

# remedium

z Wami od 32 lat

Profilaktyka problemowa i promocja zdrowia psychicznego • Nr 11 (381) • listopad 2025



ISSN 1230-7769

Standardy w profilaktyce

# 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](mailto:remedium@etoh.edu.pl)  
[www.remedium-psychologia.pl](http://www.remedium-psychologia.pl)  
[www.facebook.com/MiesiecznikRemedium](https://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

Oktadka – źródło: Unsplash

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,

Późna jesień skłania do zatrzymania się i refleksji – także nad tym, jak dziś troszczyć się o dobrostan dzieci i młodzieży, których rozwój przebiega w warunkach szybko zmieniającego się świata. W listopadowym numerze *Remedium* przyglądamy się temu z wielu perspektyw, pokazując, jak istotne jest integralne i oparte na dowodach podejście do profilaktyki oraz wspierania młodych ludzi.

Agnieszka Pisarska zwraca uwagę, że skuteczne programy zapobiegania zachowaniom ryzykownym muszą być nie tylko aktualne i atrakcyjne, ale przede wszystkim – realnie pomagać. Jak je tworzyć? Gdzie szukać sprawdzonych rozwiązań? Odpowiedzi prowadzą nas w stronę standardów, które stają się drogowskazem w coraz bardziej wymagającej rzeczywistości wychowawczej.

Ewelina Prędką-Pawlun w kolejnej odsłonie cyklu o Play Therapy omawia złożony proces pracy z traumą u dzieci i młodzieży. Wyjaśnia, czym jest kompartmentalizacja, jak działa miareczkowanie i do czego służy paleta terapeuty. To wprowadzenie w praktykę, która pozwala najmłodszym bezpiecznie wyrażać napięcie – czasem nawet poprzez „atak w zabawie”.

Temat cyfrowej codzienności podejmuje Katarzyna Bocheńska-Włostowska w rozmowie z Magdaleną Bigaj. Autorka „Wychowania przy ekranie” i „Twój telefon, Twoje zasady” przekonuje, że zdrowa relacja z technologią zaczyna się od dorosłych. Mądra higiena cyfrowa, autonomia szkoły i przykład nauczycieli mogą zdziałać więcej niż zakazy.

Aleksandra Stolarczyk kieruje uwagę ku uczniom ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się. Jej praktyczne propozycje zadań i rekomendacje materiałów pomagają nauczycielom realnie wspierać dzieci z dysleksją, dysgrafią, dysortografią czy dyskalkulią.

O cyfrowych narzędziach emocjonalnego wsparcia pisze Piotr Grajewski. Aplikacje obiecują wiele – ale czy rzeczywiście pomagają? Analiza ich rodzajów i możliwości pozwala spojrzeć na nie z dystansem i krytyczną uważnością.

Beata Dązbłaż porusza temat trudny i często pomijany: przemoc wobec osób z niepełnosprawnościami. Brak pełnych danych nie oznacza braku problemu – przeciwnie, to sygnał, że system musi uczyć się lepiej chronić tych, którzy są szczególnie narażeni na skrzywdzenie.

Tadeusz Pulcyn opowiada o holistycznych działaniach białostockiej KLANZY, łączących pedagogikę zabawy, szkolenia i pracę socjoterapeutyczną. Z kolei Maria Engler w dwóch tekstach dotyka tematu straty – w kontekście adopcji oraz w sytuacji śmierci domowego zwierzęcia – pokazując, jak towarzyszyć dzieciom w doświadczeniach, które budzą lęk, smutek i pytania. *Strata jest czymś, czego na różnych etapach adopcji doświadczają wszyscy uczestnicy tzw. trójkąta adopcyjnego – dziecko, rodzice biologiczni oraz rodzice adopcyjni. Wiąże się to np. ze stratą wyobrażeń o tradycyjnej rodzinie, utratą dobrej opinii u części bliskich osób, stratą przekonania na własny temat itd. Rodzice adopcyjni, zanim zdecydują się na wizytę w ośrodku adopcyjnym, często doświadczają poczucia straty związanego z brakiem możliwości posiadania biologicznego potomstwa. Strat doświadczają również dziecko adopcyjne.*

Agata Sierota pomaga uporządkować szkolną codzienność, proponując nam rodzinne logistyczne rozwiązanie, a razem z Kingą Kłás-Pupar inspirujemy się chińskimi sztukami walki.

Oddajemy w Państwa ręce wydanie, które – mam nadzieję – może dostrzec, że troska o młodych to nie pojedyncze działania, lecz szeroko pojmowany, wspólny wysiłek.

*Beata Dązbłaż*

redaktor naczelna



## ■ Temat miesiąca

**Standardy w profilaktyce** s. 2

Agnieszka Pisarska

**Odłóż telefon, odzyskaj życie** s. 8

Z Magdaleną Bigaj rozmawia  
Katarzyna Bocheńska-Włostowska

## ■ Edukacja/Metody pracy

**Play Therapy jako metoda terapeutyczna (cz. 13)** s. 12

Ewelina Prędką-Pawlun

**Czytam, piszę, liczę – o pracy z uczniem ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się** s. 15

Aleksandra Stolarczyk

## ■ Potrzeby i problemy rozwojowe dzieci i młodzieży

**Żal po stracie w kontekście adopcji** s. 18

Maria Engler

**Wystarczy kliknąć, by poczuć się lepiej – o aplikacjach wspierających emocje** s. 20

Piotr Grajewski

**Holistyczne podejście w działaniach białostockiej KLANZY** s. 23

Z Małgorzatą Borowską rozmawia  
Tadeusz Pulcyn

## ■ Rodzina

**Niełatwe rozmowy o odchodzeniu** s. 25

Maria Engler

**Jesienna narada rodziny** s. 27

Agata Sierota

**Za zamkniętymi drzwiami – przemoc wobec osób z niepełnosprawnościami** s. 29

Beata Dązbłaż

## ■ Promocja zdrowego stylu życia

**Sztuki walki jako źródło inspiracji w pracy nauczycieli wychowania fizycznego, trenerów i instruktorów (cz. 5)** s. 31

Kinga Kłás-Pupar



# Standardy w profilaktyce

AGNIESZKA PISARSKA

Realizacja programów zapobiegania zachowaniom ryzykownym to niewątpliwie ważny element ogółu działań podejmowanych na rzecz zdrowia i pozytywnego rozwoju dzieci i młodzieży. Programy te powinny odpowiadać na potrzeby młodych odbiorców oraz wyzwania współczesnego świata, a także przynosić pożądane i wymierne efekty.

**S**tworzenie nowatorskiego i skutecznego programu profilaktycznego jest jednak złożonym przedsięwzięciem. Warto więc korzystać z doświadczeń innych autorów, a także śledzić postępy w rozwoju wiedzy naukowej. Jednym ze źródeł tej wiedzy są opracowania na temat standardów w profilaktyce, takie jak „Europejskie Standardy Jakości w Profilaktyce Uzależnień od Narkotyków” (2019) oraz „Międzynarodowe Standardy Profilaktyki Używania Substancji Psychoaktywnych” (2018).

## I. Jak opracować program profilaktyczny?

Odpowiedzi na to pytanie można znaleźć w obszernej publikacji **Europejskie Standardy Jakości w Profilaktyce Uzależnień od Narkotyków** (EDPQS) opracowanej przez Europejskie Centrum Monitorowania Narkotyków i Narkomanii (EMCDDA) (2024). Głównymi autorami są Angelina Brotherhood oraz Harry R. Sumnall z Uniwersytetu Johna Moores’a w Liverpoolu (Wielka Brytania). W przygotowaniu tej publikacji brali też udział przedstawiciele Włoch, Hiszpanii, Węgier, Rumunii oraz Polski. EDPQS powstały na podstawie analizy i syntezy istnie-

jących już standardów i wytycznych. Warto podkreślić, że jednym z 20 dokumentów, które zostały tu uwzględnione jest polski System Rekomendacji Programów Profilaktycznych oraz Promocji Zdrowia Psychicznego.

EDPQS stanowią opis działań, które należy podjąć podczas planowania, wdrażania oraz ewaluacji programów zapobiegania problemom związanym z używaniem substancji psychoaktywnych. Przedstawione tam wytyczne mogą także służyć przy opracowywaniu programów przeciwdziałania innym problemom, a także programów z obszaru promocji zdrowia.

Zgodnie z EDPQS cykl przygotowania programu składa się z ośmiu uporządkowanych chronologicznie etapów, począwszy od oceny potrzeb do etapu upowszechniania i doskonalenia projektu (ryc. 1). Każdy z etapów został podzielony na kilka komponentów, stanowią one opis działań, które należy podjąć na danym etapie. Komponentów jest łącznie 31, przy czym każdy zawiera standardy podstawowe i specjalistyczne. Standardy podstawowe odnoszą się do wszystkich działań profilaktycznych, niezależnie od specyficznych uwarunkowań. Natomiast

standardy specjalistyczne są uzupełnieniem standardów podstawowych i wskazują wyższy poziom jakości, lecz – jak piszą autorzy – kierowanie się nimi nie zawsze jest uzasadnione, użyteczne oraz możliwe.

Standardy EDPQS zawierają ponadto tzw. kwestie wspólne. Zostały one umieszczone w centrum cyklu, ponieważ odnoszą się do każdego z etapów tworzenia programu profilaktycznego. Do kwestii wspólnych należą:

- **Trwałość i finansowanie programów:** wskazania dotyczące kontynuacji programu poprzez umocowanie go w istniejącym systemie działań profilaktycznych, zapewnienia koniecznych zasobów, w tym personelu i uczestników oraz funduszy.
- **Wzajemna komunikacja i udział partnerów:** zalecenia odnoszące się do identyfikacji interesariuszy programu, tj. osób, grup czy instytucji szczególnie zaangażowanych w program lub zainteresowanych jego wynikami, a także wymiany informacji i współpracy z interesariuszami.
- **Organizacja i rozwój personelu:** wskazówki dotyczące doskonalenia wiedzy i kompetencji oraz zapewnienia wsparcia zawodowego i emocjonalnego dla personelu.
- **Etyczny wymiar profilaktyki:** wytyczne odnoszące się do zasad etyki w profilaktyce. W EDPQS zostały opisane takie aspekty jak: postępowanie zgodnie z wymogami prawnymi, poszanowanie praw i autonomii odbiorców, zapewnienie korzyści z udziału w programie i przeciwdziałanie skutkom jatrogennym, przekazywanie rzetelnej wiedzy, uzyskanie zgody oraz zagwarantowanie dobrowolnego uczestnictwa i poufności danych, dostosowanie programu do potrzeb i partnerskie traktowanie odbiorców, a także przestrzeganie przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy, zarówno w odniesieniu do adresatów, jak i realizatorów oddziaływań profilaktycznych.

## Etap 1: Ocena potrzeb

Pierwszy etap opracowywania programu to ocena potrzeb w zakresie profilaktyki. Autorzy EDPQS wyróżnili przy tym ich cztery kategorie:

- (1) potrzeby wynikające z przyjętych rozwiązań legislacyjnych,
- (2) potrzeby społeczności, w której realizowany będzie program,
- (3) potrzeby wynikające z luk w dotychczasowej ofercie profilaktycznej
- (4) specyficzne potrzeby grupy docelowej programu.

Opisane w EDPQS standardy uwzględniają zatem następujące komponenty: 1) przegląd strategii i regulacji prawnych dotyczących substancji psychoaktywnych na poziomie lokalnym, regionalnym, krajowym i międzynarodowym; 2) ocenę rozpowszechnienia używania tych substancji w populacji ogólnej oraz wybranych subpopulacjach; 3) analizę potrzeb danej społeczności oraz zgodności realizowanych aktualnie programów profilaktycznych z tymi potrzebami, 4) analizę uwarunkowań problemów związanych z używaniem substancji psychoaktywnych, w tym czynników ryzyka/chroniących, a także norm, wartości i wzorów zachowań specyficznych dla grupy bezpośrednich (np. młodzież z grupy ryzyka) i pośrednich (np. ich rodzice) adresatów planowanego programu profilaktycznego.

## Etap 2: Ocena zasobów

Drugi etap to ocena zasobów, działania na tym etapie służą zebraniu informacji, czy możliwe będzie osiągnięcie założonych celów, a jeśli tak, to w jaki sposób. Standardy te odnoszą się więc do adresatów oraz twórców programu i obejmują takie komponenty jak: 1) ocena zasobów grupy docelowej, społeczności i innych interesariuszy oraz gotowości tych osób do udziału w programie bądź wspierania jego realizacji; 2) ocena własnego poten-

Rycina 1





cjału twórców/autorów i realizatorów programu, w tym posiadanych kompetencji, kontaktów zawodowych czy zasobów materialnych i organizacyjnych.

### **Etap 3: Ramy programu**

Trzeci etap skoncentrowany jest na opracowaniu zarysu koncepcji i struktury programu, a standardy dotyczą: 1) ustalenia kryteriów udziału (bądź wykluczenia) bezpośrednich i pośrednich odbiorców programu oraz liczebności grupy docelowej; 2) wyboru adekwatnego modelu teoretycznego, czyli modelu wyjaśniającego mechanizmy zachowań, którym program ma przeciwdziałać; 3) opracowania logicznie powiązanych ze sobą celów – głównego i szczegółowych; 4) określenia adekwatnego do celów i potrzeb grupy docelowej miejsca/środowiska realizacji oddziaływań; 5) uwzględnienia podczas tworzenia programu aktualnego dorobku naukowego z zakresu profilaktyki, a także doświadczeń zawodowych praktyków; 6) opracowania realistycznego harmonogramu planowanych działań.

### **Etap 4. Konstrukcja programu profilaktycznego**

Czwarty etap to konstrukcja programu, przy czym standardy na tym etapie odnoszą się do działań prowadzonych podczas przygotowywania nowego programu, wyboru do adaptacji programu profilaktycznego opracowanego przez innych autorów oraz do planowania i realizacji badań ewaluacyjnych. Standardy ED PQS w czwartym etapie zawierają więc wskazania dotyczące: 1) konstruowania nowego programu z myślą o jego jakości i skuteczności, co oznacza, że program powinien stanowić logiczny ciąg działań zaplanowanych na podstawie literatury naukowej, doświadczenia innych autorów, a także partnerskie traktowanie uczestników; 2) działań, które należy podjąć, jeśli zdecydowano się na adaptację już istniejącego programu profilaktycznego. Bez względu na to, czy powstaje nowy program, czy zdecydowano się na adaptację, należy zadbać o: 3) dostosowanie oddziaływań profilaktycznych do potrzeb i kultury danej społeczności, tj. norm, wartości, przekonań i wzorów zachowań osób z grupy docelowej programu. Podobnie, standardy odnoszące się do planowania i realizacji badań ewaluacyjnych są takie same w przypadku prac nad nowym projektem, jak i adaptacją istniejącego już programu i dotyczą:

- ewaluacji wyników, czyli badań ukierunkowanych na ocenę, czy zakładane cele programu zostały osiągnięte,
- ewaluacji procesu, która umożliwi odpowiedź na pytania o przyczyny sukcesu (bądź niepowodzenia) podjętych oddziaływań.

W tej części publikacji przedstawione zostały standardy nawiązujące do takich kwestii jak wybór:

- schematów badawczych wykorzystanych w planowanych badaniach ewaluacyjnych (zalecana jest

realizacja badań w schemacie pre-test – post-test z losowym doбором do grupy eksperymentalnej i kontrolnej),

- wskaźników, które będą wykorzystane do pomiaru zmiennych uwzględnionych w badaniach,
- sposobu doboru osób, które wezmą udział w badaniu,
- metod i narzędzi zbierania danych.

Omówione zostały także zalety i wady prowadzenia badań przez autorów bądź realizatorów programu lub ewaluatorów zewnętrznych.

### **Etap 5: Zarządzanie i mobilizacja zasobów**

Piąty etap odnosi się do zarządzania oraz planowania. Standardy zawierają tu wskazówki dotyczące takich komponentów jak: 1) przygotowanie pisemnego planu, który obejmuje główne składowe programu, w tym działania administracyjne związane z jego wdrożeniem; 2) opracowanie planu finansowego, w tym kosztów realizacji programu i dostępnego budżetu; 3) powołanie zespołu wykwalifikowanych realizatorów zgodnie z wymogami prawnymi oraz rodzajem i zakresem programu; 4) rekrutacja uczestników (w tym poinformowanie o programie oraz uzyskanie ich zgody na udział), a także przeciwdziałanie „wypadaniu” uczestników w trakcie realizacji programu; 5) przygotowanie materiałów i sprzętu koniecznych do realizacji programu oraz przeprowadzenia badań ewaluacyjnych; 6) opracowanie jasnego i czytelnego opisu programu dla potencjalnych uczestników i innych osób zainteresowanych jego upowszechnianiem.

### **Etap 6: Realizacja i monitoring**

Szósty etap to wdrożenie programu, połączone z monitorowaniem przebiegu i wprowadzaniem ewentualnych modyfikacji. Standardy odnoszące się do tego etapu dotyczą następujących komponentów: 1) realizacja programu zgodnie z pierwotnym planem, ale zarazem w sposób elastyczny, co umożliwi, jeśli to konieczne, wprowadzenie zmian; 2) monitorowanie, czyli systematyczne zbieranie i analizowanie danych na temat przebiegu i efektów prowadzonych oddziaływań oraz ich odbioru przez uczestników, 3) wprowadzanie modyfikacji do programu w oparciu o wyniki monitoringu oraz naukową wiedzę o profilaktyce i zasady etyczne.

W charakterystyce szóstego etapu omówiono ponadto kwestie związane z realizacją pilotażowej wersji programu, zalecanej przed jego upowszechnianiem na dużą skalę, nie zawierają one jednak szczegółowo opisanych standardów.

### **Etap 7: Ewaluacje końcowe**

Etap siódmy to ewaluacja ukończonego programu. Opisane tu standardy stanowią uzupełnienie wytycznych dotyczących badań ewaluacyjnych zaprezentowanych w czwartym etapie. W siódmym zamieszczono wska-

zania odnoszące się do: 1) analizy i interpretacji danych zebranych w ramach ewaluacji wyników; 2) analizy przebiegu (w tym wykorzystania zasobów) oraz odbioru programu przez uczestników i realizatorów prowadzonej podczas ewaluacji procesu. Jak już wspomniano wyżej, ewaluacja procesu umożliwia również interpretację danych uzyskanych w ramach ewaluacji wyników i jest źródłem informacji przydatnych podczas dopracowywania programu.

### **Etap 8: Upowszechnianie i udoskonalanie programu**

Ósmy, ostatni etap to upowszechnianie i ewentualne udoskonalenie programu. Standardy dla tego etapu zawierają wskazania dotyczące takich komponentów jak: 1) podjęcie decyzji, czy program powinien być kontynuowany lub realizowany rutynowo, przy czym zalecane jest, aby podstawą tej decyzji były wyniki badań ewaluacyjnych programu lub rezultaty jego monitorowania; 2) upowszechnianie informacji, czyli promocja i popularyzowanie wyników ewaluacji programu; 3) opracowanie raportu końcowego z realizacji projektu, o ile powstanie takiego dokumentu jest możliwe lub wymagane. W przypadku braku raportu zalecane jest rozpowszechnianie informacji o programie innymi metodami, np. z wykorzystaniem prezentacji.

## II. Jakie strategie i programy profilaktyczne przynoszą efekty?

Źródłem informacji o skutecznych oddziaływaniach profilaktycznych są **Międzynarodowe Standardy Profilaktyki Używania Substancji Psychoaktywnych**. Publikacja została opracowana przez ekspertów Biura Narodów Zjednoczonych ds. Narkotyków (UNODC) na podstawie wszechstronnego przeglądu badań ewaluacyjnych programów profilaktycznych. Standardy UNODC zostały zaprezentowane według kryterium fazy rozwoju dzieci i młodzieży, począwszy od okresu prenatalnego do wczesnej dorosłości. Na każdym z tych etapów dzieci, a później młodzież narażona jest bowiem na działanie specyficznych czynników ryzyka. W publikacji zamieszczono również informację, czy dany rodzaj oddziaływań to poziom profilaktyki uniwersalnej, selektywnej czy wskazującej.

### **Okres prenatalny i wczesne dzieciństwo (0-5 lat)**

W okresie prenatalnym najpoważniejszym zagrożeniem dla zdrowia i prawidłowego rozwoju jest brak dbałości matki o zdrowie własne oraz rozwijającego się płodu, czego przejawem jest używanie substancji psychoaktywnych. We wczesnym dzieciństwie najpoważniejszym czynnikiem ryzyka jest natomiast brak prawidłowej opieki nad dzieckiem, co może być uwarunkowane różnymi problemami doświadczanymi przez rodziców, takimi jak zaburzenia zdrowia psychicznego (w tym nadużywanie substancji psychoaktywnych), marginalizacja społeczna

lub ekonomiczna, konflikty i inne zakłócenia w relacjach rodzinnych bądź niedostateczne umiejętności wychowawcze. Wszystko to utrudnia rozwój odpowiednich dla wieku dziecka umiejętności językowych, poznawczych i społecznych oraz sprzyja zaburzeniom zachowania w postaci wybuchów złości czy agresji wobec rówieśników i innych osób. Programy profilaktyczne opracowane z myślą o tej grupie wiekowej adresowane są głównie do dorosłych, tj. matek, które znajdują się w trudnej sytuacji bądź nadużywają substancji psychoaktywnych, ale także do dzieci z rodzin dysfunkcyjnych, są to więc oddziaływania z zakresu profilaktyki selektywnej oraz wskazującej.

