



Szkoła to nie tylko oceny.

Co zabieramy w dorosłe życie?

dr hab. Marlena Stradomska

Olga Nowińska

Dziękujemy za ściągnięcie e-book'a. W razie pytań zapraszamy

kontakt@stradomska.com



dr hab. Marlena Stradomska
Dla lepszego jutra

O Projekcie

Koordynator projektu

dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego Marlena Stradomska

Przygotowanie:

dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego Marlena Stradomska

Olga Nowińska

Redakcja naukowa:

dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego Marlena Stradomska

Olga Nowińska

Partnerzy:

Lumen Minds

Lubelska Inicjatywa Społeczna

Wydawnictwo:

Wydawnictwo Naukowe ArchaeGraph Diana Łukomiak

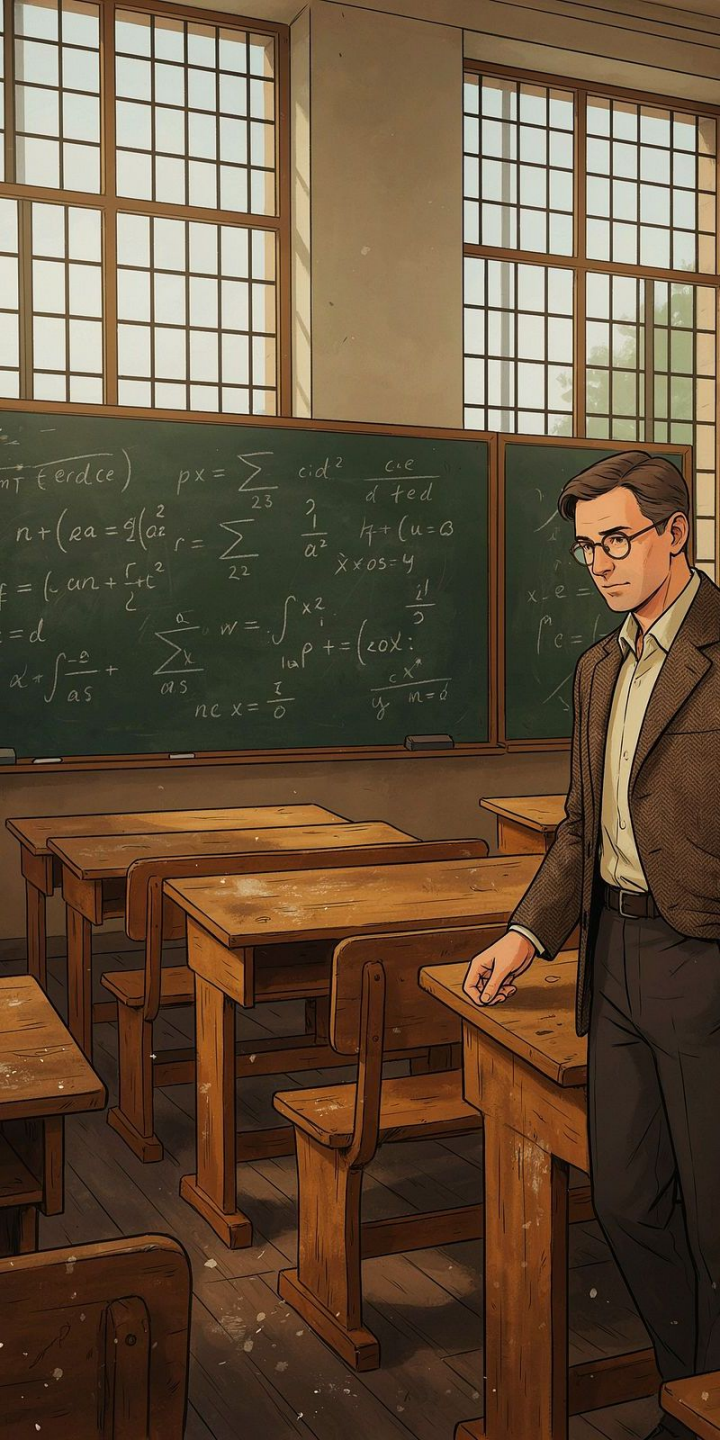
Kontakt:

kontakt@stradomska.com



NAJLEPSZE, CO
MOŻESZ DAĆ
DRUGIEMU
CZŁOWIEKOWI, TO
NIEGOTOWE RADY,
ALE PEŁNA,
NIEOCENIAJĄCA
OBECNOŚĆ I
UWAŻNE UCHO





„KTO Z WAS PAMIĘTA
SWOJĄ OCENĘ ZE
SPRAWDZIANU Z
BIOLOGII W 5
KLASIE?" TO OD RAZU
POKAZUJE, JAK MAŁO
ISTOTNE SĄ
POJEDYNCZE STOPNIE
PO LATACH.

