

# remedium

Profilaktyka problemowa i promocja zdrowia psychicznego

wydanie specjalne

## SKOLIOZA WYCHOWAWCZA

KIM JESTEŚMY?

LIST DO REDAKCJI

GŁOS REMEDIUM  
W SPRAWIE  
WYCHOWANIA

WYPALENIE  
RODZICÓW



# JEŚLI NAS NIE ZNASZ, TO...

## **PISMO WYCHODZI OD 30 LAT**

wersja papierowa

## **NASZA STRONA**

[www.remEDIUM.pl](http://www.remEDIUM.pl)

## **I JAK INTERNET**

Znajdziesz nas na portalach społecznościowych

## **A JAK AKTUALNOŚCI**

Staramy się pisać o aktualnych zjawiskach, badaniach, wydarzeniach

## **P JAK PRAKTYKA**

Opisujemy różne problemy z punktu widzenia praktyków

## **R JAK ROZWIĄZANIA**

Dostarczamy gotowe rozwiązania do pracy z młodzieżą

## **PATRONATY**

konferencje, publikacje, badania

Chętnie udzielamy patronatu medialnego, przygotowujemy relacje, recenzje

## **SŁUCHAMY GŁOSU LUDZI NAUKI**

W radzie programowej pisma są specjaliści i badacze



# remedium

---

Profilaktyka problemowa i promocja zdrowia psychicznego



# SPIIS TREŚCI

---

4

## **SŁOWEM WSTĘPU**

Kilka słów o tym,  
co w numerze

9

## **GŁOS REMEDIUM O WYCHOWANIU**

Nasz udział w tworzeniu  
treści profilaktycznych

5

## **SKOLIOZA WYCHOWAWCZA**

Rozważania na temat  
źródeł trudności  
wychowawczych

11

## **REMIIDIUM KIM JESTEŚMY?**

Kilka słów  
o naszej historii

8

## **MŁODZI A ŚWIAT**

Kilka słów o tworzeniu  
bezpiecznego  
otoczenia

20

## **DROGA REDAKCJO**

List Czytelniczki  
o samotności  
i płytkich relacjach

# SŁOWEM WSTĘPU

Patrycja Guevara-Woźniak

Z Wami od 1993 roku do dzisiaj! Drodzy Czytelnicy, 30 lat poświęciliśmy profilaktyce uzależnień i promocji zdrowego stylu życia. Przez ten czas, razem z Wami i dla Was zgłębiamy wiedzę, śledzimy najnowsze wyniki badań, staramy się być na czasie i trzymać rękę na pulsie. W okresie tych 30 lat doszło do pokoleniowych zmian, ale nie zmieniła się wrażliwość zespołu redakcyjnego na potrzeby społeczności, w której żyjemy. Zależy nam na merytorycznych treściach, rzetelnych badaniach, informacjach pewnych i sprawdzonych. Cieszymy się, że w tej podróży uczestniczycie razem z nami. Najlepszą profilaktyką jest wiedza i tworząc pismo dla Was, drodzy Czytelnicy kładziemy nacisk na treści weryfikowalne i sprawdzone. Przez te trzy dziesięciolecia towarzyszyło nam wielu autorów, z którymi łączyła i nadal łączy troska o zdrowie psychiczne i fizyczne Polaków. Cieszymy się, że w pewnym sensie mogliśmy współtworzyć polską profilaktykę i dbać o dobrostan społeczeństwa.

A co dla naszego zespołu oznacza ta trzydziestka? Jesteśmy młodzi, ale mamy już pewne zawodowe doświadczenie, z entuzjazmem i energią przyjmujemy nadchodzące. Obserwujemy zmiany cywilizacyjne, nowe trendy i wiemy, że nasze Remedium – miesięcznik poświęcony profilaktyce uzależnień i promocji zdrowego stylu życia nadal jest potrzebny.

Stawiamy też odważną diagnozę, że wszyscy mamy pewną skoliozę wychowawczą, którą jednak przy odpowiednim zaangażowaniu da się opanować i lepiej żyć.



A jak? Pomyślmy o tym, że musimy nabrać w pewnym sensie elastyczności dopasowując się do szybko zmieniającego się technologicznie świata. Towarzyszymy dzieciom i młodzieży, słuchajmy i tak jak Sokrates, wspólnie szukajmy nowych sposobów bezpiecznego i szczęśliwego życia. Korzystajmy z wiedzy specjalistów, nie bójmy się pytać i szukać odpowiedzi.

Oddajemy w Państwa ręce małą próbkę Remedium. Życzę dobrej lektury!



