

remedium



• z Wami od 32 lat

Profilaktyka problemów i promocja zdrowia psychicznego • Nr 4 (375) • kwiecień 2025

Ochrona wizerunku



Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, w ramach działań Centrum Wsparcia dla dzieci i młodzieży, rozpoczęła kampanię edukacyjno-informacyjną **„PROSZE o poMOC”**. Jej celem jest promocja zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży, a także przełamywanie barier związanych z proszeniem o wsparcie. Kampania podkreśla, że dbanie o własny dobrostan emocjonalny jest oznaką siły i sprawczości. W ramach kampanii powstał cykl komiksów obalających najczęstsze mity na temat zdrowia psychicznego, przygotowany we współpracy z sześcioma znanymi twórcami.

Kampania **„PROSZE o poMOC”** to krok w stronę budowania otwartego społeczeństwa, które nie boi się mówić o emocjach i wspierać tych, którzy tego potrzebują. To również szansa, by pokazać młodym ludziom, że troska o zdrowie psychiczne to inwestycja w siebie, a proszenie o pomoc to wyraz siły. Więcej informacji o działaniach kampanii można znaleźć na stronie – **centrumwsparciadladzieci.pl**

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 Jabłonowska-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 – źródło: Freepik

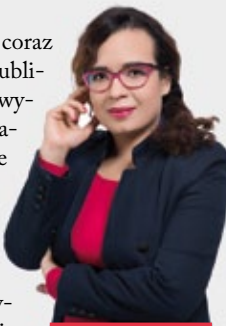
Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo redagowania, skracania tekstów.

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

Realizacja: OMIKRON Sp. z o.o.

Drodzy Czytelnicy,

Zjemy w czasach, w których codzienność coraz mocniej splota się z przestrzenią cyfrową. Publikujemy zdjęcia, dzielimy się emocjami, chwytamy ulotne momenty. W tej narracji, często nieświadomie, uczestniczą również dzieci – bohaterowie rodzinnych albumów przeniesionych do internetu. Zdjęcia, które nam – dorosłym – wydają się niewinne i nieznaczące, mogą nieść za sobą konsekwencje dla najmłodszych: zarówno emocjonalne, jak i społeczne. Niekiedy stają się powodem zawstydzenia lub niezadowolenia, a czasem – ofiarą manipulacji. Co gorsza, pozostawiają trwały ślad cyfrowy, który może wpłynąć na przyszłe życie dziecka.



W badaniach NASK *Nastolatki 3.0* czytamy, że niemal co drugi nastolatek (45,5%) wskazuje, że rodzice publikują jego zdjęcia w mediach społecznościowych. 23,6% młodych osób odczuwa z tego powodu wstyd, a 18,8% wyraża niezadowolenie. Czy w pogoni za lajkami nie gubimy czasem granicy między bliskością a ekspozycją?

Budowanie poczucia własnej wartości to proces, który wymaga delikatności, zrozumienia i akceptacji. Zdrowe przekonanie o własnej wartości nie powinno zależeć od zewnętrznych sukcesów, uznania czy popularności. Dziecko powinno wiedzieć, że jest wartościowe bez względu na aktualne osiągnięcia czy przeciwności losu. Poczucie własnej wartości zmienia się wraz z wiekiem, dlatego tak ważna jest rola dorosłych – ich wsparcie, odpowiedzialność i uważność.

W relacjach z innymi dziećmi uczą się współpracy, empatii i komunikacji. Ale zbytne uzależnienie od zewnętrznej akceptacji może prowadzić do trudności w samodzielnym funkcjonowaniu. Miłe i zgodne dziecko, które nie umie poradzić sobie bez ciągłej obecności i aprobaty innych, może w dorosłości stać się osobą zagubioną i niesamodzielną. Ekspertki mówią wręcz o kontinuum pomiędzy zdrowym stylem osobowości a zaburzeniami, które dziś – zgodnie z klasyfikacją ICD-11 – mogą być diagnozowane jako „trudności osobowościowe”.

Jak więc wspierać młodych w budowaniu pozytywnego obrazu siebie i świata? Jak zadbać o to, by ich rozwój przebiegał w atmosferze bezpieczeństwa i równowagi? Dorosli – rodzice, nauczyciele, opiekunowie – mają obowiązek tworzenia i kontrolowania treści, które trafiają do dzieci. W przestrzeni realnej i wirtualnej. Literatura, kultura, internet – wszystko to buduje dziecięcy obraz rzeczywistości. Jeśli ten obraz będzie zniekształcony, jeśli nie zapewnimy młodym ludziom bezpieczeństwa, przejrzystej komunikacji i bezwarunkowej miłości – będą dorastać w napięciu, nie-razdoko wierząc, że destrukcyjna rzeczywistość jest jedyną możliwą.

W tym numerze rozmawiamy m.in. z Piotrem Grajewskim, doktorem Wydziału Psychologii UW, o tym, jak nastolatki budują swój wizerunek w mediach społecznościowych. W dobie wszechobecnych zdjęć, filtrów i algorytmów, potrzeba akceptacji i zauważenia nabiera zupełnie nowego znaczenia. Czy potrafimy chronić nasze dzieci w tym świecie? Jak uczyc ich odpowiedzialności za własny wizerunek i jednocześnie – szacunku do siebie?

Zapraszam do lektury – z uważnością, jakiej wszyscy dzisiaj potrzebujemy.

Patrycja Guevara-Woźniak

redaktor naczelna

Temat miesiąca

Więcej Szacunku dla Młodego Wizerunku s. 2
Patrycja Guevara-Woźniak

Czasami impulsywnie napisany komentarz czy post niesie za sobą poważne konsekwencje s. 5
Z Piotrem Grajewskim rozmawia Agata Jabłonowska-Turkiewicz

Obraz nastolatka s. 8
Agnieszka Wójcik

Edukacja/Metody pracy

Play Therapy jako metoda terapeutyczna (cz. 7) s. 11
Ewelina Prędka-Pawlun

Potrzeby i problemy rozwojowe dzieci i młodzieży

Używanie substancji psychoaktywnych przez polską młodzież. Dane z 2024 r. na tle wyników wcześniejszych badań ESPAD s. 15
Materiały prasowe

Grzeczne dziecko – sukces czy problem? s. 17
Agata Sierota

Co zrobić, by czuć większą pewność siebie? s. 19
Dominika Gawryluk

Poczucie własnej wartości – moc, z którą łatwiej się żyje s. 21
Maria Engler

Rodzina

Pomarańczowa Linia s. 23
Z dr Beatą Morawską-Jóźwiak rozmawia Tadeusz Pulcyn

Trauma relacyjna a adopcja s. 25
Katarzyna Kwiatkowska

„Makrauchenia i ogród łagodności” – książka, która otula jak ciepły koc s. 27
Maria Kożuchowska

Samoregulacja w kontekście używania przez dzieci urządzeń ekranowych s. 29
Maria Kożuchowska

Promocja zdrowego stylu życia

Zastosowanie półkul w relaksacji. Półkule sensoryczne (cz. 5) s. 31
Kinga Kłás-Pupar

Więcej Szacunku dla Młodego Wizerunku

PATRYCJA GUEVARA-WOŹNIAK

Czytelniku, powiedz szczerze, ile razy przed umieszczeniem zdjęcia bądź filmu swojego dziecka w sieci zapytałeś o jego zgodę? Wizerunek młodej osoby, który planujesz upublicznić jest czymś bardzo delikatnym. Zastanów się, czemu to robisz? Ogólnopolska kampania Rzeczniczki Praw Dziecka podkreśla fundamentalne znaczenia ochrony wizerunku młodych osób w internecie, ale jest też doskonałą okazją do uświadomienia sobie zagrożeń w sieci.

Nasze intencje najczęściej są dobre. Jesteśmy dumni, szczęśliwi, chcemy dzielić się radością i pokazywać światu nasze dzieci – ich osiągnięcia, uśmiechy, sukcesy. Jednak w dobie internetu i mediów społecznościowych ta naturalna potrzeba może prowadzić do poważnych konsekwencji, jeśli nie towarzyszy jej refleksja nad prawem dziecka do prywatności i ochrony wizerunku. Tutaj jasno trzeba podkreślić, że wizerunek dziecka to nie tylko zdjęcie – to część jego tożsamości, to jego prawo do prywatności, autonomii. Często, jako dorośli, podejmujemy decyzje za dzieci, publikując zdjęcia z wydarzeń szkolnych, wycieczek czy codziennych chwil, nie zastanawiając się, jak one same się z tym czują. Wiele z nich przyznaje, że czują się pomijane w decyzjach dotyczących ich wizerunku, a o publikacji zdjęć dowiadują się dopiero po fakcie. I tutaj przywołam dane z badań przeprowadzonych na zlecenie Rzeczniczki Praw Dziecka, aż 74 proc. młodych ludzi wskazuje publikowanie zdjęć lub nagrań bez zgody znajdującej się na nich osoby jako jedno z najbardziej szkodliwych zjawisk w sieci. Dodatkowo niemal 1/5 nastolatków chciałaby wziąć udział w zajęciach na temat bezpieczeństwa w wirtualnym świecie.

Publikując zdjęcie, należy upewnić się, że na zdjęciu lub filmie nie ma dodatkowych informacji umożliwiających rozpoznanie i identyfikację dziecka. Udostępnianie ich jest ryzykowne.

Zdjęcia, które nam wydają się niewinne i nieznaczące, mogą być dla dzieci powodem do wstydu lub narażać je na negatywne reakcje. Co więcej, zdjęcia publikowane w sieci mogą być przechwycone przez osoby o złych zamiarach lub stać się materiałem do manipulacji, na przykład w fotomontażach lub innych niepożądanych kontekstach. A na pewno pozostawiają trwały ślad cyfrowy, który może wpłynąć na życie dziecka w przyszłości.

W badaniach NASK Nastolatki 3.0 możemy przeczytać, że prawie co drugi nastolatek (45,5%) przyznaje, że rodzice lub opiekunowie publikują jego zdjęcia w swoich mediach społecznościowych. Aż 23,6% młodzieży odczuwa w związku z tym zawstydzenie, natomiast 18,8 % jest z tego

faktu niezadowolona. Co trzeci nastolatek (32,7%) twierdzi, że zdarzyło mu się otrzymać czyjeś nagie lub półnagie zdjęcie w internecie. Ponad 40 procent młodzieży (43,7%) twierdzi, że nie potrafi odróżnić informacji prawdziwych od fałszywych. I istotne w kontekście publikowania wizerunku – niemal połowa młodych ludzi spotyka się w sieci z sytuacjami kiedy ich znajomi są atakowani i wyzywani w sieci (44,6%). Z ośmieszaniem oraz poniżaniem kogoś w sieci zetknął się co trzeci nastolatek (ośmieszanie – 33,2%, poniżanie – 29,6%). Te dane mówią same za siebie.

Prawo, odpowiedzialność i szacunek – kampania RPD

– *Każde dziecko ma prawo do ochrony swojego wizerunku, każde dziecko w sieci powinno czuć się bezpiecznie* – podkreśla Monika Horna-Cieślak, Rzeczniczka Praw Dziecka. Kampania **Więcej szacunku dla młodego wizerunku** powstała w konsultacji z nauczycielami, prawnikami oraz młodymi osobami. Jej celem jest podkreślenie fundamentalnego znaczenia ochrony wizerunku młodych osób w internecie – w trosce o ich bezpieczeństwo, prywatność oraz działania w duchu poszanowania ich praw.

Jak podkreśla Rzeczniczka Praw Dziecka, Monika Horna-Cieślak – *Naszym celem jest promowanie odpowiedzialnych zachowań*. To na dorosłych – rodzicach, nauczycielach, opiekunach – spoczywa obowiązek kształtowania **kultury cyfrowej opartej na szacunku**. Publikując zdjęcia dzieci, warto zadać sobie pytanie: czy dziecko nie zostanie narażone na konsekwencje, których nie jesteśmy w stanie przewidzieć?

W ramach kampanii **Więcej szacunku dla młodego wizerunku**, Biuro Rzecznika Praw Dziecka udostępniło kompleksowy pakiet materiałów edukacyjnych, w tym:

- **broszury informacyjne** o zagrożeniach i zasadach bezpiecznego publikowania treści wizualnych,
- **plakaty** do wykorzystania w szkołach,
- **scenariusze lekcji** dla trzech grup wiekowych: 7–9, 10–12 oraz 13–15 lat,
- **artykuły** dla nauczycieli i rodziców,
- **infografiki** do wykorzystania podczas zebrań i lekcji.

Materiały te mają na celu wspieranie nauczycieli, pedagogów i rodziców w edukowaniu dzieci w zakresie odpowiedzialnego zarządzania swoim cyfrowym wizerunkiem. Szacunek do dzieci zaczyna się od rozmowy. Rozmawiamy z nimi, pytamy o zgodę, tłumaczymy ryzyka. Edukacja to nie tylko obowiązek szkoły, ale przede wszystkim rodziców i opiekunów.

Nieświadome konsekwencje – realne zagrożenia

Zdjęcia, które dorosłym wydają się niewinne – uśmiech przy obiedzie, zabawa w basenie, wspólne chwile z rodzeństwem – mogą być źródłem stresu i przykrości dla dziecka. Mogą zostać przechwycone przez osoby o złych zamiarach, przerobione w fotomontażach, wykorzystane w kontekstach ośmieszających lub upokarzających. Co więcej, publikacje te tworzą **trwały ślad cyfrowy**, który może wpływać na przyszłość dziecka – np. w kontaktach z rówieśnikami, w szkole, a nawet w dorosłym życiu zawodowym. Ślad cyfrowy to wszystkie informacje, które pozostawiamy po sobie podczas korzystania z Internetu. Ilekroć wypełniamy jakiś formularz, rejestrujemy nowe konto, dodajemy wpis lub przesyłamy filmik pozostawiamy po sobie ślady, nad którymi nie mamy już żadnej kontroli. Musimy mieć świadomość ostrożnego obchodzenia się z cyfrową prywatnością i danymi osobowymi, nieostrożność naraża nas na spore ryzyko stania się ofiarą oszustw, nękania i zastraszania. Pamiętajmy, że **wizerunek to nie tylko zdjęcie – to element tożsamości człowieka**, jego prawo do decydowania o tym, jak jest postrzegany i prezentowany światu. W polskim porządku prawnym ochrona wizerunku wynika z kilku aktów prawnych:

1. Kodeks cywilny (art. 23 i 24 k.c.)

Wizerunek jest uznawany za dobro osobiste człowieka. Artykuł 23 k.c. wymienia wizerunek jako jedno z dóbr osobistych, które podlegają ochronie. Z kolei artykuł 24 stanowi, że w przypadku naruszenia dobra osobistego, osoba poszkodowana może żądać m.in. zaniechania naruszeń, usunięcia ich skutków, a nawet zadośćuczynienia pieniężnego.

2. Ustawa o prawie autorskim i prawach pokrewnych (art. 81)

Zgodnie z tą ustawą, rozpowszechnianie wizerunku osoby wymaga jej zgody. W przypadku osób małoletnich, zgodę powinien wyrazić ich przedstawiciel ustawowy – najczęściej rodzic. Wyjątkiem są sytuacje, gdy osoba przedstawiona stanowi jedynie szczegół większej całości (np. tłum, zgromadzenie), jednak nawet wtedy należy zachować ostrożność, gdy wizerunek dziecka jest wyraźnie rozpoznawalny.

3. RODO (Rozporządzenie o ochronie danych osobowych)

Wizerunek, jako dane biometryczne umożliwiające identyfikację osoby, jest chroniony przez prawo unijne. W przypadku dzieci ochrona ta jest szczególnie zastrzeżona – publikowanie zdjęć wymaga zgody opiekunów

nów prawnych, a przetwarzanie danych dzieci w celach marketingowych czy promocyjnych musi być szczególnie uzasadnione i bezpieczne.

Ochrona wizerunku dziecka to nie tylko kwestia prawna, ale przede wszystkim moralna. Publikując zdjęcie dzieci oraz młodzieży, warto zadać sobie kilka pytań:

- Czy dziecko wyraziło zgodę?
- Czy zdjęcie nie narusza jego prywatności?
- Czy nie może być źródłem wstydu lub przykrości?
- Czy nie zostanie wykorzystane w sposób, którego nie przewidzieliśmy?

DeepNude – nowe zagrożenie dla wizerunku dzieci i młodzieży

Wraz z rozwojem maszyn myślących (AI) pojawiły się nowe, niezwykle niebezpieczne narzędzia, które mogą drastycznie naruszać prywatność i godność osób – w tym także dzieci i młodzieży. Jednym z takich narzędzi są tzw. aplikacje typu *DeepNude*, które wykorzystują algorytmy AI do tworzenia realistycznych, sfabrykowanych nagich zdjęć na podstawie zwykłych fotografii osób ubranych.

Ofiary *DeepNude* często nie mają pojęcia, że ktoś zmanipulował ich zdjęcie, a „przerobiona” treść może zostać błyskawicznie rozpowszechniona w internecie, prowadząc do publicznego upokorzenia, przemocy psychicznej, szantażu, a nawet cyberprzemocy seksualnej.

Jak temu zapobiegać?

- Ostrożność w publikowaniu zdjęć dzieci – ograniczmy ilość materiałów dostępnych publicznie.
- Unikajmy publikowania zdjęć w strojach kąpielowych, sportowych, domowych – nawet jeśli są niewinne, mogą zostać zmanipulowane.
- Rozmawiamy z dziećmi i młodzieżą o zagrożeniach związanych z technologiami AI.
- Zgłaszajmy incydenty do platform, organów ścigania i organizacji wspierających ofiary cyberprzemocy.

W Polsce nie istnieje jeszcze odrębne ustawodawstwo dotyczące deepfake'ów, jednak sfabrykowanie nagiego wizerunku dziecka (nawet jeśli to nie jest „prawdziwe” zdjęcie) może podlegać przepisom Kodeksu karnego:

- Art. 191a k.k. – „utrwalanie nagiego wizerunku małoletniego” bez jego zgody może być traktowane jako przestępstwo.
- Art. 202 k.k. – wytwarzanie i rozpowszechnianie treści pornograficznych z udziałem małoletniego (także fikcyjnych) podlega surowym sankcjom.

Sharenting – gdy rodzice dzielą się za dużo

Współczesne media społecznościowe zacierają granice między życiem prywatnym a publicznym. W tym świecie powszechnym zjawiskiem jest **sharenting** – nazwa tego zjawiska powstała z połączenia słów *share* (dzielić się) i *parenting* (rodzicielstwo). Oznacza ono sytuację, w której **rodzice publikują w internecie nadmierną ilość treści**





dotyczących życia swoich dzieci – zdjęcia, filmiki, opisy codziennych zdarzeń, informacji o zdrowiu, emocjach, a nawet porażkach. Co ciekawe, pomimo szerokiej wiedzy na temat szkodliwości takich działań można zaobserwować nieme przyzwolenie na tego typu publikacje. Tak jak pewna polska influencerka pokazała publicznie narodziny swojego pierwszego dziecka, odzierając to ważne wydarzenie rodzinne z pewnej tajemnicy, intymności. Zadajmy sobie pytanie, czy chcielibyśmy, aby nasze przyjęcie na świat było opublikowane, a skoro już publikujemy narodziny, to czemu nie publikować agonii. Kultura szacunku wymaga od nas poszanowania granic nie tylko ludzi, których wizerunki publikujemy, ale i ludzi, którzy są odbiorcami naszych treści. Dobre intencje nie zwalniają z odpowiedzialności i pomimo że nasze zachowanie wynika z dumy, potrzeby dzielenia się szczęściem lub chęci utrzymywania kontaktu z rodziną, *sharenting* niesie ze sobą szereg **realnych zagrożeń** – zarówno dla dziecka tu i teraz, jak i w jego dorosłym życiu.

Jakie są konsekwencje sharentingu?

1. **Utrata prywatności dziecka** – zdjęcia czy informacje, które trafiają do sieci, mogą pozostać w niej na zawsze. Dziecko traci możliwość decydowania o tym, co wie o nim świat.
2. **Ryzyko wykorzystania danych przez osoby trzecie** – publikacje mogą posłużyć do tworzenia fałszywych tożsamości, kradzieży danych, a nawet trafić w ręce przestępców seksualnych.
3. **Ośmieszenie lub upokorzenie** – zdjęcia lub historie, które rodzicom wydają się zabawne, dla dziecka mogą być źródłem wstydu, kompleksów i przemocy rówieśniczej.
4. **Zaburzenie granic intymności** – dzieci uczą się, że ich życie może być publicznie oceniane, komentowane i udostępniane bez ich zgody, co może zaburzyć poczucie bezpieczeństwa i autonomii.
5. **Cyfrowy cień** – sharenting tworzy tzw. **digital footprint**, czyli cyfrowy ślad, który może towarzyszyć dziecku przez całe życie, wpływać na jego wizerunek, a nawet szanse zawodowe.

Jak ograniczyć sharenting i chronić dziecko?

- **Zawsze pytaj dziecko o zgodę**, zanim opublikujesz jego zdjęcie lub informację – nawet jeśli jest jeszcze małe, warto budować u niego świadomość granic.
- **Unikaj podawania danych wrażliwych** – takich jak pełne imię i nazwisko, lokalizacja, szkoła, stan zdrowia czy harmonogram dnia.
- **Zabezpiecz swoje profile** – korzystaj z ustawień prywatności, ogranicz dostęp tylko do zaufanych osób.
- **Publikuj z rozważą** – zadawaj sobie pytania: Czy to zdjęcie może ośmieszyć dziecko? Czy chciałoby, by jego rówieśnicy to widzieli?

- **Zrezygnuj z relacjonowania momentów trudnych** – nie pokazuj zdjęć dzieci w szpitalu, płaczących, w sytuacjach zawstydzających.

