

remedium

z Wami od 32 lat

Profilaktyka problemowa i promocja zdrowia psychicznego • Nr 3 (374) • marzec 2025



Wiosna
zdrowia psychicznego

Wybierz i czytaj tak, jak lubisz

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



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

remedium

MIESIĘCZNIK
PROFILAKTYKA PROBLEMOWA
I PROMOCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO



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

Redakcja

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

Redaktor naczelna

dr Patrycja Guevara-Woźniak

Rada programowa

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

Zespół redakcyjny

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

Korekta

Dominika Gawryluk

Opracowanie graficzne

Katarzyna Szarek

Nakład: 1500 egz.

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

Wydawca



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

Okładka – źródło: Freepik

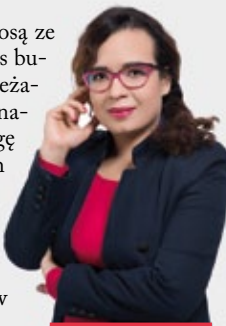
Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo redagowania, skracania tekstów.

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

Realizacja: OMIKRON Sp. z o.o.

Drodzy Czytelnicy,

Pierwsze wiosenne promienie słońca często niosą ze sobą przypływ nowej energii i nadziei. To czas budzenia się do życia, planowania zmian i odświeżania codziennych nawyków. W marcowym wydaniu naszego miesięcznika chcemy zwrócić szczególną uwagę na zdrowie psychiczne dzieci, młodzieży i młodych dorosłych. Współczesne wyzwania, przed jakimi stają młodzi ludzie, są coraz bardziej złożone – dotyczą nie tylko relacji rówieśniczych czy szkolnych obowiązków, ale także presji związanej z wyglądem, akceptacją własnego ciała oraz wpływem mediów społecznościowych na ich samoocenę.



Czy potrafimy rozmawiać z naszymi dziećmi o mediach społecznościowych? Czy w procesie wychowania ustalamy z małoletnim zasady korzystania z internetu oraz czas, jaki mogą spędzać przed ekranami? To pytania, które warto sobie postawić, szczególnie teraz, gdy technologie coraz mocniej przenikają do każdej sfery naszego życia. Obowiązkiem dorosłych jest pokazywanie nastolatkom zdrowych nawyków w zakresie dbania o cyfrowy dobrostan. Być może sami powinniśmy przyjrzeć się własnym przyzwyczajeniom – czy korzystanie z telefonu nie odciąga nas od uważnego bycia z dzieckiem? Badania pokazują, że spędzanie czasu przed ekranem przez rodziców może wpływać na ich zdolność do rozpoznawania stanów emocjonalnych dziecka, a w konsekwencji – na budowanie relacji opartej na zaufaniu i poczuciu bezpieczeństwa.

Wielu rodzicom zależy na tym, by ich dzieci potrafiły nawiązywać i budować dobre relacje z innymi ludźmi. Nic dziwnego, w obecnych czasach coraz więcej mówi się przecież o tym, że dobre relacje to jeden z najważniejszych czynników chroniących zdrowie emocjonalne. Jako rodzice czujemy więc potrzebę, by pomagać dzieciom rozwijać umiejętności społeczne i zwiększać ich szansę na prowadzenie satysfakcjonującego życia – teraz i w przyszłości.

Dzieci różnią się od siebie zdolnościami w obszarze czytania, nauki języków obcych, matematyki, sportu, jak i również umiejętności społecznych. Niektórym z nich łatwo przychodzi odczytywanie, jak czuje się druga osoba. Nie stanowi dla nich również problemu szybkie podejmowanie decyzji, jak zachować się w danej sytuacji społecznej. Inne dzieci muszą dopiero te umiejętności rozwijać i mogą w tym potrzebować pomocy rodziców. Budowanie relacji to proces, który wymaga czasu, uwagi i odpowiedniego wsparcia.

Warto także zastanowić się nad rytmem dnia młodych ludzi oraz jakością ich czasu wolnego. Wypełnianie go aktywnościami online często staje się automatycznym wyborem, który nie sprzyja odpoczynkowi i regeneracji. W świecie zdominowanym przez kulturę FOMO (ang. Fear of Missing Out – strach przed przegapieniem czegoś) warto promować JOMO (ang. Joy of Missing Out – radość z wyłączenia się). Aby to zadziałało, konieczne są alternatywne formy spędzania czasu – bez ekranów, w otoczeniu przyrody, w ruchu, w twórczym działaniu. Jako dorośli mamy obowiązek inspirować młodzież do odkrywania innych sposobów odpoczynku i budowania relacji. Sztuką jest umiejętność organizowania ciekawych zajęć bez wykorzystywania narzędzi technologicznych – tak, by oderwać się od cyfrowego świata i doświadczyć radości płynącej z realnych spotkań i aktywności.

Zdrowie psychiczne młodych ludzi to temat, który wymaga naszej uwagi i troski. W tym wydaniu podpowiadamy, jak budować akceptację własnego ciała, jak rozmawiać o kryzysach psychicznych i jak wspierać dzieci w radzeniu sobie z wyzwaniami współczesnego świata. Mamy nadzieję, że wiosenne inspiracje pomogą nam wszystkim odnaleźć lepszą równowagę – zarówno w świecie cyfrowym, jak i poza nim.

Zapraszam do lektury!

Agata Sierota

redaktor naczelna

Temat miesiąca

Jak pracować z młodzieżą? s. 2
Agata Sierota

Teatr Kryzys, czyli o tym, jak pasja pomaga w zdrowieniu s. 4

Z Katarzyną Parzuchowską-Tercz rozmawia Agata Jabłonowska-Turkiewicz

Supermoce: umiejętności społeczne – jak pomóc dziecku w ich rozwijaniu? s. 7
Maria Engler

Nienawidzę swojego ciała s. 9
Agata Sierota

**Kampania „Wiem, co robić”
Jak chronić dzieci przed przemocą seksualną w internecie** s. 11
Z Jolantą Szklarską rozmawia Tadeusz Pulcyn

Edukacja/Metody pracy

Play Therapy jako metoda terapeutyczna (cz. 6) s. 14
Ewelina Prędko-Pawlun

Scrollowanie w sieci jak zachowanie ryzykowne s. 18
Przemysław Kaca

Rodzina

Zagrożenia konsumpcjonizmu dla dzieci i młodzieży. Kompulsywne zakupy. Scenariusz spotkania z rodzicami s. 22
Agata Sierota

Historia życia adoptowanego dziecka s. 26
Katarzyna Kwiatkowska

Samoregulacja w kontekście używania przez dzieci urządzeń ekranowych s. 28
Maria Kożuchowska

Promocja zdrowego stylu życia

Półkule sensoryczne (cz. 4) s. 30
Kinga Kłaś-Pupar



Jak pracować z młodzieżą?

AGATA SIEROTA

Nauczyciele napotykają na różnego typu problemy, które utrudniają realizację przedmiotu i często zakłócają społeczne życie szkoły. Prowadzący lekcje często wspominają o zachowaniach, które dezorganizują pracę nauczyciela i często są niepokojące ze względu na poziom agresji czy znamiona uzależnień.

Pomimo wielu programów, szkoleń dla kadry pedagogicznej, wciąż borykają się oni z podstawowymi problemami jak brak autorytetu w klasie, brak motywacji uczniów do nauki czy ich niewłaściwe zachowanie.

Z rozmów z nauczycielami

Analizując, podczas szkoleń (wiele z opisywanych w artykule doświadczeń i sposobów rozwiązań zaczerpnięto z realizowanego cyklu szkoleń dla kadry nauczycielskiej szkół gimnazjalnych, licealnych oraz szkół specjalnych w ramach projektu „Świadomy nauczyciel, czyli nowoczesna kadra oświatowa w szkołach powiatu legionskiego”, LO im. M. Konopnickiej w Legionowie) i rozmów indywidualnych, wypowiedzi nauczycieli oraz treści prowadzonych przez nich ankiet wśród młodzieży, łatwo zauważyć dwie grupy dydaktyków. Pierwsza, to nauczyciele, opowiadający o różnych problemach występujących w klasach, które uczą, podchodzący do trudności zadaniowo. Traktują je jako wyzwanie, sami tworzą ankiety, by poznać problem, chętnie poszukują doświadczeń kolegów i koleżanek, by z nich skorzystać. Druga grupa, wyraźnie ukazuje swoją bezradność w pracy z młodzieżą, jako powody podając często „trudne charaktery” uczniów i nieprawidłowe wychowanie przez rodziców. Pozytywne rozwiązania prezentowane przez innych uważają często

za nierealne w odniesieniu do ich uczniów. Zdarzają się podczas szkoleń konfrontacje, gdy ta sama klasa okazuje się być inaczej spostrzegana przez nauczycieli. Różnice te wynikają z odmiennych relacji, jakie powstają między uczniami a dydaktykiem.

Pierwszy kontakt z klasą

Nauczyciele wielokrotnie podkreślają, że bardzo ważny jest pierwszy kontakt z klasą. Przedstawienie grupie własnych oczekiwań, pytania o oczekiwania młodzieży budują dobry początek relacji. Nauczyciel, który jest życzliwy wobec uczniów, otwarty, ale jednocześnie stanowczy i pewny siebie, zwykle lepiej ocenia swoje kontakty z klasą niż nadmiernie surowy czy – zbyt przyjacielski. Gdy minie dłuższy okres pracy z daną grupą, pomimo znajomości sposobów i technik poprawy relacji oraz poznawanych, np. nabytych w ramach szkoleń, nie są one łatwe do wprowadzenia. Głównym problemem jest wówczas przełamanie istniejących już schematów zachowań grupy oraz konsekwencja we wprowadzanych zmianach. Dydaktycy, którzy potrafią przed sobą przyznać się do trudności w komunikacji, wyrażaniu emocji czy byciu konsekwentnym, po pewnym czasie przy wsparciu ze strony doświadczonych koleżanek/kolegów lub specjalistów, zauważają poprawę relacji z tzw. trudnymi klasami. Nauczyciele często wskazują na ważną

rolę w kontakcie z młodzieżą: poczucia humoru, znajomości trendów ogólnie pojętej mody, a także wykorzystania w ramach przedmiotu wiedzy i możliwości, jakie daje internet. Wielu wychowawców kontaktuje się ze swoimi uczniami przez portale społecznościowe i twierdzi, że młodzieży łatwiej jest zdobyć się na szczerość, czy zgłosić problem w takiej formie. Mówią oni o nawiązaniu bliższych relacji z grupą poprzez uczestniczenie w wirtualnej społeczności, która obecnie jest dla uczniów bardzo ważna.

Motywowanie uczniów

Doświadczenia nauczycieli w zakresie motywowania uczniów do nauki pokazują, że dobre rezultaty w postaci wyższych ocen i większego zainteresowania przedmiotem przynosi przedstawienie uczniom korzyści, jakie w przyszłości może przynieść im wiedza z tego konkretnego obszaru. Prowadzący lekcje niestety często z tego rezygnują, tłumacząc to brakiem czasu. Wspólne poszukiwanie praktycznych zastosowań zdobytej wiedzy, stało się podstawowym elementem lekcji wielu nauczycieli. Relacjonują oni wzrost motywacji i większe skupienie uczniów na zajęciach. Postawa nauczyciela, który nie stara się straszyć złą oceną, ale mówi: „to twoja decyzja, na ile nauczysz się angielskiego, ale jeśli poważnie myślisz o pilce nożnej, to znajomość języka naprawdę może ci być potrzebna”, bywa bardziej skuteczna. Z opinii nauczycieli, pozytywne rezultaty przynoszą indywidualne rozmowy na temat braku motywacji, prowadzone przez nauczycieli przedmiotowych. Próby nieocenianego podejścia do ucznia i zrozumienia, na czym polega problem, w wielu sytuacjach powodują większe starania ucznia. Ważnych danych mogą dostarczać anonimowe ankiety przeprowadzane online w niektórych szkołach, gdzie uczniowie odpowiadają m.in. na pytanie: jakie przedmioty są dla nich najłatwiejsze, najtrudniejsze i dlaczego, oraz samodzielnie wypisują, na co może w przyszłości przydać się nauka danego przedmiotu. Te treści można wykorzystać w czasie lekcji, by wspierać motywację uczniów.

Jak skupić uwagę uczniów?

Przy utrzymywaniu skupienia uczniów na lekcji ma znaczenie asertywny sposób mówienia i komunikacja niewerbalna: krótkie, proste, stanowcze komunikaty z prośbą o uwagę, patrzenie w oczy, wyprostowana postawa – to czasem niedoceniane, ale skuteczne sposoby uzyskania uwagi w klasie. Zaskakujące przykłady do omawianych na lekcji treści, a także dostosowane żarty w grupach młodzieży, prowadzą do większego skupienia uwagi na lekcji, a także zadowolenia uczniów, wyrażanego w ankietach. Wielu nauczycieli twierdzi, że im w większym stopniu uczniowie mają wrażenie wpływu na to, co dzieje się w szkole, tym bardziej są zaangażowani.

Niewłaściwe zachowanie

Nauczyciele, którzy mają dobry kontakt z uczniami, doświadczają na lekcjach problemów innego typu niż ci, których młodzież nie darzy sympatią. U nauczycieli ogólnie lubianych, częściej lekcje dezorganizują ujawniające się konflikty między uczniami, niż zachowania, które mają na celu utrudnianie prowadzenia lekcji. Jak sobie radzą nauczyciele z różnego typu zachowaniami zakłócającymi przebieg lekcji? Przykład: Na lekcji uczeń zaczął włączać dźwięki telefonu, wulgarnie odnosił się do kolegów i prowadzącego lekcję. Nauczyciel po zakończeniu lekcji poprosił go o zostanie w klasie i powiedział: „Nie baw się telefonem na następnej lekcji i nie odnoś w taki sposób do kolegów. Mam wrażenie, że coś się u ciebie trudnego dzieje, jakbyś chciał o tym porozmawiać, przyjdź do mnie”. Wielu nauczycieli, którzy niewłaściwe zachowania młodzieży odbierali jako sposób na wyrażanie problemów, a nie – jako osobistą zniewagę czy wyraz trudnego charakteru ucznia, podczas rozmów uzyskiwało więcej szczerzych odpowiedzi i często w ich odczuciu, zmianę zachowania ucznia na lekcji. Wielu nauczycieli skarży się na wulgarny język uczniów. Jedna z nauczycielek zastosowała za zgodą dyrekcji „Lekcję wulgaryzmów”. Opierając się na paradoksie terapeutycznym M. Ericksona (Haley, 1995), na lekcji wychowawczej nakazała formułować zdania z wulgaryzmami. Lekcję kończyła dyskusja mająca uświadomić uczniom, że wulgaryzmy, oprócz funkcji obrażania/urazania innych, powodują nawykową negatywną autoprezentację, której trudno się szybko oduczyć będąc w ważnej dla siebie sytuacji, np. starając się o pracę.

Konflikty i agresja między uczniami

Przy dużej liczbie konfliktów rówieśniczych w niektórych szkołach wprowadzono mediacje rówieśnicze (Sierota, 2019), co zmniejszyło skalę nieporozumień między uczniami. Przy zachowaniach typowo agresywnych dobre rezultaty przynosi wprowadzony w szkole Trening Zastępowania Agresji (Goldstein, Glick, Gibbs, 2018). Pozytywne efekty przynosi prowadzony regularnie w danej klasie trening asertywności (Król-Fijewska, 1993). Jest to dość prosta metoda, która nie wymaga jak TZA certyfikatów i może być z powodzeniem prowadzona przez wychowawców czy pedagoga szkolnego. Właściwie w większości klas pojawiają się uprzedzenia i jeden lub mała grupka uczniów pełni rolę kozła ofiarnego. Bardzo ważna jest obserwacja klasy pod względem tego typu relacji. Bywa, że wychowawcy, mający dobry kontakt z klasą, często nie zauważają tego problemu na swoich lekcjach, gdyż klasa instynktownie ich nie ujawnia. Rozmowy wychowawcy z nauczycielami przedmiotów o ich spostrzeżeniach, pozwalają na diagnozę, czy w klasie ten problem istnieje. Dobrym źródłem informa-



cji są anonimowe ankiety, gdzie uczniowie wypowiadają się na temat traktowania ich przez kolegów i koleżanki. Zostając wychowawcą klasy, warto od początku uświadomić uczniom, że akty agresji czy używanie środków odurzających będzie miało skutki nie tylko w postaci zawiadomienia rodziców, ale także – prewencyjno-prawne i dokładnie je przedstawić. W wielu sytuacjach skuteczne jest zawieranie kontraktów i spotkania interwencyjne (Haley, 1995).

Inspiracje

Dostępnych jest wiele publikacji adresowanych do dydaktyków, dotyczących omawianych powyżej problemów. Oto kilka pozycji polecanych przez nauczycieli:

Brophy J., *Motywowanie uczniów do nauki*, PWN, Warszawa, 2011 – praktyczne sposoby motywowania uczniów oraz rozwijania u każdego ucznia motywacji indywidualnej.

Kiełczewska A.K., Żmijńska H., Jankowski B., Jarońska M., *Sposoby na trudne zachowania uczniów. Utrzymanie dyscypliny w klasie, kultura osobista uczniów, zawieranie kontraktów szkolnych*, Wydawnictwo Forum (Rabee), Warszawa, 2015 – m.in. scenariusze zajęć i spotkań indywidualnych, zajęć warsztatowych i interwencyjnych.

Steward J., *Jak sobie radzić ze złością. Treningi dla nastolatków. Scenariusze i karty pracy dla uczniów*, Fraszka Edukacyjna, Otwock, 2007 – ciekawe propozycje ćwiczeń dla młodzieży, z powodzeniem przetestowane w praktyce.

Zubrzycka-Maciąg T., *Trening asertywności w kształceniu pedagogicznym*, UMCS, Lublin, 2011 – program rozwoju asertywności, dostarczający wychowawcom i nauczycielom przedmiotowym kierunków praktycznych rozwiązań sytuacji problemowych w szkole.

Nauczyciele znajdują też wiele ciekawych materiałów praktycznych dotyczących pracy z młodzieżą na stronie Ośrodka Rozwoju Edukacji www.ore.edu.pl.

Zakończenie

Prezentowane doświadczenia nauczycieli można włączyć do bazy dobrych praktyk, które mogą być pomocne w radzeniu sobie z niektórymi trudnościami w pracy z młodzieżą. Nie wyczerpują one różnorodności problemów, z jakimi borykają się nauczyciele.

Bibliografia

Goldstein A.P., Glick B., Gibbs J.C., ART. *Program zastępowania agresji*, Instytut Amity, Warszawa, 2018.

Haley J., *Niezwykła terapia: techniki terapeutyczne Milтона H. Ericksona*, GWP, Sopot, 1995.

Król-Fijewska M., *Trening asertywności*, Instytut Psychologii Zdrowia PTP, Warszawa, 1993.

Sierota A., *Mediacje rówieśnicze*. Remedium 6/2019.

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 StrategieJST, Niebieska Linia, szerząc i popularyzując wiedzę psychologiczną.

Teatr Kryzys, czyli o tym, jak pasja pomaga w zdrowieniu

Z Katarzyną Parzuchowską-Tercz, arteterapeutką, inicjatorką warsztatów teatralnych TEATRU KRYZYS rozmawia Agata Jabłonowska-Turkiewicz.