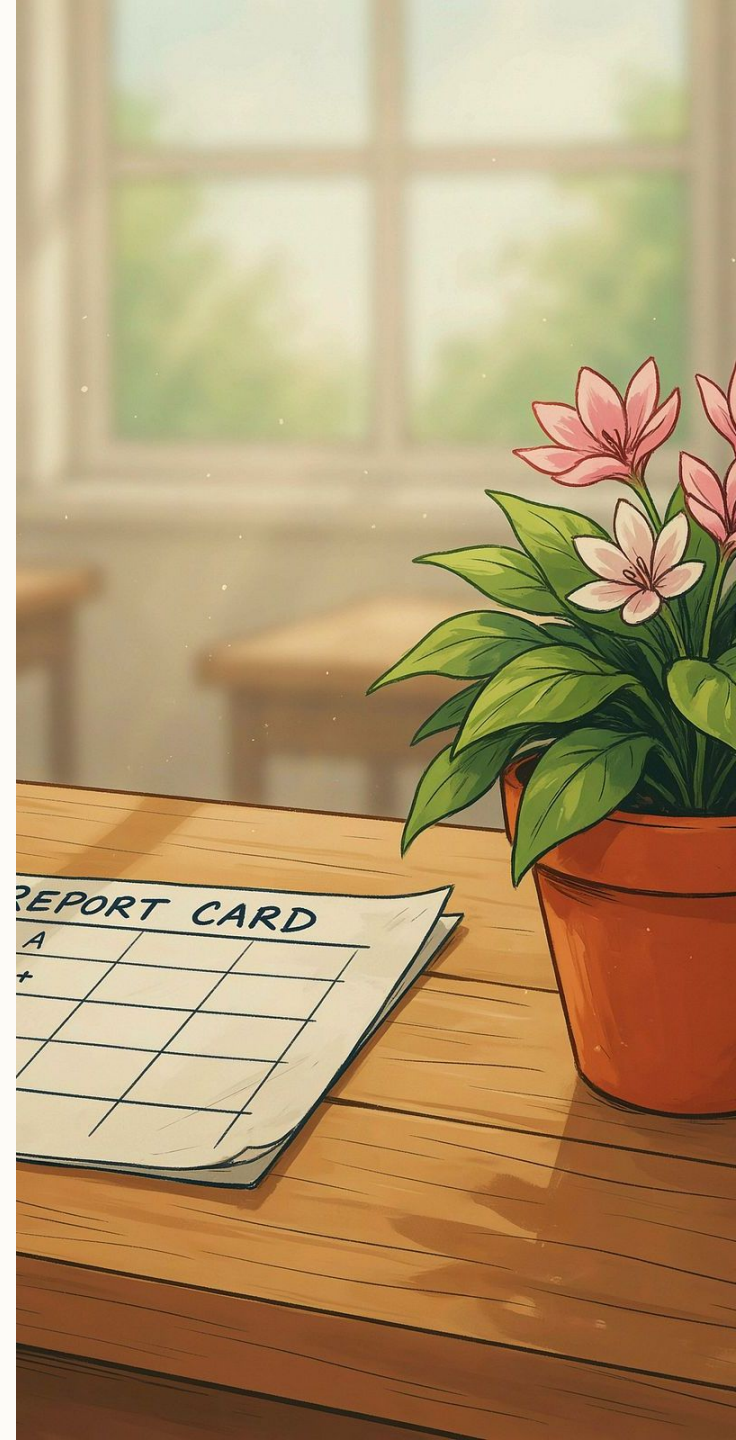


MIT „IDEALNEGO ŚWIADECTWA”

Ocena mierzy opanowanie konkretnego materiału w danym momencie.

Nie mierzy Twojej kreatywności, empatii ani uczciwości.

Czerwony pasek nie gwarantuje sukcesu, a gorsza ocena nie przekreśla przyszłości.





CZEGO NAPRAWDĘ UCZY SZKOŁA?

Relacje i przyjaźnie

Umiejętność pracy w grupie,
rozwiązywanie konfliktów,
nawiązywanie więzi na lata.

Odporność psychiczna

Radzenie sobie ze stresem,
porażkami i wyciąganie z
nich wniosków.

Organizacja czasu

Łączenie nauki, pasji, odpoczynku i życia towarzyskiego.





ODKRYWANIE SIEBIE I SWOICH PASJI

Szkoła to bezpieczne miejsce
do próbowania nowych
rzeczy.

Koła zainteresowań, sport,
samorząd uczniowski,
projekty.

Często to właśnie poza lekcjami odkrywamy to, co chcemy robić
w życiu.



JAK ZMIENIĆ PODEJŚCIE? W POSZUKIWANIU ZŁOTEGO ŚRODKA

Traktuj oceny jak informację zwrotną
a nie wyrok.

Inwestuj w swoje mocne strony
– nie musisz być perfekcyjny ze wszystkiego.

Pamiętaj o odpoczynku
– regeneracja to też element nauki.

Dbaj o relacje
– to ludzie tworzą najcenniejsze wspomnienia ze szkół.





PORAŻKA NIE JEST
PRZECIWIENSTWEM
SUKCESU, LECZ JEGO
NIEODŁĄCZNYM
ELEMENTEM. BŁĘDY
TO PO PROSTU CENA,
JAKĄ PŁACIMY ZA
NAUCZANIE NA
WŁASNYCH
WARUNKACH.



KIEDY DZIECKO ZACZYNA
ZADAWAĆ PYTANIA TYPU
„CO JEŚLI NIE ZDAM?”,
POD SPODEM RZADKO
KRYJE SIĘ CZYSTA
KALKULACJA CHŁODNYCH
FAKTÓW. NAJCZĘŚCIEJ
JEST TO OBJAW LĘKU,
PRESJI LUB CZARNEGO
SCENARIUSZA, KTÓRY
ZDAŹYŁ JUŻ NAROSNAĆ W
JEGO GŁOWIE.





NAZWIJ EMOCJE I DAJ IM PRZESTRZEŃ (ZAMIAST: „NA PEWNO DASZ RADE!”)

Zamiast natychmiastowo zaprzeczać („Co Ty gadasz, na pewno zdasz!”), zwalniam i robię przestrzeń na lęk.

Co powiedzieć:

„Widzę, że bardzo się tym stresujesz i ten egzamin/sprawdzian mocno Ci ciąży. To naturalne, że się boisz, kiedy zależy Ci na wyniku.”

Dlaczego to działa:

Pocieszenie „na siłę” zamyka rozmowę i sprawia, że dziecko czuje się niezrozumiane ze swoim lękiem. Walidacja daje sygnał: *Twoje emocje są w porządku, nie musisz przed nimi uciekać.*



ODCZARUJ „KATASTROFĘ” (ODROCZ WYROK)

Mózg w stanie stresu generuje wizje ostatecznego końca świata.
Pomóż dziecku przejść z emocji do faktów.