Budujmy kulturę szacunku

Kampania **Więcej szacunku dla młodego wizerunku** kładzie szczególny nacisk na **dialog z dziećmi i młodzieżą**. Szacunek do ich wizerunku zaczyna się od rozmowy. Dorośli muszą nauczyć się słuchać – dawać dzieciom głos, pytać o zgodę, tłumaczyć zagrożenia i konsekwencje. To nie tylko wyraz szacunku, ale także cenna lekcja odpowiedzialności cyfrowej. W erze internetu ochrona wizerunku dzieci stała się jednym z kluczowych wyzwań całego społeczeństwa. Higieny cyfrowej przede wszystkim muszą się nauczyć dorośli, którzy jako rodzice, nauczyciele i opiekunowie, mając odpowiednie kompetencje, będą mogli przekazywać te umiejętności młodszemu pokoleniu. Publikowanie zdjęć i nagrań wymaga rozważań, świadomości i znajomości prawa. Każde dziecko ma prawo do prywatności i decydowania o tym, jak wygląda jego obecność w sieci. Budujmy kulturę szacunku – nie tylko w świecie rzeczywistym, ale również w cyfrowym. To, czego nauczymy dziś dzieci, będzie procentować przez całe ich życie. Bo szacunek dla młodego wizerunku to szacunek dla młodego człowieka – jego godności, bezpieczeństwa i przyszłości.

Regulacje prawne dotyczące wizerunku:

- **Art. 47 Konstytucji:** Każdy ma prawo do ochrony prawnej życia prywatnego, rodzinnego, czci i dobrego imienia oraz do decydowania o swoim życiu osobistym.
- **Artykuł 16 Konwencji o Prawach Dziecka:** żadne dziecko nie będzie podlegało arbitralnej lub bezprawnej ingerencji w sferę jego życia prywatnego, rodzinnego lub domowego czy w korespondencję ani bezprawnym zamachom na jego honor i reputację. Dziecko ma prawo do ochrony prawnej przeciwko tego rodzaju ingerencji lub zamachom.
- **Art. 23 Kodeksu cywilnego:** Dobra osobiste człowieka, jak w szczególności zdrowie, wolność, cześć, swoboda sumienia, nazwisko lub pseudonim, wizerunek [...] pozostają pod ochroną prawa cywilnego niezależnie od ochrony przewidzianej w innych przepisach.
- **Art. 81 ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych:** Rozpowszechnianie wizerunku wymaga zezwolenia osoby na nim przedstawionej. W braku wyraźnego zastrzeżenia zezwolenie nie jest wymagane, jeżeli osoba ta otrzymała umówioną zapłatę za pozowanie.

Czasami impulsywnie napisany komentarz czy post niesie za sobą poważne konsekwencje

Z Piotrem Grajewskim, doktorantem na Wydziale Psychologii UW, rozmawia Agata Jabłonowska-Turkiewicz.

– Chciałabym z Panem porozmawiać o wizerunku, jaki nastolatki budują na swój temat w sieci, głównie na portalach społecznościowych. To naturalne, że zależy im, aby wyróżnić się z tłumu wyglądem, zachowaniem czy zainteresowaniami. Dla nastolatka ważne jest, aby go dostrzeżono, pochwalono. Dawniej taki wizerunek budowało się w kręgu faktycznie znajomych osób, dziś wygląda to inaczej. Nasze zdjęcia w sieci podpatrują i komentują czasami zupełnie obcy ludzie. Jakie zagrożenia wynikają z tego faktu, jak się przed nimi ustrzec?

– Każdy użytkownik sieci powinien zadać sobie podstawowe pytanie – z kim i na jaką skalę chcę dzielić się swoją prywatnością? Same ustawienia na Facebooku powodują, że treści, które tam publikujemy, są dostępne publicznie dla wszystkich lub tylko dla znajomych, których zaakceptujemy. Jeśli oczywiście akceptujemy zaproszenia do grona znajomych osoby, których nawet nie podejrzewamy, że znamy, to wówczas ryzykujemy, że będą naszą prywatność podpatrywać, a nawet wykorzystywać. Należy wspomnieć, że często praktyka serwisów społecznościowych jest taka, że automatycznie włącza się opcja publicznego wyświetlania treści i dopiero świadomy użytkownik może zmienić ją na „tylko dla znajomych”. Czyli to wymaga pewnego zaangażowania i refleksji. To jest podstawowa sprawa dotycząca ochrony prywatności w sieci. Co do skali publikowanych treści – tutaj też trzeba zadać sobie pytanie – jak bardzo chcę dzielić się z innymi swoją prywatnością, po co to robię? Są osoby, które zamieszczają mnóstwo informacji dotyczących swojego codziennego życia, licząc na masowe udostępnianie czy lajkowanie, chcąc się wybić i być np. influencerem. Inni tworzą „puste profile”, gdzie nie zamieszczają w ogóle zdjęć czy wiadomości. Chcą być w danej społeczności, ale nie chcą dzielić się sobą. Są tacy, którzy zamieszczają jakieś treści, bo po prostu chcą podzielić się swoją radością, ale nie czekają na odzew.

– Mam wrażenie, że to chyba niemożliwe, aby nastolatek zamieszczał dane treści ot tak sobie, bez oczekiwań na feedback.

– Istotnie. To może dotyczyć bardziej osób dojrzałych. Nastolatek szuka aprobaty, ma potrzebę oceniania siebie i innych z jednej strony, z drugiej pojawia się lęk przed kryty-

ką. Dlatego nastolatki często skupiają się na grupach o określonych zainteresowaniach, bo tam niejako mogą funkcjonować w takiej bezpiecznej „bańce”. Funkcjonowanie w takich „bańkach” ma też swoje złe strony. Dziś wszystkie portale społecznościowe opierają się na algorytmach dostosowujących się do zachowań i preferencji swoich użytkowników. W praktyce oznacza to, że system testuje każdego użytkownika poprzez dostarczenie mu różnych treści. Gdy zostawiamy reakcje, zatrzymujemy się na jakimś filmiku – algorytm to wychwytuje i będzie proponował więcej podobnych treści. W ten sposób bardzo łatwo wpaść w zamkniętą bańkę informacyjną, w której będziemy otrzymywać wiele zbliżonych treści. Może to wprost prowadzić do wyobrażenia, że istnieje tylko jedna wizja świata/światopogląd. Wpływa to na powstawanie dużej polaryzacji w społeczeństwach oraz rozwoju radykalizacji. Oczywiście wiąże się to też z mniejszymi umiejętnościami krytycznego myślenia.

– Wspomniał Pan o osobach, które tworzą tzw. puste konta. One wprawdzie nie publikują zdjęć czy informacji na swój temat, ale nie jest to równoznaczne z tym, że nie są obecne w sieci. Komentowanie innych niesie za sobą wiele informacji o komentujących, choć czasami nie zdają sobie z tego sprawy i mają poczucie anonimowości.

– Nawet jeśli nie mamy założonych profili pod własnym imieniem i nazwiskiem, to nie oznacza, że nie jesteśmy do zidentyfikowania. Wręcz przeciwnie – ta identyfikacja jest nawet prosta. Użytkownicy sieci mają też takie złudne przekonanie, że to życie „w sieci” to ich sprawa prywatna, to jest czas po pracy czy szkole i mam prawo robić, co chcę. Nie do końca tak jest. U nas nie jest to popularne, ale np. w Stanach Zjednoczonych osoby, które publikują w mediach społecznościowych treści związane z przemocą, nienawiścią są identyfikowane, zgłasza się ich zachowanie pracodawcom i mogą być w związku z tym zwolnione z pracy. Warto zawsze zastanowić się nad tym, co publikujemy, bo niestety w sieci nic nie ginie. Nawet jeśli usuniemy jakiś komentarz czy post, to musimy mieć świadomość, że ktoś mógł zrobić z tego materiału screena albo jest on do odtworzenia na bazie materiałów archiwalnych. Istnieją specjalne strony internetowe (np. Wayback Machine, Webpage Archive), które





pełnią funkcję cyfrowych archiwów, dzięki czemu można sprawdzić, jak wyglądały strony internetowe w przeszłości. Można też dzięki nim sprawdzać, czy ktoś nie próbował ukryć swojego twitta (wpisu na X). Duża część internautów nie wie, że szukając w odpowiednich źródłach, można odtworzyć historię i to, czy ktoś próbował coś ukryć lub zmienić.

– Młódzież jest impulsywna, często nie zastanawia się nad konsekwencjami swoich działań.

– Dlatego warto cały czas przypominać, że korzystanie z sieci wymaga rozważań, nie zaś działania w emocjach. O tym rodzice powinni rozmawiać z dziećmi. Czasami impulsywnie napisany komentarz czy post niesie za sobą poważne konsekwencje. Przykładem może być publikowanie zdjęć z imprez, gdzie jest alkohol, a uczestnicy to osoby nieletnie. Inny przykład to publikowanie zdjęć dokumentów, np. prawa jazdy, kiedy je otrzymamy albo pism, które świadczą o tym, że np. dostaliśmy się na studia. To zrozumiałe, że chcemy się tymi osiągnięciami pochwalić, ale w ten sposób dostarczamy oszustom danych o sobie. Warto zastanowić się, czy na pewno informować na Facebooku czy Instagramie o tym, że wyjechaliśmy na urlop, bo to z kolei może być cenna informacja dla potencjalnego złodzieja.

– Emocjonalność jest bardzo charakterystyczna dla adolescentów. Czy z tego względu korzystanie z sieci przez młodzież nie powinno być w jakiś bardziej niż obecnie efektywny sposób kontrolowane, ograniczane?

– Okres dojrzewania to czas dynamicznych zmian biologicznych i hormonalnych. To czas rozwoju mózgu, który nie ma jeszcze w pełni wykształconych m.in. struktur odpowiedzialnych za samokontrolę. Jednym z podstawowych problemów młodych użytkowników sieci jest nieumiejętność oszacowania czasu, jaki spędzają przy ekranie, dlatego warto uruchomić darmową aplikację w telefonie dziecka, która ten czas odmierza. Na Androidzie jest instalowany nawet już domyślnie taki kontroler czasu i nazywa się „Cyfrowa równowaga”. Podobna funkcja jest w iPhone’ach (opcja „Czas przed ekranem” w ustawieniach). To pozwala sprawdzić, ile dziennie/tygodniowo spędzamy czasu przy telefonie na poszczególnych aplikacjach. Można ustawić limity czasowe na poszczególne aplikacje i do tego dołożyć „kontrolę rodzicielską”, która blokuje uruchomienie danej aplikacji po wykorzystanym czasie. Taki kontroler czasu uświadamia często, że przy ekranie, np. na scrollowaniu spędzamy kilka godzin dziennie, a nie, jak nam się wydaje, chwilę.

– Jak życie niejako w dwóch światach – tym realnym i tym w sieci ma wpływ na zdrowie psychiczne? Zaznaczmy, że to życie w sieci zwykle jest wyidealizowane – social media wypełnione są zdjęciami z cudownych podróży, szalonych imprez, wizyt w topowych restauracjach itp.

– Kiedy porównujemy swoje zwykłe, codzienne życie z tą wizją świata idealnego, która płynie do nas z TikToka czy Instagrama, gdzie widzimy pięknych ludzi, cudowne krajobrazy, wszechobecne luksusy, może to powodować przekonanie, że jesteśmy gorsi od innych i wpływać negatywnie na nasz nastrój. Konfrontacja ta jest dotkliwsza dla młodych ludzi, którzy dopiero uczą się życia i mechanizmów, które w nim działają. Obserwowanie innych w sieci może też wywoływać taki stan ciągłego dążenia do ideału, który przecież w realnym świecie nie istnieje. Może to też przekładać się na wyidealizowany obraz bliskich relacji. Wizja idealnej miłości płynąca z mediów społecznościowych bardzo rzadko pokrywa się z miłością w prawdziwym życiu.

– Są kraje, m.in. Holandia, w których wprowadzono ustawowy zakaz używania telefonów komórkowych w szkole.

– Tak jest istotnie. W Polsce w statucie szkoły te sprawy mogą być regulowane i są placówki, gdzie podczas lekcji telefony uczniów leżą w specjalnym pudełku na biurku nauczyciela. Coraz częściej mówi się nie tyle o problemowym korzystaniu z internetu, mediów społecznościowych czy gier, ale bardziej ogólnie o problemowym korzystaniu z różnych urządzeń, co przekłada się na tak zwany „czas ekranowy”. Tak więc nie tak istotny w kontekście problemów ze zdrowiem psychicznym jest rodzaj oglądanych treści, co po prostu czas spędzany przed ekranem. Jeśli telefon staje się centralnym elementem życia, to możemy mówić o problemie. Zakaz używania go podczas lekcji czy w ogóle na terenie szkoły to dobry kierunek. Przy okazji chciałbym wspomnieć o zmianach wprowadzonych w 2024 r. w szwedzkich szkołach. Tam przez kilka lat uczniom zaproponowano korzystanie z nowinek technologicznych w szkole, dzieci używały tabletów, komputerów zamiast konwencjonalnych przyborów szkolnych, czyli książek, zeszytów, długopisów. Rząd Szwecji położył bardzo duży nacisk w ostatnich latach na to, aby ich kraj stał się liderem edukacji cyfrowej. Nacisk kładziono na wykorzystywanie różnych nowinek technologicznych w edukacji. Okazało się, że mimo obiecujących korzyści, nastąpił u niektórych uczniów regres ważnych umiejętności, m.in. pisanie odręcznego, osłabiła się koordynacja ręka-oko. Dzieci miały większe problemy z ortografią oraz słownictwem, co całościowo prowadziło do większych trudności związanych z rozwojem językowym. Ostatecznie władze zdecydowały się na zmniejszenie wykorzystywania nowinek technologicznych i powrót do tradycyjnych metod, np. większej liczby ćwiczeń wykorzystujących odręczne pisanie, zwiększenie liczby drukowanych podręczników. Jestem zwolennikiem opinii, że nowe technologie to przede wszystkim narzędzia, które wymagają wiedzy i kompetencji, aby z nich prawidłowo i bezpiecznie korzystać.

– Jeśli to narzędzie dostaje do ręki już dziecko dwu- lub trzyletnie, to trudno mówić o odpowiedzialnym użytkowaniu.

– To po stronie rodziców leży przygotowanie dzieci do korzystania z nowych technologii, bo oni najbardziej znają swoje dzieci. Oczywiście do działań na rzecz higieny cyfrowej powinna włączyć się też szkoła, ale incydentalne pogadanki na ten temat na lekcji nie będą wystarczająco skuteczne. Rodzic powinien być zainteresowany tym, co jego dziecko w sieci ogląda, kogo obserwuje, do jakich grup należy? Czy ten, kogo obserwuje to patostreamer, czy może ktoś, kto prowadzi ciekawe eksperymenty z chemii i przybliży w przystępny sposób świat nauki. Warto się w to z życzliwością włączyć. Nie demonizowałbym korzystania z nowych technologii. Są badania, które wskazują, że korzystanie z mediów społecznościowych jest szkodliwe, ale są i takie, z których wynika, że dzięki nim może nastąpić np. poprawa umiejętności komunikacyjnych ich użytkowników. Traktując nowe technologie jak narzędzie, musimy wiedzieć, że niosą za sobą pewne ryzyko. Tak jak nóż jest ostrym narzędziem, którym możemy zrobić sobie lub innym krzywdę, co nie oznacza, że pozbędziemy się go z kuchni. Nie można jednak wyeliminować z życia ryzyka. Warto je minimalizować.

– Czyli przed publikacją jakiegoś zdjęcia warto mieć świadomość, że nawet po latach nasz pracodawca będzie mógł się do tego odnieść.

– Podzielię się tutaj pewną swoją historią, którą analizowałem. Wiąże się ona z rekrutacją pewnego kandydata na wysokie stanowisko pewnej korporacji. Dociekliwi użytkownicy sieci odnaleźli fotografię sprzed wielu lat, na której ów człowiek trzyma za pierś swoją żonę/partnerkę. Post jest uzupełniony jakimś niewybrednym komentarzem. Zanim ten mężczyzna otrzymał stanowisko, została mu już przypięta łatka „prostaka” i „chama”. Z powodu jednego zdjęcia umieszczonego na Facebooku wiele lat temu...

– Mam wrażenie, że to, o czym rozmawiamy, jest powszechnie wszystkim wiadome...

– Ale nadal wszyscy popełniamy błędy, nawet ludzie dojrzały, dorośli, którzy powinni dawać przykład dzieciom. Powinniśmy się zastanowić, czy aby na pewno opublikować zdjęcie swojego małego, roznegliżowanego dziecka na plaży? Wiemy, że nie należy tego robić, a nadal takie zdjęcia trafiają do sieci. Jeśli będziemy spędzać długie godziny przed telefonem czy przed laptopem, nie oczekujemy, że nasze dzieci będą chciały czas spędzać inaczej. Ale dodajmy coś pozytywnego – w sieci dzieci szukają też treści pozytywnych, mogą rozwijać swoje zainteresowania. Sporo można dowiedzieć się o zainteresowaniach dzieci, przyglądając się ich aktywności w sieci. To może być dobry punkt wyjścia do rozmów z nimi i aktywności w realu.

– Moje osobiste doświadczenie jest takie, że kiedy syn pochwalił się, że robi nagrania z tego, jak gra i to udostępnia, to najpierw się zaniepokoiłam. Miał wtedy może 12 lat, może mniej i pomyślałam – po co, kto tego słucha? Po wysłuchaniu tych nagrań pomyślałam sobie, że można to potraktować jako rodzaj ćwiczeń wystąpień publicznych, uspokoiłam się. Dostrzegłam w tym jakąś wartość.

– Jeśli dziecko tworzy jakieś filmiki związane ze swoimi zainteresowaniami, to zwykle jest to związane z tym, że będzie oceniane. Warto wówczas zainicjować rozmowę o hejcie, którego dziecko może doświadczyć. Zmierzenie się z rozlicznymi, krytycznymi komentarzami dotyczącymi naszej działalności jest trudne nawet dla osób dorosłych. Warto uświadomić młodemu człowiekowi, że krytyczne uwagi nie powinny zniechęcać do rozwijania pasji, że całe życie konfrontujemy się z uwagami na temat tego, co robimy i jacy jesteśmy. Trzeba też wyraźnie podkreślić, że krytyka w sieci nie zawsze jest wiarygodna, generują ją niekiedy trolle, boty, to wszystko ma sprzyjać wywołaniu dyskusji, emocji, najczęściej negatywnych, podtrzymywać uwagę użytkowników sieci. A z drugiej strony warto pamiętać, że to, że jakiś materiał otrzymuje niezliczoną liczbę lajków nie świadczy o jego wartości. W czasie pandemii pojawiało się wiele informacji na temat szkodliwości szczepień, które miały rzeszę zwolenników, co nie oznacza, że szczepić się nie powinniśmy.

– Na koniec może jakiś dekalog dotyczący korzystania z mediów społecznościowych?

– Media społecznościowe nie są złe. To jest pewne narzędzie, którym powinniśmy nauczyć się zarządzać. Musimy wszyscy, zarówno dorośli, jak i dzieci, ograniczać czas ekranowy i dbać o inne aktywności życiowe. Korzystając z sieci, powinniśmy z rozwagą zamieszczać tam zdjęcia i treści, pamiętać, że nie jesteśmy nigdy anonimowi, nawet wówczas, gdy nie posługujemy się własnym nazwiskiem. Rodzice powinni interesować się tym, jakie treści obserwują ich dzieci. To daje możliwość szybkiej interwencji, kiedy są niewłaściwe, ale też poszerzonej dyskusji, kiedy dotyczą zainteresowań dziecka. Czasami to włączenie się w życie online dziecka może stać się punktem wyjścia do rozmów o jego realnych potrzebach i problemach.

– Dziękuję za rozmowę!

Piotr Grajewski jest psychologiem związanym z Uniwersytetem Warszawskim, specjalizującym się w stresie traumatycznym i reakcji człowiek-technologia, ze szczególnym uwzględnieniem uzależnień behawioralnych. Realizuje grant Narodowego Centrum Nauki dotyczący metapoznania w problemowym graniu i współpracuje przy projektach badających skutki pandemii COVID-19. Współpracuje z organizacjami pozarządowymi zajmującymi się zdrowiem psychicznym. Pełni funkcję członka zarządu Polskiego Towarzystwa Badań nad Stresem Traumatycznym (PTBST) oraz Europejskiego Towarzystwa Badań nad Stresem Traumatycznym (ESTSS).

1,5 % dla ANTKA <http://warszawa.caritas.pl/pomoc/>

Obraz nastolatka

AGNIESZKA WÓJCIK

Na rynku literackim pojawia się wiele tytułów literatury dla nastolatków, które cieszą się szczególną popularnością. Wśród nich *Rodzina Monet* Weroniki Marczak. Po tę książkę – mimo że skierowana jest do czytelników *young adults* – sięgają różni odbiorcy: dorośli, nastolatki, a nawet dzieci. Skąd fenomen tej historii? Dlaczego młodzi ją wybierają, do czego jej potrzebują?

Obraz nastolatka, który czyta książkę, potrafi dorosłego wprawić w zdumienie. Czy uczucie ulgi – związane z tym, że dziecko nareszcie odstawiło telefon i wiarę w siłę perswazji, bo to się stało – wystarczy? Dlaczego młody człowiek sięga po książkę? Dlaczego wybiera tę spośród wielu innych? Dlaczego do niej wraca? Czego szuka, z kim się spotyka, co dostaje, co traci? Te pytania zadajemy zdecydowanie za rzadko. Ustępują miejsca przekonaniu – jeśli książka, to na pewno rozwija, uczy.

Odpowiedzi na te pytania udziela współczesny świat literacki. Choć dorobek pisarski kierowany dziś do nastolatków niewiele ma wspólnego z jakością, potrafi przyciągnąć wielością intryg, intensywnością zdarzeń, tempem akcji. Autorzy tekstów coraz częściej stosują mechanizm iluzji, którego właściwością jest fikcja szczęścia i odwrócenie dobra i zła. Ich utwory są nasycone przemocą, której nadaje się miano skutecznej w rozwiązywaniu różnorodnych problemów. To, co trudne, bolesne i złe, nadaje dynamiki przytaczanym historiom i pociąga młodych, ponieważ są oni przyzwyczajeni do odbioru tak podawanych treści. Potrzeba mocnych wrażeń bywa silniejsza niż rozsądek, a brak alternatywnych wzorców prowadzi do uwikłania w destrukcyjnym myśleniu i uzależnienia się od cierpienia.