– Teatr Kryzys, będący propozycją dla osób, które przede wszystkim kochają teatr, ale mają też za sobą doświadczenie kryzysu zdrowia psychicznego, działa w stolicy ponad 7 lat. Co było impulsem do stworzenia takiego miejsca? Skąd ten pomysł?

– Już w szkole podstawowej byłam zaangażowana w działania teatru amatorskiego, który prowadziła niezwykle wrażliwa, ciepła i rozumiejąca młodzież instruktorka. To była osoba o wielkim sercu, dla mnie osobiście taki dobry dorosły, na którym mogłam polegać, który dawał mi poczucie bezpieczeństwa. To bardzo ważne, bo mierzyłam się wtedy z różnego rodzaju trudnościami. Zresztą większość naszego teatralnego zespołu to były dzieci o szczególnej wrażliwości, czasami nierozumiane w rodzinnych

domach, jednocześnie otwarte i chcące się rozwijać. Spotkania teatralne dawały nam dużo radości i siłę do przezwyciężania codziennych problemów. Były też okazją do wyjazdów na przeglądy teatrów amatorskich, co w naszej małej miejscowości było czymś wyjątkowym. Przyjaźniłyśmy się ze sobą. Używam rodzaju żeńskiego, bo na te zajęcia teatralne uczęszczały głównie dziewczyny. Niektóre z nawiązanych wtedy relacji przetrwały do dziś, choć rozjechałyśmy się po różnych rejonach Polski, a nawet Europy. Po szkole podstawowej wyjechałyśmy do większych miast, aby kontynuować naukę w liceach, ale nasze spotkania teatralne nadal się odbywały w weekendy. Uważam, że to, co najważniejsze w teatrze, co ma wartość terapeutyczną, chociaż terapią nie jest, to relacje międzyludzkie. Ten te-

atr z lat dziecięcych zawsze będzie mi się kojarzyć z azy-
lem, z takim bezpiecznym miejscem, gdzie spotykałam się
z bliskimi ludźmi. W zetknięciu z teatrem wielokrotnie
powstawałam jak Feniks z popiołów, czułam na nowo moc,
którą okoliczności życiowe niekiedy mi zabierały.

– Czyli to bardzo osobiste doświadczenia i terapeutyczne działanie teatru, odkryte jeszcze w dzieciństwie skłoniły Panią do założenia warszawskiej sceny dla osób w kryzysie zdrowia psychicznego?

– Tak. Moim osobistym doświadczeniem jest też kry-
zys zdrowia psychicznego, ponieważ tuż po studiach za-
chorowałam na schizofrenię paranoidalną. To był bardzo
trudny okres w moim życiu. Zaczęłam wówczas chodzić
do teatru jako widz i muszę przyznać, że już to działało
na mnie pozytywnie, kojąco. W teatrze podczas spektakli
czułam się dobrze, wracały dobre wspomnienia, dozna-
wałam czegoś w rodzaju oczyszczenia. W swoich prze-
myśleniach poszłam o krok dalej i zadałam sobie pytanie:
skoro mi teatr pomaga w procesie zdrowienia, to może
innym taka forma aktywności też byłaby potrzebna?
Zbiegło się to w czasie z moimi kontaktami z fundacją
Otwarte Seminaria Filozoficzno-Psychiatryczne, we
współpracy z którą w 2018 roku zrealizowałam pierwszy
teatralny projekt miejski dla osób z doświadczeniem kry-
zysu psychicznego w formie warsztatów „Kim jestem?”
zwieńczonych wystawieniem spektaklu „Protest” w Wol-
skim Centrum Kultury. Rok później przeniesiliśmy się
do ursynowskiego Domu Kultury Stokłosy, gdzie próby
Teatru Kryzys odbywają się do dziś.

– Czym Teatr Kryzys różni się od typowych, amatorskich grup teatralnych?

– Nasz zespół tworzą osoby mające za sobą doświad-
czenie kryzysu zdrowia psychicznego. Zwykle 2 razy
w roku organizujemy możliwość dołączenia do zespołu,
bo taki czas integracji jest bardzo delikatny i wymaga od
wszystkich wzmożonej wrażliwości i otwartości. Cza-
sami niektóre osoby odchodzą lub robią sobie przerwę, np.
na hospitalizację lub inne formy zadbania o siebie, cza-
sem związane z diagnozami psychiatrycznymi, a czasem
zupełnie nie. Raz te przerwy są krótsze, innym razem
dłuższe. Część osób idzie życiowo w innym kierunku
i żegna się z nami, znajdując inne pasje, inni zostają na
dłużej, by nie powiedzieć – na zawsze, bo połowa trzonu
zespołu jest w Kryzysie od 6 lat, czyli prawie od począt-
ku. Przechodzenie przez takie zmiany składu jest częścią
naszego wspólnego procesu w zespole, możemy wspól-
nie się zmieniać i dorastać, obchodzimy nawet „urodziny
Kryzysu” [śmiech]. To wszystko przekłada się na to, że na
pytanie, o to, co nas wyróżnia, dzisiaj odpowiedziałabym,
że jest to właśnie wspólne doświadczanie zmieniania się
i wzrastania. Bo początkowo działaliśmy według pew-
nych twardych reguł. Aktorzy pracowali nad konkretnym



Spektakl Niesamowite. fot. Jakub Tercz

scenariuszem, jako animatorka–reżyserka udzielałam im
wielu wskazówek na każdym etapie pracy twórczej. Nasz
teatr jednak ewoluował w kierunku sceny demokratycz-
nej, tak aby każdy współdecydował o charakterze po-
wstającej sztuki, a obecnie to teatr-forum, gdzie ja oraz
mój mąż jako animatorzy–reżyserzy bardziej aktorom
towarzyszymy, zdając się na ich sugestie, inicjatywę. Nie
przedstawiamy im gotowego scenariusza, ale myślimy
nad tym wspólnie, zastanawiamy się, jaki temat nas inte-
resuje. Szukamy takiego ogólnego „pejzażu”, wokół któ-
rego chcemy budować spektakl.

*Zdrowienie to długotrwały proces, podczas którego
warto otoczyć się rozumiejącymi nas ludźmi.*

– Czyli te próby to głównie rozmawianie?

– Szukanie w teatrze może odbywać się przez roz-
mowy. Wiadomo, że przynosimy pomysły, lektury, swoje
doświadczenie i tym wszystkim wymieniamy się poprzez
rozmowę. A rozmowa czasem może dotyczyć czegoś po-
zornie błahego, ale nagle „bach!” – pojawia się w niej coś
ważnego, co rezonuje między dwoma, trzema osobami.
Ten rezonans można uzyskać takimi technikami jak wy-
konywanie wspólnych ćwiczeń fizycznych, strojenie min,
wygłupianie się. Ten nastrój zabawy, jak sądzę, jest klu-
czowy, żeby wypuścić trochę powietrza i uruchomić takie
skojarzenia i takie wyobrażenia, na które w codziennej
bieganinie nie mamy czasu. Jest więc dużo radości w tym
wspólnym byciu. Jedną z naszych aktorek ostatnio stwier-
dziła, że „ludziom z zewnątrz często się wydaje, że my tyl-
ko cierpimy, a my w teatrze też dobrze się bawimy”. Ele-
ment zabawy jest ważny w procesie zdrowienia, w ogóle
jest ważny w życiu. To jest cały czas o tym, jak przestać
być spiętym, jak się zrelaksować i to dotyczy nas wszyst-
kich. To w końcu przekłada się na relacje międzyludzkie,
których budowanie ma moc zdrowotną. Na tym możemy
dopiero budować pozostałe ćwiczenia: na uwagę, pamięć,
koncentrację, ćwiczenia ruchowe, nawet zabawy z piłką!





– A może poda Pani konkretny przykład ćwiczenia wspierającego proces zapamiętywania? To bardzo ważne w procesie uczenia się, nie tylko roli. Może czytający wiad nauczyciele mogliby wykorzystać w swojej pracy?

– Oczywiście. Bardzo chętnie. Uczestnicy zajęć stają w kręgu. Jedna z osób jest w środku tego koła i odpowiada po kolei na pytania pozostałych, ale nie bezpośrednio po ich zadaniu. Na przykład pada pierwsze pytanie: *jakie jest twoje ulubione zwierzę?* Osoba w środku zapamiętuje je sobie, ale odpowiedź *zebra, kot czy miś* pada dopiero po zadaniu kolejnego, które może brzmieć: *co lubisz jeść na obiad?* Wszyscy uczestnicy muszą być bardzo uważni, żeby te opóźnione odpowiedzi połączyć z pytaniami i się nie pogubić. Jest przy tym też dużo śmiechu, radości. Co ważne, grają wszyscy, bo ci, którzy zadają pytania też mają ważne zadanie, polegające na tym, żeby zadać swoje pytanie szybko i żeby ono było względnie proste. Czyli wszyscy grają na sukces osoby, która akurat jest tą odpowiadającą, ale też tak naprawdę na sukces całego zespołu. To buduje poczucie współodpowiedzialności, które potem przekłada się na troskę o scenicznych partnerów.

– Na pewno na takich warsztatach terapeutycznych uczestnicy nie mogą być zestresowani. Jednak ostаточно wychodzą na scenę, aby pokazać publiczności, co udało im się zrobić np. przez rok pracy. Tak zastanawiam się, jak w praktyce to szlifowanie warsztatu aktorskiego przekłada się na wartość terapeutyczną? Jak odgrywanie roli pomaga w życiu, w zdrowieniu?

– Atmosfera, która panuje na próbach to czas, w którym nikt nie wywiera na uczestników presji. Poziom wzajemnego zrozumienia jest duży, nie ma tutaj miejsca na rywalizację. Raczej troszczymy się wzajemnie o siebie. Pewnie, zależy nam, aby stworzyć ciekawy spektakl, aby ćwiczyć warsztat aktorski, jednak nikt nie jest tam tylko „dla spektaklu” albo „dla warsztatu”. Wszyscy wiemy, co jest naszym wspólnym mianownikiem. Próby i finalnie występ przed publicznością są ważne, bo pozwalają się sprawdzić, postawić kropkę po długim wysiłku, zakończyć proces, poczuć się jeszcze bardziej razem i to wszystko na pewno wzmacnia naszych aktorów, z których każdy pewnie by o tym opowiedział swoimi słowami. „Oto wystąpiłem w trwającym blisko dwie godziny spektaklu przed setką nieznanym mi osób i udało się!”. Potem już życie nie jest takie samo, wszystko może być tylko łatwiejsze, a do samej sceny tęskni się, ona wciąga i przyciąga.

– Scenariusze do przedstawień aktorzy piszą sami czy też posiłkujecie się jakimiś konkretnymi tekstami, czerpiąc z literatury? Jeśli są to teksty gotowe, to jakie muszą spełniać warunki, aby faktycznie miały wartość terapeutyczną?

– Teatr Kryzys korzystał z dzieł literackich, m.in. ze „Smugi cienia” Josepha Conrada, którą na potrzeby teatru

specjalnie opracował mój mąż – Jakub Tercz. Próbowaliśmy zmierzyć się z „Przemianą” Kafki, ale katastroficzny koniec powieści spowodował, że właściwie całkowicie ją przerobiliśmy i wyszło słuchowisko, rozgrywane się w salonie fryzjerskim, czyli tekst oryginalny to był tylko pretekst do naszej opowieści. Przy innej okazji korzystaliśmy z bajek terapeutycznych dla dorosłych i każdy uczestnik warsztatów mógł wybrać taką, która najbardziej odnosi się do jego doświadczeń. Obecnie pracujemy nad czymś nowym i jako animatorzy czekamy na to, co przyniosą nam aktorzy. To może być wiersz, obraz, coś zupełnie osobistego. Jesteśmy na etapie poszukiwań i na pewno mile się jeszcze sami zaskoczymy.

– Czy zgodzi się Pani ze mną, że źródłem wielu kryzysów psychicznych jest swego rodzaju blokada w wyrażaniu siebie, swoich prawdziwych emocji, potrzeb. Odgrywanie ról może dawać możliwość wypowiedzenia się.

– W ankietach ewaluacyjnych, do przeprowadzania których jesteśmy zobligowani przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej, naszego aktualnego grantodawcę, uczestnicy naszych warsztatów podkreślają często, że Teatr Kryzys daje im możliwość bycia sobą. To paradoks, że można być sobą grając np. królową Elżbietę. Ktoś, kto na co dzień jest spokojną, nieśmiałą osobą, może pokazać fragment tego skrywanego ja, np. odwagę, bunt, zadziorność. To może być wyzwalające, może dawać poczucie dopełnienia i spełnienia. Można też ćwiczyć w bezpiecznych warunkach na scenie np. mówienie „nie”, czyli zachowania asertywne, które jeśli będą przez odpowiednio długi czas wykonywane szczerze i przeżywane głęboko, przełożą się na życie codzienne poza teatrem.

– Poruszające momenty Pani pracy. Co Pani przychodzi na myśl, choć zastanawiam się, czy aby na pewno Teatr Kryzys to jest Pani praca. Może bardziej pasja, może autoterapia? Co Pani przychodzi do głowy?

– Mam jakieś poczucie głębszej wdzięczności do ludzi, których mogłam spotkać przez te 7 lat za to, że Teatr Kryzys to nie chwilowa inicjatywa, ale już wieloletni projekt. To wbrew pozorom nie takie oczywiste. Wymaga determinacji, zaangażowania tym bardziej, że nie mamy ciągłości i pewności finansowania. Dużym przedsięwzięciem był jubileusz pięciolecia Teatru Kryzys, który obchodziliśmy w 2023 roku. W ramach jubileuszu odbyła się wystawa w Domu Kultury Stokłosy, wystawiliśmy „Niesamowite”, naszą ostatnią produkcję, w Domu Kultury Kadr, na scenie, która jak na nasze standardy jest ogromna, bo ma ponad 30 metrów szerokości, gdzie współpracowaliśmy też po raz pierwszy z profesjonalnym akustykiem i oświetleniowcem. To pokazało, jak się rozwijamy, jak poważnie to wszystko wygląda. To było bardzo budujące dla mnie i całego zespołu.

– Czy Pani osobiście Teatr Kryzys pomaga w procesie zdrowienia? W sumie występuje Pani tutaj w podwójnej roli – arteterapeuty, reżysera-przewodnika, ale też osoby z doświadczeniem schizofrenii.

– Może to zabrzmieć dość rewolucyjnie w ustach arteterapeuty, ale uważam, że terapia jest często efektem ubocznym tego, co się dzieje w naszym teatrze. Terapia nie jest celem, nie jesteśmy grupą terapeutyczną, osoby związane z naszym teatrem nie stawiają sobie konkretnego celu terapeutycznego, do realizacji którego dążą. Nie zatrudniamy dodatkowych specjalistów. Jesteśmy bardziej grupą artystyczną. Jesteśmy transparentni. Nie wchodzimy w kompetencje lekarzy, terapeutów, nie obiecujemy, że kogoś uzdrowimy. Stanowimy zespół, który wzajemnie się wspiera, ma wspólną pasję – teatr. Bywa, że spędzamy czas inaczej, wspólnie jeździmy na rowerze, idziemy do kawiarni. To jest wszystko, co pozwala nam się zrelaksować, zminimalizować codzienny stres, a ten, jak wiemy, może prowadzić do nawrotu choroby. Zdrowienie to długotrwały proces, podczas którego warto otoczyć się rozumiejącymi nas ludźmi. Dbamy o te inne obszary, które jeśli będą silniejsze, to samo chorowanie będzie tylko epizodem, coraz mniej istotnym. Na tym polega zdrowienie w Kryzysie.

– Tymczasem często chcemy oddelegować naszą chorobę do specjalisty, który wypisze stosowną receptę. Szybko chcemy siebie naprawić.

– Tak. Chcemy oddać się do naprawy, jak do warsztatu oddaje się samochód.

– Teatr Kryzys to propozycja dla osób pełnoletnich. Czy planuje Pani działania dla młodzieży?

– Mam wiele planów. O poszerzeniu działań na młodszą grupę wiekową też myślę, ale wolałabym za wiele nie zdradzać.

– Życzę zatem rozwoju i realizacji marzeń!

Katarzyna Parzuchowska-Tercz – absolwentka Wydziału Polonistyki Uniwersytetu Warszawskiego, arteterapeutka, inicjatorka warsztatów teatralnych Teatru Kryzys, tworzonego przez osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego, na co dzień pracuje w Zespole Profilaktyki Środowiskowego Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży oraz w Mazowieckiej Szkole Zdrowienia.

Supermoce: umiejętności społeczne – jak pomóc dziecku w ich rozwijaniu?

MARIA ENGLER

Wielu rodzicom zależy na tym, by ich dzieci potrafiły nawiązywać i budować dobre relacje z ludźmi. Nic dziwnego, w obecnych czasach coraz więcej mówi się o tym, że dobre relacje to jeden z najważniejszych czynników chroniących zdrowie emocjonalne. Jako rodzice czujemy więc potrzebę, by pomagać dzieciom rozwijać umiejętności społeczne i zwiększać ich szansę na prowadzenie satysfakcjonującego życia – teraz i w przyszłości.

Dzieci różnią się od siebie zdolnościami w obszarze czytania, nauki języków obcych, matematyki, sportu, jak również umiejętności społecznych. Niektórym z nich łatwo przychodzi odczytywanie, jak czuje się druga osoba. Nie stanowi dla nich również problemu szybkie podejmowanie decyzji, jak zachować się w danej sytuacji społecznej. Inne dzieci muszą dopiero te umiejętności rozwinąć i mogą w tym procesie potrzebować pomocy rodziców.

Kilka słów o umiejętnościach społecznych

Jak pisze Natasha Daniels w książce pt.: *Umiejętności społeczne. Trening dla dzieci* umiejętności społeczne są czymś w rodzaju supermocy, które wykorzystywać może każdy, o ile wie, w jaki sposób to robić. Są to zdolności, które po-

magają nam rozmawiać z ludźmi i odpowiednio postępować w domu, w pracy, w szkole oraz w innych sytuacjach, w których przebywamy z innymi. Dzięki umiejętnościom społecznym rozumiemy, co tak naprawdę dzieje się w konkretnej sytuacji. To z kolei zwiększa nasze szanse na podjęcie prawidłowych decyzji dotyczących naszych reakcji.

Takie decyzje dotyczą najczęściej prozaicznych, codziennych wydarzeń. Dziecko z rozwiniętymi umiejętnościami społecznymi dostrzeże, że bliska mu osoba bardzo się spieszy i zaczeka z rozpoczęciem rozmowy. Zauważy, że zwykle pogodny kolega jest przegnębiony i zainteresuje się przyczyną jego nastroju. Ma również większe szanse dostrzec, że koleżanka nie czuje się komfortowo w rozmowie na jakiś temat, dzięki czemu nie będzie zadawać dalszych pytań.





