

Ekonomiczny Uniwersytet Dzieciocy



Oddziaływanie grupy rówieśniczej na zachowanie dzieci

Jak radzić sobie z presją rówieśniczą

Joanna Świątek
www.ioannaswiatek.pl

Politechnika Gdańska
Data: 17.10.2024 r.



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIOCY WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

1



Oddziaływanie grupy rówieśniczej na zachowanie dzieci. Jak radzić sobie z presją rówieśniczą?

Gdańsk, 17.10.2024



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIOCY WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

2

Na wesolo;)

- Kto ma dzieci?
- Ko ma dzieci w klasie IV, V, VI
- Czego chcielibyście się dziś dowiedzieć?

"Wychowywanie czwórki dzieci wcale nie jest stresujące"
Renałka, 35 lat

Nie radzisz sobie z wychowaniem dzieci?

Wyobraź sobie, że to nie Twoje
Każdy wie, jak wychować dziecko

TO CAŁE RODZICELSTWO WCALE NIE JEST TAK STRESUJĄCE

KAMIŁIŚ Z LATAMI

Bycie żonatym w ogóle nie jest stresujące

- Dominik, 31 lat

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

3

Joanna Świątek
DR I KOLEJNEJ KLASZ

Etapy rozwoju człowieka

Zmiany, zmiany, zmiany

Wpływ grupy rówieśniczej na zachowania dzieci

Potrzeby nastolatków

Jak wspierać dziecko

Agenda

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

4

Joanna Świątek
LIFE & BUSINESS COACH

Etapy rozwoju człowieka

Zmiany, zmiany, zmiany

Wpływ grupy rówieśniczej na zachowania dzieci

Potrzeby nastolatków

Jak wspierać dziecko

Agenda

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIĘCY.PL

5

Dzieciństwo: budowanie podstaw samodzielnego funkcjonowania

Dorastanie: start w samodzielnie życie osobiste i społeczne

Dorosłość: korzystanie z samodzielności dla siebie i dla innych

przeddorosłość dorosłość

To przecież tylko 10 lat...

Źródło: Brzezińska, A., Hornowska, B. (2007), *Dzieci i młodzież wobec agresji i przemocy*.

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIĘCY.PL

6





Teoria Eriksona

Źródło: Erik H. Erikson, (1997).
 Dzieciństwo i społeczeństwo.

Stadia rozwoju psychospołecznego według Eriksona			
Wiek w przybliżeniu	Kryzys	Właściwe rozwiązanie	Niewłaściwe rozwiązanie
0-1,5	Ufność vs nieufność	Podstawowe poczucie bezpieczeństwa	Niepewność, lęk
1,5-3	Autonomia vs wstydzenie w sobie	Poszerzanie siebie jako podmiotu zdolnego do kontrolowania własnego ciała i sprawce działania	Poczucie niezdolności kontroli przebiegu zdarzeń
3-6	Inicjatywa vs poczucie winy	Zaufanie do siebie jako inicjatora i twórcy	Poczucie braku własnej wartości
6-12 (okres dojrzewania)	Kompetencja vs poczucie niższości	Opanowanie podstawowych umiejętności intelektualnych i społecznych	Brak pewności siebie, poczucie lęku
12-18 (Adolescencja)	Tożsamość vs pomieszenie ról	Poczucie siebie jako osoby	Poczucie fragmentacji własnego "ja", niejasne poczucie siebie
19-35 (Wczesna dorosłość)	Intymność vs izolacja	Zdolność do nawiązywania bliskich więzi i zaangażowania się wobec innych	Poczucie osamotnienia i separacji, zaprzeczanie potrzeby bliskości
35-64 (Średnia dorosłość)	Produktywność vs stagnacja	Koncentracja siłki poza "ja" na rodzinie, społeczeństwie, przyszłych pokoleniach	Troska o siebie, brak orientacji na przyszłość
65+ (Późna dorosłość)	Integralność ego vs rozpacz	Poczucie pełni, podstawowa satysfakcja z życia	Poczucie bezowocności życia, rozczarowanie

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

7





Teoria Eriksona

Źródło: Joanna Świątek, (2018).
 Psychologia i pedagogika.

Etapy rozwoju człowieka

Zmiany, zmiany, zmiany

Wpływ grupy rówieśniczej na zachowania dzieci

Potrzeby nastolatków

Jak wspierać dziecko



Agenda

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

8

Mały wycinek akcji...