Twórcy produktów kultury cyfrowej, filmowej, wydawniczej skierowanej do dzieci zdają się być pozbawieni wrażliwości i uważności na specyfikę potrzeb młodego człowieka. Kieruje nimi chęć zysku, który chcą osiągnąć za wszelką cenę. Tą ceną jest pogarszająca się kondycja psychiczna młodych odbiorców. Nastolatek otrzymuje zaproszenie do wkraczania w wielość intensywnych – często szkodliwych doświadczeń – po których pozostają nienazwane, niewypowiedziane, nieprzeżyte we właściwy sposób emocje.

Poznawać siebie

Dziś młodzi ludzie uczą się żyć w pozorach, ponieważ są zmuszeni zadowalać się resztkami zainteresowania ze strony dorosłych. Pozostają sami z natłokiem pytań, z licznymi wątpliwościami. Nie dostają ani czasu, ani uwagi, ani zrozumienia. Dlatego szukają miejsc, gdzie zostaną zauważeni, zrozumiani, zaakceptowani,

będą przynależeć, poznawać siebie. Zdarza się, że trafiają w takie przestrzenie i wybierają takie miejsca, które to poczucie przynależności i szczerą chęć rozwoju – zniekształca. Nie każdy autor ma do przekazania młodym coś wartościowego. Wielu twórców, aby sprzedać produkt, sięga po sprawdzone w marketingu metody. Jedną z nich jest wykorzystanie niedojrzałości dziecka i braku stabilnych zasad do tego, by promować swoje wytwory. Kuszące opakowanie, ładna okładka czy ciekawie zareklamowany produkt potrafią oszukać. Czasem nie warto otwierać i zaglądać do środka. Niech więc nas nie zwiedzie ukazany w *Rodzinie Monet* obraz komfortowej wili, otoczenie luksusem, zadbane sylwetki bohaterów. Pod płaszczykiem obfitości skrywa się duchowa bieda i emocjonalny niedostatek, a poświęcenie w imię rodzinnych wartości to zasłona, zza której wyłania się kult oddzielenia, rozłamu i śmierci.

Jak zadbać o to, by spojrzenie młodych na siebie, na innych i na świat kształtowało się w otoczeniu sprzyjającym zdrowiu i harmonii? Rolą dorosłych jest tworzenie i kontrolowanie treści: w przestrzeni wirtualnej, literackiej i każdej innej, dzięki którym dzieci będą budowały swoje życie i podejmowały wybory oparte na trwałych wartościach oraz znajdowały bezpieczne i etyczne rozwiązania problemów.

Obserwujemy coraz większe zapotrzebowanie na specjalistyczną pomoc, bo środowisko, w którym znajduje się dziecko jest zniekształcone – nie zapewnia mu podstawowych warunków do życia: pewnych relacji, bezpieczeństwa, przejrzystej komunikacji, akceptacji, miłości. Młodzi, pozbawieni tych zasobów, żyją w ciągłym napięciu. Zaczynają wierzyć w to, że destrukcyjna rzeczywistość, w której się znajdują, jest stanem naturalnym i niezmiennym. Jeżeli literatura, do której sięgają, potwierdza ich zniekształcone wyobrażenie o świecie – istnieje ryzyko oddzielenia: od innych, od świata, od samego siebie, od życia.

Moralny chaos

Książka ma wpływ na rozwój, wybory i postawę człowieka. Może rozwinać, odrodzić, uzdrowić. Może też wywołać niepokój, zniekształcić, zniszczyć. Słowo ma moc. Doświadczają tego dzieci, które proszą o przeczy-

tanie po raz kolejny tej samej bajki, by poradzić sobie z jakimś przeżyciem. Wyraźne oddzielenie dobra od zła pomaga im w tym procesie. Jeśli to rozróżnienie nie kształtuje się lub zaciera – pojawia się moralny chaos, a młody człowiek zaczyna odczuwać lęk przed podejmowaniem decyzji, przed wypowiedzeniem swojego zdania, przed życiem. Taka rzeczywistość została przedstawiona w Rodzinie Monet: świat manipulacji, nieszczerých deklaracji podyktowanych osobistą korzyścią; czynów, które są zaprzeczeniem miłości i szacunku; emocjonalnych napięć, które nie znajdują adekwatnych rozwiązań oraz słów, które nie znaczą tego, co nazywają.

Czy nastolatek jest gotowy na konfrontację z rzeczywistością świata Rodziny Monet? W osobie młodej Hailie przegląda się wielu młodych ludzi. Są wśród nich nastoletnie dziewczyny. Co widzą? Czego się uczą? Jakie wzorce relacji poznają?

Historia Rodziny Monet może przyciągnąć i negatywnie wpłynąć na tych, którzy – podobnie do Hailie – głównej bohaterki – są w fazie nieustannego czuwania, w poczuciu zagrożenia. Eskalacja napięcia w tej opowieści wciąga i zmusza do przejścia niekiedy bardzo trudnej drogi. Jest w stanie zwieść wielu młodych, którzy czekają na rozwiązanie trudnej sytuacji, a nie otrzymują go. Mamy tu do czynienia z karykaturą miłości, która przybiera postać tak zniekształconą, że staje się swoim odwróceniem. W tej opowieści to nie miłość nie ustaje, ale napięcie i ból.

Czy wizja świata, w którym miłość boli, a człowiek – zwiedziony przez pozór szczęścia – uzależnia się od tego stanu, może przemienić się w dobro? Jeśli młody człowiek ma punkt odniesienia, miejsce, do którego wraca i osoby, do których może się zwrócić wówczas ma poczucie bezpiecznego zaplecza i łatwiej konfrontuje się z odmiennym obrazem świata, zaczyna świadomie wybierać. Dlatego tak ważne jest zbudowanie trwałych fundamentów i uważne towarzyszenie dziecku – szczególnie w chwilach konfrontacji z nowym, innym, odmiennym, trudnym. Jeśli to działanie nie będzie jednorazowym aktem, wtedy młody człowiek otrzyma trwały zasób narzędzi do oceny wpływu z zewnątrz, rozróżnienia dobra od zła oraz do podejmowania decyzji z korzyścią dla siebie i innych. W starciu z czymś niesprzyjającym lub zagrażającym bezpieczeństwu będzie umiał się zatrzymać i zrelektować.

Zniekształcony sposób rozumienia świata

W życiu potrzeba momentów na oddech, na uwierzenie, że złe mija i nie ma ostatniego zdania. W tej historii można nie doświadczyć prawdziwej ulgi. Jest ona chwilowa i pozorna. Nie ma tu miejsca na przeżycie do końca tego, co trudne. Jest za to utknięcie w atropie życia. Czytelnik – który czeka na jakiś przełom, który uwolni bohaterkę od nieustannego zmagania się i wy-

swobodzi z utknięcia w klatce zależności – rozczaruje się. Taki moment nie nadchodzi, a młoda dziewczyna pozostaje w uśpieniu. Wchodzi w rolę ofiary – tę, która jest we współczesnym świecie specjalistycznych diagnoz na różne sposoby opowiadana i interpretowana. Hailie to doskonały przykład człowieka, który w relacji z opiekunami musi się starać, dostrajać do ludzi wokół. Jest – w pewnym sensie – pozbawiona tożsamości, bo chce być przyjętą za wszelką cenę. Ta cena – jaką płaci za każdym razem, gdy reaguje na wydarzenia poprzez pryzmat bezwarunkowego podporządkowania – jest wysoka.

Wielu ludzi – po trudnych doświadczeniach dzieciństwa – posiada niewłaściwe wyobrażenie o życiu. Zaczynają – podobnie do Hailie, która traci najbliższe osoby – w zniekształcony sposób rozumieć świat. Dziewczyna zdaje się mówić: Jeśli zdarzyło mi się coś tak strasznego, muszę być złą osobą. Aby zrekompensować sobie ten stan – staje się podporządkowana, usługująca. Godzi się na każde warunki, byle udowodnić, że zasługuje na miłość i akceptację.

W narracji powieści na plan pierwszy wybija się brak sprawczości wynikający z utknięcia w lęku, niepewności, braku zaufania do siebie, do innych, do świata. Żaden z bohaterów nie ma odwagi, by w prawdzie powiedzieć o trwałości relacji, przyjrzeć się potrzebie bezpieczeństwa, odnieść się do prawa do wolności czy przywołać zasadę szacunku. Te wartości zostają zniekształcone i interpretowane wyłącznie tak, by odnieść osobiste korzyści. Dlatego ze współczuciem przyglądamy się młodej dziewczynie – która trafia do odległego miejsca, do domu, w którym zaczyna nowy rozdział życia z pięcioma nieznanymi dotąd braćmi. Bohaterka próbuje odnaleźć się w świecie pełnym manipulacji, agresji, zdominowanym przez mężczyzn, którzy tłumią jej głos przez apodyktyczne i radykalne traktowanie. Ten schemat znamy z innych literackich odsłon – choćby z Pięćdziesięciu twarzy Greya. W Rodzinie Monet nie brakuje podobnej narracji. Obserwujemy tu analogiczny świat. Jest on uproszczony dla potrzeb nastoletnich odbiorców pod względem języka i zabarwiony młodzieżowym stylem opisów otoczenia oraz wydarzeń, ale zawiera sceny o podobnym natężeniu emocji i tożsamej skali doświadczanego bólu. Przedstawiony w powieści obraz relacji jest toksyczny. Nie ma tu pozytywnej odpowiedzi na potrzeby dziewczyny, lecz uwikłanie w brutalną manipulację skrytą pod szyldem towarzyszenia, zainteresowania i opieki.

Nie znajdujemy tu pozytywnego wzorca dorosłego. Brakuje postawy towarzysza, doradcy. Żadna postać przedstawiona w tym utworze nie jest godna reprezentować dorosłego świata, mimo że określa się mianem opiekuna, mentora czy stojącego na straży prawa. Młoda dziewczyna funkcjonuje w świecie wynaturzonych relacji i postaw oraz fałszywie wypełnianych ról społecznych. Doświadcza straty i jest targana wieloma wątpliwościami. Jej ideały z dzie-



ciństwa zostają podważone. Nie otrzymuje możliwości na przeżycie żaloby i nie znajduje ukojenia w zapewnieniach, że nowe miejsce i otaczający ją ludzie są jej życzliwi. Nic nie potwierdza tych deklaracji. Mimo przepychu życia, otoczenia luksusem, możliwości spełniania zachcianek oraz pięknych słów skierowanych w jej stronę – doświadcza pustki. Nie zostaje wyposażona w dostateczną wiedzę, która mogłaby ją ochronić przed życiem po omacku. Jest sparalizowana przez radykalne zasady, w których brak miejsca na uważne przyjrzenie się, rozpoznanie i nazwanie swoich potrzeb. Każda próba konfrontacji z otoczeniem kończy się stłumieniem jej zdania poprzez unieważnienie, straszenie, zawstydyzenie lub bagatelizowanie.

Młody człowiek przyswaja różnorodne treści nie dlatego, że ich potrzebuje, ale dlatego, że jest nimi bombardowany. Łatwy dostęp do informacji, możliwość nawiązania odległych relacji, otrzymywania natychmiastowych odpowiedzi nie sprzyja zatrzymaniu i refleksji nad tym, co potrzebne, co ważne. Silne natężenie bodźców, oczekiwania otoczenia i presja, by jednocześnie ogarniać wszystko, powoduje, że w młodych ludziach narasta zmęczenie, napięcie i niechęć do działania. Podejmują decyzje, a wiele z nich jest szkodliwych – podyktowanych informacyjnym chaosem, który zakłóca umiejętność oddzielenia istoty od bełkotu. Wielu z nich odczuwa lęki przed porażką, odrzuceniem. Dlatego próbują uciec przed niesprzyającą rzeczywistością.

Przywołanie historii Hailie pozwala przypomnieć, że **młodzi ludzie przeżywają wiele kryzysów. Niektóre są ciche, bardzo subtelne – trudne do zauważenia; inne głośnie i wyraźne, lecz lekceważone. Coraz częściej nastolatki wie tracą sens istnienia albo nigdy go nie znajdują.**

W obrazach kreowanych przez współczesnych twórców świat jest dwubiegunowy – albo bezbolesny, albo pogrążony w rozpacz. Niewielu chce uchwycić to, co znajduje się pomiędzy i naprowadzić czytelnika na drogę świadomych wyborów, dzięki którym jest możliwe znalezienie rozwiązań. A przecież to właśnie w tym „pomiędzy” jest prawdziwe życie: smutek, który zatrzymuje i kieruje ku refleksji oraz radość, która przejawia się w zwyczajności codziennych kroków. Literatura, która zamiast delikatnego balansowania w tej różnorodności nakazuje wybór między skrajnościami – jest wynaturzona i niebezpieczna. Młody człowiek próbuje sprostać temu zadaniu. Gdy mu się nie udaje, szuka znieczulenia, którym są używki, przedwczesna inicjacja seksualna, zaburzenia odżywiania, przemoc. W opowieści Hailie nastolatki dostają gotowy scenariusz życia na krawędzi i instrukcję autodestrukcyjnych zachowań. Przeglądając się w tej opowieści jak w lustrze, utykają w poczuciu pozornego bycia zrozumiannym. Zamiast klarowności w nazwaniu dobra i zła – są wprowadzani w rzeczywistość pełną wątpliwości.

Współczesną literaturę zalewa fala dzieł, które wpływają na tworzenie się nowych trendów literatury skierowanej do młodych.

Są to dzieła przesyczone nie tylko romantyczną miłością, ale erotyką i przemocą. Znajdujemy w nich niewłaściwe, a nawet szkodliwe wzorce relacji, zachowań, sposobów przeżywania kryzysów. Literatura – podobnie do świata wirtualnego – posiada przestrzenie, do których zajrzeć powinien tylko ten, kto potrafi w odpowiedni sposób odpowiedzieć na to, co tam spotka.

Książka – jeśli jest pozbawiona nadziei lub nie daje przestrzeni na wyrażenie siebie – wprowadza w wewnętrzny świat chaos, potęguje niepokój i pozbawia sprawczości i chęci do życia. Potrzeba uważności i wrażliwości, by umiejętnie pokazywać sprawy trudne. Nie wystarczy ich eskalacja, bo ta prowadzi do rozpadu wartości i podważenia prawdy o możliwości przemiany i transformacji ludzkiego losu.

Świat literatury nie może sprzyjać postawie obojętności na kondycję ludzkiego ducha. Nie może tej kondycji osłabiać. Naturalna potrzeba – by drugi człowiek był, towarzyszył i pomógł – nabiera rangi priorytetu. Współczesny świat nie potrzebuje głosicieli bylejakości i fałszu, ale świadków prawdy, których atrybutem jest uważność, akceptacja i miłość. Moc wpływu z zewnątrz słabnie, gdy trudne lekcje znajdują wyjaśnienie w bezpiecznej przestrzeni. Trzeba pozwolić młodym na własne poszukiwania, porażki, złe decyzje. Ale nie można utwierdzać ich w przekonaniu, że pozostali sami, sytuacja jest bez wyjścia, życie straciło sens i będzie lepiej, gdy nikt się o tym nie dowie. Dlatego od dorosłych wymaga się więcej. To oni muszą znaleźć w sobie pokłady odwagi i gotowość do spotkania z nastolatkiem. Bez relacji zbudowanej na prawdzie, szacunku i miłości nie ma mowy o bezpiecznej konfrontacji ze światem kreowanym przez innych, którzy w wielu obszarach życia powodują zamęt, budzą niepokój i podważają wartości.

Gdy brakuje fundamentu, brakuje punktu odniesienia. Wtedy spotkanie młodego człowieka ze światem, który oferuje szczęście za cenę rezygnacji z siebie, jest ryzykowne i może wiele kosztować. Świat widziany oczami Hailie wymaga więc komentarza, wyjaśnienia, konfrontacji z rzeczywistością i kondycją psychiczną nastolatków. Dlatego **poznanie przez dorosłych literatury popularnej skierowanej do młodzieży, reagowanie na upowszechniane treści oraz inicjowanie rozmów na tematy podejmowane we współczesnych publikacjach jest kluczowe w procesie kształtowania się postaw młodych ludzi.** Potrzeba klarownych i spójnych wytycznych dotyczących definicji literatury, która jest kierowana do młodych. Świadomość, że poprzez słowo stwarzamy rzeczywistość niech będzie zachętą, by podnieść poprzeczkę jakości i wyznaczyć nowe standardy literackie.

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



Play Therapy jako metoda terapeutyczna (cz. 7)

EWELINA PRĘDKA-PAWLUN

W niniejszym artykule poznamy cechy charakterystyczne reakcji wspomagających w terapii zabawą. Wśród nich można wyróżnić: wrażliwe rozumienie – „bycie z”, troskliwą akceptację, zwięźłość oraz interakcyjność, podtrzymywanie aktywności dziecka, odzwierciedlanie uczuć, budowanie poczucia własnej wartości, dopasowanie się do poziomu afektu dziecka, unikanie zadawania pytań.

Istotnym elementem, oprócz wymienionych reakcji, jest wspomaganie podejmowania decyzji i przekazywanie odpowiedzialności oraz brak osądzania i pochwał. Dowiemy się, jakie są typowe niewspomagające reakcje. Następnie można zapoznać się z przykładowymi reakcjami wspomagającymi oraz opisem przypadku dziecka lękliwego z tendencją do *acting out*. Poznamy nowe przykładowe ćwiczenia związane z zabawą społeczną, które budują przede wszystkim poczucie własnej wartości i pomagają dostrzegać swoje mocne strony. Zabawy te uświadamiają rodzicom i samym dzieciom ich pozytywne cechy i zdolności, które należy rozwijać, oraz te obszary, nad którymi warto popracować.

Reakcje wspomagające

Celem relacji nawiązywanej między dzieckiem i terapeutą jest reagowanie na dziecko w sposób, który wspomaga rozwój istniejących już zdolności dziecka. Terapeuta wychodzi z założenia, że dzieci potrafią samodzielnie rozwiązywać problemy, ufa podejmowanym przez nich decyzjom w granicach ich możliwości rozwojowych oraz komunikuje swoją postawę za pomocą swoich reakcji na dzieci.

Poniżej możemy omówić cechy charakterystyczne reakcji wspomagających (Landreth, 2016, s. 200-211):

1) Wrażliwe rozumienie – „bycie z” – terapeuta stara się zrozumieć bezpośredni wewnętrzny układ odniesienia dziecka, jego subiektywny świat. Próbuje być autentycznie z dzieckiem i jednocześnie odłożyć na bok swoje osobiste doświadczenia i oczekiwania. Zdaje sobie sprawę, że dziecko ma swoje własne aktywności, doświadczenia, uczucia i myśli (Landreth, G.L., 2016, s. 201). Dzieci nie mogą swobodnie eksplorować, testować granic czy zmieniać się, dopóki nie doświadczą relacji, w której ich własny świat doświadczeń jest rozumiany i akceptowany. Jest to wymiar głębokiego zaangażowania się w pracę rozumienia dziecka bez oceniania i osądzania.

2) Troskliwa akceptacja – taka akceptacja znajduje wyraz w powstrzymywaniu się od udzielania rad,

sugestii lub wyjaśnień. Terapeuta stara się nie zadawać pytań oraz nie przerywać wypowiedzi dziecka. Akceptujące reakcje terapeuty zachęcają dziecko do dokładniejszej eksploracji własnych myśli i uczuć. Jeśli uczucia dziecka są wyrażane i akceptowane przez terapeutę, dziecko doświadcza ich z mniejszą intensywnością i łatwiej je akceptuje. W takiej sytuacji łatwiej dziecku zintegrować uczucia i poradzić sobie z nimi, wyrażając pozytywne i negatywne emocje w sposób bardziej konstruktywny.

3) Zwięźłość oraz interakcyjność – terapeutyczne komentarze powinny być zwięzłe i krótkie, ukierunkowane na dziecko, stwarzające okazję do interakcji z nim, są dopasowane do tempa jego aktywności oraz intensywności jego emocji; długie wypowiedzi terapeuty są dezorientujące i często komunikują brak zrozumienia ze strony terapeuty, powinno się unikać zbyt długich wyjaśnień zachowania lub edukowania



Fot. freepik



4) Podtrzymywanie aktywności dziecka – reakcje na dziecko powinny być dopasowane do jego ekspresji bez przerywania naturalnego toku jego zabawy lub komunikacji werbalnej; reakcja powinna pojawić się w odpowiednim momencie, wtrącona w komunikat dziecka bez żadnego zakłócenia czy przerywania lub zmiany kierunku zabawy. Połączenie powinno być harmonijne a dziecko nie zwraca na to świadomej uwagi.

5) Odzwierciedlanie uczuć – terapeuta komunikuje zrozumienie i akceptację uczuć dziecka poprzez ich nazywanie, rozumie intensywność tych uczuć. Główną cechą odzwierciedlania uczuć dziecka jest komunikowanie empatii, poczucia „bycia z” w tym doświadczeniu. Jeśli uczucia dziecka są akceptowane przez terapeuta, ono zaczyna im ufać i zwiększa to jego wiarę w siebie.

6) Budowanie poczucia własnej wartości – reakcja budująca poczucie własnej wartości docenia dziecko za to, co ono wie lub robi; reagowanie na podejmowanie wysiłku przez dziecko zwiększa w nim poczucie Ja; stwierdzenia budujące poczucie własnej wartości pomagają dzieciom w rozwoju poczucia kompetencji oraz pobudzają wewnętrzną motywację; przykładowe reakcje:

„Wiesz dokładnie, jak to zrobić”

„Zapamiętałaś, gdzie to jest”

„Wygląda na to, że umiesz...”

„Coś ci przyszło do głowy”

7) Dopasowanie się do poziomu afektu dziecka – podczas komunikacji ton głosu i poziom afektu terapeuty dopasowują się do poziomu afektu/intensywności wyrażanego przez dziecko; tempo reakcji terapeuty również przekazuje rozumienie i bycie z dzieckiem przez dopasowanie się do stopnia jego interakcji; terapeuta unika nadmiernego emocjonowania się drobnymi zdarzeniami, przekraczającego poziom afektu dziecka oraz unika mówienia jednostajnym tonem; wskazana jest modulacja głosu w celu przekazania znaczenia i emocji.

