



Powiatowa Poradnia
Psychologiczno-Pedagogiczna
w Ślesinie

Ekran, emocje, relacje – jak mądrze wspierać swoje dziecko?

PORADNIK DLA RODZICÓW



opracowany przez psychologów
Klaudię Krawczyk i Natalię Rybicką

na podstawie przeprowadzonej ankiety

KONIN, CZERWIEC 2026

Na przełomie stycznia i lutego 2026 sporządziliśmy elektroniczną, anonimową ankietę dotyczącą stanu psychofizycznego uczniów klas 7 i 8 szkół podstawowych.

Bazą ankiety były autorskie pytania, a do jej powstania zainspirowała nas codzienna praca diagnostyczna i rozmowy z rodzicami.

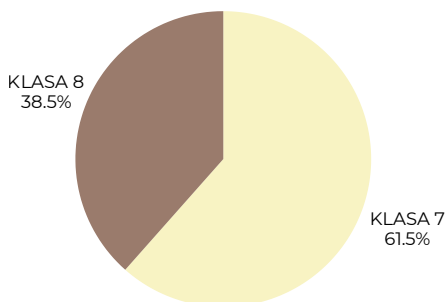
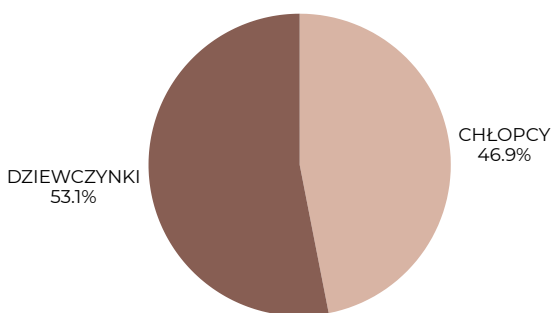
Ankieta została zaadresowana właśnie do rodziców uczniów klas 7 i 8 szkół podstawowych uczęszczających do placówek na terenie powiatu konińskiego. Została udostępniona dyrektorom szkół, z prośbą o przesłanie jej rodzicom, np. za pomocą dziennika elektronicznego.

Badane obszary dotyczyły wiedzy rodziców na temat ogólnego samopoczucia ich dzieci, podejmowania przez uczniów zachowań ryzykownych i niestosownych, ich higieny snu czy aktywności w mediach elektronicznych. Pytano także rodziców, czy ich dziecko korzystało kiedykolwiek z pomocy psychologa i/lub psychiatry. Pytania dotyczyły ostatnich 4 tygodni.

Zebrano 260 odpowiedzi.

Celem ankiety było poznanie stanu wiedzy rodziców na temat trudności, z jakimi borykają się ich dzieci, a także stworzenie odpowiedzi na najczęściej nurtujące ich pytania, które słyszymy w gabinecie. Efektem jest niniejszy poradnik.

Dane demograficzne:



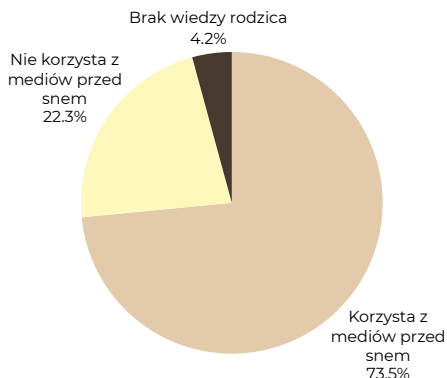
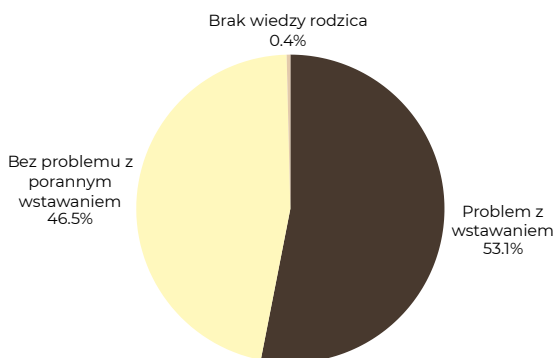
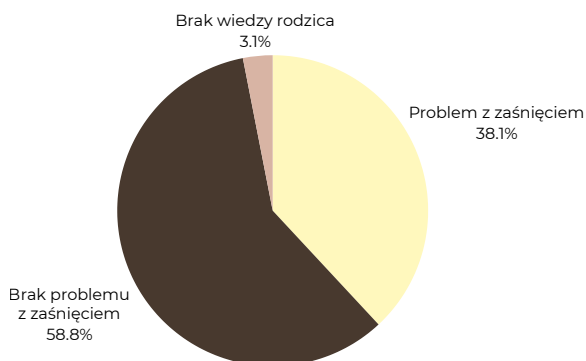
WYNIKI



