MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ PRAW DZIECKA 20 LISTOPADA

unicef

dla każdego dziecka

Pigułka wiedzy o prawach dziecka

Materiał pomocniczy dla rodziców i opiekunów



Mój dzień. Moje prawa
Międzynarodowy Dzień Praw Dziecka 2026

Pigułka wiedzy o prawach dziecka

Autorki:
Martyna Sykta, Starsza Specjalistka ds. Rozwoju i Wdrażania Innowacji
Michalina Wacław, Starsza Specjalistka ds. Analiz i Narracji Programowych

Stowarzyszenie Polski Komitet Narodowy UNICEF
ul. Powązkowska 44 C
01-797 Warszawa
www.unicef.pl

MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ PRAW DZIECKA
20 LISTOPADA

unicef
dla każdego dziecka

Czym są prawa dziecka?

Zapoznaj się z najważniejszymi informacjami na temat praw dziecka.

Co oznacza, że dziecko ma swoje prawa?

Prawa dziecka to prawa człowieka – opisane w taki sposób, by odpowiadały potrzebom i możliwościom dzieci. To zestaw norm uznanych przez społeczność międzynarodową i zapisanych m.in. w Konwencji o prawach dziecka. Pomagają zapewnić każdemu dziecku dobre, bezpieczne, zdrowe i szczęśliwe dzieciństwo. Obejmują one elementy potrzebne do życia i rozwoju – od prawa do opieki, ochrony, nauki czy odpoczynku, po prawo do wyrażania własnego zdania. Każde dziecko na świecie ma takie same prawa – z założenia nikt nie może go ich pozbawić ani odmówić ich respektowania. Prawa dziecka są realizowane w sposób dostosowany do jego wieku i dojrzałości – dorośli pomagają dziecku rozumieć te prawa i właściwie z nich korzystać.



Gdzie są spisane prawa dziecka?

Najważniejszym dokumentem chroniącym prawa dziecka na całym świecie jest Konwencja o prawach dziecka przyjęta przez Organizację Narodów Zjednoczonych w 1989 roku, ratyfikowana przez Polskę w 1991 roku. Jest to najszerzej podpisany traktat międzynarodowy – ma aż 196 sygnatariuszy na całym świecie. Konwencja zawiera 54 artykuły, które opisują prawa każdego dziecka i obowiązki państw związane z ich ochroną i realizacją.



Dlaczego dzieci potrzebują specjalnych praw?

Poza prawami człowieka, które ma każdy z nas, dzieci potrzebują szczególnej ochrony i wsparcia, które zapewniają im prawa dziecka. Nie znaczy to, że są bardziej uprzywilejowane niż dorośli. Dzieci są po prostu w wyjątkowym etapie rozwoju, gdy kształtuje się ich tożsamość i samodzielność. Dlatego potrzebują warunków, które pomogą im bezpiecznie dorastać, rozwijać swój potencjał i uczyć się wyrażać własne zdanie.

Kto czuwa nad przestrzeganiem praw dziecka?

Za przestrzeganie praw dziecka odpowiada państwo, czyli wszyscy jego przedstawiciele – od rządu, sądów i policji, po szkoły czy szpitale. W Polsce nad ochroną praw dzieci czuwa także Rzecznik Praw Dziecka. Każde dziecko lub rodzic może zwrócić się do niego o pomoc, jeśli prawa dziecka są łamane.

UNICEF działa w ponad 190 krajach i terytoriach, wspierając państwa w ochronie praw dzieci. Organizacja reaguje tam, gdzie dzieci są zagrożone, prowadzi programy zdrowotne, edukacyjne i humanitarne oraz uczy dzieci i dorosłych o prawach dziecka.