Informacje o sytuacjach społecznych otrzymujemy przede wszystkim poprzez to, co widzimy, co słyszymy i co czujemy. Oto zaproponowane przez N. Daniels ćwiczenie pozwalające ocenić, w jakim stopniu rozwinięte są umiejętności społeczne dziecka, a jednocześnie nad nimi pracować:

Ćwiczenie: Pokaż dziecku ilustrację przedstawiającą dowolną sytuację społeczną. Może to być wspólna zabawa, konflikt lub sytuacja, w której kilkoro dzieci świetnie się bawi, a jedno stoi z boku z zasmuconą miną. Zachęć dziecko, aby przyjrzało się obrazkowi, a następnie zadaj mu następujące pytania: *Co widzisz? Co słyszysz? Co czujesz? W jaki sposób – biorąc pod uwagę to, co widzisz, słyszysz i czujesz – oceniasz sytuację z obrazka? Jak ci się wydaje, czego potrzebuje osoba przedstawiona na obrazku? Co byś zrobił, gdybyś znajdował się obok tej osoby?*

Oczywiście tego rodzaju ćwiczenia można wykonywać spontanicznie, wykorzystując do tego codzienne sytuacje. Powyższe pytania można zadawać dziecku podczas wspólnie oglądanego filmu czy czytanej bajki. W taki sposób można również omawiać sytuacje, których jesteśmy świadkami. Ciekawym sposobem może być wspólne obserwowanie ludzi. Spróbujcie zgadnąć, dlaczego dziewczynka rozmawiająca z mamą płacze, o co może denerwować się mężczyzna stojący w kolejce i z jakiego powodu sąsiad tak bardzo się spieszy. Jednocześnie warto zwracać uwagę dziecka na to, że nie mamy możliwości zawsze w pełni poprawnie odgadywać czyichś intencji i powodów zachowania. Pomocna może być natomiast rozmowa i chęć wysłuchania stanowiska drugiej osoby.

Ważne w życiu dziecka umiejętności społeczne

Nie sposób wymienić tu wszystkich umiejętności społecznych. W życiu dziecka istnieją jednak takie, które zwykle bardzo mu się przydają. N. Daniels zalicza do nich: rozmawianie z dziećmi, które się zna i z dziećmi nowo poznanymi, rozmawianie ze znanymi dorosłymi i z obcymi, rozpoczynanie rozmowy, włączanie się do rozmowy innych osób, podtrzymywanie rozmowy, kończenie rozmowy, zawieranie nowych znajomości, zabawa z innymi, podtrzymywanie znajomości, robienie z przyjaciółmi wspólnych planów, zgłaszanie się do odpowiedzi w szkole, prośenie o pomoc, stawanie w obronie innych osób, właściwe zachowanie w domu kolegi itd.

To zupełnie naturalne, że poszczególne umiejętności społeczne dziecko może mieć rozwinięte w różnym stopniu. Podobnie wygląda to u dorosłych – w niektórych obszarach mogą radzić sobie bardzo dobrze, a w innych czuć się niekomfortowo. Jeśli dziecko ma problem w jakimś obszarze umiejętności społecznych, warto zastanowić się nad tym, jaka może być tego przyczyna.

Jeśli dziecko czuje się bardzo zestresowane w sytuacji, w której chciałoby zgłosić się do odpowiedzi w szkole, warto wspólnie zastanowić się nad tym, co sprawia, że

czuje się tak niepewnie. Być może obawia się, że jego odpowiedź będzie błędna. W takiej sytuacji warto podkreślić, że każdy ma prawo do błędu i pomyłki. Nie świadczą one o tym, że jesteśmy mniej wartościowi. Stanowią jedynie informację, że w danym obszarze powinniśmy poszerzyć naszą wiedzę. Może się też zdarzyć, że dziecko boi się oceny rówieśników. Są dzieci, które obawiają się, że ich wypowiedź wyda się kolegom i koleżankom śmieszna. W takiej sytuacji dobrze jest obniżyć napięcie dziecka i mówić mu o tym, że nawet jeśli tak się zdarzy, nie oznacza to automatycznie, że będzie nielubiane i odrzucone. Każdemu z nas zdarza się robić coś, co rozbawia inne osoby. Czasem dobrze jest też śmiać się z samego siebie. Oczywiście, jeśli za tymi lękami stoją prawdziwie krzywdzące sytuacje, np. agresja ze strony rówieśników, należy interweniować. Chodzi bowiem o to, aby dziecko nie traktowało niezwykle poważnie i perfekcjonistycznie każdej sytuacji społecznej ani o to, by akceptowało krzywdzące zachowania.

Jak rozmawiać z innymi?

Jedną z umiejętności, w których rozwoju rodzice pragną pomagać swoim dzieciom, jest prowadzenie rozmów. Jako dorośli zdajemy sobie bowiem sprawę z tego, że rozmowa może być pomocna w wielu sytuacjach. Jest również kluczem do budowania bliskości, zrozumienia i zaufania. Oto poszczególne składniki rozmowy i związane z nimi umiejętności:

- **Nawiązywanie rozmowy** – jest to umiejętność sprawiająca trudność nie tylko wielu dzieciom, ale i dorosłym. Wielu z nas mówi, że gdy rozmowa jest już w toku, wszystko staje się łatwiejsze. Często jednak nie wiemy, jak ją zacząć. Jeśli problem ten dotyczy naszego dziecka, warto je zachęcać, by zaczęło planować przebieg rozmowy, zanim ją zacznie. Rozmowę dobrze jest zacząć od zadania pytania. Można zapytać np. o zainteresowania drugiej osoby. Warto wiedzieć, że większość ludzi bardzo lubi opowiadać o sobie.

Ćwiczenie: Zastanówcie się wspólnie, jakim pytaniem można rozpocząć rozmowę z różnymi osobami, np.: z koleżanką z innej klasy, która samotnie bawi się na szkolnym placu zabaw, z mamą kolegi, która spaceruje z psem, z nauczycielką spotkaną podczas wspólnych zakupów.

Jeśli nawiązywanie rozmowy z innymi ludźmi jest dla twojego dziecka bardzo stresujące, możesz przedstawić mu konkretne sposoby, które mu w tym pomogą. Zwykle dobrze jest zapytać drugą osobę, jak minął jej weekend bądź popołudnie lub zadać pytanie, które nawiązuje do czegoś, co może okazać się wspólnym zainteresowaniem, np.: *Czy znasz grę...? Czy oglądasz serial...? Czy masz jakieś zwierzę? Czy grasz w piłkę?* Zadawaniu pytań powinna towarzyszyć pewnego rodzaju powściągliwość i uważność. Bywa, że zadajemy ich zbyt wiele, co może wywołać u drugiej osoby poczucie przytłoczenia bądź zbyt mało,

co będzie sprawiało, że druga osoba może poczuć, że nie interesuje nas, co ma do powiedzenia.

- Podtrzymywanie rozmowy – jeśli dziecko ma problem z podtrzymaniem rozmowy, warto przedstawić mu technikę „odrzućcia piłki”. W sytuacji, kiedy ktoś zadaje nam pytanie, dobrze jest odpowiedzieć na nie, a następnie zapytać o to samo. Przykład: *Co robisz dzisiaj po szkole? Idę do babci. A ty co będziesz robić?* Prorowadzenie rozmów w taki sposób pomaga nam lepiej poznawać innych oraz pokazuje im, że naprawdę się nimi interesujemy. Tym, co często psuje rozmowę jest przerywanie. Ludzie najczęściej nie przerywają intencjonalnie. Robią to, ponieważ nie chcą zapomnieć, co zamierzali powiedzieć, są pełni emocji i chcą skierować na siebie uwagę, mają do powiedzenia coś bardzo ważnego itd. Zarówno dorośli, jak i dzieci mogą nie być świadomi tego, że przerywają i tego, w jak negatywny sposób działa to na innych. Delikatne kierowanie uwagi dziecka na sytuacje, w których przejawia takie zachowania, może pomóc mu rozwinąć umiejętności w zakresie cierpliwości, słuchania i mówienia na zmianę. Inną ważną umiejętnością sprzyjającą podtrzymywaniu rozmowy jest trzymanie się tematu. Sprawia to, że rozmowa staje się bardziej płynna i satysfakcjonująca dla obu stron. Zmianę tematu powinno poprzedzać pokazanie rozmówcy, że usłyszeliśmy, co do nas powiedział, np.: *Widzę, że naprawdę uwielbiasz koty. Ja też je bardzo lubię. A zmieniając temat – udało ci się odrobić zadanie domowe z angielskiego?*
- Mowa ciała świadcząca o zainteresowaniu rozmową – warto zwracać uwagę dziecka na to, że nasza mowa

ciała w znacznym stopniu wpływa na odczuwanie satysfakcji z rozmowy przez naszego rozmówcę. Do sposobów okazania zainteresowania drugiej osobie należą m.in: utrzymywanie kontaktu wzrokowego, kiwanie głową, dostosowywanie wyrazu twarzy do tego, co druga strona mówi, pochylanie się lekko do przodu, niezwracanie nadmiernej uwagi na inne osoby i rzeczy.

- Kończenie rozmowy – końcowy etap rozmowy jest równie ważny, jak jej początek, ponieważ pozwala nam w miły sposób pożegnać się i zostawić po sobie dobre wrażenie. Przydatne zwroty to np.: *Muszę już wracać do domu. Mam nadzieję, że jeszcze kiedyś porozmawiamy, Muszę już iść, ale bardzo miło mi się z tobą rozmawiało, Powinniśmy się jeszcze spotkać, super się z tobą rozmawia.*

Przedstawione w artykule konkretne ćwiczenia mogą okazać się bardzo pomocne. Dobrze jednak, aby rodzice pamiętali, że nieocenioną pomocą w rozwijaniu dziecięcych umiejętności społecznych jest bycie dla nich dobrym przykładem.

Bibliografia

Daniels N., *Umiejętności społeczne. Trening dla dzieci*, Gdańsk 2021.

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

Nienawidzę swojego ciała

AGATA SIEROTA

Dojrzewający nastolatek spostrzega zmiany w swoim ciele i często, patrząc w lustro, nie jest zadowolony ze swojego odbicia. W internecie, mediach społecznościowych obserwuje niedościgłe dla siebie wzorce urody, co może skutkować obniżeniem samooceny. Duże znaczenie ma wychowanie, właściwe traktowanie ciała dziecka przez rodziców, a także ich podejście do problemu.

Krytyczne uwagi, hejt dotyczący wyglądu, body shaming ze strony rówieśników, a czasem rodziców, może prowadzić do znacznego pogorszenia samopoczucia, a nawet depresji.

Zakres problemu

Do problemu nieakceptacji ciała odnosi się kampania społeczna FDDS „Ciało nie określa”.

Myślą przewodnią jest podkreślenie, że wartość nie zależy od wyglądu, który jest tylko jednym z aspektów

tożsamości. Kampania zwraca też uwagę na hejt w sieci dotyczący ciała i urody. Uzyskane w 2021 roku wyniki badań Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę wskazują, że wygląd i jego ocena mogą być źródłem silnego stresu i obniżenia samooceny: 9% ankietowanych twierdziło, że nienawidzi swojego ciała, a 30% nastolatków spotkało się z hejtem dotyczącym wyglądu. Jak wynika z raportu NASK (2023), powodem przemocy online w połowie przypadków jest wygląd fizyczny, a prawie 40% młodych ludzi doświadcza z tego powodu wyzywk w sieci. 25% ankietowanych na-





stolatków było ośmieszanych, poniżanych z powodu tego, jak wyglądają i jest to o 10% więcej niż 2 lata wcześniej, problem więc gwałtownie narasta. Wyniki badania FDDS w grupie nastolatków (13–17 lat) pokazały, że:

- zarówno dziewczęta (33%), jak i chłopcy (21%) czują presję, żeby udoskonalić swój wygląd,
- 43% dziewcząt i 22% chłopców poprawia technicznie wygląd na zdjęciach, przed publikacją w mediach społecznościowych,
- nastolatki stresują się po zamieszczeniu zdjęć w sieci, jak zostaną ocenione (37%), a ¼ z nich uważa, że ze względu na wygląd, nie ma szans na popularność w sieci (20%).

Nadmierna koncentracja na wyglądzie, może prowadzić do:

- Spostrzegania siebie i innych osób głównie przez pryzmat fizyczności, co powoduje nieadekwatną, często krytyczną ocenę, bez uwzględniania wartościowych cech wewnętrznych czy posiadanych umiejętności.
- Negatywna ocena swojej fizyczności, zwykle prowadzi do obniżenia samooceny, pogorszenia samopoczucia, a także depresji, co zwiększa ryzyko nałogowych zachowań, pozornie poprawiających nastrój. Może to być sięganie po środki psychoaktywne, ale także nałogowe kupowanie nowych ubrań, kosmetyków, by złagodzić napięcie i choć przez chwilę poczuć, że jest blisko internetowym standardom piękna.
- Hejt ze strony rówieśników, dotyczący zewnętrznej atrakcyjności, destrukcyjnie obniża poczucie wartości i może prowadzić do znacznego pogorszenia samopoczucia i depresji.
- Od dawna znany jest też związek nieakceptacji ciała z zaburzeniami odżywiania, jak anoreksja czy bulimia (Izydorczyk, 2017).
- Z jednej strony, nieatrakcyjny według modnych standardów wygląd skutkuje często krytyką i niedocenieniem, a z drugiej – osoby, które wydają się spełniać wymogi współczesnego kanonu piękna – mogą posiadać zawyżoną samoocenę, także przez zbyt pozytywne, nieadekwatne oceny otoczenia.
- Wzrasta ryzyko nałogowych zachowań, związanych z poprawą wyglądu. Można tu mówić nie tylko o permareksji – kompulsywnym stosowaniu diet redukujących masę ciała, ale także – uzależnieniu od opalania (tanoreksja) czy ćwiczeń (fitoreksja, bigoreksja). W ostatnich czasach pojawiło się pojęcie estetoreksji, którą można rozumieć jako uzależnienie od zabiegów upiększających. Już nastolatki marzą o powiększaniu ust, przedłużaniu rzęs czy korekcie kości policzkowych.

Wychowanie a nieakceptacja ciała

Aby pomóc nastolatkom, zmagającym się z nieakceptacją ja fizycznego, trzeba przyjrzeć się możliwym przyczynom problemu. Często o nieakceptacji ciała mówi się

w kontekście wpływu mediów społecznościowych, będących źródłem nierealnych standardów piękna. Analizując problem, warto wspomnieć, że nie tylko internetowy hejt, ale także środowisko rodzinne mogą przyczyniać się do nieakceptacji ciała przez nastolatka.

Wychowanie z nieprawidłowym podejściem do ciała dziecka, zarówno krytyka, jak i brak fizycznej czułości, przekraczanie granic mają ogromne znaczenie, jak ono samo będzie je traktować (Kożuchowska, 2024). Ważne jest też to, jaki stosunek mają rodzice do własnego ciała, w jaki sposób w domu rozmawia się o sprawach fizyczności i wyglądu (Musiałowska, 2023).

Body shaming

Nowym określeniem, związanym z oceną ciała jest body shaming, co można tłumaczyć jako zawstydzanie ciała. Są to działania mające na celu poniżenie, zawstydzenie lub ośmieszenie kogoś z powodu jego wyglądu. Mogą występować one w internecie, jako forma hejtu lub w kontakcie bezpośrednim. Body shaming mogą stosować rówieśnicy, ale także rodzice, robiąc częste, złośliwe uwagi odnoszące się do tuszy dziecka czy jego użębień.

Jak pomóc nastolatkom?

Rodzice i otoczenie nastolatka mogą zapobiegać omawianemu problemowi i pomagać młodym ludziom, doświadczającym nieakceptacji ciała. Warto:

- Uczyć, że o akceptacji i nieakceptacji własnego ciała można i trzeba rozmawiać.
- Włączać się wraz z dzieckiem w trwające kampanie, dotyczące akceptacji ciała, jak „Ciało nie określa”, organizowana przez Fundację Dajmy Dzieciom Siłę.
- Jako rodzic czy wychowawca, tłumaczyć, że porównywanie się z innymi nie ma sensu, każdy z nas ma unikalne ciało, a porównywanie tylko frustruje i prowadzi do poczucia niższości.
- Nie uczyć dziecka tzw. porównywania w dół, pocieszając np. „Basia jest dużo brzydsza od ciebie”.
- Uświadom, że za tzw. idealnym wizerunkiem ciała, który nastolatek obserwuje w mediach, często kryje się niepewność i depresja.
- Ucz nastolatka dostrzegać pozytywne i negatywne strony wyglądu, a w samoocenie – skupiać się na nieprzemijających, nie jak uroda, cechach wewnętrznych i umiejętnościach.
- Próbować koncentrować uwagę dziecka bardziej na kondycji, sprawności ciała niż na wyglądzie. Zachęcać go do zdrowej diety, regularnej aktywności fizycznej i jako rodzic bądź dla niego wzorem.
- Tłumaczyć nastolatkowi znaczenie negatywnych słów i myśli o swoim ciele. Powstrzymuj, gdy źle o nim mówi, wskazuj mocne strony zewnętrzne i wewnętrzne.
- Wyjaśniaj dojrzewającemu nastolatkowi, że jego ciało jest w procesie zmian.

- Ucz, że pewne mankamenty czy niedoskonałości fizycznej urody można ukryć. Bardziej trafia do nastolatki martwiącej się tęgimi nogami powiedzenie: „Mnie się twoje nogi podobają, ale możesz nosić fajne spodnie czy długie spódnice”, niż „Nie wymyślaj, masz normalne nogi”.
- Pomóż nastolatkowi wybierać ubrania, w których czuje się komfortowo i pewnie.
- Skuteczne może być też ograniczenie komplementowania wyglądu, ponieważ gdy w przestrzeni, w której funkcjonujemy, dużo się o nim mówi, nasze samopoczucie zaczyna być zależne od jego oceny.
- Uczmy dziecko komplementowania w inny sposób: zamiast „Jesteś piękna” – „Lubię z tobą rozmawiać”, czy „Inspirujesz mnie do działania” itd. Pamiętajmy, że komplementy wzmacniają presję wobec wyglądu, a te, które mają sprawić przyjemność, podnieść samoocenę, często nie działają.
- Nie można bagatelizować hejtu ze strony rówieśników, mówiąc np. „Nie przejmuj się, krytykują cię, bo zazdroszczą dobrych ocen”.
- Pamiętajmy, że hejt często jest przed rodzicami ukrywany, a praktycznie może dotknąć każdego nastolatka: od szczególnie dbającego o swoją urodę, po osoby o niewyróżniając się wyglądem i te z faktycznymi fizycznymi defektami.
- Rodzice powinni uczyć młodych ludzi, jak reagować na hejt, dotyczący wyglądu: komentarze w sieci, najlepiej ignorować, a gdy krytyka występuje bezpośrednio, stosować asertywne odpowiedzi typu: „A ja uważam inaczej”, „Mnie się podoba”.
- Ważne jest, by uczyć dzieci tzw. medialnej diety, wspierać młodych ludzi, żeby na ich profilach w mediach społecznościowych zamieszczali różne rzeczy, obserwowali osoby, które budują swoją popularność nie na wyglądzie, ale na działaniach, na tym, co robią, czym się interesują.
- Zachęcaj nastolatka do kontaktów z tymi, którzy akceptują jego fizyczność.
- Warto mieć świadomość, że obsesja na punkcie wyglądu może być zaburzeniem, które trzeba leczyć. Jeśli dziecko w naszym odczuciu, ma poważny problem w tym zakresie, warto skonsultować się ze specjalistą, by zasugerował, jak pomóc młodemu człowiekowi.
- Trzeba umieć rozpoznać u dziecka niepokojące objawy, m.in. poświęcanie zbyt dużej ilości czasu na dbaniu o wygląd kosztem nauki i innych zajęć, wybuchowe, agresywne reakcje na uniemożliwienie zabiegów upiększających czy w przypadku hejtu przygnębienie, ograniczenie kontaktów towarzyskich i często także korzystania z sieci.

