

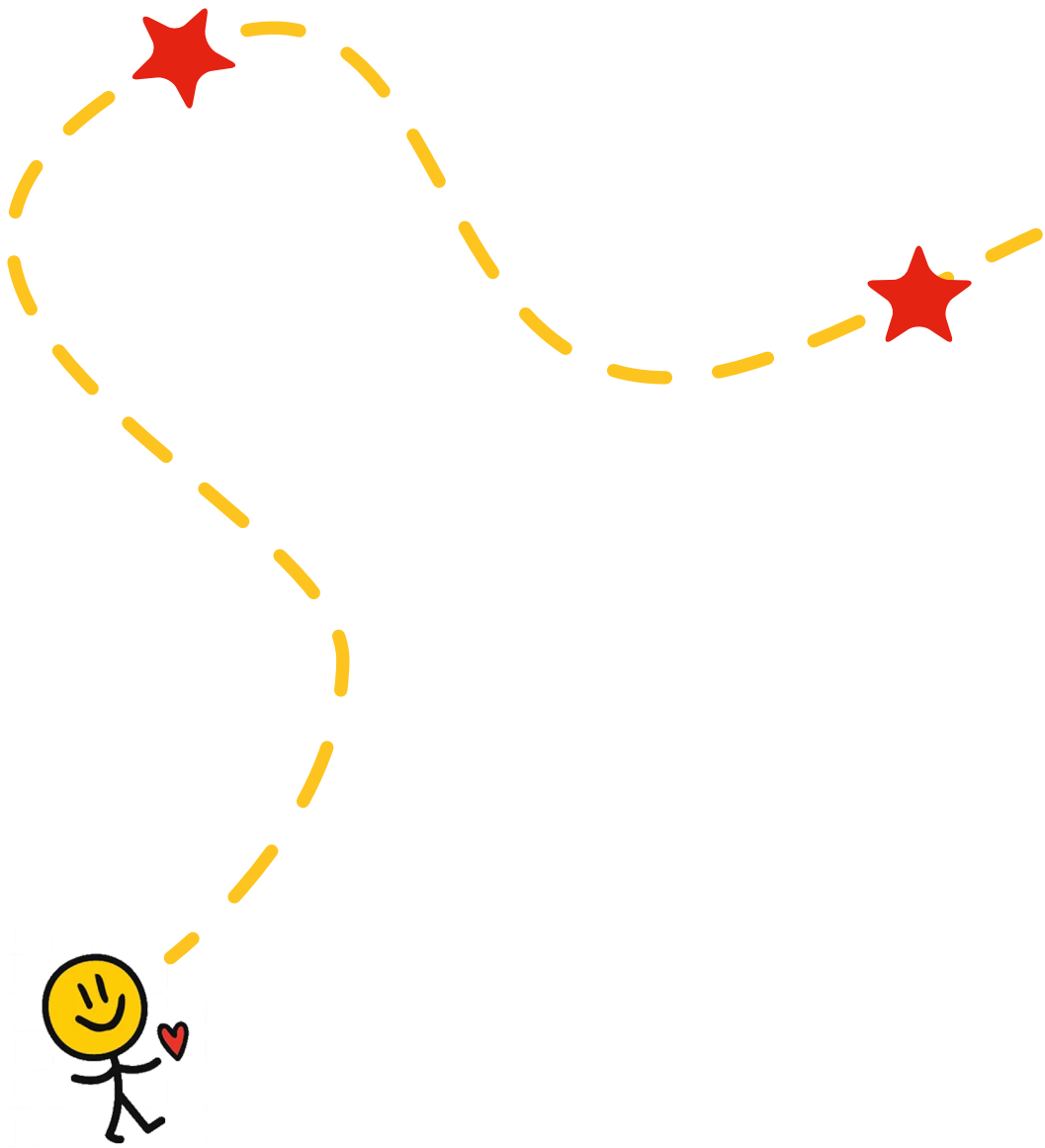
ZRÓB KOMUŚ DZIENI!



