

• z Wami od 32 lat remedium

Profilaktyka problemowa i promocja zdrowia psychicznego • Nr 6 (377) • czerwiec 2025

Gdy zamilknie dzwonek.

ISSN 1230-7769



Wybierz i czytaj tak, jak lubisz

- Szybki i łatwy dostęp do wartościowych treści
- Na tablet, smartfon, komputer



W bieżącym roku dzięki Zadaniu współfinansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025 w ramach konkursu przeprowadzonego przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom możecie Państwo pobierać PDF wydań od lutego do grudnia 2025 w wolnym dostępie. Wszystkie artykuły z kolejnych wydań będą opublikowane na stronie internetowej. Zachęcamy do czytania, pobierania i przekazywania dalej tej informacji.

remedium

MIESIĘCZNIK
PROFILAKTYKA PROBLEMOWA
I PROMOCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO



Zadanie dofinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom

Redakcja

ul. Mszczonowska 6, 01-254 Warszawa
tel. (22) 836-80-80, faks (22) 836-80-81
e-mail: remedium@etoh.edu.pl
www.remedium-psychologia.pl
www.facebook.com/MiesiecznikRemedium

Redaktor naczelna

dr Patrycja Guevara-Woźniak

Rada programowa

prof. Barbara Woynarowska,
prof. Marek Dziewiecki, prof. Zbigniew B. Gaś,
prof. Zbigniew Izdebski, dr Piotr Jabłoński,
Tomasz Harasimowicz

Zespół redakcyjny

dr Katarzyna Bocheńska-Włostowska
(z-ca red. nacz.),
Jolanta Zawór (ORE), Robert Frączek (KCPU),
dr Anna Jarmuszkiewicz,
Sylvia Pawłowska,
Agata Jabłonska-Turkiewicz,
Ewa Królak (sekretarz redakcji)

Korekta

Dominika Gawryluk

Opracowanie graficzne

Katarzyna Szarek

Nakład: 1500 egz.

Zadanie współfinansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025 w ramach konkursu przeprowadzonego przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom dzięki dofinansowaniu można pobierać PDF od lutego do grudnia 2025 w wolnym dostępie.

Wydawca



ETOH – Fundacja Rozwoju Profilaktyki,
Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych
ul. Mszczonowska 6,
01-254 Warszawa, tel. 22 439 91 38

Okładka – kolaż autorstwa Katarzyny Szarek
– źródło: Freepik

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo redagowania, skracania tekstów.

Redakcja: (22) 4390311, 604616122;
faks (22) 836-80-81.

Realizacja: OMIKRON Sp. z o.o.

Droży Czytelnicy,

Czerwiec – miesiąc, który wielu z nas kojarzy się z pierwszym powiewem lata, nadzieją na odpoczynek, dłuższymi dniami i zbliżającymi się wakacjami – paradoksalnie bywa jednym z najbardziej napiętych okresów w roku. Zamykanie projektów, egzaminy, domykanie spraw zawodowych i szkolnych, wzmożony stres związany z organizacją czasu, oczekiwań i emocji – wszystko to sprawia, że trudno w tym czasie o prawdziwy oddech. W tym właśnie duchu, pełnym refleksji nad kondycją psychiczną i emocjonalną zarówno dorosłych, jak i dzieci, oddajemy w Państwa ręce czerwcowe wydanie „Remedium”.



Zespół redakcyjny powraca w nim do tematów, które – naszym zdaniem – wciąż wymagają uwagi i rozmowy. Jednym z nich jest zjawisko nadmiernego obciążenia dzieci emocjonalnymi oczekiwaniami dorosłych. Wciąż zdarza się, że rodzice nieświadomie traktują dzieci jako narzędzie do realizacji własnych, niespełnionych ambicji czy sposobu na uleczenie przeszłości. Zamiast uznać odrębność dziecka, jego indywidualność i prawo do budowania własnego życia, dorośli próbują modelować je według jedynej – ich zdaniem – słusznej wizji. To nieuchronnie prowadzi do napięć i poczucia winy po stronie dziecka, które nie potrafi sprostać oczekiwaniom, bo te nie są jego.

W takich sytuacjach dziecko nie dostaje bezwarunkowego przekazu: „Jesteś w porządku, taki jaki jesteś”. Zamiast tego zostaje obarczone odpowiedzialnością za emocje dorosłych, za atmosferę w domu, za realizowanie cudzych planów. Gdy nie usłyszysz, że może być sobą – że nie musi naprawiać, uzupełniać, zasługiwać – zaczyna funkcjonować w stanie ciągłego napięcia, lęku i dezorientacji. Jego zachowania mogą przybierać formy, które na pierwszy rzut oka wpisują się w ramy „zaburzeń”, ale często są wyrazem bólu wynikającego z deficytu – uwagi, akceptacji, miłości i poczucia bezpieczeństwa.

Równie ważnym zagadnieniem, do którego wracamy w tym numerze, jest wpływ technologii i świata cyfrowego na relacje międzyludzkie – szczególnie u młodych ludzi. Gry komputerowe czy media społecznościowe potrafią tworzyć przestrzeń wspólnoty i zrozumienia, dają poczucie przynależności, często stają się jedyną strefą komfortu dla nastolatków. Ale gdy ekran zaczyna zastępować relacje offline, gdy rozmowa z bliskim człowiekiem zostaje wyparta przez wirtualne interakcje – pojawia się niepokój.

Isolacja, trudność w wyrażaniu emocji, narastające osamotnienie – to niektóre z konsekwencji nadmiernego zanurzenia w świecie online. Nie możemy zapominać, że młodzi ludzie sięgają po gry czy cyfrowe ucieczki nie po to, by się schować przed światem, ale by poradzić sobie z emocjami, których nikt wcześniej nie nazwał, nie oswoił, nie przyjął. Naszym zadaniem – dorosłych – jest im w tym towarzyszyć, nie oceniać, lecz rozumieć i być obok.

Mamy nadzieję, że lektura czerwcowego „Remedium” będzie dla Państwa inspiracją do zatrzymania się, do refleksji nad relacjami – tymi z dziećmi, z bliskimi i z samym sobą. Bo to właśnie one, relacje, są źródłem siły, odporności i psychicznego zdrowia.

Z serdecznością, Redakcja *Remedium*

Redakcja Remedium

redaktor naczelna

■ Temat miesiąca

- Chcę dla ciebie jak najlepiej** s. 2
Katarzyna Bocheńska-Włostowska
- Orzeczenie o potrzebie...** s. 4
Agnieszka Wójcik
- Gdy zamilknie dzwonek** s. 7
Katarzyna Bocheńska-Włostowska
- Bilet szkolnego podróżnika** s. 8
Aleksandra Stolarczyk

■ Edukacja/Metody pracy

- Play Therapy jako metoda terapeutyczna (cz. 9)** s. 10
Ewelina Prędka-Pawlun
- Miedzy rozwojem a ryzykiem** s. 13
Wiktoria Przybylska

■ Potrzeby i problemy rozwojowe dzieci i młodzieży

- Dziecko w centrum** s. 16
Z Alicją Napierałą-Sellmoser rozmawia Tadeusz Pulcyn
- Dlaczego stygmatyzujemy i wykluczamy innych?** s. 18
Janusz Rusaczyk
- Osoby o trudnej osobowości – jak z nimi żyć?** s. 22
Maria Engler

■ Rodzina

- FASD – co o nim wiemy? (cz. 2)** s. 25
Katarzyna Kwiatkowska
- Dziecięce książki – nie tylko o książniczkach i rycerzach** s. 27
Maria Kozuchowska

■ Promocja zdrowego stylu życia

- Sztuki walki jako źródło inspiracji w pracy nauczycieli wychowania fizycznego, trenerów i instruktorów** s. 30
Kinga Kłaś-Pupar



Fot. freepik

Chcę dla ciebie jak najlepiej

KATARZYNA BOCHEŃSKA-WŁOSTOWSKA

Rodzicielstwo wymaga poświęcenia i aktywności, uważności i często (w jakimś stopniu) rezygnacji z własnych przyjemności. Oczywiście w tym momencie odzywają się ci, którzy powiedzą, że jako rodzice nie możemy rezygnować z samych siebie bo to złe pojęta miłość do dziecka. Zapraszam Państwa dzisiaj do świata dziecka, któremu dorośli zaplanowali świat. W poczuciu dobrze wypełnianej opieki wypełnili mu czas tak, że nie zostało miejsca na ich bliskie relacje. Stali się sobie dalecy, bo bliskość ich męczy i zobowiązuje do wspólnych działań.

Zanim zamilknie dzwonek

Pęd, pogoń za sukcesem dziecka bez pytania, czy ten sukces musi być na miarę Ani prymuski z klasy. Zajęcia pozalekcyjne, warsztaty, opieka fundacji, specjaliści, logopedzi, trenerzy, babcia, ciocia i sąsiadka. Oto często świat dziecka w roku szkolnym. Terminy, zadania, opieka powierzona innym. Mało wspólnego czasu. Bo to nas męczy, a zresztą, po co? I tak mija nam 10 miesięcy roku szkolnego. W razie kłopotów znajdziemy winnego. Nauczyciele źle uczą, są mało empatyczni, leniwi i nieodpowiednio przygotowani do zawodu. Sukces jest mój, a winni porażki wszyscy inni.

Gdy zamilknie dzwonek

Wakacje. Czas bez troski, słońca i rodzinnego wypoczynku. Przynajmniej w teorii. Dla wielu rodziców, zamiast upragnionej laby, lato staje się logistycznym koszmarem, a dla dzieci – kontynuacją wypełnionego po brzegi grafiku, niczym w roku szkolnym. Pod hasłem „chcę dla ciebie jak najlepiej” kryje się zjawisko, w którym dzieci są niczym gorący kartofel przerzucane z rąk

do rąk – od półkolonii, przez obozy tematyczne, po zajęcia dodatkowe organizowane przez fundacje i stowarzyszenia. Dom staje się jedynie noclegownią.

Wakacyjny maraton zajęć

Rok temu tworzyłam na zamówienie pewnej instytucji ofertę wakacyjnych zajęć dla dzieci. I... najbardziej mnie zaskoczyło to, że mój zleceniodawca oczekiwał zajęć zaplanowanych od 9.00 rano do minimum 16.00, a najlepiej do 18.00. Kiedy zapytałam, ale jak to, przecież wakacyjne zajęcia mają być tylko chwilą rozrywki, otrzymałam odpowiedź, że takie są oczekiwania rynku. Nie dałam wiary, przygotowałam dwie oferty, i... okazało się, że oferta wypełniająca dzieciom dzień zajęciami do wieczora była rzeczywiście tą, którą wybierali rodzice. Powiecie Państwo, bo to skutek tego, że rodzice mają wakacje krótsze od dzieci. Częściowo to prawda, ale część z tych rodziców, która posłała dzieci na zajęcia, w tym czasie odpoczywała w domu.

Rynek ofert odpowiada zapotrzebowaniu. To, co kiedyś było domeną jedynie nielicznych, dziś staje się powszechną praktyką. Biura podróży i organizatorzy

półkolonii prześcigają się w ofertach, kusząc rodziców atrakcyjnymi programami. Od warsztatów robotyki, przez kursy języków obcych, po obozy survivalowe – możliwości są niemal nieograniczone. Wystarczy rzut oka na lokalne portale czy grupy rodzicielskie w mediach społecznościowych, aby dostrzec skalę tego zjawiska. Rodzice wzajemnie polecają sobie „sprawdzone” miejsca, chwając się, ile zajęć ma zaplanowanych ich pociecha. Często dzieci mają grafik tak napięty, że brakuje im czasu na swobodną zabawę czy spontaniczne spotkania z rówieśnikami.

Dobra wola czy presja?

Skąd bierze się ta potrzeba wypełniania dzieciom każdej wolnej chwili? Przyczyn jest wiele, a każda z nich wydaje się na pierwszy rzut oka logiczna i usprawiedliwiona:

- **Troska o rozwój dziecka.** Rodzice szczerze wierzą, że dodatkowe zajęcia pomogą dziecku rozwinąć talenty, zdobyć nowe umiejętności i przygotować je na przyszłość. W świecie, w którym konkurencja jest ogromna, chcą dać swojemu dziecku jak najlepszy start.
- **Wyrzuty sumienia i presja otoczenia.** Wielu rodziców, pracując na pełen etat, boryka się z brakiem czasu dla dzieci. Zapisywanie ich na zorganizowane zajęcia może być próbą zrekompensowania tej nieobecności. Do tego dochodzi presja społeczna – jeśli inne dzieci chodzą na zajęcia, to „nasze” też powinno.
- **Brak pomysłu na spędzanie czasu.** Niektórzy rodzice po prostu nie wiedzą, jak zagospodarować wakacyjny czas dzieciom, lub obawiają się, że pozostawione same sobie będą się nudzić i spędzać godziny przed ekranem.
- **Wygoda i logistyka.** Dla rodziców, którzy pracują, zorganizowane zajęcia to często jedyna możliwość zapewnienia dziecku opieki. Jest to wygodniejsze niż szukanie opiekunki czy prośenie o pomoc dziadków.
- **Obawa przed „straconym czasem”.** Przekonanie, że każda chwila musi być produktywna i wykorzystana na rozwój. Beztroskie leniuchowanie jest postrzegane jako marnowanie cennego czasu.
- **Lenistwo rodzicielskie.** Unikamy w ten sposób odpowiedzialności za dziecko i konieczności zajmowania się nim.
- **Darmowe nie tuczy.** Wysyłamy dzieci na zajęcia wakacyjne i wyjazdy, bo byliśmy zaradni i uprzywilejowani i załatwiliśmy darmowe zajęcia i wyjazdy sponsorowane przez organizację pożytku społecznego.

Skutki. Cena za „jak najlepsze”

Niestety, medal ma dwie strony. Nadmiar zajęć i ciągłe życie w biegu, nawet w wakacje, może mieć negatywne konsekwencje dla dzieci, a także dla relacji rodzinnych:

- **Przepracowanie i stres.** Dzieci, podobnie jak dorośli, potrzebują czasu na regenerację. Ciągłe zajęcia, harmonogram i nowe wymagania mogą prowadzić

do przemęczenia, frustracji, a nawet wypalenia. Wakacje powinny być czasem odpoczynku, a nie kolejnym wyścigiem.

- **Brak swobody i kreatywności.** Zorganizowane zajęcia, choć cenne, często ograniczają spontaniczność i swobodę zabawy, która jest kluczowa dla rozwoju kreatywności, samodzielnego myślenia i rozwiązywania problemów.
- **Oslabienie więzi rodzinnych.** Gdy dzieci są ciągle poza domem, brakuje czasu na wspólne posiłki, rozmowy, gry czy po prostu bycie razem. To właśnie te proste, niezorganizowane chwile budują silne więzi rodzinne.
- **Poczucie odrzucenia.** Dziecko, które jest „podrzućcane” z miejsca na miejsce, może czuć się niechciane, a nawet obciążające dla rodziców. Może to wpłynąć na jego poczucie własnej wartości i bezpieczeństwa.
- **Utrata radości z dzieciństwa.** Dzieciństwo to czas na beztroskę, nudę i naukę radzenia sobie z nią. To czas na marzenia, budowanie baz w ogrodzie i długie godziny spędzone na niczym. Gdy każdy moment jest zaplanowany, ta radość może zostać utracona.

Przykład 1

Janek ma 10 lat. W wakacje rodzice zafundowali mu 3 razy kolonie po 2 tygodnie. Nic ich to nie kosztuje, bo są zaradni i są pod opieką różnych fundacji i stowarzyszeń. Janek będzie się przesiadać z autokaru do autokaru. Nawet o wyprawkę kolonijną nie musi się martwić, bo fundacje i oto zadbały. Gdyby zapytać Janka, co wie o swoich rodzicach, kiedy spędzali razem czas grając w warcaby, to próżno czekać odpowiedzi.

Przykład 2

Marysia ma 7 lat. Cały rok szkolny jest tylko odbierana ze szkoły przez opiekunkę i wożona na dodatkowe zajęcia. W wakacje rodzice też dużo pracują, bo jak mówią „musimy zadbać o godziwy start w życie naszego dziecka.” Marysia coraz częściej szuka przyjaźni w Internecie. Jest inteligentna i potrafi poradzić sobie z wieloma sprawami. Ale z brakiem bliskości rodzicielskiej nie bardzo.

Przykład 3

Na lekcji w szkole podstawowej nauczyciel poprosił, aby dzieci napisały list o swoich marzeniach. Antoś napisał tak: „zazdroszczę Michałowi, znów wczoraj grał z swoim tatą w Chińczyka. Byli na lodach. Michał nie ma takiego ładnego domu jak ja, ale ma tatę”.

Zanim zapiszemy dziecko na kolejne zajęcia, warto zatrzymać się na chwilę i zadać sobie pytanie: czy to naprawdę dla niego najlepsze? Czy „jak najlepiej” nie oznacza po prostu... mniej czasu razem? Czasu na wspólne nicnierobienie, na spontaniczną przygodę, na nudę, która często jest matką kreatywności. Może czasem warto, aby w wakacje dzwonek zamilkł naprawdę, a dom stał się przestrzenią, w której dzieci po prostu są – z rodzicami, z rodzeństwem, z samymi sobą.

Orzeczenie o potrzebie...

AGNIESZKA WÓJCIK

Są dorośli, którzy inwestują w rozwój swojego potomstwa, bo spodziewają się zwrotu inwestycji. Gdy doświadczają rozczarowania w postaci słabych wyników w nauce, porażek społecznych – szybko się zniechęcają we wspieraniu dziecka. Inni stosują taktyki typowe dla handlu: oceny wymieniają na pieniądze albo na atrakcje.

Zdarza się, że rezygnują z angażowania się lub ponoszenia kosztów związanych z rozwojem dzieci, ponieważ nie otrzymują tego, co sobie zaplanowali, wymyślili. Kolejni dorośli reprezentują postawę oczekiwania owocu bez zasilania korzeni. Czekać na spektakularne efekty, ale nie dokładają żadnych starań, by wesprzeć swoje dziecko. Czyżby zapomnieli, że w rodzicielstwie dawanie się nie równoważy? To nie jest logiczne – najpierw chcieć owocu, by się opłacało dawać... Jak długo taki układ może przetrwać? Jak długo dziecko może to wytrzymać? Czy dorośli są w stanie przestać stawiać dzieciom warunki i podnosić poprzeczki zbyt wysoko.

– Mama obiecała mi chomika, jeśli będę miał czerwony pasek – mówi chłopiec, który wszystkie przerwy między lekcjami spędza na powtarzaniu materiału. Jego ciało drży, gdy otrzymuje zadania do rozwiązania.

– Rodzice mają mnie dość, znów ich zawiodłam – opowiada dziewczynka, która otrzymała czwórkę z klasówki. Nie chce wracać do domu, boi się reakcji mamy.

Dziecko, które nie zadowolilo, nie spełniło oczekiwań, nie zrealizuje planu – czuje lęk przed kolejnym: do niczego się nie nadajesz. Nawet, jeśli takie słowa nigdy nie padły z ust opiekunów, pojawiają się w sercu dziecka w wyniku przekonania o braku akceptacji. Wystarczy smutne spojrzenie rodzica, jego milczenie, by zasiać w dziecku poczucie bycia kimś niewystarczającym.

W dorosłym życiu bardzo trudno oduczyć się tego, co w młodości jest utrwalane. Ciągła potrzeba zasługiwania – by otrzymać obecność, akceptację, zainteresowanie – potrafi wyryć w człowieku trwałe ślady.

Podstawą prawidłowego rozwoju dziecka jest poczucie bezpieczeństwa. Rodzicielstwo nie jest zbiorem przepisów, ale znakiem odpowiedzialności i zobowiązaniem do miłości, ochrony. Rodzic jest gwarantem bezpieczeństwa dziecka.

Gdy młody człowiek otrzymuje od zaufanego dorosłego jasny i jednoznaczny komunikat, że jest wystarczający – zostaje wyposażony w siłę i sprawczość. Tym komunikatem nie są tylko słowa, które o tym zapewniają. Potrzeba klarownych postaw (stając w obronie swego dziecka), pozbawionych dwuznaczności gestów (traktując poważnie każdą sprawę), stałej – niezależnej od okoliczności – deklaracji (zawsze jestem przy tobie). W takim

środowisku topnieje każda myśl o byciu gorszym, niegodnym uwagi czy bezwartościowym.

Jedną z przeszkód, która utrudnia rodzicom zapewnienie swym dzieciom bezwarunkowego poczucia bezpieczeństwa jest nieumiejętność lub niechęć do rezygnacji ze swego celu na rzecz spełnienia potrzeb, marzeń dziecka, do zaakceptowania swojego życia i uznania odrębności dziecka. Dorośli zbyt często konfrontują się ze swymi kompleksami w działaniach, wyborach i sukcesach swych dzieci. Nie godzą się na swoje życie – na to, jakie jest i chcą kreować rzeczywistość w taki sposób, jakby istniała jedna pożądana osobowość, jeden właściwy rodzaj myślenia, jedno doskonałe dziecko. Ich dzieci mają coś wypełnić, dokończyć, naprawić. Dzieje się tak, gdy dorosły unika osobistej konfrontacji ze swoją przeszłością, szuka łatwych rozwiązań w teraźniejszości i czyni dziecko rekompensatą swoich braków. Najwyższy czas zwolnić dzieci z tej odpowiedzialności!