# SKOLIOZA WYCHOWAWCZA

KATARZYNA BOCHEŃSKA-WŁOSTOWSKA

**W dzisiejszym dynamicznym społeczeństwie, rodzice stają przed nowymi i często trudnymi wyzwaniami w procesie wychowywania swoich dzieci. Wraz z postępem technologii, zmianami społecznymi i ekonomicznymi, rodzinne wartości i normy również ewoluują. Artykuł ten skupi się na kilku słowach kluczowych, problemach wychowawczych, z którymi borykają się współcześni rodzice.**

## EKRAN VERSUS RZECZYWISTOŚĆ

Jednym z największych wyzwań dla rodziców w dzisiejszym świecie jest konieczność radzenia sobie z wpływem technologii na życie dzieci. Smartfony, tablety i komputery stały się stałym elementem codziennego życia, a dzieci są narażone na ogromną ilość treści, zarówno edukacyjnych, jak i rozrywkowych.

Wyważenie pomiędzy korzystaniem z nowoczesnych technologii a umożliwianiem dzieciom zdrowego rozwoju społecznego i emocjonalnego staje się coraz trudniejsze. Rodzice często poddają się w tej walce o zasady, za cenę świętego spokoju pozwalają na zanurzenie się pociech w świecie wirtualnym.

## PRESJA EDUKACYJNA - SUKCES ZA WSZELKĄ CENĘ?

Współczesne społeczeństwo często kładzie nacisk na sukces edukacyjny jako kluczowy element przyszłego powodzenia zawodowego. Rodzice, obawiając się przyszłość swoich dzieci mogą poddawać je nadmiernemu stresowi związanemu z osiągnięciami szkolnymi. Balansowanie między wspieraniem dzieci w nauce a unikaniem nadmiernego ciśnienia edukacyjnego staje się wyzwaniem dla wielu rodzin. Rodzice często wszelkie porażki zrzucają na dziecko lub szkołę. Brakuje równowagi między ocenami a rzeczywistymi umiejętnościami dzieci. Ocena staje się celem samym w sobie.



**Nawet najlepiej  
skonstruowany  
program  
wychowawczy nie  
może zastąpić  
rodziny.**

B. Bartoszewska





## **WYZWANIA SPOŁECZNE - AKCEPTACJA RÓŻNORODNOŚCI**

W miarę postępu społecznego coraz więcej uwagi poświęca się różnorodności i tolerancji. Rodzice muszą być gotowi na rozmowy z dziećmi na temat różnic kulturowych, rasowych i płciowych. Odwoływanie się do wartości, równości i szacunku do różnorodności może być trudne, zwłaszcza w sytuacjach, gdy społeczeństwo doświadcza podziałów i napięć. Często kierujemy się też uprzedzeniami i stereotypami.

## **ZARZĄDZANIE CZASEM - WIRTUALNE VERSUS RZECZYWISTE RELACJE**

Wraz z narastającym tempem życia i wzrostem możliwości komunikacji online, rodzinom coraz trudniej jest znaleźć czas na wspólne aktywności i rozmowy. Rytm życia oparty na terminach, praca zdalna i ciągłe połączenie z Internetem sprawiają, że jakość relacji rodzinnych może ulec pogorszeniu. Wartość spędzania czasu razem staje się kluczowym elementem budowania zdrowych więzi z osobami bliskimi.

## **WPŁYW MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH A WYŚRUBOWANE STANDARDY PIĘKNA I SUKCESU**

Media społecznościowe mają ogromny wpływ na sposób, w jaki dzieci postrzegają siebie i swoje otoczenie. Standardy urody i sukcesu narzucane przez media społecznościowe mogą prowadzić do niskiego poczucia własnej wartości i problemów z samoakceptacją. Rodzice muszą aktywnie pracować nad kształtowaniem zdrowego obrazu siebie u swoich dzieci i nauczaniem ich, jak korzystać z mediów społecznościowych w sposób świadomy. Niestety, jako dorośli ludzie często sami mamy z tym problem.

Współczesne problemy wychowawcze wymagają od rodziców elastyczności, empatii i zaangażowania. Zrozumienie zmieniającego się świata i dostosowanie się do nowych wyzwań to klucz do skutecznego wychowania dzieci, które będą gotowe sprostać dynamicznemu i nieprzewidywalnemu otoczeniu. Skolioza wychowawcza ma swoje podłoże w bardzo wielu postawach, zjawiskach. Niestety skutki bagatelizowania konkretnych sytuacji czasami bywają dokuczliwe i długofalowe.



**Jedynym rozsądnym  
sposobem  
wychowania jest  
oddziaływanie  
własnym dobrym  
przykładem, a jeśli  
nie można inaczej –  
odstraszającym  
przykładem.**

A. Einstein

# REMEDIUM

Magazyn, którego celem jest bycie na bieżąco z aktualnymi tematami w obszarze profilaktyki uzależnienia i promocji zdrowego stylu życia. Piszemy w sposób przystępny. Nie jesteśmy pismem naukowym, chociaż odwołujemy się do wiedzy i nauki. Placówki dydaktyczne, rodzice, specjaliści - pedagodzy, psycholodzy, terapeuci - to grono naszych odbiorców, ale i twórców naszego pisma.



