

remedium

z Wami od 32 lat

Profilaktyka problemowa i promocja zdrowia psychicznego • Nr 12 (382) • grudzień 2025

Od słowa do słowa.

Wybierz i czytaj tak, jak lubisz

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



W bieżącym roku dzięki Zadanie 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.

*Z okazji Świąt Bożego Narodzenia
i Nowego Roku 2026*

*życzymy Czytelnikom „Remedium”
siły do przetrwania nieprzewidzianych trudności i tego,
by nadchodzący rok przyniósł dobre rozwiązania
różnych spraw.*

*W naszych życzeniach pamiętamy też o zdrowiu
- dla Państwa i Państwa rodzin
Dyrektor Zarządu Fundacji ETOH
Agnieszka Łukaszyńska
oraz zespół redakcyjny „Remedium”*



remedium

MIESIĘCZNIK
PROFILAKTYKA PROBLEMOWA
I PROMOCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO



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

Redakcja

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

Redaktor naczelna

dr Patrycja Guevara-Woźniak

Rada programowa

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

Zespół redakcyjny

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

Korekta

Dominika Gawryluk

Opracowanie graficzne

Katarzyna Szarek

Nakład: 1500 egz.

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

Wydawca



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

Okladka – źródło: Freepik

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

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

Realizacja: OMIKRON Sp. z o.o.

Drodzy Czytelnicy,

Już nadszedł czas na świąteczne wydanie *Remedium*. Boże Narodzenie, choć bywa pełne blasku i kolorów, w swojej istocie dotyczy relacji – uważnych, życzliwych, pełnych obecności. Dlatego pierwszy z wątków tego numeru poświęcamy mocy codziennego kontaktu. Trwające 85 lat badanie dowiodło, że ani pieniądze, ani luksusowe przedmioty czy drogie wycieczki nie dają tyle życiowej satysfakcji co... dobre relacje z drugim człowiekiem. Jak przypomina Katarzyna Pasternak-Ukleja, prawdziwa bliskość rodzi się w rozmowie: w słuchaniu bez osądzania, w dzieleniu się historiami z własnego dzieciństwa, w tworzeniu tradycji, które łączą, a nie obciążają. W czasach przeładowanych bodźcami, gdy bycie „tu i teraz” staje się rzadkim luksusem, takie drobne gesty są fundamentem dobrostanu młodych ludzi. Ważne jest to szczególnie dzisiaj, gdy mamy do czynienia z epidemią samotności, związaną z nowymi sposobami komunikacyjnymi, które wbrew nazwom, wcale nie działają pro społecznościowo.

Drugi wątek dotyka tego, co w święta potrafi zabołec najmocniej – trudnych relacji i narastających napięć. Maria Engler zwraca uwagę na niedojrzałość emocjonalną, która w okresie wzmożonego stresu wychodzi na pierwszy plan i potrafi zepsuć nawet najlepiej przygotowane spotkanie. Z kolei Agata Sierota opisuje, jak łatwo popadamy w świąteczny automatyzm: zamiast odpoczynku – zadania, zamiast radości – presja, zamiast bliskości – konflikt. Artykuł ten ma być pewnego rodzaju wskazówką do tego, jak zatrzymać się przed kolejną rutynową kłótnią, w zrozumieniu, co w nas naprawdę reaguje, i w poszukiwaniu spokojniejszych, bardziej świadomych sposobów przeżywania tego czasu. Pamiętajmy o tym, że to, że możemy się spotkać razem przy wigilijnym stole wcale nie jest tak oczywiste, jak byśmy sobie tego życzyli. Przeżyjmy te chwile w swoistej uważności na nas samych, na ludzi, którzy nas otaczają.

Trzecim filarem wydania jest odpowiedzialna troska – o siebie, o dzieci, o relacje. Barbara Marusarz pokazuje, jak cienka jest granica między wsparciem a kontrolą, a Ewelina Prędka-Pawlun przypomina, że czułość i uważna opieka to często pierwszy krok do odbudowywania więzi u dzieci po traumach. Nie unikamy też tematów trudnych: ryzykownych zachowań, samotności w mediach społecznościowych, pułapek relacyjnych czy znaczenia narracji, która potrafi leczyć. Wreszcie – zachęcamy do praktyki wdzięczności, która nawet w niespokojnych czasach może stać się kotwicą. A może dobrze by było rozpocząć coś w rodzaju dzienniczka wdzięczności, wiem, brzmi mało zachęcająco. Ale warto sobie cały czas uświadamiać, co nam się udaje, za co jesteśmy wdzięczni sobie i otoczeniu. Rozpoczęcie praktykowania wdzięczności to proces wymagający cierpliwości i stałej pracy, który powinien być traktowany jako działanie dla samego siebie. Do takiego nietypowego treningu wdzięczności namawia nas Piotr Grajewski.

Oddajemy drogi Czytelniku, w Twoje ręce wydanie, które – mam nadzieję – pomoże spędzić święta nie perfekcyjnie, lecz prawdziwie. Z większą czułością dla siebie i większą otwartością na tych, którzy obok nas najbardziej potrzebują obecności. Bo to właśnie relacje, a nie dekoracje, tworzą atmosferę, którą pamiętamy na długo po zgaszeniu światełek na choince.

Piotr Grajewski

redaktor naczelna



■ Temat miesiąca

Jak spokojnie i szczęśliwie przeżyć święta? s. 2
Agata Sierota

Boże Narodzenie – ważne relacje, a nie komercja s. 5
Katarzyna Pasternak-Ukleja

Trening doceniania. Jak w 3 krokach nauczyć się wdzięczności? s. 8
Piotr Grajewski

Święta a relacje z osobami niedojrzałymi emocjonalnie s. 11
Maria Engler

■ Edukacja/Metody pracy

Trójkąt ról terapeuty w modelu TraumaPlay (cz. 14) s. 14
Ewelina Prędka-Pawlun

Siła narracji, czyli jak opowieści kształtują nasze kompetencje s. 17
Katarzyna Bocheńska-Włostowska

Zjawisko chemseksu. Charakterystyka i działania z obszaru redukcji szkód s. 19
Agnieszka Walendzik-Ostrowska

■ Potrzeby i problemy rozwojowe dzieci i młodzieży

Kiedy troska szkodzi – o kosztach nadmiernej opiekuńczości i presji rywalizacji s. 21
Barbara Marusarz

■ Rodzina

Adopcja – wyzwania stojące przed dzieckiem s. 24
Maria Engler

Samotność młodzieży w otchłani TikToka s. 26
Przemysław Kaca

Pułapki wolności, czyli cena niewinności s. 28
Katarzyna Bocheńska-Włostowska

■ Promocja zdrowego stylu życia

Sztuki walki jako źródło inspiracji w pracy nauczycieli wychowania fizycznego, trenerów i instruktorów (cz. 6) s. 31
Kinga Kłaś-Pupar



Jak spokojnie i szczęśliwie przeżyć święta?

AGATA SIEROTA

Bożonarodzeniowy czas, pomimo powtarzanych życzeń „Spokojnych Świąt”, kojarzy się często z pośpiechem, natłokiem rzeczy do zrobienia, rozdrażnieniem i zdenerwowaniem. Większość dorosłych narzeka na zmęczenie, często fizyczne, a najczęściej psychiczne. Naszemu umysłowi często trudno jest odpocząć, pracuje nieustannie i zdarza się, że nawet w nocy zajmuje się problemami i przygotowaniami do Wigilii. Zamiast kolejny rok powtarzać te same błędy, sprawiające, że po świętach jesteś zmęczony, zorganizuj je inaczej. Ucz swoje dzieci, że ten czas, można dobrze wykorzystać.

