MŁODE GŁOWY.

MŁODE GŁOWY

WRACAJĄ DO SZKOŁY

BEZPŁATNY PORADNIK DLA RODZICÓW

Przeczytaj, zanim zapytasz: „Jak było w szkole?"

Mistrzowie UNAWEZA FUNDACJA

DLA WSZYSTKICH MŁODYCH GŁÓW.

Bez wyjątków.

MŁODE GŁOWY.

MLODEGLOWY.PL

MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym

Zainicjowany przez Fundację UNAWEZA Martyny Wojciechowskiej edukacyjny projekt MŁODE GŁOWY ma na celu normalizowanie sięgania po pomoc, rozwijanie u młodych ludzi poczucia sprawczości i wzmocnienie ich poczucia własnej wartości. Swoje działania kieruje zarówno do dzieci, młodzieży, jak i rodziców oraz nauczycieli. Daje przestrzeń do otwartej rozmowy o zdrowiu psychicznym, jak również oferuje konkretne wsparcie.

Jesteś nauczycielką lub nauczycielem? Skorzystaj z bezpłatnego Programu Profilaktycznego MŁODE GŁOWY oraz scenariuszy lekcji na temat Pierwszej Pomocy dla Zdrowia Psychicznego i odwiedź naszą stronę: **www.lekcje.mlodeglowy.pl.**

autorka:
Joanna Szulc

Ekspertka projektu MŁODE GŁOWY, psycholożka, dziennikarka i redaktorka. Jest również autorką tekstów i książek dla rodziców, m.in. „Kochaj i pozwól na bunt. Jak towarzyszyć nastolatkom w dorastaniu" czy „Sama mama".

Martyna
UNAWEZA
FUNDACJA

Fundacja UNAWEZA została założona przez Martynę Wojciechowską w 2019 roku. Dodaje skrzydeł poprzez wyrównywanie szans ekonomicznych, społecznych i prawnych. W ramach Fundacji działa projekt „MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym". Słowo UNAWEZA pochodzi z suahili i po angielsku oznacza YOU CAN. MOŻESZ. Każdy z nas może. A razem możemy więcej.

Nowy rok szkolny to wyzwanie i dla uczniów, i dla rodziców. Trzeba przygotować wyprawkę, zapisać na zajęcia, zorganizować opiekę, opłacić karnety... Ale czasem okazuje się, że najtrudniejsze są zupełnie inne wyzwania. Na przykład: jak motywować dziecko do nauki. Jak zachęcać do ruchu, a ograniczać korzystanie z telefonu. Jak uchronić przed hejtem i co zrobić, gdy pogodna dotąd młoda osoba zamyka się w sobie.

Projekt MŁODE GŁOWY powstał, by wspierać dzieci i młodzież, rodziców i nauczycieli. Młodzi potrzebują obecnych, uważnych dorosłych, którzy pomogą im dorastać we współczesnym świecie i odpowiednio zareagują, gdy pojawią się trudności.

W tym poradniku, przygotowanym w projekcie MŁODE GŁOWY, znajdziesz odpowiedzi na pytania zadawane przez rodziców w gabinetach psychologów. Kody QR poprowadzą Cię do dodatkowych treści, a wskazówki podpowiedzą, gdzie szukać pomocy dla dziecka i dla siebie.

Martyna Wojciechowska

Założycielka Fundacji UNAWEZA,
inicjatorka projektu MŁODE GŁOWY

Jako rodzic masz prawo nie wiedzieć, jak reagować na różne problemy. Ważne, żeby sięgać po pomoc – rodziny, przyjaciół, a jeśli trzeba, także specjalistów.

Każda rozmowa, chwila uważności, próba zrozumienia i gotowość do szukania pomocy mają znaczenie. Wychowanie to zadanie zespołowe. Razem możemy budować sieć wsparcia, która dla naszych dzieci będzie siatką bezpieczeństwa, chroniącą w trudniejszych chwilach.