Źródło: Brzezińska, A., Hornowska, B. (2007). *Dzieci i młodzież wobec agresji i przemocy.*

Rysunek 5. Obszary zmian w wieku szkolnym
Źródło: opracowanie własne.

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL


9

Zmiany biol- chem

- Proces naturalny i normalny- ale i niejednakowy! (do 21 r.z)
- Zmiany fizyczne
 - **ONA:** miesiączka, włosy, hormony gruczołowe szkieletu= sebum= przyszcze, piersi, biodra, zmiany narządów płciowych
 - **ON:** mutacja+ grdyka, polucje, duże stopy, szersze ramiona + mięśnie, przyszcze, pot, zmiany narządów płciowych
 - Co drugi nastolatek nie akceptuje własnego ciała!
 - Nie komentuj negatywnie wyglądu swojego dziecka
- Hormony mogą prowadzić do : huśtawek emocjonalnych: gniew-radość- podniecenie
- Brak świadomości/ niewiedza= częste problemy z niską samooceną (niebezpieczne konsekwencje!)

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

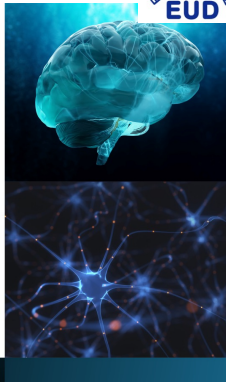
10





Nie tylko burza hormonów!

- **Mózg w przebudowie** (drugie cięcie neurosynaptyczne)
- Mózdek w okresie adolescencji nie jest w pełni rozwinięty, z tego powodu nastolatki jest bezradny na interpretację informacji o emocjach innych ludzi i prawidłowej reakcji na nie.
- Szczególna aktywność 3 kluczowych neuroprzekazników: **Dopaminy, Okytocyny, Opioidów**
- **Ryzykowne zachowanie:**
 - Dopamina: zw. z nagrodą i motywacją= poszukiwanie nowych doświadczeń i przyjemności
 - Hipercjonalny mózg= przeszacowanie zdolności do kontrolowania sytuacji i oceniania ryzyka; podejmowanie decyzji bez należącego zastanowienia się nad długoterminowymi skutkami.
- **Stres:**
 - Podatność na uzależnienia; układ opioidowy, który jest związany z regulacją bólu i przyjemności, także odgrywa istotną rolę. Uzależniające substancje, takie jak narkotyki czy alkohol, aktywują ten układ
 - Aktywacja układu limbicznego= trudność z koncentracją, kontrolą emocji i podejmowaniem decyzji
 - Silna więź między relacjami społecznymi a stresem u nastolatków (mogą wspierać, mogą niszczyć)
- **Emocje**
 - Okytocyna: Okytocyna, znana również jako "hormon miłości" lub "hormon społeczny", odgrywa istotną rolę w regulowaniu więzi społecznych i zaufania.
 - Układ limbiczny= mózg emocjonalny= odpowiada za emocje, bezpieczeństwo i motywację.



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIĘCY.PL

11





Zmiany socjologiczne



Kiedy ktoś bierze cię za 12-latkę
... 11.02.2017, godz. 13:00

Typowa 13- latka:

15 lat temu:



Dzisiaj:



Wiki Gabor w wieku 12 i 15 lat

12latki teraz 12latki kiedyś








- Oczekiwania środowiska
- Dopasowanie/ niedopasowanie
- Rozwój moralności, tożsamości, zachowań prospołecznych, wyniki szkolne
- Impulsywność, tendencja do podejmowania ryzykownych zachowań

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIĘCY.PL

12

To jacy
jesteśmy
zależy od
wielu
czynników

```

graph TD
    Natura["Natura  
Wposażenie z którym człowiek przychodzi na świat"] --> Dopasowanie["Dopasowanie wymagań otoczenia do możliwości jednostki"]
    Kultura["Kultura  
Jakość środowiska fizycznego i społecznego"] --> Dopasowanie
    Dopasowanie --> WlasnaAktywnosc["Własna aktywność człowieka"]
    WlasnaAktywnosc --> Wyniki["• Tempo rozwoju  
• Rytm rozwoju  
• Jakość osiągnięć rozwoju"]
    
```