Zakończenie

Trzeba dołożyć starań, by następne pokolenie nie doświadczało obserwowanej współcześnie u nastolatków, drastycznie zaniżonej samooceny z powodu wyglądu. Świadome rozwijanie akceptacji własnej fizyczności i wnętrza, krytyczne spojrzenie i ograniczenie porównywania urody w mediach, inwestowanie w rozwój psychiczny oraz szukanie otoczenia, które akceptuje nas także w naszej fizyczności – to sposoby, by nierealne ideały urody nie powodowały gorszego samopoczucia, stresu, depresji, a co za tym idzie poszukiwania ulgi w nałogach. Pamiętajmy, że pozytywne podejście do swojego ciała i akceptacja siebie samego to klucz do adekwatnej samooceny, poczucia szczęścia i zdrowia psychicznego.

Bibliografia dostępna w redakcji.

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 StrategieJST, Niebieska Linia, szerząc i popularyzując wiedzę psychologiczną.

Kampania „Wiem, co robić”

Jak chronić dzieci przed przemocą seksualną w internecie

Z Jolantą Szklarską – dyrektor biura i sekretarz Zarządu Głównego i Towarzystwa Przyjaciół Dzieci – rozmawia Tadeusz Pulcyn.

Towarzystwo Przyjaciół Dzieci prowadzi kampanię „Wiem, co robić”. Do kogo jest adresowana i jaki jest jej cel?

Chcemy z naszym przekazem dotrzeć przede wszystkim do dzieci, ale również do ich rodziców i opiekunów,

a także do nauczycieli, wychowawców, edukatorów – wszystkich, którzy na co dzień z dziećmi i młodzieżą pracują. Chcemy wpłynąć na zwiększenie społecznej świadomości na co mogą być narażone dzieci w sieci oraz wykształcenie umiejętności rozpoznawania zagrożenia





i reakcji na nie. Zależy nam na ochronie młodych ludzi przed niebezpieczeństwami, zwłaszcza przed doświadczaniem przemocy seksualnej. To bardzo ważne, aby każde dziecko, które doświadczyło takiej przemocy ze strony osób dorosłych online, jak najszybciej zgłosiło zdarzenie właściwym instytucjom.

W dzisiejszych czasach młodzi ludzie spędzają dużo czasu w internecie. Centra Kontroli i Zapobiegania Chorobom (CDC) podają, że najmłodszy – w wieku od 8 do 10 lat – przebywają średnio sześć godzin dziennie przed ekranem urządzeń elektronicznych, a nieco starsi (od 11 do 14 lat) dziewięć godzin. Oczywiście, korzystanie z internetu służy ich edukacji, zdobywaniu umiejętności i rozwojowi ich talentów, ale są też narażeni na szereg niebezpieczeństw, m.in. mogą zostać poszkodowani w efekcie popełnianych przestępstw.

Jakich?

W kampanii „Wiem, co robić” zwracamy uwagę zwłaszcza na dwa przestępcze zjawiska, jakim są **child grooming** i **sextortion**, które nie tylko stanowią zagrożenie dla bezpieczeństwa i prywatności młodych osób, ale wpływają także na ich kondycję psychiczną i możliwości tworzenia zdrowych relacji w przyszłości oraz na ich codzienne funkcjonowanie w środowisku domowym i szkolnym.

Child grooming to proces uwodzenia dzieci w internecie, który polega na manipulacji psychologicznej – wyraża się działaniem, które finalnie ma doprowadzić osobę dorosłą do spotkania z osobą niepełnoletnią w rzeczywistości realnej i seksualnego jej wykorzystania.

Natomiast **sextortion** to pozyskiwanie m.in. zdjęć o charakterze seksualnym, a następnie wymuszenie okupu – pieniędzy lub kolejnych obrazów czy filmików o treści erotycznej, pod groźbą ich rozpowszechniania w sieci. Ofiarami sextortion są przeważnie nastolatki, ale również młodsze dzieci, bez względu na płeć.

Jakie środki zapobiegawcze proponuje kampania?

Zachęcamy m.in., żeby dziecko, które spędza dużo czasu w sieci, było wyczulone na pewne sygnały ostrzegawcze – nazywamy je czerwonymi flagami. Podpowiadamy m.in.: Gdy ktoś w bardzo krótkim czasie od nawiązania kontaktu mówi ci, że cię kocha, że zależy mu na tobie, mimo że się osobiście nie znacie, natychmiast zakończ rozmowę i ją zablokuj. Podobnie uczyni, gdy prosi cię o nagie lub półnagie zdjęcie albo przesyła ci własne rozneglizowane i proponuje w tajemnicy przed innymi spotkanie w realu, a ty nie wiesz, kto to jest i ile może mieć lat.

Bardzo często dzieci, które czują się osamotnione i opuszczone, są predysponowane do bycia ofiarą groomera czy szantażu seksualnego. Na nawiązywanie przypadkowych znajomości mają wpływ m.in.: deprywacja

emocjonalna, brak silnych więzi zarówno z dorosłymi, jak i w grupie rówieśniczej, odrzucenie przez inne dzieci, chęć zwrócenia na siebie uwagi, niska samoocena, a także naiwność i podatność na manipulację.

Ofiary groomingu i sextortion często pochodzą ze środowisk, w których nie czują się akceptowane i kochane, mają trudności w nawiązywaniu relacji w życiu codziennym, nie mają przyjaciół. Chętnie komunikują się z innymi na różnych forach internetowych, ponieważ tam czują się nierozpoznawalne, ale też nie wiedzą, kto kryje się za głosem przypadkowego rozmówcy; wydaje im się, że to jest osoba przyjazna, która ma wobec nich dobre intencje.

Natomiast internetowi przestępcy potrafią łatwo zidentyfikować samotne dziecko i nawiązać z nim kontakt. Uwodziciel seksualny doskonale wie, w jaki sposób zmanipulować dziecko, jak je oswoić, jak je sobie zjednać po to, żeby w następnej kolejności umówić się na rzeczywiste spotkanie.

W jakich sytuacjach bywają nastolatki?

Nawiązują relacje w internecie z osobami, z którymi nie spotykają się w realu. A żeby ten kontakt utrzymać, często wysyłają zdjęcia, także intymne, „swojemu chłopakowi czy swojej dziewczynie” (tak ich nazywają), mają poczucie, że są w prawdziwej relacji romantycznej. A ci okazują się osobami wiarołomnymi i podstępными. Grożą, że pozyskane zdjęcia zostaną upublicznione, że będą mogli je oglądać rodzice i koledzy w klasie. Wówczas młode osoby popadają w panikę. I to, co robią, najczęściej jest niewłaściwie, ulegają szantażyście, co prowadzi do eskalacji żądań przestępcy.

Dlatego alarmujemy w kampanii, żeby młode osoby tego typu zjawiska jak najszybciej zgłaszały komuś dorosłemu, przede wszystkim rodzicom. A gdy nie czują się pewnie w relacji z rodzicami (tak czasem bywa), żeby prosiły o pomoc inne bliskie im osoby.

TPD we współpracy z przedstawicielami Biura Prewencji KGP, Biura Kryminalnego KGP i CBZC, opracowało specjalny *Formularz zgłoszenia przestępstwa child grooming lub sextortion*, który dostępny jest na stronie internetowej. Według tego formularza, osoba niepełnoletnia sama może przygotować swoje zgłoszenie. Formularz zawiera rubryki na dokładne dane osobowe i adresowe zgłaszającego, dane sprawcy przestępstwa, opis przestępstwa, dane świadków. Wypełniony online dokument zostanie automatycznie wysłany do TPD celem weryfikacji, a następnie zgłoszenie zostanie przesłane do właściwej jednostki organizacyjnej policji. Jednocześnie małoletni może wydrukować zweryfikowany formularz i zgłosić osobiście przestępstwo w jednostce policji.

Ponadto dziecko może dokonać zgłoszenia przestępstwa poprzez rozmowę z psychologiem w telefonie i na czacie zaufania dla dzieci i młodzieży: 800 119 119.

Jaką ścieżkę postępowania proponuje kampania dla rodziców i opiekunów dzieci, aby je ochronić przed przemocą seksualną?

Mamy zakładkę na stronie kampanii „Wiem, co robić” skierowaną do rodziców, żeby w momencie, kiedy dziecko mówi o tym, że padło ofiarą takiego zdarzenia, wiedzieli jak się zachować. Przede wszystkim, żeby nie obwiniali dzieci. One nie mogą się czuć winne temu, co nastąpiło. Natomiast powinny otrzymać od opiekunów wsparcie. W następnej kolejności zaś rodzice czy opiekunowie dzieci powinni zgłosić owe zdarzenie organom ścigania, najpierw policji, która musi w tej sytuacji zareagować, gdyż ma ono znamiona przestępstwa.

W ramach kampanii „Wiem, co robić” zwracamy się do osób dorosłych, które na co dzień pracują z dziećmi, żeby nawet z pozoru niegroźnych informacji na temat kontaktu dzieci z obcymi nie lekceważyć, żeby wysyłanej korespondencji i wstydliwych zdjęć przekazywanych przez dzieci nie kasować z telefonu czy z komputera. Nie wolno tego robić. Trzeba natomiast zrobić zrzuty ekranu wszystkich przesyłanych i odbieranych treści przez dziecko i przekazać policji, gdyż ona ma odpowiednie narzędzia do tego, żeby po śladzie zostawionym w internecie dotrzeć do przestępcy.

Akcentujemy w kampanii, żeby rodzice uważnie słuchali swoich dzieci, zwłaszcza gdy znajdują się w sytuacjach kryzysowych dotyczących ich spraw intymnych. Przede wszystkim nie obwiniali dzieci, a poszukali profesjonalnej pomocy. Reagując w sposób właściwy, rodzice dają dzieciom poczucie sprawczości, że ujawniając zdarzenie, którego zostały ofiarami, im samym nie stała się krzywda, a mogą również ochronić inne dzieci przed krzywdzicielami, którymi zajmie się wymiar sprawiedliwości.

Kto oprócz rodziców zaangażowany jest w tę kampanię TPD?

Szkoły są bardzo ważnym podmiotem w naszej kampanii. Opracowaliśmy dwa scenariusze do realizacji zajęć z dziećmi. Jeden jest przygotowany dla dzieci z klas młodszych (z piątej i szóstej klasy), a drugi dla dzieci z siódmych i ósmych klas, a nawet dla młodzieży ze szkół ponadgimnazjalnych. Te scenariusze są pomocne w rozpoznawaniu ryzykownych zachowań w sieci i podpowiadają, jak reagować na child grooming i sextortion. Wychowawcy na godzinach wychowawczych mogą wspomniane scenariusze zrealizować. Mogą je też wykorzystać osoby pracujące w świetlicach opiekuńczo-wychowawczych, wychowawcy na koloniach, osoby, które pracują w klubach sportowych. Nawet jeżeli nie czują się na siłach, żeby takie zajęcia poprowadzić, to dobrze byłoby, żeby się z tymi materiałami zapoznali, żeby wiedzieli, co zrobić, gdy dziecko w zaufaniu opowie im o swoim problemie.

W ramach kampanii powstały dwa materiały filmowe: spot reklamowy i film edukacyjny, w którego powstanie zaangażowało się grono ekspertów, m.in.: sędzia Sądu Rejonowego Alicja Kuroń, mł. insp. Wanda Mende – Naczelnik Wydziału Profilaktyki Społecznej Biura Prewencji KGP, psychiatra dzieci i młodzieży dr Paulina Rok-Bujko, psychoterapeutka Julia Norman, psycholog Magda Mroziewicz oraz pedagog seksualny Wojciech Ronatowicz.

Wszystkie materiały, które powstały w ramach kampanii są do pobrania na stronie www.wiemcorobic.pl.

Podkreślmy więc: child grooming i sextortion to przestępstwa.

Dlatego trzeba uwrażliwiać rodziców, osoby, które pracują z dziećmi, żeby te przestępstwa zgłaszać tak, żeby nie następowała powtórna wiktymizacja w procesie reagowania. Komisariat policji jest w każdej gminie. Policjant wie, jak zareagować w takiej sytuacji, tylko ktoś musi się do niego zgłosić. Szacuje się, że około 40% dzieci poproszono o przesłanie nagiego zdjęcia, a około 20% dostało propozycję spotkania w realu z osobą poznaną w internecie. Natomiast, jeśli chodzi o wykrywalność takich zdarzeń, to – według danych Komendy Głównej Policji – w ciągu roku jest kilkaset w kraju, czyli jest to kropla w morzu; to nie jest nawet 1% faktycznych przestępczych zdarzeń.

Zatem, bardzo ważne jest, żeby o tym mówić, żeby te zdarzenia zgłaszać. W tej chwili informacja o naszej kampanii wyświetla się we wszystkich tramwajach warszawskich. Była przez miesiąc emitowana kampanijna informacja w m.in. w pociągach PKP Intercity oraz w Multikinie i w Cinema City. Zachęcamy także podmioty komercyjne, galerie handlowe do nieodpłatanego promowania naszej kampanii. Liczymy na to – uśmiecha się pięknie Pani Jolanta – że „Remedium” się do tego przyczyni.

Myślę, że nie jesteśmy bez szans na zminimalizowanie tego procederu, natomiast z pewnością możemy wpływać na ujawnianie przestępstw; jeżeli efektem kampanii będzie większa liczba ich zgłoszeń na policję, to będzie oznaczało, że kampania jest skuteczna. Ważne jest, żeby była większa wykrywalność przestępstw i szukanie sposobu na rozwiązanie przestępczych działań wobec dzieci. Myślę, że nie ma takiej sytuacji, która uniemożliwia nam znalezienie rozwiązania problemów dzieci osamotnionych. Nasze dzieci muszą wiedzieć, że wokół nich znajdują się osoby dorosłe, które pomogą im w sytuacjach kryzysowych związanych z wykorzystaniem seksualnym, pomogą znaleźć sprawcę, ukarać go – po to, żeby już kolejnych dzieci nie krzywdził.



Play Therapy jako metoda terapeutyczna (cz. 6)

EWELINA PRĘDKA-PAWLUN

Zabawa jest najważniejszą aktywnością dziecka. Zajmuje jedno z najważniejszych miejsc w jego życiu. Jako forma poznawania świata zabawa dziecka odgrywa istotną rolę w jego rozwoju, co na przestrzeni wieków potwierdzali filozofowie, pedagodzy i psycholodzy. Zwracali również uwagę na znaczenie obserwowania zabawy w poznaniu i zrozumieniu dziecka. Obecnie, jak wynika z badań (Wenner, 2009), czas przeznaczany na swobodną zabawę jest coraz bardziej skracany na rzecz aktywności zaplanowanych i kontrolowanych przez dorosłych oraz na oglądanie telewizji i kontakt z komputerem oraz internetem (Muchacka, 2014).

WXVIII wieku Jean-Jacques Rousseau podkreślał znaczenie swobodnego wychowania, twierdząc, że może to chronić dziecko przed negatywnymi skutkami oddziaływań z zewnątrz, jak próby narzucenia dziecku przez otoczenie różnych celów i ideałów, które miałyby ono realizować. W niniejszym artykule odnajdziemy informacje, jak stworzyć scenariusze zabaw terapeutycznych dopasowanych do potrzeb małych pacjentów. Dowiemy się, jakie zabawy terapeutyczne są odpowiednie dla dzieci z problemem neuroróżnorodności – ADHD oraz ASD.

Jak tworzyć scenariusze zabaw?

Zapobiegajmy takim sytuacjom, aby swobodnej zabawy dziecka nie zastępować innymi aktywnościami jak np. zajęcia dodatkowe, które mocno obciążają czas wolny i prowadzą bardzo często do popadania w schematy. To z kolei przeszkadza kreatywności i naturalnemu rozwojowi.

- Uczmy za pomocą zabawy wyrażać emocje i radzić sobie z nimi
- Pozwólmy poprzez zabawę poznawać świat, zarówno zewnętrzny, jak i wewnętrzny.

Przy tworzeniu scenariuszy zabaw ważne jest to, aby wziąć pod uwagę następujące kwestie, że dzięki zabawie dzieci:

- uczą się tego, czego nie może ich nikt nauczyć,
- mogą poznawać rzeczywisty świat rzeczy, zwierząt i ludzi, który istnieje w czasie i przestrzeni,
- uczą się znaczeń i wartości obowiązujących w otaczającym świecie,
- uczą się w indywidualny sposób, eksplorując rzeczywistość i eksperymentując,
- nawiązują w czasie zabawy kontakt fizyczny, rywalizują, czasem zachowują się agresywnie w związku z tym, ale w sposób akceptowalny społecznie i uczą

się pozostawać w dobrych stosunkach z innymi (Landreth, 2016),

- zaspokajają również naturalną potrzebę aktywności fizycznej (pokonywanie torów przeszkód, skakanie przez skakankę, gra w gumę, wspinanie się) (Brzezińska i in., 2011),
- rozładowują napięcia, osiągają trudne cele,
- uwalniają się od frustracji, uwalniają wyobraźnię,
- wyrażają indywidualność swojej osobowości i czerpią z wewnętrznych zasobów, przygotowując się do obowiązków życiowych,
- rozwijają refleks, szybkość i sprawność, precyzję, koordynację wzrokowo-ruchową.

Przykłady scenariuszy zabaw

Tworzone scenariusze zabaw terapeutycznych wykorzystywane są w szkołach i ośrodkach oraz gabinetach przede wszystkim do prowadzenia zajęć z dziećmi i młodzieżą, jak również z osobami dorosłymi z niepełnosprawnością intelektualną. Mają zastosowanie w pedagogice, pedagogice specjalnej oraz socjoterapii i psychoterapii. Mogą spełniać cele: terapeutyczne i edukacyjno-wychowawcze.

1) Zabawa „Balony pełne uczuć”

Cele:

- wspieranie dziecka w określaniu, wyrażaniu i panowaniu nad swoimi uczuciami,
- wyzwalanie radości i kreatywności w widzeniu i rozumieniu różnych doświadczeń.

W zabawie „Balony pełne uczuć” autorstwa Glendy F. Short dziecko rysuje trzy balony (lub więcej). W balonie numer jeden znajdują się uczucia, które dziecko zna i potrafi zidentyfikować. Balon ten nazywa się „Wszystkie rodzaje uczuć”. Pozostałe balony również otrzymują swoje nazwy, które są związane z przeży-



waniem aktualnych uczuć, np. choroba, rozwód rodziców. Wtedy balon drugi może być nazwany „Rozwód”, trzeci „Mama”, a czwarty „Tata”. Balony mogą być nazywane w różny sposób zgodnie z potrzebami tak, żeby oznaczały problemy, które mają zostać skonsultowane. Z balonu „Wszystkie rodzaje uczuć” uczucia przenoszone są do balonów „Mama” i „Tata”. Dzięki temu dziecko wyraża i omawia swoje uczucia wobec rodziców. Kiedy dziecko zaczyna rozumieć to, co czuje, sytuacja się normuje i zmniejsza się lęk. Ćwiczenie może być stosowane podczas sesji indywidualnych i grupowych, ale też do omawiania sytuacji szkolnych. Tematami zabawy mogą być wszystkie problemy i wydarzenia życiowe.