Współczesne podejście do świąt

Badanie opinii publicznej, przeprowadzone w 2023 roku przez SW Reaserch¹ wykazało, że stereotyp Polaka, niechętnie odchodzącego od klasycznych tradycji, powoli przestaje być aktualny. Choć ponad 95% osób obchodzi tradycyjnie święta Bożego Narodzenia:

- 45% respondentów chciałoby spędzić święta poza domem, z najbliższą rodziną i możliwością tradycyjnej kolacji wigilijnej,
- 42% ankietowanych chętnie przeżyłoby święta w inny, nowy sposób,
- 28% marzy o ich połączeniu z dłuższym wypożyczeniem, np. Sylwestrem, atrakcjami kulturalnymi i turystycznymi,
- 26% chciałoby mniej pracy i zaangażowania w świątecznym rozgardiaszu,
- 73% respondentów deklaruje, że nie martwi się opinią rodziny o spędzeniu świąt poza domem.

Przeszkodą we wprowadzeniu zmian jest więc nie tyle „kurczowe” trzymanie się tradycji, lecz raczej stan finansowy, indywidualna sytuacja danej osoby albo brak pomysłu na modyfikację świątecznych zwyczajów. Wyniki te pokazują także, że nie chodzi raczej o to, że Polacy, marząc o zmianach w święta, chcą uciec od tradycji czy

rodziny (choć chętnie ograniczyliby grono świętujących). Większość osób chciałoby uniknąć źle zorganizowanych, męczących przygotowań i wreszcie w sposób ciekawy wypocząć, czego w ciągu roku im brakuje.

Dlaczego święta nie zawsze są udane?

W święta Bożego Narodzenia, zamiast dobrze wykorzystać wolny czas i nieco odpocząć od codziennych obowiązków, zwykle staramy się radzić sobie z wieloma zadaniami: kupowaniem prezentów, gotowaniem potraw, sprzątaniem mieszkania itd. Spotkania z rodziną też nie zawsze wypadają tak, jak to sobie wymarzyliśmy: niedocenienie przygotowań, sprzeczka światopoglądowa czy złośliwe uwagi na temat czyjegoś stylu życia sprawiają, że Wigilia przeistacza się w słowne pole bitwy. Po świętach zamiast miłych wspomnień, odczuwamy ulgę, że wreszcie minęły. Czasem powtarza się to każdego roku.

Dlaczego tak się dzieje, że nic z tym nie robimy? Pamiętajmy, że nasz umysł działa przez większość czasu na tzw. automatycznym pilocie i często nie jest skłonny do zmian nawet, gdy jakaś sytuacja nam nie pasuje czy męczy. Oznacza to, że wiele rzeczy w podobnych sytuacjach – robimy prawie tak samo. Dotyczy to także przygotowań świątecznych i zachowań w święta. Świąteczne zmęczenie bardzo często wynika z presji, że wszystko musi być

perfekcyjne i zgodne ze świątecznymi zasadami. Często ta wewnętrzna presja, połączona z poczuciem winy, działa silniej niż naciski ze strony innych, którzy np. starają się nami dyrygować przy wigilijnych przygotowaniach².

Jak odpoczywać w święta?

Dla każdego z nas odpoczynek świąteczny może oznaczać coś zupełnie innego. Warto o tym pamiętać, zanim popusujemy komuś humor, mówiąc np. „Nie rozumiem, jak możesz w święta...”. Jest jednak kilka uniwersalnych zasad, które mogą sprawić, że w święta odpoczniemy i tegoroczne Boże Narodzenie będzie lepsze niż poprzednie³.

1. Spróbuj wykorzystać podstawową zasadę wypoczynku.

By dobrze odpocząć w święta, trzeba spędzić je w innych warunkach, niż mamy na co dzień. Jeżeli zazwyczaj masz wiele kontaktu z ludźmi, święta w wąskim, rodzinnym gronie, a nawet chwile czasu w spokoju i samotności – będą dla ciebie wytchnieniem. Idealny będzie długi, samotny spacer po parku lub lesie; jako relaks może sprawdzić się książka czy serial w domowym zaciszu. Jeśli zwykle dni spędzasz samotnie, może przyda się zmiana otoczenia, przyjęcie zaproszenia od rodziny czy wyjazd. Bycie samym w święta to częsta przyczyna złego nastroju czy nawet depresji w tym okresie. Osoby samotne nierzadko rezygnują z zaproszeń od innych, by nie być dla kogoś ciężarem. Może warto chociaż udać się na zwykły spacer ze znajomym lub członkiem rodziny w ten świąteczny czas? Ruch sprzyja oczyszczaniu umysłu z kłębiących się myśli i odprężeniu. Jeśli spędzasz święta z dziećmi, zaproponuj im ciekawe alternatywy zajęć, zapytaj, co chciałyby robić, zamiast zabraniać korzystania z telefonu czy gier, czym zajmują się zazwyczaj w wolnym czasie.

2. Nie ulegaj presji innych.

Zdarza się, że gdy słyszysz: „mamo, już nie mogę doczekać się twoich pierożków z grzybami”, wiesz, że wizja świąt w sanatorium czy na wyjeździe, gdzie wszystko podadzą i nic nie musisz robić – rozplywa się w nicości. Bywa też inaczej i rodzina naciska na aktywne spędzenie Bożego Narodzenia, np. w górach, a dla ciebie istotą Bożego Narodzenia jest domowe świętowanie. Często ulegamy presji rodziny czy przyjaciół albo medialnej nagonce na aktywne formy wypoczynku. Tradycje, jak i zdrowy styl życia są ważne i trzeba je wpajać najmłodszemu, ale nie wpadaj w pułapkę spełniania oczekiwań innych czy lansowanej mody. Spróbuj wspólnie, także z dziećmi, ustalić formę świąt, zadowalającą dla wszystkich. Ucz ich tego, że wbrew pozorom, negocjacje nie są takie trudne. Można np. na wyjazd w góry wspólnie przyrządzić i zabrać wasze tradycyjne potrawy, a nie – korzystać z hotelowego cateringu. Pamiętaj! To twój czas i możesz go spożytkować tak, jak chcesz. Zachowaj jednak, w tym wszystkim równowagę, szczególnie, gdy któryś z domowników poprosi o pomoc w ważnych dla niego świątecznych przygotowaniach, a ty zdecydowałaś się

na wyjazd. Asertywność to m.in. realizowanie swoich pragnień, ale – z uwzględnieniem uczuć innych osób⁴.

3. Jak pokonać wewnętrzną presję?

Presja otoczenia zwykle nie jest tak silna, jak ta, którą sam możesz sobie narzucić. Niektórzy po prostu nie potrafią siedzieć bezczynnie i delektować się świątecznym lenistwem. Wielu z nas przeszkadzają w relaksie nierozwiązane problemy czy odłożone sprawy.

Czy wiesz, że w świątecznym wypoczynku może ci przeszkadzać tzw. efekt Zeigarnik? Polega on na tym, że niedokończone, przerwane, nierozwiązane sprawy, które musieliśmy odłożyć na czas świąt, pozostają w pamięci i trudno nam skupić się na czymś innym. Efekt ten występuje szczególnie u osób mało cierpliwych i z silną potrzebą osiągnięcia. Efekt Zeigarnik przestaje działać zazwyczaj wtedy, gdy dane zadanie ukończymy czy problem rozwiążemy⁵. Może to być bardzo męczące, szczególnie w czasie świąt. Na szczęście są sposoby, by sobie z tym poradzić. Nasz mózg dąży do tzw. zamknięcia. Nie musi być to jednak zamknięcie idealne, ale symboliczne. Czasem wystarczy zamiast: „będę o tym myśleć całe święta”, powiedzieć – „odkładam na razie tę sprawę”. Gdy to nie pomaga, można zapisać ją symbolicznie na kartce np. wraz z kolejnymi działaniami, które planujemy. To naprawdę wielu osobom pomaga. Twój mózg na chwilę odpuszcza, a ty w końcu możesz się poddać świątecznemu relaksowi.