WSZYSTKIE GRUPY WIEKOWE SĄ DLA NAS WAŻNE, ALE  
DZIECI I MŁODZIEŻ STANOWIĄ PRIORYTET



W NASZYM PIŚMIE UZUPEŁNIA SIĘ TEORIA Z PRAKTYKĄ



# MŁODZI A ŚWIAT

KATARZYNA BOCHEŃSKA-WŁOSTOWSKA

W dobie powszechnego dostępu do technologii i szybkiego tempa życia, budowanie zdrowych relacji międzyludzkich staje się niezwykle istotnym aspektem rozwoju młodych ludzi. Wspieranie tego obszaru życia jest kluczowe dla ich dobrego samopoczucia i sukcesów zarówno osobistych, jak i zawodowych.

Komunikacja interpersonalna to umiejętność, której rozwój powinien być priorytetem. Młodzi ludzie potrzebują narzędzi do skutecznego wyrażania swoich myśli i uczuć oraz umiejętności empatii wobec innych.

Programy edukacyjne i warsztaty z zakresu komunikacji interpersonalnej mogą znacząco przyczynić się do budowania silnych fundamentów w tym obszarze.

Ważnym elementem jest również rozwijanie umiejętności rozwiązywania konfliktów. Młodzi ludzie powinni być świadomi różnorodności perspektyw i umieć konstruktywnie radzić sobie z trudnościami interpersonalnymi. Edukacja w zakresie rozwiązywania konfliktów może pomóc w budowaniu trwałych i zdrowych relacji.

Społeczne inicjatywy, takie jak grupy wolontariackie czy projekty społeczne, stanowią doskonałą okazję do nawiązywania nowych znajomości i budowania silnych więzi społecznych. Wspieranie młodych ludzi w uczestnictwie w tego typu działaniach sprzyja rozwijaniu umiejętności pracy zespołowej i budowania solidarności. Podkreślenie znaczenia relacji międzyludzkich w życiu dzieci i nastolatków jest kluczowe dla ich harmonijnego rozwoju. Wspieranie komunikacji, empatii i umiejętności rozwiązywania konfliktów przyczynia się do tworzenia społeczeństwa, które opiera się na zrozumieniu, akceptacji i współpracy.







# GŁOS REMEDIUM O WYCHOWANIU

PATRYCJA GUEVARA-WOŹNIAK

Na stronie Onet.pl zostały opublikowane niedawno nowe dane dotyczące prób samobójczych i samobójstw wśród dzieci i młodzieży w Polsce. Dane te zebrała i opracowała fundacja GrowSPACE na podstawie statystyk policyjnych. Paulina Filipowicz, psycholożka i aktywistka z fundacji GrowSPACE, mówi — *To my, dorośli, jesteśmy odpowiedzialni za świat, jaki oddajemy młodym ludziom. Jednocześnie wskazuje najważniejsze czynniki, które wpływają na zachowania*

samobójcze dzieci i młodzieży: trudną sytuację rodzinną, izolację, choroby somatyczne i psychiczne, stresujące wydarzenia życiowe, czy sytuacje kryzysowe.

Spójrzmy jednak na tę informację opublikowaną na stronie portalu Onet/Wiadomości 22 stycznia br. w taki sposób, abyśmy to my rodzice mieli siłę udźwignąć ciężar tych danych i mogli sobie odpowiedzieć na pytanie co zrobić, aby: dzieci nie dokonywały takich dramatycznych kroków.

I jeszcze jedno – odpowiedzialność zbiorowa, kryjąca się w tej wypowiedzi jest nie do udźwignięcia dla jednej osoby. Zatem jak rozmawiać z rodzicem, który sam ma trudną sytuację rodzinną, musiał przetrwać izolację, boryka się z problemami natury psychicznej, doświadcza sytuacji kryzysowych, aby uświadomił sobie, że on ma wszelkie syndromy wypalenia rodzicielskiego, czasem po prostu nieuświadomione.

Powiedzmy to jeszcze raz – to my, dorośli odpowiadamy za to, jaki jest ten świat. To znaczy, że on nie musi wyglądać tak, jak wygląda obecnie, że mamy tę moc, sprawczość do tworzenia go takim, jakim byśmy chcieli. Być może nie w wymiarze idealnym, ale zbliżonym do tego jakim byśmy chcieli, aby był. To jak zacząć? Spójrzcie Państwo na profilaktykę jak na przyjaciela, a nie jak na wiecznie pouczającego i wytykającego nasze potknięcia wychowawcze przemądrzałego „profesorka”

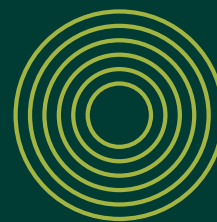
Język nowoczesnej profilaktyki, zachęca i wskazuje korzyści nie tylko z całkowitego zaniechania pewnych czynności, ale i takie korzyści wypływające już z samego ograniczenia problemowego zachowania. Język nowoczesnej profilaktyki nie etykietuje, zachęcająco mówi - spójrz masz z tym problem, a gdybyś skorzystał lub skorzystała ze swojego zasobu czynników chroniących? Przyjaźnie mówi - nie daj się uwieść nowoczesnej technologii, staraj się zrozumieć, jak działa i niech służy tobie tak, jak najlepsze narzędzie do odkrywania świata. Pamiętajmy, że współcześnie młodzi ludzie to pokolenie z jednej strony obarczone doświadczeniami izolacji, a z drugiej żyjące w rzeczywistości rozszerzonej, gdzie to co się dzieje online, jest równie realne jak to, co my – dorośli, opiekunowie, rodzice mamy przed oczami. Psycholog z fundacji GrowSPACE mówi, że jako ważny czynnik kryzysów suicydalnych psychologowie wskazują też brak poczucia bezpieczeństwa: wojna za granicami kraju, rosnący niepokój społeczny, kryzysy światowe.