8) Unikanie zadawania pytań – terapeuta nie powinien zadawać pytań o przyczyny zachowania, ponieważ zasadniczo nie wspomaga to eksploracji; pytania sugerują nierozumienie; terapeuta powinien ufać swojej intuicji i zamiast pytań formułować na podstawie posiadanych informacji twierdzenia np. „czujesz złość”. Powinny to być empatyczne twierdzenia, które bardziej trafią do dziecka. Natomiast pytania docierają do umysłu, gdzie są przetwarzane i analizowane. Na ogół pytania przenoszą dzieci ze świata emocji do świata poznania, co może zakłócać proces zabawy, stawiając także bardziej w centrum uwagi terapeuta niż dziecko.

Reakcje niewspomagające

To, jak terapeuta zareaguje, jakich użyje słów, może mieć istotny wpływ na ewentualne poczucie zrozumienia, akceptacji lub ograniczenia u dziecka. Warto zwrócić

uwagę na następujące niewspomagające reakcje w relacji terapeutycznej:

- a) pominięte uczucia,
- b) nazywanie przedmiotów przed dzieckiem,
- c) ocena i pochwała,
- d) nieodpowiednie pytania, zbyt duża liczba pytań,
- e) stwierdzenia zmienione w pytania,
- f) prowadzenie dziecka.

Przykłady reakcji wspomagających i niewspomagających

W sytuacji, gdy dziecko pyta w pokoju zabaw: „czy ten pokój naprawdę jest dla mnie”? reakcjami terapeutów mogą być następujące odpowiedzi (Landreth, 2016, s. 222):

1. Możesz korzystać z tego pokoju przez 45 minut w każdy poniedziałek, kiedy się spotykamy (reakcja nie odnosi się do tego, że akcent jest tu bezpośrednio kładziony na dziecko).
2. Inne dzieci przychodzą tutaj, żeby pobawić się tak jak ty. Ale teraz ten pokój jest dla ciebie. Możesz bawić się zabawkami w taki sposób, jaki ci się podoba (w tej reakcji terapeuta stara się udzielić zbyt dużo informacji i nie odnosi się do możliwych uczuć dziecka).
3. Możesz korzystać z tego pokoju w czasie, kiedy jesteśmy razem (reakcja ignoruje potencjalne uczucia dziecka i koncentruje się wyłącznie na aktywności).
4. Trudno ci uwierzyć, że to wszystko jest dla ciebie (reakcja pokazuje empatię i zrozumienie dla uczuć dziecka).

Reakcje wspomagające w odróżnieniu od niewspomagających w miarę możliwości docierają do uczuć. W ten sposób terapeuta pokazuje, że rozumie wewnętrzny świat dziecka. Nie są również zadawane niepotrzebne pytania. Uwaga jest skupiona na tym, co dziecko stara się powiedzieć, a nie na tym o co dziecko prosi.

Opis przypadku

Opisywany przypadek dotyczy chłopca z tendencją do *acting out* w terapii zabawą, o wysokim poziomie lęku.

Na wstępie warto wspomnieć o tym, czym jest *acting out*?

Z punktu widzenia psychodynamicznej psychiatrii *acting out* jest traktowany jako rodzaj prymitywnego mechanizmu obronnego i oznacza: „impulsywne działanie będące wyrazem nieświadomych pragnień bądź fantazji, mające na celu uniknięcie bolesnych emocji” (Gabbard, 2015, s. 50).

W *Lexicon of Psychiatry and Related Disciplines* pojęcie to zostało opisane jako: „(...) rodzaj zachowań, w których poprzez działanie wyrażane są bezpośrednio nieuświadomione impulsy. Dzięki temu można uniknąć uświadomienia sobie towarzyszących zwykle



Fot. freepik

tym impulsom emocji. *Acting out* jest jednym z mechanizmów obronnych, często prowadzącym do działań aspołecznych.” (Materska, Tysza, za: Krzyżowski, 2010 s. 22-23).

W psychologii *Acting out* to mechanizm obronny polegający na wyrażaniu konfliktów emocjonalnych lub uczuć poprzez impulsywne lub nieodpowiednie działania, zamiast poprzez świadome myślenie lub komunikację słowną. Ten mechanizm często obserwuje się u osób mających trudności w zarządzaniu emocjami lub radzeniu sobie z ukrytymi konfliktami psychologicznymi.

Przykłady zachowań typowych dla *acting out* mogą obejmować:

1. **Agresywne zachowanie:** Osoba, która nie potrafi wyrazić swojego gniewu lub frustracji werbalnie, może uciekać się do agresywnych działań lub przemocy fizycznej.
2. **Samodestrukcyjne zachowanie:** Ktoś, kto przeżywa wewnętrzny konflikt emocjonalny, może angażować się w zachowania samodestrukcyjne, takie jak nadużywanie substancji lub ryzykowne działania.
3. **Ryzykowne zachowanie:** W okresach stresu lub konfliktu, osoba może podejmować ryzykowne lub impulsywne działania, pozornie nie zważając na ich konsekwencje.

Historia chłopca wiąże się ze śmiercią dziadka, z którym był bardzo związany. Dziadek zmarł, gdy chłopiec miał 4 lata. Dwa miesiące po śmierci dziadka chłopiec domagał się od mamy zabrania go na cmentarz, aby mógł go odwiedzić. Zaczął wówczas rozmawiać z dziadkiem przez otwór przeznaczony na wazon z kwiatami w nagrobku. Przez kolejne dwa lata chłopiec żądał od rodziców, aby co dwa tygodnie jeździć na cmentarz w celu rozmowy z dziadkiem. W ciągu kolejnych dwóch lat u chłopca rozwinął się obsesyjny strach przed śmiercią.

W pierwszej klasie chłopiec miał problemy z nauką, nie uczył się czytać. Był bardzo agresywny wobec innych dzieci i pełen lęku. Podczas terapii zabawą chłopiec bardzo często odnosił się do telewizji, do tematu przeprowadzki i opuszczania bezpiecznego domu. Kolejnym tematem była jego zabawa i wypowiedzi odnoszące się do tego, że śmierć nie jest ostateczna. Chłopiec podczas zabawy w sposób symboliczny pochował lalkę-ojca w piaskownicy, z którą rozmawiała lalka-chłopiec przez końcówkę lejka. Ta scena była podobna do wypraw chłopca na cmentarz, by „porozmawiać” z dziadkiem przez otwór w nagrobku. Po rozpoczęciu terapii chłopiec poprosił tylko raz o zabranie go na cmentarz, co mogło świadczyć o wyraźnej przemianie wewnętrznej. Na piątej sesji chłopiec oświadczył terapeutce, że jego dziadek zmarł. Była to pierwsza oznaka, że zaakceptował śmierć swojego dziadka (Landreth, 2016, s. 230-240).

Rola zabaw społecznych

Zabawy społeczne pomagają w tym, żeby dziecko czuło się ważne i potrzebne, nauczyło się szacunku i akceptacji drugiego człowieka oraz czerpania radości z kontaktów z innymi. Dzięki zabawie dzieci mogą uczyć się następujących umiejętności społecznych:

- **Empatii** – podczas interakcji z rówieśnikami dziecko musi rozpoznać i reagować na szereg innych i prawdopodobnie przeciwstawnych pragnień, uczuć i perspektyw. Poprzez zabawę dzieci mogą rozpoznawać potrzeby i uczucia innych i odpowiednio na nie reagować. Wiąże się to z nauką stawiania się w sytuacji drugiego dziecka i reagowania z miejsca, w którym znajduje się zrozumienie i współczucie. Dodatkowo zabawy rozwijające umiejętności społeczne sprawiają, że dzieci są świadome swoich emocji oraz dokonują akceptacji drugiego człowieka.





- **Rozwiązywania problemów** – to kluczowa umiejętność, której dzieci muszą się nauczyć, aby odnieść sukces w życiu, pomagają rozwinąć umiejętności potrzebne do radzenia sobie z wyzwaniami. Nauczą się także umiejętności negocjacyjnych, które pomogą im bronić własnych pragnień i potrzeb, a jednocześnie uwzględniać pragnienia i potrzeby innych.
- **Poznawania uczuć** – dzieci mogą odkrywać swoje uczucia frustracji, podniecenia, smutku, złości i zachwyty poprzez zabawę.
- **Komunikacji** – uczenie dzieci poprzez zabawę właściwego sposobu zwracania na siebie uwagi innych, np. czekania na zakończenie wypowiedzi przed zadaniem pytania lub wypowiedzenia ich imienia, uczenie bezpośredniego wyrażania swoich potrzeb, np. kiedy są głodne, zmęczone lub w jaką grę chciałby się bawić, nauczanie dzieci odpowiednich sposobów dołączania do grupy dzieci już bawiących się.
- **Współpracy** – poprzez dzielenie się zabawkami, a **skończywszy** na zabawie nimi, współpraca jest ważną umiejętnością społeczną, którą dzieci muszą rozwijać. Niektóre sposoby uczenia współpracy poprzez zabawę obejmują uczenie dziecka dzielenia się zabawkami lub trzymania kartki papieru, gdy inne dziecko ma problemy z kolorowaniem.

Przykłady ćwiczeń

Zabawy rozwijające umiejętności społeczne u dzieci to m.in.:

- A. Zabawa z zastosowaniem historyjek obrazkowych**, w których dziecko wymyśla zakończenie. Rozwijając ciągi przyczynowo-skutkowe dziecko uczy się norm społecznych obowiązujących w danej grupie. Bardzo ważne, aby po ćwiczeniu omówić je z dziećmi, wyjaśniając krok po kroku zasadność danych rozwiązań.
- B. Odgrywanie scenek** – to dobra metoda do rozwoju obszaru komunikacji, emocji czy nauki norm społecznych.
- C. Kalambury**, podczas których dzieci w interesujący sposób pracują nad komunikacją. Przy odpowiednim dobraniu odgadywanych haseł może być to także metoda na naukę o emocjach, normach czy radzeniu sobie w sytuacjach trudnych.
- D. Zagadki** – najlepszym pomysłem jest ukrycie jakiegoś przedmiotu i wykorzystanie zabawy ciepło-zimno. Można też narysować dzieciom mapę skarbów.
- E. Dłoń** – Na kartce dziecko odrysowuje swoje dłoń. Następnie w miejsce palców wpisuje 5 swoich mocnych stron, co w sobie lubi, z czego jest dumny, mniejsze dzieci mogą umieścić tam rysunki. Potem bierze drugą odrysowaną dłoń swojej mamy, taty, brata i wypisuje mocne strony osoby, której „dłoń” mamy. Na koniec zabawy tak uzupełnione rysunki

dłoni można zawiesić w widocznym miejscu, by zawsze można było zerknąć na swoje mocne strony.

- F. Narysuj palcem.** Rozsyp mąkę/kaszę/kakao na ciemnym talerzu. Poproś, aby dziecko narysowało palcem swój nastrój (oczy i buźkę). Porozmawiajcie jak się dziś czuje, co było powodem takiego stanu. Ty również opowiedz dziecku o swoim nastroju. Zachęcaj je do dłuższych wypowiedzi.
- G. Narysuj to, co mówię.** Jedna osoba ma za zadanie możliwie najwierniej opisać obrazek. Pozostali mają za zadanie go narysować bez zadawania pytań.

Podsumowanie

Praca terapeutyczna z dziećmi odbywa się poprzez zabawę. Terapeuta uczestniczy w dziecięcych zabawach, stara się uchwycić rozgrywane w nich emocje i sytuacje, nazwać je i w ten sposób dostać się do wewnętrznej rzeczywistości dziecka. Tak, jak rozmowa z dorosłym pozwala wyrazić skrywane emocje, uporać się z trudnymi myślami, nazwać aktualne stany, tak samo zabawa pozwala na to wszystko dziecku. Dzieci podczas zabawy wyrażają siebie pełniej i bardziej bezpośrednio niż za pomocą słów, co pozwala na bardziej efektywne komunikowanie się, zarówno w interakcjach społecznych, jak i terapeutycznych. Dlatego terapeutyczna relacja z dziećmi powinna przebiegać poprzez zabawę, ponieważ pomaga rozwiązywać konflikty i komunikować uczucia, a zabawki są istotnym środkiem urzeczywistniającym ten proces. Podczas swobodnej zabawy, bez instruowania, ale pod okiem terapeuty, dziecko wyraża swoją indywidualną myśl i działanie, uwalnia uczucia i postawy, bezpiecznie je projektując za pośrednictwem zabawek, które wybiera samodzielnie. Zabawa jest dziecięcym sposobem wypracowania równowagi i kontroli we własnym życiu.

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

Bibliografia

- Axline V.M., *Play Therapy*, New York 1991.
- Brela D., *Podstawowe pojęcia psychoanalityczne: acting out. (Basic Psychoanalytical Concepts: Acting Out.)*, 2022.
- Gabbard G.O., *Psychiatria psychodynamiczna w praktyce klinicznej. Nowe wydanie zgodne z klasyfikacją DSM-5.*, Wyd. UJ, Kraków 2015.
- Krzyżowski J., *Lexicon of Psychiatry & Related Disciplines. Leksykon Psychiatrii i Nauk Pokrewnych*, MEDYK, Warszawa 2010.
- Landreth G.L., *Terapia zabawą*, Wyd. UJ, Kraków 2016.
- LaVigne M., *Play Therapy*, Wyd. Mamania, Warszawa 2023.
- Materska M., Tyska T., *Psychologia i poznanie*, Wyd. PWN, Warszawa 1997.

Używanie substancji psychoaktywnych przez polską młodzież

Dane z 2024 r. na tle wyników wcześniejszych badań ESPAD

W 2024 r. w ramach europejskiego projektu: „European School Survey Project on Alcohol and Drugs” (ESPAD) zrealizowano audytoryjne badanie ankietowe na losowej próbie reprezentatywnej uczniów pierwszych i trzecich klas szkół ponadpodstawowych (wiek: 15-16 lat oraz 17-18 lat) naszego kraju. W wymiarze europejskim badania ESPAD podjęto po raz pierwszy w 1995 r. z inicjatywy Pompidou Group, działającej przy Radzie Europy. Obecnie na poziomie europejskim badania koordynowane są przez the National Research Council of Italy (CNR) z Padwy przy współpracy z the European Union Drugs Agency (EUDA).

Celem badań, powtarzanych co 4 lata, poczynając od 1995 r., jest monitorowanie natężenia problemu używania przez młodzież substancji psychoaktywnych, a także ocena czynników wpływających na rozpowszechnienie, ułokowanych zarówno po stronie popytu na substancje, jak i ich podaży. W 2024 r. badanie zostało zrealizowane przez Instytut Psychiatrii i Neurologii na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom (KCPU). Losowo dobrana próba ogólnopolska liczyła 3185 uczniów pierwszych klas oraz 3301 uczniów trzecich klas szkół średnich.

Alkohol – dziewczęta doganiają chłopców

Napoje alkoholowe są najbardziej rozpowszechnioną substancją psychoaktywną wśród młodzieży. Chociaż raz w ciągu całego swojego życia piło 72,9% uczniów z młodszej grupy i 91,3% uczniów z grupy starszej. Picie napojów alkoholowych jest na tyle rozpowszechnione, że w czasie ostatnich 30 dni przed badaniem piło 39,1% piętnasto- i szesnastolatków i 73,3% siedemnasto- i osiemnastolatków. Porównanie wyników badania z 2024 r. z wynikami wcześniejszych badań wskazuje na trend spadkowy rozpowszechnienia picia przez uczniów z młodszej kohorty, zapoczątkowany w 2007 r. Wcześniej obserwowano tendencję wzrostową. Poczynając od pierwszych badań ESPAD najbardziej popularnym napojem alkoholowym wśród młodzieży jest piwo, a najmniej – wino. Wysoki odsetek badanych przyznaje się do przekraczania progu nietrzeźwości. W czasie ostatnich 30 dni przed badaniem chociaż raz upiło się 13% uczniów z młodziej kohorty i 24% ze starszej grupy wiekowej. W czasie całego życia ani razu nie upiło się tylko 68% uczniów młodszych i 41% uczniów starszych.

W zakresie wskaźników picia alkoholu przez piętnasto- i szesnastolatków w latach 1995-2007 obserwowano proces zacierania się różnic między dziewczętami i chłopcami, który w 2011 r. uległ zahamowaniu. W czasie ostatnich ośmiu lat odnotować trzeba wznowienie tego procesu. W 2024 r. odsetek dziewcząt, które piły w czasie ostatnich 30 dni przed badaniem niemal zrównał się z analogicznym odsetkiem chłopców. Stało się tak za sprawą większego spadku rozpowszechnienia picia wśród chłopców niż wśród dziewcząt. Względnie wysoki odsetek badanych przyznaje się do przekraczania progu nietrzeźwości. W czasie ostatnich 30 dni przed badaniem 13% uczniów z młodziej kohorty i 24% ze starszej grupy wiekowej chociaż raz upiło się w takim stopniu, że doświadczało zaburzeń równowagi, mowy lub nie pamiętało, co się z nimi działo. Pytanie o upijanie się w obecnej postaci zadawano od 2011 r. Od tego czasu do 2024 r. obserwujemy słaby trend spadkowy w młodziej kohorcie.

Uwagę zwraca wysoki poziom dostępności napojów alkoholowych, przejawiający się w ocenach respondentów. W zakresie ocen dostępności napojów alkoholowych odnotować trzeba powolną, ale konsekwentnie pozytywną tendencję zmniejszania się liczby uczniów określających swój dostęp jako bardzo łatwy. Ponadto zmniejsza się też odsetek uczniów dokonujących zakupów napojów alkoholowych, zwłaszcza piwa.

Większość młodzieży jest dobrze zorientowana w zakresie ryzyka szkód zdrowotnych i społecznych związanych z piciem alkoholu. O stopniu ryzyka, według ocen respondentów, w znacznym stopniu decyduje wzór picia. Znaczne rozmiary grupy rodziców nieskorych, aby bezwarunkowo zabraniać swoim dzieciom picia napojów alkoholowych, stanowią aktualne wyzwanie dla profilaktyki. Zainicjowa-



nie debaty na temat abstynencyjnego paradygmatu polskiej profilaktyki wydaje się obecnie potrzebą chwili.

Nikotyna

Doświadczenia z paleniem papierosów ma trochę ponad jedna trzecia pierwszoklasistów oraz ponad połowa uczniów ze starszej kohorty, a w czasie ostatnich 30 dni przed badaniem wyroby tytoniowe paliło 21% pierwszoklasistów i prawie 30% trzecioklasistów. Wyniki te są bardziej optymistyczne niż z 2003 r. Wedle ocen respondentów spadła także znacznie dostępność papierosów. Jednocześnie pojawiły się i zyskują na popularności nowe formy wprowadzenia nikotyny do organizmu, np. e-papierosy. W obu kohortach ich popularność przewyższała już używanie tradycyjnych wyrobów tytoniowych.

Narkotyki

Zgodnie z oczekiwaniami wyniki badania wskazują na znacznie niższy poziom rozpowszechnienia używania substancji nielegalnych niż legalnych, zwłaszcza alkoholu. Większość badanych nigdy po substancje nielegalne nie sięgała. Wśród tych, którzy mają za sobą takie doświadczenia, większość stanowią osoby, które co najwyżej eksperymentowały z marihuaną lub haszyszem. Chociaż raz w ciągu całego życia używało tych substancji 17% młodszych uczniów i 33% starszych uczniów. Na drugim miejscu pod względem rozpowszechnienia używania substancji nielegalnych jest amfetamina (w klasach pierwszych 4,2%, w trzecich 4,5%). Aktualne, okazjonalne używanie substancji nielegalnych, czego wskaźnikiem jest używanie w czasie ostatnich 12 miesięcy, także stawia przetwory konopi indyjskich na pierwszym miejscu pod względem rozpowszechnienia. W klasach pierwszych używa tych środków ponad 14,5% uczniów, w klasach trzecich – 23,7%. W czasie ostatnich 30 dni przed badaniem 8,0% pierwszoklasistów i 10,7% uczniów trzecich klas używało marihuany lub haszyszu. W zakresie używania przetworów konopi indyjskich do 2011 r. obserwowaliśmy podobne tendencje w obu grupach wiekowych. W 2015 r. pojawiły się odmienności – wzrost wszystkich trzech wskaźników w młodszej grupie uległ zahamowaniu, podczas gdy w starszej tylko odsetek używających w czasie ostatnich 30 dni nie uległ zmianie. W 2019 r. w obu grupach wiekowych przeważa tendencja spadkowa kontynuowana w 2024 r.

Zarówno eksperymentowanie z substancjami nielegalnymi, jak ich okazjonalne używanie, jest bardziej rozpowszechnione wśród chłopców niż wśród dziewcząt. Inne wskaźniki problemu marihuany i haszyszu, takie jak postrzegana dostępność czy oferty tych substancji, jak również zasięg używania ich w otoczeniu badanych, wykazują podobne tendencje jak rozpowszechnienie używania, tzn. dominuje tendencja spadkowa. Potwierdza to tezę o odwróceniu trendu wzrostowego problemu używania przetworów

konopi indyjskich wśród młodzieży szkolnej notowanego do 2015 r. W obszarze oceny ryzyka związanego z używaniem substancji obserwujemy odwrócenie w 2024 r. trendu spadkowego odsetka badanych, przypisujących używaniu marihuany lub haszyszu duże ryzyko, niezależnie od tego, czy pytamy o eksperymentowanie z tymi substancjami, ich okazjonalne, czy nawet regularne używanie.

Nowe substancje psychoaktywne („dopalacze”)

Odsetek w obu grupach uczniów, którzy używali nowych substancji psychoaktywnych jest znacznie niższy niż odsetki używających przetworów konopi indyjskich. Nie odnotowano wzrostu tych odsetków między 2011 i 2015 r. Wśród uczniów ze starszej kohorty odnotowano nawet spadek rozpowszechnienia używania tych substancji na przestrzeni całego życia oraz w czasie ostatnich 12 miesięcy. W 2019 r. w obu kohortach zmniejszyła się liczba uczniów, którzy używali „dopalaczy” kiedykolwiek w życiu, zaś w młodszej kohorcie także tych, którzy sięgali po nie w czasie ostatnich 12 miesięcy przed badaniem. W 2024 r. można mówić o stabilizacji. W 2024 r. w młodszej kohorcie 6,6% uczniów używało „dopalaczy” kiedykolwiek w życiu, 5,3% w czasie ostatnich 12 miesięcy, a 3,9% w czasie ostatnich 30 dni przed badaniem. Analogiczne dane w starszej kohorcie są podobne i wynoszą 6,1%, 4,8% oraz 2,8%.