Poradnik dla osoby zaprzyjaźnionej z dzieckiem
z placówki opiekuńczo-wychowawczej

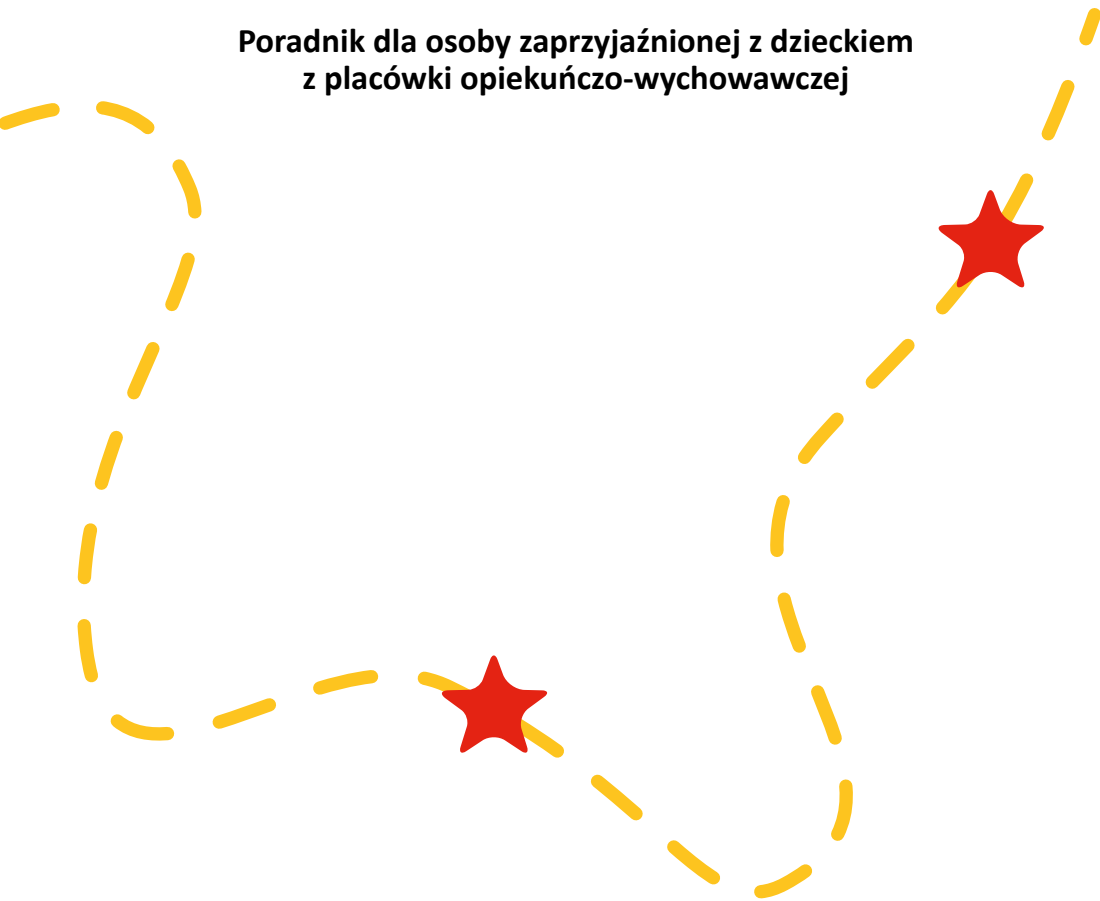
Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie





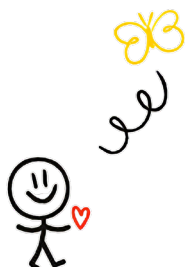
ZRÓB KOMUŚ DZIEŃ

Poradnik dla osoby zaprzyjaźnionej z dzieckiem
z placówki opiekuńczo-wychowawczej



Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie

Poradnik został opracowany przez pracowników Warszawskiego Centrum Pomocy Rodzinie.