Dziękujemy, że sięgasz po ten poradnik i wspierasz MŁODE GŁOWY.

MOJE DZIECKO NIE CHCE SIĘ UCZYĆ.

I co teraz?

MAŁE DZIECI ZWYKLE SĄ PRZEJĘTE SZKOŁĄ. STARSZE MAJĄ CORAZ WIĘCEJ PRZEDMIOTÓW, OBOWIĄZKÓW I... ZAINTERESOWAŃ POZA LEKCJAMI. JAK WSPIERAĆ JE W NAUCE?

Co zrobić, by dziecko uczyło się na bieżąco?

Postaw na ciekawość zamiast straszenia ocenami. Pytaj, co interesuje dziecko i czego ciekawego się dziś dowiedziało. Dopasuj przekaz do wieku: z młodszym wspólnie szukajcie odpowiedzi w Internecie, muzeach czy na zajęciach. Nastolatkowi daj więcej autonomii: pytaj o jego opinie, poproś, by tłumaczył tematy, które zna lub zgłębia. Nie bój się przyznać, że czegoś nie wiesz (ale chętnie się dowiesz).

Dlaczego moje dziecko nie chce się uczyć?

Prawdopodobnie ma z tym jakiś problem. Gdyby przychodziło mu to z łatwością, raczej chciałoby odnosić w szkole sukcesy, prawda? Trudności mogą wynikać m.in. z organizacji nauki, problemów z koncentracją, zaległości, niezrozumienia materiału, kłopotów z czytaniem, przetwarzaniem informacji czy ze stresu. Warto poszukać przyczyn, np. korzystając z pomocy poradni psychologiczno-pedagogicznej.

Co odpowiadać, gdy mówi: „To mi się do niczego nie przyda"?

Można spróbować różnych odpowiedzi, np. „Rozumiem, że teraz tak to widzisz i nie chcesz temu poświęcać czasu, ale nie wiemy, co przyda ci się w przyszłości. Czy mogę ci jakoś pomóc?". „Być może nie skorzystasz z tej konkretnej informacji. Ale ona składa się na Twoją wiedzę. Jest jak część większej układanki". „Ok. Porozmawiajmy o tym, jaki masz cel (np. dostanie się do wybranej szkoły, zdobycie osiągnięć, zawodu). A teraz sprawdźmy, na jakim etapie spełnienia marzeń jesteś. I czy nauczenie się tego kawałka pomoże ci iść dalej tą drogą".

5 sposobów na trudności z koncentracją

Już od pierwszych klas warto pomagać dziecku wyrabiać umiejętność uczenia się.

1. Wprowadzaj regularny rytm dnia. Po szkole trochę ruchu, posiłek, odpoczynek bez ekranów. Potem sprawdzenie, co było w szkole i co należy przygotować. Zapakowanie plecaka na następny dzień. I luz!

2. Pomóż zaprowadzić porządek. Biurko powinno być puste, telefon odłożony, powiadomienia wyciszone. Wystarczy zeszyt, podręcznik, przybory, szklanka wody.

3. Ucz skupienia i robienia przerw. Warto dzielić zadania na części, odmierzać czas minutnikiem (15–20 minut nie wygląda strasznie, a dużo daje) i zaplanować drobne przyjemności pomiędzy okresami nauki.

4. Wprowadź zwyczaj prowadzenia kalendarza. Pokaż dziecku, że wpisywanie w papierowy tygodniowy terminarz sprawdzianów, treningów, terminów oddawania prac naprawdę pomaga panować nad bieżącymi sprawami.

5. Doceniaj starania, a nie tylko wynik końcowy. Pomagaj wyciągać wnioski z błędów, ale nie wypominaj ich. Pokaż dziecku, że w nie wierzysz i jesteś po jego stronie.

Negatywne etykiety nie pomagają się zmotywować. Lepiej, by dziecko nie myślało, że jest leniwe albo że do niczego nie dojdzie...