Specjaliści mówią coraz częściej o „syndromie podłego świata”, który szczególnie miałby dotyczyć młode pokolenie. Pomóżmy zrozumieć dzieciom, nastolatkom, młodym dorosłym, że świat jest niestabilny, ale dajmy im w zamian stabilność zaufania, miłości, bezpieczeństwa w środowiskach, w których przebywają na co dzień. Profilaktyka nie jest niczym innym jak kształtowaniem czynników chroniących. Czyli w pewien sposób profilaktyka jest wychowaniem do zdrowego życia, do życia o lepszej jakości i nie bójmy się tego jasno powiedzieć - do szczęścia.

Skorzystałam z informacji portalu Onet:  
(22.01.2024;  
[https://wiadomosci.onet.pl/kraj/dramatyczny-wzrost-prob-samobojczych-wsrod-najmlodszych-sa-nowedane/zpr1ryq?utm\\_source=livebar&utm\\_campaign=newsy\\_sg](https://wiadomosci.onet.pl/kraj/dramatyczny-wzrost-prob-samobojczych-wsrod-najmlodszych-sa-nowedane/zpr1ryq?utm_source=livebar&utm_campaign=newsy_sg))

#### W tych instytucjach można uzyskać pomoc:

- **Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: 116 111**
- **Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie "Niebieska Linia": 800 12 00 02**
- **Telefoniczne Centrum Wsparcia: 800 70 2222**

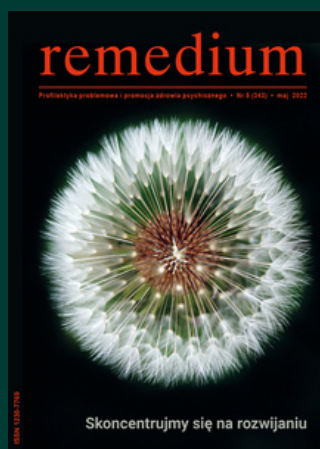
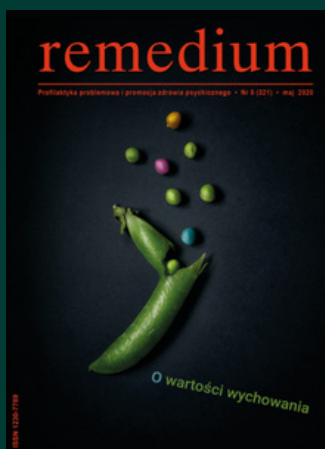


**„Lepiej zapobiegać,  
niż leczyć” – głosił w  
swojej przysiędze  
Hipokrates,  
prekursor  
profilaktyki,  
przeszło 2400 lat  
temu.**

**Nie musisz być  
sam, pamiętaj**

# REMEDIUM - Kim jesteśmy?

Świat REMEDIUM  
jest namacalnym  
dowodem, że  
świadomość  
problemów czyni nas  
odważniejszym do ich  
pokonywania



Od 1993 roku misją czasopisma „Remedium” jest wsparcie dla szeroko rozumianej edukacji i profilaktyki. Śledzimy nieustannie to, co dzieje się w otaczającej nas rzeczywistości, przybliżamy najnowsze, sprawdzone naukowo rozwiązania lub też propozycje możliwych odpowiedzi na pojawiające się trudności. Przyglądamy się najnowszym badaniom i analizom.

„Remedium” kierujemy do pracowników placówek oświatowych, resocjalizacyjnych oraz różnych instytucji

związanych z zdrowiem psychicznym dzieci, młodzieży oraz młodych dorosłych. W obliczu współczesnych wyzwań społecznych, redakcja magazynu nieustannie podkreśla konieczność podejmowania działań, które wychodzą poza tradycyjne ramy edukacyjne.