Gry hazardowe

Okolo jedna czwarta uczniów grała chociaż raz w życiu w gry hazardowe, tj. takie, gdzie stawia się pieniądze i można je wygrać. W czasie ostatnich 30 dni takie zachowanie zadeklarowało 13% uczniów klas pierwszych i 25% uczniów klas trzecich. Można szacować, że ok. 2-3% młodzieży może być zagrożonych hazardem problemowym. Porównanie wyników badania z 2024 r. z wynikami wcześniejszych badań w zakresie gier hazardowych ujawnia załamanie się trendu spadkowego notowanego od 2015 r. W obu kohortach dane za 2024 r. w zakresie każdego ze wskaźników są znacznie wyższe niż były w 2019 r.

Wstępne wnioski

Wyniki badania ESPAD sugerują pewne sukcesy w ograniczaniu dostępności alkoholu dla nieletnich. Ten długoterminowy proces wart jest dalszego wsparcia. Ograniczanie dostępności alkoholu to jedna z najbardziej obiecujących strategii minimalizowania problemów alkoholowych. Niepokoić może znaczna popularność e-papierosów. Warto dodać, iż zdecydowana większość młodzieży jest zdania, iż próbowanie e-papierosów nie niesie żadnego ryzyka lub co najwyżej wiąże się z małym ryzykiem. Nowe wyroby tytoniowe zdają się stanowić wyzwanie dla profilaktyki. Analiza trendów rozpowszechnienia używania nowych substancji psychoaktywnych, czyli „dopalaczy” wykazywała trend spadkowy w latach 2011-2019, który w 2024 r. nie uległo dalszej redukcji.

Szczególnym wyzwaniem pozostaje znaczne rozpowszechnienie palenia tytoniu i picia alkoholu przez dziewczęta. Wyniki uzyskane w 2024 r. potwierdziły skalę potrzeb w zakresie profilaktyki alkoholowej oraz tytoniowej adresowanej do dziewcząt. Większość wskaźników picia alkoholu i palenia tytoniu u dziewcząt jest podobna do notowanej u chłopców. Tradycyjnie zarówno picie, jak i palenie należały do męskich atrybutów. Zmiany obyczajowe, jakich doświadczamy w ostatnich dziesięcioleciach, zdają się kwestionować tę zasadę. W efekcie rodzi to nowe zagrożenia, na które odpowiedzią powinno być szersze uwzględnienie specyfiki dziewcząt jako adresatów profilaktyki.

Wyniki badania zdają się wskazywać na skokowe narastanie problemu gier hazardowych, co wymagałoby zintensyfikowania działań profilaktycznych.

Artykuł powstał z materiałów prasowych przygotowanych na konferencję prasową przez Janusza Sierostawskiego z Instytutu Psychiatrii i Neurologii.

Materiał przygotowany na konferencję 27 marca 2025, zorganizowaną przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom (<https://kcpu.gov.pl/>).

Grzeczne dziecko – sukces czy problem?

AGATA SIEROTA

Posłuszne, podporządkowane wymaganiom dorosłych dziecko, to marzenie wielu rodziców. Kiedy jednak można cieszyć się z sukcesu rodzicielskiego, a kiedy należy zastanowić się, czy nasz styl wychowania nie kształtuje w dziecku zbytnej zależności od innych?

Zależność od innych

Każdy człowiek ma swoją indywidualność, pewien *typ osobowości*, który pod wpływem niewłaściwego stylu wychowania, niekorzystnych okoliczności, może przekształcić się w zaburzenie. W Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób ICD-10 wyróżniano zaburzenie pod nazwą **osobowość zależna**. Wzorzec cech osobowości zależnej charakteryzuje się przede wszystkim brakiem niezależności i samodzielności, a także oczekiwaniem na pomoc i opiekę ze strony innych. Dziś dalej w praktyce klinicznej używa się określenia osobowość zależna, ale nowa ICD-11, starając się uniknąć sztywnych klasyfikacji, koncentruje się na cechach dominujących osobowości oraz stopniu zaburzenia funkcjonowania jednostki.

Od stylu do zaburzenia

Gdy inni są dla dziecka ważni, stara się ono o dobre kontakty, reaguje na potrzeby, jest zgodne, współpracujące – wówczas jest postrzegane jako miłe i grzeczne. Jednak, gdy dorasta i nadal jest zależne, bez opieki innych zagubione, niezdolne do samodzielnego działania, funkcjonuje w sposób zaburzony. Specjaliści często ukazują cechy współpracujące i zależne jako dwa krańce spektrum osobowości¹. Wprowadzono też w ICD-11 kategorię „trudności osobowościowe”, którą można umieścić na kontinuum pomiędzy przystosowawczym stylem funkcjonowania osobowości, a jej zaburzeniem.

Gdy dziecko przejawia cechy osobowości współpracującej:

- silnie angażuje się w relacje z innymi ludźmi,
- woli przebywać w towarzystwie, niż w samotności,
- lubi działanie z innymi, z łatwością podporządkowuje się poleceniom,
- zanim podejmie decyzję, rozmawia o niej z innymi, słucha ich rad,
- stara się o pozytywne relacje z innymi,
- jest skłonne do wyrzeczeń dla ważnych osób,
- bardzo potrzebuje silnej, bliskiej relacji, a gdy ją traci stara się szybko ją odbudować.

Jeżeli te cechy są obecne w umiarkowanym stopniu, to w wielu okolicznościach mogą stanowić potencjał, który odpowiednio wykorzystany, może przyczynić się do sukcesów życiowych. Jednak, gdy cechy osobowości współpracującej stają się nasilone, sztywne, uporczywe, utrudniają zmianę sposobu działania i przysparzają problemów.

Wzorzec cech i zachowań osobowości zależnej może przejawiać się jako:

- obawa przed niezdolnością do zatuszowania się o siebie,
- zachęcanie innych lub pozwalanie im na przejęcie odpowiedzialności za ważne decyzje życiowe,
- ograniczona zdolność do samodzielnego podejmowania decyzji bez radzenia się i potwierdzenia jej słuszności przez inne osoby,
- podporządkowanie własnych potrzeb potrzebom osób, od których jest się zależnym, nadmierne uleganie ich życzeniom,
- niechęć do stawiania nawet racjonalnych wymagań osobom, od których jest się zależnym,





- poczucie niewygody, bezradności, opuszczenia w sytuacji osamotnienia,
- nadmierny lęk przed utratą bliskiego związku i osamotnieniem.

Gdy cechy te są nasilone, na skraj spektrum, może to sprawić, że osoba nie potrafi podejmować prostych, codziennych decyzji bez porad i pomocy ze strony innych. Oczekuje, że za najważniejsze obszary w jej życiu przejmą odpowiedzialność inni, nie jest zdolna do samodzielnej realizacji zadań, do okazywania inicjatywy, nie ujawnia odrębnego zdania, w obawie przed utratą aprobaty; jest niepewna, w lęku, że sama sobie nie poradzi, boi się samotności, przeżywa paniczny lęk, gdy traci „opiekuna”.

Wzorce osobowości rzadko występują w tzw. czystej postaci (typ niedojrzały), często z domieszką cech historycznych (typ usługowy), unikających (typ zaniepokojony) czy schizoidalnych (typ nieefektywny)².

Wzorzec cech osobowości zależnej – przyczyny

Choć zaburzenia osobowości są głównie uwarunkowane środowiskowo, istnieją dowody na wpływ genetyczny na skłonność do niektórych zachowań charakterystycznych dla osobowości zależnej. Podkreśla się znaczenie rodziny pochodzenia: wychowanie charakteryzujące się nadopiekuńczością lub przeciwnie – nadmierną krytyką, autorytarnością. Także częste zmiany miejsca zamieszkania, szkoły, trudności finansowe rodziny mogą wpłynąć negatywnie na rozwijające się poczucie bezpieczeństwa, powodować niepewność, obniżać zdolność do radzenia sobie z życiem i podejmowania decyzji. Także traumatyczne wydarzenia, takie jak nadużycia czy utrata bliskiej osoby, mogą prowadzić do rozwijających się wzorców zależności od innych, jako mechanizmu radzenia sobie z trudnościami emocjonalnymi³.

Wpływy rodzinne

Oba wspomniane wcześniej style wychowania, przyczyniające się do rozwoju cech osobowości zależnej: autokratyczny i nadopiekuńczy, wpływają na kształtowanie poczucia własnej niekompetencji dziecka, osłabiają poczucie niezależności. Rodzice nadopiekuńczy odgadują wszelkie potrzeby dziecka, co jest niezbędne na początku jego życia, ale na późniejszym etapie może hamować rozwój, do którego przyczynia się frustracja. Jeśli każda potrzeba dziecka zostaje zaspokojona, zanim zostaje wypowiedziana, to rozwój (rozumiany jako budowanie autonomii) zostaje zahamowany, na rzecz wejścia w zależność. Nadopiekuńczy rodzice, doświadczając nieustannie obaw o bezpieczeństwo dziecka, hamują przejmowanie przez nie inicjatywy, podejmowanie ryzyka czy popełnianie błędów. Mogą „zarażać” je własnymi obawami albo, jak w przypadku rodziców autorytarnych, karać za niezależne zachowania lub ich zakazywać. Efektem może być ukształtowanie u dziecka poczucia bycia niekompetentnym, niezaradnym, mało skutecznym⁴.

Wzorzec cech osobowości zależnej – skutki i ryzyko uzależnień

Wzorzec cech osobowości zależnej może powodować negatywne skutki:

- Zaburzenia w relacjach interpersonalnych.
- Brak niezależności.
- Niskie poczucie własnej wartości.
- Utratę tożsamości.
- Ryzyko wykorzystania przez innych.
- Ryzyko uzależnień.

Podatność na wpływy innych i stała potrzeba bycia zaopiekowanym sprawia, że osoby z cechami osobowości zależnej są bardziej narażone na wykorzystanie i manipulację przez otoczenie. Choć nie jest to tożsame, mogą mieć skłonność do współuzależnienia w związkach. Z kolei zwiększone ryzyko uzależnień jest związane z tym, że część osób poddanych nadmiernej kontroli rodziców, z czasem zaczyna się buntować i szuka swojej drogi do uzyskania autonomii, kierując się ku rówieśnikom. Rówieśnicy mogą odrzucać tzw. mamisynków, a sięganie np. po środki psychoaktywne może stać się sposobem na radzenie sobie z uczuciem odrzucenia. W życiowych sytuacjach, gdy trzeba wykazać samodzielność i niezależność, osoby te przeżywają silny stres, co również może skłonić je do używania przed takimi sytuacjami substancji psychoaktywnych czy leków. Zdarza się też, że osoba z cechami osobowości zależnej, dystansując się od rodziców, wchodzi w zbyt dużą zależność z rówieśnikami. Wobec nich staje się uległą, nie potrafi odmówić, przeciwstawić się, także propozycjom użycia alkoholu czy narkotyków.

Zalecenia dla rodziców

Wielu rodzicom wydaje się, że mają świadomość swojego stylu wychowawczego i jego konsekwencji. Gdy jednak mamy wrażenie, że dziecko jest zbyt uległe wobec innych i ponosi tego wyraźne negatywne konsekwencje, warto dokonać autoanalizy, najlepiej przy pomocy doświadczonego specjalisty: psychologa, pedagoga. Może zalecić on, zarówno dla nas, jak i dla dziecka, terapię poznawczo-behawioralną, pozwalającą m.in. zmienić niekorzystne, utarte schematy zachowań⁵. Czasem zauważamy, że jesteśmy nadopiekuńczy czy zbyt narzucamy dziecku swoją wolę, ale trudno nam to zmienić. Ważnym sygnałem, że nasza kontrola jest nadmierna, to brak zaufania do dziecka. Gdy dziecko przejawia cechy osobowości współpracującej, trzeba zachęcać je do rozwoju niezależności, wzmacniać w nim poczucie sprawstwa, uczyć asertywności, stawiania granic, by nie uległo zdominowaniu lub wykorzystaniu przez innych. **Jak utrzymać zdrową kontrolę, unikając skrajności w postaci autorytaryzmu czy nadopiekuńczości?**

Oto kilka wskazówek:

- **Bądź obecny, wspieraj, ale nie narzucaj się zbyt** – znajdź balans między byciem blisko dziecka a daniem mu przestrzeni do samodzielnego działania.

- **Ustal jasne granice, ale daj dziecku swobodę w ich ramach** – dzieci potrzebują jasno określonych granic, ale też możliwości działania w ich obrębie.
- **Rozmawiaj z dzieckiem** – pozwól mu wyrazić swoje potrzeby i emocje, a także wysłuchaj jego opinii.
- **Pamiętaj o pozytywnym wzmacnianiu** – nagradzaj, wzmacniaj działania samodzielne, a nie tylko wypełnianie twoich wymagań.
- **Pozwól dziecku podejmować decyzje** – warto dać dziecku możliwość samodzielnego podejmowania decyzji, nawet jeśli są to małe rzeczy. **Zachęcaj do samodzielności, ale bądź gotowy, gdy potrzebuje pomocy.**
- **Buduj zaufanie** – to kluczowy element w unikaniu nadmiernej kontroli. Ważne jest, aby dać dziecku szansę na pokazanie, że może sobie poradzić.
- **Bądź konsekwentny, ale i elastyczny** – utrzymaj spójność w swoich działaniach, ale nie wahaj się dostosować do zmieniających się sytuacji.

Zakończenie

Pamiętajmy, że „grzeczne” dziecko jest szczęśliwe, gdy jego zależność od rodziców wiąże się ze wzajem-

nym zaufaniem, a nie – jest wynikiem nadmiernej kontroli. Gdy w domu czuje się ono bezpieczne, może podporządkowywać się z miłością, a nie – z powodu lęku czy bezradności.

Autorka jest doktorem nauk humanistycznych, psychologiem, wieloletnim pracownikiem Instytutu Psychologii UMCS Lublin oraz placówek pomocy społecznej, zmagających się m.in. z problemem uzależnień. Obecnie współpracuje z redakcjami czasopism m.in. Niebieska Linia, szerząc i popularyzując wiedzę psychologiczną.

Bibliografia

- Beck J.S. (2012). Terapia poznawczo-behawioralna. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Cyklińska A. (2025). Spektrum osobowości – od stylu do zaburzenia. <https://twojpsycholog.pl/blog/spektrum-osobowosci>
- Davis R., Milton T. (2005). Zaburzenia osobowości we współczesnym świecie. Instytut Psychologii Zdrowia. Warszawa <https://widokipsychoterapia.pl/osobowosc-zalezna/>
- <https://stopuzalezniom.pl/artykuly/czy-jestem-uzalezniomy/osobowosc-zalezna-i-predyspozycje-do-uzaleznienia/>

Co zrobić, by czuć większą pewność siebie?

DOMINIKA GAWRYLUK

Recenzja książki.

Dlaczego potrzebujemy pewności siebie? Ponieważ „pomaga nam radzić sobie z presją, podejmować rozsądne ryzyko, przezwyciężać trudności i wytwarzać wokół siebie aurę spokoju” (s. 13). Bynajmniej nie jest to cecha wrodzona, tylko taka, którą każdy może w sobie rozwinąć. W jaki sposób młody człowiek może wzmacniać poczucie pewności siebie? Odpowiedzi udzielają psychologowie Ashley Vigil-Otero i Christopher Willard, autorzy poradnika „Budowanie pewności siebie dla nastolatków. Jak poradzić sobie z lękiem społecznym, być asertywnym i uwierzyć w siebie”, który został wydany przez Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Zagadnienie dotyczące budowania pewności siebie jest tematem wielu poradników, zwłaszcza w dziedzinie rozwoju zawodowego i osobistego dla biznesmenów i menadżerów. Aby zarządzać zespołem, trzeba wyznaczać cele, umieć analizować sytuację i podejmować dobre decyzje, dbać o dobrą komunikację w zespole, znać swoje możliwości i ograniczenia, być ważnym na innych.

Aby dobrze zarządzać sobą i swoim życiem także potrzebujemy wiedzy o sobie i środowisku, w jakim żyjemy, o swoich emocjach i potrzebach, dobrej komunikacji z innymi

osobami, ale też samowspółczucia, empatii, wytrwałości i motywacji w działaniu. I dlatego potrzebujemy pewności siebie we wszystkich dziedzinach naszego życia. A zwłaszcza potrzebują jej nastolatki, którzy przechodzą okres dojrzewania, burzy hormonów, poszukiwania własnej tożsamości, tworzenia i rozwijania relacji społecznych, planowania przyszłości i zmagania się z wyzwaniami szkolnymi. Trzeba przyznać, że to wcale nie jest mało.

Czym zatem jest pewność siebie? Ashley Vigil-Otero i Christopher Willard psychologowie pracujący z nastolatkami wyjaśniają to zagadnienie w bardzo





przystępny i klarowny sposób: „Pewność siebie wynika z wewnętrznego przekonania, że ma się wszystko, czego trzeba, żeby dobrze sobie radzić i sprawnie omijać napotykaną przeszkodę. (...) Pewność siebie bazuje na realistycznym postrzeganiu tego, co jest się w stanie osiągnąć, a czego nie” (s. 13).

Blokady – każdy je ma

Przyjrzenie się swojemu funkcjonowaniu, pomaga nam zidentyfikować obszary, w których pewniej się czujemy i takie, które stwarzają nam trudności. I choć czynników blokujących jest wiele, to – jak pokazują autorzy poradnika – istnieją takie przeszkody, które są dość powszechne. Do najczęściej występujących zalicza się: doświadczanie porażek, unikanie sytuacji i przeżyć, które są dla nas trudne, oraz oceniający wewnętrzny krytyk i poczucie wstydu. Wszystkie te sytuacje wiążą się z silnymi i nieprzyjemnymi emocjami, dlatego podkopują naszą pewność siebie, powodując, że unikamy wyzwań i przestajemy się rozwijać.

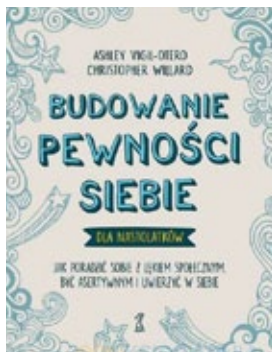
Remedium

A. Vigil-Otero i Ch. Willard proponują wykonanie prostych zadań – przemyślenie odpowiedzi na pytania, co umożliwia proces poznawania siebie i dziedzin naszego życia, w których przydałaby nam się większa doza pewności siebie. Dla rozjaśnienia sytuacji wplatają w tekst krótkie historie, ilustrujące dane zagadnienie. Czytelnik ma za zadanie przeczytać historię i udzielić odpowiedzi na pytania, przykładając szablon zachowań bohaterki lub bohatera danej historii do własnego życia i częstych zachowań. Trzeba przyznać, że jest to niezwykle pomocne i praktyczne rozwiązanie.

Autorzy poradnika proponują także bogaty zestaw ćwiczeń – wersja podstawowa (czyli takie minimum dla „leniwych” albo dla tych, którym brakuje czasu) oraz wersja dodatkowa – ćwiczenia pogłębiające temat. Obie wersje ćwiczeń są dość łatwe do wykonania, ale wymagają zatrzymania się, refleksji, obiektywnej oceny zachowań i zidentyfikowania emocji, jakie towarzyszą tym sytuacjom. Istotny jest także czas oraz zaangażowanie, by móc dobrze te ćwiczenia wykonać. Choć uważam, że młody czytelnik nie będzie miał z tym problemu, ponieważ autorzy dołożyli starań, by treści były podane w sposób interesujący i zachęcały do pracy nad sobą.

To, co najważniejsze

Autorzy poradnika skupili się na najważniejszych obszarach funkcjonowania młodych ludzi i aspektach, które mogą blokować wzmacnianie ich pewności siebie. Ponadto struktura poradnika jest tak pomyślana, że nie wymaga czytania „od deski do deski” i według mnie nie jest



także ważna kolejność czytania poszczególnych rozdziałów. Można sięgać po treści wybiórczo i skupić się tylko na tych podrozdziałach, które bezpośrednio dotyczą sfer funkcjonowania z trudnymi aspektami.

Poradnik składa się z trzech części – pierwsza jest wprowadzająca, a więc można w niej znaleźć odpowiedzi na pytania, czym tak naprawdę jest pewność siebie, co ją blokuje i jak można ją wzmacniać. Czytelnik ma za zadanie, po wypełnieniu testu, zdiagnozowanie tych sfer funkcjonowania, w których czuje

się pewnie oraz sprawiających trudności i powodujących reakcje bierności czy wręcz wycofywania się. Pojawiają się także ćwiczenia, które pomogą zredukować stres i wyciszyć wewnętrzny krytyka.

Druga część obejmuje temat szkoły – w jaki sposób radzić sobie w sytuacjach podkopujących pewność siebie, np. zabieranie głosu na forum klasy, rozmowa z nauczycielem, działanie pod presją, próbowanie nowych rzeczy. Czytelnicy otrzymują także wskazówki, co zrobić, by rano skoncentrować się na wyjściu do szkoły, zaprzestać wieczornego lub porannego zamartwiania się, jak sobie poradzić z trudnościami w nauce. Nie mogło także zabraknąć aspektów dotyczących asertywnego wyrażania swojego zdania, obrony własnego stanowiska, szczególnie w rozmowie z autorytetem.