ZEBRANE INFORMACJE POCHODZĄ OD
RODZICÓW I ODZWIERCIEDLAJĄ ICH
STAN WIEDZY, A WSKAZÓWKI ZAWARTE
W TYM PORADNIKU WYNIKAJĄ
Z NASZYCH DOŚWIADCZEŃ Z PRACY
Z UCZNIAMI I RODZICAMI.

**53,1% uczniów miało problem
z porannym wstawaniem,
a 38,1% z zaśnięciem.**

**Zdecydowana większość - 73,5% - korzysta z mediów
elektronicznych przed snem.**

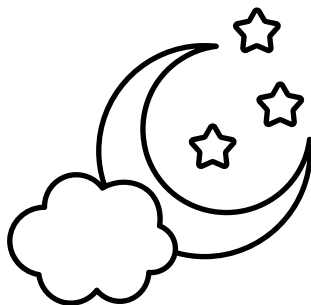


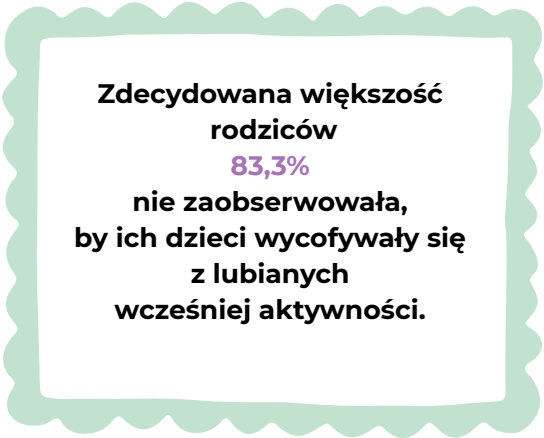
Dobry sen stanowi fundament efektywnego funkcjonowania, dlatego tak ważne jest zadbanie o jego higienę: odpowiednią długość (dla dzieci w wieku szkolnym jest to 8-10 godzin), aktywność fizyczną w ciągu dnia, stałe pory snu i pobudki, ograniczenie cukru i ciężkich posiłków wieczorem, spokojna atmosfera, odpowiednia temperatura pomieszczenia.

Dla dzieci młodszych może okazać się ważna bliskość opiekuna - zmniejsza poziom odczuwanego napięcia i redukuje stres.

Aby nasz sen był dobrej jakości należy unikać korzystania z ekranów na 1-2 godziny przed snem. Niebieskie światło emitowane przez telefony, laptopy i telewizory hamuje wydzielanie melatoniny - hormonu, który sygnalizuje organizmowi, że pora spać.

Dodatkowo scrollowanie, oglądanie filmów czy granie w gry aktywuje układ nagrody i utrzymuje mózg w stanie czuwania. Trudniej jest mu wtedy „wyhamować”. Mózg, który przed zaśnięciem dostaje dużą dawkę bodźców, np. w postaci gier akcji czy krótkich, dynamicznych filmików potrzebuje więcej czasu, by móc przejść do segregowania informacji zdobytych w ciągu dnia - zbyt krótki sen sprawi, że dziecko może zapomnieć to, czego nauczyło się poprzedniego dnia.





**Zdecydowana większość
rodziców
83,3%
nie zaobserwowała,
by ich dzieci wycofywały się
z lubianych
wcześniej aktywności.**

Warto wiedzieć, że rezygnowanie z aktywności, które wcześniej sprawiały dziecku przyjemność, porzucanie hobby czy wycofywanie się z relacji jest ważnym symptomem, który może świadczyć o problemach emocjonalnych dziecka.

Szczególną uwagę należy zwrócić na to czy zmiana jest nagła i wyraźna, czy towarzyszą jej inne sygnały, takie jak drażliwość, smutek, izolowanie się, problemy ze snem, spadek energii, trudności w szkole, komunikaty kierowane przez dziecko „to nie ma sensu”, „nie chce mi się”, „nie potrafię tego”.