Warszawa 2026 rok

Spis treści

Historia Zosi	5
Kim jest osoba zaprzyjaźniona?	8
Co jest Twoim zadaniem?	9
Jak zostać osobą zaprzyjaźnioną	10
Co zrobić w trudnych sytuacjach?	12
Kiedy koniecznie zwrócić się o pomoc do pracowników placówki?	16
Kontakt	17



W warszawskich placówkach opiekuńczo-wychowawczych mieszkają dzieci, które potrzebują wsparcia, uważności, serdeczności, czasu. Jedna dobra, bezpieczna, stabilna relacja ze wspierającym dorosłym potrafi zniwelować wiele doznanych krzywd.



Historia Zosi

Magda miała poczucie, że dni, miesiące mijają trochę „w biegu”, na rzeczach ważnych i tych mniej istotnych. Któregoś wieczoru czytając artykuły w Internecie, natrafiła na tekst o osobach zaprzyjaźnionych.

Zatrzymało ją jedno zdanie:

Dziecko z domu dziecka potrzebuje przyjaciela.

Pomyślała: *Mam czas. Może jestem potrzebna?*

Pierwsze spotkania były ciche, trochę niezręczne. 10-letnia Zosia nie mówiła wiele. Zajmowała się swoimi sprawami, rysowała, nawlekała koraliki, bawiła się z koleżankami. Zdawkowo odpowiadała na jej pytania. Co jakiś czas na nią zerknęła jakby chciała sprawdzić, czy jeszcze jest obok, czy się podda, odpuści i więcej do niej nie przyjdzie.

Magda wracała.

Zawsze w ten sam dzień tygodnia. Z tym samym spokojem, z uśmiechem, bez pośpiechu, bez oczekiwań. Po prostu była.

Po kilku tygodniach Zosia powiedziała:

Fajnie, że przyszedłś.

A potem:

Czekałam na ciebie...



Z czasem zaczęły wychodzić razem: do parku, na lody, do biblioteki. Magda odkryła, że nie trzeba wymyślać „wielkich atrakcji” — wystarczy wspólny czas, przewidywalność i ktoś, kto słucha.

Zosia zaczęła zadawać pytania. Opowiadać. Śmiać się.

W grudniu Magda zabrała ją na Święta do swojego domu. Były to ich pierwsze wspólne, rodzinne Święta — z zapachem pierników, z choinką, z uśmiechem.

Dziś są razem już drugi rok.

Zosia mówi do niej ciciu. Dzwoni, gdy ma zły dzień. Albo dobry. Albo zupełnie bez powodu — tylko po to, żeby usłyszeć znajomy głos.

A Magda mówi:

Nie jestem nikim wyjątkowym. Po prostu jestem.



Dzieci wychowujące się w placówkach opiekuńczo–wychowawczych mają za sobą trudne doświadczenia. Wiele z nich straciło zaufanie do dorosłych, przeżyło odrzucenie, czasem przemoc, w tym zaniedbanie. Mają zapewnioną właściwą opiekę, jednak brakuje im bliskiej, osobistej relacji z kimś, kto będzie tylko dla nich. Z przyjacielem.

Właśnie taką rolę pełni osoba zaprzyjaźniona¹ – dorosły, który po przejściu procesu kwalifikacji oraz spełnieniu niezbędnych formalności może spędzać z dzieckiem czas również poza terenem placówki, np. wyjść do kina, pójść na rower, wspólnie spędzić weekend, święta i inne ważne momenty w jego życiu. Czasem największym wsparciem dla dziecka może być spokojna rozmowa o szkole, emocjach czy relacjach, wspólne zrobienie zakupów, pokazanie jak załatwić prostą sprawę.

Dla wielu dzieci to często pierwsza, bliska relacja z dorosłym, która pomaga odbudować zaufanie, poczucie bezpieczeństwa, sprawczość i wiarę w to, że są dla kogoś ważne.