Trzecia część dotyczy tworzenia relacji społecznych. Umiejętność budowania dobrych i trwałych relacji jest dla nastolatków niezwykle istotna. Tożsamość jednostki zlewa się z tożsamością grupy rówieśniczej. Wynika to z faktu, że nasz mózg jest społeczny. Aby prawidłowo funkcjonować, potrzebujemy kontaktów z drugim człowiekiem. Kwestia oceny i postrzegania nastolatków przez kolegów i koleżanki staje się warunkiem koniecznym do zbudowania obrazu siebie. Zdobywanie sympatii i akceptacji rówieśników, zamartwianie się, jak wypadną w oczach innych czy porównywanie się z innymi, to codzienność młodych ludzi. Im więcej negatywnych opinii czy sytuacji odbieranych subiektywnie jako porażki, tym mniej pewności siebie, mniej spokoju, więcej lęku, poczucia wstydu i zażenowania. Stąd już tylko krok do podejmowania zachowań ryzykownych, braku obrony osobistych granic, więcej rozczarowań towarzyskich, wchodzenia w krzywdzące relacje, także agresywnego reagowania (pod złością kryje się lęk i niepewność), a nawet przemocy rówieśniczej.

Co młody człowiek może wziąć dla siebie?

Jak podkreślają autorzy książki, „życie, a zwłaszcza okres dorastania, obfituje w niespodziewane sytuacje. Sprawdziany i egzaminy, rozmowy kwalifikacyjne, poznanie nowych osób, czy jeszcze większe niespodzianki, na które nie da się przygotować, są na porządku dziennym”

(s. 136). Obiektywnie rzecz ujmując, sytuacje i historie przytoczone w poradniku to jeszcze nie jest koniec świata, ale subiektywne doświadczenia każdemu z nas, a zwłaszcza nastolatkom, podpowiadają, że stoją przed górą nie do zdobycia. Wówczas można zrezygnować albo mimo wszystko spróbować wspiąć się na szczyt, by zobaczyć, co jest po drugiej stronie.

Im więcej ćwiczeń, zadań, wyzwań, których się podejmiemy i które ukończymy, tym większa pew-

ność siebie i odwaga do mierzenia się z trudnościami. Dlatego poradnik „Budowanie pewności siebie dla nastolatków” może być cennym wsparciem do poznania źródła braku wiary w swoje możliwości, identyfikacji tych sfer funkcjonowania, które sprawiają trudności, i podjęcia wysiłku, by popracować nad wzmocnieniem pewności siebie.

Poczucie własnej wartości – moc, z którą łatwiej się żyje

MARIA ENGLER

O poczuciu własnej wartości mówi się obecnie bardzo wiele. Zwiększenie społecznej świadomości na temat roli poczucia własnej wartości dla zachowania zdrowia emocjonalnego i prowadzenia satysfakcjonującego życia jest pozytywnym zjawiskiem.

Z pomocą w temacie rozwijania przez dzieci poczucia własnej wartości przychodzi dziś wiele publikacji. Jedną z nich jest stworzona przez Fundację Wataha innowacja o nazwie „Gotowi na sukces”.

Poczucie własnej wartości u polskich dzieci i nastolatków

Z jednej strony mówimy o wzroście społecznej świadomości w temacie zdrowia emocjonalnego, lecz z drugiej wciąż czytamy o alarmujących wynikach badań dotyczących stanu emocjonalnego dzieci i młodzieży. Wyniki przeprowadzonego w 2023 r. przez Fundację „Unaweza” badania „MŁODE GŁOWY” mówią o tym, że co trzeci przebadany uczeń nie ma chęci do życia i czuje się samotny. Ponad 32% dzieci i nastolatków nie akceptuje tego, kim jest oraz jak wygląda. W efekcie 1 na 3 uczniów regularnie odchudza się, ponad 34% przyznaje, że mimo złego samopoczucia regularnie ćwiczy ponad siły, a ponad 43% regularnie objada się lub głodzi. Kolejne dane budzą jeszcze większe przerażenie – ponad 39% uczniów myślało o podjęciu próby samobójczej, 1 na 5 uczniów mówi, że nie ma siły żyć, a ponad 30% przyznaje, że najokrutniejsze rzeczy o sobie słyszy od... siebie samego.

Badanie przeprowadzone było na szeroką skalę. Wzięło w nim udział 184 447 uczniów i uczennic w wieku od 9 do 21 lat, ze wszystkich województw, z różnych typów szkół. Przebadana grupa była na tyle duża i zróżnicowana, że z powodzeniem może reprezentować całą populację dzieci i młodzieży w naszym kraju. Tym

bardziej niepokoi fakt, iż wyniki badania mówią o tym, że ponad połowa badanych to osoby o skrajnie niskiej samoocenie. 2 na 3 uczniów deklaruje, że chciałoby mieć więcej szacunku do samego siebie. Co czwarty uważa, że inni są bardziej wartościowi od niego. Ponad 58% czasami czuje się bezużyteczna, ponad 31% twierdzi, że nie lubi siebie, a 1 na 10 uważa, że nie ma ani jednej osoby, która by go w pełni akceptowała.

Dlaczego posiadanie poczucia własnej wartości jest ważne?

Poczucie własnej wartości pomaga nam stawiać czoła mniejszym i większym wyzwaniom. Dzięki niemu mamy przekonanie, że jesteśmy godni szczęścia, szacunku i powodzenia. Jednocześnie pamiętamy, że jesteśmy wartościowi niezależnie od tego, jak w danym momencie układają się nasze życie, jakie są nasze trudności i osiągnięcia. Zdrowe poczucie własnej wartości nie zależy bowiem od zewnętrznych sukcesów i okoliczności.

Poczucie własnej wartości może zmieniać się w czasie. Duży wpływ na jego kształt ma wiek i stopień rozwoju dziecka. W okresie dorastania poczucie własnej wartości może się obniżać. Wiąże się to z wieloma mechanizmami psychologicznymi oraz ze specyfiką tego okresu. Nastolatek jeszcze intensywniej przyjmuje zewnętrzny odbiór swojej osoby jako własny punkt widzenia. W późniejszym okresie nastoletnim następuje zwykle wzrost poczucia własnej wartości i względna stabilizacja w tym obszarze. Jest to oczywiście ogólny schemat, którego ostateczny kształt u każdego człowieka będzie zależeć od wielu czynników.





Filary poczucia własnej wartości

Osoba z wysokim poczuciem własnej wartości odznacza się m.in.: wytrwałością i konsekwencją w działaniu, życzliwością, umiejętnością tworzenia dobrych relacji, elastycznością, otwartością, postawą akceptacji, umiejętnością brania odpowiedzialności za swoje błędy i decyzje, zdolnością wyznaczania i dążenia do celów, łatwością mówienia o swoich emocjach, potrzebach, sukcesach i porażkach, zdolnością odpowiedniego reagowania na krytykę, niezależnością, umiejętnościami komunikacyjnymi, kreatywnością, asertywnością, zdolnością do radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i emocjami, umiejętnością cieszenia się z sukcesów innych osób, odczuwaniem szacunku do siebie i innych, zaufaniem do siebie, poczuciem własnej sprawczości oraz odczuwaniem szczęścia i satysfakcji.

A oto cechy i trudności często występujące u osób z niskim poczuciem własnej wartości: problemy w sferze komunikacji oraz realnego oceniania rzeczywistości, lęk przed zmianami, tendencja do uciekania w fantazję, sztywność poglądów, uzależnianie swojego szczęścia od czynników zewnętrznych, obniżanie wartości swoich sukcesów, niepodjęmowanie działań służących osiągnięciu swoich celów i spełnianiu swoich marzeń, trudność w przyznawaniu się do błędów i porażek, tendencja do samokrytyki, uległość, potrzeba kontroli, egoizm, pycha, wywyższanie się, trudności w radzeniu sobie z problemami i nieprzyjemnymi emocjami, skłonność do poddawania się, lęk przed innością, brak tolerancji, chęć rywalizacji, zazdrość, tendencja do krytykowania innych, brak umiejętności brania odpowiedzialności za swoje błędy i porażki, tendencja do pozwalania na brak szacunku do siebie i bycie wykorzystywanym, łatwość wchodzenia w niezdrowe relacje itd.

Autorki innowacji „Gotowi na sukces” twierdzą, że istnieje sześć filarów poczucia własnej wartości. Zalicza się do nich:

- **Samoświadomość** – jest to umiejętność dostrzegania i rozumienia własnych myśli, emocji i wartości oraz ich wpływu na zachowanie. Osoba z rozwiniętą samoświadomością potrafi rozsądnie ocenić swoje mocne i słabsze strony, a także utrzymać pewność siebie, motywację do działania oraz chęć samorozwoju. Jako rodzice możemy uczyć nasze dzieci dokonywania właściwego wyboru pomiędzy dwoma opcjami: żyjemy świadomie, analizując i dostrzegając różne aspekty rzeczywistości, nie wypierając tych „niewygodnych” lub żyjemy mechanicznie, na „autopilocie”, z dnia na dzień i bez wyciągania wniosków. Tego wyboru dokonujemy codziennie poprzez drobne działania. Bardzo ważne jest to, abyśmy w tym zakresie stanowili dla dzieci dobry przykład.
- **Samoakceptacja** – polega ona na szanowaniu i akceptowaniu siebie w całości – z uznaniem swoich mocnych i słabszych stron. Sprawia, że nie jesteśmy

swoimi własnymi wrogami i potrafimy działać na własną korzyść. Rodzic może wspierać rozwój samoakceptacji dziecka, pokazując mu, że jest kochane i akceptowane.

- **Odpowiedzialność za siebie** – mowa tu o byciu samodzielnym w sferze zaspokajania swoich potrzeb. Oczywiście, nie ponosimy takiej odpowiedzialności w okresie dzieciństwa, jednak warto, aby rodzice stopniowo poszerzali i pokazywali dziecku obszary, w których może ono brać za siebie częściową odpowiedzialność. Warto również prezentować dziecku postawę, w której w trudnych momentach zastanawiamy się: „Co mogę zrobić?”, a nie np.: „Kto jest winny?” lub „Co inni mogą zrobić dla mnie?”.
- **Asertywność** – jej ważnym filarem jest bycie świadomym swoich praw oraz korzystanie z nich. Osoba asertywna nie godzi się na agresję, manipulację i nadużycia. Potrafi odmówić, gdy przysługa dla kogoś wiąże się z przykrymi konsekwencjami dla niej samej. Warto uczyć dziecko, że ma prawo wymagać szacunku względem swoich praw, granic, zasad i potrzeb.
- **Celowe życie** – polega ono na świadomym określaniu swoich celów, podejmowaniu działań w kierunku ich spełnienia oraz na umiejętności ocenienia swoich zachowań pod kątem ich zgodności z wyznaczonymi celami. Stawianie sobie realistycznych, wartościowych celów życiowych i realizowanie ich pozytywnie wpływa na wzrost poczucia własnej wartości.
- **Prawość** – jej przejawem jest prowadzenie życia zgodnego ze swoimi wartościami. Postępowanie oraz wyznaczanie sobie celów spójnych z przyjętymi wartościami wpływa pozytywnie na formowanie się poczucia własnej wartości. Ważnym zadaniem rodziców, którym zależy na rozwijaniu u dziecka prawości, jest bycie spójnymi. Oznacza to, że w ich zachowaniu nie ma rozbieżności między tym, co myślą, mówią i robią.

Wsparcie dziecka w rozwijaniu poczucia własnej wartości powinno stanowić jeden z ważniejszych priorytetów rodziców. Poczucie własnej wartości to bowiem coś więcej niż ulotne i chwilowe pozytywne wyobrażenia na swój temat. Jest to podstawa, na której bazują relacje człowieka z innymi, jego zdrowie emocjonalne oraz odwaga do stawiania czoła codzienności.

Bibliografia dostępna jest w redakcji.

Autorka jest absolwentką podyplomowych studiów na kierunku Pedagogika Opiekuńczo-Wychowawcza oraz studiów Nauki o Rodzinie o specjalności Poradnictwo i Terapia Rodziny i Małżeństwa.

Pomarańczowa Linia

Z dr BEATĄ MORAWSKĄ-JÓŹWIAK – psycholożką kliniczną, psychoterapeutką, prezeską Stowarzyszenia Wspierania Rozwoju Dzieci i Młodzieży i dyrektorką Ośrodka PROM – rozmawia TADEUSZ PULCYN.

Pomarańczowa linia. Kto powinien ją znać?

Dobrze byłoby, aby znali ją wszyscy, którzy mają kontakt z dziećmi i młodzieżą. **Pomarańczowa Linia** jest programem informacyjno-konsultacyjnym, oferującym wsparcie zwłaszcza dla rodziców i opiekunów dzieci eksperymentujących ze środkami psychoaktywnymi oraz już uzależnionych od alkoholu i narkotyków.

Infolinia działająca w ramach tego programu jest dedykowana młodzieży, która chciałaby porozmawiać na temat własnych doświadczeń alkoholowo-narkotykowych i doświadczeń osób jej bliskich: rodziców, rodzeństwa czy przyjaciół.

Kto najczęściej dzwoni na infolinię?

Rodzice dzieci eksperymentujących ze środkami psychoaktywnymi, które wcześniej nie stwarzały poważniejszych kłopotów wychowawczych, a jeśli one się pojawiały, wynikały m.in. z trudności rozwojowych; wówczas rodzice reagowali na nie, zgodnie z zaleceniami pediatry, neurologa czy psychiatry.

Dzwonią więc rodzice zaskoczeni zachowaniami, których wcześniej nie obserwowali. Ich niepokój budzi m.in. łamanie ustalonych rodzinnych zasad, tajemnicze spotkania z rówieśnikami i późne powroty do domu pod wpływem środków odurzających.

Rodzice pytają, co w takiej sytuacji robić, zwłaszcza wtedy, gdy są już po licznych rozmowach z dzieckiem na temat jego zachowań i nie przyniosło to oczekiwanego skutku.

Często pomocy szukają również rodzice, którzy czują się bezsilni, bezradni nie tylko wobec nastolatków, ale też wobec pełnoletnich i zdecydowanie dorosłych dzieci, z którymi mają zaburzone relacje.

Z jakiego powodu?

Zwykle powodem są radykalne zmiany sytuacji życiowej młodych dorosłych, na przykład relegowanie ze studiów, utrata pracy czy rozwód, a do tego dochodzi nadużywanie alkoholu czy narkotyków. Czasem trudności w relacjach młodych dorosłych z rodzicami w jakimś stopniu występowały wcześniej, ale nasiliły się w ekstremalnych sytuacjach.

Nasza infolinia działa trochę tak jak telefon zaufania; dzwonią do nas rodzice dzieci nieletnich i rodzice-seniorzy z prośbą o pomoc, o radę, co mogą zrobić, żeby zmie-

nić swoją sytuację. Bywa, że zgłaszają się młodzi dorośli we własnej sprawie, szukają grup wsparcia – mityngów Anonimowych Alkoholików (AA) czy Dorosłych Dzieci Alkoholików (DDA). Nasza pomoc w takich sytuacjach jest jak najbardziej możliwa.

Pomarańczowa Linia ma określony program. Jakie są jego cele?

Jednym z nich jest promowanie zdrowego stylu życia wśród dzieci i młodzieży szczególnie w okresie ich młodzieńczego buntu i oporu. Wiele zależy od konsekwencji w postawach rodziców. Jeśli w okresie wczesnego dzieciństwa i dorastania swoich synów i córek pielęgnują aktywne spędzanie z nimi czasu i budują relacje oparte na wzajemnym zaufaniu i stawianiu granic, to gdy dzieci nawet na jakiś czas odchodzą od dobrych praktyk – na przykład pod wpływem grupy rówieśniczej – wracają do nich; wracają do tego, co pamiętają „od małego”, w czym wzrastały.

Naszym podstawowym celem programowym jest prowadzenie działalności edukacyjnej, profilaktyczno-korekcyjnej i pomocowej adresowanej do rodziców dzieci pijących alkohol i eksperymentujących z narkotykami, którym oferujemy konsultacje i wsparcie psychologiczne. Nie prowadzimy terapii uzależnień. Wskazujemy miejsca, gdzie można uzyskać pomoc terapeutyczną w konkretnych przypadkach opisywanych przez klientów. Niekiedy bywa to dość trudne, gdyż placówki pomocowe to często organizacje pozarządowe, które zmieniają adresy; dotowane są przez samorządy lokalne, a zatem zależne od okresów finansowego wsparcia. Nie jest łatwo w takich warunkach „trzymać rękę na pulsie”, ale staramy się śledzić dynamicznie rozwijający się ruch pomocowy i aktualizować mapę z owymi placówkami.

Z Pomarańczową Linia można się łączyć telefonicznie, e-mailowo, online, a także spotkać się z jej pracownikami – pedagogami, psychologami, psychoterapeutami, prawnikiem, pracownikiem socjalnym – osobiście.

Tak. Jesteśmy anonimowymi pomocnikami, doradcami, powiernikami, ale – dzięki dotacjom z Urzędu Miasta Łodzi i władzom województwa łódzkiego – prowadzimy Profilaktyczno-Rozwojowy Ośrodek





Młodzieży i Dzieci PROM, **placówkę stacjonarną przy ul. Jaracza 40**, gdzie konsultantami są wspomniani specjaliści z wieloletnim doświadczeniem w zakresie profilaktyki i działań korekcyjnych, oferujący wsparcie psychologiczno-pedagogiczne, socjalne, prawne i psychoterapeutyczne.

Podkreślimy jednak – typowej terapii uzależnień nie prowadzimy ani dla osób dorosłych, ani dla młodzieży. Natomiast funkcjonują w PROM-ie grupy dla eksperymentujących, czyli osób, z którymi w trybie ambulatoryjnym można z powodzeniem pracować, aby zablokować ich zachowania, działania niekonstruktywne, prowadzące do uzależnień.

Słowem, Pomarańczowa Linia – program funkcjonujący od 25 lat realizowany pod auspicjami Stowarzyszenia Wspierania Rozwoju Dzieci i Młodzieży – jest w przestrzeni publicznej wciąż potrzebna.

Wciąż nie ustają problemy związane z sięganiem przez młodych ludzi po środki zmieniające świadomość. Korzystanie z nich jest ryzykowne, szkodliwe dla zdrowia fizycznego i psychicznego, blokujące ich rozwój we wszystkich aspektach życia. Dlatego stale aktualna jest oferta **Pomarańczowej Linii**. Codziennie od poniedziałku do piątku dyżurują w niej specjaliści, którzy osobom zgłaszającym się mogą udzielić pomocy, wsparcia w konkretnych przypadkach, wskazać miejsce bezpośredniej pomocy.

Udzielamy pomocy wieloaspektowej, dotyczącej nie tylko uzależnień od alkoholu. Mechanizmy związane z uzależnieniem są bardzo podobne w przypadku narkotyków, innych środków odurzających czy zachowań poprawiających samopoczucie. Zachowania destrukcyjne mają zwykle wspólne źródło. Liczne przypadki naszych klientów to potwierdzają. Dlatego dyżurujący w **Pomarańczowej Linii** wyposażeni są w szerokie kompetencje. Często ich wiedza i doświadczenie pozwalają na udzielanie konstruktywnych porad i wsparcia klientom zgłaszającym się z wieloma życiowymi trudnościami, m.in. uzależnieniami behawioralnymi. Staramy się pomóc każdemu, zgodnie z naszymi kompetencjami, lecz jeśli sytuacja poza nie wykracza, szukamy miejsc, gdzie oczekiwana pomoc będzie możliwa.

Staramy się podążać za rzeczywistością zmieniającą się na przestrzeni 25 lat działalności placówki. Widać to po infolinii. Są okresy, kiedy telefony nie milkną. W przypadku młodzieży – zwłaszcza po feriach i wakacjach, podczas których nie brakuje okazji do eksperymentowania z alkoholem czy narkotykami. W grę też wchodzi tak zwane dopalacze (produkty zawierające substancje odurzające, które nie znajdują się na liście środków kontrolowanych przez ustawę o przeciwdziałaniu narkomanii); używanie ich nie tylko zmienia świadomość, ale często

niszczy cały organizm młodego człowieka. W okresach poświęceń, wiele telefonów pochodzi od osób dorosłych, przygnębionych i zaskoczonych ujawnieniem się uzależnienia bliskiej osoby.

W każdym razie, korzystanie z różnego rodzaju używek przez dzieci i młodzież nie ustaje. I wiele na to wskazuje, że jedną z przyczyn jest korzystanie z nowych technologii bez nadzoru rodziców. Internet jest przekaznikiem wiedzy, ale też łatwo w nim znaleźć materiały inspirujące do zachowań destrukcyjnych, prowadzących do uzależnień. Stale odbieramy telefony od rodziców, którzy proszą o pomoc w sprawie ich dziecka, które praktycznie nie odchodzi od ekranu komputera. Izolowanie się od rodziny, dotychczasowego otoczenia, często idzie w parze z eksperymentowaniem z substancjami psychoaktywnymi.

Mamy świadomość, że sięganie przez dzieci, młodzież i młodych dorosłych po środki psychoaktywne, ich kompulsywne zachowania związane m.in. z korzystaniem z najnowszych technologii to problem dotyczący całych rodzin. Dlatego oferujemy im wsparcie w radzeniu sobie z tym problemem.

Dodam jeszcze, że w ramach programu **Pomarańczowa Linia** prowadzimy działalność oświatową w zakresie usuwania skutków powstawania niedostosowania społecznego, głównie z powodu używania alkoholu i narkotyków w rodzinach. Zajmujemy się również podnoszeniem kwalifikacji osób pracujących z dziećmi i młodzieżą zażywającą środki psychoaktywne.

Najistotniejsze jest to, że pracownicy **Pomarańczowej Linii**, po uważnym zapoznaniu się z indywidualną historią rozmówcy, starają się wspólnie z zainteresowanym poszukiwać możliwych dróg do zmiany sytuacji i oferują pomoc w podejmowaniu najbardziej konstruktywnych decyzji.

Konsultacje telefoniczne, infolinia: **801 14 00 68**

Konsultacje online poprzez email: **pomoc@pomarańczowalinia.pl**

Konsultacje w siedzibie **Pomarańczowej Linii**
Pomarańczowa Linia ma swoje oddziały w całej Polsce.



**Pomarańczowa
Linia 801 14 00 68**



Trauma relacyjna a adopcja

KATARZYNA KWIATKOWSKA

Rodzice adopcyjni często mierzą się z problemem traumy relacyjnej występującej u ich dzieci. Traumą relacyjną wywołują te doświadczenia dziecka we wczesnym okresie jego życia, które negatywnie wpłynęły na jego regulację emocjonalną i proces tworzenia się przywiązania do opiekuna. Wbrew temu, co czasem można usłyszeć, wczesne doświadczenia, mimo iż nie są przez dziecko pamiętane na poziomie świadomym, mogą wywierać ogromny wpływ na jego życie.