Pierwsze kroki jakie może wykonać rodzic: porozmawiać z dzieckiem spokojnie i bez oceniania, bardziej słuchając niż pytając, zauważyć i nazwać to, co widzimy („Widzę, że już nie chcesz chodzić na... i zastanawiam się, jak się z tym czujesz”), zmniejszyć presję i pozwolić na odpoczynek, jeśli dziecko jest przeciążone, obserwować, czy zmiana dotyczy tylko jednej aktywności, czy wielu obszarów życia.

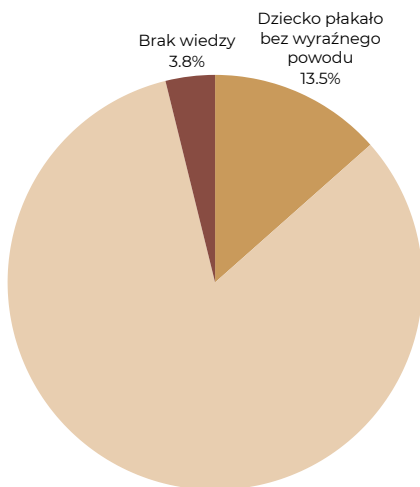
Istotne jest znalezienie źródła problemu - być może jest to sytuacja, którą można łatwo wyjaśnić, być może powód niechęci uczęszczania na dane zajęcia jest uzasadniony i warto je odpuścić, a być może wycofanie dotyczy wielu sfer i należy skorzystać z pomocy specjalistycznej.

82,7%

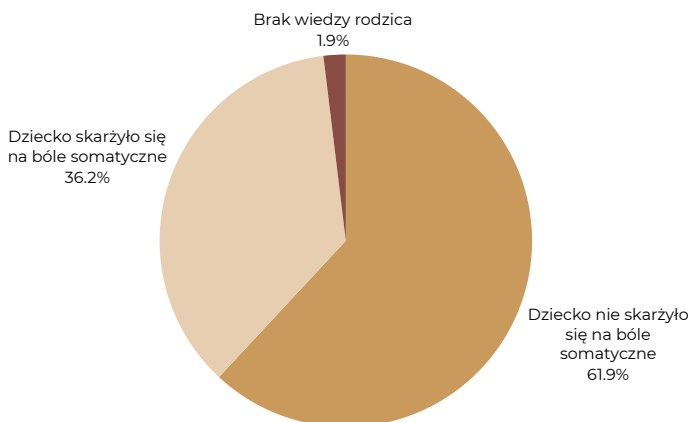
rodziców zadeklarowało, że ich dziecko nie płakało bez powodu.

Większość badanych twierdzi, że ich dziecko nie skarżyło się również na bóle somatyczne (np. głowy, brzucha), nie mające uzasadnienia medycznego -

61,9%.



Dziecko nie płakało
bez wyraźnego
powodu
82.7%



Dziecko skarżyło się
na bóle somatyczne
36.2%

Dziecko nie skarżyło
się na bóle
somatyczne
61.9%

Pojawiające się bóle somatyczne niejednokrotnie mogą być symptomem stanu psychicznego dzieci, dlatego istotnym jest znalezienie ich źródła.

Być może jest to stres związany ze szkołą, sprawdzianem czy kartkówką, może lęk przed przemocą rówieśniczą. Tylko znając źródło objawów jesteśmy w stanie je wyeliminować.

Warto prowadzić obserwację zachowań dziecka:

- nie bagatelizować zgłaszanych przez nie objawów,
- bezwarunkowo akceptować jego uczucia i zachęcać do rozmowy,
- zwrócić uwagę na konkretne sytuacje, które te objawy wywołują (szkoła, wizyta u kogoś, zajęcia dodatkowe),
- w jakich porach dnia się pojawiają (rano, wieczorem, popołudniu),
- czy objawy pojawiają się przy kimś lub po kontakcie z kimś,
- czy w ostatnim czasie zaszły jakieś znaczące zmiany w życiu dziecka, które mogłyby wpłynąć na jego samopoczucie.

Jeśli poznamy źródło tych objawów należy pracować z dzieckiem m.in. nad:

- regulacją emocji,
- obniżeniem stresu,
- poczuciem bezpieczeństwa,
- komunikacją w rodzinie,
- zmianą obciążenia dziecka.

Warto pamiętać o możliwości skorzystania z pomocy specjalistów (lekarza rodzinnego, psychologa lub psychiatry dziecięcego).



