

• z Wami od 32 lat remedium

Profilaktyka problemowa i promocja zdrowia psychicznego • Nr 9 (379) • wrzesień 2025



Czy szkoła musi boleć?

Wybierz i czytaj tak, jak lubisz

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



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

remedium

MIESIĘCZNIK
PROFILAKTYKA PROBLEMOWA
I PROMOCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO



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

Redakcja

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

Redaktor naczelna

dr Patrycja Guevara-Woźniak

Rada programowa

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

Zespół redakcyjny

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

Korekta

Dominika Gawryluk

Opracowanie graficzne

Katarzyna Szarek

Nakład: 1500 egz.

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

Wydawca



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

Okładka – źródło: Freepik

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

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

Realizacja: OMIKRON Sp. z o.o.

Drodzy Czytelnicy,

W Wasze ręce oddajemy wrześniowe wydanie *Remedium*. To numer szczególnie, bo dotyczący tematów, które w ostatnich miesiącach stają się coraz bardziej obecne w przestrzeni publicznej – higieny cyfrowej, kondycji psychicznej dzieci i młodzieży oraz odpowiedzialności dorosłych za tworzenie środowiska sprzyjającego zdrowemu rozwojowi młodych ludzi.

Są dane, które wskazują na to, że blisko połowa szkół w Polsce wprowadziła zakaz korzystania z telefonów komórkowych na swoim terenie. Choć część posłów dąży do uregulowania tej kwestii ustawowo, eksperci zwracają uwagę, że sam zakaz nie wystarczy. Wskazują na konieczność szeroko zakrojonej edukacji – zarówno dzieci i młodzieży, jak i rodziców – dotyczącej higieny cyfrowej. Zwracają również uwagę na brak mechanizmów wspierających nauczycieli w egzekwowaniu takich zakazów. Dane z raportu Fundacji GrowSPACE *Edukacja cyfrowa* potwierdzają skalę zmian – aż 52 proc. szkół wprowadziło zakaz używania telefonów, a 90 proc. ujęło regulacje w statutach. To pokazuje, jak ważne i powszechne staje się to wyzwanie.

Ale problemy nie ograniczają się tylko do ekranów. Raport Akademii Przyszłości *Z jakimi problemami mierzą się uczniowie szkół podstawowych* wskazuje na trudności, które mają istotny wpływ na dobrostan dzieci: przebadzowanie technologiami, kłopoty z koncentracją, trudne relacje z rówieśnikami, niską samoocenę czy brak umiejętności radzenia sobie z emocjami. Choć raport nie wymienia wprost fobii szkolnej, to zarysowane w nim zjawiska mogą prowadzić właśnie do tego zaburzenia. A przecież szkoła powinna być miejscem nie tylko przekazywania wiedzy, ale też kształtowania kompetencji społecznych, budowania relacji i wzmacniania poczucia własnej wartości. Niestety, bywa i tak, że staje się źródłem lęku, mobbingu czy przemocy – czynników, które zwiększają ryzyko trwałych problemów psychicznych.

W tym numerze polecamy także rozmowę Agaty Jabłonowskiej-Turkiewicz z Mileną Markiewicz o programie SOS – polskiej adaptacji amerykańskiego programu *Signs of Suicide*. To inicjatywa, która przeciwdziała zachowaniom samobójczym wśród dzieci i młodzieży, realizowana przez Pracownię Profilaktyki Młodzieżowej PRO-M, działającą w Instytucie Psychiatrii i Neurologii. Wyróżnia ją rzetelność, potwierdzona badaniami skuteczność i dopasowanie do różnych grup wiekowych. To dowód, że mądrze zaprojektowane programy profilaktyczne mogą realnie zmieniać rzeczywistość.

Co drugi nastolatek boi się agresji ze strony rówieśników. Takie dane przywołuje nasza autorka Maria Engler. Odrzucenie przez rówieśników, przemoc ze strony szkolnych kolegów lub koleżanek, bycie izolowanym, obgadywanym czy wyśmiewanym, to jak widać doświadczenie wielu uczniów. I takie doświadczenia mogą mieć wpływ na całe życie. Zwiększają również ryzyko wystąpienia zaburzeń lękowych i depresyjnych, niskiej samooceny, wycofania z życia społecznego. Dlatego tak istotne jest właściwe interweniowanie, gdy w klasie pojawiają się trudności relacyjne.

Wrzesień to czas powrotów do szkoły – moment, kiedy warto głośno mówić o tym, że zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży jest równie ważne jak ich sukcesy edukacyjne. Milczenie niczego nie rozwiązuje. Edukacja, wsparcie i otwartość – to kierunki, które powinny stać się naszym wspólnym priorytetem.

Życzę Wam dobrej lektury i refleksji, które – mam nadzieję – przełożą się na konkretne działania w trosce o młode pokolenie.

Beata Dąbłaż

redaktor naczelna



Temat miesiąca

Szkoła musi boleć? s. 2
Katarzyna Bocheńska-Włostowska

Fobia szkolna u nastolatków s. 3
Przemysław Kaca

Kiedy w klasie pojawiają się trudności relacyjne s. 6
Maria Engler

W szkole bez telefonu s. 8
Beata Dąbłaż

Edukacja/Metody pracy

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

Praca domowa – bez nadmiaru nie zaboli s. 14
Agata Jabłonowska-Turkiewicz

Potrzeby i problemy rozwojowe dzieci i młodzieży

Podkarpackie Stowarzyszenie dla Aktywnych Rodzin s. 17
Z Moniką Marković i Janem Markoviciem rozmawia Tadeusz Pulcyn

Słowo – źródło kreacji czy destrukcji? s. 19
Agnieszka Wójcik

ZAUWAŻ, ZATROSZCZ SIĘ, POWIEDZ s. 22
Z Mileną Markiewicz rozmawia Agata Jabłonowska-Turkiewicz

Rodzina

Zdrowie psychiczne rodziców nastolatka s. 25
Agata Sierota

Jawność adopcji w kontekście przedszkola i szkoły s. 27
Maria Engler

Promocja zdrowego stylu życia

Zajęcia w plenerze – trening wzmacniający cd. (cz. 3) s. 30
Kinga Kłaś-Pupar



Szkoła musi boleć?

KATARZYNA BOCHEŃSKA-WŁOSTOWSKA

Historia edukacji i wychowania wielokrotnie uzmysławia nam, że, jak to utrzymywano w średniowieczu, „szkoła musi boleć”. W szkołach przyklasztornych, wymierzanie kar cielesnych było na porządku dziennym i towarzyszyło szczytnym ideom edukacji. Ten surowy paradygmat, oparty na przekonaniu, że ból fizyczny i psychiczny jest nieodłącznym elementem procesu uczenia się, przetrwał w różnych formach przez stulecia.

Jak było ?

Przez wieki bicz, różga czy klaps były narzędziami pedagogicznymi, mającymi zdyscyplinować i wymusić posłuszeństwo. Celem nie było tylko przekazywanie wiedzy, ale również kształtowanie charakteru poprzez uległość i bezwzględne podporządkowanie się autorytetom. W czasach nowożytnych, choć formy kar cielesnych zaczęły być stopniowo kwestionowane, idea „trudu” i „dyscypliny” jako fundamentów edukacji pozostała silnie zakorzeniona. Wielu pedagogów, nawet tych postępowych, uważało, że prawdziwe poznanie wymaga wysiłku, a ten wysiłek nierzadko wiąże się z frustracją, zmęczeniem i przekraczaniem własnych granic. Szkoła, postrzegana jako kuźnia umysłów i charakterów, miała hartować ducha i przygotowywać do życia, które również miało być pełne wyzwań i trudności.

Jak jest?

W XXI wieku otwarcie odrzucamy przemoc fizyczną jako metodę wychowawczą. Koncepcja, że „szkoła musi boleć” w dosłownym tego słowa znaczeniu, jest powszechnie uznawana za przestarzałą i szkodliwą. Współczesna pedagogika kładzie nacisk na **motywację wewnętrzną, rozwój kreatywności, samodzielne myślenie oraz budo-**

wanie pozytywnych relacji między uczniem a nauczycielem. Dążymy do stworzenia środowiska, w którym nauka jest przyjemnością, a nie przykrym obowiązkiem.

Jednakże, czy ból, choćby symboliczny, całkowicie zniknął ze szkolnych murów? Niekoniecznie. Współczesna „bolesność” może przybierać inne formy:

- Nadmierne obciążenie nauką, ciągła rywalizacja, stres związany z egzaminami i ocenami mogą prowadzić do wypalenia, lęku i problemów zdrowotnych uczniów.
- Trudności w adaptacji, wykluczenie ze strony rówieśników, a nawet cyberprzemoc, mogą być źródłem głębokiego cierpienia psychicznego.
- Nauczyciele, którzy nie potrafią dostosować się do indywidualnych potrzeb uczniów, stosując monotonne metody lub nie potrafią zainteresować przedmiotem, mogą sprawić, że nauka stanie się frustrującym i bolesnym doświadczeniem.
- Uczniowie z trudnościami w nauce, problemami osobistymi czy odmiennymi stylami uczenia się, często czują się niezrozumiani i pozbawieni odpowiedniego wsparcia, co prowadzi do poczucia bezradności i porażki.
- Rodzice, którzy zbyt natęrczywie narzucają swoje oczekiwania wobec dziecka, ale także zabiegający

o to, by wywrzeć wpływ na nauczyciela i szkołę, stawiają ucznia w mało korzystnej sytuacji społecznej. Presja rodziców odbiera mu prawo do podejmowania decyzji i zachowania dystansu do swoich spraw. Ponadto rodzice poprzez swoje naciski zmieniają bieg rzeczy, ale też oczekują w zamian uległości i wdzięczności.

Rodzice i uczniowie coraz bardziej nie lubią szkoły. Traktują ją często jak zło konieczne. Szkoła ciągle nie spełnia ich oczekiwań. Nauczyciele są zbyt wymagający albo odwrotnie – zbyt mało angażujący się, a programy nieprzystające do szybko zmieniającej się rzeczywistości.

Czy szkoła, która boli, dotyczy tylko ucznia?

W historii wychowania niewiele mówi się o tym, że nauczyciele od wieków traktowani są nie do końca z szacunkiem. Wspomina się o ich roli i czasami podważa traktowaniu, ale badacze zwyczajowo koncentrują się na uczniu. Tymczasem szkoła też czasami boli nauczyciela. Nie dlatego, że się nie nadaje do tej pracy, wybrał ten zawód z konieczności, ale dlatego, że relacje, jakie panują w szkole, zasady zarządzania placówką, konstrukcja relacji narzuconych na kontakty z rodzicami i uczniami są wadliwe i stawiają jedną ze stron z góry w gorszym położeniu. Każdy pracujący w tym zawodzie znajduje się pod presją opinii przełożonych, uczniów, rodziców i kolegów z pracy. Dodajmy do tego opinię publiczną i zauważymy, że być nauczycielem, to być żół-

wiem mającym twardą skorupę, chroniącą przed nadmiarem oczekiwań i otrzymywanych razów. Tu trudno o bycie człowiekiem środka. Donosisz – fatalnie, nie donosisz – jesteś z układu. Stawiasz jedynki – nie umiesz uczyć, nie stawiasz – podlizujesz się uczniom i niczego ich nie nauczysz. Plotkujesz w pokoju nauczycielskim – wynosisz stamtąd złe emocje, cierpisz, bo czujesz się jak po spotkaniu z wampirami emocjonalnymi, nie plotkujesz – alienujesz się i zadzierasz nosa. Uczniowie cię lubią – ciekawe dlaczego, bo z zasady nikogo nie powinni akceptować. Trzeba ci popsuć i te relacje z uczniami, bo tak nie może być. Pomalowałaś sobie salę w czynie społecznym i nie błagasz dyrekcji o naprawienie czegoś w sali – nic, tylko masz za dużo pieniędzy i jesteś nadgorliwa. Możemy wymieniać w nieskończoność.

Szkoła boli. Boli, bo relacje międzyludzkie i przyzwoitość są passe. Bo szkołę obarcza się odpowiedzialnością, którą powinni ponosić wyłącznie rodzice. Boli, ponieważ poprzednie pokolenia dość łatwo zdobyły dyplomy i żyją w przeświadczeniu, że nie wiedza w życiu się liczy, a spryt. Obniżyła się ranga wykształcenia i zawodu nauczyciela, na siłę zaś przybrało załatwianie wszystkiego donosami, przez prawników i skargi, niekończące się skargi. Skargi do wszystkich świętych.

Autorka jest doktorem nauk humanistycznych, pedagogiem, redaktorem, polonistą w jednym z warszawskich liceów, zajmuje się coachingiem. Felietonistka. Jest autorką wielu publikacji naukowych i popularnonaukowych.

Fobia szkolna u nastolatków

PRZEMYSŁAW KACA

W roku 2024 został opracowany przez Akademię Przyszłości raport „Z jakimi problemami mierzą się uczniowie szkół podstawowych”. W raporcie zostały przytoczone wyniki badań nauczycieli. Wskazali oni następujące trudności, z jakimi borykają się uczniowie: przebudżowanie technologiami, problemy z koncentracją, trudne relacje z rówieśnikami, niska samoocena, nieumiejętność radzenia sobie z własnymi emocjami. Pomimo że nie została tu wymieniona fobia szkolna, raport wskazuje na skalę problemów mogących prowadzić do tego zaburzenia.

Funkcją szkoły, oprócz edukacji, jest również stymulacja rozwoju umiejętności społecznych, umiejętności rozwiązywania problemów, budowania dojrzałych relacji emocjonalnych, a także kształtowania samooceny ucznia. Są sytuacje, kiedy szkoła negatywnie oddziałuje na rozwój osobowościowych cech dziecka, stając się źródłem lęku i permanentnego stresu. Na rozwój fobii szkolnej mają wpływ traumatyczne doświadczenia szkolne związane z mobbingiem rówieśniczym i innymi formami

przemocy, w tym doznawanej w kontaktach z nauczycielami.

Fobia szkolna – objawy

Fobia szkolna jest zaburzeniem lękowym, objawiającym się silnym lękiem związanym z pójściem do szkoły, dotyka dzieci i młodzież w każdym wieku. Należy do fobii społecznych. Specjaliści określają ją również jako skolionofobię bądź didaskaleinofobię. Jest to stan długotrwały, a nie jednorazowa obawa przed pójściem do





szkoły. Przeżywany przez dziecko lęk skupia się wokół obaw związanych z kontaktami zarówno rówieśniczymi, jak i z nauczycielami, a także z odrzuceniem, negatywną oceną czy ośmieszeniem. Fobia szkolna może się wiązać również z reakcjami innych uczniów na określone cechy dziecka bądź odmienny wygląd, strój czy brak konkretnych dóbr materialnych. Lęk może przejawiać się w sferze fizjologicznej, behawioralnej, psychicznej i społecznej. Wśród dolegliwości dziecka w napadach fobii szkolnej mogą występować bóle brzucha, nudności, wymioty, duszności, drżenie dłoni, przyspieszone bicie serca czy atak paniki. W niektórych sytuacjach można zaobserwować również płaczliwość, tiki, zaburzenia snu czy moczenie nocne. Do tego dochodzić mogą zachowania agresywne bądź wycofujące. Dziecko może izolować się od rówieśników oraz domowników, wagarować i uciekać w zachowania ryzykowne, np. spożywanie alkoholu, sięganie po narkotyki czy zamykanie się w przestrzeni online. Skutkiem przedłużających się sytuacji stresogennych może być depresja, która dotyka coraz młodsze dzieci.

Jak pomóc?

U dziecka, u którego pojawiają się objawy fobii szkolnej, istotne jest zdiagnozowanie zaburzenia. W przypadku, gdy nie jesteśmy samodzielnie w stanie pomóc dziecku przejść przez tę trudną sytuację, warto udać się do psychologa dziecięcego. Fobia szkolna wymaga działania kompleksowego – współpracy rodziców ze szkołą i terapeutą. Niejednokrotnie konieczna jest psychoterapia (behawioralno-poznawcza bądź psychodynamiczna) i farmakoterapia. W sytuacji, gdy psycholog czy psychoterapeuta zaleca konsultację psychiatryczną, mogą być wdrożone leki przeciwłękowe i przeciwdepresyjne. Pomóc mogą również techniki relaksacyjne i ćwiczenia oddechowe.

- **Psychoterapia poznawczo-behawioralna:** uczy pacjenta radzenia sobie z lękiem, a także reakcji na stresujące sytuacje. Wyposaża również w techniki relaksacyjne.
- **Psychoterapia psychodynamiczna:** rozpoznaje wszystkie uwarunkowania mogące wpływać na fobię szkolną, a następnie dobiera właściwą formę terapii.
- **Wsparcie farmakologiczne:** w niektórych sytuacjach psychiatra może przepisać leki pomagające zmniejszyć poziom lęku i objawy fobii.
- **Zaangażowanie rodziny:** terapia angażująca całą rodzinę ma wyższą skuteczność.

Jak przebiega diagnoza fobii szkolnej?

1. **Wywiad kliniczny:** przeprowadza go psycholog lub psychiatra. Etap ten obejmuje rozmowę z nastolatkiem i jego rodziną w celu zebrania informacji o objawach, ich nasileniu oraz kontekście występowania.
2. **Badania psychologiczne:** stosuje się testy psychometryczne do oceny poziomu lęku, objawów depre-

syjnych i innych zaburzeń mogących towarzyszyć fobii szkolnej.

3. **Współpraca z otoczeniem:** istotna jest komunikacja z nauczycielami i psychologiem szkolnym, co daje możliwość uzyskania informacji o funkcjonowaniu nastolatka w środowisku szkolnym.

Zmiana szkoły i proces adaptacji

W sytuacji zmiany szkoły, od dziecka wymaga się umiejętności adaptacyjnych. Co może utrudniać dziecku zaaklimatyzowanie się w nowym miejscu? Cechy osobowościowe dziecka, w szczególności lęk przed krytyką, odrzuceniem i ośmieszeniem, nieśmiałość, zaniżona samoocena, tendencje do izolacji czy niski poziom asertywności. Zmieniając środowisko szkolne, dziecko ponownie buduje rówieśniczą sieć społeczną, a także poszukuje swojego miejsca w grupie, ucząc się nowych ról w klasie i szkole. Dziecko narażone jest przy tym na porażki, a nawet na kompromitację w grupie rówieśniczej. Osoby te w trakcie adaptacji szkolnej doświadczają wielu czynników stresogennych, które wzmagają u nich lękowe przeżywanie całej sytuacji. Młoda osoba może odczuwać dyskomfort psychiczny, a także odmawiać chodzenia do szkoły. Wystąpić mogą także objawy depresyjne, myśli samobójcze, samookaleczenia czy próby samobójcze. To jest wołanie o pomoc. Ważne jest, abyśmy tego nie lekceważyli i byli obecni w życiu dziecka. Warto pokazywać mu na każdym etapie rozwoju, że na nasze emocje i codzienne samopoczucie duży wpływ ma sposób, w jaki rozmawiamy sami ze sobą w reakcji na określoną sytuację. W przypadku osób, u których występuje fobia szkolna, widoczne są skłonności do negatywnej mowy wewnętrznej.

Czego nie należy robić?

- **Po pierwsze, nie bagatelizuj problemu:** nie można lekceważyć skarg dziecka, myśląc, że symuluje. Może to bowiem prowadzić do pogorszenia jego stanu psychicznego.
- **Po drugie, nie karz dziecka:** lęk jest niekontrolowany, a kary będą pogłębiać stres i poczucie winy. Wychowuj bez stosowania kar!

Uczeń może również odczuwać stan silnego napięcia emocjonalnego w trakcie sprawdzania wiedzy przez nauczyciela. Sytuacja taka może wywoływać u niego obawę i lęk przed ośmieszeniem ze strony rówieśników. Upokorzenie na forum klasy powoduje zachwianie poczucia własnej wartości. Negatywne uczucia i niechęć związana z uczęszczaniem do szkoły może być również skutkiem niesprawiedliwego oceniania, faworyzowania innych uczniów przez nauczyciela, złośliwości czy braku życzliwości z jego strony. Warto przyjrzeć się stosunkowi nauczyciela do sytuacji, gdy u ucznia pogłębia się zaburzenie lękowe.

Renata Winkel, przedstawiając rolę nauczyciela w tworzeniu niekonstruktywnego oddziaływania na atmosferę w klasie, wyróżnia następujące jego cechy:

1. Szerzący postrach — stawianie nadmiernie wysokich wymagań wobec uczniów.
2. Wewnętrznie napięty — nieustanne kontrolowanie siebie oraz uczniów w celu sprawdzenia właściwego wykonywania zadań.
3. Niepewny i załęczniony — przerzucanie własnych obaw, niepewności i frustracji na uczniów.
4. Nieuważny — niedostrzeganie problemów dzieci i niewrażliwość na wydarzenia mające miejsce w klasie (Petlak, 2007).

Co na to TikTok?