Skuteczne programy w fazie prenatalnej i wczesnym dzieciństwie to:

- **Interwencje wobec kobiet w ciąży i młodych matek używających bądź uzależnionych od substancji psychoaktywnych.** Działania są tu ukierunkowane na przekaz wiedzy o potencjalnych zagrożeniach związanych z używaniem tych substancji oraz motywowanie do podjęcia profesjonalnej terapii uzależnień.
- **Wizyty domowe u kobiet w ciąży i młodych matek z grupy ryzyka.** Celem jest poprawa umiejętności wychowawczych i wspieranie młodych matek w zaspokajaniu potrzeb dziecka połączone z pomocą w kwestiach związanych z opieką zdrowotną, problemami mieszkaniowymi, zawodowymi, prawnymi itp.
- **Edukacja przedszkolna.** Programy dla najmłodszych nastawione są na rozwój odpowiednich dla wieku umiejętności społecznych i poznawczych dzieci z rodzin doświadczających trudności.

### **Okres wczesnoszkolny (6-10 lat) i adolescencja (11-19 lat)**

Najbliższa rodzina jest najważniejszym źródłem wpływu na rozwój dzieci w wieku wczesnoszkolnym, ale wraz z wiekiem coraz bardziej istotni stają się rówieśnicy, szkoła oraz pracujący tam nauczyciele, pedagodzy i psychologowie. Tak więc do czynników ryzyka związanych z opisanymi powyżej problemami rodziców „dołączają” czynniki ryzyka będące efektem niedostatecznej jakości edukacji szkolnej oraz negatywnych wpływów rówieśników. W okresie adolescencji znaczącymi modelami zachowań mogą stać się osoby ze społeczności lokalnej, istotny jest także wpływ mediów. Przyczyną zwiększonej skłonności do zachowywania się w sposób ryzykowny są ponadto zachodzące w tym czasie procesy rozwojowe, które mogą sprzyjać impulsywnym reakcjom oraz potrzebie silnych doznań. Charakterystyczna dla nastolatków jest także potrzeba zaznaczenia swojej niezależności czy buntu wobec świata dorosłych.

Programy profilaktyczne przeznaczone dla dzieci w okresie wczesnoszkolnym oraz adolescencji stanowią odpowiedź na te zagrożenia i obejmują oddziaływania z obszaru profilaktyki uniwersalnej, selektywnej oraz wskazującej.





Zgodnie z ustaleniami ekspertów UNODC do skutecznych programów przeciwdziałania używaniu przez młodzież substancji psychoaktywnych należą:

**Programy rozwijania umiejętności rodziców.** Programy adresowane do rodziców zarówno dzieci w wieku wczesnoszkolnym, jak i adolescentów nastawione są na kształtowanie umiejętności wzmacniania pozytywnych relacji i więzi w rodzinie. Ważnym celem skutecznych programów jest także doskonalenie umiejętności, które sprzyjają aktywnemu udziałowi rodziców w życiu dziecka, w tym pomocy w nauce szkolnej oraz monitorowaniu z kim syn lub córka się przyjaźni i jak spędza wolny czas. Kolejnym istotnym celem programów jest poprawa umiejętności ustalania i egzekwowania zasad zachowania dziecka bez uciekania się do przemocy, a także zwrócenie uwagi rodziców na znaczenie ich postaw i zachowań, jako wzorów dla dzieci. Elementem programów dla rodziców nastolatków może być także przekazywanie wiedzy o substancjach psychoaktywnych i sygnałach ostrzegawczych wskazujących na ich używanie przez młodzież.

**Programy rozwijania umiejętności psychospołecznych dzieci i młodzieży.** Programy przeznaczone dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym ukierunkowane są na kształtowanie umiejętności indywidualnych, takich jak rozpoznawanie i konstruktywne radzenie sobie z emocjami oraz umiejętności społecznych, np. nawiązywania pozytywnych relacji z rówieśnikami. Programy te nie zawierają jednak treści dotyczących substancji psychoaktywnych, ponieważ zdecydowana większość dzieci w tym wieku nie ma doświadczeń z ich używaniem.

Programy profilaktyczne dla starszych odbiorców, tj. adolescentów również polegają na doskonaleniu umiejętności życiowych pomocnych w realizacji zadań rozwojowych właściwych dla tego wieku, w tym umiejętności radzenia sobie z trudnościami i stresem, podejmowania odpowiedzialnych decyzji oraz radzenia sobie w sytuacjach, które mogą sprzyjać używaniu substancji psychoaktywnych czy innym zachowaniom ryzykownym. Programy dla młodzieży obejmują ponadto przekaz wiedzy na temat bezpośrednich konsekwencji oraz ryzyka związanego z używaniem substancji psychoaktywnych. Uznana strategią profilaktyczną jest także **edukacja normatywna**, która polega na korygowaniu błędnych przekonań normatywnych dotyczących rozpowszechnienia oraz stopnia społecznej akceptacji dla używania substancji psychoaktywnych, a tym samym wzmacnianiu subiektywnych norm przeciwnych ich używaniu.

**Programy poprawy klimatu społecznego oraz polityka kształtowania kultury szkoły sprzyjającej zdrowiu i bezpieczeństwu.** Programy ukierunkowane na tworzenie pozytywnego klimatu szkoły adresowane są do kadry nauczycielskiej. Oddziaływania polegają na doskonaleniu kompetencji nauczycieli i wychowawców, np. umiejętności właściwego reagowania na niepożądane zachowania

uczniów, a zarazem wzmacniania zachowań pożądaných, takich jak zaangażowanie w działalność prospołeczną czy naukę szkolną. Z kolei polityka kształtowania kultury szkoły to działania nastawione na jasne ustalenie i konsekwentne egzekwowanie zasad, których celem jest przeciwdziałanie zachowaniom ryzykownym bądź niezgodnym z normami życia społecznego. Z drugiej strony kluczowym elementem kultury szkoły sprzyjającej zdrowiu i bezpieczeństwu jest troska oraz zaangażowanie nauczycieli w sprawy młodzieży. Przykładem tej troski jest wsparcie oraz pomoc uczniom doświadczającym problemów zdrowia psychicznego w znalezieniu odpowiedniej formy pomocy psychologicznej i w skontaktowaniu się ze specjalistą. Warto dodać, że cechą skutecznych programów poprawy klimatu społecznego oraz polityki kształtowania kultury szkoły jest współpraca nauczycieli z uczniami oraz aktywny udział młodzieży w życiu szkoły.

**Programy wspierania młodzieży z grup ryzyka (mentoring).** Programy oparte na mentoringu przeznaczone są dla młodzieży z grup ryzyka, np. nastolatków dorastających w rodzinach doświadczających problemów związanych z używaniem substancji psychoaktywnych. Oddziaływania prowadzone w ramach mentoringu polegają na udzielaniu przez osobę dorosłą spoza rodziny różnego rodzaju wsparcia, w tym wsparcia emocjonalnego i praktycznego (np. pomocy w nauce szkolnej), a także porad czy wskazówek. Bardzo istotne jest przy tym, aby kontakty pomiędzy mentorem a podopiecznym były długotrwałe (przynajmniej rok stałej współpracy), zaś mentorzy zostali odpowiednio przygotowani oraz mieli możliwość uzyskania pomocy i wsparcia w trudnych sytuacjach związanych z pracą z nastolatkiem.

### Młodzi dorośli (20 lat lub więcej)

Wczesna dorosłość to czas korzystania z niedostępnych wcześniej – przynajmniej legalnie – rozrywek dla osób pełnoletnich, co szczególnie sprzyja intensywnemu używaniu substancji psychoaktywnych (Ostaszewski, 2016). Na tym etapie przydatne stają się programy prowadzone w miejscach rozrywki czy placówkach ochrony zdrowia oraz rozwiązania z zakresu polityki. Przy czym oddziaływania przeznaczone dla młodych dorosłych mają istotne znaczenie także w przypadku starszych nastolatków.

Do oddziaływań adresowanych szczególnie do młodych dorosłych należy:

**Polityka ograniczania dostępu do legalnych substancji psychoaktywnych.** Profilaktyka w tym ujęciu polega na wdrażaniu instrumentów prawnych, takich jak: podwyższenie cen alkoholu i wyrobów tytoniowych, zmniejszenie liczby punktów sprzedaży tych towarów i skrócenie czasu ich otwarcia, zakaz palenia i picia w określonych miejscach publicznych, ustalenie/podwyższenie wieku legalnego zakupu alkoholu i tytoniu oraz egzekwowanie przyjętych ograniczeń wiekowych, zakaz reklamy i pro-

mojci, a także obowiązek odpowiedniego etykietowania wyrobów tytoniowych i napojów alkoholowych.

**Minimalizowanie szkód w miejscach zabawy i rekreacji.** Programy profilaktyczne realizowane w miejscach rozrywek adresowane są do właścicieli kadry kierowniczej oraz obsługi klubów, barów, restauracji, dyskotek itp. a także bywalców tych miejsc. Oddziaływania polegają na szkoleniach w zakresie odpowiedzialnej sprzedaży napojów alkoholowych oraz postępowania z osobami nietrzeźwymi i udzielania pierwszej pomocy medycznej, a zarazem obejmują konsultacje i wsparcie dla personelu. Istotnym elementem tych programów jest udział innych służb, w tym przedstawiceli policji oraz partyworkerów, tj. profesjonalistów prowadzących w miejscach rozrywek programy edukacyjne oraz poradnictwo dotyczące, między innymi, placówek pomocowych dla osób problemowo używających substancji psychoaktywnych.

**Kampanie medialne.** Programy profilaktyczne z wykorzystaniem środków masowego przekazu polegają, przede wszystkim, na przekazywaniu informacji o negatywnych konsekwencjach używania substancji psychoaktywnych, rzadziej o korzyściach wynikających z abstinencji. Prowadzenie edukacji poprzez media pozwala na szybkie dotarcie do wielu potencjalnych odbiorców oraz zwrócenie ich uwagi na wybrane problemy czy zagrożenia. Skuteczność kampanii medialnych w zakresie wpływu na zachowania odbiorców jest jednak ograniczona, mogą natomiast stanowić istotne uzupełnienie innych oddziaływań profilaktycznych.

**Krótkie interwencje profilaktyczne.** Interwencje profilaktyczne adresowane są do osób, które używają substancji psychoaktywnych okazjonalnie lub problemowo, zaś celem jest powstrzymanie przed dalszym używaniem tych substancji, a w konsekwencji rozwojem uzależnienia. W ramach takich oddziaływań wykorzystywane są często techniki zaczerpnięte z dialogu motywującego, zaś celem jest udzielenie wsparcia i wzmocnienie motywacji do zmiany zachowania, czyli zaprzestania (bądź ograniczenia) używania tych substancji. Metoda interwencji profilaktycznej zazwyczaj wykorzystywana jest przez lekarzy i psychologów, ale może być także z powodzeniem stosowana przez pedagogów szkolnych i nauczycieli. Istnieją bowiem dowody naukowe, że takie interwencje mogą być skuteczne w pracy z młodzieżą szkolną narażoną na ryzyko nasilenia problemów związanych z używaniem substancji psychoaktywnych.

### Wszyscy odbiorcy profilaktyki

**Wieloskładnikowe programy profilaktyczne realizowane w społeczności lokalnej.** Programy adresowane do całych społeczności obejmują wszystkie rodzaje programów oraz rozwiązań z zakresu polityki scharakteryzowane pokrótce w niniejszym artykule. Do wdrożenia takich programów profilaktycznych niezbędna jest jednak koordynacja i współpraca pomiędzy wszystkimi zainteresowanymi in-

stytucjami i organizacjami. Warto przy tym pamiętać o specjalistach z zakresu ewaluacji, ponieważ udokumentowanie skuteczności oraz pozytywnego odbioru przez uczestników adresowanych do nich oddziaływań jest obecnie jednym z podstawowych wymogów w profilaktyce. Z tego względu w standardach UNODC zalecane jest włączanie uczelni wyższych do współpracy we wdrażaniu, monitorowaniu oraz ewaluacji programów profilaktycznych.

### Podsumowanie

Zaprezentowane tu standardy stanowią kompendium wiedzy na temat współczesnej profilaktyki i choć skoncentrowane są na używaniu substancji psychoaktywnych, mogą stanowić źródło inspiracji dla programów przeciwdziałania innym problemom zdrowia publicznego. Twórcy programów profilaktycznych powinni uwzględnić wyzwania związane ze zmieniającymi się potrzebami odbiorców, stąd konieczność śledzenia wyników badań naukowych dotyczących rozpowszechnienia i uwarunkowań zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży, połączona z poszukiwaniem nowatorskich metod dydaktycznych. Upowszechnianie programu musi być jednak poprzedzone badaniami ewaluacyjnymi, które potwierdziły, że udział w nim przynosi uczestnikom wymierne korzyści.

### Bibliografia

- Ostaszewski K. Standardy profilaktyki. Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii. Warszawa, 2016. [https://www.kbpn.gov.pl/wydawnictwa\\_on\\_line.htm?id=110707](https://www.kbpn.gov.pl/wydawnictwa_on_line.htm?id=110707)
- Europejskie standardy jakości w profilaktyce uzależnień od narkotyków. Podręcznik dla specjalistów profilaktyki uzależnień. European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii 2018. [https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2022/11/europejskie\\_standardy\\_jakosci-2019.pdf](https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2022/11/europejskie_standardy_jakosci-2019.pdf)
- International Standards on Drug Use Prevention, Second updated edition. Vienna: United Nations Office on Drugs and Crime and the World Health Organization, 2018. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO [http://www.unodc.org/documents/prevention/standards\\_180314.pdf](http://www.unodc.org/documents/prevention/standards_180314.pdf)
- Ostaszewski K. Standardy profilaktyki. Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii. Warszawa, 2016. [https://www.kbpn.gov.pl/wydawnictwa\\_on\\_line.htm?id=110707](https://www.kbpn.gov.pl/wydawnictwa_on_line.htm?id=110707)
- Europejskie Centrum Monitorowania Narkotyków i Narkomanii (EMCDDA) zostało zastąpione w 2024 roku przez Agencję Unii Europejskiej ds. Narkotyków (EUDA).

Autorka jest psychologiem, adiunktem w Pracowni Profilaktyki Młodzieżowej „Pro-M” Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Zajmuje się badaniami nad rozpowszechnieniem zachowań ryzykownych młodzieży (w tym używaniem substancji psychoaktywnych), czynnikami ryzyka/chroniącymi związanymi z tymi zachowaniami oraz profilaktyką i promocją zdrowia psychicznego. Autorka i współautorka wielu publikacji naukowych oraz popularno-naukowych, współautorka programów profilaktycznych. Członkini Zespołu ds. Rekomendacji i Oceny Programów Profilaktyki i Promocji Zdrowia Psychicznego. Specjalista Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii oraz Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

# Odłóż telefon, odzyskaj życie

Z MAGDALENĄ BIGAJ, twórczynią i prezeską Fundacji Instytutu Cyfrowego Obywatelstwa, badaczką i działaczką społeczną, autorką bestsellera „Wychowanie przy ekranie” dla rodziców oraz „Twój telefon, Twoje zasady”, w której zwraca się bezpośrednio do młodych ludzi. Obie rewolucjonizują myślenie o relacji z technologią. O świadomej higienie cyfrowej, która musi zacząć się od autorefleksji dorosłych, w jaki sposób firmy technologiczne narzucają nam zasady używania urządzeń i dlaczego szkolne zakazy smartfonów są mniej skuteczne niż mądre zasady oparte na autonomii szkoły i autentycznym przykładzie nauczycieli, rozmawia KATARZYNA BOCHEŃSKA-WŁOSTOWSKA.

**Pretekstem naszej rozmowy są dwie Pani publikacje: „Wychowanie przy ekranie” i „Twój telefon, Twoje zasady”. Ta druga jest jeszcze gorąca i świeża. Pani Magdaleno, pierwsza książka kierowana jest do rodziców, a „Twój telefon i Twoje zasady” do młodych ludzi. Czyżby połączenie tych dwóch obszarów miało dać lepszy efekt, jeśli idzie o zrozumienie funkcji i zasad edukacji cyfrowej, w tym higieny cyfrowej?**

Moją intencją było przede wszystkim powiedzenie czegoś do młodych. Po napisaniu „Wychowania przy ekranie” natychmiast zaczęłam dostawać pytania od rodziców, czy mam coś dla ich dzieci. Rozumiałam tę potrzebę, ponieważ nie jest łatwo rozmawiać o takich sprawach ze swoimi dziećmi, kiedy nam nikt tego wcześniej nie wyjaśnił. My nie mieliśmy doświadczeń, jak nasi rodzice tłumaczyli nam, jak bezpiecznie poruszać się po Internecie.

Dlatego pomyślałam, że napiszę tę książkę, aby była po prostu pomocą dla osób dorosłych we wprowadzaniu swoich nastoletnich dzieci w świat cyfrowy. Zresztą moją książkę otwiera cytat siedemnastoletniego Jaska, który mówi, że chciałby w przyszłości nauczyć swoje dzieci co robić i czego nie. Jednak nie każdy rodzic rozumie Internet i nie każdy ma kogoś, kto wyjaśni, jak się z nim obchodzić.

**Tytuł: „Twój telefon, Twoje zasady” jest intrygujący, biorąc pod uwagę, że wielu dorosłych wolałoby narzucić własne reguły. Co Pani proponuje nastolatkom i jak to ma pomóc dorosłym?**

Oczywiście ludzie dziwią się tytułowi: „Twój telefon, Twoje zasady”. Co jakiś czas jakiś dorosły wyraża zaniepokojenie, bo chcielibyśmy powiedzieć: „twój telefon, moje zasady”. I o ile jest to absolutnie wskazane w przypadku małych dzieci, o tyle w przypadku nastolatków, dla których jest ta książka, mamy już do czynienia z młodymi dorosłymi, którzy mają telefon na własność. Telefon wręczony dziecku na zasadzie darowizny staje się jego własnością.

Możemy obrać dwie drogi. Jedna to droga, którą nazwałabym „bo tak”. Wybiera ją wielu rodziców, którzy są nielogiczni – sami nie przestrzegają higieny cyfrowej,

a dzieciom mówią: „ty nie możesz, bo tak”. Albo w ogóle nic nie mówią.

Druga droga, którą ja proponuję w książce, to **pobudzenie w młodych poczucia sprawczości i odpowiedzialności**. Potraktowanie ich poważnie. Mówię: hej, to jest twój telefon. Teraz przyjrzyj się, czy to są twoje zasady, czy może narzuciły ci je firmy technologiczne? Wyjaśniam młodym, jak działają algorytmy, dlaczego nam tak trudno odłożyć telefon i jak to się dzieje, że tracimy kontrolę nad uwagą. Staram się ich trochę zbuntować przeciwko światu nowych technologii, który jest **cyfrowym przemysłem wydobywczym** – walczącym o ich młodość i czas w Internecie.

Mam nadzieję, że ta książka przekona do siebie z czasem młodych czytelników, ale jest też cennym przewodnikiem dla dorosłych. Kiedy ją przeczytają, będą mieli szansę zainspirować się, w jaki sposób prowadzić te rozmowy, żeby ani nie infantylizować czytelnika, ani nie występować z jakimiś „boomerskimi” radami typu: „Ja ci teraz powiem coś o Internecie, synu”.

**Zastanawiam się, czy działania podejmowane w szkołach, polegające na odkładaniu telefonu na lekcjach mają sens, czy może lepiej byłoby przeprowadzić szereg mądrych lekcji wychowawczych, podczas których nauczyciele sami daliby przykład uwolnienia się ze smyczy telefonu?**

Odpowiedź nie jest prosta. Oczywiście przede wszystkim najskuteczniejsza jest **edukacja społeczna**, tylko ona długo trwa. Na efekty edukacji trzeba czekać. Zobaczmy, ile się nauczyliśmy, czym jest zdrowa dieta albo jak długo jako społeczeństwo nauczyliśmy się, że ruch jest potrzebny. Higiena cyfrowa to są zachowania chroniące zdrowie. Tak jest traktowana przez środowiska medyczne i stanowi element edukacji zdrowotnej.

Ta edukacja będzie trwała, bo dzieci mają w domach bardzo różny kapitał, a wspólnym mianownikiem jest szkoła. W trakcie tego długotrwałego procesu oddziaływania na przyczyny, cały czas rana nam się jątrzy – efekty braku higieny cyfrowej są coraz bardziej widoczne. Mamy ogromną skalę krzywdzenia seksualnego dzieci



Fot. Freepik

w Internecie, zwłaszcza w mediach społecznościowych i grach, a także bardzo dużo przemocy w sieci.

Sytuacja jest trudna, bo edukacja już trwa i coraz więcej szkół ją prowadzi. My udostępniamy szkołom bezpłatny program lekcji higieny cyfrowej. Mam nadzieję, że nasz poradnik „**Higiena cyfrowa w szkole i w przedszkolu**”, dostępny bezpłatnie, pomoże szkołom to zrobić, bo krok po kroku tłumaczymy, co trzeba robić.

Bardzo często słyszymy hasło **zakaz smartfonów**, ale my nie mamy problemu tylko ze smartfonami w szkole. Dzieci potrafią dyskutować na WhatsAppie na smartwatchach. Za chwilę będziemy walczyć o zakaz smartwatchy, a potem smart-okularów. Potrzebujemy czegoś więcej niż zakazu. Postulujemy, by szkoły jasno wprowadzały **zasady używania urządzeń na terenie szkoły**.

Zupełna pejoratywizacja smartfona też nie jest dobra, bo dzieci otrzymują sprzeczne komunikaty. Najpierw mówi się o zakazie, a potem ministerstwo prosi o instalowanie m-legitymacji na smartfonie. Dziecko jest skołowane, czy to jest dobre, czy złe narzędzie.

Rekomendujemy rozwiązanie, że w szkołach powinna obowiązywać zasada: możesz przynieść swoje prywatne urządzenie, jeśli musisz je przy sobie nosić poza domem, ale **na terenie szkoły musisz je odłożyć**. To nie jest zakaz przyniesienia, ale autonomia szkoły, która mówi: u nas obowiązują pewne zasady – nie można używać telefonów w czasie lekcji i przerw, chyba że nauczyciel zadecyduje inaczej.

Trzeba też uczyć dzieci używania urządzeń ekranowych do uczenia się, a to nie powinny być prywatne urządzenia. Kiedy nauczyciel mówi: „wyciągnijcie teraz telefony, bo będziemy robić test”, jeśli młodzież wyciąga swój własny telefon, to natychmiast widzi tam powiadomienia, gry, TikToki, i koncentracja odplywa.

Musimy się jeszcze bardzo dużo nauczyć, zwłaszcza po latach **technosolucjonistycznego podejścia**, gdy przekonywano nas, że technologie to samo dobro, a im więcej ich w szkole, tym szkoła nowocześniejsza. Ja zawsze powtarzam, że szkoła, jaką mamy w Polsce, na której się wiesz psy, nigdy nie była tak potrzebna, jak dzisiaj. W czasach, w których nowe technologie stresują nas i prowadzą do dekoncentracji, sprawiają, że stajemy się niecierpliwi, że chcemy krótkich informacji i nie chcemy zgłębiać wiedzy w danym aspekcie, **szkoła jest być może jedynym miejscem, gdzie jeszcze można to ćwiczyć**. Trzeba się skupić na lekcji. Trzeba współpracować z ludźmi, którym w Internecie wcale nie dalibyśmy lajka. Staram się szkoły wspierać w tym, że mają dzisiaj wszystko, co dzieciom jest potrzebne, tylko muszą w to uwierzyć, korzystać ze swojej autonomii i **nie ulegać temu wyścigowi**, bo zadaniem szkoły nie jest ściganie się z nowymi technologiami.

**W swojej książce szczerze Pani wyznaje, że sama zorientowała się, że jest pochłonięta przez nowe technologie. Czy to byłby taki pierwszy krok też dla rodziców, żeby szczerze powiedzieli: „ok, siedzimy z nosami w telefonach, zróbmy z tym coś wspólnie”?**

Na pewno. Zresztą piszę o tym, że pierwszy krok to jest w ogóle **wiedza i autorefleksja**. Czyli, że ja po pierwsze wiem, że Internet może na mnie wpływać dobrze i źle, a potem zaczynam się sobie przyglądać. Takim momentem dla mnie było to, jak zauważyłam, że na wszystkich zdjęciach z konferencji, na którą pojechałam, mam głowę pochyloną nad telefonem. Pomyślałam sobie: pojechałam kilkaset kilometrów, a cały czas siedziałam w telefonie.

Często obserwuję, że wiele osób jedzie na wakacje „do Internetu”. Jedzie gdzieś i zamiast cieszyć się tym,





Fot. Freepik



gdzie jest, **traktuje życie jak scenografię do Internetu**. Tu sobie zrobię zdjęcie, tu wrzucę relację. Jaką muzykę wybrać do relacji? To jest przecież straszne, co robimy ze swoim życiem, nie potrafiąc zająć się jedną czynnością w jednym momencie, bo stale jesteśmy przyzwyczajeni do przenikania się tych przestrzeni fizycznej i cyfrowej.

Zaczyna się od nas. Dzieci uczą się przez to, co my robimy, a nie przez to, co do nich mówimy. My musimy pokazać swoim dzieciom, że u nas panują pewne zasady. Ja zawsze zachęcam do wykonania testu higieny cyfrowej na [higienacyfrowa.pl](http://higienacyfrowa.pl). Jest tam anonimowy test, podczas którego automatycznie poznaje się przykładowe zasady higieny cyfrowej.

Można sobie wybrać jedną, dwie, trzy takie zasady, które chciałoby się wprowadzić. Takie dobre nawyki. Na przykład, żeby w domu wszystkie telefony odkładać w jedno miejsce, żeby nie nosić ich w kieszeni ze sobą. Taka zasada ogranicza kompulsywne sięganie. Inna zasada: na przykład po 22:00 nie spędzamy już czasu z urządzeniem ekranowym. Chodzi o to, żeby już nie scrollować wieczorami, żeby ten telefon nie towarzyszył nam w łóżku. Tylko 14% dorosłych w ogólnopolskich badaniach higieny cyfrowej powiedziało, że nie zasypia z telefonem w łóżku.

Tego typu przyzwyczajenia sprawiają, że potem chętnie sięgamy po ten telefon, jak jesteśmy zestresowani, znużeni, jak nie wiemy, czym się zająć. Albo jak się cieszymy, to pierwsza myśl: wezmę telefon i komuś napiszę. Staje się on taką używką, która jest nagle zaspokojeniem wielu naszych potrzeb. To jest niebezpieczna sytuacja, która zaczyna wywoływać u nas **kompulsywne sięganie**.

Oczywiście, pisząc w książce, że „mam na imię Magda, mam 40 lat i byłam uzależniona od telefonu”, używam pewnego potocznego rozumienia tego słowa. Uzależnienie jest jednostką chorobową, diagnozuje je lekarz. Natomiast wielu z nas potocznie nazywa nadużywanie telefonu uzależnieniem. To pytanie: „A po czym poznać, że ktoś jest uzależniony od telefonu?”, słyszę bardzo często. I widzę ten niepokój w oczach osoby pytającej. Zawsze mówię: **nie trzeba być uzależnionym, żeby mieć problem**. Można nie być uzależnionym, ale na przykład cierpieć na problemy z samooceną, bo w Internecie widzimy samych zwycięzców. Zawsze my, rodzice, dorośli, musimy zacząć od siebie.

Dotyczy to też dorosłych w szkole. Nauczyciele muszą pokazywać, że oni też przestrzegają tych zasad. Uczniowie to widzą. Mówią: „pani od biologii daje nam zadanie i siedzi na Vinted”, „pan od WF-u rzuca nam piłkę i gra w gry na telefonie”. Musimy uderzyć się w piersi jako pierwsi, a potem oczekiwać naśladowania nas przez młodsze osobniki w stadzie.

**W swojej książce zawarła Pani taką myśl, że autentyczność może nas uratować. Co to znaczy właśnie być autentycznym w tym świecie cyfrowym?**

Ja rozumiem autentyczność inaczej niż chyba dzisiaj rozumie się ją w mediach społecznościowych. Uświadomiło mi to pytanie jednej z internetek, która zapytała, jak udaje mi się być autentyczną, skoro nie jestem na bieżąco w Internecie? Wtedy pomyślałam, że dzisiaj uważamy, że autentycznością jest **wyprzedawanie swojej prywatności** i bycie w stałym kontakcie, gotowym do interakcji z ludźmi.

Internet jest światem odbitym, ale w krzywym zwierciadle. Nie oddaje świata takim, jakim jest, jest pełen sobowtórów. Ludzie dopowiadają sobie, kim jestem na podstawie pojawiających się na mój temat informacji. To sprawia, że pewne wartości, które dawniej nie budziły wątpliwości, nagle zaczynają mieć inną definicję, według której autentyczność to jest wtedy, gdy jesteś stale dostępny i pokazujesz życie prywatne.

Tymczasem ja rozumiem autentyczność jako **spójność** po prostu, że czuję, że jestem sobą w swoim życiu prywatnym, zawodowym i tym, co robię w Internecie. To nie znaczy, że muszę wszędzie pokazywać to samo, ale że jestem spójna – to, co robię, jest spójne z tym, co mówię. W kontekście uczenia młodych przez nasze zachowania, ta nasza autentyczność oznacza też to, że oni widzą spójność pomiędzy tym, co my do nich mówimy, a tym, że my żyjemy tymi wartościami, a nie, że wieczorem przy stole mama z tatą załatwiają sprawy na telefonie.

**Obala Pani też mit wielofunkcyjności mózgu. Tymczasem często dostaję pytanie od studentów podczas egzaminu, czy mogą mieć słuchawki na uszach**

**i słuchać muzyki, bo tak im się lepiej pracuje. Jak to jest z tą wielofunkcyjnością?**

Dziękuję za to pytanie. Piszę o tym, że nikt nie jest wielokoncentracyjny, wielozadaniowy. **Multitasking** to jest, mam wrażenie, wytwór przełomu wieków – korporacyjny, służący temu, żeby ludzie więcej pracowali. Tak naprawdę nasz mózg nie jest wielokoncentracyjny, nie ma czegoś takiego jak podzielność uwagi, **jest tylko przerzutność uwagi**. Natura zbudowała nas tak, że jesteśmy w stanie koncentrować się tylko na jednej rzeczy w danym momencie. To nie znaczy, że nie jesteśmy w stanie robić kilku rzeczy naraz, ale koncentrujemy się tylko na jednej, a pozostałe rzeczy robimy na autopilocie.

Kiedy uczymy się w towarzystwie telefonu, który co jakiś czas pokazuje nam powiadomienie, nasza uwaga będzie przerzucać się z uczenia się na odebranie powiadomienia, a **powrót do koncentracji zajmuje od kilku do kilkunastu minut**.

Ale to nie znaczy, że nie da się przyzwyczać do pracy w trudnych warunkach. Jeśli ktoś jest przyzwyczajony, że ta muzyka w tle mu gra i jemu się wtedy łatwiej skoncentrować, bo tak się przyzwyczał albo ma taki neurotyp – a coraz więcej mówi się o tym, że każdy jest gdzieś na osi spektrum – i potrzebuje dodatkowego pobudzenia, to odpowiedź, czy da się tak pisać egzamin i uczyć, brzmi: **da się**. Czy można byłoby to zrobić lepiej bez dodatkowego dystraktora? Zapewne można by było.

Do ciszy też się trzeba umieć dzisiaj przyzwyczać. Wielu osobom ciężko jest znieść ciszę, ponieważ tak przyzwyczały się do dystraktorów, że cisza i spokój oraz wykonywanie jednej czynności staje się dla nich nieznośne. Nasz mózg uczy się tego, co robimy najczęściej. Jeśli najczęściej żyjemy w stanie stałego rozpraszania się, może być trudno nagle usiąść i nie mieć tego czegoś. Ta muzyka, która jest jednostajna, być może rzeczywiście pomaga im osiągnąć stan skupienia.

Muszę powiedzieć, że jako mama trójki dzieci sama musiałam się wytrenować do wchodzenia w **stan pracy głębokiej**. Wiedząc, że mózg jest plastyczny, mam swoją playlistę, którą puszczam jako sygnał, że teraz wchodzę w tryb skupienia tylko na jednej rzeczy. Jest jednak zasadnicza różnica między muzyką w tle, która nam towarzyszy i nie „zaczepta”, a pracą przy otwartych zakładkach z mediami społecznościowymi i gramami walczącymi o naszą uwagę. Warto to rozróżnić.

**Zastanawiam się jako rodzic, jak łagodnie zacząć właśnie uczenie się tej higieny cyfrowej. Czy zacząć od tych słynnych pianek, na które Pani się powołuje w książce, i tej odroczonej nagrody? Czy może od tego testu, w którym czarno na białym wyjdzie, że już mamy problem? Którą drogę wybrać?**

Ja zawsze staram się kierować w stronę **pozytywnego podejścia**. Higiena cyfrowa sama w sobie jest podej-

ściem pozytywnym. Jej definicja mówi o **zachowaniach chroniących zdrowie** związanych z używaniem technologii. Nie mówi o sposobach na nieużywanie. Higiena cyfrowa to piękne pojęcie, bo niczego nam nie zabiera. Nie jest po to, żeby Ci zabrać Internet, tylko żeby Ci **oddać Twoje życie**, oddać Ci sprawczość.

Kiedy zaczynałam pracę nad tym tematem, mówiło się głównie o fonoholizmie i e-uzależnieniach. Pomyślałam sobie: nikt nie chce o sobie myśleć jako o „holiku”. Zamiast zaczynać rozmowę: „hej, jesteś alkoholikiem”, lepiej podejść i powiedzieć: „może byś to odstawił, bo zobacz, zauważyłam, że wtedy jest piękniejsza cera, lepiej się śpi, jest mniej stanów lękowych”.

I tak samo w higienie cyfrowej zachęcam do tego, żeby najpierw poszukać jakiejś **inspiracji**. Tego jest naprawdę mnóstwo: wywiadów, podcastów. Można sobie znaleźć taki sposób, który na początku nie będzie budził w nas presji czy poczucia winy. Można posłuchać podcastu podczas sprzątania i zobaczyć, czy to nas zmotywuje, żeby zrobić krok dalej. Na pewno jednak trzeba zacząć od tego, żeby zrozumieć. Nie unikniemy poszukiwania źródeł wiedzy. Mam nadzieję, że moje książki w tym pomagają. Główna recenzja o pierwszej brzmi: **„Autorka nie straszy”**. Cieszę się, że udało mi się nie straszyc czytelników.

Natomiast, jeśli do czegoś zniechęcam, to do **cyfrowych detoksów**, o których coraz częściej się mówi. Z detoksem jest tak, że powoduje w nas stres, ponieważ nagle odcinamy się od czegoś, co lubimy, a potem bardzo często chcemy się najeść po tym poście i wracamy do starych nawyków.

Zawsze mówię, żeby detoks traktować jako rodzaj **poznawczej zabawy**. Czyli na przykład: już zaczęłam zmieniać pewne nawyki w swoim życiu, jadę na wakacje i zrobię sobie taki test – jak mi będzie, jak na przykład usunę ikonki mediów społecznościowych z telefonu. I obserwować siebie. Nie spinać się tym, nie myśleć, że nie wolno mi ruszyć, tylko myśleć: o, widzę, że już rano chciałam tam kliknąć, o, widzę, że palcem klikam w miejsce, gdzie była ikonka Facebooka. Polecam podejść do detoksu jak do zabawy poznawczej, ale właśnie **z czułością i bez presji**. Inaczej wypościmy się i potem będziemy się chcieć najeść Internetu na zapas.

**Bardzo serdecznie dziękuję za dzisiejszą rozmowę, Pani Magdaleno. Do pozostałych wątków, których tu nie poruszyliśmy, a jest ich całkiem sporo, odsyłamy czytelników Remedium do Pani publikacji „Wychowanie przy ekranie” oraz „Twój telefon, Twoje zasady”. No i życzymy sobie, żebyśmy – jak to Pani pięknie powiedziała podczas naszej rozmowy – żebyśmy wrócili sobie sami piękne swoje życie.**

Dziękuję za zaproszenie do rozmowy.



# Play Therapy jako metoda terapeutyczna (cz. 13)

EWELINA PRĘDKA-PAWLUN

Czym jest kompartmentalizacja w procesie terapii traumy u dzieci i młodzieży? Jak wykorzystać metodę miareczkowania oraz do czego służy paleta terapeuty w terapii zabawą? Poznamy główne elementy procesu terapii traumy. Na koniec odnajdziemy opis przypadku małego pacjenta demonstrującego napięcie i rozładowanie przez atak w zabawie.

## Czym jest kompartmentalizacja?

**K**ompartmentalizacja jest nieświadomym mechanizmem obronnym, który ludzki umysł stosuje, aby uniknąć dysonansu poznawczego, czyli umysłowego dyskomfortu poprzez izolowanie dwóch wzajemnie sprzecznych i/lub wykluczających się wartości, emocji, opinii, przekonań lub doświadczeń. Może to prowadzić do utrzymania dwóch różnych perspektyw lub zachowań, które są sprzeczne ze sobą, co pomaga uniknąć niepokoju i dyskomfortu psychicznego (Cramer, 2006).

Kompartmentalizacja w terapii traumy odnosi się do procesu, w którym osoby doświadczające traumy oddzielają traumatyczne wspomnienia i emocje od reszty swojej świadomości, tworząc swego rodzaju „przedziały” w umyśle. Jest to forma samoobrony, zwłaszcza używana przez dzieci, aby odizolować traumę lub trudne doświadczenia od innych części swojego życia. Te kompartmenty pozwalają im funkcjonować w codziennym życiu, unikając ciągłego konfrontowania się z bólem i cierpieniem związanym z traumą (Goodyear-Brown, 2024, s. 33). Jednakże, to oddzielanie może prowadzić do problemów, takich jak trudności w regulacji emocji, problemy z relacjami i zaburzenia w funkcjonowaniu.

W terapii traumy proces kompartmentalizacji jest często analizowany, ponadto jest ważnym mechanizmem obronnym, który terapeuci mogą brać pod uwagę podczas pracy z pacjentami.

## Czym jest miareczkowanie w terapii traumy?

W kontekście psychologii, „miareczkowanie” (ang. *titration*) odnosi się do techniki stosowanej w terapii, zwłaszcza w podejściu EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), jak również w TraumaPlay™ polegającej na stopniowym, kontrolowanym uwalnianiu emocji i wspomnień związanych z traumą. Chodzi o rozbijanie trudnych wspomnień na mniejsze, bardziej przystępne części, aby pacjent mógł je przetwarzać bez przytłaczającego obciążenia emocjonalnego. Miareczkowanie polega na stopniowym „dodawaniu” pacjentowi bodźców emocjonalnych związanych z traumą, w tempie, które jest

dla niego tolerowane. Głównym celem miareczkowania w terapii jest umożliwienie pacjentowi przepracowania traumatycznych wspomnień bez wywoływania nadmiernego stresu i lęku (Goodyear-Brown, 2024, s. 11-33).

Terapeuta w terapii zabawą pomaga dziecku skupić się na konkretnych aspektach wspomnienia, a nie na całości, aby uniknąć przytłoczenia emocjami. Dziecko, stopniowo przyzwyczajając się do tych aspektów, może je przepracować i zmniejszyć ich negatywny wpływ na swoje życie.

Miareczkowanie jest jednym z kluczowych elementów procesu terapii, kiedy pacjent skupia się na bodźcach wzrokowych, słuchowych lub dotykowych związanych z traumą, a terapeuta pomaga mu kontrolować tempo przetwarzania tych bodźców oraz pozwala uwalniać małe porcje energii. Miareczkowanie pomaga powrócić do odczuwania „tu i teraz” w najbardziej odpowiednim dla pacjenta tempie.

## Paleta Terapeuty Zabawą

W koncepcji Goodyear-Brown (2024, s. 24-25) paleta odzwierciedla doświadczenie procesu terapii zabawą jako procesu twórczego, w którym dziecko z traumą, opiekunowie i terapeuta wspólnie tworzą płótno więzi i uzdrawiania, przy jednoczesnym poszanowaniu najlepszych praktyk terapeutycznych w leczeniu traumy (Briere i Scott, 2006; Cloitre i wsp., 2011). Paleta zawiera dziewięć potencjalnych czynników łączących w podejściu dziecka do treści traumy. Centralną pozycją na palecie jest relacja przywiązania, której kluczową rolę jest zapewnienie przez terapeutę bezpiecznej bazy i przystani w pokoju zabaw, zwłaszcza gdy dziecko dźwiga trudne doświadczenia lub wyznacza granice. Wokół relacji przywiązania ułożone są w dowolnej kolejności następujące środki łączące: metafora, natura, uziemienie kinestetyczne, potrzeba spotkania, humor, kontenerowanie, nowość i dotyk. Ważne, aby pamiętać, że nie ma dwojga tych samych dzieci i nie ma dwóch takich samych procesów wychodzenia z traumy. Z jednej strony mogą istnieć fragmenty palety, które nie są w ogóle używane w jednej relacji klinicznej, z drugiej strony inne mogą być mieszane lub używane w dużych ilościach. Istotą palety



terapeuty zabawą jest zaoferowanie wystarczająco szerokiego zakresu ekspresji i środków łagodzących podejście do trudnych doświadczeń, aby odkryć prawdziwe dziecko „wewnątrz twardej skorupy traumy”. Podstawą pracy dla terapeuty zabawą jest szacunek dla mocy zabawy oraz przekonanie, że zabawa jest naturalnym językiem dzieci (Goodyear-Brown, 2024, s. 26). Zabawa w procesie traumy jest postrzegana jako wzmacniająca więź, tworząca nowe rozwiązania, budująca nowe umiejętności oraz pomagająca w rozwijaniu nowego rozumienia siebie i świata. Na początku tworzymy przestrzeń do zabawy wyposażoną w paletę środków łagodzących. Rozwijamy bezpieczną, opiekuńczą relację z dzieckiem. Staramy się odzwierciedlać jego myśli, uczucia oraz zachowania podczas zabawy i tworzyć środowisko przechowywania trudnych treści. W trakcie terapii lepiej rozumiemy, w jaki sposób trauma jest kumulowana w ciele dziecka i wyrażana w relacjach. Podstawowe pytanie brzmi: kto wywoła zmianę i ile czynnika łagodzącego potrzeba? Każdy czynnik łagodzący może być pomocny w pracy terapeutycznej oraz sprzyjać neurocepcji, czyli procesowi, w którym autonomiczny układ nerwowy nieświadomie ocenia poziom bezpieczeństwa lub zagrożenia w otoczeniu i w ciele. Każdy z tych terapeutycznych czynników pełni funkcję pośrednika podejścia dziecka lub rodzica do trudnego doświadczenia. Oferty na palecie mają na celu zapewnienie wyboru możliwych sposobów postępowania, gdy terapeuta trafi na punkt zagrożenia dla relacji z pacjentem np. dziecko oczekuje od terapeuty pomocy w regulacji lub potrzebuje dodatkowego wsparcia.

### Opis przypadku

Dzieci po trudnych doświadczeniach rzadko kiedy przychodzą i mówią: „Proszę pani, chciałbym opowiedzieć o przemocy lub przykrym doświadczeniu” albo „Czuję się stale napięty, bo mój układ nerwowy nie ogarnia stresu”. Czasem nawet nie mają świadomości, że to, co przeżywają, to efekt traumatycznych doznań. W terapii traumy za pomocą zabawy dzieci zawsze wybierają zabawki, lalki lub inne przedmioty, które coś ukrywają, budują mury, bawią się śmiercią, rozstaniem albo wybuchami. Często reagują agresywnie. Zamiast rozmawiać o emocjach, psują zabawkę w nietypowy sposób albo zasypują lalkę piaskiem.

Teraz przytoczę przykład z praktyki terapeuty. Sześcioletek był pochłonięty zabawą samochodzikami. To była jego prawdziwa pasja. Problem polegał na tym, że w każdej wymyślonej zabawie samochodziki robiły tylko jedno: walczyły między sobą bez żadnego wyjątku. Niezależnie od tego, czy były w jednej grupie, czy udawały kolegów lub sąsiadów czy były nieznanymi – kończyło się na walce. Zmieniała się jedynie sceneria np. uderzały w siebie z małego lub dużego dystansu, innym razem z wysokości, niszczyły wszystko, co było na drodze. Nie

dało się wejść w żaden inny scenariusz. Chłopczyk nie znał innych zakończeń – znał tylko napięcie i rozładowanie przez atak.

Nie ma możliwości, żeby uspokoić takie dziecko przez rozmowę o uczuciach. Trzeba wejść z nim w świat samochodzików i krok po kroku budować inne zakończenia. Czasem po dziesięciu walkach da się przemyścić moment współpracy. Czasem jeden samochodzik zamiast walczyć – ucieknie. Innym razem nagle twierdzi, że nie chce już dłużej walczyć, ale nie wie, jak przestać. To właśnie w tym momencie robi się miejsce na prawdziwą zmianę. Z zewnątrz to wygląda jak zabawa. Ale od środka to może być jedyny sposób, żeby w ogóle ruszyć coś, co do tej pory było zamrożone, wyparte albo zbyt trudne, żeby wypowiedzieć to na głos.

Czasem trzeba się pobawić kilkanaście razy w to samo. Jeśli nasz mały pacjent po raz kolejny powtarza ten sam scenariusz, to znaczy, że właśnie tam toczy się jego historia. A my nie jesteśmy od tego, żeby go z tej historii na siłę wyciągać – tylko, żeby w niej z nim być. Dopóki nie będzie gotowy napisać nowej.

Jeśli przez kilka tygodni na każdej sesji samochodziki walczą ze sobą, to znaczy, że dziecko właśnie to zna. I potrzebuje przejść przez tę opowieść tyle razy, ile trzeba – żeby w końcu móc ją zmienić. Potrzebuje wsparcia takiego terapeuty, który się nie spieszy i który będzie obok. Świadomy terapeuta nie powie „już wystarczy”, tylko zapyta: „A co by było, gdyby tym razem jedno autko się zatrzymało?”.

### Praktyczne wskazówki w pracy z dziećmi

Na proces terapii traumy wśród dzieci składają się następujące elementy:

- przechowywanie trudnych wspomnień i tworzenie spójnych narracji, zwiększanie poczucia bezpieczeństwa, wzmacnianie więzi, wyjaśnienie mechanizmu reakcji stresowej, nauka samoregulacji, kontrola impulsów i radzenie sobie ze złością, rozwijanie kompetencji emocjonalnych, budowanie poczucia własnej wartości, zwrócenie uwagi na obszar myśli oraz zakończenie terapii;
- przechowywanie trudnych wspomnień i tworzenie spójnych narracji – dziecko po doświadczeniach traumy często żyje z porzucanymi kawałkami wspomnień. Brakuje w nich ciągu przyczynowo-skutkowego, nie mają one początku i końca. Zadaniem terapeuty jest pomóc poukładać wszystkie części wspomnień, stworzyć historię, która ma początek, środek i zakończenie, jak również pozwala nazwać to, co było;
- zwiększanie poczucia bezpieczeństwa – na początku zadaniem terapeuty jest zapewnienie dziecku poczucia bezpieczeństwa, zanim zaczniemy poruszać jakiegokolwiek trudne tematy. Ważne jest zbudowanie





- rutyny, przewidywalności oraz rytuałów. Należy uwzględnić stały wygląd gabinetu, te same zabawki, podobny początek i zakończenie sesji. To są rzeczy, które dla dorosłego mogą być niewidoczne, zaś dla dziecka po przejściach są kluczowe;
- wzmacnianie więzi – zadaniem terapeuty jest wybadanie, jakie są problemy w relacjach z innymi i czy można je w jakiś sposób uzdrowić;
  - wyjaśnienie mechanizmu reakcji stresowej – celem terapeuty jest wyjaśnienie dziecku, czym jest stres i jakie reakcje może wywoływać, zarówno fizjologiczne, jak i emocjonalne. Dziecko często nie wie, co się z nim dzieje, kiedy nagle pojawia się w nim złość, strach albo „nic” (tzw. zamrożenie). Uczymy je, jak działa układ nerwowy, czym jest reakcja „walcz – uciekaj – zastęgnij” i że to, co się z nim dzieje, jest celowe;
  - nauka samoregulacji – celem terapeuty jest kształtowanie poprzez zabawę zdolności do samoregulacji, czyli zdolności do kontrolowania i zarządzania własnymi myślami, emocjami i zachowaniami, aby konsekwentnie podjąć i realizować celowe działanie oraz radzić sobie ze stresem. Samoregulacja obejmuje pracę z ciałem i emocjami tak, aby osiągnąć równowagę emocjonalną. Uczymy, jak rozpoznać sygnały z ciała, jak wyregulować napięcie, jak wrócić do równowagi po wybuchu emocji albo panice. Duże znaczenie mają zabawy oddechowe, zabawki sensoryczne, ćwiczenia przez ruch. Nie ma tu jednej sprawdzonej metody, ponieważ każde dziecko preferuje inny sposób wejścia do świata regulacji;
  - kontrola impulsów i radzenie sobie ze złością – zadaniem terapeuty jest pokazanie dzieciom, że złość nie jest zła, ale jest ważna. Każda emocja, zarówno pozytywna, jak i negatywna niesie ze sobą jakąś informację lub komunikat, dlatego nie należy ich unikać. Podczas terapii uczymy, jak można złość rozpoznać, nazwać i wyrazić w sposób, który nie rani ani siebie, ani innych. Stosuje się w tym celu rysunki, czasem zabawę w „siłaczy”, innym razem historie o bohaterach, którzy też się złością i sobie z tym radzą;
  - rozwijanie kompetencji emocjonalnych – zadaniem terapeuty jest nauczenie, jak w ogóle rozpoznać emocje, jak je nazwać i jak powiedzieć o nich innej osobie, zwłaszcza bliskiej. Dla wielu dzieci to coś nowego jak nauka nowego przedmiotu. Uczymy, że każda emocja jest potrzebna, tylko trzeba wiedzieć, co z nią zrobić;
  - budowanie poczucia własnej wartości – celem terapeuty jest odbudowanie u dziecka po traumatycznych przeżyciach poczucia własnej wartości i podniesienie jego samooceny. Często takie dzieci mają poczucie winy i przekonanie: „Jestem zły”, „Nie zasługuję na nic dobrego”. W terapii traumy poprzez

zabawę można to zmienić dosłownie i symbolicznie. Dziecko przyjmuje rolę bohatera, ratownika lub kogoś, kto daje radę i wzbudza respekt wśród innych. Czuje się silne i potrzebne, pokonując w odgrywanych scenach własne słabości;

- zwrócenie uwagi na obszar myśli – zadaniem terapeuty jest praca z dzieckiem nad negatywnymi przekonaniami, które dziecko nosi w sobie. Często są to przekonania bardzo trudne: „Nie zasługuję na nic dobrego”, „Zawsze zostanę sam”, „Wszyscy kłamią i oszukują”. Na tym etapie staramy się wyciągnąć takie negatywne przekonania na powierzchnię, żeby można było nad nimi pracować. Ważne, aby dziecko samo to odkryło i przeformułowało;
- zakończenie terapii – zadaniem terapeuty jest podkreślenie roli właściwego pożegnania w sensie pozytywnym. Dzieci po traumatycznych doświadczeniach szczególnie potrzebują radosnego zakończenia. To, że się coś kończy, nie znaczy, że się urywa. W TraumaPlay™ poświęcamy czas na domknięcie relacji.

### Podsumowanie

Terapia przez zabawę dla wielu jest jedyną dostępną formą wyrażenia tego, czego nie da się ubrać w słowa. Taka forma pomocy nie rozwiązuje problemów za dziecko. Ona daje mu przestrzeń, żeby to ono zaczęło odzyskiwać wpływ w swoim tempie, z wyborem swoich zabawek. Terapeuta działa na wielu poziomach jednocześnie. Musi zdawać sobie sprawę z tego, w którym miejscu kontinuum leczenia znajduje się, w jakim stopniu cele terapeutyczne zostały osiągnięte i do których celów należy powrócić, mając na uwadze tolerancję dziecka na stres. Praca terapeuty zabawą powinna być poddawana regularnej superwizji, na której można omówić, które części terapii zabawą sprawiają dziecku przyjemność i regulację oraz w jakim stopniu terapeuta stanowi dla dziecka podporę w pokonywaniu trudnych doświadczeń.

### Bibliografia

- Axline V.M., *Play Therapy*, New York 1991.
- Briere J., Scott C., *Principles of trauma therapy: A guide to symptoms, evaluation, and treatment*, Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2006.
- Cramer P., *Protecting the Self. Defense Mechanisms in Action*, Guilford Press, New York 2006.
- Gil E., *Play in family therapy*, New York, NY: Guilford Press, 2014.
- Goodyear-Brown P., *Trauma i terapia przez zabawę*, Wyd. Difin, Warszawa 2024.

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



# Czytam, piszę, liczę – o pracy z uczniem ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się

ALEKSANDRA STOLARCZYK

Z pojęciem dysleksji rozwojowej w tej chwili spotyka się już każdy nauczyciel – co ważne: niezależnie od nauczanego przedmiotu. Z każdym rokiem obserwujemy wzrost liczby uczniów z opinią poradni psychologiczno-pedagogicznej o specyficznych trudnościach w uczeniu się.

Tylko współpraca może zapewnić sukces. Truizm? – być może. Oczywisty ciąg przyczynowo-skutkowy – na pewno, o ile wstępna intencja uwzględni, iż interakcja może stać się źródłem nowego doświadczenia, wiadomości, zaspokojenia potrzeby kontaktu i przywrócenia duchowej równowagi: „[...] nie są oni (nauczyciele i uczniowie – dop. A.S.) przeciwstawnymi stronami wymiany, lecz są tym samym – każdy z nich jest człowiekiem uczącym się zarazem siebie i świata, który jest jego światem, gdyż on jest w nim”. (Rutkowiak, 1992, s. 42)

## Słownik pojęć

W niniejszym artykule pragnę poświęcić uwagę współpracy: nauczyciel – uczeń ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się: dysleksją, dysgrafią, dysortografią oraz dyskalkulią (o podłożu dyslektycznym).

Prezentowany materiał nie ma – z założenia – charakteru teoretycznego. Nie sposób oczywiście nie przypomnieć tu podstawowych terminów, wokół których organizują omawiany warsztat pracy, ale – co podkreślam – moim celem jest przedstawienie kilku typów zadań oraz rekomendacja pozycji pomocnych w pracy z uczniem z specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Z pojęciem dysleksji rozwojowej w tej chwili spotyka się już każdy nauczyciel – co ważne: niezależnie od nauczanego przedmiotu. Z każdym rokiem obserwujemy wzrost liczby uczniów z opinią (podkreśl. A.S.) poradni psychologiczno-pedagogicznej o specyficznych trudnościach w uczeniu się. Uporządkuję więc symptomy zaburzeń:

- a) **dysleksja** – w czytaniu;
- b) **dysgrafia** – w technice czytelnego i starannego pisma, grafomotoryczne;
- c) **dysortografia** – w pisaniu (popelnianie błędów ortograficznych mimo znajomości zasad);
- d) **dyskalkulia** – w wykonywaniu działań arytmetycznych.

Zalecenia poradni należy przedłożyć na zintegrowane działania współpracujących z uczniem, a te – w przypadku np. języka polskiego i języków obcych – mogą w praktyce oznaczać:

- konieczność zadawania pytań w formie zdań pojedynczych;

- stosowanie pytań sprawdzających globalne rozumienie tekstu;
- uwrażliwianie ucznia na rozumienie problemu (rozumienie selektywne a globalne, szczególnie a ogół);
- ukierunkowanie na odpowiedź (zadawanie dodatkowych pytań, porządkowanie treści);
- wydłużony czas na lekturę tekstu podczas zajęć;
- objaśnianie metafor i ironii w poznawanych tekstach;
- wyjaśnienie perswazyjnego charakteru tekstu;
- liberalną ocenę grafii;
- wzmacnianie poczucia własnej wartości poprzez informację zwrotną ze strony nauczyciela;
- włączanie ucznia do pracy w parze, zespole (w celu doskonalenia umiejętności dyskusji, udzielania informacji zwrotnej, przygotowania do wspólnego wystąpienia – prezentacji).

By wdrożenie powyższych było skuteczne, należy systematycznie pracować nad rozwijaniem sprawności percepcyjno-recepcyjnych ucznia i wspierać go w przezwyciężaniu trudności w uczeniu się.

## W drodze do sukcesu

Poniższe propozycje zadań (to jednocześnie propozycje typów ćwiczeń – przykłady autorskie) usprawniają edukację ucznia ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się. Są też ogniwem pośrednim w długim procesie poprawiania jakości swoich umiejętności z zakresu czytania i pisania:

- 1) identyfikacja nagłosu – rozpoznanie głosek i przypisanie im właściwego znaku graficznego (litery):

**Proszę posłuchać i wpisać „wi-” lub „wy-”:**

**Przykład:** .....dać ® widać

- |              |               |              |
|--------------|---------------|--------------|
| 1) .....lew  | 2) .....kres  | 3) .....sieć |
| 4) .....bieg | 5) .....nić   | 6) .....za   |
| 7) .....raz  | 8) .....zyta  | 9) .....spa  |
| 10) .....dok | 11) .....soki |              |

- 2) synergizm percepcji słuchowej i wzrokowej, ćwiczenie sprawności motorycznej:

**Co usłyszałeś/-aś? Proszę podnieść kolorową kartkę (którą uczeń otrzymał przed realizacją zadania) i potworzyć:**





- a) sale – szale                      b) Sara – szara
- c) sok – szok                        d) szyk – syk
- e) szynka – synka                  f) kasza – kasa
- g) kosa – kosza                      h) masz – mas
- i) nas – nasz                         j) poszła – posła

następnie: **Proszę posłuchać i zaznaczyć** (przykłady jak wyżej).

- 3) rozpoznanie dźwięków i oznaczenie liter; ćwiczenie wspomagające zasób słownictwa uczącego się (identyfikacja wyrazów mylonych):

**Proszę posłuchać i zaznaczyć znakiem „x” właściwą literę. Proszę przepisać słowa.**

| WYRAZ    | s | c |
|----------|---|---|
| ko_      |   |   |
| ko_      |   |   |
| _ena     |   |   |
| _er      |   |   |
| no_      |   |   |
| pra_ować |   |   |
| pra_ować |   |   |
| _ala     |   |   |
| _era     |   |   |
| ko_a     |   |   |
| bie_     |   |   |
| ra_a     |   |   |
| pra_a    |   |   |

słowa zapisane odręcznie:

.....  
 .....

uwaga: należy wskazać/zostawić miejsce na zapisanie słów; liniatura (wykropkowanie/wykreskowanie miejsca) służy wspomaganianiu jakości grafii (słowem: zapisu w linii);

- 4) ćwiczenie umiejętności transformacji zapisu:

**Proszę dopisać -noc lub -nos. Proszę wyjaśnić znaczenie.**

**Przykład:** ALBI.... ® ALBINOS

- 1) KABA.....                      2) PÓŁ.....
- 3) DOBRA.....                    4) LATY.....
- 5) WIELKA.....                  6) DO.....

**Proszę zapisać literami niedrukowanymi.**

uwaga: należy wskazać/zostawić miejsce na zapisanie słów, zachować układ numeracji jak wyżej;

- 1) .....                              2) .....
- 3) .....                              4) .....
- 5) .....                              6) .....

- 5) rozwijanie koncentracji i spostrzegawczości, utrwalenie poprawności zapisu (w poniższych przykładach trudność ortograficzna ó-u), ćwiczenie motoryki małej:

**Proszę odszukać i wykreślić (pionowo, poziomo, wspak):**

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| M | U | C | H | O | M | O | R | A | K |
| A | W | H | A | L | O | P | O | S | A |
| M | N | A | L | U | P | I | S | O | N |
| U | I | J | Ó | P | A | N | Ó | L | I |
| S | W | B | I | A | L | B | Ł | A | S |
| A | E | S | T | Ó | Ł | A | Ą | G | L |
| G | R | C | E | B | U | L | A | B | A |
| R | S | I | T | R | Z | E | S | Ę | K |
| E | Y | C | M | Y | Ś | L | Z | A | K |
| T | T | K | D | S | O | S | U | T | R |
| U | E | E | M | U | K | T | K | Z | A |
| P | T | R | O | N | R | O | S | I | D |
| M | I | Ó | Đ | E | U | Ł | T | N | A |
| O | G | G | A | K | I | Ó | M | P | R |
| K | A | O | W | N | B | W | L | Ó | D |
| W | I | W | C | H | R | K | O | R | W |
| D | S | Ę | Ą | D | S | A | B | K | A |
| K | T | F | R | A | N | R | Z | R | A |
| U | U | S | Z | A | T | K | O | O | L |
| N | C | L | U | D | W | I | K | W | Y |
| W | E | W | K | A | P | U | S | T | A |

- 1) biurko                      2) cebula                      3) kapusta
- 4) komputer                5) lód                         6) Ludwik
- 7) miód                        8) muchomor                9) napój
- 10) ogórek                  11) rosół                    12) rysunek
- 13) stół                        14) stołówka                15) sól                        16) wnuk

- 6) wyszukiwanie słów w ciągu, transformacja zapisu (grafii), wstęp do doskonalenia umiejętności rozpoznania oznaczenia numerycznego i zapisu słownego cyfry/liczby:

**Proszę odszukać słowa** (łącznie 15):  
 ŻREBAKKAZIMIERZZIEMNIAKŹRÓDŁOŁ  
 OŚWRZESIEŃJELEŃGRYZIEJEŹDZI  
 PAŹDZIERNIKZIARNOPIASEKLECAKOZI-  
 CAKRZEŚŁO

**Proszę zapisać literami niedrukowanymi:**

.....  
 .....  
 .....

**Proszę wskazać nazwy miesięcy w powyższym ciągu. Który to miesiąc roku? Proszę zapisać słownie:**

.....  
 .....

- 7) ćwiczenie identyfikacji miesięcy, zapisu dat dziennych i miesięcznych, element wiedzy o kulturze:

**Proszę uzupełnić.**

- a) 01.01. .... jest Nowy Rok.
- b) 14.02. .... są Walentynki.
- c) 08.03. .... obchodzimy Dzień Kobiet.
- d) 01.04. .... jest Prima Aprilis.
- e) 03.05. .... obchodzimy Święto Konstytucji Trzeciego Maja.
- f) 01.06. .... jest Dzień Dziecka.

uwaga: w tym zadaniu warto wykorzystać kalendarz papierowy (kartkowanie usprawni motorykę małą, a wy-



szukiwanie informacji pozwoli utrwalić nazwy miesięcy, ich kolejność i przypadający na konkretny dzień święto);  
8) doskonalenie umiejętności rozpoznawania cyfr/liczb rzymskich, przypisania im nazw miesięcy, zapisu słownego:

**Kiedy te osoby mają urodziny? Proszę odpowiedzieć pełnym zdaniem i zapisać.**

**Przykład:** Henryk → 15 XII → **Henryk ma urodziny piętnastego grudnia.**

- Andrzej → 13 VII →
- Michał → 31 X →
- Grzegorz → 08 III →
- Łukasz → 12 IX →
- Joanna → 01 I →
- Basia → 10 V →
- Ewa → 24 VI →
- Elżbieta → 04 XI →
- Ty →
- Twoja koleżanka/Twój kolega →

uwaga: w każdym z powyższych imieniu pojawia się – celowo – trudność ortograficzna;

9) integracja umiejętności produktywnych (tu: mówienie – określanie godziny oraz jej oznaczenie – zapis: „o” lub „x”), rozwijanie motoryki małej (znak należy postawić we właściwej kratce, zmieścić się w niej):  
**zegarowe „kółko i krzyżyk”**

| Która godzina? | 18: | 5: | 15: | 13: | 22: | 9: |
|----------------|-----|----|-----|-----|-----|----|
| 15             |     |    |     |     |     |    |
| 43             |     |    |     |     |     |    |
| 18             |     |    |     |     |     |    |
| 30             |     |    |     |     |     |    |
| 00             |     |    |     |     |     |    |
| 05             |     |    |     |     |     |    |

10) ćwiczenie doskonalące poprawność zapisu; dodatkowo: wspomaga umiejętność pracy zespołowej, wspiera koncentrację i samokształcenie (ostateczną wersję zapisuje lider zespołu, ale pozostali czuwają nad poprawnością ortograficzną, interpunkcyjną oraz logiczną wypowiedzi; przypominają o obowiązujących zasadach): **dicto-gloss = dyktando zespołowe (w grupach 3-4-osobowych – zależy od długości tekstu) – zasady:**

1. nauczyciel czyta tekst (uczniowie nie notują, koncentrują się na treści i trudnościach ortograficznych);

2. uczniowie „dzielą się” tekstem w swojej grupie (uzgadniają, kto i za który fragment będzie odpowiedzialny);
3. nauczyciel czyta tekst ponownie, a każdy z uczniów w grupie zapisuje na osobnej kartce ten fragment, który wybrał do odtworzenia);
4. uczniowie przez ok. 15 minut pracują nad rekonstrukcją całego tekstu (każdy prezentuje swój fragment, łączą wszystkie i zapisują zespołową wersję tekstu dyktanda).

### Warto skorzystać

Na rynku wydawniczym pojawia się coraz więcej pozycji wspierających pracę z uczniem ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się. W sposób szczególny należy docenić starania Wydawnictwa Operon i jego (dodam: wciąż rozwijającą się) serię „Ortografitti” (różnorodne, bogate materiały adresowane do uczniów każdego I-III etapu edukacji: <https://sklep.operon.pl/ortografitti.html>).

Dodatkowo rekomenduję ćwiczenia rozwijające uważność (tu: językową, matematyczną, myślenie przyczynowo-skutkowe), zawarte w zbiorach:

- Anna Jurek, *Skoncentruj się. Zestaw ćwiczeń dla uczniów klas VII-VIII i szkół ponadpodstawowych*, Wydawnictwo Harmonia.
- Lena Szyndler, *Pomysł. Zapamiętaj. Zapisz. Ćwiczenia wspomagające myślenie i koncentrację uwagi*, cz. 1. i 2., Wydawnictwo Oświatowe.

Zachęcam także do wdrożenia na swoich zajęciach treningu bostońskiego – czytania nieukierunkowanego, a wyłącznie dla poprawienia samej jakości artykulacji i głosowej interpretacji tekstu, dla przyjemności i jej stopniowego wzbudzania. Wybór tekstu powinien zostać uzgodniony wspólnie z uczniami (dotyczy tej części zajęć, gdy czytamy na głos razem) i być samodzielną decyzją dziecka o czytanych utworze (w części przeznaczonej na samodzielną lekturę). Czytanie „dla siebie” to krok w stronę pokonania swoich trudności i pracy nad nimi, bo przecież: „To nie porażki powinniśmy się bać, ale bierności” (Labuskes, 2023, s. 173).

### Bibliografia

- Labuskes B. (2023), *Strażniczka spalonych księzek*, Kraków. Polskie Towarzystwo Dysleksji, [strona internetowa:] <https://www.ptd.edu.pl/cotojest.html>, dostęp: 31 lipca 2025 r.
- Rutkowiak J. (1992), *O dialogu edukacyjnym. Rusztowanie kategoriale*, [w:] *Pytanie, dialog, wychowanie*, praca zbiorowa pod red. J. Rutkowiak, Warszawa.

Autorka jest doktorem nauk humanistycznych, nauczycielem języka polskiego w Toruńskim Technikum Informatycznym i Toruńskim Liceum Ogólnokształcącym, lektorem języka polskiego jako obcego z doświadczeniem pracy za granicą, egzaminatorem maturalnym; certyfikowanym koordynatorem ds. modelowego systemu profilaktyki i pomocy psychologiczno-pedagogicznej uczniom ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się.

# Żal po stracie w kontekście adopcji

MARIA ENGLER

Jesień to dla wielu ludzi czas zadumy, której sprzyja nie tylko panująca za oknem aura, ale i obchodzone w listopadzie święta – Wszystkich Świętych oraz Dzień Zaduszny. Może być więc tak, że częściej myślimy o śmierci, stracie i przemianach. Tematy te w pewien sposób wiążą się również z adopcją, wywierając duży wpływ na życie dziecka adopcyjnego i jego rodziny.

Strata jest czymś, czego człowiek nie jest w stanie uniknąć w toku swojego życia. Poczucie straty to uczucia pojawiające się na skutek doświadczania braku czegoś lub kogoś ważnego – drugiego człowieka, ale też przedmiotu bądź możliwości. Poczucie straty jest nieprzyjemnym doznaniem, jednak – jak wszystkie emocje – ma swoją funkcję. Pomaga uświadomić sobie potrzebę, którą będzie trzeba teraz zaspokoić w inny niż dotychczas sposób. Poczucie straty motywuje również do aktywnego poszukiwania sposobów na zaspokojenie tej potrzeby.

## Pojęcie straty w adopcji

Strata jest czymś, czego na różnych etapach adopcji doświadczają wszyscy uczestnicy tzw. trójkąta adopcyjnego – dziecko, rodzice biologiczni oraz rodzice adopcyjni. Rodzice biologiczni doświadczają utraty możliwości wychowywania dzieci, które zostały przez nich powołane do życia. Wiąże się to często również z innymi stratami – np. ze stratą wyobrażeń o tradycyjnej rodzinie, utratą dobrej opinii u części bliskich osób, stratą przekonań na własny temat itd. Natomiast rodzice adopcyjni, zanim zdecydują się na wizytę w ośrodku adopcyjnym, często doświadczają poczucia straty związanego z brakiem możliwości posiadania biologicznego potomstwa. Strat doznaje również dziecko adopcyjne. To właśnie na jego perspektywie skoncentruję się w niniejszym artykule.

Reakcją człowieka na stratę jest smutek i żaloba, którą definiuje się jako proces adaptowania się do straty i pewnego rodzaju oswojenia z brakiem ważnego elementu w swoim życiu. Aby móc wrócić do normalnego funkcjonowania i odnaleźć w nim radość oraz pełnię, należy przejść przez okres żałoby.

## Co traci dziecko adopcyjne?

Wielu osobom adopcja kojarzy się z obustronnym darem i rzeczywiście nim jest. Spragnieni rodzicielstwa rodzice adopcyjni zyskują możliwość spełniania się w nowej, ważnej dla siebie roli, zaś dziecko zyskuje dom, którego zostało pozbawione. „Pozbawione” to ważne słowo w kontekście poruszanego tematu.

Dzieci, które trafiają do adopcji, są naznaczone traumą odrzucenia i opuszczenia. Dla rozwoju emocjonalnego

bardzo ważne jest bowiem poczucie, że jest się czymś dzieckiem. Takie doświadczenie stanowi dla człowieka bezpieczną bazę, która jest podstawą do akceptowania siebie poprzez bliskie relacje z osobami znaczącymi, zaspokajającymi jego potrzeby – osobami, które stanowią punkt odniesienia.

Dziecko adopcyjne zostaje pozbawione tego bezpiecznego miejsca niezbędnego do stworzenia więzi przywiązania. Ta strata w silny sposób naznacza jego życie. Jak pisze Antonio D’Andrea w książce pt.: „Czas oczekiwania”: *Opuszczone dziecko traci (na jakiś czas) to bazowe doświadczenie czucia się w relacji z osobami, które dają mu miłość i opiekę.*

Dziecko adopcyjne doświadcza na swej drodze wielu strat. Czasem traci swoich biologicznych rodziców w sposób dosłowny – warto jednak zaznaczyć, że większość dzieci trafiających do adopcji nie jest sierotami. Dzieci, które przez jakiś czas pozostawały w domach biologicznych, często doświadczały tam nieprawidłowej opieki. To kolejna strata – utrata możliwości przeżycia wczesnych miesięcy lub lat życia w otoczeniu, do którego ma prawo każde dziecko. Otoczeniu, które jest bezpieczne, adekwatnie reagujące na potrzeby, rozwijające, pełne miłości i uważności. Ta świadomość bycia pozbawionym tego, co dla dziecka najcenniejsze oraz świadomość bycia opuszczonym może wracać na różnych etapach życia. Niektóre adoptowane osoby wspominają o tym, że w dniu urodzin zawsze towarzyszy im pewnego rodzaju ambiwalencja. Z jednej strony jest to radosny dzień, z drugiej zaś przywołuje wspomnienia o byciu opuszczonym.

Historia dziecka adopcyjnego często naznaczona jest jeszcze innymi stratami – stratami kolejnych domów i rodzin, które tymczasowo zapewniały mu opiekę, stratami relacji z innymi podopiecznymi wychowującymi się w tych domach, stratami pokoi i przedmiotów, do których dziecko się przyzwyczajało, stratą znajomych miejsc, zapachów, dźwięków i widoków za oknem.

Mówiąc o poczuciu straty doświadczanej przez dzieci adopcyjne, warto przytoczyć słowa Magdaleny Modlibowskiej, mamy adopcyjnej i autorki książki „Odczarować adopcję”: *Nawet jeśli wasze dziecko nie doświadczyło przemocy bezpośrednio czy pośrednio i włączyło się*

*w kochającą adopcyjną rodzinę, nawet jeśli odbyło się to we wczesnym dzieciństwie, będzie przeżywać normalne etapy żałoby. „Tylko” dlatego, że zostało pozbawione możliwości przebywania z rodzicami biologicznymi. Naukowcy potwierdzają, że dla dzieci do szóstego roku życia utrata rodzica jest równoznaczna z utratą części siebie. [...]*

### Jak wygląda żałoba u dzieci?

Utrata znaczącej osoby jest złożonym wydarzeniem, które prowadzi do utraty więzi, jaką było się z nią połączonym. Wg Johna Bowlby'ego, twórcy teorii przywiązania, żałoba przebiega w czterech następujących fazach, których granice są nieostre:

- **Oszołomienie** – jest to pierwsza reakcja na wiadomość o stracie bliskiej osoby. W tej fazie dziecko doświadcza bardzo silnych emocji bólu i wściekłości. Towarzyszy mu też stan szoku i niedowierzania. Bardzo trudno jest mu zrozumieć rzeczywistość straty, jest ona dla niego zbyt bolesna. Faza ta trwa od kilku godzin do tygodnia, jednak w przypadku dzieci adopcyjnych, które najczęściej nie doświadczają utraty rodziców biologicznych poprzez ich śmierć, może wyglądać to inaczej. Faza oszołomienia może mieć miejsce, kiedy dziecko zabierane jest do pieczy zastępczej lub wtedy, gdy nawiąże bliską więź z rodzicami zastępczymi, a nadchodzi czas adopcji. Dlatego też zwykle zaleca się, by przejście to było płynne, dziecko miało dużo czasu na poznanie swoich rodziców adopcyjnych, a po adopcji miało możliwość utrzymywania kontaktu z rodzicami zastępczymi. Oszołomienie może rozpocząć żałobę dziecka również wtedy, gdy dowiaduje się ono, że rodzice biologiczni stracili władzę rodzicielską i nie będą już starać się o odzyskanie go.
- **Poszukiwanie i tęsknota za utraconą postacią** – to czas bardzo trudnego zmierzania się z doświadczoną stratą. Dziecko może z jednej strony zdawać sobie sprawę z tego, co się stało, reagując na to niepokojem i desperacją, zaś z drugiej nadal poszukiwać utraconej osoby, odrzucając fakt straty i pielęgnując nadzieję na to, że jeszcze będzie jak dawniej. W tej fazie dziecko może doświadczać silnej złości. Etap ten trwa od kilku miesięcy do kilku lat, jednak w kontekście dzieci adopcyjnych trudno o konkretne ramy czasowe, ponieważ poszczególne fazy mogą powracać w różnych momentach życia.
- **Dezorganizacja i desperacja** – desperacja ta spowodowana jest ostatecznym uświadomieniem sobie, że bliskiej osoby już w naszym życiu nie ma. Faza ta może być mieszaną rozpacz i apatii. Osoba przeżywająca ten etap żałoby może izolować się od innych, mieć trudności w zakresie koncentracji, cierpieć na skutek zaburzeń snu i odżywiania. J. Bowlby uważa, że jest to najdłuższe i najbardziej delikatne

stadium żałoby, w którym pojawia się konieczność reorganizacji swojego świata, sposobu myślenia, odczuwania i postępowania.

- **Reorganizacja** – jest to czas ostatecznego formowania się nowego świata wewnętrznego osoby doświadczającej żałoby. Struktura tego świata powoli zaczyna być adekwatna do rzeczywistości. Dziecko staje się bardziej otwarte na relacje społeczne oraz na podejmowanie działań, które sprawiają mu przyjemność. Przestaje żyć nadzieją na powrót tego, co było.

Dla małych dzieci oraz dzieci w wieku przedszkolnym utrata rodzica ma bardzo destrukcyjne skutki. Dziecko nie stworzyło jeszcze autonomicznego i niezależnego poczucia Ja, dlatego trauma straty doznana w tym okresie powoduje długotrwały ból oraz jest czynnikiem ryzyka dla prawidłowego rozwoju.

Ujęcie żałoby w kategorii faz jest bardziej adekwatne dla osób dorosłych. Ich żałoba częściej dokonuje się w sposób określony i progresywny – od negacji do akceptacji. W przypadku dzieci jest jednak inaczej, ponieważ są one pozbawione dojrzałej struktury poznawczej i emocjonalnej. Brak tej struktury uniemożliwia dziecku doświadczanie bólu przez dłuższy czas. Dlatego obserwując dzieci po stracie bliskich możemy zauważyć, że niejako „wchodzą” one i „wychodzą” ze stanu żałoby. Dziecko posiada również system obron, których celem jest odsunięcie trudnych myśli i oddzielenie się od rzeczywistości straty, by zmniejszyć nasilenie cierpienia.

Wściekłość i cierpienie dziecka mogą pojawiać się w określonych momentach i być oddzielone przerwami. Emocje te nie mają ciągłego charakteru, mogą być przerywane i krótkie. Wściekłość bywa skierowana na osobę, która odeszła, ale również na obecnych opiekunów. Towarzyszą jej zwykle myśli o byciu opuszczonym oraz odmiennym od innych dzieci. Dziecko może częściej odczuwać lęk, ponieważ strata zachwiała jego poczuciem bezpieczeństwa i wizją świata jako bezpiecznego miejsca. Kiedy trafia ono do rodziny zastępczej lub adopcyjnej, może odczuwać silny strach przed utratą nowych opiekunów. Lęk może aktywować się szczególnie wieczorem, gdy dziecko idzie spać, ponieważ wtedy poczucie samotności i opuszczenia zwykle intensyfikuje się.

Inne uczucia, jakie często towarzyszą dzieciom po stracie, to: smutek, wina, splątanie, strach i wstyd. Często pojawiają się również reakcje psychosomatyczne, drażliwość, potrzeba odgrywania scen czy wykonywania rysunków związanych ze stratą. Splątanie, jakie może wystąpić polega na nagłym, naprzemiennym występowaniu różnych emocji lub mieszanu się ich. Dziecko może szybko przechodzić od stanu szczęścia do lęku lub poczucia winy. Splątanie może być dla dziecka dezorientujące i zwiększać jego stres.



➔ Oczywiście sposób przeżywania żałoby jest bardzo zindywidualizowany i zależy m.in. od cech dziecka, jego wieku, rozwoju emocjonalnego i społecznego, dotychczasowych doświadczeń życiowych, obecności w jego życiu innych wspierających dorosłych, okoliczności utraty ważnych osób, tego, jaką pełniły rolę w jego życiu itd. U niektórych dzieci może wystąpić wiele objawów reakcji na stratę, u innych tylko pojedyncze.

Małe dzieci często wyrażają smutek jedynie momentami, a następnie angażują się w inne aktywności. Starsze dzieci mogą izolować się, porzucić swoje zainteresowania, nie dbać o wygląd, dużo płakać itd. Może się również zdarzyć, że dziecko stanie się samokrytyczne i będzie miało poczucie winy oraz przekonanie, że wszystko pocięłyby się inaczej, gdyby lepiej się zachowywało.

### Ból żałoby w adopcji

Strata w kontekście adopcji jest mniej jednoznaczna. Dziecko nie traci bowiem rodziców w sensie fizycznym. Zostaje jednak pozbawione możliwości kontynuowania relacji z nimi i budowania wspólnej historii. Dlatego też żałoba adopcyjna często jest niezauważana i nieuznawana społecznie. Dodatkowo otoczenie często oczekuje, że dziecko będzie wdzięczne i radosne z powodu tego, że

zostało „uratowane”. Obecny wysoki poziom szkolenia rodziców adopcyjnych najczęściej przekłada się na to, że oni sami nie mają tego rodzaju oczekiwań, choć niestety takie sytuacje również się zdarzają.

Ta specyfika adopcyjnej żałoby dodatkowo utrudnia dziecku jej przeżycie, ponieważ doświadcza ono emocji, których nikt nie rozumie. Brak możliwości otwartego opłakiwania tego, co się utraciło utrudnia proces adaptacji, wywołuje poczucie pustki i osamotnienia oraz pogłębia poczucie winy.

Żałoba związana z adopcją rzadko przeżywana jest w sposób linearny. Często zaś powraca falami w kolejnych etapach życia dziecka. Może dać o sobie znać w okresie dojrzewania, w momencie rozpoczynania samodzielnego życia czy narodzin własnego dziecka. Może uaktywnić się także wówczas, gdy w szkole poruszany jest temat pochodzenia, a zadaniem dzieci jest stworzenie drzewa genealogicznego swojej rodziny.

### Bibliografia

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

Onofri A., La Rosa C., *Żałoba. Psychoterapia poznawczo-ewolucjonistyczna i EMDR*, Poznań 2017.

# Wystarczy kliknąć, by poczuć się lepiej? – o aplikacjach wspierających emocje

PIOTR GRAJEWSKI

Coraz szybszy rozwój technologii przynosi stałe usprawnienia w wielu obszarach naszego życia. Coraz częściej też pojawiają się aplikacje wspierające zdrowie psychiczne. Warto przyjrzeć się im bliżej i sprawdzić, czy rzeczywiście pomagają.

### Rodzaje cyfrowych rozwiązań dla zdrowia psychicznego

**P**oza pierwszym skojarzeniem z aplikacjami, istnieje kilka innych typów cyfrowego wsparcia. Zalicza się do nich między innymi:

- Strony internetowe z materiałami psychoedukacyjnymi. Zamieszcza się tam materiały oparte na dowodach naukowych, dzięki czemu odbiorcy mogą w dowolnym momencie zapoznać się z rekomendacjami, technikami samopomocy czy informacjami dotyczącymi profesjonalnej pomocy.
- Chatboty, czyli wykorzystujące działanie sztucznej inteligencji modele językowe. Agenci uczeni są wchodzenia w interakcję i udzielania podstawowego wsparcia, przekazywania treści psychoedukacyjnych czy uczenia technik radzenia sobie. Niektóre z nich

uczą się na podstawie interakcji z użytkownikiem rozpoznawać jego stan emocjonalny czy subtelne zmiany w języku.

- Zdalne terapie wykazujące połączenie video lub głosowe. Najbardziej przypominają tradycyjne sesje, a ich popularność zwiększyła się w trakcie pandemii COVID-19. W swoim założeniu mają być odpowiednikiem tradycyjnego spotkania.
- Aplikacje mobilne wspierające zdrowie psychiczne są jedną z najgwałtowniej rosnących form udzielania cyfrowego wsparcia. Bardzo często opierają się na założeniach terapii poznawczo-behawioralnej (CBT) lub mindfulness. Tworzone są z myślą o ogólnym dobrostanie lub dedykowane określonym objawom.

Mnogość rozwiązań to duży atut w korzystaniu z cyfrowych możliwości uzyskania wsparcia. Rozwiązania



Fot. Freepik

mogą być często dostosowane do indywidualnych preferencji i możliwości każdego użytkownika, dzięki czemu tworzy on swój optymalny sposób pracy dostosowany do własnej sytuacji.

### Aplikacje wspierające zdrowie psychiczne

Szacunki z 2019 roku wskazywały, że istniało od 165 000 do 325 000 aplikacji zaliczanych do kategorii powszechnego zdrowia i samopoczucia, z czego około 10 000 było zaprojektowanych specjalnie z myślą o zdrowiu psychicznym. Tak duża liczba obrazuje trend, wynikający z coraz aktywniejszego poszukiwania cyfrowych sposobów radzenia sobie z trudnościami, które będą łatwo dostępne na telefonie czy tablecie. Bardzo często powstające programy/systemy są tworzone w zgodzie z założeniami CBT lub mindfulness. Oba podejścia ze względu na swoją naturę, mogą być w prosty sposób zaimplementowane na potrzeby cyfrowych rozwiązań.

Korzystanie z aplikacji i platform wspierających zdrowie psychiczne ma liczne zalety. Zalicza się do nich przede wszystkim dostępność. Do korzystania z nich potrzebny jest telefon lub tablet oraz połączenie z internetem. Pozwala to na dotarcie z pomocą tam, gdzie jest szczególnie problem z dostępem do usług psychologicznych, np. na obszarach wiejskich czy do osób z ograniczoną możliwością przemieszczania się. Koszt wykupienia pakietu w aplikacji jest zazwyczaj niższy niż prywatna wizyta u specjalisty. Korzystanie z tego typu pomocy może również wiązać się z mniejszą stygmatyzacją – szczególnie w małych społecznościach. Dostęp do terapeutów poprzez zdalne sesje zapewnia większą prywatność niż korzystanie z usług lokalnych specjalistów. Niektóre aplikacje są tworzone z myślą o wsparciu między tradycyjnymi sesjami. Użytkownik może wtedy wykonywać dodatkowe zadania lub zapoznawać się z materiałami. Monitoring może dodatkowo motywować do własnej terapii i wdrażania zmian w swoim życiu, co przekłada się na efektywniejszy proces.

Atutem cyfrowych rozwiązań jest również ich zdolność do personalizacji. Każdy użytkownik może dopasować wiele ustawień do własnych potrzeb. Dodatkowo algorytmy sztucznej inteligencji umożliwiają dostosowanie rekomendacji do emocjonalnego stanu użytkownika na podstawie analizy jego wzorców zachowania lub języka. Użytkownicy mogą także w łatwy sposób monitorować swoje postępy i zmiany np. poprzez regularną samoocenę nastroju czy występowania danych objawów. Aplikacje mogą przypominać o ćwiczeniach i innych zadaniach do wykonania przed nadchodzącą sesją terapeutyczną.

Aplikacje i różne inne cyfrowe rozwiązania różnią się między sobą, co należy uwzględnić w trakcie sprawdzania skuteczności poszczególnych programów. Utrudnia to prowadzenie badań nad ogólną skutecznością tych technik. Opierając się na dostępnych wynikach, można jednak dostrzec pozytywną rolę, jaką odgrywają walidowane (badane pod kątem skuteczności) aplikacje i programy w obrębie zdrowia psychicznego.

### Przykładowe aplikacje

Aplikacje mogą być tworzone z myślą o ogólnym funkcjonowaniu i dobrostanie, a także dedykowane konkretnym stanom i zaburzeniom. Przykładem aplikacji zaprojektowanej z myślą o wsparciu w terapii PTSD jest aplikacja CPT Coach. Opiera się ona na technikach terapii przetwarzania poznawczego i dedykowana weteranom, którzy uczestniczą w terapii stacjonarnej. Aplikacja powinna być wykorzystywana jako dodatkowe narzędzie wspierające pomiędzy sesjami terapeutycznymi. Kolejnym przykładem jest aplikacja PTSD Coach, która zapewnia materiały psychoedukacyjne oraz wiele ćwiczeń i technik skupionych na relaksacji, redukcji stresu czy agresji. Aplikacja Moodgym została dedykowana do pracy z objawami lęku oraz depresji opierając się na technikach CBT. W oparciu o techniki mindfulness działa Headspace, która skupia się m. in. na poprawie uważności. Sleepio to internetowy program działający w opar-





ciu o techniki CBT, ukierunkowane na pracę z bezsennością i trudnościami w zasypianiu. Woebot to chatbot stworzony z myślą o pracy z osobami doświadczającymi objawów depresyjnych i lękowych. Również opiera się na technikach CBT. To tylko kilka przykładów z wielu tysięcy aplikacji i programów dedykowanych do wsparcia zdrowia psychicznego. Decydując się na korzystanie z usług którejkolwiek aplikacji, warto sprawdzić badania potwierdzające jej skuteczność.

### Ryzyko i ograniczenia

Rozważając korzystanie z aplikacji wspierających zdrowie psychiczne, nie można pominąć potencjalnych zagrożeń związanych z ich użytkowaniem. Jednym z najczęściej przywoływanych problemów jest brak lub niewystarczający poziom regulacji prawnych, który sprawia, że wiele tego typu rozwiązań funkcjonuje w swoistej „szarej strefie”. Może to prowadzić do wykorzystywania luk prawnych przez producentów i dystrybutorów w celu ochrony przed potencjalnymi konsekwencjami prawnymi, co negatywnie wpływa na bezpieczeństwo konsumentów. Dodatkowym wyzwaniem jest zapewnienie odpowiedniej ochrony danych osobowych. W krajach Unii Europejskiej zasady przetwarzania danych określone są m.in. przez RODO. Jednak użytkownicy w innych regionach świata, takich jak Stany Zjednoczone, często pozbawieni są porównywalnego poziomu ochrony. Warto podkreślić, że nawet obowiązujące przepisy nie gwarantują pełnego bezpieczeństwa – istotne pozostają kwestie dotyczące zakresu gromadzonych i przesyłanych danych, podmiotów, którym są udostępniane, a także tego, czy dane przechowywane są wyłącznie lokalnie na telefonie użytkownika.

Poza prawnymi zagrożeniami warto zwrócić uwagę również na kwestie związane z bezpieczeństwem użytkowników. Nie wszystkie aplikacje i systemy wsparcia zostały przygotowane do reagowania na sytuacje kryzysowe, np. związane z szybką reakcją zgłoszenie myśli samobójczych. Za każdym razem warto weryfikować, czy dana usługa została stworzona przy wsparciu specjalistów od zdrowia psychicznego oraz czy deklarowana skuteczność była weryfikowana badaniami naukowymi. W przypadku rozwiązań opartych na sztucznej inteligencji, twórcy powinni przedstawić w zrozumiały sposób, jak ona działa i na podstawie jakich kryteriów oferuje pomoc użytkownikom. Warto bardzo dokładnie zapoznać się z zakresem usług i wsparcia oferowanego przez daną aplikację, aby mieć pełną świadomość jej możliwości oraz ograniczeń. Niektóre aplikacje są płatne, a pełna zawartość (np. dostęp do technik relaksacyjnych czy dodatkowych materiałów) wymaga osobnej płatności.

### Możliwy dalszy rozwój

Aplikacje wspierające zdrowie psychiczne przechodzą bardzo szybką ewolucję. Od prostych zadań opar-

tych na technikach CBT po wykorzystujące sztuczna inteligencję chatboty – a to wszystko w ciągu paru ostatnich lat. Rozwój techniki nie przestaje jednak tylko na tym. Coraz częściej wykorzystuje się dodatkowe technologie, np. biofeedback. Mając zewnętrzne urządzenie monitorujące ciało, w połączeniu z odpowiednią informacją zwrotną, użytkownicy mogą ćwiczyć i otrzymywać odpowiedź w czasie rzeczywistym. Wykorzystując moduły VR (wirtualnej rzeczywistości), można tworzyć scenariusze do bezpiecznego osvajania sytuacji lękowych. Każdy może sam określić dokładne warunki sytuacji, dostosowując ją do poziomu np. swojego lęku. Ktoś, kto boi się pajaków, nie będzie gotów, aby wejść w gniazdo pełne tych stworzeń, ale perspektywa patrzenia na jednego osobnika z bezpiecznej odległości jest już dużo mniej zagrażająca. Jednak dodatkowe narzędzia powinny być również używane z rozwagą i dokładnie badane, aby zapewnić pełne bezpieczeństwo wszystkim użytkownikom.

### Podsumowanie

Aplikacje wspierające zdrowie psychiczne stały się ważnym uzupełnieniem tradycyjnej opieki. Zwiększają one dostęp do wsparcia psychologicznego, zmniejszają stygmatyzację i mogą zapewnić skuteczne interwencje oparte na dowodach naukowych. Pomimo korzyści trzeba pamiętać o tym, że nadal istnieją ograniczenia, szczególnie dotyczące bezpieczeństwa i ochrony danych. Potrzeba ciągłych badań naukowych oraz zmian prawnych, aby zapewnić jak największe korzyści dla użytkowników. Cyfrowe rozwiązania w zakresie zdrowia psychicznego stanowią źródło wsparcia w zaspokajaniu potrzeb związanych z jego ochroną. Ma to szczególne znaczenie w kontekście obecnych ograniczeń systemu zdrowotnego, jego wydolności czy dostępności specjalistów, jednak nie można zapomnieć, że wciąż tradycyjne formy terapii są najskuteczniejsze. Rosnąca popularność takich aplikacji może świadczyć o zmianie postrzegania zdrowia psychicznego – od czegoś wstydliwego do obszaru, o który warto dbać na co dzień.

### Oświadczenie o braku konfliktu interesów

Autor oświadcza, że nie występuje żaden konflikt interesów związany z niniejszym artykułem. Autor nie utrzymuje żadnych powiązań finansowych, osobistych ani zawodowych z żadnymi platformami cyfrowymi, usługami internetowymi ani aplikacjami wspierającymi zdrowie psychiczne, które zostały omówione w tekście. Autor nie otrzymał żadnego finansowania, sponsoringu ani innej formy wsparcia od podmiotów tworzących lub udostępniających wskazane narzędzia. Przedstawione treści są oparte wyłącznie na niezależnej analizie oraz dostępnych danych naukowych.

Wybrana literatura jest dostępna w redakcji.

# Holistyczne podejście w działaniach białostockiej KLANZY

Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów KLANZA istnieje od 1990 roku jako organizacja pozarządowa skupiająca osoby poszukujące nowych rozwiązań w przestrzeni edukacyjnej; wprowadzające styl – w nauczaniu, wychowaniu i animacji społeczno-kulturalnej – wyzwalamy indywidualną aktywność uczestników ich projektów. Organizacja obecnie obejmuje 10 struktur lokalnych na terenie całej Polski i w tym roku obchodzi swoje 35-lecie. Jedną z nich jest Oddział Białostocki, który został powołany w 1998 roku.

O działalności białostockiego oddziału KLANZY rozmawiam z jego prezeską Małgorzatą Borowską, która jest również dyrektorką Autorskiej Szkoły KLANZY – Liceum Ogólnokształcącego w Białymstoku oraz szefową białostockiej Pracowni Działań Kulturalnych.

## **Jakie były pierwsze kroki białostockiej KLANZY?**

Zaczynaliśmy od szkoleń nauczycieli i pedagogów w zakresie poznania metod pedagogiki zabawy i do tej pory to robimy w ramach Centrum Szkoleniowego KLANZA. Potem założyliśmy świetlicę socjoterapeutyczną dla dzieci w wieku szkolnym, w której wychowawcy, pedagodzy i animatorzy mieli możliwość wykorzystywania aktywnej metody pracy ze swoimi podopiecznymi. Dzieci przychodziły do nas codziennie i oprócz uczestniczenia w zajęciach wychowawczych i socjoterapeutycznych mogły odrabiać lekcje, przygotowywać się – pod okiem pedagogów – do zajęć szkolnych. Efekty pracy świetlicowej okazały się ze wszech miar pozytywne, gdyż kiedy nasi podopieczni podjęli naukę w szkołach ponadpodstawowych, nie straciliśmy ze sobą kontaktu. Nadal przychodzili do świetlicy, chcąc uczestniczyć we wspólnych działaniach. I żeby je ukierunkować, przygotowaliśmy dla nich m.in. program pracy wolontariackiej. Liczni nasi podopieczni uczestniczący w tym programie są dziś prezesami stowarzyszeń lokalnych i ogólnopolskich, pełnią różne funkcje w jednostkach samorządowych i organizacjach pozarządowych.

Warto zaznaczyć, że oddział białostocki KLANZY jako pierwszy w Polsce wprowadził na terenie województwa podlaskiego program „Projektor – wolontariat studencki” – autorstwa Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności. Celem programu jest wyrównywanie szans edukacyjnych dzieci i młodzieży mieszkającej na wsi i w małych miastach. Tam wolontariusze nie tylko przekazują adresatom wiedzę, ale także własnym przykładem zachęcają ich do rozwoju swoich talentów.

## **Jakie są obecnie sztandarowe programy białostockiego oddziału stowarzyszenia?**

Jednym z programów wiodących jest Pracownia Działań Kulturalnych, pełniąca funkcję osiedlowe-

go domu kultury, usytuowana w oddalonej od centrum Białegostoku dzielnicy. Nie jest to jednak klasyczna tego typu placówka, gdyż jej oferta nie jest adresowana jedynie do społeczności osiedlowej, lecz do wszystkich mieszkańców Białegostoku.

Organizujemy dla nich koncerty, wernisaże, spotkania z ciekawymi ludźmi oraz zajęcia rozwijające różne pasje. Do Pracowni mogą przychodzić również rodzice z dziećmi w wieku przedszkolnym i uczestniczyć z nimi w grach, zabawach, zajęciach je aktywizujących – w ramach Akademii Malucha.

Do południa działa też – cztery razy w tygodniu – Klub Aktywnego Seniora. Raz w tygodniu odbywają się zajęcia warsztatowe Szkoły SuperBabci i SuperDziadka. Uczestnicy zajęć mogą poszerzyć swoją wiedzę i umiejętności, by konstruktywnie wspomagać rodziców w wychowywaniu wnuków. Mogą też wzajemnie wymieniać się doświadczeniami, m.in. w sprawach dotyczących komunikacji i rozwiązywania konfliktów bez przemocy, ale także dbania o swoje zdrowie. Babcie i dziadkowie działają też jako wolontariusze, m.in. organizując spotkania międzypokoleniowe.

Pracowałam wiele lat w innych ośrodkach kultury – w tym realizuję swój autorski program, którego celem jest wykorzystanie całej ośrodkowej przestrzeni czasowej, aby wszystkie grupy wiekowe mogły pod jednym dachem znaleźć coś ciekawego dla siebie i jednocześnie wykazać się swoją kreatywnością.

## **Inne projekty KLANZY?**

Ważnym naszym programem jest również Centrum Pomocy Dzieciom (CPD) – placówka zajmująca się kompleksową pomocą dzieciom i młodzieży, ale też ich rodzicom i opiekunom uwikłanym w przemoc czy będącym w kryzysie i wymagającym wzmożonego wsparcia terapeutycznego.





W placówce tej mamy zespół interdyscyplinarny; porad i wsparcia udzielają m.in. psycholodzy, pedagodzy i terapeuci. Gdy rodzice z dziećmi trafiają pod ich skrzydła, objęci są całościową opieką w jednym miejscu, nie muszą krążyć między gabinetami i wielokrotnie opowiadać o swoich traumatycznych doświadczeniach. Po ustaleniu diagnozy kierowani są albo do indywidualnej terapii, albo terapii grupowej lub do odpowiednich grup wsparcia. CPD kładzie nacisk na współpracę z rodziną. Oczywiście, trafiają się samotne matki wychowujące dzieci czy samotni ojcowie będący w kryzysie. Chodzi o to, żeby i opiekunowie, i dzieci otrzymywali profesjonalne wsparcie w konkretnych sytuacjach dysfunkcyjnych. Służą temu również organizowane przez nas warsztaty im dedykowane.

Realizujemy także program „Akademia Rodziców”. Uczestniczący w nim opiekunowie dzieci i młodzieży mogą skorzystać z warsztatów ze specjalistami, którzy podejmują m.in.: takie tematy, jak: „Wychowania bez porażek”, „Granice a zaspokajanie potrzeb” czy „Wpływy kryzysów rodzinnych na zachowanie dzieci”.

Od momentu wybuchu wojny na Ukrainie realizujemy też program wspierający rodziny uchodźcze. Zdobychaliśmy na ten cel środki finansowe z różnych źródeł. Obecnie prowadzimy działania we współpracy z Miastem Białystok – przy wsparciu finansowym UNICEF-u.

### **Czy jest jakiś projekt białostockiego oddziału stowarzyszenia, który go wyróżnia spośród innych placówek?**

Z pewnością jest nim Liceum ASK – Autorska Szkoła KLANZY. Liceum Ogólnokształcące w Białymstoku, które powstało 4 lata temu. Celem nauczycieli i wychowawców w nim pracujących jest towarzyszenie licealistom w drodze do wszechstronnego rozwoju intelektualnego, ale także rozwoju osobowości, poprzez styl nauczania, wychowania i animacji społeczno-kulturalnej, styl wyzwalający kreatywność uczniów i pracowników szkoły.

W naszym liceum każdy uczeń może mieć swojego tutora; nauczyciela, który pełni rolę personalnego doradcy, inspiratora i motywatora, z którym spotyka się dwa razy w miesiącu; ich relacja opiera się na wzajemnym zaufaniu, dialogu i wspólnym ustalaniu ścieżki rozwoju.

Nasza młodzież ma stały kontakt z wysoką kulturą i sztuką (teatr, malarstwo, muzyka) poprzez zajęcia pozalekcyjne, spotkania z twórcami oraz udział w wydarzeniach organizowanych przez Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów KLANZA. To umożliwia uczniom odkrywanie i rozwijanie ich artystycznych pasji, które mogą być początkiem ich kariery zawodowej.

Mamy bardzo dobre warunki lokalowe. W przestrzennych klasach co roku organizowane są wystawy malarskie, niekiedy nawet trzy w roku. Nasi uczniowie angażują się w zajęcia teatralne; przygotowują przedsta-

wienia, widowiska i osiągają sukcesy na licznych przeglądach spektakli teatralnych w mieście i poza nim.

Znaczące u nas jest to, że mamy w programie szkolnym większą niż w podobnych szkołach liczbę zajęć lekcyjnych z polskiego i angielskiego. Poszerzony program realizują też uczniowie w zakresie wybranego przedmiotu na maturę.

Kadra nauczycielska jest bardzo przyjazna uczniom, otwarta na ich inicjatywy, zgodnie z naszą misją, że każdy z nich ma potencjał twórczy i trzeba robić wszystko, aby mógł go rozwijać.

Młodzież czuje się w przestrzeni szkolnej bezpiecznie. Między uczniami jest zdrowa rywalizacja w zakresie rozwijania umiejętności twórczych i odkrywania talentów. Nie istnieje w naszej szkole przemoc rówieśnicza czy jakkolwiek inna forma przemocy. Funkcjonuje natomiast wolontariat międzypokoleniowy. Młodzież sama zgłasza propozycje działań. Duszą szkolnego wolontariatu ASK jest animator życia szkoły – Emilia Chomutowska-Murza, która koordynuje pracę młodych aktywistów; w ubiegłym roku szkolnym zostali finalistami białostockiej edycji Samorządowego Konkursu Nastolatków „Ośmiu Wspaniałych” – uczniów działających na rzecz mieszkańców miasta. W roku szkolnym 2024/2025 w wolontariacie uczestniczyło 95% naszej młodzieży.

Słowem, Liceum ASK – to bardzo kameralna szkoła; mamy ponad czterdziestu uczniów, którzy dorastając pod opieką nauczycieli, odważnie wchodzą w relacje społeczne.

### **Czy Liceum ASK realizuje programy profilaktyczne dotyczące uzależnień od substancji psychoaktywnych czy od pewnych czynności, na przykład od korzystania z urządzeń elektronicznych?**

Szkoła wdraża program wychowawczy i w naszym programie uwzględniamy tematykę dotyczącą uzależnień, biorąc pod uwagę to, że nowoczesna profilaktyka nie polega jedynie na zakazach i nakazach. Inicjujemy działania aktywizujące – m.in. wspomniany wolontariat szkolny jest bardzo mocno rozwinięty. Oczywiście, zapraszamy z prelekcjami specjalistów w dziedzinie uzależnień. Nasza młodzież zdobywa wiedzę na ich temat. Jednak w ramach działań profilaktycznych skupiamy się przede wszystkim na aktywizowaniu społeczności szkolnej i pozaszkolnej. Animatorką tych działań jest wspomniana Emilia Chomutowska-Murza. Jedną ze wspólnych inicjatyw jest udział naszej młodzieży w projekcie „Szlachetna paczka”, do której włączają się rodzice uczniów – docierają do rodzin w potrzebie, poznają ich trudności i decydują o najlepszej formie pomocy; tworzymy rozwiązania, dzięki którym konkretny człowiek może pomagać w sposób kompleksowy konkretnemu człowiekowi. Podejmujemy również działania na rzecz promocji czytelnictwa, realizując program „Ratownicy czytelnictwa”. Bierze w nim udział cała społeczność



szkolna, prezentując wartościowe lektury, organizując wymianę książek wśród społeczności lokalnej.

### **Czy można powiedzieć, że wszystkie programy biłostockiego oddziału stowarzyszenia odnoszą się do holistycznej koncepcji człowieka?**

Myszę, że tak. Jak w soczewce skupia się ona m.in. w działaniu Centrum Szkoleniowego „KLANZA” w Białymstoku. Tam wspólnie z zespołem certyfikowanych trenerów oddanych „idei pedagogiki zabawy” (która jest naszym znakiem firmowym) oraz innych zapraszanych specjalistów, oferujemy m.in. cykle warsztatów metodycznych o różnorodnej tematyce, które są ofertą pomocną w wyborze form i sposobów rozwoju zawodowego. Stosujemy własną, oryginalną metodę pracy –

„metodę klanzy”. Jej istotą jest szczególna dbałość o atmosferę życzliwej współpracy w grupie. Przede wszystkim inspirujemy do rozwoju osobistego i zawodowego jej uczestników, kierując się przekonaniem, że człowiek jest niepodzielną całością, której poszczególne sfery – fizyczna, emocjonalna, umysłowa i duchowa – są ze sobą wzajemnie powiązane i wpływają na siebie.

Oferowane przez nas spotkania szkoleniowe dają szansę uczestnikom uświadomienia sobie, czego warto się uczyć. Efektem stosowania naszej koncepcji jest wzmocnienie potencjału człowieka, podniesienie jego motywacji do doskonalenia i zdobywania umiejętności oraz wzbudzenie chęci do pozytywnych zmian w każdym środowisku, w którym funkcjonuje.

**Z Małgorzatą Borowską rozmawiał Tadeusz Pulcyn.**

## Niełatwe rozmowy o odchodzeniu

MARIA ENGLER

Pożegnanie domowego pupila to jedna z najtrudniejszych chwil życia wielu dzieci. Często jest to pierwszy moment, w którym spotykają się one z tematem śmierci. Czasem nie do końca więc rozumieją, co właściwie się dzieje. Książki mogą w tym trudnym czasie stanowić wsparcie emocjonalne, a także źródło wiedzy i nadziei na to, że z czasem do ich życia powróci spokój i radość.

**M**ałgorzata Korbiel napisała wrzuszającą książkę pt.: „Niebo ma cztery łapy”. Została ona zaprojektowana w nietypowy sposób. Konstrukcja książki jest bowiem dwustronna: z jednej strony rozpoczyna się pierwsza część, a po jej odwróceniu druga, mająca własną okładkę. Jest to więc książka o dwóch początkach i dwóch końcach oraz wspólnym środku, co dodatkowo zwiększa jej atrakcyjność w oczach dzieci.

To poruszająca opowieść dla dzieci w wieku ok. 4-8 lat dotycząca tematu tęsknoty, wspomnień, bliskich relacji i pożegnania. Książka ukazuje różne konteksty rozstania z ukochanym zwierzęciem – porusza temat śmierci naturalnej oraz zaginięcia.

Pierwsza z przedstawionych w książce historii opowiada o Jasiu, któremu suczka o imieniu Kropka towarzyszy od pierwszych chwil życia. Jasia i Kropkę połączyła prawdziwa przyjaźń. Wspólnie przeżywali radosne chwile i przygody, ale i trudne momenty. Kropka jak nikt inny potrafiła rozbawić i pocieszyć chłopca, kiedy nie wszystko układało się tak, jakby tego chciał.

Suczka jednak z każdym dniem staje się coraz starsza. Z wiekiem pojawiają się u niej pierwsze choroby i dolegliwości bólowe. Kropka zaczyna więcej spać i mniej

jeść. Nie jest już tak chętna do zabawy, jak wcześniej. Na szczęście na każdym z etapów końca życia Kropki chłopcu towarzyszą mądrzy, kochający i wspierający rodzice. Mama tłumaczy Jasiowi, że Kropka weszła w jesień swojego życia, czyli jego ostatni etap. Jaś stara się być blisko swojej przyjaciółki – nadal spędza z nią dużo czasu, towarzyszy podczas wizyt u weterynarza, przytula, głaszcze i opowiada ciekawe historie.

Odejście Kropki uruchamia w Jasiu szereg silnych emocji. Doświadcza on smutku, gniewu i poczucia niesprawiedliwości. Autorka, posługując się postaciami rodziców, pokazuje czytelnikom, że wszystkie te uczucia są normalne i potrzebne. Rodzice Jasia wyjaśniają mu, że te trudne emocje są częścią pożegnania. *Smutek to część miłości* – pada z ich ust. Pomagają mu również znaleźć sposób na radzenie sobie z rozstaniem. Wspólnie tworzą album ze zdjęciami suczki oraz sadzą brzoźkę na cześć jej pamięci. Ten gest zawiera w sobie głęboką symbolikę – mówi o tym, że miłość nie kończy się, kiedy nadchodzi czas rozstania. Wspomnienia bowiem mogą zawsze, kiedy tego potrzebujemy, ożywić bliską sercu istotę.

Dużą wartością, jaka płynie z książki, jest ukazanie w subtelny i przyjazny dziecku sposób, że życie ma swoje etapy, a każdy z nich wygląda nieco inaczej. Na początku





Fot. Freepik



mamy zwykle wiele siły, energii i chęci poznawania świata. W ostatnich etapach potrzebujemy zaś więcej spokoju, opieki, a w końcu bliskich osób, które będą towarzyszyły nam w odejściu. Autorka pokazuje też, że śmierć i żaloba nie są tematami, od których należy uciekać. W rodzinie Jasia rozmawia się o niej otwarcie. Chłopiec ma czas, żeby pożegnać się z przyjaciółką przed ostatnią wizytą u weterynarza, która tym razem ma polegać na udzieleniu Kropce pomocy w tym, by dłużej nie cierpiała. Te ważne wydarzenia nie odbywają się za plecami chłopca czy z jego pominięciem. Rodzice, w stopniu adekwatnym do jego wieku, tłumaczą mu wszystko to, co wiąże się z odejściem Kropki.

### Kiedy nic nie zapowiada rozstania...

Druga historia przedstawiona w książce „Niebo ma cztery łapy” opowiada o Zuzi, której zwierzęciem przyjacielem jest kot Wąsik. Zuzia sama go wybrała, gdy razem z rodzicami odwiedzili sąsiadkę, która miała do oddania kilka małych kociąt. Wąsik, podobnie jak Kropka, jest doskonałym towarzyszem zabaw. Jest zawsze tam, gdzie Zuzia, a jego urok i umiejętność głośnego mruczenia sprawiają, że dziewczynka wybacza mu nawet wtedy, kiedy psoci. Kotek lubi spać wtulony w Zuzię oraz jest według niej najlepszym powiernikiem sekretów.

Niestety, pewnego dnia Wąsik znika. Zuzia zupełnie tego nie rozumie. Nic nie zapowiadało rozstania, więc dziewczynka jest kompletnie zdezorientowana. Czuje się zrozpaczona oraz winna tej sytuacji. Zastanawia się, czy mogłaby temu zapobiec, gdyby lepiej pilnowała zwierzątka. Rodzice bardzo starają się jednak zdjąć z dziewczynki poczucie winy. Tata wyjaśnia jej, że czasem zdarza się, koty uciekają – *Mówi się, że koty chodzą własnymi ścieżkami. Mają w sobie coś dzikiego, co sprawia, że ciekawi je świat.*

Zuzia nie wstydy się łez i często oplakuje przyjaciela. Wspólnie z rodzicami robią również pudełko z pamięt-

kami po Wąsiku: *Na wieczku tata napisał: „Pudełko pamięci o Wąsiku”. Zuzia szepnęła: „Teraz będziesz miał swoje miejsce tutaj, wśród wspomnień, Wąsiku”.*

Warto zwrócić uwagę na nieco kontrowersyjny wątek książki – Wąsik uciekł. Nie chodzi tu o to, by kogokolwiek za to obwiniać, ponieważ większość właścicieli zwierząt robi wszystko, co w ich mocy, by zapewnić im jak najlepszą opiekę. Jednak opowieść o Wąsiku może stać się okazją do rozmowy o tym, co możemy zrobić, by do takich sytuacji dochodziło jak najrzadziej. Pamiętajmy jednak, że jeśli podobna historia przydarzyła się dziecku, z którym czytamy książkę, czas żaloby po nim może nie być dobrym momentem na takie rozważania. Mogą one bowiem nasilać jego poczucie winy.

### Czy da się zastąpić kogoś, kto odszedł?

O rozstaniu z ukochanym psem opowiada również książka autorstwa Devon Sillett i Nicky Johnston pt.: „Żegnaj, mój Łatku”. Tu także dziecko i pies stanowią parę nierozłącznych poszukiwaczy przygód.

Kiedy Łatek odchodzi na zawsze, Oliwia czuje duży smutek, ale przychodzi jej również do głowy myśl, że jej pies z pewnością byłby szczęśliwy, gdyby wiedział, że ona nadal robi dobre rzeczy. Łatek bardzo lubił ratować ludzi, dlatego Oliwia również postanawia komuś pomóc. Dziewczynka przekonuje mamę, aby wspólnie wybrały się do schroniska. Kroki, jakie dalej podejmują, pozwalają Oliwii pielęgnować to, co było ważne dla niej i Łatka. Zanim to jednak następuje, mama i Oliwia odbywają ważną rozmowę o tym, czy da się zastąpić jedną bliską sercu istotę drugą i dochodzą do wniosku, że nie.

Wątek o tym, że nie da się zastąpić jednego zwierzęcia drugim to coś, co warto rozwinąć w rozmowie z dzieckiem. Każda żyjąca istota jest wyjątkowa i niepowtarzalna. Każda osoba i każde zwierzę, z którym nawiązujemy więź ma specjalne miejsce w naszym życiu i tak, jak nas nie da się zastąpić kimś innym, tak my nie zastąpimy sobie bliskiej osoby inną czy ukochanego zwierzęcia nowym pupilem. W pierwszej chwili ta myśl może wydawać się bolesna, jednak w rzeczywistości może być również pokrzepiająca. Każda ważna relacja trwa bowiem w pewien sposób nawet wtedy, gdy nadchodzi czas pożegnania. To, co otrzymaliśmy od osoby, która odeszła bądź zwierzęcia, z którym spędziliśmy wiele lat, może żyć w nas na zawsze i zajmować w naszym życiu niepowtarzalne miejsce.

### Bibliografia

Geisler D., *Czy ten smutek kiedyś minie? Jak poradzić sobie z żalem*, Kielce 2021.

Grzesiak D., *To był tylko pies. O żalobie po zwierzętach*, Warszawa 2025.

Korbiel M., *Niebo ma cztery łapy*, Białystok 2025.

Sillett D., Johnston N., *Żegnaj, mój Łatku*, Kielce 2022.



# Jesienna narada rodziny

AGATA SIEROTA

W pośpiechu i stresie żyją nie tylko dorośli, problem dotyka też dzieci i młodzież. Kluczem do rozwiązania wielu rodzinnych problemów jest odpowiednia komunikacja, która proponowana w ciekawy sposób, może służyć nie tylko organizowaniu życia rodzinnego, ale także wzmacnianiu więzi.

**H**armonię rodzinną można rozumieć jako poczucie wspólnoty, słuchanie siebie nawzajem oraz ograniczenie do minimum naturalnych czasem w rodzinie kłótni i przytyków<sup>1</sup>. Wiąże się ona z wzajemną akceptacją, chęcią niesienia pomocy i traktowania się z łagodnością, a nie z agresją. Utrzymanie harmonii rodzinnej wymaga dobrej komunikacji, a to wiadomo, nie jest takie proste. Wielu rodziców zna zasady dobrego porozumiewania się, ale w codziennym zamieszaniu, emocjach, stresie często o nich zapomina. Warto więc do swoich rodzinnych tradycji włączyć narady rodzinne, które pozwolą na systematyczne i praktyczne rozwijanie umiejętności komunikacji.

## Jak przeprowadzić naradę rodzinną?

Istnieją pewne ogólne zasady prowadzenia narad rodzinnych<sup>2</sup>, ale każda rodzina może, a nawet powinna, nadać im indywidualną, przez siebie ustaloną formę. Samo planowanie, jak narady będą wyglądać, zaangażowanie w to wszystkich członków rodziny, pełni funkcję scalającą. Decyzja o prowadzeniu narad powinna być podejmowana wspólnie. Dobrze, by wszyscy członkowie rodziny wyrazili zgodę na początku, by można było się do niej odwoływać, np. gdy zasadność kolejnych spotkań jest kwestionowana. Warto zaznaczyć (uprzedzić sytuację), że mogą pojawić się trudności w przebiegu narad i osłabienie motywacji do uczestniczenia w nich. Jednak jest to wyzwanie całej dla rodziny, a poradzenie sobie z nim, może zaowocować np. wspólnym atrakcyjnym letnim wyjazdem.

**Nazwa.** Warto poświęcić chwilę czasu na ustalenie i zaakceptowanie przez wszystkich, określenia takich systematycznych spotkań. Może to być po prostu: „narada rodzinna”, ale może być też: „zlot drużyny” czy jakaś żartobliwa nazwa, np. „nasiadówka Bocianów” (od nazwiska). W im większym stopniu członkowie rodziny zaangażują się w tworzenie nazwy, zasad przebiegu spotkań, tym bardziej będą traktować je „jak swoje”, a nie – narzucone przez rodziców.

**Regularność.** Ważna jest powtarzalność i ustalenie, czy narady mają się odbywać np. raz w miesiącu, raz na dwa tygodnie, czy w dłuższym okresie. Wydaje się, że optymalnym czasem są 4 tygodnie. Zawsze też można przyjąć możliwość „narad special”, dotyczących pilnych, nieprzewidzianych zdarzeń, np. pobytu jednego

z członków rodziny w szpitalu (grafik odwiedzin, przejście obowiązków domowych itp.). Trzeba starać się trzymać ustalonych terminów, ale warto też być elastycznym i przełożyć spotkanie w przypadku utrudniających okoliczności, np. dłuższa wizyta dalszej rodziny czy szczególnie natłok obowiązków. Jednak ta decyzja powinna być podejmowana wspólnie. Czas spotkania nie powinien przekraczać godziny.

**Przygotowanie do narady.** Jeśli spotkania odbywają się co miesiąc, tydzień poprzedzający naradę powinien być tygodniem przypominania członkom rodziny, że np. odbywa się ona w sobotę o 11.00 i by zarezerwowali sobie na nią czas. Można w miejscu centralnym, np. na lodówce lub pod zegarem w jadalni, powiesić plakat przypominający.

**Przebieg spotkania.** Przed rozpoczęciem rodzice ustalają między sobą, kto tym razem jest głównym moderatorem spotkania, a kto pomocniczym, by uniknąć starć między dwojgiem prowadzących. Warto te role zamieniać. Trzeba zacząć pozytywnie, to znaczy – od pochwał. W pośpiechu codziennych dni, rodzice często koncentrują się na krytycznych uwagach, więc tu jest możliwość, by powiedzieć, co dzieci zrobiły dobrze. Na początku podsumowania miesiąca, warto podkreślić personalnie, co się komu udało, np. „Cieszę się, że masz teraz, Janek dużo większy porządek w pokoju”, „Super, Haniu, że pomagasz Zosi w lekcjach” itp. Trzeba wcześniej ustalić, które z rodziców i co powie o danym dziecku. Jeśli dzieci jest kilkoro, trzeba pamiętać, by każde dostało pochwałę, a jednocześnie nie wyróżniać żadnego z nich, czy dawać „za przykład” innym, co często bywa przyczyną zatargów między rodzeństwem. Ważne jest, by pochwały nie zawierały słowa „ale”, np.: „Super, że w tym miesiącu regularnie sprzątałeś swój pokój, ale wczoraj ten bałagan to była masakra!”. Taki „dodatek” może zniweczyć radość z informacji.

**Problemy, konflikty, obawy.** Po pochwałach, każdy po kolei mówi o swoich trudnościach, oczywiście rodzice także. Ponieważ ta część spotkania zawsze budzi silne emocje, warto za każdym razem krótko przypomnieć zasady komunikacji, zwłaszcza te, które są najtrudniejsze i najczęściej łamane. Przede wszystkim trzeba przypomnieć dzieciom o dwóch zasadach. Pierwsza to: zaczynamy zdanie od „ja”, opisujemy uczucia w danej sytuacji, np.: „Było mi przykro, gdy...”,





Fot. Unsplash

„Byłem zły, bo...”. Młodszym dzieciom należy w tym pomóc i podpowiedzieć. Rodzic może zacząć od opisu swojej konfliktowej sytuacji i mieć już wcześniej ustalony komunikat, który będzie przykładem właściwego zastosowania tej zasady.

Warto szczególnie wysłuchać obaw czy niepokojów dzieci, np. w związku rozpoczęciem nauki w nowej szkole i nie bagatelizować ich słowami: „Nie martw się, będzie dobrze”.

Nie w każdej sytuacji znajdziemy od razu rozwiązanie, ważne jest jednak podzielenie się emocjami i zaplanowanie, jak można trudności czy konflikty rozwiązać.

**Rodzinny grafik.** Kolejnym punktem programu jest omówienie planu rodzinnego grafiku na kolejny miesiąc. Tu będzie czas na zorganizowanie jak najwygodniej codziennej rutyny, np. przywożenia i odwożenia dzieci na zajęcia, podział domowych obowiązków itp. Niech będzie to też przypomnienie o ważnych wydarzeniach, w których członkowie rodziny wezmą udział np. urodziny babci. Warto wysłuchać różnych dziecięcych propozycji na usprawnienie życia rodzinnego. Dobrze jest prowadzić notes, w którym będzie się wpisywać uzgodnione i przedyskutowane propozycje, w celu zweryfikowania ich w kolejnym miesiącu. Spisywanie pomysłów pokazuje, że pomysły uczestników narady są traktowane poważnie, co podnosi ich samoocenę.

**Extra dodatek tematyczny.** Warto, co jakiś czas, zaplanować krótki dodatkowy temat np. wprowadzenie w tematykę uzależnień czy np. szczególnie, gdy narada jest dość krótka i można wykorzystać pozostały z planowanego (max godzina) czas. Można też zapowiedzieć ważny temat na osobnym spotkaniu.

**Koniec narady.** Warto podziękować wszystkim uczestnikom spotkania, że poświęcili swój czas na budowanie rodzinnej harmonii.

## Nie zawsze według planu

Trzeba pamiętać że, aby narada rodzinna przebiegała w miarę spójnie, rodzice sami często muszą się edukować

w zakresie komunikacji, np. z nastolatkami<sup>3</sup> czy konsekwentnego używania telefonu, także podczas narad<sup>4</sup>. Warto też, by odbywały się także narady tylko pomiędzy rodzicami i w indywidualnych przypadkach rodzica z dzieckiem. Trzeba zadbać, by wszystkie spotkania przebiegały spokojnie, bez pośpiechu, z zachowaniem zasad wzajemnego szacunku, wtedy mogą przynieść zaskakujące rezultaty. Na naradach rodzina ma szansę poznać swoje granice i słabości oraz uczyć się wspólnie cieszyć z małych sukcesów. Warto oprócz nazwy narady mieć swoje rodzinne hasło: np. przywołane w krytycznej sytuacji niezgodności np. „Strzelamy do jednej bramki”, co może pomóc przełamać opór któregoś z członków rodziny.

Pamiętajmy, że przebieg narady nie musi być perfekcyjny, wg zasad i planu, ale warto zwracać uwagę, co się nie udało (np. przeszkadzało przekrzykiwanie).

## Podsumowanie

Wprowadzenie i kontynuowanie narad rodzinnych wymaga wysiłku i cierpliwości. Warto jednak zainwestować swój czas w przygotowanie i regularne prowadzenie takich spotkań. Narady rodzinne to propozycja komunikacji, która jest jednym z tematów Sesji rodzinnych w rekomendowanym przez KCPU programie profilaktyki uzależnień: *Wzmacnianie rodziny*<sup>5</sup>. Może dzięki takim zmianom w rodzinnej komunikacji, przedsięwziętym czas rozpocznie się spokojniej...

<sup>1</sup> Skassa K. (2021). Narada rodzinna, czyli jak z rodziny zrobić drużynę. Artykuł opracowany w ramach Narodowego Programu Zdrowia 2016-2020 na zlecenie PARPA. <https://nierozerwalni.pl/narada-rodzinna/> (dostęp dn. 3.10.2025).

<sup>2</sup> Faber A., Mazlish E. (2013). Jak mówić, żeby dzieci słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci mówiły. Media Rodzina, Poznań.

<sup>3</sup> Węgrzecka-Giluiń J. (2022). Zasady dobrej rozmowy z nastolatkiem. <https://madraochrona.pl/strefa-rodzica/wspieranie-rozwoju-dzieci-i-mlodziezy-kilka-slow-na-poczek/> (dostęp dn. 3.10.2025).

<sup>4</sup> Cybulska-Stysiak A. (2024). Odlóż ten telefon. Poradnik dla rodziców. [https://cloud-2.edupage.org/cloud/Odloz\\_ten\\_telefon\\_Poradnik\\_dla\\_rodzicow\\_w\\_wychowywanie-1.pdf?z%3AXIKiz2G4EenO9%2BBEujHhCz1ZNSvY8Y1X7%2BZVXmFrZs4zxkVICiGcf7ifCbYgr52ClIHf7bDk60YoxDG4bFPBg%3D%3D](https://cloud-2.edupage.org/cloud/Odloz_ten_telefon_Poradnik_dla_rodzicow_w_wychowywanie-1.pdf?z%3AXIKiz2G4EenO9%2BBEujHhCz1ZNSvY8Y1X7%2BZVXmFrZs4zxkVICiGcf7ifCbYgr52ClIHf7bDk60YoxDG4bFPBg%3D%3D) (dostęp dn. 4.08.2025).

<sup>5</sup> <https://programyrekomendowane.pl/programy/profilaktyka-universalna/program-wzmacniania-rodziny/> (dostęp dn. 2.10.2025).



# Za zamkniętymi drzwiami – przemoc wobec osób z niepełnosprawnościami

BEATA DAŻBŁAŻ

Nie wiadomo, jaka naprawdę jest skala przemocy wobec osób z niepełnosprawnościami w Polsce – nie ma całościowych badań i statystyk. Wiadomo za to, że jest to grupa bardziej narażona na przemoc różnego rodzaju. Jak również, że osoby z niepełnosprawnościami często doświadczają chronicznej przemocy. Nie tylko od jednej osoby i nie tylko jednego jej rodzaju. Kuleje też instytucjonalny system wsparcia i ochrony przed przemocą, który nie uwzględnia przesłanki niepełnosprawności.

**P**rzemoc zawsze godzi w osobistą wolność i integralność człowieka, polega na zmuszaniu do zachowań, których nie chcemy, poniża i narusza ludzką godność. Zawsze wynika z wykorzystania przewagi silniejszego nad słabszym, który nie może sam się obronić. Osoby z niepełnosprawnościami bardzo często muszą być zależne od innych w zaspokajaniu najbardziej podstawowych potrzeb codziennego życia – od intymnych, fizjologicznych, higienicznych, po potrzeby psychiczne. Zależność jest kluczem, który bardzo często otwiera drzwi do stosowania przemocy. Inne czynniki to nierzadko ubóstwo, społeczna izolacja, brak wsparcia systemowego, dyskryminacja, brak niezależności finansowej, wykluczenie z rynku pracy.

## Zależność naraża na przemoc

– *W związku z tym, że osoby z niepełnosprawnościami niejednokrotnie są zależne w codziennym funkcjonowaniu od wsparcia innych osób, częściej są narażone na przemoc* – mówi dr Magdalena Kocejko, adiunktka w Katedrze Polityki Społecznej Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie.

Dominujący w Polsce system wsparcia oparty na opiece instytucjonalnej przywala na segregację i uprzedmiotawiające traktowanie osób z niepełnosprawnościami. Z drugiej strony ogromny ciężar wsparcia przez całą dobę, bez przerwy, spoczywa na opiekunach nieformalnych – rodzinie, bliskich, partnerach. A to także sprzyja rodzeniu się przemocy.

## Co mówią badania?

Na to wskazują dane z raportu Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z 2022 r. „Ogólnopolska diagnoza zjawiska przemocy wobec osób starszych i osób niepełnosprawnych”. Osobami stosującymi przemoc domową wobec osób starszych i z niepełnosprawnościami byli najczęściej mężczyźni z najbliższego środowiska domowego: mężowie, partnerzy, ojcowie, rzadziej dorośli synowie. W przypadku przemocy fizycznej wobec osób z niepełnosprawnościami stosowali ją najczęściej: ojciec (32,7%); matka (26,3%); mąż/zona (26,3%). Podobnie w przypadku przemocy psychicznej. Przemoc ekono-

miczną i zaniedbanie także stosowali najczęściej ci sami najbliżsi członkowie rodziny. Obraz się nieco zmienia w przypadku przemocy seksualnej wobec osób z niepełnosprawnościami. Najczęściej stosował ją obcy mężczyzna (31%), dopiero potem mąż/zona (21,3%). Jest jeszcze przemoc instytucjonalna, ale o niej nie ma danych. To nie tylko ta w instytucjonalnych formach opieki, ale też ta podczas załatwiania spraw urzędowych czy zdrowotnych. Jak słowa, które usłyszała kobieta na wózku u lekarza, gdzie nie było dostosowanej do jej potrzeb wagi, aby zważyła się u weterynarza na wadze dla zwierząt.

Z raportu wynika też, że najczęściej wobec osób z niepełnosprawnościami stosowana była przemoc psychiczna. Doświadczyło jej 78,1% respondentów. 57,8% badanych doświadczało przemocy fizycznej.

Badania międzynarodowe, m.in. Światowej Organizacji Zdrowia z 2011 r., klasyfikują niepełnosprawność jako czynnik ryzyka narażający na przemoc i poniżające traktowanie. W tej grupie największe ryzyko dotyczy kobiet. Inne badania międzynarodowe wskazują, że osoby z niepełnosprawnościami są od 2 do 5 razy częściej ofiarami przemocy niż osoby pełnosprawne. **W Polsce nie ma szczegółowych danych dotyczących przemocy wobec dzieci z niepełnosprawnościami. Jednak z opublikowanego przez The Lancet artykułu z 2022 r. opartego na danych z różnych krajów wynika, że dzieci od urodzenia do 18 r. ż. doświadczają wielu form przemocy. Ogólna częstość występowania przemocy wobec dzieci z niepełnosprawnościami wyniosła 31,7%.** Szczególnie narażone na przemoc były dzieci z ubogich środowisk.

Dr Magdalena Kocejko podkreśla, że niektóre formy przemocy, np. wynikające z zależności od wsparcia bliskich, nie mają wieku i płci. Jeden z internautów opisuje historię studenta, z którą się ostatnio zetknął: *Chodzi przy trójnogach, ma studia i samochód. Mimo samochodu wożą go na studia, bo ma problemy z parkowaniem i się uczy. (...) jest ofiarą przemocy, jego rodzice nie pozwalają mu wychodzić samodzielnie z domu i wiecznie kontrolują; mówią jeszcze, że nikt go nigdzie nie zatrudni. Rodzice nawet nie dają mu się spokojnie umyć czy ubrać. (...) ma*





24 lata, przez rodziców nie wie, *jak obchodzić się z ludźmi i jak ich poznawać, w tej chwili kończy studia.*

## Kobiety z niepełnosprawnością bardziej narażone na przemoc

W rezolucji Parlamentu Europejskiego w 2018 r. wskazano, że 80 proc. kobiet z niepełnosprawnościami doświadczyło przemocy na jakimś etapie życia. Prawie taki sam procent stanowią kobiety z niepełnosprawnością intelektualną. Jak przytaczają dr Kocejko i dr hab. Agnieszka Wołowicz z Uniwersytetu Warszawskiego, według danych National Center for Injury Prevention and Control (USA 2003), pokazujących sytuację kobiet z niepełnosprawnością intelektualną, przemocy doświadczyło 79% z nich.

Szczególną kategorią jest przemoc seksualna. Ten sam raport wskazuje, że od 25% do 67% dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną doświadczyło przemocy seksualnej.

– *Jak wskazują zachodni badacze prawdopodobnie jedynie 3% przypadków przemocy seksualnej wobec osób z niepełnosprawnością intelektualną jest ujawnianych (Valentini-Hein, Schwartz 2002), stanowi to dodatkową trudność w identyfikowaniu zjawiska i możliwościach reagowania na nie w sposób odpowiedni i odpowiedzialny* – zauważa dr Marta Jurczyk z Zakładu Pedagogiki Specjalnej Uniwersytetu Gdańskiego w swoim artykule „Przemoc seksualna wobec osób z niepełnosprawnością intelektualną – wymiary i oblicza” (Niepełnosprawność. Dyskursy pedagogiki specjalnej, nr 34/2019).

– *Ilekcio robiłam różne badania dotyczące kobiet z niepełnosprawnościami, zawsze wychodzi wątek przemocy* – odwołuje się do swojego doświadczenia badawczego dr Kocejko. Obecnie pracuje nad nowymi danymi wspólnie z dr hab. Agnieszką Wołowicz, kierowniczką projektu badawczego „Przemoc domowa wobec kobiet z niepełnosprawnościami”, finansowanego z Narodowego Centrum Nauki.

Już teraz z badania wynika, że przemoc wobec kobiet często wiąże się z odmową udzielenia wsparcia, jego warunkowania i zaniedbań. Na przykład matka mówi do córki z niepełnosprawnością, że ostatni raz do toalety wyprowadzi ją o godz. 18.00, potem już nie powinna nic pić. To może być też zabieranie sprzętów, które ułatwiają codzienne funkcjonowanie np. białej laski. Zresztą to właśnie kobiety niewidome mają bardzo częste doświadczenia z przemocą seksualną, podobnie jak kobiety z niepełnosprawnością intelektualną.

## Niedostatki przepisów prawnych

Z tym są ogromne problemy. Artykuł 16 Konwencji ONZ o prawach osób z niepełnosprawnościami, którą Polska ratyfikowała w 2012 r., nakłada obowiązek na państwa podjęcia działań ustawodawczych, edukacyjnych, społecznych, administracyjnych z uwzględnieniem zapewnienia osobom z niepełnosprawnościami ochrony

przed każdą formą wykorzystywania, przemocy i nadużyć, w tym związanych z płcią. Tymczasem Komitet ONZ ds. Praw Osób z Niepełnosprawnościami w 2018 r. wskazał, że dziewczynki oraz kobiety z niepełnosprawnościami w Polsce są niewystarczająco chronione przed przemocą ze względu na luki w przepisach dotyczących przemocy i niepełnosprawności, i nie mają dostępu do skutecznego systemu zwalczania przemocy.

– *Kobiety z niepełnosprawnością nie mają możliwości, by korzystać z systemu prawnego. Niebieska Karta nie ma rubryki, aby wpisać rodzaj i stopień niepełnosprawności* – zauważa Renata Orłowska. Jak dodaje Agnieszka Wołowicz, przepisy polskiego prawa nie przewidują również żadnych szczególnych regulacji chroniących kobiety z niepełnosprawnościami przed przemocą w obszarze realizacji ich praw reprodukcyjnych, podobnie w ustawie „Za życiem”.

Eksperti zwracają uwagę, że wciąż zbyt częste są niekompetencja pracowników organów ścigania i sprawiedliwości w obszarze niepełnosprawności, pomijanie lub zniekształcanie punktów procedur postępowania wynikające z przekonania, że nie powinny lub nie muszą stosować się do osób z niepełnosprawnościami. Brak jest środków instytucjonalnych do wykrywania i ścigania przypadków przemocy względem osób z niepełnosprawnościami. Krzywdzenie ze strony najbliższych, ale też w zamkniętych placówkach opiekuńczych, często jest niewidoczne, pozostaje za zamkniętymi drzwiami. Procedury prawne zgłaszania i zawiadamiania o aktach przemocy są zbyt skomplikowane i często niezrozumiałe dla osoby z niepełnosprawnością, szczególnie intelektualną.

Już wiele lat temu Monika Zima-Parjaszewska, prezeska Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną na konferencji w Biurze Rzecznika Praw Obywatelskich zwracała uwagę, że spotyka się pogląd, że osoba z niepełnosprawnością intelektualną może nie być zdolna do odczuwania lęku, bólu, doznania przemocy i poniżenia.

## Gdzie szukać pomocy

Niezwykle ważne są inicjatywy edukacyjne skierowane do samych osób z niepełnosprawnościami, dostosowane do ich potrzeb, które pomogą im rozpoznawać sytuacje zagrożenia. Jedną z nich są publikacje Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną w tekście łatwym do czytania i zrozumienia (ETR) jak np. „Standardy ochrony małoletnich. Czyli co trzeba robić, żeby dzieci były bezpieczne”, „Moje prawo do obrony przed przemocą” czy inne poświęcone relacjom, wiedzy o ciele, dostępne bezpłatnie na stronie Stowarzyszenia ([www.psoni.org.pl](http://www.psoni.org.pl)). Równie ważna jest publikacja Fundacji Autonomia „NIE znaczą NIE! Jak kobiety z niepełnosprawnościami mogą obronić się przed przemocą”. Dostępna jest także w wersji ETR na stronie Fundacji ([www.autonomia.org.pl](http://www.autonomia.org.pl)). ■



# Sztuki walki jako źródło inspiracji w pracy nauczycieli wychowania fizycznego, trenerów i instruktorów (cz. 5)

**KINGA KLAŚ-PUPAR**

Podstawowe pozycje w chińskich sztukach walki jako element treningu kończyn dolnych.

**T**rening kończyn dolnych w chińskich sztukach walki rozpoczyna się od nauki podstawowych pozycji przyjmowanych podczas walki oraz podczas wykonywania formy. Praca nad pozycjami wzmacnia i uelastycznia mięśnie, poprawia

wia zakres ruchu, mobilność i skoczność. Dlatego warto zaadoptować te techniki do zajęć wychowania fizycznego w pracy nad wzmacnianiem nóg, rozciąganiem mięśni i stawów w ich obszarze oraz w treningu skoczności.



## Pozycja Ma Bu

Pozycja Ma Bu w tłumaczeniu na język polski to Pozycja Jeźdźca, z równo rozłożonym na obu nogach ciężarem ciała, ugiętymi kolanami i wyprostowanym tułowiem. Ręce mogą być ułożone na biodrach (Ryc. A i B), zaciśnięte w pięści i oparte na biodrach (Ryc. C i D) lub wysunięte w przód po uderzeniu oburącz pięściami poziomymi (Ryc. E i F). Wyróżniamy dwie odmiany tej pozycji – klasyczne niskie Ma Bu (Ryc. A i B) oraz wysokie Ma Bu (Ryc. G i H).



Ryc. A



Ryc. B



Ryc. C



Ryc. D



Ryc. E



Ryc. F



Ryc. G



Ryc. H





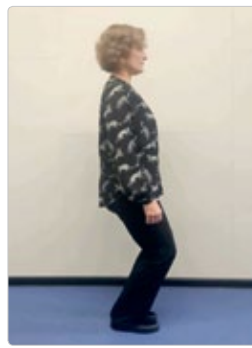
Ryc. 1a



Ryc. 1b



Ryc. 1c



Ryc. 1d



Ryc. 1e

## Ćw. 1. (Ryc. 1a do 1h)

Pozycja stojąca ze złączonymi stopami i ramionami opuszczonymi wzdłuż tułowia (Ryc. 1a i 1b). Ugięcie kolan (Ryc. 1c i 1d) i odstawienie prawej nogi na odległość dwóch szerokości bioder z równoczesnym uniesieniem ramion bokiem i ustawieniem ich przed klatką piersiową na wysokości obojczyków, z łokciami zaokrąglonymi na zewnątrz i dłońmi ułożonymi wnętrzem do ciała (Ryc. 1e i 1f). Następnie powrót do pozycji ze złączonymi stopami i ugiętymi nogami, bez zmiany ułożenia rąk (Ryc. 1g i 1h). Na zakończenie wyprost kolan opuszczenie ramion i powrót do pozycji wyjściowej (Ryc. 1a i 1b). Powtórzyć 10 razy rozpoczynając prawą nogą, 10 razy rozpoczynając lewą nogą i 10 razy naprzemiennie.



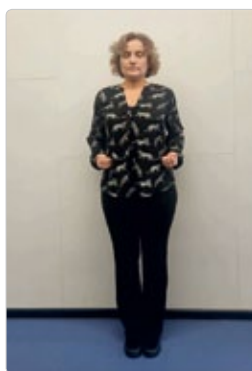
Ryc. 1f



Ryc. 1g



Ryc. 1h



Ryc. 2a



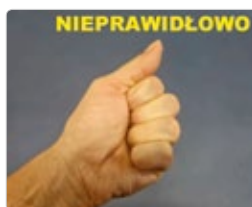
Ryc. 2b



Ryc. 2c



Ryc. 2d



Ryc. 2e

## Ćw. 2. (Ryc. 2a do 2g)

Pozycja stojąca ze złączonymi stopami, dłońmi zaciśniętymi w pięści i ułożonymi wnętrzem w górę na biodrach (Ryc. 2a i 2b). Należy zwrócić uwagę na prawidłowe zaciśnięcie pięści (Ryc. 2c), zamykanie kciuka wewnątrz (Ryc. 2d) podczas uderzenia może spowodować jego uszkodzenie, zagrożenie wybięciem lub złamaniem kciuka grozi również jego wyprostowanie z boku (Ryc. 2e). Obie wersje są więc niepoprawne. Dynamiczny przeskok do pozycji Ma Bu z równoczesnym podwójnym uderzeniem w przód, podczas uderzenia pięści obracają się wnętrzem w dół (Ryc. 2f i 2g). Następnie powrót podskokiem do pozycji wyjściowej (Ryc. 2a i 2b). Ćwiczenie można utrudnić poprzez wprowadzenie komend. Instruktor podaje komendy „Ma Bu” i „powrót”, a ćwiczący ma za zadanie odpowiednio zareagować. Instruktor dostosowuje poziom trudności do możliwości uczestnika zajęć, zwiększając bądź zmniejszając tempo oraz podając komendy arytmicznie, np. zatrzymując ćwiczącego w pozycji wyjściowej lub w Ma Bu na kilka sekund.



Ryc. 2f



Ryc. 2g



### Pozycja Deng San Bu

Pozycja Deng San Bu w tłumaczeniu na język polski to Pozycja Wspinającego Się Pod Górę. Należy do postaw wykroczyńskich, nazywana jest również Pozycją Sześćdziesiąt / Czwierdzieści, ze względu na rozłożenie 60% ciężaru na nodze wykroczyńskiej i 40% ciężaru na nodze zakroczyńskiej. W wersji na prawą stronę, prawa noga, zgięta w kolanie usytuowana jest z przodu, ze stopą ustawioną palcami na wprost, lewa noga z wyprostowanym kolaniem znajduje się z tyłu, a palce jej stopy skierowane są w przód w skos, tułów prostopadle do podłoża, ręce na biodrach (Ryc. I i J). Należy zwrócić szczególną uwagę na ustawienie bioder w przód, częstym błędem jest kierowanie stopy nogi zakroczyńskiej w bok, co uniemożliwia dokręcenie biodra (Ryc. K i L).



Ryc. I



Ryc. J



Ryc. K



Ryc. L



Ryc. 3a



Ryc. 3b



Ryc. 3c



Ryc. 3d



Ryc. 3e



Ryc. 3f

### Ćw. 3. (Ryc. 3a do 3f)

Pozycja Ma Bu, ręce na biodrach (Ryc. 3a i 3b). Skręt prawej stopy w prawo i przyjęcie pozycji Deng San Bu, poprzez przeniesienie 60% ciężaru na prawą nogę i dokręcenie bioder w prawo (Ryc. 3c i 3d), powrót do pozycji Ma Bu (Ryc. 3a i 3b). Następnie wykonanie ćwiczenia na lewą stronę (Ryc. 3e i 3f). Powtórzyć 10 razy na każdą stronę.



Ryc. 4a



Ryc. 4b



Ryc. 4c



Ryc. 4d



Ryc. 4e



Ryc. 4f

### Ćw. 4. (Ryc. 4a do 4h)

Pozycja Deng San Bu na prawą stronę, lewa ręka skierowana w bok, prawa na biodrze, obie zaciśnięte w pięść (Ryc. 4a i 4b). Blok przed ciałem otwartą lewą dłoń w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara z jednoczesnym przejściem do pozycji Ma Bu (Ryc. 4c i 4d). Dynamiczny skręt w lewo, wykonanie lewej pozycji Deng San Bu z jednoczesnym uderzeniem prawą ręką w bok i utożsaczeniem lewej ręki na biodrze (Ryc. 4e i 4f). Blok przed ciałem otwartą prawą dłoń w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara z jednoczesnym przejściem do pozycji Ma Bu (Ryc. 4g i 4h) i poprzez uderzenie lewą ręką powrót do pozycji wyjściowej (Ryc. 4a i 4b). Powtórzyć 10 razy.



Ryc. 4g



Ryc. 4h

Opanowanie podstawowych pozycji w chińskich sztukach walki buduje bazę, na podstawie której tworzone są bardziej skomplikowane techniki oraz ich kombinacje i dłuższe układy. Mocne kończyny dolne, z wytrzymałymi i elastycznymi

mięśniami oraz prawidłowym zakresem ruchu stwarzają podwaliny pod budowę sprawności fizycznej niezbędnej, aby przejść do zaawansowanych etapów treningu.

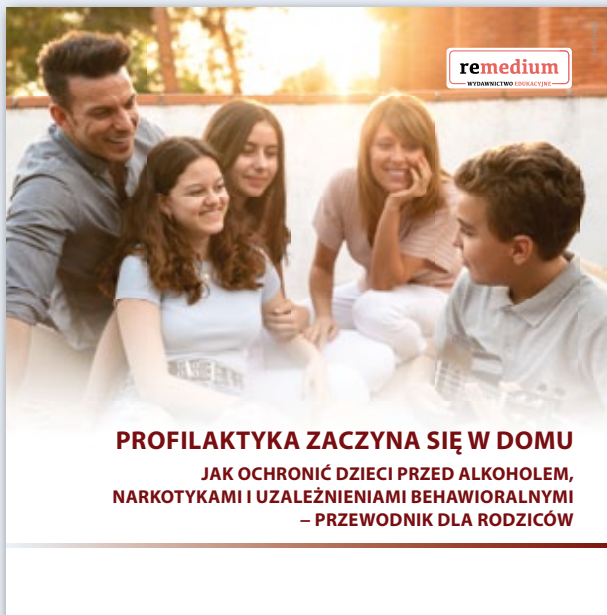
## ALKOHOL I TWOJE ZDROWIE.

Co każdy konsument powinien wiedzieć, sięgając po alkohol

Broszura jest adresowana do wszystkich dorosłych konsumentów alkoholu. Jeśli sięgasz po alkohol – od święta, okazjonalnie czy regularnie – dobrze wiedzieć, jak wpływa on na twój organizm i twoje zdrowie. Przekazuje rzetelne informacje, które pomogą podejmować świadome decyzje w kwestii picia alkoholu.

Z tekstu czytelnik dowie się:

- jak szkodliwie działa alkohol na organizm,
- ile to „bezpieczna ilość” (i czy taka w ogóle istnieje),
- dlaczego kobiety są bardziej narażone na działanie alkoholu,
- jak rozpoznać, że picie stało się problemem,
- kiedy i jak ograniczyć picie.



## PROFILAKTYKA ZACZYNA SIĘ W DOMU. Jak ochronić dzieci przed alkoholem, narkotykami i uzależnieniami behawioralnymi – przewodnik dla rodziców

Publikacja jest adresowana do rodziców i podkreśla ich rolę w ochronie dzieci przed sięganiem po substancje psychoaktywne oraz nadmiernym korzystaniem z internetu i gier. Pokazuje ona m.in. dlaczego i w jaki sposób należy w domu wprowadzać zasady dotyczące niesięgania po alkohol i narkotyki oraz jakie ustalać limity korzystania z internetu i telefonu oraz jak je monitorować. Takie domowe normy są jednym z dobrze udokumentowanych czynników chroniących dzieci i młodzież przed zachowaniami ryzykownymi. W broszurze przedstawiony jest m.in. przy-

kład rozmowy, aby zachęcić rodziców do podejmowania tego tematu w domu. Podkreślono również, że fundamentem profilaktyki, poza zasadami, jest też właściwa komunikacja z dzieckiem i relacja z rodzicami, w której czuje się ono akceptowane i wysłuchane.

ZAPRASZAMY NA STRONĘ INTERNETOWĄ  
[WWW.ETOH.EDU.PL](http://WWW.ETOH.EDU.PL) zakładka „sklep”