Metoda skierowana jest do wszystkich dzieci. Pomaga w rozumieniu doświadczania wielu uczuć, wśród nich również zahamowania.

2) Zabawa „Slime”

Cele:

- dostarczenie stymulacji sensorycznej w bezpiecznym otoczeniu,
- rozwój zmysłów, przede wszystkim wykorzystanie zmysłu dotyku,
- leczenie deprivacji sensorycznej,
- poprawienie relacji między rodzicem a dzieckiem
- rozwój wyobraźni.

Do zabawy Slime autorstwa Neil Cabe potrzebna jest masa solna (prosta, nietoksyczna mieszanina mąki, soli, wody i oleju roślinnego, w zależności od potrzeb z dodatkiem barwników spożywczych i aromatów) i slime (mieszanina kleju, wody, żelu do prania, brokatu). Przygotowujemy z dzieckiem dwa materiały: masę solną oraz Slime.

Wyrabianie masy solnej jest związane z większym oporem, dlatego należy się nią bawić na początku. Slime jest bardzo elastycznym materiałem, może być stosowana na późniejszym etapie zabawy. Zabawa pobudza zmysły, przede wszystkim dotyku, ale też smaku, węchu, wzroku. Pogłębia relację między rodzicem i dzieckiem. Pobudza wyobraźnię dziecka, kiedy różne przedmioty i postacie są tworzone przy użyciu wcześniej przygotowanego materiału. Podczas przygotowywania przez dziecko każdej z tych substancji należy spróbować, żeby dziecko poczuło rodzaj powierzchni, szorstkość, gładkość, wodnistość, zapach i smak oraz zobaczyło kolor materiałów. Należy uświadomić dziecku, jak jest dobrze robić coś dla siebie i rozwijać umiejętności tworzenia.

3) Zabawa „Wymyśl własną grę planszową”

Cele:

- zmniejszenie trudności w uczeniu się, czytaniu, pisaniu i rozumieniu matematyki,

- redukcja zachowań u dzieci wycofanych, zbuntowanych i opornych,
- głębsze zrozumienie wyobrażeń dziecka o sobie samym.

Zabawa „Wymyśl własną grę planszową” autorstwa Sandy Carter polega na przygotowaniu dużej kartki (jak gazeta lub plakat) z narysowaną na niej ramką wzdłuż krawędzi papieru. Kolejnym krokiem jest podzielenie ramki na prostokąty i zaznaczenie jednego punktu startowego, pisząc na nim „START”. Następnie należy przygotować kostkę i pionki. Jako pionki w grze mogą posłużyć np. małe kamyczki. Umieszczamy na polu „START” tyle kamyczków, ile jest graczy. Rzucamy kostką. Gracz z najlepszym wynikiem startuje pierwszy. Pionki przesuwają się w prawo, zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Gracz numer jeden przesuwa kamyczek o tyle pól, ile oczek wypadło na kostce. Część pól pozostaje pusta a dla części wymyśla się instrukcję. Każdy gracz wykonuje instrukcje z pola, na którym stanął lub, jeśli jest puste, wypełnia je instrukcją według własnego pomysłu, np. „Piorun uderzył w twój dom; oddaj wszystkie swoje kamyczki”. Ważnym elementem gry jest wybór i twórczość. Za każdym razem, kiedy gracz mija pole „START”, dostaje nowy kamyczek. Gra toczy się, dopóki wszystkie pola zostaną wypełnione własną instrukcją.

Zabawy w terapii ADHD

Zabawy terapeutyczne są również pomocne w terapii dzieci z problemem nadpobudliwości psychoruchowej ADHD. Poniżej przykłady scenariuszy zabaw (Griesbeck, 1999):

1. Chór zwierzątek

Grupa dzieli się na trzy zespoły: pieski, kotki i kurki. Każdy śpiewa znaną piosenkę np.: Wlaź kotek na płotek... w swoim języku, czyli: miauu, hau, ko-ko. Prowadzący występuje w roli dyrygenta i wskazuje, która grupa śpiewa dany fragment piosenki.

2. Kran – liczymy krople

Dzieci mają zamknięte oczy, prowadzący odkręca powoli kran, aż zaczną z niego spadać krople. Dziecko liczy je w myślach. Po maksymalnie 20 kroplach kran jest zakręcony. Dziecko otwiera oczy i podaje liczbę policzonych kropli.

3. Podaj dźwięk

Uczestnicy stają w kręgu, obejmują się ramionami, zamykają oczy. Prowadzący rozpoczyna, podając jakiś swój dźwięk (np. gwizdanie). Następna osoba powtarza ten dźwięk i dodaje swój własny. Można próbować naśladować dźwięki przyrody, np. lasu, morza, zwierząt i dźwięki instrumentów, urządzeń, pojazdów itd.

4. Tik-tak

W zaciemnionym pomieszczeniu wszyscy siadają w wygodnym miejscu i zamykają oczy oraz zatykają





uszy. Jedna osoba chowa gdzieś głośno tykający budzik. Po wykonaniu tego zadania woła głośno Tik- tak. Jest to znakiem dla pozostałych, że mogą odsłonić uszy i skoncentrować się na odgłosach wokół siebie. Kto pierwszy potrafi zlokalizować położenie budzika? Ta osoba głośno wyraża swoje przypuszczenie. Kto jest najbliższy w swoich przypuszczeniach, ma prawo schować budzik w innym miejscu.

5. Pusta szklanka

Na stole jest 4–6 szklanek napełnionych różną ilością wody. Jedna z nich jest pusta. Prowadzący uderza łyżką po kolei w szklanki, na koniec uderza w pustą, by dzieci mogły łatwo zapamiętać jej dźwięk. Potem dzieci zamykają oczy, prowadzący uderza łyżką w szklanki w różnej kolejności. Jeśli dziecko uważa, że słyszy dźwięk pustej szklanki, podnosi rękę.

Zabawy w terapii ASD

Przykłady zabaw dla dzieci w spektrum autyzmu opierają się m.in. na naśladowaniu, czynnościach manualnych oraz odgrywaniu ról. 1. Naśladowanie ruchów lub dźwięków (najpierw prostych, pojedynczych potem całych sekwencji). 2. Nauka nazw przedmiotów, dopasowywanie określeń do rzeczy, dobieranie przedmiotów w pary. 3. Zabawy manualne: ugniatać różnych mas plastycznych (plastelina, modelina), przesypywanie piasku, przelewanie wody, przewleknięcie elementów (dużych guzików). 4. Układanie przedmiotów według wzoru (kolorami, kształtami, zgodnie z przeznaczeniem). 5. „Zabawy w rzeczywistość”, czyli przyjmowanie ról, wykonywanie codziennych czynności (karmienie lalki czy misia, gotowanie obiadu na niby itp.) 6. Zabawy paluszkowe z wykorzystaniem wierszyka „Idzie rak”, dużą tu rolę odgrywa osoba dorosła, która wypowiada tekst wierszyka, ożywiając go ruchami rąk i dotykając dziecko – jego palce, dłonie, ramiona

Celem terapii poprzez zabawę dziecka nadpobudliwego lub ze spektrum jest:

- dobra integracja dziecka z grupą rówieśniczą,
- budowanie przez dziecko pozytywnego obrazu samego siebie (poczucia własnej wartości),
- wyrobienie umiejętności rozpoznawania i nazywania przeżywanych emocji,
- wyrażanie emocji w sposób zgodny z obowiązującymi normami społecznymi,
- poprawa koncentracji uwagi, co pozytywnie wpływa na przebieg procesów myślowych,
- stworzenie okazji do rozładowania skumulowanej energii i napięć, które przeszkadzają w prawidłowym funkcjonowaniu.

Jak zachęcić dziecko do wyrażenia swoich emocji?

Za pomocą poniższych scenariuszy zabaw dzieci mogą w bezpieczny i naturalny sposób wyrażać swoje

emocje: „Balony sensoryczne”, „Uczuciowa lista przebojów”, „Dłonie wyrażające emocje”.

1. „Balony sensoryczne”

Do wykonania balonów sensorycznych potrzebujemy:

- dużych, przeźroczystych balonów,
- drobnych ozdób np. cekinów, diamencików, pomponek lub małych zabawek,
- naklejek z emocjami, które przedstawiają różne emocje lub kolorowych flamastrów, którymi będziemy rysować różne buźki.

Aby wykonać balon, w pierwszym kroku do niedumuchanego balona wrzucamy cekiny, pompony lub małe zabawki. Następnie nadmuchujemy balon i związujemy na supełek. Na koniec naklejamy wybraną buźkę z emocją lub dorysowujemy ją flamastrem.

Przebieg zabawy (Swoboda, 2023):

- na dywanie rozkładamy chustę animacyjną lub jak największą chustę, którą znajdziemy w domu i kładziemy na niej balony sensoryczne z naklejkami przedstawiającymi podstawowe emocje: radość, smutek, strach, złość, wstręt, zaskoczenie,
- następnie łapiemy chustę za rogi i poruszając nią, równocześnie podrzucamy balony do góry,
- łapiemy balony, a następnie próbujemy wyrazić emocję wskazaną na balonie.

2. „Uczuciowa lista przebojów”

Celem zabawy jest wyrażanie swoich emocji za pomocą muzyki.

Przebieg zabawy (LaVigne, 2023, s. 79):

- zacznij od wyjaśnienia, że dziś spróbujecie z dzieckiem opowiedzieć o różnych emocjach w inny sposób niż zwykle,
- zachęć dziecko do stworzenia listy z piosenkami opisującymi to, jak się czuło w różnych porach dnia (najlepiej posłużyć się w tym przypadku wybraną muzyczną platformą internetową),
- po tym jak dziecko stworzy swoją listę przebojów, opracuj jako terapeuta swoją listę utworów ilustrujących własne uczucia i emocje,
- zakończ zabawę po odsłuchaniu listy dziecka i swojej.

Wskazówka: w trakcie słuchania staraj się powiedzieć na głos na zmianę z dzieckiem, jakie uczucia wywołuje dany utwór; jeśli piosenka jest zabawna, możesz wspomnieć o radości, a jeśli utwór jest poważny lub ciężki, możesz wspomnieć o strachu lub smutku

3. „Dłonie wyrażające emocje”

Celem zabawy jest pomóc dziecku lepiej zrozumieć swoje emocje i wyrażać je.

Materiały: papier, nietoksyczne farby, flamastry, dodatkowe dekoracje np. przyklejane elementy twarzy

Przebieg zabawy (LaVigne, 2023, s. 82-83).



- opowiedz na początku, że spróbujecie teraz wspólnie stworzyć diagram z emocjami,
- poproś dziecko, żeby wybrało emocje, które chce na nim umieścić np. smutny, szczęśliwy, radosny, zmartwiony, rozczłuszczony, zachwycony, znudzony, zdziwiony, zagniewany,
- następnie poproś, aby do każdej emocji dziecko wybrało inny kolor, np. czerwony dla „zagniewany”, żółty dla „smutny”; pozwól, aby dziecko miało pełną swobodę przy wyborze koloru,
- pomóż dziecku pomalować dłoń jednym kolorem i zrobić nią odcisk na papierze, powtórzcie z pozostałymi kolorami; pod każdym odciskiem dłoni dziecka napisz odpowiadającą mu emocję,
- gdy farba wyschnie, poproś dziecko, by na każdej odcisniętej dłoni narysowało buźkę wyrażającą daną emocję,
- w trakcie tworzenia porozmawiajcie o emocjach i o tym, co wywołuje w nas konkretne uczucia.

Wskazówka: diagram z uczuciami można przekazać rodzicom, aby powiesić go w dowolnym miejscu w domu, można również poprosić dziecko, aby codziennie wskazywało, jakie emocje towarzyszyły mu rano i wieczorem.

Znaczenie zabaw w pracy terapeutycznej

Ważne jest, aby w przypadku dzieci ze spektrum autyzmu pamiętać, że podejmowane przez nie stereotypowe czynności nie mogą być traktowane jako rozwijająca rozrywka, a lęk przed nabywaniem nowych umiejętności może wystąpić także w trakcie zabawy. Zabawa potrafi nauczyć dzieci ze spektrum pokonywania trudności, nawiązywania pozytywnych kontaktów, naśladownictwa, rozwijania wyobraźni i myślenia.

Wielu współczesnych terapeutów dostrzega w grach i zabawach istotny czynnik stymulujący rozwój zdolności poznawczych dziecka.

Wielu współczesnych terapeutów dostrzega w grach i zabawach istotny czynnik stymulujący rozwój zdolności poznawczych dziecka, wyzwalający jego twórczą aktywność, wdrażający do samodzielnego myślenia, do samokontroli, samooceny i samokształcenia. Właściwe, dobrze przygotowane oraz interesująco zrealizowane zajęcia, będące często rodzajem swoistej gimnastyki intelektualnej, stanowią bez wątpienia jedną z atrakcyjniejszych form spędzania wolnego czasu zarówno przez dzieci, jak i młodzież. Gry i zabawy mają wiele zalet, są bowiem nie tylko źródłem radości i relaksu, ale również działają wszechstronnie, stymulując rozwój dziecka (jego myślenie, koncentrację, pamięć, mowę itp.),

sprzyjają ponadto kształtowaniu ważnych cech charakteru, uczą przezwyciężania trudności, doskonalą umiejętności dążenia do celu, panowania nad emocjami. Taka forma zajęć jest silnym czynnikiem integrującym, ponieważ zacieśnia stosunki koleżeńskie, ułatwia kontakt dziecka z nauczycielem, opiekunem czy wychowawcą.

Podsumowanie

Terapia przez zabawę i inne metody pedagogiki zabawy są dominującą formą aktywności dziecka w wieku przedszkolnym, zajęciem przez dzieci lubianym, atrakcyjnym, przyjemnym. W celu wspomagania rozwoju emocjonalnego i społecznego dziecka, wzbogacania doświadczeń, rozwijania nowych umiejętności stosuje się formy: zabaw stymulacyjnych oraz zabaw ruchowych. Dobór gier i zabaw nie może być przypadkowy. Przygotowując się do zajęć, terapeuta powinien mieć na uwadze: wiek uczestników, ich płeć, stan zdrowia, poziom sprawności fizycznej, zainteresowania. Proponując danej grupie wiekowej gry i zabawy, trzeba uwzględniać stopień rozwoju zarówno intelektualnego, emocjonalnego, jak i motorycznego. W grupie dzieci młodszych powinny dominować zestawy gier i zabaw o charakterze tematycznym. Przy doborze gier powinno się uwzględniać znaną w psychologii wieku dziecięcego prawidłowość, jaką jest stosunkowo krótkotrwała koncentracja na wykonywanych czynnościach. Dlatego zaleca się stosowanie gier i zabaw łatwych oraz zróżnicowanych tematycznie.

Autorka jest psychologiem, terapeutą skoncentrowanym na rozwiązaniach, 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.
- Brzezińska, A. I., Batkowski, M., Kaczmarek, D., Włodarczyk, A., Zamecka, N., *O roli zabawy w przygotowaniu dziecka do dorosłego życia*, [w:] *Wychowanie w Przedszkolu*, 10, 2011, s. 5-13.
- Carmichael K. D., *Play therapy: An introduction*. Glenview, IL: Prentice Hall, 2006.
- Danylchuk, Lynette S., Connors, Kevin J., *Handbook of Play Therapy*, Nowy York 2015.
- Griesbeck J., *Zabawy dla grup*, Kielce 1999.
- Landreth G.L., *Terapia zabawą*, Wyd. UJ, Kraków 2016.
- LaVigne M., *Play Therapy*, Wyd. Mamania, Warszawa 2023.
- Muchacka B., *Zabawa w poznawczym rozwoju dziecka*, [w:] *Pedagogika Przedszkolna i Wczesnoszkolna*, 1 (3), 2014, s. 7-13.
- Swoboda J., *Karnawałowe balony sensoryczne z emocjami*, [w:] *Mindful Kids*, styczeń-luty 2023.



Scrollowanie w sieci jak zachowanie ryzykowne

PRZEMYSŁAW KACA

Technologia to nie użyteczny sługa, lecz niebezpieczny pan.
– Christian Lous Lange, Laureat Pokojowej Nagrody Nobla

Na czym polega problem, o którym będziemy mówić? Co się dzieje z naszą głową, a właściwie z naszym mózgiem? Mamy do czynienia z podobnym zjawiskiem do prażenia kukurydzy pod wpływem ciepła. Analogiczne zjawisko występuje w mózgu przeciążonym nadmiarem informacji napływających z zewnątrz. W takiej sytuacji, myśli człowieka w chaotyczny sposób przeskakują z jednego zadania do drugiego, przez co nie ma mowy o skoncentrowaniu się na jednej rzeczy. „Popcornowy mózg” staje się efektem przestymulowania ludzkiego umysłu. Scrollując media społecznościowe czy grając w gry, człowiek otrzymuje częste uderzenie dopaminy (hormonu szczęścia). Nasz organizm szybko się jednak wysyca tą dopaminą, dlatego poszukuje kolejnych szybkich sposobów na zdobycie „nagrody”. A chcąc przezwyciężyć tę pętlę dopaminową, człowiek napotyka trudności.

Młódzież za pośrednictwem mediów społecznościowych szuka akceptacji w grupach rówieśniczych, a także możliwości wyrażania siebie. W przestrzeni tej nawiązywane są również relacje z innymi osobami, a także poszerzane horyzonty myślowe. Dzięki tym społecznościowym narzędziom, zaspokajane są potrzeby okresu dojrzewania, a aktywności zarówno online, jak i offline są tak samo ważne dla młodych ludzi. Co robić? Jak pomóc w opanowaniu potencjalnego niebezpieczeństwa? Koniecznym jest ustalenie zasad korzystania z narzędzi technologicznych przez opiekunów.

Co mówią badania i eksperci?