Prawie połowa rodziców zadeklarowała, że ich dziecko
49,2%
zaniedbywało swoje obowiązki na rzecz korzystania
z mediów elektronicznych.

Czasami kiedy obowiązki wydają się trudne, nudne lub przytłaczające, łatwiej uciec w coś przyjemniejszego. Media elektroniczne stają się wtedy formą odskoczni, regulacji emocji, unikania trudnych myśli.

Wczesne sygnały problematycznego korzystania z internetu nie muszą od razu oznaczać uzależnienia, ale mogą być sygnałem ostrzegawczym, jeśli:

- obowiązki są regularnie zaniedbywane,
- pojawia się poczucie utraty kontroli,
- występują trudności w przerwaniu korzystania mimo postanowień,
- korzystanie z mediów wpływa na sen, relacje lub samopoczucie.

Jak rodzic może zareagować?

- Zacząć od rozmowy, nie od zakazów, lepiej podejść z ciekawością - powiedzieć „Widzę, że trudno Ci oderwać się od telefonu, kiedy masz zadania do wykonania. Co Ci w tym najbardziej przeszkadza?”.
- Wprowadzić Domowe Zasady Ekranowe, dotyczące wszystkich domowników. Warto ustalić miejsce odkładania telefonów na czas ich nieużywania, określić szczegółowo czas korzystania oraz treści, jakim dziecko może poświęcać swoją uwagę. Dobrze jest 10 minut przed upływem ustalonego czasu poinformować dziecko, że zaraz kończy się czas.
- Najważniejsza jest spójność wychowawcza obojgu rodziców.
- Należy również pamiętać, że aby wprowadzone zasady osiągnęły sukces warto zaproponować w zamian jakąś inną aktywność - gry planszowe, czas na świeżym powietrzu, zajęcia dodatkowe czy inne aktywności, najlepiej angażujące całą rodzinę.

zdecydowana większość rodziców

83,7%

**wie, w jakie gry komputerowe
gra ich dziecko**



Wiedza na temat gier komputerowych jest bardzo istotna, pomaga budować więź z dzieckiem, okazać zainteresowanie tym, co je interesuje/pasjonuje, ale jest też czynnikiem chroniącym przed zagrożeniami.

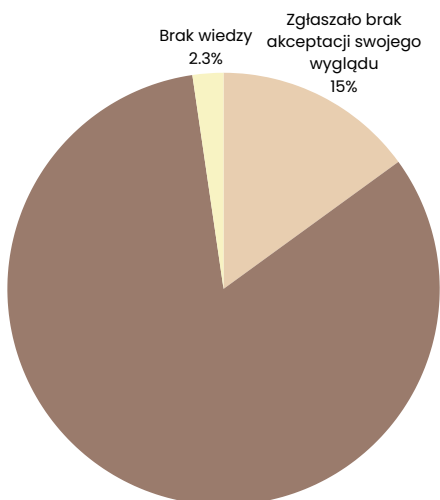
Wiemy, z kim przyjaźni się nasze dziecko w świecie rzeczywistym, jednak warto jest wiedzieć, z kim spędza czas w świecie wirtualnym, czy na pewno z rówieśnikami? A może treści, którym poświęca uwagę są nieodpowiednie do jego wieku, wrażliwości, emocji i rozwijającej się moralności?

Nie jesteśmy w stanie uchronić dziecka przed natknięciem się na niestosowne treści (Raport strony opornografii.pl wykazuje, że serwisy pornograficzne znajdują się w 10. najczęściej odwiedzanych stronach przez dzieci w wieku 7-14 lat - stan na grudzień 2024. Inne źródła podają, że dziecko nawet gdy nie wyszukuje takich treści, to na tiktoku lub youtube najprawdopodobniej się z nimi spotka).

Jesteśmy jednak w stanie wyposażyć dzieci w wiedzę, co zrobić, gdy spotka się z czymś dla niego trudnym.

Informujemy, że zawsze gdy zobaczą coś, co spowoduje w nich strach, złość czy wstyd mogą zgłosić się do nas. Przełamujemy tabu - jeśli nie będziemy rozmawiać z dziećmi, znajdą one informację na interesujące ich tematy w innym miejscu, ale treści te mogą być przekazane niestosownym językiem lub rozmijać się z prawdą.