– Nie chcę, by moje dziecko popełniło podobne do moich błędy i powieliło mój los. – Takie zdanie codziennie wypowiada wielu dorosłych. Dlaczego tak często pada to stwierdzenie? Brzmi ono niewinnie, nawet altruistycznie. Można by je więc zaklasyfikować do stwierdzeń pozytywnych nieszkodliwych, a na pewno neutralnych. W przyrodzie bowiem ochrona potomstwa to nadrzędny cel opieki. Dorosły osobnik daje oparcie, on jest źródłem regulacji emocji. To on dba o zasoby i je rozdziela. Karmi, gdy młode jest głodne, chroni, gdy jest zagrożone. Ile gatunków, tyle sposobów na zapewnienie bezpieczeństwa rodzinie. Ale młode w żadnym z rodzajów rodzin nigdy nie jest odpowiedzialne za zaspokojenie potrzeb pozostałych członków rodziny. U ludzi ten porządek często ulega zniszczeniu, rolę się odwracają, ponieważ dziecko staje się dawcą. Dochodzi do zachwiania równowagi w dziecku i w całej rodzinie. Co tak naprawdę rodzic chce uzyskać, gdy deklaruje: Chronię cię przed powtarzaniem moich błędów? Może pod tym, co mówi, kryje się: Poprzez decyzje, wybory, działania, które ci wskażę – wyeliminuj moje błędy. Skoryguj moje życie swoim życiem, napraw to, co ja zepsułem. W tobie chcę się zmierzyć z przeszłością. Dzięki tobie chcę odnieść sukces i przestać odczuwać niespełnienie.

Takich żądań nie jest w stanie zrealizować młody człowiek, który znajduje się w procesie budowania fundamentów swojej tożsamości: uczy się wybierać, budo-

wać relacje, nazywać rzeczy, rozpoznawać prawdę. Jeśli dorosły oczekuje od dziecka uzdrowienia własnej przeszłości – niszczy naturalny porządek. Dzicko jest wyczerpane staraniem się i zaspokajaniem dorosłego, a ten nigdy nie zostaje zaspokojony, ponieważ potrzeby rodzica są daleko większe od zasobów dziecka. Żaden człowiek nie może być rekompensatą braków innego człowieka.

W przeszłości, np. w czasach wojny od młodych ludzi wymagano za dużo. Nie dostali, a mieli ofiarować. Nie dorosli, a już zażądano od nich nie tylko bycia odpowiedzialnymi, ale radykalnymi – aż do poświęcenia tego, co posiadali, do oddania życia. Ten pokoleniowy deficyt jest widoczny w działaniach współczesnego człowieka, mimo że dziś już nie trzeba umierać. Brak, niedostatek, niedosyt nadal na różne sposoby wpływają na rodzicielskie decyzje i działania. Dochodzi do nadużyć. Albo dziecko jest narzędziem do osiągnięcia celu, albo staje się dla rodzica całym światem. W obu przypadkach mamy do czynienia z patologią rodzicielską, ponieważ te dwie postawy mówią: Jesteś mi do czegoś potrzebny.

Skrajności wychowawcze prowadzą do wynaturzenia relacji rodzic-dziecko. Brak rodzi brak. Dziecko, które nie otrzymało, które zostało wyeksploatowane – będzie szukało tego, czego zostało pozbawione: zasobów, które miały mu zapewnić rozwój. To dziecko staje się dorosłym, który będzie szukał i za wszelką cenę zdobywał. To ono przemienia się w rodzica, który łaknie tak bardzo, że zaczyna „karmić się swoimi dziećmi”. Głód się nie kończy, a kolejne pokolenia są wyczerpane bezskutecznymi próbami zaspokojenia zaniedbanych dziecięcych potrzeb.

Takie zachowania, rodzaje więzi czy sposoby radzenia sobie z niesprzyjającą rzeczywistością mają wiele imion. Mówi się o nieprawidłowych relacjach, zaburzeniu osobowości, wychowawczej schizofrenii itp. Nazwane, sklasyfikowane lubi być zamknięte w jednoznaczność. Warto pamiętać, że człowiek nie jest jednoznaczny.

Jeśli dziecko nie usłyszy, że jest wolne od odpowiedzialności za dom i wszystko, co się w nim dzieje – utknie w przekonaniu o tym, że to jego wina, bo się nie układa. Zacznie się zachowywać w sposób odbiegający od przeciętnego, społecznie akceptowanego. Jego zachowanie może być zbliżone do tego, które określa się mianem zaburzenia. Nie będzie ono wynikiem bycia osobą z niepełnosprawnością, ale wykluje się na łonie deficytu niezbędnych do życia zasobów: uwagi, miłości, zrozumienia, akceptacji, bezpieczeństwa.

Dziś coraz więcej dzieci otrzymuje orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego. Taki dokument bywa przepustką do zmiany – m.in. do dostosowania warunków domowych i edukacyjnych do potrzeb dziecka i jego możliwości rozwojowych (intelektualnych, fizycznych, społecznych). Wpływa na życie dziecka, na jego rodzinę i wywołuje różnorodne reakcje w społeczności szkolnej i otoczeniu. Wyjaśnienia niezrozumiane dotąd zachowanie, daje wskazówki do

korekty. Czasem zamyka w ramy opisu, który ma wszystko wyjaśnić, wytłumaczyć istniejący stan. I – zamiast być podpowiedzią, staje się usprawiedliwieniem. Młodzi różnie reagują. Jedni – gdy otrzymują prośbę o wytłumaczenie swego zachowania – legitymują się orzeczeniem. Czynią z niego coraz częściej przepustkę do nadużyć, tłumacząc: ja taki jestem, mam to udokumentowane, niczego nie da się zrobić. Inni wstydzą się tego, że potrzebują specjalistycznej pomocy. Niechętnie korzystają z niej, próbują podważyć opinię i udowodnić swoją wiedzę, wyższość, przewagę. Są i tacy, którzy dostrzegają w zaleceniach zawartych w orzeczeniu szansę na poprawę swojej sytuacji.

Podstawą prawidłowego rozwoju dziecka jest poczucie bezpieczeństwa.

Aby dobrze rozpoznać przyczynę nieodpowiedniego (anormatywnego) zachowania czy nieprawidłowego (innego niż przeciętny) rozwoju dziecka, potrzeba uważności i podjęcia wysiłku. Zanim młody człowiek otrzyma diagnozę, musi być poddany wnikliwej obserwacji w warunkach domowych, szkolnych i innych. Zbyt wiele razy dochodzi do pomyłki – orzeka się błędnie lub nieprecyzyjnie. Zdarza się, że rodzice celowo lub nieświadomie podważają konieczność wydania orzeczenia. Są to osoby, które traktują dziecko jako wyznacznik swoich sukcesów lub porażek, a orzeczenie oznacza dla nich wykluczenie, kompromitację. Aby tego doświadczenia uniknąć, ich opinia na temat dziecka bywa uproszczona lub nieprawdziwa. To prowadzi do błędnej diagnozy, źle opracowanych wytycznych i nieskutecznych działań. Szkody, jakie ponosi dziecko, otrzymując nieadekwatną diagnozę lub (choć jest taka potrzeba) nie otrzymując jej wcale – są bardzo dotkliwe. Ich konsekwencje trwają dotąd, dopóki rodzic traktuje dziecko jak historię o sobie.

Zanim powstanie dokument potwierdzający potrzebę o kształceniu specjalnym, należy poddać wnikliwej analizie wiele czynników. Należy dokładnie przyjrzeć się dostępności i jakości zasobu, jakim jest obecność zaufanego i odpowiedzialnego dorosłego.

Wiele deficytów dziecka pochodzi z braku możliwości skorzystania z podstawowych środków niezbędnych do rozwoju. Zaburzony przepływ tych zasobów – każda dysproporcja czy deficyt – przyczyniają się do nieodpowiedniego funkcjonowania. Można dziecku wtedy łatwo nadać imię niepełnosprawnego, niedostosowanego społecznie, ponieważ wykazuje znamiona osoby z niepełnosprawnością i nie radzącej sobie z zasadami obowiązującymi w grupie.

W wielu sytuacjach wydanie orzeczenia jest uzasadnione. Dziecko potrzebuje specjalistycznego wsparcia, ponieważ próby pomocy okazują się nieskuteczne, a dotychczasowa praca nad poprawą sytuacji nie jest wystarczająca. Orzeczenie tworzy się dla konkretnego dziecka, jest sprawą indywidualną i nie może mieć zna-





mion uogólnienia. Powinno być opracowane z najwyższą starannością, ponieważ traktuje o wrażliwej materii, jaką jest prawidłowy rozwój dziecka.

Dlatego – zanim dojdzie do stwierdzenia konieczności wprowadzenia specjalistycznych działań rewalidacyjnych, terapeutycznych – potrzeba wprowadzić korektę w przestrzeni wychowawczej, domowej. To tu wszystko się zaczyna i utrwala. Jeśli dziecko pełni w rodzinie rolę obrońcy lub kreatora zasobów, jest mediatorem – nie będzie prawidłowo się rozwijać, ponieważ eksploatacja, której jest poddawane, prowadzi do wyczerpania. Terapia nie wystarczy, ponieważ potrzeba zmian w domowych podwalinach. Gdy zaczyna brakować podstawowych zasobów, gdy oczekuje się od dziecka ich uzupełniania lub ochrony – pojawiają się deficyty. Wtedy w orzeczeniach, opiniach powtarza się stwierdzenie różnego rodzaju braku: zdolności, koncentracji, skupienia, umiejętności dostosowania się. W dziecku wszystkie te braki malują obraz niewystarczalności i otrzymują jedno imię: brak akceptacji siebie.

Skrajności wychowawcze prowadzą do wynaturzenia relacji rodzic-dziecko.

Jak się stać rodzicem, który jest dorosłym godnym zaufania? Zwolnić dziecko z odpowiedzialności za swoje życie, za to, co się dzieje w rodzinie, by nie czuło się przytłoczone ciągłą potrzebą rodzica, by nie musiało potwierdzać, że ten jest kochany. Od dziecka nie może zależeć zbyt wiele, od dziecka nie zależy szczęście dorosłego. By przestać szukać tego potwierdzenia w dziecku i w drugim człowieku, trzeba zauważyć, zbliżyć się i zaakceptować każdy moment życia, w którym zabrakło wiary w swoją bezwarunkową wartość. Dziecko nie uleczy przeszłości rodzica. To odpowiedzialność opiekuna. Budowanie relacji zaczyna się od dorosłego, nie od dziecka.

Trzeba być uważnym na to, w jaki sposób rozwija się dziecko. Zdarza się, że pierwsze sygnały problemu nie są wyraźne. W każdej sytuacji niepewności potrzebna jest konsultacja ze specjalistą, aby zweryfikować konieczność interwencji i wybrać najlepszy sposób pomocy dziecku.

Oferta zajęć terapeutycznych jest skierowana do coraz młodszej grupy odbiorców. Czasem promowanie tego rodzaju usług bywa przesadne, nachalne. Rodzic – zanim dziecko przyjdzie na świat – jest bombardowany zaproszeniami do uczestniczenia w różnego rodzaju kursach, szkoleniach na temat zagrożeń, deficytów, problemów rozwojowych dziecka. Otrzymuje wiele informacji, które wzajemnie się wykluczają. Dlatego nie może wyzbyć się myśli: moje dziecko nie rozwija się prawidłowo.

Domy stają się miejscem eksperymentów wychowawczych i coraz rzadziej sprzyjają naturalnemu dojrzewaniu. Dorosli zapominają, że podstawą zdrowego rozwoju jest bezpieczna relacja z opiekunem. Zaniedbywanie jej np. na rzecz dostosowania się do obowiązujących trendów, to

ryzyko późniejszych zaburzeń. Pojawia się pytanie, w jaki sposób rozpoznać realną potrzebę, by we właściwym czasie i w odpowiedni sposób podjąć interwencję. Potrzeba w zrównoważony sposób reagować na problemy rozwojowe dziecka. Wiele dzieci potrzebuje specjalistycznej pomocy, wiele jej nie potrzebuje. Nie każde dziecko, które nie je – ma wybiórczość pokarmową. Nie każde, które nie załatwia się na nocnik – potrzebuje treningu czystości. Nie każde, które nie dołącza do zabawy w grupie rówieśników – jest aspołeczne. Specjalistyczna pomoc bywa niezbędna. Ale każde radykalne działanie, które wpływa na naturalne i indywidualne etapy rozwojowe to niebezpieczna ingerencja w proces dojrzewania.

Obwiniamy swoich rodziców o to, że nie otrzymaliśmy od nich wystarczająco. Ale dziś – mimo łatwego wglądu w informacje dotyczące np. tematu wychowania – nie unikamy zadawania ran emocjonalnych swoim dzieciom. Czy usprawiedliwieniem tej sytuacji może być niewiedza lub brak dostępu do jej zdobycia? A może poddajemy się, bo brakuje czasu, siły, cierpliwości. Jeśli propozycje okazują się być zbyt wymagające, warto sięgnąć do prostych sposobów. Zamiast używać lokalizatora, który wskaże miejsce przebywania dziecka – zadzwonić, napisać. Zamiast śledzić postępy w dzienniku elektronicznym – zapytać, poczekać na informację od dziecka. Zamiast szykować komplet ubrań na rano – dać wybór, zachęcić do wysiłku.

Młody człowiek musi otrzymać przestrzeń na własne działanie, wypowiedzenie się, doświadczenie błędu i naprawienie go, na wybór i przeżycie po swojemu jakiegoś doświadczenia. Potrzebuje bycia w relacji, która jest akceptacją, ciekawością, bezpieczeństwem. Potrzebuje rodzica, który odważnie przyzna się do niego i utwierdzi go w przekonaniu: jesteś wystarczający, niezależnie od tego, czy zasłużyłeś, coś naprawiłeś lub osiągnąłeś.

Łatwiej postawić diagnozę niż nazwać przyczynę problemu. A to ona jest potrzebna, by zrozumieć i skutecznie pomagać. Wakacje to dobry moment na wyciszenie tematów szkolnych i skupienie się na nazwaniu realnych potrzeb dziecka. Nie warto teraz rozmyślać i obwinać nieskuteczny system edukacji, ale trzeba podjąć refleksję nad funkcjonowaniem systemu rodziny. To przestrzeń na pewnego rodzaju destylację szkoły (wpływu z zewnątrz) od domu (wpływu z wewnątrz). Każde dziecko powinno otrzymać w tym czasie orzeczenie. Nie to o potrzebie specjalistycznego kształcenia, ale o potrzebie bliskości, akceptacji i miłości. A do podstawowych wytycznych tego dokumentu należy: Zwróć młodemu człowiekowi, który jest nadwyrężony oczekiwaniami dorosłych, jego dzieciństwo. Zwolnij dziecko z narracji, że jest ci do czegoś potrzebne.

Autorka jest redaktorem, autorką książek, pedagogiem, specjalistą profilaktyki i edukacji publicznej.

Gdy zamilknie dzwonek

KATARZYNA BOCHEŃSKA-WŁOSTOWSKA

Czerwiec, każdy dzień przybliża nas do wakacji i refleksji na temat minionego roku szkolnego. Nawet jeśli jesteś nauczycielem kochającym swój zawód, to w czerwcu pracujesz w napięciu i nieco musisz się zmotywować, skupić, by wytrwać, by nie zrobić żadnego błędu, który zaważy na czyims losie, a Twój uczeń potraktuje go jak furtkę do nadużyć...

Jestem w zawodzie ponad trzydzieści lat, ciągle kocham to, co robię, ale coraz więcej wysiłku muszę wkładać w to, żeby moim uczniom chciało się chcieć uczyć. Z biegiem lat nauczyłam się iść na kompromisy, ale tylko do takiego momentu, kiedy nie szkodzi to uczniom i mnie.

W trakcie roku szkolnego pracuje się trochę w amoku. I wierzę albo nie, nie pamiętam, bym jakiegoś dnia kończyła pracę wcześniej niż po 21.00. Lekcje często od 7.10 do 16.00, potem narady, klasówki, materiały na kolejne zajęcia, odpisywanie na emaile w Librusie, bo w trakcie lekcji nie ma na to czasu. W wolne dni nadganiałam zaległości z pracy. Czasami mam wyrzuty sumienia, że swoim dzieciom poświęcam mniej uwagi i ofiarowuję mniej cierpliwości niż swoim uczniom. Mój mąż nie widuje mnie powracającej od kosmetyczki, a jedynie wyłaniającą się spod sterty wypracowań. To jest jedyny zawód, w którym finansujesz sobie i swoim uczniom sama wiele rzeczy. Ciągle coś kradniesz z domu i nosisz do pracy, i nie jest to żart z Tik Toka.

Kiedy przychodzi czerwiec i wakacje, przed oczami stają ci lekcje i uczniowie, zastanawiasz się, czy zrobiłaś coś lepiej? Czy dałaś z siebie wszystko? Czy nie za często popadałaś prywatnie w frustrację? Czy udało ci się nie przenieść prywatnych problemów do klasy? Czy to, że nie brałaś już 5 lat zwolnienia L4, mimo wyczerpania, nie położyło się cieniem na twoim zdrowiu? Czy to, że w domu musiałaś się odizolować od problemów rodziny, że oddaliło cię to od nich? Pytań jest ogromnie wiele.

Przeglądasz się kupce wstydu, czyli nieprzeczytanym książkom odkładanym na wakacje i w głębi duszy masz nadzieję na to, że dasz radę nadrobić wszystko w wakacje, chociaż wiesz, że w sierpniu i ukradkiem w lipcu, będziesz ślęczeć nad klawiaturą i stukać kolejny brulion z zadaniami dla uczniów, stworzysz grę albo karty metafory, by można by uatrakcyjnić tym lekcje. W wakacje nie wyjdiesz z roli nauczyciela, przysługując się będziesz dzieciom na wakacjach i zastanawiać nad ich bezpieczeństwem chociaż nie są twoje ani z twojej klasy, taki nawyk albo – jak kto woli – skrzywienie zawodowe.

Czasami pomarzysz, by wyłączyć telefon, ale nauczyłaś się w tym zawodzie być do ciągłej dyspozycji. Bo w końcu niekończące się zastępstwa, rodzice uczniów, którzy pilnie szukają z tobą kontaktu, nauczyli cię, wytresowali do czujności. Trochę zwolnisz i uznasz, to za dar z nieba. W zasadzie nie marzysz o dalekich podróżach, wystarczy że zmienisz na kilka tygodni nieco rytm życia i wypełni cię błogość. Pomalujesz ściany w mieszkaniu, usiądziesz wieczorem na balkonie, i celebrować będziesz mindfulness. I w tym spokojnym trwaniu znów najdzie cię ochota na zapisanie się na kolejne studia, bo przecież wiedzę trzeba aktualizować i nie przeczuwając jak szybko zgotujesz sobie kolejne obowiązki od jesieni. Twoja rodzina z politowaniem pokiwa głową i powie „matka znowu?”.

Kiedy zamilknie dzwonek, nie przestaniesz być nauczycielem, to nie ten zawód, zmienisz tylko barwy na letnie, tak dla niepoznaki, ale nie wyjdiesz ze swojej roli.



Fot. freepik

Bilet szkolnego podróżnika

ALEKSANDRA STOLARCZYK

Koncepcja recentywizmu zakłada że „[...] świat rodzi się każdorazowo na nowo [...] wraz z doświadczeniem, pomimo iż już raz w jakiś sposób [...] istniał” (Czas w życiu człowieka, 2010, s. 39). Uczniowska eksperyjenca to suma wydarzeń zainicjowanych sytuacją szkolną, relacji interpersonalnych, ciekawości poznawczej młodego człowieka i wzbudzonej nią kreatywności w eksploracji bogatego i różnorodnego świata.

Niniejszy artykuł to próba przedstawienia atrakcyjności podróży po meandrach wiedzy i emocji w autorskiej propozycji jej organizacji.

Kierunek: „... swego nie znacie”

W wymiarze linearnym podróż oznacza przemieszczenie się z miejsca A do miejsca B. Ta dosłowność może okazać się ciekawym wyzwaniem nie tylko przy okazji planowanych wycieczek klasowych i/lub szkolnych do innego miasta (lub państwa, w tym: w ramach współpracy międzynarodowej). Dla wielu stanowi ona przygodę poznawczą w rodzinnym mieście, w którym – choć wszystko znajduje się na wyciągnięcie ręki – bywa nieznane. Staram się więc przybliżyć swoim uczniom ciekawe miejsca na mapie kultury naszego grodu. Jednym z nich jest Galeria Sztuki „Wozownia”, która w 2024 roku w ramach 11. Międzynarodowej Wystawy Rysunku Studenckiego oferowała zwiedzającym przegląd prac „Rysować TERAZ”.

Tytuł ciekawie i refleksyjnie nawiązywał do usytuowania jednostki-artysty w przestrzeni „tu”, „mojej” terażniejszości – i jej rozumienia. Interpretacja „teraz” pozwoliła zanurzyć się w świecie, który konstituujemy i który kształtuje nas jako uczestników aktu komunikacji społecznej. Co ważne, próba (samo)identyfikacji w naszym „teraz” pomogła młodym adeptom sztuki dokonać interioryzacji swoich lęków i potrzeb w podróży po współczesności.

Kierunek: literacki las (pomysłów)

Zdaniem Richarda Lazarusa „[...] emocja zawsze pojawia się jako rezultat rozbudowanego procesu rozumowania, w którym jednostka rozważa, jakie znaczenie ma dla niej to, co się aktualnie dzieje [...]” (Łosiak, 2007, s. 92).