Dodatkowo, każdy z nas, dorosłych – np. jako nauczyciel/ka, krewny/a, lekarz/rka czy urzędnik/czka – ma wyjątkową rolę do odegrania w dbaniu o prawa dziecka. Najważniejszymi osobami, które na co dzień wspierają dzieci w zrozumieniu i korzystaniu ze swoich praw stosownie do ich wieku i możliwości, są rodzice i opiekunowie.

Dlaczego prawa dziecka są ważne dla dorosłych?

Prawa dziecka nie oznaczają dla dorosłych jedynie obowiązków. Znajomość i przestrzeganie praw dziecka w codziennym życiu pomaga dorosłym wspierać dzieci w rozwoju i budować z nimi relacje oparte na wzajemnym szacunku i zaufaniu. Wiedza pozwala na lepsze rozumienie potrzeb dzieci i daje nam narzędzia do działania na rzecz ich praw na co dzień.

Dlaczego warto rozmawiać z dziećmi o prawach dziecka?

Świadomość własnych praw daje poczucie bezpieczeństwa

Rozmowa o swoich prawach pomaga dziecku zrozumieć, że jego potrzeby i zdanie są ważne oraz że ma prawo oczekiwać ochrony i wsparcia ze strony dorosłych. Dzięki temu dziecko czuje się pewniej w kontaktach z innymi i potrafi reagować, gdy coś budzi jego niepokój – na przykład w szkole, wśród rówieśników czy w Internecie. Wiedza o prawach nie oddala dziecka od dorosłych, lecz **wzmacnia jego zaufanie i poczucie, że może liczyć na ich wsparcie.**

Świadomość własnych praw pomaga lepiej rozumieć innych

Uświadamiając dziecku jego prawa, budujemy w nim postawę opartą o empatię i szacunek dla innych. Dziecko, które rozumie swoje prawa, łatwiej zauważa, że inni również mają prawo do bezpieczeństwa, szacunku, ochrony czy wyrażania opinii. Dzięki temu **uczy się akceptować innych i rozwiązywać konflikty bez przemocy.**

Rozmowa o prawach dziecka buduje relacje

Rozmowa o prawach nie dotyczy tylko obowiązków dorosłych wobec dzieci, a prawa dzieci nie umniejszają wychowawczej roli rodzica. Gdy rodzic rozmawia z dzieckiem o jego prawach, daje mu do zrozumienia, że jego bezpieczeństwo, dobrostan i zdanie są ważne. Takie rozmowy kształtują **zaufanie, poczucie bezpieczeństwa i otwartość w relacjach rodzinnych.** Dzięki nim dziecko wie, że może przyjść do rodzica z problemem, a dorosły potraktuje je poważnie i z troską. Rodzic może z kolei budować w ten sposób pozytywny autorytet i lepiej rozumieć, z jakimi wyzwaniami mierzy się jego dziecko.

Jak rozmawiać z dzieckiem o jego prawach?

Oto **kilka wskazówek**, które mogą pomóc Ci przeprowadzić rozmowę z dzieckiem z pomocą pocztówek przygotowanych przez UNICEF Polska:

1. **Weź pod uwagę wiek dziecka**
   Pamiętajmy: prawa dzieci są realizowane z uwzględnieniem wieku i dojrzałości – to oznacza, że sposób, w jaki rozmawiamy o prawach i angażujemy dziecko w decyzje, powinien być dopasowany do jego możliwości.
2. **Nie musisz wiedzieć wszystkiego o prawach dziecka, aby o nich rozmawiać**
   Rozmawiaj z dzieckiem nie z pozycji eksperta w obszarze prawa, a z pozycji troskliwego rodzica lub opiekuna – daj mu do zrozumienia, że zależy Ci na jego dobru i bezpieczeństwie. Możesz użyć sformułowań takich jak: „Dla mnie ten temat jest ważny, bo zależy mi, żebyś czuł/a się dobrze w domu/szkole/na zajęciach dodatkowych.” Na pytania staraj się odpowiadać spokojnie i szczerze. Jeśli dziecko zada Ci pytanie, na które nie znasz odpowiedzi, daj sobie czas na sprawdzenie informacji i wróć do rozmowy, gdy będziesz gotowy/a.
3. **Wyjaśniaj prawa prostym językiem**
   Spróbuj powiedzieć dziecku krótko o prawie, którego dotyczy dana pocztówka. Staraj się używać przykładów z życia codziennego, np. „To prawo mówi o tym, że w szkole można uczyć się ciekawych rzeczy.”
4. **Staraj się rozmawiać z dzieckiem bez oceniania go**
   Nie chodzi o przepytywanie dziecka ani poprawianie go przy każdej wypowiedzi. Najpierw postaraj się zrozumieć jego punkt widzenia. Jeśli coś Cię niepokoi – porozmawiajcie o tym spokojnie. Możesz zadać dodatkowe pytania, np. „Co miałeś/aś tutaj na myśli?”, „Jak to rozumiesz?”, „Czemu zwróciłeś/aś uwagę na tą sytuację?”.
5. **Dąż do lepszego zrozumienia dziecka**
   Pamiętaj, że Twoim celem jest zrozumienie doświadczeń i myśli dziecka związanych z jego prawami. Zdawaj pytania pogłębiające i okazuj zaciekawienie spostrzeżeniami i pomysłami dziecka: „Czy Twoja odpowiedź odnosi się do jakiejś prawdziwej sytuacji?”, „Jak ten pomysł mógłby działać?”, „Jak wpadłeś/aś na taki pomysł?”.

6. **Reaguj na emocje**
   Nie oceniaj emocji dziecka, które pojawiają się w związku z danym tematem. Staraj się nie wywierać presji na udzielenie odpowiedzi i dać mu do zrozumienia, że jesteś obok i może liczyć na Twoje wsparcie. Wspólnie odkrywajcie, z czym związane są konkretne emocje. Możesz użyć sformułowań typu „Widzę, że to dla Ciebie trudne, możemy wrócić do tego tematu kiedy indziej.", „Dlaczego Cię to zaniepokoiło?", „Widzę, że cieszysz się, jak o tym mówisz. Co jest w tym takiego fajnego?".

7. **Zadbaj o budowanie pozytywnego autorytetu i zaufania**
   Daj dziecku do zrozumienia, że jeśli poczuje, że jego prawa są łamane, to może zwrócić się do Ciebie i otrzyma wsparcie.

8. **Rozdziel prawa dziecka od jego obowiązków**
   Pamiętaj, że prawa dziecka nie są nagrodą za dobre zachowanie ani czymś, na co trzeba „zasłużyć" – przysługują każdemu dziecku od urodzenia. Warto jednak pokazywać dziecku, że korzystanie z praw wiąże się też z nauką odpowiedzialności, empatii i szacunku wobec innych. Każde dziecko ma prawo do wolności i wyrażania swojego zdania, ale – tak jak każdy człowiek – powinno robić to z poszanowaniem praw i uczuć innych osób. Możesz powiedzieć np. „Masz prawo do swojego zdania, a ja mam obowiązek Cię wysłuchać – a Ty możesz nauczyć się słuchać innych."

Poznaj lepiej wybrane prawa

W pocztówkach, które przygotowaliśmy dla Ciebie z okazji Międzynarodowego Dnia Praw Dziecka znajdziesz odniesienia do 5 artykułów Konwencji o prawach dziecka: zdrowiu, wodzie, żywności i środowisku, poszanowaniu poglądów dzieci, dostępie do informacji, celach edukacji oraz wypoczynku, zabawie, kulturze i sztuce. Wybraliśmy je, ponieważ są one najbliższe codziennym doświadczeniom z życia dzieci - dzięki temu będzie Ci łatwiej oprzeć rozmowę z dzieckiem na przykładach i praktycznych zastosowaniach praw dziecka.