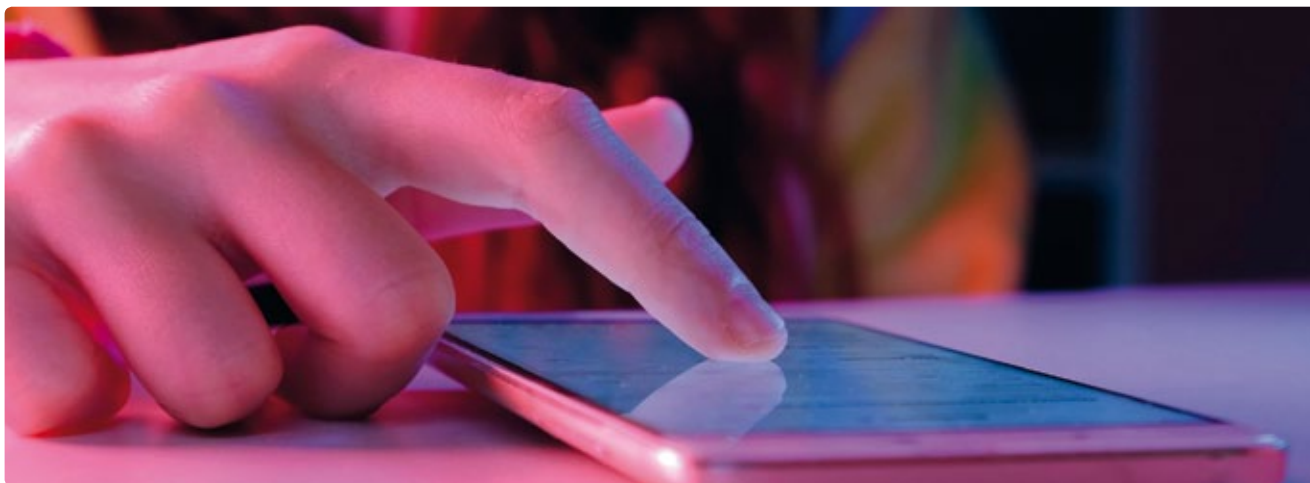
Magdalena Bigaj, autorka książki „Wychowanie przy ekranie”, podkreśla, że używanie urządzeń ekranowych odczytywane jest przez mózg człowieka jako przyjemność, która zaspokaja wiele potrzeb. Podczas scrollowania młody człowiek ma do czynienia z krótkimi pochłaniającymi go treściami. Bez wysiłku może otrzymać liczne pozytywne wzmocnienia od osób w przestrzeni online, co staje się dla wielu osób atrakcyjną formą spędzania czasu wolnego. Można zauważyć tendencję wśród młodzieży do krótkotrwałego skupiania uwagi oraz czytania krótkich tekstów czy oglądania krótkich filmików. TikTok, Instagram czy YouTube serwują małoletnim liczne treści, które choć wydają się z pozoru atrakcyjne, to jednak na dłuższą metę mogą im wyrządzić krzywdę. Tak tylko dla przypomnienia podam przykład o tzw. tiktokowych wyzwaniach zagrażających życiu naszych dzieci, jak np. Blackout Challenge. W tym wyzwaniu chodzi o podduszanie, aż do

utruty przytomności. Dzieci wykorzystują w tym celu sznurówki, smycze czy paski. Oczywiście cała akcja jest nagrywana na TikToku. W wyniku tej śmiertelnie niebezpiecznej „zabawy” kilkoro dzieci straciło już życie.

Oficjalnie wiadomo o śmierci trojga dzieci – ośmioletnia i dziewięcioletnia dziewczynka miały stracić życie w wyniku podduszania. Wcześniej taki sam los miał dotyczyć także 10-latk. Jednak sygnałów dotyczących śmierci dzieci, które miały korzystać z tego trendu jest więcej i pochodzą z całego świata – m.in. z Australii, Włoch, Kolorado czy Oklahomy. Najstarsze dziecko miało mieć 14 lat.

Trudno się nie zgodzić z dr Joanną Gutral (psycholożką, psychoterapeutką i podcasterką), która podkreśla, że w *social mediach* pobudzana jest ludzka potrzeba autoprezentacji i autowaloryzacji. W przestrzeni online często dochodzi do porównywania swojego życiorysu z osobami „spotkanymi” w sieci, tymczasem kreacja wirtualna często odbiega od realistycznych standardów. Nastolatkom, porównując się z innymi, chcą zdobyć informacje na temat własnego miejsca w grupie. Jak stawiać granice? Czy tygodniowa przerwa od popularnych serwisów społecznościowych może poprawić samopoczucie oraz zmniejszyć objawy lęku u człowieka? Z wyników badań przedstawionych w czasopiśmie „Cyberpsychology, Behavior and Social Networking” wynika, że TAK.

Wyniki badań „FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem” wskazują, że aż 17% badanych wykazuje wysoki poziom FOMO, a jedynie 6% młodych osób nie doświadcza tego zjawiska. Badania pokazują również, że problem nadmiernego korzystania ze smartfona dotyczy 22% badanych osób w wieku 15-19 lat. Z kolei w arty-



Fot. freepik

kule Karoliny Modzelewskiej *Na smartfonach jest więcej bakterii niż w toalecie? Naukowcy nie zostawiają złudzeń* (2024) czytamy, że średnio 2617 razy w ciągu dnia klikamy w ekran smartfona. Policzone również, że co aktywne osoby potrafią kliknąć około 5500 razy!

Z kolei z raportu badania „Nastolatki 3.0” prowadzonego w NASK (2023) wynika między innymi, że:

- co czwarty nastolatek ma od 5 do 8 kont w mediach społecznościowych, zaś jedna trzecia badanych posiada więcej niż 8 kont,
- co piąty nastolatek nie jest w stanie prawidłowo funkcjonować bez social mediów dłużej niż kilka godzin, a 11,5% nie jest w stanie wytrzymać bez platform społecznościowych jednej godziny,
- średni czas korzystania z mediów społecznościowych wśród nastolatków w ciągu dnia to 4 godziny i 12 minut,
- blisko 24% nastolatków z powodu korzystania z mediów społecznościowych zaniedbuje obowiązki domowe, a 28,7% – obowiązki szkolne,
- ponad połowa nastolatków (53,7%) uważa, że ich rodzice nie ustalają żadnych zasad dotyczących korzystania z internetu.

W 2022 roku pojawił się również raport sędziego śledczego w sprawie samobójstwa 14-letniej Molly Russell z Wielkiej Brytanii. Według śledczego Instagram przyczynił się do ludzkiej tragedii, a raport pokazuje, że w ciągu 6 miesięcy przez Instagramowy *feed* małoletniej przewinęło się około 2100 postów dotyczących samookaleczeń i samobójstw. *Feed* to kompleksowy zbiór wizualnych treści, które prezentowane są publicznie. Jest to wizualna szachownica zdjęć i filmów, którą się widzi po wejściu na profil danego użytkownika, oraz treści widoczne dla osób zainteresowanych danym profilem. Z kolei w 2023 roku Amnesty International opublikowało badanie, w którym ukazano w jak szybkim tempie algorytm TikToka profiluje nastoletnich odbiorców z depresyjnym nastrojem.

Zdjęcia i wideo, które oglądasz na swoim telefonie, mogą zwiększać ryzyko rozwoju PTSD i prowadzić do innych problemów psychicznych. To dlatego, że złe informacje wywołują reakcję typu „walcz lub uciekaj”, co pośrednio może prowadzić do rozwoju traumy. Badania dowiodły, że ryzyko PTSD wzrasta, gdy konsumujemy brutalne obrazy, nawet jeśli przedstawione na nich zdarzenia mają miejsce tysiące kilometrów od nas – tłumaczy dr Aditi Nerurkar.

Z kolei psycholog i psychoterapeuta Wojciech Eichelberger podkreśla, że podczas nadmiernego korzystania z mediów społecznościowych pozornie relaksujemy się, a w rzeczywistości szkodzimy naszej odporności psychoimmunologicznej. Każdy rodzaj długotrwałego stresu, w tym również tego na podłożu portalowym, osłabia układ odpornościowy człowieka. Nadmiar kortyzolu w organizmie objawia się zaburzeniami nastroju, zaś w skrajnych przypadkach może prowadzić do rozwoju traumy. Coraz częściej wśród małoletnich obserwuje się również anoreksję, bulimię, otyłość, a także bezsenność czy brak energii. Zadaniem dorosłych w tym momencie jest przebudzenie się i wspieranie małoletnich, aby uniknąć pojawienia się objawów zespołu depresyjno-lękowego. Uwaga! Rodzic czy opiekun spędzający dużo czasu przed ekranem nie jest dla małoletnich inspiracją do konstruktywnego spędzania czasu wolnego.

Scrollowanie domeną młodzieży i... dorosłych?

Otwarcie drzwi do świata wirtualnego jest łatwiejsze i mniej wymagające niż dbanie o bezpośredni kontakt z drugim człowiekiem. Zarówno młodzież jak i dorośli wpadają w tę pułapkę..., a zarazem w samotność.

Scrollując portale społecznościowe, człowiek poszukuje bodźca emocjonalnego – przestraszenia, rozśmieszenia czy zszokowania. Tkwiąc w pułapce nieustannego śledzenia informacji i powiadomień oraz regularnym scrollowaniem w mediach społecznościowych, można odczuwać lęk w momencie bycia offline. Współczesna technologia, obok pozytywnych dostarcza młodzieży szeregu





negatywnych skutków nadużywania ekranów. Mowa tu nie tylko o wadach postawy, ale również o bólach głowy, zaburzeniach snu, problemach z koncentracją czy stresie cyfrowym. Współcześnie smartfon traktowany jest przez młodzież jako narzędzie zarówno nauki, jak i rozrywki, a także jako narzędzie pracy. Warto mieć świadomość, że za bezcelowe scrollowanie mediów społecznościowych ponoszona jest przez człowieka opłata – w postaci własnego czasu. Powszechnym zjawiskiem u wielu osób jest stałe bycie online, a to w konsekwencji prowadzić może do FOMO, czyli silnego lęku przed tym, co omija człowieka w internecie. Stąd wiele osób decyduje się na natychmiastowe reagowanie na posty i powiadomienia od innych osób. Warto mieć świadomość, że na FOMO szczególnie mocno narażona jest grupa nastolatków.

Rodzic czy opiekun spędzający dużo czasu przed ekranem nie jest dla małoletnich inspiracją do konstruktywnego spędzania czasu wolnego.

Czy potrafimy rozmawiać z naszymi dziećmi o mediach społecznościowych? Czy w procesie wychowania ustalamy z małoletnim zasady korzystania z internetu oraz czas, jaki mogą spędzać z urządzeniami ekranowymi? Obowiązkiem dorosłych jest pokazywanie nastolatkom zdrowych nawyków w zakresie dbania o cyfrowy dobrostan. Należy przyjrzeć się rytmowi dnia naszego dziecka, a także jakości czasu wolnego. Warto poobserwować zatem formy spędzania czasu wolnego, a gdy zachodzi taka potrzeba – zaproponować alternatywne zajęcia dla małoletniej osoby. Sztuką jest również umiejętność organizowania ciekawych i interesujących zajęć bez wykorzystywania narzędzi technologicznych. Przeciwnieństwem dla FOMO jest JOMO (ang. Joy of Missing Out) – czyli radość z wyłączenia się. Aby to zadziałało, koniecznie potrzebne są alternatywne formy spędzania czasu wolnego.

Korzystanie przez rodzica z telefonu w czasie zajmowania się dzieckiem obniża jego uważność i zdolność do szybkiego rozpoznawania stanów i potrzeb dziecka. W wyniku tego rodzic może reagować na sygnały wysyłane przez dziecko dopiero wtedy, gdy przeżywane przez nie pobudzenie i dyskomfort będą już stosunkowo silne. Nadmiar ekranów obniża także faktyczną ilość czasu, który rodzic poświęca dziecku, co ma też długofalowe konsekwencje – wpływa na kształtujący się obraz „ja” dziecka, czyli jego poczucie, że jest lub nie jest wystarczająco ważne, aby się nim zajmować – mówi Magda Winiarska-Smoczyńska, terapeutka z Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, nawiązując do tematu kampanii „Blisko telefonu – daleko od dziecka”.

Kreowanie fikcyjnej tożsamości

Dowiadywanie się nowych informacji sprawia człowiekowi przyjemność. Jako społeczeństwo technologicz-

ne toniemy w nadmiarze niepotrzebnych i nic niewnoszących do życia informacji.

Scrollując, odnajdujemy treści dobrane do własnych poglądów, gdyż algorytmy skutecznie i bardzo szybko otaczają użytkownika treściami, które go interesują. Młodzi ludzie szczególnie narażeni są na wpadnięcie w tzw. króliczą norę, z której trudno się wydostać. Przewijanie kolejnych stron internetowych oraz oglądanie kolejnych filmików bądź TikToków przygasza zdolność do myślenia i skupiania się. Jednym z zadań mediów społecznych jest oddziaływanie na emocje ludzi. Nadmiar treści, który jest serwowany nastolatkom skutkuje okopywaniem się we własnym światopoglądzie. Do tego dochodzi niezliczona liczba *fake newsów*, które negatywnie oddziałują na poziom wiedzy współczesnej młodzieży. Można przełamać ten algorytm na przykład wysyłając link do jakiejś ciekawej strony lub wydarzenia. To jest zadanie dla świadomych dorosłych, by zapobiec efektowi „króliczej nory”.

Im dłużej przebywa się na konkretnej platformie cyfrowej, tym większy zysk trafia dla jej właściciela. Strony internetowe korzystają z clickbaitów, czyli haseł wywołujących emocje i pobudzających ciekawość. Na YouTube spotykamy się z opcją automatycznego odtwarzania, kiedy to na podstawie naszej historii przeglądania uruchamiają się kolejne powiązane filmy.

Małgorzata Serafin, prowadząca programy *Bez farbowania*, *W czułym zwierciadle*, autorka książki *Jest OK. To dlaczego nie chcę żyć?* pisze wprost: *od dłuższego czasu się nie odzywasz, bo NIE MASZ SIĘ CZYM CHWALIĆ. Bo jest obrzydliwa pogoda i za spektakularny sukces uznajesz wyjście na spacer przed siebie, a nie do sklepu, pracy czy paczkomatu. W tym czasie WSZYSCY INNI informują, że sukcesy odnoszą, zapraszają do podziwiania, komentowania, gratulowania, lajkowania. Awansują, otwierają, wyzwania podejmują. Podróżują, trenują, ketobulki pieką. Kwadrans porannego scrollowania wystarczy, żeby dzień stał się kciukiem w dół.*

Często dochodzi do porównywania się, co jest źródłem wewnętrznej frustracji. Młode osoby wobec stresu portalowego pozostają często bezbronne, gdyż nie mają jeszcze wykształconych odpowiednich mechanizmów obronnych. A tym bardziej nie posiadają jeszcze odpowiedniej świadomości siebie. Brak poczucia własnej wartości ułatwia kształtowanie się postaw uległych i konformizmu w relacjach rówieśniczych. Może się wtedy nasilać w życiu młodzieży kreowanie fikcyjnych tożsamości, a młodzi ludzie zbyt często wierzą we własne awatary. Dochodzi do utożsamiania się ze sztucznym i rozchwianym emocjonalnie światem. Przywdziewając kreacje fikcyjnych postaci w przestrzeni społecznościowej, staramy się zaprosić na swój występ jak najliczniejszą publiczność celem zebrania jak największej liczby lajków i serduszek. Nie należy to do zadań prostych. Dochodzi wtedy do rywalizacji, a także do wzajemnej agresji i krytyki, w tym także do mowy nienawiści. To jest isto-



ta stresu społecznościowego, który serwują nam popularne serwisy. Nastolatki, chcąc społecznie przetrwać, zmuszani są do podtrzymywania tej wymagowanej tożsamości, której należy bronić każdego dnia. Innym rozwiązaniem na przetrwanie może być odnalezienie alternatywnej formy spędzania czasu wolnego i kreowanie własnej tożsamości, otaczając się wokół ludzi z podobnymi zainteresowaniami. Wtedy wylogowujemy się z wyścigu online, a presja tam wytwarzana przestaje nas dotyczyć.

Jak sobie pomóc?

Scrollowanie może okazać się kompulsywną odpowiedzią na stres czy zaniepokojenie. Należy zatem pracować nad samoświadomością w tym zakresie, aby uniknąć przeglądania sieci bez celu. Destrukcyjnym bowiem dla małoletnich okazuje się przeglądanie godzinami krótkich i płytkich filmików na TikToku. Warto zdać sobie sprawę, że scrollowanie jest zachowaniem ryzykownym. W tym momencie bezcennym okazuje się narzucenie sobie samemu pewnych limitów.

Na rynku obecne są aplikacje pozwalające monitorować czas spędzanych ze smartfonem i konkretnymi aplikacjami. Jednak bezcennym i niezmiernie pomocnym w tym zakresie jest narzędzie T.I.M.E., które zakłada:

- **ograniczenia czasowe** – istotne jest ustalenie z samym sobą czasu z ekranem na zrealizowanie niezbędnych celów; w przypadku przeglądania serwisów społecznościowych z tzw. nudy, warto ustawić sobie minutnik i ściśle się tego trzymać,
- **celowość** – odpowiedzmy sobie w tym miejscu na pytania: co chcemy zyskać z danej aktywności przed ekranem i czy to będzie dla nas korzystne?
- **uwaga** – warto wprowadzać przerwy w używaniu mediów cyfrowych, dokonując wglądu we własny umysł i emocje; warto mieć świadomość tego, jak media społecznościowe wpływają na nasze funkcjonowanie,
- **wzbogacanie** – dostęp do dużej ilości wiedzy, pomoc w zrozumieniu siebie i otaczającego nas świata; czy scrollując, rozwijamy się?

Reasumując

Mimo powszechnie dostępnych badań wskazujących na zależność pomiędzy nadużywaniem urządzeń cyfrowych a zaburzeniami nastroju, zaburzeniami lękowymi, depresją, psychofizycznymi, psychofizycznymi, lekarze i lekarki psychiatrzy rzadko pytają pacjentów, jak korzystają z tych urządzeń, ile czasu im poświęcają i w jaki sposób odbija się to na ich samopoczuciu i funkcjonowaniu – Agnieszka Jucewicz, dziennikarka Gazety Wyborczej.

Hasztagi związane ze zdrowiem psychicznym i problemami emocjonalnymi zyskały w przestrzeni online dużą popularność wśród młodzieży. Materiały w postaci filmików o tematyce depresji zyskują miliony wyświetleń.

Nie tylko dorośli, ale również nastolatki często szukają odpowiedzi na własne problemy emocjonalne w mediach społecznościowych (Instagram, TikTok czy X). Należy mieć jednak świadomość, że materiały te dostępne w mediach społecznościowych nie zastąpią specjalistycznej diagnozy ani terapii. Mogą być natomiast użytecznym narzędziem, dzięki któremu zwiększy się świadomość człowieka na temat zdrowia psychicznego. Zmagając się z problemem braku specjalistów bądź wysokimi kosztami pomocy prywatnej, młodzież poszukuje tego wsparcia online. Ważne jest, aby dokonywać rzetelnej weryfikacji źródeł tych filmików czy artykułów. Po pierwsze, należy sprawdzić kwalifikacje autorów (np. psycholog, psychoterapeuta czy doktor medycyny). Po drugie, zwracajmy uwagę na źródła – np. badania naukowe. W tym miejscu zachęcam do sprawdzania materiałów od ośrodków uniwersyteckich czy profesjonalnych organizacji pozarządowych. Rozmawiając zatem z nastolatkami, warto im uświadamiać, że jedynie odpowiednio dobrane wsparcie specjalistyczne jest w stanie pomóc w trudnościach natury psychicznej.