Twórcza praca z tekstem literackim może być dobrym narzędziem-katalizatorem procesu określenia wrażeń odbiorczych przez młodego czytelnika. Podróż z bohaterem (uczeń jako obserwator) lub w roli postaci (uczeń zaangażowany) pozwala przybliżyć problem literacki (kulturowy), zbudować most porozumienia między perspektywą autora (rys historycznoliteracki) a czytelnika, wreszcie – określić przeżycia adresata (w tym: rozwinąć jego kompetencje językowe). Łączę powyższe cele w zadaniu polegającym na transformacji romantycznej ballady Johanna Wolfganga Goethego *Król Olch* (thu-

maczenie Stanisława Budzińskiego: https://poezja.org/wz/Johann_Wolfgang_Goethe/23296/Krol_Olch):

a) Proszę zapisać balladę w formie opowieści epickiej: a) jako ojciec, b) jako syn (do wyboru). Propozycja rozpoczęcia: *Zapadał zmrok, wicher hulał po świecie, wraz z moim ukochanym synkiem/ojcem wracaliśmy lasem do domu. Nagle...*

Poniżej propozycja Mateusza, obecnie ucznia klasy III szkoły ponadpodstawowej (zapis oryginalny):

Zapadł zmrok, wicher hulał po świecie. Wraz z moim ukochanym ojcem wracaliśmy lasem do domu. Nagle zacząłem czuć się dziwnie, niepokojąco wręcz. Intensywny ból głowy nie dawał mi trzeźwo myśleć.

Nagle wśród drzew dostrzegłem zarys sylwetki. Wydawało mi się, że pośród szumu wiatru słyszę dźwięki muzyki, śmiechy i szepty. Im bliżej domu byliśmy, tym wyraźniejsze stawały się te odgłosy. Gdy powiedziałem o tym ojcu, nie uwierzył, a sylwetka pośród drzew stawała się coraz prawdziwsza.

Głos pośród wiatru wabił mnie i obiecywał uwolnienie od bólu i niekończącą się zabawę z córkami Króla Olch. Pokusa była olbrzymia... Nie wierząc własnym zmysłom, ponownie zwróciłem się do ojca, lecz ten starał się rozwiać moje wątpliwości, mówiąc, że te wabiące mnie głosy, to nic innego jak moje senne majaczenie. Jak mogłem dowieść, że szepty i śmiechy opłatały mnie coraz ciśniej, niczym liny? Poczułem jak bardzo brakuje mi tchu, jasne światło księżyca gasło coraz bardziej, ogarniała mnie miękka ciemność. Była tak kusząca, tak wabiąca...

Ostatnim wysiłkiem próbowałem wezwać ojca na pomoc. Czulem już dym z komina i znajome zapachy domu. W wyobraźni widziałem już matkę i rodzeństwo na progu domu. I kiedy wyciągałem już do nich ręce, pokłnęła mnie miękka ciemność szeptu Króla Olch.

Zaczęła się wieczna zabawa.

Następnie:

b) Proszę zaprojektować okładkę promującą *Króla Olch*. Należy uwzględnić co najmniej dwa elementy graficzne nawiązujące do utworu.

– drugie zadanie uważliwia na problem korespondencji sztuk, doskonali umiejętność uzasadniania i wzmacnia wrażliwość estetyczną ucznia. Przedstawiona poniżej praca eksponuje rolę światła w balansowaniu na granicy świata

realistycznego (droga przez las) i fantastycznego (wyobrażenia tytułowego Króla Olch) oscylującego na krawędzi romantycznego widzenia oczami duszy.

Kierunek: Polska

Na koniec proponuję wiązkę ćwiczeń adresowaną do uczniów z doświadczeniem migracji, dla których język polski ma status języka obcego. Można je wykorzystać w bloku zajęć poświęconych właśnie podróży, ale na poziomie nie niższym niż średniozaawansowany.

1. Proszę uzupełnić tabelę:

PODRÓŻ	
W jakim celu? Cel: rozwijanie umiejętności Formułowania zdania okolicznikowego	
Z kim? Cel: utrwalenie użycia form N. l. poj i l. mn.	
Dokąd? Cel: doskonalenie użycia przymków	
Czym? Cel: przypomnienie nazw środków transportu oraz zastosowanie N. l. poj.	

2. O podróży dokąd/O podróży czyjej/O jakiej podróży może być ta książka? Proszę wywnioskować na podstawie tytułów:

- Podróż za jeden uśmiech* (Adam Bahdaj);
- Stępy akermanskie* (Adam Mickiewicz);
- Wędrowką życie jest człowieka* (Edward Stachura);
- Podróże z Herodotem* (Ryszard Kapuściński);

Uwaga: W powyższym wyborze uwzględniłam wyłącznie autorów polskich – przegląd tytułów pozwala zaznajomić uczących się języka polskiego z elementami naszej kultury.

3. Proszę przekształcić, zastępując zaznaczone fragmenty sformułowaniami synonimicznymi.

Uwaga: Wybór zdań z: *O podróżowaniu* [Z Ryszardem Kapuścińskim rozmawia Maria Malatyńska, „Przekrój” 1999, nr 51-52 (2843-44), s. 32-33.

Przykład: Podróże kształcą. → Podróże uczą (np. innej kultury, zachowania), są źródłem wiedzy.

1) **Na jakim etapie** oglądania nowych światów pan już wie, co jest **istotą obserwacji**?

2) Gdy przyjeżdża się do jakiegoś kraju po 10 czy po 20 latach nieobecności i widzi się, że już **niemal wszystko** jest nowe, to tym bardziej uzasadniona jest ta **ustawiczna pokusa**, ustawiczna próba, by ukazać świat „w ruchu”.

3) W Egipcie istnieje specjalna policja do ochrony turystów, niepozwalająca im **oddalać się od miejsca**, w którym przebywają, **nawet na krok**.

4) Być może [...] przeżywa moment **jedyny** w całym swoim życiu, a więc wszystko powinien zaobserwować i wszystko zapamiętać. Ile się tylko uda poznać, a nawet więcej – **musi w siebie wchłonąć!**

5) W tym momencie razem z moją książką żyje on [czytelnik – dop. A.S.] właśnie takim pragnieniem poznania.

4. Proszę sporządzić mapę skojarzeń: „Komu w drogę, temu czas”.

5. Proszę przygotować ulotkę reklamującą polskie biuro podróży. Należy w niej uwzględnić:

- nazwę (z ustnym uzasadnieniem pomysłu) i adres;
 - informacje o rekomendowanych kierunkach podróży (kraje i/lub miasta na terenie wybranego kraju) oraz środkach transportu;
 - cennik (uwzględniający czas trwania pobytu, koszt noclegu, atrakcje – w tym: bilety wstępu);
- Ocenie podlega poprawność językowa, prezentacja materiału, estetyka wykonania pracy oraz dodatkowe walory artystyczne (np. logo).

Uwaga: Na wykonanie zadania 5. w warunkach klasowych, w 8-osobowej grupie (lektorat), należy przeznaczyć 3 godziny dydaktyczne (pomysł [w tym wyszukanie i selekcja informacji] – realizacja – przedstawienie]. W zespołach liczniejszych sugeruję pracę w grupie dwuosobowej.

Ćwiczenie daje możliwość zareklamowania swojego kraju/rodzinnego rejonu geograficznego/miasta po polsku.

Złota myśl w plecaku

Podjęcie trudu podróży wymaga odwagi stawienia czoła nowemu, nieznanemu, niekiedy – zapomnianemu. Nie sposób zdobyć się na pierwszy odważny krok bez wsparcia i pomocy (w tej roli nauczyciel i rówieśnicy jako współtowarzysze) oraz – co ważne – docieklivości poznawczej szkolnego podróżnika, który kieruje się ku temu, co mój uczeń nazywa mądrością:

Mądrość

Słowa wypowiedziane w odpowiedniej godzinie.

Gesty zrobione w odpowiednią stronę.

Skarb ukryty głęboko w Nas samych.

Mądrość,

nieopisana moc zdobycia wszystkiego.

Rafał, uczeń klasy I szkoły ponadpodstawowej, kwiecień 2025 roku.

Bibliografia do artykułu dostępna w Redakcji.

Autorka jest doktorem nauk humanistycznych, nauczycielem języka polskiego w Toruńskim Technikum Informatycznym i Toruńskim Liceum Ogólnokształcącym, lektorem języka polskiego jako obcego z doświadczeniem pracy za granicą.



Play Therapy jako metoda terapeutyczna (cz. 9)

EWELINA PRĘDKA-PAWLUN

Wiedza o tym, jak zareagować w obliczu niespodziewanego zdarzenia w trakcie terapii zabawą, może pomóc terapeutcie w zachowaniu spokoju i postawy akceptacji w stosunku do dziecka. Relacja w pokoju zabaw jest zawsze nowa, tworząca i inna z każdym dzieckiem. Nie można wobec tego do końca przewidzieć, co się wydarzy na danej sesji.

Planowanie tego, co należy zrobić i jak reagować z wyprzedzeniem oraz jakie reakcje werbalne i niewerbalne można wykorzystać, nie powinny jednocześnie stać się powierzchowne i rutynowe. Terapeuta zawsze powinien reagować ze zrozumieniem oraz współczuciem.

Co zrobić, jeśli dziecko milczy

W konfrontacji z dzieckiem, które się nie odzywa w trakcie terapii zabawą, w terapii może pojawić się myśl lub poczucie, że dziecko powinno mówić. Początkujący terapeuci mogą czuć się taką sytuacją skrępowani i dążyć do przełamania milczenia. Jednakże w takim przypadku należy ponownie przeanalizować własny system wartości, oczekiwania wobec dziecka oraz zezwolić dzieciom na bycie sobą. Należy odpowiedzieć sobie szczerze na następujące pytania (Landreth, 2016, s. 267-268):

„Czy werbalizacja jest warunkiem koniecznym komunikacji?”, „Czy dziecko musi mówić, żeby dokończyć to, co chce osiągnąć?”, „Czyje potrzeby zaspokajamy, kiedy chcemy skłonić dziecko do rozmowy?”, „Na ile akceptująca jest postawa terapeuty, który chce, aby dziecko mówiło?”.

Jeśli terapeuta czuje się nieswojo wobec milczenia dziecka, to znaczy, że nie do końca je akceptuje. Dzieci często wyczuwają, że ich milczenie nie jest akceptowane przez terapeutę, a w konsekwencji czują się odrzucone. Akceptacja oznacza akceptowanie dziecka takim, jakim ono jest – milczącym. Nie powinna być warunkowa – nie ma żadnego „jeśli”. Terapeuta powinien zachować postawę wrażliwości tzn. komunikować werbalnie lub niewerbalnie akceptację dla milczenia dziecka. Powinien uważnie słuchać, niezależnie od tego, czy dziecko mówi, czy nie. Nawiązanie kontaktu z milczącym dzieckiem odbywa się przez werbalne reagowanie na to, co dziecko robi w danej chwili, jednak nie może być ono przesadzone. Staramy się unikać reagowania na każdą rzecz, jaką robi dziecko, aby nie wywoływać u niego uczucia skrępowania. Ważne jest przy tym dostosowanie do tempa dziecka, pozwalając mu na wyznaczenie kierunku interakcji. Terapeuta próbuje unikać wszel-

kich zachowań, które mogą w jakikolwiek sposób przymuszać dziecko do mówienia.

Co zrobić, jeśli dziecko chce wnieść do pokoju zabaw zabawkę lub jedzenie

Czasami może się zdarzyć, że dzieci przynoszą do pokoju zabaw na pierwszą sesję swoją ulubioną zabawkę np. lalkę lub autko. To może wskazywać na obecność lęku. Pragnienie zabrania zabawki przez dziecko należy rozpoznać i zaakceptować. Takie zachowanie jest dopuszczalne i może zostać wykorzystane do nawiązania pierwszego kontaktu z dzieckiem.

Jednak nie oznacza to, że do pokoju zabaw można zabrać wszystkie przedmioty, które mają szczególne znaczenie dla dziecka. Regułą jest przyzwolenie tylko na takie przedmioty, które występują w pokoju zabaw i sprzyjają budowaniu interakcji oraz rozwijaniu relacji terapeutycznej. Wyklucza się wszelkie zabawki mechaniczne, elektroniczne, a nawet książki ze względu na to, że dzieci nieśmiało mogą całymi godzinami wpatrywać się w lekturę i unikać kontaktu z terapeutą (Landreth, 2016, s. 270-271).

Czasami dzieci przychodzą do pokoju zabaw z różnymi przekąskami i napojami. Ogólnie należy wykluczyć jedzenie w pokoju zabaw, ponieważ powoduje ono rozproszenie uwagi. Oprócz tego może to być kłopotliwa sytuacja dla terapeuty, gdy dziecko zaproponuje poczęstunek. Można pozwolić dziecku na dokończenie jedzenia przed wejściem do pokoju. Jeśli dziecko przyniosło ze sobą niedozwolony przedmiot, może zostać w poczekalni. Terapeuta powinien przypomnieć o tym przedmiocie, jeśli dziecko ma skłonność do zapominania. Na tej samej zasadzie należy postąpić, jeśli odpowiedni przedmiot został wzniesiony do pokoju, aby o nim pamiętać pod koniec sesji.

Co zrobić, jeśli dziecko jest nadmiernie zależne

Wiele dzieci kierowanych na terapię zabawą ma problem z nadmierną zależnością od dorosłych, zwłaszcza od rodziców, którzy w sposób bardziej lub mniej świadomy wyręczają swoje pociechy w różnych czynnościach,



oddziałując w ten sposób negatywnie na ich poczucie kompetencji i odpowiedzialności. Celem terapeuty jest wspomaganie samodzielności i przekazanie odpowiedzialności dzieciom. Może zdarzyć się taka sytuacja, że terapeuta zostanie zasypany pytaniami, prośbami lub naleganiami ze strony małych pacjentów. Jednak dzieci potrafią samodzielnie podejmować decyzje, wtedy gdy zaistnieje możliwość doświadczenia trudności w podejmowaniu decyzji oraz w samodzielnym robieniu różnych rzeczy. Terapeuta nie może występować w roli służącego, który będzie podawać różne przedmioty dzieciom, ubierać je lub decydować o tym, w co dziecko będzie się bawić. Takie zachowania utrwałyby jedynie zależność i potwierdzałyby istniejący już obraz Ja jako osoby niesamodzielnej i niekompetentnej. Reakcje terapeuty powinny być ukierunkowane na przekazanie odpowiedzialności dziecku i jednocześnie powinny komunikować wiarę w dziecko (Landreth, 2016, s. 271-272).

Przykład:

Dziecko: „W co mam się bawić?”

Terapeuta: „Tutaj możesz zdecydować sama, w co chcesz się bawić”

Dziecko: „Czy ustawisz te klocki za mnie?”

Terapeuta: „Możesz to zrobić sam”

Reakcje terapeuty powinny przekazywać odpowiedzialność za działanie i kierunek dzieciom. Należy pozwolić na doświadczanie trudności w samodzielnym robieniu różnych rzeczy oraz pozwolić im na wyznaczenie własnego celu, dzięki czemu będą w stanie odkryć swoją wartość oraz uwierzyć w siebie.

Co zrobić, jeśli dziecko uważa, że terapeuta dziwnie mówi

Zachowanie terapeuty polegające na tym, że nie zadaje pytań, nie podsuwa pomysłów i nie mówi, co zrobić, może wydawać się dziecku dziwne. Jeśli dziecko nie jest przyzwyczajone do słuchania swoich myśli i uczuć, może nieraz odczuwać wrażenie, że terapeuta mówi do niego w obcym języku. Może zdarzyć się sytuacja, że dziecko powie do terapeuty: „śmiesznie mówisz”. Być może te słowa odnoszą się do tego, że wypowiedzi terapeuty lub sposób jego reagowania są nienaturalne. Dziecko może zareagować rozdrażnieniem lub złością, jeśli terapeuta jedynie powtarza słowa dziecka lub śledzi jego zabawę w sposób powierzchowny. Może pojawić się poczucie, że terapeuta jedynie relacjonuje przebieg zdarzeń i jest obok dziecka. Chodzi bowiem o to, aby być z dzieckiem i komunikować rozumienie, a nie relacjonować tylko to, co widać i słyszeć. Stwierdzenie: „dziwnie mówisz” należy zaakceptować. Reakcja terapeuty na te słowa może być następująca: „Więc wydaje ci się, że mówię inaczej niż inni ludzie”, „Chce tylko, żebyś wiedział, że interesuje się tobą i tym, co robisz”. Może faktycznie to, co mówię, brzmi trochę inaczej”. Wszyst-

ko zależy od intencji dziecka, jego tonu głosu. Może być tak, że słowa: „dziwnie mówisz” mogą mieć negatywny charakter i być rozpoznane jako upokarzająca uwaga lub wyraz oporu. W tym przypadku terapeuta może zareagować następująco: „Wydaje mi się, że możesz chcieć, abym przestał mówić” lub „Nie podoba ci się sposób, w jaki mówię” (Landreth, 2016, s. 274-275).

Ćwiczenia percepcji słuchowej

Często zdarza się, że dzieci są bombardowane wieloma bodźcami akustycznymi, wówczas nie są w stanie skupić się na jednym konkretnym. Niektóre dzieci z powodu częstych infekcji ucha środkowego mają problemy ze słuchem, a w konsekwencji także z mową. Zabawy w zakresie percepcji słuchowej służą temu, aby pomóc dziecku obronić się przed nadmiernym dopływem bodźców słuchowych i zdiagnozować ewentualne problemy ze słuchem. Umożliwiają one prawdziwe słuchanie, rozróżnianie dźwięków oraz komunikowanie się w grupie w przyjaznej atmosferze (Erkert, 2013, s. 9-22). Ćwiczenia słuchowe wchodzi w skład ćwiczeń wstępnych lub zasadniczych w terapii logopedycznej, a także stanowią część profilaktyki logopedycznej. Deficyt percepcji słuchowej może utrudniać nabywanie ważnych umiejętności – czytania, pisanie, mowy – jej rozumienia i poprawnego artykułowania dźwięków. Zaburzenia percepcji słuchowej u dzieci w wieku szkolnym, mogą być charakterystyczne dla dysleksji typu słuchowego.

Należy podkreślić, jak ważny jest słuch w rozwoju mowy oraz jak ważny jest też w terapii mowy. Wzrost koncentracji uwagi słuchowej, umiejętność identyfikacji konkretnego dźwięku, pamięć słuchowa, umiejętność różnicowania cech dźwięków (długości trwania, donośności, barwy oraz wysokości) są to bazowe umiejętności potrzebne do rozróżniania dźwięków mowy. Prowadzi się ćwiczenia na bazie dźwięków otaczających dziecko (np. stosuje się odgłosy charakterystyczne dla różnych środowisk – domu, ulicy, parku, lasu itp.), a następnie – dźwięków mowy, tj. głosek, sylab, wyrazów, tekstów. Pierwszym etapem pracy jest słuch fizyczny, a następnie ćwiczymy słuch fonemowy i fonetyczny. Dziecko uczy się mówienia początkowo poprzez słuchanie, dekodowanie dźwięków mowy – a kolejnym etapem jest ich nadawanie.

Celem ćwiczeń słuchowych jest:

- różnicowanie dźwięków pod kątem ich cech: wysokości, natężenia, długości, barwy,
- rozróżnianie cech prozodycznych języka: akcentu, intonacji, tempa mowy, iloczasu, natężenia głosu,
- uczenie koncentrowania uwagi na sygnałach dźwiękowych,
- wypracowanie umiejętności rozróżniania dźwięków otaczającego świata i identyfikowania ich z określonymi sytuacjami, przedmiotami oraz zjawiskami,
- rozróżnianie wariantów poszczególnych głosek



Zabawy słuchowe obejmują:

Rozpoznawanie, różnicowanie i odtwarzanie	Analiza i porównywanie	Tworzenie, układanie, wymyślanie, zapamiętywanie
głosów zwierząt, dźwięków z otoczenia, dźwięków instrumentów (wszelkie gry dźwiękowe)	analiza wyrazowa zdania; dzielenie zdania na wyrazy, porównywanie długości zdań	tworzenie ciągów wyrazów np. zaczynających się ostatnią sylabą,
dźwięków wysokich, niskich, rytmów; wyrazów z podanych głosek	analiza i synteza sylabowa wyrazów; łączenie wyrazów wypowiedzianych sylabami; dzielenie wyrazów na sylaby; porównywanie długości wyrazów,	układanie wyrazów z podanych głosek; zabawy z rymami; wyszukiwanie wyrazów rymujących się; ćwiczenia pamięci słuchowej,
określanie jaka głoska występuje na początku wyrazu (należy zaczynać od samogłosek, które wypowiedzamy dłużej), określanie jaka głoska występuje na końcu wyrazu (należy zaczynać od spółgłosek),	wyszukiwanie obrazków z podaną liczbą sylab, kończenie wyrazów odpowiednią sylabą,	słuchanie bajek, opowiadań, wierszyków, zagadek; układanie historyjek obrazkowych, opisywanie obrazków, opowiadanie; wymyślanie zakończenia opowiadań bajek; kończenie zdań
różnicowanie wyrazów różniących się jedną głoską np. góra – kura,	rozwiązywanie rebusów obrazkowo-sylabowych; analiza i synteza głoskowa,	układanie i rozwiązywanie zagadek; nauka na pamięć wierszyków, piosenek, rymowanek, wyliczanek itp.; układanie zdań z wybranymi wyrazami; słuchowe wyróżnianie wyrazów ukrytych w wyrazach
powtarzanie ciągów słów, cyfr		dobieranie podpisów do obrazków; segregowanie obrazków według pierwszych głosek, sylab; przekształcanie wyrazów przez zmianę głoski, np. koc-noc; zabawa w głuchy telefon

Źródło: opracowanie własne na podstawie Graban J., Sprawka R., Trening słuchu, Gdańsk 2007.