Celem czasopisma jest wsparcie nauczycieli, dyrektorów szkół, pedagogów, terapeutów i wszystkich pracowników instytucji zaangażowanych w wychowanie młodego pokolenia. Wartościowe artykuły prezentujące

najnowsze badania i sprawdzone praktyki mają za zadanie dotrzeć do osób odpowiedzialnych za kształtowanie zdrowego środowiska szkolnego i rodzinnego. Redaktorzy „Remedium” zdają sobie sprawę, że problemy młodzieży są wielowymiarowe i wynikają z głębokich zmian społecznych, które jedynie wzmocniło doświadczenie pandemii. Pojawiło się też poczucie lęku, a także zachwianie się poczucia stabilności wywołanego wybuchem wojny na Ukrainie. Stawiamy sobie pytanie o to, jak pomóc

młodzieży, dzieciom i młodym dorosłym w tym niestabilnym świecie. Czasopismo akcentuje, że edukacja dotycząca problemowych zachowań powinna być integralną częścią działań promujących zdrowie psychiczne. Wychodząc poza tradycyjne podejścia, magazyn skupia się nie tylko na przekazywaniu wiedzy na temat uzależnień, ale także na budowaniu umiejętności radzenia sobie ze stresem, asertywności czy efektywnego komunikowania się.





## Remedium na problemy

# remedium

Profilaktyka problemowa i promocja zdrowia psychicznego

Redakcja zdaje sobie sprawę, że skuteczna profilaktyka wymaga kompleksowego podejścia, w którym otoczenie, rodzina, i szkoła odgrywają kluczową rolę. Nie trzeba nikomu przypominać, że zdrowa rodzina jest czynnikiem chroniącym, dlatego też pismo powstaje zawsze z myślą o rodzicach, którzy mogą w nim znaleźć sprawdzone merytoryczne treści.

„Remedium” podejmuje również trudne tematy związane z kondycją psychiczną młodzieży, wskazując na narastające problemy, takie jak frustracja czy zachowania destrukcyjne. W kontekście badań CBOS Młodzież 2021, czasopismo stawia na kreatywność, komunikację, krytyczne myślenie, i współpracę jako czynniki chroniące młodzież przed autodestrukcją. Dodatkowo, „Remedium” zwraca uwagę na obszary, które stanowią poważne zagrożenie dla młodego pokolenia, takie jak nadużywanie substancji, ryzykowne zachowania seksualne czy uzależnienie od nowych technologii.

Magazyn nie tylko informuje, ale także inspirowanie do podejmowania działań prewencyjnych, kładąc nacisk na potrzebę wsparcia ze strony rodziny, środowiska szkolnego, i zdrowo funkcjonującej grupy rówieśniczej. Przez trzydzieści lat istnienia, „Remedium” nie tylko dostarcza wiedzy, ale także stanowi forum wymiany doświadczeń i poglądów teoretyków oraz praktyków. Magazyn stawia na wnikliwą analizę kontrowersyjnych trendów w edukacji i innowacji w profilaktyce. Wspólna dyskusja na łamach czasopisma ma na celu dostarczenie praktycznych wskazówek dla tych, którzy

wychowują młode pokolenie w warunkach braku pozytywnych wzorców i autorytetów.

„Remedium” to nie tylko czasopismo edukacyjne. To przede wszystkim partner w trudnej misji formowania zdrowego i świadomego społeczeństwa, gdzie młodzi ludzie mają szansę rozwijać się w bezpiecznym i przyjaznym środowisku.





# Z ANTOLOGII WYJĘTE

W KAŻDYM MOMENCIE MOŻECIE PO NIE  
SIĘGAĆ, W POSZCZEGÓLNYCH NUMERACH  
ZNAJDZIECIE MIĘDZY INNYMI:

1

## SZCZĘŚCIE I RELACJE MIĘDZYLUDZKIE

Agata Jabłonowska-Turkiewicz - **Bądź świadomym użytkownikiem nowych technologii** -

Sylvia Polcyn-Matuszewska - **Bezpieczeństwo dzieci w sieci**

Katarzyna Bocheńska-Włostowska - **Scenariusz: Klik, Klik – mamy Cię**

Przemysław Kaca - **Reklama, czyli o czym powinni wiedzieć dorośli**

Katarzyna Kwiatkowska - **Problem odurzania się przez młodzież lekami OTC**



2

## CZŁOWIEK I JEGO EMOCJE

Maria Kożuchowska - **Dlaczego Dziewczynka z zapalkami nie stanęła do walki o siebie?**