Takie zachowania dają nam pewność, że gdy dziecko zobaczy coś, na co nie jest gotowe, zgłosi się do nas, a my będziemy mogli je uchronić przed przykrymi konsekwencjami.



Nie zgłaszało braku
akceptacji swojego
wyglądu
82.7%

15%
rodziców
odnotowało, że ich
dziecko zgłaszało
brak akceptacji
swojego wyglądu



Akceptacja wyglądu jest trudna w okresie dojrzewania, ponieważ ciało nastolatka zmienia się szybko i często w sposób nieprzewidywalny, a jednocześnie rośnie presja rówieśnicza i wpływ mediów, które wzmacniają porównywanie się z innymi. Połączenie zmian biologicznych, społecznych i emocjonalnych sprawia, że młodzi ludzie przeżywają swoje ciało wyjątkowo intensywnie.

Akceptacja swojego wyglądu jest bardzo ważna z punktu widzenia swojej tożsamości oraz poziomu samooceny.

Jak zatem dbać o ten obszar?

- Dzieci bardzo obserwują dorosłych. Gdy słyszą: „muszę schudnąć”, „fatalnie wyglądam”, uczą się tego samego podejścia do siebie.
- Należy ograniczyć porównania - zarówno w rozmowach, jak i w mediach społecznościowych. Porównania są jednym z najsilniejszych czynników obniżających samoocenę.
- Uczulajmy dzieci, że to, co widzą w mediach społecznościowych to tylko fragment czyjejś rzeczywistości - to, co dana osoba chce pokazać. Zapewniamy ich, że nie ma ludzi idealnych, że wszyscy mamy gorsze dni i słabsze strony, a wygląd nie definiuje naszej wartości — warto podkreślać talenty, charakter, wysiłek i relacje.
- Normalizujemy zmiany zachodzące w okresie dojrzewania — ciało nastolatka zmienia się szybko i nieharmonijnie. Wyjaśnienie, że to naturalne i różne dla każdego, może zmniejszyć napięcie.
- Nie ośmieszajmy żadnych aspektów ciała i dojrzewania, np. pocenia się lub owłosienia, aby nie powodować zawstydzenia naturalnymi symptomami związanymi z fizjologią człowieka.
- Unikajmy komunikatów:

„Nie przesadzaj, wyglądasz świetnie” — to unieważnia emocje.

„Každy tak ma” — bagatelizuje problem.

„Zacznij ćwiczyć/jeść inaczej” — może wzmocnić przekonanie, że ciało trzeba naprawiać, że jest z nim coś nie tak.

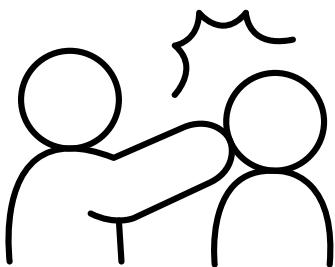
31,5% rodziców deklaruje, że ich dziecko odmawiało nauki i przygotowania się do szkoły

16,9% rodziców zaznaczyło, że ich dziecko wielokrotnie zgłaszało, że obawia się chodzić do szkoły

26,2% rodziców wie, że ich dziecko doświadczyło wykluczenia lub dręczenia ze strony rówieśników, natomiast

8,5%

rodziców nie wie, czy takie sytuacje miały miejsce



2,7%

rodziców deklaruje, że ich dziecko stosowało przemoc fizyczną wobec rówieśników,

10%

nie ma wiedzy na ten temat

8,1%

rodziców odpowiedziało, że ich dziecko stosowało przemoc słowną wobec rówieśników,

21,9%

nie ma wiedzy na ten temat

Przemoc między rówieśnikami może przyjmować wiele form – nie zawsze widocznych na pierwszy rzut oka.