Według Petera Levina traumy nie wywołuje samo zdarzenie, lecz reakcja układu nerwowego na daną sytuację. Trauma powstaje wtedy, gdy reakcja układu nerwowego jest tak silna, że zapisuje się w ciele. Wówczas jest ona cały czas obecna w naszym doświadczeniu, układzie nerwowym, poziomie pobudzenia i reakcjach, nawet jeśli świadomie jej nie pamiętamy. U małych dzieci trauma powstaje dużo szybciej niż u dorosłych, ponieważ ich układy nerwowe są niedojrzałe i mogą reagować bardzo silnie nawet na z pozoru niewielkie wydarzenia. Małe dzieci nie potrafią samodzielnie regulować emocji oraz rozumieć poszczególnych wydarzeń, a co za tym idzie – bardzo łatwo jest je skrzywdzić. W przypadku traumy relacyjnej sytuację utrudnia fakt, że jej źródłem są osoby najbliższe, a dziecko nastawione jest na uzyskiwanie od nich ukojenia, opieki i bezpieczeństwa, a nie zagrożenia. Zostaje więc podwójnie zranione i zdradzone.

Czym jest trauma zdrady?

Trauma zdrady to krzywda, która została wyrządzona przez osoby najbliższe, np. przez rodziców. To, czy dojdzie do traumy, bez względu na jej rodzaj, zależy w dużej mierze od tego, czy człowiek posiada wystarczające zasoby, by poradzić sobie z daną sytuacją. Małe dzieci takich zasobów nie mają.

Przyczyną traumy, jaka często staje się udziałem dzieci, które kierowane są do adopcji, jest np.: separacja od matki, zaniedbanie, doświadczenie przemocy, bycie świadkiem awantur, odczuwanie zimna, głodu, niewygody. Trauma powstaje także wówczas, gdy rodzic nie jest w stanie regulować emocji dziecka.

Przychodzimy na świat ze zdolnością do komunikowania się ze sobą na poziomie emocji oraz do bycia w dostrojeniu z drugim człowiekiem. Ten rodzaj komunikacji nie opiera się na słowach, lecz na fizjologii i dobrostanie. Dziecko, które dopiero pojawiło się na świecie, uczy się bycia w relacji z drugim człowiekiem poprzez swoje ciało. Zostało do tego wyposażone w odpowiednie „narzędzia”, czyli w umiejętność płakania, uśmiechania się, w odruch ssania, przywierania, odruch chwytny, odruch skoncentrowanego spojrzenia i wodzenia za twarzą ludzką i przedmiotami. Dzięki tym narzędziom dziecko jest

w stanie nawiązywać relację i wywoływać odpowiednią reakcję opiekuna, a tym samym budować więź.

Aby dziecko mogło być regulowane emocjonalnie przez matkę, dostraja się do niej już w okresie ciąży poprzez odczuwanie jej emocji. Po przyjściu na świat, choć nie zna słów, ma bardzo dobrze rozwiniętą inteligencję sensoryczną, co umożliwia mu odbiór zmysłowy, odczytywanie stanów emocjonalnych innych ludzi oraz odbiór bodźców ze środowiska. Kiedy dziecko odczuwa różnorodne emocje, potrzebuje, aby opiekun odzwierciedlił ten stan, uregulował go i nadał mu znaczenie. Regulujący opiekun nawiązuje z dzieckiem bliski kontakt, w tym kontakt twarzą w twarz i kontakt fizyczny. Małe dziecko jest bardzo wrażliwe na ludzką mimikę i zachodzące w niej zmiany. Poprzez odzwierciedlanie jej uczy się przeżywać i rozróżniać emocje. Kiedy dziecko doświadcza regulacji emocjonalnej od rodzica, rozwijają się jego struktury korowe, przyczyniające się do rozwoju umiejętności samoregulacji. Natomiast kiedy dochodzi do odrzucenia i zaniedbania poprzez niezaspokajanie jego potrzeb, pojawia się trauma relacyjna.

Szczególnym rodzajem traumy jest trauma zdrady, która wiąże się z bardzo dużym cierpieniem. Z jednej strony dziecko doświadcza krzywdy, np. zaniedbania lub przemocy, a z drugiej zdrady najbliższej osoby, która zamiast chronić je, jest przyczyną tego cierpienia. Im bardziej dziecko jest zależne od osoby, która je krzywdzi, tym większe jest jego poczucie zdrady. Z oczywistych względów dziecko nie posiada wystarczających zasobów, aby poradzić sobie z takim doświadczeniem. Ponadto, choć posiada ono instynkt samozachowawczy, uznanie, że „rodzic jest zły” jest dla niego nie do przyjęcia. Instynkt taki nakazywałby ucieczkę, jednak jest ona niemożliwa zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie.

Psychiatra i badacz stresu pourazowego, Bessel van der Kolk, również zwraca uwagę na to, że istnieje różnica pomiędzy traumą doświadczoną ze strony nieznanego sprawcy a tą, którą wywołała osoba bliska. Jeśli doznajemy krzywdy od osoby obcej, najczęściej odczuwamy strach. Nasz układ nerwowy wchodzi w stan stałego pobudzenia, a wspomnienia przeżytej krzywdy często powracają. Możemy czuć potrzebę uzewnętrzniania się i mówienia innym o doznanym przez nas cierpieniu. Osoby, które





doświadczają krzywdy od najbliższych, poza strachem, odczuwają silne poczucie bycia zdradzonym, a także wstyd i poczucie winy, ponieważ nie są w stanie oskarżyć sprawcy. Starają się wypierać ze swojej świadomości jego czynu, ukrywać je i o nich nie mówić.

Jak funkcjonuje dziecko z doświadczeniem traumy relacyjnej?

Dziecko z traumą zdrady może mieć ubytki w pamięci, nawet jeśli doświadczyło jej w późniejszym wieku, w którym teoretycznie miałoby możliwość zapamiętania wydarzeń. Wyparcie negatywnych doświadczeń pomaga dziecku w przetrwaniu. Jednak trauma nadal jest w nim żywa, a jej objawy będą powracać. Dziecko z doświadczeniem traumy zdrady może utracić szacunek do samego siebie, poczucie bezpieczeństwa i sprawstwa. Może stale czuć się gorsze, winne, bezwartościowe, wycofywać się z relacji, ale również rozpaczliwie do niej dążyć.

Jak wiemy, traumą relacyjną jest m.in. doświadczenie separacji od matki, brak zastąpienia jej przez innego zaangażowanego opiekuna oraz zaniedbanie. Doświadczenia te mogą wywrzeć ogromny wpływ na rozwój dziecka. Dowodzi temu wstrząsające badanie, które w 1952 r. przeprowadził psychiatra Rene Spitz. Badaniem objął niemowlęta i dzieci pozostawione przez matki w szpitalu. R. Spitz zaobserwował, a następnie opisał etapy reakcji dziecka na separację od matki. Początkowo dzieci, mimo utrzymania względnie dobrej kondycji zdrowotnej, traciły zainteresowanie poznawaniem otoczenia. Następnie pojawiały się amimiczność i zamrożenie. Kolejnym etapem były wybuchy płaczu, którego celem nie było przywołanie opiekuna i które ustawały bez żadnej ingerencji z otoczenia. Widoczna stała się utrata nadziei na jakąkolwiek zmianę. Po przejściu przez te etapy następowała regresja rozwoju, której początkiem była utrata pionizacji, a następnie kontaktu wzrokowego. Jeśli dziecko nadal pozostanie opuszczone, dochodzi do dalszego regresu rozwojowego oraz do zanikania odruchów bądź ich intensyfikowania. Dalszym etapem jest utrata masy ciała i wzrostu. W klinice Rene Spitza umierało ponad 37% porzuconych dzieci.

Dziś wiedza na temat kluczowej roli bliskości i bezpiecznej więzi jest dużo wyższa niż kiedyś, więc rzadko dochodzi do tak drastycznych reakcji dziecka na porzucenie. Problemy dzieci wychowywanych się w rodzinach biologicznych są szybciej zauważane przez otoczenie, co umożliwia udzielenie pomocy dziecku i rodzinie. Dzieci, które zostają odseparowane od rodziców biologicznych, szybciej trafiają pod opiekę innych dorosłych. Nie oznacza to jednak, że nie doświadczają traumy relacyjnej i nie ma ona wpływu na ich rozwój.

Sposób budowania relacji przez dziecko z doświadczeniem traumy relacyjnej w dużej mierze zależy od stylu przywiązania, jaki wykształciło. Przykładowo, jeśli jego styl przywiązania jest ambiwalentny, może pozostawać

w stałym napięciu i niestabilności emocjonalnej, wynikających z tego, że nie wie, czego może się spodziewać od opiekuna. W przypadku unikowego stylu, może stać się wycofane i „samowystarczalne”.

Czynniki pozwalające dziecku poradzić sobie z traumą relacyjną

Jednym z najczęstszych pytań kandydatów na rodziców adopcyjnych jest to, czy dziecku z traumą relacyjną da się pomóc. Warunkiem koniecznym jest umożliwienie mu stworzenia bliskiej relacji z bazowym opiekunem/opiekunami. Jeśli dziecko nie trafi do rodziny adopcyjnej lub zastępczej i przebywa w zbiorowej formie opieki, np. w placówce opiekuńczo-wychowawczej, udzielenie dziecku realnej pomocy w zakresie leczenia traumy relacyjnej będzie utrudnione.

Jak mówi Teresa Jadczyk-Szumilo, psycholożka i pedagogka specjalizująca się m.in. w pracy z dziećmi z traumą, praca nad wewnętrzną odbudową dziecka powinna odbywać się w relacji do matki lub głównego opiekuna. Taka praca jest trudna nawet w odniesieniu do relacji z matką zastępczą, jeśli pobyt dziecka w rodzinie zastępczej ma być tymczasowy i w żaden sposób nie można zapewnić go, że relacja, jaką z nim budujemy, będzie „na zawsze”.

Kiedy dziecko rozwinię w sobie poczucie przynależności, kolejnym zadaniem, jakie przed nim stoi, jest odtworzenie umiejętności zachowania elastyczności w zachowaniu, reakcjach emocjonalnych oraz fizjologicznych organizmu. Aby było to możliwe, bardzo ważne jest stworzenie prawidłowej regulacji między dzieckiem a matką/opiekunem bazowym, w ramach której jest ono w stanie wysyłać sygnały, a matka/opiekun odpowiednio na nie reagować i nieść mu ukojenie.

Zdolność regulowania emocji jest bardzo ważnym osiągnięciem rozwojowym człowieka. Jako jedyna istota żyjąca posiada on umiejętność nadawania znaczenia stanom emocjonalnym. Dziecko przychodzi na świat z podstawowym systemem regulacji. Widzimy to m.in. w sytuacjach, w których głośno dopomina się zaspokojenia swoich potrzeb. Brak ich zaspokajania może prowadzić do traumy relacyjnej, z którą mierzy się wiele dzieci adopcyjnych.

Bibliografia

Jadczyk-Szumilo T., *Bezpieczne przywiązanie jako klucz do zdrowienia zranionego dziecka*, Poznań 2023.

Sadownik N., *Trauma zdrady. Kiedy krzywdzą najbliżsi*, <https://www.youtube.com/watch?v=k6ki3bdEWiM> (25.03.2025).

Autorka jest absolwentką podyplomowych studiów na kierunku Pedagogika Opiekuńczo-Wychowawcza oraz studiów Nauki o Rodzinie o specjalności Poradnictwo i Terapia Rodziny i Małżeństwa.



„Makrauchenia i ogród łagodności” – książka, która otula jak ciepły koc

MARIA KOŻUCHOWSKA

W dzisiejszych czasach, pełnych niepokoju, pośpiechu, wyzwań i innych problemów dnia codziennego, wszyscy potrzebujemy książek pełnych łagodności, spokoju, dobra i ciepła. Spragnione tego wszystkiego bywają również dzieci. W te potrzeby doskonale wpisuje się książka autorstwa Katarzyny Bocheńskiej-Włostowskiej pt.: *Makrauchenia i ogród łagodności*.

Książka składa się z dwudziestu jeden opowiadań, które pokazują nam, jak Makrauchenia, dla przyjaciół Henia, kreuje swoją codzienność w klimacie hygge. Określeniem tym posłużyła się sama autorka w skierowanym do czytelników wstępie. „Hygge” to duńskie słowo, które odnosi się do atmosfery pełnej komfortu, wygody, przytulności. Kojarzy się ono z błogością, osiągnięciem stanu równowagi wewnętrznej, poczuciem bezpieczeństwa oraz z odczuwaniem szczęścia i radości płynących z chwili obecnej. Kiedy w wyszukiwarce internetowej wpiszesz słowo „hygge”, zobaczysz obrazki przedstawiające np. wygodnie ubranych ludzi spędzających spokojny wieczór, przytulnie urządzone pomieszczenie, człowieka, który pije kakao, wpatrując się w śnieżycę za oknem, uśmiechniętych i spokojnych ludzi spędzających czas przy świątecznie udekorowanym stole.

Makrauchenia dzień po dniu tworzy i pielęgnuje swoją krainę łagodności, która pełna jest dobra, przyjaźni oraz prostoty. Tym samym pokazuje czytelnikom, że każdy z nas ma w sobie moc, by budować własne szczęście i spełnienie. Dopełnieniem przyjaznego klimatu książki są pełne ciepła ilustracje.

Kim jest Makrauchenia?

Makrauchenia mieszka przy lesie, w przytulnym białym domku o zielonych okiennicach i zielonym dachu. Bardzo lubi przesiadywać na zielonej ławeczce. Swój dom urządza, zwracając uwagę na najdrobniejsze detale, jest on ostoją zarówno dla niej, jak i dla odwiedzających ją przyjaciół i rodziny.

Makrauchenia bywa zarówno praktyczna, jak i marzycielska. Lubi stać przy płocie i wpatrywać się w dal. Przyjaźni się ze zwierzętami i leśnymi duszkami, codziennie pisze w swoim pamiętniku, haftuje, łowi ryby, jest zagorzałą czytelniczką, z pasją dba o swój ogród, często przyjmuje gości, lubi ład i porządek, chętnie chodzi boso i nigdy niczego nie udaje. Uwagę przyciąga również jej wygląd, który dobrze oddaje umieszczona w książce ilustracja przedstawiająca zielonożółtą, sympatyczną postać o nosie w kształcie krótkiej trąby i błyszczącym uśmiechu.

Makrauchenia łączy w sobie dobroć, życzliwość i wyrozumiałość z asertywnością i umiejętnością dbania

o samą siebie. Wielu rodzicom zależy na wsparciu swoich dzieci w rozwijaniu właśnie takiej postawy. Makrauchenia może być więc dla nas przykładem na to, jak dbać o relacje z innymi, nie zaniedbując siebie.

Makrauchenia z całą pewnością nie jest postacią jednowymiarową. Jej dobremu sercu i uczynności towarzyszy umiejętność posługiwania się żartem, a nawet ironią i sarkazmem. Żartować potrafi również z samej siebie, co sprawia, że przyjaciele nie gniewają się, kiedy zdarza się jej wygłaszać mniej delikatne komentarze.

Makrauchenia i jedzenie

Chyba nic bardziej nie kojarzy się z hygge, może oprócz ciepłych koców, migających lampek i blasku świec, niż jedzenie. Być może dlatego książka zawiera wiele wątków, których dopełnieniem są przygotowywane z miłością potrawy. Makrauchenia dzieli się z czytelnikami ulubionymi przepisami, niekiedy zdradza nawet tajemne składniki swoich pysznych dań, które sprawiają, że jej kuchnia znana jest w całym lesie.

Makrauchenia potrafi również wykorzystywać to, co przynoszą jej poszczególne pory roku. Jesienią organizuje Święto Dyni. Dekoruje wówczas cały dom dyniami, wrzosami, chryzantemami, jabłkami i lampionami zrobionymi z dyni. Gotuje pyszną zupę dyniową, przyrządza placki i kotleciki z dyni, a także ciasteczka dyniowe. Gotowanie wprawia ją w dobry nastrój, ponieważ wie, jak wielu osobom sprawia tym radość.

Makrauchenia zdaje sobie sprawę z tego, że jedzenie nie służy tylko ciału. W książce, jak i w życiu, ma ono również funkcję społeczną. Wieczorowi z opowieściami towarzyszy więc aromatyczna herbata, spotkaniom urodzinowym niecodzienne smakołyki i wielopiętrowy tort. Jesienne wieczory uprzyjemnia Makrauchenii i jej przyjaciołom gorąca czekolada z dodatkiem soku z pomarańczy, a także aromatycznie pachnące ciasteczka.

Makrauchenia i przyjaciele

Przyjaciele Makrauchenii cenią ją za inteligencję, oczytanie, pracowitość, wytrwałość oraz za to, że „zawsze wie, co należy zrobić”. Wiedzą również, że na Makrauchenię można liczyć. Nie odwraca się od nikogo, kto jest w potrze-





bie – bez wahania udziela pomocy króliczkowi, który wpadł do studni, jeżowi, którego igiełki połamały się w owianych tajemnicą okolicznościach czy marzącej oślicy.

Książka ukazuje różne oblicza przyjaźni. Uczy tego, że bliskich należy doceniać oraz że każdy z nas może mieć inny język przyjaźni. Makrauchenia, rozumiejąc to, nie krytykuje swojego przyjaciela, szczura Edka, który w dowód wdzięczności przynosi jej resztki jedzenia z wysypiska. Szczur uznaje je za „wyborną ucztę”, a Makrauchenia docenia jego gest, jednocześnie delikatnie i z taktem pokazując mu, w jaki jeszcze sposób mógłby sprawić jej przyjemność.

Przyjacielem Makrauchonii jest też kot Rudek, którego nasza bohaterka znajduje w ogrodzie i przygarnia.

Dla Makrauchonii ważne jest uszczęśliwianie bliskich. Przekonać mógł się o tym m.in. kret Hieronim, dla którego przygotowała przyjęcie-niespodziankę z okazji urodzin. Makrauchenia potrafi zadbać o każdy szczegół – prezent pasujący do upodobań solenizanta, jego ulubione przekąski i grono najbliższych mu osób.

Książka pokazuje, że bliskie relacje wiążą się zarówno z przyjemnymi emocjami, jak i tymi trudnymi. Dla Makrauchonii trudne są m.in. pożegnania. Co roku późnym latem musi rozstawać się z Putkiem, odlatującym do ciepłych krajów bocianem, który wraz ze swoją rodziną wybudował gniazdo na wysokim słupie obok domu Makrauchonii. Nigdy jednak nie kieruje się ona wyłącznie emocjami. Ze swoim smutkiem radzi sobie w konstruktywny, godny naśladowania sposób.

Makrauchenia oraz emocje i wartości

Książka o przygodach Makrauchonii przekazuje wiele ważnych wartości. Zachęca czytelników, aby wraz z główną bohaterką rozwijali w sobie pozytywne cechy. W jednym z opowiadań Makrauchenia trenuje cierpliwość. Zamieszkująca w jej gospodarstwie oślica Leokadia przypadkiem wymieszała groch, z którego miała zostać zrobiona grochówka oraz mak, z którego Makrauchenia zamierzała przyrządzić nadzienie do makowca. Rozdzielanie maku od grochu stało się początkiem wspomniania przez Makrauchenię sytuacji, w których musiała wykazać się cierpliwością i wytrwałością. Opowiadanie w nienachalny sposób pokazuje korzyści płynące z rozwijania takiej postawy.

Część książki poświęcona jest też opisom długiej i mozolnej pracy Makrauchonii i jej kuzyna nad rozszyfrowaniem zapisków umieszczonych na znalezionej mapie. Wiele dni wytężonej pracy przynosi satysfakcjonującą odpowiedź. Makrauchenia nie uzyskalaby jej jednak, gdyby nie wytrwałość i cierpliwość.

Postawą, do której Makrauchenia może zachęcić czytelników jest również uważność. Bohaterka rozwija ją w sobie, koncentrując się często na chwili obecnej. Uważnie obserwuje otaczającą ją przyrodę, np. ptaki i rośliny w swoim ogrodzie. Dzięki uważności Makrauchenia szybko zauważa nawet subtelne zmiany w swoim otoczeniu.

Opowiadania o Makrauchonii przekonują czytelników o tym, jak wartościowy może być czas spędzany z samym sobą. Sposobem Makrauchonii na uporządkowanie i uspokojenie myśli jest łowienie ryb. Śmiało można powiedzieć, że książka przedstawia opisy mindfulnessu, który Makrauchenia bez wątplenia praktykuje, być może nawet o tym nie wiedząc.

Książka pokazuje czytelnikom, w jaki sposób można dbać o swoich bliskich. Makrauchenia swoje ciepłe uczucia wyraża opiekując się nimi, troszcząc, czasem delikatnie strofując ich. Bywa też bardzo kreatywna – jako prezent dla jednego z przyjaciół przygotowuje słoik dobrych myśli na każdy dzień, aż do kolejnych urodzin. Makrauchenia zaraża swych przyjaciół życzliwością i zachęca ich do dzielenia się swoją dobrocią z innymi. W ten sposób, bez moralizowania i pouczenia, stanowi dla czytelników dobry wzór do naśladowania.

Makrauchenia i przyroda

Książka pełna jest barwnych opisów przyrody i natury. Prowadzi nas przez wszystkie pory roku i prezentuje to, co w nich piękne, ale też trudne. Ukazuje życie zgodne z porami roku – życie, o którym w dzisiejszych czasach łatwo zapomnieć. Letnie zaabsorbowanie sprawami ogrodu i robienia przetworów płynnie przechodzi w jesienny czas refleksji i odpoczynku. Makrauchenia docenia i umiejętnie wykorzystuje dary natury. Jesienią tworzy miseczki z liści, a zimą świetnie się bawi, lepiąc bałwana. Listopadowe smutki rozgania, przygotowując aromatyczne ozdoby z pomarańczy i cytryn.