Bibliografia

- Gańko K., *Offline znaczy zdrowiej. O cyfrowej higienie dla rodziców i wychowawców*, Państwowy Instytut Badawczy NASK, Warszawa 2024.
- Janiszewski D., (2024), *Prawda ekranu – o zasadach higieny cyfrowej rozmawiamy z Magdą Bigaj*, prezeską Fundacji Instytut Cyfrowego Obywatelstwa, artykuł w serwisie zwierciadlo.pl
- Modzelewska K., (2024), *Na smartfonach jest więcej bakterii niż w toalecie? Naukowcy nie zostawiają złudzeń*, artykuł w serwisie tech.wp.pl
- Pawłowicz B., (2023), *Media społecznościowe – źródło rosnącej frustracji. Jak radzić sobie ze stresem portalowym? Rozmawiamy z Wojciechem Eichelbergerem*, artykuł w serwisie zwierciadlo.pl
- Urbaniak-Piotrowska M., (2024), *Jak przestać scrollować? Podpowiada ekspertka higieny cyfrowej Magdalena Bigaj. Szesć świetnych pomysłów na to, co możesz robić w ziamian*, artykuł w serwisie zwierciadlo.pl
- Travers M., (2024), *A Psychologist Explains The Rise Of 'Popcorn Brain'*, artykuł w serwisie forbes.com
- Wróblewska M., (2024), *„15 minut scrollowania wystarczy, żeby zacząć dzień z kciukiem w dół”. Jak social media wpływają na zdrowie psychiczne*, artykuł na stronie Fundacji Panoptykon.
- <https://tvs.pl/informacje/tiktok-i-niebezpieczny-trend-rodzicu-sprawdz-czym-jest-blackout-challenge/>

Autor jest koordynatorem rodzinnej pieczy zastępczej w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Słupsku; edukatorem i realizatorem działań edukacyjno-profilaktycznych Hip-hop Druga Szansa adresowanych do dzieci i młodzieży, a także rodziców i nauczycieli. Współzałożyciel i wiceprezes Fundacji Latorośl. Autor książek „Sny z betonu” i „Hip-hop jako narzędzie resocjalizacji młodzieży” oraz wielu artykułów popularnonaukowych i naukowych. Na Instagramie jako @hip_hop_druga_szansa.



Zagrożenia konsumpcjonizmu dla dzieci i młodzieży. Kompulsywne zakupy.

Scenariusz spotkania z rodzicami

AGATA SIEROTA

Konsumpcjonizm to obecnie dominujący styl życia, polegający na nadmiernym nabywaniu i użytkowaniu dóbr materialnych. Ludzie często przywiązują nadmierną wagę do posiadania i zapominają o innych wartościach, w tym – prospołecznych (Dybowska, 2019). Dotyka ich często przymus kupowania, sięgają po dobra i usługi, które faktycznie nie są im potrzebne. Nabycie czegoś nowego ma zapewnić lepsze samopoczucie, co jest iluzoryczne i może doprowadzić do uzależnienia od zakupów (Cierpiątkowska, Grzegorzewska, 2018).

Dzieci obserwują i powielają zachowania rodziców. To oni mogą budować i wzmacniać w nich konsumpcjonizm lub je przed nim chronić. Wiąże się to z rywalizacją i walką o **lepszą sytuację społeczną, poprzez podwyższanie i zaznaczanie statusu materialnego**. Współcześnie młodzi ludzie porównują się z innymi, rywalizują o stan posiadania, zwłaszcza modnych, nowych gadżetów. Może to prowadzić do obniżenia samooceny i izolacji społecznej. Poświęcanie przez rodziców dużo czasu na pracę, by zapewnić rodzinie dobrobyt materialny i pożądaną konsumpcję, często odbywa się kosztem czasu dla potomstwa (Krajewska, 2015). Niejednokrotnie czuje się ono opuszczone, odrzucone, obniża się jego poczucie wartości, popada w depresję i uzależnienia, także od zakupów. Rodzice często są nieświadomi, że wiele ich zachowań, jak np. nadmierne uleganie zakupowym zachciankom dziecka, wzmacnia jego konsumpcjonistyczną postawę i zwiększa w przyszłości ryzyko wystąpienia kompulsywnego kupowania (Węgrzecka-Gilul, 2013).

Rodzice często są nieświadomi, że wiele ich zachowań, jak np. nadmierne uleganie zakupowym zachciankom dziecka, wzmacnia jego konsumpcjonistyczną postawę i zwiększa w przyszłości ryzyko wystąpienia kompulsywnego kupowania

Powyższe – to tylko niektóre zagrożenia współczesnego konsumpcjonizmu. Temat ten często jest realizowany na zajęciach z uczniami (Kaczmarek, Van Leare, 2013), warto także w ramach działań profilaktycznych, równolegle organizować spotkania z rodzicami, poruszające zagadnienie konsumpcjonizmu oraz jego wpływu na dzieci i młodzież (Sierota, 2023).

Scenariusz – Moje dziecko a świat konsumpcji

Cel zajęć: Pokazanie wpływu konsumpcjonizmu na problemy dzieci i młodzieży.

Cele szczegółowe:

- poszerzenie wiedzy rodziców na temat konsumpcjonizmu, jego przejawów i skutków, wpływu własnych tego typu zachowań na problemy dzieci,
- zwiększenie samoświadomości i umiejętności rodziców dotyczących rozpoznawania własnych, konsumpcjonistycznych zachowań, szkodliwych dla rozwoju psychospołecznego dziecka,
- nabycie sposobów zmiany, korekty własnych zachowań, wynikających z postawy konsumpcjonistycznej.

Czas trwania: 60 min

Materiały: tablica, pisaki, kartki A4, długopisy, karty „Objawy uzależnienia od zakupów”, karty do wypełnienia „Zachowania wzmacniające konsumpcjonizm dziecka”.

Wprowadzenie (3 min)

We współczesnym świecie zachodzi wiele zmian, mówimy o życiu w kulturze konsumpcji. Spotkaliśmy się dzisiaj, by porozmawiać o konsumpcjonizmie i jego zagrożeniach dla rozwoju naszych dzieci. Młodzi ludzie często nie czują się szczęśliwi, mnożą się ich problemy: depresja, uzależnienia, próby samobójcze. Proszę o aktywny udział oraz zaangażowanie, ponieważ zachowania nas, rodziców mają znaczący wpływ na ograniczenie negatywnych skutków konsumpcjonizmu.

1. Konsumpcjonizm jako zagrożenie (12 min)

Czy konsumpcjonizm jest zagrożeniem dla rozwoju dzieci i młodzieży? Dyskusja, prowadzący skrótownie zapisuje na tablicy wypowiedzi rodziców (czas: ok. 10 min). Na koniec prowadzący uzupełnia i podsumowuje temat.

Przykładowe negatywne efekty konsumpcjonizmu:

- dzieci koncentrują się na tym, co chcą mieć, a nie – kim chcą być,



Fot. freepik

- nie liczy się dla nich nauka, nie myślą o przyszłości,
- największą wartością stają się dla nich pieniądze, mniej liczy się rodzina, przyjaźń czy wartości społeczne,
- dziecko rozwija się i dorasta w przekonaniu, że o jego wartości i szczęściu decyduje posiadanie rzeczy materialnych,
- rywalizuje z innymi pod kątem stanu posiadania,
- jest narażone na obniżenie samooceny, gdy styka się z osobami o wyższym statusie materialnym,
- może mieć poczucie izolacji lub faktycznie być izolowane, gdy nie dorównuje rówieśnikom w posiadaniu,
- cierpi na depresję, nie mogąc się odnaleźć we współczesnym, konsumpcjonistycznym świecie,
- popada w kompulsywne kupowanie i inne uzależnienia, by poprawić swoje samopoczucie i ponosi związane z tym konsekwencje.

Podsumowanie

Kultura konsumpcjonistyczna nie uczy, jak być sobą, odkrywać swoje talenty, ale jak być innym, pozornie „lepszym”. W wielu przypadkach prowadzi to do destrukcyjnych zachowań i depresji. Powstające uzależnienia, także kompulsywne zakupy, dają namiastkę szczęścia. Dostrzeżenie zagrożeń współczesnego konsumpcjonizmu to pierwszy krok do zmian naszych zachowań, by uchronić dzieci przed jego zgubnymi skutkami.

2. Kompulsywne zakupy (12 min)

Kompulsywne zakupy – to przymus kupowania kierowany nie cechami przedmiotu, jego przydatnością czy tym, że po prostu nam się on podoba, ale głównie chęcią poprawy samopoczucia. Ważny jest sam akt kupowania, łagodzący napięcie i dyskomfort. Kupione rzeczy często

bywają porzucane nieużywane, chowane przed domownikami z obawy przed reakcją na niepotrzebne zakupy (Cierpiakowska, Grzegorzewska, tamże). Zakupy kompulsywne należy odróżnić od zakupów impulsywnych, gdy po prostu kupujemy coś, co nam się podoba, bez racjonalnej oceny zakupu. Kupowanie impulsywne może przekształcić się w kompulsywne, które jest uznawane za uzależnienie behawioralne (Sierota, tamże).

Jeśli rodzice kupują w sposób kompulsywny czy impulsywny staje się to wzorcem dla sposobu zakupów dziecka (Sierota, tamże).

Sygnały ostrzegawcze u dziecka

Co może wskazywać, że dziecko w kompulsywny sposób robi zakupy? *Praca w grupach trzyosobowych. Odpowiedzi zapisywane są na kartkach (czas 5 min.). Po wyznaczonym czasie przedstawiciele grup prezentują swoje odpowiedzi.*

Symptomy ryzyka kompulsywnych zakupów u nastolatka:

- dziecko dużo czasu spędza na zakupach w galeriach/ internecie, często porusza temat zakupów, promocji, wyprzedaży, korzystnego kupna,
- przybywają mu nowe rzeczy, których pochodzenie niejasno tłumaczy lub zaniża ich ceny,
- nie potrafi uzasadnić, po co dokonał danych zakupów, reaguje złością lub przesadnie się tłumaczy,
- ukrywa w domu zakupione rzeczy, często nierozpakowane lub z metkami,
- wydaje na zakupy pieniądze przeznaczone na inne cele, pożyczka, kradnie pieniądze, przekracza limity ustalone z rodzicami na karcie kredytowej,
- staje się bardziej rozdrażnione, niespokojne, częściej wchodzi w konflikty z innymi,





- porzuciło dawne pasje i zainteresowania,
- pojawiły się problemy szkolne.

Podsumowanie

Prowadzący rozdaje karty: „Objawy uzależnienia od zakupów”.

O uzależnieniu od zakupów świadczą, występujące co najmniej trzy, spośród sześciu, podanych poniżej objawów.

Objawy uzależnienia od zakupów:

1. Przymus i/lub silna potrzeba zakupów.
2. Ograniczenie kontroli dokonywania zakupów – trudności w powstrzymaniu się od kupowania oraz regulowania czasu poświęcanego na zakupy, nieudane próby ograniczania ich ilości.
3. Gorsze samopoczucie, niepokój, rozdrażnienie przy próbach ograniczenia możliwości kupowania oraz ustępowanie im, gdy można realizować zakupy.
4. Potrzeba spędzania coraz większej ilości czasu na zakupach w celu uzyskania lepszego samopoczucia.
5. Zaniedbywanie innych źródeł przyjemności czy zainteresowań na rzecz zakupów i zdobywania na nie środków finansowych.
6. Kontynuowanie zakupów, mimo związanych z tym szkodliwych następstw: fizycznych, psychicznych i społecznych (Cierpialkowska, Grzegorzewska, tamże).

Dziecko pragnie nowych zabawek oglądając reklamy, porównując, co mają inne dzieci. Podobnie jest z nastolatkami, które chcąc być modne, należą do grupy rówieśników, pragną będących „na topie” gadżetów. Młody człowiek podnosi sobie w ten sposób samoocenę. Dzieje się tak zwłaszcza wtedy, gdy ma niskie poczucie własnej wartości (Cierpialkowska, Grzegorzewska, tamże). Kompulsywne zakupy mogą stać się dla niego sposobem na radzenie sobie ze stresem, trudnymi sytuacjami.

3. Wpływ rodziców na kształtowanie postawy konsumpcjonistycznej (15 min).

Jakie zachowania rodziców mogą przyczyniać się do kształtowania postawy konsumpcjonistycznej? *Prowadzący wręcza każdemu uczestnikowi kartę „Zachowania wzmacniające konsumpcjonizm dziecka”*

Zachowania wzmacniające konsumpcjonizm dziecka:

- uleganie zakupowym zachciankom dziecka 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10,
- brak prób lub szybka rezygnacja, gdy dziecko nie reaguje na wyjaśnienia decyzji odmowy 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10,
- kupowanie dziecku prezentów „na otarcie łez” 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10,
- nagradzanie dziecka za każdy, naturalny wysiłek: posprzątanie pokoju, pomoc w zmywaniu naczyń, dobre oceny w szkole 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10,

- zabieranie na zakupy, nie w celu kupna potrzebnych rzeczy, ale dla miłego spędzenia czasu 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10,
- dawanie wysokiego kieszonkowego 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10,
- pozwalanie nastolatкови na dostęp do karty kredytowej 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10,
- brak nauki planowania budżetu, prowadzenia list wydatków i zakupów 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10,
- nadmierne kupowanie, więcej niż potrzeba 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10,
- impulsywne, nieprzemyślane zakupy w obecności dziecka 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10,
- kupowanie głównie w celu, by poprawić swoje samopoczucie lub dziecka 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10,
- ukrywanie w domu zakupionych rzeczy 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10,
- wygłaszanie poglądów w obecności dziecka na temat wartości pieniądza i stanu posiadania, np. „w świecie rządzą pieniądze”, „masz pieniądze – masz wszystko” itp. 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10,
- wyrażanie się pogardliwie o osobach z niższym statusem materialnym 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10.

Prowadzący prosi uczestników, by zastanowili się nad poszczególnymi zachowaniami i po kolei zaznaczyli w jakim stopniu w skali 1-10 one do nich pasują, gdzie 1 oznacza – całkowicie nie pasuje, a 10 – zdecydowanie pasuje (czas: 10 min.). Po upływie wyznaczonego czasu rodzice proszeni są o refleksje oraz ewentualne dodanie zachowań, które nie zostały wyszczególnione.

Podsumowanie

Konsumpcjonistyczne zachowania rodziców są wzorcem postaw dla młodych osób. Rodzice bardzo często są nieświadomi w jak dużym stopniu wywierają wpływ na swoje dzieci, często też stosują działania wychowawcze, które odnoszą negatywne skutki w postaci ryzyka kształtowania postawy konsumpcjonistycznej.

4. Jak zminimalizować wpływ konsumpcjonizmu na rozwój psychospołeczny dziecka? (15 min).

Prowadzący prosi uczestników o przyjrzenie się wcześniej udzielonym odpowiedziom na karcie „Zachowania wzmacniające konsumpcjonizm dziecka”, ze zwróceniem uwagi na te, które zostały zaznaczone jako stosowane przez rodzica.

Co może zrobić rodzic, by ograniczyć negatywny wpływ konsumpcjonizmu na rozwój dziecka? *Dyskusja (czas: 10 min.). Prowadzący zapisuje pomysły na tablicy.*

Przykładowe sposoby ograniczania wpływu konsumpcjonizmu:

- zmiana zachowań wobec dziecka wzmacniających konsumpcjonizm: nagradzanie za faktyczne dokonania czy z okazji uroczystości, niespełnianie



Fot. freepik

wszystkich zachcianek dziecka, uczenie gospodarowania budżetem np. posiadanym w skarbonce itd., zabieranie na zakupy w konkretnym celu, nie – dla rozrywki itp.,

- próba zmiany własnych zachowań konsumpcyjnych, ograniczenie impulsywnych i kompulsywnych zakupów, w razie konieczności przy wsparciu specjalisty,
- dawanie przykładu własną niematerialistyczną postawą do życia, opartą na wartościach takich jak rodzina, przyjaźń, dobro innych,
- ograniczenie wpływów zewnętrznych – przekazanie wiedzy na temat reklam i marketingu,
- tworzenie relacji opartych na więzi, otwartej komunikacji,
- pomoc w rozwoju pasji, hobby młodego człowieka,
- wzmacnianie poczucia wartości dziecka, poprzez wskazywanie jego mocnych stron osobowości oraz wagi doświadczeń.

Podsumowanie

Dobra relacja z dzieckiem, otwarta komunikacja, właściwe praktyki wychowawcze zapobiegające rozwojowi postawy konsumpcjonistycznej mogą w znaczącym stopniu ograniczyć jego wpływy.

Zakończenie (3 min)

Na konsumpcjonistyczne oddziaływanie współczesnej kultury na młodych ludzi mają wpływ rodzice (Dybowska, 2019). Jeśli sami jej ulegają, prowadzi to nie tylko do modelowania podobnych zachowań konsumpcyjnych u dzieci, ale wiąże się też z poświęcaniem dużej ilości czasu na pracę, by zyskać odpowiednie środki materialne. Często odbywa się to kosztem czasu poświęcanego potomstwu. Zarobkowe wyjazdy zagraniczne, upatrywanie wartości w nowości (także w aspekcie relacji), przynosi

efekty w postaci rodzin niepełnych. Obniża to poczucie bezpieczeństwa dziecka, jego poczucie wartości, może prowadzić do depresji i uzależnień. Rodzice poprzez swój przykład i odpowiednie zabiegi wychowawcze mogą pomóc dziecku odnaleźć swoje miejsce we współczesnym świecie.

Pytania ze strony uczestników.

Bibliografia

- Cierpiątkowska M., Grzegorzewska L. (2018). *Uzależnienia behawioralne*. Warszawa: PWN.
- Dybowska E. (2019). *Socjalizacja w rodzinie i kultura konsumpcjonistyczna*. Studia Pedagogica Ignatiana, vol. 22, 2
- Kaczmarek K., Van Laere K. (2013). *Kompulsywne kupowanie. Kompendium wiedzy dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych*. Warszawa: ETOH.
- Krajewska A. (2015). *Consumerism as the danger for children and youth. Challenges for education* Konsumpcjonizm jako zagrożenie dzieci i młodzieży. Wyzwania dla edukacji, „Journal of Modern Science”, t. 3/26, s. 115–127.
- Sierota A. (2023). *Nałogowe zakupy nastolatków – profilaktyka rodzinna*. „Świat Problemów”, przyjęte do publikacji, 12, https://swiatproblemow.pl/nalogowe-zakupy-nastolatkow-profilaktyka-rodzinna_d12.html
- Węgrzecka-Gilul J. (2013). *Uzależnienia behawioralne rodzaje oraz skala zjawiska sygnały ostrzegawcze i skutki*. Kompendium wiedzy dla Rodziców. Warszawa: ETOH.

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 StrategieJST, Niebieska Linia, szerząc i popularyzując wiedzę psychologiczną.



Historia życia adoptowanego dziecka

KATARZYNA KWIATKOWSKA

Mając za sobą doświadczenie wychowywania się w rodzinie biologicznej, zwykle nie zastanawiamy się nad tym, w jaki sposób fakt znajomości własnej historii wpływa na nasze życie. Oczywiście nie pamiętamy jego pierwszych lat, jednak na co dzień żyjemy wśród osób, które stanowią nieocenione źródło wiedzy w tym zakresie. Trudno jest nam wyobrazić sobie, jak to jest nie znać ważnej części swojej historii.

Kiedy dzieci adopcyjne zaczynają zastanawiać się nad historią swojego życia, często zdają sobie sprawę z tego, że o wielu ważnych kwestiach niewiele wiedzą.

Białe plamy

Istnienie białych i czarnych plam nieodłącznie wiąże się z życiem adopcyjnych dzieci. Białe plamy to obszary życia dziecka, do których nie ma ono dostępu. Są to obszary niewiedzy dotyczące informacji i wspomnień z wczesnych lat życia, których nikt nie jest w stanie dziecku uzupełnić. Białe plamy szczególnie dotkliwe stają się w okresie nastoletnim, gdy młodemu człowiekowi przestają wystarczać szczątkowe informacje na własny temat. Zwykle potrzebuje wówczas szczegółowej wiedzy o swoim życiu, aby móc ją zintegrować z tym, jak postrzega samego siebie i jaki swój obraz zbudował na przestrzeni lat. Jest to bardzo ważne z punktu widzenia rozwoju tożsamości.

Białe plamy utrudniają znalezienie odpowiedzi na niezwykle istotne na tym etapie pytania: jak teraz wygląda życie moich rodziców biologicznych? Czy w ogóle jeszcze żyją? Jak poznali się moi rodzice? Jak wyglądała ich relacja? Czy chcieli mieć dziecko, czy może moje pojawienie się ich zaskoczyło? Dlaczego nie poradzili sobie z wychowaniem mnie? Czy mieli inne dzieci? Jeśli tak, to jak wyglądają, gdzie mieszkają i jakie są? Białe plamy utrudniają zrozumienie własnej historii rodzinnej i tego, jaki miała ona wpływ na to, kim się jest. Jeśli okazuje się, że rodzice biologiczni nie żyją, dziecko musi uporać się ze świadomością, że dotarcie do tych informacji może być bardzo trudne lub nawet niemożliwe. Kierowane potrzebą kształtowania własnej tożsamości, co bez podstawowych wiadomości na swój temat jest trudnym zadaniem, młode osoby często starają się znaleźć informacje na temat swojej rodziny na portalach społecznościowych. Wiąże się to z dużym ryzykiem, ponieważ trudno przewidzieć, na jakie informacje dziecko natrafi.

Zadaniem rodziców adopcyjnych jest wspieranie dziecka i towarzyszenie mu podczas tego rodzaju poszukiwań. Oczywiście nie zawsze jest to możliwe, ponieważ nastolatki często chcą podejmować takie działania samodzielnie. Mogą obawiać się o to, że zranią uczucia ro-

dziców adopcyjnych. Bardzo ważne jest więc okazywanie dziecku swojej otwartości na jego historię i zrozumienia dla jego potrzeby poznania własnych korzeni.

Czarne plamy

Czarne plamy to trudne do przyjęcia informacje, które dziecko posiada lub odkrywa na temat swojej rodziny biologicznej, siebie i minionych wydarzeń. Często występujące w życiu dziecka adopcyjnego czarne plamy to: nadużywanie przez rodziców biologicznych substancji psychoaktywnych, przemoc w domu rodzinnym, choroby psychiczne członków rodziny i związane z nimi zachowania, pobyt rodzica w zakładzie karnym. Czarne plamy mogą sprawić, że dziecko będzie czuło się osamotnione, inne i odosobnione w swoich przeżyciach. Zdaje sobie ono sprawę z tego, że wczesne wspomnienia jego rówieśników są na ogół zupełnie odmienne. Nie musieli oni martwić się o to, czy rodzice prawidłowo się nimi opiekują. Poczucie bezpieczeństwa, zaspokojenie wszystkich potrzeb oraz pewność, że jest się kochanym były naturalną częścią ich wczesnego dzieciństwa. Ta świadomość może budzić u dziecka adopcyjnego zazdrość, wstyd, złość, smutek, poczucie winy, a nawet rozpacz.

Postawy rodziców

Przyjmuje się, że wszystkie dzieci adopcyjne pragną poznać swoje korzenie. Forma tego poznania jest jednak sprawą niezwykle indywidualną. Zależy m.in. od temperamentu dziecka, jego osobowości, charakteru, historii życia, ale i relacji, jaką ma z rodzicami adopcyjnymi. To, jak dziecko podchodzi do tematu poznania własnych korzeni, zależy bowiem również od tego, czy rodzice adopcyjni stwarzają na to przestrzeń i czy w ogóle rozumieją i akceptują specyfikę adopcji.

Rodzice adopcyjni, którzy nie chcą, aby dziecko szukało informacji na temat swojej historii, mogą doświadczać różnorodnych emocji, gdy nadchodzi ten etap. Mogą czuć lęk, zazdrość, rozczarowanie, żal, niechęć, złość, niepokój, oburzenie, bezradność. Niektórzy rodzice czują w takiej sytuacji lęk przed odrzuceniem:

Okres dojrzewania u mojej córki przebiega dość gwałtownie. Choć staramy się nie tracić kontaktu i nadal tworzyć kochającą się rodzinę, często dochodzi do sprzeczek i konfliktów.



tów. Kiedy więc usłyszałam, że córka znalazła na portalu społecznościowym swoją biologiczną matkę, poczułam duży lęk. Przede wszystkim o to, że odrzuci mnie, ponieważ łatwo jest idealizować nieobecną matkę, która na co dzień nie musi troszczyć się o naukę, zdrowie, sen czy bezpieczeństwo swojego dziecka.

Inni rodzice mogą obawiać się tego, jak poznawanie informacji na temat rodziny biologicznej wpłynie na stan emocjonalny dziecka. Często boją się, że nie poradzi sobie ono z trudnymi informacjami bądź nawet, że poznanie ich będzie dla niego traumatyczne. Niektórzy obawiają się, że trudne informacje wpłyną na funkcjonowanie dziecka – jego bieżące zachowanie, a nawet na przyszłość:

Bardzo bałam się tego, że kiedy mój syn usłyszy, że jego ojciec wiele lat spędził w zakładach karnych w związku z licznymi przestępstwami, będzie miał coś w rodzaju poczucia, że jest z góry skazany na podzielenie jego losu. W czasie dzieciństwa i dorastania synowi zdarzało się „łobuzować”. Zawsze jednak udawało nam się przepracować te sytuacje.

Jeszcze inni rodzice obawiają się, że kiedy ich dziecko pozna szczegółowe informacje na swój temat lub nawiąże kontakt z członkami swojej rodziny biologicznej, udaremnii to trud, jaki włożyli w budowanie więzi w ich rodzinie. Mogą bać się, że dziecko skłoni się ku biologicznym członkom rodziny i relacje w rodzinie adopcyjnej ulegną osłabieniu.

Uzupełnianie informacji w praktyce

Autorki poradnika *Rodzina adopcyjna dorasta* twierdzą, że udzielenie dziecku trudnej informacji o jego przeszłości niesie ze sobą mniejsze ryzyko niż brak jej udzielania. Wszędzie tam, gdzie istnieją tajemnica i niewiedza, pojawia się miejsce na fantazje. Młodzi, adoptowani ludzie, którzy nie posiadają rzetelnych informacji na temat historii swojego życia, często fantazjują o tym, co było, ale również o przyszłości. Fantazje te pozwalają im wypełnić pustkę i zachować nadzieję. Choć takie wyobrażenia wydają się odgrywać pozytywną rolę, niosą również ryzyko. Opóźniają bowiem moment ukształtowania tożsamości w oparciu o rzeczywistość oraz zaakceptowanie swojej historii. Bez tej akceptacji trudno iść przez życie z odwagą i poczuciem własnej wartości.

Ważnym zadaniem rozwojowym, przed którym stoją adopcyjne nastolatki, jest zintegrowanie wszystkich informacji na swój temat, także tych bolesnych i niełatwych. „Efektem końcowym” powinno być poczucie wewnętrznej spójności i umiejętność opowiadania o sobie i swoim życiu. Chodzi tu nie tylko o rozmowę z innymi, ale również o „wewnętrzną opowieść”, jaka toczy się w środku człowieka.

- Zadaniem rodziców adopcyjnych jest praca nad pozytywnym nastawieniem do rodziców biolo-

gicznych. W rzeczywistości postawę tę należy zacząć budować jeszcze przed adopcją. Nie chodzi tu o siłowe tłumienie negatywnych emocji, ponieważ zwykle jest to odczuwane przez dzieci. O rodzicach biologicznych warto myśleć jako o osobach, które z różnych powodów nie były w stanie odpowiednio zadbać o potrzeby dziecka, m.in. z powodu choroby, uzależnień czy niedojrzałości.

- W trakcie prowadzonych przez młodego człowieka poszukiwań oraz rozmów o jego przeszłości bardzo ważna jest akceptacja wszystkich jego emocji. Emocje te muszą wybrzmieć, aby mogło nadejść ukojenie i wewnętrzny spokój. Bezpieczna relacja tworzy się, gdy dziecko ma poczucie, że może przyjść z każdą swoją emocją i zawsze zostanie zaakceptowane. Dobrze jest więc mówić: *Masz prawo czuć wściekłość, kiedy myślisz o tym, jak wyglądały pierwsze lata twojego życia. Słyszysz też, że czujesz zazdrość o to, że nie miałeś tak łatwo, jak większość twoich rówieśników.*
- Wielu rodziców adopcyjnych zastanawia się, w jaki sposób mówić o rodzicach biologicznych. Mają wątpliwości, czy oskarżać ich i obwiniać, czy jednak bronić i usprawiedliwiać. Tymczasem komunikaty powinny być neutralne i skupione na faktach. Koncentrowanie się na interpretowaniu zachowań rodziców biologicznych powinno ustąpić skupieniu się na emocjach dziecka. Rodzice adopcyjni powinni obserwować i pytać o to, co dzieje się we wnętrzu dziecka i temu towarzyszyć.
- Przekaz rodziców adopcyjnych zawsze powinien być dostosowany do wieku i przyjętego sposobu porozumiewania się w rodzinie. Dzięki temu temat adopcji będzie traktowany jako coś naturalnego.

Okres dojrzewania to czas, w którym intensywnie kształtuje się tożsamość. Dziecko jest ciekawe informacji na swój temat oraz potrafi je analizować. Z całą pewnością w tym właśnie czasie powinny mu być one przekazywane. Nikt nie potrafi jednak określić dokładnego momentu, w którym rodzice adopcyjni powinni zacząć szerzej dzielić się swoją wiedzą w tej kwestii. Ich rolą nie jest jednak bezrefleksyjne przekazywanie jej, lecz bycie towarzyszami na drodze kształtowania się tożsamości dziecka.

Bibliografia

- Leśnikowska-Jaros A., Sokołowska A., *Rodzina adopcyjna dorasta*, Inkubator Włączenia Społecznego 2023.
- Modlibowska M., *Odczarować adopcję. Przewodnik dla tych, którzy chcą odnaleźć swoje dziecko i zostać rodzicami*, Warszawa 2020.

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 niezbrane 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 Maksu 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 poziom pobudzenia dziecka jest 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 wyzwaniem, 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 zwracać 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, rozchwyane 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 słodkie czy niezdrowe przekąski, zmęczenie czy trudności w zakresie snu.

- **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.



Półkule sensoryczne (cz. 4)

KINGA KLAŚ-PUPAR

Trening dolnej części ciała z wykorzystaniem półkul sensorycznych. Półkule sensoryczne, choć wyglądają niepozornie, trochę jak zabawka, są wymagającym przyrządem.

Półkule sensoryczne znakomicie nadają się do wzmacniania mięśni pośladków, ud i podudzi oraz stawów kończyn dolnych. Mogą służyć jako podłoże chwiejne w kształtowaniu równowagi oraz w pracy nad stabilizacją kolan, przy ich pomocy można utrudniać dynamiczne ćwiczenia, takie jak przysiady czy wspięcia na palce lub wyko-

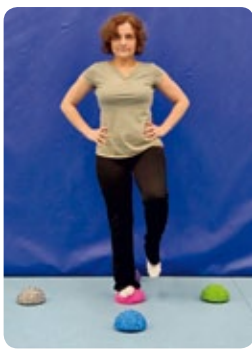
rzystać je do stymulacji receptorów i zmniejszania napięcia mięśniowego. Są również używane jako podkładki ułatwiające bądź utrudniające rozciąganie. Stanowią więc przyrząd wielozadaniowy, którego dodatkowym atutem jest niewielki rozmiar i związana z nim łatwość przechowywania i transportu.

Ćw. 1. (Ryc. 1a do 1i)

Cztery półkule ułożone w kształt rombu, piąta w środku, wypukłą stroną w górę (Ryc. 1a). Pozycja stojąca na środkowym grzybku, na prawej nodze, lewa noga z przodu, nieznacznie uniesiona i zgięta w kolanie, ręce na biodrach (Ryc. 1b i 1c). Lekkie ugięcie prawej nogi z jednoczesnym wyprostem lewej i dotknięciem palcami półpiłki ustawionej z przodu (Ryc. 1d i 1e), powtórzyć 10 razy. Następnie ugięcia prawej nogi z wyprostem lewej i dotknięciem palcami przyrządu ułożonego po lewej stronie (Ryc. 1f i 1g), powtórzyć 10 razy. W trzecim etapie mini przysiady nogi podporowej z wyprostem drugiej nogi i kierowaniem jej w tył aż do dotknięcia palcami grzybka znajdującego się z tyłu (Ryc. 1h i 1i), powtórzyć 10 razy. Na koniec połączenie powyższych opcji, ugięcia nogi podporowej wraz z prostowaniem i kierowaniem drugiej nogi kolejno do przodu, w bok i w tył, powtórzyć 10 razy. Zmiana strony i wykonanie ćwiczenia z lewą nogą na półkuli sensorycznej, 2 serie po 10 powtórzeń.



Ryc. 1a



Ryc. 1b



Ryc. 1c



Ryc. 1d



Ryc. 1e



Ryc. 1f



Ryc. 1g



Ryc. 1h



Ryc. 1i



Ryc. 2a



Ryc. 2b



Ryc. 2c



Ryc. 2d



Ryc. 2e

Ćw. 2. (Ryc. 2a do 2g)

Trzy półpiłki ustawione w jednej linii, wypukłą stroną w górę (Ryc. 2a). Pozycja stojąca na środkowej półkuli, na lewej nodze, prawa noga lekko zgięta, oparta palcami o podłoże, ręce na biodrach (Ryc. 2b i 2c). Wypad w przód z ustawieniem prawej nogi na grzybkę z przodu z równoczesnym przeniesieniem zgiętych w łokciach rąk przed klatkę piersiową (Ryc. 2d i 2e), powrót do pozycji wyjściowej (Ryc. 2b i 2c) i odstawienie prawej nogi na grzybek znajdujący się z tyłu wraz z przeniesieniem zgiętych w łokciach rąk przed klatkę piersiową (Ryc. 2f i 2g), 10 powtórzeń. Następnie wykonanie ćwiczenia na drugą stronę.

Trudniejsza wersja ćwiczenia, zakłada pominięcie pozycji wyjściowej po wypadzie w przód i przejście bezpośrednio do wypadu w tył.



Ryc. 2f



Ryc. 2g

Ćw. 3. (Ryc. 3a do 3f)

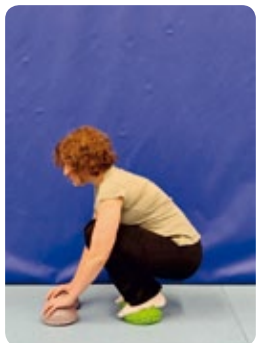
Cztery grzybki ułożone w kwadrat, dość blisko siebie, wypukłą stroną w górę (Ryc. 3a). Głęboki przysiad podparty, stopy i dłonie ułożone na półkulach sensorycznych (Ryc. 3b i 3c). Wyprost kolan do pełnego skłonu w przód bez odrywania dłoni od przyrządów (Ryc. 3d i 3e). Powtórzyć 10 razy. Podczas wykonywania skłonu należy unikać zaokrąglania górnej części pleców (Ryc. 3f).



Ryc. 3a



Ryc. 3b



Ryc. 3c



Ryc. 3d



Ryc. 3e



Ryc. 3f





➡ **Ćw. 4.** (Ryc. 4a do 4d)

Dwa grzybki ułożone w jednej linii, wypukłą stroną w dół (Ryc. 4a). Pozycja stojąca na półkulach w szerokim rozkroku, ręce na biodrach (Ryc. 4b). Przeniesienie ciężaru na prawą nogę z równoczesnym wysunięciem ramion w przód (Ryc. 4c), a następnie przejście na drugą stronę z ugięciem lewej nogi (Ryc. 4d). Wykonać 20 razy, naprzemiennie.



Ryc. 4a



Ryc. 4b



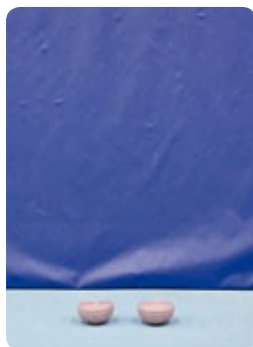
Ryc. 4c



Ryc. 4d

Ćw. 5. (Ryc. 5a do 5e)

Dwa grzybki ułożone w jednej linii dość blisko siebie, wypukłą stroną w dół (Ryc. 5a). Pozycja stojąca na półkulach, w rozkroku, ręce na biodrach lub luźno wzdłuż ciała (Ryc. 5b i 5c). Półprzysiad z wysunięciem rąk do przodu (Ryc. 5d i 5e). Powtórzyć 10 razy.



Ryc. 5a



Ryc. 5b



Ryc. 5c



Ryc. 5d



Ryc. 5e

Ćw. 6. (Ryc. 6a do 6e)

Dwie półkule ułożone w jednej linii, dość blisko siebie, wypukłą stroną w górę (Ryc. 6a). Pozycja stojąca w niewielkim rozkroku, na grzybkach, pięty poza przyrządem (Ryc. 6b i 6c). Wspięcie na palce i wytrzymanie pozycji przez trzy sekundy (Ryc. 6d i 6e). Powtórzyć 10 razy.



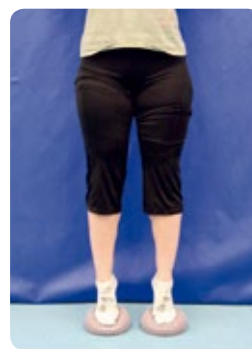
Ryc. 6a



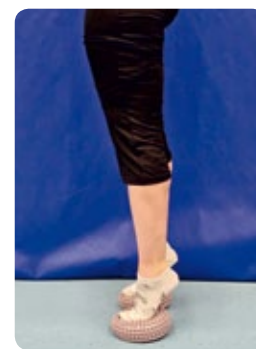
Ryc. 6b



Ryc. 6c



Ryc. 6d



Ryc. 6e

Półkule sensoryczne są wymagającym przyrządem. Dlatego warto stopniowo przyzwyczajać uczestników zajęć do tego typu treningu. Początkowo należy stosować asekurację w postaci trenera czy współćwiczącego bądź autoasekurację w postaci oparcia się o drabinkę lub ścianę. W celu unik-

nięcia upadków i urazów, szczególnie w pracy z dziećmi i młodzieżą, prowadzący zajęcia musi zachować czujność i zwracać baczną uwagę podczas wchodzenia i schodzenia ćwiczących z przyrządu.

Zdjęcia: Zbigniew Pupar



**Pomarańczowa
Linia 801 14 00 68**

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

Jeśli...

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

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

Zadzwoń lub skonsultuj on-line!

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



**Pomarańczowa
Linia 801 14 00 68**

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



Wspiera rodziców pijących dzieci!

Program realizuje

Stowarzyszenie Wspierania Rozwoju Dzieci i Młodzieży



Stowarzyszenie
Wspierania
Rozwoju Dzieci
i Młodzieży



Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, w ramach działań Centrum Wsparcia dla dzieci i młodzieży, rozpoczęła kampanię edukacyjno-informacyjną **„PROszyć 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 **„PROszyć 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**