- **Przemoc fizyczna** to m.in.: popychanie, szarpanie, kopanie, uderzenia, podstawianie nóg, niszczenie rzeczy osobistych, „zabawy”, które przekraczają granice (np. duszenie, siłowe przytrzymywanie), które czasami tłumaczone są jako „żarty”, co może utrudniać ofierze zgłoszenie problemu.
- **Przemoc werbalna** uderza w samoocenę i poczucie tożsamości. Mogą to być wyzwiska, ośmieszanie, przezywanie, groźby, zastraszanie, komentowanie wyglądu, orientacji, pochodzenia, publiczne upokarzanie (np. na forum klasy).
- **Przemoc relacyjna** czasami niewidoczna dla dorosłych, ale bardzo destrukcyjna. Polega na manipulowaniu relacjami i statusem społecznym. Przejawiać się może wykluczaniem z grupy, ignorowaniem, rozpuszczaniem plotek, izolowaniem jednej osoby od reszty, bojkotowaniem, nastawianie grupy przeciwko jednej osobie.
- **Przemoc psychiczna** może łączyć się z werbalną i relacyjną, ale dotyczy przede wszystkim wpływania na emocje i poczucie własnej wartości. Przejawiać się może manipulowaniem („Jeśli tego nie zrobisz, nikt cię nie będzie lubił”), zawstydzaniem, upokarzaniem, kontrolowaniem zachowania, wzbudzaniem poczucia winy.
- **Cyberprzemoc** to hejt, obraźliwe komentarze, publikowanie kompromitujących zdjęć lub filmów, tworzenie fałszywych profili, wykluczanie z grup online, nękanie wiadomościami, udostępnianie prywatnych informacji bez zgody.
- **Przemoc ekonomiczna** może to być wymuszanie pieniędzy, kradzieże drobnych kwot lub rzeczy, niszczenie własności, aby wymusić „odkupienie”, pożyczanie bez oddawania.
- **Przemoc seksualna** może mieć formę fizyczną, werbalną lub cyfrową. Na przykład niechciany dotyk, komentarze o charakterze seksualnym, wysyłanie lub wymuszanie zdjęć intymnych, udostępnianie nagich zdjęć bez zgody, ośmieszanie w kontekście seksualnym.

Co łączy te wszystkie formy przemocy?

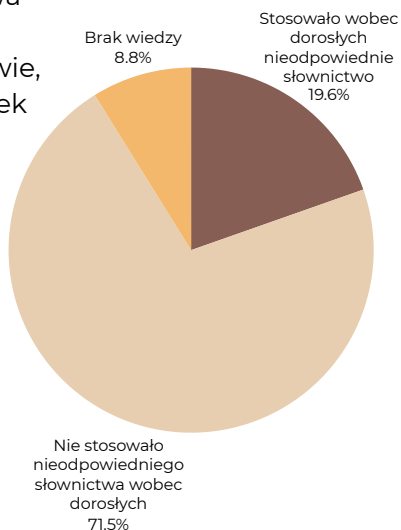
Potrzeba dominacji lub kontroli, chęć zdobycia statusu w grupie, odreagowywanie napięcia emocjonalnego, brak umiejętności komunikacji i regulacji emocji, presja rówieśnicza oraz niska empatia.

Łączy je również to, że każda z nich może wyrządzić ofierze realną krzywdę, pozostającą nie bez wpływu na jej samopoczucie i codzienne funkcjonowanie.



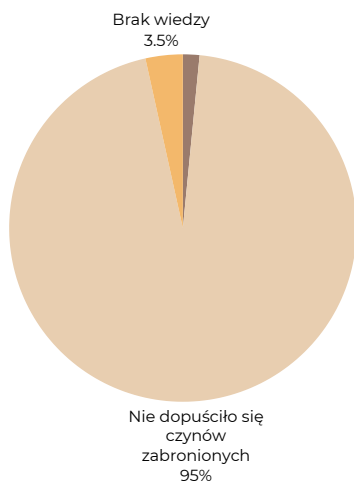
71,3% rodziców deklaruje, że ich dziecko nie stosuje nieodpowiedniego słownictwa w stosunku do dorosłych,

8,8% badanych rodziców nie wie, czy takie sytuacje kiedykolwiek miały miejsce



Jedynie 4 rodziców (**1,5%**) zadeklarowało, że ich dziecko dopuściło się czynów zabronionych takich jak kradzież.

3,5% badanych rodziców nie wie, czy takie sytuacje miały miejsce.



Za trudnym zachowaniem u nastolatka może stać jakaś niezaspokojona potrzeba m.in.: bycia zauważonym, wpływu, przynależności, bezpieczeństwa, kompetencji. W kradzieży może nie chodzić o dany przedmiot, ale o emocje: adrenalinę, poczucie mocy, akceptację grupy.

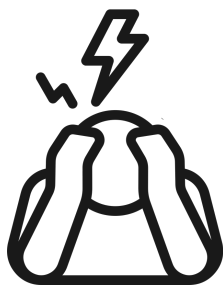
Burza hormonalna i rozwój mózgu w okresie dojrzewania mogą powodować, że nastolatek szybciej reaguje impulsywnie, ma trudność z zatrzymaniem się i oceną ryzyka, łatwiej ulega emocjom i presji grupy.

