

remedium



z Wami od 32 lat

Profilaktyka problemowa i promocja zdrowia psychicznego • Nr 7-8 (378) • lipiec-sierpień 2025

Podziękuj swojemu ciału.

Od redakcji

Drodzy Czytelnicy,

Lato – czas, który kojarzy się z oddechem, beztroską, słońcem i zabawą. Ale czy naprawdę potrafimy odpoczywać? Czy dajemy naszym dzieciom i młodzieży przestrzeń nie tylko na fizyczny relaks, ale też na ukojenie emocji i refleksję nad sobą samym? W wakacyjnym, podwójnym numerze Remedium zapraszamy do zatrzymania się i spojrzenia w głąb – ciała, emocji, relacji.

Tematem przewodnim tego wydania jest *Ciało, które pamięta*. To niezwykle istotny punkt wyjścia do rozmów o traumach, stresie, zaburzeniach więzi i sposobach ich regulowania. Katarzyna Bocheńska-Włostowska przybliży, jak nasze ciało – często poza naszą świadomością – magazynuje doświadczenia, zwłaszcza te trudne. Z kolei Dominika Gawryluk pokazuje praktyczne sposoby na to, jak ciało i umysł mogą wspólnie dążyć do równowagi poprzez relaks i uważność.

Ważną rolę w procesie leczenia i rozwoju odgrywa zabawa. To ona – jak przypomina Katarzyna Pasternak-Ukleja – jest naturalnym językiem dziecka. W artykule *Pobarw się ze mną!* autorka wskazuje, jak poprzez zabawę można budować relacje, redukować napięcia i przywracać poczucie bezpieczeństwa. Kontynuując temat przywiązania, Agnieszka Wójcik analizuje lękowy styl przywiązania i jego wpływ na późniejsze relacje dziecka – także w kontekście pracy terapeutycznej.

Nie zapominamy o młodzieży, która latem również potrzebuje uważności i wsparcia. Przemysław Kaca mierzy się z obrazem ciała nastolatka w świetle filtrów, trendów i nieustannego porównywania się. Agata Sierota podpowiada natomiast, jak w letnim czasie wzmacniać samoocenę młodych ludzi, by czuli się lepiej nie tylko w swoim ciele, ale i w swojej codzienności.

W dziale *Edukacja i metody pracy* kontynuujemy cykl o Play Therapy autorstwa Eweliny Prędko-Pawlun oraz oddajemy głos praktykom. Szczególnie poruszający jest wywiad z Karoliną Aleksandrowicz-Obzejtą o diagnozie niedostosowania społecznego – nie jako etykietce, lecz jako efekcie długotrwałego procesu i wyzwani, z którymi dziecko mierzy się w swoim środowisku.

Nie zabrakło tematów trudnych, ale ważnych: uzależnienia, konflikty rodzinne, rozwód czy ucieczki młodzieży – wszystko to z perspektywy profilaktyki, wsparcia i towarzyszenia. Warto również przeczytać refleksję o tym, jak *Wspierająca Szkoła* może realnie zmieniać codzienność uczniów, oraz jaką rolę w życiu dzieci pełni kultura i literatura – szczególnie ta, która pomaga pracować trudne emocje.

W letnim numerze oddajemy również głos osobom, które działają w obszarze profilaktyki i edukacji od lat – jak Lidia Kozdęba, lauretka tegorocznej nagrody Złotego Ognia 2024 – by przypomnieć, że systemowe działania, choć często niewidoczne, mają realny wpływ na dobrostan najmłodszych.

Zapraszam do świadomego, empatycznego spojrzenia na dzieci i młodzież – przez pryzmat ich ciała, relacji i emocji. Mamy nadzieję, że w letnim czasie znajdą Państwo chwilę, by zatrzymać się nad każdym z tych tematów i zabrać ze sobą choć odrobinę refleksji – na dziś, na jutro, na kolejny rok wspólnego towarzyszenia młodym ludziom w ich rozwoju.

redaktor naczelna

remedium

MIESIĘCZNIK
PROFILAKTYKA PROBLEMOWA
I PROMOCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO



Ministerstwo
Zdrowia



Krajowe Centrum
Przeciwdziałania Uzależnieniom



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. naczel.),
Jolanta Zawór (ORE), Robert Frączek (KCPU),
dr Anna Jarmuszkiewicz,
Sylvia Pawłowska,
Agata Jabłonowska-Turkiewicz,
Ewa Królak (sekretarz redakcji)

Korekta

Dominika Gawryluk

Opracowanie graficzne

Katarzyna Szarek

Nakład: 1500 egz.

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

Wydawca



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

Okładka – źródło: Freepik

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

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

Realizacja: OMIKRON Sp. z o.o.

■ Temat miesiąca

Ciało, które pamięta	s. 2
Katarzyna Bocheńska-Włostowska	
Jak zrelaksować ciało i umysł?	s. 4
Dominika Gawryluk	
Pobaw się ze mną!	s. 6
Katarzyna Pasternak-Ukleja	
O zaburzeniach więzi i lękowym modelu przywiązania	s. 10
Agnieszka Wójcik	
Nastolatek i jego ciało w dobie popularnych trendów	s. 13
Przemysław Kaca	
Jak latem wzmacniać samoocenę nastolatka?	s. 16
Agata Sierota	

■ Edukacja/Metody pracy

Play Therapy jako metoda terapeutyczna (cz. 10)	s. 19
Ewelina Prędką-Pawlun	
Letnia korona	s. 23
Katarzyna Pasternak-Ukleja	
Diagnoza – niedostosowanie społeczne	s. 24
Z Karoliną Aleksandrowicz-Obzejtą rozmawia Agata Jabłonowska-Turkiewicz	
Trener jako „motywator” zawodników w sportowych grach zespołowych	s. 27
Janusz Rusaczyk	
Wspierająca Szkoła i inne inicjatywy chroniące zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży	s. 30
Tadeusz Pulcyn	

■ Sami o sobie

Działania profilaktyczne zyskują na randze	s. 32
Z Lidią Kozdębą rozmawia Agata Jabłonowska-Turkiewicz	

■ Konferencje

Młodzież – Profilaktyka – Rodzina	s. 35
Zrozumieć ucieczkę	s. 38
Katarzyna Bocheńska-Włostowska	
Profilaktyka w działaniu: programy, ryzyko i efektywność	s. 39
Patrycja Guevara-Woźniak	

■ Potrzeby i problemy rozwojowe dzieci i młodzieży

Kryzys, konflikt, rozwód – dorośli i dzieci w obliczu zmiany	s. 42
Dominika Gawryluk	
Kiedy troska staje się widowiskiem	s. 44
Katarzyna Bocheńska-Włostowska	
Phubbing rodzicielski	s. 45
Agata Sierota	
Książki dla dzieci na trudne tematy	s. 48
Maria Kozuchowska	
Dlaczego warto być w kulturze?	s. 51
Patrycja Guevara-Woźniak	
Osoby o trudnej osobowości – jak z nimi żyć? (cz. 2)	s. 54
Maria Engler	

■ Rodzina

Oczekiwanie – jeden z najtrudniejszych etapów adopcji	s. 57
Katarzyna Kwiatkowska	
Dziecięce książki – nie tylko o księżniczkach i rycerzach (cz. 3)	s. 59
Maria Kozuchowska	

■ Promocja zdrowego stylu życia

Sztuki walki jako źródło inspiracji w pracy nauczycieli wychowania fizycznego, trenerów i instruktorów	s. 62
Kinga Kłaś-Pupar	



Fot. freepik

Ciało, które pamięta

KATARZYNA BOCHEŃSKA-WŁOSTOWSKA

Ciało to nie tylko zbiór narządów, mięśni i kości. To najbliższy towarzysz życia – obecny zawsze, nawet gdy my sami się od siebie oddalamy. Dlatego warto choć raz na jakiś czas zadać sobie pytanie, kiedy ostatni raz podziękowałam swojemu ciału?

Wpsychologii coraz częściej wraca się do koncepcji ciała nie tylko jako fizycznej powłoki, ale jako nierozdzielnej części psychiki. Jesteśmy jednością – myśli, emocje i ciało współistnieją, wpływając na siebie nawzajem. Gdy ciało jest napięte, trudno o spokój ducha.

Dom duszy

Gdy psychika cierpi, cierpi też ciało. Kiedy kotłują się nam w głowie myśli, idziemy na spacer, żeby zmęczyć ciało, bo wówczas lepiej nam się myśli i opuszczają nas emocje. Zjawisko samookaleczeń to też efekt synergii ciała z umysłem. Samookaleczający się mó-

wią, że ból fizyczny bywa wyzwajający od cierpień duchowych, ale jest też sposobem na zwrócenie na siebie uwagi.

Ciało rejestruje nasze życie, czasem lepiej niż pamięć. Reaguje, przypomina, przechowuje ślady stresu, radości, strachu. Jest pierwszym miejscem, w którym dzieje się życie – zanim zostanie opowiedziane, zrozumiane czy przeanalizowane. Dietetycy, terapeuci często podkreślają, że dopóki nie uporamy się ze swoimi traumami, nie nauczymy się akceptować siebie, nie uporamy się z chorobami metabolicznymi. Zajadanie problemów znane jest wielu osobom. Prowadzi do błędnego koła, chwilowa ulga i wyrzuty sumienia, że znów nie podołaliśmy.

W pułapce ideałów

Niestety, współczesna kultura nie ułatwia nam budowania dobrej relacji z ciałem. Od najmłodszych lat jesteśmy karmieni przekazami, że ciało powinno wyglądać w określony sposób: być jędrne, gładkie, „sprawne”, atrakcyjne. I nawet jeśli wiemy, że to nierealne wzorce – wewnętrzny krytyk potrafi być bezlitosny. **Czynniki wpływające na niską akceptację ciała to m.in.:**

- **Presja mediów i kultury masowej.** Promowanie nierealistycznych standardów piękna.
- **Doświadczenia z dzieciństwa.** Negatywne komentarze ze strony rodziny, rówieśników, doświadczanie przemocy czy zaniedbania.
- **Porównywanie się z innymi.** Często zaostrzane przez media społecznościowe.
- **Niska samoocena ogólna.** Problemy z akceptacją ciała są często powiązane z ogólnym niskim poczuciem własnej wartości.
- **Problemy zdrowotne i psychiczne.** Choroby przewlekłe, zaburzenia odżywiania, depresja, lęki.

W takim świecie łatwo zapomnieć, że ciało nie musi wyglądać „idealnie”, żeby zasługiwać na szacunek. Wdzięczność wobec ciała może być aktem odwagi – i wyrazem głębokiej psychicznej dojrzałości. Jak to osiągnąć?

Praktyka wdzięczności

Psychologowie mówią dziś dużo o mocy wdzięczności – nie tylko wobec innych, ale też wobec siebie. Wdzięczność wobec ciała nie polega na wmawianiu sobie, że wszystko w nim jest piękne i doskonałe. To raczej uznanie: *Mimo bólu, zmęczenia, zmian – dziękuję, że jesteś. Że mnie nosisz. Że pozwalasz mi czuć.* W zasadzie doceniamy ten fakt często po czasie. Jak szwankuje nam ciało, jak zaczynamy być niedołęzni, kiedy nie jesteśmy już samowystarczalni, marzymy, że może jutro będzie lepiej, trochę czekamy na cud.

Ciekawą praktyką terapeutyczną jest pisanie listu do własnego ciała. Można zacząć prosto: *Drogie nogi dziękuję Wam, że unosiliście mnie dzisiaj przez cały dzień, moje spracowane ręce, co ja bym bez Was zrobiła* itd. To może być wzruszające doświadczenie. I pierwszy krok ku uzdrowieniu relacji z samym sobą.

Ciało jako kronika życia

Każda zmarszczka, każda blizna, każda zmiana na ciele to zapis historii – dowód na to, że żyjemy, że przechodziliśmy przez różne etapy, zmagania, radości. Ciało nie jest projektowane po to, by było wieczne. Jest po to, byśmy mogli przeżyć życie – jak najpełniej. Tylko dojrzały i mądry człowiek uważa, że starzeć się trzeba umieć z godnością, i nie uciekają się do nadmiernej ingerencji w wygląd swojego ciała. Nie oznacza to naturalnie lekceważenia, skrajnej nieodpowiedzialności wobec swojego ciała.

Wdzięczność wobec ciała to także zaakceptowanie tego, że się ono zmienia. I że w tych zmianach wciąż jest wartość, sens, obecność. Oczywiście to nie jest proste. Każdy chce być młody, piękny i bogaty. A nasze ciało nie jest doskonałe. Ale nasze myśli też nie są zawsze klarowne i godne ujawnienia, ani nasze czyny nie zawsze dobrze świadczą o nas. Więc może z tą samą miarą trzeba podchodzić do ciała, z wyrozumiałością ale i szacunkiem, z chęcią wsparcia go i akceptacji. Ciało pamięta ważne chwile, doświadczenia. Kulimy się, gdy nas coś dotknęło, gdy ludzie nas skrzywdzili. Z naszej głowy mogliśmy wyrzucić przykre doświadczenia, ale ciało je zapamiętało i będzie reagować pod wpływem tych zdarzeń. Ciało i umysł tworzą integralną całość. Zrozumienie somatycznych zachowań ludzkich pozwala lepiej dobrać metody terapii. Ciekawym zagadnieniem jest **neuroplastyczność i poznanie ucieleśnione (Embodied Cognition)**. Neuroplastyczność odnosi się do zdolności mózgu do reorganizacji poprzez tworzenie nowych połączeń neuronalnych w trakcie całego życia. Poznanie ucieleśnione to teoria sugerująca, że wiele cech poznania, zarówno ludzkiego, jak i innego, jest kształtowanych przez aspekty całego ciała, organizmu. Oznacza to, że nasze fizyczne doświadczenia i interakcje ze światem bezpośrednio wpływają na nasze myśli i percepcję, wzmacniając ideę, że umysł nie znajduje się tylko w mózgu, ale jest rozmieszczony w całym ciele.

W obszarze badań kontaktu i zależności ciała i umysłu znajduje się także **psychoneuroimmunologia**, która bada interakcje między procesami psychologicznymi a układem nerwowym i odpornościowym. Badania PNI wykazały, że stres, emocje i stany psychologiczne mogą bezpośrednio wpływać na funkcje odpornościowe, czyniąc nas bardziej lub mniej podatnymi na choroby. Zapewnia to naukową podstawę dla idei, że „gdy cierpi psychika, cierpi także ciało”.

Czasami zastanawiamy się dlaczego czegoś nie lubimy lub obawiamy się określonych sytuacji, na przykład psów. Nie rozumiemy naszych obaw wobec tych zwierząt. Tymczasem może być tak, że wcześniej nasze ciało doświadczyło jakiegoś zdarzenia z udziałem psa. Umysł wymazał tę historię z pamięci, ale nasze ciało pamięta. Sporo o takich sytuacjach i terapiach, które nie wiążą się z dotykiem ciała pisze w swoich publikacjach Babette Rothschild. Psychoterapeutka ta koncentruje się na problemach psychofizjologii traumy, pamięci somatycznej, bezpiecznej terapii traumy, zapobieganiu wtórnej traumatyzacji oraz wypaleniu zawodowemu u pomagających, a także integracyjnemu podejściu terapeutycznemu.

Ciało pamięta, i my pamiętajmy o tym.

Jak zrelaksować ciało i umysł?

DOMINIKA GAWRYLUK

Nasz umysł i ciało, to naczynia połączone. Długotrwały stres i negatywne myśli powodują, że mózg, a zatem i ciało, jest w stałej gotowości do walki, mimo że realnie nie ma z kim/czym walczyć. Oznacza to, że ciało jest przez długi czas w dużym napięciu, co ma negatywny wpływ na ogólny dobrostan i nasze funkcjonowanie. Zanim będziemy potrzebować konsultacji lekarza czy psychoterapeuty, możemy sobie pomóc, stosując różne techniki relaksacyjne.

Organizm w stanie nieustannej gotowości

Gdy czujemy się zestresowani, napięci, sfrustrowani, przeciążeni codziennymi wyzwaniami, odczuwamy napięcie, które nie ustępuje, mimo że jesteśmy już teoretycznie w bezpiecznym miejscu, fizycznie nic nie zagraża naszemu zdrowiu i życiu. W praktyce jednak trudno pozbyć się stresogennych, krytycznych lub lękowych myśli, które utrzymują nasze ciało w nieustannym napięciu. Z czasem nasz organizm przyzwyczaja się do dyskomfortu, przestajemy zwracać uwagę na napięte plecy, ramiona, bóle w kręgosłupie lędźwiowym lub odcinku szyjnym, bóle głowy, bóle stawów itd. Nasz umysł pod wpływem negatywnych bodźców ulega przeciążeniu, co wpływa także na zdrowie psychiczne. Pojawiają się np. uczucie ciągłego zmęczenia, a nawet przeciążenia, trudności ze snem, drażliwość, natłok negatywnych myśli, postrzeganie drobnych trudności jako problemów nie do rozwiązania. Czasami przyczynia się to do braku zadowolenia z życia i frustracji, ale niejednokrotnie może być też czynnikiem wywołującym lub sprzyjającym wystąpieniu kryzysów psychicznych (np. depresji, lęku uogólnionego, lęków napadowych, bezsenności). Dobra wiadomość jest taka, że istnieją narzędzia, które mogą nam pomóc odnaleźć harmonię i wewnętrzny spokój. I nie mam tu na myśli zasiadania w fotelu po długim dniu z kieliszkiem wina czy butelką zimnego piwa przy włączonym telewizorze i bezmyślnym śledzeniu przewijających się obrazów. Owszem, obejrzenie ulubionego serialu, alkohol w niewielkich ilościach mogą dać poczucie odprężenia, ale na krótko. Poza tym wciąż napływające bodźce z ekranu i alkohol wypijany codziennie na dłuższą metę spowodują dodatkowe negatywne konsekwencje dla naszego zdrowia.

Jakie wybrać sposoby na odprężenie?

1. Aktywność fizyczna

Codzienny 20-30-minutowy spacer, joga, pilates, thai chi są to aktywności, które nie wymagają dużej sprawności fizycznej, a regulują oddech, pracę serca, pomagają w funkcjonowaniu naszych stawów, mięśni. Działają wycisniająco i odprężająco na umysł.

Dla osób, które lubią się zmęczyć, polecane są treningi na siłowni, pływanie, jazda na rowerze, na rolkach, za-

jęcia fitness, taniec, zumba, salsation. Aktywność fizyczna skupia naszą uwagę na technice wykonywanych ćwiczeń, przez co porządkuje się chaos myśli, a ponadto wytwarzane są endorfiny tak potrzebne do odczuwania radości, poczucia zadowolenia i ogólnego dobrostanu.

2. Świadomy oddech

Oddech jest czynnością automatyczną, której na co dzień nie zauważamy, a jest to najszybszy i najprostszy sposób, by zmniejszyć napięcie w ciele. Warto przyjrzeć się, jak oddychamy na co dzień. Czy nasz oddech jest głęboki, obejmujący klatkę piersiową i brzuch, czy płytki, który zatrzymuje się na wysokości klatki piersiowej. Im płytszy oddech, tym mniej tlenu dostarczamy organizmowi, a przez to umysł dostaje ciągle sygnały, że jesteśmy w stanie zagrożenia. Głębokie oddychanie sprzyja relaksacji, ale musimy wykonywać ćwiczenia oddechowe co najmniej przez 15-20 minut (co w perspektywie całego dnia nie zajmuje dużo czasu). Potrzebujemy cichego miejsca, w którym możemy przyjąć wygodną pozycję. Możemy włączyć spokojną muzykę, przyjemnie kojącą nasze zmysły. Relaksację warto rozpocząć od wykonania kilku głębokich, spokojnych oddechów, tak by poczuć, jak podnosi nam się brzuch. Ważne jest, aby skupić się na oddechu, śledzić myślami tor powietrza, aby oddychać świadomie. Wdech robimy nosem i dzięki temu filtrujemy powietrze, a wydech możemy zrobić nosem albo ustami.

Jedną z technik jest **oddychanie torem przeponowym**. Jedną dłoń możemy położyć na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu. Robimy wdech, obserwujemy, która ręka się unosi. Jeśli tylko ta, która leży na klatce piersiowej, to przy kolejnym wdechu próbujemy „przepchnąć” powietrze do brzucha. Możemy też położyć delikatnie obie dłonie na brzuchu, aby stykały się końcami palców. Przy wdechu palce powinny oddalać się od siebie. Kierujemy swoją uwagę na brzuch, a po jakimś czasie możemy wydłużać długość wdechu i wydechu.

Kolejnym ćwiczeniem oddechowym, które możemy wykonać w każdych okolicznościach, nawet gdy odczuwamy silne emocje lub jesteśmy zestresowani, to **oddychanie „po kwadracie”**. Usiadźmy wygodnie na krześle ze stopami równo ułożonymi na podłodze. Wyobraźmy sobie kwadrat albo pudełko i skupiając myśli na tym obrazie, zacznijmy od lewego boku, wdychając powietrze

przez nos przez 4 sekundy. Następnie spójrzmy na górną podstawę i wstrzymajmy oddech na 4 sekundy. Potem skierujemy myśli na prawy bok kwadratu i zrobimy 4-sekundowy wydech. Gdy przejdziemy do dolnej podstawy, zrobimy pauzę na 4 sekundy przed rozpoczęciem nowego cyklu oddychania. Ćwiczenie warto powtórzyć kilka razy. A jeśli 4 sekundy to dla nas za dużo, możemy zacząć ćwiczyć od 2 lub 3 sekund. I ważne jest to, by wykonywać to ćwiczenie regularnie, co najmniej 2-3 razy w tygodniu.

3. Medytacja

Dzięki medytacji możemy zrelaksować ciało i umysł. W medytacji ważna jest pozycja, jaką przyjmuje nasze ciało. Możemy użyć poduszki do medytacji albo usiąść na krześle, wygodnie opierając wyprostowane plecy, ręce swobodnie ułożone na kolanach, stopy równo ułożone na ziemi. Nie krzyżujemy nóg, aby energia mogła swobodnie przepływać przez nasze ciało. Uwagę świadomie koncentrujemy na oddechu. Staramy się oddychać torem przeponowym. Możemy sobie wyobrazić, że nasze myśli są chmurami spokojnie przesuwanymi się po niebie albo liśmi płynącymi z nurtem rzeki. Ważne, aby je spokojnie obserwować, nie skupiać się na żadnej z nich. Możemy zacząć od krótkich 5-10-minutowych sesji, z czasem stopniowo wydłużając czas medytacji.

Możemy korzystać także z dostępnych medytacji prowadzonych, których szeroki wybór mamy na kanałach YouTube czy Spotify.

4. Treningi relaksacyjne

Techniki mindfulness, czyli skupianie uwagi na tym, co się dzieje tu i teraz, na bodźcach, które odbierają nasze zmysły. Możemy wykorzystać do tego celu **uważne obserwowanie, uważne chodzenie** (obserwując, w jaki sposób podnosimy nogę, dotykamy stopą podłoża, w jaki sposób odczuwamy nacisk stopy na podłoże), **uważne jedzenie** (powolne, dokładne przeżuwanie, skupienie się na doznaniach smakowych), **uważny spacer ze skupieniem uwagi na odgłosach z zewnątrz** czy „**skanowanie ciała**” – technikę, która polega na koncentrowaniu uwagi na poszczególnych częściach naszego ciała. Przechodzimy kolejno od palców u jednej stopy, potem drugiej, potem na kostki, łydki, po kolei skupiamy uwagę na kolejnych elementach naszego ciała, przechodzimy przez nogi, miednicę, brzuch, klatkę piersiową, dłonie (palce u rąk), przedramiona, łokcie, ramiona, kończąc na twarzy. Można ten trening wykonywać przed snem. Działa wyciszająco i rozluźniająco.

Jednym z treningów relaksacyjnych jest **trening mięśniowy Jacobsona, czyli Progresywna Relaksacja Mięśni**. Metoda została opracowana przez Edmunda Jacobsona – amerykańskiego psychiatrę i specjalistę od chorób wewnętrznych z Uniwersytetu w Chicago. Trening polega na świadomym napinaniu i rozluźnianiu poszczególnych partii mięśni. Podobnie jak przy świadomym oddychaniu, potrzebne jest ciche spokojne miejsce, wygodna pozycja ciała (najlepiej leżąca). Zaczynając od kilku głębokich oddechów, przechodzimy kolejno od palców u stóp, podwijając i rozluźniając je, kolejno łydki, uda, miednica, pośladki, brzuch, dłonie (zaciskamy i otwieramy palce), mięśnie ramion, szyi, kończąc na napinaniu i rozluźnianiu szczęki. Trening Jacobsona wpływa pozytywnie na pracę serca i układu nerwowego, przynosi pozytywne efekty w stanach bezsenności, wycisza umysł i działa rozluźniająco.

Innym treningiem relaksacyjnym jest **trening autogenny Schultza**. Metoda relaksacji opracowana przez niemieckiego psychiatrę i psychoterapeutę Johanna Schultza, który opracował system ćwiczeń, korzystając z metod stosowanych w jodze oraz podczas medytacji zen. Trening składa się z 6 faz: uczucie ciężaru, uczucie ciepła, regulacja pracy serca, regulacja swobodnego oddychania, uczucie ciepła w splocie słonecznym, uczucie chłodu na czole. Na początku przez 2 tygodnie praktykuje się jedynie uczucie ciężaru, na przykład powtarzając „czuję ciężar”, po tym czasie przechodzi się do następnych ćwiczeń (powtarza się je po kolei). Oczywiście oddech podczas tego treningu także jest ważny. Oddychamy spokojnie, powtarzamy w myślach „czuję ciężar”, następnie „czuję ciepło”, „oddycham spokojnie”, „przepelnia mnie spokój i wewnętrzna harmonia”, „czuję się zrelaksowany”. Na te ćwiczenia wystarczy poświęcić 30 minut dziennie. Trening autogenny Schultza sprawdzi się w przypadku osób zabieganych, zestresowanych, obciążonych wieloma zadaniami. Jest to trening wyciszający i rozluźniający, dlatego warto go wykonywać przed snem.

5. Kontakt z naturą

Spacery w parku, lesie, nad wodą bardzo korzystnie wpływają na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka. Uważne obserwowanie natury – zachowania zwierząt, kolorów roślin, kwiatów, przytulanie się do drzew, skupianie się na odgłosach lasu, na śpiewie ptaków, owiewający wiatr czy ciepło promieni słonecznych bardzo korzystnie wpływa na pracę naszego umysłu, działa rozluźniająco i relaksacyjnie.

6. Relaksacja poprzez bodźce sensoryczne

Gdy czujemy się zmęczeni, przebodźcowani, mieliśmy trudny, stresujący dzień, warto wykorzystać techniki i elementy, które pomogą nam rozluźnić ciało. Możemy włączyć ulubioną spokojną muzykę, wziąć ciepłą kąpiel albo gorący prysznic, zrobić masaż relaksacyjny, otulić się miękkim kocem czy położyć na miękkiej poduszce, którą skropimy olejkiem lawendowym. Ważne, aby wyłączyć urządzenia ekranowe, zbyt jasne światło, można też nałożyć słuchawki wyciszające i głęboko oddychać. Można także użyć gotowych tzw. gniotków lub zrobić je samodzielnie. Możemy wziąć balon i napełnić go mąką ziemniaczaną, zawiązać i używać jako narzędzia sensorycznego. Możemy także do balonu napełnionego powietrzem wrzucić kilka kulek, które wykorzystuje się do kwiatów ciętych, włożyć balon z kulkami do siatki, np. w jakiej sprzedawane są cytrusy. Po zawiązaniu balonu i siatki, mamy już domowego „gniotka”.





7. Dobre relacje

Warto pamiętać, że nasz mózg jest społeczny. Dla człowieka, który mieszkał w jaskini i otaczała go dzika natura, grupa dawała szansę na przeżycie. Kiedy przeżywamy kryzys, długotrwały stres, jest w nas dużo trudnych emocji, kontakt z miłymi, przychylnymi dla nas ludźmi pozwala nam spojrzeć inczej na rzeczywistość, poczuć troskę i wsparcie. Dobre, przyjazne relacje umożliwiają nam spojrzenie na trudną sytuację nie jak na obciążający nas problem, ale jak na szansę na zmianę albo wyzwanie. Dzięki wsparciu życzliwych nam osób nabieramy energii do działania i czujemy, że nie jesteśmy sami. To zabrzmi jak truizm, ale warto zadbać o przyjaźnie nawet wtedy, gdy przytłaczają nas problemy dnia codziennego, gdy nie mamy energii lub dopada nas podły nastrój. My dajemy coś innym, oni dają coś nam, a przede wszystkim czujemy się ważni, potrzebni, zaspokajamy potrzebę bliskich, dobrych relacji. A to bardzo pozytywnie wpływa na nasz dobrostan i subiektywne odczuwanie szczęścia.

Poczuj wewnętrzny spokój

Poprzez ćwiczenia oddechowe, medytację, relaksację czy praktyki uważności, które będziemy powtarzać regularnie, możemy nauczyć się radzenia sobie ze stresem, odnaleźć spokój i wewnętrzną równowagę. Techniki relaksacyjne umożliwiają przezwyciężanie lęków, fobii, nawet napadów paniki. Już kilka minut oddychania torem przeponowym może pomóc w „uwolnieniu głowy”, uspokoić myśli. Głębokie oddychanie wpływa pozytywnie na układ przywspółczulny (m.in. nerw brzochny), który reguluje pracę jelit,

wyrównuje pracę serca, uspokaja umysł. Kilka głębokich oddechów przeponą już samo w sobie może wyzwoić reakcję relaksacyjną, a na pewno obniży poziom kortyzolu w ciele.

Techniki relaksacyjne uspokoją nasze ciało, zatrzymają nasz umysł tu i teraz, skupią uwagę na czymś przyjemnym. Warto wypróbować różne techniki relaksacyjne i wybrać takie, które najbardziej nam odpowiadają. Przy niewielkim wysiłku, ale stosowanym regularnie, możemy zahamować rozwój lub w ogóle uniknąć wielu chorób psychosomatycznych, zyskać poczucie wewnętrznego spokoju, harmonii i kontroli nad swoim życiem, niezależnie od tego, co się wydarza.

Bibliografia

Bourne E.J. (2011). *Lęk i fobia. Praktyczny podręcznik dla osób z zaburzeniami lękowymi*. Kraków: WUJ.

Daniłoś M. (2022). *Techniki antystresowe. Sprawdzone sposoby na uspokojenie*. <https://www.obudzsie.pl/zdrowie/techniki-antystresowe-sposoby-na-uspokojenie/> (dostęp: 15.07.2025).

Pawłowski G. (2018). *Oddech. Oddychaj świadomie, żyj pełniej*. Warszawa: Wydawnictwo Zwierciadło.

Raczkowska I. (2023). *Ciało chore z emocji. Jak mu pomóc, jak je odzyskać, jak je uzdrowić*. Gliwice: Wydawnictwo Sensus.

Trening autogenny Schultza – zasady, zastosowanie, efekty treningu (2018), <https://www.medonet.pl/zdrowie,trening-autogenny-schultza---zasady--zastosowanie--efekty-treningu,artykul,1729537.html> (dostęp: 15.07.2025).

Trening Jacobsona – na czym polega ta technika relaksacyjna? <https://www.medonet.pl/zdrowie,trening-jacobsona---opis--metody,artykul,1730912.html> (dostęp: 15.07.2025).

Pobaw się ze mną!

KATARZYNA PASTERNAK-UKLEJA

Zabawa to emocje, zabawa to relacje. Trzeba mieć świadomość, że instynktowne okazywanie przez dzieci radości i ciekawości i naturalne odkrywanie świata to sens zabawy, która zyskuje na swoim znaczeniu i rozwija się dopiero w relacji z drugą osobą. Na początku wyłącznie z bliską osobą dorosłą, później z rodzeństwem, kolegą, następnie z grupą rówieśników.

Pobawimy się razem? Mogę się z tobą pobawić? Nie bawisz się z nami! Nic byś nie robił, tylko byś się bawił. Nie mam czasu się z tobą bawić. Pobaw się sam. Masz tyle zabawek i nie wiesz, w co się bawić? Mamo, nudzi mi się... Każdy to mówił, każdy to słyszał.

Choć krótko, ale szczerze

Zabawa odgrywa bardzo ważną rolę w rozwoju naszych dzieci. My, dorośli, którzy inicjujemy zabawę, czujemy nad jej przebiegiem, zwiększamy trudności, zachęcamy do ich pokonywania, do prób i zmian, chwalimy,

okazujemy sobie wzajemnie uczucia, znosimy niecierpliwość naszych dzieci, jesteśmy najlepszym bodźcem do dobrej zabawy. Tyle dobrego, ile damy dziecku w zabawie, ono odda nam.

Czas, ochota i pomysł na zabawę zawsze powinny się znaleźć. Bawmy się z dzieckiem, choć krótko, ale szczerze, z potrzeby bliskości, miłości po prostu. Taka zabawa będzie zawsze wielką wartością. Bawiąc się z dzieckiem, pokazując mu świat, rozmawiając z nim, okazując mu zainteresowanie, wychowamy szczęśliwego, pewnego siebie człowieka.

Pomoc dziecku w uświadomieniu sobie, że zabawa jest nauką, a nauka zabawą, że jedno i drugie jest przyjemnością, to jedna z najbardziej istotnych lekcji, które możemy udzielić najmłodszym. Jeśli dziecko wie, że potrafi, to się nauczy. Chętnie poprosi o pomoc, o wskazówki, coś poprawi, dopracuje. Ale jeśli słyszy często, że nie potrafi, to się nie nauczy.

Nie wszyscy pojmują wszystko od razu, ale dziecko, które wierzy, że może, będzie podchodziło do wielu zadań z ochotą. Wiara w siebie, we własne możliwości jest tutaj sprawą kluczową. Mama i tata, którzy kochają nie za to, co dziecko potrafi, ale za to, że po prostu w ogóle istnieje, dają największy potencjał rozwojowy dziecku. Przypominam, że wszystko zaczyna się od wspólnej zabawy. Od emocji i relacji.

„Myszkowanie” po szufladach

Nauka – zabawa metodą prób i błędów jest taka ekscytująca! Stąd bierze się to całe „myszkowanie”, gmeranie, przestawianie, bałaganianie. Dzieci zadowolone z własnej akcji, z własnego działania, są najlepiej zmotywowane. Dostrzegają swoją sprawczość, fakt, że tyle od nich zależy, tak bałagan, jak i porządek. Pozwólmy im na to. Na myśl przychodzi mi tu stół kuchenny z szufladkami mojej prababci, które wypełnione były po brzegi guzikami, kartkami z kalendarza, kawałkami suchego mydła. Z przyjemnością wysypywałam to wszystko na blat i układałam według kolorów, kształtów. Kiedy piszę o tym, przypomina mi się zapach ceraty z tego stołu i jaśminowego mydła.

Nauka – zabawa do samodzielności to wyzwanie, ale i kompromis, bilans potrzeb wszystkich w rodzinie. Dziecko musi nauczyć się, że nie zawsze będzie stać na początku kolejki. Wypij w spokoju kawę, zanim zaczniesz bawić się w kawiarnię. A może dziś będziesz jej „menedżerem”, usadziś wokół stołu gości – lalki i misie, a sama poczytasz? Od czasu do czasu zerkniesz i powiesz coś miłego, na przykład, że wspaniale dziecko się bawi samo. Czy samo? W twojej obecności. W serdecznej atmosferze. To dużo być obserwatorem zabawy swojego dziecka.

Nie wychylaj się z pomocą

Dziecko nie wymaga stałej, trwałej stymulacji oraz zwracania na nie bez przerwy uwagi. Nie wychylaj się też z pomocą, poczekaj, aż zostaniesz o nią wyraźnie poproszona. Z samodzielnością ściśle wiąże się eksperymentowanie. Władza nad ciastoliną, żelam, galaretką, piaskiem i wodą daje ogromne poczucie zadowolenia. Ogromną wartość dla rozwoju dziecka ma stwarzanie przez dorosłych okazji do podejmowania decyzji. I tu należy pamiętać, żeby nie oceniać pomysłów i wyborów dziecka zbyt często negatywnie, natomiast wspólnie nastawić się na ustalenie i przestrzeganie zasad. Należy często mówić o bezpieczeństwie i cierpliwości, powtarzać: *Przemyśl to jeszcze raz*. Zakazy też są konieczne, jednak ogranicz je do

sytuacji, w których naprawdę są uzasadnione. Jeśli czegoś zakazujesz, bądź konsekwentny w egzekwowaniu zakazów.

Dziecko, któremu stale się coś narzuca, podpowiada, co ma robić, uczy się czekać na polecenia, staje się bierne. Z twórcy staje się odtwórcą, tylko wykonawcą zleceń.

Dziecko – pomysłodawca. Kimś takim powinno stać się przy naszej pomocy. Jak to robić? Pomagaj wpaść dziecku na pomysł, pytaj, inspiruj, wspieraj jego inicjatywę. Co by tu zrobić, żeby...? Jak można by to zrobić...? Co myślisz o tym...? Jakby to wyglądało, gdyby...? Jak ja byłam w twoim wieku, to...? Za moich czasów... I zaczyna się! Otwieramy kufer pełen fantazji, kreatywności, wspomnień z własnego dzieciństwa. Uchylamy wieko magicznej skrzyni improwizacji, swobodnej twórczości, radości bez rywalizacji, po prostu wesołej zabawy.

Spontaniczne odwiedziny w domach

Kiedyś, jak byłam mała, plotłam wianki ze stokrotek. Dzieciństwo spędzałam na dworze, bez scrollowania, uzależniona od świeżego powietrza i kontaktu z innymi dziećmi. Wisiałam na trzepaku, a nie na telefonie. Bawiąc się w dom, przewijałam lalki i misie, a nie zawartość ekranu. Komórka dziadka to była najfajniejsza skrytka na podwórku, a nie nowoczesny telefon. Dawać to ja mogłam wciry chłopakom, którzy psuli nam zabawę, a nie lajki. Śmiałam się do łez, głośno, spontanicznie. Złościłam się, jak czułam, że mi ulży. Emotki? A co to jest? Atrakcje wymyślałam sobie sama, nie czekałam na komercyjną ofertę ze strony dorosłych. Zabawy w kulkach kurzu, warsztaty wszystkiego, obfotografowywanie każdej sekundy życia, bez możliwości obejrzenia albumu ze zdjęciami, to wszystko mnie ominęło. Na szczęście, moje szczęście!

Jak chciałam pobawić się z koleżanką po szkole, obgadać coś, po prostu zostawałyśmy na podwórku lub szłyśmy do domu jednej z nas. Teraz jedna mama do drugiej mamy śle wiadomości, czy w ogóle możliwe jest spotkanie dzieci. W natłoku tylu pozalekcyjnych zajęć i obowiązków właściwie można by tylko w piątek, ale nie, bo to weekendu początek, więc może środa, ale dopiero za dwa tygodnie. Dobrze, zorganizuję dziewczynkom jakieś atrakcje. Dość! Nie! Dziewczynki chcą po prostu być razem, tak zwyczajnie się pobawić. Do lamusa odeszły już spontaniczne odwiedziny. Szkoda, że tak się zamknęliśmy i tylko na telefon, po uprzednim zawiadomieniu, pozwoleniu, zgodzie.

Jak chciałam się czegoś dowiedzieć od koleżanki, to po prostu pytałam. Tak! Rozmawiałyśmy! Nawet potrafiłyśmy budować zdania rozwinięte, z zachowaniem łańcucha przyczynowo-skutkowego. Na szczęście ominęła nas krótkka, szablonowa wymiana informacji w komunikatorach: OK, kciuk w górę, serduszek, jakaś tam buźka. To nie jest rozmowa.

Gdy potrzebowałam towarzystwa do zabawy, szłam do piaskownicy. Tam zawsze były dzieci, w różnym wieku, niewystraszone pasożytami i szklami, bawiły się w naj-



lepsze. Uczyły się współpracy, pożyczania sobie rzeczy, dzielenia się nimi, czekania na swoją kolej, dogadywania się, jak miały wyglądać kombinacje tuneli, skrzyżowań i dołków. Uczyły się tych wszystkich ważnych, życiowych umiejętności w pachu. Takie to proste. Cudowne!

Angażuj dziecko w prace domowe

Jeśli potrzebowałam ćwiczyć zmysły, lepiłam z babcią pierogi, zbierałam z mamą jagody, głaskałam zwierzęta, goniłam kury i gołębie, doilałam nawet krowę, z tatą czyściłam drucianą szczotką stare ogrodzenie. Wtedy do głowy mi nie przyszło, że pomagałam rodzicom w pracy. Dla mnie to była zabawa, tak jak płukanie w sadzawce korzeni kozłka lekarskiego. Zawsze obecne były inne dzieci. Był śmiech, psoty, wygłupy, żarty, kłótnie i spory też. I ważna lekcja na przyszłość – razem możemy lepiej, więcej i ciekawiej, najbardziej liczy się współpraca, zespół, drużyna, która osiąga swoje cele. Uważam, że mając na uwadze dobro dzieci, należy je częściej angażować do wspólnych prac domowych. Podlewanie ogrodu, zrywanie malin, rozwieszanie prania, składanie skarpetek w pary, pieczenie ciasta to aktywności, które mogą być wstępem do dobrej zabawy.