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

13

Joanna Świątek
Dzieci w rodzinie coach

Etapy rozwoju człowieka

Zmiany, zmiany, zmiany

Wpływ grupy rówieśniczej na zachowania dzieci

Potrzeby nastolatków

Jak wspierać dziecko

Agenda

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

14

Badania nad wpływem grupy rówieśniczej (10- 13 lat)

	Teoria socjalizacji rówieśniczej- Harris, J. R. (1995).	Ta teoria sugeruje, że to rówieśnicy, a nie rodzice, mają kluczowy wpływ na socjalizację dzieci. Harris twierdzi, że dzieci uczą się, jak funkcjonować w społeczeństwie, głównie poprzez interakcje z rówieśnikami, a nie interakcje mogą mieć ten sam wpływ na ich zachowania, normy i przekonania.
	Wpływ rówieśników na zaangażowanie szkolne i osiągnięcia akademickie- Ryan, A. M. (2001).	Wskazano, że dozwolenie dzieci często przynajmniej pozytywny wpływ, do której rodzice, co może podwoić lub niepowodzenie wpłynąć na ich zaangażowanie szkolne. Współpraca z dobrze funkcjonującą grupą może wspierać rozwój motywacji do nauki, natomiast jej przeciwności do grupy negatywnym nastawieniem do szkoły może prowadzić do spadku motywacji i wyników.
	Wpływ grupy rówieśniczej na agresję i zachowania antyspołeczne- Prinstein, M. J. & Cillessen, A. H. N. (2003).	Wskazano, że dzieci, które zdobywają wysoką pozycję w grupie rówieśniczej, częściej angażują się w agresję słowną i fizyczną, aby utrzymać swoją pozycję. Grupa może wzmacniać takie zachowania poprzez twórczość społeczny sub-odrębianie.
	Badania nad wpływem grupy rówieśniczej na normy społeczne i moralność- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Spinrad, T. L. (2006) - poprzez interakcje z rówieśnikami	Zbadano, jak postawy moralne i etyczne kształtowane są pod wpływem rówieśników, zwłaszcza w kontekście presji grupowej. Badania wykazały, że dzieci w tej grupie wykazują bardziej interwencyjne interakcje grupy, co wpływa na ich zachowania prospołeczne i moralne.
	Wpływ rówieśników na zachowania ryzykowne- Steinberg, L. (2008).	Wyniki badań pokazują, że presja grupy może skłaniać dzieci do angażowania się w zachowania ryzykowne, takie jak próbowanie używek czy łamanie norm społecznych. Grupa odwołująca się do normy grupowej może podważać decyzje w sytuacjach społecznych, gdzie dziecko czuje potrzebę akceptacji.
	Rola grupy rówieśniczej w kształtowaniu tożsamości- Harter, S. (2012).	Grupa rówieśnicza daje możliwość porównywania siebie z innymi i odkrywania różnic między sobą, co odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu samocenny i poczucia własnej wartości.

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY **WWW.UNIWERSYTET-DZIECIĘCY.PL**

15

Dlaczego dzieci zachowują się jak nie one? Rodzaje tożsamości.

Model zmian progresywnych i regresywnych zachodzących w procesie formowania się tożsamości wg koncepcji Allana S. Watermana
 Źródło: Bardziejewska, M., (2003b), Portrety psychologiczne człowieka. Okres dorastania, szanse rozwoju

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY **WWW.UNIWERSYTET-DZIECIĘCY.PL**

16





Grupa rówieśnicza...

- Daje poczucie **własnej wartości i pewność siebie**.
- Ważna szczególnie dla tych, którym tego zabrakło w dotychczasowym życiu/ domu/ rodzinym.
- Chęć **przypodobania się** i **wzajemnym niezadowolenia rodziców, jest jednym z etapów dorastania**, kiedy dziecko uczy się samodzielnie podejmować decyzje i ponosić ich konsekwencje.
- Negatywny wpływ grupy rówieśniczej
 - **Presja rówieśnicza**- przymus psychiczny, nacisk wywierany na kogóż w określonym celu. Sam nastolatek nie jest w stanie w pełni poradzić sobie z presją rówieśników. (palenie papierosów, picie alkoholu, używanie narkotyków, zachowania karalne, inicjacja seksualna – to presja negatywna.
 - Nastolatkiwo często mają przekonania, że takie zachowania są w ich grupie rówieśniczej czymś naturalnym. Myślą, że **większość tak postępuje, oni muszą się dostosować** do tego stylu – wtedy nie zostają wyeliminowani odrzuceni.
 - przedwczesna inicjacja alkoholowa- czasem mylnie pojęty „pierwszy krok w dorosłość”, bo alkohol jest silnie z nią kojarzony.




EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

17





Joanna Świątek
Dzieci w rodzinie i szkole

Etapy rozwoju człowieka

Zmiany, zmiany, zmiany

Wpływ grupy rówieśniczej na zachowania dzieci

Potrzeby nastolatków

Jak wspierać dziecko

Agenda



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

18



18

Potrzeby dziecka w klasie IV-VI

- Pozytywny obraz siebie
- Potrzeba akceptacji- zdobycie popularności, utrzymanie pozycji, przetrwanie
- Potrzeba przynależności, integracji z grupą, dopasowania, nie chcą czuć się wykluczone!
- Potrzeba sprawczości (obowiązki-adekwatne!!!)
- Poszukiwania siebie- bunt, czy powstanie? (np. różne style ubierania się)
- stopniowe oddzielanie się od rodziców- testowanie autonomii

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

19



18

Joanna Świątek DZIECI I RODZICE COACH

Etapy rozwoju człowieka

Zmiany, zmiany, zmiany

Wpływ grupy rówieśniczej na zachowania dzieci

Potrzeby nastolatków

Jak wspierać dziecko

Agenda

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

20

Jak wspierać?

Pomaganie dzieciom w wieku 10-13 lat w radzeniu sobie z presją rówieśniczą wymaga zarówno bezpośredniego wsparcia, jak i rozwijania umiejętności, które budują pewność siebie i niezależność. **Naukowo potwierdzone strategie:**

1. **Naucz umiejętności ASERTYWNOŚCI i odmawiania:** Ćwiczenie scenariuszy z dzieckiem, jak odmówić w trudnych sytuacjach, pomaga mu przygotować się na naciski rówieśników.
2. **Zachęcaj do pozytywnych przyjaźni:** Wspieraj budowanie relacji z rówieśnikami, którzy podzielają podobne wartości. Takie przyjaźnie wzmacniają dobre zachowania i wspierają w trudnych sytuacjach.
3. **Podnoś poczucie własnej wartości:** Doceniaj osiągnięcia dziecka i zachęcaj do rozwijania zainteresowań. Dzieci o wysokiej samoocenie są bardziej skłonne do opierania się negatywnej presji rówieśników.
4. **Ustal jasne granice i zasady rodzinne:** Wprowadź konsekwentne zasady rodzinne, monitoruj przyjaźnie dziecka (w tym online) i rozmawiaj, dlaczego pewne zachowania są nie-OK.
5. **Naucz dziecko zadawać pytania!**
6. **Kochaj i wspieraj**

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

21

Jak wspierać ?

7. **Scenki rodzajowe (Role-playing)**
„Co byś powiedział, gdyby kolezdy namawiali cię do kradzieży?”
8. **Zajęcia artystyczne**
Na plakacie mogą być przedstawione różne scenariusze oraz alternatywne sposoby zachowania.
9. **Ćwiczenia afirmacyjne**
„Jestem wystarczająco silny, by powiedzieć nie”, „Możę podejmować mądre decyzje”.
10. **Dziennik emocji**
„Dzisiaj poczułem się zniechęcony, kiedy kolezdy mówili, że nie mam nowego telefonu. W przyszłości chciałbym po prostu powiedzieć, że to nie jest ważne”.
11. **Spotkania w grupie**
Grupa dyskusyjna na temat „Jak poradzić sobie z presją rówieśniczą?” w ramach klasy lub zajęć pozalekcyjnych.
12. **Wspólne wyjścia z rodzicami**

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

22



Asertywność

- Warto podkreślić, że dziecko nie musi tłumaczyć się rówieśnikom ze swoich decyzji.
- Młodzież często naśladuje swoich rówieśników. Warto uświadomić dziecku, że inni w grupie mogą pójść za nim, gdy zobaczą, że potrafi myśleć samodzielnie i bronić własnego zdania.



Asertywność: Odpowiedzi powinny być stanowcze, ale grzeczne.
Klarowość: Ważne, aby dziecko jasno wyraziło swoje zdanie.
Bezpieczeństwo: Dziecko powinno czuć się komfortowo i bezpiecznie w każdej sytuacji.