Poprzez niestosowne zachowania nastolatek testuje granice, chce sprawdzić, kim jest, potrzebuje poczuć sprawczość lub próbuje odróżnić się od dorosłych. Przeklinanie, bunt czy łamanie zasad bywa dla nich formą ekspresji, sygnałem „jestem niezależny”, próbą zdobycia statusu w grupie. Takie zachowania mogą stać się dla nich sposobem rozładowania napięcia, próbą radzenia sobie z frustracją, reakcją na stres, lęk czy poczucie braku kontroli.

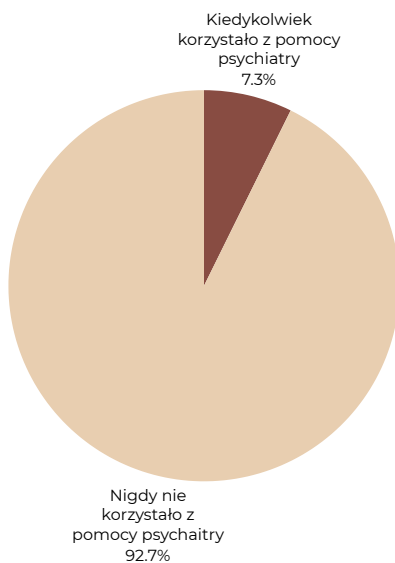
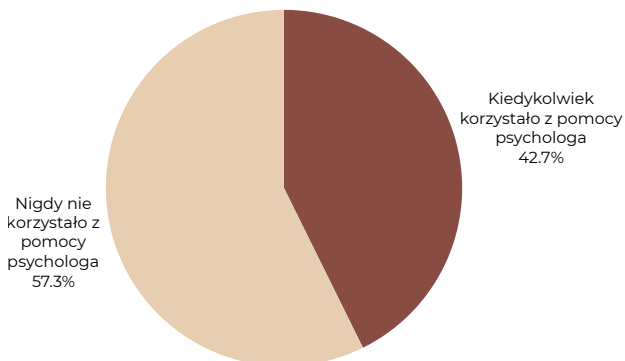
Często jest to pewien etap rozwojowy, który można przejść mądrze, jeśli dorośli:

- stawiają jasne granice,
- są konsekwentni,
- dają wsparcie emocjonalne,
- uczą regulacji emocji i odpowiedzialności za swoje zachowanie.

Niepokojące jest powtarzanie się sytuacji niestosownych i/lub nieumiejętność wyciągnięcia przez dziecko wniosków z danej sytuacji. Wtedy warto zgłosić się do psychologa w celu ustalenia przyczyn takiego zachowania i dostarczenia odpowiedniego wsparcia.



42,6%
uczniów kiedykolwiek korzystało
z pomocy psychologa,
zdecydowanie mniej
7,4%
korzystało z pomocy psychiatry



Jeśli zauważasz problemy natury emocjonalnej u swojego dziecka, znaczne zmiany w jego zachowaniu (wycofanie z kontaktów, drażliwość, wybuchy złości, spadek energii, utrata zainteresowań, pogorszenie wyników w szkole itp.) wówczas warto skonsultować się ze specjalistą (psychologiem lub psychiatrą dziecięcym).

Wczesna pomoc zapobiega poważniejszym trudnościom. Może zatrzymać rozwój lęków, zmniejszyć napięcie, poprawić funkcjonowanie w szkole i w domu, zapobiec narastaniu problemów w okresie nastoletnim.

Psycholog może pomóc dziecku rozpoznawać i wyrażać emocje, regulować napięcie, budować poczucie własnej wartości, radzić sobie z trudnymi sytuacjami i rozwijać odporność psychiczną.

Psychiatra dziecięcy ma wiedzę medyczną, dzięki której może wykluczyć choroby somatyczne dające objawy emocjonalne, ocenić, czy trudności wynikają z biologii, stresu czy obu naraz, zaproponować plan dalszego postępowania.

Rodzicu pamiętaj, że nie musisz być sam z problemami emocjonalnymi swojego dziecka, skorzystaj z pomocy specjalistów.



Komunikacja z dzieckiem

Wielokrotnie mówiliśmy o tym, że istotne jest znalezienie źródła trudności, których doświadcza dziecko, mówiliśmy również o wadze komunikacji.