Katarzyna Kulesza - **Krzywdzenie dzieci – zareagujesz?**

Małgorzata Szewczyk - **Gdy nauczyciel podejrzewa, że dziecko jest krzywdzone**

Maria Engler - **Jak mowa wewnętrzna wpływa na nasze emocje i zachowanie cz. 2**

Katarzyna Kwiatkowska - **Czas oczekiwania, czas wielkich emocji**

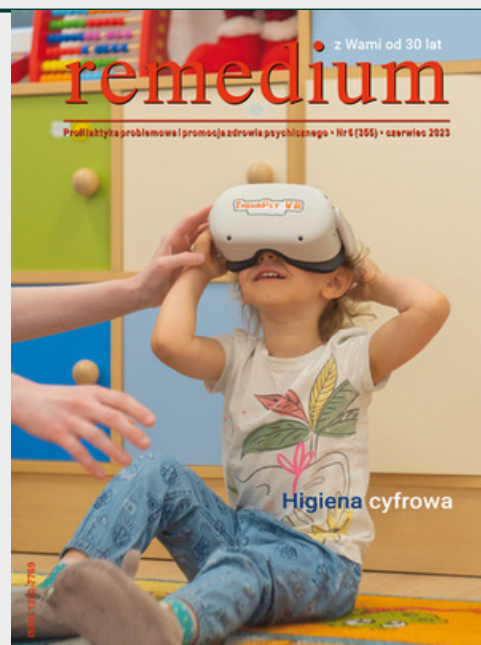


### 3 SIŁA UŚMIECHU

Przemysław Paweł Grzybowski - **O wspólnym, miłującym śmiechu i „jego” ludziach**  
 Marek Błaszczuk - **Wobec doświadczenia kryzysu**  
 Sylwia Pawłowska - **Gdyby depresja miała twarz, byłaby licealistką**  
 Agata Sierota - **Stres mniejszościowy a problem uzależnień**

### 4 HIGIENA CYFROWA

Agata Sierota - **Uzależnienie od uczenia się – jak zapobiegać?**  
 Maria Kożuchowska - **Uzależnienie od miłości, czyli o kobietach wychowanych w dysfunkcyjnych rodzinach**  
 Wojciech Kreft - **Teleportacja do Krainy Marzeń VR – czyli wirtualne światy edukacji, profilaktyki i terapii – cz. 1**



### 5 SIŁA TKWI W NAS

Przemysław Kaca - **Suplementy i energetyki w życiu młodzieży**  
 Alicja Dołowska - **Energetyki nie dla wszystkich**  
 Tomasz Ciećwierz - **Dobre praktyki na motywację uczniów i naszych dzieci**  
 Joanna Kołodziejczyk - **Sceny z życia nastolatków w kontekście ich dobrostanu**  
 Katarzyna Bocheńska-Włostowska - **Arteterapia zanim pojawi się kozetka u psychologa**

# WYPALENIE RODZICÓW

KATARZYNA BOCHEŃSKA-WŁOSTOWSKA



**Nie tak łatwo być rodzicem. Warto zdać sobie z tego sprawę, uczciwie przyjrzeć się swoim działaniom.**

Wypalenie rodzicielskie, zwane także syndromem wypalenia opiekuńczego, to zjawisko, które dotyka coraz większą liczbę rodziców na całym świecie. Choć często mówi się o wypaleniu zawodowym, związanym z pracą zawodową, to wypalenie rodzicielskie stanowi specyficzny rodzaj zmęczenia i frustracji, wynikający z długotrwałego, intensywnego zaangażowania w rolę rodzica. To uczucie, które może dezorganizować nie tylko życie rodziców, ale także wpływać negatywnie na relacje rodzinne.

W dzisiejszym świecie, w którym tempo życia jest szybkie, a oczekiwania wobec rodziców coraz wyższe, niełatwo utrzymać równowagę między pracą zawodową a obowiązkami rodzicielskimi. Ciągły wyścig z czasem, niekończące się listy obowiązków i presja społeczna mogą prowadzić do wyczerpania psychicznego i fizycznego. W rezultacie rodzice doświadczają uczucia, które można porównać do wypalenia zawodowego, ale skierowanego na obszar rodziny i opieki nad dziećmi.

Jednym z czynników przyczyniających się do wypalenia rodzicielskiego jest nadmierny perfekcjonizm. Współczesne społeczeństwo często narzuca rodzicom nierealistyczne standardy, tworząc presję bycia idealnym rodzicem. Walka z tymi oczekiwaniami może prowadzić do chronicznego zmęczenia, frustracji i poczucia niewystarczalności.

Dodatkowo, brak wsparcia społecznego, izolacja rodziców oraz brak czasu dla własnych potrzeb i zainteresowań, mogą pogłębiać syndrom wypalenia rodzicielskiego. Wypalenie rodzicielskie może wpływać na zdolność rodziców do skutecznego radzenia sobie z trudnościami wychowawczymi, co z kolei przekłada się na rozwój emocjonalny i społeczny dzieci.





Dlatego tak istotne jest zrozumienie tego zjawiska i poszukiwanie skutecznych strategii zarządzania stresem oraz znalezienie równowagi między życiem rodzinnym a osobistym.

Warto podkreślić, że wypalenie rodzicielskie nie jest oznaką słabości czy niekompetencji rodziców. To raczej wynik skomplikowanego zestawu czynników społecznych, ekonomicznych i kulturowych. Zrozumienie tych aspektów może pomóc społeczeństwu oraz rodzicom zidentyfikować i przeciwdziałać temu zjawisku, tworząc bardziej wspierające środowisko dla rodziców.

W dzisiejszych czasach, kiedy rola rodzica staje się coraz bardziej wymagająca, ważne jest, aby społeczeństwo zdawało sobie sprawę z istnienia problemu wypalenia rodzicielskiego i podejmowało działania na rzecz stworzenia bardziej zrównoważonego i wspierającego środowiska dla rodzin. Tylko wtedy rodzice będą w stanie w pełni cieszyć się swoją rolą, a dzieci rozwijać się w zdrowym i kochającym otoczeniu.

