



Rozmówki poza lekcyjne



**MÓW
DO MNIE**
#TokTuMi

www.wypakujciezary.pl



Krótki wstęp od autorów opracowania

Polak, matma, nie mam już siły..., zeszyt do chemii, Maciek mnie znowu dzisiaj pobił, kartkówka z bioli, "Ty Szmato!", o nie... kolejne syfy, "tłusta świnią"... Młodzi noszą w swoich plecakach znacznie więcej niż podręczniki, zeszyty ćwiczeń czy lekko już zielonkawe kanapki z ubiegłego tygodnia. Stres, presja, hejt, lęk, zaburzenia odżywiania, poczucie osamotnienia... ukryte głęboko, pozostają niewidoczne dla dorosłych.

Przed Tobą „Rozmówki Pozalekcyjne” – krótki poradnik, który powstał z myślą o ułatwieniu Ci rozmów z dziećmi. Rozmów, które pozwolą wypakować z plecaka Twojego dziecka ciężary pozalekcyjne, które dźwiga. Naszym celem jest pokazanie, jak unikać tradycyjnego, często zamykającego dyskusję, pytania „Jak było dzisiaj w szkole?” i jak, zamiast niego, wprowadzać pytania, które otwierają dialog oraz pomagają lepiej zrozumieć uczucia i doświadczenia dziecka.

Poradnik podzieliliśmy na pięć części. W pierwszej prezentujemy kluczowe różnice między nastolatkiem a osobą dorosłą, wynikających z neurobiologii i psychologii rozwojowej. W drugiej tłumaczymy, dlaczego klasyczne pytanie nie jest dobrym początkiem rozmowy. Trzecia część zawiera wskazówki, jak formułować pytania, by zachęcały do dalszej wymiany zdań. Czwarta to konkretna lista 24 pytań, które pozwolą Ci rozpocząć rozmowę w sposób ciekawy i angażujący. Piąty rozdział to krótkie podsumowanie, szósty zaś przedstawia informacje o Fundacji i jej inicjatywach wspierających komunikację z dziećmi.

Mamy nadzieję, że dzięki temu poradnikowi Twoje rozmowy po szkole staną się bardziej otwarte, wartościowe i dające radość obu stronom.

Rozmawiając głębiej, słyszysz więcej. Zapraszamy do lektury!

Fundacja Mentalnie Równi,
inicjator programu **Mów Do Mnie #TokTuMi**





Spis treści

1	Nastolatek to jeszcze nie dorosły	1
2	„Jak było dzisiaj w szkole?” to nie jest dobry początek rozmowy	4
3	Jak pytać, żeby pierwsze pytanie nie kończyło rozmowy?	9
4	24 pytania na dobry początek	11
5	Pytanie, którego nie zadasz	25
6	O Fundacji	26

Nastolatek to jeszcze nie dorosły



Dorastanie to czas intensywnych zmian, w którym mózg nastolatka dopiero dojrzewa, zwłaszcza w obszarach odpowiedzialnych za myślenie, kontrolę impulsów i regulację emocji. Choć młody człowiek wygląda „prawie jak dorosły”, funkcjonuje inaczej — nie z braku chęci, lecz z powodu trwającego rozwoju neurologicznego.

Zrozumienie tych mechanizmów pomaga lepiej interpretować jego zachowania i reagować z większą cierpliwością. Poniżej przedstawiono dziesięć kluczowych różnic między nastolatkiem a osobą dorosłą, wynikających z neurobiologii i psychologii rozwojowej.

1. Podejmowanie decyzji i praca mózgu

1 Ośrodek dowodzenia: Ciało migdałowe vs Kora przedczołowa

Nastolatek:

W sytuacjach decyzyjnych częściej korzysta z **ciała migdałowego** – pierwotnej części mózgu odpowiedzialnej za instynkty, emocje i reakcje „walcz lub uciekaj”. Decyzje są szybkie, instynktowne i często nieracjonalne.

Dorosły:

Częściej angażuje **korę przedczołową**, która odpowiada za logiczne myślenie, analizę faktów i przewidywanie konsekwencji.

2 Ocena ryzyka i poszukiwanie nowości

Nastolatek:

Ma obniżony próg lęku i znacznie silniejszą potrzebę stymulacji dopaminą (hormonem nagrody). Podejmuje **ryzykowne zachowania** (brawura, używki), ponieważ mózg „nagradza” go za to silniej niż dorosłego.

Dorosły:

Posiada w pełni rozwinięte mechanizmy hamowania. Potrafi trafniej oszacować ryzyko i zrezygnować z „fajnej” aktywności, jeśli zagrożenie jest zbyt duże.

3 Perspektywa czasowa (Tu i Teraz vs Przyszłość)

Nastolatek:

Skupia się na **natychmiastowej gratyfikacji**. Przyszłość jest abstrakcyjna („nie obchodzi mnie, co będzie za rok”). Trudniej mu poświęcić obecny komfort dla przyszłych korzyści.

Dorosły:

Potrafi **odroczyć nagrodę** (tzw. delayed gratification). Rozumie, że ciężka praca teraz przyniesie owoce w przyszłości (np. oszczędzanie pieniędzy, dbanie o zdrowie).

2. Reakcje emocjonalne

4 Stabilność emocjonalna (Amplituda nastrojów)

Nastolatek:

Doświadcza skrajnych **wahań nastroju** (labilność emocjonalna). Może przejść od euforii do rozpacz w ciągu godziny. Emocje są odczuwane intensywniej i trudniej je wygasić.

Dorosły:

Posiada **lepszą regulację emocjonalną**. Nawet w obliczu stresu potrafi zachować względny spokój („zimną krew”) i rzadziej ulega gwałtownym wybuchom bez wyraźnej przyczyny.

5 Reakcja na stres

Nastolatek:

Pod wpływem stresu hormony (kortyzol) działają na jego mózg dłużej. Reakcją często jest **wycofanie się, agresja lub zachowania ryzykowne** jako forma „rozładowania”.

Dorosły:

Wypracował **mechanizmy radzenia sobie** (coping), takie jak racjonalizacja problemu, rozmowa, sport czy techniki relaksacyjne, zamiast impulsywnej ucieczki.

6 Wrażliwość na akceptację społeczną

Nastolatek:

Jest **nadwrażliwy na odrzucenie społeczne** (ból społeczny aktywuje te same obszary w mózgu, co ból fizyczny). Opinia rówieśników jest ważniejsza niż opinia rodziny czy własny rozsądek.