Przykładowe ćwiczenia

Ćwiczenie 1. Kto nas pozdrawia?

Jedno dziecko w grupie ma zawiązane oczy. Pozostałe chodzą wokół, trzymając się za ręce. Osoba dorosła uderza głośno w bębenek, wtedy wszystkie dzieci się zatrzymują. Jedno wskazane dziecko idzie w stronę dziec-

ka z zakrytymi oczami i głośno woła do niego „Halo!”. Zadaniem jest odgadnąć, które dziecko się z nim wita. Jeśli dobrze odgaduje, dzieci zamieniają się miejscami. Jeśli nie, musi zgadywać jeszcze raz.

Ćwiczenie 2. Ciche czy głośne dźwięki

Wszystkie dzieci skradają się po sali i zatrzymują się, gdy osoba prowadząca uderzy w bębenek. Dziecko, które najszybciej zareaguje, otrzymuje bębenek i powtarza zabawę.

Ćwiczenie 3. Kto szepcze moje imię?

Wszystkie dzieci siedzą w kręgu. Jedno siada na środku i zakrywa oczy. Osoba prowadząca wybiera jeszcze jedno dziecko. Na sygnał startu wszystkie dzieci wypowiadają po cichutku swoje imię. Tylko dziecko wskazane przez osobę prowadzącą szepcze nie własne imię, lecz imię dziecka siedzącego w środku. Dziecko z zawiązanymi oczami nadstawia uszu i stara się zidentyfikować, kto to mówi.

Ćwiczenie 4. Rymowanki dźwiękonaśladowcze np. Co słyszał na wsi?

Powtórzyć za czytającym następującą rymowankę:

Co słyszał na wsi?

Co słyszał? Zależy – gdzie.

Na łące słyszał: kle, kle, kle!

Na stawie – kwa, kwa!

Na polu – kraaaa!

Przed kurnikiem – Kukuryku!

Koło budy słyszał – Hau!

A na progu – miauu...

A co słyszał w domu,

Nie powiem nikomu!

(W. Chotomska)

Ćwiczenie 5. Rozpoznawanie dźwięków z otoczenia

Wysłuchiwanie i rozpoznawanie dźwięków naturalnych, dochodzących z otoczenia.

Zabawa w nasłuchiwanie: Co się wokół nas dzieje? Kto, co usłyszał? oraz w rozpoznawanie dźwięków: Co upadło? Co przyjechało? Czym uderzono? Co wydaje taki dźwięk?

Ćwiczenie 6. Zabawa: Co słyszał, gdy jest cicho?

Dzieci zamykają oczy i słuchają, terapeuta inicjuje różne dźwięki, np. stukanie palcami o blat, tupanie, szuranie kartką papieru. Dzieci mają odgadnąć, co usłyszały.

Ćwiczenie 7. Układanie sekwencji dźwięków

Posłuchaj i ułóż – dziecku prezentowana jest sekwencja dźwięków, np. gra bębna i grzechotki. Jego zadaniem jest ułożenie obrazków prezentujących poszczególne instrumenty w usłyszaną kolejność.

Ćwiczenie 8. Zabawa: Słucham – robię i mówię

Dziecko ma za zadanie wysłuchać, powtórzyć i wykonać to, co mówi terapeuta (np. trzymam ołówek – dziecko bierze ołówek do ręki i mówi „trzymam ołówek”).



Ćwiczenie 9. Szukanie ukrytych wyrazów w innych wyrazach:

– np. ser-ce, gra-bie (terapeuta wypowiada te wyrazy, a zadaniem dziecka jest „znalezienie” innego wyrazu w prezentowanym).

Ćwiczenie 10. Pamięć słuchowa

Terapeuta prezentuje dziecku ciąg cyfr, wyrazów (np. owoców), zadaniem dziecka jest zapamiętać te elementy i odtworzyć w podanej kolejności (na początek trzy, cztery elementy, stopniowo coraz więcej).

Zapamiętywanka, dokładanka – dziecko podaje wyraz, następna osoba kolejny, kolejna osoba powtarza podane wyrazy i dokłada jeszcze jeden (np.: Ola: „kwiat”, Kasia: „kwiat, drzewo”, Marek: „kwiat, drzewo, dom”).

Podsumowanie

W zorientowanej na dziecko terapii zabawą chodzą o to, aby dzieci mogły swobodnie ocenić swoje zachowanie, docenić własne twórcze piękno i rozwinąć wewnętrzny system nagród i satysfakcji. Reakcje terapeuty na różne sytuacje w pokoju zabaw powinny przyczyniać się do rozwoju relacji terapeutycznej oraz przekazywać odpowiedzialność za działanie i jego kierunek dzieciom. Dzięki takim właściwym reakcjom dziecko doświadczy głębszego procesu samopoznania oraz pozwoli doświadczać trudności w samodzielnym robieniu różnych rzeczy. Może odkrywać swoją wartość i budować wiarę w siebie, poprzez zezwolenie na wyznaczenie swojego celu.

Uczenie się wielozmysłowe m.in. za pomocą zabaw i ćwiczeń percepcji słuchowej zakłada, że dzieci już od najmłodszych lat mają możliwość zdobywania wiedzy o świecie bezpośrednio ze swojego najbliższego otoczenia, co jest również dopasowane do ich osobistego rozwoju. Dlatego tak bardzo potrzebują odpowiedniego otoczenia, które nie jest przypadkowe i które je motywuje do odkrywania czegoś nowego oraz poznawania siebie.

Bibliografia

- Axline V.M., *Play Therapy*, New York 1991.
 Bieńkowska K., *Słucham, mówię, jestem...*, Krosno 2007.
 Carmichael K. D., *Play therapy: An introduction*. Glenview, IL: Prentice Hall, 2006.
 Danylchuk, Lynette S., Connors, Kevin J., *Handbook of Play Therapy*, Nowy York 2015.
 Erkert, A., *Nowe gry i zabawy pobudzające wszystkie zmysły*, Wyd. JEDNOŚĆ, Kielce 2013.
 Graban J., *Sprawka R.*, *Trening słuchu*, Gdańsk 2007.
 Landreth G.L., *Terapia zabawą*, Wyd. UJ, Kraków 2016.
 Toska-Mrowiec A., *Pojmaj I.*, *Zabawy słuchowe*, Gdańsk 2007.

Autorka jest psychologiem – terapeutą skoncentrowanym na rozwiązywaniach, trenerem technik pamięciowych dla dzieci i młodzieży, terapeutą metodą EEG Biofeedback, diagnostą ADHD oraz certyfikowanym diagnostą ADOS-2.

Między rozwojem a ryzykiem

WIKTORIA PRZYBYLSKA

Gry wideo już dawno przestały być jedynie formą rozrywki – stały się elementem codzienności młodych ludzi, kształtując ich sposób spędzania czasu, relacje, a nawet tożsamość. Budzą emocje – od zachwyty po niepokój. W tym artykule przyjrzymy się grom w ujęciu dwutorowym: jako narzędziu rozwoju i jako potencjalnemu źródłu trudności.

Celem nie jest ocena, lecz zrozumienie, co młodzież znajduje w świecie cyfrowych przygód – i jakie to może mieć konsekwencje.

Dlaczego młodzież gra?

W wirtualnym świecie łatwiej o sukces. Można być bohaterem, liderem drużyny, odkrywcą nowych lądów. Nic dziwnego, że młodzi ludzie coraz chętniej sięgają po gry wideo – nie tylko dla rozrywki, ale też po to, by doświadczyć emocji, których brakuje im w rzeczywistości.

Gry dają natychmiastową nagrodę – to mechanizm, który wyjątkowo silnie działa na mózg w wieku dorasta-

nia. Ale to nie wszystko. Dają także przestrzeń do współpracy, komunikacji i eksperymentowania z różnymi rolami – co z perspektywy rozwoju tożsamości ma ogromne znaczenie (Erikson, 1968).

Z raportu NASK (2023) wynika, że młodzi gracze wskazują trzy najważniejsze powody, dla których grają: relaks, kontakt z innymi oraz emocje. Co ciekawe, wielu z nich traktuje gry jako miejsce, gdzie można być sobą – albo kimś zupełnie innym, bez ryzyka oceniania.

Szczególnie gry typu RPG czy symulatory życia pozwalają na eksplorowanie różnych tożsamości – w bezpiecznym, cyfrowym środowisku. Można „przymierzyć”





inne cechy, zachowania, role społeczne – bez konsekwencji, jakie niosłoby to w realnym świecie. W ten sposób młodzież uczy się, czym jest wybór i co oznaczają jego konsekwencje – nawet jeśli tylko wirtualne.

Zamiast zatem od razu pytać, czy dziecko „za dużo gra”, warto zadać inne pytanie: co ono w tej grze znajduje? I czy nie próbuje zapisać jakieś pustki, której nie widać gołym okiem?

Kiedy rozrywka staje się ryzykiem?

Gry komputerowe to dziś nie tylko rozrywka, ale często także przestrzeń, w której młodzież odreagowuje stres, szuka kontaktu z innymi albo po prostu ucieka od trudnych emocji. Dla wielu nastolatków to bezpieczny świat – przewidywalny, sprawiedliwy, dający szybkie nagrody.

Jeśli gra staje się jedynym sposobem na poprawę nastroju – warto się zatrzymać.

Problem pojawia się wtedy, gdy wirtualny świat zaczyna wypierać ten realny.

Gdy młody człowiek coraz częściej rezygnuje z kontaktów z bliskimi, szkoły, pasji, by tylko grać. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) od 2022 roku oficjalnie uznaje uzależnienie od gier za jednostkę chorobową (ICD-11, kod 6C51).

To nie znaczy, że każde dziecko grające w Minecrafta czy Fortnite'a ma problem.

Ale jeśli gra staje się jedynym sposobem na poprawę nastroju, a próba jej przerwania kończy się złością, wycofaniem czy konfliktem – warto się zatrzymać. W takiej sytuacji kluczowe są nie tylko ograniczenia czasowe, ale przede wszystkim zrozumienie i towarzyszenie – rozmowa o emocjach, potrzebach i trudnościach, które mogą stać za nadmiernym graniem.

Ważna jest obserwacja, otwartość i próba zrozumienia, co tak naprawdę daje dziecku gra – i czego być może brakuje mu poza nią.

Korzyści z grania – nie tylko mit?

Nie wszystkie gry są stratą czasu – niektóre realnie wspierają rozwój młodych ludzi.

I nie chodzi tylko o refleks. Badania Green i Bavelier (2003) pokazują, że gry akcji mogą poprawiać koncentrację, selektywną uwagę i szybkość podejmowania decyzji – umiejętności potrzebne nie tylko w grze, ale też w codziennym życiu.

W grach zespołowych młodzież uczy się współpracy, planowania, reagowania na zmienne sytuacje. Często to właśnie tam, w środowisku wirtualnym, mają przestrzeń do ćwiczenia ról społecznych i testowania różnych strategii działania. Dla wielu nastolatków to jedyne miejsce, w którym doświadczają sprawczości i poczucia wpływu

– mechanizmów, które zdaniem badaczy mogą znacząco wspierać rozwój motywacji wewnętrznej i wytrwałości (McGonigal, 2011).

Są też gry, które wspierają leczenie. W praktyce psychologicznej i pedagogicznej pojawiają się tytuły pomagające w redukcji lęku, pracy z emocjami czy rozwijaniu umiejętności społecznych. W niektórych ośrodkach terapeutycznych stosuje się elementy gier do treningu poznawczego lub terapii zaburzeń uwagi. Z kolei w szkołach – choć wciąż zbyt rzadko – wykorzystuje się gry edukacyjne jako narzędzie wspomagające naukę przez doświadczenie, np. w nauce języków, matematyki czy rozwijaniu logicznego myślenia.

Rodzice i wychowawcy, którzy angażują się w świat gier razem z dziećmi – np. wspólnie testując gry edukacyjne lub omawiając treść fabularną danej produkcji – mogą realnie wspierać rozwój młodego człowieka. Taki kontakt daje nie tylko większą kontrolę nad tym, co dziecko robi, ale przede wszystkim pozwala budować most zaufania i rozumienia.

Oczywiście – nie każda gra rozwija i nie każde dziecko skorzysta z niej w ten sam sposób. Ale traktowanie gier wyłącznie jako zagrożenia to uproszczenie, które może zamknąć przed młodzieżą ważne możliwości rozwoju.

Gdy ekran zastąpi relacje

Gry komputerowe potrafią łączyć – wirtualne drużyny i grupy graczy to dla wielu młodych ludzi ważne społeczności. Dają poczucie przynależności, wspólnego celu, często też są przestrzenią do bycia sobą – bez presji i ocen. Jednak kiedy cyfrowe interakcje zaczynają wypierać te realne, mogą pojawić się wyzwania.

Isolacja, osamotnienie, trudności w wyrażaniu emocji – to konsekwencje, które nierzadko są skutkiem zaniedbania relacji offline. Zdarza się, że nastolatki, zamiast mówić o tym, co ich boli, wybierają grę – bo tam czują się bezpieczniej, bardziej akceptowani, a czasem po prostu mniej samotni. To nie zawsze ucieczka przed światem – często to sposób na radzenie sobie z emocjami, których nie potrafią nazwać ani wyrazić inaczej.

Specjaliści wskazują, że nadmierne korzystanie z gier może osłabiać zdolność do budowania empatii, wpływać na poziom impulsywności, a nawet utrudniać rozpoznawanie i regulowanie własnych stanów emocjonalnych (Griffiths, 2005; King, Delfabbro, 2014).

Jeśli kontakty z rówieśnikami schodzą na dalszy plan, a w domu pojawia się drażliwość przy próbach ograniczenia grania – warto się zatrzymać i zadać pytanie: co tak naprawdę dzieje się pod powierzchnią?

Rolą dorosłych nie jest tylko stawianie granic – ale też towarzyszenie. Rozmowa, uważność i obecność mogą być skuteczniejsze niż jakiekolwiek zakazy. Młody czło-



wiek, który czuje się rozumiany i widziany, znacznie rzadziej będzie szukał ukojenia wyłącznie w ekranie.

Jak wspierać młodzież?

Nie chodzi o to, żeby gier zabraniać. Chodzi o to, żeby młody człowiek nie musiał się w nich chować. Wsparcie to nie tylko kontrola czasu ekranowego – to przede wszystkim uważność na emocje, potrzeby i codzienne trudności nastolatka. Gra rzadko bywa problemem sama w sobie – częściej staje się sposobem radzenia sobie z czymś, czego młody człowiek nie umie inaczej wyrazić. I to „coś” potrafi mieć wiele twarzy – od samotności, przez szkolny stres, po brak akceptacji w grupie.

Z perspektywy profilaktyki najważniejsze jest zadawanie właściwych pytań, a nie liczenie minut spędzonych przed ekranem. Co daje dziecku dana gra? Czy to sposób na relaks, kontakt z innymi, czy może ucieczka od napięcia, presji, konfliktów? Zamiast pytać: „dlaczego tyle grasz?”, warto czasem zapytać: „czy to ci pomaga?” albo „co cię tam przyciąga?”. Czasem wystarczy zaciekać się, by otworzyć rozmowę, na którą młody człowiek od dawna czekał – ale nie wiedział, jak zacząć.

Są gry, które wspierają leczenie.

Działa to dużo lepiej niż zakazy czy straszenie skutkami. Młodzież ma bardzo dobry radar na sztuczność – i równie dobrą pamięć do momentów, w których naprawdę ktoś był obok. Można zapytać o ulubioną postać, obejrzeć fragment rozgrywki, zaproponować wspólną partyjkę. Czasem to właśnie te małe rzeczy – chwila uwagi, wspólna emocja – robią różnicę. Dają poczucie, że ich świat nie jest marginalizowany, a oni sami nie są oceniani.

Warto też spojrzeć szerzej – na rolę szkoły, poradni, organizacji, które pracują z młodzieżą. Mądrze prowadzona edukacja cyfrowa, warsztaty o emocjach, zajęcia o relacjach w sieci – to wszystko pomaga ośwoić cyfrowy świat, zamiast go demonizować. I nie chodzi o to, by go całkiem „uregulować”. Chodzi o to, by młodzi wiedzieli, że mogą w nim funkcjonować świadomie, bez potrzeby ucieczki.

Na końcu wszystko i tak sprowadza się do relacji. Bo tam, gdzie są rozmowy, ciekawość i obecność dorosłych – tam gry rzadziej stają się tarczą ochronną. Problemem nie jest technologia sama w sobie, tylko sytuacja, w której młody człowiek zostaje z nią całkiem sam.

Podsumowanie

Profilaktyka zaczyna się od rozmowy. Gry wideo nie są wrogiem, którego należy za wszelką cenę kontrolować – są dziś jednym z naturalnych elementów życia młodych ludzi. Czasem pełnią rolę rozrywki, innym razem pomagają rozładować napięcie, utrzymać kontakt

z rówieśnikami, albo po prostu pozwalają poczuć się bezpiecznie – zwłaszcza wtedy, gdy świat offline bywa zbyt trudny.

Dlatego zamiast pytać: „ile czasu dziecko spędza na graniu?”, lepiej zapytać: „co mu to daje?”. Czy to forma odpoczynku? Ucieczka? A może przestrzeń, w której może być sobą? Taki sposób myślenia otwiera drogę do dialogu, zamiast do walki o władzę.

Rolą dorosłych jest towarzyszenie.

Rola dorosłych nie polega na stawianiu zakazów, ale na towarzyszeniu. W cyfrowym świecie nie da się po prostu „odciąć internetu”, ale można nauczyć się z niego korzystać świadomie. I właśnie to powinno być celem profilaktyki – budowanie cyfrowej odporności opartej na relacji, rozmowie i ciekawości.

Codziennie pytania o grę, wspólne oglądanie rozgrywki, czasem zwykła obecność – to wszystko może być punktem wyjścia do zrozumienia, co dzieje się w świecie młodego człowieka. A jeśli potrafimy z nim ten świat dzielić, znacznie łatwiej będzie nam zauważyć moment, w którym gra zaczyna służyć nie zabawie, ale ucieczce.

Gry mogą wspierać rozwój – jeśli młodzież nie zostawia z nimi sama. To, czy będą sprzyjać budowaniu kompetencji i relacji, czy raczej je zaburzają, zależy w dużej mierze od jakości wsparcia, które młody człowiek otrzyma w świecie realnym.

Bo tylko wtedy, gdy nie musi wybierać między ekranem a bliskością, cyfrowa przestrzeń przestaje być schronieniem – a staje się narzędziem. A także dodatkiem, a nie zamiennikiem relacji.

Bibliografia

- Erikson, E.H. (1968), *Identity: Youth and Crisis*, New York: Norton.
- Green, C.S., Bavelier, D. (2003), *Action video game modifies visual selective attention*, „Nature”, 423(6939), s. 534–537.
- McGonigal, J. (2011), *Reality Is Broken: Why Games Make Us Better and How They Can Change the World*, New York: Penguin Press.
- NASK (2023), *Nastolatki 3.0. Raport z badania uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych*, Warszawa: NASK PIB. [online] <https://www.nask.pl/pl/form/raporty/ID,4086,Nastolatki-30.html>
- WHO (2022), *ICD-11: International Classification of Diseases 11th Revision*, Geneva: World Health Organization. [online] <https://icd.who.int/en>

Autorka jest magistrem pedagogiki ze specjalności poradnictwo i pomoc psychopedagogiczna oraz magistrem pedagogiki ze specjalności resocjalizacja, absolwentka Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Interesuje się wsparciem emocjonalnym młodzieży oraz profilaktyką zachowań ryzykownych.

Dziecko w centrum

Z ALICJĄ NAPIERAŁĄ-SELLMOSER – pełnomocniczką Zarządu Fundacji Dziecko w Centrum, koordynatorką jej projektów – rozmawia TADEUSZ PULCYN.



Alicja Napierała-Sellmoser

Czym zajmuje się – powstała w Poznaniu – Fundacja Dziecko w Centrum?

Podejmuje działania na rzecz ochrony dzieci przed krzywdzeniem, przemocą i wykorzystaniem seksualnym, a także wspiera te, które już doświadczyły takich traum. Pracujemy na dwóch płaszczyznach – profilaktycznej, zapobiegając problemom oraz interwencyjnej, pomagając dzieciom, które potrzebują natychmiastowego wsparcia.

Prowadzimy też działalność edukacyjną, szkoleniową, informacyjno-konsultacyjną, aby w sposób najbardziej skuteczny chronić dzieci przed krzywdzeniem. Nasze inicjatywy adresowane są do dzieci i ich rodziców, i opiekunów, ale także do specjalistów pracujących w obszarze ochrony dzieci – m.in. psychologów, pedagogów, pracowników oświaty, funkcjonariuszy policji, kuratorów, przedstawicieli sądów; wszystkich, którzy są blisko dziecka krzywdzonego lub dziecka narażonego na przemoc.

Domyślał się, że w ten szeroki zakres działania wpisuje się otwarte niedawno Centrum Pomocy Dzieciom (CPD).

Tak. Otworzyliśmy je w ubiegłym roku w Międzynarodowym Dniu Praw Dziecka. CPD jest tożsame z misją fundacji, którą realizujemy od 2008 roku. To finał dwóch lat przygotowań do założenia tej pierwszej w Poznaniu, w województwie wielkopolskim placówki, która udziela pomocy dzieciom – po doświadczeniu przemocy – w sposób kompleksowy. Naczelną zasadą, jaką kierujemy się w prowadzeniu Centrum, jest interdyscyplinarność.