Art. 24
Zdrowie, woda, żywność, środowisko

Czego dotyczy to prawo?

Każde dziecko ma prawo do zdrowia oraz do warunków, które je wspierają: opieki zdrowotnej, czystej wody, wartościowego jedzenia i bezpiecznego, czystego środowiska. To prawo obejmuje dostęp do lekarza i profilaktyki (np. szczepień), ale też codzienne warunki życia – to, czym dziecko oddycha, co je i pije oraz w jakim otoczeniu dorasta. Państwo i instytucje mają zapewniać dostęp do opieki zdrowotnej i czystego środowiska oraz dbać o to, by dzieci i rodzice wiedzieli, jak troszczyć się o zdrowie. Rolą dorosłych jest wspierać dziecko w budowaniu zdrowych nawyków – snu, ruchu, odżywiania i higieny – a także uczyć je dbania o przyrodę, która wpływa na zdrowie nas wszystkich.

Dlaczego jest ważne?

- Zdrowie fizyczne i psychiczne to fundament rozwoju – bez niego trudno o naukę, zabawę i dobre samopoczucie
- Dostęp do czystej wody, wartościowego jedzenia i bezpiecznego otoczenia chroni dziecko przed chorobami i wspiera jego prawidłowy rozwój
- Buduje zdrowe nawyki – odżywiania, ruchu, snu i higieny – które procentują przez całe życie
- Uczy dzieci, że stan środowiska – powietrze, woda, przyroda – ma bezpośredni wpływ na zdrowie ludzi i że warto o nie dbać

Wskazówki do rozmowy

- Rozmawiaj o zdrowiu bez straszenia i zawstydzania – pokazuj, że dbanie o siebie może być czymś dobrym i przyjemnym, a nie listą zakazów
- Zauważaj emocje dziecka związane z jedzeniem, ciałem, samopoczuciem czy wizytami u lekarza i traktuj je poważnie
- Włączaj dziecko w codzienne wybory wspierające zdrowie – wspólne gotowanie, planowanie posiłków, ruch na świeżym powietrzu
- Z ciekawością wysłuchaj pomysłów dziecka na to, jak dbać o przyrodę i najbliższe otoczenie (np. oszczędzanie wody, mniej śmieci, więcej zieleni wokół domu czy szkoły)
- Zbuduj w dziecku poczucie, że jeśli coś złego dzieje się z jego zdrowiem lub samopoczuciem, może zwrócić się do Ciebie lub innych zaufanych dorosłych

Art. 12
Poszanowanie poglądów dzieci

Czego dotyczy to prawo?

Każde dziecko ma prawo do swobodnego wyrażania swojego zdania w sprawach, które go dotyczą – w sposób dostosowany do jego wieku i dojrzałości. W praktyce oznacza to, że dorośli powinni starać się słuchać dzieci i brać ich zdanie pod uwagę. Prawo to dotyczy wszystkich sfer życia – w domu, w szkole, w kontaktach z rówieśnikami, a także w sytuacjach, gdy podejmowane są decyzje dotyczące dziecka (np. w sprawach szkolnych, rodzinnych, zdrowotnych czy prawnych). Słuchanie głosu dzieci nie znaczy zgadzanie się na wszystko – chodzi o to, by dziecko czuło, że jego zdanie jest ważne, nawet jeśli decyzja dorosłego będzie inna.

Dlaczego jest ważne?

- Pomaga rozwijać w dzieciach poczucie własnej wartości i przekonanie o tym, że ich perspektywa ma znaczenie
- Pomaga dziecku lepiej poznać samego siebie i rozwija w nim poczucie sprawczości, dzięki któremu będzie mogło kształtować swoje życie w zgodzie ze sobą i swoimi potrzebami
- Sprawia, że dzieci nabierają odwagi do zabierania głosu w ważnych dla nich sprawach – także wtedy, gdy dzieje się coś, co je niepokoi, np. w szkole, wśród rówieśników czy w Internecie
- Uczy dzieci współpracy, szacunku i odpowiedzialności za wspólne sprawy – dzięki temu w przyszłości będą mogły aktywnie działać na rzecz innych i swojej społeczności.