Dorosły:

Choć relacje są ważne, dorosły ma bardziej **ugruntowane poczucie własnej wartości**, które nie zależy w 100% od akceptacji grupy. Potrafi iść „pod prąd”.

3. Zachowania i tożsamość

7 Interpretacja emocji innych (czytanie twarzy)

Nastolatek:

Często błędnie interpretuje neutralne lub zmartwione wyrazy twarzy jako **wrogie** lub **gniewne**. To prowadzi do niepotrzebnych konfliktów („Dlaczego się na mnie gapisz?”, „Czemu jesteś na mnie zły?”).

Dorośli:

Trafniej **odczytuje niuanse w mowie ciała i mimice**, co pozwala na lepszą komunikację i unikanie nieporozumień.

8 Rytm dobowy (sen)

Nastolatek:

Doświadcza **biologicznego przesunięcia** w wydzielaniu melatoniny (hormonu snu) o około 2 godziny później. Naturalnie zasypia późno i wstaje późno, co często jest błędnie brane za lenistwo.

Dorośli:

Rytm dobowy stabilizuje się, co ułatwia wstawanie rano i funkcjonowanie w standardowych godzinach pracy/aktywności.

9 Poczucie tożsamości („Ja” vs Rola)

Nastolatek:

Jest w fazie **aktywnego poszukiwania i eksperymentowania** („Kim jestem?”). Często zmienia styl ubierania, muzykę, poglądy, próbując dopasować się do różnych grup. Tożsamość jest płynna.

Dorośli:

Ma zazwyczaj **zintegrowaną tożsamość**. Wie, jakie ma wartości, co lubi, a czego nie, i rzadziej zmienia fundamentalne poglądy pod wpływem chwili.

10 Reakcja na autorytet

Nastolatek:

Naturalnym etapem rozwoju jest kwestionowanie autorytetów (rodziców, nauczycieli) w celu zbudowania autonomii. Bunt jest narzędziem separacji.

Dorośli:

Rozumie hierarchię społeczną i zawodową. Potrafi współpracować z przełożonymi nawet, jeśli się z nimi nie zgadza, używając dyplomacji zamiast buntu.

„Jak było dzisiaj w szkole?” to nie jest dobry początek rozmowy

Wielu rodziców i opiekunów codziennie zaczyna rozmowy z dzieckiem od pytania: Jak było dzisiaj w szkole?. Pytanie to, choć zadawane w dobrej wierze, najczęściej wywołuje automatyczne i zdawkowe odpowiedzi:

- **Dobrze.**
- **OK.**
- **Normalnie.**

Dodatkowo, dziecko może unikać kontaktu wzrokowego lub wzruszać ramionami, próbując jak najszybciej zakończyć temat. To często powtarzający się scenariusz: zadajemy pytanie, które w rzeczywistości kończy rozmowę i nie wnosi nic do pogłębienia naszej relacji z dzieckiem.

Takie pytania nie pozwalają wejść w świat jego emocji, problemów czy trudności, przez co dziecko czuje, że jego uczucia są lekceważone lub niezrozumiane. Warto więc unikać pytań, które można łatwo ominąć, i starać się zadawać takie, które zachęcają do opowiadania i refleksji, tworząc przestrzeń do prawdziwego kontaktu i wsparcia emocjonalnego.

Świat emocji, radości, lęków i trosk młodego człowieka jest często dużo bogatszy niż sądzi dorośli. Dorastające dzieci przeżywają skomplikowane relacje z rówieśnikami, doświadczają porażek, rozczarowań, ale też pierwszych sukcesów czy fascynacji.

Jednak o wielu problemach nie mówią wprost – czasem dlatego, że nie chcą zamartwiać rodziców swoimi błahymi w ich ocenie problemami, czasem z obawy by nie zostać ocenionymi, a czasem po prostu dlatego, że nie wiedzą, jak zacząć rozmowę.



Budowanie relacji rozpoczyna się od rozmowy

Prawdziwy dialog zaczyna się wówczas, gdy dorośli przejmują inicjatywę i sam dają sygnał otwartości oraz gotowości do dzielenia się własnymi emocjami – zarówno radościami, jak i troskami:

Takie podejście pokazuje dziecku, że świat uczuć i przeżyć dorosłego też jest ważny i jest czymś, o czym można i warto rozmawiać. Mówiąc o sobie dorośli dają przykład i zaprasza do wzajemnego dzielenia się emocjami. Jest to pierwszy krok do budowania relacji opartej na wzajemnej otwartości, szacunku i głębokim zrozumieniu. Właśnie wtedy możesz naprawdę usłyszeć i poznać, co kryje się za prostym: **Dobrze.**

”

– Dzisiaj miałem trudny dzień w pracy, czuję się trochę zmęczony. A jak Ty się dzisiaj czujesz?

– Martwi mnie ostatnio jedna rzecz i pomyślałem, że mogę o tym z Tobą porozmawiać.

– Cieszę się, że możemy razem zjeść kolację, fajnie, że jesteś.

Okres dorastania to czas wielkich zmian – młodzi ludzie przeżywają emocje intensywniej niż dorośli i często w zupełnie inny sposób. Mogą czasami wydawać się impulsywni, skoncentrowani na sobie, a ich nastrój potrafi zmieniać się z euforii w smutek lub złość w ciągu kilku chwil.

Nastolatek w świecie emocji

Dla wielu nastolatków świat uczuć i emocji jest trudny do zrozumienia nie tylko dla dorosłych, ale także dla nich samych. Zmiany hormonalne, presja rówieśnicza, oczekiwania szkolne, a także wpływ mediów społecznościowych sprawiają, że mogą być szczególnie narażeni na niepokój, poczucie samotności, lęk przed oceną lub odrzuceniem. Przykładem są uczucia związane z trudnościami w kontaktach społecznych, pierwszymi rozczarowaniami uczuciowymi, porażkami w nauce czy wykluczeniem z grupy na komunikatorach społecznościowych. W sieci spędzają dużo czasu – to miejsce intensywnych emocji i porównań z rówieśnikami, co bywa źródłem frustracji i zaniżonej samooceny.

Nie każdy nastolatek potrafi otwarcie nazwać swoje emocje. Są tacy, którzy tłumią uczucia lub reagują wycofaniem, podczas gdy inni manifestują gniew, niezadowolenie czy frustrację wybuchami złości – szczególnie w domu, gdzie czują się najbezpieczniej.