Osoba zaprzyjaźniona ma szansę podzielić się z dzieckiem swoim doświadczeniem życiowym, pokazać nowe perspektywy, zainspirować, ale również może w tej relacji poczuć się kimś ważnym, kimś komu ufa mały człowiek z bagażem trudnych doświadczeń.



¹ zgodnie z art. 96 ustawy o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej, to osoba podejmująca się wspierania działań wychowawczych placówki opiekuńczo-wychowawczej, w szczególności w zakresie przygotowania dziecka do samodzielnego życia.

Kim jest osoba zaprzyjaźniona?

Jesteś osobą dorosłą, która dobrowolnie i bezinteresownie wspiera dziecko wychowujące się w placówce opiekuńczo-wychowawczej.

Twoja rola opiera się na:

- relacji i zaufaniu,
- systematycznym kontakcie,
- odpowiedzialności i stabilności.



Nie zastępujesz rodziców ani pracowników placówki opiekuńczo-wychowawczej, jesteś dodatkowym, ważnym dorosłym w życiu dziecka.

Co jest najważniejsze?

Relacja. Czas. Zaufanie.

Nie musisz być idealny. Bądź obecny, uważny i życzliwy.

Nie patrz na dziecko wyłącznie przez pryzmat jego trudnych doświadczeń. Dostrzegaj jego talenty, zainteresowania, mocne strony i drobne sukcesy. Wspieraj je tak, by czuło sprawczość, doświadczało bezwarunkowej akceptacji i miało przestrzeń na podejmowanie własnych decyzji.

Pamiętaj, dziecko potrzebuje dorosłego, który przychodzi nie po to by je „uratować”, lecz takiego, który zostaje, wraca, słucha, stawia bezpieczne granice i pomaga mu uwierzyć, że ma przed sobą dobrą przyszłość.

Co jest Twoim zadaniem?

- regularne spotkania z dzieckiem - np. wspólne spacery, wyjścia kulturalne, sportowe, wspólne weekendy, wakacje, dni świąteczne,
- dawanie dziecku poczucia, że jest ważne i akceptowane,
- wsparcie emocjonalne, edukacyjne lub organizacyjne – w zależności od potrzeb i ustaleń z pracownikami placówki,
- bycie obecnym w sposób trwały, nie „na chwilę”,
- ścisła współpraca z pracownikami placówki.

Pamiętaj, że tylko spójne i odpowiedzialne działanie wszystkich dorosłych daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i stabilności.

Raz w roku

Placówka zaprosi Cię na rozmowę podsumowującą, podczas której omówicie:

- relację z dzieckiem,
- trudności, jeśli się pojawiły,
- decyzję o kontynuowaniu wsparcia.



Jak zostać osobą zaprzyjaźnioną

1. Kontakt

Skontaktuj się z pracownikiem jednego z 3 Zespołów do obsługi Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych (ZPOW) albo pracownikiem Warszawskiego Centrum Pomocy Rodzinie (WCPR) i powiedz, że chcesz zostać osobą zaprzyjaźnioną – dane adresowe znajdziesz na stronie: pomagamdzieciom.wcpr.pl oraz na końcu tego poradnika. Wystarczy pierwszy kontakt i krótka rozmowa. To dobry moment, żeby powiedzieć o swojej chęci zaangażowania się, zapytać o szczegóły i dowiedzieć się, jak wygląda dalsza droga.

2. Spotkanie z pracownikiem ZPOW

Podczas spotkania z pracownikiem dowiesz się, na czym polega rola osoby zaprzyjaźnionej. To także czas na Twoje pytania, wątpliwości i spokojne przyjrzenie się temu, czy to właściwy czas w Twoim życiu na podjęcie tej roli.

3. Dokumenty

Kolejnym etapem jest wypełnienie formularza i złożenie zaświadczenia o niekaralności. O informację, że nie figurujesz w rejestrze sprawców przestępstw na tle seksualnym wystąpi ZPOW. To standardowy i ważny element troski o bezpieczeństwo dzieci.