Jesteśmy przekonani – czerpiąc z doświadczeń europejskiego modelu Barnahus – że skuteczna pomoc dziecku doświadczającemu przemocy wymaga ścisłej współpracy wielu instytucji. Kluczowe znaczenie ma tu skoordynowane działanie wymiaru sprawiedliwości, policji, ochrony zdrowia, placówek oświatowych, systemu pomocy społecznej, a także organizacji pozarządowych specjalizujących się w pracy z dziećmi i rodzinami. Tylko dzięki współdziałaniu wszystkich tych podmiotów możliwe jest zapewnienie dziecku kompleksowej, bezpiecznej i adekwatnej do jego potrzeb pomocy.

W polskiej rzeczywistości często brakuje tej współpracy. Dziecko i jego rodzice, korzystając z pomocy róż-

nych placówek, często otrzymują niespójne komunikaty dotyczące planu pomocowego, oferty wsparcia różnorodnych jednostek pomocowych. To może narażać dziecko pokrzywdzone na wtórną wiktymizację – gdy po traumatycznych doświadczeniach musi opowiadać o tym, co przeżyło, przedstawicielom wielu instytucji. Praca według wspomnianego modelu Barnahus pozwala na uniknięcie takich sytuacji. W jednym miejscu skupiamy przedstawicieli różnych specjalizacji w zakresie wsparcia dziecka, aby odpowiedzieć na wszystkie jego potrzeby.

W naszej fundacji pracuje wielospecjalistyczny zespół złożony z psychologów, terapeutów, pedagogów, prawników, kuratorów sądowych, pracowników socjalnych, mediatorów, lekarza psychiatry. Planujemy również współpracę z pediatrą. To oznacza, że każde dziecko i jego rodzina mogą liczyć na wsparcie dostosowane do wszystkich potrzeb – od psychologicznych, przez prawne, aż po medyczne. Taka kompleksowość pomocy jest często trudna do osiągnięcia w rozproszonych strukturach publicznych.

Poznańskie Centrum jest jedyną tego typu jednostką w Polsce?

Jesteśmy pierwszym w Wielkopolsce i dziesiątym w Polsce Centrum Pomocy Dzieciom. W ostatnim czasie powstało jedenaste w Rzeszowie – w ramach działań prowadzonych przez organizacje pozarządowe; dzięki ich wysiłkom pozyskiwania środków – lokalnych, regionalnych czy unijnych. Mamy jednak nadzieję – będąc członkami Krajowej Koalicji na rzecz Ochrony Dzieci – że to się zmieni, że działania Centrów Pomocy Dzieciom, jako placówek odpowiadających na potrzeby dzieci skrzywdzonych, zostaną wprowadzone do rządowego systemu pomocowego, wypełniając istniejącą lukę w tym zakresie działania.

Jakie są inne działania Fundacji Dziecko w Centrum?

Podejmujemy liczne inicjatywy w zakresie profilaktyki i wspierania dzieci, które mogą być narażone na przemoc; prowadzimy m.in. szkolenia w zakresie wzmacniania, monitorowania i wdrażania standardów ochrony dzieci w szkołach, w placówkach oświatowych. Jeden z naszych ważnych projektów, który realizujemy od lat – odpowiadający na potrzeby lokalne i regionalne – dotyczy wsparcia dzieci, które są umieszczone w pieczy zastępczej, m.in. w pogotowiach rodzinnych. W siedzibie fundacji – przy ul. Sielskiej w Poznaniu – organizujemy

spotkania tych dzieci z ich rodzicami biologicznymi. Dbamy o to, aby te spotkania odbywały się w bezpiecznych warunkach – z udziałem specjalisty wspierającego proces odbudowywania więzi między dziećmi a rodzicami, którzy mają ograniczone prawa rodzicielskie.

Aktywność fundacji poza jej siedzibą?

Bierzemy udział m.in. w licznych konferencjach i warsztatach szkoleniowych. Niedawno uczestniczyliśmy w sympozjum w Pile pod nazwą „Przerwij ciszę”, której celem było zwrócenie uwagi na przemoc rówieśniczą, na skalę tego zjawiska. Wszystkie jego aspekty, przedstawione podczas tamtego spotkania, wpisują się w codzienną działalność, jaką podejmujemy. Reagujemy na to, co widzimy w domach, na ulicach, w szkołach.

Prelegenci spotkania uzasadniali, jak ważne są działania edukacyjne i szkoleniowe, a zwłaszcza te, odnoszące się do respektowania zaleceń przez szkoły, które są zobowiązane formalnie do posiadania i wdrażania polityk ochrony dzieci przed przemocą. Bowiem statystyki dotyczące tej kwestii są alarmujące. Na podstawie danych, zebranych przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę – 79% dzieci doświadczyło w swoim życiu jakiejś formy przemocy; 66% przemocy rówieśniczej, 32% przemocy ze strony najbliższych dorosłych, 8% przemocy seksualnej z kontaktem fizycznym.

Te statystyki nie zawsze odzwierciedlają rzeczywistość liczbę przypadków, gdyż nie wszystkie są zgłaszane. Natomiast wyobrażając sobie – na przykład – statystyczną 25-osobową klasę szkolną i odnosząc do niej podane wyżej dane statystyczne, to: jeżeli 79% dzieci w Polsce doświadczyło jakiejś formy przemocy, to w owej klasie doświadczyło jej 20 uczniów/uczennic, 17 doświadczyło przemocy rówieśniczej, 8 doświadczyło przemocy ze strony bliskich dorosłych (rodziców, dziadka, babci).

Alarmujący jest wskaźnik dotyczący przemocy seksualnej z kontaktem fizycznym, bo w tej przykładowej 25-osobowej klasie – 2 dzieci doświadczyło takiej przemocy. Te wskaźniki pokazują, jaka jest skala zjawiska przemocy, na którą jako fundacja reagujemy, na jakie potrzeby odpowiadamy w codziennej pracy fundacyjnej.

Czy w jej zakres wchodzi również działania profilaktyczne?

Tak, działania profilaktyczne to bardzo ważna część naszej pracy. Zależy nam na wzmacnianiu rodzin i zapobieganiu sytuacjom, które mogłyby prowadzić do przemocy lub wymagać interwencji systemowej. Mamy świadomość, że kolejne ogniwa systemu pomocowego również zmagają się z poważnymi brakami – dotyczy to m.in. systemu pieczy zastępczej. W Polsce brakuje rodzin zastępczych, a państwowy system wsparcia w tym zakresie jest niewydolny. W praktyce oznacza to, że dzieci czekające na umieszczenie w rodzinie zastępczej przebywają często w środowiskach, które nie spełniają podstawowych

funkcji opiekuńczo-wychowawczych – brakuje im wsparcia emocjonalnego, poczucia bezpieczeństwa i warunków do prawidłowego rozwoju. Dlatego właśnie tak dużą wagę przykładamy do profilaktyki. Staramy się działać jak najwcześniej, zanim kryzysy w rodzinach się pogłębią.

W zakres naszych działań wpisują się również kampanie społeczne, w które aktywnie się angażujemy. Obecnie przygotowujemy się do ogólnopolskiej kampanii „Dzieciństwo bez przemocy”, w ramach której nasza fundacja będzie pełnić rolę koordynatora regionalnego. Odpowiadać będziemy za organizację i koordynację działań kampanijnych na terenie województwa wielkopolskiego.

Przybliżmy naszym Czytelnikom cel, przesłanie tej kampanii.

W ubiegłym roku miała miejsce pierwsza jej edycja w wymiarze ogólnopolskim; tysiące instytucji i organizacji pozarządowych zaangażowało się, aby – w ciągu sześciu tygodni trwania kampanii – podjąć inicjatywy dotyczące ochrony dzieci przed krzywdzeniem. W tym roku będzie podobnie; do udziału w kampanii zapraszamy instytucje publiczne do współpracy, zwłaszcza w zakresie inicjatyw edukacyjnych, informacyjnych.

Celem nadrzędnym kampanii jest podniesienie świadomości społecznej na temat skali przemocy wobec dzieci. Choć coraz więcej osób rozumie, że dzieci należy traktować z szacunkiem i uwzględniać ich podmiotowość, nadal zbyt rzadko reagujemy na niewłaściwe zachowania wobec najmłodszych. W społeczeństwie wciąż brakuje wiedzy o poważnych konsekwencjach takich działań. Nasza kampania ma nie tylko uświadamiać, ale także uczyć, jak reagować w sposób odpowiedzialny i skuteczny.

W sukurs przychodzi nam prawo, które nakłada na instytucje pracujące z dziećmi obowiązek tworzenia standardów ochrony małoletnich. Mam na myśli ustawę z 13 maja 2016 roku o przeciwdziałaniu zagrożeniom przestępczością na tle seksualnym i ochronie małoletnich, która została wzmocniona przepisami z 2023 roku. Te regulacje wprowadzają jasne procedury postępowania w sytuacjach, gdy pojawia się podejrzenie krzywdzenia dziecka.

Każda placówka oświatowa czy wychowawcza musi mieć opracowane standardy ochrony małoletnich oraz wyznaczyć osobę odpowiedzialną za ich wdrażanie. To ma sprawić, że personel – niezależnie od tego, czy pracuje w szkole, przedszkolu czy innej instytucji – będzie wiedział, jak postąpić w sytuacjach budzących wątpliwości. Nie chodzi o to, żeby każdy był ekspertem, ale żeby wiedział, do kogo się zwrócić i jakie kroki podjąć, gdy zauważy niepokojące sygnały.

Z pełnym przekonaniem możemy powiedzieć, że nasze działania profilaktyczne – w tym również kampanie społeczne – mają sens i zmierzają we właściwym kierunku. Potwierdzają to wyniki badań: w 2017 roku na przemoc wobec dzieci reagowało 33% dorosłych, a już w 2020 roku – aż 59%. To wyraźny wzrost, który pokazu-



je, że świadomość społeczna rośnie. Mimo to nie możemy mówić o satysfakcji. Nadal zdarzają się dramatyczne sytuacje, w których dzieci tracą życie z rąk najbliższych – rodziców lub opiekunów. To rzeczywistość, której nie wolno nam zaakceptować. Wciąż zbyt wiele dzieci nie otrzymuje na czas potrzebnej pomocy – a to oznacza, że nasze wspólne działania na rzecz ich ochrony muszą być jeszcze silniejsze i bardziej dostępne.

Należy więc w każdy możliwy sposób zapobiegać krzywdzeniu dzieci. Przede wszystkim budzić wrażli-

wość społeczną dotyczącą zjawiska przemocy stosowanej wobec nich. Fundacja Dziecko w Centrum stara się robić wszystko, aby temu wyzwaniu sprostać.

Alicja Napierała-Sellmoser – socjolożka, absolwentka Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Od ponad dekady związana z obszarem ochrony dzieci przed krzywdzeniem i wykorzystaniem seksualnym. Łączy projektowanie i zarządzanie programami społecznymi z misją zwiększania świadomości, że każde dziecko zasługuje na dobre i bezpieczne dzieciństwo, które nie jest tylko etapem życia, lecz fundamentem szczęśliwego dorosłego.

Dlaczego stygmatyzujemy i wykluczamy innych?

JANUSZ RUSACZYK

Warto się przyjrzeć bliżej osobom stygmatyzującym i postawić pytanie o częste powody piętnowania innych? W dużej mierze wiążą się one z odczuciem zagrożenia ze strony wszystkiego, co odmienne, a przez to mniej znane. Jak pisze Elżbieta Czykwin „aby mieć poczucie bezpieczeństwa funkcjonowania w społeczeństwie, ludzie tworzą ład społeczny, ten zaś pozwala przewidywać ewentualne niebezpieczeństwa. Stygmat stanowi taki właśnie sygnał zagrożenia”.

Na poziomie codziennym stygmatyzujemy zatem głównie z obawy, lęku i niewiedzy na temat napotkanych przez nas tak zwanych „innych”. Dlatego też warto zwrócić uwagę na pewne predyspozycje osób, które stygmatyzują, bowiem można wskazać pewne cechy społeczne, które niejako predysponują do wykluczania i negatywnego reagowania na osoby z piętnem, a także i te, które sprzyjają wyrażaniu raczej współczucia i zrozumienia. Widać bowiem, że ludzie indywidualnie różnią się od siebie w reakcjach na osoby piętnowane.

Możliwe reakcje „widowni społecznej” na stygmat

Obecnie można wyróżnić kilka typów osób przedstawiających możliwe reakcje „widowni społecznej” na stygmat. Według Elżbiety Czykwin **są to:**

- *Profesjonaliści:* zdecydowanie skupiają się oni na przypisywaniu jednostce jakiegoś stanu chorobowego i rozpatrują piętno na podstawie swojego doświadczenia zawodowego. Na przykład psychiatrzy czy terapeuci uzależnień posiadają szczegółową wiedzę na temat różnych cech i wynikających z nich zachowań, które niosą ze sobą ryzyko napiętnowania mogą stwierdzić, czy można je kontrolować, czy wręcz przeciwnie. Ich opinie mają znaczący wpływ na piętnowanie członków danych grup społecznych.

- *Laicy:* opinię o osobach stygmatyzowanych wyrabiają sobie na podstawie bezpośredniej obserwacji ich zachowania. Jeżeli obserwacje te zostaną uznane za zagrażające, bardzo szybko wzrasta dystans pomiędzy noszącym stygmat, a niestygmatyzowanym. Jednak, aby zaklasyfikować osobę stygmatyzowaną do którejś z grup, musi się na początku zbliżyć do niej i dokładnie zbadać, czy jest ona „taka sama” jak on.
- *Płeć i klasa społeczna:* interesującym jest fakt, że kobiety są bardziej skłonne do negatywnego nazywania osób z piętnem, jednak gdy oswoją się z tą odmiennością i w pewnym stopniu ją zrozumieją, są zdecydowanie częściej niż mężczyźni gotowe do zmiany swojego wcześniejszego zdania i poglądów. Potwierdzono także, iż osoby z niższej klasy społecznej wyrażają zazwyczaj bardziej negatywne opinie o osobach wyróżniających się spośród znanego im ogółu, co z kolei potwierdza tezę o możliwym braku wiedzy, jako ważnym czynnikiem wykluczenia.
- *Spójność grupy:* mówi o tym, że przynależność do grupy bardziej spójnej i zgodnej w swoich przekonaniach wpływa też na to, iż jej członkowie są bardziej skłonni do przyjmowania w swoje szeregi osób stygmatyzowanych, niż osoby będące w grupach mało spójnych, gdzie przyjęcie takich osób wpływa jeszcze bardziej dezorganizująco na grupę.

Niezwykle często reakcja na piętno jawi się więc jako zaskakująca dla samego obserwatora, jeżeli oczywiście nastąpi jej uświadomienie. Przykładem może być nieumyślne wpatrywanie się w kikut ręki swojego rozmówcy bądź też nawet świadome uchylanie się od podania ręki osobie, o której wiemy, że jest nosicielem wirusa HIV. Takie momenty zwykle nam pokazują, że często podświadomie unikamy tego, co nieznane, a często nie chcąc zranić osób stygmatyzowanych, unikamy interakcji, co może być odbierane przez osoby z piętnem także jako stygmatyzujące.

Reakcje „widowni społecznej” na stygmat według amerykańskich badań

Jedną z pogłębionych prób konceptualizacji problemu reakcji „widowni społecznej” na stygmat zaproponowali również badacze amerykańscy. Na podstawie licznych, prowadzonych przez siebie badań, potwierdzili Oni znaczenie takich zmiennych jak:

- *Strach przed niebezpieczeństwem*: ludzie boją się zazwyczaj osób z różnymi bliznami (w tym przypadku strach może być bardzo irracjonalny), nie wiedzą jak z nimi rozmawiać, gdyż lęk wywołuje utratę kontroli nad swobodą konwersacji i niemożność pokonania bariery związanej z odmiennością partnera interakcji. Innym przykładem są z kolei ludzie chorzy psychicznie, na AIDS, do których niestygmatyzowani podchodzą z ogromnym dystansem myśląc, że mogą się od tych osób zarazić. W innych z kolei badaniach osoby pełnosprawne poproszono o zdecydowanie, czy chcą oglądać podobny film z osobą z niepełnosprawnością, czy też w samotności. W tym przypadku pełnosprawne osoby miały tendencję wybierać tę drugą opcję. Jednak gdy film był identyczny, wybierali oglądanie go w towarzystwie osoby z niepełnosprawnością. Wyniki tych badań potwierdzają, że osoby niestygmatyzowane unikają osób z piętnem, ale tylko wówczas, gdy mogą się posłużyć jakąś akceptowaną społecznie wymówką, a więc gdy nikt nie będzie mógł zinterpretować ich odmowy jako aktu uprzedzenia.
- *Statystyczna rzadkość niektórych piętn oraz ogólny brak doświadczenia i wiedzy*: odnosi się do sytuacji, gdy dane piętno występuje rzadko w społeczeństwie, które tym samym nie jest przygotowane na interakcje z takimi osobami, nie posiada odpowiednich kompetencji i postępuje przez to bardzo niepewnie. Brak takich doświadczeń sprawia, że społeczeństwo nie ma wyrobionych i zakodowanych wzorów postępowania w sytuacji bezpośredniego kontaktu z osobą stygmatyzowaną.
- *Naruszenie norm i oczekiwań*: wiąże się z wyrobionymi oczekiwaniami i gotowymi scenariuszami interakcji jakie osoba posiada wchodząc w kontakty społeczne. Jeżeli jednak dojdzie do interakcji z osobą stygmatyzowaną, nabiera ona charakteru kontrolowanego dialogu i zachowania. Jednostka bez piętna

stara się delikatnie dobierać słowa i obserwuje reakcje rozmówcy, przez co traci się swobodę interakcji.

- *Tłumienie myśli*: osoby bez stygmatu często nie chcą myśleć o piętnie swego partnera interakcji kiedy z nim rozmawiają, dlatego też tłumią te myśli i nie chcą poruszać tematu stygmatu, o ile nie zrobi tego sam stygmatyzowany. Badania pokazują, że ten czynnik tłumienia myśli może prowadzić do unikania ponownego kontaktu z podobnymi jednostkami w przyszłości, dystansu i nienaturalnych zachowań, zniechęcających wówczas obie strony do dalszych kontaktów.
 - *Błędne interpretacje*: osoby niestygmatyzowane często popełniają błędy w percepcji osób stygmatyzowanych, uważając ich za nieszczęśliwych, zgorzkniałych z tytułu swojej ułomności oraz zbyt wrażliwych, by móc z nimi rozmawiać o codzienności. Unikanie takich kontaktów prowadzi do dalszego braku interakcji i podtrzymywania nieprawdziwych stereotypów.
 - *Wrogość i wiara w sprawiedliwy świat*: wrogość w stosunku do osób stygmatyzowanych wynika z przekonania, że niektóre piętna można kontrolować. Gdy jednak kontrola jest zaburzona, można wówczas zaobserwować dużą wrogość i niechęć do osób stygmatyzowanych. Na pierwszym planie główną rolę zaczynają odgrywać negatywne stereotypy związane z danym stygmatem. Wiara w sprawiedliwy świat dotyczy zaś przekonani niestygmatyzowanych, że jednostki najwyraźniej zasługują na swój los, co w konsekwencji dalej deprecjonuje osoby z piętnem.
 - *Mechanizmy zbliżania-unikania*: polegają one na jednoczesnym wystąpieniu wstydu i poczucia winy z powodu niechęci ujawnienia negatywnych emocji związanych z postrzeganiem stygmatu, czego konsekwencją może być lęk i zakłopotanie. Ludzie nie chcą bowiem wyrażać uprzedzonych reakcji, a samo ich odczuwanie bywa emocjonalnie niewygodne.
- Stygmatyzacja jest procesem niezwykle złożonym, a jej podstawową cechą jest to, iż sami stygmatyzujący nie zawsze zdają sobie sprawę z tego, że swoim zachowaniem wykluczają pewne jednostki z interakcji społecznych lub niepozwalając na swobodną egzystencję we własnym środowisku, wynikają z odczuwania lęku i strachu przed tym, co nieznane. Niewiedza, szkodliwe stereotypy i przekonania wpływają na postrzeganie osób stygmatyzowanych jako potencjalne zagrożenie, a bezpośredni kontakt wbrew temu, co się potocznie sądzi, może negatywnie wpływać na obie strony interakcji.

Sposoby radzenia sobie z piętnem

Pomysł, że osoby z piętnem nie muszą być wcale bezbronnymi ofiarami stygmatyzacji, a mogą aktywnie





przeciwstawić się stygmatyzującym reakcjom „widowni społecznej” okazał się bardzo płodny badawczo. Okazało się, że ludzie bardzo silnie dążą dzisiaj do podtrzymywania swojego poczucia wartości i godności, jak i pozytywnej samooceny, co z kolei stanowi, iż jest to jedna z najistotniejszych motywacji współczesnego człowieka. Co prawda, osoby stygmatyzowane napotykają na szereg trudności nieznanych w codziennym doświadczeniu „normalistów”, nie oznacza to jednak, że biernie i obojętnie poddają się „obelgom i oczekiwaniom ze strony innych”. Badania nad stygmatem rozwinęły szereg koncepcji opisujących, w jaki sposób osoby radzą sobie ze stygmatem oraz niebezpieczeństwem obniżenia ich samooceny. W opisie tych ustaleń warto przyjąć najbardziej powszechną i popularną conceptualizację, wyodrębniającą z jednej strony indywidualne sposoby radzenia sobie z piętnem, odnosząc się głównie do osobistych poczynań i działań prowadzących do obrony własnej tożsamości, z drugiej zaś strony strategię społeczne i zbiorowe, które obejmują jednostki organizujące się w grupy społeczne.