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIĘCY.PL

23





Trening asertywności

1. Sytuacja: Kolekcy namawiają do palenia papierosów.
„Dzięki, ale nie palę. To jest szkodliwe dla zdrowia i nie chcę tego robić.”
2. Sytuacja: Kolekcy mówią, że musisz mieć drogi telefon, aby być w grupie.
„Nie interesuje mnie to. Mój telefon mi wystarczy i nie będę wydawał pieniędzy na coś, co nie jest dla mnie ważne.”
3. Sytuacja: Rówieśnicy naciskają na zaangażowanie się w kłopoty, jak np. wandalizm.
„Nie jestem zainteresowany robieniem takich rzeczy. Wolabym spędzać czas w sposób, który jest dla mnie przyjemny i bezpieczny.”
4. Sytuacja: Kolekcy naciskają, aby pić alkohol na imprezie.
„Nie piję, nie czuję potrzeby. Wolę się dobrze bawić bez alkoholu.”
5. Sytuacja: Ktoś wyśmiewa przyjaciela w szkole.
„To nie jest w porządku. Każdy zasługuje na szacunek i nie powinno się nikogo wyśmiewać.”
6. Sytuacja: Ktoś namawia do cyberprzemocy, jak np. hejtownie kogós w internecie.
„Nie zamierzam tego robić. W internecie też powinno się traktować innych z szacunkiem.”

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIĘCY.PL

24





Trening alko- asertywności



- Nie piję alkoholu, bo nie chcę.
- Potrafię się świetnie bawić bez alkoholu.
- Alkohol lub inne używki mogą zmienić moje zachowanie. A ja chcę być sobą.
- Picie alkoholu to nie jest dowód dorosłości.
- Bardzo Cię lubię, ale to nie powód, żebym łamał moje postanowienia. Nie piję, nie biorę kropli.
- Dlaczego namawiasz mnie na coś, na co nie mam ochoty? Nie chcę pić nawet piwa.
- To czy mnie lubisz nie może zależeć od tego, czy piję z Tobą alkohol.
- Albo się przyjaźnimy zawsze, albo nie.

<https://rzymapijon.pl/rodzice/jak-pomoc-dziecku-radzic-sobie-z-presja-rowiesnikow/>

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

25





Podsumujmy



- Okres nastoletni jest kluczowy w emocjonalnym, psychofizycznym i duchowym rozwoju człowieka.
- Jedną z charakterystycznych potrzeb tego czasu jest potrzeba więzi z rówieśnikami.
- Zaangażowanie w grupę rówieśniczą stanowi zdrowy i naturalny element życia każdego nastolatka.
- Zadania dla rodzica:
 - Zapewnij dziecku poczucie sprawczości
 - Jasno wyznaczaj granice
 - Naucz obrony własnego zdania (przed pojawieniem się zachowań ryzykownych)
 - Naucz dziecko asertywności- (jak może bronić swojego zdania z szacunkiem, bez agresji szanując i nie obrażając innych)

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

26

Bibliografia

- Bardziejewska, M., (2003b). *Portrety psychologiczne człowieka. Okres dorastania: szansa rozwoju.*
- Blackmore, S. (2018). *Sekretne życie mózgu nastolatka. Mamania.*
- Brzezinska, A., Hornowska, B. (2007). *Dzieci i młodzież wobec agresji i przemocy.* Wydawnictwo Naukowe Scholar
- Dambach, E. (2005). *Odwaga cywilna a przemoc w szkole.* Gdańsk
- Dunn, (2008). *Przyjaźnie dzieci.* Kraków
- Faber, E. Mazlish, (2013). *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły.* Poznań
- Hohneh, B., Gilmour, J., Murphy, T. (2023). *Niezwykły mózg nastolatka.* PWN.
- Siegel, D. (2015). *Burza w mózgu nastolatka. Potencjał okresu dorastania.* Wydawnictwo Mind.
- Kaczmarski, M. (2018). *Szkola neuronów. O nastolatkach, kompromisach i wychowaniu.* Dobra Literatura.
- Stein, (2017). *Dziecko z bliska idzie w świat.* Warszawa
- Thomas, (2007). *Wychowanie bez paratek w szkole.* Warszawa



Joanna Świątek
LIFE & BUSINESS COACH

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

27

Dziękuję :)



Joanna Świątek
LIFE & BUSINESS COACH

Zapraszam do kontaktu:

[https://joannaswiatek.pl/](https://joannaswiatek.pl)

kontakt@joannaswiatek.pl

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

28