Zapytaj:

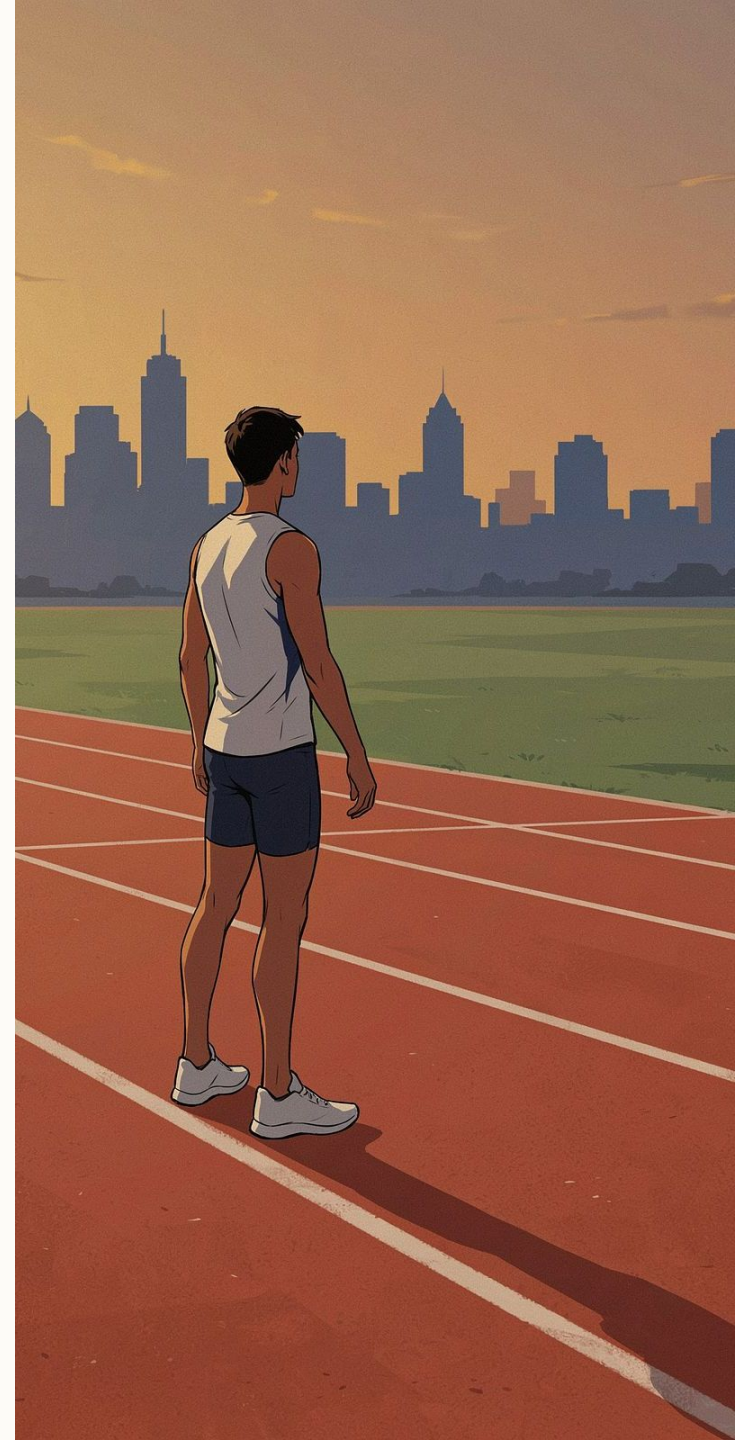
„A jak myślisz, co dokładnie oznaczałoby to 'nie zdasz'? O jaki sprawdzian/przedmiot chodzi?”

Zdecydujcie razem, czy mówimy o jednorazowej złej ocenie, poprawce, czy oblania całej klasy.

Rozbicie ogólnego strachu na konkretne detale zmniejsza jego rozmiar.



MIARĄ TWOJEJ
WARTOŚCI NIE JEST
TO, JAK SZYBKO
BIEGNIESZ NA TLE
INNYCH, ALE TO,
JAK TRAKTUJESZ
SIEBIE WTEDY, GDY
MUSISZ SIĘ
ZATRZYMAĆ.





STWÓRZCIE „PLAN B” (SPROWADŹ LĘK NA ZIEMIĘ)

Strach karmi się niepewnością. Najlepszym lekiem na wyobrażenie porażki jest gotowy plan awaryjny.

Zapytaj:

„Wyobraźmy sobie na chwilę najgorsze: nie udaje się. Co robimy krok po kroku?”

Wylizcie opcje: poprawka w drugim terminie, rozmowa z nauczycielem, korepetycje, zmiana sposobu nauki, wakacyjny egzamin klasyfikacyjny.

Przekaz:

Porażka to nie ściana, przed którą się zatrzymujemy, tylko trudniejsza przeszkoda, którą da się obejść.





ODDZIEL WARTOŚĆ DZIECKA OD JEGO WYNIKÓW

Często lęk przed niezaliczeniem to lęk przed odrzuceniem lub rozczarowaniem rodziców.

Co powiedzieć:

„Niezależnie od tego, co pojawi się na tym papierze – nasza relacja i to, kim jesteś, się nie zmienia. Lubię Cię i kocham za to, jaki jesteś, a nie za Twoje oceny.”



PRZEJDŹCIE DO MIKROKROKÓW (DZIAŁANIE OBNIŻA LĘK)

Gdy emocje opadną i jest już Plan B, wróćcie do teraźniejszości.