W Polsce ponad 10 tysięcy dzieci w wieku 10-18 lat publikuje niepokojące treści w aplikacji TikTok. Dzielią się smutkiem, żalem czy treściami o charakterze suicydalnym. Zwraca na to uwagę Kinga Szostko, twórczyni portalu bezpiecznedziecko.org, na którym edukuje rodziców na temat zagrożeń w sieci. Dzisiaj młodzież często informuje o swoich przemyśleniach, kłopotach czy kryzysie psychicznym za pośrednictwem mediów społecznościowych. W social mediach pokazywane są sposoby samookaleczania czy popełniania samobójstw. Dochodzi również do namawiania odbiorców do podobnych działań. Warto również zwrócić uwagę na kolory wstążek, które znajdują się na nadgarstkach czy rzeczach osobistych młodych osób. W ten sposób może być komunikowany kryzys, z jakim zmagają się młodzi ludzie. Przykładowo: czerwony – anoreksja, niebieski – depresja, zielony – głodówki, żółty – skłonności samobójcze, fioletowy – bulimia, turkusowy – nadwaga, złoty – schizofrenia, morski – zaburzenia lękowe, różowy – EDNOS (zaburzenia odżywiania), srebrny – zaburzenia afektywne dwubiegunowe. Niekoniecznie kolory wstążek muszą posiadać ukryty kontekst, jednak warto posiadać powyższą wiedzę, która może okazać się bezcenna w niektórych kryzysowych sytuacjach.

Czy TikTok może wpływać na rozwój fobii szkolnej? Zdecydowanie tak. Badania wskazują na związek między korzystaniem z TikToka a pogorszeniem zdrowia psychicznego u osób poniżej 24. roku życia. Widoczny jest przede wszystkim wzrost lęku i depresji, a także obniżenie koncentracji młodych ludzi. Treści na TikToku, poprzez swoje wyidealizowane obrazy życia, mogą prowadzić do kompleksów i poczucia niższości, izolując tym samym nastolatka od rówieśników. Z drugiej strony nastolatek styka się tam z treściami promującymi nękanie, samookaleczenia czy niebezpieczne wyzwania, które mogą wywołać zaburzenia odżywiania. W sytuacji, gdy dziecko zmagają się z fobią szkolną, aplikacje (w tym TikTok) mogą stać się dla niego formą ucieczki od rzeczywistości, co może pogłębiać wykluczenie ze społeczności rówieśniczej.

Należy powiedzieć sobie jasno – we współczesnych czasach platforma TikTok stała się istotnym elementem życia społecznego wielu nastolatków. Platforma ta, w sytuacji niechodzenia do szkoły, staje się głównym źródłem interakcji społecznych i kontaktu z rówieśnikami. Młodzież z fobią szkolną niejednokrotnie poszukuje uwagi i akceptacji, np. poprzez publikowanie filmików. TikTok może zatem być przez nich postrzegany jako bezpieczne miejsce do zdobywania tej uwagi. Koniecznym jest podejmowanie regularnych rozmów z dzieckiem o treściach oglądanych na platformie, a także o tym, jak wpływają na jego samopoczucie. Warto również umiejętnie ograniczyć czas korzystania z aplikacji i wyzwania, które mogą wywoływać u młodych osób niepokój. W przypadku nasilonych objawów fobii szkolnej czy też problematycznego korzystania z mediów społecznościowych zaleca się konsultację z psychologiem lub terapeutą.

Jak media społecznościowe wpływają na fobię szkolną?

- Wzmacnianie FOMO – media społecznościowe wywołują w młodzieży lęk przed przegapieniem czegoś ważnego, co dzieje się online, gdy ich nie ma. To może okazać się przytłaczające dla młodych osób, które mają już trudności z funkcjonowaniem w szkole.
- Cyberprzemoc oraz narażenie na nieodpowiednie treści – młodzież narażona jest na agresję i hejt w przestrzeni online, co może prowadzić do lęku i traumy. Brutalne treści mogą wywoływać zaburzenia snu, a także pogarszać kondycję psychiczną.
- Izolacja i poczucie samotności – ucieczka od relacji rzeczywistych.

Fobia szkolna może być pogłębianą przez media społecznościowe, gdyż FOMO oraz potrzeba bycia online wywołują niejednokrotnie dodatkowy stres u nastolatków. Wiele treści znalezionych w sieci może prowadzić do stanów lękowych u młodych osób. Trzeba jednak zauważyć, że media społecznościowe mogą okazać się również miejscem wsparcia dla młodzieży. To w tym miejscu nastolatki szukają i często znajdują pomoc w radzeniu sobie z lękiem społecznym. Wirtualne grupy wsparcia czy rozmowy online mogą dawać poczucie przynależności oraz uczestnictwa w życiu społecznym. Niekiedy może to się również okazać bezpieczną formą komunikacji i budowania relacji dla uczniów z fobią szkolną – zanim będą gotowi na budowanie relacji w przestrzeni rzeczywistej. Jest to zatem alternatywa dla kontaktu twarzą w twarz.

Zadaniem dorosłych jest rozwijanie umiejętności cyfrowych dzieci i młodzieży, a także edukowanie na temat zagrożeń związanych z ciągłym byciem online. Kluczowe jest również odnalezienie równowagi między życiem online a offline.

Kiedy w klasie pojawiają się trudności relacyjne

MARIA ENGLER

Odrzucenie przez rówieśników, przemoc ze strony szkolnych kolegów lub koleżanek, bycie izolowanym, obgadywanym czy wyśmiewanym, to doświadczenia wielu uczniów. Mogą położyć się one cieniem na całe przyszłe życie dziecka. Zwiększają również ryzyko wystąpienia u niego zaburzeń lękowych i depresyjnych, niskiej samooceny, wycofania z życia społecznego, doświadczania przewlekłego stresu, braku równowagi psychicznej, a także podejmowania zachowań ryzykownych. Dlatego tak istotne jest właściwe interweniowanie, gdy w klasie pojawiają się trudności relacyjne.

Badania Rzecznika Praw Dziecka prowadzone w 2021 r. wykazały, że 19% dzieci uczących się w drugich klasach szkoły podstawowej czuje się odrzuconych przez rówieśników. W szóstej klasie było to 17% badanych dzieci. Co drugi nastolatek boi się zaś agresji ze strony rówieśników. Z raportu Instytutu Badań Edukacyjnych opublikowanego w 2015 r. wynika, że ponad połowa uczniów szkół podstawowych doświadcza przemocy relacyjnej, np. obgadywania, izolowania czy nastawiania innych przeciwko nim. O podobnych doświadczeniach mówi 36% licealistów.

Holistyczne wsparcie szkół

Jednym ze sposobów radzenia sobie z problemami wychowawczymi w klasie, takimi jak np. konflikty w grupie, odrzucenie rówieśnicze i agresja, jest systemowe wspomaganie pracy szkół i nauczycieli. O takim wsparciu opowiada Irena Chądryńska, pedagożka, socjoterapeutka i neuroterapeutka, w książce-wywiadzie pt.: *Szczęśliwe i silne dziecko. Jak uchronić dzieci przed kryzysami psychicznymi?* autorstwa Moniki Szubrycht. Irena Chądryńska wraz z psychoterapeutką Małgorzatą Starostką-Rusy opracowała projekt pt.: „Moja/nasza klasa”, który wspiera uczniów, nauczycieli i rodziców w obszarze diagnozy i autodiagnozy klas, procesów i ról grupowych, trudności wychowawczych, agresji i przemocy.

Jak wyjaśnia I. Chądryńska, jej propozycja wsparcia szkół rozpoczyna się od wypełnienia przez szkołę karty zgłoszenia oraz od szczegółowego zapoznania się przez pedagoga i psychologa (prowadzący interwencje) z problemem występującym w danej klasie lub szkole. Ważne jest, by dowiedzieć się, na czym dokładnie polega dana trudność, co zrobiono, by jej przeciwdziałać i jakie są oczekiwania ze strony dyrekcji, nauczycieli, uczniów i rodziców. Interwencji prowadzą rozmowy z dyrektorem szkoły, pedagogiem, wychowawcą oraz nauczycielami uczącymi w danej klasie, przyglądają się jej funkcjonowaniu oraz temu, jakie panują w niej relacje, czy jest bezpiecznie, czy istnieje współpraca, jak wygląda komunikacja między uczniami

oraz między uczniami a nauczycielami, jak rozwiązywane są pojawiające się problemy itd. Interwencji prowadzą również warsztaty diagnostyczne z dziećmi, rodzicami oraz nauczycielami. Wszystkie te działania mają na celu głębsze zapoznanie się z problemem.

Irena Chądryńska wspomina o tym, że kiedy szkoła zgłasza problem, zwykle jest on już duży i bardzo dotkliwy. Bywa, że sytuację mającą miejsce w klasie rodzice zgłosili do sądu bądź na policję. W takich okolicznościach niemożliwa jest pomoc jednorazowa. Konieczna jest długofalowa współpraca całego systemu – rodziców, nauczycieli i uczniów.

Niestety, jak wspomina I. Chądryńska, dużym problemem bywa opór samych nauczycieli. Często bierze się on z lęku przed oceną ich pracy. Ważne jest więc prowadzenie na tym etapie rozmów uświadamiających nauczycielom, że aby przezwyciężyć problem, potrzebna jest szczerłość i zaangażowanie wszystkich stron. Nauczyciele pełnią ważną rolę w procesie diagnozy, ponieważ to oni najlepiej znają swoich uczniów. Na etapie diagnostycznym ich rolą jest m.in. wypełnienie specjalnego arkusza diagnostycznego, pozwalającego określić mocne strony klasy, jej trudności i potrzeby. Diagnoza klasy przeprowadzana jest również przez rodziców podczas spotkania warsztatowego.

Co ciekawe, I. Chądryńska w wywiadzie prowadzonym przez M. Szubrycht wspomina o tym, że diagnozy problemu dokonywane przez rodziców i nauczycieli często bardzo się od siebie różnią. Zdarza się również, że rodzice postrzegają jako problem to, że nauczyciele są mało empatyczni, nie potrafią dobrze wytłumaczyć dzieciom omawianych zagadnień, brakuje im wyrozumiałości i umiejętności udzielania wsparcia oraz dawania komunikatów zwrotnych. Z drugiej jednak strony rola nauczycieli jest bardzo trudna. Pracują oni jednocześnie z kilkudziesięcioma uczniami o indywidualnych cechach, możliwościach, potrzebach i trudnościach. Ich obowiązkiem jest indywidualizacja pracy przy jednoczesnym realizowaniu podstawy programowej. Ważną częścią interwencji jest więc budowanie wzajemnego zrozumienia między rodzicami a nauczycielami.

Istotnym etapem udzielania wsparcia szkole w rozwiązaniu problemu jest podzielenie się zebranymi obserwacjami z nauczycielami i pracownikami szkoły. Jak wspomina I. Chądzyńska, jest to trudny etap, ponieważ trzeba wykazać się dużym taktem, aby nikogo nie urazić, a jednocześnie zachować pełną szczerość, aby każda zaangażowana w życie klasy osoba mogła dowiedzieć się, jak może wspomóc klasowe procesy.

Skąd biorą się trudne zachowania dzieci?

Po przeprowadzeniu diagnozy sytuacji w klasie, opracowywana jest strategia pracy. W strategii tej uwzględnia się genezę i dynamikę zjawiska, jakie miało miejsce w klasie. I. Chądzyńska mówi o tym, że kiedy wspólnie z psychologiem dostrzegają dziecko bądź dzieci zachowujące się w sposób problemowy, zastanawiają się nad tym, jakie potrzeby rozwojowe zaspokajają one w ten sposób. Zachęcają również do pochylenia się nad tym zagadnieniem nauczycieli pracujących z daną klasą: *Pytam, czy zastanawiają się, co przez takie zachowanie dziecko dla siebie zatawia. Co sygnalizuje? Bo nasze zachowania do czegoś nam służą. Jeśli nie potrafi podejść do kolegi i zacząć rozmowy lub zabawy, to wejściem w relację będzie też, wbrew pozorom, kopnięcie czy szturchnięcie.*

Istotnym elementem interwencji jest więc zbadanie, dlaczego dane zachowania się pojawiają. Jeśli dziecko bądź grupa dzieci przejawiają problemowe zachowania, istotne jest obserwowanie, kiedy się tak zachowują, jak często, wobec kogo i co wydarza się po danym zachowaniu. Wówczas można uchwycić pewnego rodzaju schemat, który pozwoli zrozumieć ciąg przyczynowo-skutkowy problemowych zachowań i procesów zachodzących w klasie.

Warto również pamiętać o tym, że w procesach klasowych dużą rolę odgrywają nie tylko osoby, które są sprawcami trudnych zachowań oraz osoby będące odbiorcami tych działań, ale również obserwatorzy. Od tego, w jaki sposób reagują oni na to, co dzieje się w klasie, często zależy, jak rozwinię się dana sytuacja. I. Chądzyńska przytacza również pojęcie „wrogojaciół”. Są to osoby przychylnie dziecku, któremu dzieje się krzywda, jednak swojej sympatii nigdy nie okazują na forum. Mogą spotykać się z nim po szkole czy kontaktować się za pośrednictwem komunikatora, jednak nie stają otwarcie w jego obronie.

Podsumowując, propozycja systemowej pomocy przedstawiona przez I. Chądzyńską polega na prowadzeniu diagnostyki indywidualnej i grupowej, autodiagnozy dokonywanej przez uczniów oraz diagnozy dokonywanej przez nauczycieli i rodziców, interwencji terapeutycznej i psychoedukacyjnej, szkoleniach i konsultacji dla nauczycieli i rodziców oraz na monitoringu zachowań.

Współczesne wyzwania

Jednym z problemów, o którym nie mówi się zbyt wiele, a który znacznie wpływa na atmosferę w klasie, jest brak przygotowania uczniów do funkcjonowania w grupie z rówieśnikami, którzy mają różnorodne potrzeby.

W niemal każdej klasie są uczniowie z diagnozą, niepełnosprawnością bądź po prostu tacy, którzy zachowują się inaczej niż większość. Część uczniów izoluje tych, którzy w jakiś sposób się wyróżniają. Niektórzy również wyśmiewają ich i stygmatyzują. Niestety brakuje zajęć i aktywności pozwalających dzieciom trenować postawę włączania i otwartości wobec różnorodności. Istotne w profilaktyce odrzucania i wykluczania z uwagi na różnorodność jest oswajanie wśród uczniów tematu zdrowia emocjonalnego oraz edukowanie ich w tym zakresie. Nadal bowiem część dzieci, młodzieży, ale i dorosłych kieruje się stereotypem, że chodzenie do psychologa czy psychiatry jest wstydem.

Bardzo ciekawie wypowiada się na ten temat I. Chądzyńska w rozmowie z M. Szubrycht: *Ciągle mamy w Polsce prawo chorować do wysokości oczu. Mogę iść do urologa, laryngologa, okulisty, ale nie do psychologa czy psychiatry – to jest nieakceptowalne. Przelamywanie lodów i fajne rozmowy zaczynają się od chwili, gdy pytam, czy to jest siła człowieka, czy słabość, że idzie do psychologa. Zdarza się, że dzieci, które są na przykład w szkole muzycznej, niechętnie opowiadają: „Ja też muszę mieć spotkanie z psychologiem przed koncertem, bo nie daję sobie rady ze swoimi emocjami, z tremą”. Dzieci zaczynają rozumieć, że to jest taka sama pomoc, jak każda inna i że to absolutnie nie świadczy o słabości.*

Problemem jest również to, że w szkołach często nikt do końca nie wie, jak rozmawiać o tym, że w klasie jest osoba ze specjalnymi potrzebami. Oczywiście, należy zachować szacunek do prywatności danej osoby. Nie chodzi o to, by opowiadać na forum o uczniu wbrew jego woli. Z drugiej jednak strony brakuje skutecznych rozwiązań, ponieważ inni uczniowie widzą, że w klasie jest ktoś, kto inaczej się zachowuje, jednak nikt o tym nie rozmawia. A jeśli pojawiają się jakieś rozmowy, to zwykle jest to wyśmiewanie, wytykanie oraz powtarzanie krzywdzących stereotypów. Istotne jest, by znaleźć sposób na to, aby dzieci mogły zdobywać wiedzę na temat różnorodności i poszerzać swoje zdolności komunikacyjne.

Wpływ technologii na zachowanie uczniów

Kolejnym wyzwaniem współczesnych czasów, które wpływa na atmosferę w klasie jest nadużywanie przez młodych ludzi technologii. Ważnym aspektem tego zjawiska jest fakt, że z powodu nadużywania technologii młodzież zaniedbuje swoje podstawowe potrzeby, jak np. sen, co wpływa na zachowanie i stosunek do kolegów i koleżanek z klasy. Niedosypianie i zbyt długie korzystanie z technologii sprawia, że młodzi ludzie stają się nadmiernie pobudzeni. Zaburzona zostaje ich koncentracja i możliwość skupienia się podczas lekcji. Potwierdzające to badania naukowe sprawiły, że wiele krajów wprowadziło systemowe rozwiązania. W Polsce decyzyjnie o tym, w jaki sposób w szkołach powinny być używane smartfony pozostawia się samym szkołom.



Silne przywiązanie do telefonu sprawia, że młodzi ludzie stale chcą mieć go przy sobie. Badania pokazują, że nasza zdolność kojarzenia, koncentracji, ale też skupiania się na interakcji z drugą osobą jest zupełnie inna, kiedy telefon odłożony jest daleko, a inna, gdy jest blisko, nawet jeśli powiadomienia są wyciszone. W momencie, kiedy mamy blisko siebie telefon, stale jesteśmy nastawieni na odbiór informacji z zewnątrz. Trwając w trybie czuwania, nie jesteśmy w stanie budować głębszych relacji z drugą osobą. W ten sposób łatwo o problemy relacyjne w klasie i poza nią.

Poza nieprzygotowaniem dzieci do funkcjonowania w różnorodnym środowisku oraz nadużywaniem technologii istnieje wiele innych wyzwań i trudności mogących wpływać negatywnie na atmosferę w klasie. Należą do nich m.in.: problemy zdrowia emocjonalnego uczniów, rodziców i nauczycieli, skłonność niektórych uczniów do agresji i przemocy, presja systemowa i edukacyjna, kryzysy rodzinne, przenoszenie na życie w klasie niewłaściwych wzorców relacyjnych, niskie kompetencje emocjonalno-społeczne uczniów, rodziców i nauczycieli.

Tworzenie klasy, w której panuje atmosfera życzliwości, bezpieczeństwa i empatii to proces zaangażowania i współpracy uczniów, rodziców i nauczycieli. Istotne jest również odpowiednio wczesne reagowanie na pojawiające się trudności. Niekiedy pojawiające się problemy wymagają jednak wsparcia z zewnątrz oraz reakcji systemowej.

Bibliografia

Przewłocka J., *Bezpieczeństwo uczniów i klimat społeczny w polskich szkołach. Raport z badania*, Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa 2015.

Biuro Rzecznika Praw Dziecka, *Ogólnopolskie badanie jakości życia dzieci i młodzieży w Polsce*, Warszawa 2021.

Szubrycht M., *Szczęśliwe i silne dziecko. Jak uchronić dzieci przed kryzysami psychicznymi*, Kraków 2022.

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

W szkole bez telefonu

BEATA DAŻBŁAŻ

Ponad połowa szkół w Polsce wprowadziła zakaz używania telefonów komórkowych na swoim terenie i podczas zajęć. Poślowie chcą zakaz ten usankcjonować poprzez przepisy ustawowe, ale eksperci mają wątpliwości, czy to słuszną drogą. Zwracają uwagę na dużo szerszy problem związany z higieną cyfrową dzieci i młodzieży i konieczność przede wszystkim edukacji w tym obszarze. Także rodziców. Brakuje też mechanizmów, które pomagałyby nauczycielom taki zakaz egzekwować.

Z tegorocznego raportu „Edukacja cyfrowa” Fundacji GrowSPACE wynika, że blisko 52 proc. szkół w Polsce wprowadziło zakaz korzystania z telefonów komórkowych na swoim terenie i w czasie zajęć. Blisko 90 proc. szkół reguluje zaś w swoich statutach kwestie korzystania z telefonów komórkowych.

– *W szkole moich synów jest zakaz używania telefonów, ale wydaje się, że teoretyczny i nie jest mocno przestrzegany. Sami nauczyciele proszą uczniów o wyjęcie telefonów na lekcji, żeby rozwiązać jakiś test czy quiz i uczniowie te telefony mają. Niekiedy praca w grupach polega także na konieczności użycia komórki. Problem robi się wtedy, gdy telefonu ktoś w ogóle jeszcze nie ma, jak np. moje dzieci, co jest naszym zamierzonym działaniem* – mówi matka 13- i 11-latka z jednej z warszawskich szkół.

Zgodnie z ustawą Prawo oświatowe szkoły określają w statucie obowiązki ucznia, m.in. w zakresie przestrzegania warunków wnoszenia i korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych na terenie szkoły. Statut powinien też regulować kwestie praw ucznia i tryb składania skarg w przypadku ich naruszenia, a także skutki nieprzestrzegania przez uczniów postanowień statutu.