Prawie codziennie spotykam się z rodzicami, którzy mają poczucie porażki. Poddają się, wycofują lub walczą na oślep. To ważne, aby zrozumieć, że rodzicielstwo nie jest wyścigiem, a sukces nie zawsze musi być mierzony tradycyjnymi standardami społecznymi. Każdy rodzic ma swoje wyjątkowe umiejętności, doświadczenia i tempo życia. Przewyciężenie poczucia porażki zaczyna się od zdefiniowania własnych priorytetów, akceptacji swoich ograniczeń i zdolności do radzenia sobie z trudnościami. Istotne jest, aby nie bagatelizować swoich sukcesów, nawet tych małych.

Warto podkreślać każdy krok w kierunku rozwoju, zarówno swojego, jak i dziecka. Przemyślane cele, dostosowane do własnych możliwości, mogą pomóc w odkryciu satysfakcji z osiągnięć, nawet tych drobnych. Poczucie porażki może być trudne do przezwyciężenia, ale kluczem jest kształtowanie pozytywnego myślenia, zrozumienie swojej wartości jako rodzica i docenianie każdego wysiłku włożonego w codzienną opiekę nad dzieckiem. W procesie tym ważna jest również rozmowa z profesjonalistami, takimi jak psychologowie czy pedagodzy, którzy mogą pomóc w zidentyfikowaniu źródeł stresu i opracowaniu skutecznych strategii radzenia sobie.

*Jedna na dziesięć matek w Polsce cierpi na syndrom wypalenia zawodowego. Problem ten dotyczy także ponad 2% ojców. Według badań przeprowadzonych w 2020 R. znajdujemy się na pierwszym miejscu wśród 42 krajów z całego świata.*





# DROGA REDAKCJO



**Droga Redakcjo,  
mam 15 lat i chyba  
pogubiłam się  
w rzeczywistości.  
Nie to, że jej nie  
rozumiem, ale  
zaczynam żyć  
myślą, że to ja  
zaczynam  
opiekować się  
moimi rodzicami.**

Oni sobie nie radzą z codziennością, nieustannie są zmęczeni. Słyszę tylko, że mają kredyt, że szef ich nie lubi, że obawiają się jutra. Czuję się niepewnie w tej atmosferze. Nie widzę rodziców całymi dniami. Zazdroszczę mojej koleżance, która ma świetny kontakt ze swoją mamą i tatą. Na początku nie przyjaźniłam się z nią. Bo wszyscy mówili, że jest biedna. Nie mieszka w dobrej dzielnicy, nie ma markowych rzeczy. Jest cicha i skromna. Nie popisuje się.

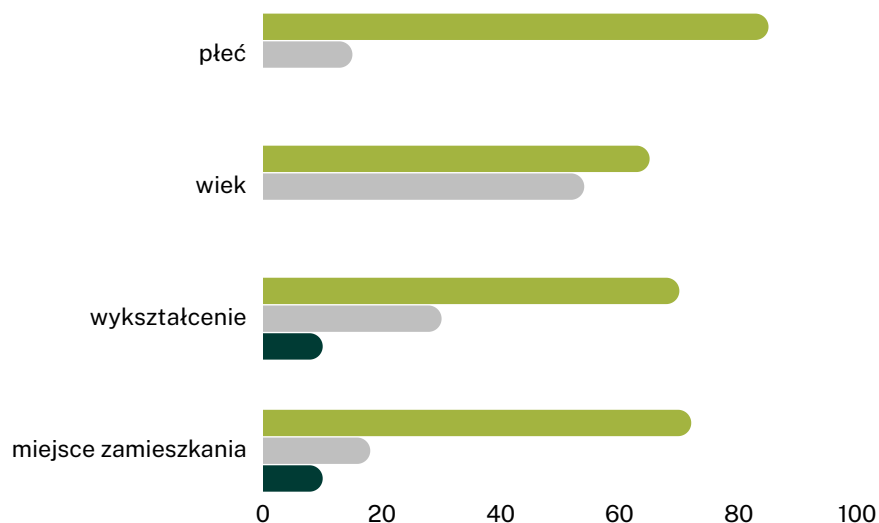
Kiedyś robiłyśmy razem projekt do szkoły. Zaprosiła mnie do siebie. Poznałam jej rodziców. Są tacy normalni. Lubią czytać, mnóstwo czasu spędzają w kuchni, z której pachnie pyszną jajecznicą. Tam jest tak normalnie. Nikt nie jest przezroczysty. Zuzia ma jeszcze dwoje rodzeństwa i rodzice mają czas, by z każdym z nich porozmawiać. Oni niczego nie udają. Nikt nie martwi się tym, że lubi jakieś stare piosenki, które nie są trendy. moi rodzice ciągle udowadniają, że są na topie. Trzeba bywać tu i tam, by dorównać kolegom z pracy.