4. Poznaj dziecko

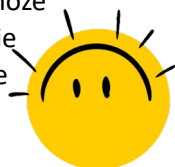
Jednym z etapów w drodze do zostania osobą zaprzyjaźnioną są wizyty w placówce opiekuńczo-wychowawczej. To właśnie tam masz okazję poznać wszystkie dzieci, spędzić z nimi czas, pobawić się, porozmawiać i stopniowo oswoić się z miejscem, w którym dziecko na co dzień przebywa. Ten wspólny czas pozwoli Ci lepiej zrozumieć środowisko dziecka, rytm jego dnia, zasady panujące w placówce oraz sposób, w jaki funkcjonuje ono wśród innych dzieci i opiekunów. Dla dziecka to z kolei bezpieczna przestrzeń



by Cię poznać w znanych i przewidywalnych warunkach, w otoczeniu osób, którym ufa. Dzięki temu Wasza relacja może budować się spokojnie, naturalnie i z większym poczuciem bezpieczeństwa. Ten czas jest również bardzo ważny dla Ciebie, ponieważ pozwoli Ci zobaczyć, co sprawia dziecku radość, co może budzić jego obawy i jak reaguje ono w różnych sytuacjach. Takie spokojne poznawanie się bardzo ułatwia późniejsze budowanie dobrej i bezpiecznej relacji, a z czasem bliskości.

5. Spotkanie z pracownikiem WCPR w miejscu Twojego zamieszkania

Kolejnym krokiem jest wizyta pracownika WCPR w Twoim domu. Pozwala ona lepiej poznać Ciebie i Twoją sytuację oraz upewnić się, że jest to miejsce bezpieczne i odpowiednie do przyszłych spotkań z dzieckiem. Jest to również dobry moment, żeby porozmawiać o praktycznych kwestiach związanych z opieką, organizacją spotkań i przygotowaniem domu na obecność dziecka. Pamiętaj, że nie ma znaczenia, czy dom lub mieszkanie jest Twoją własnością, jak duży ma metraż. Nie dyskwalifikuje Cię również to, że dzielisz swoją przestrzeń z psem, kotem lub innym zwierzęciem. Ważne jest, by zwierzęta nie przejawiały agresji w stosunku do dzieci.



6. Indywidualne spotkanie w WCPR

Zadaniem tego 3-4 godzinnego, indywidualnego spotkania jest przygotowanie Cię do pełnienia roli osoby zaprzyjaźnionej. Dzięki niemu lepiej zrozumiesz potrzeby dzieci, które doświadczyły kryzysu w rodzinie. Dowiesz się jak budować dobrą i bezpieczną relację oraz jak adekwatnie reagować w razie pojawienia się niestandardowych sytuacji lub nietypowych zachowań dziecka.

7. Zaświadczenie

Po pozytywnym przejściu wszystkich etapów i praktycznym przygotowaniu otrzymasz zaświadczenie potwierdzające możliwość zostania osobą zaprzyjaźnioną.

8. Wniosek do sądu

Kiedy Wasza relacja będzie już stabilna, a dziecko będzie czuło się przy Tobie pewnie i bezpiecznie, we współpracy z pracownikami placówki i za zgodą Dyrektora ZPOW możesz złożyć do sądu wniosek o urlopowanie dziecka.

9. Wspólny czas poza placówką

Po uzyskaniu zgody sądu relacja może rozwijać się także poza placówką — podczas wspólnych spacerów, wyjść, a z czasem również weekendów, świąt czy wakacyjnych wyjazdów. To szczególny etap, w którym dziecko może doświadczać uważnej obecności, spokoju i zwyczajnej codzienności dzielonej z bliskim dorosłym. Wspólny czas poza placówką sprzyja budowaniu więzi, wzmacnia poczucie bezpieczeństwa i pozwala dziecku poczuć, że jest dla kogoś ważne.



Co zrobić w trudnych sytuacjach?

Trudne zachowania dziecka nie muszą oznaczać, że robi ono coś „przeciwko Tobie”. Często są sposobem radzenia sobie z napięciem, lękiem, złością, rozczarowaniem albo obawą przed odrzuceniem. Dzieci wychowujące się w pieczy zastępczej mają za sobą doświadczenia straty, niestabilności i braku bezpieczeństwa. To może sprawiać, że testują granice, wycofują się, buntują albo reagują bardzo emocjonalnie.

Najważniejsze jest to, by nie brać tego osobiście. Twoją rolą nie jest „naprawienie” dziecka ani samodzielne poradzenie sobie z każdym problemem. Twoją rolą jest spokojna, przewidywalna obecność i współpraca z pracownikami placówki.

Co może pomóc?

Zachowaj spokój

Jeśli dziecko krzyczy, obraża się, milczy, odmawia współpracy albo reaguje złością — postaraj się mówić spokojnie, nie okazuj złości, zniecierpliwienia. Dziecko potrzebuje wtedy stabilnego emocjonalnie dorosłego, który nie przestraszy się jego trudnych zachowań.



Nazwij to, co widzisz

Pomaga proste, spokojne komunikowanie:

- Widzę, że jest Ci teraz bardzo trudno.
- Chyba jesteś zły / smutny / rozczarowany.
- Jestem obok.

Stawiaj jasne granice

Akceptacja dziecka nie oznacza zgody na każde zachowanie. Możesz powiedzieć:

- Widzę, że się złościś, ale nie zgadzam się na krzyk i obrażanie.
- Możesz być zdenerwowany, ale nie możesz mnie popychać.

Nie zawstydzaj i nie unieważniaj emocji

Unikaj sformułowań: Inne dzieci tak nie robią.

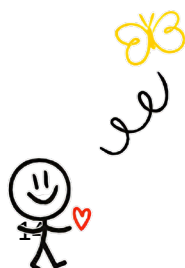
Zamiast tego pokaż, że emocje są dopuszczalne, a granice bezpieczne i stałe.

Nie próbuj wszystkiego rozwiązać od razu

Czasem dziecko nie potrzebuje rady, tylko obecności, chwili ciszy, spaceru albo czasu na wyciszenie.

Informuj placówkę o trudnościach

Jeśli pojawiają się zachowania, które Cię niepokoją — agresja, autoagresja, silne wybuchy złości, wycofanie, seksualizacja zachowań, mówienie o krzywdzie lub myślach rezygnacyjnych — nie zostawaj z tym sam. Niezwłocznie skontaktuj się z wychowawcą lub innym wskazanym pracownikiem placówki.



Pamiętaj, że za zachowaniem stoi potrzeba

Dziecko może:

- prowokować, bo sprawdza, czy nadal będziesz obok,
- odrzucać bliskość, bo boi się kolejnej straty,
- złościć się przy rozstaniu, bo wspólny czas był dla niego ważny,
- mówić przykre rzeczy, choć tak naprawdę przeżywa smutek lub lęk.

Nie musisz rozumieć wszystkiego od razu. Wystarczy, że będziesz reagować spokojnie, z szacunkiem i pozostaniesz we współpracy z pracownikami placówki.

Jak rozstać się z dzieckiem po wspólnie spędzonym czasie?

Powrót do placówki po miłym weekendzie, świętach, wakacjach czy nawet krótkim wyjeździe może być dla dziecka trudny. Czasem właśnie wtedy pojawia się smutek, złość, wycofanie, płacz albo odmowa powrotu do placówki. To naturalne — rozstania bywają dla dzieci w pieczy szczególnie obciążające.

Najważniejsze w momencie rozstania jest podkreślenie, że rozstanie nie jest końcem relacji, że zobaczycie się np. za tydzień.

Jak możesz pomóc dziecku w tej sytuacji?