Na czym polega magia świąt?

Jeżeli chcesz poczuć prawdziwą magię świąt, spróbuj na ten czas zrezygnować z tego, co oddala cię od bliskich: narzekania, krytykowania, całodziennego oglądania telewizji czy zajmowania się telefonem. Picie dużych ilości alkoholu w święta tylko pozornie poprawia atmosferę. Często jest ucieczką przed rodzinnymi kłopotliwymi sytuacjami czy problemami, a bywa powodem wielu kłótni przy wigilijnym stole. Pamiętaj, że najmłodsi obserwują twoje zachowania i uczą się, jak spędzać święta.

Magia świąt tak jak wypoczynek, dla każdego może znaczyć coś innego. Zazwyczaj kojarzy się nam z miłą, wyjątkową atmosferą i wzajemną życzliwością. Nie chodzi o sztuczne gesty i udawane zainteresowanie, ale spokojne popatrzenie nawet na mniej lubianych członków rodziny. Może to sprawić, że zobaczymy ich w trochę innym świetle. Okazanie chwili zainteresowania, bez zadawania zbędnych pytań, czasem sprawia, że magia świąt zaczyna działać. Jeśli chcesz spędzić święta w spokojnej atmosferze, pamiętaj, by unikać tematów drażliwych, takich jak polityka, religia czy cokolwiek, co mogłoby poróżnić rodzinę.

Jak przeżyć tradycyjne święta i nie zwariować?

Jeśli weźmiesz kilka głębokich oddechów i nastawisz się, że nie wszystko musi być perfekcyjnie, świąteczne przygotowania mogą być znakomitą okazją do popra-



wy relacji z członkami rodziny, także tymi młodszymi. Wspólne robienie czegoś, gdy zrezygnujemy z przekonania „ja wiem lepiej”, zbliżają ludzi. Jeśli jesteś gospodarzem, pamiętaj, że liczba potraw nie musi być aż tak duża i nie trzeba samemu wszystkiego robić. Poproś bliskich o pomoc, może właśnie kogoś, z kim relacje nie układają się najlepiej? Może przechodzącego okres buntu nastolatka? Nie z wyrzutem, że „siedzi w telefonie i nic nie robi”, ale przekonaniem, że jest ważny i do świątecznych przygotowań potrzebny.

Są osoby, które przed świętami potrafią snuć katastroficzne wizje: barszcz się nie uda, ryba będzie źle doprawiona, a ważny członek rodziny nie przyjedzie. Gdy którejś z potraw się nie uda, jest przecież wiele innych, a w dobie dzisiejszej techniki, można być w jakimś stopniu obecnym przy wigilijnym stole poprzez komunikator z kamerą. Poza tym, często te pozornie negatywne zdarzenia zbliżają rodzinę, a święta z rybą o dziwnym smaku i wujkiem Antkiem „obecnym w telefonie” – wspomina się najczęściej.

Domowa tradycja kontra wyjazd

Współcześnie, niektórzy Polacy radzą sobie z finansowymi problemami i zamieniają kosztowne, letnie wyjazdy na spędzanie świąt poza domem, łącząc je z aktywnym wypoczynkiem. Tradycje są ważne, dla nas i młodego pokolenia, ale przecież jednego roku można spędzić święta tradycyjnie, innego – poza domem. Wspólne przygotowania do wyjazdu też mogą łączyć, a ze sobą można wziąć jedną, dwie ulubione wigilijne potrawy. Wyjeżdżając, warto zadbać też o prezenty dla najbliższych, będące wyrazem więzi.

Podsumowanie

1. Nie poddawaj się presji – ani ze strony innych, ani swojej własnej. Wizja Bożego Narodzenia jak z reklamy sprawia, że przestajemy cieszyć się tym czasem. Nie wpędzajmy się w poczucie winy, jeśli coś pójdzie nie po naszej myśli. Święta nie muszą być idealne i „dopięte na ostatni guzik”. Ważne jest, by znaleźć w nich czas dla rodziny i siebie, wykorzystać go w dobry sposób.
2. Jeśli spędzasz święta z dziećmi, pytaj ich, czym się zajmą w świątecznych przygotowaniach. Gdy nie zdecydują, poproś o pomoc w konkretnych zadaniach.
3. Zatrzymaj się, zwolnij – stres, pośpiech, jeżdżenie po sklepach. Kiedy próbujemy zdążyć ze wszystkim na czas, chodzimy zestresowani i podenerwowani. Zastanów się, czy o to właśnie chodzi w świętach? Jeśli nie uda ci się zrealizować wszystkiego ze świątecznej listy, po prostu sobie odpuść.
4. Spróbuj przy świątecznym stole nie wdawać się w dyskusje na trudne tematy. Gdy próby zmia-

ny tematu nic nie dają, powiedz po prostu: „Może w święta porozmawiamy o czymś przyjemniejszym”. Czasem to pomaga.

5. Zachowuj dystans – nie reaguj ewentualne na kąśliwe uwagi najbliższych i atakiem na atak. Spróbuj uśmiechnąć się i zmienić temat. Święta są tylko dwa razy w roku i krótko trwają, a niemiłą wymianę zdań pamięta się miesiącami.
6. Postaraj się w tym roku spędzić święta tak, jak chcesz. Rob to, co sprawia ci przyjemność, a nie tylko to – co powinno się czy należy.
7. Baw się z dziećmi, z domowymi zwierzętami. Korzystając z wolnego czasu wypróbuj nowe formy relaksu. Może to będzie joga czy medytacja? Przygotuj się do tego wcześniej, znajdź opisy prostych ćwiczeń dla początkujących.
8. Jeśli spędzasz święta poza domem, skorzystaj z możliwości, jakie daje ci nowe otoczenie – idź na spacer nieznaną trasą, poznawaj, zwiedzaj.
9. Pamiętaj, że dla najmłodszych jesteś wzorem zachowań w święta, z nastolatkami rozmawiaj o świątecznych zwyczajach, zmieniających się tradycjach, włączaj ich do wspólnych, świątecznych ustaleń.

Zakończenie

Święta Bożego Narodzenia niech będą czasem refleksji, wewnętrznego spokoju i odpoczynku w gronie najbliższych. Zdecydowanie łatwiej nam to przyjdzie, jeżeli odstawimy chociaż na chwilę na bok, codzienne obowiązki oraz nowoczesne technologie. Wiele osób nie wyobraża sobie świąt bez szorowania podłóg i gruntownych porządków, pośpiechu, a nawet zdenerwowania, czy wszystko będzie na czas. Nie warto namawiać kogoś na zmiany, kto lubi ten tradycyjny świąteczny stres. Jeśli jednak ten okres jawi ci się jako „męka, którą kolejny rok trzeba przejść”, wypróbuj kilka zawartych tu pomysłów. Może okaże się, że wcale nie tak dużo trzeba, by i dla ciebie i twoich najbliższych Boże Narodzenie było czasem spokoju i radości, nie tylko w słowach życzeń...