Dla rodzica/opiekuna bardzo ważne jest, by nie zakładać, że młoda osoba przeżywa świat „tak samo” jak dorośli, ani próbować stale oceniać jego problemy swoją miarą. Każda emocja dziecka jest ważna i ma prawo być przeżywana – wsparciem dla nastolatka będzie komunikat:

”

Nie ma złych emocji. To, co czujesz, jest w porządku. Jestem tu, żeby pomóc Ci to zrozumieć.

Otwartość i szacunek

Znaczenie dialogu w rozmowach z dziećmi jest ogromne i wykracza daleko poza zwykłą wymianę informacji. Prawdziwy dialog to wzajemne poznanie się, w którym zarówno rodzic, jak i dziecko dzielą się swoimi myślami i emocjami, tworząc przestrzeń zrozumienia i bliskości. To właśnie dialog – a nie monolog czy seria pytań do odfajkowania – buduje fundament zaufania i poczucia bezpieczeństwa w relacji rodzinnej.

Dialog to nie tylko pytania typu **Co było dziś na polskim?**, które oczekują konkretnej odpowiedzi, ale rozmowa, gdzie liczy się także otwartość rodzica na własne uczucia i niepewności. Przyznanie się do lęku lub niewiedzy, np. **Nie do końca rozumiem, co się stało, ale chciałbym/chciałabym Cię wysłuchać**, pokazuje dziecku, że nie musi być idealne, że rozmowa nie jest oceną, ale szansą na podzielenie się troskami i wspólne zrozumienie.

W praktyce dialog warto zaczynać od „łącznika” – relacji opartej na szacunku i ciekawości: **Chciałbym/chciałabym lepiej zrozumieć, co się u Ciebie dzieje**, zamiast poleceń czy wymagań. Taka postawa umożliwia dziecku poczucie ważności i bycia słyszonym, co sprzyja otwartości i chęci dzielenia się.

Codienne rozmowy to najlepsza droga do nauki porozumienia i wzmacniania więzi, bo dialog otwiera drzwi do serca dziecka i pomaga budować silną, trwałą relację. To „rozmowa serca do serca”, a nie tylko wymiana zdań.



Otwartość i szacunek tworzą fundament skutecznych i wartościowych rozmów z dziećmi. Szacunek oznacza uznanie prawa dziecka do własnych emocji i przeżyć bez porównywania ich do uczuć dorosłego czy krytyki.

Dzięki temu dziecko czuje się ważne i akceptowane, co sprzyja budowaniu jego poczucia własnej wartości i bezpieczeństwa podczas rozmowy.



Szczerść i uważność

Mówienie o emocjach i ważnych sprawach to proces, który zaczyna się dużo wcześniej niż od zadania „głębokiego” pytania. To codzienna postawa akceptowania i uważnego słuchania dziecka, nawet gdy mówi niewiele. Rodzic jest modelem otwartości, pokazuje, że nie tylko dziecko ma prawo do trudnych emocji, lecz także on sam potrafi mówić o swoich wątpliwościach czy obawach, co buduje atmosferę zaufania.

Zaufanie, które jest podstawą dialogu, nie powstaje z pojedynczej rozmowy, lecz rodzi się przez klimat codziennych kontaktów i postawę wzajemnego szacunku oraz akceptacji różnic. Kiedy dziecko wie, że jego uczucia są traktowane poważnie i bez osądzania, chętniej otwiera się na rozmowę i dzieli swoimi myślami.



Stosowanie języka prostej akceptacji (**Widzę, że jesteś zły – to jest w porządku**), okazywanie empatii (**Rozumiem, że to trudne**), oraz dawanie dziecku przestrzeni do wyrażania siebie bez pośpiechu i presji. Takie podejście cementuje więź i pozwala na coraz głębsze, bardziej autentyczne rozmowy z dzieckiem.

W codziennych rozmowach z dziećmi kluczowe jest przede wszystkim uważne słuchanie i zadawanie pytań otwartych, które zachęcają do dzielenia się myślami i uczuciami, a nie wywołują jedynie krótkich odpowiedzi.

Ważne jest okazywanie szczerzego zainteresowania tym, co dziecko mówi, a także cierpliwość, gdyż młodsze dzieci i nastolatki potrzebują różnego czasu na wyrażanie siebie.



Liczy się styl



Przy rozmowach z dziećmi warto dostosować język i styl do ich rozwoju. Młodszym dzieciom lepiej zadawać pytania bardziej opisowe i obrazowe, np. **Co dziś zrobiło na Tobie największe wrażenie?**, natomiast starszym można dawać więcej przestrzeni i szacunku dla ich autonomii, posługując się zachętą, np. **Jeśli masz ochotę, możesz opowiedzieć mi o tym, co Cię ostatnio zajmuje.**

Kilka przykładów pytań, które mogą inspirować do wartościowych rozmów:



Jak myślisz, co czuł Twój kolega w tej sytuacji?



Jeśli chcesz, możesz mnie zapytać o wszystko, co Cię interesuje.



Czy wydarzyło się coś, co wywołało w Tobie smutek lub złość?



Co sprawiło, że dzisiaj się uśmiechnąłeś/-aś?



Możesz czuć złość, radość albo niepokój – każdy ma do tego prawo i jestem tu, żeby Cię wysłuchać.

Takie pytania nie tylko otwierają dziecko na rozmowę, ale i uczą je uważności i rozpoznawania własnych emocji oraz empatii wobec innych, co jest ważne dla ich rozwoju emocjonalnego i społecznego.

Jak pytać, żeby pierwsze pytanie nie kończyło rozmowy?

Aby pierwsze pytanie nie było ostatnim, rozmowa z dzieckiem o ważnych tematach wymaga szczególnej uwagi. Motywatorami, które powinny prowadzić do takiej rozmowy, są przede wszystkim ciekawość, potrzeba zrozumienia oraz szczerza troska o dobrostan dziecka.

Dlaczego warto rozmawiać o ważnych tematach?

Rozmowy o emocjach, relacjach i trudnościach pomagają dziecku lepiej rozumieć siebie i otaczający świat, budują zaufanie do rodzica oraz wzmacniają poczucie bezpieczeństwa. Regularne dialogi sprzyjają rozwojowi inteligencji emocjonalnej i umiejętności rozwiązywania problemów.

zadbaj
o otoczenie



Jak budować atmosferę rozmów o ważnych tematach?

Ważne jest stworzenie bezpiecznej, ciepłej przestrzeni bez oceniania i wymuszania, gdzie dziecko czuje, że może mówić prawdę i jest słuchane. Należy zadbać o spokojne otoczenie, odpowiedni moment oraz własną postawę – otwartą i skupioną na dziecku.

Jak budować pytania, by nie naruszały przestrzeni osobistej dziecka, a zachęcały do rozmowy?

Stosuj pytania otwarte, które dają dziecku wybór i przestrzeń do wypowiedzi, np. **Co myślisz o...?**, **Jak się z tym czujesz?** zamiast **Czy jesteś smutny?** Unikaj pytań z tezą, (np. **Czy dzisiejszy dzień w szkole był dobry i pomógł Ci się czegoś nauczyć?**), które sugerują odpowiedź, bo mogą powodować opór lub zamykać rozmowę.

Jak słuchać, aby dziecko chciało opowiadać?

Stosuj metodę aktywnego słuchania polegającą na świadomym i zaangażowanym odbiorze wypowiedzi dziecka. Jej celem jest nie tylko uchwycenie treści słów, ale także emocji, intencji i sygnałów niewerbalnych. To słuchanie zorientowane na zrozumienie, a nie ocenianie czy szybkie udzielanie odpowiedzi.



pytania pogłębiające pomagają

Wykorzystuj pytania pogłębiające

Stosuj pytania pogłębiające, które odnoszą się do już podanych przez dziecko informacji, prosząc o szczegóły. Na przykład **Powiedz mi więcej na ten temat** lub **Opowiedz o tej części, kiedy...** Pytania tego typu pomagają uzyskać więcej informacji bez sugerowania treści odpowiedzi.

Czym są pytania z tezą i dlaczego należy ich unikać?

To pytania, które zakładają konkretne odpowiedzi (np. **Dlaczego znowu zachowałeś się źle?**), mogą wzbudzać obronność i utrudniać otwartość. Lepiej korzystać z neutralnych pytań pobudzających refleksję i swobodne wypowiedzi dziecka.



neutralne pytania pobudzają refleksję

Jak unikać ocen postaw?

Skoncentruj się na opisie zachowań i emocji bez wartościowania. Zamiast mówić **To było złe**, lepiej powiedzieć **Widzę, że to Cię denerwuje, pomożesz zrozumieć mi dlaczego?**. To pomaga dziecku poczuć się zrozumianym, a nie krytykowanym.



zachowaj spokój

Jak panować nad trudnymi emocjami?

Rodzic powinien zachować spokój, nazywać swoje emocje i dawać przykład konstruktywnego radzenia sobie z nimi, pokazując, że trudne emocje są normalne i można je kontrolować.

24 pytania na dobry początek

Lista 24 pytań, które pomogą każdemu rodzicowi/opiekunowi nawiązać jakościową rozmowę ze swoim dzieckiem:



- 1 Co cię dzisiaj zaskoczyło w szkole?
- 2 Jak się dzisiaj czujesz?
- 3 Co Cię rozbawiło dzisiaj w szkole?
- 4 Co było dziś najtrudniejsze?
- 5 Czego nowego się dziś nauczyłeś/aś?
- 6 Opowiedz o czymś, co cię dziś zaintrygowało.
- 7 Jak sobie poradziłeś/aś z wyzwaniami dzisiejszego dnia?
- 8 Jaki był najtrudniejszy moment twojego dzisiejszego dnia?
- 9 Co dziś sprawiło ci przykrość?
- 10 Opowiedz o ulubionym momencie z tego tygodnia.
- 11 Co cię dziś zdenerwowało?
- 12 Co byś zmienił/a w dzisiejszym dniu?
- 13 Z czego jesteś dziś dumny/a?
- 14 Co dziś wywołało twój niepokój?
- 15 Czego dobrego dziś się dowiedziałeś/łaś o sobie?
- 16 Z czym dałeś/łaś sobie dzisiaj radę?
- 17 Jaki był najfajniejszy moment dzisiejszego dnia?
- 18 Co dziś było łatwego, a co trudnego w ciągu dnia?
- 19 Jak się dziś bawiłeś/aś?
- 20 Z kim dziś rozmawiałeś/aś o czymś ciekawym?
- 21 Z kim dzisiaj spędzałeś/aś czas na przerwie?
- 22 Jaki był najnudniejszy moment dzisiaj w szkole?
- 23 Co dzisiaj było dla Ciebie zaskakujące lub dziwne?
- 24 Co Cię dziś zasmuciło?

1 Co cię dzisiaj zaskoczyło w szkole?

■ Dlaczego działa?

Pytanie otwarte, zachęcające do dłuższej wypowiedzi. Sygnalizuje ciekawość i gotowość do wysłuchania oraz szczerze zainteresowanie odpowiedzią.

■ W jaki sposób reagować na odpowiedź?

To ciekawe, że Cię to zaskoczyło. Wykaż szczerze zainteresowanie historią. Zadawaj pytania dodatkowe, pogłębiające.

■ Pytanie pogłębiające rozmowę:

Co sprawiło, że to było dla Ciebie zaskakujące? Czego innego się spodziewałeś?

■ Reakcje wspierające:

Rozumiem, że było to dla Ciebie ważne, To rzeczywiście mogło być trudne, Jak poradziłbyś sobie w takiej sytuacji w przyszłości?

2 Jak się dzisiaj czujesz?

■ Dlaczego działa?

Jest to kluczowe pytanie rozpoczynające rozmowę o emocjach. Pokazuje prawdziwe zainteresowanie rodziców uczuciami dziecka. Dodatkowo, pytanie otwarte zachęca do dłuższej wypowiedzi.

■ W jaki sposób reagować na odpowiedź?

Przyjmij każdą odpowiedź z akceptacją. Pokazuj dziecku, że każde uczucie jakie przeżywa jest ok. Nie musi udawać, że wszystko jest w porządku. Trudne emocje też są potrzebne i powinniśmy nauczyć się je rozpoznawać, przeżywać i radzić sobie z nimi. Wypieranie trudnych emocji na dłuższą metę nie jest zdrowe i prowadzi do pogłębiania trudności. Jeżeli dziecko odpowie Dobrze bądź Źle, zastosuj pytanie pogłębiające – dopytaj co to dla niego oznacza.

■ Pytanie pogłębiające rozmowę: *Co sprawia, że tak się czujesz?*

■ Reakcje wspierające: *Dziękuję, że się tym ze mną podzieliłeś/aś.*

3 Co cię rozbawiło dzisiaj w szkole?

- **Dlaczego działa?**

Pytanie otwarte, skłania do przemyślenia i podsumowania części dnia oraz dłuższej swobodnej wypowiedzi. Umożliwia skoncentrowanie się na radościach i pozytywnych wydarzeniach.