Poniżej zamieszczamy kilka wskazówek, na co wracać uwagę podczas rozmowy z dzieckiem:

- Słuchaj uważnie, nie przerywaj i upewnij się, czy dobrze rozumiałeś dziecko (możesz parafrazować, czyli mówić innymi słowami to, co usłyszałeś, np. dziecko skarży się na zbyt krótki czas grania - Rozumiem, że chciałbyś dłużej grać. Parafraza umożliwia nam lepsze zrozumienie dziecka, a także daje mu poczucie bycia wysłuchanym).
- Ważne jest, by nie patrzeć na dziecko z góry - usiądź lub kucnij tak, by wasze oczy były na tej samej wysokości. Pozwala to budować poczucie równości.
- Gdy dziecko coś do ciebie mówi skup na nim całą swoją uwagę - odłóż telefon, wyłącz serial.
- Nazywaj emocje, np. „Widzę, że złości cię, gdy musisz odrabiać lekcje.” „Jest mi przykro, gdy odzywasz się do mnie w ten sposób”. Unikaj słów typu: ty zawsze, ty nigdy, nic, wszystko - to nadmierna generalizacja, która buduje bariery.
- Zamiast pytań zamkniętych, na które można odpowiedzieć „tak” lub „nie” stosuj pytania otwarte, które pozwolą wam rozwinąć rozmowę (zamiast „Fajnie było w szkole?” zapytaj „Czego ciekawego nauczyłeś się dziś w szkole?”).
- Negatywne komunikaty zastępuj tymi pozytywnymi - mów dziecku, co ma robić, a nie czego nie robić, np. zamiast „Nie wierć się” - „Usiądź prosto”.
- Unikaj stosowania gróźb, one zmniejszają współpracę.
- Niekiedy zamiast rozmowy istotniejsza jest komunikacja niewerbalna, np. przytulenie, złapanie za rękę, zwłaszcza gdy dziecko przeżywa silne emocje.
- Może zdarzyć się, że dziecko nie będzie chciało z nami rozmawiać. Ważne jest, żebyśmy wtedy zapewnili go o naszej obecności i gotowości do rozmowy, gdy będzie tego potrzebowało.

Zakończenie

Przeprowadzona ankieta pozwoliła nam lepiej poznać codzienne funkcjonowanie młodzieży i problemy, z jakimi się borykają oraz przygotować praktyczne wskazówki dla rodziców dotyczące wsparcia ich dzieci.

Gdybyśmy miały wskazać jedną najważniejszą rzecz płynącą z naszego działania byłoby to położenie nacisku na tworzenie satysfakcjonującej relacji rodzica z dzieckiem. Wiele danych wskazuje, że to właśnie relacja zapobiega wielu problemom zdrowia psychicznego. Dlatego warto wiedzieć, jak czuje się dziecko, co go interesuje, jak i z kim spędza czas wolny. Należy monitorować sytuację dziecka na terenie szkoły - może jest ofiarą przemocy rówieśniczej? A może jej sprawcą (i dlaczego)? Zachęcać do rozmów, proponować aktywności (jest to ważne szczególnie w kontekście wprowadzania zasad i ograniczeń ekranowych - musimy dziecku dać coś w zamian, jakąś inną, adekwatną i bezpieczną formę spędzania czasu). Doceniajmy mocne strony dziecka i chwalmy je, zwłaszcza za konkretne zachowania, unikając ogólników i etykietowania (zamiast „Byłeś dziś grzeczny” powiedzmy „Zaimponowało mi, gdy bez sprzeciwu czekałeś na swoją kolej”). Dostrzegajmy swoje dzieci i ich potrzeby, nie tylko te fizjologiczne, ale także psychiczne.

Mamy nadzieję, że informacje, które zawarłyśmy w niniejszym opracowaniu okażą się dla Państwa przydatne.

Serdecznie dziękujemy wszystkim osobom zaangażowanym w nasz projekt.

Szczególne podziękowania przesyłamy dyrektorom szkół, którzy przychyłili się do naszej prośby rozesłania ankiety oraz rodzicom, którzy wzięli w niej udział - dzięki nim mógł powstać niniejszy poradnik.

psycholog Klaudia Krawczyk
psycholog Natalia Rybicka



Powiatowa Poradnia
Psychologiczno-Pedagogiczna
w Ślesinie