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

¹ <https://swresearch.pl/news/prawie-polowa-polakow-chetnie-spedzilaby-swietka-pozza-domem-czy-nadchodzi-spoleczna-zmiana-w-tradycji> (dostęp dn. 13.10.2025).

² Pierepienko A. (2019). Perfekcjonizm jako forma (auto)przemocy. Kwartalnik Edukacyjny, nr 98 https://ke.pcen.pl/images/artykuly/98/Kwartalnik_98-85-89.pdf (dostęp dn. 14.10.2025).

³ Michalska-Rechowicz A. (2022). Odpocznij. 5 życiowych lekcji dla zabieganych, przepracowanych i zestresowanych Onepress, Warszawa.

⁴ Król-Fijewska M. (1993). Trening asertywności. PTP, Warszawa.

⁵ Zeigarnik B.W. (1969). Patologia myślenia. PWN, Warszawa.

Boże Narodzenie – ważne relacje, a nie komercja

KATARZYNA PASTERNAK-UKLEJA

List do Mikołaja? Przecież to bujda, fejk. Żaden Święty Mikołaj nie istnieje! Tylko maluchy w niego wierzą! Cały ten cyrk z czerwonym płaszczem, siwą brodą, zaprzęgiem reniferów, niedrożnym kominem, magicznym dzwoneczkiem to jest bajka! Tylko dlatego każdy z nas, mały i duży, tak bardzo pragnie tej bajki każdego roku?

Długo zastanawiałam się, jak podejść do tematu świąt i przeżywania tego czasu przez dzieci, żeby nie było tkliwie, infantylnie, nieciekawie. Zapytałam więc je, co o tym sądzą. Przeprowadziłyśmy wiele rozmów w szkole, jeszcze na początku listopada, które stały się dla mnie najcenniejszym źródłem wiedzy i inspiracji. Zarejestrowałam wiele wypowiedzi, bo te dziecięce, spontaniczne, żywiołowe trudno by było zapamiętać i odtworzyć po czasie. Dzieci, niezależnie od pory roku, uwielbiają słuchać i mówić o bajkach, baśniach, legendach i mitach. Boże Narodzenie i wszystko, co jest związane z tym świętem, przypomina im właśnie bajkę.

Ten tekst będzie o relacjach, o wyobraźni, o tęsknocie za prostym, prawdziwym życiem. Będę mówić tu głosem dzieci, które są z natury prostopadłe i dosłowne. Dzieci w wieku młodszym szkolnym (7–9 lat) są współautorami tego artykułu. Z całą powagą i odpowiedzialnością twierdzą, że to eksperci od wyrażania uczuć i eksponowania emocji. W sposób może nie zawsze taktowny, głęboko uświadomiony i wysoce kulturalny (cały czas się tego uczymy), za to zawsze szczerzy.

Historia o Świętym Mikołaju, którą co roku odtwarzamy, jest nauką o dzieleniu się, o sprawianiu sobie nawzajem radości, o obdarowywaniu bliskich życzeniami, dobrym słowem. To opowieść o byciu ze sobą, o relacjach w rodzinie. To także o tym, że aby zrobić komuś przyjemność, wcale nie potrzeba zasobnego portfela. Dzieci wiedzą najlepiej, że laurka przygotowywana w tajemnicy, własnoręcznie ulepiony czy uszyty prezent w szkole będzie tym najcenniejszym podarunkiem. Tak po prostu – tyle szczęścia bez gorączki zakupów i przedświątecznego zamętu w galeriach handlowych.

Uważna rozmowa, a wraz z nią skupienie się na tu i teraz, zaangażowanie, słuchanie, to najlepsze narzędzie wychowawcze. Jeśli słuchasz bez osądzania i krytyki, jeśli mówisz swobodnie, autentycznie o tym, co myślisz i co czujesz, jesteś blisko dziecka. Może brzmieć to jak banał, ale w czasach internetu, portali społecznościowych, blogerów, influencerów, youtuberów, w czasach, gdzie ludzie w realu prawie się nie zauważają, mó-

wienie o OBECNOŚCI, SZACUNKU, O ISTOCIE RELACJI jest koniecznością. Opowiadamy o tym, jak byliśmy mali, o swoich przygodach z dzieciństwem, o nastoletnich wybrykach, o tym, jak to było, kiedy przyszedł do nas Święty Mikołaj z różgą, ale wcale nam jej nie dał. Praktykujemy tradycje, ale tworzymy też swoje własne, rodzinne zwyczaje, wspólnie rozwiązujemy problemy. POGADAJMY!

O Świętym Mikołaju

Świętom Bożego Narodzenia towarzyszy jakaś specjalna atmosfera, magia. Dla każdego wyjątkowa, niezaprzeczalna. Niezależnie, czy związana z kulturą, tradycją czy religią, chciałoby się ją utrzymać, zwłaszcza w sercach dzieci, jak najdłużej. Dopóki my, rodzice, będziemy wierzyć i odczuwać tę świąteczną magię, dziecko też będzie. A potem zapakuje tę wiarę do swojego dorosłego bagażu dobrych doświadczeń i pójdzie w świat. Świąteczna magia dotrze do kolejnych pokoleń.

Czy Święty Mikołaj istnieje naprawdę? Małe dzieci wierzą w krasnoludki, Wróżkę Zębuszkę, zajaczkę wielkanocnego i oczywiście w Świętego Mikołaja. I tu nie ma dyskusji. Święty Mikołaj zawsze podłoży prezent, potrafi nawet przez dziurkę od klucza czy kratkę wentylacyjną w kuchni.

„Szkolniaki”, te młodsze, zaczynają zadawać niewygodne pytania typu: „Ale jak to jest możliwe, że Święty Mikołaj jest jednocześnie w wielu miejscach na Ziemi?”, „Jak on się wyrabia z tymi prezentami? Jest tyle dzieci!”, „Skąd Mikołaj wie, czy jestem grzeczny czy niegrzeczny?”, „Skąd Święty ma tyle pieniędzy na prezenty?”, „Jakim cudem Święty Mikołaj ma jeszcze czas szykować prezenty dla mamy i taty?”, „Wszystkie okna były pozamykane, a prezenty i tak znalazły się pod choinką”.

Starszaki twierdzą, że Świętego Mikołaja nie ma, że prezenty „podrzucają” rodzice. Mędrkują o biskupie z Miry, że to taka pomoc charytatywna dla ubogich z jednej strony, a z drugiej sami negocjują drogie prezenty od rodziców, głównie z działu elektroniki i nowoczesnych technologii.





Teoretycznie tylko grzeczne dzieci dostają prezenty, choć w praktyce i te, które żalują swojego niegrzecznego zachowania i obiecują poprawę. Czyli wszystkie! Święty Mikołaj jest niewyobrażalnie bogaty. Jest bohaterem książek, filmów, piosenek. Reklamuje prawie wszystko – od czekolady po telefony. On zarabia bardzo dużo pieniędzy. Tak tłumaczą dzieci.

Wiara dzieci w Świętego Mikołaja – pulchnego, wesołego staruszka z siwą brodą znika, gdy dorastają. To nieuchronne. Ale gdy sami zostają rodzicami, odnawiają tę tradycję. I tak to się toczy... każdego roku...

Tak czy owak, zawsze mówmy, za radą psycholog dziecięcej Dominiki Słomińskiej, „że to taka zabawa, że miło jest sobie wyobrażać, że Święty Mikołaj istnieje, ale prawda jest taka, że to my dorośli czarujemy świat dla naszych dzieci”. Z miłości! Raczej żaden rodzic nie będzie wmawiał dziecku, że Świętego Mikołaja nie ma. Przeciwnie, będzie starał się, aby dziecko wierzyło w niego jak najdłużej. A kiedy przyjdzie na to czas, rodzic będzie gotowy na rozmowę z dzieckiem, być może o rozczarowaniu, o kłamstwie, o dojrzwaniu albo po prostu o tradycji i zabawie.