Idź do lasu

Jeśli potrzebowałam ruchu i zaspokojenia ciekawości, szłam z rodzicami do lasu – na grzyby, po wrzosy, po szyszki. Szukaliśmy ptasich gniazd, huby, mchu, dzięcioła i mrówek. Tyle się wtedy nauczyłam o lesie w lesie. Tą wiedzę dzielę się do dziś ze swoimi dziećmi, osobistymi i szkolnymi. Oczywiście opowiadałam o przyrodzie, o związkach i zależnościach w naturze, ale też wspominam o swoich emocjach związanych z dzieciństwem i zabawą w lesie. Czule mówię, czego nauczył mnie wtedy dziadek, co ciekawego zdradziła mi babcia, co pokazał mi tata. Dla dobra naszych dzieci należy wrócić do natury. Iść do lasu, na łąkę, na pole. Dać im poczuć, dotknąć, doświadczyć.

Czasy się zmieniły. Nie mieszkamy w rodzinach wielopokoleniowych. Nie możemy liczyć na stałą pomoc babci w opiece nad dziećmi czy w prowadzeniu domu. Dziadkowie są wciąż aktywni zawodowo. My pracujemy bardzo intensywnie. Przywykliśmy do urlopów wypoczynkowych, podczas których chętnie oddajemy dzieci w ręce animatorów. A niech się wybawia, z dala od mamy i taty. Nie neguję takiej organizacji wolnego czasu, namawiam jednak do zachowania umiaru. Liczne atrakcje dla dzieci, bawialnie, place zabaw to wszystko nie może zastąpić prawdziwej zabawy, czyli budowania relacji z rodzicami.

Gdyby...

Gdyby tak wyciszyć telefon komórkowy, nie śledzić z takim oddaniem mediów społecznościowych, wyłączyć Internet, opuścić wirtualny świat gier i ich bohaterów? Gdyby tak pozwolić sobie na odrobinę bałaganu (nie zawsze musi być tak ładnie i czysto w domu), to można by-

łoby świetnie się pobawić! Pamiętając o bezpieczeństwie, stawianiu granic, zasadach, poszanowaniu własnych potrzeb. Zachęcam do spontanicznej, kreatywnej, inspirującej zabawy, w czasie której może coś się pobrudzi, poplamie, za to ile szczęścia przy tym!

Jako nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej, co roku na świadectwie ukończenia klasy 1., 2. i 3 piszę dzieciom ocenę opisową. Od kilku lat zwracam uwagę na zachowanie dziecka, uczestnika zabawy. Opisuję umiejętności dziecka w tym zakresie. Mówię tu o edukacji społecznej. Czy dziecko inicjuje zabawę? Czy uczestniczy w zabawie? Czy nawiązuje relacje? Czy wciąga inne dzieci do zabawy? Czy adekwatnie wyraża swoje emocje? Czy potrafi czekać na swoją kolej? Czy potrafi wczuć się w różne role w zabawie? Czy potrafi zadbać o swoją pozycję w zabawie? (Nie zawsze musi być dzidzią czy kotkiem, kiedy trwa zabawa w rodzinę.) Czy chętnie uczestniczy w zabawach tematycznych? Czy ma bujną wyobraźnię i bogate słownictwo? Czy wymyśla zabawy fabularne, które trwają nawet kilka dni i go nie nudzą? Czy zawsze znajdzie dla siebie miejsce w zabawie? Czy potrafi zaakceptować pomysły innych kolegów? Czy łatwo poddaje się znużeniu? Na jakim poziomie kształtuje się męczliwość dziecka w zabawie i zainteresowanie zabawą również? Zobaczcie sami, ile ważnych, szkolnych, życiowych umiejętności kształci zabawa.

– *Proszę pani, a oni mnie nie zapraszają do zabawy* – żali się Staś.

– *Sam się zaprosz Stasiu. Podejdź do dzieci i coś im zaproponuj, śmiało* – odpowiadam.

Jaki przekaz idzie do dziecka? Weź swoje sprawy w swoje ręce. Jeśli chcesz się bawić, wymyśl swoją zabawę lub dołącz do zabawy innych. Nie bądź bierny ani zazdrosny, że oni się bawią. Pokaż, co potrafisz. Powiedz, w czym jesteś dobry. Jesteś odważny. Komunikuj się. Działaj.

Działamy!

Przedstawię kilka propozycji zabaw, w które sama się bawiłam jako dziecko, w które bawiłam się ze swoimi dziećmi i które proponuję swoim szkolnym dzieciom. Po niewielkiej modyfikacji, każda z nich jest możliwa do przeprowadzenia, zarówno w pomieszczeniu, jak i na świeżym powietrzu.

Muzyka

Tańczenie na stopach – to moja ulubiona zabawa z tatą. Dziecko ustawia nóżki na twoich stopach i w rytm muzyki tańczycie po całej podłodze. Super jest razem opaść na stertę poduszek lub fotel po skończonej zabawie.

Nagrywanie głosu – tata często nagrywał nasze głosy na taśmę szpulowego magnetofonu. Odtwarzaliśmy je, przyspieszaliśmy nagranie, co zniekształcało słowa i bardzo nas śmieszyło. Teraz możesz nagrywać na dyktafon smartwatcha. Poproś dziecko, żeby mówiło innym, dziwnym, zabawnym głosem, żeby udawało kogoś innego.

Koncert życzeń – jak byłam mała, uwielbiałam występować. Na scenie czułam się jak ryba w wodzie. Dezodorant służył mi za mikrofon, z kawałka deski robiłam gitarę, struny z włóczki. Śpiewałam piosenki z kaset, oczywiście fonetycznie, ponieważ nie znałam języka angielskiego. Sam proces przygotowania sobie tekstu był żmudny. Zapisywałam słowa ze słuchu, stopując co rusz kasetę w magnetofonie. Do dziś się uśmieciam na wspomnienie piosenki z repertuaru Kylie Minogue pod tytułem, uwaga, „A siu pi su laki” (I should be so lucky). Nie wiem, co by teraz powiedzieli specjaliści o moim słuchu fonematycznym, najważniejsze, że zabawa była świetna.

Plastyka

Robienie śladów – wszystko, czego potrzeba, to kawałek chodnika i miska z wodą. Dzieci moczą stopy i dłonie w wodzie, zostawiając mokre ślady na chodniku. Możecie z odbitek dłoni, palców, łokci, pięt stworzyć zwierzątka – dziwaki, czy inne cudaki.

Malowanie palcami – wylej gęstą farbę na deskę do krojenia lub blachę do pieczenia i pozwól dziecku zanurzać palce lub całe dłonie w farbie i odbijać je na papierze, tworząc różne interesujące formy.

Bryzganie – to technika, która pozostawia straszny bałagan, za to jest bardzo wesoła. Ruszcie na dwór w roboczych ciuchach. Dziecko nabiera na pędzel dużo rzadkiej farby, przenosi go nad papier i poklepuje pędzel. Taki pochłapany papier można wykorzystać do pakowania prezentów.

Widoczki – wspomnienie mojego dzieciństwa. Najpierw musiałam znaleźć sobie kawałek białego szkła. Potem wydłubać patykami w ziemi płytki dołek i ułożyć w nim kompozycję z kwiatów. Następnie przykryć szkłem, przysypać ziemią. Za chwilę znowu odgarniałam ziemię, milimetr po milimetrze (napiecie rośliny), moim oczom ukazywał się piękny, kwiatowy obrazek. Teraz robię takie widoczki z dziećmi szkolnymi, zamiast szkła, daję im kawałki gładkiej folii z koszulek ofertówek.

Przyroda

Robienie perfum – nie ma znaczenia, co dzieci zbierają i wkładają do słoiczków, butelek, woreczków. One po prostu lubią zbieranie. Mogą zbierać płatki kwiatów do słoika z wodą. Ty się masz zachwycać zapachem, a jeśli uda ci się po kryjomu dodać kilka kropli olejku eterycznego, to jeszcze lepiej.

Wyścigi ślimaków – nie ma potrzeby tłumaczyć.

Fabuła

Przebieranki – pozwól na miszmasz z szafy. Kapelusze, chusty, apaszki, czapki, obrusy, niczym nieograniczona wyobraźnia (postacie z bajki, magiczne przedmioty, nietypowe zdarzenia), a przy okazji nauka zapinania, mocowania, wiązania.

Pudełka – trudno teraz o pudełka po zapalniczkach, mogą być pudełka po perfumach, lekach, kosmetykach.

Dzieci uwielbiają przechowywać w nich swoje skarby, zbierać je i sortować. Mogą chować w tajemnicy cukierki, mogą wymyślać różne zagadki, na temat, co jest w środku pudełeczka. Ja zbierałam stonkę z ziemniaków i biedronki. To był mój sekret. Teraz to raczej nie przejdzie.

Żółty dzień – ogłaszamy, że dzisiaj mamy żółty dzień. Ubieramy się na żółto, na śniadanie jemy jajecznicę, malujemy obrazek tylko żółtym kolorem, lepimy z żółtej plasteliny, robimy sałatkę z żółtych owoców i warzyw, jemy ser żółty, banany i kukurydzę. Na spacerze liczymy żółte samochody. Możecie urządzić sobie np. czerwony dzień.

Teatrzyk lalkowy – wykonajcie razem kukiełki z warzyw, pacynki ze skarpetek, lateksowych rękawiczek, buźki z torebek papierowych i odgrywajcie różne scenki. Możecie umówić się na konkretną przestrzeń i czas, np.: akcja dzieje się w kosmosie, za 100 lat.

Chałupka – najlepsza zabawa tematyczna, to zabawa w dom, w rodzinę. Ja bawiłam się w chałupkę. Zabawa to proces. Musiałam znaleźć dobre miejsce, urządzić je, wynieść po kryjomu babci różne rzeczy z kuchni (ciągle brakowało jej łyżek), wymyślić i wykonać dywan z gałęzi, półki z deseczek, poszukać na podwórku różnych przedmiotów, które udawałyby sprzęty kuchenne, wciągnąć do zabawy inne dzieci, rozdzielić role, zawalczyć o swoją. Zabawa trwała kilka dni, czasami angażowała nawet dorosłych, ponieważ przychodzili w gości, na herbatkę z błota, no i po łyżki.

Sklep – to następna zabawa z fabułą. Budowa sklepu. Wymyślanie nazwy. Zgromadzenie asortymentu. Zaopatrzenie. Transport. Kasa (liście to pieniądze). Ceny. Rozliczenia (trening dodawania i odejmowania). Zakupy. Porządki. To przykład zabawy, która wymaga solidnego przygotowania, dobrej organizacji, towarzystwa i czasu. Kiedy się dobrze bawisz, czas mija bardzo szybko. Jesteś zajęty, pochłonięty, cieszysz się obecnością innych dzieci – wspólnotą.

Biorąc udział w jakiegokolwiek zabawie, trzeba liczyć się z tym, że można przegrać, że coś się nie uda, nie wyjdzie, nie spodoba się, że zaboli. My, dorośli, uczmy swoje dzieci, że niepowodzenia są czymś zupełnie naturalnym, tak jak sprawą zwyczajną jest znużenie, spadek energii czy brak ochoty na zabawę.

Wraz z wiekiem dzieci stają się bardziej niezależne, bardziej pewne siebie i dumne z własnych dokonań. „Potrafię” zawsze brzmi lepiej od „Nie potrafię”, „Chcę” lepiej od „Nie chcę”, „Mogę” od „Nie mogę”. Dzieci wręcz domagają się jak najdalej posuniętej samodzielności. Zabawa (pozytywne emocje i bycie w relacji) najlepiej motywuje do działania i uczy samodzielności.

Autorka pracowała jako animatorka w Młodzieżowym Domu Kultury, nauczycielka w szkole podstawowej z blisko dwudziestoletnim doświadczeniem, certyfikowana terapeutka pulsingu – holistycznej metody pracy z ciałem. Prywatnie szczęśliwa mama dorosłego syna Olka i ośmioletniej Lucynki, przyjaciółka męża Michała.

O zaburzeniach więzi i lękowym modelu przywiązania

AGNIESZKA WÓJCIK

Zaniedbane dzieci to głodni miłości dorośli. To ludzie, którzy za bliskość są w stanie oddać wszystko. W dzieciństwie zabrakło im obecności drugiego człowieka, byli porzuceni, odrzuceni, niedostrzeżeni. Wtedy nie mogli zrozumieć zachowania rodziców, którzy wyjechali za granicę, a dzieci oddali na wychowanie do dziadków. Nie rozumieli, dlaczego tata – choć jest stale w domu – nie ma dla nich czasu. Nie byli gotowi na zmierzenie się z widokiem matki pod wpływem alkoholu, która nie zwraca na nich uwagi.

Dziś to ludzie spragnieni, którzy szukają zaspokojenia. Są wygłodniali – szukają wypełnienia za wszelką cenę. W rzeczach, w wydarzeniach. Najbardziej w ludziach. By przestać czuć pustkę. By poczuć ulgę. Jedzą i nie przestają łaknąć. Otrzymują i żądają więcej. Głód nie znika. Samotność i pustka straszą nieskończonością.

Właściwe dla okresu dzieciństwa potrzeby – gdy nie są zaspokojone we właściwym czasie i we właściwy sposób – rosną, a zachowania dorosłych z takim deficytem stają się destrukcyjne. Dorośli, którym w dzieciństwie zabrakło opiekuna (był nieobecny fizycznie, emocjonalnie) dziś są w stanie zrobić wszystko, by mieć kogoś dla siebie, przy sobie – na wyłączność, do dyspozycji o każdej porze. Niezauważona, pominięta lub świadomie zaniedbana potrzeba wieku dziecięcego potrafi przerodzić się w zaburzenie więzi, czyli niekończącą się, niekiedy obsesyjną potrzebę posiadania opiekuna, mentora, przewodnika.

Korzystanie z zasobów autorytetu, inspirowanie się dorobkiem innych ludzi to naturalna i zdrowa ludzka potrzeba. Gdy staje się przymusem – dochodzi do anomalii. Ludzie bywają zdesperowani, radykalni w poszukiwaniu czegoś, co ich zaspokoi. Sięgają po substancje psychoaktywne, wpadają w uzależnienie od pracy, podejmują zachowania ryzykowne. Kiedyś bardzo głodni – aż do utraty tchu wołali o uwagę, obecność i miłość. Nie otrzymali. Dziś próbują zagłuszyć ból, który się w nich zakorzenił i rozrósł. Są zdesperowani, czasem bezwzględni. Gdy pojawia się potencjalny dawca – zostaje osaczony przez ich niekończące się oczekiwania: bądź przy mnie zawsze, bądź tylko dla mnie.

Dorośli z deficytem więzi

Osoba z deficytem więzi na różne sposoby próbuje zbudować relację z drugim człowiekiem. Stosuje rozmaite taktyki, manipuluje – by osiągnąć swój cel. Może być to działanie nieświadome, nierozpoznane, mimo że deficyt wieku dziecięcego staje się dominantą wszystkich wyborów, decyzji, działań. Robi wszystko, by choć przez

chwilę poczuć ulgę. Ale doświadcza jedynie chwilowego ukojenia. Czar pryska, gdy zostaje sama, ponieważ kończy się rozmowa, wymiana wiadomości czy spotkanie. Rozstanie – choćby na krótką chwilę – może wywołać poczucie odrzucenia. Pojawiają się destrukcyjne myśli, które są kalką dziecięcych lęków, eskalują z podobnym natężeniem. W dzieciństwie są to zachowania uzasadnione, ponieważ rodzic nie wracał, nie zajmował się, nie dbał. Dziś – niedopasowane do sytuacji.

Osoby, które desperacko poszukują drugiego człowieka, osaczają go swoimi potrzebami, nie pozostawiają przestrzeni – bywają określane toksycznymi. Nie każdy jest gotowy, chętny i zdolny do tego, by analizować powody takiego zachowania. Od wielu osób można więc dziś usłyszeć radę, by odciąć się – zerwać kontakt, zostawić. Niektórzy korzystają z tej rady i rezygnują z relacji, ponieważ ciężar oczekiwań jest za duży, a zasoby niewystarczające, by zaspokoić dorosłego. To on w dzieciństwie przeżył jakiś rodzaj odrzucenia, a dziś każde jego pragnienie jest nabrażeniem, którego kiedyś doświadczył.

Słowo odcięcie może kojarzyć się z bólem, ale jest również w stanie ten ból wywołać. Dziś często nadużywane, bo wypowiedane i realizowane pochopnie, nieadekwatnie do sytuacji. Wykorzystywane przez specjalistów i celebrytów. Coraz częściej wypowiedane przez młodzież i dzieci. Używane do ataku, obrony. Bywa straszakiem lub wyrazem bezsilności. Ma szybko załatwić sprawę, skrócić lub wywołać cierpienie. Stało się sposobem na bezsilność i na niecierpliwość. Jest atrakcyjne, popularne, skuteczne i nadużywane. Jest świadkiem dramatów i ulgi. Wolności i zranienia. Czasem boli i przywraca zdrowie. Innym razem tylko boli.

Dorośli zranieni w dzieciństwie odrzuceniem, skazani na samotność, nieprzerwaną tęsknotę są szczególnie wrażliwi na takie określenia. Informacja o planowanym rozstaniu może stać się dla nich zapłonem fali destrukcyjnych myśli czy działań.

Zdarza się, że ktoś wiele lat korzysta z potencjału innych, wykorzystuje ich. Nie potrafi samodzielnie myśleć

i podejmować decyzji. Staje się zależny od drugiego człowieka. Osoba, która stała się ofiarą takiego działania, ma obowiązek szukać rozwiązań, które uwolnią ją od nadużyć. Ale warto być uważnym w ocenie sytuacji i ostrożnym w podejmowaniu decyzji. Człowiek, który przeżył jakąś postać dziecięcego osamotnienia, może być w dorosłości pozbawiony umiejętności wzięcia odpowiedzialności za swoje życie. Ma wówczas nadmierną, ponadprzeciętną potrzebę posiadania opiekuna. Przywiązuje się do drugiego człowieka w relacji partnerskiej, przyjacielskiej. Nieustannie traci tych, którzy nie wytrzymali, odeszli, podjęli decyzję o odcięciu i zyskuje nowych. Przeżywa ból odejścia i trud budowania zaufania. Traci i szuka relacji. Zdarzają się ucieczki od ludzi, od samego siebie. Nowe kreacje, inne miejsca. Ale jest to pozór zmiany. Przerzutowana rzeczywistość to nadal ten sam wewnętrzny dramat. To kolejne poszukiwanie i przyklejenie się do kogoś, by przestać czuć ból. Inne miejsce, nowy człowiek, ale ta sama niekończąca się potrzeba bycia chronionym przez czyjąś obecność. Odcięcie, choć czasem konieczne, może wzmocnić w nim poczucie bycia bezwartościowym.

Zbalansowana wymiana – biorę i daję

Niektórzy pomagają uszczelnić dziecięce deficyty poprzez budowanie relacji, która przypomina tę między opiekunem i dzieckiem. Wychodzą np. z założenia: Nigdy nie otrzymałeś, więc dziś ci dam, byś przestał łaknąć. Doświadczyć, nakarm się. Taki zabieg – jeśli jest celowy – może okazać się pomocny, ponieważ pozwala niekiedy po raz pierwszy doświadczyć bezinteresownej obecności drugiego człowieka lub przywołać w pamięci takie doświadczenie. Ale może być też wynikiem potrzeby dawcy, który poprzez poświęcenie i ofiarność zaspokaja własne deficyty.

Niezależnie od rodzaju i intencji świadczonej pomocy należy pamiętać, że – choćby ktoś dał w nadmiarze – nie wypełni całkowicie braku, nie nakarmi do syta, do momentu, by przestać odczuwać głód. Pewne rzeczy są właściwe dla danego okresu rozwoju i tylko w tym czasie mogą być zrealizowane w sposób naturalny, właściwy i pełny. Dlatego dawanie i towarzyszenie powinny być równoważone pracą nad dążeniem do samodzielnych decyzji, niezależnych kroków. Jeśli tej pracy zabraknie – zasoby dawcy wyczerpują się, a on jest nadmiernie eksploatowany. Dochodzi do zachwiania równowagi, która jest możliwa do osiągnięcia tylko wtedy, gdy w relacji następuje zbalansowana wymiana – biorę i daję.

Człowiek, który próbuje w dorosłym życiu zrekompensować braki dzieciństwa poprzez budowanie z kimś relacji jednostronnej, w której nie ma harmonii, musi liczyć się z tym, że usłyszy w pewnym momencie informację o rozwodzie, rozstaniu, zakończeniu znajomości. Dziś modne stało się określenie „wewnętrzne dziecko”. Taki obraz może być pomocny w zrozumieniu i zaakceptowa-

niu stanu bycia dorosłym-niedorosłym oraz początkiem procesu uzdrowienia ran przeszłości. Potrzeba znalezienia czegoś pomiędzy „należy mi się” a „jestem w stanie dać to sobie”. Osobom, które były pozbawione zaufanego dorosłego, nie wystarczą popularne rady: „pokochaj siebie, zaopiekuj się sobą”. Te i podobne zwroty nie znajdują prostego zastosowania u ludzi, którzy nie posiadają prawidłowych wzorców – nie doświadczyli od opiekunów: zaspokojenia potrzeby bliskości, regulacji emocji, poczucia bezpieczeństwa.

Dziś są gotowi wypowiedzieć zdanie: „Porzucę siebie dla ciebie, byś ty mnie nie porzucił”, a drugi człowiek staje się dla nich wszystkim. Oni znikają, podporządkowując swoje życie ciągłym staraniom o to, by zatrzymać przy sobie tego, kto będzie ich stymulował nieustannym poświęceniem się. Zanim więc będą gotowi, by tworzyć dobrą relację z samym sobą, potrzebują zmierzyć się z przekonaniami z dzieciństwa, które wyrosły na fundamencie zaniedbań, nadużyć, braków.

Człowiek często rośnie w poczuciu bycia niewystarczającym, winnym, niezasługującym na miłość. Dlatego w dorosłości powtarza zdania: „Jak mam żyć? Spraw, by moje życie było wartościowe”. Nie zawsze wypowiada je na głos, ale zawsze jasno komunikuje poprzez sposób zachowania. Szukanie miejsca, gdzie będzie się chciał, akceptowanym, kochanym bez warunków, staje się potrzebą nadrzędną, a wszystko inne jej podporządkowuje.

Gdy relacja jest bezpieczna, czyli zbudowana na bezwzględnej akceptacji i braku oceny – można dotknąć prawdy, która w innych okolicznościach mogłaby być nie do zniesienia. Dlatego potrzeba kogoś, kto zaprowadzi do niej w bezpieczny sposób, by zaczerpnąć mądrość potrzebną na dziś. Tak powinno wyglądać przyglądanie się życiu, sięganie do przeszłości. Robi się to tylko po to, by zrozumieć teraźniejszość i świadomie żyć. A świadomość, że pragnienia mogą mieć podłoże schematów uformowanych w dzieciństwie i że nic i nikt nie wypełni braku – to dla osób tkwiących w lękowym modelu przywiązania wyjściowa, by stawiać kroki na drodze samodzielnego, odpowiedzialnego życia. Zanim jednak człowiek stanie w tym miejscu i rozpocznie się proces uzdrawiania więzi, wielokrotnie wchodzi w relacje, w których dominuje chęć zaspokojenia pragnienia drugim człowiekiem.

Dziecko, które nie mogło liczyć na stałą i bezpieczną obecność zaufanego opiekuna – staje się dorosłym, którego potrzeba bliskości i lęk przed odrzuceniem są dominantą w codziennym życiu. Dorosłość staje się emocjonalnie lustrem dzieciństwa. Odbija się w niej smutek samotnie spędzanych dni, obawa o pozostanie samemu, zazdrość o relacje z innymi, troska o opiekuna. Dziś tak wielu dorosłych ludzi ma tożsamość zbudowaną na byciu dzieckiem.

Kiedyś, gdy jako dziecko starali się zaspokoić potrzeby rodzica, by ten przy nich trwał – dziś jako dorośli są





gotowi do ustępstw, poświęcenia, zaniedbania swego – by ich nie opuszczono. Są nadmiernie uważni i zatroskani o sprawy drugiego, kosztem swoich spraw i dobrostanu. Kontrolują, sprawdzają, upewniają się. Potrzebują być w stałym kontakcie. Nigdy w obecności człowieka, który jest dla nich całym światem, nie zachowują się naturalnie. Wciąż coś poprawiają, udoskonalają, korygują. Zgadają się na wszystko, są ulegli, nie odmawiają, są gotowi wszystko poświęcić – nawet własne życie.

Lękowy model przywiązania

Człowiek z lękowym modelem przywiązania jest zawsze do dyspozycji – niezależnie od możliwości, kondycji i okoliczności. Każdą radę przyjmuje jak drogowskaz, wyrocznię. Deklaruje wierność, miłość, ale prawda jest w jego uczuciach, nie w słowach. W każdej postawie, zachowaniu próbuje pasować do oczekiwań, które sam formułuje. Traci swój głos, ponieważ wszystko podporządkowuje drugiemu. Każde jego działanie jest w jakiś sposób interesowne, szuka korzyści, uciszenia cierpienia, które jest nie do zniesienia. Jego bezwzględny cel jest zatrzymanie przy sobie drugiego człowieka. A ten cel wynika z przebrzmiałej potrzeby bycia bezpiecznym, kochanym, akceptowanym. Do relacji wnosi napięcie związane ze spotkaniem, obawę, że nie zostanie zaakceptowany i lęk przed odrzuceniem. Z jednej strony jest pragnienie tej osoby, jej bliskości i budowania zdrowej zbalansowanej relacji. Z drugiej strony znajduje się lęk przed tym, że ona odejdzie i nieustanne obwinianie się za to, że nie jest się wystarczającym, godnym tej relacji, zasługującym na uwagę, troskę, miłość.

Brak, który zrodził się w okresie dzieciństwa może mieć różne imiona. Każda krzywda, zaniedbanie, przemoc wywołują nie tylko ból fizyczny, ale rodzaj osamotnienia. Gdy człowiek w dzieciństwie zostanie ubrany w płaszcz samotności – jako dorosły nie potrafi się tego ubrania pozbyć. Odkrycie, odsłonięcie często wydaje się być niemożliwe, za trudne, ponieważ doświadczenie przeszłości pokazuje, że każda odsłona przynosi kolejne zranienie. Dziecko, które płacze, a rodzic nie reaguje lub odpowiada krzykiem – to w przyszłości dorosły, który zaniedbuje i nie wyraża własnych potrzeb.

Ludzie tkwią w ukryciu. Obawiają się osądu, niezrozumienia, odrzucenia. Nie są prawdziwi przy innych ani sami ze sobą. Tkwią w relacjach, w których otrzymują miano toksycznych, bo ich zachowanie jest szkodliwe, raniące. Tracą relacje, pogrążają się w rozpacz. Nie rozumieją, dlaczego po raz kolejny ktoś odszedł i z nich zrezygnował – czują się odrzuceni. Próbuja inaczej, od nowa. Ale znów się przywiązują tak bardzo, że zaczyna boleć. Po raz kolejny ktoś nie wytrzymuje.

Jak poradzić sobie z tym głodem, by nie zerować na innych, by budować relacje oparte na wolności? Z pomocą przychodzą różne rodzaje terapii. U niektórych osób

są skutecznymi sposobami na uzdrowienie, ukojenie wewnętrznego dziecka. Ludzie cierpiący z powodu nieumiejętności tworzenia prawidłowych relacji, z lękowym stylem przywiązania potrzebują człowieka, który ich zrozumie.

Zużycie dzieciństwa przeżytego w otoczeniu niezrozumienia ich potrzeb, w otoczeniu bezwzględnych dorosłych, nieobecnych lub niewystarczająco obecnych fizycznie lub emocjonalnie opiekunów to punkt wyjścia do pracy nad poprawą obecnego życia. Ale jednostronne przyglądanie się temu okresowi polegające na wydobywaniu tylko trudnych momentów nie jest kompletnym obrazem rzeczywistości. Warto uświadomić sobie, że dzisiejsze poszukiwanie opiekuna, staranie się o jego uwagę może być tak naprawdę ucieczką przed czymś, co wymaga głębszego wglądu. Niektórzy próbują się w ten sposób znieczulić, ale to dopiero brak znieczulenia pokazuje, gdzie naprawdę boli. Dlatego – oprócz zranień, wspomnień o trudnym dzieciństwie – potrzeba wydobywania z przeszłości chwil, które pozwoliły dziecku przetrwać: ochroniły, zbalansowały cierpienie, ukoiliły. Wszystkie takie momenty, dobre wydarzenia, życzliwe postacie z przeszłości są pomocne w uszczelnianiu wspomnień i nadaniu im sensu.

Wiele nierozwiązanych emocji, które mają wpływ na obecną życie, sprawia, że dorosły utyka w negatywnej narracji o samym sobie. W narracji, która jest wynikiem tego, jak funkcjonował w dzieciństwie – w przeświadczeniu o tym, że musi zasłużyć, przekonać opiekunów do swojej wartości, brać odpowiedzialność za wszystko wokół. Człowiek potrzebuje nauczyć się zmieniać tę narrację poprzez doświadczanie spotkań z ludźmi, wobec których może być prawdziwy bez lęku, że go odrzucą. Potrzebuje doświadczyć obecności drugiego człowieka, który go nie wykorzysta.

Jeśli kiedyś nikt nie zwolnił go z tej odpowiedzialności i wysiłku starania się ponad miarę – dziś reaguje w podobny sposób, jak dawniej. „Żyj tu i teraz” to nieosiągalny stan, ponieważ niedopasowane do obecnej chwili reakcje są jak kalka zachowań z przeszłości, mimo że zagrożenie nie jest realne. Jeśli kiedyś uwaga dorosłego skupiała się na dziecku tylko wtedy, gdy było chore – dziś może rywalizować z innymi o uwagę poprzez ekspozowanie cierpienia. Wtedy był to skuteczny sposób na zainteresowanie sobą i zdobycie namiastki bliskości – dziś powoduje utknięcie w manipulacji. Cierpienie może być prawdziwe, ale – gdy dorosły dzięki niemu osiąga cel, bo wzbudza litość – utyka w postawie zależności: muszę być słaby, by zasłużyć na uwagę. Realizuje scenariusz, którego boi się najbardziej – naraża się na utratę człowieka, ponieważ niewielu jest w stanie wytrwać w towarzyszeniu komuś w niekończącej się spirali cierpienia.

Dobre relacje w dorosłym życiu

Aby budować dobre relacje w dorosłym życiu, potrzeba posiadania w dzieciństwie bezpiecznej więzi w postaci zaufanego dorosłego, który poprzez to, jak się zachowuje,

co robi i w jaki sposób robi – pomaga dziecku zbudować fundament bezpieczeństwa. Kształtuje jego interpretację otaczającego świata. Jeśli opiekun jest obecny fizycznie i emocjonalnie, reagujący, kojący, delikatny, wspomagający, wiarygodny, wyrozumiały – pierwszy sygnał, jaki otrzymuje dziecko na temat życia brzmi: „Jestem przy tobie, możesz na mnie polegać, wszystko jest w porządku”. Takie wyposażenie w przekonanie o przewidywalnym, bezpiecznym otoczeniu jest niezbędne, by przeżywać dorosłość bez poczucia zagrożenia, nie aktywować reakcji obronnych w momentach, które tego nie wymagają.

Wystarczającym dowodem na wystąpienie jakiegoś deficytu więzi w dzieciństwie nie jest pamięć o tym czasie, ale sposób zachowania się – powielanie tego, co było. Jeżeli opieka nie była wystarczająca, by regulować emocje dziecka, by zapewnić mu warunki do wzrostu – człowiek, zamiast się rozwijać, skupia się na przetrwaniu i kształ-

tuje przekonanie o swojej bezwartościowości poprzez postawę nieustannego starania się, rywalizację, zasługiwanie na uwagę.

Wymagające sytuacje, trudne zadania, nowe role, relacje przywiązania mogą pomóc w skonfrontowaniu się z nieumiejętnością radzenia sobie z realiami dorosłego życia. Aktywują emocje i zachowania, które wymagają wypracowania nowych sposobów przeżywania i radzenia sobie z rzeczywistością. Wyzwalają różne reakcje, które pokazują, czy ktoś jest gotowy do wzięcia odpowiedzialności za swoje życie.

Każda relacja – szczególnie ta, w której zostały zaburzone proporcje brania i dawania – wyostrza spojrzenie na to, w jakim jest się miejscu. To właśnie taka relacja może być zaczynem do pracy nad poprawą jakości swego życia i rozbrojeniem fundamentów przeszłych zranień.

*Ja trzymam się natury i z natury bliskich
Sam znajdę pułap, nie mów mi już więcej gdzie iść
Słucham siebie w środku tej hipokryzji
Ożywiam ducha, ciało nie jest wszystkim*
Opał

Nastolatek i jego ciało w dobie popularnych trendów

PRZEMYSŁAW KACA

We współczesnym społeczeństwie młodzież nieustannie konfrontuje się z obrazami idealnego ciała. Obrazy te prezentowane są przede wszystkim w mediach społecznościowych, ale również w filmach czy reklamach. Młodzież musi mierzyć się z nierealistycznymi i niemożliwymi do osiągnięcia standardami, które, dodajmy, zmieniają się z każdym rokiem.

Chcąc rozsądnie wspierać młodzież w zaakceptowaniu swoich ciał, warto podkreślać pozytywne cechy fizyczne i osobowościowe dziecka. Istotnym jest również zwracanie uwagi na różnorodność ciał, które nas otaczają, a także rozmawianie o różnych typach sylwetek. Starajmy się w rozmowach zachęcać do doceniania i akceptowania ciał takimi, jakie są. Warto również promować w okresie nastoletnim aktywność fizyczną, pozytywnie wpływającą na zdrowie, a także zdrowe odżywianie, dbanie o higienę snu czy niestosowanie używek.

Ciało – nasz dom

Ciało jest naszym domem, a o tym, jak długo i w jakim stanie będzie nam służyło przez resztę życia, w dużej mie-

rze decydujemy sami. Trudno mieszkać w domu, w którym nie czujemy się komfortowo, w którym nie jest nam przytulnie, w którym ciągle doszukujemy się jakichś zadrapań, ciągle chcielibyśmy zmieniać tapety. Tak samo niewygodnie jest nam w ciele, gdy zaczynamy traktować je przedmiotowo – takim porównaniem Katarzyna Wiecheć, psycholożka, psychoterapeutka i wykładowczyni Uniwersytetu SWPS, otworzyła konferencję „Moje ciało – mój dom. O różnych obliczach cielesności na różnych etapach życia”.

Dojrzewanie to wrażliwy okres w życiu każdego człowieka, a nastolatki szczególną uwagę zwracają na wygląd fizyczny. W początkowej fazie okresu dorastania (pomiędzy 12. a 13. rokiem życia), nastolatki doświadczają pewnego rodzaju rewolucji w sferze biologicznej i psychicznej. A mianowicie zachodzą zmiany





na poziomie hormonalnym, pojawia się wtedy tzw. skok pokwitaniowy, charakteryzujący się intensywnym przyrostem objętości ciała. W okresie tym kształtuje się również indywidualny styl oraz model aktywności ruchowej. Początkowo nastolatki starają się do tych zmian dostosować i je zrozumieć. Z kolei po 15. roku życia skupiają się na psychicznej akceptacji własnego ciała. Wtedy też budowany jest zewnętrzny obraz siebie.

Co może zrobić dorosły, aby wspierać nastolatka w akceptacji własnego ciała?

- **Po pierwsze, rozmawiać** o tym, co czuje dziecko oraz pomóc w nazywaniu emocji. Pomocnymi zwróceniami mogą okazać się: *Mam wrażenie, że jest ci trudno, bo twoje ciało się zmienia* czy *Widzę, że martwisz się swoją wagą*. Można również odnieść się do swoich lat młodzieńczych: *Kiedy byłam w twoim wieku, bardzo nie lubiłam tego, jak wyglądają moje włosy/udapiersi. Zastanawiam się jak ty czujesz się ze swoim ciałem?*
- **Po drugie, wspierać** kompetencje dziecka. Warto przekierowywać uwagę dziecka na jego umiejętności, wzmacniać pozytywnie bez porównywania z rówieśnikami.
- **Po trzecie, dać dziecku poczucie sprawczości** oraz wspierać jego samodzielność.
- **Po czwarte, zaakceptować** to, że dziecko różni się od ciebie i rówieśników, nie porównywać z innymi nastolatkami.
- **Po piąte, wyrażać się z szacunkiem o innych ludziach.** Nazywając dziecko „grubaskiem” lub „chudzielcem” opiekun tworzy w jego głowie obraz jego ciała, a w okresie dojrzewania staje się to drażliwym tematem do rozmowy. Unikajmy krytycznych komentarzy na temat wyglądu własnego, jak i drugiego człowieka. Ponadto, nie przyzwalamy na przemoc słowną wobec innych osób.
- **Po szóste, rozmawiać o znaczeniu obrazków z dnia codziennego** – o reklamach, teledyskach, czasopiśmie i mediach społecznościowych. Warto również pokazywać rzeczywistość nieretusowaną i bez użycia filtra.

Aby nastolatek akceptował własne ciało, dorośli powinni przede wszystkim dawać przykład własną osobą. Ciągłe krytykowanie własnego ciała i wyglądu nie pomoże dziecku w zbudowaniu szacunku do własnego ciała. Starajmy się dążyć do akceptacji siebie, a w sytuacjach niepożądanych dokonywać zmian w codziennych nawykach celem zadbania o siebie.

Pozytywny obraz ciała pomaga nie tylko w budowaniu pewności siebie, ale również w podtrzymywaniu dobrych relacji z ludźmi. Jest to również fundament dla zdrowia psychicznego. Współczesna kultura popularna stwarza nierealistyczne ideały urody, co napędza mło-

dzień do wyścigu. To z kolei może prowadzić do obniżonej samooceny i problemów emocjonalnych, a także trudności relacyjnych z rówieśnikami.

Popularne trendy żywieniowe młodzieży w sieci w 2025 roku

1. **Diety roślinne i fleksitarianie** – coraz więcej młodych osób ogranicza mięso lub przechodzi na weganizm/wegetarianizm. Popularnością cieszą się hasła typu: „plant-based”, „cruelty-free”, „eco-eating”.
2. **„What I Eat in a Day”** – viralowy format na TikToku i YouTube, w którym influencerzy dzielą się swoimi codziennymi posiłkami – zarówno zdrowymi, jak i „cheat day”. Często promowane są owsianki, lunchboxy DIY czy smoothie bowls.
3. **Food hacks i viralowe przepisy** – przepisy w stylu: 3 składniki, szybkie i „esthetic”, np. makaron z pieczoną fetą, rolki ryżowe z awokado i mango, proteinowe desery z jogurtu i odżywek białkowych.
4. **Superfoods i suplementacja** – trendy na „gut health” – kiszonki, kombucha, probiotyki. Popularność adaptogenów (np. ashwagandha, maca). Szerokim tematem na TikToku jest również kwestia kolagenu, kreatyny czy magnezu.
5. **Dbanie o zdrowie psychiczne przez jedzenie** – trend „feel good food” – jedzenie wpływające na nastrój. Często łączone z tematami samopoczucia i snu.
6. **Fast food i comfort food w nowej wersji** – młodzież szuka fit wersji ulubionych dań – np. chipsy z piekarnika, burgery z tofu, pizza na spodzie z tortilli. Rośnie popularność urządzeń beztłuszczowych.
7. **Estetyka jedzenia** – jedzenie ma wyglądać „instagramowo”: kolorowe miski, estetyczne pudełka, dodatki. Popularne hasztagi: #foodaesthetic, #mealprep, #healthyfoodporn.

Niebezpieczne trendy żywieniowe online

1. **„SkinnyTok”** i promowanie zaburzeń odżywiania – content gloryfikujący ekstremalny spadek masy ciała, restrykcyjne diety, poranny „bodycheck” i fasttrackowe ćwiczenia. TikTok zakazał tagu #SkinnyTok, jednak w sieci nadal spotkać można hasła głoszone na tej platformie. Jest to prosta droga do anoreksji, bulimii, depresji i dolegliwości metabolicznych.
2. **Ortoreksja** – obsesja na punkcie „zdrowego odżywiania”. Nadmierne skupienie na „zdrowym” jedzeniu może doprowadzić do lęku, izolacji, niedożywienia, a także śmierci. W sieci promowane są przekonania o tzw. surowej żywności bez dodatków, co odsuwa młodzież od wielu produktów ważnych w diecie, a jednocześnie zamyka w pułapce perfekcjonizmu.
3. **Ekstremalne diety oraz „food fads”** – trendy takie jak dieta carnivore, keto, wykluczająca węglowodany

ny czy „oatzempic” (owies zamiast leku), promowane przez influencerów, mogą prowadzić do niedoborów, zaburzeń hormonalnych, zaburzeń trawienia i psychicznych.