Strategie indywidualne

E. Goffman zauważył, że ludzie w dążeniu do podtrzymywania pozytywnej samooceny mogą indywidualnie wypracowywać pewne mechanizmy chroniące i pomagające w osłabieniu odczucia swojej odmienności w codziennych kontaktach z osobami niestygmatyzowanymi. Autor ten wymienia następujące formy osobistego radzenia sobie ze stygmatem:

- *Obojętność lub akceptacja*: posługując się słowami E. Goffmana „odizolowana przez własne wyobcowanie, chroniona przeświadczeniami o własnej tożsamości, taka osoba może się czuć istotą skończone normalną i uważać, że to właśnie my jesteśmy w pełni ludzcy. Wprawdzie jest ona nosicielką piętna, ale nie wydaje się tym faktem nadmiernie przejęta ani skruszona”. Innymi słowami, osoba z piętnem może w ogóle nie zwracać uwagi na swoją odmiennost jako powód do jej specyficznego traktowania, a nawet myśleć, że to ze społeczeństwem, a nie z nią „jest coś nie tak”.
- *Bezpośrednia próba korekty*: kiedy społeczeństwo nie daje jednostce szans na pokazanie się jako osoba pełnowartościowa, wówczas w niej może pojawić się przekonanie, że powinna ona podjąć kroki prowadzące do zmiany swojego statusu lub ukrycia prawdziwego. Wśród technik takiej korekty wymienić można chociażby operacje plastyczne osób z bliznami bądź diety i operacje osób otyłych, jak i podjęcie psychoterapii przez osobę nieheteronormatywną. W tym typie strategii jednostka pragnie wejść w akceptowane ramy społeczne i nie kwestionuje „gorszości” swoich dewiacyjnych uwarunkowań.
- *Niebezpośrednie próby zmiany*: odnoszą się one do opanowywania takich dziedzin aktywności, które uważane są za niedostępne osobom z daną odmien-

nością, czyli piętnem. I tak na przykład osoba z niepełnosprawnością ruchową może uczyć się jeździć konno, pływać lub jeździć na nartach, pokazując światu, że może bez przeszkód żyć i doświadczać tego wszystkiego czego doświadcza osoba w pełni sprawna. Wielki trud wkładany w tę walkę z odmiennością i jego efekty są weryfikowane przez „widownię społeczną” i często też stawiane za pozytywny przykład. Jednak strategia ta wymaga ogromnych kosztów osobistych i wyrzeczeń osoby z piętnem.

- *Czerpanie zysków z odmienności*: osoby stygmatyzowane bardzo często traktują piętno jako usprawiedliwienie wszystkich swoich niepowodzeń. Stygmat może więc być wymówką, ale też sposobem na pewien wariant życia. Stygmatyzowani przyjmujący taką strategię uważają, że przez swoją odmiennost nie mogą funkcjonować, jak inni członkowie społeczeństwa, w związku z czym współczucie, zrozumienie i miłość powinny być najczęstszymi uczuciami kierowanymi w ich stronę.
- *Stygmat jako błogosławieństwo*: niektóre osoby (często dotyczy to osób bardzo religijnych) po pewnym czasie zaczynają traktować swoje cierpienie spowodowane stygmatem jako naukę i błogosławieństwo. Takie myślenie pozwala im czuć się wybrańcami i osobami wyjątkowymi. E. Goffman podaje tu przykład relacji kobiety chorej na polio: „dopiero teraz z dala od doświadczeń szpitalnych, mogę docenić wszystko, czego się nauczyłam... bo to nie było tylko cierpienie, to była również nauka przez cierpienie”.
- *Unikanie*: polega ona na jak najmniejszym angażowaniu się w interakcje z osobami niestygmatyzowanymi, egzystowanie w swojej własnej rzeczywistości i wycofanie się z ogólnie przyjętego porządku społecznego.
- *Ekspresja emocjonalna*: osoby ze stygmatem mogą w różny sposób reagować na postrzeganie ich przez „normalistów”. Często reagują złością, gniewem i rozdrażnieniem. Innym przejawem takiej ekspresji mogą być pojedyncze okrzyki, czy też protesty w ramach sprzeciwu na odczutą jawną dyskryminację, mającą na celu jawne wyartykułowanie braku zgody na gorsze traktowanie.
- *Porównania z innymi reprezentantami własnej stygmatyzowanej grupy*: takie postępowanie generuje ogromne korzyści emocjonalne, gdyż chroni ono osoby stygmatyzowane przed porównywaniem z członkami grup o wyższym statusie.
- *Porównywanie się z tymi, którzy są w gorszej sytuacji*: ten proces reguluje negatywne emocje związane z posiadaniem stygmatu. Świadomość, że istnieją osoby znajdujące się w gorszej sytuacji uspokaja i utwierdza w przekonaniu, że status osoby porównującej się nie jest taki zły.

- *Porównania z członkami grup uprzywilejowanych:* co prawda porównywanie się do grup o wyższym statusie obniża poczucie własnej wartości, to jednak z drugiej strony członkowie takich grup mogą być wzorem do naśladowania w procesie prowadzącym do poprawy swojej sytuacji.

Wadą strategii indywidualnych jest jednak to, iż są one krótkotrwałe i niemal chwilowe w działaniu. Ograniczają się one jedynie do pewnego okresu i zwykle nie mają żadnego zbiorowego znaczenia. W perspektywie długofalowej służą jednak tylko jednostkom. Stąd też w aspekcie społecznej zmiany i emancypowania się grup stygmatyzowanych, socjologowie zaczęli coraz bardziej podkreślać znaczenie strategii grupowych. Zawierają one bowiem zarówno aspekt zbiorowy, jak i jednostkowy, bowiem osoba ze stygmatem uzyskuje dzięki nim bardzo pozytywny obraz siebie.

Strategie grupowe

E. Goffman również jako jeden z pierwszych uważał, że „przedstawiciele określonej kategorii piętna będą mieli tendencję do łączenia się w małe grupy społeczne, w których wszyscy członkowie wywodzą się z danej kategorii”. Właściwie od zawsze ludzie tworzyli grupy, aby zdobyć to, na czym im zależało. W przypadku grup stygmatyzowanych chodzi tu głównie o akceptację i wszystkie przywileje, jakie posiadają grupy uprzywilejowane. Współcześnie bardzo wyraźnie ujawnia się to w poczynaniach osób nieheteronormatywnych i ich walce o prawa, jakie posiadają osoby heteroseksualne, czyli z założenia stygmatyzujące. W Europie Zachodniej ruchy te okazały się dosyć skuteczne. W wielu krajach funkcjonuje już zakaz dyskryminacji homoseksualistów na wszystkich płaszczyznach życia, uwzględnianie ich potrzeb oraz możliwości związków partnerskich i adopcji dzieci. Buntownicze nastawienie, zdecydowana walka i logiczne argumenty często przynoszą pożądane efekty. Innym przykładem są kampanie osób starszych i z niepełnosprawnościami o równouprawnienie w dostępie do sfer zawodowych. Stygmatyzowani wiedzą o swoich grupach i integrując się, mają nadzieję na realną możliwość na zmianę swojego statusu w społeczeństwie. Towarzyszą temu również ideologie grupy własnej, co może być uznane za pewien model zbiorowej strategii obronnej.

Pojęcie „grupy wsparcia” odgrywa jednak ogromną rolę. W życiu codziennym możliwości powstawania takich grup otwierają drogę do wzmacniania osób stygmatyzowanych i pokazywania im, że nie są sami. Wspomniana wcześniej Elżbieta Czykwin wskazała przynajmniej na kilka niekwestionowanych korzyści, jakie przynosi osobom stygmatyzowanym uczestnictwo w tego rodzaju grupach wsparcia, a są to:

- *Porównania wewnątrzgrupowe jako wsparcie dla własnej tożsamości:* porównanie się z osobami z podobnym piętnem lub dokładnie takim samym może pozytyw-

nie wpływać na poczucie własnej tożsamości, bliskość fizyczną, jak i wsparcie psychologiczne. Możliwość rozmowy i wymiana doświadczeń uspokaja i dodaje wiary we własne siły. Zauważono także, że grupy stygmatyzowane mają skłonność do tworzenia i zamieszkiwania określonych miejsc, aby żyć w otoczeniu osób o takim samym statusie i nie wyróżniać się.

- *Akceptowanie pozytywnych aspektów grupy i minimalizowanie negatywnych:* takie postępowanie odnosi się do wyszukiwania pozytywnych stron grupy do których się należy, co wzmacnia poczucie własnej wartości i utwierdza w przekonaniu, że jej ideologie zostały ogólnie uznane i zaakceptowane. Jeśli jednak informacja zwrotna o grupie wsparcia jest negatywna, niezwykle dotkliwie może zmienić ona nastawienie jej członków co do jej słuszności i zaistnienia w społeczeństwie.
- *Wymiana doświadczeń i poszukiwanie wskazówek:* osoby stygmatyzowane posiadają pewną wiedzę i doświadczenie, jak się bronić przed zdemaskowaniem, jeśli piętno jest ukrywane, a także jak w miarę możliwości normalnie funkcjonować, gdy skaza jest ogólnie widoczna. Uczestnictwo w grupach wsparcia, poprzez na przykład tworzenie stowarzyszeń i fundacji, to doskonały pretekst, aby wymienić się swoimi opowieściami i doświadczeniami z osobami z podobnymi problemami, a także znaleźć wskazówki, jak sobie radzić z antycypowanymi w życiu społecznym trudnościami.
- *Sponsorowanie i tworzenie publikacji o danym stygmacie:* osoby napiętnowane często angażują się w sferę poszerzania wiedzy i świadomości na swój temat, poprzez pisanie artykułów, redagowanie ogólnodostępnych czasopism, a nawet tworzenie filmów, uświadomić szerszej społeczności, na czym polega ich problem i na jakie traktowanie zasługują. Tematyczne czasopisma zawierają na przykład skargi, elementy ideologii, czy też prezentację sukcesów grupy stygmatyzowanej.

Zakończenie

Proces stygmatyzacji jest bardzo skomplikowanym zjawiskiem, dotyczącym nie tylko osoby napiętnowanej, ale także ich rodziny, znajomych, czy postronnych obserwatorów danej odmienności. Wykluczanie jednostek z powodu jakiejś odbiegającej od normy cechy jawi się co prawda jako uniwersalna właściwość społeczeństwa, jednak wszystkie te procesy zostały nazwane i usystematyzowane stosunkowo niedawno. Faktem jest, że piętno mniej lub bardziej widoczne sprawia ogromne trudności w codziennym funkcjonowaniu. Często jest też przeszkodą w wyjściu z kłopotów i komplikuje proces kształtowania zdrowej tożsamości i psychospołecznego rozwoju. Jednak, jak widać z przytoczonych konceptualizacji,



osoby stygmatyzowane często są w stanie podjąć aktywną walkę o własną godność, prawa i odpowiednie traktowanie w społeczeństwie, poprzez szereg codziennych zmagañ, by ochronić siebie, jak i działania podejmowane w szerszej skali, w sferze publicznej.

Bibliografia

Allport G.; „*The Nature of Prejudice*”; New York 1979;
Czykwin E., Rusaczyk M. (red.); „*Gorsi-Inni. Badania*”; Białystok 2008;
Czykwin E.; „*Stygmat społeczny*”; Warszawa 2008;

Dijker A.J.M., Koomen W.; „*Stygmatyzacja, tolerancja i naprawa. Integracyjna analiza psychologiczna reakcji na dewiacje*”; Białystok 2009;

Goffman E.; „*Piętno. Rozważania o zranionej tożsamości*”; Gdańsk 2005;

Heatherton T. F., Kleck R. E., Hebl M. R. Hull J. G. (red.); „*Spółeczna psychologia piętna*”; Warszawa 2008;

Zimbardo P. G.; „*Psychologia i życie*”; Warszawa 1999.

Autor jest pedagogiem kulturoznawcą, oligofrenopedagogiem, nauczycielem. Autorem tekstów z zakresu pedagogiki, psychologii oraz szeroko pojętych nauk społecznych.

Osoby o trudnej osobowości – jak z nimi żyć?

MARIA ENGLER

Niemal każdy z nas miał w swoim życiu do czynienia z osobą o trudnej osobowości. Bywa, że takie osoby są członkami naszych rodzin. Zdarza się też, że w pewnym momencie zdajemy sobie sprawę, że to my sami mamy trudny charakter. Jak sobie radzić w relacji z osobą o stałym, negatywnym nastawieniu do rzeczywistości oraz z osobą postrzegającą się jako lepszą od innych?

Nie istnieją osoby idealne. Choć łatwiej jest nam dostrzec wady u innych, to nie zmienia to faktu, że my sami również frustrujemy, ranimy czy irytujemy innych naszymi działaniami. Warto szukać przyczyn swoich trudnych zachowań, ponieważ taka świadomość może pomóc nam pracować nad sobą, zmieniać błędne przekonania i schematy myślenia oraz poprawiać relacje z innymi. Warto również zdawać sobie sprawę z tego, że niektórzy ludzie drażnią nas, ponieważ ich cechy są niedopasowane do naszych. To jednak zupełnie naturalne, że jako ludzie mamy prawo różnić się i nie musi to oznaczać, że ktoś z nas jest osobą o trudnej osobowości.

Helen McGrath i Hazel Edwards w książce pt.: *Trudne osobowości. Jak radzić sobie ze szkodliwymi zachowaniami innych oraz własnymi* piszą o tym, że niektórzy ludzie denerwują nas, ponieważ ich wzorce postępowania są irytujące i frustrujące. Mowa tu o osobach apodyktycznych, uważających się za lepsze od innych oraz takich, których ogólne nastawienie do świata jest negatywne. Czasem ludzie są trudni, ponieważ sami mają duże problemy emocjonalne. Sposób, w jaki starają się poradzić sobie z nimi może być dla otoczenia drażniący. Są to zwykle osoby o dużym nasileniu lęku oraz osoby roszczeniowe. Do szczególnej grupy trudnych ludzi autorzy książki zaliczają tych, których wzorce zachowań są po prostu bardzo szkodliwe. Wśród nich wyróżniają osoby bierno-agresywne, despotyczne oraz socjopatyczne.

Nigdy nie jestem zadowolony

Każdemu z nas zdarzają się dni czy nawet dłuższe okresy, gdy częściej narzekamy, krytykujemy, rzucamy złośliwe uwagi i widzimy świat w ciemniejszych barwach. Problem pojawia się jednak wtedy, gdy ktoś robi to tak często i na tyle intensywnie, że staje się to dominującą częścią jego osobowości.

Ten specyficzny sposób podejścia do otaczającej nas rzeczywistości, jakim jest postrzeganie wszystkiego w sposób negatywny, może mieć różne przyczyny. Jest to np. niska samoocena, poczucie niższości oraz niskie poczucie własnej wartości. Krytyka i narzekanie to strategię na zwrócenie na siebie uwagi po to, by inni dostrzegli wartość takiej osoby. Niektórzy nauczyli się zdobywać uznanie społeczne tylko poprzez wyrażanie negatywnych nastawień wobec świata. Czują się lepsi i ważniejsi, gdy przekazują innym „złe wieści”, o których oni jeszcze nie wiedzą. Zdarza się też, że tego rodzaju wzorce zachowania przejmujemy od innych, ważnych w naszym życiu osób. Dla niektórych zaś plotkowanie, przekazywanie złych wiadomości i narzekanie to sposób na rozrywkę i nudę. Warto jednak pamiętać, że negatywne i krytyczne nastawienie do świata może być też objawem depresji i innych zaburzeń nastroju.

Osoby o negatywnym nastawieniu przejawiają w większości sfer życia pesymizm i krytykanctwo. Stale i we wszystkim doszukują się wad, obgadują, psują cudzą reputację, a nawet poniżają innych. Takim osobom



Fot. freepik

niełatwo jest nawiązać pozytywne i satysfakcjonujące relacje, ponieważ oddziałują destrukcyjnie na psychikę innych osób. Mogą one z czasem zacząć ich unikać, aby nie „zarazić się” takim sposobem myślenia. Niektórzy w kontakcie z osobami o negatywnym nastawieniu stosują strategię, która polega na sztucznym zachowywaniu się w sposób pozytywny tak, aby zrównoważyć negatywne oddziaływania. Ta strategia bywa jednak męcząca i nie pozwala być w pełni autentycznym. Często unikamy takich osób również dlatego, że słysząc ich nieustającą krytykę obawiamy się, że sami stanimy się jej obiektem. Boimy się wówczas okazać słabość czy popełnić błąd.

Najtrudniejsze rzeczy, które mogą pojawić się w zachowaniu osoby, u której negatywne nastawienie jest stałym wzorcem zachowania to:

- Obrażanie, zawstydzenie i obwinianie innych – takie osoby często dążą do tego, by inni czuli się zawstydzeni, kiedy popełnią błąd. Metody zawstydzania bywają bardziej i mniej subtelne. Często również przypisują innym winę za to, co się wydarzyło. Nawet jeśli dana osoba rzeczywiście jest winna, przesadnie podkreślają one to, co zrobiła źle.
- Wyołbrzymianie i rozpowszechnianie złych wiadomości i negatywnych informacji – to, co charakterystyczne dla tych osób to uogólnianie. Jeśli zdarzy się nam raz popełnić przy nich błąd, możemy się później dowiedzieć, że rozpowiadają one, że nigdy niczego nie robimy dobrze. Takie osoby traktują własne podejrzenia jako fakty. Jeśli dodatkowo podejrzenia te mają negatywny charakter, chętnie przekazują je innym. Często nie dochowują tajemnic i zachowują się nielojalnie. Niestety, takim osobom zdarza się również oczerniać innych i celowo przedstawiać ich w negatywnym świetle.
- Koncentrowanie się na tym, co negatywne – takie osoby przewidują najgorsze możliwe scenariusze i skupiają się na tym, co może się nie udać. Następnie opowiadają o tym innym zaczynając od słowa: „zapewne...”. Jak piszą autorzy książki: „zawsze

noszą ze sobą automatyczny wykrywacz wad”. Jeśli coś jest niedoskonałe, takie osoby z pewnością to zauważą, a następnie wyołbrzymią. Wydaje się, że pomyłki i niedociągnięcia to coś, czym najbardziej lubią się zajmować.

- Narzekanie – kiedy już taka osoba znajdzie nieprzyjemny aspekt danej sytuacji, skoncentruje na nim całą swoją uwagę i nieprzerwanie będzie o nim informować wszystkich dookoła.
- Przyjmowanie roli męczennika – zdarza się, że takie osoby lubią być postrzegane jako ofiary i na tej podstawie domagać się współczucia, pomocy i uwagi ze strony innych.

Warto pamiętać o tym, że rzadko zdarza się, że dana osoba posiada wszystkie wyżej opisane cechy. Zwykle każdy z nas ma w sobie coś, co pasuje do dowolnego rodzaju trudnej osobowości. Rzadko natomiast zdarza się, że ktoś prezentuje tak jednoznaczny wachlarz zachowań.

Jak postępować, gdy bliska osoba widzi świat w czarnych barwach?

Jeśli z różnych przyczyn jesteśmy zmuszeni do codziennego obcowania z osobą o permanentnie negatywnym nastawieniu do rzeczywistości, pomóc mogą nam określone strategie postępowania. Ważne jest, by nie wzmacniać postawy takiej osoby. W odpowiedzi na jej pełne negatywizmu monologi można zdawkowo zapytać: „naprawdę?” i zmienić temat. Można również starać się grzecznie kończyć rozmowę, gdy staje się ona dla nas obciążającą emocjonalnie. Warto również pamiętać o tym, że sami mamy możliwość kształtowania naszego podejścia do tego, co robimy i co się wokół nas dzieje. Dzięki takiej świadomości będziemy aktywnie poszukiwać sposobów na „niezarażanie się” negatywnym podejściem.

Może się jednak zdarzyć, że odkryjemy, że to my sami odznaczamy się negatywnym nastawieniem do rzeczywistości. Warto wówczas w szczerzy sposób ustalić, na czym dokładnie polega schemat naszych negatywnych zachowań. Dobrze jest również nie lekceważyć opinii



bliskich i życzliwych nam osób. Zdarza się bowiem, że to one pierwsze dostrzegają niekonstruktynne wzorce naszego myślenia i zachowania. Dobrze jest również nie bagatelizować tego, jakie szkody w relacjach z bliskimi oraz w życiu zawodowym może wywoływać nasze negatywne nastawienie. Istotne jest, by uczyć się obiektywnego i zgodnego z rzeczywistością postrzegania rzeczywistości. Przesadny optymizm jest równie nieracjonalny co pesymizm. Racjonalne spojrzenie na sytuację pozwala natomiast dostrzec jej dobre strony, jak i poszukać sposobów radzenia sobie z tymi trudniejszymi.

Jestem najlepszy!

Podobnie jak w przypadku negatywnego nastawienia do rzeczywistości, wielu z nas zdarza się czasem pomyśleć, że jesteśmy w czymś lepsi od innych. Jeśli jednak stajemy się zarozumiali i przejawiamy stałe poczucie wyższości nad innymi, nie jesteśmy w stanie zbudować prawdziwego obrazu siebie i tworzyć dobrych relacji z innymi.