O emocjach

Jakie emocje wyzwała u Ciebie myśl o Bożym Narodzeniu? – zapytałam dzieci. One na to: szczęście, radość, ciekawość, energię, podekscytowanie, zachwyt. To zrozumiałe, że dzieci po prostu się cieszą. W naszych rozmowach pojawiło się też słowo *niedoczekanie*. Gdy zaczęliśmy drążyć jego znaczenie, okazało się, że chodzi tu o niecierpliwość, a nie o niemożliwość zrobienia czy zapowiedź, że coś, na co się czeka, nie wydarzy się. Potrzebna była rozmowa i wyjaśnienie dziecku, w kontekście konkretnych przykładów i doświadczeń z życia, żeby móc dobrze to *niedoczekanie* zrozumieć. To jest właśnie ta czujność w komunikacji. Warto dopytywać, dociekać. Teraz jestem spokojna, że mój uczeń zwyczajnie nie może doczekać się Gwiazdki, a nie, że martwi się tym, że ona się nie odbędzie.

Dzieci uwielbiają aurę tajemnicy. Różnie bywa z jej dochowaniem czy decyzją, komu ją powierzyć. Święta Bożego Narodzenia są zawsze w jakimś stopniu tajemnicze, magiczne, bajkowe. „Wiem, że wszyscy coś ukrywają”, „Czuje, że wydarzy się coś niezwykłego”, „Słyszałam, jak rodzice się namawiają”, „Dziadkowie szepczą coś między sobą”, „Widziałem, jak rodzice coś ukrywali”. Dzieci również bardzo chętnie uczestniczą w „świętecznym spisku”, wszak same niepostrzeżenie podrzucają pod choinkę drobiazgi swoim rodzicom.

Kiedy zapytałam dzieci: *Gdybyś miał magiczną moc, jaki prezent podarowałbyś ludzkości i światu?* – usłyszałam wiele o tzw. prawdach absolutnych, które my dorośli słyszeliśmy od bliskich, kiedy byliśmy dziećmi, a teraz powtarzają je nasze dzieci. Te uniwersalne wartości jak

prawda, piękno i dobro kształtują każde pokolenie. A im są częściej powtarzane i potwierdzane naszą postawą, tym większe prawdopodobieństwo, że osiągniemy swój cel. I tak, nasze dzieci podarowałyby ludziom i światu pokój, wolność od zła, szczęście, miłość, zdrowie, dobro, bezpieczeństwo. Dodają, że każdy człowiek zasługuje na swoje szczęście.

Święta Bożego Narodzenia sprawiają, że wszyscy domownicy są dla siebie miłsi, rodzeństwo mniej się kłóci, starszy brat jak zwykle ustępuje młodszej siostrze, tylko tym razem jakoś chętniej. Dzieci dostrzegają i odczuwają świąteczną magię, mówią, że specjalna, świąteczna atmosfera w ich domach sprawia, że: „Jestem ciągle szczęśliwa”, „Mówię więcej ładnych słów np. kocham cię!”, „Chcę się więcej przytulać”, „Wstaję wcześniej niż zwykle, żeby się dłużej cieszyć”, „Siedzę do godziny 23 i cieszę się tymi świętami, bo normalnie, to chodzę spać o 21.00”, „Najbardziej się cieszę, że jest tyle wolnego, i że rodzice też mają wolne”, „Každy się stara, bo nikt nie chce zepsuć świąt”, „Wszyscy chcą się ze mną bawić. I to jest przez tą magię świąteczną.” Chciałoby się powiedzieć: Magio Świąt! Trwaj jak najdłużej!

O rodzinnych tradycjach i zwyczajach

„Tata zawsze rozplątuje sznur z lampkami”, „Mama przygotowuje kalendarz na nowy rok z naszymi zdjęciami i daje go w prezencie dziadkom”, „Robimy sobie co roku zdjęcie w świątecznych swetrach”, „Ubieramy choinkę już na początku grudnia, żeby się dłużej nią cieszyć”, „Kiedy nadchodzi pora rozpakowywania prezentów, dzwonimy dzwoneczkami”, „Cały dzień bawię się z młodszą siostrą, żeby nie przeszkadzała mamie”, „Wszyscy ładnie się ubieramy do kolacji”, „Ozdabiamy razem pierniczki”, „Razem oglądamy film *Kevin sam w domu*”.

Rodzinne tradycje i zwyczaje zacieśniają wzajemne relacje, budują poczucie tożsamości i przynależności. Sprawiają, że chcemy w tym wyjątkowym czasie jak najlepiej wywiązać się ze swoich ról. Wszyscy powinniśmy postarać się, aby ten rodzinny, świąteczny czas był jak najbardziej wartościowy, aby nie minął wraz z ostatnim kęsem dwunastej potrawy wigilijnej kolacji.

Do lamusa odchodzi sianko pod białym obrusem, szopka pod choinką, złożona z kartonu lub z figurek, wędrujący kołędnicy od drzwi do drzwi, pasterka. Dzieci kojarzą dodatkowe nakrycie przy wigilijnym stole dla strudzonego wędrowca, niespodziewanego gościa czy samotnej osoby i nawet żalują, że nigdy nikt taki ich nie odwiedził. Warto przy tej okazji wyjaśnić dzieciom, że pusty talerz jest symbolicznym miejscem dla bliskich, którzy umarli, a my o nich pamiętamy i przy okazji rodzinnego spotkania będziemy wspominać.

Moi wspaniali rozmówcy – szkolne dzieci – rozumieją, że celebrowanie rodzinnych zwyczajów i sza-

nowanie tradycji daje im dobre wspomnienia, a wraz z nimi poczucie bezpieczeństwa, więzi emocjonalnej, a przede wszystkim poczucie dobrze spędzonego wspólnie czasu.

O tym, jak mama i tata byli mali...

Chodź, opowiem Ci bajkę. Dawno, dawno temu, kiedy mama i tata byli mali...

Dzieci uwielbiają takie opowiadania, ciągle chcą więcej. Nie przeszkadzają im powtórzenia i te same, wciąż śmieszne anegdotki albo i częściowo dramatyczne wątki. Kto z rodziców jeszcze nie spróbował – zachęcam. Dajcie się ponieść wyobraźni i spontaniczności. Opowiadanie własnych historii działa na nasze dzieci jak bajka terapeutyczna. Możemy dzielić się emocjami, wpływać na różne zachowania dzieci, pomagać w rozwiązywaniu problemów, przezwyciężać trudności, pokazywać sposoby radzenia sobie.

Rodzice, którym brakuje dobrych wspomnień z własnego dzieciństwa, mogą spróbować kreować swoje opowieści oparte na pragnieniach, na przyjemnych wyobrażeniach, na pozytywnym nastawieniu. Magia dobrych życzeń ma moc, nie tylko w bajkach.

Kiedy byłam mała, spędzaliśmy święta Bożego Narodzenia u babci na wsi. W wigilijny wieczór, po wspólnej kolacji, babcia brała opłatek. Pamiętam, że był w kolorze żółtym. Szła z nim do obory, chlewika, stajni i kurnika, żeby poczęstować nim swoje zwierzęta, życząc im zdrowia. Babcia mówiła nam, że zwierzęta w Wigilię, równo o północy przemawiają ludzkim głosem. Lecz tylko te, którym się dobrze żyje u gospodarza. Jak możecie się domyślić, mimo wielu prób i ogromnych chęci, nigdy nie usłyszałam gadającego konia, nigdy nie doczekałam północy. Babcia tak!

Tę historijkę od kilku lat opowiadam swojej córce. To jest wciąż żywe wspomnienie mojej kochanej babci Wacki, to jest także opowieść o miłości do zwierząt, o dbaniu o nie, o poszanowaniu ich godności, o obowiązku człowieka, o jego ciężkiej pracy w gospodarstwie.

Opowiedziałam tę samą historię moim małym uczniom – że taka rodzinna tradycja, wspomnienie, że wiesz, że babcia, że magia... Dzieci słuchały jak zaczarowane, aż w końcu jeden chłopiec zareagował, cały w emocjach:

– *Tak, tak, znam to! Zwierzęta gadają ludzkim głosem.*

Mój kot też się odezwał!

– *Tak? A co powiedział?*

– *Dajcie opłatek!*

Dzieci chcą pomagać w kuchni

Dzieci bardzo chcą pomagać w kuchni w czasie świątecznych przygotowań. Żałują, że tak rzadko mają okazję. Myślą, że raczej zawadzają niż pomagają, że rzeczywiście tworzą wokół siebie więcej bałaganu,

co denerwuje mamę, bo znowu będzie musiała sprzątać. Mają świadomość, że przy ich udziale w kuchni wszystko idzie mniej sprawniej, dłużej się. Wiedzą, że nie potrafią doskonale sklejać kształtnych pierogów, ale chcą to robić, chcą się uczyć. Chcą doświadczyć łez podczas krojenia cebuli i czuć „smrodek” śledzi. Tak mówią. Tylko dorośli zawsze mają jakieś „ale” i tylko nieliczni na to pozwalają. Bo bałagan, bo nie ma czasu, szybciej to zrobię sama, bo się skaleczysz i poplamisz. Dzieci naprawdę będą właściwie używać ostrego noża, jeśli pokażemy im, jak bezpiecznie to robić. Zadbaj o porządek wokół siebie, jeśli damy im taką możliwość, szansę pokazania, że potrafią. Wspólne urzędowanie w kuchni pod okiem dorosłego to wspaniała okazja do rozmowy, zabawy i nauki. Chmura pyłu z mąki, podczas otrępywania rąk, może być inspiracją do rozmowy np. o marzeniach. Wyobraź sobie taki magiczny, biały pyłek, który spełnia najszybsze marzenia. Dzieci uwielbiają takie rozmowy. Spontanicznie, przy okazji rozwałkowywania ciasta na pierogi, można wywołać wiele ciekawych tematów do rozmowy. Warunkiem jest czas, a nie pośpiech. Przy wspólnym gotowaniu można poartować, powyglądać się, na przykład malując sobie usta i policzki czerwonym burakiem, okazać uczucia. Przekaż dziecku wiadomość, rysując dla niego serduszek na rozsypanej mące. Napisz lukrem na pierniku Kocham Cię. Właśnie takie bezcenne gesty twoje dziecko zapakuje do bagażu dobrych doświadczeń na przyszłość. Podzieli się nimi, wspomni.

Dzieci lubią zakupy, ale jak ustaliliśmy wspólnie, ta przedsięwzięta gonitwa po sklepach, ci ludzie, którzy nie zawsze wiedzą, czego szukają między półkami, ci poirytowani rodzice, ten tłum... Dzieci wcale nie chcą uczestniczyć w takich zakupach. Ten przedsięwziętyny zgłęb ich w ogóle nie interesuje. One bardzo chcą wybrać i żeby rodzice kupili: puchate łańcuchy, posypki i lukry, dekoracje. Tyle. Zróbmy im przyjemność. Jeden sklep. Jedna godzina. Jedna stówka. Dzieciaki z trzeciej klasy z wypiekami na twarzy zapewniały, że same umiałyby zrobić takie zakupy, bo wiedzą, co wybrać, mają plan, znają cenę towaru, potrafią policzyć. Najwyższy czas zaufać dzieciom i pozwolić im podziałać w handlu. Tylko bez krytyki, że figurka Świętego Mikołaja jest okropna, do Mikołaja w ogóle niepodobna. Trzeba uszanować wybór dziecka. Ewentualnie można ponegocjować, czy kolejny reniferek i krasnoludek jest niezbędny.

Dzieci chcą obecności bliskich

Tak jak wspomniałam na początku, współautorami tego tekstu są szkolne dzieci, które były kierowane moimi pytaniami. Oto niektóre z nich:

– Co takiego niezwykłego jest w Wigilię Bożego Narodzenia?

– *Wyjazd do babci i dziadka.*





– Jaki bożonarodzeniowy zwyczaj podoba ci się najbardziej?

– *Wyjazd do babci i dziadka.*

– Jakie emocje wyzwała w tobie myśl o Bożym Narodzeniu?

– *Radość, że będę u babci i dziadka.*

– Co oprócz prezentów jest dla ciebie ważne w czasie świąt?

– *Spotkanie z babcią i dziadkiem.*

– Kto przynosi prezenty?

– *Babcia i dziadek!*

Dzieci najbardziej cenią sobie bycie z rodziną. Uroczysta, świąteczna kolacja z całą rodziną, zabawa z kuzynami, spotkanie wszystkich w jednym miejscu, ruch, kontrolowany rozgardiasz, uroczyste zamieszanie, głośne

śmiechy i rozmowy, to wszystko sprawia, że dzieci są szczęśliwe. Tak mówią. Wcale nie chcą w tym czasie wyjeżdżać na narty czy egzotyczne wycieczki. Chcą swojego domu, a najbardziej na świecie chcą obecności bliskich – babci, która zrobi wszystko, żeby wnuczek zjadł cokolwiek z wigilijnego stołu. Ponieważ nie lubi ryb, kapusty i grzybów, kochana babunia ulepi specjalnie dla niego pierogi z jagodami, a kochany dziadek nakarmi czekoladowymi ludzikami.

Mają szczęście ludzie, którym dane jest spotkać się w dużym gronie rodzinnym, gdzie, owszem, zauważa się różnice pokoleniowe, ale przede wszystkim dostrzega to, co łączy: wspomnienia, wzajemność i wdzięczność.

Trening doceniania. Jak w 3 krokach nauczyć się wdzięczności?

PIOTR GRAJEWSKI

Rozpoczęcie praktykowania wdzięczności to proces wymagający cierpliwości i stałej pracy, który nie powinien być traktowany jako rywalizacja, lecz działanie dla samego siebie. Kluczowym narzędziem w tym procesie jest dziennik wdzięczności (zeszyt lub kalendarz), służący do codziennego zapisywania przeżyć.

O co chodzi z wdzięcznością?

Mysłąc o wdzięczności, najczęściej pierwszym skojarzeniem jest kwestia konwencji społecznej. Od małego jesteśmy uczeni, żeby dziękować innym za ich różne formy zachowania. Niejako staje się to walutą w interakcjach społecznych. Otrzymuję coś, więc jestem zobligowany, żeby za to podziękować. Jednak wdzięczność to nie tylko kwestia dobrych manier. Wpływa ona na wiele mechanizmów psychologicznych, które regulują nie tylko relacje społeczne, ale także nasze samopoczucie.