Kocham moich rodziców i doceniam, co dla mnie robią ale widzę że oni nie są szczęśliwi. Są zmęczeni, sfrustrowani. Marzą o studiach dla mnie daleko od domu, bo uważają, że to mnie uszczęśliwi. Ale nie pytają mnie, co o tym sędzę. Nie pamiętam, kiedy z moją mamą poszłyśmy na spacer i np. na lody. Nawet ubrania kupuję sobie sama. Przelewają mi pieniądze na konto i już. Spełniam ich oczekiwania, jestem grzeczną dziewczynką, samotną dziewczynką.

Ania

## Kto nas czyta? Jesteś w tym gronie?

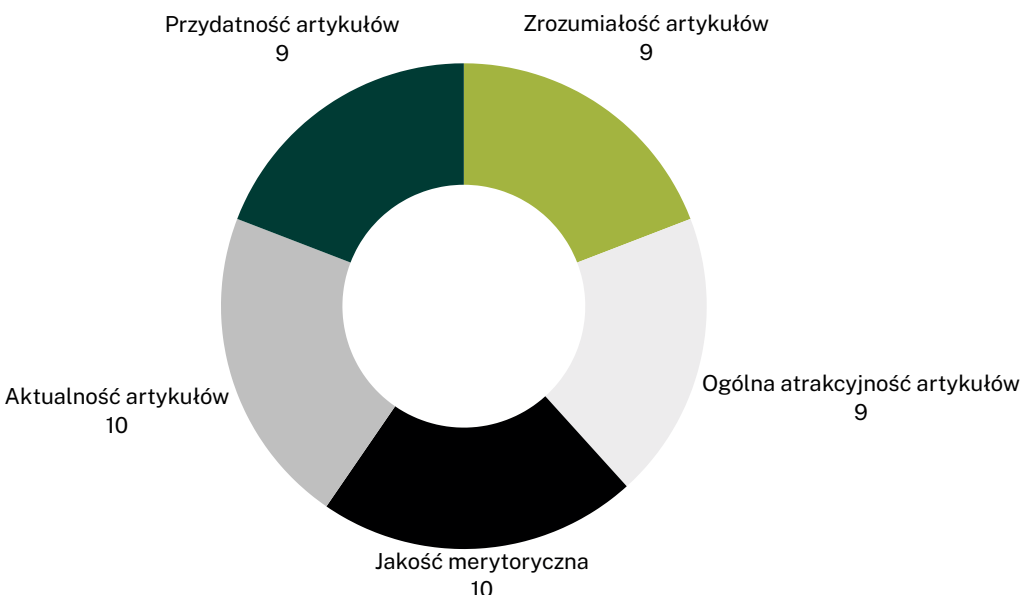
Kilka informacji o naszych Czytelnikach



## CO O NAS SĄDZĄ?

## MIEJSCE REMEDIUM W ICH ŻYCIU

Czy zaspokajamy ich potrzeby poznawcze?



- Nasze pismo adresowane jest do konkretnych grup, co nie oznacza że nie mogą sięgnąć po REMEDIUM i inni Czytelnicy.
- Czytają nas w przeważającej części kobiety 85.7% w wieku 24-65 lat.
- Nasi Czytelnicy w dużej mierze to mieszkańcy dużych miast: Warszawa, Poznań, Bydgoszcz, Kraków, Wrocław.
- Jesteśmy wysoko oceniani przez naszych Czytelników.
- Staramy się o rzeczy trudnych mówić w sposób przystępny.





# 2024



# Zapowiedzi

Pokochaj siebie

luty

Numer zostanie poświęcony problemowi samoakceptacji

Czułość bojowa

marzec

Spróbujemy odpowiedzieć na pytanie: Czy potrafimy być otwarci na innych ludzi?

Kalejdoskop badawczy

kwiecień

W kwietniu pokażemy wyniki badań, w których odbija się człowiek z jego problemami

Alfa i co dalej

maj

Kanony piękna zmieniają się, a kanony męskości?

Pełzające pokolenie

czerwiec

Porozmawiamy o zachowaniach, które mogą budzić niepokój

Gotowość na zamiany

lipiec- sierpień

Bezcenna umiejętność we współczesnym świecie

## Nasz portal

<http://remedium-psychologia.pl>

Tu znajdziesz:

- aktualne wydanie miesięcznika
- archiwum wydań
- i zamówisz prenumeratę



## Redakcja

[www.remedium-psychologia.pl](http://www.remedium-psychologia.pl)

Tu znajdzie:

- kontakt do redakcji
- warunki współpracy
- zaproszenie dla autorów





Wydawca REMEDIUM  
ETOH - Fundacja Rozwoju Profilaktyki, Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych  
Mszczonowska 6  
01-254 Warszawa

# remedium

Profilaktyka problemowa i promocja zdrowia psychicznego

**JESTEŚMY  
ZAWSZE Z TOBĄ**

Zadanie dofinansowane ze środków

Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych na zlecenie

19 Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom