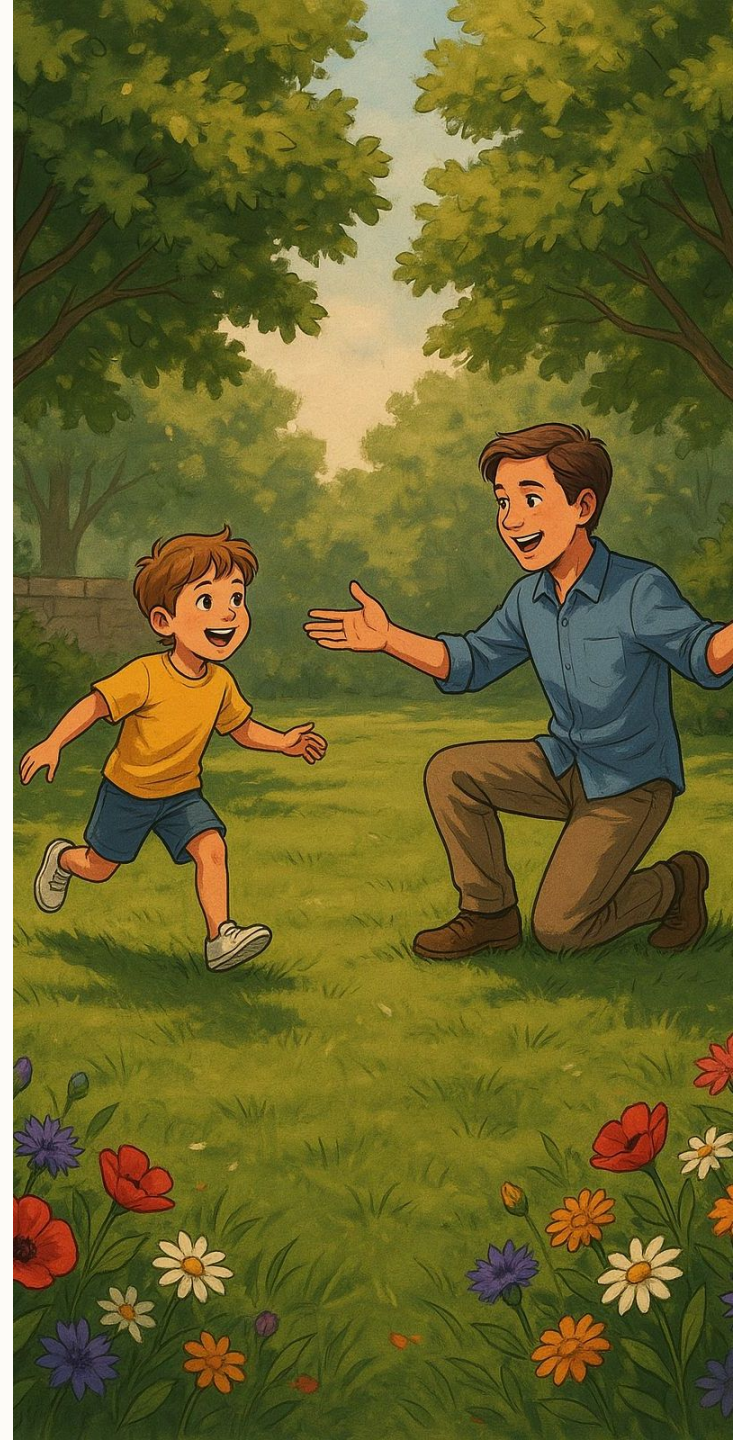
Zapytaj:

„Co jest JEDNĄ małą rzeczą, którą możemy zrobić dzisiaj, żebyś poczuł/a się odrobinę pewniej?”

(np. przejrzanie 3 stron, zrobienie planu nauki na 15 minut, wyjście na spacer na przewietrzenie głowy).



WSPIERANIE DZIECKA TO
PROCES, KTÓRY OPIERA SIĘ
PRZED WSZYSTKIM NA
BUDOWANIU POCZUCIA
BEZPIECZEŃSTWA,
SPRAWCZOŚCI I
BEZWARUNKOWEJ
AKCEPTACJI. NIE CHODZI O
TO, BY CHRONIĆ JE PRZED
KAŻDYM POTKNIĘCIEM, ALE
BY DAĆ MU PEWNOŚĆ, ŻE
MA DO KOGO WRÓCIĆ, GDY
COŚ PÓJDZIE NIE TAK.



MAŁDRE SŁUCHANIE I WALIDACJA EMOCJI

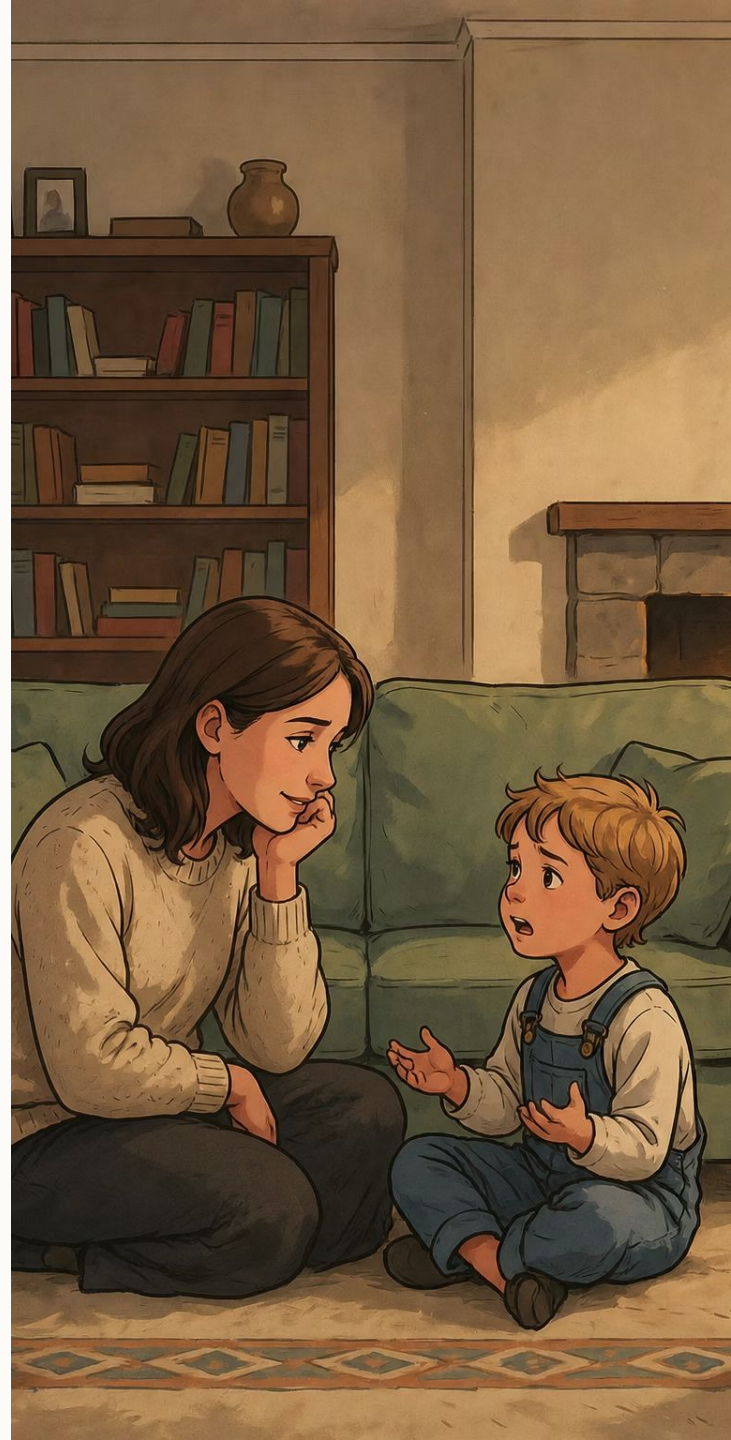
Słuchaj, aby zrozumieć, a nie by od razu dać radę.

Często dzieci nie potrzebują natychmiastowych rozwiązań,
tylko przestrzeni do opowiedzenia o swoich trudnościach.

Akceptuj wszystkie emocje, nie wszystkie
zachowania.

Złość, smutek czy lęk są naturalne.

Zamiast mówić: „Nie ma się o co złościć”,
powiedz: „Widzę, że to Cię złości. Masz prawo tak czuć.
Zobaczmy, co możemy z tym zrobić”.



ODDZIELENIE WARTOŚCI DZIECKA OD JEGO OSIĄGNIĘĆ

Doceniaj wysiłek i proces, a nie tylko rezultat.

Zamiast: „Świetnie, masz piątkę, jesteś genialny”,

wybierz: „Widziałem, ile pracy włożyłeś w przygotowania.

Może być z siebie dumny”.





Komunikuj bezwarunkowość

Dziecko musi wiedzieć i czuć, że miłość, szacunek i akceptacja ze strony bliskich nie zależą od średniej ocen, wygranych meczów czy idealnego zachowania.



dr hab. Marlena Stradomska
Dla lepszego jutra



PRAWDZIWY SPOKÓJ
NIE POLEGA NA
BRAKU SZTORMU
WOKÓŁ NAS, ALE NA
UMIEJĘTNOŚCI
ZACHOWANIA
CICHEGO CENTRUM
W SAMYM SOBIE, GDY
MORZE JEST
WZBURZONE.



BUDOWANIE SPRAWCZOŚCI I ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ (*RESILIENCE*)

Nie wyręczaj – towarzysz.

Pozwól dziecku popełniać bezpieczne błędy i doświadczać naturalnych konsekwencji swoich decyzji.

Zamieniaj porażki w naukę.

Gdy coś nie wyjdzie, zamiast szukać winnych, zadajcie pytanie: „Co ta sytuacja mówi nam na przyszłość? Czego nas to nauczyło?”.

Dawaj wybór.

Poczucie kontroli obniża poziom lęku. Pozwalaj dziecku decydować w sprawach dostosowanych do jego wieku.





MODELOWANIE ZACHOWAŃ (DZIECI BARDZIEJ PATRZĄ, NIŻ SŁUCHAJĄ)

Pokaż, jak sam/a radzisz sobie ze stresem i błędem.

Jeśli popełnisz błąd, przyznaj się do niego i pokaż, jak go
naprawiasz.

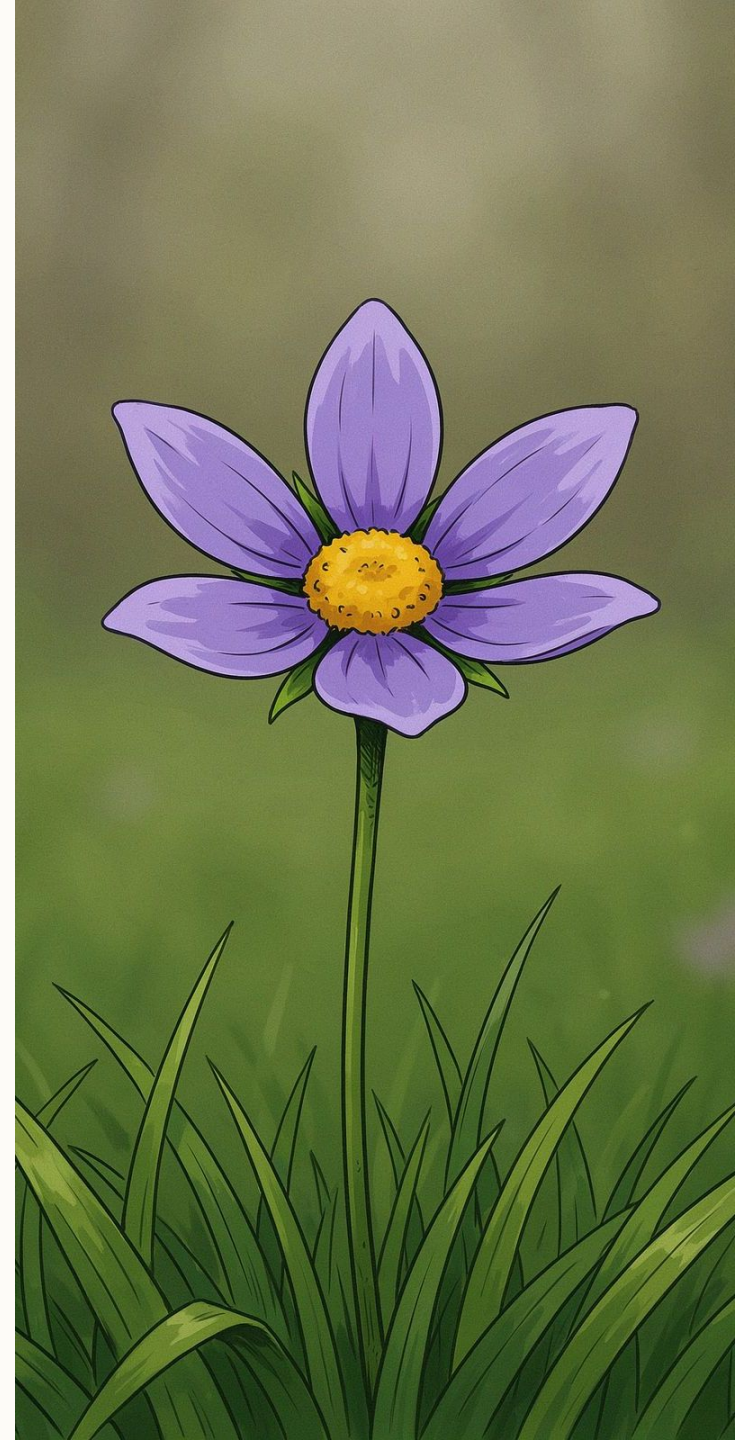
Dbaj o własne zasoby.

Trudno wspierać dziecko, samemu będąc na skraju
wyczerpania.

Samoregulacja dorosłego jest podstawą koregulacji
emocjonalnej dziecka.



ŚWIAT NIE
POTRZEBUJE
KOLEJNEJ
DOSKONAŁEJ KOPII
CZYJEGOŚ SUKCESU –
POTRZEBUJE CIEBIE
W TWOIM
NAJBARDZIEJ
AUTENTYCZNYM
WYDANIU.





DBANIE O RELACJĘ I PRZESTRZEŃ NA „BYCIE”

Czas bez rozpraszaczy:

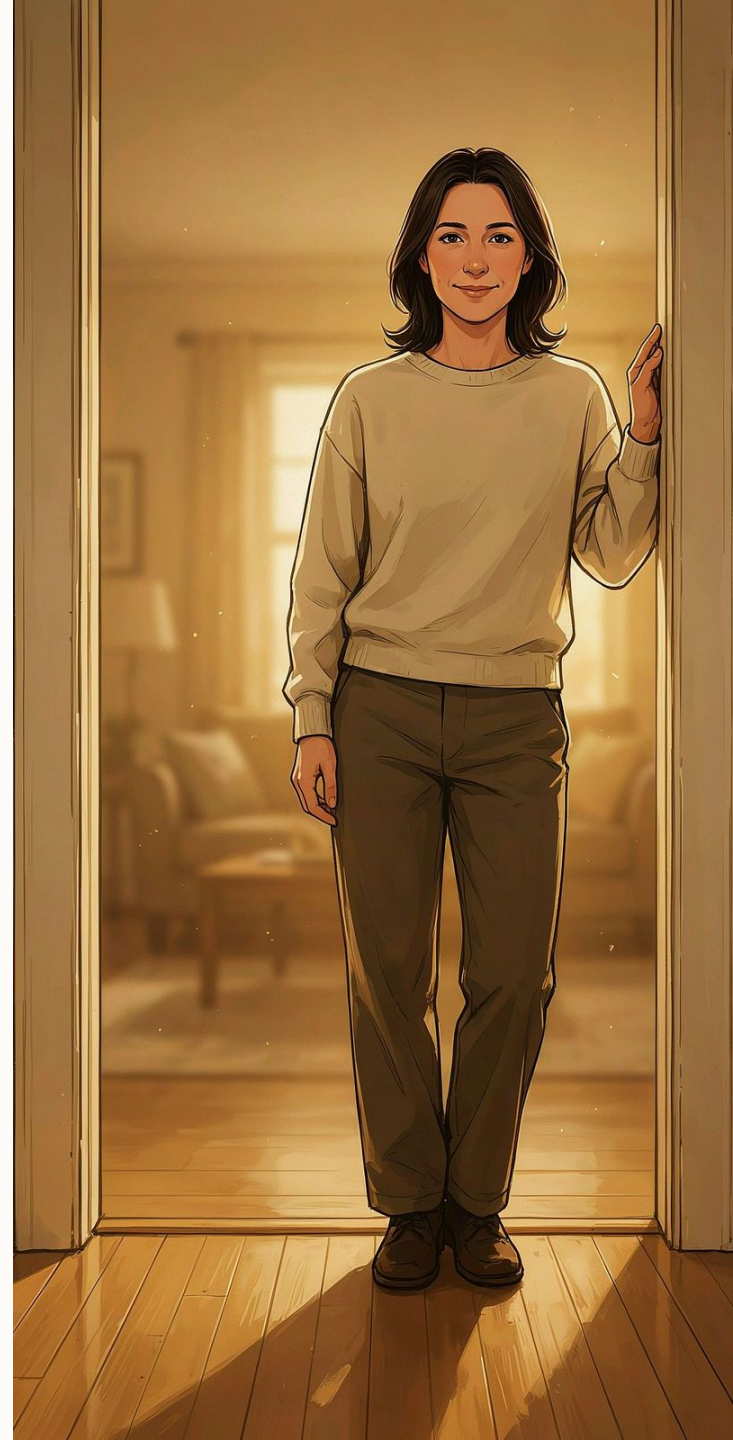
Nawet 15–20 minut dziennie całkowitej, niepodzielnej uwagi (bez telefonu w ręku, bez pytań o szkołę czy obowiązki) potrafi odmienić relację.

Bezpieczna baza:

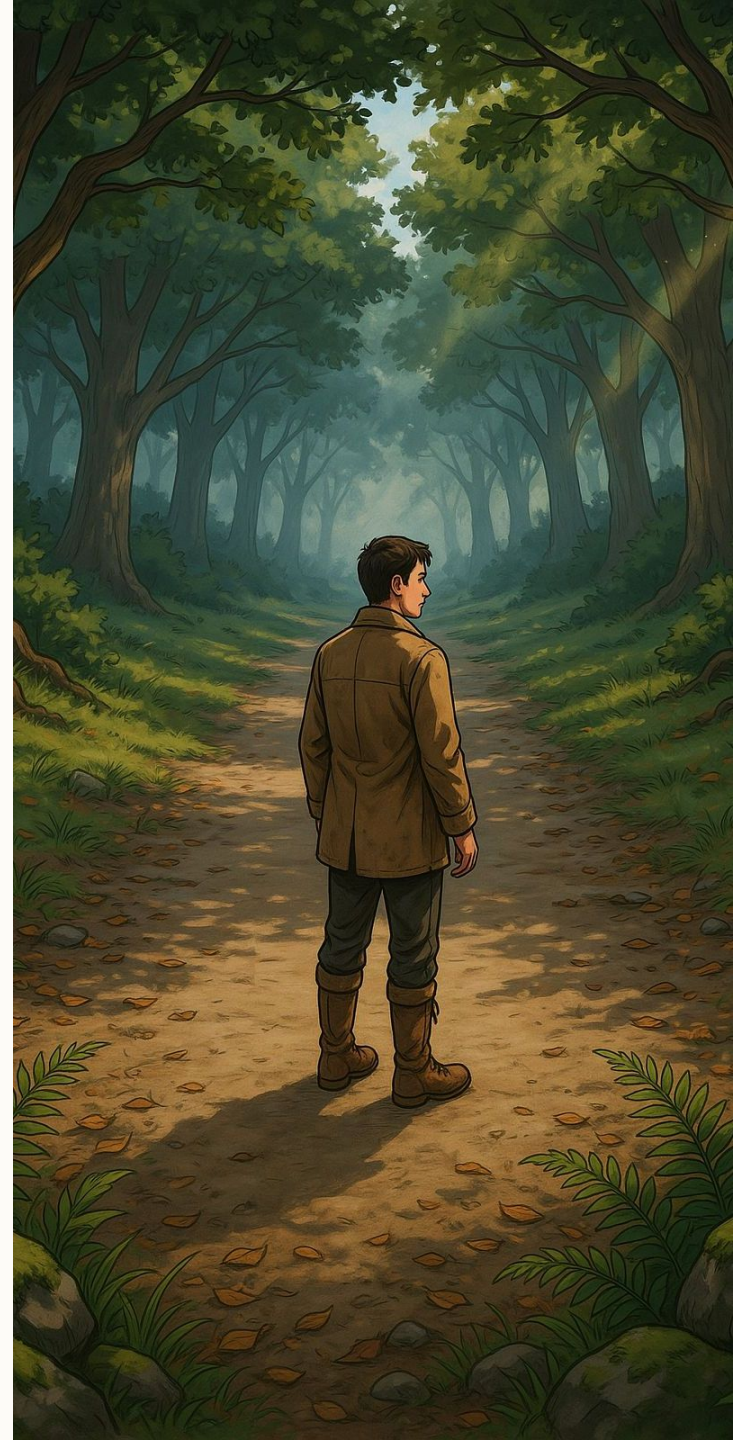
Dziecko powinno wiedzieć, że dom to miejsce, gdzie może zdjąć „zbroję” i nie musi nikogo udawać.

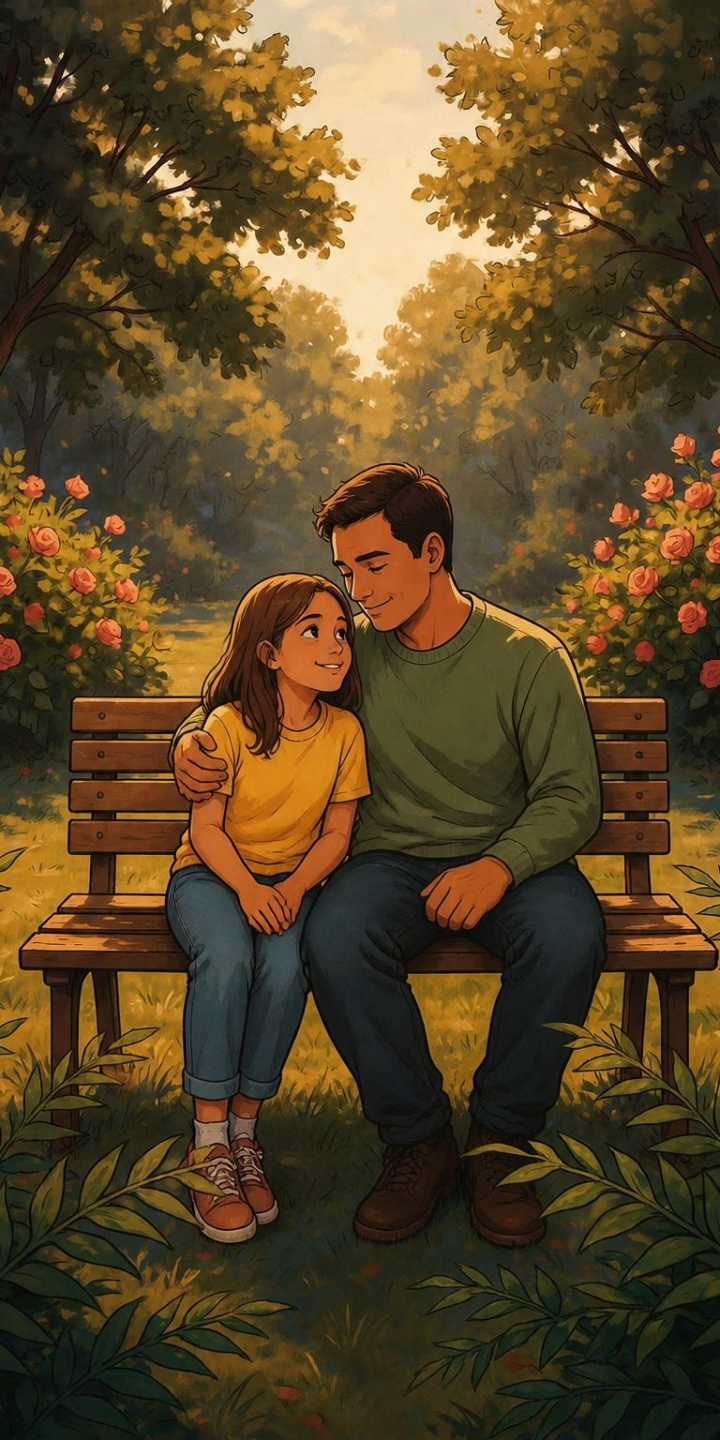


**WSPIERANIE
DZIECKA TO NIE
KWESTIA
PERFEKCJI
DOROSŁEGO, LECZ
JEGO STAŁEJ,
BEZPIECZNEJ
OBECNOŚCI.**



NIE MUSIMY MIEĆ
GOTOWEJ
ODPOWIEDZI NA
KAŻDE PYTANIE ANI
ROZWIĄZANIA NA
KAŻDY PROBLEM.
ZAMIAST SZUKAĆ
IDEALNYCH METOD,
WARTO PAMIĘTAĆ O
TYM, CO KLUCZOWE...





PO PIERWSZE

RELACJA PRZED EDUKACJĄ

Dziecko uczy się i rozwija najpełniej wtedy, gdy czuje się bezpieczne,
akceptowane i usłyszane.



dr hab. Marlena Stradomska
Dla lepszego jutra

PO DRUGIE

BŁĘDY JAKO PRZYSTANKI, NIE ŚLEPY ZAŁĘK

Najlepsze, co możemy przekazać młodej osobie, to przekonanie, że porażka nie odbiera jej wartości, a jedynie wskazuje nowy kierunek.





PO TRZECIE SPOKÓJ RODZICA

Najsilniejszym oparciem dla lękowego lub przytłoczonego dziecka jest dorosły, który potrafi sam zachować równowagę i powiedzieć:

„Jestem przy Tobie, poradzimy sobie z tym razem”.



dr hab. Marlena Stradomska
Dla lepszego jutra



TWOJA WARTOŚĆ TO COŚ WIĘCEJ NIŻ CYFRA W DZIENNIKU

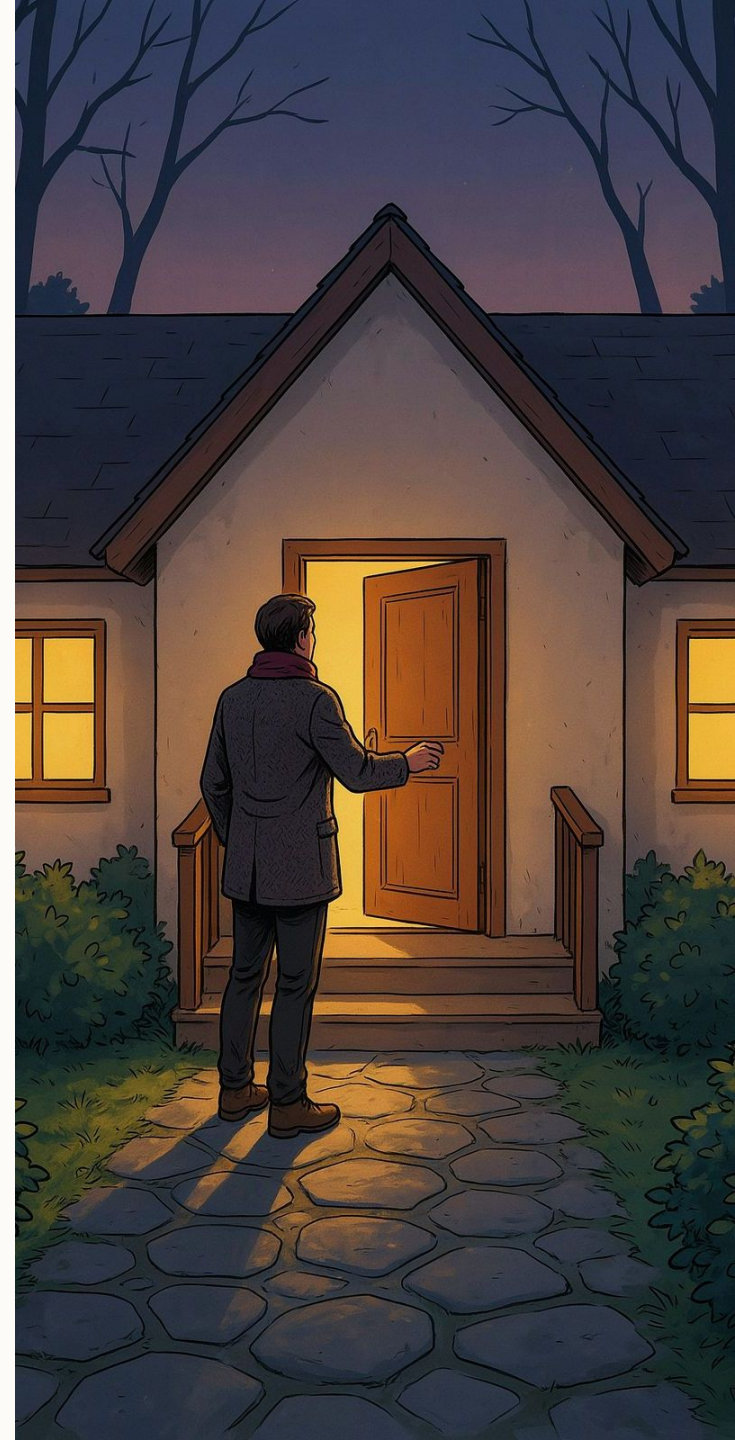
Za 10 lat nikt nie zapyta Cię o ocenę z kartkówki.

Ludzie zapamiętają to, jakim byłeś człowiekiem, co potrafisz zrobić i
jak traktujesz innych.



dr hab. Marlena Stradomska
Dla lepszego jutra

W OSTATECZNYM
RACHUNKU TO NIE OCENY
NA ŚWIADECTWIE,
WYGRANE KONKURSY CZY
BRAK POTKNIĘĆ BUDUJĄ
DOROSŁEGO CZŁOWIEKA.
BUDUJE GO WIEDZA, ŻE
BEZ WZGLĘDU NA TO, CO
PRZYNIESIE DZIEŃ, MA DO
KOGO WRÓCIĆ I NA KIM
POLEGAĆ.



NIE DAWAJMY SIĘ!
RAZEM DAMY RADĘ!
SZCZĘŚCIE DZIECKA
TO WARTOŚĆ
NADRZĘDNA!
Z INNYMI
TRUDNOŚCIAMI
PORADZIMY SOBIE!



OGÓLNOKRAJOWE TELEFONY ZAUFANIA I WSPARCIA

116 123

Kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych (pomoc psychologiczna).

800 70 22 22

Centrum Wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym (czynne całodobowo).

116 111

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży (czynny całą dobę).

800 12 12 12

Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka.

800 120 002

Niebieska Linia (pomoc dla ofiar przemocy w rodzinie).

800 080 222

Infolinia Fundacji ITAKA (wsparcie w kryzysie).

Pomoc lokalna w Lublinie

733 588 900

Całodobowy telefon zaufania Centrum Interwencji Kryzysowej w Lublinie dla osób w trudnej sytuacji życiowej lub kryzysie emocjonalnym.



Dziękujemy za uwagę!

dr hab. Marlena Stradomska

Olga Nowińska

www.stradomska.com

kontakt@stradomska.com

+48 511 220 377



dr hab. Marlena Stradomska
Dla lepszego jutra



Partnerzy



ARCHAEOGRAPH
Wydawnictwo Naukowe