Warto wiedzieć, że to nie jest tylko „magiczne myślenie”, ale proces mający odzwierciedlenie w biochemii mózgu. Kiedy odczuwasz szczerą wdzięczność, twój mózg uwalnia dopaminę i serotoninę – neuroprzekazniki odpowiedzialne za odczuwanie przyjemności i regulację nastroju. Działa to na zasadzie sprzężenia zwrotnego: im częściej aktywujesz te ścieżki neuronowe, tym łatwiej twój mózg zaczyna dostrzegać pozytywne elementy. To dowód na neuroplastyczność, czyli zdolność mózgu do fizycznej zmiany pod wpływem

powtarzanych doświadczeń. Oznacza też ogromny potencjał drzemący w nas samych, który można pobudzić do rozwoju.

Teorie ewolucyjne wyjaśniają premiowanie zachowań pesymistycznych. Idąc przez polanę, jeśli dostrzeżemy na ziemi zygzakowaty ruch, lepiej jest pomyśleć, że to wąż (pesymizm) niż to zignorować, bo to może być tylko patyk (optymizm). W najlepszym wypadku uniknęliśmy ugryzienia przez jadowitego gada, a w najgorszym przestraszyliśmy się patyka przypominającego węży. Szybciej reagujemy na zagrażające bodźce (np. zapach dymu z pożaru kontra zapach rumianku) – mózg premiuje zachowania nastawione na przetrwanie. Praca nad wdzięcznością niejako próbuje zmienić działanie tego mechanizmu. Nie oznacza całkowitej dezaktywacji, a kalibrację uwzględniającą występowanie większej ilości pozytywnych bodźców.

Wdzięczność jest darmowa, dostępna zawsze, nie wymaga WiFi i nie ma skutków ubocznych. W świecie pędu, wdzięczność jest przyciskiem „pauza». W relacji z samym sobą, która często jest pełna krytyki, samo-

wdzięczność jest aktem rozejmu. Dziś jest ten dzień, kiedy możesz zmienić swoje podejście i spróbować wdzięczności.

Czy wdzięczności może być za dużo?

Nie jest to pytanie pozbawione sensu. Z reguły popadanie w jakąkolwiek skrajność może przynieść negatywne konsekwencje. Podobnie jest z „nadmierną” wdzięcznością. Niektórzy mogą wykorzystywać wdzięczność, by nie dopuszczać do siebie trudnych emocji. Np. ktoś się przeziębiał i docenia to, że inni mają grypę i ciężiej chorują. Ciężar myślenia nie jest skupiony np. na wspierającym partnerze, który dba o mnie w momencie choroby, ale na większym bólu innej osoby. To wypaczenie idei wdzięczności. Wdzięczność ma poszerzać perspektywę, a nie wymazywać trudne fragmenty rzeczywistości. Możesz czuć smutek z powodu straty, a jednocześnie wdzięczność za wsparcie przyjaciół – te emocje mogą współistnieć.

Jak zacząć praktykować wdzięczność?

Znając podłoże teoretyczne, można przejść do praktyki. To ona będzie miała wpływ na to, czy stosując elementy wdzięczności w swoim życiu, poczujesz realną zmianę. Jak każda zmiana w życiu, wymaga ona cierpliwości oraz stałej pracy. Pamiętaj jednak – nie rywalizujesz z nikim, nikt cię nie ocenia ani nie rozlicza z efektów. Nie musisz też niczego udowadniać. Robisz to dla siebie i powinnaś/powinieneś być z tego dumna/y.

Zaczynając przygodę z praktykowaniem wdzięczności, warto podzielić ją na trzy etapy. Każdy z nich skupia się na innych elementach, dzięki czemu łatwiej przejść przez proces praktykowania wdzięczności. Cały proces warto prowadzić z pomocą dziennika wdzięczności. Może to być zeszyt lub kalendarz, w którym najlepiej codziennie zapisywać pewne spostrzeżenia i myśli. Każdy etap będzie charakteryzował się odmiennymi pytaniami, na które trzeba odpowiedzieć.

Etap I – nauka uważności

Początek pracy nad praktykowaniem wdzięczności trzeba zacząć od nauki uważności oraz dostrzegania tego, co dzieje się w codziennym życiu. Dostrzeganie różnych rzeczy nie zawsze jest takie proste, jak mogłoby się wydawać. Staraj nie oceniać, a po prostu raportować. Spotyka cię wiele dobrych rzeczy, które prawdopodobnie traktujesz jako pewnik. W rzeczywistości nie są one pewne. Pyszna ciepła cyrkonka na drugie śniadanie, kubek gorącej zimowej herbaty w ulubionej kawiarni lub po prostu złapanie odjeżdżającego z przystanku autobusu nie są pewne ani zagwarantowane. Jeśli jednak masz przyjaciela, dom, pracujesz i stać się na wszystkie opłaty – masz dużo więcej niż wiele innych osób. Właśnie od

dostrzegania takich rzeczy zaczyna się nauka uważności i wdzięczności.

Na tym etapie warto odpowiedzieć sobie w dzienniku na te pytania:

- **Co się dzisiaj działo?** Pomyśl w tym miejscu o swoim dniu, wypisz trzy główne rzeczy. Może to być np. kawa z przyjaciółką, ciekawy artykuł w gazecie o podboju kosmosu czy wyspanie się.
- **Czy przydarzyło ci się coś dobrego?** Może miałas ciekawą rozmowę, kolega z pracy roześmiał cię tak, jak nikt do tej pory? Nic nie jest za mało ważne lub zbyt ważne, żeby pojawiło się w tym miejscu. Ktoś skomplementował element twojego ubioru, a może masz pierwszy wolny wieczór od dawna? To tylko przykłady sytuacji, które każdy z nas może mieć zupełnie różne. I one wszystkie są dobre.
- **Za co możesz być dziś wdzięczny?** Zaczynamy małymi krokami – i to jest ok. Może jesteś wdzięczny za kogoś bliskiego? Albo zjedzenie ulubionego dania? Można docenić też pogodę.

To trzy kluczowe pytania etapu I. Warto trzymać się ich przez kilka tygodni, żeby wczuć się w rytm dostrzegania i uważności. Gdy to stanie się nawykiem, warto przejść do kolejnego etapu.

Etap II – refleksyjność i docenianie

Drugi etap wiąże się z kolejnym krokiem – docenianiem tego, co dostrzegamy. Z wcześniejszych części artykułu wiesz, że nasz umysł jest przystosowany do szybszego dostrzegania trudności niż dobrych rzeczy. Można jednak to zmienić. W poprzednim etapie uczyliśmy się dostrzegania dobrych rzeczy, także tych małych oraz tych, które często traktuje się jako pewnik. Pora na kolejny krok, czyli ich ponowne docenienie. Pomyśl o jednej z dobrych rzeczy, które ostatnio zauważyłaś. Skup się na niej. Jak byś się poczuła gdyby jej zabrakło? Czy możesz zatrzymać się przy tym odczuciu? Zastanów się teraz, czy doceniasz, jakie to wspaniałe, że masz ją w swoim życiu? To ćwiczenie, które możesz wykonywać regularnie z każdym pozytywnym elementem twojego życia.

Na tym etapie warto odpowiedzieć sobie w dzienniku na te pytania:

- **Co sprawia, że poczujesz się smutny, gdy zniknie to z twojego życia?** Nie ma tutaj żadnych zasad. Może to być wszystko: od ulubionej czapki, czekolady czy przyjaciela.
- **Czy są jakieś rzeczy, o których zazwyczaj nie myślisz, ale możesz je docenić?** Może to będzie miły pies, którego mijasz codziennie w drodze do pracy, ładna fasada zabytkowego budynku?
- **Za co jesteś dzisiaj wdzięczny?** Za które z rzeczy, jakie dziś doceniłaś, możesz czuć się wdzięczny? Może jesteś wdzięczny za słoneczny dzień, pierwszy





od dłuższego czasu w sezonie jesienno-zimowym? A może jesteś wdzięczny za to, że masz dom i rodzinę?