CIĄGLE SIEDZI W TELEFONIE!

Smartfony to część życia – także naszych dzieci. Ważne, żeby umiały korzystać z nich z umiarem. Kiedy powinna się nam zaświecić lampka alarmowa?

Ile czasu ekranowego może mieć dwunastolatek?

Najpierw warto policzyć, ile czasu potrzebuje na: sen (min. 8-9 godz.), posiłki, ruch (min. 1 godz.), szkołę, naukę, zajęcia dodatkowe, rozmowy z rodziną i przyjaciółmi, domowe obowiązki i higienę. Dopiero z pozostałego czasu można wykroić część online. To ważne, bo – według raportu NASK (2025) – młodzi spędzają w sieci średnio prawie 5 godz. dziennie w dni powszednie oraz 5 godzin i 16 minut w dni wolne. Dla porównania: rekomendacje WHO mówią o maksymalnie ok. 2 godz. czasu rekreacyjnego przed ekranem dziennie (im mniej, tym lepiej).

Dlaczego ciągle kłócimy się o telefon?

Dla młodych telefon to pisanie z przyjaciółmi, rozrywka, nauka, pasje. Dla rodziców – coś, co odciąga dziecko od nauki i kontaktów twarzą w twarz. To powoduje konflikty. Warto rozmawiać z dzieckiem, co daje mu internet, jakie wybiera strony, gry, czego słucha. Bez krytyki, z ciekawością. Ustalić, co jest ważne dla dziecka i dla rodziców. I wspólnie wypracować zasady, których wszyscy w domu będą się trzymać.

Jeśli sięganie po telefon jest odruchem, którego trudno się pozbyć, sposobem na uspokojenie i unikanie frustracji, warto się temu przyjrzeć – być może z pomocą specjalisty: psychologa lub psychoterapeuty.

Gdzie szukać pomocy?

- W poradniach uzależnień z podpisanym kontraktem z NFZ na świadczenie pomocy dla dzieci i młodzieży;
- W poradniach uzależnień i współuzależnienia, gdzie rodzice mogą korzystać ze wsparcia jako osoby współuzależnione.

wspólnie z całą rodziną opracujcie domowe zasady ekranowe

pamiętajcie, żeby o higienę cyfrową dbali wszyscy: dorośli i dzieci

kontrolujcie czas spędzany przed ekranem i ustalcie limity

Rodzinne zasady
HIGIENY CYFROWEJ

odkładajcie telefony na czas posiłków

nie korzystajcie z ekranów przed snem i w nocy

rezerwujcie sobie czas offline (najlepiej o tej samej porze dnia dla wszystkich)

dbajcie o relacje w rodzinie, spędzajcie czas z przyjaciółmi

szukajcie atrakcyjnych form relaksu bez nowych technologii

Ćwiczenie

Rzeczy, które lubimy robić razem, to:

BOJĘ SIĘ, ŻE NIE MA PRZYJACIÓŁ

W okresie dorastania bardzo ważne jest bycie częścią grupy, choćby niewielkiej.

Jak uczyć dziecko budowania relacji i jak reagować, gdy coś idzie nie tak?

Bezpłatne wsparcie

HELPPP.PL
Informacje o Pierwszej Pomocy dla Zdrowia Psychicznego

116 111
Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

800 12 12 12
Telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka (dla dzieci i młodzieży)

800 100 100
Telefon zaufania dla dorosłych w sprawie bezpieczeństwa dzieci

Moje dziecko nie ma swojej „paczki” – czy to źle?

Ludzie różnią się temperamentem. Jedni są „duszą towarzystwa”, drudzy wolą mniej kontaktów, a więcej czasu w samotności lub z małym gronem przyjaciół. To normalne. Ważne, żeby dziecko miało kogoś bliskiego do rozmów, zabaw. Warto umożliwiać mu spotkania z kolegami (wspólne wyjścia, treningi, nocowanki), ale bez presji na to, by było popularne.