Wskazówki do rozmowy

- Wysłuchaj, co dziecko ma do powiedzenia w zakresie obszarów, na które chciałoby mieć większy wpływ. Zastanów się, na ile możesz w większym stopniu wziąć jego zdanie pod uwagę w podejmowaniu decyzji w tych obszarach. Jeżeli nie możesz zgodzić się na wszystko, wyjaśnij, dlaczego i zaproponuj alternatywę. Dzięki temu dziecko uczy się, że jego głos ma znaczenie, nawet jeśli dorosły podejmuje inną decyzję.
- Zwróć uwagę na emocje, które pojawiają się u dziecka w reakcji na bycie wysłuchanym i niewysłuchanym
- Porozmawiaj z dzieckiem, dlaczego tematy, na które chciałoby mieć większy wpływ, są dla niego ważne

Art. 17
Dostęp do informacji

Czego dotyczy to prawo?

Każde dziecko ma prawo do dostępu do informacji, które są dla niego zrozumiałe i dostosowane do jego wieku możliwości. Dzieci mają prawo wiedzieć, co dzieje się wokół nich – w rodzinie, w szkole, w ich miejscowości, kraju i na świecie. Podmioty takie jak media, szkoły, instytucje czy administracja publiczna, powinny przekazywać dzieciom informacje, które są rzetelne i dopasowane formą i treścią do młodych odbiorców. Jednocześnie dzieci powinny być chronione przed treściami szkodliwymi – przemocą, mową nienawiści czy fałszywymi informacjami.

Dlaczego jest ważne?

- Kształtuje w dziecku poczucie przynależności do swojej społeczności – rodzinnej, szkolnej, lokalnej czy narodowej. Dzięki zrozumiałym informacjom dziecko czuje się włączone w procesy decyzyjne
- Rozwija w dziecku samodzielność w korzystaniu z informacji i krytyczne myślenie, dzięki któremu może odróżniać prawdę od manipulacji, filtrować informacje
- Wspiera ochronę dzieci przed cyberprzemocą oraz zagrożeniami związanymi z dezinformacją i manipulacją, bo zakłada dostęp do rzetelnych, zrozumiałych informacji oraz pomoc dorosłych

Wskazówki do rozmowy

- Porozmawiaj z dzieckiem o tym, jak odbiera informacje, które do niego docierają – co o nich myśli, jakie odczucia w nim wywołują, co mu się w nich podoba a co je niepokoi
- Zauważ emocje dziecka związane ze zrozumieniem i brakiem zrozumienia tego, co dzieje się w otaczającej je rzeczywistości
- Porozmawiaj z dzieckiem o przykładach informacji, które są jego zdaniem przystępne i dowiedz się, dlaczego
- Bądź przewodnikiem, a nie tylko kontrolerem – jeśli treści, które trafiają do Twojego dziecka są niepokojące, omówcie je wspólnie wskazując na zagrożenia, ale bez zawstydzania i kar
- Staraj się budować w dziecku przekonanie, że jeśli informacja, na którą trafi, będzie dla niego niepokojąca lub niezrozumiała, to może zwrócić się do Ciebie lub innych dorosłych

Art. 29
Cele edukacji

Czego dotyczy to prawo?

Edukacja nie powinna polegać jedynie na uczeniu się, ale ma za zadanie wspierać rozwój emocjonalny i społeczny dziecka oraz pozwalać mu na rozwijanie swoich pasji, talentów oraz umiejętności. Dzieci mają prawo do edukacji, która jest angażująca oraz podąża za ich potrzebami i pozwala im się rozwijać na wielu poziomach. Dobrze funkcjonująca i przyjazna dzieciom szkoła stara się uwzględniać głos uczniów/uczennic przy podejmowaniu decyzji, które wpływają na ich codzienne doświadczenia, dotyczących np. zasad panujących w szkole, sposobów uczenia czy organizacji przestrzeni szkolnej. Warto, aby szkoły poza przekazywaniem wiedzy o świecie były miejscami, które pomagają dzieciom stawać się odpowiedzialnymi i wrażliwymi na otaczający ich świat.

Dlaczego jest ważne?

- Sprawia, że edukacja jest bardziej dostosowana do potrzeb dziecka, a dziecko lepiej czuje się w szkole
- Wspiera dziecko w odkrywaniu swoich zainteresowań i potencjałów, co pozytywnie wpłynie na jego wybory związane z życiem osobistym, zawodowym i społecznym
- Zwiększa motywację dzieci do nauki i zachęca dzieci do angażowania się w różne aktywności rozwijające ich pasje i zainteresowania

Wskazówki do rozmowy

- Zaakceptuj zarówno pozytywne, jak i negatywne odczucia dziecka związane z uczeniem się i chodzeniem do szkoły – postaraj się je zrozumieć i dowiedzieć się, co powinno się zmienić, aby jego doświadczenie bycia uczniem/uczennicą było lepsze
- Wzmacniaj ciekawość i zainteresowania dziecka, z uwagą wysłuchując jego pomysłów na zmiany w zakresie tematów poruszanych w szkole i sposobów nauczania
- Porozmawiaj z dzieckiem o jego doświadczeniach, które pokazują, że nauka może być fajna, ciekawa i satysfakcjonująca
- Zachęć dziecko do zastanowienia się, o jakiej szkole marzy. Wspólnie zastanówcie się, jakie role w takiej szkole marzeń mogłyby pełnić różne osoby tworzące szkolną społeczność: uczniowie/uczennice, nauczyciele/ki, dyrekcja i rodzice, oraz jak sprawić by wszyscy czuli się w niej dobrze

Art. 31
Wypoczynek, zabawa, kultura, sztuka

Czego dotyczy to prawo?

Każde dziecko ma prawo do odpoczynku, zabawy i uczestniczenia w życiu kulturalnym oraz artystycznym. Nauka i obowiązki nie mogą wypełniać całego dzieciństwa, a dzieci potrzebują również czasu na relaks, swobodną zabawę i twórcze wyrażanie siebie. Zabawa, sport, muzyka, taniec, czytanie, sztuka, teatr czy gry z rówieśnikami – to wszystko jest częścią rozwoju dziecka na różnych polach: pomaga mu kształtować swoją tożsamość, budować relacje z innymi i poznawać świat. Jako dorośli powinniśmy tworzyć warunki, w których dzieci mają dostęp do miejsc zabawy, sportu i kultury.

Dlaczego jest ważne?

- Stres, przebodźcowanie i przytłoczenie to problemy często dotykające dzieci – to prawo wspiera dobrostan psychiczny i fizyczny dziecka, zapewniając balans między obowiązkami a odpoczynkiem
- Sprawia, że dzieci mogą rozwijać swoje pasje i zainteresowania oraz lepiej poznawać świat poprzez udział w kulturze, sztuce i sporcie
- Wspiera tworzenie przestrzeni odpoczynku, rekreacji i zabawy dostosowanych do potrzeb dzieci

Wskazówki do rozmowy

- Zauważ emocje dziecka związane z obowiązkami, które na nim spoczywają bez oceny tego, czy wystarczająco się stara
- Buduj w dziecku przekonanie, że odpoczynek nie jest luksusem ani nagrodą, a podstawową potrzebą i sposobem na regenerację
- Pomóż dziecku zrozumieć, jakie warunki i aktywności sprawiają, że naprawdę odpoczywa
- Zastanówcie się nad tym, jak możecie wspólnie odpoczywać i bawić się