Uprzedzaj wcześniej o powrocie

Nie zostawiaj informacji o powrocie na ostatnią chwilę. Dobrze jest mówić wcześniej:

- Za godzinę będziemy wracać.
- Po obiedzie pojedziemy do placówki.

To daje dziecku czas, by oswoić się z rozstaniem.



Dbaj o spokojne zakończenie spotkania

Ostatnie chwile nie powinny być pośpieszne, nerwowe. Lepiej zakończyć wspólny czas spokojnie, z uważnością i krótkim podsumowaniem:

- Dziękuję Ci za ten weekend.
- Bardzo się cieszę, że byliśmy razem.
- Widzimy się znowu w sobotę.

Dawaj dziecku przewidywalność

Dla dziecka bardzo ważna jest odpowiedź na pytanie: czy to się jeszcze powtórzy?

Dlatego, jeśli termin jest ustalony, warto go nazwać:

- Przyjadę po Ciebie w przyszłą niedzielę.
- Zadzwońię do Ciebie w środę.

Nie obiecuj niczego, czego nie jesteś w stanie dotrzymać/spełnić.

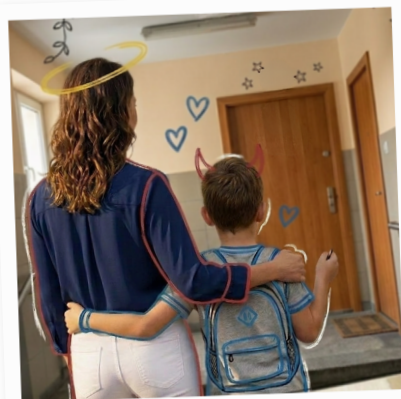
Przyjmij emocje dziecka

Jeśli dziecko płacze, złości się albo mówi, że nie chce wracać, nie przekonuj go słowami:

- Nie przesadzaj.
- Przecież zaraz się zobaczymy.
- Musisz być dzielny/a.

Lepiej powiedzieć:

- Widzę, że trudno Ci wracać.
- Rozumiem, że jest Ci smutno.
- To był dla nas dobry czas.



Kiedy koniecznie zwrócić się o pomoc do pracowników placówki?

Niezwłocznie skontaktuj się z placówką, jeśli dziecko: nie chce wysiąść z samochodu lub wejść do placówki, ucieka, chowa się, zachowuje się agresywnie, mówi, że boi się wrócić, mówi o zrobieniu krzywdy sobie lub komuś, ujawnia przemoc, nadużycia lub inne niepokojące informacje.

W takiej sytuacji nie próbuj rozwiązywać wszystkiego samodzielnie. Działaj spokojnie, ale we współpracy z pracownikami placówki.

To, co zostaje z dzieckiem

Nie zawsze zapamięta, gdzie byliście i co robiliście. Ale zapamięta, że przy Tobie czuło się ważne, spokojne i bezpieczne. Także wtedy, gdy było mu trudno.

Twoja cierpliwość, przewidywalność i spokojne pożegnania budują w dziecku doświadczenie, że relacja może być dobra, bezpieczna i trwała.



Kontakt

Zespół do obsługi Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych Nr 1

ul. Św. Bonifacego 81
02-945 Warszawa
tel. 22 842 17 22
e-mail: sekretariat@zpow.waw.pl
www.zpow.waw.pl



Zespół do obsługi Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych Nr 2

ul. Jaktorowska 6
01-202 Warszawa
tel. 22 632 75 25
sekretariat@zpow2.pl
www.zpow2.pl

Zespół do obsługi Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych Nr 3

ul. Łukowska 25
04-133 Warszawa
tel. 22 849 60 13
sekretariat@zpow3.waw.pl
www.bip.zpow3.waw.pl

Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie

Al. Zjednoczenia 34,
01-830 Warszawa
tel. 22 697 02 65
www.pomagamdzieciom.wcpr.pl
www.rodzinazastepcza.com.pl

Lined writing area consisting of 25 horizontal lines.