Co zrobić, jeśli w szkole dziecko jest wyśmiewane przez rówieśników?

Potraktować to poważnie i dać dziecku wsparcie. To nie jest coś, co samo minie. Warto porozmawiać z wychowawcą, psychologiem lub pedagogiem szkolnym. Każda szkoła musi mieć Standardy Ochrony Małoletnich dotyczące traktowania uczniów przez dorosłych i rówieśników i sposobów reagowania. Pomocy potrzebują wszyscy uczestnicy – osoby doświadczające przemocy, stosujące przemoc i świadkowie.

Syn nie jest prześladowany, ale koledzy pomijają go i wykluczają. Jak mu pomóc?

Wykluczanie to forma przemocy rówieśniczej (relacyjnej). Potrzebne jest wsparcie szkolnego psychologa, pedagoga. Pomóc mogą zajęcia bezpłatnego Programu Profilaktycznego MŁODE GŁOWY.

Relacje z kolegami dzieją się również online. Dowiaduj się, co dziecko robi w internecie. Jeśli doświadcza hejtu, róbcie zrzuty ekranu i zgłaszajcie problem administratorom i/lub policji.

Córka pokłóciła się z przyjaciółką z klasy i nie chce chodzić do szkoły. Jak ją przekonać?

Warto wybadać, jak córka odbiera tę sytuację. Być może boi się odrzucenia, plotek, a może także czuje, że sama zrobiła coś złego. Potrzeba rozmowy (ale bez szukania winnych), wsparcia i szacunku dla uczuć. W okresie dorastania emocje są silne, brakuje racjonalnej oceny sytuacji. Czasem wystarczy spokój i wsparcie rodziców, by udało się rozwiązać problem.

DLACZEGO nie chce SIĘ RUSZAĆ?

Ruch pomaga być zdrowym, lepiej radzić sobie ze stresem i nauką. Jak wspierać dziecko, które unika jakiejkolwiek aktywności?

Czy dla zdrowia wystarczy ćwiczenie na WF?

Nie. Dzieci między 5. a 17. r.ż. powinny codziennie ruszać się przynajmniej przez 60 minut (intensywnie lub dość intensywnie), a 3 razy w tygodniu dodatkowo wzmacniać mięśnie i kości (np. podczas gimnastyki, gier zespołowych) – to zalecenia WHO.

Córka nie chce chodzić na lekcje WF. Jak zareagować?

Powody mogą być różne: nieciekawe zajęcia, wstyd związany ze zmianami w ciele w okresie dojrzewania, dokuczanie, duża wrażliwość na bodźce, problemy z koordynacją, osłabienie, problemy emocjonalne. By pomóc dziecku, warto wspólnie poszukać przyczyn tej sytuacji.

Syn po szkole chce tylko grać na komputerze. Martwię się o jego zdrowie.

Co trzeci polski nastolatek unika ruchu, a co czwarty ma nadwagę lub otyłość (dane WHO/Europe, 2024). To grozi poważnymi chorobami.

Skorzystaj z rad poniżej

1. Wciągaj dziecko do spontanicznych aktywności (spacer z psem, wyjście do sklepu, pomoc w ogrodzie).
2. Proponuj wspólne wyprawy rowerowe, wyjścia na basen, wędrówki.
3. Zmień tryb życia całej rodziny na bardziej aktywny.
4. Szukajcie ciekawych zajęć na świeżym powietrzu.
5. **Daj dziecku wybór, jaką aktywność dla siebie wybierze. Ale coś wybrać musi.**

NIE PYTAJ JAK BYŁO W SZKOLE

Odpowiedzią na to pytanie zwykle jest zdawkowe: „Normalnie”. I tyle. Ale są lepsze sposoby, by nawiązać rozmowę.