4. **TikTokowe wyzwania spożywcze** – wśród popularnych wymienić należy „Cinnamon Challenge” (łyżka cynamonu), „Banana-Sprite” (duże porcje i napój gazowany) – oba mogą uszkodzić drogi oddechowe bądź spowodować wymioty i odwodnienie.
5. **WaterTok** – trend polegający na zastępowaniu jedzenia dużą dawką wody – często pod pozorem utraty wagi. Jest to praktyka sprzyjająca zaburzeniom odżywiania i zaburzeniom elektrolitowym.
6. **„Miracle cures”** – fałszywe porady zdrowotne rozpowszechniane przez influencerów – promowanie substancji lekopodobnych, odrobaczaczy, naparów czy kiszzonek jako cudownych metod leczenia poważnych chorób, co może prowadzić do rezygnacji z terapii/leczenia, a tym samym poważnych konsekwencji dla zdrowia i życia człowieka.

Statystyki

Algorytmy społecznościowe takie jak TikTok czy Instagram wzmacniają treści ekstremalne. Centrum Przeciwdziałania Cyfrowej Nienawiści (CCDH) zidentyfikowało, że osoby wrażliwe otrzymują filmy o zaburzeniach odżywiania i samookaleczeniach już w ciągu 30 minut. Z kolei presja rówieśnicza, FOMO oraz potrzeba popularności sprawiają, że młodzież łatwo poddaje się wyzwaniom online.

Badanie EU Kids Online pokazuje, że ponad 40% badanych małoletnich miało kontakt w sieci z zagrażającymi zdrowiu ekstremalnymi dietami. Nastolatki ze względu na wciąż rozwijający się mózg, nie w każdej sytuacji są w stanie przewidzieć skutki podejmowania ryzykownych działań. *Ich kora przedczołowa jest jeszcze słabo rozwinięta, w związku z tym nie radzą sobie tak dobrze jak dorośli z hamowaniem impulsów, podejmowaniem decyzji, wnioskowaniem na temat konsekwencji decyzji, myśleniem skutkowo-przyczynowym. Czasami po prostu nie możemy też wymagać, aby dzieci były w stanie czemuś się oprzeć, podjąć racjonalne, logiczne decyzje, właściwie oszacować ryzyko – właśnie z powodu poziomu ich rozwoju* – Marta Witkowska, ekspertka ds. edukacji cyfrowej w NASK.

Kilka słów o PRO-ANA

Pro-ana (ang. *pro-anorexia*) jest internetowym ruchem gloryfikującym anoreksję jako styl życia. Towarzyszyć mu również może nurt pro-mia (bulimia). Osoby zaangażowane w te społeczności wymieniają się technikami głodzenia, a także wzajemnie „motywują”, ukrywając objawy przed rodziną i specjalistami. W społecznościach tych gloryfikowana jest skrajna szczupłość, a głodzenie się jest przedstawiane jako sukces.

Wiele treści pro-ana usunięto z wiodących platform takich jak Instagram, TikTok czy Tumblr. Treści te ukrywane mogą być jako tzw. motywacja fit, zawierająca treści o głodówkach, „sztuczkach” na tłumienie głodu czy ukrywaniu wagi. W sieci nadal obecne są liczne treści szkodzące młodzieży.

Oryginalne tagi	Zamienniki
#proana	#sweetana, #notproanaBUT
#anorexia	#ana, #skinnygoals, #meanspo
#thinspo	#bonespo, #flatstomachgoals
#lowkcal	#undereating, #0kcalbreakfast

Wśród przykładowych treści zarchiwizowanych z TikToka i Tumblr możemy znaleźć: „30-dniowy challenge 200 kcal dziennie”, „Najlepsze wymówki, by nie jeść przy rodzicach” czy „Jak oszukać lekarza i wagę”.

U młodzieży można zaobserwować wzmacnianie zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych (OCD) wokół jedzenia, lęki, silną presję, nienawiść do własnego ciała, a także osamotnienie. Pojawić może się również depresja. Do tego dochodzić może spadek odporności, zaburzenia rytmu serca, a tym samym ryzyko hospitalizacji. Jak podaje WHO, **anoreksja ma najwyższy wskaźnik śmiertelności wśród chorób psychicznych (~20%)**. Niepokoić może również łatwy dostęp do tych treści, a także zainteresowanie tematyką przez młodzież. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę podała, że 39% nastolatków natrafiło w przestrzeni online na treści promujące samookaleczenie, zaburzenia odżywiania lub samobójstwa (2023 r.).

Co powinno zaniepokoić?

Przede wszystkim obsesja wokół kalorii połączona z nagłą utratą wagi, a także unikanie i ukrywanie posiłków. Niepokojącym objawem może być również tzw. „bodychecking”, czyli częste dotykanie ud/zeber oraz sprawdzanie lusterka. Młodzi ludzie mogą obserwować w przestrzeni online konta z motywacją „thinspo”, a także wystąpić mogą hasła typu „Ana jest moją przyjaciółką”. Warto rozmawiać bez oceniania, a także monitorować treści #proana i je blokować. Jeśli jest taka potrzeba, należy umówić konsultację u psychodietetyka czy terapeuty zaburzeń odżywiania. Naszym zadaniem jest zrozumienie, czym jest „pro-ana” przy jednoczesnym poznaniu trendów występujących w sieci. Nie należy oceniać ani zawstydzать dziecka – zamiast zdań typu „zjedz wreszcie” czy „nie wygłupiaj się”, spróbujmy porozmawiać empatycznie. Warto do nastolatka podejść z troską: „Widzę, że trudniej ci ostatnio przychodzi jedzenie – co się dzieje?” bądź „Wiem, że presja wyglądu w sieci może być ogromna. Możesz mi zaufać.” Zamiast szpiegować nastolatka w sieci, może lepiej zaproponować wspólne przeglądanie istotnych czy niezrozumiałych treści w social mediach? Warto poznać rzeczywistość dziecka,





ale równie promować właściwe nawyki w codziennym funkcjonowaniu. Chcąc pomóc dziecku, warto udać się do psychologa specjalizującego się w zaburzeniach odżywiania bądź psychodietetyka. W przypadku skrajnych zachowań podejmowanych przez nastolatków, należy skontaktować się z psychiatrą dziecięcym.

Przydatne kontakty:

- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę – fdds.pl
- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111
- Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej – ncez.pzh.gov.pl/

Reasumując

Budowanie świadomości żywieniowej od najmłodszych lat stanowi fundament dla zdrowego rozwoju człowieka. Zadaniem świadomych opiekunów jest uczenie dzieci, że

jedzenie jest paliwem dla organizmu. Z kolei zachęcanie do aktywności fizycznej powinno opierać się na przyjemności, a nie na presji dotyczącej wyglądu. Istotnym jest także prowadzenie otwartego dialogu na temat nierealistycznych wzorców promowanych w mediach społecznościowych. Istotnym jest, aby młody człowiek potrafił odróżnić rzeczywistość od wyretuszowanych obrazów spotykanych w sieci.

Poza tym, w okresie wakacyjnym dostrzec można większe eksponowanie ciała przez młodzież. W tym kontekście warto rozmawiać z nastolatkami o cielesności i zdrowej seksualności w sposób otwarty i wspierający. Akceptując różnorodność ciał i różnice rozwojowe oraz stwarzając bezpieczną przestrzeń do rozmowy, budujemy pozytywne podejście do własnego ciała. ■

Bibliografia dostępna w redakcji.

Jak latem wzmacniać samoocenę nastolatka?

AGATA SIEROTA

Połowa uczniów w Polsce ma skrajnie niską samoocenę, co trzecie dziecko nie odczuwa chęci do życia, a prawie co dziesiąte z nich deklaruje, że podjęło próbę samobójczą. Wakacje to dobry okres do poświęcenia nastolatкови większej ilości czasu, zwrócenia uwagi, na ile potrzebuje wsparcia w zakresie poczucia wartości. Co może robić rodzic, opiekun, wychowawca, gdy dostrzega niepokojące przejawy niskiej samooceny?

Zdrowa samoocena to podstawa zadowolenia z życia, dobrego samopoczucia, udanych relacji z innymi, życiowych sukcesów i czynnik zapobiegawczy rozwojowi uzależnień. Tymczasem Fundacja UNAWEZA opublikowała wyniki badania projektu MŁODE GŁOWY, w grupie osób 10-19 lat, które ujawniają dramatycznie niski poziom samooceny dzieci i młodzieży w Polsce: 46% uczniów – wykazuje skrajnie niską samoocenę, 65,9% – chciałoby mieć więcej szacunku do samego siebie, 31,6% uczniów twierdzi, że nie lubi siebie, a 26,4% uważa siebie za mniej wartościowego od innych¹.

Samoocena

Poczucie wartości dziecka kształtuje się od najmłodszych lat, a kluczową rolę w tym procesie odgrywają rodzice. Samoocenę można uznać za postawę wobec siebie, przejawiającą się w tym, co o sobie myślimy, jakie mamy emocje względem siebie i jak się zachowujemy. Dążenie do „zdrowej samooceny” wydaje się być trafnym kierunkiem, wskazującym na znaczenie jej adekwatności, a także ak-

ceptacji siebie, swoich mocnych i słabych stron. To rodzice mogą korygować negatywną samoocenę dziecka, zwiększając jego samoświadomość i ucząc samoakceptacji².

Nastolatek z niską samooceną

Niewłaściwe zachowania rodziców: m.in. zbyt krytycyzm czy nadmierne wymagania, mogą przyczyniać się do obniżania samooceny nastolatka. Sprzyjające będą też cechy dziecka, jak neurotyzm, utrudniający radzenie sobie ze stresem, introwersja – zmniejszająca poszukiwanie wsparcia u innych czy niska sumienność przyczyniająca się do małego zaangażowania w zadania i częstszych porażek. Duże znaczenie dla samooceny, ma też ocena rówieśników, którzy nie akceptując, odrzucając, hejtując nastolatka, mogą znacząco wpłynąć na obniżenie jego poczucia wartości.

Młody człowiek z niskim poczuciem wartości ma zwykle wiele negatywnych emocji wobec siebie, często towarzyszy mu wstyd, frustracja czy poczucie winy, czuje się niepewny, trudno mu cieszyć się, nawet wtedy, gdy odnosi sukces. Jego myśli o sobie są często negatywne

i pełne krytycyzmu. Gdy chronicznie odczuwa niezadowolenie ze swojego życia i siebie, może to prowadzić do stanów lękowych i depresyjnych. Nastolatek o niskiej samoocenie spostrzega siebie jako niewystarczająco dobrego, niekompetentnego czy mało wartościowego, skupia się na swoich porażkach i niedoskonałościach. Często ma on poczucie braku kontroli i niskiej skuteczności swoich działań. Pamiętajmy, że wysoka samoocena, gdy nie ma pokrycia w rzeczywistości, również może przysporzyć dziecku wielu problemów, gdy zetknie się z otoczeniem, postrzegającym ją inaczej. Niska samoocena, z kolei, to nie zawsze poczucie swojej bezwartościowości, ale także niepewność oceny siebie. Osoby takie bywają szczególnie zależne od innych i ich akceptacji³.

Jak rozpoznać niską samoocenę?

Uważny rodzic czy wychowawca może rozpoznać sygnały niskiej samooceny poprzez obserwację m.in. takich zachowań:

- dziecko, nastolatek jest nadmiernie krytyczny wobec siebie, często mówi np.: „jestem głupi”, „jestem beznadziejna”,
- często bywa przygnębiony, rozdrażniony czy smutny,
- ma trudności z przyjmowaniem komplementów, chwalony okazuje skrępowanie, mówi np.: „miałem szczęście”, „Basia robi to lepiej”,
- unika otwartego wyrażania swojego zdania z obawy przed krytyką, jest uzależniony od opinii innych,
- ma trudności w samodzielnym podejmowaniu decyzji, poddaje się propozycjom innych,
- nie chce podejmować wyzwań i nowych doświadczeń, obawiając się porażki,
- unika sytuacji, w których mógłby być oceniany,
- wykonując zadania albo nadmiernie się stara lub odwrotnie: unika wkładania wysiłku,
- ma trudności w relacjach, może wykazywać bierność, podporządkowanie, nadmiernie przepraszać, zaniedbywać własne potrzeby, stawiając innych na pierwszym miejscu, z obawy przed odrzuceniem.

Wspomaganie pozytywnej samooceny u dzieci

Rodzice często porównują swoje dzieci z innymi, by je „zmotywować” do np. podwyższenia wyników w nauce, większych sukcesów sportowych czy lepszego wyglądu: „Maciek ma same szóstki, jego tata jest z niego dumny”, „Zobacz, jak Asia umie ładnie się ubrać”. Niestety jest bardzo prawdopodobne, że w sytuacji porównywania dziecka np. z kolegami z klasy, jego samoocena bardziej się obniży, a pojawi – niechęć i antypatia do rówieśników, którzy według rodziców, mają być dla nich wzorem⁴.

Wskazówki:

- **Nie porównuj dziecka z innymi** – może to prowadzić do obniżenia samooceny i uczenia go nie zawsze korzystnych porównań; dziecko słyszące, że

„Maciek ma same szóstki” – porównanie „w górę”, może uczyć się automatycznie porównań „w dół”, szukając osób „gorszych” od siebie, co także niweczy rodzicielską strategię motywacyjną.

- **Podkreślaj indywidualność dziecka i jego wyjątkowe cechy** – unikaj jednak nadmiernego chwaleńia, ucz dostrzegania też oryginalnych cech u innych.
- **Pomóż zauważyć dziecku mocne strony** – opisz je szczegółowo, mów np.: „Masz świetne podejście do kolegów – nie każdy potrafi być tak cierpliwy” albo „Twoje pomysły są takie oryginalne”.
- **Pozwalaj dziecku na samodzielność i dokonywanie własnych wyborów** – od najmłodszych lat, niech dziecko, choć czasem, np. samodzielnie wybierze ubranie do przedszkola, czy bajkę do obejrzenia, co pozwoli mu wyrabiać poczucie pewności siebie przez kształtowanie poczucia kontroli; rozmawiaj z nastolatkiem o zasadach spędzania wolnego czasu w lecie, wspólnie ustalajcie reguły, pozwól mu negocjować zasady.
- **Inspiruj do działania** – pomóż wyznaczyć małe, realistyczne cele, także na okres wakacyjny i wspieraj ich realizację, mów np.: „Wierzę, że dasz radę”, „Spróbuj zacząć od czegoś prostego”.
- **Nie bagatelizuj porażek** – wspieraj, ale bądź szczery wobec dziecka, zamiast „Nic się nie stało”, powiedz np. „Tym razem się nie udało, ale dobrze, że spróbowałeś”.
- **Zachęcaj do poprawy** – ucz wyznaczać realistyczne cele, możliwe do osiągnięcia.
- **Doceniaj swoje dziecko** – zauważaj jego sukcesy, także drobne, chwal za włożony wysiłek i przejawy kreatywności; mów np.: „Jestem dumny patrząc, ile pracy w to włożyłeś”, „Świetnie sobie poradziłaś”.
- **Świętuj z dzieckiem jego sukcesy** – niech poczuje się ważne, jednak nie wyznaczaj nagród wcześniej; obiecanie np. prezentu za dobrą ocenę może sprawić, że dziecko zacznie uczyć się dla nagród, a nie – by mieć wewnętrzną satysfakcję. Raz na jakiś czas lub przy większym osiągnięciu np. zabierz dziecko na ulubione lody i powiedz, że zasłużyło na swój sukces.
- **Poświęcaj dziecku czas i uwagę** – postaraj się pokazać, że jego sprawy także są ważne, nie zbywaj go i nie umniejszaj jego problemów, mówiąc np. „Nie przesadzaj, prawdziwe problemy zaczną się dopiero w dorosłym życiu”.
- **Bądź wsparciem emocjonalnym** – wysłuchaj bez oceniania, pozwól się wygadać i okaż zrozumienie dla tego, co czuje.
- **Zapewnij, proponuj dziecku pozytywne doświadczenia** – wakacyjno-urlopowy czas sprzyja wspólnym zajęciom, które sprawiają radość, np.





spacer, wycieczka, wspólne urządzenie grilla czy rozwijanie nowych pasji; pozytywne wspomnienia budują poczucie szczęścia i wiary we własne możliwości.

- **Zachęcaj do uważnego wyboru znajomych** – szukania kontaktów z rówieśnikami, którzy akceptują i wspierają, unikania krytykantów i internetowych hejterów; zwróć jednak uwagę na zawieranie nowych znajomości i ustal z nastolatkiem zasady, których zobowiąże się przestrzegać.
- **Bądź wzorem w zakresie samooceny** – wyrażaj się o sobie w sposób pozytywny, pokazuj dziecku, że znasz swoje mocne i słabe strony i akceptujesz siebie, pomimo odnoszonych czasem porażek, rozmawiaj z nastolatkiem o znaczeniu samooceny⁵.

Zabawy i techniki wzmacniające samoocenę

Letnie okoliczności sprzyjają rozmowom, zabawom i nauce ważnych umiejętności. Wykorzystajmy wolny czas, także do budowania zdrowej samooceny u naszych pociech. Już małe dzieci możesz uczyć budować samoocenę:

Jestem dumny

Uroczycie powieś „tablicę sukcesów” w pokoju dziecka, gdzie będzie mogło przyczepiać symbole swoich osiągnięć, np. dyplomy, rysunki czy zdjęcia. Dzięki temu, codziennie widzi swoje sukcesy, co wzmacnia wiarę w siebie.

Reklama

W ramach wspólnej zabawy, zaproponuj dziecku, by „zareklamowało” siebie, np. jako dobrego przyjaciela czy super wnuczkę. Może to zrobić w dowolny sposób, np. za pomocą plakatu czy krótkiej wypowiedzi. Taka zabawa uczy dostrzegać swoje pozytywne cechy.

Te techniki nie tylko wzmacniają samoocenę, ale też dają dorosłym wgląd w sposób myślenia dziecka i poziom jego pewności siebie. Istnieje też wiele technik dla starszych dzieci, nastolatków, których rodzic może je nauczyć:

Lista mocnych stron

Każdego wieczoru zapisz trzy rzeczy, które udało Ci się osiągnąć w danym dniu. Mogą to być drobne sukcesy, takie jak zrealizowanie zadania w szkole, przygotowanie ulubionego posiłku czy pomoc komuś bliskiemu. Regularne zapisywanie swoich osiągnięć pomaga dostrzegać, jak wiele rzeczy robisz dobrze.

Dziennik wdzięczności

Codziennie zapisuj choć jedną rzecz, za którą jesteś wdzięczny – to może być coś prostego, jak dobra kawa czy miła rozmowa. Skupienie się na tym, co już masz, zamiast na tym, czego ci brakuje, pomaga budować pozytywną perspektywę. Dzięki takim zapiskom nauczysz się na bieżąco „wychwytywać” sukcesy w życiu codziennym, aby je zapamiętać i potem zapisać. Poza tym kil-

ka minut myślenia w kategorii wdzięczności wspomogę twoje samopoczucie. Dziennik taki będzie także pomocą w chwilach zwątpienia i złego nastroju.

Komplement od siebie

Stań przed lustrem i powiedz sobie komplement. Może być mały i pozornie nieznaczący, ale ważne, żeby był szczery. Może odnosić się do Twoich cech (np.: „mam ładne włosy”, „jestem zabawny”) lub być pochwałą za osiągnięcia (np.: „dzisiaj zrobiłem dobry uczynek”, „poszłam na siłownię, mimo że mi się nie chciało”).

Świętuj swoje sukcesy

W tej technice chodzi o to, by nauczyć się także samemu, celebrować swoje osiągnięcia, co przyczynia się do przykładania do nich większej wagi – a w konsekwencji, także wzmocnienia poczucia własnej wartości. Nagradzaj się w ramach swoich możliwości – wystarczy drobne przyjemności.

Zobacz porażkę inaczej

Gdy coś ci się nie uda i zaczynasz od: „Jestem bezradny, zawałem projekt” to słowa, które przynębiają i nie niosą za sobą żadnej informacji, dającej możliwość poprawy lub zobaczenia sytuacji inaczej. Przeredagowanie tych słów zwiększy możliwość znalezienia rozwiązania lub wyciągnięcia nauki na przyszłość, np.: „Zbyt późno zacząłem przygotowywać projekt, następnym razem – spróbuję wcześniej, a w takiej sytuacji może poproszę o pomoc”.

Uporządkuj swoje otoczenie

Przyjrzyj się, czy w twoim otoczeniu nie ma bliskich osób, które stale krytykują cię i dyskredytują twoje osiągnięcia? Jeśli tak, postaraj się z nimi porozmawiać lub, jeśli to możliwe, ogranicz z nimi kontakty. Pamiętaj też, że jeżeli ktoś w jakiś sposób cię ocenia, nie zawsze jest to zgodne z prawdą. Nie musisz wierzyć, jeżeli ktoś nazwie cię leniwym lub głupim, możesz się z tą opinią nie zgodzić, możesz prosić o wyjaśnienie, zgodnie z zasadami zachowań asertywnych⁶.

Zakończenie

Lato to często czas obaw rodziców o bezpieczeństwo nastolatka z powodu większej swobody i możliwości nowych kontaktów. Poświęcenie pewnej ilości czasu i uwagi na wzmacnianie poczucia wartości dziecka, to nie tylko wspólne spędzanie czasu z rodzicem, ale także profilaktyka zagrożeń i rozwoju uzależnień.

Bibliografia dostępna jest 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 czasopism m.in. Świat Problemów, Niebieska Linia, szerząc i popularyzując wiedzę psychologiczną.



Play Therapy jako metoda terapeutyczna (cz. 10)

EWELINA PRĘDKA-PAWLUN

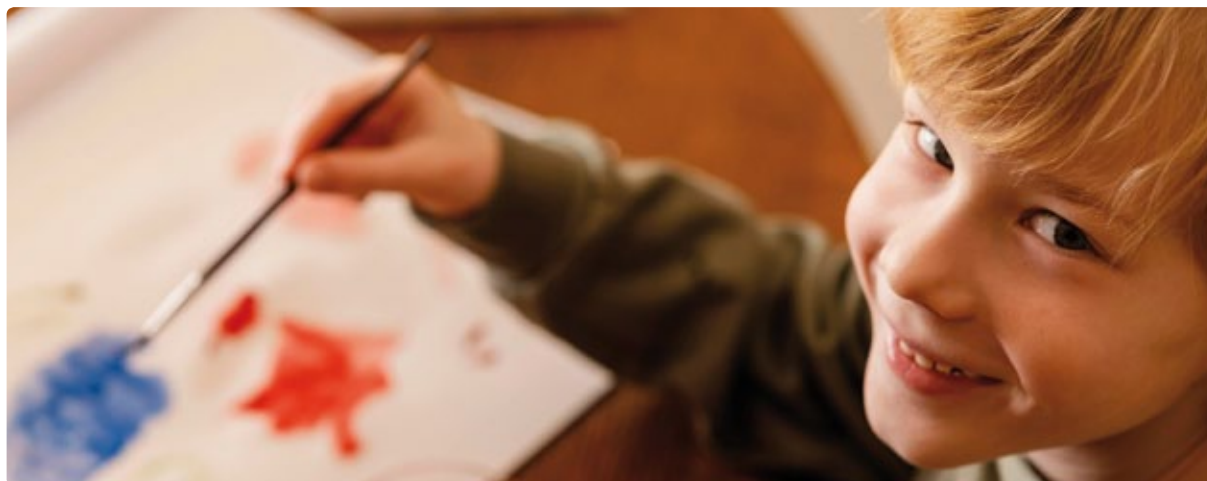
W niniejszym artykule zostaną opisane kolejne trudne sytuacje oraz problemy, jakie mogą się pojawić w pokoju zabaw. Dowiemy się, co zrobić w sytuacji, jeśli dziecko uporczywie zabiega o pochwały; gdy prosi o okazanie czułości; gdy chce pobawić się w zgadywanie oraz co zrobić, gdy niespodziewanie my – jako terapeuci jesteśmy zmuszeni do przełożenia terminu spotkania. Terapeuta posiada szereg możliwych reakcji, które wpływają na jakość relacji terapeutycznej z dzieckiem. Wiedza o tym, jak zareagować w obliczu niespodziewanego zdarzenia w trakcie terapii zabawą, może pomóc terapeutce w zachowaniu spokoju, zrozumienia i akceptacji w stosunku do dziecka.

Wdalszej części zostaną przedstawione gry i zabawy, które pobudzają percepcję wzrokową oraz dotykową, za pomocą których dzieci mogą bezpośrednio doświadczać otaczający ich świat.

Co zrobić, jeśli dziecko uporczywie zabiega o pochwały

W czasie sesji może się zdarzyć sytuacja, że dziecko nieustannie domaga się od terapeuty opinii, oceny lub pochwały. Takie uporczywe naleganie, aby terapeuta powiedział, czy podoba mu się rysunek lub inna praca wykonana przez dziecko może z jednej strony świadczyć o niepewności i niskim poczuciu własnej wartości, a z drugiej o potrzebie kontrolowania interakcji. Terapeuta powinien być wrażliwy na uczucia swojego małego pacjenta. Jeśli zareaguje następującymi słowami: „zastanawiasz się, czy moim zdaniem ten obrazek jest ładny”, to będzie miało niewielką lub żadną wspomagającą wartość i dodatkowo może wywołać frustrację i dezorientację u dziecka, które zaczyna mieć wątpliwość, czy terapeuta dobrze ze zrozumiał. To z kolei prowadzi jeszcze bardziej

do większego nacisku na pochwałę ze strony dziecka. Każde wahanie i niepewność terapeuty mogą prowadzić do wymuszenia bezpośredniej odpowiedzi. Mogłoby się wydawać, że najprościej powiedzieć: „Uważam, że twój obrazek jest bardzo ładny”. Aczkolwiek taka pochwała za bardzo ukierunkowuje zachowanie dzieci, ogranicza ich wolność, sprzyja motywacji zewnętrznej i tworzy zależność (Landreth, 2016, s. 273). Pochwała nie przyczynia się do rozwoju relacji terapeutycznej. W takiej sytuacji najlepiej, aby reakcja terapeuty ułatwiała dziecku docenienie własnego dzieła np. „Namalowałaś duży statek z trzema masztami. W tle widzę chmury i różowy zachód słońca, a morze jest spokojne i lazurowe”. Jeśli terapeuta reaguje w taki nieoceniający sposób, ale dostrzega w obrazie wiele istotnych szczegółów, dziecko także zaczyna bardziej zauważać wartość swojej pracy i cieszyć się z tego, co stworzyło. W sytuacji gdy dziecko nadal domaga się, aby terapeuta ocenił, czy obrazek jest ładny, czy nie, można wyjaśnić, na czym polega relacja w pokoju zabaw. Terapeuta może zareagować następująco: „Tutaj ważne jest to, co ty myślisz o swoim obrazku oraz ważne jest to, jakie są twoje odczucia”. Ocena należy do dziecka.



Fot. freepik





Terapeuta przekazuje zatem możliwość osądzenia z powrotem do dziecka.

Co zrobić, gdy dziecko prosi o okazanie czułości

Podczas sesji terapeutycznej dziecko może domagać się bezpośrednich wyrazów sympatii oraz uczuć. Może być niepewne swojego miejsca w relacji i potrzebować zapewnienia, że terapeutę rzeczywiście na nim zależy. Wówczas dlatego często zadaje pytanie: „czy lubisz mnie?”. Terapeuta nie powinien powtarzać pytania za dzieckiem: „zastanawiasz się, czy cię lubię?”. To jest czas na podzielenie się swoimi uczuciami w rozwijaniu relacji. Nie powinno się unikać zaspokojenia emocjonalnej potrzeby dziecka. W takich momentach terapeuta musi być bardzo autentyczny, serdeczny i wrażliwy, ponieważ można łatwo zranić poczucie własnej wartości u dziecka. W reakcji na pytanie: „czy mnie lubisz?” można przekazać swoje uczucia słowami: „jesteś dla mnie kimś wyjątkowym, a to jest równie wyjątkowy czas, który możemy spędzić razem”. Podobnie możemy zareagować, gdyby dziecko spytało: „czy mnie kochasz?”.

Co zrobić, gdy dziecko chce pobawić się w zgadywanie

W terapii zabawą może się czasami zdarzyć pytanie od dziecka: „zgadnij, co chcę zrobić?” lub „jak myślisz, co to jest?”. Wielu terapeutów może popełnić błąd i wciągnąć

się w taką zgadywanke, jednak nie będzie to miało pozytywnego wpływu na dziecko. Takie zachowanie może ograniczać wolność dzieci i unikanie przez nich odpowiedzialności za wykonywane działanie. Pytanie: „zgadnij, co chcę zrobić?” może nie być prośbą, lecz sposobem włączenia terapeuty w swoją aktywność. Dziecko z negatywnym obrazem Ja, zależne i mające silną potrzebę przypodobania się, może zrozumieć odpowiedź terapeuty, że taki właśnie ma być jego kierunek działania, może także zmienić swój pierwotny zamiar. Terapia zabawą nie jest czasem na podejmowanie zabaw w zgadywanie. Jest to czas, kiedy terapeuta musi być konsekwentny w swoim zamiarze, postawie, akceptacji, celu i podejściu (Landreth, 2016, s. 275-276). Prawidłową reakcją terapeuty na pytanie: „jak myślisz, co to jest?” byłaby odpowiedź: „masz jakiś pomysł”, „coś sobie zaplanowałeś” lub po prostu „możesz mi powiedzieć”. Zakładamy, że dziecko już wpadło na jakiś pomysł, a odpowiedzialność za prowadzenie dalszego działania pozostaje cały czas w jego rękach.

Co zrobić, gdy terapeuta niespodziewanie nie może dotrzymać terminu spotkania

Dzieci mają prawo być informowane, jeśli chodzi o umawianie się na spotkania w pokoju zabaw. Mają prawo wiedzieć, czy uzgodniony termin zostanie dotrzymany albo odwołany. Najlepiej, aby terapeuta poinformował

Tabela 1. Zasady odnoszące się do ćwiczenia percepcji wzrokowej.

systematyczność	ćwiczenia powinny odbywać się regularnie (lepsze efekty uzyskuje się pracując codziennie, nawet po kilkanaście minut niż godzinę, ale tylko raz w tygodniu)
indywidualizacja	planując zajęcia z wykorzystaniem ćwiczeń rozwijających percepcję wzrokową, należy wziąć pod uwagę indywidualne predyspozycje oraz potrzeby dziecka (jego motywację, poziom regulacji emocjonalnej, nadpobudliwość, trudności z koncentracją); w przypadku, kiedy zajęcia są grupowe, istotne jest uwzględnienie predyspozycji i specyfiki całej grupy
czas i tempo pracy	młodsze dzieci potrzebują więcej czasu na wykonanie zadania niż dzieci starsze, ale należy pamiętać, że uczniowie w tej samej grupie wiekowej będą pracować w różnym odstępnie czasowym. Zarówno czas, jak i tempo wykonywania poszczególnych ćwiczeń muszą być dostosowane do indywidualnych potrzeb dziecka; ćwiczenia nie mogą dziecka męczyć ani być dla niego nudne (odpowiedni czas to ok. 20-25 minut)
stopniowanie trudności	warto zaczynać od ćwiczeń na przedmiotach z najbliższego otoczenia dziecka (w przypadku najmłodszych dzieci dobrze sprawdzają się zabawki); ćwiczenia wykonujemy od najłatwiejszych do coraz trudniejszych, w zależności od możliwości dziecka
wyjaśnienia	dla dzieci młodszych niektóre zadania mogą być początkowo zbyt trudne i niezrozumiałe; na początku warto upewnić się, że dziecko rozumie polecenie (instrukcje do zadania); jeśli tak, a mimo to ćwiczenie nadal sprawia trudność konieczne są dodatkowe wyjaśnienia lub kilka podejść wykonania ćwiczenia do momentu kiedy dziecko nie będzie miało już żadnych trudności z jego zrobieniem
konsekwencja	każde ćwiczenie powinno być wykonane w całości.; jeśli zadanie nie zostanie ukończony, nie powinno się przechodzić do kolejnego etapu; kolejny etap jest możliwy tylko wtedy, gdy poprzedni został ukończony pomyślnie
samodzielność	należy przede wszystkim zadbać o samodzielność dziecka, tak aby miało poczucie podejmowania własnych decyzji; niektórzy rodzice mają tendencję do wyręczania dziecka; należy dać dziecku potrzebny czas na samodzielne wykonywanie ćwiczeń
zezwole nie na błędy	dziecko musi mieć możliwość popełniania błędów, bo dzięki temu naprawdę się uczy; jest to także najlepszy sposób zdobywania nowych doświadczeń i umiejętności; dziecko odkrywa świat i swoje możliwości, ucząc się na błędach; musi mieć także możliwość doświadczenia.

Źródło: opracowanie własne



dziecko o odwołaniu następnego spotkania na początku sesji, a następnie przypomniał mu o tym pod koniec sesji. Ważne, aby podkreślić, że dziecko powróci do pokoju zabaw w określonym terminie i nie jest to jakaś forma kary za niewłaściwe zachowanie. Terapeuta może także podać powód swojej nieobecności np. wyjazd na szkolenie lub konferencję. To pomoże dziecku zrozumieć, że powodem nieobecności nie jest działanie dziecka. Jeśli wystąpi jakieś nieoczekiwane zdarzenie między sesjami, np. choroba terapeuty, wyrazem szacunku i znaczenia relacji może być informacja o nieobecności w postaci telefonu do dziecka. Są to rzadkie sytuacje, jednak trzeba wziąć pod uwagę, że mogą one wystąpić niespodziewanie. Jeśli przyście terapeuty na spotkanie jest niemożliwe, miłym akcentem może być przygotowanie krótkiego listu do przeczytania przez dziecko lub do odczytania przez dorosłego. Naczelną zasadą jest zawsze troska o uczucia dziecka.

Ćwiczenia percepcji wzrokowej

W ćwiczeniach usprawniających percepcję wzrokową nacisk należy położyć na kształtowanie tych umiejętności, które są najsłabiej rozwinięte, zaczynając od ćwiczeń łatwych i kolejno przechodząc do trudniejszych.

Stopień trudności wynika ze sposobu ćwiczonego materiału, a więc największe znaczenie ma:

- czas ekspozycji – zadanie jest trudniejsze, kiedy czas ekspozycji jest krótszy (warto zwrócić uwagę na to, że obrazy statyczne są łatwiejsze do obserwowania, niż te poruszające się),
- odległość i wielkość obrazu – większa trudność zaistnieje, kiedy obrazki położone są dalej i są mniejsze,
- liczba elementów – większa trudność zaistnieje, kiedy obrazków czy elementów jest więcej.

Przykładowe gry i zabawy

Poniżej znajdują się propozycje gier i zabaw, które zachęcają dzieci do obserwowania, podziwiania, porównywania oraz rozumienia otaczającego świata za pomocą narządu wzroku (Erkert, 2013, s. 23-36).

1. Co najbardziej lubię robić?

Dzieci ustawiają się w kręgu. Jedno z nich zaczyna zabawę i prezentuje w formie pantomimy swoje hobby. Jeśli ktoś zgadnie, o jakie zainteresowania chodzi, klaszcze w dłonie. Prowadzący udziela głosu i jeśli dziecko odpowie poprawnie, otrzymuje punkt. Gdy wszystkie dzieci zaprezentują swoje hobby, liczymy punkty. Zwycięzcą jest ten, kto otrzymał najwięcej punktów.

2. Czy to moje odbicie w lustrze?

Wszystkie dzieci stoją w kręgu. Prowadzący daje sygnał startu i wszyscy znajdują sobie miejsce, gdzie mogą skakać jak pajacyki, podskakiwać na jednej nodze, kręcić się na pięcie lub przyjąć inną pozycję np. kucać. Dzieci obserwują się wzajemnie w czasie tej zabawy. Prowadzą-

cy wybiera jedno dziecko, którego zadaniem jest naśladowanie ruchów wybranej osoby. Jeśli ktoś rozpozna, że jest to jego „lustrzane odbicie”, zatrzymuje się. Kto jako pierwszy zareaguje, może naśladować dzieci w następnej rundzie.

3. Czy znasz tę grupę?

Wszystkie dzieci siedzą na krzesłach w kręgu. Prowadzący wybiera dwoje dzieci, które stoją na środku. Ich zadaniem jest bardzo uważne przyjrzenie się wszystkim siedzącym. Następnie prowadzący zadaje przykładowe pytania:

- Kto jest najwyższy w grupie?
- Kto ma najdłuższe włosy?
- Ile dzieci nosi okulary?
- Ile chłopców i ile dziewczynek siedzi w kręgu?
- Które dziecko ma na sobie niebieską koszulkę?

Za każdą poprawną odpowiedź dziecko stojące w środku otrzymuje punkty. Można przeprowadzić tyle rund, aby każdy z uczestników miał możliwość stania w środku i odpowiedzi na pytania. Wygrywa ten, kto ma najwięcej punktów.

4. Kolory natury

Na podłodze lub na stole rozkłada się kilkanaście przedmiotów ze świata przyrody np. kwiatki, liście, szyszki, kamyki, gałęzie. Jedno z dzieci rzuca kolorową kostką do gry i spogląda na kolor. Jeśli wyrzucił np. brązowy to szuka przedmiotu, który ma najwięcej brązowego koloru. Może to być np. gałązka lub szyszka. Jeśli nie znajdzie przedmiotu w odpowiednim kolorze, przekazuje kostkę osobie siedzącej po lewej stronie. Jeśli jednak znajdzie, może w nagrodę zatrzymać ten przedmiot i wyrzuca kostką jeszcze raz. W ten sposób gra jest kontynuowana i kończy się, gdy nie ma już żadnych przedmiotów. Wygrywa ten, kto zdobędzie najwięcej.

Ćwiczenia percepcji dotykowej

Zmysł dotyku dostarcza nam podstawowych informacji o otaczającym świecie i pomaga orientować się w terenie, gdy jest ciemno. Jeśli dojdzie do zaburzenia tego zmysłu, może pojawić się nadwrażliwość na dotyk. Może to dotyczyć takiej sytuacji, że dziecko nie chce być dotykane ani obejmowane przez inne osoby. Różne części ciała reagują odmiennie na dotyk, dlatego w zabawach zachęcamy dzieci do dotykania różnych przedmiotów nie tylko za pomocą rąk i nóg, ale i innych części ciała. Dzieci powinny mieć możliwość poznawania świata w różny sposób poprzez odczuwanie i dotykanie. Zabawy oparte na dotyku powinny być prowadzone w spokojnej i bezpiecznej atmosferze. Należy uwzględnić granice przyjęte w otoczeniu oraz potrzeby dzieci z całościowymi zaburzeniami rozwoju oraz bardziej lękowych, intrygowanych oraz nieśmiały. Takie zachowania jak: popychanie, szczypanie czy mocne chwytywanie są w zabawach niedozwolone.





Przykładowe gry i zabawy

Poniżej znajdują się propozycje gier i zabaw, które zachęcają dzieci do poznawania świata poprzez dotyk. Należy zadbać o to, aby proponowane zabawy umożliwiały dzieciom dostrzeganie cech przedmiotów, ich identyfikowanie i opisywanie. Dzieci określając swoje odczucia, znacznie poszerzają zasób słownictwa (Erkert, 2013, s. 37-50).

1. Czego dotykasz?

Dzieci zajmują określoną pozycję, stojąc w kręgu. Mogą np. ustawić się bokiem, odwrócić się tyłem do środka, usiąść po turecku lub położyć się na podłodze. Następnie prowadzący zawiązuje oczy jednemu dziecku i ustawia na środku w kręgu. Dziecko obraca się wokół własnej osi i idzie w kierunku któregoś dziecka, żeby je dotknąć. Zastanawia się, jaka to część ciała i próbuje ją nazwać. Aby sprawdzić, czy odpowiedź jest poprawna, dziecko zdejmuje opaskę z oczu. Potem zamienia się rolami z dzieckiem, którego dotknęło.

2. Najpierw słuchamy, potem dotykamy.

Duża kartka papieru o formacie A3 leży na stole. Wokół tej kartki znajdują się różne materiały, które dzieci znają. Jedno dziecko ma zawiązane oczy. Druga osoba po lewej stronie nakleja w dowolnym miejscu kartki wybrany materiał. Dziecko mówi, co zostało naklejone, a koleżanka lub kolega z zasłoniętymi oczami szuka tego miejsca wnikliwie, dotykając całą powierzchnię kartki. Aby sprawdzić, czy odpowiedni materiał został znaleziony, należy zdjąć opaskę. Kolejne dziecko zasłania oczy. Zabawa się kończy, gdy wszystkie materiały znajdują się na kartce, tworząc kolaż. W każdym momencie po ukończeniu zabawy dzieci mogą podejść do niego i testować materiały z zamkniętymi oczami poprzez dotyk.

3. Ja znajdę ciebie, ty znajdziesz mnie.

Dzieci tworzą krąg. Prowadzący wybiera dwójkę, następnie ustawia je na środku kręgu z zawiązanymi oczami. Dzieci kręcą się wokół własnej osi i próbują znaleźć partnera. Pozostałe dzieci starają się pomóc, zbliżając się coraz bliżej do szukających i wołając: „ciepło, zimno, gorąco!”. Gdy para stanie już blisko siebie, dzieci próbują dotknąć części ciała wskazanej przez prowadzącego. Następnie dzieci zdejmują opaski i sprawdzają, czy dotknęły właściwej części ciała. Potem zamieniają się miejscami z dwójką innych dzieci, które stają na środku i zawiązują sobie oczy.

4. Dzieło sztuki z naturalnych materiałów.

Zadaniem dzieci jest ułożenie obrazu z materiałów znalezionych w przyrodzie np. liście, kamyczki, szyszki, kora, mech, trawa. Praca może mieć charakter abstrakcyjny. Ważne, aby można było poruszać poszczególnymi elementami. Jedno z dzieci dokładnie przygląda się obrazowi, następnie zasłania oczy opaską. Inne dziecko zabiera jeden element. Dziecko stara się wybać palcami, czego brakuje na obrazie. Jego zadaniem jest również

nazwanie tego przedmiotu. Następnie zdejmuje opaskę i sprawdza, czy jego odpowiedź jest prawidłowa. Dziecko, które zabrało element, odkłada go na miejsce. Następnie zaczyna się kolejna runda, w której kolejne dziecko będzie miało okazję zgadywać.

Podsumowanie

Relacja w pokoju zabaw jest zawsze twórcza, wyjątkowa, ekscytująca i inna z każdym dzieckiem. Terapeuta zawsze powinien reagować ze współczuciem, zrozumieniem i akceptacją. W niniejszym artykule poznaliśmy reakcje terapeuty na różne sytuacje w pokoju zabaw: co zrobić w sytuacji, jeśli dziecko uporczywie zabiega o pochwały; gdy prosi o okazanie czułości; gdy chce pobawić się w zgadywanie oraz co zrobić, gdy niespodziewanie my – jako terapeuci jesteśmy zmuszeni do przełożenia terminu spotkania. Wszystkie te reakcje powinny przyczyniać się do rozwoju relacji terapeutycznej oraz przekazywać odpowiedzialność za działanie dzieciom oraz zaspokajać ich emocjonalne potrzeby. Należy pamiętać także o tym, że ocena pracy dziecka należy do niego. Terapeuta przekazuje zatem możliwość osądzenia z powrotem do dziecka.

Poznanie świata za pomocą zabaw i ćwiczeń percepcji wzrokowej i dotykowej umożliwia rozwój umiejętności obserwacji i reakcji. Zabawy, w których dzieci mogą się bawić przedmiotami ze świata przyrody sprawiają, że wyostreza się ich wrażliwość na rzeczy niedostrzegane na co dzień. Wrażliwość dotykową można ćwiczyć poprzez zabawy polegające na dotykanii w ciemności, chwytaniu i wyczuwaniu struktury powierzchni różnych przedmiotów.

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

Bibliografia

- Axline V.M., *Play Therapy*, Nowy Jork 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., *Terapia zabawą: wprowadzenie*. Glenview, IL: Prentice Hall, 2006.
Danylchuk, Lynette S., Connors, Kevin J., *Podręcznik terapii zabawą*, Nowy Jork 2015.
Erkert A., *Nowe gry i zabawy pobudzające wszystkie zmysły*, Wyd. Jedność, Kielce 2013.
Griesbeck J., *Zabawy dla grup*, Kielce 1999.
Landreth G.L., *Terapia zabawą*, Wyd. UJ, Kraków 2016.
LaVigne M., *Terapia zabawą*, Wyd. Mamania, Warszawa 2023.
Muchacka B., *Zabawa w poznawczym rozwoju dziecka*, [w:] „Pedagogika Przedszkolna i Wczesnoszkolna”, 1 (3), 2014, s. 7-13.



Letnia korona

KATARZYNA PASTERNAK-UKLEJA

1. Wyjdź z dzieckiem na dwór, do parku, ogrodu, lasu.
2. Weź ze sobą taśmę dwustronną, nożyczki, kartkę z bloku technicznego formatu A3. Jeśli nie masz bloku, może być jakakolwiek sztywna kartka, np. okładka czasopisma.
3. Z kartki wytnij pasek szerokości około 8–10 cm. Jego długość to będzie obwód głowy dziecka i twój. Zróbcie sobie razem letnie korony.
4. Na całej długości papierowego paska przyklej taśmę dwustronną.
5. Sklej pasek za pomocą taśmy, tak by powstała opaska.
6. Odklej wierzch taśmy.



Potrzebne przybory



Pasek kartonu z taśmą



Korona przed ozdobieniem

7. Dekoruj opaskę dostępnym tworzywem przyrodniczym. Przyklejaj do taśmy, raz koło razu: trawy, kwiaty, płatki, liście, nasiona, łodygi, korzonki, drobne kamyczki, patyczki, piasek, ziemię. Jeśli akurat jesteś na plaży, wykorzystaj muszelki. Możesz je rozgnieść i przyklejać, tworząc mozaikę.
8. Gotową opaskę włoż na głowę. Poczuj się jak król, królowa lata.



Naklejanie kwiatów



Lucynka, córka autorki tutorialu – mała królowa





PRZY OKAZJI TEJ ZABAWY, POU CZMY SIĘ TROCHĘ:

- **rytmu** – Można odtwarzać zadany wzór, np.: *trawka, kwiatek, kwiatek*, itd., jednak nie na całości opaski. Dajmy dzieciom możliwość swobodnej dekoracji, według własnego pomysłu.
- **rymu** – Zachęć dziecko do tworzenia rymowanek, np.: *Królowa lata, figle płata. Korona z łąki przyciąga bąki*. Doceń ich kreatywność.
- **wzbogacimy słownictwo i wyobraźnię** – np.: *Królowa lata dziś nie polata*. Poproś dziecko, aby powiedziało, jak rozumie to zdanie. Może to pokazać (zabawa w kalambury).
- **matematyki** – Zmierzcie obwody swoich głów za pomocą sznurka lub nitki i porównajcie długości tych miar. Kto ma większą, a kto mniejszą głowę? O ile? Pokaż dziecku tę różnicę na sznurku lub nitce.
- **obserwacji zjawisk przyrodniczych i wyciągania wniosków** – Przyjrzyj się swojej koronie następnego dnia i kolejnego. Czy coś się zmieniło? Dlaczego części roślin się skurczyły, straciły kolor? Niech dziecko szuka odpowiedzi.
- **wyrażania swojej opinii** – Czy twoja korona podobala ci się bardziej wczoraj, czy podobala ci się bardziej dziś? Dlaczego? Poproś dziecko do uzasadnienia swojego zdania.

Diagnoza – niedostosowanie społeczne

Z Karoliną Aleksandrowicz-Obzejtą o tym, że niedostosowanie społeczne to nie choroba ani zaburzenie, tylko proces, który narasta przez wiele lat rozmawia Agata Jabłonowska-Turkiewicz.

– W przestrzeni medialno-społecznej spotykam często wątpliwości dotyczące diagnozy, o której będziemy rozmawiać. W komentarzach w sieci dotyczących nieprzystosowania społecznego pojawiają się opinie, że to po prostu efekt złego wychowania czy braku konsekwencji i dyscypliny w postępowaniu z dzieckiem czy nastolatkiem. Może na początku zdefiniujemy pojęcie „niedostosowania społecznego”, tak aby nie powielać tych stereotypów.

– O niedostosowaniu społecznym mówimy wówczas, kiedy dana osoba z różnych powodów nie stosuje się do norm społecznych. Te różne powody obejmują fakt, że dana osoba nie chce się do nich stosować albo nie potrafi. Diagnoza niedostosowania społecznego jest bardzo trudna. To nie jest stricte jednostka chorobowa, to nie jest też zaburzenie. Niedostosowanie społeczne nazwałabym raczej procesem, który przez wiele lat narasta. Warto też zaznaczyć, że częściej diagnozujemy zagrożenie niedostosowaniem społecznym niż samo niedostosowanie społeczne. Zauważmy też, że właściwie każdy ma za sobą jakiś etap w życiu, kiedy łamał zasady, np. wagarował, palił papierosy, nie wywiązywał się należycie z obowiązków szkolnych. To nie oznacza, że byliśmy niedostosowani społecznie.

– Jak przebiega taka diagnoza w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej? Kto o nią wnioskuje?

– Aby wystawić orzeczenie o zagrożeniu niedostosowaniem społecznym, korzystamy z pewnych skal i po-

miarów diagnozujących trudności emocjonalne. Możemy zbadać, jak dana osoba radzi sobie z lękiem, stresem, czy w danej sytuacji reaguje agresją czy wycofaniem. Ważny jest wywiad, obserwacja. O przeprowadzenie diagnozy wnioskuje m.in. kuratorzy sądowi, kiedy nastolatek łamie prawo, wchodzi na drogę przestępstw. Spotykam się też z przypadkami, że młodemu człowiekowi zależy, aby otrzymać takie orzeczenie, bo ono upoważnia do uczęszczania do Młodzieżowego Ośrodka Socjoterapii zamiast do „zwykłej” szkoły. Ostateczną decyzję o wystąpieniu o orzeczenie podejmują rodzice. W większości Młodzieżowych Ośrodków Socjoterapii dzieci przebywają cały dzień, ale wieczór i noc spędzają w domu. Istnieją też miejsca z internatem. W tych placówkach w klasie jest mniej uczniów, większy komfort nauki, bardziej indywidualne podejście, pomoc specjalistów. Tych ośrodków nie ma w Polsce wiele i nie jest łatwo się do nich dostać. Diagnoza o zagrożeniu niedostosowaniem społecznym powinna uruchomić szereg działań, które mają pomóc młodemu człowiekowi. To jest związane np. ze zmianą szkoły czy ostatnio popularne przejście do systemu edukacji domowej.

– Nasuwa się pytanie – czy rzeczywiście edukacja domowa pomaga w przezwyciężaniu problemów w odnalezieniu się w społeczeństwie? Jak nauczyć się prawidłowo budować relacje, siedząc w domu? Poza tym kiedyś trzeba, mówiąc kolokwialnie, „wyjść do ludzi”, rozpocząć studia, iść do pracy.



Fot. freepik

– Zasadniczo ma Pani rację – unikanie problemów nie przyczynia się do ich rozwiązania, jednak każdy przypadek jest inny. Jeśli edukację domową potraktujemy jako formę unikania konfrontacji z otoczeniem i radzenia sobie z trudnymi emocjami, to prawdopodobnie nie będzie to korzystne. Z moich obserwacji jednak wynika, że rozpoczęcie edukacji domowej uwalnia wielu uczniów od długotrwałego stresu, dzięki czemu chętniej angażują się w inicjatywy pozaszkolne, mają więcej chęci i czasu, aby rozwijać swoje zainteresowania, korzystać z pomocy specjalistów czy po prostu spotykać się z rówieśnikami.

– Z diagnozą niedostosowania społecznego wiąże się temat Młodzieżowych Ośrodków Wychowawczych.

– To prawda. To placówki całodobowe, do których kierowane są wyrokiem sądu dzieci od 10. do 18. roku życia. To jest sytuacja, w której młody człowiek nie ma wyboru. W jego życiu zadziało się już wiele złego, dopuścił się łamania prawa, prawdopodobnie miał kuratora sądowego. Były podejmowane liczne próby, aby go „ratować”, ale okazały się nieskuteczne. Czas pobytu w MOW określa sąd. Do takiego ośrodka dziecko trafia na podstawie decyzji sądu rodzinnego i osób nieletnich.

– Jak często diagnoza niedostosowania społecznego związana jest z wychowaniem w rodzinie dysfunkcyjnej?

– Wspominałam już, że zdiagnozowanie niedostosowania społecznego jest bardzo złożone. Czynnikiem warunkujących niedostosowanie społeczne jest wiele, m.in. biologiczne, np. problemy okołoporodowe i związane

z tym niedotlenienie, wady wrodzone, choroby neurozwojowe, np. ADHD, które może, choć nie musi, prowadzić do niedostosowania społecznego, np. choroba afektywna dwubiegunowa, która występuje również u dzieci i może przejawiać się nierespektowaniem zasad. Poza czynnikami biologicznymi trzeba wymienić czynniki osobowościowe – jak dziecko radzi sobie z emocjami, jakie ma poczucie własnej wartości, jak odczytuje i sygnalizuje swoje potrzeby. Trzeci czynnik to środowisko, w którym dziecko się wychowuje – dom rodzinny, środowisko szkolne, rówieśnicy. Nie jest więc tak, że diagnoza niedostosowania społecznego związana jest z rodziną dysfunkcyjną, w której nikt dzieckiem się nie interesuje, gdzie jest zaniedbywane. Może być tak, że rodzic nadopiekuńczy z miłości do dziecka nie pozwala mu na samodzielność, wyręcza je we wszystkim, nie stawia granic. Dziecko musi nauczyć się ponosić konsekwencje swoich działań. Jeśli przez lata ich nie ponosi, ma często takie wyobrażenie, że świat się do niego dopasuje, że nic nie musi, że wszystko mu wolno. Tak więc na pewno nie możemy postawić znaku równości między niedostosowaniem społecznym a wychowaniem w rodzinie dysfunkcyjnej, w znaczeniu zaniedbującej dziecko.

– Kiedy rok temu rozmawiałam z prof. Andrzejem Lederem, stwierdził, że obecnie w życiu dzieci zbyt mało jest spontanicznej zabawy z rówieśnikami bez nadzoru dorosłych. W szkole dzieci wypełniają polecenia nauczyciela, na zajęciach pozalekcyjnych są animowane przez instruktorów, w domu przez rodziców. Kiedyś doskonałym przygotowaniem do życia była zabawa w piaskownicy czy przy trzepaku, bez obecności



dorosłych. Ciągłe kontrolujemy dzieci, nie dając im możliwości konfrontacji z trudnymi sytuacjami.

– Takim współczesnym narzędziem kontroli jest dziennik Librus. Zanim dziecko wróci ze szkoły do domu, wiemy, na jakie lekcje się spóźniło, na jakie nie dotarło w ogóle i jakie oceny dostało. Kiedyś rodzic dowiadywał się o tym wszystkim zwykle na wywiadówce. Uczeń musiał pomyśleć, jak wybrnąć z kłopotów, zanim rodzic na nią dotarł. Musiał zmierzyć się z trudną sytuacją, zanim gotowe rozwiązania mieli rodzice. Ta kontrola jest bardzo specyficzna. Moja córka kiedyś podała taki przykład, że choć jest licealistką, nie może opuścić budynku szkoły, żeby w pobliskim sklepie kupić sobie na przerwie butelkę wody, a już w końcówce szkoły podstawowej oczekiwano, że będzie wiedziała, kim chce zostać w przyszłości, bo w tym czasie wybiera się profil klasy szkoły średniej, który determinuje przyszłe losy uczniów. Czyli z jednej strony pilnujemy i wyręczamy dzieci w sprawach drobnych, a wymagamy odpowiedzialności za sprawy duże. Tymczasem trening odpowiedzialności jest najlepszy przy podejmowaniu codziennych, małych decyzji.

– Wróćmy jeszcze do tego treningu społecznego, który kiedyś odbywał się na podwórku. Relacje rówieśnicze są bardzo ważne w życiu młodego człowieka.

– Dziś kontakt z rówieśnikami ma charakter ciągły ze względu na rozwój technologii. W zasadzie bez przerwy młodzież wymienia między sobą informacje, przysyła wiadomości, podgląda się na Twitterze, komentuje itp. To jest bardzo absorbujące i męczące. Kiedyś po kłótni z kolegą w szkole był czas na złapanie dystansu do tej sytuacji po powrocie do domu. Konflikt dotyczył dwóch osób, które miały czas na przemyślenie sprawy i szybkie rozwiązanie. Teraz konflikty rozgrywają się często w sieci, grupa osób, które biorą w nich udział jest ogromna, czasami drobne konflikty za sprawą komentarzy, hejtu rozprzestrzeniają się w sieci w zawrotnym tempie. I taki nastolatek żyje samotnie z tym trudnym tematem często miesiącami, aż pojawia się bezsenność, depresja, brak chęci do życia.

– I reagujemy dopiero wówczas, kiedy problem jest nabrzmiały?

– Tak, często dopiero wtedy zaczyna się nerwowe szukanie specjalisty, który miałby pomóc dziecku, a tych niestety wielu nie ma. Czas oczekiwania na terapię to co najmniej kilka miesięcy, w niektórych rejonach Polski jest dłuższy niż rok. Myślę, że zapobieglibyśmy wielu tragediom, gdybyśmy szybko wychwytywali trudności i odpowiednio wcześniej podejmowali działania. Musimy też zauważyć, że terapia indywidualna dla dziecka nie załatwia sprawy. Plan terapeutyczny powinien obejmować

terapię indywidualną, terapię rodzinną, wsparcie wychowawcze dla rodziców, grupy terapeutyczne, trening umiejętności społecznych, tzw. TUS. Czasami potrzebna jest wizyta u psychiatry, a w szczególnych sytuacjach włączenie farmakologii. Nie chodzi tutaj o podanie leku, aby poprawić dziecku nastrój czy zlikwidować objawy choroby. Ale żeby psychoterapia była skuteczna, dziecko nie może być sparaliżowane. Dobrze dobrany lek w niektórych przypadkach umożliwia skuteczną psychoterapię. Musi też zmienić się podejście dorosłych, którzy przychodząc z dzieckiem do terapeuty, niejako chcą je „oddać do naprawy”. Podstawowe problemy, z jakimi przychodzą to „syn/córka pyskuje, nie uczy się i ma bałagan w pokoju” i oczekują, że dzięki wpływowi psychoterapeuty to się zmieni. Jednym słowem – oczekują przejęcia części procesu wychowawczego, a nie na tym polega psychoterapia. Dlatego tak ważne jest, aby w pracy z dzieckiem uwzględnić wszystkie powyższe elementy i w miarę możliwości zaangażować w pracę również rodziców.

– Rodzice oczekują, że nauczy Pani młodzież, jak korzystać z odkurzacza?

– (śmiech) Rozmawiając z młodym człowiekiem, dowiaduję się, że od kilku dni, czasem tygodni, nie ma siły nawet na umycie zębów, nie mówiąc o sprzątaniu pokoju. Ten niesprzątnięty pokój to wierzchołek góry lodowej, pod którym jest depresja, stany lękowe, nieprzespane noce.

– Na pewno łatwiej zauważyć ten bałagan niż dostrzec, że nasze dziecko jest np. nękanie w sieci przez rówieśników.

– Dorosli często nie nadążają za rozwojem technologii, ale nie to jest chyba sednem problemu. Bardzo ważne jest budowanie więzi z dzieckiem od najmłodszych lat. Kiedy taka więź istnieje, dziecko chętniej podzieli się z nami swoim problemem. Tymczasem trafiają do mnie rodzice małych dzieci, którzy nie potrafią odpowiedzieć na proste pytanie „Jaka jest ulubiona zabawka czy książka syna/córki?”. Ważne jest, aby być zaciekawionym dzieckiem.

– To dobra konkluzja. Dziękuję za rozmowę!

Karolina Aleksandrowicz-Objezta – magister, psycholog, psychoterapeuta. Absolwentka Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej na kierunku psychologia oraz Międzywydziałowego Studium Pedagogicznego. Ukończyła szkolenie psychoterapeutyczne w Centrum Terapii Poznawczo – Behawioralnej oraz akredytowane szkolenia z terapii schematów i z terapii EMDR. Prowadzi zajęcia dla studentów na Wydziale Psychologii Uniwersytetu SWPS w Warszawie. Współautorka książki „PoMoc w ADHD. Jak wspierać dziewczęta i kobiety z ADHD”. Diagnostuje i prowadzi psychoterapię indywidualną dzieci, młodzieży i osób dorosłych.



Trener jako „motywator” zawodników w sportowych grach zespołowych

JANUSZ RUSACZYK

Motywacja ma w sportach zespołowych fundamentalne znaczenie, szczególnie w kontekście ich natury jako dyscyplin o charakterze bezpośredniej i kolektywnej rywalizacji. Oprócz tego, że zawodnicy sami dla siebie stanowią podmioty motywujące, szczególną rolę odgrywa tu też trener jako podmiot odpowiedzialny za grę całego zespołu oraz jednostka, która sama musi wykazywać wystarczający stopień zmotywowania.

Trener stanowi specyficzne ogniwo, w którym skupia się energia psychiczna całego zespołu. Jego stan psychiczny rzutuje na psychologię całego zespołu i może silnie wpływać na grę zawodników. W tym miejscu zasadniczo ujawnia się rola i znaczenie motywacji ze strony trenera w sportach drużynowych. Wielu badaczy zajmujących się psychologią sportu zwraca uwagę, iż zachowania szkoleniowca mogłyby mieć najistotniejszy wpływ na to, co dzieje się zarówno na boisku, jak i na treningu, wobec czego dla skutecznej motywacji wymaga się od niego dużego stopnia samokontroli.

Metoda siedmiu kroków – cele motywacji

Różnorodność psychologicznych teorii i ujęć pokazuje, że nie ma jednej recepty na skuteczną motywację trenerską. Ocena jej źródeł bywa uzależniona między innymi od danych uwarunkowań i sytuacji oraz od wiedzy psychologicznej i umiejętności odczytywania sygnałów płynących z otoczenia, jak i od znajomości zawodników, osobowości i kompetencji społecznych samego szkoleniowca. Te umiejętności oraz poziom psychologicznego przygotowania trenera w dyscyplinach drużynowych wydaje się być jednym z zasadniczych warunków świadomego kierowania zespołem oraz osiągnięcia zamierzonych celów.

Szeroko wskazuje się, że warunkiem wstępnym skuteczności motywowania zespołu jest odpowiednie, całościowe dopasowanie do otoczenia zewnętrznego i wewnętrznego, co wiąże się z umiejętnym wyznaczaniem celów drużyny, rozumianych w kategoriach specyficznych motywatorów/bodźców. W psychologii sportu powszechnie znana jest tzw. metoda siedmiu kroków, obejmująca stopniowe postępowanie według następującego schematu:

- 1) sporządzenie listy wszystkich potencjalnych celów;
- 2) selekcja celów i wybór priorytetów, gdzie cele są hierarchizowane ze względu na stopień swojej ważności w określonych uwarunkowaniach;
- 3) ocena aktualnej sytuacji, dotycząca poziomu sportowego zawodników, ich cech psychologicznych i potencjału fizycznego i fizjologicznego;

- 4) ustalenie celów pośrednich (zwanymi podcelami);
- 5) ustalenie celów odzwierciedlających osobiste dążenia i zamierzenia szkoleniowca;
- 6) rozpoczęcie procesu realizacji;
- 7) monitorowanie postępów w osiągnięciu celów oraz modyfikowanie celów osobistych trenera oraz jego zachowań.

Wyżej postawione cele mogą mieć charakter: a) krótkoterminowy, skupiając się na przykład na konkretnym meczu bądź wykonaniu określonych zadań podczas treningu, b) średnioterminowy (przykładowo dotyczą zadań ustalonych na daną rundę) oraz c) długoterminowy (cele rozciągnięte na dany sezon). Cele nie mogą być sformułowane powierzchownie ani też sztywne i skoncentrowane na minimum. Ważnym warunkiem jest to, że muszą być one podzielone na cały zespół, ponieważ poczucie narzucenia lub przymusu mogłoby przynosić odwrotny do zamierzonego skutek. Po ich ustaleniu zasadniczą rolę zaczyna odgrywać proces komunikacji, rozumiany szeroko w kategoriach konfrontowania perspektyw pomiędzy uczestnikami procesu interakcji. Trener powinien doprowadzić więc do sytuacji, w której zostanie osiągnięta spójność i wymienialność perspektyw, czyli spójność postrzegania celów zarówno przez szkoleniowca, jak i zawodników. Warto w tym miejscu zauważyć, że jednostki zazwyczaj różnie konstruują swoje sposoby rozumienia rzeczywistości, które wynikają z utrzymywania różnych hierarchii wartości i nacisku na rozmaite potrzeby, co zasadniczo orientuje rodzaj ich nastawienia. Wymaga to doskonałej znajomości zawodników przez trenera i umiejętności ich „psychologicznej” integracji. Mówiąc inaczej, szkoleniowiec, który chce skutecznie zmotywować swoich zawodników, musi stworzyć wspólny punkt odniesienia, podzielany przez wszystkich członków drużyny, bez względu na ich różnice indywidualne.

Emocje w motywowaniu zespołu

Motywowanie w grach zespołowych odgrywa również ogromną rolę w czymś, co można nazwać procesem „ustawiania” procesów poznawczych całego zespołu, takich jak





uwaga i pamięć. Skuteczne motywowanie, jako część szerszego kompleksu procesów poznawczych wiąże się bowiem z tym, na ile zawodnicy są w stanie skoncentrować swoją uwagę na treningu i grze, uruchomić pamięć oraz wyłączyć z niej nieistotne dla uwarunkowań sportowych informacje, związane z pozasportowymi obszarami ich życia. Trener musi osiągnąć taką sytuację „dydaktyczną”, w której będzie panował nad procesami uwagi swoich podopiecznych. Jest to element kluczowy na każdym etapie szkolenia i treningu, zarówno z punktu widzenia efektywnego uczenia się technik właściwej dla danej dyscypliny, zgrania z zespołem oraz skutecznego przyswajania i realizowania założeń taktycznych.

W grach zespołowych trener powinien posiadać zdolność wychwytywania tego, co dzieje się na styku procesów poznawczych i emocjonalnych w swoim zespole i umieć sterować tymi emocjami. Duże znaczenie mają także czynniki konstytucyjne, takie jak wiek i płeć zawodników. Istnieje wiele obserwacji pokazujących, że dużo łatwiej jest zmotywować zawodników młodszych. Wiąże się to głównie z tym, że młodsze osoby, rozpoczynające swój udział w treningu bądź wdrażane do zespołu, charakteryzują się na ogół dużo wyższym poziomem automotywacji, wynikającym z nowości doświadczeń i mniejszego poczucia rutyny. Natomiast wielu trenerów podkreśla także różnice w prowadzeniu drużyn męskich i żeńskich, co jest związane z nieco innymi wzorami współpracy i komunikacji, jakie funkcjonują w tych zespołach, a z kolei wynika z uogólnionych różnic w mentalności kobiet i mężczyzn oraz znaczeniem czynników emocjonalnych, które są bardziej wyeksponowane w zachowaniu kobiet. Mężczyźni i kobiety posługują się odrębnymi strategiami radzenia sobie z trudnymi sytuacjami emocjonalnymi. Badania dowodzą, że mężczyźni mają raczej skłonność do unikania koncentracji na nieprzyjemnych i przeżywanych emocjach. W przeciwieństwie do kobiet, które mają tendencję do szczegółowego analizowania źródeł zranionych emocji. Obserwację tę potwierdziły liczne badania, wedle których kobiety znajdujące się w sytuacjach stresowych są bardziej skłonne od mężczyzn do wyrażania swoich emocji i rozmawiania o nich oraz częściej poszukują wsparcia innych, natomiast mężczyźni unikają ekspresji werbalnej i bolesne przeżycia manifestują w sposób behawioralny. Trenerzy pracujący z kobietami/dziewczętami powinni wykazywać ponadprzeciętny poziom empatii oraz duże nastawienie na werbalną komunikację na temat uczuć, która w przypadku kobiet powinna być bardziej skuteczną od racjonalnej dyskusji drogą do ich motywowania. Zrozumienie kobiecej natury staje się jednym z kluczowych zadań trenera zespołu żeńskiego, jeśli jest on mężczyzną, a zwykle tak się dzieje. Psychologicznie rzecz ujmując, zadanie to wydaje się prostsze w odniesieniu do zespołów męskich, gdzie motywowanie jest dla mężczyzn-trenerów bardziej naturalne i spójne z wzorami ich osobistego funkcjonowania.

Osobowość trenera

Jedną z najważniejszych zmiennych determinujących kształt, kierunki i narzędzia motywowania, jakich używa trener drużyny sportowej, jest jego *osobowość* jako cecha indywidualna. Nie bez przyczyn o najlepszych trenerach mówi się jako o wielkich indywidualnościach, a cechy ich osobowości stają się nawet przedmiotem publicznej debaty. Cechy te w największym stopniu wpływają na coś, co można ogólnie nazwać „legendarnością”, gdzie jednym z najważniejszych aspektów budowania „legendy” jest nie tylko ogromna wiedza, talent pedagogiczny i geniusz taktyczny, ale przede wszystkim umiejętność wywierania wpływu na zawodników. Od osobowości trenera w dużej mierze zależy to, w jaki sposób budowany jest system motywowania w zespole, rozumiany jako całokształt metod, technik, form i sposobów postępowania, który jako specyficzny układ bodźców, środków i warunków reguluje procesy motywacji w drużynie i zachęca zawodników do realizowania określonych działań. Osobowość trenera w dużej mierze wpływa również na to:

- w jaki sposób postrzega on ludzi oraz jak jest skłonny wyjaśniać i racjonalizować ich działania;
- jakie sposoby komunikowania się z zawodnikami dominują podczas treningu;
- jak szkoleniowiec radzi sobie z pracą i kierowaniem zespołem;
- jaki styl kierowania zespołem preferuje.

Osobowość jest terminem trudnym do jednoznaczniego zdefiniowania i podobnie jak w przypadku motywacji, jej rozumienie zależy od kontekstów empirycznych i podejmowanych przez różnych autorów problemów. Wspólnym założeniem w teoriach osobowości jest przekonanie, że osobowość nie jest czymś wrodzonym, ale kształtuje się podczas życia osoby, chociaż wrodzone bodźce anatomiczno-fizjologiczne mają zazwyczaj wpływ na dalszy rozwój osoby, jakkolwiek nie określają go bezpośrednio. W szerokim ujęciu osobowość odnosi się do w pełni zorganizowanej struktury cech indywidualnych i sposobów zachowania, gdzie czynniki osobowościowe decydują o specyficznych sposobach przystosowania się jednostki do środowiska. Wielu autorów wiąże osobowość z rozwojem odrębności psychicznej i poczuciem „ja”, odzwierciedlającym się w dynamicznej organizacji różnych cech, za której wyodrębnienie odpowiadają także walory emocjonalno-popędowe, charakteryzujące się specyficzną dla poszczególnych jednostek siłą, wielkością, szybkością, czasem trwania czy innymi cechami zachowania. Osobowość stanowi zatem indywidualną charakterystykę osoby, oznaczającą rodzaj spójnego wzorca jej uczuć, myśli i zachowania. Stąd też o osobowości można mówić, gdy dana jednostka zachowuje się w sposób logiczny, powtarzalny i stały. Według znanego teoretyka osobowości, G. Allporta, cechy osobowości wchodzą we wzajemne relacje ze sobą, a ich struktura



jest dynamiczna, zmienna oraz wpływa motywująco na zachowania ludzi. Allport twierdził, że w strukturze osobowości można wyodrębnić:

- dyspozycje dominujące, które wpływają na całość kształtu zachowań jednostki (na przykład osobowość autorytarna czy makiawelistyczna);
- dyspozycje centralne, które ujawniają się podczas zachowań jednostki (na przykład cechy, takie jak pewność siebie, grzeczność, towarzyskość);
- dyspozycje wtórne, dotyczące bodźców i reakcji mało istotnych dla opisu osobowości.

Allport uważał także, że osobowość pozwala zrozumieć stałość zachowań osoby, natomiast kontekst sytuacyjny jest konieczny dla zrozumienia zmiany jej zachowania.

Ogólnie rzecz ujmując, koncepcja osobowości pozwala uchwycić pewien stały wzór zachowania osoby, sposoby jej przystosowywania się do dynamicznie zmieniającego się otoczenia zewnętrznego oraz potencjalne modyfikacje tych wzorów. Od dawna podejmowano liczne próby określenia, w jaki sposób indywidualne cechy człowieka wpływają na jego działania i stosunek do świata. Jedną z takich najbardziej znanych prób jest klasyfikacja temperamentu Hipokratesa i Galena, którzy typy osobowości powiązali z proporcjami płynów (humorów) w organizmie. W ten sposób wyodrębnione zostały cztery typy osobowości: sangwinik (dominacja krwi w organizmie), choleryk (dominacja żółci), melancholik (dominacja tzw. czarnej żółci) oraz flegmatyk (dominacja flegmy). Te typy osobowościowe mają swoje pozytywne, jak i negatywne strony. Na przykład choleryk jest dobrym i praktycznym organizatorem, jednak jego chęć kontrolowania otoczenia oraz niechęć do kompromisu może znacząco utrudniać budowanie relacji społecznych. W przeciwieństwie zaś flegmatyk odznacza się ukierunkowaniem na osiąganie konsensusu oraz niechęcią do tworzenia sytuacji konfliktowych, niemniej jednak dystans do podejmowania ryzyka oraz trudności z wyznaczaniem celów mogą znacznie przeszkadzać mu w realizowaniu rozmaitych zadań. W przypadku sangwinika mamy z kolei do czynienia z twórczością i inicjowaniem nowych form aktywności, ale między innymi takie cechy, jak brak konsekwencji w działaniu, brak asertywności i łatwe uleganie nastrojom i emocjom, również mogą prowadzić do trudności z realizacją zadań. Tymczasem w przypadku melancholika zazwyczaj wskazuje się na takie zalety jak perfekcjonizm, przykładanie dużej uwagi do szczegółów oraz twórcze rozwiązywanie problemów oraz jednocześnie na takie wady jak głęboka wrażliwość i łatwa podatność na urażenie, depresyjność i nieufność. Należy zasadniczo podkreślić, że typy te nie występują w rzeczywistości jako typy czyste. Ludzkie osobowości zazwyczaj odzwierciedlają kombinację tych cech.

Liczą się przede wszystkim te cechy, które pozwalają trenerowi na umiejętne kierowanie zespołem, podejmowanie inicjatywy, skuteczne wywieranie wpływu oraz umiejętność dobrej komunikacji z podopiecznymi. Dlatego też osobowości trenerów najlepiej sprawdzających się w kontekstach współzawodnictwa, rozumiane jako typy nerwowe, zazwyczaj są silne i charyzmatyczne, co zasadniczo wyklucza typ melancholijny, jako typ również w najmniejszym stopniu prospołeczny i komunikatywny. Biorąc pod uwagę typy temperamentu w ujęciu nerwowym, do typów silnych należy zaliczyć choleryka (typ niezrównoważony) oraz sangwinika i flegmatyka (typy zrównoważone, gdzie centralną różnicę stanowi poziom ruchliwości).

Jako że osobowość w sporcie powinna wykazywać przewagę procesów pobudzania nad procesami hamowania, co zasadniczo łączy się z rywalizacją sportową, sangwinicy i cholerycy, jako typy wykazujące również najwięcej dyspozycji do kierowania zespołem, są teoretycznie uważani za najbardziej predysponowanych do intensywnej pracy z ludźmi.

Zakończenie

Znaczenie trenera w motywowaniu zawodników w sportowych grach drużynowych w dużej mierze stanowi o wiele trudniejsze wyzwanie, aniżeli problem motywacji ze strony trenerów i instruktorów w dyscyplinach indywidualnych. Trener musi zbudować odpowiednie wzory komunikacji ze wszystkimi zawodnikami i pomimo konieczności pracy z całą drużyną, powinien ją opierać również na indywidualnym podejściu i motywowaniu każdego z zawodników. Konieczne jest wypracowanie odpowiedniej atmosfery w zespole, która również będzie działać jako bardzo silny motywator. Trener sportów zespołowych jest także narażony na problem wewnętrznego współzawodnictwa w drużynie, które może przeradzać się w szkodliwą rywalizację, rzutującą na relacje pomiędzy zawodnikami, jeśli system motywacyjny w drużynie nie będzie zbudowany prawidłowo, tzn. będzie wykraczał poza reguły etyczne. Aby motywowanie było skuteczne, trener musi zwrócić szczególną uwagę na zbudowanie poczucia przynależności zawodników do zespołu i psychologicznej, silnej identyfikacji z nim, dzięki to której wzmocnione zostanie działanie indywidualnej motywacji wewnętrznej, uważanej za kluczowy rodzaj motywacji w osiąganiu sukcesów sportowych. Te ogólne zasady powinny być uwzględniane w budowaniu przez trenerów systemów motywowania swoich zawodników, których kształt w zakresie różnorodności środków, metod, technik i form oddziaływania, uzależniony jest jednak od szeregu rozmaitych czynników, takich jak między innymi poziom sportowy, wiek i płeć zawodników, cechy osobowości i filozofia trenerska szkoleniowca czy też preferowany przez niego styl kierowania drużyną.





Z tego względu, że zespół sportowy (np. siatkarski, koszykarski, szczypiornistów) to układ silnie połączonych naczyń, trener stanowi integralną część tego układu na wszystkich etapach sportowego szkolenia i treningu, a następnie podczas sportowej walki z przeciwnikiem na boisku. Jego rola nie może więc ograniczać się tylko

do kształcenia technicznych i taktycznych umiejętności podopiecznych bez uwzględnienia kontekstu psychospołecznego.

Bibliografia dostępna jest w redakcji.

Wspierająca Szkoła i inne inicjatywy chroniące zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży

TADEUSZ PULCYN

W Warszawie odbyła się – 13 czerwca tego roku – gala podsumowująca pierwszą edycję programu WSPIERAJĄCA SZKOŁA, prowadzonego pod patronatem Ministerstwa Edukacji Narodowej, Fundacji Adamed i serwisu Życie Warto Jest Rozmowy.

Jak informuje sprawozdawczyni przebiegu tego spotkania **Agnieszka Rejer-Mellin** – koordynatorka projektów Fundacji Adamed – w ciągu 7 miesięcy program WSPIERAJĄCA SZKOŁA dotarł do niemal 740 pracowników szkół oraz 1200 rodziców i opiekunów, którzy uczestniczyli w zajęciach (520 godzin dydaktycznych) pogłębiających wiedzę z zakresu postępowania w przypadku wystąpienia kryzysu psychicznego młodych osób.

W pilotażu i pierwszej edycji programu wzięło udział 30 szkół z całej Polski. Każda z nich miała dostęp do szkoleń dla nauczycieli i pracowników, webinaru dla rodziców, a także do indywidualnych konsultacji z suicydologiem. Nadto, wszystkie placówki przygotowały spersonalizowaną procedurę kryzysową oraz powołały zespół kryzysowy w sytuacji zagrożenia życia.

WSPIERAJĄCA SZKOŁA została objęta honorowym patronatem Ministerstwa Edukacji Narodowej. W uroczystości wręczenia certyfikatów dla przedstawicieli szkół wzięła udział **Paulina Piechna-Więckiewicz**, podsekretarz stanu w tym ministerstwie, która powiedziała m.in.: – Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży to priorytet Ministerstwa Edukacji Narodowej. Wdrażamy działania, które mają na celu zwiększenie dostępności do wsparcia psychologiczno-pedagogicznego w szkołach, szkolenia nauczycieli i specjalistów, a także promowanie edukacji zdrowotnej. Podejmujemy również współpracę z organizacjami pozarządowymi i instytucjami, które – jak

Fundacja Adamed – realizują inicjatywy odpowiadające na potrzeby młodych ludzi. Program WSPIERAJĄCA SZKOŁA jest przykładem działania – kompleksowego, merytorycznego, opartego na zrozumieniu wyzwań, z jakimi mierzą się uczniowie i nauczyciele.

Reakcja na brak systemowej pomocy

Pomysł stworzenia programu WSPIERAJĄCA SZKOŁA zrodził się po osobistych wydarzeniach – prezes Fundacji Adamed dr n. med. **Małgorzata Adamkiewicz** i jej córki **Laury Adamkiewicz** – związanych trudnościami, jakie powoduje systemowa luka w zakresie wsparcia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

– Moim pragnieniem było – mówiła m.in. Laura Adamkiewicz podczas gali – aby szkoła stała się miejscem, w którym uczennice i uczniowie mogliby znaleźć pomoc w sytuacjach kryzysowych. Dlatego zaangażowałam się w opracowywanie poradników i gier edukacyjnych skierowanych do młodych ludzi biorących udział w programie. Materiały te uwzględniają ich perspektywę widzenia rzeczywistości.

– Nowoczesne technologie – zaznaczyła Małgorzata Adamkiewicz – miały być narzędziem rozwoju, tymczasem często stają się źródłem lęku, samotności i problemów psychicznych młodego pokolenia. Dlatego istnieje potrzeba tworzenia przez osoby dorosłe środowisk dla niego bezpiecznych. W te inicjatywy wpisuje się program WSPIERAJĄCA SZKOŁA.

Fundacja Adamed – akcentowały pomysłodawczynie programu – nieustannie intensyfikuje swoje działania, by wspierać zwłaszcza osoby niepełnoletnie, które najbardziej tego potrzebują.



Z danych Komendy Głównej Policji wynika, że w 2024 roku aż 2181 dzieci i nastolatków do 19. roku życia podjęło próbę samobójczą, w tym 127 prób zakończyło się śmiercią. To oznacza, że każdego dnia sześć młodych osób w naszym kraju próbuje odebrać sobie życie.

Życie warte jest rozmowy

Program WSPIERAJĄCA SZKOŁA realizowany jest we współpracy z ekspertami – suicydologami, psychologami i edukatorami z serwisu Życie Warte Jest Rozmowy. Pomysłodawczyni serwisu – dr Halszka Witkowska, ekspertka biura ds. zapobiegania zachowaniom samobójczym w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie – która jest także współorganizatorką WSPIERAJĄCEJ SZKOŁY, podkreśliła podczas galowego spotkania, że jej pierwsza edycja unaocniła, jak bardzo potrzebne są dziś działania systemowe w zakresie prewencji. Jednocześnie pokazała, że dyrekcje szkół, kadra i rodzice uczniów włączeni do programu okazali otwartość i zaangażowanie, chcąc poznać narzędzia, sposoby pomocy i wsparcia młodym podopiecznym w kryzysie.

Warto wiedzieć, że w ramach serwisu Życie Warte Jest Rozmowy, Interdyscyplinarny Zespół Profilaktyki Zachowań Samobójczych wydał raport „Zrozumieć, aby zapobiec 2024”. Autorzy raportu zwracają w nim uwagę na czynniki pośrednie i bezpośrednie wynikające z korzystania z internetu, które mogą wpłynąć na zachowania samobójcze dzieci i młodzieży. Podają tam również dane państwowego instytutu badawczego NASK; wynika z nich, że obecnie dzieci spędzają codziennie 5 godzin i 36 minut w internecie. A tam mogą być ofiarami podlegania do samobójstwa, hejtów, przemocy, szeregu zjawisk, które mogą istotnie wpłynąć na jego psychikę.

Do serwisu Życie Warte Jest Rozmowy każdego dnia piszą dzieci z całej Polski – że czują się bezwartościowe i samotne.

W niedawno wydanej książce Halszki Witkowskiej – „Życie mimo wszystko. Rozmowy o samobójstwie” – jest rozdział „Małe konce świata”, w którym autorka akcentuje, że często nawet niewielkie dziecięce problemy – lekceważone przez dorosłych – urastają do ogromnych rozmiarów; pierwsze niepowodzenia w szkole, pierwszy raz „złamane serce” – to m.in. zdarzenia, które młodzi ludzie mocno przeżywają.

Tuż przed zakończeniem pierwszej edycji programu WSPIERAJĄCA SZKOŁA miałem okazję rozmawiać ze znawczynią „małych końców świata” – także ekspertki programu. Będąc w świetle jej wypowiedzi nie można oprzeć się przekonaniu, że nieustannie i wszędzie należy informować społeczeństwo, zwłaszcza rodziców, wychowawców, wszystkich, którzy na co dzień pracują z młodymi ludźmi: „Kryzys samobójczy to proces. I u nastolatków może on przebiegać bardzo dynamicz-

nie – ze względu na ich dużą impulsywność. Dlatego znajdują się w grupie ryzyka, jeżeli chodzi o zachowania samobójcze”.

– Najczęściej – twierdzi suicydolożka – młode osoby maskują swoje problemy; nie chcą nikomu przysparzać kłopotów, zwłaszcza rodzicom. Dlatego chcąc pomóc młodym w kryzysie, starajmy się zdobyć jak najwięcej informacji, ale ich od razu nie szufladkować. Czasem robimy to odruchowo. Słyszac, że dziecko nie chce iść do szkoły, mówimy, że jest leniwe. Nie dociekamy, co spowodowało, że nie chce. A może właśnie tam doświadcza przemocy rówieśniczej, może nie daje sobie rady z nauką, bo właśnie przeżywa kryzys psychiczny.

Istotne jest – przekonuje moja rozmówczyni – pokazanie młodej osobie, że może na nas liczyć. Czasem jednak może być potrzebne wsparcie specjalisty z zakresu zdrowia psychicznego.

Na stronie <https://zwjr.pl/>, w zakładce „Strefa pomocy” jest lista bezpłatnych miejsc pomocowych (są stale aktualizowane); znajdują się tam wszystkie ośrodki interwencji kryzysowej. Warto więc odwiedzić tę stronę i znaleźć adresy, które są w powiecie czy gminie najbliższych naszych domów.

Warto też zapoznać się z programem zapobiegania zachowaniom samobójczym, który jest realizowany w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025 (<https://zapobiegajmysamobojstwom.pl>). W ramach tego programu są prowadzone działania w zakresie zapobiegania zachowaniom samobójczym; jest w nim m.in. zadanie 5, które dotyczy tworzenia standardów dla grup zawodowych, które spotykają się z osobami w kryzysie psychicznym i samobójczym. W tej chwili przygotowywane są standardy dla nauczycieli, szkolnych specjalistów, pracowników socjalnych, służb mundurowych, a także dla osób duchownych.

Nowa odsłona

W marcu tego roku – znowu korzystam ze wspomnianej na wstępie relacji Agnieszki Rejer-Mellin – uruchomiona została druga edycja programu WSPIERAJĄCA SZKOŁA. Tegoroczna odsłona tej inicjatywy pozyskała dofinansowanie w ramach konkursu Ministerstwa Edukacji Narodowej; to umożliwiło ponad dwukrotne zwiększenie liczby szkół, objętych działaniami edukacyjnymi. W efekcie, do kolejnej transzy programu przystąpiło łącznie aż 55 placówek z całej Polski. Rozszerzona edycja oferuje jeszcze bogatszy wachlarz wsparcia, w tym cykl otwartych webinarów dla pracowników szkół oraz drukowane materiały edukacyjne, takie jak plakaty prezentujące zasady wsparcia rówieśniczego. W zajęciach dydaktycznych prowadzonych w 2025 roku, w ramach drugiej edycji programu WSPIERAJĄCA SZKOŁA, birze udział co najmniej 3 500 dorosłych osób.

Działania profilaktyczne zyskują na randze

Działania profilaktyczne na przestrzeni lat się profesjonalizują, w budżetach gmin są środki na ich finansowanie. Myślę, że to dobry kierunek. Ważne są długofalowe projekty, odpowiadające na potrzeby danej społeczności – stwierdza Lidia Kozdęba, laureatka nagrody „Złote Ogniw” dla Profilaktyka Roku 2024 w rozmowie z Agatą Jabłonowską-Turkiewicz.

– W obszarze profilaktyki uzależnień pracuje Pani blisko dwadzieścia pięć lat. Jak Pani zdaniem zmienia się stosunek władz miejskich/gminnych do tego tematu? Jak było kiedyś, jak jest dziś?

– Tych zmian widzę bardzo dużo. Pod koniec lat 90. ubiegłego wieku rozpoczęłam pracę w Urzędzie Miejskim w Wągrowcu. Zajmowałam się wydawaniem zezwoleń na sprzedaż napojów alkoholowych. Wówczas w większości środki finansowe, pozyskane z zezwoleń, przeznaczane były na działanie świetlicy socjoterapeutycznej dla dzieci lub na różne inicjatywy grup samopomocowych i nie bardzo było wiadomo, jak wspierać te działania profilaktyczne, nie było wtedy na przykład rekomendowanych programów profilaktycznych, skutecznych, sprawdzonych, które my – samorządowcy możemy obecnie uruchamiać. Działania miejskie czy gminne sprowadzały się do akcji typu festyn prozdrowotny czy prelekcje, krótkie spotkania, czyli mieliśmy do czynienia z profilaktyką akcyjną, a nie długofalową i była ona bardziej nakierowana na straszenie skutkami. Wiele lat temu to od indywidualnego podejścia samorządowca i jego zaangażowania zależała strategia działań miejskich w obszarze profilaktyki. Działała poczta „pantoflowa” – od kolegów i koleżanek z miast i gmin sąsiedzkich dowiadywaliśmy się, jakie działania u nich przyniosły dobry efekt, na jakie szkolenia warto pójść. Mam wrażenie, że na przestrzeni lat działania profilaktyczne zyskują na randze i z „mniej ważnych” przechodzą do kategorii „istotne”.

– Wspomniała Pani o programach rekomendowanych. Jakie Państwo wdrażacie i jakie przynoszą rezultaty?

– Programy dedykowane są dzieciom i młodzieży, więc wdrażane mogą być głównie za pośrednictwem placówek oświatowych. W tym momencie chciałabym podziękować wszystkim nauczycielom, uczniom i rodzicom, którzy decydują się brać w nich udział. Wiąże się to z dodatkowymi obowiązkami, nakładem czasu, energii. Co do programów, to zacznę akurat od takiego, który nie spełnił swojej roli. Ten negatywny przykład

też nas dużo nauczył. W ramach profilaktyki uzależnień zapraszaliśmy wiele lat temu na spotkania z młodzieżą osoby, które były w przeszłości uzależnione od substancji psychoaktywnych czy alkoholu, ale zerwały z nałogiem i miały dawać świadectwo trzeźwości. Pamiętam takie spotkanie, na którym pojawił się młody człowiek, świetnie ubrany, z historiami o swoich niezwykłych znajomościach. Przyjechał samochodem, którego mógłby mu pozazdrościć niejeden z nas. Można było odnieść wrażenie, że w sumie można w jakimś momencie życia „przyćpać”, ale później bezproblemowo przejść na ścieżkę trzeźwego życia i stać się celebrytą. To zdecydowanie nie był dobry przekaz dla młodzieży. To było dawno temu, ale pytała Pani o zmiany. Obecnie mocnym i przynoszącym dobre efekty jest program Archipelag Skarbów, który skutecznie wpływa na młodzież, jeśli chodzi o nieużywanie środków psychoaktywnych i przeciwdziałanie przedmiotowemu traktowaniu seksualności. Poza kilkoma programami rekomendowanymi, realizujemy też własne, autorskie projekty.

– Rozstrzygnięcie konkursu na Profilaktyka Roku, którego została Pani laureatką, poprzedzała konferencja zatytułowana „Młodzież-profilaktyka-rodzina”, która bezpośrednio wskazywała, że dobrostan młodzieży ma bezpośredni wpływ na demografię. Profilaktyka zintegrowana dostrzega, że zachowania ryzykowne najczęściej nie występują w odosobnieniu, mają wspólne źródło, wpływają na życie całego społeczeństwa, chociażby na decyzje o dietności, a ich konsekwencje to nie tylko indywidualne ludzkie problemy i tragedie.

– Myślę, że dostrzeżenie źródła problemów zachowań ryzykownych jest podstawą w próbie ich przezwyciężania. Mechanizmy różnych uzależnień są podobne. Z mojej perspektywy wygląda to tak, że pojawia się jakaś trudność, człowiek, zarówno młody czy dorosły, nie radzi sobie z tym i szuka sposobu na jej pokonanie ale robi to idąc trochę „na skróty”. Tutaj pomocne są właśnie zintegrowane działania profilaktyczne, poruszające temat różnych uzależnień i kie-

rowane do różnych grupy odbiorców, zanim jeszcze te problemy się pojawią lub mocno urosną. Czym innym jest natomiast tworzenie programu profilaktycznego dla całego miasta. Takiego programu nie stworzy się bez rzetelnej diagnozy. W naszym mieście robimy taką co 4 lata. Obejmuje ona badania prowadzone na różnych grupach wiekowych, a więc pytamy ludzi młodych – uczniów, ankietowani są też specjaliści zajmujący się sprawami uzależnień, mający kontakt z osobami w kryzysach oraz przeprowadzamy badania wśród ogółu mieszkańców. Na koniec diagnozy formułowane są wnioski i wskazywane obszary, w których jest coś do zrobienia. Na tej podstawie formułujemy program profilaktyczny i określone zadania do zrealizowania. Jednym z takich zadań jest m.in. prowadzenie świetlicy socjoterapeutycznej dla dzieci. To jest działanie wieloletnie. W mieście też działa Punkt Konsultacyjny ds. Uzależnień Behawioralnych.

– **Przypuszczam, że punkt ten cieszy się dużym zainteresowaniem, biorąc pod uwagę nasilenie się problemu nadużywania sprzętów ekranowych wśród dzieci i młodzieży?**

– Punkt Konsultacyjny powstał w okresie okołopandemicznym nie bez przyczyny. Wówczas istniało ryzyko zwiększenia się skali uzależnień od ekranów. I tak – trafia do niego dużo osób, zarówno młodych ludzi, jak i ich rodziców. Konsultantką jest pani psycholog, która poza fachową wiedzą z zakresu psychologii, świetnie porusza się w świecie nowych technologii.

– **Punkt nie zapewnia jednak terapii?**

– Nie. W punkcie można uzyskać wsparcie i informacje na temat różnych uzależnień behawioralnych. To nie jest tożsame z diagnozą. Rodzic może się na przykład dowiedzieć, co konkretnie robić, aby ograniczyć dziecku czas ekranowy. Jeśli problem jest duży i potrzebna jest już terapia, otrzyma wskazówki, gdzie konkretnie może się zgłosić po dalszą pomoc. Taka konsultacja obejmuje maksymalnie trzy, cztery spotkania. Liczba chętnych na konsultacje sukcesywnie wzrasta. Niestety, bo widzimy jak na dłoni, że mamy do czynienia ze wzrostem uzależnień od sprzętów ekranowych.

– **Na pocieszenie można przytoczyć wyniki ostatniego badania ESPAD, z którego wynika, że od kilku lat obserwuje się trend spadkowy w rozpowszechnieniu picia alkoholu przez młodzież.**

– Też zapoznawałam się z wynikami tego badania i nawet się trochę ucieszyłam. W większości działania profilaktyczne nie przynoszą natychmiastowych, spektakularnych efektów. Często trzeba na nie poczekać. Jeśli chodzi o sprzedaż alkoholu nieletnim, to wydaje mi się, że jest coraz większa świadomość sprzedawców od-



nośnie szkód i zagrożeń dla życia i zdrowia młodzieży w związku z piciem alkoholu. Kiedyś szkolenia sprzedawców w naszym mieście dotyczyły głównie regulacji prawnych i kar finansowych dla sprzedawców w przypadku sprzedaży alkoholu osobie nieletniej. W ubiegłym roku takie szkolenia prowadziłam osobiście. Zwracałam uwagę na fakt, jak wielka jest rola sprzedawców w profilaktyce uzależnień, bo niejako stoją na pierwszej linii frontu. Trzeba podawać fakty dotyczące zagrożeń wynikających z picia alkoholu przez młodzież. Sankcje prawne, kary dla sprzedawców też oczywiście są ważne, ale warto odwoływać się do wyobraźni ludzi, uświadamiać im, jak dużo od nich zależy. Z mojego ostatniego szkolenia sprzedawcy nie chcieli wyjść (śmiech).

– **Często problemy dzieci i młodzieży generowane są przez świat dorosłych, choć oczywiście niechętnie do tego się przyznajemy. Z drugiej strony dzieci doświadczają przemocy rówieśniczej. Polska jest w czołówce państw europejskich, gdzie zjawisko to występuje na dużą skalę. Czy ten obszar próbujecie Państwo jakoś objąć wsparciem profilaktycznym?**

– Jak najbardziej. Działania profilaktyczne przynoszą najlepsze rezultaty, kiedy prowadzi się je od najmłodszych lat. Realizowaliśmy w klasach 1-3 program „Spójrz inaczej”, który wspierał integrację dzieci, dotyczył emocji i właściwego ich wyrażania, asertywności, dobrych relacji, dbania o siebie. Teraz dla tej grupy wiekowej wdrażamy program „Przyjaciele Zippiego”. Ale takim sztandarowym programem w naszej gminie, związanym z profilaktyką przemocy rówieśniczej, jest projekt profilaktyczno-edukacyjny „Przyjaźń zamiast przemocy!”.

– **To poproszę o szczegóły, może ktoś skorzysta z Państwa doświadczeń.**





– Ten projekt realizujemy w klasach piątych i angażujemy uczniów, stawiając na ich samodzielność, kreatywność i rówieśniczy przekaz. Do naszego miejskiego ośrodka profilaktyki zapraszamy raz w tygodniu liderów z klas, trzech-pięciu uczniów czy uczennic, z którymi reszta w klasie się liczy, ma do nich zaufanie. Dzieci w klasach same wybierają liderów. Nie jest tak, że narzuca to wychowawca. Liderzy przygotowywani przez koordynatorki projektu prowadzą w swoich klasach na godzinach wychowawczych najpierw zajęcia mające na celu integrację grupy i lepszą komunikację. Po miesiącu, również zainspirowani przez koordynatorki, prowadzą lekcje dotyczące przemocy, poruszając kwestie m.in. czym jest to zjawisko, jak można mu zapobiegać, jak rozwiązywać konflikty. W kolejnym miesiącu już całe klasy piąte, pod kierunkiem liderów przygotowują happeningi szkolne mówiące o przyjaźni zamiast przemocy. Pomyśły należą do uczniów, choć oczywiście wspierają ich też wychowawcy i koordynatorki projektu, podsuwając im różne propozycje działań. W tym roku dzieci przygotowały inscenizację, którą wystawiano podczas podsumowania całego projektu w kinie Miejskiego Domu Kultury. W ramach tego projektu na spotkania ze specjalistami do każdej ze szkół zapraszani są też rodzice. Zawsze przy tej okazji jest wystawa prac plastycznych dzieci nawiązująca do hasła projektu „Przyjaźń, zamiast przemocy!”. To trochę taki fortel, żeby zwiększyć frekwencję, bo rodzicom często nie za bardzo chce się przychodzić na takie spotkania o trudnych sprawach, a jeśli dziecko zaprasza ich na wystawę, to nie mogą odmówić.

– Projekt wymaga dużego zaangażowania od liderów, przynajmniej takie mam wrażenie, kiedy Pani o tym opowiada. Ci uczniowie muszą przez kilka miesięcy współpracować z koordynatorami ze strony miasta, kolegami z klasy, wychowawcami, a zauważmy, że mają 11-12 lat. Czy są jakoś przez Państwa nagradzani?

– Ich wysiłek i praca muszą być docenione! Cały projekt kończy się galą, którą organizujemy w kinie. Zapraszani są liderzy, ich rodzice, nauczyciele i dyrektorzy szkół. W uroczystości bierze udział burmistrz miasta i radni. Są upominki dla liderów, listy gratulacyjne dla ich rodziców, dyplomy dla wychowawców i certyfikaty dla szkół biorących udział w projekcie. Każda klasa piąta otrzymuje także zaproszenie na warsztaty integra-

cyjne w jakimś ciekawym miejscu w naszym mieście. W tym roku do szkół powędrowały też wygodne poduchy do gabinetów psychologa bądź pedagoga. Podczas gali jest naprawdę radośnie, pozytywnie, jest wielki tort, wszyscy razem śpiewają piosenkę – hymn naszego projektu. Młodzież chce działać, chce coś robić. Dzieciaki na ogół po skończonym projekcie dopytują, kiedy będzie następny.

– Czy dużo szkół angażuje się w te miejskie projekty?

– Zawsze mogłoby być więcej, ale nie narzekam. Doceniam tych, którzy z nami współpracują. Nauczyciele mają dużo obowiązków w ramach swoich etatów. Trudno się dziwić, że czasami z rezerwą patrzą na zadania dodatkowe, które często nie wiążą się z dodatkową gratyfikacją. Choć muszę przyznać, że na przykład projekt „Spójrz inaczej” z taką gratyfikacją był związany, gdyż zajęcia odbywały się po godzinach lekcyjnych. Działania profilaktyczne na przestrzeni lat się profesjonalizują, w budżetach gmin są środki na ich finansowanie. Myślę, że to dobry kierunek. Ważne są długofalowe projekty, odpowiadające na potrzeby danej społeczności, dlatego ważna jest diagnoza. Istotna jest ewaluacja na koniec, aby wiedzieć, jakie są efekty działań. I taka refleksja na koniec – profilaktyką może być prawie wszystko i profilaktykiem może być niemal każdy z nas. Zwłaszcza my rodzice, będąc blisko swoich dzieci i będąc uważnymi, możemy bardzo wiele zdziałać.

– Dziękuję za rozmowę!

Lidia Kozdęba – laureatka nagrody „Złote Ogniw” dla Profilaktyka Roku 2024; kierowniczka Miejskiego Ośrodka Profilaktyki Uzależnień w Wągrowcu, członkini Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Zespołu Interdyscyplinarnego; stworzyła autorskie programy, takie jak: „Przyjaźń, zamiast przemocy!”, „Na skrzydłach przyjaźni” czy „Profilaktyczne piątki”, a w czasie pandemii zorganizowała w Wągrowcu pierwsze w Polsce wdrożenie działań profilaktycznych online skierowanych do młodzieży szkolnej.

Młodzież – Profilaktyka – Rodzina

Rola profilaktyków wobec wyzwań społecznych i demograficznych stojących przed młodym pokoleniem.

Jak wspierać młodych ludzi w budowaniu odporności psychicznej, tworzeniu trwałych więzi i odnajdywaniu sensu życia? Jak zaradzić obniżającym się pragnieniom prokreacyjnym młodzieży? O tych kluczowych zagadnieniach rozmawiano 17 czerwca br. w Senacie RP podczas konferencji pt. „MŁODZIEŻ – PROFILAKTYKA – RODZINA. Rola profilaktyków wobec wyzwań społecznych i demograficznych stojących przed młodym pokoleniem”.

Wydarzenie zostało zorganizowane przez Komisję Rodziny, Polityki Senioralnej i Społecznej oraz Komisję Zdrowia Senatu RP we współpracy z Instytutem Profilaktyki Zintegrowanej (IPZIN). Konferencja była połączona z jubileuszową V edycją wręczenia Ogólnopolskiej Nagrody „Złote Ogniwo” dla Profilaktyki Roku 2024. Tegoroczną laureatką została Lidia Kozdęba, kierowniczka Miejskiego Ośrodka Profilaktyki Uzależnień w Wągrowcu.

Wydarzenie, objęte honorowym patronatem Dyrektora Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, zgromadziło licznych praktyków, ekspertów i liderów zaangażowanych w działania profilaktyczne na rzecz młodzieży. Konferencja stała się też okazją do prezentacji najnowszej publikacji IPZIN: „MŁODZIEŻ – PROFILAKTYKA – RODZINA. Odpowiedź profilaktyki zintegrowanej na wyzwania współczesności”. Pozycja ta podsumowuje 25 lat rozwoju profilaktyki zintegrowanej, streszcza jej założenia i zawiera najnowsze wyniki badań IPZIN, dotyczące kondycji psychicznej, celów życiowych oraz planów prokreacyjnych młodzieży. Miesięcznik Remedium miał zaszczyt objąć to wydarzenie patronatem medialnym.

Głos polityków i ekspertów w sprawie młodego pokolenia

Konferencję otworzyli: Maciej Żywno, Wicemarszałek Senatu Rzeczypospolitej Polskiej, Janina Sagatowska, Przewodnicząca Komisji Rodziny, Polityki Senioralnej i Społecznej Senatu RP, Beata Małecka-Libera, Przewodnicząca Komisji Zdrowia Senatu RP oraz Szymon Grzelak, prezes Fundacji Instytut Profilaktyki Zintegrowanej.

W gronie prelegentów znaleźli się prof. dr hab. Krystyna Romaniszyn z Instytutu Socjologii Uniwersytetu Jagiellońskiego, Bartosz Kehl, kierownik Działu Profilaktyki i Edukacji Publicznej Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, dr Marek Babik, pedagog i profilaktyk z Uniwersytetu Ignatianum w Krakowie i dr Roman Solecki, specjalista logoterapii z Krakowskiego Instytutu Logoterapii.

„Złote Ogniwo” – nagroda dla tych, którzy zmieniają rzeczywistość

Jednym z kluczowych momentów konferencji było wręczenie Ogólnopolskiej Nagrody „Złote Ogniwo” dla



Profilaktyki Roku 2024. To wyróżnienie przyznawane przez Kapitułę Nagrody osobom, które swoją codzienną pracą wnoszą wyjątkowy wkład w rozwój profilaktyki problemów i zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży, łącząc profesjonalizm z pasją, kreatywnością i wytrwałością. Poza stałymi, regulaminowymi zasadami konkursu, każda edycja konkursu odnosi się do aktualnych wyzwań społecznych. Tegorocznym tematem specjalnym był kryzys demograficzny w Polsce i prorodzinny wymiar działań profilaktycznych, przejawiający się w ukazywaniu wartości trwałej, szczęśliwej rodziny jako celu życiowego oraz w kształtowaniu postaw i kompetencji niezbędnych do budowania trwałych, pełnych szacunku relacji.

Tytuł Profilaktyki Roku 2024 otrzymała Lidia Kozdęba, kierowniczka Miejskiego Ośrodka Profilaktyki Uzależnień w Wągrowcu, za wieloletnie, konsekwentne i innowacyjne działania na rzecz dzieci i młodzieży. Laureatka z sukcesem buduje lokalną sieć współpracy. Jako członkini Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Zespołu Interdyscyplinarnego skutecznie angażuje społeczność lokalną i inspirowa swoimi działaniami inne gminy. Wraz z zespołem prowadzi świetlicę socjoterapeutyczną oraz punkt konsultacyjny ds. uzależnień behawioralnych. Stworzyła autorskie progra-





fol. archiwum organizatora

my, takie jak: „Przyjaźń zamiast przemocy”, „Na skrzydłach przyjaźni” czy „Profilaktyczne piątki”, a w czasie pandemii zorganizowała w Wągrowcu pierwsze w Polsce wdrożenie działań profilaktycznych online skierowanych do młodzieży szkolnej. Laureatka otrzymała symboliczny łańcuch ze „Złotym Ogniwem” oraz nagrodę pieniężną w wysokości 10 tys. zł.

Tytuły finalistek konkursu przyznano Beacie Michalik, pedagog z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Wołominie oraz Danieli Bartosiak, nauczycielce, wychowawczyni i pedagog, współpracującej z Mazowieckim Samorządowym Centrum Doskonalenia Nauczycieli.

Kapituła postanowiła także przyznać dwa specjalne wyróżnienia małżeństwom, które wspólnie podejmują misję profilaktyczną, dzielą pasję i stanowią piękny wzór życia rodzinnego. Otrzymali je Magdalena Guziak-Nowak i Marcin Nowak, rodzice sześciorga dzieci oraz Beata i Marcin Mądry, rodzice ośmiorga dzieci.

Kondycja psychiczna młodzieży, a kryzys marzeń o rodzinie i dzieciach

Badania IPZIN przeprowadzone w roku szkolnym 2023/24 wśród 21 265 uczniów w wieku 11–17 lat pokazują, że 61% dziewcząt i 49% chłopców określa swoją kondycję psychiczną jako średnią lub słabą, co oznacza jedynie niewielką poprawę w porównaniu z latami pandemii.

Równolegle obserwujemy niski i stale obniżający się poziom marzeń młodzieży dotyczących przyszłej rodziny i przyszłej, planowanej dzieciństwa, dla której przyjęto termin „dzieciństwa w marzeniach”. Tylko nieco ponad połowa badanych nastolatków jest przekonana, że chciałaby w przyszłości mieć dzieci. 27% nie ma jeszcze zdania na ten temat, a 22% dziewcząt i 17% chłopców stwierdziło, że nie chce mieć dzieci. W obliczeniach dla całej badanej próby współczynnik „dzieciństwa w marzeniach” wynosi 1,63, co oznacza, że nawet na poziomie marzeń dzisiejsza młodzież jest daleka od wartości 2,1, która zapewniłaby Polsce w przyszłości zastępowalność pokoleń. Poziom pragnień związanych z liczbą dzieci w przyszłości, który był zbyt niski już w okresie przed pandemią COVID-19, obniżył się w trakcie pandemii i na tym poziomie się utrzymuje. Marzenia o rodzinie chłopców u progu okresu dojrzewania (11 lat) dają współczynnik „dzieciństwa w marzeniach” równy 1,81, a o 6 lat starszych (17 lat) już tylko 1,66. Wśród dziewcząt 11-letnich współczynnik wynosi 1,69, aby wśród 17-latek spaść do zaledwie 1,39. Wraz z wiekiem i dojrzewaniem stopniowo maleją pragnienia nastolatków dotyczące liczby dzieci w przyszłej rodzinie. Szczególnie niepokoi ich bardziej gwałtowny spadek wśród dziewcząt.

Z badań IPZIN wynika, że trzy najważniejsze sprawy w życiu nastolatka to rodzina, przyjaciele i zdrowie. Rodzina, w której młody człowiek aktualnie żyje, znajduje się wyraźnie na pierwszym miejscu. Za „bardzo ważną” uważa ją aż 82% dziewcząt i 83% chłopców. Nasuwa się wniosek, że pilnym zadaniem rodziców, nauczycieli, profilaktyków, jest pomoc młodym ludziom w przełożeniu przekonania o wielkiej wartości ich obecnej rodziny na pragnienie, by samemu stworzyć rodzinę w przyszłości. Pomocna w tej misji może być wiedza płynąca z badań, że dwa czynniki najsilniej wiążące się pragnieniem posiadania w przyszłości dzieci, to doświadczenie osobistego kontaktu z małżeństwem, którego miłość jest w oczach nastolatka dobrym przykładem oraz wiara/religiozność.

Zintegrowane podejście do profilaktyki jako odpowiedź na wyzwania współczesności

Istota profilaktyki zintegrowanej polega na poszukiwaniu skutecznych sposobów zapobiegania wielu zagrożeniom jednocześnie i umiejętności postrzegania poszczególnych problemów i zachowań ryzykownych młodzieży w szerokim kontekście innych problemów i zachowań ryzykownych. Badania naukowe pokazują, że poszczególne problemy młodzieży współwystępują ze sobą i są ze sobą powiązane. Te same czynniki ryzyka są odpowiedzialne za pojawianie się wielu różnych problemów. Dzieje się tak dlatego, że w istocie problemy te są formą objawów, a ich przyczyny – indywidualne, rodzinne i społeczne – są często podobne. Co więcej, jak dowodzą badania naukowe, dla skutecznego zapobie-



foto: archiwum organizatora

gania różnym zachowaniom ryzykownym i problemom młodzieży kluczowe znaczenie mają te same czynniki chroniące – w szczególności związane z rodziną, szkołą i wiarą religijną.

Misją Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej jest wspieranie rozwoju i zapobieganie problemom dzieci i młodzieży w duchu zintegrowanego podejścia do profilaktyki. IPZIN prowadzi badania nad młodzieżą, opracowuje programy profilaktyczne, bada ich skuteczność i monitoruje ich jakość, szkoli trenerów i nauczycieli oraz przygotowuje ekspertyzy i raporty dla instytucji centralnych i jednostek samorządu terytorialnego.

W ciągu 25 lat istnienia profilaktyki zintegrowanej w Polsce:

- **Ponad 400 000 uczniów** – uczestników programów – otrzymało wsparcie w rozwoju, narzędzia do radzenia sobie z problemami, motywację do realizacji celów i dążeń życiowych.
- **Ponad 108 000 rodziców** uzyskało profesjonalne wsparcie w realizacji trudnego zadania, jakim jest wychowywanie nastolatków.

- **Ponad 73 000 nauczycieli** zostało wzbogaconych o nową wiedzę o młodzieży i profilaktyce i wzmocnieni w swojej roli wychowawców.
- **1991 szkół** otrzymało raporty z badań umożliwiające skuteczniejsze realizowanie zadań.
- Zostało przygotowanych **20 raportów i ekspertyz** dla centralnych instytucji państwowych (Senat RP, MEN, MZ, MS, ORE, PARPA) dotyczących profilaktyki młodzieżowej.

Pełny tekst publikacji IPZIN: MŁODZIEŻ – PROFILAKTYKA – RODZINA. Odpowiedź profilaktyki zintegrowanej na wyzwania współczesności można pobrać na stronie internetowej do pobrania w dziale raporty i ekspertyzy na stronie IPZIN.

Nagranie z konferencji można obejrzeć w archiwum transmisji senatu:

<https://av8.senat.pl/11konfKRPSSKZ2506171>

<https://av8.senat.pl/11konfKRPSSKZ2506172>

Artykuł powstał na podstawie materiałów prasowych organizatorów.

Zrozumieć ucieczkę

KATARZYNA BOCHEŃSKA-WŁOSTOWSKA

25 czerwca Fundacja ITAKA – Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych zorganizowała kluczowy webinar pt. „Między swobodą a odpowiedzialnością – jak sprawić, by wakacje nastolatków były bezpieczne?”.

Okres wakacyjny, choć upragniony, niesie ze sobą szereg wyzwań. To czas, gdy młodzi ludzie zyskują więcej swobody, nawiązują nowe znajomości i mają mnóstwo wolnego czasu, często przy mniejszej kontroli dorosłych. Niestety ta zwiększona autonomia bywa mieczem obosiecznym, otwierając drzwi do ryzykownych zachowań – od eksperymentowania z alkoholem, przez niebezpieczne relacje z nieznajomymi, po angażowanie się w ryzykowne formy spędzania czasu. Jak zatem zapewnić im bezpieczeństwo, nie ograniczając jednocześnie ich wolności?

Uczestnicy spotkania zgłębili tematykę:

- **Profilaktyki ucieczek** oraz procedur postępowania w sytuacji, gdy do takiego zdarzenia dojdzie.
- **Rozpoznawania i minimalizowania** wakacyjnych zagrożeń dla młodzieży.
- **Budowania i wzmacniania relacji** z nastolatkiem w okresie jego naturalnej potrzeby autonomii.
- **Wspierającej obecności dorosłych** – zarówno w roli rodziców, jak i specjalistów.

Podczas spotkania **skupiono się na konkretnych działaniach**, które mogą zwiększyć bezpieczeństwo psychiczne i fizyczne młodych osób w czasie wakacji, a także wzmocnić ich więź z dorosłymi. Ta **wieź okazała się kluczowa** dla zapobiegania wielu kryzysowym sytuacjom.

Gośćmi webinaru byli:

- **Aleksandra Inatowicz-Łubiańska** – od 6 lat związana z Fundacją ITAKA, gdzie pracuje w Zespole Poszukiwań i Identyfikacji, wspierając zarówno poszukiwania osób zaginionych, jak i ich rodziny. Doświadczenie w pracy z młodzieżą z zaburzeniami psychicznymi zdobyła zarówno w Polsce, jak i w Wielkiej Brytanii.
- **Dastin Suski** – wiceprezes Zarządu Fundacji Oparcia Społecznego Aleksandry „FOSA” oraz kierownik Środowiskowego Domu Samopomocy „Młodzieżowy Szopen” dla dzieci i młodzieży z zaburzeniami psychicznymi. Jest psychologiem i psychoterapeutą terapii systemowej (WTTS terapii systemowej rodzin) Otwartego Dialogu.

Webinar poprowadziła Patrycja Zbytniewska – Prezeska Fundacji LPP, która działa na rzecz promocji zdrowia psychicznego, wspierania osób chorych, zagrożonych wykluczeniem społecznym oraz dzieci i młodzie-

ży znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej. Jest również Liderką ds. zrównoważonego raportowania i relacji z otoczeniem społecznym w LPP.

W interesującej wymianie zdań i doświadczeń uczestnicy mogli usłyszeć, że:

- Czas wakacji niekoniecznie musimy traktować jako moment wzmożonych ucieczek z domu. W trakcie roku szkolnego też sporo młodych ludzi oddala się z domu w sposób planowany i pod wpływem silnych emocji.
- Relacje z dziećmi stanowią klucz do sukcesu wychowawczego, ale też pozwalają nam lepiej znaleźć drogę do wspólnych rozwiązań, kiedy nastąpi dzień kryzysu.
- Jako dorośli jesteśmy odpowiedzialni za nasze dzieci i nie możemy bagatelizować żadnych zmian, które pojawiają się w życiu naszego dziecka. Takie zachowania i sytuacje powinny uruchomić w nas czujność.
- Nie możemy być rodzicami spineglowymi, pozwalającymi dzieciom zachłysnąć się wolnością.
- Zadaniem rodziców jest stawianie granic. Dzięki nim dziecko zna reguły i ma poczucie kontroli rodzicielskiej, która powinna budować harmonię i poczucie bezpieczeństwa.
- Nie możemy przyzwyczajać się do problemów dziecka.
- Dając swobodę dziecku, dostosowujemy ją do wieku i potrzeb dziecka.
- Aby ograniczyć ryzykowne zachowania należy zadbać o to, by obie strony, czyli dziecko i rodzice, angażowali się w relacje i działania rodzinne.
- Nie możemy pozwolić dziecku na odcinanie się od nas, np. pozwalając mu na zamykanie się w pokoju i brak kontroli z naszej strony.
- Jako rodzice musimy być czujni i umiejący rozwiązywać swoje problemy. Dobrostan rodziców jest tak samo ważny jak dobrostan dziecka.

Puentą tych wskazówek może być myśl, że ucieczka dla nastolatka to też trudna sytuacja. Musi bowiem wziąć odpowiedzialność za swój los, miejsce do spania, jedzenie i bezpieczeństwo. Otwartość w kontaktach, podkreślanie, że zależy nam na naszym dziecku, może znacząco ograniczyć ryzykowne zachowania w postaci zaginięć młodych ludzi. A nie jest ich tak mało, bo około 2 tys. rocznie.

Profilaktyka w działaniu: programy, ryzyko i efektywność

PATRYCJA GUEVARA-WOŹNIAK

Pod koniec czerwca w Warszawie odbyła się XII Ogólnopolska Konferencja „Uzależnienia – Polityka, Nauka, Praktyka”. Konferencję zorganizowała Fundacja Res Humanae na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom w ramach zadania współfinansowanego ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych. Spotkanie objął honorowym patronatem Minister Zdrowia.

Tematyka konferencji była w tym roku bardzo szeroka. Poruszono w trakcie wydarzenia m.in. zagadnienia: alkohol – wyzwania XXI wieku, wyzwania w ograniczaniu dostępności alkoholu w godzinach nocnych, priorytety polskiej prezydencji w Radzie UE w kontekście bezpieczeństwa zdrowotnego, zachowania ryzykowne młodzieży: obraz pokolenia w świetle badań 2024. Ponadto pojawił się również ważny temat integracyjnego modelu kształcenia w zakresie psychoterapii uzależnień jako odpowiedzi na współczesne wyzwania kliniczne. To tylko niektóre z zagadnień dyskutowanych w Warszawie w dniach od 23-25 czerwca. W związku z tym, że Remedium skupia się na dzieciach, młodzieży oraz młodych dorosłych ograniczę przestrzeń artykułu do zagadnień bezpośrednio odnoszących się do tej grupy wiekowej.

Program profilaktyki zachowań samobójczych

Milena Markiewicz z Pracowni Profilaktyki Młodzieżowej Pro-M Instytutu Psychiatrii i Neurologii zaprezentowała bardzo interesujący program SOS. W swoim wystąpieniu naukowcyzna opisała pierwsze doświadczenia z realizacji i ewaluacji programu profilaktyki zachowań samobójczych w polskich szkołach. Temat jest bardzo ważny, bo spora część młodych ludzi jest w naprawdę głębokim kryzysie, na co wskazują także badania z 2024 roku. Program SOS jest licencjonowanym programem profilaktycznym ze Stanów Zjednoczonych Ameryki przeznaczonym do pracy z młodzieżą w szkole. Jego głównym założeniem jest to, że **zachowania samobójcze młodzieży są w dużym stopniu związane z problemami zdrowia psychicznego** (zazwyczaj z depresją) i że próba samobójcza jest skrajną reakcją na stres i zaburzenia nastroju. Ważny element tego programu stanowi edukacja polegająca na uświadomieniu młodzieży, pracowników szkoły i rodziców na problemy zdrowia psychicznego i związane z tym ryzyko zachowań samobójczych. SOS proponuje działanie w 3 krokach. Pierwszy – **ZAUWAŻ** – zachęca do zwrócenia uwagi na sygnały wskazujące na ryzyko samobójstwa i potraktowania ich

poważnie; drugi – **ZATROSZCZ SIĘ** – podkreśla potrzebę zatroszczenia się o osobę w kryzysie zdrowia psychicznego i pokazania, że nam na niej zależy; trzeci krok, to – **POWIEDZ** – zachęca do kontaktu z zaufaną osobą dorosłą, opowiedzenia o zauważonych problemach i poproszenia o pomoc.

Zajęcia z programu przebiegają w dwóch etapach. W pierwszym zajęcia SOS prowadzone są w klasie przez nauczyciela oraz osobę wspierającą. W drugim etapie odbywają się spotkania konsultacyjne prowadzone na terenie szkoły przez nauczycieli specjalistów dla uczniów, którzy zadeklarują gotowość rozmowy z dorosłym. Może to być jedno spotkanie trwające 45 minut albo kilka, w zależności od potrzeby. Program ten wykorzystuje zasoby, które szkoły mają, czyli pedagogów szkolnych oraz psychologów, którzy z racji swojego przygotowania do zawodu posiadają już odpowiednią wiedzę oraz umiejętności. Warto zadbać o to, aby uczniowie mieli okazję poznać szkolnego psychologa lub pedagoga jeszcze przed rozpoczęciem realizacji programu w klasie, co mogłoby pomóc w budowaniu zaufania do tej osoby.

Prelegentka podkreślała, że uczniowie wykazywali po zajęciach SOS istotnie bardziej wspierające postawy wobec osób w kryzysie zdrowia psychicznego oraz większą otwartość na pomoc specjalistów w przypadku własnych problemów. Najważniejsze wnioski płynące z testowego działania programu profilaktycznego to:

- uczniowie pozytywnie reagują na program i zgłaszają się po pomoc w swojej sprawie lub kolegi/koleżanki,
- nauczyciele specjaliści doceniają fakt, że program pozwolił „odkryć” uczniów mających problemy, o których wcześniej nauczyciele nie wiedzieli.

Warto podkreślić, że samo pytanie osoby w kryzysie zdrowia psychicznego o zachowania samobójcze nie stanowi dla niej zagrożenia. Rozmowa na temat samobójstwa nie wzbudza myśli o odebraniu sobie życia. Przeciwnie, pytanie o myśli lub zachowania samobójcze pokazuje osobom będącym w kryzysie, że mogą powiedzieć prawdę i w efekcie otrzymać potrzebne im wsparcie.





Program wzbudził duże zainteresowanie wśród uczestników konferencji. Jego wdrożenie, implementacja z wykorzystaniem własnych zasobów do pracy z młodzieżą wyglądają zachęcająco. Czekamy na zakończenie programu pilotażowego i ocenę ewaluacyjną. Będziemy także śledzić dalsze losy programu SOS.

Zapobieganie problemom zanim wystąpią

Ważne z perspektywy troski o młodych ludzi jest wciąż żywo dyskutowana kwestia nikotyny. O nowych produktach nikotynowych i wyzwaniach, jakie stawiają one przed nami mówiła dr n. med. i n. o dr. Kinga Janik-Koncewicz z Instytutu – Europejskiego Obserwatorium Nierówności Zdrowotnych z Uniwersytetu Kaliskiego. Wiemy, jak bardzo uzależniającą substancją psychoaktywną jest nikotyna. Wiemy też, że wpływa na kondycję psychofizyczną, a młodemu dojrzewającemu mózgowi nikotyna zwiększa wrażliwość na lęk, przyczyniając się do zwiększenia stanów lękowych. A to przy ogólnej, nie najlepszej kondycji zdrowia psychicznego młodych ludzi i modzie na m.in. wapowanie powinno być sytuacją alarmującą. Nie można o tych nowych produktach nikotynowych myśleć inaczej niż jak o narzędziach marketingowych przemysłu tytoniowego, stworzonych po to, by uzależnić kolejne pokolenia. Mamy zatem do czynienia z: urządzeniami do wapowania, podgrzewaczami tytoniu, SNUS-em, woreczkami nikotynowymi. To są różne produkty, a co za tym idzie – różne procesy i różna szkodliwość. Wszystkie dostarczają nikotynę, która jest substancją silnie uzależniającą, trwale uszkadza rozwijający się mózg nastolatków i młodych dorosłych. Nawet niewielkie narażenie na działanie nikotyny w czasie rozwijania się nastoletniego mózgu może prowadzić do długotrwałych deficytów poznawczych i rozregulowania funkcji kory czołowej. W porównaniu z nastolatkami, którzy nigdy nie korzystali z ENDS (ang. *electronic nicotine delivery systems*, tzw. e-papierosy – elektroniczne urządzenia służące do podawania nikotyny metodą inhalacji), wśród użytkowników ENDS stwierdzono częstsze występowanie: depresji, zaburzeń lękowych, zachowań impulsywnych. Ponadto liczba prób samobójczych była znacznie wyższa wśród użytkowników ENDS w porównaniu z osobami, które nie używają ENDS. Istnieje istotny związek pomiędzy używaniem ENDS a depresją.

Warto dodać, że wszystkie produkty nikotynowe są obarczone ryzykiem zdrowotnym. I co też wydaje się ważne z perspektywy zdrowia publicznego, to brak długofalowych, odpowiedniej jakości badań na określenie wpływu używania ENDS, HTP (podgrzewacze tytoniu, ang. *heated tobacco products, heat-not-burn*) i saszetek na zdrowie. Pojawia się jednak coraz więcej doniesień o działaniu kardiotoksycznym.

Polacy umierają z powodu modyfikowalnych czynników ryzyka – powiedział w trakcie swojego wystąpienia

o raku płuca w powiązaniu z częstością palenia w Polsce prof. dr hab. Witold Zatoński, Dyrektor Instytutu – Europejskiego Obserwatorium Nierówności Zdrowotnych z Uniwersytetu Kaliskiego. Niestety, obserwuje się po wielu latach ponowny wzrost palenia papierosów. Mówimy o skali 80 tysięcy zgonów odtyniowych rocznie. Dobrą zmianą jest to, że od 5 lipca 2025 roku weszły w życie przepisy, które zabraniają sprzedaży wszystkich e-papierosów osobom niepełnoletnim, także tych niezawierających nikotyny. Nowe przepisy zakazują również palenia e-papierosów beznikotynowych w miejscach objętych dotąd zakazem palenia, m.in. na przystankach, w lokalach gastronomicznych czy na placach zabaw. Zakaz sprzedaży objął również woreczki nikotynowe, których opakowania będą musiały zawierać ostrzeżenie zdrowotne, zajmujące 30 proc. powierzchni. Producenci mają pół roku na dostosowanie oznaczeń i materiałów informacyjnych.

W trosce o zdrowie publiczne

Na początku konferencji głos zabrał Wojciech Koniczny, Sekretarz Stanu w Ministerstwie Zdrowia, który w swoim wystąpieniu zwrócił szczególną uwagę na znaczenie troski o zdrowie publiczne. Podkreślił, że alkohol jest jednym z kluczowych czynników negatywnie wpływających zarówno na zdrowie jednostki, jak i całego społeczeństwa, powołując się przy tym na jednoznaczne wyniki badań.

Pierwszy dzień konferencji rozpoczął blok tematyczny zatytułowany „Alkohol – wyzwania XXI wieku”, który zainaugurowały trzy wystąpienia: dr Jacka Moskalewicz z Instytutu Psychiatrii i Neurologii, dr n. przyr. Bogdana Wojtyniaka z Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH – PIB oraz Graziny Belian z litewskiego Departamentu Kontroli Narkotyków, Nikotyny i Alkoholu. Ich prezentacje stanowiły wprowadzenie do panelu dyskusyjnego poświęconego polityce ograniczania spożycia alkoholu w Polsce.

W debacie udział wzięli m.in.: dr n. med. Bogusława Bukowska Dyrektor Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, posłanki na Sejm RP – Wioleta Tomczak, wiceprzewodnicząca sejmowej Komisji Zdrowia, oraz Małgorzata Niemczyk, przewodnicząca Parlamentarnego Zespołu ds. Przeciwdziałania Uzależnieniom, dr hab. Paweł Koczkodaj z Narodowego Instytutu Onkologii, prof. dr hab. Marcin Wojnar z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, a także dr Jacek Moskalewicz.

Dyskusja koncentrowała się wokół kluczowych problemów, takich jak: masowa sprzedaż tzw. małpek, wszechobecna reklama alkoholu w przestrzeni publicznej, rosnąca popularność napojów bezalkoholowych, które wyglądają identycznie jak alkoholowe, a także skrajnie łatwa dostępność alkoholu – w Polsce funkcjonuje ponad

120 tysięcy punktów jego sprzedaży, co stanowi większą liczbę niż wszystkich aptek.

W tle tych rozmów toczą się prace nad nowelizacją ustawy o wychowaniu w trzeźwości. Posłanka Małgorzata Niemczyk zwróciła uwagę na potrzebę osiągnięcia społecznego konsensusu w zakresie regulacji prawnych dotyczących alkoholu.

Wśród innych poruszanych tematów znalazła się kwestia podwyższenia akcyzy na alkohol, co jest jednym z narzędzi ograniczania jego dostępności. Uczestnicy zgodzili się również co do znaczenia edukacji zdrowotnej – podkreślali, że przedmiot ten powinien pełnić kluczową rolę w budowaniu świadomości społecznej na temat zagrożeń związanych z alkoholem.

Prof. Paweł Koczkodaj, onkolog, zaznaczył, że alkohol to substancja rakotwórcza i nie istnieje bezpieczna dawka jego spożycia. Podkreślił również wagę tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowym wyborom jako elementu skutecznej polityki zdrowia publicznego.

Profilaktyka w edukacji

Profilaktyka szkolna to świadome działanie, którego celem jest zapobieganie problemom zanim one wystąpią. Skierowana jest zarówno do jednostek, jak i grup, wykorzystuje diagnozę czynników ryzyka i wzmacnia czynniki chroniące, zamiast sięgać po działania naprawcze. Dr Karolina Appelt z Fundacji Diagmatic w swoim wystąpieniu podczas sesji konferencyjnej poświęconej profilaktyce prezentowała refleksje oparte na badaniach prowadzonych w ramach projektu realizowanego z Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych pozostających w dyspozycji Ministra Zdrowia. Badania te prowadziła Fundacja DIAGMATIC na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, przedmiotem badań była: identyfikacja psychospołecznych czynników ryzyka i czynników chroniących związanych z podejmowaniem zachowań ryzykownych przez uczniów szkół podstawowych w kontekście zmian demograficznych i społecznych w systemie edukacji w Polsce z uwzględnieniem uczniów z doświadczeniem uchodźstwa i migracji. Celem badań było:

- zmierzenie poziomu zasobów oraz zagrożeń dla realizacji zadań rozwojowych uczniów klas IV-VIII,
- określenie rozmiaru zachowań ryzykownych wśród uczniów klas IV-VIII,
- zdefiniowanie związków między badanymi zjawiskami,
- finalnie chodzi o opracowanie wytycznych na rzecz rozwoju profilaktyki zachowań ryzykownych uczniów szkół podstawowych,
- oraz opracowanie protokołu badawczego możliwego do ogólnego zastosowania w diagnozowaniu specyfiki zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży.

Wracając do wątku badawczego Appelt wskazała na potrzebę analizy zarówno indywidualnych, jak i środowiskowych czynników wpływających na ryzyko. W grupie ryzyka znalazły się m.in.:

- niska samoocena, poczucie braku wpływu i trudności emocjonalne,
 - słabe relacje rodzinne oraz brak więzi i wsparcia w domu,
 - czynniki socjokulturowe i demograficzne – w tym wielokulturowość oraz doświadczenia migracyjne.
- Czynniki chroniące natomiast obejmują:
- silną więź emocjonalną z rodziną,
 - adekwatne wsparcie i demokratyczny styl wychowania,
 - umiejętności psychospołeczne, odporność oraz stabilność emocjonalną

Na bazie zebranych danych dr Appelt rekomenduje: upowszechnienie wyników badawczych w środowisku szkolnym – tak aby edukatorzy, nauczyciele i psychologowie mogli korzystać z wiedzy empirii; wdrażanie interwencji profilaktycznych opartych na diagnozie lokalnej i dostosowanych do specyfiki konkretnej szkoły; **skupienie się nie tylko na działaniach edukacyjnych, ale także na budowaniu zasobów środowiskowych – rodzinnych, szkolnych i społecznych – które wspierają dzieci w rozwoju i redukują ryzyko zachowań problemowych.**

Wystąpienie dr Karoliny Appelt ukazało profilaktykę szkolną jako proces oparty na rzetelnej diagnozie indywidualnych i środowiskowych czynników ryzyka i ochronnych. Zwróciła uwagę na konieczność stosowania narzędzi diagnostycznych i dostosowanych interwencji, aby profilaktyka była skuteczna i adekwatna do potrzeb uczniów szkół podstawowych

Prowadząca sesję Sylwia Opasińska z Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom podkreślała potrzebę podejścia opartego na analizie środowiskowej i edukacyjnej – *profilaktyka musi bazować na rzetelnej diagnozie czynników ryzyka i czynników chroniących.*

W wypowiedzi dr Appelt pojawiła się też bardzo ważna dygresja, do której na łamach Remedium na pewno powrócimy. Nauczyciele są grupą szczególnie niedocenioną, a bardzo ważną z perspektywy profilaktyki. Zwłaszcza na etapie wczesnoszkolnym są osobami szczególnie znaczącymi dla dzieci i ich rodziców.

Podsumowując wszystkie wystąpienia odnoszące się do dzieci i młodzieży łączyła jedna myśl: profilaktyka musi być wrażliwa na kontekst i wiek dziecka. Dzieci w wieku przedszkolnym uczą się przez emocje i symbole, uczniowie szkół podstawowych potrzebują relacji i poczucia wpływu, a nastolatki – bezpiecznej przestrzeni na trudne tematy, w tym kryzysy psychiczne. Zachęcam do odsłuchania wystąpień konferencyjnych na kanale YouTube Fundacji Res Humanae.

Kryzys, konflikt, rozwód – dorośli i dzieci w obliczu zmiany

DOMINIKA GAWRYLUK

W obliczu kryzysu, jaki dotyka rodzinę, dorośli kierują się dobrymi intencjami, aby chronić dzieci, ale okazuje się, że one odbierają te starania zupełnie odwrotnie. W jaki sposób rozmawiać z dziećmi o kryzysie, o rozwodzie, o rewolucyjnej zmianie w życiu rodziny i jak przejść przez trudne doświadczenia jak najmniejszym kosztem? Podpowiedzi i wartościowe wskazówki można znaleźć w poradniku Elżbiety Zubrzyckiej „Przetrwaj burzę. Jak pomóc dziecku, gdy jego rodzina przechodzi kryzys”.

Autorka poradnika *Przetrwaj burzę* opisuje różne sytuacje wydarzające się w rodzinie, która przechodzi kryzys. W tym przypadku jest to rozwód. Jednak przedstawione treści są na tyle uniwersalne, że można je odnieść do innych trudności, jakie dotyczą rodziny. Poradnik zawiera nie tylko treści opisujące sytuacje, które mają miejsce w wielu rodzinach borykających się z różnymi kryzysami, ale także wskazówki psychologiczne, jak poradzić sobie z trudnymi doświadczeniami. Pierwsza część jest przeznaczona dla dzieci i młodzieży, a druga dla rodziców i wychowawców.

Oczami dziecka

Część pierwsza zaczyna się opowiadaniem, w którym główna bohaterka – Małgosia – zmaga się ze smutkiem, niepokojem, niepewnością, co się stanie z jej rodziną. Dostrzega, że sytuacja w domu się zmieniła – tata wraca późno do domu, przeważnie jest smutny albo zły, mama ciągle wyjeżdża, a babcia robi dobrą minę do złej gry. Dorośli starają się chronić dziewczynkę i udają, że wszystko jest w porządku. Efekt ich starań jest odwrotny, ponieważ Małgosia z urywków zasłyszanych zdań, z napiętej atmosfery i ciągłych kłótni rodziców wnioskuje, że kryzys w rodzinie może doprowadzić do rozwodu i rozpadu jej dotychczasowego świata. Jednak, jak wyjaśnia Elżbieta Zubrzycka, psycholog i terapeutka z wieloletnim doświadczeniem w pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi, dziecko wierzy, że sytuację w domu uda się naprawić. Zaprzeczanie to pierwszy etap straty, w tym przypadku straty dobrze funkcjonującej rodziny. A ponieważ nikt z dzieckiem na ten temat nie rozmawia, ono nie ma szansy na przygotowanie się do czekających rodzinę zmian i tworzy w głowie scenariusze, podsycane lękiem przed zmianą.

Często jest tak, że dziecko bierze winę na siebie (bo dla niego rodzice są najlepszymi i najważniejszymi osobami w życiu), poprawia oceny w szkole, jest przesadnie



miłe i grzeczne, aby nie dostarczać rodzicom powodów do kłótni. Czasem wybiera inną strategię – stara się skupić uwagę rodziców negatywnymi, ryzykownymi zachowaniami, wagarowaniem, aby nie zajmowali się swoimi małżeńskimi problemami. Tylko – jak wielokrotnie podkreśla dr Zubrzycka – dorośli mogą przestać być małżonkami, ale rodzicami są już zawsze. I to warto wyjaśnić dziecku, aby nie czuło się zagubione, niepewne co do przy-

słości swojej rodziny, ponieważ to powoduje, że żyje ono w ogromnym stresie.

Komentarzem psychologicznym jest opatrzone każde z 20 opowiadań, które krok po kroku przedstawiają sytuację w domu rodzinnym Małgosi, ale z jej perspektywy, dziecka znajdującego się w epicentrum kryzysu, bez informacji, co się tak naprawdę dzieje z jego rodziną. Fabuła obejmuje wszystkie etapy akceptowania trudnej zmiany życiowej: od zaprzeczania rzeczywistości, poprzez starania, by naprawić to, co się popsuło, po doświadczenie tego, co nieuniknione i na koniec – pogodzenie się z nową sytuacją. Natomiast w komentarzach psychologicznych Autorka poradnika *Przetrwaj burzę* wyjaśnia, jak daną sytuację postrzega dziecko, jakie rodzą się w nim emocje i co może w tej sytuacji zrobić, by sobie pomóc, np. może porozmawiać o swoich uczuciach i kryzysie w domu z zaufanym dorosłym, psychologiem, pedagogiem w szkole, konsultantem telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży 116111.

Część poradnika dla dzieci i młodzieży zawiera przydatne podpowiedzi *Co może zrobić dziecko, by poczuć się lepiej?* nie tylko w obliczu kryzysu w domu rodzinnym. To ponad dwadzieścia krótkich opisów strategii i zadań, które może wykonać dziecko, by zmienić krytyczne myśli wobec siebie, nie postrzegać świata negatywnie, jak się komunikować, aby być zrozumianym, jak stawiać granice, w jaki sposób prosić o pomoc, jak poradzić sobie w trudnych sytuacjach w domu, w szkole, z rówieśnikami. Na przykład *Praktyczne ćwiczenie „Trzy argumenty”*

uczy dziecko, jak poradzić sobie w sytuacji, gdy ktoś je obraża. Autorka proponuje, by w sytuacji, gdy ktoś mówi do dziecka: „głupi/głupia jesteś”, ono nie reagowało, tylko przypomniało sobie trzy sytuacje, w których zrobiło coś dobrze, ktoś je pochwalił, postawił dobrą ocenę itd. **„Trzy argumenty zawsze wygrywają.** Przeciwnik musiałby znaleźć co najmniej cztery, żeby cię przebić. Nie znajdzie” (Zubrzycka, 2021, s. 94).

Jak zadbać o dzieci?

Druga część poradnika, przeznaczona dla rodziców i wychowawców zaczyna się od przewrotnego pytania *Czy rozmowa o rozstaniu jest w ogóle potrzebna?* Wszystko, co się dzieje w rodzinie, dotyka każdego członka, bez względu na to, czy jest dzieckiem, czy dorosłym. Czasami rodzice, by chronić swoje dzieci, udają, że wszystko jest w porządku aż do czasu, gdy – jak w przypadku rozwodu – jedno z nich wyprowadza się z domu. Tymczasem badania i doświadczenia gabinetowe wielu psychologów i psychoterapeutów pokazują, że taka sytuacja rodzi trudne emocje i wywołuje ból nawet po wielu latach, gdy dzieci są dorosłe. Szczera rozmowa z dzieckiem i zapewnienie o tym, że rodzice mimo że ich relacja partnerska dobiegła końca, to jednak nigdy nie przestaną być rodzicami i nadal będą dbać o budowanie relacji z dziećmi.

Jak wyjaśnia Elżbieta Zubrzycka „rozmowa jest konieczna i powinna zawierać rzetelne informacje dotyczące nowej organizacji życia i mnóstwo zapewnień o miłości, trosce i zabezpieczeniu potrzeb młodego człowieka. Takie rozmowy trzeba prowadzić nawet wtedy, gdy nie wiadomo dokładnie, co może się zdarzyć w przyszłości. Warto przedstawiać dziecku opcje i w miarę rozwoju sytuacji wyjaśniać, na czym stoicie. Niech wie, że poradziacie sobie z wyzwaniami” (Zubrzycka, 2021, s. 115).

A jak przeprowadzić taką rozmowę? Autorka poradnika podaje przykładów wypowiedzi, z których można skorzystać, przygotowując własne wyjaśnienie dla dzieci – tych młodszych i tych starszych. Co ważne, dzieciom najlepiej przekazywać po kilka informacji na jeden raz, w kolejnych rozmowach dodawać fakty, niż zarzucić dziecku ogromną liczbą nowych informacji w jednej rozmowie. Trzeba dać dzieciom czas na przyjęcie i oswojenie się z treściami, które mogą wywołać w nich gniew, złość, lęk, niepewność, smutek, żal.

W części przeznaczonej dla rodziców, dorosły czytelnik znajdzie wskazówki pomocne w przygotowaniu się do rozmowy z dzieckiem o zmianach, które nieuchronnie czekają rodzinę. Ponadto dowie się, w jaki sposób kryzys wpływa na dziecko, jakie są zadania rodziny, najczęstsze

przyczyny problemów i rozpadu rodziny, wskazówki dla rodziców, jak chronić dziecko, dlaczego tak ważne jest, by rodzice tworzyli wspólny front i rozmawiali z dzieckiem o rodzinie i przyszłości, a także – jakie są konsekwencje długotrwałego stresu, w jaki sposób objawia się depresja u dzieci, kim jest dziecko w świetle prawa.

Co można wziąć dla siebie?

Szukamy dobrych relacji po to, by było nam lepiej, a nie dlatego, że takie rozwiązanie narzuca nam norma społeczna czy kulturowa. Trzeba przyznać, że budowanie relacji, które będą rozwijały i wzmacniały nasz dobrostan, wcale nie jest łatwe i wymaga nieustannego wysiłku. Kryzysy występują w każdej rodzinie i w każdej relacji partnerskiej. Czasami udaje się je zażegnać, rozwiązać problem i wzmocnić relacje w rodzinie. Zdarza się, że trudności przerastają partnerów/małżonków i rodzina się rozpada. Ważne, aby w tej sytuacji zadbać o najmłodszych członków rodziny, by zapewnić im poczucie bezpieczeństwa, mimo że wokół „szaleje burza”. Ważne, aby dorośli pamiętali, że wzięli na siebie odpowiedzialność za dobrostan dzieci i warto oddzielić relację mąż-żona od relacji mama-tata-dziecko. Problemy małżeńskie dotyczą dorosłych, i mimo że relacja partnerska przestaje istnieć, to jednak nie wymazuje to obowiązków, jakich podjęli się dorośli jako rodzice. Moim zdaniem jest to najważniejsza kwestia, o jakiej powinni pamiętać wszyscy opiekunowie dzieci.

Poradnik *Przetrawać burzę* to cenne źródło wiedzy i wsparcia dla dorosłych, ale także dla starszych dzieci. Umożliwia im zidentyfikowanie się z problemami Małgosi, która boryka się z całą gamą uczuć z powodu kryzysu, jaki dotknął jej rodzinę. Dorośli odbiorcy znajdą natomiast wiele wyjaśnień zachowań, które zapewne obserwują u swoich dzieci, a ponieważ są sfrustrowani problemami relacji partnerskiej, interpretują negatywne zachowania dzieci jako dodatkowe obciążenie. Czasami brakuje im sił i energii, by w zdrowy sposób uporać się z kryzysem. Warto przyjrzeć się sytuacji z perspektywy dziecka, by zrozumieć, z czym boryka się dziecko. Zrozumienie sytuacji pomaga w odsunuęciu na bok trudnych emocji i znalezienie dobrego rozwiązania. Zaakceptowanie zmian wymaga czasu, ale trzeba włożyć w to wysiłek, by popracować nad wspólnym „wyjściem na prostą”.

Bibliografia

Zubrzycka E. (2021). *Przetrawać burzę. Jak pomóc dziecku, gdy jego rodzina przechodzi kryzys*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Kiedy troska staje się widowiskiem

KATARZYNA BOCHEŃSKA-WŁOSTOWSKA

Jeśli ktoś rzeczywiście deklaruje myśli samobójcze, oznacza to, że jest w stanie poważnego kryzysu psychicznego. To nie jest po prostu informacja, to sygnał wymagający wsparcia, a nie – jak często się niestety dzieje – medialnej ekspozycji i politycznego wykorzystywania.

W Sejmie trwa dyskusja o przyszłości matury z matematyki. Jednym z głosów, który poruszył opinię publiczną, była wypowiedź młodego człowieka, który mówi, że nie rozumie matematyki, że jego samoocena sięgnęła dna, że ma myśli samobójcze. Mówi to poważnie. Publicznie. Przed kamerami. I nikt nie przerywa.

Ekspozycja cierpienia

To zdarzenie poruszyło mnie nie dlatego, że jestem za albo przeciwko obowiązkowej maturze z matematyki. Poruszyło mnie jako człowieka. Dla niektórych osób wypowiedzenie na głos swoich problemów może być terapeutyczne. **Ale na forum publicznym, zwłaszcza tak spolaryzowanym jak Sejm, istnieje realne ryzyko wtórnej traumy:** narażenie na wyśmianie, zbagatelizowanie, hejt, wykorzystanie instrumentalne. To nieetyczne, by osoba z wyraźnymi objawami obniżonego nastroju była wystawiona na ocenę i agresję opinii publicznej bez profesjonalnej opieki. W idealnym świecie – ktoś powinien wcześniej zorientować się, że **to nie jest bezpieczna sytuacja dla tej osoby.**

Problem może być realny (matura z matematyki vs. zdrowie psychiczne uczniów), ale posługiwanie się **emocjonalnym świadectwem osoby w kryzysie jako argumentem politycznym** jest co najmniej wątpliwe

etycznie. W najgorszym scenariuszu może pogłębić jego cierpienie i wywołać efekt domina.

Mam uporczywe wrażenie – że nikt nie zapytał: *czy on powinien być teraz tutaj? Czy ktoś go na pewno chroni?* Zamiast tego pozwolono, żeby jego cierpienie stało się argumentem w debacie. Może nie intencjonalnie, może w dobrej wierze – ale zrobiono z jego bólu transparent.

Nie jestem terapeutą, ale wiem jedno – **publiczna ekspozycja osoby w stanie psychicznego kryzysu bez odpowiedniego wsparcia to nie akt odwagi – to ryzyko pogłębienia jego cierpienia.** W najlepszym razie spotka go fala niezrozumienia. W najgorszym – fala hejtu. A myśli samobójcze nie znoszą hejtu.

Nie trzeba być psychiatrą, żeby wiedzieć, że młody człowiek, który mówi o braku sensu życia z powodu szkolnych porażek, potrzebuje natychmiastowej pomocy – nie mikrofonu. Potrzebuje rozmowy w cichym pokoju, nie transmisji na żywo. Potrzebuje kontaktu ze sobą, a nie z kamerą.

Wiem, że to miało być poruszające. Wiem, że miał „dać świadectwo”. Ale zastanawiam się nad tym, **czy jego zdrowie psychiczne było dla kogokolwiek ważniejsze niż przekaz, który miał wygłosić?** Czy w tym wszystkim ktokolwiek zadał sobie trud, by pomyśleć, co stanie się z nim dzień, dwa, tydzień po tej sejmowej deklaracji?



W debacie o edukacji brakuje nam danych, rozmów z nauczycielami, reform, pieniędzy. Ale najbardziej brakuje nam **cichej, konsekwentnej troski o człowieka** – takiej, która mówi: *Nie musisz nic mówić. Najpierw musisz być bezpieczny.*

Nie wiem, jaka będzie przyszłość matury z matematyki. Bez porządnej debaty, wysłuchania głosów specjalistów, zważenia wszystkich za i przeciw, rozważenia starannie zmiany, wszystkie decyzje będą jedynie polityczną grą. Za trzy lata znów przywrócimy to, co pospiesznie wyrzucono, i znów chaos i zawiedzeni wyborcy. System edukacji potrzebuje zmian w strukturze. Kształcenia fachowców, dla których dyplom z mgr nie będzie jedynie przepustką do kariery. Potrzeba nam zróżnicowania szkół, a nie jednostronnego kształcenia. I nie dlatego, że ktoś jest gorszy, tylko dlatego, że każdy potrzebuje innej przestrzeni edukacyjnej. Teraz jednak mam jedną myśl: ...że człowieka w kryzysie nie powinno się stawiać na mównicy. **Bo jeśli naprawdę chcemy mówić o edukacji, musimy najpierw nauczyć się, jak nie szkodzić.**

Tego się po prostu nie robi

Nie wystawia się osoby z myślami samobójczymi na scenę, by zrobiła za nas robotę. Żeby pokazała „jak jest naprawdę”. Żeby wzbudziła emocje i wstrząsnęła opinią publiczną. Bo to nie jest serial. To życie człowieka. A myśli samobójcze nie są hasłem sztandarowym – są stanem zagrożenia życia.

W Polsce codziennie kilka osób popełnia samobójstwo. Wśród nich coraz więcej dzieci i nastolatków. I nie dlatego, że są za słabi z matematyki. Ale dlatego, że **nikt**

nie traktuje ich cierpienia serio. Bo nie mają bezpiecznej przestrzeni, by mówić. Bo zamiast rozmowy, dostają lajki, oburzenie albo hejt. Bo nawet gdy krzyczą „nie daję rady” – system polityczny i edukacyjny udaje, że nie słyszy. Albo wykorzystuje ich krzyk dla własnej sprawy.

Nie oceniam tego chłopaka. Wręcz przeciwnie – jestem poruszona jego bólem. Ale **ktoś dorosły powinien był powiedzieć: nie dziś. Najpierw twoje zdrowie. Twoje życie. Twoje bezpieczeństwo.**

Bo teraz ten młody człowiek – już nie jako osoba, tylko jako symbol – zostanie wrzucony do internetowego młynka. Już wylewa się fala szydery i pogardy. Już zaczynają się kpiące memy. A jeśli naprawdę był w kryzysie – **to dziś tkwi w nim jeszcze głębiej.**

A my? My niczego się nie uczymy

Od lat mówimy o „psychice młodzieży”, „depresji w szkołach”, „potrzebie wsparcia”. A potem pozwalamy, by młodzi ludzie gaśli na oczach kamer – tylko dlatego, że ich dramat dobrze wpisuje się w nasz przekaz polityczny.

To nie tylko niehumanitarne. To nieodpowiedzialne. To niebezpieczne.

Jeśli naprawdę zależy nam na młodzieży, to musimy zacząć od podstaw: **nie robi się polityki na cudzym cierpieniu. Nie robi się widowiska z cudzego bólu. I nie robi się debat na plecach tych, którzy nie są gotowi ich unieść.**

Nie wiem, jaka będzie przyszłość matury z matematyki. Ale wiem jedno – **jeśli nie zaczniemy chronić najsłabszych – przegramy wszyscy.**

Phubbing rodzicielski

AGATA SIEROTA

„Mamo, Ewa napisała pod moim zdjęciem, że jestem gruba” – mówi 14-letnia Hania do matki. „Nie przejmuj się” – odpowiada matka i patrzy na ekran telefonu. Nie widzi też w oczach Hani i pyta: „Zjesz coś?”. „Ja już w ogóle nie będę jadła” – mamrocze nastolatka.

Podobnego typu sytuacje pojawiają się niestety w wielu domach. Dziecko przychodzi z problemem, a rodzic ignoruje je, nie stara się pomóc. Niewłaściwe korzystanie z telefonu dotyczy nie tylko dzieci, ale i rodziców. Warto zwrócić uwagę, że ma to znaczenie, nie tylko w kontekście ryzyka rozwoju problematycznego używania smartfonów przez dzieci, ale może mieć także inne, negatywne skutki.

Czym jest phubbing?

Termin phubbing powstał z dwóch słów: *phone*, czyli smartfon oraz *snubbing* – lekceważenie. Przykładem phubbingu jest przeglądanie internetu, wiadomości, odbieranie połączenia czy z innych powodów dłuższe skupianie się na telefonie, w trakcie rozmowy z inną osobą. Phubbing rodzicielski jest efektem problemowego używania telefonu przez rodziców¹. Może być powiązany





ze zjawiskiem FOMO – lękiem przed „odłączeniem od sieci”, utratą możliwości śledzenia aktualnych informacji, kontaktów. Bywa sposobem na dystansowanie od trudnych relacji czy drażliwych tematów². Rodzic, który rozmawiając z dzieckiem, „nie odrywa się” od ekranu, okazuje mu lekceważenie. Taką postawą wysyła komunikat: coś jest ważniejsze od ciebie, nie jestem tobą zainteresowany. Możemy mówić o zjawisku phubbingu nie tylko ze strony rodzica, ale także dziecka, gdy nastolatek ignoruje rodzica wpatrzony w telefon; także w relacji małżeńskiej czy w odniesieniu do znajomych, przyjaciół. Lekceważony w ten sposób rozmówca często reaguje wybuchowo: „Zostaw wreszcie ten telefon”, ale może też czuć się skonsternowany, jak się zachować w takiej sytuacji: Czy kontynuować rozmowę, czy ją przerwać? Czy zwrócić uwagę i pokazać, że czuje się dotknięty taką postawą? Phubbingujący czasem zapewnia: „Mów, mam podzielna uwagę”, ale nie chce jej jednak w całości poświęcać rozmówcy. Rozpoznanie swoich emocji w takiej sytuacji, wybór sposobu reagowania jest łatwiejsze, gdy dotyczy osoby dorosłej. A co ma zrobić dziecko, gdy staje się ofiarą phubbingu ze strony rodzica? Zwykle wycofuje się z kontaktu.

Skutki phubbingu

Przez phubbing rodzicielski dziecko może czuć się niesłuchane, samotne, niewartościowe, zaniedbane, mieć problemy z koncentracją uwagi, przejawiać zachowania agresywne. Ignorowanie dziecka na rzecz uwagi poświęcanej telefonowi może powodować niewłaściwe używanie telefonu przez dzieci. Negatywne skutki skupiania się na smartfonach przez rodziców podczas interakcji z dzieckiem potwierdziły badania zagraniczne³ oraz przeprowadzone w Polsce⁴. Dzieci, które cierpią z powodu rodzicielskiego phubbingu, częściej doświadczają depresji i mają poczucie odrzucenia, odczuwają mniejsze zadowolenie z życia. Phubbing może prowadzić do zaburzeń emocjonalnych i problemów behawioralnych u dzieci. Gdy dziecko nie może ściągnąć uwagi rodzica, sięga po zachowania z repertuaru nieakceptowanych społecznie. Gdy jest małe, może zaczynać tupać, krzyczeć, a wykorzystywać ryzykowne zachowania, jak używanie alkoholu czy kradzieże sklepowe, gdy dorasta. Badania obserwacyjne wykazały, że grupa dzieci, których rodzice najwięcej czasu poświęcali telefonowi w ich obecności, zachowywała się najgłośniejszą podczas posiłku w restauracji, rzucała jedzeniem i wykazywała najwięcej zachowań problemowych. Dzieci doświadczające phubbingu rodzicielskiego były mniej aktywne na placach zabaw i mniej chętnie wchodziły w kontakty z rówieśnikami. Można to tłumaczyć, że phubbingujący rodzic jest mniej wrażliwy na werbalne i niewerbalne sygnały swojego dziecka, mniej adekwatnie odpowiada na jego potrzeby, co utrudnia jego rozwój emocjonalny i społeczny.

Phubbing rodzicielski a problemy nastolatka

Phubbing rodzicielski jest niebezpieczny, bo utrudnia nawiązanie dobrej relacji z dzieckiem. W powyższych omawianych badaniach wykazano, że im większy poziom phubbingu rodziców, tym częściej w rodzinie występuje styl autorytarny, przymus i chaos. Taki styl wychowania oraz phubbing mogą uniemożliwiać zauważanie pierwszych sygnałów pojawiających się problemów. Dziecko, czując się ignorowane, raczej nie zwróci się do rodzica, gdy ma kłopoty. Phubbingujący rodzic na pytanie: Czemu mi wcześniej nie powiedziałeś? – w odpowiedzi dostaje często wymowne milczenie nastolatka.

Nastolatkom doświadczają intensywnych przemian biologicznych, fizycznych i psychicznych w swojej drodze do niezależności i szczególnie w tym okresie potrzebują uważnej obecności rodzica. A co się dzieje, gdy jest on zafascynowany telefonem? Wyniki badań pokazały, że w sytuacji, gdy nastolatek doświadcza phubbingu ze strony rodziców, sam zaczyna korzystać z telefonu komórkowego w niekonstruktywny sposób. Postrzega częste korzystanie z telefonu przez rodzica jako oczywiste i akceptowane zachowanie i nierzadko może sam zaczynać lekceważyć swoje otoczenie w ten sposób. Niezwracanie uwagi na nastolatka, a często przez to brak pochwał, sprawia, że nie czuje się on kochany i akceptowany. Wpływa to na obniżenie samooceny. Nastolatek odczytuje phubbingowe zachowania rodziców jako informację, że nie jest on dla nich wystarczająco ważny i „zamyka się w sobie”. Takie sytuacje mogą prowadzić do wyuczonej bezradności czy poczucia beznadziejności, przekładających się także na inne, życiowe sytuacje⁵. Wyuczona bezradność w kontakcie z rodzicem polega na tym, że nawet, gdy wreszcie poświęca on dziecku uwagę i pyta o problemy, nastolatek nie wierzy, że może on pomóc. W odpowiedzi milczy i zamyka się w swoim pokoju, nie korzysta z proponowanego wsparcia.

Znaczenie phubbingu matki i ojca

Korzystanie z telefonu komórkowego zarówno przez matkę, jak i ojca może mieć negatywny wpływ na dziecko. Z badań w grupie nastolatków wynika, że w przypadku phubbingującej matki wpływ był silniejszy⁶. Z roli społecznej matek wynika odpowiedzialność za zapewnienie dziecku poczucia bezpieczeństwa i klimatu emocjonalnego w domu. Natomiast phubbing matki wpływa negatywnie na odczuwanie bliskości i zwiększa u dziecka poczucie chaosu i przymusu. Rola ojca to m.in. odpowiedzialność za wprowadzanie dzieci w świat zewnętrzny, dodawanie odwagi i zachęta do jego eksploracji, nawiązywania kontaktów społecznych. Jeśli ojciec jest skupiony na ekranie telefonu, w mniejszym stopniu może uczyć dziecko zasad społecznych, śmiałości w kontaktach, co może przekładać się na społeczne trudności dziecka.

Czy telefon to samo zło?

Jak potocznie się mówi „nie dajmy się zwariować”, smartfony były, są i będą. Najważniejsze jest to, by nauczyć się używać ich z umiarem, a na pewno nie wtedy, gdy rozmawiamy z dzieckiem, zapewniając go, że mamy podzielną uwagę. Jeśli chcemy coś zrobić z uzależnianiem się nastolatków od telefonów, musimy zacząć od edukacji cyfrowej rodziców i adolescentów, nauki higieny cyfrowej oraz odpowiedzialnego i kreatywnego używania telefonów. Ale nie tylko. Jeśli rodzice lekceważą, nie szanują dziecka, korzystając z telefonu podczas rozmowy z nim, uczą go braku szacunku do siebie samego i otoczenia. A temu trzeba zapobiegać.

Jak skutecznie ograniczyć phubbing?

Higiena cyfrowa to świadome i celowe korzystanie z telefonu na co dzień. Polega na ograniczaniu chwil, kiedy w sposób nadmiarowy i bezcelowy korzystamy z telefonów, zaniedbując swoje obowiązki i relacje z innymi. Bardzo ważnym elementem edukacji cyfrowej jest budowanie świadomości i konieczności tworzenia zdrowych nawyków używania telefonu w rodzinie. Wiele uwagi temu, jak używanie smartfona wpływa na relacje rodzic-dziecko, poświęcono w kampanii Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę „Blisko telefonu, daleko od dziecka”⁷. Możemy z niej zaczerpnąć wiele cennych wskazówek, jak skutecznie ograniczać phubbing.

Rodzice powinni zadać sobie pytania: Jakie są moje relacje z dzieckiem? Czy jestem uważny w kontakcie z nim? Do czego używam telefonu? Ile czasu tracę, używając telefonu? Co robię, żeby to zmienić? Od czego uciekam w phubbing? Czasami warto na takie pytania odpowiedzieć podczas rozmowy z psychologiem.

Rodzicu spróbuj:

- Kiedy jesteś z dzieckiem, staraj się być świadomie obecny (obecna), odłóż telefon i nie zerkaj cały czas na niego, wyłącz powiadomienia.
- Jeżeli sięgasz po telefon, staraj się ograniczać czas spędzany przed ekranem do niezbędnego minimum.
- Jeśli musisz skorzystać z telefonu przy dziecku, wytłumacz mu, po co to robisz, np.: „Piszę do cioci, jak się czuje. Wczoraj złapała ją grypa”.
- Ustalcie w rodzinie tzw. miejsca i chwile wolne od telefonu, np. spożywania posiłku, wspólna zabawa, czytanie, zaspianie, rozmowa.
- Staraj się i ucz dziecko, by nie trzymać telefonu cały czas przy sobie. Pomocne może być ustalenie dla wszystkich domowników miejsc, gdzie odkłada się telefon na czas zabawy czy rozmowy.

Takie dobre praktyki mogą wywołać większą refleksję, by zmniejszyć korzystanie z telefonu komórkowego i uważniej spojrzeć na to, co dzieje się wokół nas, także na nasze dziecko⁸. Uczenie szacunku do innych to nie tylko słowa, to pokazywanie dziecku swoich zachowań



w stosunku do niego i innych osób, które go wyrażają. Rodzic, który skupia się na dziecku i jego potrzebach, ale phubbinguje współmałżonka, także wywiera na niego negatywny wpływ. Pokazuje dziecku, że jest ono ważne, ale innych – można traktować bez szacunku.

Zakończenie

Trzeba pamiętać będąc rodzicem, że niezależnie od tego, czy patrzymy w telefon, oglądamy telewizję czy czytamy książkę podczas rozmowy z dzieckiem, może to przynosić podobne, negatywne skutki. Czasem nastolatkowi wystarczy jedna taka sytuacja, gdy przychodzi do rodzica z ważnym problemem, a on – zajmuje się czym innym, to następnym razem już nie będzie u niego szukał pomocy. Zamiast na narzekać na skrytość, izolowanie się nastolatków, poświęćmy im więcej uwagi niż swojemu smartfonowi.

¹ Przepiórka A. i in. (2023a). Look at me, I am here! A Diary Study on Parental Phubbing and Children's Delay of Gratification. *Annual Review of Cyber Therapy and Telemedicine*, 21, 104-110.

² Witkowska M. (2019). Fomo i nadużywanie nowych technologii. Wydawnictwo NASK. Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa.

³ Pancani L. i in. (2020). "Mom, dad, look at me": The development of the Parental Phubbing Scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, vol. 38, 2.

⁴ Przepiórka A. i in. (2023b). „Problemатyczne korzystanie ze smartfona jako mediator pomiędzy phubbingiem rodziców a poczuciem samotności i funkcjonowaniem emocjonalnym. Badania dziennikowe adolescentów”, KUL. Projekt KCPU.

⁵ Przepiórka A. i in. (2023a), tamże.

⁶ Przepiórka A. i in. (2023b), tamże.

⁷ FDDS (2024). Jak korzystanie z telefonów przez rodziców wpływa na dzieci – kampania „Blisko telefonu – daleko od dziecka”.

⁸ <https://fdds.pl/o-fundacji/co-nowego-w-fundacji/jak-korzystanie-z-telefonow-przez-rodzicow-wplywa-na-dzieci-kampania-blisko-telefonu-daleko-od-dziecka.html> (dostęp dn. 6.06.2025).

⁹ Teasdale J., Williams M., Segal Z. V. (2016). Praktyka uważności. Ośmiotygodniowy program ćwiczeń pozwalający uwolnić się od depresji i napięcia emocjonalnego. Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.

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

Książki dla dzieci na trudne tematy

MARIA KOŻUCHOWSKA

Dzieciństwo kojarzy nam się z łagodnością, delikatnością, a nawet pewnego rodzaju kruchością. Jako dorośli często czujemy potrzebę otaczania dzieci tym, co ładne, przyjemne i proste. Tymczasem w kontrze stoją pojawiające się od lat książki dla dzieci na trudne tematy oraz takie, których forma wydaje się być kontrowersyjna. Czy warto po nie sięgać? Co mogą wniesić w życie dzieci?

Choć może nam się wydawać, że dzieci potrzebują jedynie łatwych, przyjemnych i prostych opowieści, dzięki którym mogą przeczytać o wesołych przygodach i pięknych miejscach, rzeczywistość jest inna. W codziennym życiu spotykają się one z tym, co trudne, bolesne, szokujące, nieprzyjemne, budzące sprzeciw. Na szczęście często „jedynie” jako świadkowie takich sytuacji czy odbiorcy telewizyjnych czy radiowych relacji. Niezależnie od tego, czy dziecko jest bezpośrednim uczestnikiem czy świadkiem różnorodnych sytuacji, pojawia się potrzeba zrozumienia tych zdarzeń, poznania ich przyczyn i konsekwencji oraz sposobów na zapewnienie sobie bezpieczeństwa czy lepszego przygotowania się na różne okoliczności. W tym wszystkim pomóc mogą książki o „trudnych” sprawach, jak przemoc, rasizm, problemy rodzinne.

Dzieci dotyczy również to, co po prostu ludzkie i naturalne, jak np. fizjologia człowieka. Nie powinno to być więc tematem tabu, również w książkach. Choć my, dorośli, często mniej chętnie rozmawiamy na te tematy, musimy pamiętać, że stanowią one ważną część życia dziecka. Ono nie posiada jeszcze takiej wiedzy i doświadczenia, jak my. Zaspokojenie jego ciekawości jest więc ważnym zadaniem rodziców.

Czy książki mogą pomóc w nauce korzystania z toalety?

Jako pedagożka, ale i mama często przebywająca w towarzystwie innych rodziców, wielokrotnie miałam okazję przekonać się, jak dorośli reagują na książki o potrzebach fizjologicznych. Częste reakcje to: „Czy już naprawdę nie ma o czym pisać?”, „Jest tyle przyjemniejszych tematów”, „A potem dziwić się, że ulubione słowa dzieci to: kupa, pupa itd.”.

Dorośli cenią zwykle piękno, subtelność, estetykę, kulturę osobistą, elegancję itd. Na te aspekty życia zwracamy również uwagę naszych dzieci. Natura, jak wiemy, ma jednak swoją drugą stronę. Tę, od której często odwracamy oczy. Pewne tematy wolimy przemilczeć, jednak z pewnością nie sprawi to, że znikną. Dzieci, które nie mają jeszcze rozwiniętego poczucia, że „nie wypada o czymś rozmawiać w towarzystwie”, zwracają na tę stro-

nę natury uwagę i chętnie zadają pytania. Jeśli w odpowiedzi wielokrotnie spotkają się z niechęcią, oburzeniem, zawstydzeniem czy zażenowaniem rodzica, z pewnością przestaną pytać, jednak nie zniweluje to potrzeby poznania i rozmawiania również o tej stronie życia. Zwłaszcza, że dla dzieci wiąże się ona zwykle z dużymi emocjami.

Książki o „sprawach toaletowych” poza zaspokojeniem dziecięcej ciekawości mogą pełnić różnorodne funkcje, np. wspierać proces „odpieluchowywania”, czyli treningu czystości. Nauka korzystania z nocnika i toalety jest bardzo ważnym etapem życia dziecka i całej rodziny. Wiąże się on z wieloma wyzwaniami, rozterkami i wątpliwościami zarówno dla dziecka, jak i dla rodziców. W tym czasie rodzice często sięgają po literaturę lub artykuły, które mają im pomóc odpowiednio wspierać dziecko. Dobrym pomysłem może być również czytanie z dziećmi przeznaczonych dla nich książek na ten temat, np.:

- „Pucio chce siusiu, czyli pożegnanie pieluszki” autorstwa Marty Galewskiej-Kustry (ilustracje Joanny Kłos) – jest to z pewnością znana i lubiana przez wielu pozycja. Choć nowy nocniczek bardzo się Puciovi podoba, pamiętanie o tym, żeby usiąść na nim, kiedy chce mu się siusiu lub kupę, początkowo jest trudnym zadaniem. Niewątpliwą zaletą książki jest przedstawienie dzieciom tematów związanych z fizjologią człowieka w prosty, mądry i zabawny sposób. Kwestie te pokazane są jako zwyczajne i naturalne sprawy. Nie pojawia się element zawstydzania czy pouczania. Istotne jest również to, że książka pisana jest zgodnie z aktualną wiedzą o ciele i psychice dziecka. Czytelnicy mogą więc dowiedzieć się z niej, że sami poczuć, kiedy będą gotowi zrobić siusiu lub kupę oraz że nie ma potrzeby napinania się i wymuszania tych czynności. Nauka korzystania z nocnika pokazana jest jako proces, w którym nie wszystko od razu nam się udaje.
- „Jadzia Pętka robi siku” autorstwa Barbary Supel – Jadzia Pętka to bohaterka całej serii pełnych rodzinnego ciepła i humoru krótkich opowiadań. Dziewczynce, podobnie jak Puciovi, nowy nocniczek bardzo się podoba. Tutaj również załatwianie



Fot. freepik

potrzeb fizjologicznych pokazane jest w prosty i naturalny sposób. Książka pokazuje również, jak ważną rolę w procesie nauki tej ważnej czynności pełnią wszyscy członkowie rodziny. Dla Jadzi bowiem dużym wsparciem okazuje się starszy brat. Opowiadanie pokazuje, że pewnego rodzaju „niepowodzenia” są czymś naturalnym, ale także, że warto próbować, ponieważ przejście do następnego etapu – którym w tym przypadku jest pożegnanie pieluch – może dać dziecku wiele radości.

- „Akademia Mądrego Dziecka. Mój świat. Kolorowy nocnik. Pociągnij, podnieś, przekręć, splucz” – jest to jedna z części wartościowej serii książeczek dla małych dzieci pomagających im rozwijać wiedzę o świecie. Ta składająca się z grubych, kartonowych stron pozycja, zawiera wiele ruchomych elementów i okienek, co czyni ją atrakcyjną dla wielu dzieci. Jest w niej dużo podstawowych informacji m.in. na temat podstaw korzystania z nocnika, emocji dziecka, higieny itd.

Tego lepiej unikać

Książek wspierających dziecko w treningu czystości jest wiele. Warto sięgać po te, które nie sprawiają, że dziecko będzie czuło presję, że musi szybko nauczyć się korzystać z nocnika. Opisane wyżej pozycje budują wokół tej części życia dziecka atmosferę spokoju, równowagi i bezpieczeństwa.

Ważne jest również to, żeby książki o odpieluchowywaniu nie zawierały elementów, które mogą zadziałać nie do końca korzystnie. Wiele książek o kupie, tych bardziej edukacyjnych oraz tych humorystycznych, służących głównie rozrywce zawiera słowa typu „fuj”, „ohyda” itp. Oczywiście, nie należy robić tematu tabu z tego, że odchody nie mają ładnego zapachu. Mimo wszystko na etapie odpieluchowywania warto unikać wyżej wspomnianych określeń. W tym okresie zależy nam bowiem na tym, by dziecko potraktowało sprawy fizjologiczne jako

coś naturalnego, a nie wstydliwego i obrzydliwego. Małe dziecko widząc odrazę na twarzach przedstawionych na ilustracjach bohaterów oraz słysząc słowo „fuj” może zacząć postrzegać sprawy fizjologiczne jako „obrzydliwe” i nabrać w tym obszarze zahamowań.

Warto zachować również ostrożność wobec książek, które podsuwają pomysły, do czego jeszcze nocnik może służyć. W wielu książeczkach dzieci próbują np. zakładać sobie go na głowę i udawać, że to fantastyczny kapelusz. Nie ma w tym nic złego czy szkodliwego, jednak czy na tym etapie warto podsuwać pomysły na takie zabawy? Odpowiedź na to pytanie nie jest jednoznaczna.

Jednoznacznie szkodliwe jest natomiast wywieranie na dziecko presji, porównywanie go do innych i zawstydzanie zawierające się w komunikatach typu: „Dzieci w twoim wieku powinny...”, „Jesteś już za duża na pieluchy...” itd. Dzieci, obserwując otoczenie oraz własną rodzinę, same w pewnym momencie zaczynają czuć, że „chcą już być duże”. Wówczas warto podążać za tą potrzebą i wspierać dziecko w rozwijaniu nowych, „dorosłych” umiejętności.

Elementy opowiadań i książek, które mogą oddziaływać na dziecko niekorzystnie to również: nadmierne skomplikowane i techniczne opisy, zbyt poważny ton, moralizowanie, straszenie czy lekceważenie emocji dziecka, np. „Ale czego ty się boisz?! To przecież nic takiego”.

Kiedy chcemy zaspokoić ciekawość dziecka

Z pewnością wielu rodziców potwierdzi, że u ich dzieci na pewnym etapie rozwojowym pojawiła się „fascynacja” tematem kupy, bąków itd. Niektórych dorosłych martwi bądź złości, gdy ich dzieci nieustannie mówią o wydzielinach czy odgłosach ciała. W świecie dorosłych często bywa to przecież wstydlivy temat. Dzieci do pewnego wieku nie odczuwają jednak tego rodzaju skrępowania. Chcą mówić o tym, co je interesuje. Swoje ciało przeżywają jako coś ciekawego i dobrego. Jako rodzice możemy je w tym wspierać, m.in. poprzez podsuwanie



literatury na interesujące dzieci tematy. Na rynku istnieje wiele wartościowych książek, które w ciekawy sposób pokazują tematykę związaną z układem trawiennym i wydalniczym. Warte uwagi są np.:

- „Pupy, ogonki i kuperki” autorstwa Mikołaja Gołachowskiego – książka porusza temat wydalania w świecie zwierząt i wszystkiego, co z tym związane. Ciekawostki wiążące się z pupami zwierząt przedstawiane są w naukowy i jednocześnie prosty sposób. Książka pokazuje, jak fascynujący jest świat przyrody. Autor umieścił w książce opis trzydziestu zwierząt, m.in. ssaków, płazów, gadów i owadów, i choć tematem przewodnim jest wydalanie, to opisy wykraczają poza ten temat. Dzieci mogą dowiedzieć się więcej o funkcjonowaniu zwierząt, których nie widują na co dzień (jak np. niedźwiedź polarny, pingwin, śledź, hipopotam, tasiemiec czy pantofelek), ale i tych, które znają z własnych domów i podwórek (np. pies, kot, żuk czy jaszczurka). Oto fragment książki: *Gdyby pupa człowieka była tak opuchnięta i czerwona jak pośladki pawiana, znaczyłoby to, że trzeba natychmiast wybrać się do lekarza, bo mamy straszne zakażenie. Jednak pupa pawiana wcale nie jest podrażniona. Wręcz przeciwnie, pokryta jest grubą, zrogowaciałą skórą. Dzięki temu pawianom wygodnie się siedzi nawet na całkiem ostrych skalach. To tak, jakby pawiany zawsze chodziły z przywiązaną do pupy poduszką.*
- „Brzuch Alicji, czyli kupa prawdy o trawieniu” autorstwa Marii Mazurek i Mikołaja Spodaryka – Alicja jest bohaterką popularnonaukowych książek dla dzieci, które powstają we współpracy ze specjalistami z różnych obszarów. Prof. nadzw. dr hab. Mikołaj Spodaryk jest pediatrą i organizatorem jedyne w Polsce południowej oddziału specjalizującego się w żywieniu pozajelitowym dzieci w Uniwersyteckim Szpitalu Dziecięcym w Krakowie. Niewątpliwą zaletą książki jest to, że poza ogromną dawką naukowej wiedzy posiada ona również ciekawą fabułę. Alicja interesuje się mózgiem i nie jest zadowolona, kiedy nauczycielka przydzielając tematy do opracowania prosi ją, by zajęła się układem trawiennym. Wszystko się jednak zmienia, kiedy w bibliotece, w której dziewczynka gromadzi materiały, dochodzi do nieoczekiwanego spotkania. Mężczyzna, z którym zaczyna rozmawiać z pasją opowiada jej o wszystkim, co wiąże się z trawieniem. Okazuje się, że nasze usta, przełyk, żołądek, jelita itd. są pełne ciekawostek. Wiedza mężczyzny jest rozległa, więc w swoich opowieściach nie skupia się tylko na narządach, ale i na wielu innych tematach wiążących się z tym, jak funkcjonuje człowiek. Czytelnicy mogą więc wspólnie z Alicją zgłębić tematy, takie jak: smaki, hormony, higiena, bakterie jelitowe, dieta i zdrowe odżywianie, choroby, znaczenie wody dla funkcjonowania organi-

zmu, zmysły i wiele innych. Książka, pomimo tak poważnej tematyki, nie jest pozbawiona humoru i lekkości.

- „Trefliki i dobre nawyki w toalecie” autorstwa Martyny Jelonek – jest to zbiór ważnych informacji na temat korzystania z toalety. Dziecko dzięki tej książce może dowiedzieć się np. w jakiej pozycji najlepiej załatwiać potrzeby fizjologiczne, jak dbać o higienę po skorzystaniu z toalety oraz jak funkcjonuje ciało człowieka.

Czasem rodzice mówią o tym, że z jednej strony chcą wychodzić naprzeciw dziecięcej potrzebie poruszania tematów związanych z wydzielinami i odgłosami ciała, nawet jeśli robią to one w formie żartów i „wygłupów”, jednak z drugiej strony czują zażenowanie, a nawet obrzydzenie, gdy ma to miejsce w nieodpowiednich dla nich okolicznościach. Warto uwzględniać potrzeby dziecka, ale i własne granice. W takich sytuacjach zamiast krytyki i obwiniania egzamin mogą zdać pełne empatii, ale i stanowczości komunikaty, np.: „Widzę, że podoba ci się ta zabawa i masz wielką ochotę na żarty. Proszę jednak, żebyś nie naśladował dźwięków puszczenia bąków, gdy jesteśmy w restauracji. Wiele ludzi, w tym ja, podczas jedzenia nie czuje się dobrze przywołując temat puszczenia bąków”. Dzieci zwykle pozytywnie reagują na sytuacje, w których dzielimy się z nimi swoimi odczuciami, bez krytykowania ich.

Nie sposób wymienić w jednym artykule wszystkich wartościowych książek o wydalaniu dla dzieci. Dzięki bogatej ofercie wydawniczej możemy dobrać książkę odpowiednią do potrzeb dziecka. Na początku zwykle ważne jest oswojenie tematu nocnika, nauki korzystania z toalety itd. Z czasem dziecko może potrzebować zwiększenia wiedzy na temat procesów zachodzących w jego ciele. Innym razem sprawdzą się książki, w których temat wydalania przekazany jest w formie humorystycznej. Wszystkie te dziecięce potrzeby mogą zostać zaspokojone dzięki odpowiednio dobranej literaturze.

Bibliografia

- Galewska-Kustra M., Pucio chce siusiu, czyli pożegnanie pieluszki, Warszawa 2025.
- Gołachowski M., Pupy, ogonki i kuperki, Warszawa 2014.
- Jelonek M., Trefliki i dobre nawyki w toalecie, Gdynia 2022.
- Kolorowy nocnik. Pociągnij, podnieś, przekreść, sptucz, Akademia Mądrego Dziecka (oprac. zbiorowe). Warszawa 2022.
- Mazurek M., Spodaryk M., Brzuch Alicji, czyli kupa prawdy o trawieniu, Kraków 2022.
- Supel B., Jadzia Pętka robi siusiu, Warszawa 2023.

Dlaczego warto *być* w kulturze?

PATRYCJA GUEVARA-WOŹNIAK

Wakacje są świetną okazją do tego, aby rodzinnie, z przyjaciółmi z grupy rówieśniczej pójść czegoś doświadczyć z obszaru wartości prawdziwych w kinie, muzeum, w przedstawianiu teatralnym organizowanym w plenerze. Można by spytać po co? Za Witkacym powiem, że są wartości metafizyczne (prawda, piękno) i etyczne (dobro). Tylko te pierwsze fundują prawdziwe człowieczeństwo i cenną postać ludzkiej kultury. Utylitarystycznie rozumiane dobro leży u podstaw społecznego organizmu złożonego z ludzi szczęśliwych. I taki obraz przedstawiają nam media społecznościowe. Być szczęśliwym prawdziwie to być człowiekiem w sposób autentyczny, i tę przestrzeń pozwala nam rozwijać uczestniczenie w kulturze.

Do przemyśleń na temat kształtującego wpływu kultury zachęciła mnie wystawa Marty Klonowskiej zatytułowana *Szklana menażeria*. Rzeźbiarka nazwę swojej wystawy zaczerpnęła z dramatu autorstwa Tennessee Williamsa, a same prace zainspirowane są dziełami innych twórców jak Giotto di Bondone, Francisco Goya czy Johann Friedrich Wagner. Ten ponadczasowy twórczy dialog jest właśnie doskonałym przykładem na to, że wartości metafizyczne są niezienne i trwale niezależnie od zmieniającej się kultury. Wciąż mimo upływu czasu człowiek XXI wieku pod pewnymi względami myśli podobnie do poprzednich pokoleń. Proces kształcenia kojarzy nam się od razu ze szkolnym procesem dydaktycznym jako ze zjawiskiem starannie zaplanowanym, uporządkowanym i zamierzonym. Jest to zjawisko, którego głównym celem jest przyswojenie wiedzy i umiejętności. Uwzględnia on wszechstronny rozwój uczestników procesu kształcenia. Zjawisko to nie jest jednak oderwane od świata kulturowego. Właśnie cały proces osadzony jest w przestrzeni kulturowej, a wręcz kształtowany przez nią. Możemy powiedzieć, że biologicznemu rozwojowi struktur wrodzonych permanentnie towarzyszy kulturowe kształtowanie tego, co się rozwija, przy czym nie jest możliwy rozwój tego, co nie istnieje w genetycznych strukturach wrodzonych, a tym samym nie jest możliwe kształtowanie tego, co nie istnieje (Szołtysek, 2017). Dlatego tak ważne jest zrozumienie złożoności procesu kształcenia i jego kulturotwórczego charakteru. Śmiało możemy powiedzieć, że jest to konstytutywny element tworzenia kultury, niestety jednak często niedoceniany. Kultura — w przeciwieństwie do struktur biologicznych człowieka — nie podlega rozwojowi, choć permanentnie *staje się* w ramach kształtowania form coraz bardziej wysublimowanych. Sam proces kształcenia pozostaje również w ciągłym *stawaniu się*. Kultura jest przestrzenią, w której ludzie przekroczyli barierę czasu, kulturowo wiążąc ze sobą dawno minione pokolenia ze współcześnie żyjącymi. Zauważamy jednak pewną ciągłość rozumienia wartości takich jak sprawiedliwość, dobro czy piękno. Jak to się dzieje?

Kulturowe kształtowanie

Człowiek jest taką istotą, która odczuwa silny związek z otaczającą go naturą. Czuje się częścią świata przyrody jednak równocześnie jest istotą mającą świadomość swojej silnej odrębności czy też odmienności od innych istot zamieszkujących Ziemię. W tym miejscu nie ma znaczenia, czy będziemy na to patrzeć z perspektywy kultury judeochrześcijańskiej, w której miał czynić sobie ziemię podwładną, czy też jest opiekunem żyjących stworzeń jak głoszą mity rdzennych mieszkańców Ameryki Północnej (Zimbardo, Gerrig, 2005). Jako gatunek dokonaliśmy jednak czegoś niezwykłego. Nasz ludzki sposób komunikacji przekroczył barierę czasu, kulturowo wiążąc ze sobą dawno minione pokolenia ze współcześnie żyjącymi. Opisując procesualność kształcenia zakładam za Szołtyśkiem, zajmującym się filozofią kształcenia, że człowiek jest istotą bezpośrednio warunkowaną środowiskiem:

(1) przyrodniczym, gdyż w sensie biologicznym jest tworem przyrody, w której zarazem tkwi, gwarantującym życie i rozwój. Środowisko przyrodnicze rozwija się zgodnie z prawami przyrody i stanowi przedmiot badań nauk przyrodniczych,



Karp – Marta Klonowska. Fot. PGW



(2) socjokulturowym, które kształtuje permanentnie wyłaniającą się „świadomość” z dynamiki mózgu. Środowisko kulturowe nie ma swoich praw, ani też nie podlega prawom przyrody. Kształtowanie środowiska kulturowego warunkowane jest: (a) ciągiem przypadkowych zdarzeń historycznych, warunkujących nieprzewidywalność historii, (b) nieliniowością zdarzeń, czyli dyferencjacją (Szołtysek, 2017).

Kultura jest czynnikiem współtworzącym środowisko, które decyduje o strukturze społecznej grupy, ale i stanowi system wyuczonych i przekazywalnych zachowań i ich rezultatów społecznych.

Jak już wspomniałam, człowiek żyje i działa w obu opisanych środowiskach, które nawzajem oddziałują na siebie. Środowisko przyrodnicze podlega rozwojowi wedle praw przyrody, natomiast środowisko kulturowe podlega przygodnemu kształtowaniu. Według filozofa to właśnie na podstawie zbiorowego dziedzictwa kulturowego człowiek doświadcza istnienia świadomości psychicznej i umysłowej. Wydaje się, że kultura w pewnym stopniu decyduje o tym, że człowiek jako jednostka jest świadomy swojej tożsamości, w tym miłości, niepokoju, cierpienia, radości. Gdy jednak spojrzymy na to z szerszej perspektywy społecznej, to wówczas okazuje się, że kultura manifestuje się w znakach duchowej więzi, duchowego życia. Kulturowe dziedzictwo stanowi bazę dla indywidualnego generowania świadomości psychicznej i umysłowej. Kultura stanowi dopełnienie natury, warunkuje człowieka, zaś człowiek warunkuje kulturę (Szołtysek, 2017). Jasno zatem widać, że mamy tutaj do czynienia ze swego rodzaju zjawiskiem procesualnym.

Kultura współtworzy środowisko

W zakresie rozumienia kultury da się wyróżnić cztery poziomy:

1. Kulturę na poziomie permanentnej syntezy najwyższych osiągnięć bytu ludzkiego (humanitas) w zakresie nauki i sztuki, literatury i technologii. Ten poziom jest dostępny w ramach pogłębionej refleksji na studiach Uniwersyteckich lub artystycznych.
2. Kulturę na poziomie wzorców cywilizacyjnych jako całokształt dorobku kultury duchowo-materialnej w ujęciu diachronicznym i synchronicznym. Na tym poziomie występują wzorce religijne, które mają istotny wpływ na wzbogacanie zachowań kulturowo-etycznych w określonych społecznościach cywilizacyjnych.
3. Kulturę na poziomie psychospołecznego kształtowania socjokultury, czyli przez wieki wypracowane wzorce kulturowe zachowań w kontekście obyczajów i zwyczajów, nakazów i zakazów danego społeczeństwa lub grupy społeczeństw, ale i kulturę na poziomie środowiska społecznego, bezpośrednio oddziałującego na kształtowanie rozwoju człowieka.

4. kulturę na poziomie kształtowania umysłu woli-tywnego, aksjologicznego i racjonalnego człowieka, współtworzącego samoświadomą wiedzę wiedzącego, jego duchowe umiejętności i postawy. Kulturę umysłową człowiek otrzymuje w posagu w postaci kultury słowa, kultury symbolu, kultury znaku, kultury obrazkowej, kultury gestu, kultury manifestacji wyobrażeń, kultury manifestacji emocji, kultury manifestacji nastrojów. Permanentnie ewoluująca kultura, jako „wytwór” pokoleń ludzkich istnień, jest darem dla kolejnych ludzkich istnień w imię jej trwania w teraźniejszości, znaczonej śladami przeszłości, lecz zawsze nakierowanej na przyszłość (Szołtysek, 2017).

Najważniejszą myślą, jak wynika z tych przemyśleń to, że kultura jest czynnikiem współtworzącym środowisko, które decyduje o strukturze społecznej grupy, ale i stanowi system wyuczonych i przekazywalnych zachowań i ich rezultatów społecznych. Środowisko kulturowe jawi się jako wielowymiarowe oraz wielopoziomowe. To właśnie środowisko kulturowe umożliwia lub uniemożliwia młodemu człowiekowi dostęp do kolejnych poziomów kultury. Ale staje się też (lub może się stać) zdrowym środowiskiem do podejmowania dobrych decyzji.

Jak rozumieć procesu ciągłego *starwania się* kultury? Proces można pojmować jako kolejne zmiany określonego stanu, w którym pojawiają się mocne związki regularnie następujących po sobie stadiów rozwoju. Obserwuje się zarówno szybkie zmiany, swego rodzaju mody, trendy, ale i cała kultura powoli przekształcana jest przez nowe pokolenia.

Proces kształcenia polega na kreowaniu właściwych warunków, za pośrednictwem których człowiek ma możliwość podjęcia efektywnych oraz skutecznych działań.

Definicja uczenia się jest bardzo obszerna, dlatego w literaturze fachowej można znaleźć jej różne rozumienia czasem skupione na rezultacie, a czasem na samej aktywności. I tak brzmi ona u różnych autorów: jest to proces, którego skutkiem jest umiejętność oraz wiedza; jest to proces aktywnego zdobywania sprawności i wiadomości uczenie się stanowi proces, w którym na podstawie poznania, ćwiczenia oraz doświadczenia, rodzą się całkowicie nowe formy działania oraz wychowania albo zmieniają się te dotychczasowe; uczenie się to proces aktywnego zdobywania nawyków, umiejętności czy wiadomości, który następuje w toku bezpośredniego albo pośredniego zgłębiania rzeczywistości.

Według Szołtyska biologicznemu rozwojowi struktur wrodzonych permanentnie towarzyszy kulturowe kształtowanie tego, co się rozwija, przy czym nie jest możliwy rozwój tego, co nie istnieje w genetycznych strukturach wrodzonych, a tym samym nie jest możliwe kształtowanie tego, co nie istnieje (Szołtysek, 2017). Dlatego tak ważne jest zrozumienie złożoności procesu kształcenia i jego kulturotwórczego charakteru. Spójrzmy na ten proces oczyma Wincentego Okonia, pedagoga, specjalista w zakresie dydaktyki i pod-

porucznika Armii Krajowej, że **kształcenie jest procesem aktywnego zdobywania umiejętności, wiadomości oraz nawyków w pośredniej albo bezpośredniej drodze poznawania rzeczywistości, ćwiczeń, myślenia oraz zbierania doświadczeń społecznych lub indywidualnych.**

W wyniku zaistnienia tak rozumianego procesu używamy:

- poznanie rzeczywistości jako wiedzę,
- modyfikację działań oraz zachowań podmiotu uczącego się,
- pozyskanie umiejętności przekształcania rzeczywistości.

Najistotniejsze jest to, żeby iść do teatru, kina, muzeum, galerii sztuki. Z rodzinami, z przyjaciółmi, ale i samotnie. Nie chodzi tutaj tylko o doświadczanie sztuki przez duże „S”, bo każde doświadczenie jest rozwijające zatem nasz wybór jest rzeczą indywidualną preferencji. Istotne jest żeby, samodzielnie się nie wykluczać z procesów kulturowych. A jeśli już coś widzieliśmy, przeżyliśmy rozmawiamy o tym z dziećmi czy z przyjaciółmi, co zrozumieliśmy, co było dla nas ważne, ciekawe, przerażające lub zachwycające, bo właśnie w ten sposób sami współtworzymy proces kulturotwórczy. Im więcej będziemy doświadczać i to doświadczenie przeżywać w sposób rozumiejący, tym bardziej będą nam się poszerzały palety naszych wyborów. To wielorakie doświadczanie sztuki ma jeszcze jedno znaczenie, obserwowanie kreatywnego podejścia do interpretowania przez człowieka świata poprzez muzykę, rzeźbę, malarstwo, literaturę, i mogłabym tu wymieniać bardzo długo, pozwala odbiorcy kształtować własne kreatywne myślenie o świecie, o swoich możliwościach twórczych. Wydaje się, że współcześnie kreatywne myślenie, poza schematami nabiera coraz większego znaczenia w dobie maszyn myślących.

Możemy wskazać proces kształcenia, który ma charakter kształcenia wielostronnego (Okoń, 1965), zawiera w sobie cztery strategie kształcenia, są to:

- Strategia informacyjna nazywana też asocjacyjną – odnosi się ona do kształcenia podającego oraz uczenia się przy wykorzystaniu przyswajania (jest to tok podający).
- Strategia problemowa – jest ona zbudowana na kształceniu o charakterze problemowym, a także na uczeniu się poprzez odkrywanie (jest to tok poszukujący bądź tok problemowy).
- Strategia operacyjna – zakłada ona organizowanie kształcenia praktycznego oraz uczenie się przy wykorzystaniu działania (jest to tok praktyczny lub tok operacyjny).
- Strategia emocjonalna (inaczej eksponująca) – jest powiązana z użyciem metody kształcenia oraz uczenia się z wykorzystaniem przeżywania (jest to tok kształcenia przez przeżywanie).

Trzy pierwsze z przedstawionych powyżej toków posiadają rys instrumentalny. Służą one przede wszystkim zaznajomieniu się z rzeczywistością, zrozumieniu jej, a także



Kuszenie św. Antoniego – Marta Klonowska. Fot. PGW

przekształceniu. Oczywiście spotkamy go w placówkach edukacyjnych ale również wówczas gdy towarzyszy nam przewodnik, wprowadzający w pewne zagadnienia.

Strategia eksponująca służy kształtowaniu właściwego stosunku osób uczących się wobec otaczającej rzeczywistości oraz indywidualnych systemów wartości. To my przez swój odbiór rzeczywistości, poprzez naszą indywidualną interpretację wpływamy na to, jak inni postrzegają przedmioty kultury, których doświadczają. Wróć do Witkacego przywołanego przeze mnie w leadzie, że są wartości metafizyczne, czyli prawda i piękno, które możemy niemalże fizycznie dotknąć i poczuć emocjonalnie poprzez sztukę. To w niej możemy przeżyć cierpienie i rozpacz, możemy doświadczyć przemijania, możemy nauczyć się strategii rozwiązywania problemów. To w sztuce możemy zrozumieć czy też podjąć się zrozumienia kruchości naszej egzystencji, jej skończoności, ale i niesamowitego piękna, jakie niesie istnienie. Jeśli w przestrzeni kulturowej pozwolimy wyłącznie na funkcjonowanie utylitarystycznie rozumianego dobra, w którym najważniejsza jest pozorność szczęścia tracimy coś bardzo cennego. Być szczęśliwym prawdziwie, to być człowiekiem w sposób autentyczny, i tę przestrzeń pozwala nam rozwijać uczestniczenie w kulturze. ■

Autorka jest doktorem filozofii, pedagogiem, redaktorem.

Bibliografia

- Okoń W., *Proces kształcenia*, Warszawa 1965.
Szołtysek A.E., *Filozofia kształcenia. Wychowanie i nauczanie*, Kraków 2017.
Gerrig R.J., Zimbardo P. G., *Psychologia i życie*, Warszawa 2005.

Osoby o trudnej osobowości – jak z nimi żyć? (cz. 2)

MARIA ENGLER

W czerwcowym numerze Remedium opisałam, w jaki sposób funkcjonują osoby, które mają trudność z odczuwaniem zadowolenia oraz te, które czują się lepsze od innych. W niniejszym artykule skoncentruję się na relacjach z osobami odczuwającymi nadmierny lęk. Inspiracją do rozważań jest książka autorstwa Helen McGrath i Hazel Edwards pt.: *Trudne osobowości. Jak radzić sobie ze szkodliwymi zachowaniami innych oraz własnymi*.

Ludzie, którzy często odczuwają lęk, z reguły budzą nasze współczucie i chęć pomocy. Raczej nie zaliczamy ich „z automatu” do osób o trudnych osobowościach. Zwykle nie są przecież dominujące, agresywne, atakujące itd. Zdaje się, że spokój jest dla nich największą wartością. Niemniej jednak autorki książki uwzględniły je w grupie osobowości, z którymi relacja może nie być najłatwiejsza. Dzieje się tak dlatego, że takie osoby często wyrażają swój lęk bądź próbują sobie z nim radzić w sposób, który może być trudny dla otoczenia.

Lęk jest moim nieodłącznym towarzyszem

Każdy z nas miewa okresy, kiedy w jego życiu jest więcej lęku. Możemy wówczas szczególnie martwić się o to, że zostaniemy źle ocenieni bądź odrzuceni, że ktoś będzie nami rozczarowany lub że popełnimy błąd i stracimy coś lub kogoś dla nas ważnego. Przyczyną takich gorszych okresów może być np. trudny czas w życiu, duża liczba nieprzyjemnych doświadczeń, gorsza kondycja psychofizyczna. Wszyscy czasami czujemy się przytłoczeni i zmęczeni odpowiedzialnością, jaka na nas ciąży. Mamy wówczas tendencję do tworzenia negatywnych scenariuszy i snucia czarnych wizji. Większość z nas potrafi jednak z czasem powrócić do racjonalnego myślenia.

Sięgając po poradniki psychologiczne lub internetowe artykuły, możemy natrafić na następujące tytuły: „Jak pokonać lęk?”, „Co zrobić, by przestać się bać?”, „Rozpraw się z lękiem raz na zawsze”. Tymczasem lęk nie jest czymś, z czym należy się „rozprawiać”. Lęk to zupełnie naturalna emocja, która jest częścią bardzo nam potrzebnego systemu alarmowego. Pozwala nam dostrzec niebezpieczeństwo i przygotować się do obrony, ataku lub ucieczki. Jego adekwatna dawka pomaga nam odpowiednio zmobilizować się, gdy czekają nas trudne egzaminy, zawodowe wyzwania lub inne istotne dla nas wydarzenia. Problem pojawia się jednak, gdy lęk towarzyszy nam na co dzień, działa obezwładniająco i ostatecznie nie mobilizuje nas do podejmowania wyzwań, lecz osłabia i odbiera radość życia.

Jak funkcjonuje osoba lękowa?

Choć większość ludzi stara się kontrolować swoje życie i być względnie przygotowana na różne wydarzenia, to pewna doza niepewności jest dla nich nieodłączną i akceptowalną częścią życia. Nawet jeśli będziemy starać się pełnić rolę rodzicielską w sposób jak najbardziej uważny i świadomy, nie mamy pewności, że nasze dziecko nie dokona w życiu złych wyborów. Podobnie, dając z siebie wiele w pracy, doskonaląc się, kształcąc i będąc odpowiedzialnymi pracownikami, nie możemy mieć stuprocentowej pewności, że nie zostaniemy z tej pracy zwolnieni.

Większość z nas jest w stanie radzić sobie ze świadomością, że niepewność zawsze będzie nam w jakimś stopniu towarzyszyła. Natomiast osoby o lękowej osobowości podporządkowują całe swoje życie przekonaniu, że świat jest zagrażający i niebezpieczny. Zachowują one stałą czujność po to, by zapobiegać potencjalnym trudnościom. Wizja zagrożeń towarzyszy im w niemal każdym momencie dnia, znacznie wpływając na ich samopoczucie i zachowanie. Często nawet nie zdają sobie sprawy z tego, że odczuwają niepokój – staje się on dla nich bowiem całkowicie naturalnym stanem. Adrenalina i kortyzol na co dzień zalewają ich organizmy. Hormony te przyczyniają się do nadmiernej reakcji emocjonalnej na niemal wszystkie zdarzenia. Jedno z badań wykazało, że uczestnicy eksperymentu, którym podano adrenalinę mocniej przeżywali smutne filmy oraz intensywniej śmiali się, oglądając filmy komediowe. Pozwala to przypuszczać, że osoby, w których organizmach wydzielane są duże ilości tego hormonu mogą odczuwać dyskomfort poprzez doświadczanie silnych reakcji emocjonalnych.

Osobę z tendencją do odczuwania nadmiernego lęku możemy poznać po tym, że:

- Przesadnie reaguje na bodźce, które jej zdaniem świadczą o niebezpieczeństwie.
- Wyolbrzymia potencjalne zagrożenia – nie odbiera ich jako możliwe, lecz jako prawie pewne.
- Uogólnia – na podstawie jednej niekorzystnej sytuacji tworzy opinie o szerokim zasięgu. Przykładowo,



Fot. freepik

jeśli danego dnia ktoś niemiło się do niej odezwie, taka osoba może tworzyć w swojej głowie wizję, że jest powszechnie nie lubiana i nieszanowana.

- Bardzo dużo analizuje, oczywiście skupiając się na niebezpieczeństwach.
- Kiedy spotka ją problem, poświęca mu całą swoją uwagę.
- Często wybucha złością i w ten sposób rani innych ludzi. Jej reakcje bywają przesadne i nieadekwatne do sytuacji, co może powodować konflikty.
- Perfekcja i doskonałość są dla niej niezwykle ważne. W rezultacie zarówno ona sama, jak i jej otoczenie odczuwa zmęczenie na skutek nierealnych wymagań.
- Może w nadmierny sposób gromadzić przedmioty, dokumenty, leki itd.
- Odkłada decyzje i działania na później, a źródłem takiego postępowania jest lęk przed popełnieniem błędu.
- Cechuje ją nadmierna ostrożność, która przyczynia się do znacznego ograniczania w działaniach siebie i innych.
- Stara się nieustannie sprawować kontrolę nad każdym aspektem życia swojego i swoich bliskich.
- Może być w zbyt dużym stopniu zależna od innych. Nie chodzi tu tylko o zależność finansową, lecz przede wszystkim o zależność emocjonalną.
- Jest nadmiernie przywiązana do swoich rutyn i cechuje ją brak elastyczności.

Większość tych cech spowodowana jest nadmiernie czułym i nadaktywnym systemem alarmowym takiej osoby. Włącza się on bardzo często i bardzo szybko. To stąd biorą się przesadne i wyolbrzymione reakcje, które przyczyniają się zarówno do cierpienia osoby nadmiernie lękowej, jak i jej otoczenia.

Kilka faktów

Choć z przedstawionego wyżej opisu wyłania się obraz osoby o dużej pobudliwości emocjonalnej, nie zawsze może to być łatwe do zauważenia i rozpoznania przez otoczenie. Takie osoby mogą bowiem nie ujawniać swojej wrażliwości emocjonalnej we wszystkich sferach życia. Przeciwnie, mogą bardzo dobrze funkcjonować i być postrzegane jako opanowane i kompetentne. Wiele takich osób dobrze sobie radzi, ponieważ rozumie mechanizm działania lęku i wypracowuje skuteczne strategie. Niestety niektórzy z różnych przyczyn nie podejmują pracy nad swoimi reakcjami na lęk, co doprowadza do tego, że zaczyna on dominować w ich życiu. Mogą też starać się panować nad lękiem, stosując metody trudne do zaakceptowania przez otoczenie.

Podatność na odczuwanie lęku ma wiele różnych przyczyn. Jedną z nich są geny. Szybkie i intensywne wydzielanie hormonów strachu może być zapisane w naszym dziedzictwie genetycznym. Ludzie, w których życiu jest wiele lęku, często mają wśród bliskich osoby o podobnych skłonnościach. Warto jednak pamiętać, że predyspozycje biologiczne to tylko jeden z czynników wpływających na naszą osobowość. Predyspozycje genetyczne wchodzi w interakcję z innymi predyspozycjami oraz z oddziaływaniem środowiska i naszymi doświadczeniami życiowymi. Na to, jak w naszym przypadku ujawni się dana predyspozycja wpływ ma również nasz poziom inteligencji, przejawiane zdolności, wzorce, jakie otrzymujemy, społeczne uczenie się, stawiane przed nami oczekiwania, doświadczenia, jakość opieki nad nami w dzieciństwie itd.

Ludzie, w których życiu dominuje lęk po pewnym czasie odczuwają jego długofalowy wpływ. Wydzielane w dużych ilościach hormony strachu nie pozostają bez





znaczenia dla organizmu. Mogą zwiększać podatność na infekcje, osłabiać tkankę kostną, prowadząc do osteoporozy, przyczyniać się do chorób naczyniowo-sercowych, zakłócać procesy regeneracyjne tkanek, prowadzić do zaburzeń zdrowia emocjonalnego itd.

Jak neutralizować nadmierny lęk u siebie i jak wspierać bliskich?

Jeśli bliska nam osoba często doświadcza i kieruje się lękiem, w pierwszej kolejności powinniśmy pamiętać, że to tylko jeden z aspektów jej osobowości. Warto dostrzec również te, które są pozytywne. Oczywiście, nie musi tak być, jednak osoby z predyspozycjami do odczuwania silniejszego niż większość osób lęku często przejawiają następujące zalety: mają duże poważanie względem zasad moralnych i społecznych, częściej okazują innym współczucie, empatię i wrażliwość, nie są nadmiernie krytyczne wobec innych, ponieważ dostrzegają, że one same również przejawiają trudniejsze cechy, potrafią ciężko i wytrwale pracować, są refleksyjne, starają się dbać o relacje, są dobrze zorganizowane i ostrożne, co bywa przydatne nie tylko dla nich samych, ale również dla innych, mogą również wcześniej niż inni dostrzegać zbliżające się zagrożenia.

W kontakcie z osobą cierpiącą na skutek nadmiernego lęku warto wystrzegać się oceniania i wykazywać zrozumienie. Dobrze jest zdawać sobie sprawę z tego, że na zachowanie takich osób bardzo duży wpływ mają niezależne od nich czynniki biologiczne. Z jednej strony warto okazywać swoje zrozumienie dla ich uczuć, a z drugiej wspierać racjonalnymi stwierdzeniami. Dodawanie otuchy nie może jednak polegać na pozwalaniu, by zostać wciągniętym w spiralę lęku drugiej osoby i poddaniu się jej lękowym wizjom. Warto unikać również sprzecznia się, ponieważ może ono wprowadzić jeszcze więcej niepokoju do stanu emocjonalnego osoby odczuwającej nadmierny lęk. Warto natomiast spokojnie przedstawić swój punkt widzenia oparty na racjonalności, faktach i danych statystycznych. Pomocne stwierdzenia to np.: „Wiem, że jest ci bardzo trudno, kiedy przychodzi ci do głowy takie myśli. Uważam, że to czego się obawiasz jest mało prawdopodobne, ponieważ...”.

Jeśli mamy na to wewnętrzne zasoby, możemy towarzyszyć bliskiej osobie, kiedy znajduje się ona na początkowym etapie nowych aktywności czy wyzwań. Warto również wykazywać się tolerancyjnością względem pewnych „zachowań zabezpieczających” takich osób. Mowa tu o zachowaniach, które mają służyć obniżaniu lęku. Oczywiście, nie mogą one destabilizować życia rodziny, jednak jeśli mowa o nieco częstszym kontaktowaniu się z bliskimi, o których ta osoba się martwi lub nieco starszym wybieraniu produktów żywnościowych, aby na pewno były zdrowe, warto unikać krytykowania czy wyśmiewania.

W kontakcie z osobą z tendencjami do odczuwania nadmiernego lęku warto unikać nacisku i wywierania presji. Takie osoby mają możliwość pracowania nad sobą i poradzenia sobie z przekonaniami i zachowaniami, które je ograniczają, jednak mogą nie osiągnąć takiego poziomu wewnętrznej równowagi, jak inni. Warto to akceptować i rozumieć.

W relacji z osobami przejawiającymi trudne cechy bardzo ważne jest asertywne i troskliwe troszczenie się o samego siebie. Empatia i zrozumienie nie powinny oznaczać przyzwolenia na niewłaściwe zachowanie. Warto otwarcie mówić o swoich uczuciach, np.: „Rozumiem, że kiedy się boisz, stajesz się bardzo emocjonalny. Czuję się jednak bardzo źle, gdy podnosisz na mnie głos. Nie zgadzam się na to. Mogę rozmawiać tylko spokojnym tonem”.

W przypadku, kiedy to my sami obserwujemy nadmierny i niekorzystny wpływ lęku na nasze życie, warto zgłębić swoją wiedzę na temat mechanizmu działania lęku oraz związanych z nim procesów biologicznych i psychologicznych. Drugim ważnym aspektem jest poznanie samego siebie oraz obserwowanie swojego sposobu myślenia i zachowania pod wpływem lęku.

Warto zrezygnować z samokrytycyzmu i pretensji do samego siebie z powodu doświadczenia nadmiernego lęku. Akceptacja tego, jak funkcjonujemy, powinna być zawsze punktem wyjścia do dokonywania zmian. Dobrze jest również zaakceptować to, że każdy z nas doświadcza w życiu pewnej dozy niepewności i nie należy podejmować nadmiernych prób kontrolowania wszystkich obszarów, w których nie możemy czuć się całkowicie pewni.

Na co dzień dobrze jest dbać o rozwijanie w sobie racjonalności i o wypracowywanie nawyku konfrontowania swoich myśli i przekonań z faktami i statystykami. Warto również nie spieszyć się z podejmowaniem decyzji pod wpływem lęku i silnych emocji. Dobrze jest dać sobie czas na uspokojenie. Istotne może się okazać wybranie odpowiednich dla siebie technik relaksacyjnych i praktykowanie ich.

To więcej niż pewne, że będziemy mieli w swoim życiu kontakt z osobami o trudnych cechach. Z dużym prawdopodobieństwem ma je wielu z nas. Tym bardziej warto pamiętać o tym, że nad większością cech podyktowanych naszymi predyspozycjami możemy pracować.

Bibliografia

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

Oczekiwanie – jeden z najtrudniejszych etapów adopcji

KATARZYNA KWIATKOWSKA

Rodzina. Może być biologiczna, adopcyjna bądź zastępcza. To, jaka jest jej forma, ma dla nas zwykle mniejsze znaczenie. Ważne, że daje wsparcie, poczucie bezpieczeństwa i posiadania własnego miejsca na Ziemi. Jednak rodzina adopcyjna w różnych fazach swojego rozwoju posiada cechy charakterystyczne, odróżniające ją od rodzin innego typu.

Jednym z takich etapów jest czas oczekiwania. Oczekiwanie, choć niewiele się o tym mówi, to coś znaczącego dla adopcji. Odgrywa ono bardzo ważną, a na niektórych etapach wręcz pierwszoplanową, rolę. To właśnie oczekiwanie jest głównym tematem niezwykle poruszającej książki Antonio D'Andrea pt.: *Czas oczekiwania. Jak przeżywają oczekiwanie na adopcję: dziecko, para małżeńska, profesjonalści?*

Czekanie to coś, z czym zmagają się dziecko, które po urodzeniu bądź w późniejszym okresie zostaje rozdzielone z rodziną biologiczną. Oczekuje ono na dzień, w którym będzie mogło znaleźć się pod opieką innej rodziny. Małżeństwo, które z różnych przyczyn nie chce bądź nie może począć dziecka biologicznego czeka zaś na moment, w którym będzie mogło zaspokoić potrzebę spełnienia się w rolach rodzicielskich.

Jak oczekują dzieci?

Okoliczności, w jakich dzieci oczekują na adopcję bywają różne. Doświadczenia, które zbierają na etapie bycia rozdzielonymi z rodziną biologiczną przy jednoczesnym znajdowaniu się daleko od przyszłej rodziny adopcyjnej, mają duży wpływ na to, jak będzie wyglądało ich dalsze życie. Antonio D'Andrea okoliczności te nazywa kontekstami. Za najbardziej korzystne uważa konteksty, które starają się odtworzyć naturalne środowisko rodzinne. Są to rodzinne domy dziecka i rodziny zastępcze. Takie konteksty sprzyjają rozwojowi dziecka i zmniejszają jego poczucie tkwienia w emocjonalnej próżni. Jak pisze D'Andrea: *Przebywanie w takich kontekstach osłabia bolesne odczuwanie zatrzymania się ich życia, pozwala na przepracowanie i zrozumienie minionego cierpienia oraz odrodzenie się nadziei.*

Bywa jednak, że dzieci oczekują na uregulowanie swojej sytuacji prawnej, rodzinnej i życiowej przebywając w placówkach instytucjonalnych. Takie dzieci znajdują się w mniej korzystnej sytuacji. Doświadczają ambiwalentnych emocji, niepokoju i niepewności. Konteksty oczekiwania bywają również inne. Są kraje, w których czas oczekiwania powiązany jest z byciem częścią „ulicy”. Dotyczy to głównie krajów biednych i takich, które nie chronią dostatecznie praw dzieci. Muszą one mierzyć się

z brutalnymi doświadczeniami i stawiać się przedwcześnie dorosłe. Jest to jednak pozorna dojrzałość.

Okresowi oczekiwania towarzyszy emocjonalna burza. Dziecko może doświadczać mniej lub bardziej uświadomionego rozczarowania wywołanego tym, jak wygląda jego życie. Rozczarowanie to może wiązać się z silną złością, poczuciem bezradności i nieufnością wobec innych. Gniew dziecka rozdzielonego z biologiczną rodziną bywa bardzo silny. Niestety, często nie ma ono możliwości wyrazić go we wspierającym i bezpiecznym otoczeniu. W rezultacie przeżywa swoją złość samotnie, co sprzyja jej narastaniu.

Kwestia zaufania

A. D'Andrea w bardzo ciekawy sposób pisze o kwestii zaufania: *Ukryty przekaz, który otrzymuje każde dziecko przechodzące na świat jest mniej więcej taki: „Urodzę cię i zaopiekuję się tobą”. Z powodu niezdolności, słabości, niedojrzałości rodziców obietnica ta w przypadku niektórych dzieci nie zostaje dotrzymana. Stanowi to pierwszą naukę, która szczególnie dla „oczekujących dzieci” stanowi źródło wielu kłopotów. Dopóki inni dorośli nie podejmą się trudnego zadania odbudowania zaufania i rehabilitacji obrazu tak zwanych „dorosłych”, jawią się oni dzieciom jako osoby, którym nie można zaufać.*

Dziecko doświadcza pewnego rodzaju ambiwalencji – z jednej strony pragnie znów zaufać dorosłym i czuć się bezpiecznie, zaś z drugiej boi się ponownie doświadczyć cierpienia i zawodu. To właśnie dlatego czas oczekiwania nie powinien trwać zbyt długo. Przedłużanie się tego wewnętrznego konfliktu jest niekorzystne dla dziecka i osłabia jego nadzieję na to, że zaopiekuje się nim ktoś wart zaufania.

Poczucie winy

W czasie oczekiwania dziecko może doświadczać poczucia winy związanego z tym, że zostało opuszczone. Dzieci mają wewnętrzną potrzebę ochrony i zachowania dobrego wizerunku rodzica – nie tylko przed innymi, ale również przed sobą. W związku z tym przyczyn bycia opuszczonymi szukają w sobie samych. To w ten sposób rozwija się w nich poczucie winy i przekonanie o tym, że nie są warte miłości i opieki rodziców. Aby potwierdzić prawdziwość tego przekonania, mogą przejawiać zachowania, które faktycznie będą prowadziły do odrzucenia.





Oczywiście rodzice adopcyjni powinni być na to przygotowani, np. poprzez szkolenia poprzedzające otrzymanie kwalifikacji na rodzinę adopcyjną. Dzięki temu będą w stanie prawidłowo reagować na takie zachowania dziecka i nie doprowadzić do utrwalenia się w nim przekonania o tym, że nie zasługuje na przynależność i bezwarunkową akceptację.

Czas oczekiwania a wspomnienia

Dzieci zostają adoptowane w różnym wieku. Nie zawsze są niemowlętami, które nie zachowują ze swojego wcześniejszego życia żadnych świadomych wspomnień. Często w momencie adopcji mają kilka lat, dużo rzadziej kilkanaście, i wnoszą ze swojej przeszłości liczne wspomnienia, emocje i obrazy pamięciowe. To, do czego przywiązują się dzieci we wczesnym dzieciństwie, często ma dla nich ogromne znaczenie. Wielu z nas z sentymentem wspomina ulubiony kocyk, maskotkę czy rytuał, który przynosił ukojenie. Niektórzy nawet w dorosłości, w momentach niepokoju czują się lepiej, gdy robią coś, co dawało im ulgę w okresie dzieciństwa. To, do czego byliśmy przywiązani we wczesnym dzieciństwie, staje się dla nas odniesieniami, które pomagają nam budować poczucie zaufania.

Kiedy dzieci rozpoczynają swój czas oczekiwania, są pozbawione tych odniesień. Przebywają w miejscach, gdzie nie ma osób, które były im bliskie. Nie ma także zabawek i przedmiotów, które znały. Jest to odbierane jako wstrząsające przeżycie. W okresie oczekiwania dzieci często powracają do tego, co było. Sytuacja, w której przyszła rodzina adopcyjna będzie traktowała moment przybycia dziecka do ich domu jako moment jego narodzin, jest dla dziecka ograniczająca i hamująca. Jeśli rodzice adopcyjni rozumieją, że dotychczasowe doświadczenia dziecka to coś, co nie może i nie powinno być wymazane z jego życiorysu, są w stanie wesprzeć je w połączeniu dotychczasowych doświadczeń z historią, którą rodzina adopcyjna zaczyna wspólnie budować.

Niektórzy rodzice adopcyjni obawiają się, że powracanie do przeżyć dziecka przysporzy mu bólu bądź będzie zagrożeniem dla kształtującego się w nowej rodzinie przywiązania. Tymczasem w sytuacji, gdy dziecko nie ma możliwości ożywiania, czyli powracania do swoich wspomnień, jego historia nadal trwa, jednak ma to miejsce *w ukrytej, odseparowanej przestrzeni i staje się niepodzielnym obszarem lub też przedstawia istotną przeszkodę w tworzeniu związku opartego na zaufaniu do nowych rodziców*. Czas, który rzeczywiście miał miejsce w życiu dziecka staje się „zagrożony”, co wiąże się z wieloma negatywnymi następstwami, m.in. z odczuwaniem przez dziecko nadmiernego lęku, ze sztywnością emocjonalną, niskim poczuciem własnej wartości i brakiem samoakceptacji. Podobnie dzieje się w przypadku dziecka, które nie ma świadomych wspomnień, jednak wie, że jest adoptowane i że jego historia rozpoczęła się zanim trafiło do rodziny adopcyjnej.

Jak oczekują dorośli?

Można umownie przyjąć, że czas oczekiwania dla małżeństwa rozpoczyna się w momencie podjęcia decyzji o adopcji. Prawda jest jednak taka, że większość takich par doświadczyła okresu oczekiwania już wcześniej – wtedy, gdy podjęła decyzję o poczęciu dziecka.

Kiedy rodzi się dziecko, w wydarzenie to włączone są zwykle również inne osoby, które przyjmują nowe role, czyli stają się rodzeństwem, babcią, dziadkiem, cicią, wujkiem, rodzicami chrzestnymi itd. Zwykle, niezależnie czy jesteśmy rodzicami, czy innymi członkami rodziny, mamy wewnętrzne oczekiwania związane z tą sytuacją. Problem pojawia się wtedy, gdy oczekiwania wobec nowonarodzonego dziecka są zbyt sztywne. W takiej sytuacji dziecko nie może w pełni rozwijać się i budować własnej tożsamości.

Dziecko nie rozwiąże problemów rodziców

Ryzyko obciążania dziecka sztywnymi oczekiwaniami istnieje również w sytuacji adopcji. Jednym z najczęstszych błędów jest oczekiwanie, że będzie ono kompensacją pustki powstałej z powodu braku biologicznego dziecka.

Tymczasem adopcyjne dziecko nie jest rozwiązaniem trudności związanych z niepłodnością. Trudności te mogą wyglądać inaczej zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet. Aby dokonać świadomego i odpowiedzialnego wyboru adopcji jako dobrej drogi dla siebie, konieczne jest zaakceptowanie i pogodzenie się z własną niepłodnością. Brak wewnętrznej akceptacji może przełożyć się na trudność w tworzeniu autentycznej i otwartej relacji z adoptowanym dzieckiem. Dziecko bardzo szybko wyczuwa gotowość rodziców do zaakceptowania i zrozumienia. Jeśli dziecko wyczuje, że jego rolą jest jedynie uśmierzanie bólu i rozczarowania rodziców, jego potrzeba przynależności i bezwarunkowej akceptacji nie zostanie zaspokojona. Nie będzie wówczas możliwości, aby w pełni zblizniły się rany z przeszłości. W takiej sytuacji dziecko może albo usilnie starać się spełnić oczekiwania rodziców, albo podejmować działania, które będą miały na celu odseparowanie się od nich.

Czas oczekiwania rodziców adopcyjnych powinien być więc poświęcony budowaniu akceptacji swojej historii i uleczeniu ran związanych z niepłodnością. W tym okresie powinna zostać stworzona przestrzeń potrzebna do przyjęcia dziecka adopcyjnego wraz z jego historią.

W artykule wiele pisałam o tym, że oczekiwania rodziców adopcyjnych mogą być dla dziecka frustrujące, przytłaczające i ograniczające. Warto jednak pamiętać o tym, że dzieje się tak wtedy, gdy oczekiwania te przybierają postać sztywnych wyobrażeń i narzucania dziecku konkretnej roli.

Bibliografia

D'Andrea A., *Czas oczekiwania. Jak przeżywają oczekiwanie na adopcję: dziecko, para małżeńska, profesjonalści?*, Poznań 2014.

Dziecięce książki – nie tylko o księżniczkach i rycerzach (cz. 3)

MARIA KOZUCHOWSKA

Rozmowy z dziećmi o śmierci wielu rodzicom kojarzą się z czymś trudnym, stresującym, kłopotliwym, a nawet zawstydzającym. Wielu z nich może również czuć obawy, że uświadamiając dzieci w tak trudnym obszarze, odbiorą im pewnego rodzaju dziecięcą niewinność, beztroskę i radość życia. Inne emocje odczuwamy, kiedy pytania o śmierć dotyczą realnej straty w rodzinie, a inne, kiedy w danym momencie są czysto teoretycznym tematem.

Dziecko a śmierć w rodzinie

Kiedy umiera bliski członek rodziny i nastaje czas żałoby, wielu rodziców stara się nie okazywać swoich prawdziwych emocji, ponieważ sądzi, że w ten sposób chroni dzieci. Ten pierwszy czas po stracie jest niezwykle trudny i obfitujący w emocje, które trudno udźwignąć. Rozpacz miesza się z poczuciem krzywdy, z lękiem przed zmianą, a czasem również z poczuciem bycia odrzuconym przez innych. Choć to ostatnie może wydawać się zaskakujące, nierzadko po stracie ma miejsce sytuacja, w której ludzie, którzy wcześniej chętnie spędzali z nami czas, zaczynają nas unikać i zdają się czuć w naszym towarzystwie zawstyżeni.

Z reguły nikt nie uczy nas rozmawiania o umieraniu. Jeśli w rodzinie zbliża się śmierć, dzieci wyczuwają, że dzieje się coś trudnego. Kiedy nikt z nimi nie rozmawia, daje to przestrzeń do tworzenia lękowych wyobrażeń oraz do pojawienia się poczucia bycia odrzuconym i nieważnym.

Oto wskazówki, których warto się trzymać rozmawiając z dziećmi po stracie bliskich osób:

- Na pytania warto odpowiadać krótko i szczerze. Jeśli dziecko pyta, kiedy wróci babcia, która zmarła, należy powiedzieć wprost, że babcia już nie wróci.
- Nie należy unikać odpowiadania na bardziej dociekliwe pytania dziecka. Może ono pytać o to, dlaczego bliska osoba zmarła, jak to się stało, kto wówczas przy niej był, jak wyglądała przed śmiercią itd. Nie chodzi o to, by podawać drastyczne szczegóły, jednak odpowiedzi zawsze powinny być zgodne z prawdą. Pamiętajmy o tym, że wiedza zwiększa poczucie kontroli i obniża lęk.
- Czasem dzieci zadają pytania, na które nie ma jednej, sprawdzonej odpowiedzi. Z pewnością należy do nich pytanie o to, gdzie po śmierci trafiła bliska osoba. Warto odpowiadać na nie zgodnie ze swoimi przekonaniami, podkreślając przy tym, że to nasz własny pogląd, np.: „Wierzę, że dziadek patrzy teraz na nas z nieba i kiedyś wszyscy się spotkamy”. Starsze dziecko może nie podzielać naszego poglądu, jednak nie należy wówczas wchodzić w ostre dys-

kusje, lecz podkreślić prawo każdego człowieka do własnych przekonań, wierzeń i poglądów.

Wiele pisze się o etapach żałoby. Wewnętrzne przeżycia dzieci po stracie bliskiej osoby mogą być jednak inne niż u dorosłych. Z pewnością utrata jednej bliskiej osoby może wywołać w nich lęk przed stratą kolejnych. Mogą częściej upewniać się, czy rodzic jest w domu i czy dobrze się czuje. Mogą również zadawać sobie wiele podszytych lękiem pytań o to, co wydarzyłoby się, gdyby straciły oboje rodziców, kto by się nimi wówczas zajął itd. Mogą również potrzebować zwiększonej bliskości, np. spania z rodzicem w jednym łóżku. Czasem dzieci obwiniają się i zastanawiają, czy to, co się stało, to kara za coś, co zrobiły. To, co zwykle bardzo trudne dla dzieci, których rodzina pogrążona jest w żałobie, to poczucie utraty oparcia w rodzicach. W sytuacji żałoby mogą stać się oni mniej cierpliwi, mniej dostępni emocjonalnie, rozzłoszczeni i przygnębieni. To wszystko potęguje lęk dziecka.





Fot. iresplik



Żałoba u dzieci może przebiegać inaczej niż u dorosłych, np. trwać przez lata, jednak z przerwami, po których powraca żal i smutek na skutek głębszego zrozumienia tego, co się stało. Dzieci mogą rozumieć śmierć w następujący sposób:

- Dzieci w wieku przedszkolnym – nie rozumieją, że śmierć jest czymś ostatecznym, co nieodwracalnie kończy nasze życie. Z tego powodu mają poczucie, że jeszcze kiedyś zobaczą osobę, która odeszła. Mogą zmagać się z poczuciem winy i sądzić, że zrobiły coś złego, co sprawiło, że bliska osoba umarła. Jeśli w wyniku śmierci członka rodziny zmienia się ich codzienna rutyna, bywają z tego powodu przygnębione i rozdrażnione. Mogą również domagać się zwiększonej uwagi i bliskości. Ich trudne emocje objawiają się niekiedy poprzez koszmary senne, regres rozwoju, napady złości i płaczu. Ich reakcją może być zabawa w śmierć bądź udawanie osoby, która odeszła.
- Dzieci w okresie wczesnoszkolnym – powoli zaczynają rozumieć, że śmierć jest czymś ostatecznym. Dalej mogą jednak mieć irracjonalne obawy związane z nią, np. obawiać się, że przyjdzie po nie kostucha. Po śmierci bliskiej osoby mogą zadawać dużo pytań. Ich smutek i rozpacz objawiają się często poprzez rozdrażnienie i zły nastrój, wycofywanie się z kontaktów rówieśniczych, trudności szkolne, bóle psychosomatyczne, pozorny brak emocjonalności, problemy ze snem i koszmary senne. Jeśli przechodzą żałobę w ciężki sposób, mogą zacząć unikać wszystkiego, co wiąże się z osobą, która zmarła, być nadmiernie czujne, ukrywać uczucia, przez długi czas mieć problemy z koncentracją, być nadmiernie pobudzone.

- Nastolatki – ich rozumienie śmierci jest już całkiem dojrzałe, objawy żałoby są podobne jak u dzieci w okresie wczesnoszkolnym. W trudnym czasie nastolatki mogą wycofywać się i tracić zainteresowanie aktywnościami, które do tej pory sprawiały im przyjemność. Mogą również przejawiać duże pobudzenie, podejmować zachowania ryzykowne, martwić się przyszłością, mieć poczucie winy oraz skrywać przed innymi swoje trudne emocje. Może również obniżyć się ich poczucie własnej wartości z powodu przekonania, że ich rodzina jest teraz „inna”. Nastolatki mogą rezygnować z kontaktów z rówieśnikami, mieć potrzebę zemśczenia się za to, co się stało, a nawet sięgać po używki.

Literatura dziecięca dotycząca śmierci i żałoby

Po książki dla dzieci dotyczące śmierci możemy sięgać zarówno wtedy, gdy zaczynają one zadawać pierwsze pytania na ten temat, jak i wtedy, gdy mierzymy się w rodzinie z sytuacją utraty bliskiej osoby. Często dzieci pytają o to, dlaczego umieramy. W piękny sposób o cyklu życia, w tym o śmierci, mówi książka autorstwa Leo Buscaglii, pt.: *Jesień liścia Jasia. Opowieść o życiu dla małych i dużych*. Autor dedykuje książkę dzieciom, które przeżyły nieodwracalną stratę i dorosłym, którzy mają trudność z wytłumaczeniem im tego. Cykl życia jest w niej pokazany na przykładzie liścia Jasia. Bohaterami książki są bowiem liście, które mają swoje imiona i rosną na jednym drzewie. Akcja książki zaczyna się, kiedy mija wiosna i lato i okazuje się, że liść Jaś jest już duży i mocny, choć jeszcze wiosną był tylko malutkim pączkiem. Niezwykle odkryciem jest dla Jasia to, że na ogromnym drzewie nie ma dwóch takich samych liści.

W książce rolę eksperta pełni liść Daniel, który pomaga Jasiowi zgłębić tajemnicę życia. Wspólnie rozmawiają nie tylko o liściach, lecz również o sensie życia i przeznaczeniu. Jaś ma okazję obserwować ludzi, którzy przychodzą do parku. Dzięki temu może zrozumieć, co to znaczy być beztrudnym dzieckiem, jak i starszym człowiekiem, którego dni często mijają na wspomnianiu tego, co już nie wróci.

Pierwszy w życiu Jasia szron jest zapowiedzią jesieni i zmiany zielonego parku w kolorową feerię barw. Jaś nie może tylko zrozumieć, dlaczego każdy liść ma nieco inny kolor. Z pomocą przychodzi mu Daniel:

Każdy z nas jest inny. Każdy ma ze sobą inne doświadczenia. Każdego nieco inaczej oświetla słońce. Każdy darwał inny cień. Dlaczego więc każdy z nas nie miałby mieć również innej barwy?

Trudno oprzeć się wrażeniu, że jest to metafora naszego ludzkiego życia. W jesieni naszego życia każdy z nas nie tylko inaczej wygląda, ale i inaczej myśli, zachowuje się i inaczej odczuwa ten etap. Zgromadziliśmy bowiem inne doświadczenia i wspomnienia, które oddziałują na nas również, gdy nadchodzi starość.



Autor w poetycki sposób porusza temat umierania, lęku przed śmiercią, złości na nią, tego, że śmierć dotyczy wszystkich, że każdy ma do niej inne podejście – jedni opierają się jej, a inni poddają się naturalnym kolejom życia – oraz tego, że nikt do końca nie wie, co dzieje się po śmierci. Opis końca życia Daniela, a później Jasia, choć niezwykle wzruszający, dodaje otuchy i pozwala spojrzeć na życie i śmierć z szerszej perspektywy. Choć autor niczego nie obiecuje, pokazuje, że życie jest czymś silniejszym niż śmierć:

Wylądował na kopczyku śniegu. Było mu miękko, nawet ciepło. W tej nowej pozycji poczuł się swobodniej niż kiedykolwiek przedtem. Zamknął oczy i zasnął. Nie wiedział, że po zimie przyjdzie wiosna i że śnieg zmieni się w wodę. Nie wiedział, że jego suche, pozornie do niczego niezdatne szczątki połączą się z wodą i sprawią, że drzewo będzie jeszcze silniejsze.

Kiedy dziadek zostaje na wyspie

Bohaterami książek o śmierci dla dzieci często są dziadkowie. Nic dziwnego, to z ich śmiercią najczęściej mierzymy się w okresie dzieciństwa i wczesnej dorosłości. *Cudowna wyspa dziadka*, książka autorstwa Benji Davies, przedstawia wydarzenia, które są metaforą śmierci i jej nieodwracalności. Syd jest bardzo związany ze swoim dziadkiem. Bardzo więc cieszy się na kolejną przygodę, którą razem przeżyją. Dziadek z wnuczką wspólnie wyruszają w podróż statkiem i docierają do rajskiej wyspy, na której powoli się aklimatyzują.

Kiedy jednak nadchodzi moment powrotu, dziadek oznajmia chłopcu, że on tu zostaje. Syd ma wiele wątpliwości. Martwi się o to, czy dziadek nie będzie czuł się samotny. Kiedy zostaje zapewniony, że dziadek na wyspie jest szczęśliwy, zgadza się pożegnać. Książka pokazuje, że pożegnania, choć często bolesne i trudne, są naturalną częścią życia. Jednocześnie książka jest nieco magiczna i nieoczywista, ważną rolę odgrywa w niej metafora, przez co może być zrozumiana zarówno jako podróż, jak i opowieść o śmierci. Po jej przeczytaniu dzieci mogą zadawać wiele pytań. Mogą zastanawiać się nad tym, czy wnuczek i dziadek naprawdę wybrali się razem w podróż, czy jednak to dziadek opowiadał chłopcu o swoich przygodach. A może chłopiec sam wymyślił tę historię, aby poradzić sobie ze stratą? Pytań i wątpliwości może być jeszcze więcej, a zadaniem rodzica jest skoncentrowanie się na temacie pożegnania i tęsknoty oraz tego, jak sobie z nimi radzić i jak je traktować.

Małe i duże pożegnania

Do widzenia, dzień dobry, obrazkowa książka napisana przez Cori Doerrfeld, porusza temat przemijania i tego, że wszystko ma swój początek i koniec. Z jednej strony w naszym życiu często pojawiają się momenty pożegnań, nawet małych, jednak z drugiej kryje się w nim wiele szans na spróbowanie czegoś po raz pierwszy. Ponadto książka poka-

zuje, że pożegnanie nie musi oznaczać czegoś złego oraz że w życiu zdarzają się zarówno przyjemne momenty, jak i te trudniejsze. Stella, główna bohaterka książki, wspomina miniony rok, który obfitował w wiele początków – dziewczynka poszła do szkoły, poznała nową przyjaciółkę, z fascynacją obserwowała przemijające pory roku. Jednocześnie musiała pożegnać się z przyjacielem, który wyjechał i pożegnać swoją złotą rybkę, która umarła. Wszystkie, te małe i te większe momenty, budują bogactwo naszego życia.

Pan Stanisław odlatuje

Justyna Bednarek, autorka książki pt.: *Pan Stanisław odlatuje*, przedstawiła śmierć w dość nietypowy, lecz podnoszący na duchu sposób. Pewnego dnia pan Stanisław słyszy w radiu o mężczyźnie, który przeleciał nad Afryką na krześle ogrodowym. Pan Stanisław chciałby przeżyć coś podobnego i w tym celu sięga po materac w kwiatki. Mężczyzna postanawia odejść i z góry patrzeć na swojego wnuka. Powierza mu opiekę nad swoim ukochanym psem.

Pan Stanisław odchodzi pogodny i radosny. Książka niesie przekaz, że warto cieszyć się życiem, doceniać je, spędzać czas na łonie przyrody i ufać przeznaczeniu. Chodź opowiada o ostatecznym odejściu dziadka, jest pełna fantazji, optymizmu i ciepła. Sama śmierć, co może wydać się nieco kontrowersyjne, zostaje opisana jako piękne i fascynujące doświadczenie. Kiedy Znajdek-Kręciołek, pies pana Stanisława, zaczyna szczekać, a jego szczekanie przypomina prośbę, by mężczyzna wrócił na ziemię, pan Stanisław mówi: *Nie mogę, Kręciołku! Tu na górze jestem o wiele bardziej potrzebny! Następnie sięgnął po najdłuższy promyk, jaki znalazł i po drapał nim Kręciołka za uchem. Było to, ma się rozumieć, zupełnie inne drapanie niż dawniej, ale Kręciołek je poczuł. I, co najważniejsze, rozpoznał.*

Wiara w to, że w jakimś sensie nasi bliscy, nawet po odejściu, są przy nas, pozwala spojrzeć na śmierć inaczej. Jest to temat, w którym nie ma jedynych słusznych odpowiedzi i koncepcji, lecz jedno jest pewne. Kiedy odchodzą nasi bliscy, mogą pozostać z nami w postaci tego, jakie wspomnienia po sobie zostawili i jakie wewnętrzne zasoby pomogli nam zbudować.

Bibliografia

- Bednarek J., *Pan Stanisław odlatuje*, Warszawa 2019.
 Buscaglia L., *Jesień liścia Jasia. Opowieść o życiu dla małych i dużych*, Gdańsk 2015.
 Davies B., *Cudowna wyspa dziadka*, Kraków 2018.
 Doerrfeld C., *Do widzenia, dzień dobry*, Warszawa 2019.
 Lubaszka J. (red.), *Porozmawiajmy o... Rozmowy o stracie*, Fundacja Dorastaj z Nami, Warszawa 2016.



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

KINGA KLAŚ-PUPAR

Cz. 2. Zajęcia w plenerze – trening wzmacniający dolną część ciała z elementami równowagi i koordynacji.

Wakacyjne wyjazdy, kolonie czy obozy stwarzają sprzyjające warunki do organizowania zajęć ruchowych na zewnątrz. Nie tylko na boiskach, stadionach i nowoczesnych obiektach sportowych, lecz również, a może właśnie szczególnie, w naturalnym otoczeniu, nad rzeką, na plaży czy w lesie. Takie miejsca dodają treningom uroku, powodują, że zajęcia stają się, na długo zapadającą w pamięć, wakacyjną przygodą.

Wychodząc poza rutynę typowych lekcji wychowania fizycznego, warto sięgnąć do bogatego zasobu ćwiczeń wschodnich sztuk walki. Wykorzystać nie tylko niesza-blonowe techniki rozwijania zdolności motorycznych, lecz również pobudzające wyobraźnię nazwy poszczególnych ruchów, czy związane z nimi legendy.



Ryc. 1a



Ryc. 1b



Ryc. 1c



Ryc. 1d

Ćw. 1. Przechodzenie pod gałęzią (Ryc. 1a do 1e)

Pozycja stojąca lewym bokiem do ułożonej poziomo gałęzi drzewa, stopy złączone, ręce na biodrach (Ryc. 1a). Odstawienie w bok wyprostowanej lewej nogi (Ryc. 1b), następnie przyjęcie niskiej pozycji Ma Bu (Pozycja Jeźdźcy) poprzez ugięcie nóg i przeniesienie ciężaru równo na obydwie nogi (Ryc. 1c) ze zwróceniem szczególnej uwagi na zachowanie wyprostowanych pleców. Przeniesienie ciężaru na lewą nogę z równoczesnym podwyższeniem pozycji (Ryc. 1d). Dostawienie prawej nogi do lewej i przyjęcie pozycji stojącej z wyprostowanymi kolanami i złączonymi stopami (Ryc. 1e). Powtórzyć 10 razy przechodząc pod gałęzią z jednej strony na drugą.



Ryc. 1e



Ryc. 2a



Ryc. 2b



Ryc. 2c



Ryc. 2d

Ćw. 2. Kopnięcia zamachowe zgiętą nogą (Ryc. 2a do 2d)

Pozycja stojąca przodem do odpowiednio dobranego pieńka (im wyższy, tym trudniejsze ćwiczenie), ręce na biodrach (Ryc. 2a). Uniesienie zgiętej w kolanie lewej nogi z prawej strony pieńka (Ryc. 2b) i przeniesienie stopy nad pieńkiem bez dotykania go (Ryc. 2c), a następnie opuszczenie z lewej strony (Ryc. 2d) i powrót do pozycji wyjściowej (Ryc. 2a). Wykonanie ćwiczenia w drugą stronę w kierunku do wewnątrz, rozpoczynając z lewej, a kończąc z prawej strony pieńka. Powtórzyć 10 razy prawą i 10 razy lewą nogą.



Ryc. 3a



Ryc. 3b



Ryc. 3c



Ryc. 3d

Ćw. 3. Kopnięcia zamachowe prostą nogą (Ryc. 3a do 3d)

Bardziej zaawansowana wersja ćw. nr 2, pozycja wyjściowa, poszczególne etapy i wykonanie jak powyżej, ale z wyprostowanym kolaniem (Ryc. 3a do 3d).





Ćw. 4. Pozycja Jeźdźca (Ma Bu) (Ryc. 4a i 4b)

Pozycja stojąca w szerokim rozkroku, na dwóch pieńkach o równej wysokości, ręce zaciśnięte w pięści ułożone na biodrach (Ryc. 4a). Przejście do pozycji Jeźdźca (Ma Bu) poprzez ugięcie kolan z równoczesnym uderzeniem rękami w przód (Ryc. 4b). Powtórzyć 10 razy.



Ryc. 4a



Ryc. 4b

Ćw. 5. Mnich Stojący na Jednej Nodze (Ryc. 5a do 5d)

Przed przystąpieniem do wykonania ćwiczenia wybieramy odpowiedni pieńek lub obcięty konar drzewa (Ryc. 5a). Polecam drugą, zdecydowanie bardziej bezpieczną opcję, ze względu na lepszą stabilność, nie jest jednak łatwo znaleźć odpowiednie drzewo z obcętym konarem, łatwiej sam pień. Trudność ćwiczenia należy dostosować do możliwości uczestników, im wyższy pień tym trudniejsze ćwiczenie.

Pozycja stojąca na prawej nodze, lewa noga uniesiona z kolanem skierowanym na zewnątrz i podeszwą stopy skierowaną do wewnątrz, ręce przed ciałem, łokcie ułożone w dół w skos, palce dłoni złączone opuszkami (Ryc. 5b). Utrzymanie pozycji przez 2 minuty.

Ćwiczenie można rozwinąć nawiązując do legendy, zgodnie z którą mnisi z klasztoru Shaolin stali w opisanej wy-

żej pozycji na wbitych w ziemię palach przez kilka godzin, utrzymując na głowie miskę z ryżem, stanowiącą ich całodzienny posiłek. Jeśli wykazali się słabością i miska spadła, tracili pożywieni i pozostawali głodni, aż do następnego dnia.

Naśladując mnichów uczestnicy zajęć stają w przeciwieśnej wcześniejszej pozycji, a instruktor stawia im na głowie miskę z ryżem (Ryc. 5c i 5d). Zadaniem ćwiczącego jest utrzymanie pozycji bez utraty posiłku przez 2 minuty. Ćwiczenie można przeprowadzić w formie rywalizacji, kto najdłużej utrzyma miskę na głowie. W celu uniknięcia marnowania jedzenia i rozsypywania ryżu w lesie można zamienić ryż na wodę. W ciepły wakacyjny dzień rozlewającą się wodą z pewnością uatrakcyjni zajęcia i zmotywuje uczestników do udziału w zabawie.



Ryc. 5a



Ryc. 5b



Ryc. 5c



Ryc. 5d

Przygotowując zajęcia w plenerze należy pamiętać o przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa. Do ćwiczeń wybieramy stabilne pieńki, najlepiej wciąż ukorzenione i nieruchome. Zapewniamy uczestnikom asekurację podczas wchodzenia na nie, wykonywania zadanych

technik i podczas schodzenia. Dbamy, by pobyt w lesie był bezpieczny zarówno dla nas jak i jego stałych mieszkańców, o czym więcej w kolejnym odcinku cyklu.



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.



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



Wspiera rodziców pijących dzieci!

Program realizuje

Stowarzyszenie Wspierania Rozwoju Dzieci i Młodzieży



Stowarzyszenie
Wspierania
Rozwoju Dzieci
i Młodzieży

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

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

W broszurze czytelnik znajdzie:

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



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