Zarozumiałość i arogancja mogą brać się z posiadania małego doświadczenia życiowego oraz z niskiej refleksyjności. Niektórzy nie potrafią zrozumieć innych, jeśli nie doświadczyli czegoś takiego, jak oni. Patrzą na świat z wąskiej perspektywy wyłącznie swoich doświadczeń. Zdarza się również, że arogancja i zarozumiałość biorą się z zazdrości. Mają one wówczas służyć udowodnieniu „rywalowi”, że jest się od niego lepszym. Inną przyczyną jest postrzeganie świata w czarno-biały sposób. Kiedy ktoś nie dostrzega tego, że świat jest bardziej skomplikowany i niejasny niż by się wydawało, może myśleć, że o życiu wie już wszystko. Poczucie wyższości może być również sposobem na rekompensowanie sobie tego, co uważa się za swoje niedociągnięcia. Niekiedy zaś jego przyczyną jest niska empatia, brak umiejętności analizy własnego postępowania oraz niskie umiejętności społeczne. Przyczyną może być także lęk i niskie poczucie własnej wartości. Takie osoby starają się usilnie zrobić wrażenie na innych, ponieważ boją się odrzucenia i bycia źle ocenionymi.

Oto trudne zachowanie, które mogą wystąpić u osób przejawiających poczucie wyższości:

- **Zarozumiałość** – taka osoba uważa, że jej podejście, decyzje i sposób myślenia zawsze są właściwe i najlepsze z możliwych. Dodatkowo uważa, że inni myślą i postępują gorzej niż ona. Sądzi też, że jest mistrzem w rozpoznawaniu tego, co jest dobre i ważne. Może również odczuwać wobec innych litość i pobłażanie. Zdarza się jej robić aluzje na temat tego, jak bardzo się cieszy, że nie jest swoim rozmówcą. Zwykle towarzyszy temu prezentowanie samozadowolenia i podkreślanie swoich osiągnięć. Takiej osobie trudno jest uznać, że może nie mieć racji lub postrzegać sytuację w sposób zawężony. Nie

patrzy ona na rzeczywistość w sposób obiektywny i nie dostrzega choćby tego, że w niektórych aspektach przysłużyły się jej korzystne zrządzania losu i wsparcie ze strony innych.

- **Arogancja** – arogancja od zarozumiałości różni się tym, że osoby „tylko” zarozumiałe zwykle nie wyrażają wprost swojego przeświadczenia o byciu lepszymi od innych. Najczęściej ograniczają się do podtekstów i aluzji. Arogancja to natomiast mówienie bez ogródek, że jest się lepszym od innych oraz jawne okazywanie braku szacunku. Osoba arogancka uważa, że jest ważniejsza od innych i nie czuje potrzeby podejmowania wysiłku, by ukryć, że tak sądzi. Inne osoby traktuje lekceważąco, przejawia zachowania snobistyczne, zawsze obstaje przy swoich pomysłach nie zapoznając się nawet ze stanowiskiem innych osób, pomija innych przy podejmowaniu decyzji, drwi, używa rozkazującego tonu, unika przeproszania, przechwala się, stara się zdominować dyskusję, wtrąca się do cudzych rozmów, nie uwzględnia emocji i potrzeb innych ludzi.

Kontakt z osobą, która uważa się za lepszą od innych jest trudnym doświadczeniem. W przypadku osoby bliskiej warto spróbować zrozumieć motyw jej postępowania. W przypadku osób uparczywie zarozumiałych i aroganckich warto starać się ignorować ich zachowania oraz nie wchodzić w zażarte dyskusje, które takie osoby lubią prowadzić. Asertywność jest dobrą odpowiedzią na próby podważania naszych opinii czy naszej wartości.

Czasem odkrywamy, że to my sami posiadamy przekonanie o własnej wyższości. Warto wówczas podjąć próbę nauki bardziej racjonalnego i dojrzałego myślenia. Dobrze jest starać się interpretować zachowania i sposób życia innych ludzi z większą wyrozumiałością oraz zrozumieć, że odmienny sposób postępowania nie musi stanowić wady. Istnieje wiele dobrych metod działania, które przede wszystkim są dopasowane do danej osoby, jej doświadczeń, osobowości, temperamentu, upodobań itd. Ponadto nikt z nas nie jest idealny, a sytuacje na ogół nie są czarno-białe. Warto również zrozumieć, że uogólnianie na podstawie własnych przeżyć jest wąskim i często błędnym myśleniem. Dobrze jest także zdawać sobie sprawę z tego, że nawet jeśli mamy wiele osiągnięć i prowadzimy udane życie, odpowiadają za to nie tylko nasze bezbłędne decyzje, ale również szczęśliwy traf, jak np. genetycznie przekazany nam iloraz inteligencji czy przyjsie na świat w kochającej się i wspierającej rodzinie.

Bibliografia

McGrath H., Edwards H., *Trudne osobowości. Jak radzić sobie ze szkodliwymi zachowaniami innych oraz własnymi*, Poznań 2010.

FASD – co o nim wiemy? (cz. 2)

KATARZYNA KWIATKOWSKA

Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych, czyli FASD obejmuje wszystkie zaburzenia, do jakich dochodzi u dziecka w wyniku spożywania przez matkę alkoholu w czasie ciąży. Zaliczyć można do nich również FAS (alkoholowy zespół płodowy), jak również częściowy FAS, zaburzenia neurorozwojowe lub wady wrodzone zależne od alkoholu. FASD to zaburzenie, z którym mierzy się duża część dzieci adopcyjnych. Na szczęście istnieje wiele metod oddziaływania na dziecko, rodzinę i ich otoczenie tak, by wesprzeć rozwój dziecka i nie dopuścić do powstania zaburzeń wtórnych.

FASD a życie w rodzinie

Część dzieci z FASD wychowuje się w rodzinach naturalnych. Jak pisałam bowiem w pierwszej części artykułu, nie wszystkie dzieci z FASD zostały urodzone przez kobiety z problemem uzależnienia od alkoholu. Niekiedy wystarczy jednorazowe spożycie dużej dawki alkoholu, do którego może dojść, gdy kobieta nie wie, że jest w ciąży. FASD może rozwinąć się, gdy często spożywane są mniejsze dawki alkoholu. Ma to miejsce np. wówczas, gdy kobieta pokłada wiarę w szkodliwy i nieprawdziwy, ale wciąż funkcjonujący w społeczeństwie stereotyp, iż małe dawki alkoholu nie są w stanie zaszkodzić dziecku, a nawet mają prozdrowotny wpływ. Oczywiście jest to nieprawda – **niezwykle szkodliwe mogą okazać się nawet niskie dawki alkoholu.**

Dzieci z FASD, które wychowują się w rodzinach biologicznych, czasem doświadczają problemu nadużywania alkoholu przez jednego lub oboje rodziców. Jakość opieki nad dzieckiem, kompetencji wychowawczych, emocjonalnych i społecznych takich rodziców jest zwykle niższa niż wymaga tego dbałość o dobrostan dziecka. Kiedy taka sytuacja ma miejsce, dziecko jest narażone na pojawienie się związanych z FASD wtórnych zaburzeń (szerzej opisanych w poprzednim artykule), traumy wczesnodziecięcej oraz zaburzeń więzi.

Jeśli rodzice nie są w stanie zapewnić dzieciom prawidłowej opieki, trafiają one do pieczy zastępczej. Niektóre z nich, jeśli ich sytuacja prawna na to pozwoli, trafiają do rodzin adopcyjnych. Adopcja nierzadko staje się szansą takich dzieci ze względu na jakość opieki, przeszkolenie rodzin adopcyjnych w temacie FASD, a tym samym większe prawdopodobieństwo, że dziecko zostanie prawidłowo zdiagnozowane oraz zostanie wdrożona specjalistyczna pomoc. Najtrudniejsza zdaje się być sytuacja dzieci z FASD, które trafiają do pieczy instytucjonalnej. Poza wczesną diagnozą bardzo ważnym czynnikiem chroniącym rozwój dziecka z FASD jest bowiem wychowywanie się w rodzinie.

Z drugiej jednak strony adopcja zawsze wiąże się z tym, że dziecko doświadczyło traumy porzucenia oraz stresu związanego z koniecznością przystosowania się do no-

wych warunków życia. Oczywiście, bardzo często jest ona najlepszym rozwiązaniem, jednak należy mieć świadomość problemów dziecka, jakie do niej trafia. Jeśli dziecko zostaje adoptowane posiadając już diagnozę, rodzice adopcyjni powinni zostać z nią dokładnie zapoznani, aby mogli podjąć świadomą decyzję. Wiele ośrodków adopcyjnych zaznacza jednak już na etapie procesu kwalifikacyjnego, że bardzo często zaburzenia i trudności dziecka ujawniają się w późniejszym wieku, np. w czasie edukacji szkolnej. Przeszkolenie w zakresie FASD powinni więc przechodzić wszyscy kandydaci na rodziców adopcyjnych, nawet ci, którzy deklarują, że nie chcą przysposobić dziecka z diagnozą FASD.

Dzieci z FASD mogą mieć trudności w zakresie budowania relacji, uczenia się na podstawie własnych doświadczeń, a także mogą nieprawidłowo interpretować różne sytuacje społeczne. Niekiedy przejawy ich trudności bywają odbierane jako złośliwość, ignorancja czy lekceważenie innych. Ich rozwój społeczny może być opóźniony. Wszystko to ma wpływ na relacje dzieci z FASD z rodziną i rówieśnikami.

Emocje dzieci z FASD

Uszkodzenia związane z FASD mogą wpływać na stany emocjonalne oraz zachowanie dziecka. Narażenie go na działanie alkoholu w czasie jego prenatalnego rozwoju przekłada się na utratę białek z grupy complexin w korze czołowej. Może to mieć wpływ na powstawanie zaburzeń psychiatrycznych. Współcześni badacze i specjaliści zajmujący się FASD zwracają jednak uwagę na to, że dużo więcej trudności w obrębie zdrowia emocjonalnego dzieci z FASD pojawia się na skutek zaniedbań, traum, zmian opiekunów itd.

Jak wspominałam wcześniej, zwykle dzieci z tym zaburzeniem mają trudną historię życia. Dla rozwijającego się mózgu płodu pojawienie się alkoholu jest tym samym, co walka o przeżycie. Ciężkie doświadczenia stają się nierzadko ich udziałem również po narodzinach. Utrata matki bądź zaniedbywanie to dla układu nerwowego nieomówienia stan zagrożenia życia.

Dzieci z FASD, które po porodzie nie otrzymały prawidłowej opieki, często mają problemy w zakresie



przywiązania i trudności w regulowaniu emocji. Regulacja ta jest podstawą dobrego rozwoju. Czasem, kiedy dziecko trafia do rodziny adopcyjnej, rodzicom może wydawać się, że wszystko jest w porządku, ponieważ jego trudności w obszarze regulacji emocji mogą być początkowo trudne do rozpoznania.

Choć bezpieczne i stałe środowisko jest najważniejszym czynnikiem niwelującym problemy emocjonalne, to często może być niewystarczającym wsparciem dla dziecka. Rodzice adopcyjni muszą posiadać wiedzę o tym, jak można mu pomóc. Bardzo ważne jest też zdrowie emocjonalne rodziców adopcyjnych. Aby mogli oni być autentycznie obecni, muszą poradzić sobie z własnymi traumami.

Dzieci z FASD często mają trudności w obszarze regulowania emocji. Jak wspomniałam wcześniej, mogą one wynikać z uszkodzenia mózgu, ale również z doznanych traum i braku dobrej opieki. FASD może przyczyniać się do trudności w obszarze hamowania pobudzenia emocjonalnego. Oś HPA (oś podwzgórze-przysadka-nadnercza), a więc najważniejszy układ hormonalny związany z reagowaniem na stres, jest zaburzona na skutek prenatalnej ekspozycji na alkohol. Nierzadko już po narodzinach zauważalna jest niewłaściwa odpowiedź dziecka na stres. Przejawia się ona w wadliwej regulacji snu i czuwania oraz głodu i nasycenia. Często zdarza się, że noworodki z FASD są pobudzone i niespokojne. Mogą mieć też problem z przywyknięciem do bodźców, takich jak hałas, światło, dotyk. Zdrowe noworodki najczęściej śpią, „ignorując” tego rodzaju bodźce. FASD zaś może to utrudniać.

Istnieje wiele form pomocy dzieciom z FASD w obszarze regulacji emocji. Zalicza się do nich m.in.:

- Praca z rodzicami nad responsywnością, czyli odpowiednim reagowaniem na sygnały wysyłane przez dziecko oraz na jego potrzeby.
- Dokonanie oceny neurobehawioralnego wyposażenia dziecka niezbędnego do tworzenia systemu przywiązania. Do tego rodzaju wyposażenia zalicza się m.in.: odruch ssania, odruch przywierania, umiejętność koncentracji wzroku na twarzy człowieka i wodzenia, odruch chwytny.
- Dokonanie oceny rozwoju dziecka i odpowiednie stymulowanie obszarów z deficytami.
- Pomoc rodzicom w rozwijaniu wiedzy o traumie wczesnodziecięcej oraz zaburzeniach przywiązania tak, aby potrafili odróżnić zachowania dziecka wynikające z FASD od tych, które są następstwem ciężkich doświadczeń.
- Wsparcie rodziców w rozumieniu zachowań dziecka. Istotne jest rozwijanie przez rodziców wiedzy na temat tego, jak reagować na zachowania dziecka, które wynikają z pozabezpiecznego stylu przywiązania.
- Dbłość o stan emocjonalny rodziców dziecka z FASD.

Ostatni z wymienionych punktów jest bardzo ważny. Niestety zdarza się, że dzieci trafiają do adopcji bez rzetelnej diagnozy. W związku z tym ich stan psychofizyczny nie jest znany rodzicom adopcyjnym. Mogą oni nie rozumieć w pełni, z czym wiąże się FASD oraz w jaki sposób zaniedbania i trudne doświadczenia wpływają na rozwój emocjonalno-społeczny dziecka. Często po pomoc zgłaszają się dopiero, kiedy sami osiągają stan emocjonalnego wyczerpania. Mogą również obwiniać dziecko bądź samych siebie za trudności, z jakimi zmagają się ich rodzina

Dziecko z FASD w szkole

Często mózg dzieci z FASD zbudowany jest w sposób atypowy. To, co utrudnia zrozumienie ich funkcjonowania to fakt, że wiele dzieci z FASD rodzi się bez cech neurologicznych zespołów OUN, ale nie jest to tożsame z brakiem uszkodzeń w układzie nerwowym. Zmiany związane z opóźnioną mielinizacją, zmiany w strukturze spoidła wielkiego, uszkodzenia w mózdzku czy jądrach podkorowych nie muszą skutkować widocznym dla innych niedowładem, paraliżem czy innymi klinicznymi cechami.

Trudności dzieci z FASD mogą objawiać się inaczej, np. poprzez zaburzenia czucia, zaburzenia transferu informacji, zaburzenia językowe lub te związane z pamięcią. Takich problemów często nie widać przy powierzchownym kontakcie. Nierzadko również wydaje się, że dziecko dobrze funkcjonuje. W takiej sytuacji często dochodzi do błędnych interpretacji tego, że dziecko np. nie rozumie metafor czy szybko zapomina. Niestety zdarza się, że przypisuje się mu złą wolę.

Oto problemy zaburzające edukację, jakie mogą towarzyszyć FASD:

- Wolne tempo myślenia, niska refleksyjność, trudności w myśleniu przyczynowo-skutkowym, problemy z zapamiętywaniem, szybkie zapominanie przyswojonych treści.
- Problemy w zakresie utrzymania i przerzutności uwagi, małe pole uwagi, trudności ze skupieniem się oraz krótkotrwały czas koncentracji.
- Brak płynności mowy, niski zasób słów, rozumienie języka w sposób dosłowny.
- Problemy w zakresie planowania, organizowania, przewidywania, podejmowania decyzji, pomijanie istotnych dla wykonywanego zadania szczegółów.
- Trudności w sferze rozwoju motorycznego, koordynacji ruchowej, motoryki małej.
- Problemy z czuciem i przetwarzaniem bodźców oraz z przetwarzaniem słuchowym.

Nie istnieje dwoje takich samych dzieci z FASD, a to oznacza, że specyficzne uszkodzenia wynikające z prenatalnej ekspozycji na alkohol u każdego dziecka mogą objawiać się inaczej. Niektóre dzieci mają problemy z pisanem – z nauką poprawnego chwytu narzędzia pisarskiego, z za-

pamiętywaniem liter, z umiejscowieniem ich w przestrzeni czy zachowaniem kierunku pisania. Dzieci przejawiające drżenie zamiarowe mogą mieć nieczytelne pismo.

Dzieci z FASD mogą mieć również trudność w zakresie czytania. Niektóre z nich mają problemy z przetwarzaniem obrazu, inne ze słabym odruchem żrenicznym, w związku z czym razi je kontrast między ciemnym drukiem a jasnym tłem. Problemатyczne bywa również czytanie ze zrozumieniem.

Matematyka to przedmiot, który zwykle sprawia dzieciom z FASD wiele trudności. Niektóre z nich nie potrafią zrozumieć pojęcia liczby, nie potrafią klasyfikować, utrzymać w pamięci kryterium zadań, dokonywać transferu danych oraz operacji myślowych. Proces wykonywania złożonych zadań bywa dla nich bardzo męczący. Potrzebują one przerwy i zmotywowania się, by powrócić do przerwanej zadania.

U dzieci z FASD często występują trudności z nauką nowych treści. Nierzadko zdarza się, że na nowe informacje reagują lękiem, który musi opaść, aby mogły rozpocząć naukę. Zwykle dzieci te lepiej przyswajają wiedzę, jeśli podawaniu treści towarzyszy obraz, dotyk czy ruch oraz wielokrotne powtarzanie. Ponadto dzieci z FASD nie zawsze rozumieją, czego się od nich oczekuje. Często odbierają polecenia w sposób wybiórczy, dosłowny lub opaczny.

Utrudniać funkcjonowanie mogą również problemy z odbiorem i przetwarzaniem bodźców. Zdarza się, że dzieci z FASD mają kłopot z odczuwaniem dotyku, temperatury, ciężaru, smaku, zapachu itd. W efekcie mogą ubierać się nieadekwatnie do warunków atmosferycz-

nych, nie zauważać, że są pobudzone czy mieć problem z utrzymaniem równowagi.

Istnieje wiele form pomocy w zakresie edukacji i rozwoju dzieci z FASD. W sferze trudności z pisaniem i czytaniem jest to np. wczesne wspomaganie odruchu chwytowego, napięcia mięśniowego oraz obniżanie poziomu stresu. Pomóc może wspomaganie rozwoju koordynacji ruchowej i równowagi. Dzieciom mającym tego rodzaju trudności można też udostępnić większą liniaturę i nie oceniać ich za jakość pisma. Dzieci z FASD powinny mieć również więcej czasu na przyswojenie liter. W nauce czytania pomóc mogą im nieszablonowe techniki, jak nauka w ruchu, pokazywanie tylko jednego zdania naraz, rozmawianie o przeczytanym tekście i jego znaczeniu itd.

Przyjęcie do rodziny dziecka z FASD musi iść w parze z poszerzaniem wiedzy rodziców adopcyjnych na temat tego zaburzenia oraz z aktywnym poszukiwaniem specjalistycznej pomocy. Zrozumienie zachowań i emocji dziecka z FASD to bardzo ważny czynnik wsparcia jego rozwoju. Brak odbierania zachowań dziecka jako złośliwych i świadomie krzywdzących pozwala otworzyć się na dostosowanie otoczenia do potrzeb dziecka zmagającego się z problemami wynikającymi z prenatalnej ekspozycji na alkohol.

Bibliografia

Jadczak-Szumilo T., *Wsparcie dzieci i młodzieży z FASD oraz ich rodzin*, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2024.

Jadczak-Szumilo T., *Wyzwania dla rodziców adopcyjnych dzieci z FASD*, Fundacja Instytut Nowej Kultury, Warszawa 2020.

Dziecięce książki – nie tylko o księżniczkach i rycerzach

MARIA KOZUCHOWSKA

Rozpaczynam cykl dotyczący książek dla dzieci na trudne tematy. Zacznę od książek autorstwa Anny Onichimowskiej, która nie boi się poruszać trudnych tematów w literaturze dla dzieci. W planowanym cyklu przedstawię sprawy związane z m.in. korzystaniem z toalety oraz tego jak zaspokoić ich ciekawość dotyczącą tego, w jaki sposób funkcjonuje nasze ciało.

Anna Onichimowska urodziła się w 1952 roku w Warszawie. Jest poetką, pisarką i dramatopisarką, która ma na swoim koncie wiele książek dla dzieci, nastolatków i dorosłych. Jej teksty są pełne emocji i zwrotów akcji. Pobudzają czytelnika do refleksji i zostają z nim na dłużej. Z całą pewnością na szczególną uwagę zasługuje seria opowiadań o Hani Papierek

i Bulbesie. Czytelnik może znaleźć w nich prawdziwe życie wraz z jego lepszymi i trudniejszymi momentami.

Seria „Bulbes i Hania Papierek”

W skład serii wchodzi pięć książek opowiadających o życiu Hani – dziewczynki, w której kieszeni zawsze znajduje się papiererek – i Olafa, który przez bliskich nazy-





wany jest Bulbesem. Ta seria doskonale pokazuje, w jaki sposób Anna Onichimowska tworzy swoje teksty. Z jednej strony potrafią one otulić czytelnika ciepłem i nadzieją, jednak z drugiej ukazują bez filtrów i lukru trudy życia i koleje losu, który nie zawsze jest nam przychylny.