Młodzi zwykle nie chcą mówić, co było w szkole, bo sądzą, że rozmowa zejdzie na oceny. Poza tym jak krótko opisać, co dzieje się w całym szkolnym świecie: w szatni, stołówce, sali gimnastycznej, na korytarzach i w pracowniach? Łatwiej wzruszyć ramionami. Jednocześnie dziecko potrzebuje rozmów o tym, co przeżywa. Spróbuj inaczej nawiązać kontakt.

- Pytaj o kolegów i koleżanki, nauczycieli, innych pracowników szkoły (np. „Gdybyś mógł wybrać w szkole ekipę do programu telewizyjnego, to kto by to był i jak nazywałby się program?”).
- Dowiaduj się, co dzieje się na lekcjach wychowawczych i jakie tematy warto by było na nich poruszać.
- Interesuj się tym, co dzieje się na przerwach, przed lekcjami i po nich – co jest fajne, a co trudne lub uciążliwe.
- Opowiedz o czymś, co cię spotkało w pracy (np. zabawnego, zaskakującego), i zapytaj, czy w szkole też dzieją się takie rzeczy.
- Dopytuj o rozmaite opinie, np. czy na geografii potrzebne są mapy papierowe, skoro jest wersja cyfrowa? Czy znajomość historii może pomóc w tworzeniu gier komputerowych? Co warto byłoby zmienić w statucie szkoły?

Nie poddawaj się, gdy dziecko nie chce opowiadać. Może potrzebujecie więcej czasu i prób. A może łatwiej coś razem robić, a dopiero potem zacząć rozmawiać?

O co chodzi?

Jeśli chcesz lepiej zrozumieć MŁODE GŁOWY, pobierz **bezpłatny słownik wyrażeń, symboli i skrótów.**

CO SIĘ DZIEJE?

Nastolatkowie nie zawsze mówią wprost o swoich problemach. Czasem trzeba się domyślić. Na co zwrócić uwagę?

Co w zachowaniu dziecka może świadczyć o tym, że przeżywa coś trudnego?

W wieku dorastania naturalne są huśtawki nastrojów, rozkojarzenie czy konflikty z rodzicami. Niepokojące mogą być duże zmiany w zachowaniu (unikanie spotkań ze znajomymi i ulubionych zajęć, wycofanie, nienaturalne pobudzenie), rytmie snu, apetycie, wyglądzie, sposobie ubierania się, higienie. Problemy emocjonalne mogą dawać o sobie znać gorszymi stopniami, bólami głowy lub brzucha. Samouszkodzenia to sygnał, że dziecko pilnie potrzebuje pomocy.

Dziecko mówi, że na nic nie ma siły, nie chce chodzić do szkoły. Jak to traktować?

Z uwagą i serio. To może być przejściowe, ale może też świadczyć o kryzysie psychicznym. Wtedy trzeba udzielić Pierwszej Pomocy dla Zdrowia Psychicznego i upewnić się, czy dziecko nie potrzebuje pomocy specjalisty (psychologa, psychoterapeuty, psychiatry). Więcej na stronie **helppp.pl**

Gdzie szukać pomocy?

Informacje o systemie opieki nad dzieckiem w kryzysie psychicznym znajdziesz na **www.pacjent.gov.pl.**

W sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia **wezwij służby ratownicze lub jedź z dzieckiem na SOR szpitala z oddziałem psychiatrycznym** dla dzieci i młodzieży.

Czy mówić nauczycielom o problemach w życiu dziecka?

Dobrze byłoby porozmawiać z wychowawcą, jeśli dziecko przeżywa trudności mające wpływ na jego funkcjonowanie w szkole (np. rozstanie rodziców, żałobę, problemy ze zdrowiem). Tu trzeba jednak dużo taktu i szacunku dla prywatności dziecka.

Komu zgłaszać, że dziecko jest niesprawiedliwie traktowane przez nauczyciela?

Warto zacząć od wyjaśnienia sprawy z samym nauczycielem, podkreślając, że chodzi o wspólne znalezienie przyczyny problemów i poszukanie rozwiązań dobrych dla dziecka. Dopiero gdy to nie da efektów, szukać pomocy u wychowawcy i/lub dyrektora.

Razem MOŻEMY WIĘCEJ

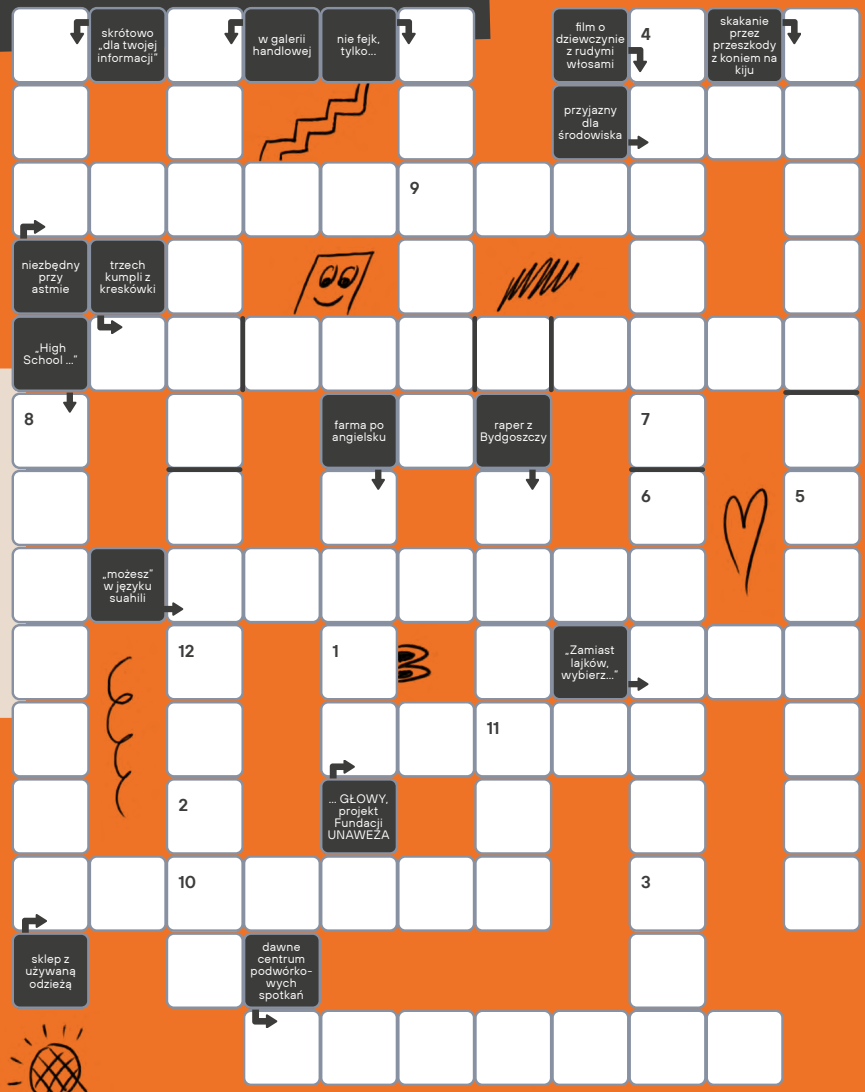
Szkoła to uczniowie, nauczyciele i rodzice. **Dla dobra młodych dorośli powinni działać razem.**

Między rodzicami

W rozmowach na klasowych grupach pilnujmy, by żaden z uczniów nie był atakowany czy szkalowany. W każdej grupie dzieci zdarzają się trudności i konflikty, a dorośli powinni dbać o bezpieczeństwo – nie tylko własnego dziecka. Pokazujmy młodym, jak rozwiązywać problemy i szanować innych.