– *Przepisy prawa oświatowego pozostawiły szkołom swobodę w określaniu warunków korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych podczas pobytu uczniów w szkole, gdyż sprawy te powinny być uregulowane w zależności od typu i rodzaju szkoły czy wieku uczniów. Statut szkoły nie może być sprzeczny z prawami zawartymi w przepisach powszechnie obowiązujących, w tym w Konwencji o prawach dziecka* – mówi Katarzyna Lubnauer, wiceminister Edukacji Narodowej w odpowiedzi na interpelację poselską (nr 8942). Równocześnie zapowiada, że Minister Edukacji zamierza doprecyzować w ustawie zakres możliwych działań szkoły w określaniu warunków korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych, zgodnie z ich potrzebami, poprzez dodanie przepisu, który wprost pozwoli na wprowadzanie zakazu ich używania na terenie szkoły i placówki.

Tymczasem w Sejmie jest już poselski projekt ustawy o zmianie ustawy – Prawo oświatowe (druk nr 1526), który zakazuje uczniom szkół podstawowych korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych na terenie szkoły i daje możliwość wprowadzenia

go także w szkołach ponadpodstawowych i placówkach. Projekt przewiduje możliwość wprowadzenia, w uzasadnionych przypadkach, wyjątków od tego zakazu. Wnioskodawca podkreśla, że celem projektowanych zmian jest ograniczenie negatywnych konsekwencji używania telefonów przez uczniów.

Co zamiast zakazu?

Wielu ekspertów ma jednak wątpliwości, czy zakaz jest skutecznym narzędziem, aby osiągnąć ten cel.

– *Niestety, choć era cyfrowa rozwija się w Polsce od co najmniej 20 lat, wciąż jedynym rozwiązaniem, nad jakim debatujemy, jest zakaz korzystania z telefonów w szkole lub ograniczenie młodzieży dostępu do mediów społecznościowych* – mówi Dominik Kuc z Fundacji GrowSPACE.

Wojciech Szumiło, dyrektor operacyjny Fundacji GrowSPACE i koordynator badania ws. edukacji cyfrowej zaznacza, że kadra pedagogiczna jest przytłoczona i tak już nadmiernymi obciążeniami wynikającymi z wadliwie skonstruowanego systemu edukacji i podkreśla:

– *Pomimo tego, kładziemy na ich barkach kolejne kolosalne wyzwania, jakim jest reagowanie na stale mnożące się zagrożenia cyfrowe. Dlatego uważamy, że za zabezpieczenie interesu polskiej młodzieży w pierwszej kolejności odpowiedzialny jest ustawodawca.*

Jak wynika z raportu Fundacji, prawie 93 proc. szkół w ciągu ostatniego roku prowadziło działania związane z edukacją cyfrową skierowane do młodzieży.

Izabela Leśniewska, prezes Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Kadry Kierowniczej Oświaty podkreśla, że zakaz zawsze automatycznie stwarza opór. Choć w jej szkole podstawowej dzieci go przestrzegają, z wyjątkiem pojedynczych sytuacji.

– *Zakaz nie zawsze wychodzi na dobre i zawsze są sytuacje wyjątkowe, jak chociażby wymagania dzieci ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi, którym urządzenia pomagają funkcjonować. Mnie do wprowadzenia ustawowego zakazu używania telefonu w szkole przekonałyby jedynie badania naukowe, które potwierdziłyby skuteczność tego rozwiązania. Jeśli za ustawą wprowadzającą zakaz nie pójdą rozmowy, kampanie społeczne wyjaśniające, czemu ten zakaz służy, nie przyniesie to oczekiwanych efektów* – mówi.

W jej przekonaniu trzeba dbać o higienę cyfrową, rozpoczynając od mentalności i edukacji, także w domu uczniów, którzy tam właśnie spędzają mnóstwo czasu nad urządzeniami elektronicznymi, o czym sami mówią.

– *Możemy od uczniów dowiedzieć się bardzo wiele o relacjach w domu. Zawsze przekonujemy rodziców, że dziecko nie musi mieć telefonu w szkole, bo zawsze i w każdej sytuacji zostanie zabezpieczone, jeśli będzie potrzebowało kontaktu z opiekunem. Jednak to nie sprawia, że dzieci nie przynoszą telefonów do szkoły* – podkreśla Izabela Leśniewska. Dodaje, że chciałaby zapytać pomysłodawców ustawowego zakazu, na czym opierają swój zamiar, jaki pilotaż i w ilu

szkołach był przeprowadzony przy akceptacji społeczności szkolnej, i jaki to miało wpływ na młodzież.

Sieci Organizacji Społecznych dla Edukacji (SOS dla Edukacji) w raporcie opublikowanym w tym roku „Telefony komórkowe w szkole. Jak jest, jak chcemy by było?” zadaje pytanie, czy regulacje, które mają ograniczyć używanie telefonu w czasie pobytu ucznia w szkole mają realny wpływ na zachowania dzieci i młodzieży. Najbardziej optymistyczni, co do przestrzegania zasad, są ich rodzice – 71 proc. z nich uważa, że uczniowie stosują się do ustalonych w szkole reguł korzystania z elektroniki. Wydaje się, że szkolne realia najlepiej znają nauczyciele (wśród których 44 proc. uważa, że młodzi ludzie nie przestrzegają szkolnych zasad) oraz oczywiście sami uczniowie (twierdzi tak aż połowa z nich) – podano w raporcie. Ponad jedna trzecia uczniów uważa, że pedagodzy nie stosują się do szkolnych regulacji dotyczących telefonów. Tego samego zdania jest 18 proc. rodziców i 14 proc. samych nauczycieli. Z raportu wynika, że 70 proc. badanych uczniów i uczennic regularnie korzysta z telefonu w szkole, w tym 20 proc. robi to bardzo często – na każdej lub większości lekcji i przerw, a 50 proc. często – na niektórych lekcjach/przerwach. Mniej więcej co czwarty uczeń deklaruje, że telefonu używa rzadko, w wyjątkowych sytuacjach.

SOS dla Edukacji wskazuje, że najbardziej skuteczne i trwałe rozwiązania powstają przy udziale wszystkich zainteresowanych i z uwzględnieniem lokalnego kontekstu. Organizacja zaznacza, że istotne jest także, aby nie demonizować technologii, ale szukać równowagi: wskazywać jak wykorzystywać potencjał urządzeń w konstruktywny sposób, a jednocześnie ograniczać ich negatywny wpływ na nasze życie. Dopiero wtedy będziemy mogli mówić o realnej zmianie, która przyniesie korzyści zarówno osobom uczącym się, jak i całemu społeczeństwu.

Co na to młodzież?

Monika Horna-Cieślak, rzeczniczka praw dziecka (RPD) wraz z Radą Dzieci i Młodzieży przy RPD jest zdania, że odgórne zakazy nie uczą odpowiedzialności i często prowadzą do prób ich obchodzenia.

– *Zamiast regulacji zakazujących, społeczność szkolna potrzebuje wsparcia w przygotowaniu wytycznych oraz przykładów dobrych praktyk dotyczących zasad korzystania z telefonów w szkołach. Projekt nie wspomina również o uczennicach i uczniach ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, którym smartfony pomagają w codziennym funkcjonowaniu na terenie szkoły. Dla wielu z nich urządzenia ekranowe są ważnym narzędziem wspierającym funkcjonowanie, np. poprzez aplikacje zdrowotne, ułatwiające czytanie, komunikację alternatywną lub umożliwiające organizację dnia. Tym samym wprowadzenie zakazu bez uwzględnienia tych potrzeb może prowadzić do dyskryminacji i utrudniać tym osobom pełne uczestnictwo w życiu szkolnym* – pisze RPD w uwagach zgłoszonych do poselskiego projektu wprowadzającego zakaz używania telefonów w podstawówkach.



Ważny jest także głos samej młodzieży. Z ogólnopolskich konsultacji przeprowadzonych przez Radę Dzieci i Młodzieży przy RPD w 2023 roku wynika, że 77 proc. uczniów uważa, że korzystanie z telefonów podczas lekcji powinno być ograniczone, a 41 proc. odpowiedziało, że może być dozwolone wyłącznie w celach edukacyjnych. Młodzież rekomendowała wtedy m.in. wprowadzenie do szkół interaktywnych metod nauczania, upowszechnianie edukacyjnych portali czy wprowadzenie programów profilaktycznych o bezpiecznym korzystaniu z internetu, konsekwencjach hejtu i nadużywania telefonów.

Brak mechanizmów egzekwowania zakazu

Dorota Bąbiak-Kowalska, radca prawny i dyrektor zarządzający z Unii Metropolii Polskich, odnosząc się do propozycji ustawowego zakazu korzystania z telefonów w szkołach, zauważa, że to jedynie formalne potwierdzenie praktyk już działających w szkołach. Według niej kluczowy problem polega na braku mechanizmów egzekwowania tych zakazów. Nauczyciele, nawet w sytuacji zakłócania lekcji przez ucznia korzystającego z urządzenia, nie posiadają uprawnień do jego zarekwirowania.

– *Całkowity brak określenia mechanizmów egzekwowania wprowadzanego zakazu oraz sankcji za jego naruszenie sprawia, że mimo ustanowienia ustawowego charakteru przepisu, szkoły pozostają bez skutecznych narzędzi prawnych umożliwiających jego praktyczne wyegzekwowanie. Powyższe może prowadzić do różnych praktyk, co w konsekwencji doprowadzi do nierównego traktowania uczniów w zależności od interpretacji przyjętej przez poszczególne szkoły* – podkreśla mec. Bąbiak-Kowalska.

Z raportu SOS dla Edukacji również wynika, że wielu nauczycieli wyraża frustrację z powodu braku możliwości egzekwowania zasad i apeluje o odgórne uregulowania prawne. Raport wskazuje, że większość rodziców (63 proc.) i nauczycieli (62 proc.) za najlepsze rozwiązanie uważa generalny zakaz używania telefonów na terenie szkoły. Ta opcja ma jednak niewielkie poparcie wśród uczniów – za słuszną uznaje ją jedynie 8 proc. z nich. Młodzież chciałaby raczej obowiązywania zakazu podczas lekcji, z zachowaniem swobodnej możliwości korzystania ze swoich urządzeń w czasie przerw (54 proc.), co zbliżone jest do stanowiska Rady Dzieci i Młodzieży przy RPD. To rozwiązanie popiera także co piąty rodzic i nauczyciel, jak podaje raport.

Także w opinii Jana Pieniżka, eksperta ds. prawnych Fundacji GrowSPACE obecne przepisy prawne uniemożliwiają tworzenie bezpiecznych przestrzeni w sieci, skuteczne zwalczanie mowy nienawiści, dezinformacji, oszustw internetowych czy innych form cyberprzemocy.

– *Idąc dalej, nie posiadamy także skutecznych instrumentów, które umożliwiłyby respektowanie zmian ustawowych dążących do ochrony użytkowników platform cyfrowych przed zagrożeniami. W obecnej sytuacji organy prowadzące szkoły, dyrektorki i dyrektorzy oraz kadra pedagogiczna*

w obszarze edukacji cyfrowej mogą liczyć jedynie na programy oferowane przez nieliczne organizacje pozarządowe, specjalizujące się w obszarze bezpieczeństwa cyfrowego i mediów społecznościowych – zauważa ekspert.

A tych powstaje coraz więcej, bo problem wydaje się być coraz bardziej palący.

Higiena cyfrowa najważniejsza od małego

Dostrzegają go Agnieszka Juraszek i Renata Luścińska, współzałożycielki konstituującej się właśnie Fundacji CY-FROWY RESET, które ukończyły pierwsze w Polsce studia podyplomowe z higieny cyfrowej na Uczelni Korczaka.

– *Trudniej jest leczyć niż zapobiegać, dlatego tak mocno wierzymy w profilaktykę i edukację. Naszym głównym celem jest przede wszystkim edukacja rodziców. Im wcześniej wprowadzimy zasady higieny cyfrowej w rodzinie, żłobku czy przedszkolu, tym łatwiej będzie wychować świadomego cyfrowo młodego człowieka* – mówią.

Wskazują na badania „Brzdą w sieci”, z których wynika, że średni wiek inicjacji używania urządzeń mobilnych to 2 lata i 2 miesiące. A im starsze dzieci, tym więcej z nich korzysta z urządzeń mobilnych. W grupie 4-6 lat to aż 75 proc.

– *Niestety taki wczesny kontakt z ekranami może powodować, że dzieci później zaczynają mówić, mają problemy ze skupieniem uwagi, koncentracją i nadmiernym pobudzeniem. Często rodzice nie zdają sobie sprawy, że pozostawienie dziecka z telefonem czy tabletem może narazić je na niebezpieczne kontakty. Jesteśmy przekonane, że kluczowe jest zwrócenie uwagi na problem wszechobecnych telefonów w życiu już najmłodszych dzieci. Dlatego nasze działania kierujemy głównie do placówek wychowawczych i bezpośrednio do rodziców* – mówi Renata Luścińska.

Jak dodaje Agnieszka Juraszek, sam zakaz używania telefonu w szkole bez dodatkowych działań edukacyjnych, rozmów, warsztatów może nie przynieść oczekiwanych efektów.

– *Musimy też zdawać sobie sprawę, że problem tkwi w smartfonach, czyli telefonach z dostępem do internetu. Wielu rodziców potrzebuje pozostać w kontakcie z dzieckiem dojeżdżającym samodzielnie do szkoły, a do takiego kontaktu mógłby wystarczyć prosty telefon np. dumbphone. I tu wchodzimy w temat zbyt wczesnego dawania dzieciom telefonów z dostępem do internetu. Kolejna rzecz to algorytmy i nieetyczne działania BigTechów, które już od najmłodszych lat uzależniają dzieci od swoich produktów. Dlatego temat jest niezwykle wielowątkowy i nie rozwiąże go jedno działanie, pt. „Zakaz używania telefonów w szkołach”* – konkluduje Agnieszka Juraszek.

Kluczowa jest zatem systemowa edukacja z zakresu higieny cyfrowej dzieci, rodziców i wychowawców.

Autorka jest dziennikarką zajmującą się głównie tematyką zdrowia i polityki społecznej, szczególnie dotyczącej osób z niepełnosprawnościami. Związana m.in. z organizacjami pozarządowymi, które działają w tym obszarze. Autorka, współautorka i redaktorka kilku publikacji poświęconych tematyce niepełnosprawności.



Play Therapy jako metoda terapeutyczna (cz. 11)

EWELINA PRĘDKA-PAWLUN

Co zrobić w sytuacji, gdy dziecko nie chce wyjść z pokoju zabaw? Próbuje ukraść zabawkę oraz gdy chce się przytulić do terapeuty i usiąść na kolana? 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.

Co zrobić, jeśli dziecko nie chce wyjść z pokoju zabaw

Niektóre dzieci mogą wyrazić swój opór lub potrzebę testowania granic i odmawiają opuszczenia pokoju zabaw pod koniec sesji. Może to być oznaką manipulacji, żeby przekonać się, jak bardzo można przekroczyć granice czasowe i cierpliwość terapeuty. Zwykle w takiej sytuacji dziecko chce obserwować reakcje terapeuty. Wówczas mimika dziecka brakuje intensywności, a jego mowa ciała pokazuje niepełne zaangażowanie. Jeśli faktycznie dziecko chce dłużej zostać, bo dobrze się bawi, jego mowa ciała i mimika będzie bardziej intensywna i szczerza. Niezależnie od powodu, sesji nie należy przedłużać. Elementem procesu terapeutycznego jest rozwinięcie u dziecka umiejętności samokontroli. Następująca reakcja terapeuty w sytuacji przedłużającej się sesji będzie prawidłową: „nasz czas w pokoju zabaw skończył się na dzisiaj (terapeuta wstaje). Czas udać się do poczekalni, gdzie czeka twoja mama” (Landreth, 2016, s. 280-281). Jeśli opór jest większy terapeuta naciska kławkę i otwiera drzwi, zapraszając do wyjścia.

Co zrobić, gdy dziecko próbuje ukraść zabawkę

W pokoju zabaw może zdarzyć się sytuacja, że podczas zabawy jedną zabawką dziecko niepozornie schowa do kieszeni jakąś inną małą rzecz, np. samochodzik. Terapeuta widzi całe zdarzenie. Teraz zastanówmy się, co można zrobić w tej sprawie? Czekać aż dziecko zdobędzie się na szczerość i się przyzna? Czy pozwolić wziąć autko i mieć nadzieję, że je zwróci? Albo wykorzystać okazję, aby nauczyć, czym jest uczciwość? To są różne opcje wyjścia z tej sytuacji, jednak przedmiotem naszej troski nie są koszty zabawki, ale zachowanie i uczucia dziecka. Pokój zabaw jest miejscem, w którym dziecko uczy się wartości. Nie powinno się zadawać pytań, gdy znamy już odpowiedzi. Unikajmy więc następujących pytań: „czy nie zapomniałeś czegoś?”, „czy jest jeszcze coś, co musisz zrobić przed wyjściem?”, „czy wzięłeś ze

sobą dodatkowo autko?”. Tego rodzaju pytania mogą stanowić mieszany komunikat dla dziecka. Sugerują, że terapeuta nie wie, co się wydarzyło, ale tak naprawdę wie. To moment na szczerość oraz zrozumienie. Następująca reakcja terapeuty będzie prawidłową: „wiem, że chcesz wziąć ze sobą autko, ale samochód w twojej kieszeni (wskazuje na kieszeń) zostaje tutaj i będzie tu, kiedy będziesz się chciał nim pobawić następnym razem”. Powinno się także unikać moralizowania np. „wiesz, że nie powinieneś zabierać rzeczy, które do ciebie nie należą”. Zwiększa to poczucie winy, zdejmując także odpowiedzialność z dziecka za kierunek interakcji (Landreth, 2016, s. 280).

Co zrobić, gdy dziecko chce się przytulić do terapeuty i usiąść na jego kolana

Jeśli dziecko chce się przytulić lub wejść na kolana terapeuty, należy reagować z rozważą i mieć na względzie kryjący się za tym motyw. Terapeuta może odwzajemnić uścisk, ale powinien zachować ostrożność w sytuacji gdy dziecko było ofiarą wykorzystywania seksualnego. Należy bezwzględnie unikać jakichkolwiek zachowań przypominających zachowania seksualne czy uwodzieńskie wyrażone za pomocą dotykania. W takich sytuacjach terapeuta powinien zareagować następująco: „jestem pewien, że nie musisz siedzieć mi na kolanach, żeby mnie lubić” a następnie delikatnie zdjąć dziecko z kolan (Landreth, 2016, s. 277-279). Niekiedy może zdarzyć się, że dziecko udaje niemowlę, wdrapuje się na kolana i oczekuje przytulenia od terapeuty. Jeśli jest to tylko niewinna prośba bez ukrytego motywu, a dziecko odgrywa tylko jakąś scenę, naturalną reakcją będzie podtrzymanie dziecka w ramionach przez parę minut. Jednak konieczne jest przy tym wyznaczenie pewnych granic w przypadku dodatkowych próśb, jak np. zaśpiewanie piosenki, kołysanie lub karmienie. Trzeba mieć na uwadze, że maltretowanie i molestowanie seksualne stały się obecnie tak dużymi problemami i tak bardzo są nacechowane emocjonalnie, że nie można w tej kwestii





zasugerować jednoznacznej reakcji, z wyjątkiem zachowania dużej ostrożności. Tulecie dziecka w ramionach wydaje się czymś naturalnym dla terapeuty, jednak może nie uzasadniać tego zachowania, jeśli terapeuta nie przeanalizował dokładnie swoich potrzeb w tej sferze. Dla ochrony terapeuty zalecane jest nagrywanie sesji na wideo.

Ćwiczenia percepcji kinestetycznej

Percepcja kinestetyczna to zmysł, który pozwala nam odczuwać ruch i pozycję naszego ciała oraz otoczenia. Zmysł kinestetyczny jest zmysłem orientacji pozycji ciała oraz ściśle związany z innymi rodzajami percepcji, takimi jak wzrokowa, przestrzenna, czasowa, dotykowa (haptyczna), a także percepcja przedsionkowa i propriocepcja. Proprioceptory znajdują się w mięśniach, ścięgnach i stawach. Nie odbierają one bodźców zewnętrznych, ale tylko takie, które zostały wywołane przez ruch.

Elementy percepcji kinestetycznej:

- Czuć ruchu: Zdolność do odczuwania ruchu, jego kierunku i siły.
- Pozycja ciała: Zmysł, który pozwala nam wiedzieć, jak ułożone są kończyny i inne części ciała.
- Ciężar ciała: Zdolność do odczuwania ciężaru ciała i jego oddziaływania na poszczególne części ciała.

Ćwiczenia w zakresie kształtowania umiejętności kinestetycznych pomagają dzieciom w utrzymaniu prawidłowej postawy ciała, w odpowiednim poruszaniu się i w orientowaniu się w przestrzeni. Dziecko dzięki nim lepiej rozumie siebie i potrafi sterować swoim działaniem, co znacznie ułatwia wykonywanie codziennych czynności i obowiązków.

Przykładowe gry i zabawy

Zabawy, które polegają na odczuwaniu własnego ciała poprzez pociąganie i nacisk na mięśnie, stawy i ścięgna, mają wpływ na wzmocnienie mięśni, lepszą koordynację i postawę ciała. Zabawy relaksacyjne, w których na przemian można ćwiczyć napinanie i rozluźnianie mięśni swojego ciała, pozwalają dzieciom uzyskać spokój i odczuć, jaki jest stopień napięcia mięśniowego. Zabawy, w których dzieci porównują ciężar dwóch różnych przedmiotów poprzez ważenie ich w rękach, ćwiczą umiejętność oceny własnej siły (Erkert, 2013, s. 65-78).

Ćwiczenie 1. Dokąd jedziesz?

Dzieci siedzą w kręgu po turecku. Wybrane dziecko rozkłada na środku sali matę. Kładzie się na niej i zawiązuje oczy. Następnie odpycha się nogami i przesuwa w kierunku innych dzieci. Pozostali wołają głośno: „ciepło, ciepło!”, gdy dziecko przesuwa się bliżej innych. Na okrzyk: „Gorąco!” dziecko zatrzymuje się w miejscu. Następnie próbuje dotknąć najbliższego uczestnika zabawy i nazywa, jaka to część ciała. Dla sprawdzenia zdejmuje opaskę. Jeśli

odpowiedź jest poprawna, dzieci zamieniają się miejscami. W przeciwnym razie pierwsze dziecko próbuje jeszcze raz odgadnąć i wraca na środek sali.

Ćwiczenie 2. Baloniku, zostań na górze!

Należy nadmuchać do trzech balonów. Dzieci ustawiają się w kole i rzucają do siebie balon, odbijając go różnymi częściami ciała. Muszą przy tym uważać, aby balon nie spadł na podłogę. Gdy prowadzący zastuka na bębenku, dzieci zatrzymują się w swojej pozycji wyjściowej. Dziecko, które zareaguje jako ostatnie, musi oddać jakiś drobiazg np. spinkę do włosów, chusteczkę, bransoletkę, koralik. W następnej rundzie dzieci powtarzają zabawę z dwoma, a w trzeciej nawet z trzema balonami. Na zakończenie dzieci odzyskują swoje fanty, ale przy okazji muszą np. odbić balon za pomocą jakiejś części ciała.

Ćwiczenie 3. Biegniemy gęsiego.

W rytm grającego bębenka dzieci chodzą po sali jedno za drugim. Gdy bębenek przestanie grać, dzieci pozostają w bezruchu i czekają, aż prowadzący poda część ciała np. ramiona. Gdy bębenek zaczyna znowu grać, wszyscy chwytają osobę stojącą przed nimi za ramiona i wędrują gęsiego po sali do momentu, gdy bębenek przestanie grać. Dzieci nieruchomieją, a osoba stojąca z przodu szybko biegnie na koniec i wymienia jakąś inną część ciała np. woła: „plecy!”. W rytm bębenka dzieci wędrują gęsiego, trzymając poprzednika za plecy. W ten sposób zabawa toczy się dalej, aż wszystkie dzieci znajdą się w miejscu, z którego zaczęły zabawę.

Ćwiczenie 4. Od poczwarki do motylka.

Wszystkie dzieci siedzą w kręgu na podłodze i grają rolę poczwarki, która znajduje się w kokonie. Prowadzący wykonuje okrągłe ruchy na bębenku, a dzieci pokazują, z jak wielkim trudem starają się wyjść z kokonu. Zaciskają piąstki i przeciągają się. Pomalutku wstają, przyjmują wygodną pozycję i rozstawiają nogi na ugiętych i rozluźnionych kolanach. Ich tułów jest wyprostowany. Wyciągają ręce wysoko ponad głowę i zatrzymują się w tej pozycji. Prowadzący uderza w muzyczne talerze. Dzieci robią powolny wdech i opuszczają łagodnie swoje ręce. Motyl się narodził. Teraz łagodnie i regularnie wydychają powietrze. Prowadzący wystukuje rytm na bębenku, a dzieci swobodnie biegają i machają rękoma, udając lot motyla.

Ćwiczenia percepcji smakowej i węchowej

Zmysł smaku i węchu nie powinny być traktowane odrębnie, ponieważ są ściśle ze sobą powiązane. W różnych ćwiczeniach i zabawach dzieci uczą się identyfikować różne zapachy, nie tylko kulinarne. Poznają podstawowe rodzaje smaków: słodki, kwaśny, słony i gorzki. Uczą się je rozpoznawać i odróżniać, a przy okazji zdobywają wiedzę o różnych przyprawach i ziołach, co kształtuje w nich ciekawość poznawczą.



Ćwiczenia percepcji smakowej i węchowej powinny dostarczać okazji do poznawania zapachów i smaków poprzez uważne wąchanie rozmaitych przedmiotów i smakowanie różnych oraz bezpiecznych produktów. Zapachy i smaki mają znaczący wpływ na przywoływanie wspomnień z pamięci, na nastrój i samopoczucie. Jaki smak i zapach ma sok z arbuza? Jaki to owoc? Jeśli dzieci starają się odpowiedzieć na te pytania, uczą się przy okazji świadomego korzystania z artykułów spożywczych. Niektórzy być może w czasie wspólnych zabaw po raz pierwszy spróbują jakiegoś produktu (Erkert, 2013, s. 51-64).

Przykładowe gry i zabawy

Ćwiczenie 1. Kto jest mistrzem węchu?

Na sygnał prowadzącego dzieci biegną po sali i starają się znaleźć przedmioty, które pachną np. rośliną w doniczce, kawałek mydła, ubranie. Dziecko, które najszybciej znajdzie taki przedmiot, najpierw dokładnie go wącha i przekazuje innym dzieciom informację, czy jest to przyjemny zapach, czy też nie. Inne dzieci również go wąchają. Następnie możemy wybrać inne miejsce do zabawy, np. plac zabaw.

Ćwiczenie 2. Słodkie, kwaśne, słone czy gorzkie?

Dzieci wycinają z różnych gazet dwanaście artykułów spożywczych, które są słodkie, kwaśne, słone lub gorzkie. Przyklejają wycięte zdjęcia na kartce i przynoszą do nich pasujące produkty na jednorazowych talerzykach, dzieląc produkty na małe kawałki. Chętne dziecko wyrzuca kostkę do gry tak długo, aż znajdzie się ona na którymś zdjęciu artykułu spożywczego. Wtedy dziecko próbuje odpowiedzieć na pytanie, jak nazywa się ten produkt i jaki ma smak? Aby sprawdzić odpowiedź, wszystkie dzieci próbują kawałek tego produktu. Jeśli dziecko dobrze odgadło, może zaznaczyć to zdjęcie na kartce. Każdy kolejno rzuca kostką i odpowiada. Zabawa się kończy, gdy wszystkie zdjęcia i artykuły zostaną wykorzystane.

Ćwiczenie 3. Zielnik.

Wszystkie dzieci poza dwójgiem otrzymują jakiś rodzaj zioła lub przyprawę np. bazylię, tymianek, oregano, szczypiorek, natkę pietruszki, lawendę. Dzieci z jednym produktem stoją obok siebie w kręgu. Ważne, aby dzieci mające to samo ziele w rękach nie stały obok. Dwoje dzieci staje na środku, a prowadzący zasłania im oczy. Następnie podchodzą kolejno do dzieci stojących w kręgu i testują rośliny. Mogą je dotykać, pocierać oraz wąchać w celu odgadnięcia nazwy rośliny. Po wykonaniu jednej rundy następuje wymiana zgadujących.

Ćwiczenie 4. Gdzie jest mój ulubiony napój?

Prowadzący przygotowuje różne napoje ze słomką (może być też zmieszany z dwóch soków dla zwiększenia trudności). Następnie zasłania oczy dzieciom. Zadaniem każdego jest odgadnąć, jakie smaki ma podany napój. Jeśli dziecko odgadnie otrzymuje punkt. Można wykonać kilka rund. Wygrywa ten, kto zbierze najwięcej punktów.

Ćwiczenia zmysłu równowagi

W uchu środkowym znajduje się nie tylko narząd słuchu, ale także organ odpowiadający za równowagę, zwany układem przedsionkowym. Za równowagę odpowiada zarówno ucho, jak i oko. Niektóre dzieci mają problemy z wchodzeniem naprzemiennym po schodach, ze skakaniem na jednej nodze, z chodzeniem na palcach i piętach. Za pomocą ćwiczeń psychomotorycznych polegających np. na huśtaniu się, skakaniu czy wspinaniu, dzieci koncentrują się na utrzymaniu równowagi (Erkert, 2013, s. 79-92).

Przykładowe gry i zabawy

Ćwiczenie 1. Od łyżki do łyżki.

Każde dziecko otrzymuje stołową łyżkę, a tylko połowa dostaje piłeczki pingpongowe. Dzieci kładą je na swoich łyżkach i chodzą z nimi po sali. Ich zadaniem jest znalezienie dziecka, które nie ma piłki. Gdy się spotkają, próbują przekazać sobie piłkę z ręki do ręki. Jeśli piłka spadnie na podłogę, dziecko nakłada ją z powrotem na łyżkę i szuka innego dziecka bez piłki. Jeśli wszystkim uda się nie upuścić piłki na podłogę przez dłuższy czas, zabawa zostaje zakończona.

Ćwiczenie 2. Żyrafa, bocian czy żaba?

W rytm bębenka dzieci podskakują na jednej nodze i udają bociany. Gdy bębenek umilknie, wszyscy próbują pozostać na jednej nodze. Kto wytrzyma w tej pozycji 10 sekund, zalicza zadanie. W kolejnej rundzie dzieci są żyrafami i chodzą w rytm bębenka na palcach. Gdy bębenek umilknie, pozostają jeszcze przez moment w tej pozycji. W ostatniej rundzie dzieci podskakują jak żaby. Gdy instrument przestanie grać, pozostają w pozycji kucznej, opierając się rękami o podłogę.

Ćwiczenie 3. Taniec w podskokach.

Dzieci otrzymują piłkę do skakania i rozchodzą się po sali. W rytm muzyki skaczą swobodnie. Gdy muzyka ucichnie, dzieci zatrzymują się. Prowadzący wskazuje na jedno wybrane miejsce sali. Wszystkie dzieci skaczą w tym kierunku i starają się jak najszybciej tam dotrzeć. Jeśli wszyscy dotrą, prowadzący włącza ponownie muzykę, w rytmie której wszyscy skaczą. Następnie wybiera inne miejsce, do którego ponownie zmierzają dzieci.

Ćwiczenie 4. Droga do balansowania.

Podczas spaceru do parku lub lasu dzieci zbierają przedmioty znajdujące się w przyrodzie np. długie patyki, kamienie, duże liście, trochę mchu, kasztany, które następnie zostają ułożone jako oznaczenie drogi. Dzieci układają je blisko siebie. Następnie wędrują ułożoną przez siebie drogą, idąc gęsiego. Starają się przejść całą drogę po przedmiotach bez dotykania ziemi. Jeśli dzieci przyjrzą się zebranym przedmiotom, uświadomią sobie szybko, po czym będzie najwygodniej chodzić.



Podsumowanie

Terapeuta powinien rozważyć wszelkie możliwe reakcje dziecka, jakie mogą wydarzyć się w pokoju zabaw. Dokładna obserwacja tych reakcji pozwoli wypracować pewien schemat postępowania w kryzysowych momentach. Powinien odpowiedzieć także na pytanie, w jakim stopniu może się zbliżyć emocjonalnie do dziecka i gdzie są granice okazywania sympatii. W niniejszym artykule poznaliśmy reakcje terapeuty na różne sytuacje w pokoju zabaw: co zrobić, gdy dziecko nie chce wyjść z pokoju zabaw; próbuje ukraść zabawkę oraz gdy chce się przytulić do terapeuty i usiąść na kolana. Wszystkie reakcje terapeuty na zachowanie dziecka możemy podzielić na wspomagające i niewspomagające. Ważne, aby wybierać takie, które pomogą rozwiązać problem i nie zaszkodzić relacji.

Poznawanie świata za pomocą zabaw i ćwiczeń percepcji kinestetycznej, smakowej i węchowej oraz zmysłu równowagi umożliwia rozwój różnych umiejętności m.in. motorycznych, orientacji przestrzennej, większego skupienia, wrażliwości sensorycznej, utrzymania prawidłowej postawy ciała, lepszej koordynacji. Zabawy, które zawierają

wiele bodźców, zachęcają dzieci do aktywności w zespole oraz zaspokajają ich potrzeby oraz ciekawość poznawczą.

Bibliografia

- Axline V.M., *Play Therapy*, New York 1991.
Brzezińska, A. I., Batkowski, M., Kaczmarska, D., Włodarczyk, A., Zamecka, N., O roli zabawy w przygotowaniu dziecka do dorosłego życia, [w:] *Wychowanie w Przedszkolu*, 10, 2011, s. 5-13.
Carmichael K. D., *Play therapy: An introduction*. Glenview, IL: Prentice Hall, 2006.
Danylichuk, Lynette S., Connors, Kevin J., *Handbook of Play Therapy*, Nowy York 2015.
Erkert A., *Nowe gry i zabawy pobudzające wszystkie zmysły*, Wyd. Jedność, Kielce 2013.
Landreth G.L., *Terapia zabawą*, Wyd. UJ, Kraków 2016.
LaVigne M., *Play Therapy*, Wyd. Mamania, Warszawa 2023.
Muchacka B., Zabawa w poznawczym rozwoju dziecka, [w:] *Pedagogika Przedszkolna i Wczesnoszkolna*, 1 (3), 2014, s. 7-13.

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

Praca domowa – bez nadmiaru nie zaboli

AGATA JABŁONOWSKA-TURKIEWICZ

Praca domowa to ten element edukacji, wokół którego przez dziesięciolecia organizowane było każde uczniowskie, a nierzadko rodzinne popołudnie, element, wydawałoby się stały i niezmienny, jak nadchodząca po zimie wiosna.

Praca domowa – tradycja, z którą się nie polemizuje, której się nie kwestionuje. Podobnie jak początek roku szkolnego w pierwszych dniach września, lekcje rozpoczynające się od godziny 8.00, wywiadówki dwa razy w roku i nauczycielskie utyskiwania na niewiedzę uczniów – bez tego trudno byłoby wyobrazić sobie polską szkołę.

Aż tu nagle, nieoczekiwanie chyba dla wszystkich, w kwietniu 2024 roku Ministerstwo Edukacji Narodowej zdecydowało się wprowadzić ograniczenia w zadawaniu prac domowych uczniom szkół podstawowych (kwestię reguluje nowelizacja rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dn. 22 lutego 2019 roku w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych¹). Rodzicielskie pytanie typu: *Co masz zadane?* albo kategoryczne stwierdzenie: *Nie wyjdziesz na podwórko, dopóki nie odrobisz lekcji!* straciły swoją moc czy wręcz przestały być aktualne. Uczniowie mogli odetchnąć.

To oczywiście uproszczenie i spłycenie tematu, „woda na młyn” dla mediów, przyczynek do gorących dyskusji w gronie ekspertów i poselskich interpelacji. Zadawać czy nie zadawać? – oto jest pytanie. Myślę, że to dobrze, że zaczęliśmy się nad tym zastanawiać.

Prawo do odpoczynku i zainteresowań

Wiele lat temu miałam epizod pracy w szkole w charakterze nauczycielki języka polskiego. Pamiętam dokładnie, że w jednej z klas na początku roku szkolnego zaznaczyłam, że nie przewiduję zadawania prac domowych. Spotykałam się z uczniami codziennie i uważałam, że skupienie i sumienna praca na lekcjach wystarczą, aby zdobyli wiedzę potrzebną do zdania egzaminu maturalnego na przyzwoitym poziomie. Podkreślę – sumienna praca na lekcjach, nie zaś traktowanie szkoły jako przystanku na trasie dom-korepetycje czy jako miejsca spotkań towarzyskich. Sporo uczniów patrzyło na mnie skonsternowanych...



Rodzice jednej z uczennic przyszli do mnie zaniepokojeni z pytaniem, czy aby na pewno ten brak prac domowych to dobry pomysł? Wiedzę zdobytą w szkole trzeba przecież utrwalić, powtórzyć wieczorem! Ciągłe trzeba coś powtarzać, aby wypaść jak najlepiej na ostatecznym podsumowaniu, jakim jest najpierw egzamin ósmoklasisty, a potem maturalny...

Cierpliwie wyjaśniałam swoje stanowisko – brak pracy domowej nie oznacza, że uczniowie nie będą się uczyć. W domu czyta się lektury, najlepiej z uwagą. Wiele z nich to obszernie dzieła literackie, potrzebny jest więc czas, aby zrozumieć poruszane w nich tematy. Ważne, aby uczniowie mieli czas na lektury własne, zwłaszcza jeśli nie przepadają za tymi, które uwzględnia podstawa programowa. Wielu uczniów ma też zainteresowania wykraczające poza historię literatury. Tak. Naprawdę w to wierzyłam i wierzę nadal. Dotyczą muzyki, historii sztuki, filozofii, kina, teatru, tańca, sportu, harcerstwa. Zależało mi, aby mieli czas na rozwijanie tych pasji. Miałam też poczucie, że po siedmiu godzinach spędzonych w szkole, wszyscy chcą odpocząć, zarówno nauczyciele, jak i uczniowie. Tak! Wszyscy – mali i duzi, nauczyciele, rodzice i dzieci mamy pełne prawo spędzić czas z rodziną, z przyjaciółmi, zrobić zakupy, w spokoju przygotować i zjeść posiłki, wyjść na pływalnię czy uczyć się gry na pianinie. Możemy też zwyczajnie się ponudzić, poleniuchować, „pobyczyć”.

Ponieważ praca w szkole była w moim przypadku tylko epizodem, nie wiem, jak potoczyłyby się losy uczniów, którzy nie otrzymywaliby zadań domowych z języka polskiego. Po mnie uczyli ich inni nauczyciele, którzy prawdopodobnie prace domowe zadawali.

Mit pracy domowej

W 2004 roku w Stanach Zjednoczonych ukazała się książka „Mit pracy domowej” (polskie tłumaczenie i wydanie w 2018 roku). Autor – Alfie Kohn na blisko dwustu stronach odwołuje się do licznych badań, prowadzonych w Ameryce, aby skłonić czytelników do dyskusji nad wadami i zaletami zadawania pracy domowej. Kohn zwraca przede wszystkim uwagę na fakt, że badania nad pracą domową w większości dotyczą związku z wynikami w nauce. I tak – niektóre z nich dowodzą, że uczniowie, którzy regularnie odrabiają zadania domowe, mają nieznacznie lepsze wyniki z testów sprawdzających bieżącą wiedzę. Jak stwierdza Kohn, nic w tym zaskakującego. Testy, które proponują nauczyciele, często są kalkami zadań domowych.

Czy uczniowie odrabiający zadania domowe w dłuższej perspektywie czasowej lepiej sobie radzą z egzaminami kończącymi poszczególne etapy nauki? Może dostają się na lepsze kierunki studiów? Tego badania nie potwierdzają.

Na ich podstawie nie można też stwierdzić, czy praca domowa wpływa na cele inne niż oceny z testów, na przykład takie jak rozwój samodyscypliny, umiejętności

zarządzania czasem czy wzmocnienie pozytywnej postawy wobec uczenia się. Kohn zauważa, że dzieje się raczej coś odwrotnego – niechęć do odrabiania zadań domowych może powodować niechęć do nauki w ogóle i wycofanie się z własnych intelektualnych poszukiwań.

Alfie Kohn traktuje pracę domową jako pewne zjawisko społeczne, w które uwikłane są trzy strony – nauczyciele, rodzice, dzieci. To rodzice, choć często krytykują nadmiar obowiązków narzuconych przez szkołę swoim dzieciom, stają się zaciekleymi obrońcami pracy domowej, nauczyciele, mimo różnych wątpliwości, decydują się ją zadawać, dzieci zwykle komunikują swoje niezadowolenie, ale raczej nikt ich nie słucha. A może warto byłoby posłuchać właśnie ich?

Ten zadaje, kto nie uczy?

Mój syn, tegoroczny absolwent liceum ogólnokształcącego, sprawę podsumowuje krótko:

- Mam takie wrażenie, że najwięcej zadawali do domu nauczyciele, którym nie do końca chciało się uczyć podczas lekcji. Większość zadawanych prac nie miała chyba dużego sensu, np. wyszukiwanie cytatów w „Chłopach” dotyczących pracy i narzędzi, którymi posługiwali się bohaterowie powieści. Większość prac domowych nie była też sprawdzana. Faktem jest, że czasami 45 minut lekcji to za mało, żeby zgłębić jakiś temat i trzeba na to poświęcić dodatkowy czas w domu. Po szkole rozwiązywałem sporo zadań z matematyki, ale akurat nie były to zadania zlecone przez nauczyciela. Sam sobie wyznaczałem taki kierunek działań.

Trudno opinię jednego ucznia traktować miarodajnie, jednak uwaga dotycząca nauczycieli, którzy zadawali najwięcej, znajduje odbicie w badaniach, które pod koniec lat 70. ubiegłego wieku przeprowadziła Ruth Tschudin, pedagog z New Jersey. Wybrała około 300 wybitnych nauczycieli, jako kryterium wyboru stosując rekomendacje, nagrody i informacje w mediach, a następnie porównywała ich metody pracy z metodami innych, niczym niewyróżniających się pedagogów. Co się okazało? Nauczyciele wyjątkowi dawali większy wybór uczniom w kwestii form pracy domowej i w ogóle zadawali mniej zadań domowych. Teraz pytanie – czy ci wyjątkowi byli na tyle skuteczni, aby materia „przerobić” podczas zajęć, więc nie było powodów, aby obciążać dodatkową nauką uczniów w domu? Czy wcześniej dostrzegali, że zadania domowe nie przynoszą oczekiwanych rezultatów? Może lepsi nauczyciele są po prostu odważniejsi w kwestionowaniu popularnych przekonań?

Szkodliwy nadmiar

Przemyślana praca domowa, której uczeń poświęcał godzinę dziennie, na pewno nie wpływała negatywnie na jego samopoczucie, a tym bardziej na życie całej rodziny. Problem pojawiał się wtedy, kiedy po powrocie do domu okazywało się, że na kolejny dzień dziecko miało rozwiązać kilka zadań z matematyki, nauczyć się wiersza



na pamięć, opisać bohatera opowiadania omawianego na lekcji j. polskiego i przygotować się do kartkówki z biologii. W klasach młodszych z kolei niejednokrotnie cała rodzina musiała zasiadać przy stole i wykonywać drabinki do kwiatów, stroiki świąteczne i ozdoby na choinkę. Odbывало się to pod hasłem *Pomóżcie mi, bo nie skończyłam na lekcji*. Sama pamiętam taki karmnik, który „kończył” w domu mój tata. Sytuacja była może do opanowania, kiedy pomoc w zadaniach domowych była potrzebna jednemu dziecku. A co z rodzinami wielodzietnymi? Wyobraźmy sobie popołudnie, kiedy są do zrobienia trzy czy cztery prace praktyczno-techniczne. Niektórzy uważają, że to zbliżało do siebie członków rodziny. Naprawdę? Jesteśmy tak kiepskimi dorosłymi, że potrzebna jest praca domowa, abyśmy zasiedli wspólnie przy stole z naszymi dziećmi?

A co z uczniami, którzy z różnych względów nie mogli liczyć na pomoc rodziców? Po prostu nie odrabiali często prac domowych i dostawali oceny niedostateczne. Czy to było dobre i sprawiedliwe?

Co na to przepisy?

Regulacje dotyczące ograniczeń w zadawaniu prac domowych, wprowadzone nowelizacją w kwietniu 2024 roku, miały zapobiec, jak się zdaje, kuriozalnym sytuacjom opisanym powyżej. Nie wprowadziły zakazu zadawania prac domowych w ogóle, a jedynie **ograniczyły zadawanie dwóch typów prac – pisemnych i praktyczno-technicznych, z tym że w kl. 1-3 prace usprawniające motorykę małą nadal mogą być zdawane i oceniane**. W kl. 4-8 nauczyciel może wymagać od ucznia realizacji wszelkich innych form pracy domowej, np. przeczytania lektury czy rozdziału w podręczniku, nauki słówek, dat, wierszy, wzorów czy nazw pierwiastków chemicznych, przemyślenia i zreferowania ustnego jakiegoś zagadnienia, zebrania materiałów, obserwacji zjawisk przyrodniczych. Naprawdę jest tego sporo! Za tego typu wykonane lub niewykonane zadania nauczyciel może nadal wystawić ocenę. Warto wspomnieć, że jeśli uczeń chce rozwiązać jakieś zadania w domu w formie pisemnej, nikt nie może mu tego zabronić, a uczeń powinien otrzymać informację zwrotną od nauczyciela i wskazówki, co zrobił dobrze, a co wymaga poprawy.

Ministerstwo Edukacji Narodowej nie dołożyło niestety starań, aby dobrze przeprowadzić kampanię informacyjną dotyczącą prac domowych. Przebiła się i jest podtrzymywana informacja o **ZAKAZIE** prac domowych, gdy tymczasem mamy do czynienia z ich **OGRA-NICZENIEM**.

W odpowiedzi na interpelację jednego z obecnych posłów w sprawie prac domowych z dn. 28 lipca 2025 roku czytamy m.in. „Decyzja o ograniczeniu dwóch wybranych rodzajów prac domowych (pisemnych i praktyczno-technicznych) została podjęta na podstawie badań naukowych. Analiza prac badawczych wykazała, że nadmierna ilość zadań zleconych do wykonania w czasie wolnym od zajęć

dydaktycznych może prowadzić do zmęczenia uczniów, zmniejszenia zainteresowania nauką, a nawet zwiększenia nierówności edukacyjnych z uwagi na zróżnicowane zasoby dostępne w domu i wsparcie uczniów przez rodziców”².

Spokojnie oczekiwać na rezultaty

Większość nauczycieli w szkołach podstawowych, z którymi rozmawiałam, nadal zadaje prace domowe, ale w wersji „okrojonej”. Traktują to jako rodzaj eksperymentu, którego efekty będzie można podsumować za jakiś czas. Niektórzy proponują uczniom wykonanie również zadań pisemnych, licząc, że mimo braku możliwości otrzymania z nich ocen, uczniowie podejmą się ich wykonania – z poczucia obowiązku, z ciekawości, z uwagi na czekający ich egzamin ósmoklasisty.

– *Praca domowa w nadmiarze niesie ze sobą frustrację, zarówno u ucznia, jak i pozostałych domowników. W mojej opinii uczniowie i uczennice klas I-III szkoły podstawowej powinni jednak spędzać na odrabianiu prac domowych choćby niewielką ilość czasu. Dobrze zaplanowane ćwiczenia do samodzielnej pracy w domu utrwalać wiedzę i umiejętności zdobyte podczas lekcji. Rozwijają również poczucie obowiązku i wytrwałość, wspierają proces samoregulacji. Cieszę się, bo mogę zadawać ćwiczenia kształtujące motorykę małą. Na początku wszyscy zachłystnęli się brakiem zadań do samodzielnej realizacji w domu, jednak z biegiem czasu rodzice doszli do wniosku, że nie jest to dobre rozwiązanie i prosili mnie, bym zadawała dzieciom choć 2-3 zadania do domu. W mojej klasie wszyscy byli chętni, również uczniowie, którzy o zadania domowe wręcz się dopominają* – podsumowuje Magdalena Rogowicz, nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej w Szkole Podstawowej nr 298 w Warszawie.

Ograniczenie w zadawaniu prac domowych jest kwestią, o której dużo się dyskutuje. To bardzo dobrze. Być może czekają nas dalsze zmiany. Instytut Badań Edukacyjnych – Państwowy Instytut Badawczy prowadzi obecnie ewaluację przepisów. Na podstawie wniosków z badań będą podejmowane decyzje o kierunku ewentualnych modyfikacji obecnie funkcjonujących rozwiązań.

¹ <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20240000438>

² <https://www.sejm.gov.pl/sejm10.nsf/InterpelacjaTresc.xsp?key=D-K2HXN&view=5>

Bibliografia

Kohn A., *Mit pracy domowej*, Wydawnictwo MIND 2018.
<https://www.sejm.gov.pl/sejm10.nsf/InterpelacjaTresc.xsp?key=DK2HXN&view=5>
<https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20240000438>

Autorka jest absolwentką Wydziału Polonistyki Uniwersytetu Warszawskiego, dziennikarką, redaktorką, mamą dwóch synów – Stanisława i Antka z niepełnosprawnością.

Podkarpackie Stowarzyszenie dla Aktywnych Rodzin

Z MONIKĄ MARKOVIĆ, prezeską Podkarpackiego Stowarzyszenia dla Aktywnych Rodzin (PSAR),
i JANEMEM MARKOVICIEM, dyrektorem Rozwoju Programów tej organizacji pozarządowej,
rozmawia TADEUSZ PULCYN.



Stworzyliście Państwo niezależną, apolityczną organizację społeczną, która działa od 10 lat na rzecz dzieci, młodzieży i ich rodzin. Jak powstawało to przedsięwzięcie?

– Podjęliśmy inicjatywę – mówi Jan – jako grupa znajomych, którzy chcą pomagać podkarpackiej społeczności, jaką współtworzymy (zwłaszcza dzieciom i młodzieży) – w jej wieloaspektowym rozwoju.

Zaczęliśmy od projektów – nazwijmy to – kulturalno-edukacyjnych. Naszym pierwszym projektem było wydanie książeczki – adresowanej do dzieci w wieku 3-6 lat – „Rzeszowskie spacerunki dla przedszkolaków”; to ilustrowany mini-przewodnik, w którym znajdują się wierszowane opisy podkarpackich atrakcji kulturalnych, przyrodniczych i historycznych.

W ciągu następnych lat działalności powstawały kolejne projekty, które nie były od siebie oderwane, lecz miały swoją programową ciągłość.

– Dzisiaj – włącza się do rozmowy Monika – obejmujemy działaniem trzy główne obszary, które wzajemnie się przenikają w naszych projektach. Są to kultura i edukacja, prawa człowieka – w szczególności prawa osób niepełnoletnich, w tym żyjących wśród nas migrantów – oraz od 2022 roku wspieranie uchodźców, zwłaszcza z Ukrainy.

Naszą misją jest tworzenie warunków do integrowania i aktywizowania różnych grup społecznych. Tworzymy zespół osób, który potrafi tej misji sprostać, gdyż uzupełniamy się kompetencjami, lubimy swoją pracę i siebie nawzajem. I – jak mówią o nas w okolicy – posiadamy umiejętność konstruktywnego działania blisko (w najbliższym otoczeniu) i patrzenia daleko – w przyszłość.

– Chcemy – dopowiada Jan – każdej osobie, w całej jej unikalności, umożliwić korzystanie z tego, co oferuje świat oraz wniesienie swojego wkładu w jego rozwój. Poprzez nasze projekty chcemy stwarzać szanse tym młodym ludziom, którzy z różnych powodów – zaniedbań, zachowań ryzykownych (świadomych czy nieświadomych), ale niekiedy po prostu pecha, że nie

urodziły się czy nie wychowywały w środowisku uprzywilejowanym – nie miały możliwości rozwijania się na miarę swoich potrzeb, pragnień, aspiracji.

Jakie to projekty?

– Jednym z nich – relacjonuje dalej Jan – jest program profilaktyczny „Przeskok – ochrona przed uzależnieniami i wykorzystaniem seksualnym”. Ta stowarzyszeniowa inicjatywa – podjęta w porozumieniu z Urzędem Miasta Rzeszowa – skierowana jest nie tylko do rzeszowskiej młodzieży, ale też do ich rodziców, opiekunów, wychowawców i nauczycieli. Jej celem jest zwiększenie świadomości i odporności psychicznej w obliczu współczesnych zagrożeń. Oferujemy m.in. warsztaty dla uczniów w wieku 13–17 lat, szkolenia dla kadry pedagogicznej oraz kampanię informacyjną dla rodziców. Program łączy edukację z realnym wsparciem psychologicznym specjalistów – budującym bezpieczne, wspierające środowisko szkolne.

Pierwszy etap realizacji projektu odbył się wiosną tego roku. Działania w jego ramach spotkały się z pozy-





tywnym odbiorem zwłaszcza młodzieży. Staraliśmy się w sposób naturalny, nie *ex cathedra*, lecz inspirującą zobrazować młodym ludziom możliwość budowania własnego potencjału, rozwijania inteligencji emocjonalnej, zdobywania nowych umiejętności i odkrywania talentów. Istotne było ich uczestnictwo w zajęciach warsztatowych, podczas których można się było nauczyć radzenia sobie z wyrażaniem emocji.

Projekt ten dobiega końca. Mamy jednak nadzieję, że znajdują się środki, żeby mógł być kontynuowany w przyszłym roku.

Który z projektów na pewno się ostoï?

– Próbę czasu przetrwał integracyjny klub młodzieżowy #Space4Youth. Stwarzamy w nim bezpieczną, otwartą przestrzeń dla młodych ludzi różnych narodowości – w wieku od 14 do 23 lat – mieszkających w Rzeszowie. Mają specyficzne potrzeby, a jednocześnie pewne trudności. Wśród nich są m.in. osoby z orzeczeniami o niepełnosprawności. W lutym minionego roku udostępniliśmy im lokal w centrum miasta, otwarty pięć dni w tygodniu od 13. do 21. W różnych porach dnia przewija się przezeń 60-70 osób. Większość stanowią Polacy i Ukraińcy, ale gościliśmy też w klubie imigrantów edukacyjnych, studentów rzeszowskich uczelni z ponad 20 krajów. W klubowej ofercie jest m.in. wspólne gotowanie obiadów, ale są również – nazwijmy to – warsztaty muzyczne, sportowe, prawno-społeczne, które nie funkcjonują jak oferta klubu w Domu Kultury w wyznaczonych terminach. Po prostu, możesz przyjść w dowolnym momencie i jak chcesz w którymś klubowym kącie śpiewać i grać na gitarze – to proszę bardzo, graj. Inni chętnie posłuchają twojej muzyki, może też skorzystają z twoich instruktorskich umiejętności. Chcesz grać w planszówki, znajdziesz chętnych od zaraz. Otwartość gospodarzy klubu i klubowiczów jest istotna, jeśli chodzi o integrację różnych narodowości dzieci z nastolatkami i młodymi dorosłymi.

#Space4Youth tętni prawdziwym, realnym – nie iluzorycznym – życiem.

– Nie zamiera też, lecz prężnie funkcjonuje – oznajmia z satysfakcją Monika – nasz pierwotny projekt: „Centrum rozwoju psychofizycznego TUTU” w Rzeszowie. To stała i bezpieczna przestrzeń, gdzie nasze działania obejmują m.in. ukraińskich uchodźców. Wspieramy ich w procesie adaptacji do nowych warunków życia, w utrzymywaniu wzajemnych relacji. Wyrównujemy ich szanse w dostępie do usług związanych z równowagą psychofizyczną po doświadczeniu skutków wojny. Zatrudniamy doświadczonych, certyfikowanych specjalistów. Naszym celem jest długofalowa pomoc terapeutyczna, zwłaszcza zranionym psychicznie – z powodu okrucieństw wojennych – matkom i dzieciom. W projekcie tym uczestniczą także polskie rodzi-

ny przyjmujące wojennych uchodźców oraz koleżanki i koledzy ich dzieci, które chodzą z nimi do szkoły. Od maja 2022 roku do marca roku 2025 z naszego wsparcia skorzystało blisko 10 tysięcy osób.

W styczniu tego roku – akcentuje Monika – po zamrożeniu funduszy pomocowych (z których korzystaliśmy) przez prezydenta Donalda Trumpa, trochę okroiliśmy nasze działania, ale po półrocznym zastoju udało nam się odbudować zasoby, nasz twórczy potencjał.

W zasobach PSAR jest m.in. projekt „Szkoła, która łączy”. Został on oceniony przez ONZ jako taki, który powinien być implementowany na całym świecie. W czym wyraża się jego wartość?

– Projekt ten – opisuje Jan – opracowali ukraińscy i polscy specjaliści z zakresu psychologii i pedagogiki na podstawie analizy potrzeb konkretnych grup wiekowych, na każdym etapie ich relacji z nauczycielami i pedagogami. Nauczyciele zostali wyposażeni w narzędzia do współpracy z różnorodną kulturowo i społecznie młodzieżą. Dzięki nim potrafią rozpoznać m.in. mobbing rówieśniczy i dyskryminację, i mogą im przeciwdziałać. Pomocne w tym zakresie są prowadzone przez naszych specjalistów warsztaty antydyskryminacyjne, konsultacje indywidualne, podczas których skupiamy się na rozwiązywaniu pojawiających się trudności. Są też warsztaty związane z rozwojem kompetencji rodzicielskich; z uczestnictwem rodziców i opiekunów w mediacjach między uczniami i nauczycielami.

W ciągu 2 lat funkcjonowania tego projektu udzieliłmy wsparcia ponad 4 tysiącom uczniów rzeszowskich i okolicznych szkół. W klasach, w których zdarzały się przypadki nagannych uczniowskich zachowań – często wynikających z toksycznych zachowań opiekunów dzieci – po wdrożeniu projektu jego adresaci zaczęli zachowywać się zgodnie z normami społecznymi. Słowem, wartość tego przedsięwzięcia widoczna jest gołym okiem.

Dyrektorka PSAR podkreśla: – Dzięki europejskiemu programowi FAMI (Fundusz Azylu, Migracji i Integracji) możemy kontynuować realizację wspomnianego „Centrum rozwoju psychofizycznego TUTU” i „Szkołę, która łączy”.

Wyczytałem w internecie, że PSAR jest jednym z członków założycieli Krajowej Koalicji na rzecz Ochrony Dzieci. Niebawem z inicjatywy tej koalicji ma się odbyć Ogólnopolska Konferencja „Dziecko pokrzywdzone przestępstwem”. Czy PSAR do tej pory podejmował jakieś inicjatywy w tym kontekście?

Tak. Podejmowaliśmy m.in. inicjatywy dotyczące bezpiecznego dzieciństwa – we współpracy z Fundacją Dajemy Dzieciom Siłę, która jest naszym programowym partnerem – w odpowiedzi na wprowadzone

w szkołach standardy ochrony dzieci przed przemocą. Ponieważ było dużo wątpliwości zgłaszanych przez nauczycieli i rodziców oraz placówek opiekuńczych, prowadziliśmy szkolenia wyjaśniające, jak te przepisy interpretować i wprowadzać w życie. Notabene, my jeszcze przed tak zwaną Ustawą Kamilka (oficjalnie nazywana nowelizacją Kodeksu rodzinnego; akt prawny mający na celu wzmocnienie ochrony dzieci przed przemocą i zaniedbaniami, który został uchwalony w odpowiedzi na tragiczną śmierć 8-letniego Kamilka z Częstochowy, ofiary znęcania się przez ojczyma) optowaliśmy za tym, aby placówki, które pracują z dziećmi, opracowywały i wdrażały procedury natychmiastowego postępowania w przypadku ich krzywdzenia. Wszystkich dzieci, także dzieci ukraińskich przebywających w naszych szkołach.

Teraz włączyliśmy się w kampanię „Bezpieczne Dzieciństwo” związaną z promowaniem i szerzeniem wiedzy o prawach dziecka. Jej głównym celem jest zwiększenie świadomości na temat ochrony dzieci przed zagrożeniami krzywdzenia oraz promowanie bezpiecznego przeciwdziałania krzywdzeniu przez nauczycieli, rodziców, opiekunów oraz samej młodzieży.

Czy istnieje współpraca stowarzyszenia z samorządem lokalnym? Czy działalność organizacji jest zauważana przez rzeszowskie władze?

– Jesteśmy z pewnością zauważani – mówią na przemian moi rozmówcy – gdyż na przestrzeni całej deka-

dy kilkakrotnie wspólnie z przedstawicielami Ratusza przyjmowaliśmy gości z zagranicy zainteresowanych naszymi projektami, m.in. przedstawicieli ambasadora USA czy ich konsulatu w Krakowie.

Natomiast finansowo nie jesteśmy wspierani przez lokalny samorząd.

Owszem, jesteśmy w pewien sposób promowani przez prezydenta Rzeszowa. Gdy ktoś ze świata przyjeżdża do miasta, aby dowiedzieć się jak Polacy pomagają uchodźcom, kierowany jest przezeń pod nasz adres.

Domyślam się, że macie Państwo satysfakcję z tego, co robicie.

Absolutnie tak – mówi i szefowa PSAR, i dyrektor rozwoju jego programów. Serce rośnie, gdy widzimy nastolatki, które załężnione, zmarginalizowane przez otoczenie siedziały bezczynnie w domu, a teraz w grupie rówieśników, klubowych przyjaciół śmieją się, nawiązują relacje. Dzwonią do nas nauczyciele i pytają: Kiedy przyjdziecie do naszej szkoły? – Wasza pomoc jest nam wciąż potrzebna – alarmują. Piszą też do nas ludzie z drugiego krańca Polski, że nasze publikacje książkowe są ważnym elementem formacyjnym w ich działalności pomocowej na rzecz rodzin.

Te wypowiedzi, te sygnały płynące do nas: dają nam poczucie, że nasza praca ma sens – puentują – liderzy PSAR.

Słowo – źródło kreacji czy destrukcji?

AGNIESZKA WÓJCIK

Nie powinno być zgody na to, co coraz częściej ma miejsce w przestrzeni publicznej. Wolność słowa straciła swoje znaczenie. Jest traktowana jak legitymacja, przepustka do nadużyć. Można odnieść wrażenie, że wszelkie granice międzyludzkich relacji i zasad kultury są codziennie forsowane w taki sposób, że słowo z narzędzia kreacji przekształciło się w broń używaną do destrukcji.

Gdy ludzie chcą zareagować na jakieś słowo, treści zamieszczone w internecie, pojawiające się w przestrzeni publicznej, wypowiadają się na różnych forach, piszą komentarze pod postami, odpowiadają na zamieszczone filmy, relacje, uczestniczą w debatach, udzielają wywiadów itp. Jeśli nie wystarczy im zapoznanie się z jakąś treścią, dodają do niej swój komentarz. Wypowiedzi są krótkie lub rozbudowane, bywają pozytywne lub negatywne. Każdy ma prawo do wyrażenia swego zdania: może zgodzić się z tym, co czyta lub zakwestionować przedstawione rzeczy, opowieści, historie. Ton wypowiedzi może być

łagodny lub stanowczy. Ale należy pamiętać, że czyjś profil, konto, strona itp. to miejsca, gdzie jesteśmy gośćmi. I nikt nie oczekuje od nas udziału w postaci wyrażenia swojego zdania. Zanim pozostawimy swój ślad w danym miejscu, warto iść za radą Sokratesa i zastanowić się, czy to, co wypowiemy jest prawdziwe, dobre, pożyteczne. Jak wiele komentarzy, po przesianiu przez te trzy sita, traci moc, sens i wartość.

Kultura szacunku, wdzięczności, piękna słowa, dobra zostaje wyparta przez nieprzychylnie, oszczerce, wulgarne i pozbawione szacunku treści. Zdarza się, że człowiek ulega ułudzie, że jest pod osłoną nicku, zmy-





ślonego imienia, zdjęcia. Buduje fałszywą tożsamość w przekonaniu, że to, co robi, nie należy do niego. Dziś takie osoby są określane trollami. Bez obaw o konsekwencje, zamieszczają w internecie treści, które wypowiedziane twarzą w twarz mogłyby być uznane za przemoc psychiczną. Podlegałyby zgłoszeniu odpowiednim instytucjom i podjęciu stosownej interwencji.

Ludzie żyją w dwóch światach

Niektórzy nie kryją się za wykreowanym profilem. Podpisują się prawdziwymi: imieniem i nazwiskiem. Oni też bywają autorami obraźliwych, obwiniających, upokarzających treści. Te wielokrotnie kontrastują z obrazem profilu autora (np. rodzinnego, przyjacielskiego, łagodnego, pełnego szczęścia, idyllicznego, promującego charytatywne akcje). Na zdjęciu profilowym w przytuleniu z ukochanym pupilem, w objęciach z dziećmi, a w komentarzu pozostawiający groźby, wulgarną krytykę oraz agresywne czy brutalne treści. Powiedzenie o takich ludziach, że nie są wiarygodni, to za mało. Łagodne jest też w tym przypadku określenie dwulicowość. Ci ludzie żyją w dwóch światach. Jeden tworzą na potrzeby najbliższego otoczenia. W drugim funkcjonują bez samokontroli.

Hejt jest często mylony z wolnością wypowiedzi

Na każdy zarzut znajdzie się obrońca. Dlatego hejt jest często mylony z wolnością wypowiedzi. Wielu mówi: „Mam prawo mówić to, co myślę, wyrażać się, nikt mi nie zabroni”. Ale prawo zabrania stosowania przemocy i krzywdzenia innych ludzi. Konstytucja RP gwarantuje wolność wyrażania swoich poglądów (Art. 54), ale dodaje: „Przyrodzona i niezbywalna godność człowieka stanowi źródło wolności i praw człowieka i obywatela... (Art. 30). W artykule 40 precyzuje, że nikogo nie wolno poddawać niehumanitarnemu, okrutnemu traktowaniu i nikogo nie można poniżać. Jeśli zatem wypowiedź (słowna, pisemna) ma znamiona złego, niekulturalnego, przemocowego traktowania odbiorcy i/lub osób zaangażowanych w temat – nie powinna pojawić się w przestrzeni publicznej. Sposób rozumienia zapisów w Konstytucji polegający na traktowaniu każdej wypowiedzi jako tej, którą usprawiedliwia prawo do wyrażania swych poglądów jest błędny, wypaczony.

Kto oceni i oddzieli treści akceptowalne od szkodliwych? Podstawowy filtr to osobista weryfikacja oparta na umiejętności odróżnienia dobra od zła. Ten sposób bywa nieskuteczny, ponieważ coraz rzadziej można spotkać post bez szkodliwych wypowiedzi (w jego treści i/lub w komentarzach). Skoro zawodzą: sposób osobistej refleksji, zdolność oddzielenia pozytywu od negatywu, stosowanie kultury słowa – potrzeba czegoś więcej, niż tylko reagowanie na zamieszczone treści, ich usuwanie, blokowanie autorów. Powstrzymanie

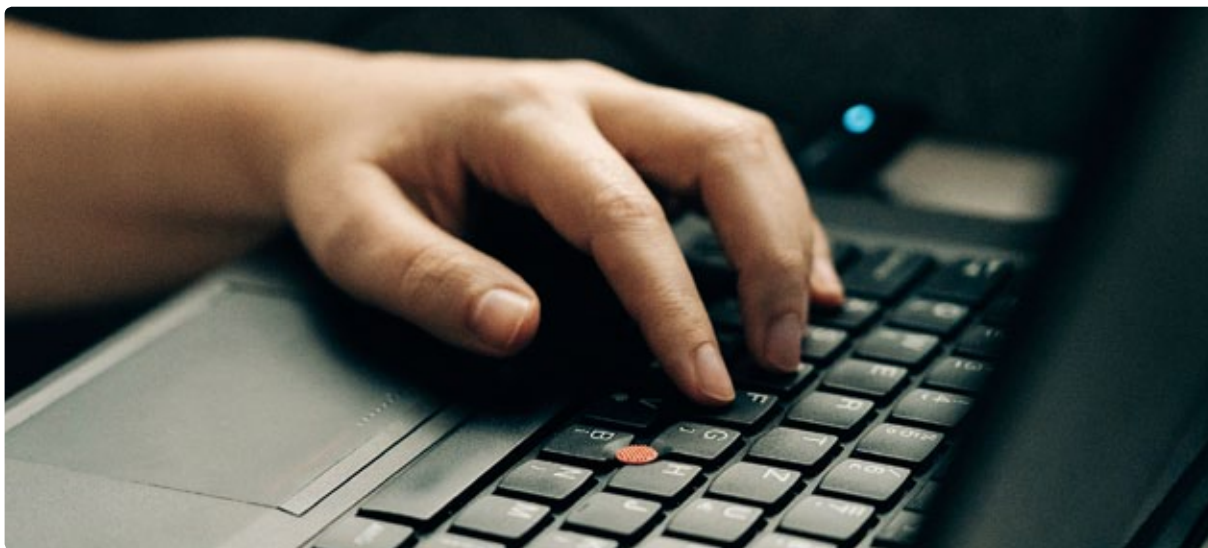
hejtu, który jest rodzajem przemocy to praca nad postawą społeczną, nad wychowaniem do życia w społeczeństwie. Trzeba wrócić do fundamentu, którym są niepodważalne wartości.

Ukazanie samego zjawiska hejtu nie jest wystarczające. Mówienie ogólnych stwierdzeń potępiających go – nieskuteczne. Dziś potrzebujemy wskazywać konkretne osoby, piętnować ich zachowanie. Każde oznaczenie, wyłonienie z internetowego tłumu przyczynia się do demaskowania tych, którzy wyrządzają krzywdę. Potrzeba precyzyjnych definicji, które będą jednoznacznie przypominać: Jeśli jakieś słowa ranią, nie są to niewinne słowa. Jeśli w słowach jest pogarda, wyzwisko, szkolenie, ocena, obraza, groźba – to nie jest to wolność słowa, ale przemoc. Wypowiedzenie swojej myśli, podjęcie dyskusji, skomentowanie tego, co widać wymaga posiadania elementarnych zasobów wiedzy (i jej stosowania) na temat kultury słowa.

Spółeczeństwo potrzebuje nauki fundamentalnych reguł komunikacji

Jeśli ktoś je zna, a nie stosuje – nie powinien korzystać z narzędzi, które przyzwalają na anonimowość. Jawność w internecie to jedno z rozwiązań, które wyeliminuje część destrukcyjnych treści. Dzięki temu może uda się uniknąć tak wielu tragedii, które są wynikiem narażenia na nadużycia. Kolejnym narzędziem pomocnym w opanowaniu fali hejtu może być skuteczne ograniczenie dzieciom dostępu do różnych treści, które nie są im dedykowane. Dziś mamy do czynienia z pozornymi zabezpieczeniami np. weryfikacją wieku poprzez kliknięcie zapisu: „mam ukończone 18 lat”. Niestety nie ma skutecznej ochrony, by uniknąć zetknięcia młodych ludzi z mową nienawiści. W relacjach rówieśniczych wzrasta natężenie stosowania wobec innych przemocy psychicznej – krzywdzących słów. Młodzi mają łatwy dostęp do miejsc, w których toczy się między dorosłymi bitwa na słowa. To są miejsca, w których nie ma granic, a ludzką wytrzymałość forsuje się na różne sposoby. Dzieci uczą się poprzez obserwację – robią to, co zobaczą. Jeśli żyją w świecie napęczniełym od przemocy – zbudują podobny świat. Słyszysz się: „Młodzi to nasza przyszłość”. Nie będzie innej przyszłości niż teraźniejszość. To tu młodzi zdobywają podwaliny odpowiedzi, jak żyć, co wybierać, jakim być człowiekiem. Jeśli karmi się konfliktem; obserwują dorosłych, którzy prowadzą spory i czerpią z tego satysfakcję – nie będą inni. Nauczani podejrzliwości, oszustwa, walki – będą walczyć, odrzucać, niszczyć. Wyposażeni w atrybut empatii, szacunku, miłości – będą chronić, ufać, kochać.

Co znajduje się pod zasłoną prowokacji, hejtu, ataku słowem? Może jest to niewyrażona w bezpiecznych warunkach złość, zaburzona osobowość, choroba, fanatyzm lub celowe działanie. Każdy nieświadomiony,



Fot. freepik

nieoswojony czy nieprzepracowany deficyt przekształca się we frustrację, agresję, nadmiarowe oczekiwania, rozbudzone ego. Niedobór zasobów, brak zainteresowania otoczenia, odrzucenie mogą stanowić źródło takich zachowań. Ale nie mogą być ich usprawiedliwieniem!

Hejtu nie można zabarwiać i skalować. On jest jednokolorowy, zerojedynkowy. Każda zniewaga to przemoc, każde krzywdzące słowo to przemoc, każde narzucanie swojej woli to przemoc, każde poniżanie i zawstydzanie to przemoc. Do słownej przemocy dochodzi dziś we wszystkich miejscach i środowiskach. Nie omija nikogo. Została wprowadzona na scenę polityczną, prezentowana jest w telewizji, szybko rozprzestrzenia się poprzez udostępnianie. Gdy autorytet (rodzic, przyjaciel, nauczyciel, współpracownik, osoba zajmująca publiczne stanowisko) daje przyzwolenie na krzywdzące zachowanie i/lub uczestniczy w dyskusji nasyconej przemocą i tę przemoc stosuje – pojawia się rozdzźwięk między korzyścią a stratą oraz stawiane jest pytanie o sens tej relacji.

Słowa się nie przeterminowują

Nawet te wypowiedziane tylko raz. Pozostają na krawędzi pamięci, a z nimi zapach, który wtedy się czuło i obraz miejsca, w jakim się przebywało. Jeśli to słowo było krępujące – koi serce nawet wtedy, gdy nie ma obok osoby, która je wypowiedziała. Jeśli było raniące – potrafi podważyć każdą dobrą myśl.

W wirtualnym świecie można spotkać takie osoby, które szukają kulturalnego, inteligentnego sposobu na trolli, hejterów itp. Coraz więcej osób, które są znane, popularne, pokazują jasno, na co się godzą, a co jest przekroczeniem granic kultury i szacunku. Prezentowanie i odpowiedź na hejterskie wypowiedzi to jedna z takich metod stosowana np. przez Joannę Koroniewską czy Filipa Cembalę. Ta metoda ma na celu powstrzymanie

nie przemocy i niejawności w internecie oraz skłonienie innych do podobnych ruchów, które przywrócą słowu pierwotną funkcję. Przemoc w wypowiedzi odbiera słowu moc kreacji, budowania i zastępuje przyzwoleniem na destrukcję. Wiele niszczy się przez to słowo. Staje się wypaczone, skierowane przeciwko komuś, walczące, zadające ból, prowadzące do nadużyć.

W wirtualnym świecie – podobnie jak w świecie realnym – pełno manipulacji, oszustw, promowania szkodliwych treści. Hejt wielokrotnie odwraca uwagę od tego, co w pierwotnym przekazie jest godne uwagi lub wyostrzenia czujności. On się rozprzestrzenia bardzo szybko. Coraz więcej osób ośmiela się użyć w internecie

Powstrzymanie hejtu, który jest rodzajem przemocy to praca nad postawą społeczną, nad wychowaniem do życia w społeczeństwie.

słów, których w codziennym życiu nie wypowiada. To nie jest kwestia odwagi, lecz bezradności w panowaniu nad sobą, w kontrolowaniu emocji i umiejętności wyrażania się w sposób powszechnie przyjęty i akceptowany. Dziś wulgarne słowa przestały dziwić, a ich używanie stało się normą. Coraz więcej jest przyzwolenia na taką formę wypowiedzi. Nie zaskakuje też obrażanie kogoś ze względu na: treści, które zamieszcza; za wybory, których dokonuje; za grupy społeczne, do których należy; za to, jak się prezentuje: w co się ubiera, jak mówi, jak zwraca się do słuchacza. Nie tylko komentujący stosują przemoc. Warto przyjrzeć się profilom, stronom, blogom itp. Jest coraz więcej treści, które nie powinny zostać upublicznione. Brakuje filtrów, które oddzieliły to, co konstruktywne, od destrukcyjnych przekazów. Brakuje prawnych rozwiązań, które jednoznacznie zdefiniują hejt i określą precyzyjnie konsekwencje jego stosowania. Kluczowe będzie egzekwowanie takich przepisów.





Zanim prawo dotyczące przemocy doczeka się nowych wytycznych, potrzeba podjęcia obywatelskich działań, które przyspieszą ten proces. Każda interwencja, zgłoszenie, akcja społeczna ma znaczenie, bo zwraca uwagę. Im więcej stanowczego i konsekwentnego „stop”, tym bliżej do powrotu komunikacji opartej na szacunku.

Cyberprzemoc nigdy nie była pod kontrolą

Gdy dziecko nie usłyszy, że mówienie o kimś nieprawdy, obgadywanie to budowanie fałszywych relacji, nie otrzyma zasobów, by postępować inaczej. Dorośli są w tym procesie radykalni: stawiają publicznie diagnozy, wykrzykniki, dokonują osądu. Nie ustępują, nie słuchają, nie dopuszczają pomyłki. Nie pokazują innym – zwłaszcza młodemu – że zauważenie błędu swojego lub innych to nauka dla siebie, a mówienie o czyichś porażkach nie jest po to, by poczuć się lepiej, ale aby nauczyć się pomagać i stać się lepszym człowiekiem.

Dlatego nie powinien nas nagle dziwić widok spacerujących ulicami młodych ludzi, którzy przedstawiają się jako „szon patrol”. Jest to jeden z wielu trendów, który polega na zawstydzaniu, nadawaniu etykietek, upokarzaniu rówieśników. Cyberprzemoc nie wymknęła się spod kontroli. Ona nigdy nie była pod kontrolą. Dorośli mają wkład w powstawaniu tak szkodliwych trendów. Dobrze by było, gdyby uświadomili sobie, że ponoszą odpowiedzialność za konsekwencje takich zachowań – za izolację młodych ludzi, wycofanie z życia społecznego, poczucie wstydu, lęk, depresję, próby samobójcze.

Współczesny człowiek nie potrafi poradzić sobie bez oceniania i ulegania opiniom innych. Jak trudno być z kimś, czytać książki, spacerować, zwiedzać itp. bez

utrwalenia tej chwili w postaci zdjęcia, relacji, komentarza lub wystawienia odpowiedniej liczby gwiazdek zjedzonemu obiadowi w restauracji. Użytkownik telefonu jest wciąż zachęcany, by lajkować: profile innych osób i różnorodnie treści. Wiele aplikacji daje możliwość oceny nie tylko czyichś wytworów, ośrodków kultury, lokali, osób świadczących różne usługi, książek itp. Na jednej ze stron o tematyce turystycznej pojawił się komentarz dotyczący Tatr: „Myślałem, że są ładniejsze, więc daję tylko trzy gwiazdki”. O piramidach w Egipcie można tam przeczytać: „Wydawały się wyższe. Odejmuję gwiazdkę”. Jeśli doświadczenie nie odpowiada wyobrażeniu dochodzi do absurdu w postaci przyznaniu morzu jednej gwiazdki, bo było za zimne. Dziś można ocenić głąz, drzewo, wulkan, lub morze. Dlaczego wszystko oceniamy? Ocena stała się sposobem na pozostawienie po sobie śladu, zaznaczenie terenu. Jest najprostszą formą wypowiedzi, ponieważ nie sprawdza wiedzy. Można powiedzieć lub napisać wszystko. Wiele osób chce, by usunąć oceny ze szkół, by nie skalować pracy dzieci, a równolegle toczy się wojna słowa, w której dorośli stawiają sobie coraz więcej jedynek. Tu nie ma skrupułów i refleksji, ale chęć wypowiedzenia ostatniego słowa. Zanim ono zostanie wypowiedziane, warto zastanowić się, czy to słowo jest budulcem, czy prowadzi do zniszczenia. Wiele słów nie pozostaje w przestrzeni, gdzie powstały: na poziomym biurku. One trafiają do wielu miejsc, do których trafiają z mocą tworzenia lub destrukcji.

Autorka jest pedagogiem, autorem książek, redaktorem, specjalistą profilaktyki i edukacji publicznej, nauczycielem, terapeutą zajęciowym.

ZAUWAŻ, ZATROSZCZ SIĘ, POWIEDZ

Z Mileną Markiewicz o programie SOS, przeciwdziałającym zachowaniom samobójczym wśród dzieci i młodzieży rozmawia Agata Jabłonowska-Turkiewicz.

– Ciągłe jako społeczeństwo odrabiamy lekcję z otwartego mówienia o problemach zdrowia psychicznego. Coraz bardziej jesteśmy świadomi, że milczenie wokół tego tematu nie spowoduje, że on samoistnie zniknie. Potrzebne są działania, stąd coraz więcej programów profilaktycznych w szkołach. Co wyróżnia program SOS spośród innych programów?

– Program SOS przeciwdziała zachowaniom samobójczym wśród dzieci i młodzieży. SOS jest polską ada-

ptacją amerykańskiego programu profilaktycznego *Signs of Suicide*, którego właścicielem jest organizacja MindWise Innovations. W Polsce jest realizowany w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025 przez Pracownię Profilaktyki Młodzieżowej PRO-M, działającą w Instytucie Psychiatrii i Neurologii. Nasz zespół wybrał ten program na podstawie wnikliwej kwerendy. Argumentami przemawiającymi za adaptacją programu były między innymi dobrze udokumentowane i potwierdzone w bada-

niach ewaluacyjnych pozytywne efekty programu. Ważna była dostępność dwóch wersji dla dwóch grup wiekowych – uczniów ze szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Doceniliśmy też krótki czas realizacji w szkole i elastyczną formę szkoleń realizatorów.

– W pilotażu wzięło udział ponad 1300 uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Jak wybieraliście te placówki? Czy braliście pod uwagę skalę występujących w nich sytuacji problemowych? Czy były to miejsca, gdzie odnotowano przypadek próby samobójczej?

– Odnotowany przypadek próby samobójczej nie był brany pod uwagę przy wyborze szkoły. Prowadziliśmy pilotaż w losowo wybranych placówkach warszawskich i kilku z mniejszych miast. W celu zebrania szczegółowych danych na temat realizacji programu SOS w klasach opracowaliśmy formularze sprawozdawcze, które wypełniane były przez koordynatorów i realizatorów programu z poszczególnych szkół. W efekcie realizowanych działań 5,3 proc. uczniów zgłosiło się na rozmowę z pedagogiem lub psychologiem szkolnym, w tym 56 uczniów rozmawiało o swoich problemach, a 17 o problemach, które zaobserwowali u kolegi lub koleżanki, 4 uczniów wymagało natychmiastowej interwencji ze względu na zły stan zdrowia psychicznego, 29 zostało skierowanych do specjalistycznych placówek pozaszkolnych m.in. do poradni specjalistycznych, w przypadku 37 uczniów pracownicy szkół nawiązali kontakt z ich rodzicami.

– W ocenie uczestników pilotażu program SOS jest prosty i praktyczny. Proszę opowiedzieć dokładniej, jak jest realizowany? Jak dużego nakładu pracy i zaangażowania wymaga ze strony nauczycieli/pedagogów i psychologów szkolnych? Czy jest czasochłonny? Nie oszukujmy się i powiedzmy otwarcie – nauczyciele zazwyczaj nie chcą być obarczani dodatkowymi obowiązkami, wykraczającymi poza pracę dydaktyczną.

– Zależało nam, aby realizowany w szkołach program nie zaburzał w jakiś znaczący sposób harmonogramu pracy uczniów i nauczycieli, żeby był jednocześnie kompleksowy i krótki. Na samym początku członkowie naszego zespołu szkołą realizatorów programu, czyli pedagogów i psychologów szkolnych oraz wychowawców klas biorących udział w programie. To trwa trzy godziny. Następnie szkoła otrzymuje wszystkie niezbędne do zrealizowania programu materiały i zasadniczo samodzielnie już prowadzi zajęcia z młodzieżą.

Zajęcia w ramach sesji podstawowej trwają 90 minut. Mamy też przewidzianą sesję rozszerzającą, która trwa dodatkowe 45 minut i rekomendujemy, aby przeprowadzić ją tydzień po zajęciach podstawowych. Na zakończenie zajęć w klasie uczniowie wypełniają tzw. **Deklarację Kontaktu**, w której informują, czy chcą porozmawiać z kimś



dorosłym na terenie szkoły (psychologiem/pedagogiem szkolnym) o sobie lub o koledze/koleżance. Deklaracja Kontaktu służy temu, aby każdy uczestnik programu, który potrzebuje pomocy, otrzymał ją jak najszybciej.

Drugą częścią programu SOS są indywidualne spotkania konsultacyjne. Psycholodzy lub pedagodzy szkolni udzielają konsultacji uczniom, którzy uzyskali wynik wskazujący na ryzyko depresji w teście przesiewowym lub poprosili o rozmowę z osobą dorosłą w Deklaracji Kontaktu. Uczniowie, w przypadku których dalsza pomoc specjalistyczna jest uzasadniona, kierowani są w porozumieniu z rodzicami do pozaszkolnych placówek pomocowych, terapeutycznych lub leczniczych.

– Zastanawiam się, na ile realnie, kiedy u dziecka psycholog szkolny dostrzeże np. depresję, może skierować go np. do psychiatrii. Wiemy, jak trudno dostać się do takiego specjalisty w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia.

– Istotnie – szkoły biorące udział w programie zwracały uwagę na duże trudności w zorganizowaniu pomocy dziecku poza szkołą. Rekomendujemy szkołom, aby przed przystąpieniem do programu SOS, przygotowały aktualną listę miejsc świadczących pomoc młodym osobom znajdującym się w kryzysie zdrowia psychicznego. To mogą być, poza placówkami działającymi w ramach NFZ, fundacje czy infolinie pomocowe działające często całodobowo. W czasie oczekiwania ucznia na wizytę u specjalisty szkoła w miarę swoich możliwości powinna go wesprzeć. Może to mieć formę zapewnienia, że dziecko może rozmawiać z zaufaną osobą dorosłą ze szkoły.

– W ubiegłym roku, według danych Komendy Głównej Policji, w wyniku śmierci samobójczej zginęło w Polsce 127 dzieci, co oznacza, że co trzeci dzień w Polsce zabija się dziecko czy młody dorosły poniżej 19. roku życia. Prób samobójczych odnotowano ponad 2 tys. To dramatyczne dane. Wskaźniki jedne z wyższych w Europie. Gdzie tkwi przyczyna tego stanu rzeczy?

– Trudno wyodrębnić jeden powód, który sprawia, że problem suicydalny jest tak nabrzmiały. Możemy





odnieść się np. do faktu, że przez dziesięciolecia w Polsce kwestia samobójstw, zwłaszcza młodych osób, to był temat tabu. O zachowaniach samobójczych nie mówiło się wprost. Sądzono nawet, że bezpośrednie pytanie osoby w kryzysie o zachowania samobójcze stanowi dla niej zagrożenie i może skłonić do odebrania sobie życia. Teraz już wiemy, też na podstawie badań naukowych, że tak nie jest. Pytania o myśli, plany bądź próby samobójcze pokazują osobom w kryzysie, że mogą powiedzieć prawdę i otrzymać potrzebne im wsparcie. Warto również odnotować, że liczba samobójstw dzieci i młodzieży od 2022 roku spada.

– Wróćmy jeszcze do programu. Czy poza deklaracją, jaką wypełnia młodzież, przeprowadzacie Państwo jakieś dodatkowe ankiety?

– Podczas zajęć przeprowadzany jest test przesiewowy „Młodzieńcza depresja”. Składa się z kilku pytań, na które uczniowie odpowiadają TAK bądź NIE. Dotyczą objawów depresji i zachowań samobójczych. Podkreślam, że to nie jest diagnoza. Test przesiewowy służy temu, aby pomóc uczniom oszacować ich indywidualne ryzyko zaburzeń depresyjnych oraz tendencji samobójczych, a także zachęcić uczniów zagrożonych do szukania wsparcia i profesjonalnej pomocy. W badaniu pilotażowym młodzież pozytywnie wypowiadała się o teście. Uczniowie podkreślali, że stanowił on odzwierciedlenie ich stanu wewnętrznego, że był impulsem do refleksji na temat własnego stanu zdrowia.

– Sytuacja, w której na pewno dziecko nie powinno się znaleźć, to osamotnienie. Wydaje się, że podczas realizacji programu można dotrzeć przynajmniej do niektórych dzieci, które niosą jakiś bagaż niewypowiedzianych trosk.

– Prowadziliśmy wywiady z realizatorami programu w szkołach i pytaliliśmy, czy dzięki programowi udało się dotrzeć do uczniów, którzy dotychczas nigdy nie sygnalizowali żadnych problemów, nie byli pod opieką szkolnego psychologa, słowem – nikt nie podejrzewał, że ten uczeń wymaga wsparcia. Okazało się, że program pozwolił „odkryć” uczniów mających problemy, o których wcześniej nauczyciele nie wiedzieli.

– „Nie widać tego po mnie” to nazwa fundacji, która zajmuje kwestią zachowań samobójczych wśród dzieci i młodzieży. Czy istotnie dziecko nie wysyła sygnałów poprzedzających ten ostateczny krok, jakim jest targnięcie się na swoje życie?

– Osoba w kryzysie zdrowia psychicznego prawie zawsze wysyła takie sygnały. One mogą być bardzo subtelne, często trudne do zauważenia przez otoczenie. Podstawą, na której opiera się program SOS to schemat DZIAŁAJ, w ramach którego wyróżniamy trzy kroki: ZAUWAŻ,

ZATROSZCZ SIĘ, POWIEDZ. Uwrażliwiamy więc, aby zauważać, kiedy ktoś wycofuje się z aktywności, które wcześniej sprawiały mu radość, np. przestaje chodzić na treningi albo często rezygnuje ze spotkań ze znajomymi, a wcześniej był towarzyski. Objawem depresji może też być złość i wysoki poziom frustracji, które trwają przez długi czas. Osoba w depresji nie musi być wycofana i smutna.

– Program SOS, tak mi się wydaje, pokłada dużą nadzieję w relacjach rówieśniczych. To młodzież we własnym gronie może zauważyć najwcześniej, że z kolegą/koleżanką dzieje się coś niedobrego. Tak sobie myślę, że istnieje ryzyko, że uczniowie po wykonaniu pierwszego i drugiego kroku: ZAUWAŻ i ZATROSZCZ SIĘ, mogą mieć kłopot z kolejnym – POWIEDZ. Poinformowanie kogoś dorosłego, że kolega wymaga pomocy, może być uznawane za rodzaj donosicielstwa.

– Filmy, które wykorzystujemy w realizacji programu SOS poruszają ten wątek. To bardzo często wybrzmiewa – *Jesli podejrzewasz, że twój kolega może mieć myśli samobójcze, musisz powiadomić o tym zaufaną osobę dorosłą, to nie może być sekretem. W ten sposób chronisz zdrowie i życie drugiej osoby.* Efektem realizacji programu jest zmiana przekonań uczniów w kierunku proaktywnym. Po zajęciach uczniowie rzadziej deklarują, że zachowaliby taką wiadomość dla siebie i wykazują większą gotowość do ujawnienia takich informacji zaufanej osobie dorosłej. W wyniku programu młodzież jest również bardziej otwarta na szukanie pomocy u specjalistów w przypadku własnych problemów.

– Czy w roku szkolnym 2025/2026 program będzie kontynuowany?

– W roku szkolnym 24/25 zrealizowaliśmy pilotaż oraz badania właściwe skuteczności programu. Od września planujemy wdrożenie programu w około 100 szkołach na terenie całej Polski.

– Czy jest szansa, żeby z programu skorzystała większa liczba placówek?

– Na chwilę obecną jesteśmy ograniczeni liczbą licencji. Mam nadzieję, że program SOS zostanie uwzględniony również w Narodowym Programie Zdrowia na lata 2026-2030 i dzięki temu będzie można wdrożyć go na większą skalę.

– Dziękuję za rozmowę!

Milena Markiewicz - psycholog, członkini zespołu Pracowni Profilaktyki Młodzieżowej Pro-M w Instytucie Psychiatrii i Neurologii. Badaczka zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży i współautorka polskiej adaptacji szkolnego programu profilaktyki zachowań samobójczych SOS.



Zdrowie psychiczne rodziców nastolatka

AGATA SIEROTA

Dojrzewanie nastolatka to trudny okres, zarówno dla jego rodziców, jak i samego dziecka. Dla opiekunów jest to wyzwanie, w którym niestety nierzadko odnoszą oni porażkę wychowawczą.

Dorastanie dziecka może stać się momentem do zauważenia własnych ograniczeń, utrudniających pełnienie rodzicielskiej roli. Ograniczenia te mogą m.in. wynikać z własnych, destrukcyjnych doświadczeń w dzieciństwie czy zaburzeń psychicznych. W takiej sytuacji konieczne jest o zadbanie o zdrowie psychiczne rodzica.

Zmiana zadań rodzicielskich

Rodzica czekają wyzwania podczas całego procesu rozwoju dziecka, mają one jednak na poszczególnych etapach nieco inny charakter (Brzezińska, Ziółkowska, Appelt, 2024). W okresie niemowlęcym dziecko wymaga ciągłej opieki, a rodzica nierzadko przytłacza lęk i nadmiar obowiązków. W dzieciństwie dziecko nadal intensywnie się rozwija, wkracza w wiek przedszkolny, a potem szkolny, co przynosi wiele nowych problemów, np. z adaptacją społeczną. Jednak w tym czasie rodzic nadal jest zazwyczaj dla dziecka wzorem i autorytetem. Często w tym wieku pociechy starają się być posłuszne, okazują uczucia rodzicom. Wszystko to zmienia się, gdy wchodzi w wiek dorastania (Oleszkowicz, Senejko, 2013).

Przemiana

„Córka od jakiegoś czasu jest krnąbrna i opryskliwa”, „syn ignoruje moje zdanie” – często słyszy się od rodziców nastolatków. Czują się oni bezradni, bo mają wrażenie, że z dnia na dzień tracą kontakt ze swoimi dziećmi. Skąd wynikają te trudności? Dojrzewanie to jeden z najważniejszych procesów w życiu człowieka, ale i najtrudniejszy dla rodzica i dziecka. Nie wystarczy przez niego „przebrnąć”, konieczne jest, by go dobrze wykorzystać, zarówno jako przygotowanie młodego człowieka do dorosłego życia, jak i do rozwoju własnego rodzica. Okres dojrzewania dziecka pokazuje mu często jego własne problemy. Trzaskanie drzwiami i zamykanie się w pokoju syna czy córki niekiedy uaktywnia tzw. ranę odrzucenia, doświadczaną przez rodzica w dzieciństwie (Kocoń, 2023). Sprzeciw, bunt nastolatka – pokazuje nierzadko problem nadmiernej kontroli rodziców czy nieumiejętność stawiania granic. Problemy z zachowaniem nastoletniego dziecka można poniekąd wykorzystać jako lustro własnych słabości i starać się je zmieniać dla dobra dziecka i siebie (Siegel, Hartzell, 1995).

Rady nie zawsze działają

„Kiedy każę coś Konradowi zrobić, protestuje i obraża się. Czy mam go za to karać?” – pyta matka nastoletniego chłopca. Radą, często dawaną w takiej sytuacji, jest: „Przypomnij sobie, jak w tym wieku sama reagowałaś na polecenia rodziców”. Czasem to pomaga, ale czasem – wręcz przeciwnie... Gdy rodzic np. przywoła wspomnienia siebie, jak posłusznie reagował na polecenia despotycznego ojca, trudno o zdrowy dystans do zachowań dziecka. Silne emocje, wywołane takim obrazem, mogą prowadzić do agresji: „Ja robiłem, co kazał mi ojciec, to i ty będziesz” lub uległości: „Nie chcę być jak mój ojciec, odpuszczę mu”. Trzeba zawsze pamiętać, że gdy przy wychowywaniu dziecka wracają własne trudne przeżycia z dzieciństwa, może to być odpowiedni moment, by porozmawiać z terapeutą o swojej przeszłości i obecnych problemach z dzieckiem.

Trudna praktyka

Bycie rodzicem to złożone i niejednoznaczne doświadczenie, które może wiązać się zarówno z satysfakcją i samorozwojem, jak i stresem, obciążeniem i wypaleniem. Kiedy rodzic ma zbyt mało zasobów (psychologicznych, społecznych, finansowych itp.) lub doświadcza problemów ze zdrowiem psychicznym, opieka, wychowanie dziecka mogą stać się silnie stresujące i prowadzić do zaburzeń tożsamości rodzicielskiej. Może to nawet objawiać się pożałowaniem decyzji o posiadaniu dzieci. Rodzic ma wiele możliwości dotarcia do źródeł pomocy w wychowywaniu nastolatka: wsparcie specjalisty, rodziny, innych rodziców, tematyczna literatura, programy, filmy. Wielu z nich opiera się jednak na swojej intuicji, szczątkowo korzystając ze specjalistycznych wskazówek czy wsparcia. To niestety, jak wcześniej wspomniano, często zawodzi. Nierzadko powielane są, nie zawsze prawidłowe, schematy wychowawcze doświadczane w dzieciństwie. Dodatkowo negatywny wpływ na pełnienie rodzicielskiej roli może mieć nieprawidłowo ukształtowana osobowość czy problemy psychiczne.

Najczęstsze problemy psychiczne rodziców

Badania wykazują, że problem depresji i posiadania wzorca cech borderline dotyka wielu rodziców na całym świecie. Choć typowy wzorec osobowości borderline ma





Fot. freepik



około 1-3 proc. polskiej populacji, to nawet 20-25 proc. spełnia przynajmniej niektóre kryteria tego zaburzenia (Piotrowski, 2023). Depresja to współcześnie problem jeszcze szerzej rozpowszechniony. Przynajmniej 20 proc. osób spełnia w pewnym momencie swojego życia kryteria depresji, a jeszcze więcej z nich doświadcza nasilonych symptomów depresyjnych, bez spełnienia kryteriów diagnozy choroby (Piotrowski, 2023).

Trudności ze zdrowiem psychicznym mogą prowadzić do tego, że rodzicielstwo będzie źródłem stresu, a nie samorealizacji. Dla osobowości typu borderline charakterystyczna jest impulsywność, chwiejność emocjonalna, niestabilność w relacjach. Natomiast rodzicielstwo wymaga przewidywalności, umiejętności kontroli emocji, panowania nad sobą w kontakcie z dzieckiem. W przypadku rodziców z problemami zdrowia psychicznego, początkowe pozytywne oczekiwania wobec rodzicielstwa mogą zostać poważnie zaburzone przez doświadczane problemy, a te – wpływać na dalsze pogłębianie się trudności psychicznych. Osoba, która nie korzysta z profesjonalnej pomocy, może zacząć się „wypalać” jako rodzic, dystansować od dziecka. Także depresja jest znanym czynnikiem, zaburzającym pełnienie roli rodzica. Przejawia się m.in. przygnębieniem, utratą zainteresowań, problemami z koncentracją, ze snem. Trudno jest w tej sytuacji podejmować zadania rodzicielskie, które nie zawsze są łatwe (Sunderland, 2023). Nasilone objawy cech wzorca borderline i depresji mogą zaburzać proces identyfikacji z rolą rodzica i kształtowanie tożsamości rodzicielskiej. Gdy przychodzi trudny okres dorastania dziecka, problemy nierzadko przerastają rodzica i nasilają jego psychiczne problemy.

Jak pomóc w rodzicielstwie?

Poczucie niedopasowania do rodzicielskiej roli, „wypalenie”, żalowanie decyzji o posiadaniu dzieci – nie tyl-

ko negatywnie wpływają na jakość życia rodzica i dziecka, ale także prowadzą do rezygnowania z poszerzania rodziny. Potrzebne jest wsparcie dla rodziców w samym rodzicielstwie i wychowaniu dzieci, także w trudnym okresie dorastania. Coraz częściej mówi się o tym, że współcześnie rodzicielstwo zaczyna się upodabniać do profesjonalnej aktywności – trzeba mieć odpowiednie kompetencje, poświęcać dużo czasu, angażować się emocjonalnie. Natomiast „wynagrodzenie” nie zawsze jest wysokie. Rodzice dostają często mało pozytywnych wzmocnień, a wymaga się od nich coraz więcej kompetencji i poświęcania czasu na rodzicielstwo. Jest to trudne nie tylko dla osób spędzających często wiele godzin w pracy, ale także dla cierpiących z powodu problemów psychicznych. Ważny jest szeroki dostęp do profilaktyki i wsparcia psychologicznego na różnych etapach rodzicielstwa. Współcześnie powoli rozwijają się wirtualne metody pomocy, które kiedyś mogły odciążać system. Konieczne jest zwiększenie dostępności pomocy psychologicznej i psychiatrycznej dla rodziców.

Zakończenie

Dojrzewanie dziecka i przeżywanie przez jego opiekunów trudności mogą być zachętą dla rodziców do własnego rozwoju, zadbania o zdrowie psychiczne. Rodzic mający świadomość powielania destrukcyjnych schematów w dzieciństwie czy zmagający się z problemami psychicznymi, nie powinien wahać się przed podjęciem terapii czy leczenia psychiatrycznego, jeśli jest ono konieczne. Odpowiedzialność za pełnioną rolę rodzicielską to także dbałość o własne zdrowie psychiczne.

Bibliografia

- Brzezińska A., Ziółkowska B., Appelt K. (2024). *Psychologia rozwoju człowieka*. GWP, Gdańsk.
- Kocoń S. (2023). *Zranieni w dzieciństwie. Jak rozpoznać i uleczyć matczyną albo ojcowską ranę*. Sensus, Gliwice.
- Oleszkowicz, A., Senejko, A. (2013). *Psychologia dorastania. Zmiany rozwojowe w dobie globalizacji*. PWN, Warszawa.
- Piotrowski K. (2023). *Parental identity formation in mothers is linked to borderline and depressive symptoms: A person-centered analyses*. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1086947/full> (dostęp dn. 25.08.2025)
- Siegel D.J., Hartzell M. (1995). *Świadome rodzicielstwo*. Mind, Podkowa Leśna.
- Sunderland M. (2023). *Odwrócona relacja. Kiedy problemy rodziców zabierają dzieciństwo*. GWP, Gdańsk.

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.

Jawność adopcji w kontekście przedszkola i szkoły

MARIA ENGLER

Jawność adopcji to temat, który w pewien sposób łączy się z tym, czy i w jaki sposób mówić o adopcji dziecka w przedszkolu i szkole. Zanim dziecko dorośnie do wieku, w którym samo będzie decydować o tym, komu i jakie informacje na swój temat ujawnia, duży wpływ mają na to rodzice. Czy mówić o adopcji w przedszkolu i szkole dziecka? Kiedy jest to szczególnie wskazane? Jakie może nieść konsekwencje? Na te i inne pytania postaram się odpowiedzieć w niniejszym artykule.

Wstępem do rozważań o informowaniu o adopcyjnej historii dziecka w szkole powinien być temat jawności adopcji w ogólnym ujęciu. Najważniejszym punktem tego zagadnienia jest to, że dziecko powinno znać prawdę na swój temat, czyli posiadać wiedzę o swoim adopcyjnym pochodzeniu. Psychologowie są zgodni co do tego, że jawność ta jest konieczna, by dziecko mogło budować zdrową tożsamość. Zwracają uwagę również na to, że jawność adopcji nie polega jedynie na poinformowaniu dziecka o niej, lecz na systematycznym powracaniu do rozmów na ten temat i zachowaniu otwartości, by dziecko czuło, że rodzice adopcyjni są najlepszym źródłem informacji na jego temat.

Rozmowy z dzieckiem i najbliższymi

O jawności adopcji można mówić z kilku perspektyw. Podstawą jest szczerść wobec dziecka. Są osoby, które wyobrażają sobie poinformowanie dziecka o jego historii w sposób filmowy. Są przekonane, że chodzi tu o jedną rozmowę, którą przeprowadza się z dzieckiem w „odpowiednim momencie”. Wciąż jeszcze, choć na szczęście coraz rzadziej, zdarza się, że rodzice adopcyjni wyczekują takiego właśnie idealnego momentu. Problem polega jednak na tym, że przy tego rodzaju podejściu taki moment długo nie nadchodzi, ponieważ najpierw dziecko jest „zbyt małe”, później zaabsorbowane sprawami szkolnymi i rówieśnikami, a następnie wchodzi w trudny czas dojrzewania. Kiedy nagle młody człowiek w końcu poznaje swoją historię, wpływa to bardzo negatywnie na jego kształtującą się tożsamość oraz zaufanie do siebie i innych. Mówiąc potocznie, jego świat zostaje wywrócony do góry nogami.

Jawność adopcji wobec dziecka powinna więc polegać na traktowaniu jego historii jako czegoś naturalnego, o czym można porozmawiać w każdym momencie. Dzieci z reguły dość wcześnie zadają pytania o to, skąd się wzięły bądź interesują się tematami pokrewnymi – zwracają uwagę na panią w ciąży lub na to, że każda rodzina jest inna, np. w jednej jest tylko mama, a w innej

rolę rodziców przejmują dziadkowie. Każda taka sytuacja stanowi idealną okazję do rozmowy o adopcji. Oczywiście, nie trzeba od razu przedstawiać dziecku w szczególności całej historii jego pochodzenia. Inaczej wyglądają pierwsze rozmowy z kilkulatkiem, a inaczej z wdrożonym w temat nastolatkiem.

O jawności adopcji można mówić również w kontekście najbliższych rodzinie adopcyjnej osób. Kandydaci na rodziców adopcyjnych w różny sposób i w różnym czasie informują bliskich o swoich planach adopcyjnych. Niektórzy robią to wprost i bez większych trudności. Inni o planach adopcyjnych mówią tylko najbliższym:

Rozmawianie z własnym rodzicami jest o tyle istotne, że w przyszłości staną się oni dziadkami adopcyjnych dzieci. Dobre pełnienie tej ważnej roli może wnieść wiele pozytywów w życie całej rodziny. Poruszanie z nimi tematu planów adopcyjnych może pomóc im przygotować się i oswoić z myślą o tym, w jaki sposób powiększy się ich rodzina. Niektóre kwestie mogą być dla nich niezrozumiałe czy budzące niepokój. Odpowiednio wczesne wyjaśnianie ich pozwoli poszerzyć ich świadomość w tym zakresie. Niekiedy to dziadkowie za zgodą przyszłych rodziców adopcyjnych przekazują informacje o ich planach dalszym krewnym, co może być znaczącym odciążeniem.

Kwestią indywidualną jest również moment poinformowania przyjaciół i znajomych o adopcyjnych planach. Niektórzy chętnie rozmawiają o podejmowanych przez siebie w tym kierunku krokach, inni wolą na jakiś czas informacje te zatrzymać dla siebie. Zależy to od wielu czynników – jakości relacji, osobowości przyszłych rodziców adopcyjnych oraz otwartości i postaw ich przyjaciół.

Otwartość wobec szerszego kręgu społeczeństwa

Trzecią perspektywą, z jakiej można rozważać jawność adopcji, jest dalsze środowisko. Niektórzy ludzie bez wahania opowiadają o adopcji otoczeniu, np. sąsiadom czy nowopoznanym osobom. Takim szerszym otoczeniem jest również przedszkole i szkoła. Rodzice



adopcyjni stają przed decyzją, czy i w jakim zakresie informować wychowawców i nauczycieli o pochodzeniu dziecka.

Przed podobną decyzją stoją również dzieci, które, znając swoją historię, same mogą czuć potrzebę opowiadania o niej nauczycielom i rówieśnikom. Warto otwarcie rozmawiać z dziećmi o tym, że mogą wówczas spotkać się z różnymi reakcjami. Choć w ostatnich latach świadomość społeczna rośnie, nadal mogą spotkać się z negatywnymi reakcjami, pełnymi oceniania i stereotypów. Dzieci jednak mają różne potrzeby w tym zakresie oraz różny stopień otwartości na opowiadanie o prywatnych sprawach. Zadaniem rodziców jest podążanie za dzieckiem i służenie mu wsparciem, jeśli jego decyzje przynoszą trudne emocjonalnie skutki.

Zachowanie jawności adopcji wobec dziecka i sprawienie, by rozmowy o adopcji były w gronie rodziny czymś naturalnym może w pozytywny sposób przekładać się na to, jak dziecko mówi o swojej adopcji innym:

Kiedy córka miała trzy lata zapytała, czy była w moim brzuszku. Spokojnie odpowiedziałam jej, że nie – mój brzuszek chorował i nie mogłam jej urodzić. A ponieważ pani, która miała ją w brzuchu, nie mogła się nią zaopiekować, to ja stałam się jej mamą. Od tej pory rozmowy o adopcji stały się naturalną częścią naszego życia rodzinnego. Córka temat adopcji uważa za „normalny”. Teraz ma osiem lat, o swojej adopcji mówi w szkole i jest zdziwiona, gdy ktoś nie zna tego tematu. Wyjaśnia i tłumaczy tak, jakby opowiadała, gdzie spędziła ostatnie wakacje. Nie ma w niej ani wstydu, ani dumy, że przeszła nieco inną drogę niż jej rówieśnicy.



Fot. Przekaj

Adopcja a przedszkole

Niekiedy u rodziców adopcyjnych, spotykających się z otwartością i życzliwością ze strony pracowników szkoły czy przedszkola, pojawia się chęć opowiedzenia o pochodzeniu ich dziecka. Może to przynieść dużą korzyść w postaci zainspirowania nauczycieli do poszerzania wiedzy dzieci w obszarze adopcji, oczywiście bez wskazywania konkretnych osób i ich historii. O takim doświadczeniu opowiada M. Modlibowska w swojej książce pt.: *Odczarować adopcję*:

Powiedziałam, że córka była adoptowana, zapytałam, czy spotkali się w przedszkolu z taką sytuacją. Dowiedziałam się, że tak, uczęszczając do nich dzieci adoptowane, ale nie stosują do nich jakiegos szczególnego podejścia. Porozmawialiśmy też o tym z wychowawczynią, która chętnie dowiadywała się, jak rozmawiamy z córką o jej niebrzuszkowych narodzinach, pożyczyła od nas książkę Katarzyny Kotowskiej pt. „Jeż” i w późniejszej pracy z dziećmi w grupie często czytała tę bajkę przy poobiedniej drzemce, jeśli dzieci ją wybierały. To było dobre rozwiązanie, bo budowało przekonanie w świadomości naszej córki, że adopcja nie jest tajemnicą zamkniętą w naszej rodzinie, ale mówi się o niej także w przedszkolu.

Temat rodziny jest obecny zarówno w podstawie programowej przedszkola, jak i szkoły podstawowej. Dziecko kończące przedszkole powinno potrafić nazwać członków swojej rodziny, znać ich rolę i znaczenie, a także posiadać umiejętność odczuwania więzi emocjonalnej i potrzebę jej budowania, w tym m.in. z rodziną. Powinno również identyfikować się ze swoimi bliskimi.

Wszystko to oznacza, że już na etapie przedszkola temat rodziny jest bardzo żywy. Duży nacisk kładzie się na to, by dziecko poznało swoją rodzinę, potrafiło budować więź z bliskimi oraz miało wobec nich szacunek. Z tematem rodziny wiąże się zagadnienie różnorodności jej form. Jest to więc doskonały czas, aby wprowadzać dzieci w tematykę adopcji czy rodzicielstwa zastępczego, bez względu na to, czy do przedszkola uczęszcza dziecko z takim doświadczeniem, czy nie. Pomaga to budować świadomość społeczną i otwartość dzieci na różnorodność. Wówczas, kiedy ktoś podzieli się z nimi tym, że został adoptowany, nie będzie to zupełną nowością. Reakcje będą dużo bardziej spokojne i naturalne niż wtedy, gdy dany temat jest zupełnie nieznamy.

Adopcja a szkoła

Wiele dzieci trafia do adopcji jako niemowlęta. Zanim pójdą do szkoły, minie wiele lat. Gdy moment ten nadchodzi, dziecko ma już zwykle silne więzi z rodziną adopcyjną oraz oswojony temat samej adopcji. Dlatego też wielu rodziców nie czuje potrzeby informowania szkoły o pochodzeniu dzieci. Nie mają oni takiego obowiązku i często również nie ma takiej potrzeby. Poinformowanie pracowników szkoły o adopcji warto rozważyć,



Fot. freepik

gdy dziecko przejawia większe trudności w obszarze emocjonalno-społecznym i gdy pracujący z nim pedagog czy psycholog szkolny jest dobrym specjalistą, rozumiejącym tematykę adopcji, przywiązania, traumy wczesnodziecięcej itd. Może to mieć znaczenie zwłaszcza wtedy, gdy trudności dziecka wynikają z historii jego życia.

M. Modlibowska, autorka książki *Odczarować adopcję*, mówi o tym, że do opowiadania o adopcji w środowisku szkolnym dziecka warto podejść ostrożnie. Istnieje bowiem ryzyko, że każda pojawiająca się trudność dziecka będzie tłumaczona jego przeszłością. Łatwo wówczas o pominięcie innych czynników wpływających na jej występowanie:

Jestem zwolenniczką tego, aby o adopcji mówić w pozytywnych sytuacjach, a nie wyciągać ją na światło wtedy, gdy są jakieś trudności. To tak, jakby w momencie, gdy dziecko szczególnie rozrabia, usprawiedliwiać je tym, że miało traumatyczny poród, po którym było na kilka godzin odseparowane od matki.

Sytuacje wyjątkowe

Zdarza się, że problemy dziecka są na tyle duże i związane z jego doświadczeniami, że trudno jest uniknąć poinformowania przedszkola czy szkoły o historii dziecka. Dotyczy to zwłaszcza etapu przedszkolnego, gdy siłą rzeczy od adopcji mogło upłynąć stosunkowo niewiele czasu – tu warto dodać, że specjaliści negatywnie oceniają posłanie dziecka do przedszkola „świeżo” po adopcji. Zanim trafi ono do grupy, powinno nawiązać silne i bezpieczne więzi z rodzicami adopcyjnymi.

Dużą część dzieci trafia do rodzin adopcyjnych z problemami związanymi np. z tzw. chorobą sierocą czy traumą wczesnodziecięcą. Wszystko to sprowadza się do

dużych trudności w sferze emocji i relacji. Takie dzieci mogą potrzebować zupełnie innej niż większość drogi adaptacji do placówki. Jeśli dziecko wyjątkowo emocjonalnie, czasem agresywnie, reaguje na pewne sytuacje, również warto uprzedzić o tym jego nauczycieli. Niektóre dzieci mogą wyjątkowo długo badać granice i wytrzymałość opiekujących się nimi dorosłych. Rolą rodziców adopcyjnych jest wówczas przyglądanie się i poznawanie schematów zachowań dziecka, również tych, które wynikają z jego stylu przywiązania, i dzielenie się swoją wiedzą z osobami pracującymi z dzieckiem. Zwiększają się wówczas szanse na to, że jego zachowania nie zostaną automatycznie uznane za niegrzeczne i krnąbrne.

Informowanie o adopcji placówek edukacyjnych, do których uczęszcza dziecko, pozostaje w gestii rodziców i jego samego. Niekiedy informacja ta może okazać się ważna, a profesjonalni i otwarci pedagodzy mogą stać się dużym wsparciem dla całej rodziny. Niestety nadal wiele osób pracujących z dziećmi nie wie, jakie skutki dla dziecka niesie historia rozdzielienia z rodziną biologiczną. Takie osoby prawdopodobnie nie wykorzystają z zyskiem dla dziecka pozyskanych o nim informacji. Trudną rolą rodziców adopcyjnych jest więc prawidłowe rozeznanie, czy i z kim warto dzielić się informacjami o adopcji.

Bibliografia

Modlibowska M., *Odczarować adopcję. Przewodnik dla tych, którzy chcą odnaleźć swoje dziecko i zostać rodzicami*, Warszawa 2020.

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



Zajęcia w plenerze – trening wzmacniający cd. (cz. 3)

KINGA KLAŚ-PUPAR

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

Wminione wakacje pogoda nie rozpieszczała urlopowiczów, pozostaje więc mieć nadzieję, że wrzesień wynagrodzi nam zimne i deszczowe dni, zapewniając złotą polską jesień. Kon-

tinuujemy więc oparte na elementach chińskich sztuk walki zajęcia w plenerze, zachęcając do aktywności na świeżym powietrzu, bez względu na kaprysy aury, z uśmiechem, nawet przy pochmurnym niebie.



Ryc. 1a

Ćw. 1. Kopnięcia i uderzenia z uniesionymi biodrami (Ryc. 1a do 1d).

Leżenie tyłem na podłożu, nogi zgięte w kolanach, stopy oparte o pień drzewa, ręce w górze, pięści zaciśnięte, jak po wykonaniu podwójnego uderzenia (Ryc. 1a). Uniesienie bioder w górę z równoczesnym przyciągnięciem pięści w dół do bioder i oparciem tylnej części ramion na podłożu (Ryc. 1b). Naprzemienne uderzenia w górę z opuszczeniem bioder i unoszenie tułowia z przyciąganiem pięści do bioder. Powtórzyć 10 razy.

W celu utrudnienia techniki można dodać kopnięcie w momencie unoszenia bioder oraz asymetryczną pracę kończyn górnych. Podczas unoszenia bioder wyprost lewego kolana i kopnięcie lewą piętą w górę z równoczesnym uderzeniem prawą pięścią (Ryc. 1c). Powtórzyć 10 razy, następnie wykonać 10 kopnięć prawą piętą z uderzeniem lewą piętą (Ryc. 1d). Na koniec powtórzyć 10 razy naprzemianstronnie.



Ryc. 1b



Ryc. 1c



Ryc. 1d



Ryc. 2a



Ryc. 2b



Ryc. 2c

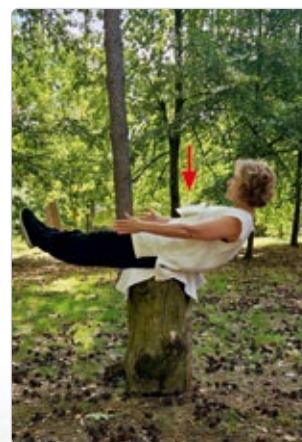


Ryc. 2d

Ćw. 2. Żelazny most na pieńku (Ryc. 2a do 2e)

Ćwiczenie pochodzi z klasztoru Shaolin i nosi nazwę żelazny most, nawiązującą do „żelaznych” mięśni brzucha, których wzmocnienie stanowi cel ćwiczenia. Przed przystąpieniem do jego wykonania należy wybrać pieńek odpowiedniej wysokości, można położyć na nim ręcznik lub karimatę, przede wszystkim jednak należy zadbać by był stabilnie osadzony na podłożu i nie zagrażał przewróceniem się nawet podczas dynamicznych ruchów ćwiczących (Ryc. 2a). Pozycja wyjściowa: siad na pieńku z opuszczonymi nogami i ramionami wzdłuż tułowia (Ryc. 2b), następnie uniesienie zgiętych w kolanach nóg do kąta około 45 stopni z równoczesnym odchyleniem tułowia, ręce równoległe do podłoża i wytrzymanie w pozycji przez 1 minutę (Ryc. 2c). Powrót do pozycji wyjściowej, minuta odpoczynku i powtórzenie ćwiczenia. Osoby bardziej zaawansowane mogą wykonać trudniejszą wersję techniki z wyprostowanymi nogami i bardziej odchylonym tułowiem (Ryc. 2d).

W celu uatrakcyjnienia ćwiczenia można położyć na brzuchu osoby ćwiczącej miskę z ryżem (Ryc. 2e), nawiązując tym samym do praktyki z Shaolin, podczas której mnisi ćwiczyli przez kilka godzin z obiadem umieszczonym na brzuchu. Jeśli wykazali się słabością i miska spadła, tracili posiłek. Tak głosi legenda, czy było tak naprawdę nie wiadomo. Warto jednak spróbować, a w ciepły dzień, tak jak opisano w poprzednim odcinku cyklu, zamiast ryżu można użyć wody – kto nie wytrzyma przez określony czas, zostanie zmoczony. Dobra zabawa i mnóstwo śmiechu gwarantowane.



Ryc. 2e





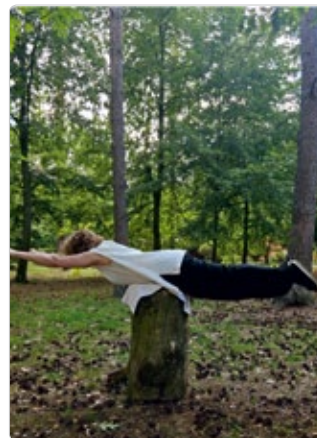
Ryc. 3a



Ryc. 3b



Ryc. 3c



Ryc. 3d



Ćw. 3. Odwrócony żelazny most ma pieńku (Ryc. 3a do 3d)

Tak jak w ćw. 2 przed przystąpieniem do wykonania techniki należy wybrać stabilny pieńek odpowiedniej wysokości, można położyć na nim ręcznik lub karimatę (Ryc. 2a). Pozycja wyjściowa leżenie przodem z tułowiem ułożonym na pieńku i opuszczonymi kończynami (Ryc. 3a). Uniesienie głowy tułowia i nóg z ramionami skierowanymi w bok (Ryc. 3b), następnie w przód w skos (Ryc. 3c) oraz w przód (Ryc. 3d). Każdą wersję powtórzyć 10 razy. Uwaga! Ćwiczenie jest przeciwwskazane w przypadku problemów z dolną częścią pleców i lędźwiowym odcinkiem kręgosłupa.



Ryc. 4a



Ryc. 4b



Ryc. 4c



Ryc. 4d

Ćw. 4. Pazury tygrysa – wzmacnianie kończyn górnych (Ryc. 4a do 4d)

Pozycja Jeźdźca (Ma Bu) na dwóch pieńkach o równej wysokości, ręce na biodrach (Ryc. 4a). Skrzyżowanie rąk przed klatką piersiową, dłonie wnętrzem do ciała (Ryc. 4b). Obrót rąk w kierunku na zewnątrz, ustawienie przedramion pionowo z dłońmi skierowanymi wnętrzem w przód i szeroko rozstawionymi palcami (Ryc. 4c). Stopniowe zaciskanie palców poprzez zginanie stawów, aż do całkowitego i mocnego zaciśnięcia dłoni w pięści (Ryc. 4d). Ćwiczenie można wykonać w koordynacji z oddychaniem. Podczas krzyżowania rąk wdech, podczas zaciskania pięści wydech. Powtórzyć 30 razy, płynnie wykonując ruch.

Przygotowując zajęcia w obszarze leśnym, sprawdzamy, czy nie ma zakazu wstępu do wybranego przez nas lasu, co niestety ze względu na suszę zdarza się coraz częściej. Pilnujemy, by organizatorzy i uczestnicy nie niszczyli roślin, nie hałasowali i nie wchodzili w obszary objęte ochroną

zwierząt czy roślin, pozwalając mieszkańcom lasu funkcjonować w spokoju. Po zakończeniu ćwiczeń zabieramy sprzęt i wszystkie ewentualne śmieci, tak by las po naszym pobycie pozostał taki, jak przed naszym przybyciem.

Zdjęcia: Zbigniew Pupar



Ważne rozmowy mogą zdarzyć się wszędzie.

Czy wiesz jak DZIAŁAĆ?

Program SOS

ZAUWAŻ

sygnały wskazujące na
ryzyko samobójstwa
u kolegi/koleżanki

ZATROSZCZ SIĘ

o kolegę/koleżankę

POWIEDZ

zaufanemu dorosłemu

Zadzwoń lub napisz:



116 111
telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży

**Telefon Zaufania
Dla Dzieci i Młodzieży**

116 111

www.116111.pl/napisz

Całą dobę. 7 dni w tygodniu.



**Dziecięcy Telefon Zaufania
Rzecznika Praw Dziecka**

800 12 12 12

www.czat.brpd.gov.pl

Całą dobę. 7 dni w tygodniu.

Małgorzata Łuba

SAMOUSZKODZENIA U MŁODZIEŻY

– zrozumieć, żeby mądrze reagować i pomagać

ISBN 978-83-64000-59-1

Na podstawie różnych badań szacuje się, że samouszkodzenia mogą być obecne u 11, a nawet 39% młodych ludzi. Oznacza to, że w przeciętnej klasie są przynajmniej trzy osoby, które przejawiają autoagresję. Warto je lepiej zrozumieć, ponieważ każde zachowanie – nawet to bardzo szkodliwe – ma swój sens. Ukryty jest on wśród odpowiedzi na pytania: jak to robią, po co to robią i dlaczego to robią (jakie są biopsychospołeczne czynniki ryzyka). Czytelnik tej publikacji znajdzie w niej odpowiedzi na te pytania oraz wskazówki, jak mądrze pomóc nastolatкови, który dokonuje samouszkodzeń.



Małgorzata Łuba

ŚMIERĆ SAMOBÓJCZA UCZNIA – działania interwencyjne w szkole

ISBN 978-83-64000-60-7

W broszurze znajdują się informacje, jakie działania można podjąć w szkole po śmierci samobójczej ucznia. W jaki sposób wesprzeć grupę rówieśniczą, rodziców i nauczycieli. Rzeczą bardzo przydatną są przykłady konkretnych rozmów z młodzieżą i propozycja planu spotkania z młodymi ludźmi i porozmawiania na temat śmierci ich kolegi/koleżanki.

Małgorzata Łuba

UCZEŃ Z ZACHOWANIAMI SAMOBÓJCZYM

ISBN 978-83-64000-58-4

W broszurze znajdują się informacje na temat zachowań samobójczych u dzieci i młodzieży, ich rozpowszechnienia, czynników ryzyka ich występowania oraz zmian w zachowaniu młodych osób, które mogą świadczyć o ich obecności. Czytelnicy dowiedzą się, jakie elementy należy brać pod uwagę w ocenie zagrożenia samobójczego i jakie działania podjąć w zależności od zauważonego ryzyka.



Autorka tych publikacji, Małgorzata Łuba, jest doświadczoną suicydolożką, psycholożką i trenerką. Ekspertką Biura ds. Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, członkinią zespołu roboczego ds. prewencji samobójstw i depresji przy Radzie ds. Zdrowia Publicznego w Ministerstwie Zdrowia.

To lektura przydatna dla nauczycieli, pedagogów, wychowawców, psychologów.