Kolejną wartością książki jest dostarczanie czytelnikom praktycznych pomysłów na potrawy, ozdoby, wyciszenie się, własnoręczne wykonanie prezentów, gry i zabawy. Makrauchenia zostawia czytelnikom „kości opowieści”, dzięki którym mogą oni zagrać w jedną z jej ulubionych gier, której celem jest wspólne snucie opowieści.

Makrauchenia i ogród łagodności to książka, po którą można sięgać w różnych celach i w różnych momentach. Sprawdzi się, kiedy potrzebujemy wyciszenia. Dynamiczna akcja ustępuje wtedy miejsca spokojnym, sielskim opisom – i tak na zmianę. Jest czas na zapierające dech przygody i na odpoczynek. Trudno jednoznacznie określić wiek, w jakim warto sięgnąć po tę książkę, ponieważ może stać się ona „plasterkiem na serce” zarówno dla przedszkolaka, jak i dla dorosłego.

Bibliografia

Bocheńska-Włostowska K., *Makrauchenia i ogród łagodności*, Kraków 2024.

Autorka jest absolwentką podyplomowych studiów na kierunku Pedagogika Opiekuńczo-Wychowawcza oraz studiów Nauki o Rodzinie o specjalności Poradnictwo i Terapia Rodziny i Małżeństwa.

Samoregulacja w kontekście używania przez dzieci urządzeń ekranowych

MARIA KOZUCHOWSKA

Różnimy się między sobą tym, czy i jak bardzo dane sytuacje nas stresują oraz tym, jak szybko wracamy do równowagi i co pozwala nam ją osiągnąć. Jednak wszystkich nas dotyczy to zagadnienie, dlatego dbanie o rozwijanie w dzieciach oraz w nas samych umiejętności samoregulacji jest niezwykle istotne. Pomóc w tym mogą również odpowiednio dobrane książki.

Samoregulacja to umiejętność obchodzenia się ze stresem, który jest generowany przez różnego typu stresory. Stuart Shanker, twórca Self-Reg, podzielił je na pięć obszarów: biologiczny (np. głód, choroba, niedostateczna ilość snu czy ruchu), poznawczy (np. zbyt dużo informacji), emocjonalny (np. trudne, zbyt intensywne czy nieznane dotychczas emocje), społeczny (np. konflikty czy trudność w odnalezieniu się w różnorodnych sytuacjach społecznych), prospołeczny (np. konieczność rezygnowania z własnych potrzeb na rzecz wspólnego dobra, konflikt wartości czy celów). Stresory wywołują napięcie zakłócające wewnętrzną równowagę organizmu. Informują układ nerwowy, że potrzebna jest reakcja. Cały ten proces wiąże się ze zużyciem energii człowieka, a poprzez to jego zasobów.

Co przytrafiło się Maksowi i jego rodzinie?

Agnieszka Stążka-Gawrysiak to autorka licznych książek dla dzieci, przybliżających im metody radzenia sobie ze stresem i odbudowywania swojej energii.

W książce pt.: *Self-regulation. Szkolne wyzwania* autorka porusza m.in. temat domowych zasad ekranowych oraz stresu związanego z korzystaniem przez dzieci z urządzeń elektronicznych.

Tłem dla przedstawionego w książce opowiadania pt.: *O mocy ekranów, bóje między braćmi i o tym, że warto przestrzegać wspólnie ustalonych zasad* jest czas pandemii COVID-19. Maks, główny bohater opowiadania, bardzo się nudzi, ponieważ od dłuższego czasu nie chodzi do szkoły i nie spotyka się z kolegami. Autorka wyjaśnia dzieciom, czym jest pandemia i z czym się wiąże. Maks ubolewa, że choć nie musi chodzić do szkoły, nie jest tak przyjemnie jak w wakacje. Trzeba wykonywać zadania wysyłane przez nauczycielkę. Mama Maksa pracuje zdalnie i nie ma dla niego czasu, podobnie jak jego starszy brat, Leon, który ma zdalne lekcje.

Maks z zazdrością obserwuje starszego brata, któremu wolno grać na komputerze przez godzinę dziennie i bez ograniczeń rozmawiać przez Skype'a z kolegami i koleżankami z klasy. Maks chodzi dopiero do zerówki i co prawda wolno mu oglądać bajki przez godzinę dziennie, ale mama pilnuje, aby nie przekraczał ustalonego czasu. Dla chłopca trudne jest to, że przez resztę

dnia, gdy brat uczy się, a mama pracuje, on musi bawić się w swoim pokoju, zachowując ciszę.

Czas przed ekranami wiele zmienia w życiu obu chłopców. Dotychczas uwielbiali razem bawić się i zawsze mieli dużo pomysłów. Teraz Maksowi ciężko „przebrać się” na zabawę, gdy kończy oglądać bajkę. Jest wtedy rozdrażniony, ponieważ mama zwykle nie chce przedłużyć mu czasu. Leon zaś ciągle myśli o swojej ulubionej grze, Minecraftie. Najchętniej po skończeniu gry rozmawia o niej z kolegami i koleżankami. Problem ten pogłębia się, kiedy Maks dostaje swój własny laptop. Teraz obaj grają w Minecrafta, a kiedy mija ustalony z mamą czas, Maks czuje się okropnie. Chłopiec dostrzega, że mama też się zmieniła – wciąż zerka w smartfon i reaguje na każde powiadomienie. Często też przerywa zabawy synów i prosi, aby jej nie przeszkadzać.

Samoregulacja a urządzenia ekranowe

Urządzenia ekranowe są nieodłączną częścią współczesnego życia. Specjaliści zalecają, aby do drugiego roku życia dzieci nie korzystały z tych urządzeń. Badania potwierdzają, że nie przynosi im to korzyści, również w sferze rozwijania umiejętności językowych. Jedno z badań, w którym uczestniczyły dzieci w wieku od 15. do 24. miesiąca pokazało, że dzieci do 22. miesiąca życia nie są w stanie nauczyć się nowych słów z programów telewizyjnych. Niezbędna jest do tego interakcja z drugą osobą. Kolejne badanie prowadzono z udziałem dzieci w wieku od 12. do 35. miesiąca życia. Wykazało ono związek między nadmiernym oglądaniem telewizji a opóźnieniem rozwoju poznawczego, w tym umiejętności językowych. Z drugiej jednak strony inne badania pokazały, że oglądanie edukacyjnych treści w towarzystwie rodzica pozytywnie wpływa na rozwój mowy. Ważny był tu jednak późniejszy wiek rozpoczęcia korzystania z urządzeń ekranowych.

Self-Reg zwraca uwagę na to, że urządzenia ekranowe mają istotny wpływ na poziom stresu, napięcia i energii. Rodzaj tego wpływu zależy zarówno od czasu i sposobu korzystania z nich, jak i od indywidualnych cech dziecka, stopnia jego rozwoju, wieku i okoliczności, w jakich korzysta z ekranów. Ważny jest również poziom jego pobudzenia, kiedy po nie sięga.





Warto zaznaczyć, że urządzenia te mogą wpływać na poziom pobudzenia dziecka również pozytywnie. Jeśli jest on zbyt mały, jest ono ospałe i niechętnie do podjęcia aktywności, zagranie w grę polegającą na rywalizacji może pomóc mu odzyskać energię. Podobnie nadmiernie pobudzone dziecko może uspokoić się, oglądając spokojną bajkę. Dziecko z wysokim poziomem napięcia, ale pozbawione energii, może odprężyć się i poczuć przypływ pozytywnej energii, tworząc kreatywne rzeczy z wykorzystaniem urządzeń ekranowych, np. grafikę bądź budowlę w grze konstrukcyjnej. Urządzenia ekranowe nie powinny stać się jednak jedyną strategią zarządzania swoją energią.

Dobrze jest zdawać sobie sprawę z tego, że korzystanie z nowych mediów może pomagać dzieciom w zaspokajaniu wielu ważnych potrzeb, np. potrzeby niezależności, stawania przed wyzwaniami, rozwijania kompetencji, uczenia się, rozwoju, posiadania sukcesów, zabawy, rozrywki, stymulacji, odkrywania świata, przeżywania przygód, posiadania poczucia sprawczości i decyzyjności, przynależności i kontaktu z innymi. Jednak istotne jest, aby potrzeby te dzieci mogły zaspokajać z wykorzystaniem różnych strategii, nie tylko tych wiążących się z urządzeniami ekranowymi.

Co powinno nas niepokoić?

Urządzenia ekranowe są częścią życia dziecka, jednak ważne jest, aby rodzic miał pod kontrolą to, w jaki sposób ono z nich korzysta. A. Wstążka-Gawrysiak w książce *Self-regulation. Szkolne wyzwania* zawarła pięć opowiadań. Po każdym z nich następuje część dla dorosłych. W tekście skierowanym do rodziców zaleca, aby zwracali szczególną uwagę na sytuacje, gdy:

- **Treści, z którymi spotyka się dziecko, wywołują w nim trudne emocje.** Bardzo ważne jest to, aby rodzice towarzyszyli młodszym dzieciom podczas wszelkich czynności, jakie wykonują one z użyciem urządzeń ekranowych. Urządzenia powinny mieć również zainstalowane programy blokujące treści niedostosowane do wieku dziecka. Warto pamiętać również o tym, że materiały, z jakich korzysta, powinny być dostosowane nie tylko do jego wieku, ale również do poziomu wrażliwości i indywidualnych cech.
- **Dziecko sprawia wrażenie rozregulowanego emocjonalnie.** Czasem rodzice dostrzegają, że po kontakcie z urządzeniami ekranowymi dziecko staje się drażliwe, mniej odporne na frustrację, rozchwiane emocjonalnie, wybuchowe itd. Jeśli taka zmiana nie wiąże się z etapem rozwojowym (np. kryzysem trzeciego roku życia) ani ważnymi wydarzeniami i zmianami w życiu dziecka, istnieje prawdopodobieństwo, że do rozregulowania przyczynia się nieprawidłowy sposób korzystania z urządzeń ekranowych, zwłaszcza jeśli dziecko więcej trudnych

emocji i zachowań przejawia w te dni, w które intensywniej z nich korzysta. Objawem rozregulowanego układu nerwowego może być także zwiększona ochota na słodkizny czy niezdrowe przekąski, zmęczenie czy trudności ze snem.

- **Dziecko porzuciło dotychczasowe zainteresowania na rzecz urządzeń ekranowych.** Sytuacja, w której dziecko jest rozdrażnione po wyłączeniu komputera, tabletu czy telefonu i przez chwilę „nie wie, co ze sobą zrobić” jest naturalna. Jeśli jednak zajęcia niezwiązane z urządzeniami ekranowymi stale wydają się dziecku nudne i nieatrakcyjne, może to świadczyć o nadmiernym korzystaniu z nich.
- **Dziecko nie potrafi zaspokajać swoich potrzeb inaczej niż poprzez urządzenia ekranowe.** Jak wspomniałam wcześniej, nie ma nic złego w tym, że urządzenia te mogą pomagać w zaspokajaniu różnych potrzeb. Powinno to jednak stanowić uzupełnienie dla strategii podejmowanych w tym celu w świecie rzeczywistym.
- **Dziecko zaniedbuje swoje potrzeby na rzecz korzystania z urządzeń ekranowych.** Z całą pewnością niekorzystnie na rozwój i samopoczucie dziecka wpłynie sytuacja, w której spędza ono tak wiele czasu przed ekranami, że brakuje go na zaspokojenie innych potrzeb. Często dotyczy to obszaru biologicznego i potrzeb takich jak sen, ruch, zdrowe odżywianie. W przypadku dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym ich aktywność związana z urządzeniami ekranowymi jest zwykle ściśle kontrolowana przez rodziców. Im starsze dziecko, tym może to być trudniejsze. Ważne jest więc, by zdrowe nawyki i zasady ekranowe wprowadzać jak najwcześniej.

Przedstawiona książka o samoregulacji w kontekście wyzwań szkolnych i urządzeń ekranowych jest wartościową pozycją zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych. Opowiadania ukazują „prawdziwe historie” – takie, które mogłyby przydarzyć się nam wszystkim. Ich bohaterowie doświadczają całej gamy emocji i nie zawsze potrafią postępować zgodnie z zasadami. Mają lepsze i gorsze dni. Teksty dla dorosłych pomagają zrozumieć potrzeby i perspektywę dziecka. Przedstawiają ważne wskazówki wspierające rodziców w odpowiednim reagowaniu na trudne sytuacje.

Bibliografia dostępna jest w redakcji.

Autorka jest absolwentką podyplomowych studiów na kierunku Pedagogika Opiekuńczo-Wychowawcza oraz studiów Nauki o Rodzinie o specjalności Poradnictwo i Terapia Rodziny i Małżeństwa.



Zastosowanie półkul w relaksacji.

Półkule sensoryczne (cz. 5)

KINGA KLAŚ-PUPAR

Stosowanie półkul sensorycznych znacząco przyczynia się do poprawy zdolności motorycznych oraz zmysłu równowagi. Wypustki stymulują receptory, zwłaszcza kiedy ćwiczenia wykonywane są boso. Półkule sensoryczne przyczyniają się także do zmniejszenia napięcia mięśniowego, jak również poprawiają umiejętności motoryczne.

Półkule sensoryczne ze względu na swoją budowę mogą być wykorzystywane do rozluźniania włókien i powięzi mięśni, stymulowania punktów refleksologicznych na dłoniach i stopach, masażu szczególnie podatnych na stres obszarów ludzkiego ciała (szyja, kark, mięśnie

przykręgosłupowe) i delikatnych ucisków zablokowanych i napiętych punktów na tułowie i kończynach. Stanowią więc przyrząd wspierający odpoczynek po wysiłku fizycznym i relaksację. Pomagają również w leczeniu zaburzeń sensorycznych.

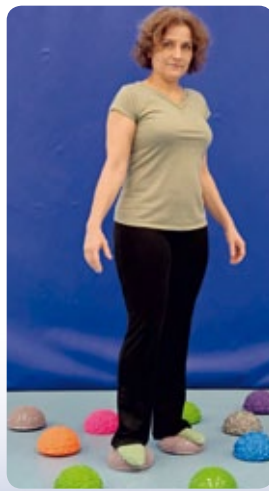
Ćw. 1. (Ryc. 1a do 1d)

Grzybki ułożone nieregularnie, skierowane wypukłą powierzchnią w górę (Ryc. 1a). Spacer po grzybkach przez kilka minut (Ryc. 1b do 1d).

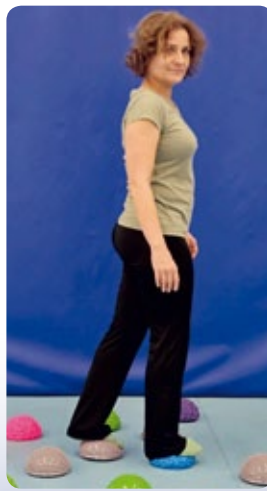
Kształtowanie i poprawa równowagi, czucia głębokiego i orientacji przestrzennej połączone z masażem refleksologicznym stóp. Ćwiczenie można zastosować jako rozgrzewkę do zajęć korekcyjnych kolan, stawów skokowych i stóp.



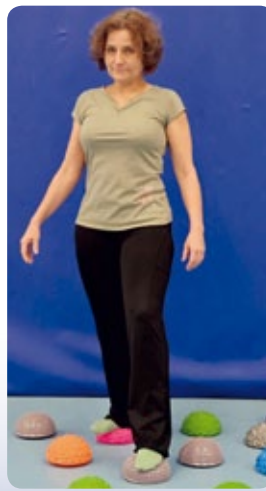
Ryc. 1a



Ryc. 1b



Ryc. 1c



Ryc. 1d





Promocja zdrowego stylu życia

➡ **Ćw. 2.** (Ryc. 2a i 2b)

Siad na krześle, stopa ułożona na półkuli sensorycznej, ustawionej wypukłą częścią w górę (Ryc. 2a i 2b). Delikatny nacisk połączony z wykonywaniem kolistych ruchów stopą, bez odrywania podeszwy od powierzchni półpółki. Wykonywać 2 minuty w jedną stronę, następnie zmiana kierunku i 2 minuty w drugą stronę.

Masaż mięśni, powięzi oraz punktów refleksologicznych stopy, dający efekt głębokiego rozluźnienia i odpoczynku. Stymulacja sensoryczna i refleksologiczna staje się bardziej efektywna, jeśli ćwiczenie wykonywane jest boso.



Ryc. 2a



Ryc. 2b



Ryc. 3a



Ryc. 3b

Ćw. 3. (Ryc. 3a i 3b)

Kłęk, dwie półkule ułożone na łydkach, tuż nad stawem skokowym, wypukłą powierzchnią w dół (Ryc. 3a). Siad na piętach i docięnięcie grzybków w dół (Ryc. 3b).

Masaż i rozluźnienie poprzez delikatny ucisk łydek, ścięgien Achillesa, tylnych powierzchni ud. Ułożone w opisany powyżej sposób półkule sensoryczne odciążają stawy kolanowe w pozycji siadu na piętach, umożliwiając osobom z ograniczoną mobilnością kolan ćwiczenie w tej pozycji.

Ćw. 4. (Ryc. 4a do 4c)

Leżenie przodem, czoło na podwiniętej karimacie, dwa grzybki, skierowane wypukłą powierzchnią w górę, ułożone pod barkami i na przyczepach mięśni piersiowych, ramiona w dół w skos, wewnątrz dłoni w górę (rotacja wewnętrzna ramienia) (Ryc. 4a i 4b). Wdech i na wydechu uniesienie ramion nad ziemię (Ryc. 4c). Powtórzyć 10 razy.

Masaż i ucisk przyczepów mięśni piersiowych, rozluźnienie powięzi, poprawa mobilności i relaks klatki piersiowej, obręczy barkowej i barków.



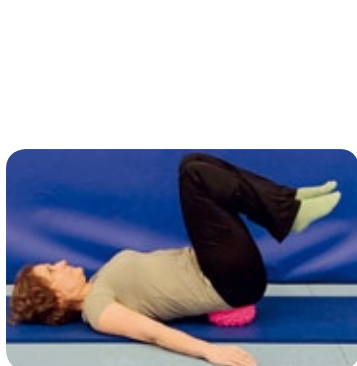
Ryc. 4a



Ryc. 4b



Ryc. 4c



Ryc. 5a



Ryc. 5b



Ryc. 5c



Ryc. 5d

Ćw. 5. (Ryc. 5a do 5d)

Leżenie tyłem, nogi uniesione do pionu i zgięte w kolanach, dwa grzybki skierowane gładką powierzchnią w górę, ułożone pod pośladkami (Ryc. 5a i 5b). Skręty z powolnym przenoszeniem kolan w prawo (Ryc. 5c) i w lewo (Ryc. 5d).

Masaż i rozluźnianie talii, odcinka lędźwiowego kręgosłupa, kości krzyżowej, stawów krzyżowo-biodrowych oraz całej miednicy.



Ryc. 6a



Ryc. 6b



Ryc. 6c



Ryc. 6d

Ćw. 6. (Ryc. 6a do 6d)

Leżenie tyłem, nogi w rozkroku na szerokość bioder, zgięte w kolanach i oparte stopami na podłożu, dwa grzybki, skierowane wypukłą stroną w górę, ułożone pod karkiem i górną częścią pleców, trzecia półpiłka, skierowana gładką powierzchnią w górę, pod głowę, ramiona wzdłuż tułowia (Ryc. 6a). Wdech i uniesienie wyprostowanych ramion w górę (Ryc. 6b i 6c), wydech i przeniesienie wyprostowanych ramion w bok (Ryc. 6d). Powtórzyć 6 razy.

Mobilizacja kręgosłupa piersiowego, otwarcie i rozciągnięcie klatki piersiowej. Ćwiczenie poprawiające mobilność górnej części pleców i klatki piersiowej oraz sprzyjające prawidłowej wentylacji płuc.



Ryc. 7a



Ryc. 7b



Ryc. 7c



Ryc. 7d

Ćw. 7. (Ryc. 7a do 7f)

Leżenie tyłem, grzybek, skierowany wypukłą częścią w górę, ułożony pod szyją i potylicą (Ryc. 7a i 7b). Lekki nacisk głową w dół i skręty szyi w prawo (Ryc. 7c i 7d) oraz w lewo (Ryc. 7e i 7f). Wykonywać przez 2 minuty obracając głowę płynnie z jednej strony na drugą. Następnie ustawienie głowy w pozycji na wprost i leżenie bez ruchu przez kolejne 2 minuty.

Masaż powięzi i włókien mięśni szyi oraz potylicy, polecany szczególnie po intensywnym treningu siłowym kończyn górnych i pleców, długotrwałej pracy przy biurku lub podróży samochodem.



Ryc. 7e



Ryc. 7f



Ryc. 8a



Ryc. 8b



Ryc. 8c



Ryc. 8d

Ćw. 8. (Ryc. 8a do 8d)

Dwa grzybki ustawione pośrodku karimaty w jej górnej części, pierwszy wypukłą powierzchnią w dół, drugi w górę, kolejne dwa po bokach, poza karimatą, obydwa płaską powierzchnią w stronę podłoża (Ryc. 8a i 8b). Oczy zamknięte, leżenie tyłem w pozycji relaksacyjnej na półkulach sensorycznych, z których jedna podpira głowę, druga ułożona jest pod karkiem, dwie kolejne pod dłońmi, nogi w lekkim rozkroku, stopy skierowane na zewnątrz (Ryc. 8c i 8d). Całe ciało maksymalnie rozluźnione, ciężko i bezwładnie spoczywa na podłożu i półkulach przez 10-15 minut.

Technika służąca wyciszeniu i relaksacji, na przykład po treningu lub przed snem. Półkule sensoryczne pomagają w rozluźnieniu podpartych nimi części ciała, wypustki delikatnie stymulują punkty refleksologiczne na dłoniach oraz „masują” punktowo spięte mięśnie karku.

Przedstawione powyżej techniki przeznaczone są dla osób zdrowych. Osoby ze zdiagnozowanymi schorzeniami narządu ruchu, w szczególności kręgosłupa, przed przystą-

pieniem do ćwiczeń powinny skonsultować się z lekarzem prowadzącym lub fizjoterapeutą.

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