CZAS dla was

Rozwiąż tę krzyżówkę razem z młodą głową.
Uwaga! Przy niektórych hasłach to Twoje dziecko może podać odpowiedź szybciej niż Ty!



MŁODE GŁOWY x krzyzooowki

Za Moich Czasów

Podcast

„ZA MOICH CZASÓW..." Ile razy słyszeliśmy to zdanie? W podcaście projektu MŁODE GŁOWY i psycholożki Joanny Flis sprawdzamy, co naprawdę kryje się za międzypokoleniowymi różnicami i jak zamiast się oceniać, zacząć lepiej się rozumieć. Posłuchaj!

POPATRZ, POSŁUCHAJ, POŁĄCZ

Pierwsza Pomoc dla Zdrowia Psychicznego (PPP) to uznany na świecie i rekomendowany przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) **sposób postępowania w sytuacjach kryzysu emocjonalnego.**

Kto może pomóc? Każdy!
Nie musisz być specjalistą, psychologiem ani lekarzem. Wystarczy, że okażesz empatię, uważność i poświęcisz swój czas drugiemu człowiekowi.

Dla Ciebie to chwila, dla kogoś dowód, że nie jest sam.

To trzy kroki:

1. Popatrz
Oceń sytuację, zauważ oznaki kryzysu, zapewnij bezpieczeństwo sobie i osobie, której udzielasz pomocy.

2. Posłuchaj
Okaż empatię, zadaj otwarte pytania o sytuację i samopoczucie osoby, uznaj wszystkie jej emocje, nie oceniaj, nie udzielaj rad.

3. Połącz
Zaproponuj konkretną pomoc w znalezieniu odpowiedniego wsparcia (np. pomocy psychologicznej), przypominaj o zasobach (np. mocnych stronach osoby, jej możliwościach, ludziach gotowych pomóc).

Dlaczego PPP jest ważne?

- **Może uratować życie**
  Nawet kilka chwil rozmowy pozwala wyregulować emocje i powstrzymać impulsywne działania.
- **Zmniejsza poczucie osamotnienia**
  Osoba w kryzysie czuje, że jej cierpienie jest zauważone i akceptowane.
- **Ułatwia powrót do zdrowia**
  Szybkie wsparcie sprzyja długoterminowej poprawie stanu psychicznego.

Tak jak uczymy się pierwszej pomocy przedmedycznej, tak samo wszyscy powinniśmy znać zasady Pierwszej Pomocy dla Zdrowia Psychicznego. **Twój jeden gest naprawdę ma znaczenie.**

Poznaj PPP

ZADBAJ O SIEBIE!

Udzielanie pomocy może być trudne. Pamiętaj, że Twoim zadaniem jest połączenie osoby z odpowiednim wsparciem, a nie samodzielne rozwiązanie jej problemów. Po rozmowie daj sobie czas na odpoczynek i rozmowę z bliskimi.

wersja dla dziecka

Jakie jest Twoje najlepsze wspomnienie z dzieciństwa?

Kto Ci imponował, gdy byłaś/byłeś w moim wieku?

Kiedy poczułaś się dorosła/poczułeś się dorosły?

O czym się marzyło „za Twoich czasów"?

Na co poszły pierwsze zarobione przez Ciebie pieniądze?

Jakie zdanie nauczyciela zapamiętasz na zawsze?

ROZMOWY MIĘDZY NAMI

wersja dla rodzica

Co Cię zawsze wprawia w dobry humor?

Jakim chcesz być kiedyś człowiekiem?

Jakie słowa chcesz częściej ode mnie słyszeć?

Jaka piosenka ostatnio Ci się podoba?

Twoje 3 życzenia do złotej rybki?

Co chcesz robić ze mną w ten weekend?

Jeśli chcesz lepiej zrozumieć tematy poruszone w poradniku i znaleźć więcej wskazówek, zajrzyj na stronę **www.mlodeglowy.pl**.

Fundacja UNAWEZA

MŁODE GŁOWY.