Autorka przedstawia przyjaźń Hani i Bulbesa jako relację, która obu stronom potrafi dać wiele wsparcia, ale również jako taką, która ma swoje wzloty i upadki. Czasem jedno z przyjaciół zachowuje się wobec drugiego nie w porządku. Zdarza się też, że ciepłe uczucia, jakimi się obdarzają, zmieniają się w niechęć lub obojętność. Hania i Bulbes zawsze potrafią jednak odnaleźć drogę do siebie i zachować balans między dawaniem i braniem oraz między dbaniem o siebie samych a dbaniem o relację. Przyjaciele wspólnie poznają świat, dowiadują się nowych rzeczy i układają własną hierarchię wartości.

Bardzo ciekawym zabiegiem zastosowanym w serii jest ukazanie tej samej sytuacji z perspektywy różnych bohaterów. W ten sposób możemy dowiedzieć się, jakie myśli, motywy i trudności towarzyszyły w danym okresie Hani, a jakie Bulbesowi czy jego mamie. To działanie pozwala czytelnikowi dostrzec, że czasem nie do końca rozumiemy intencje drugiej osoby, co może sprawić, że źle zinterpretujemy jej zachowanie.

Hania i Bulbes przeżywają najróżniejsze przygody, a w tle toczy się normalne życie. Normalne, czyli takie, w którym jest trochę radości i trochę smutku oraz całkiem dużo zwyczajnych i pełnych pośpiechu dni. Tata Bulbesa pracuje na morzu, w związku z czym często nie ma go w domu, mama chłopca dużo pracuje, a tata Hani wychowuje ją wraz z nową partnerką. Mama dziewczynki zostawiła rodzinę dawno temu, ale Hania dobrze pamięta tamten dzień.

Jak pokonać lęk?

Pierwsza książka z serii nosi tytuł „Prawie się nie boję”. Doskonale ukazuje ona, w jaki sposób działa nasza wyobraźnia i jak przyczynia się do tworzenia lękowych myśli. To w tej książce rodzi się przyjaźń Hani i Bulbesa. Okazuje się, że łączy ich bogata wyobraźnia, która czasem podsuwa do ich głów najgorsze scenariusze. Kiedy mama spóźnia się po Bulbesa, chłopiec wyobraża sobie, że jest przetrzymywana przez porywaczy. Szybko zaczyna wierzyć w swoje wyobrażenia. Autorka pokazuje jak duże emocje mogą towarzyszyć dziecku, które zawierza swoim myślom. Bulbes najpierw odczuwa lęk, później złość na porywaczy, a na końcu na mamę. Lęk jest również częstym towarzyszem Hani. Wyobraża sobie ona, że pod ich letnim domkiem w lesie mieszka potwór.

Książka niesie przekaz, że bardzo często nasze wyobrażenia okazują się wyolbrzymione. Tak właśnie było w przypadku Bulbesa, którego mama po prostu stała w korku. Potwór mieszkający pod domkiem letniskowym również okazuje się jedynie wytworem wyobraźni. Jed-

nocześnie autorka pokazuje, jak ważne jest, by ze swoimi lękami nie pozostać samemu i mieć kogoś, kto pomoże nam poradzić sobie z nimi. Dorosli pełnią tu ważną rolę, jednak to rówieśnicy mają możliwość na tyle wczuć się w te wyobrażenia, by móc jak Bulbes przegonić potwora za pomocą patyka. Opowiadanie to uświadamia nam, jak wiele ważnych funkcji pełnią dziecięce przyjaźnie.

Nie zawsze łatwo jest być sobą

Druga książka z tej serii nosi tytuł „Z głową pod dywanem”. Jeśli uznamy, że dominującym tematem w pierwszej książce był lęk, to druga opowiada o uczuciu wstydu. Tym razem klasa Bulbesa i Hani wybiera się do biblioteki na spotkanie z panią pisarką. Autorka książek dla dzieci pyta je o to, kim chciałby zostać w przyszłości. Niemal wszyscy chłopcy twierdzą, że chcieliby zostać piłkarzami. Kiedy więc Bulbes dzieli się swoim marzeniem o zostaniu kucharzem, chłopcy zaczynają mu dokuczać. Bulbesowi przechodzi przez myśl, że gdyby powiedział, że chce zostać piłkarzem, miałby spokój.

Prawie wszystkie dziewczynki mówią natomiast, że chciałby zostać aktorkami lub piosenkarkami. Kiedy więc pisarka zwraca się do Hani, ta udaje, że marzy o tym samym. Tylko Bulbes w to nie wierzy. I ma rację, ponieważ tak naprawdę Hania chciałaby zostać astronomką, ale jeszcze nie wie, czy i kiedy powie o tym przyjacielowi. Powiedziała jednak to, co wszyscy, *bo tak łatwiej. Nie musi się z niczego tłumaczyć. I nikt jej nie będzie przezywał. Jak teraz Bulbesa*. Dziewczynka poddaje się presji grupy i również zaczyna śmiać się z marzenia swojego przyjaciela, choć szybko tego żałuje.

Książka pokazuje wiele sytuacji, w których człowiek może myśleć, że lepiej jest „siedzieć cicho”, by uniknąć negatywnej oceny innych i wyśmiania. Czytelnik może również dowiedzieć się z niej, że większość ludzi boi się oceny, a także, że koszty ukrywania prawdziwego siebie bywają wysokie. Książka pokazuje nam, że jeśli skrzywdzimy kogoś – choćby dlatego, że obawialiśmy się iść pod prąd i odróżniać od reszty – prawie zawsze możemy to naprawić.

Kiedy złość sprawia, że przestajemy być sobą

Trzecia książka z serii o Hani Papierek i Bulbesie, „Afera nie z tej ziemi”, opowiada o tym, co może z nami zrobić nagromadzona złość oraz dlaczego warto być asertywnym. W tym opowiadaniu Hania przeżywa trudny czas. Sama nie rozumie, dlaczego podejmuje próbę kradzieży batonika ze sklepu. Hania była tam razem z Helenką, partnerką swojego taty. Choć to Hania jest winna tej sytuacji, narasta w niej złość. Złość na to, że Helenka się smuci i złość na to, że o całym zdarzeniu chce powiedzieć tacie.

Hania jest jak w amoku i następnego dnia po próbie kradzieży namawia Bulbesa, aby ukradł i przyniósł jej

naszyjnik swojej mamy. Co więcej, grozi mu, że jeśli tego nie zrobi, zerwie z nim kontakt. Bulbes nie wie, co robić. W takich sytuacjach dotkliwie odczuwa nieobecność taty. Co gorsza, Hania próbuje nakłonić Bulbesa do kolejnych złych zachowań. Ostatecznie chłopiec, choć jest to bardzo trudne, kieruje się swoim kompasem moralnym i odmawia Hani. Bardzo pomaga mu w tym powrót taty i jego słowa: *Musisz się nauczyć stawiać granicę i mówić „nie”. Nawet tym, których kochasz. Jeśli nie mają racji.*

Rozdziały, w których czytelnicy mogą poznać perspektywę Hani, pokazują, jak trudno jest poradzić sobie z nagromadzoną złością. Hania ma jej w sobie bardzo dużo. Wszystko zaczęło się od tego, że mama odeszła. Mama zawsze dużo się złościła, ale tego dnia jej złość była tak ogromna, że dziewczynka często sobie o tym przypomina i wtedy sama czuje gniew. Dziewczynka wstydi się, że namawiała Bulbesa do złych rzeczy, których tak naprawdę wcale nie chciała, ale potem nie wiedziała już jak wykręcić się ze swoich prośb. Hania złości się nawet na to, że czuje wstyd. Bardzo potrzebuje już wyrzucić z siebie tę złość, którą tak trudno jest na co dzień znosić. Na szczęście znajduje na to swój sposób. Książka pokazuje, że czasem robimy coś złego, choć tak naprawdę nie daje nam to radości. Przekonuje również, że warto przyznawać się do błędu i dbać o swoje granice.

Wyobrażenia – narzędzie do kolorowania świata

Kolejna część tej serii nosi intrygujący tytuł „List do Ronaldo”. Kiedy Bulbes otrzymuje na urodziny piękny notes, postanawia zacząć pisać książkę o kocie Ronaldo. Bulbes chce, żeby pisanie książki pozostało jego tajemnicą. Okazuje się jednak, że trzymanie swojego planu w sekrecie nie jest dla niego łatwe. Hania obraża się, że nie chce jej powiedzieć, o czym pisze w swoim nowym notesie. Dodatkowo chłopiec „musi” ukrywać się przed rodzicami.

W tym samym czasie Hania rozwija swoją pasję, jaką jest obserwowanie nieba przez lunetę. Pewnego dnia oglądając księżyc widzi, jak po jego powierzchni przechadza się brodaty pan z wielkim workiem.

Książka pięknie opowiada o tym, że każdy z nas ma inną wyobraźnię. Jeden człowiek oglądając obraz może dostrzec w nim coś niezwykłego, a drugi zupełnie nie. Tak, jak Hania, która widzi na Księżycu pana z wielkim workiem, choć jej tata i Helenka zupełnie nie są w stanie go dostrzec. Każdy ma również prawo do swoich tajemnic, mimo że czasem czujemy się źle, kiedy bliska osoba nie chce się nimi podzielić.

Różne oblicza miłości

„Kocham ciebie też” to ostatnia książka z serii opowiadań o Bulbesie i Hani Papierek. Jest ona pełna wielowymiarowych emocji, pragnień i prób sprostania im, a poprzez to stanowi doskonałe domknięcie serii.

Tata Hani i jego partnerka postanawiają wziąć ślub. Otrzymanie zaproszeń budzi w bohaterach opowiadania wiele różnych emocji oraz skłania ich do przemyśleń i rozmów o miłości. Bulbes zastanawia się, po czym można poznać, że ktoś kogoś kocha. Myśląc o tym, w jaki sposób ludzie okazują sobie miłość, czuje złość z powodu tego, że jego taty tak często nie ma. Zastanawia się, czy długie rejsy taty oznaczają, że czuje się on szczęśliwszy bez swojej rodziny. Sam nie wie, co się z nim dzieje, ponieważ zwykle lubi opowieści taty z podróży. Rozmawia z nim prawie codziennie. Teraz jednak nagle dostrzega jak bardzo różni się życie jego rodziny od życia innych rodzin.

Hania dowiaduje się, że będzie miała rodzeństwo. Chwaląc się tym wzbudza zazdrość w Bulbesie. Jednak radość to nie jedyna emocja, jaka towarzyszy teraz Hani. W głębi duszy dziewczynka obawia się, że po pojawieniu się rodzeństwa zjeździe na dalszy plan. Dodatkowo rodzina Hani rozważa przeprowadzkę i dziewczynka nie jest pewna, czy będzie mogła zostać w swojej szkole. Te wszystkie nowiny wnoszą zamęt do życia Bulbesa i Hani. Mają również wpływ na ich relację.

Czy da się pogodzić miłość do drugiej osoby z pragnieniem życia w zgodzie z sobą samym? Na jakie ustępstwa można pójść w tym zakresie? Czy mamy prawo mówić innymi „językami miłości”? Czy nasze uczucia wobec innych mogą się zmienić? Czy przyjaźń jest tak samo ważna jak miłość? Czy rodzice, którzy witają na świecie nowe dziecko, zaczynają kochać to starsze „o połowę mniej”? Co to znaczy mieć ambiwalentne emocje? Jak wiele jesteśmy w stanie zrobić z miłości dla naszych bliskich? Tego rodzaju refleksje snują bohaterowie opowiadania. Obfituje ono w wiele ciekawych wydarzeń, jak uratowanie psa przywiązanego do drzewa czy odnalezienie przez Hanię i jej tatę sekretnego miejsca.

Wyjątkowe w książkach Anny Onichimowskiej jest to, że różne, bardziej i mniej złożone zjawiska, nie są tłumaczone za pomocą edukacyjnych czy moralizatorskich objaśnień, lecz za pomocą dialogów i przemyśleń bohaterów. Nic nie jest powiedziane wprost – autorka nie narzuca nam określonego sposobu myślenia. Jej książki zostawiają wiele miejsca na własne refleksje, a to, o czym możemy w nich przeczytać pełne jest realizmu i ukazywania różnych stron danej sytuacji i jej wielowymiarowości.

Bibliografia

- Onichimowska A., *Prawie się nie boję*, Warszawa 2016.
- Onichimowska A., *Z głową pod dywanem*, Warszawa 2017.
- Onichimowska A., *Afera nie z tej ziemi*, Warszawa 2018.
- Onichimowska A., *List do Ronaldo*, Warszawa 2019.
- Onichimowska A., *Kocham Ciebie też*, Warszawa 2021.



Sztuki walki jako źródło inspiracji w pracy nauczycieli wychowania fizycznego, trenerów i instruktorów



Na początek kilka słów tytułem wyjaśnienia pewnych nieporozumień dotyczących nazewnictwa. Sztuki walki w języku chińskim określa termin Wu Shu, jednak w kulturze Zachodu używa się również nazwy Kung Fu (Gongfu), oznaczającej poświęcenie dużej ilości czasu i energii w celu osiągnięcia biegłości w jakiejś dziedzinie. Takie działanie jest niezbędne w praktyce chińskich sztuk walki, stąd być może stosowanie tej nazwy. Ze względu na prześladowania i zakaz uprawiania tradycyjnych systemów bojowych w pewnym okresie komunistycznej historii Chin, niektórzy rozróżniają sztuki tradycyjne, nazywając je Kung Fu oraz powstałe po prześladowaniach nowe tzw. sportowe systemy, określane wspólnie jako Wu Shu. W niniejszym cyklu oba terminy będą używane wymiennie.

Dlaczego sztuki walki?

Cały cykl, którego publikację rozpoczyna niniejszy tekst, ma stanowić odpowiedź na postawione w tytule, zasadnicze pytanie. Najważniejszym czynnikiem, który zdecydował o wyborze sztuk walki jest kompleksowość większości znanych systemów bojowych. I choć każdy tradycyjny system jest kopalnią technik i sposobów nauczania, z uwagi na moje kompetencje oraz doświadczenia treningowe, skupię się na tradycyjnych chińskich sztukach walki, potocznie zwanych Kung Fu (Gongfu).





Zachęcając do sięgania po techniki i inspirowania się Kung Fu, chciałabym zaakcentować możliwość wykorzystania tego systemu do pracy nie tylko na poziomie fizycznym, lecz również emocjonalnym i mentalnym, co jest charakterystyczne dla szkolenia „wojowników”. Nie oznacza to oczywiście, że nauczyciel wychowania fizycznego ma przygotowywać uczniów do walki, czy wchodzić w rolę psychoterapeuty, może jednak, czerpiąc z tak bogatego źródła, wprowadzać do swoich zajęć elementy kontrolowania oddechu, koncentrowania uwagi czy bezpiecznego kanalizowania emocji, umiejętności nie do pogardzenia w naszej, jakże skomplikowanej rzeczywistości.

Sztuki walki na poziomie fizycznym

Na poziomie fizycznym praktykowanie chińskich sztuk walki harmonijnie rozwija wszystkie zdolności motoryczne, szczególnie nacisk kładzie jednak na siłę, zwłaszcza eksplozywną, szybkość, gibkość, zwinność oraz koordynację. Wielkim atutem systemu jest kształtowanie tych zdolności poprzez interesujący trening technik defensywnych i ofensywnych, ciekawych i niosących ze sobą doznania estetyczne układów ruchowych, tzw. form oraz rutynowych praktyk bojowych wzmacniających ciało i przynoszących wymierne korzyści zdrowotne. Taki sposób pracy jest szczególnie korzystny dla osób, które zwykle nudzą się podczas zajęć siłowych czy profilaktycznych, co często ma miejsce w przypadku dzieci i młodzieży. Właśnie dla dzieci trening chińskich sztuk walki może stanowić wciągającą formę zajęć korekcyjnych, poprawiających sylwetkę i postawę ciała. Szczegółowy wpływ ćwiczeń na ciało i zdrowie człowieka omówię szerzej przy okazji prezentacji poszczególnych technik.



Sztuki walki na poziomie emocjonalnym

Ćwiczący chińskie sztuki walki uczą się kontrolować i bezpiecznie kanalizować swoje emocje, zwłaszcza negatywne. Zyskują większą świadomość siebie, swojego ciała oraz reakcji, które w nim zachodzą pod wpływem stresu. Uczą się jak reagować szybko i precyzyjnie w sytuacjach trudnych, co redukuje niepokój i strach oraz zwiększa pewność siebie. Systematyczny udział w zajęciach wzmacnia wytrwałość, silną wolę oraz odporność na niepowodzenia, pomaga radzić sobie z porażkami, wyciągać z nich wnioski i czerpać siłę do dalszego rozwoju.





Sztuki walki na poziomie mentalnym

Ćwiczenia Chi Kung, będące nierozłącznym elementem tradycyjnych stylów Kung Fu poprawiają koncentrację i uczą skutecznego skupiania uwagi na wykonywanej czynności. Adepti praktykują również medytację w celu wyciszenia myśli, regulacji napięć fizycznych i emocjonalnych oraz osiągnięcia głębokiego spokoju i relaksu. Umiejętności te połączone z dotleniającymi mózg technikami oddechowymi zwiększają efektywność funkcjonowania na poziomie mentalnym.

Reasumując, chińskie sztuki walki to system holistyczny, kształtujący praktykującego je człowieka w całości, bez dzielenia na poszczególne aspekty funkcjonowania, układy, narządy czy inne „kawałki”. Oczywiście analityczne, szczegółowe podejście czasami ma głęboki sens, ale wydaje się, że obecnie doświadczamy go zbyt często, na przykład w podejściu do naszego zdrowia. Medycyna, choć nie każda i nie zawsze, dzieli człowieka na części, lekarze leczą choroby, a nie pacjenta, często w kolizji z terapiami innych specjalistów. To już jednak temat na inny artykuł.

Kolejne części cyklu poświęcone zostaną zagadnieniom praktycznym. Przygodę z wykorzystaniem chińskich sztuk walki, ze względu na zbliżające się wakacje, rozpoczniemy od zajęć w terenie.

Kinga Kłaś-Pupar



Fizjoterapeuta
Pracownik dydaktyczny
Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego
Instruktor Wu Shu, Tai Chi i Chi Kung
4 Duan International Wu Shu Federation



Ogólnopolska infolinia Pomarańczowa Linia jest dedykowana rodzicom dzieci mających różnego rodzaju doświadczenia związane z piciem alkoholu. Nasi doradcy mają kilkunastoletnie doświadczenie w bezpośredniej pracy korekcyjnej z dziećmi, młodzieżą i rodzinami oraz poradnictwie w punkcie informacyjno - konsultacyjnym.

Jeśli...

- zastanawiasz się jak reagować na inicjację i eksperymenty alkoholowe swojego dziecka a doświadczasz trudności na tym polu...
- masz wątpliwości, czy to, co obserwujesz w zachowaniu swojego dziecka może być dla niego niebezpieczne, zagrażać uzależnieniem, świadczyć o predyspozycjach do uzależnienia....
- potrzebujesz wiedzy aby określić swój stosunek do obiegowych przekonań na temat picia alkoholu np. "lepiej, żeby pił w domu pod naszą kontrolą", "piwo to nie alkohol", "bezpieczniej pić alkohol niż brać narkotyki"

- chcesz uzyskać informacje dotyczące lokalnych miejsc udzielania specjalistycznej pomocy, w zakresie inicjacji, eksperymentów oraz ryzykownego zażywania alkoholu przez młodzież....
- istotne jest dla Ciebie zdobycie wsparcia po wcześniejszych, nieudanych interwencjach rodzinnych....
- pragniesz uzyskać większą kontrolę nad własnymi reakcjami – często wybuchasz silnymi emocjami podczas rozmów z dzieckiem lub masz trudności z konsekwencją w działaniu
- ważne jest dla Ciebie uzyskanie wiedzy niezbędnej do podejmowania decyzji wychowawczych wobec nastolatków....

Zadzwoń lub skonsultuj on-line!

Dołożymy starań aby kontakt lub rozmowa z nami ułatwiła Ci podjęcie adekwatnych działań interwencyjnych.



Zadanie współfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom



Wspiera rodziców pijących dzieci!

Program realizuje

Stowarzyszenie Wspierania Rozwoju Dzieci i Młodzieży



Stowarzyszenie
Wspierania
Rozwoju Dzieci
i Młodzieży

Broszura dostarcza rzetelnych informacji na temat substancji psychoaktywnych oraz praktycznych wskazówek dotyczących profilaktyki i wsparcia dla dzieci i młodzieży zagrożonych konsekwencjami związanymi z ich używaniem. Są w niej zwarte m.in. informacje o podziale substancji psychoaktywnych, przyczynach ich używania, objawach wskazujących na problem, konsekwencjach zdrowotnych i społecznych, a także informacje o dostępnych formach pomocy i rekomendowanych programach profilaktycznych, interwencyjnych oraz terapeutycznych.

Zachęcamy do zapoznania się z treścią broszury i wykorzystania jej w codziennej pracy z dziećmi i młodzieżą.

W broszurze czytelnik znajdzie:

- Klasyfikację substancji psychoaktywnych.
- Przegląd najpopularniejszych obecnie substancji psychoaktywnych – informacje o ich wyglądzie, nazwach slangowych, sposobach przyjmowania i działaniu oraz konsekwencjach ich używania.
- Charakterystykę okresu dojrzewania w kontekście przyczyn sięgania po substancje psychoaktywne.
- Objawy używania substancji psychoaktywnych i sygnały ostrzegawcze.
- Wskazówki dotyczące rozpoznawania problemu i podejmowania skutecznych interwencji.



ZAPRASZAMY NA STRONĘ INTERNETOWĄ: SKLEP.ETOH.EDU.PL