- **W jaki sposób reagować na odpowiedź?**

Możesz podzielić się własnym pozytywnym/ zabawnym doświadczeniem.

- **Pytanie pogłębiające rozmowę:**

Dlaczego to było dla Ciebie zabawne?

- **Reakcje wspierające:**

Świetnie, że mogłeś/aś się dobrze bawić; Cieszę się, że w szkole spotykają Cię takie zabawne sytuacje, Super, że miałeś/aś tak pozytywną część dnia.

4 Co było dzisiaj najtrudniejsze?

- **Dlaczego działa?**

Pytanie otwarte, skłania do przemyślenia i podsumowania części dnia oraz dłuższej swobodnej wypowiedzi. Pomaga zidentyfikować i nazwać wyzwania oraz otworzyć się na trudne emocje.

- **W jaki sposób reagować na odpowiedź?**

Zachowaj spokój. Nie oceniaj i nie umniejszaj trudnych emocji. Pozwól dziecku na ich wyrażanie i "ułożenie się" z trudną sytuacją. Zachęć do poszukiwania sposobów na ich przepracowanie. Normalizuj fakt, że wszyscy mamy czasem trudniejsze momenty i to jest ok.

- **Pytanie pogłębiające rozmowę:**

Co mogłoby Ci pomóc w takich sytuacjach?, Co mógłbyś/mogłabyś dla siebie zrobić w takiej sytuacji?

- **Reakcje wspierające:**

Jestem tu, aby Cię wspierać, Jestem tu i możesz na mnie liczyć, Jeśli mogę Ci jakoś pomóc, to pamiętaj, że jestem przy Tobie.

5 Co dziś sprawiło Ci przykrość?

■ Dlaczego działa?

Pytanie otwarte zachęca do rozmowy o trudnych emocjach w bezpieczny sposób. Tworzy atmosferę otwartości na wysłuchanie i akceptacji trudnych emocji. Umożliwia empatyzowanie i współodczuwanie trudnych emocji dzięki czemu rodzic/opiekun może spojrzeć na sytuację oczami dziecka.

■ W jaki sposób reagować na odpowiedź?

Spróbuj postawić się w sytuacji dziecka, poczuć jego emocje i spojrzeć na problem jego oczami. Wyrażaj empatię, na przykład – *Przykro mi, że to się wydarzyło* lub *To musiało być dla Ciebie trudne*.

■ Pytanie pogłębiające rozmowę:

Czy chciałbyś/chciałabyś o tym więcej opowiedzieć?

■ Reakcje wspierające:

Dziękuję, że mi zaufałeś/aś, Dziękuję, że się ze mną tym podzieliłeś/aś.

6 Co Cię dziś zdenerwowało?

■ Dlaczego działa?

Pytanie otwarte zachęca do rozmowy o trudnych emocjach w bezpieczny sposób. Tworzy atmosferę otwartości na wysłuchanie i akceptacji trudnych emocji. Umożliwia rozpoznanie źródeł złości i frustracji.

■ W jaki sposób reagować na odpowiedź?

Nie bagatelizuj trudnych emocji. Nie zachęcaj do ich wypierania i "chowania". Normalizuj ich przeżywanie i fakt, że każde emocje są potrzebne, sygnalizują nam różne rzeczy – uczą rozpoznawania naszych granic, preferencji i wrażliwości. Rozmawiaj i ucz sposobów radzenia sobie i przeżywania trudnych sytuacji.

■ Pytanie pogłębiające rozmowę:

Jak sobie z tym poradziłeś/aś?, W jaki sposób na to zareagowałeś/aś?, Co możesz zrobić dla siebie w tym momencie?, Jak w przyszłości możesz zareagować na tego typu sytuacje?

■ Reakcje wspierające:

Rozumiem, że to nie było dla Ciebie łatwe.

■ Dlaczego działa?

Pytanie otwarte zachęca do rozmowy o trudnych emocjach w bezpieczny sposób. Tworzy atmosferę otwartości na wysłuchanie i akceptacji trudnych emocji. Otwiera na rozmowę o lękach i obawach.

■ W jaki sposób reagować na odpowiedź?

Nie bagatelizuj, nie umniejszaj wadze trudnych emocji. Zachęcaj do systematycznego dzielenia się lękami i obawami. Komunikuj zainteresowanie. Zapewnij bezpieczeństwo i nieustanne wsparcie.

■ Pytanie pogłębiające rozmowę:

W jaki sposób mogę Ci pomóc?, Co mogę zrobić by pomóc Ci poczuć się bezpiecznie?

■ Reakcje wspierające:

To normalne, że czasem czujemy niepokój.

■ Dlaczego działa?

Pytanie otwarte zachęca do rozmowy o trudnych emocjach w bezpieczny sposób. Tworzy atmosferę otwartości na wysłuchanie i akceptacji trudnych emocji. Pomaga otworzyć się na smutek i żal.

■ W jaki sposób reagować na odpowiedź?

Nie bagatelizuj, nie umniejszaj wadze trudnych emocji. Zachęcaj do systematycznego dzielenia się sytuacjami, które wywołują smutek. Okaż wsparcie i współczucie.

■ Pytanie pogłębiające rozmowę:

Czy chciałbyś/chciałabyś o tym porozmawiać?, Co możesz dla siebie zrobić by poczuć się lepiej?

■ Reakcje wspierające:

Jestem tu dla Ciebie, Jestem tu aby Cię wysłuchać.

- **Dlaczego działa?**

Pytanie otwarte, zachęca do dłuższej wypowiedzi, przemyśleń i podsumowania dnia. Uczy myślenia i mówienia o sobie w pozytywny sposób. Wzmacnia pozytywny obraz siebie i samoocenę. Podnosi na duchu i zachęca do samopoznania. Pomaga doceniać siebie.

- **W jaki sposób reagować na odpowiedź?**

Pochwal dziecko, zachęcaj do poszukiwań i budowania pozytywnego obrazu siebie. Normalizuj mówienie o sobie w pozytywny sposób.

- **Pytanie pogłębiające rozmowę:**

Co to dla Ciebie znaczy?, Czy czujesz, że jest to dla Ciebie ważne?

- **Reakcje wspierające:**

To świetnie, że potrafisz dostrzegać swoje mocne strony, Wspaniale, że umiesz spojrzeć na siebie w pozytywny sposób.

- **Dlaczego działa?**

Pytanie otwarte, zachęca do dłuższej wypowiedzi, przemyśleń i podsumowania dnia. Uczy myślenia i mówienia o sobie w pozytywny sposób. Wzmacnia pozytywny obraz siebie i samoocenę. Podnosi na duchu i zachęca do samopoznania. Pomaga doceniać siebie. Wzmacnia poczucie wartości i samoakceptacji.

- **W jaki sposób reagować na odpowiedź?**

Celebrować sukcesy dziecka. Wyrażaj swoją dumę i miłość.

- **Pytanie pogłębiające rozmowę:**

Co pomogło Ci osiągnąć ten cel?

- **Reakcje wspierające:**

Jestem z Ciebie dumny/a.

11 Co byś zmienił/a w dzisiejszym dniu?

■ Dlaczego działa?

Zachęca do zatrzymania się i podsumowania dnia. Sprzyja autorefleksji oraz zastanowieniu się i ocenie własnych wyborów, a także wyciąganiu z nich wniosków na przyszłość.

■ W jaki sposób reagować na odpowiedź?

Zachęcaj do myślenia nad rozwiązaniami. Zadawaj pytania dotyczące motywów, które skłoniły dziecko do takich, a nie innych wyborów. Normalizuj popełnianie błędów i zachęcaj do ich akceptacji oraz wyciągania wniosków na przyszłość. Wspieraj i akceptuj wybory, które zostały przez dziecko podjęte.

■ Pytanie pogłębiające rozmowę: *Co mogłoby Ci pomóc następnym razem?*

■ Reakcje wspierające: *Cieszę się, że potrafisz zauważać inne wyjścia z tej sytuacji, To dobry kierunek myślenia, Nie możesz cofnąć czasu, ale możesz wyciągnąć z tego naukę na przyszłość, Teraz już wiesz, jak inaczej możesz zachować się w tej sytuacji w przyszłości.*

12 Co dziś było łatwego, a co trudnego w ciągu dnia?

■ Dlaczego działa?

Zachęca do zatrzymania się i podsumowania dnia. Sprzyja autorefleksji oraz zastanowieniu się i ocenie przeszłych wydarzeń. Pozwala zdystansować się od wydarzeń oraz zrównoważyć perspektywę.

■ W jaki sposób reagować na odpowiedź?

Porozmawiaj z dzieckiem o pozytywnych i trudnych elementach dnia. Zachęć do szerszego spojrzenia i unikania generalizacji (np. *Wszystko dziś jest nie tak*)

■ Pytanie pogłębiające rozmowę: *W jaki sposób poradziłeś/-aś sobie w trudnych chwilach?, Jak byś ocenił/ła ten dzień?*

■ Reakcje wspierające: *Wspaniale, że nie poddajesz się mimo trudności, To świetnie, że spotkało Cię też coś dobrego.*

■ **Dlaczego działa?**

Zachęca do zatrzymania się i podsumowania dnia. Sprzyja autorefleksji oraz zastanowieniu się i ocenie własnych reakcji i podjętych decyzji. Ujawnia strategie radzenia sobie i buduje odporność psychiczną.

■ **W jaki sposób reagować na odpowiedź?**

Pochwal dziecko za podjęte decyzje i samodzielność. Zachęcaj do stawiania czoła trudnościom, ale jednocześnie okazuj wsparcie i upewnij, że jesteś w pobliżu gdyby potrzebowało Twojej pomocy. Dawaj przestrzeń na popełnianie błędów, pomagaj w wyciąganiu z nich nauki i wniosków na przyszłość.

■ **Pytanie pogłębiające rozmowę:**

Co jeszcze mógłbyś/mogłabyś zrobić?, Jak inaczej chciałbyś/chciałabyś się zachować w takiej sytuacji?

■ **Reakcje wspierające:**

Widzę, jak jesteś silny/silna, Widzę, jak świetnie sobie radzisz w trudnych chwilach, Pamiętaj, że jestem tu, gdybyś potrzebował/a mojej pomocy.

■ **Dlaczego działa?**

Zachęca do zatrzymania się i podsumowania dnia. Sprzyja autorefleksji oraz pomaga zauważyć własne sukcesy w pokonywaniu trudności. Daje poczucie sprawczości i siły. Podnosi poczucie wartości i zadowolenie z siebie.

■ **W jaki sposób reagować na odpowiedź?**

Podkreśl i docen wysiłek włożony w poradzenie sobie z wyzwaniem. Połóż nacisk na chęć i motywację oraz pomysł i kreatywność do podjęcia działania.

■ **Pytanie pogłębiające rozmowę:**

Jak się po tym czujesz/aś?, Skąd bierzesz siłę na radzenie sobie w trudnych sytuacjach?

■ **Reakcje wspierające:**

Cieszę się, że potrafisz radzić sobie z problemami, Jestem dumna/dumny z tego, w jaki sposób sobie radzisz.

15

Czego nowego się dziś nauczyłeś/aś?

■ Dlaczego działa?

Zachęca do zatrzymania się i podsumowania dnia. Sprzyja autorefleksji oraz pomaga zauważyć własne sukcesy. Rozbudza ciekawość i otwiera na codzienne uczenie się nowych rzeczy.

■ W jaki sposób reagować na odpowiedź?

Podkreśl i docen wysiłek w nabywaniu nowych umiejętności. Zainteresuj się szczegółami. Zapytaj o emocje i motywacje do poszerzania umiejętności i rozwijania zainteresowań dziecka. Wspieraj w poszukiwaniu i rozwijaniu nowych obszarów.

■ Pytanie pogłębiające rozmowę: *W jaki sposób możesz to wykorzystać?, Co motywuje Cię do uczenia się nowych rzeczy?, W jaki sposób reagujesz na porażki podczas rozwijania umiejętności?*

■ Reakcje wspierające: *To świetne, że jesteś ciekawy/ciekawa świata, Imponuje mi to, jak szybko się rozwijasz, Jestem dumna/dumny, że interesuje Cię tak wiele ciekawych rzeczy, To ok, że nie nauczyłeś/aś się dzisiaj niczego nowego.*

16

Opowiedz o czymś, co Cię dziś zaintrygowało

■ Dlaczego działa?

Zachęca do zatrzymania się i podsumowania dnia. Sprzyja autorefleksji oraz pomaga zauważyć i docenić własne zainteresowania. Rozwija uważność na własne emocje.

■ W jaki sposób reagować na odpowiedź?

Podkreślaj wagę uważności na to, co spotyka nas każdego dnia. Zachęcaj dziecko do dzielenia się własnymi pasjami i tematami do wspólnych rozmów. Twórz atmosferę otwartości i gotowości do rozmowy na każdy temat.

■ Pytanie pogłębiające rozmowę: *Co w tym dla Ciebie fascynujące?*

■ Reakcje wspierające: *To świetnie, że masz tak różnorodne zainteresowania, To fajne, że interesuje Cię tak wiele rzeczy, Twoje zainteresowania są naprawdę wyjątkowe, Dziękuję, że chcesz dzielić się ze mną tym, co Cię interesuje, Dziękuję, że dzięki Tobie uczę się nowych rzeczy.*

■ Dlaczego działa?

Zachęca do zatrzymania się i podsumowania tygodnia. Sprzyja autorefleksji oraz pomaga zauważyć i docenić pozytywne momenty. Umożliwia wspólne wspomnianie i powtórne przeżywanie radosnych chwil. Poprawia nastrój i sprzyja zadowoleniu z życia.

■ W jaki sposób reagować na odpowiedź?

Angażuj się w opowieść dziecka. Aktywnie słuchaj i zadawaj pytania pogłębiające opowieść – dopytuj o szczegóły i emocje związane z danym wydarzeniem. Zachęcaj do uwieczniania i doceniania pozytywnych i ważnych chwil.

■ Pytanie pogłębiające rozmowę

Co sprawiło, że to było takie fajne?, Co sprawiło, że to ten moment był najlepszy?, Czy oprócz tego były jeszcze inne świetne momenty?

■ Reakcje wspierające

To bardzo miłe wspomnienie, Cieszę się, że w tym tygodniu spotkała Cię tak miła sytuacja, Mam nadzieję, że w następnym tygodniu spotka Cię coś równie fajnego.

■ Dlaczego działa?

Zachęca do zatrzymania się i podsumowania tygodnia. Sprzyja autorefleksji oraz pomaga skupić uwagę na pozytywnych chwilach danego dnia. Pozwala cieszyć się i wspólnie przeżywać miłe chwile.

■ W jaki sposób reagować na odpowiedź?

Wyraź zadowolenie z powodu miło spędzonego czasu. Podziel się swoim najfajniejszym momentem. Zachęć do uważności i doceniania miłych chwil w każdym dniu.

■ Pytanie pogłębiające rozmowę:

Co możesz zrobić, aby takich momentów było więcej?

■ Reakcje wspierające:

To świetnie, że dziś przydarzyło Ci się coś tak fajnego, Warto wspominać i doceniać takie fajne momenty.

■ Dlaczego działa?

Zachęca do zatrzymania się i podsumowania dnia. Sprzyja autorefleksji oraz pomaga zauważyć i docenić pozytywne momenty. Umożliwia podzielenie się radością i tym, co sprawia dziecku przyjemność.

■ W jaki sposób reagować na odpowiedź?

Angażuj się w opowieść dziecka, słuchaj aktywnie, zadawaj pytania i wyrażaj zainteresowanie szczegółami. Zachęcaj do organizacji dnia i szukania w nim miejsca na zabawę i relaks.

■ Pytanie pogłębiające rozmowę

Z kim się bawiłeś/aś?, Dlaczego to było takie fajne?, Co możesz zrobić żeby mieć więcej czasu na zabawę?

■ Reakcje wspierające

Cieszę się, że znajdujesz czas na zabawę. To był świetnie spędzony czas. Spróbuj zaplanować czas tak, aby mieć przestrzeń na tego typu aktywności.



20

Z kim dziś rozmawiałeś/aś o czymś ciekawym?

■ Dlaczego działa?

Pozwala rodzicowi poznać grono rówieśnicze dziecka. Daje dziecku możliwość i przestrzeń do mówienia o relacjach i zainteresowaniach. Pozwala na zapoznanie się z tym, co interesuje i o czym rozmawiają dzieci.

■ W jaki sposób reagować na odpowiedź?

Okaz zainteresowanie kontaktami społecznymi dziecka. Wykaż się aktywnym słuchaniem, zadawaj pytania na temat kręgu znajomych, co sprawia, że dziecko chce spędzać czas z tymi konkretnymi osobami. Zachęć do zapraszania ich do domu aby poznać ich osobiście.

■ Pytanie pogłębiające rozmowę: *O czym rozmawialiście? Czy chcesz się podzielić ze mną tym, o czym rozmawialiście? Co sprawia, że ten temat Was interesuje?*

■ Reakcje wspierające: *Cieszę się, że masz kogoś z kim możesz porozmawiać na takie tematy. To świetnie, że masz takiego bliskiego kolegę/taką bliską koleżankę. Fajnie dzielić z kimś wspólne zainteresowania.*

21

Z kim dziś spędziłeś/aś dziś czas na przerwie?

■ Dlaczego działa?

Pozwala rodzicowi poznać grono rówieśnicze dziecka. Daje dziecku możliwość i przestrzeń do mówienia o rówieśnikach i przyjaźniach. Pozwala rodzicom dowiedzieć się w jaki sposób dziecko dobiera swoich znajomych, co sprawia, że spędzają czas razem i jak czuje się w grupie rówieśniczej.

■ W jaki sposób reagować na odpowiedź?

Zachęcaj i wspieraj do nawiązywania i podtrzymywania kontaktów społecznych dziecka. Motywuj do dzielenia się nowymi znajomościami i opowiadania o tym, z kim spędza czas. Wspieraj wspólne wyjścia i aktywności, w szczególności te offline. Edukuj na temat tego, jak ważne i wartościowe są kontakty społeczne i wspólnie spędzony czas.

■ Pytanie pogłębiające rozmowę: *Co razem robiliście? O czym rozmawialiście? Dlaczego to właśnie on/ona jest Twoim kolegą/Twoją koleżanką? Za co lubisz tę konkretną osobę?*

■ Reakcje wspierające: *To wspaniałe, że masz z kim spędzać czas podczas przerw. Dobrze mieć w szkole osobę, z którą fajnie spędza się czas. To ważne, żeby mieć przy sobie kogoś kto Cię wspiera.*

22 Jaki był Twój najtrudniejszy moment dzisiejszego dnia?

■ Dlaczego działa?

Zachęca do zatrzymania się i podsumowania dnia. Sprzyja autorefleksji oraz pomaga zauważyć trudne momenty i podjęte przez dziecko działania. Zachęca do refleksji nad reakcją na trudności oraz wyciąganiem wniosków na przyszłość. Uczy dzielenia się trudnymi doświadczeniami, normalizuje przeżywanie mniej przyjemnych uczuć i poprzez rozmowę o nich wspomaga samoregulację.

■ W jaki sposób reagować na odpowiedź?

Bądź empatyczny i uważny na emocje dziecka. Nie bagatelizuj ich i nie umniejszaj ich wartości. Wspieraj dziecko w dzieleniu się trudnościami, motywuj do szukania rozwiązań i sposobów samoregulacji. Nie wartościuj i nie oceniaj. Zapewnij o wsparciu.

■ Pytanie pogłębiające rozmowę: *Co byś zmienił/zmieniła w swojej reakcji na to wydarzenie? Jakbyś się zachował/zachowała gdyby to wydarzyło się ponownie?*

■ Reakcje wspierające: *Dziękuję, że się tym ze mną dzielisz. To dla mnie ważne, że mi o tym opowiadasz. Super, że możemy o tym porozmawiać i wspólnie poszukać rozwiązań.*

23 Jaki był Twój najnudniejszy moment dzisiaj w szkole?

■ Dlaczego działa?

Zachęca do zastanowienia się i podsumowania dnia. Sprzyja uważności i autorefleksji. Uczy i normalizuje dzielenie się doświadczeniami różnego rodzaju. Otwiera przestrzeń do mówienia o negatywnych chwilach.

■ W jaki sposób reagować na odpowiedź?

Uznaj uczucia dziecka. Nie umniejszaj, nie unieważniaj i nie bagatelizuj. Zaznacz, że wszystkie doświadczenia są ważne i z każdego można wyciągnąć naukę na przyszłość.

■ Pytanie pogłębiające rozmowę:

Co byś chciał/a robić zamiast tego? O czym myślisz, kiedy się nudzisz? Czy masz jakieś sposoby na szybki powrót do skupienia uwagi?

■ Reakcje wspierające:

Rozumiem, że czasem w szkole może być nudno. Każdy się czasem nudzi. Nudzenie się od czasu do czasu jest całkiem normalne.

■ Dlaczego działa?

Zachęca do zastanowienia się i podsumowania dnia. Sprzyja uważności i auto-refleksji. Wzbudza ciekawość i refleksję nad niecodziennymi sytuacjami. Sprzyja normalizacji opowiadania o nietypowych sytuacjach.

■ W jaki sposób reagować na odpowiedź?

Doceniaj oryginalne spostrzeżenia oraz różnorodność oceny sytuacji. Normalizuj odmienne perspektywy patrzenia na dane wydarzenie. Okaz akceptację i zrozumienie dla odmiennego zdania dziecka.

■ Pytanie pogłębiające rozmowę:

*Co w tym było dziwnego/zaskakującego? Jak to na Ciebie wpłynęło?
Czy z perspektywy czasu zmieniłbyś/zmieniłabyś coś w swojej reakcji?*

■ Reakcje wspierające:

Ciekawe, że zauważyłeś/zauważyłaś coś innego. Świetnie, że masz inne zdanie na ten temat. Rozumiem, Twój punkt widzenia. Twoje spostrzeżenia są bardzo wartościowe.



Pytanie, którego nie zadasz

Rozmowy z dziećmi stanowią jeden z najważniejszych filarów budowania ich poczucia bezpieczeństwa. To właśnie w codziennych, autentycznych dialogach dzieci uczą się, że mogą ufać rodzicom i opiekunom, że ich uczucia i myśli są ważne, a świat, który je otacza, może być dla nich zrozumiały i oswajony. Systematyczne rozmowy pomagają dzieciom konstruować własny system wartości – poznają różnice między dobrem a złem, uczą się podejmowania decyzji, rozumienia konsekwencji swoich działań oraz tego, jak reagować na trudności i wyzwania w życiu.

Nieocenionym atutem dialogu jest także to, że stanowi przestrzeń do ćwiczenia konstruktywnego radzenia sobie z porażkami, konfliktami czy trudnymi emocjami. Szczere rozmowy pozwalają dzieciom otwarcie mówić o swoich uczuciach, rozwijają ich empatię, szacunek dla innych oraz własną siłę charakteru. **Rozmowy mogą – i powinny – stać się codzienną rutyną, która nie ogranicza się do utartych pytań takich jak „Jak było dzisiaj w szkole?”, ale sięga głębiej: do pytań o przeżycia, relacje, pomysły, marzenia czy zmagania z rzeczywistością.**

Kluczowe dla jakości tych rozmów jest budowanie odpowiedniej atmosfery: pełnej szacunku, akceptacji, otwartości na wszystkie emocje dziecka oraz gotowości do wspólnego przeżywania zarówno sukcesów, jak i trudności. Odpowiednie konstruowanie pytań – otwartych, nieoceniających, wolnych od sugestii i porównań – daje dziecku przestrzeń do swobodnej wypowiedzi i pomaga rodzicom odkryć prawdziwy świat przeżyć młodego człowieka.

Aktywne słuchanie polega na uważnym odbieraniu nie tylko słów, ale także sygnałów niewerbalnych, okazywaniu cierpliwości oraz zadawaniu pytań pogłębiających. Warto pamiętać, że unikanie ocen, pytań sugerujących odpowiedzi czy porównań, a także panowanie nad własnymi emocjami, pozwala budować klimat bezpieczeństwa i zaufania.



Na zakończenie warto podkreślić:

Rozmawiajmy z dziećmi każdego dnia, nie poprzestając na powierzchownych pytaniach, aby mieć szansę dowiedzieć się tego, co naprawdę ważne. Brak rozmów i chwytywanie się utartych schematów może sprawić, że na zadanie istotnych pytań zabraknie nam kiedyś czasu i okazji.



O fundacji

Fundacja Mentalnie Równi jako organizacja pozarządowa działa na rzecz osób potrzebujących wsparcia, ukojenia i równowagi psychicznej. Celem fundacji jest przeciwdziałanie wszelkim formom i przejawom wykluczenia społecznego lub marginalizacji społecznej osób bądź grup społecznych i aktywne działanie na rzecz zdrowia psychicznego i profilaktyki uzależnień, ze szczególnym uwzględnieniem działań na rzecz dzieci i młodzieży.

Fundacja Mentalnie Równi została formalnie założona we wrześniu 2025 i jest kontynuatorem działań Stowarzyszenia Mentalnie Równi założonego w lutym 2022 roku. Fundacja realizuje ogólnopolski program na rzecz zdrowia psychicznego i profilaktyki uzależnień Mów Do Mnie - #TokTuMi, który w roku szkolnym 2024/2025 objął 251 szkół, ponad 58 tysięcy dzieci i młodzieży oraz ponad 80 tysięcy dorosłych - rodziców i nauczycieli. Wsparcie merytoryczne w naszych działaniach zapewnia Instytut Zdrowia Mentalnego.