Etap III – praktykowanie wdzięczności

Ostatni etap nauki wdzięczności to jej praktykowanie. W tym momencie nie zapomnij okazać wdzięczności sobie samemu za to, że kiedyś zdecydowałeś się na spróbowanie czegoś nowego. Praktykowanie wdzięczności staje się łatwiejsze z każdym kolejnym dniem jej używania. Nieważne, ile czasu zajęło ci dojście do tego momentu – bądź z siebie dumny. Im więcej czasu przeznaczasz na myślenie o ludziach i rzeczach, za które jesteś wdzięczny, zaczniesz dostrzegać ich jeszcze więcej, co sprawi, że będziesz jeszcze bardziej za nie wdzięczny.

I nie oznacza to, że należy być pozytywnym za wszelką cenę. Życie ogólnie bywa trudne, a przykre rzeczy się zdarzają. Popęlniamy też błędy. I to wszystko jest OK – życie to nie zawsze bajka ze szczęśliwym zakończeniem. Pamiętaj o tym, że twoje życie zaczyna się dzisiaj. Nie wczoraj, nie jutro – tylko dzisiaj. Dobre rzeczy nie dzieją się w przyszłości lub przeszłości, one są w teraźniejszości. Zrób więc coś dla siebie i zacznij dostrzegać otaczające cię dobre rzeczy. Doceniaj tę część twojego życia. Pisz o nich w dzienniku wdzięczności. Spróbuj zaczynać zdania od zwrotu „Jestem wdzięczny/a za...”. Staraj się robić to regularnie. Swoje spostrzeżenia możesz zapisywać rano lub wieczorem. Niech to będzie twoim nowym rytuałem. Jeśli pominiesz je przez kilak dni, nie martw się. Dzisiaj jest dobry dzień, żeby do tego wrócić. Skup się na szczegółach, to one bardzo mocno wpływają na cały odbiór. *Jestem wdzięczny za kawę* jest ok, ale *jestem wdzięczny za kawę z Kolumbii, która ma pyszne owocowe nuty* dodatkowo pobudza umysł i emocje.

Na tym etapie warto odpowiedzieć sobie w dzienniku na te pytania:

- **Za co jesteś dziś wdzięczny?**
- **Za co jesteś wdzięczny w swoim życiu?**

Na początku uczenia się wdzięczności możesz mieć poczucie, że to sztuczne i nienaturalne. Nie martw się, to normalne odczucia. Możesz nie odczuwać euforii na początku, ale z czasem poczujesz to. Celebrowanie wdzięczności nie wpłynie negatywnie na ambicję. Niezadowolenie nie jest dobrym paliwem do rozwoju. Wdzięczność jest stabilnym podłożem do wzrostu.

Dodatkowe ćwiczenia

Poza pytaniami, które prowadzisz w dzienniku, warto dodać kilka ćwiczeń, które dodatkowo wzmocnią uważność i ćwiczenie wdzięczności.

- **List wdzięczności.** Pewnie wiele z wpisów w dzienniku wdzięczności dotyczy kogoś bliskiego – przyjaciół lub rodziny. Istnieje wiele

osób, które zasługują na twoją wdzięczność. Pomyśl o kimś, komu chcesz podziękować. Napisz do niego lub jej list. Napisz w nim jak wpływa to na twoje życie lub po prostu ci pomaga. Wyjaśnij, jak bardzo to doceniasz. Nie przejmuj się, jeśli od tego wydarzenia minęło dużo czasu. Nie musisz się też przejmować długością listu. Czasami w zupełności wystarczy krótki komunikat: „Cześć! Pomyślałem ostatnio o tej miłej rzeczy, którą zrobiłeś jakiś czas temu. Chcę podziękować i powiedzieć, że bardzo to doceniam”.

- **Staraj się nie „przedobrzyć”.** Czasami możesz mieć trudności z tym, żeby napisać o rzeczach, które cię spotkały. Może to być wynik tego, że skupiasz się tylko na „dużych” wydarzeniach. Pamiętaj, że te małe też mają ogromne znaczenie i wpływają na nasze życie. Czasami wystarczy rozejrzeć się dookoła, żeby dostrzec i docenić proste rzeczy – piękne kwiaty wazonie, uśmiech koleżanki z pracy czy świecące słońce.
- **Dostrzegaj to, czego nie dostrzegają inni.** Znajomi czy rodzina nie zawsze muszą patrzeć na świat tak jak ty. Zapach świeżego prania czy ulubiona koszula to też bardzo dobre powody do praktykowania wdzięczności.
- **Akt dobroci.** Pomyśl o wszystkich ludziach, którzy pojawili się w twoim dzienniku. Wszyscy zrobili coś, za co byłeś wdzięczny. Warto odwdzińczyć się tym samym. Przekaż komuś komplement. Upiecz domowe ciastka i zanieś je do pracy. Nie musisz „przenosić gór”, wystarczą te małe, drobne rzeczy, którymi okażesz troskę.
- **Instrukcje do unieszczęśliwiania się.** Czasami wiele osób tworzy listę celów, np. chcę zrzucić 5 kg, od stycznia będę chodził na siłownię. Tworzy to warunkowe szczęście – będę szczęśliwy pod warunkiem, że spełnię założenie X. To może utrudniać ci dostrzeganie dobrych rzeczy tu i teraz. Stawianie celów jest ważne i potrzebne, ale nie mogą utrudniać ci doceniania tego, co masz w teraźniejszości.

Podsumowanie

Wdzięczność to nie tylko uprzejma forma podziękowania, ale ważny mechanizm psychologiczny poprawiający samopoczucie i relacje. Praktykowanie wdzięczności pomaga przełamać naturalną skłonność mózgu do skupiania się na zagrożeniach i negatywach. Wdzięczność nie ma na celu udawania, że trudne emocje nie istnieją — ma poszerzać perspektywę i pomagać zauważać dobre elementy życia. Regularna praktyka prowadzi do głębszego poczucia dobrostanu i większej uważności na pozytywne aspekty codzienności. To darmowa, ale efektywna metoda poprawy jakości swojego życia.

Święta a relacje z osobami niedojrzałymi emocjonalnie

MARIA ENGLER

Święta to dla wielu z nas czas rodzinnych spotkań – pełnych bliskości, ciepła i życzliwości. Niestety, nie wszyscy mogą tego doświadczyć. Dla niektórych świąteczny czas oznacza konfrontację z brakiem dojrzałości emocjonalnej swoich rodziców, co potrafi wydobyć na powierzchnię stare rany i trudne wspomnienia.

Współcześnie coraz częściej porusza się temat niedojrzałości emocjonalnej. Może ona przyjmować różne formy i poziomy nasilenia, ale pewne jej cechy pojawiają się wyjątkowo często, zwłaszcza w sytuacjach stresowych i w bliskich relacjach. Święta i związane z nimi sprawy organizacyjne, oczekiwania, zmęczenie i duża liczba bodźców dla wielu osób bywają stresujące, co może uwydatniać ich trudne cechy.

Czym jest niedojrzałość emocjonalna?

Nedojrzałość emocjonalna obejmuje całe spektrum stylów osobowości. Oto pięć najbardziej powszechnych cech osób niedojrzałych emocjonalnie:

- **Egocentryzm** – osoba niedojrzała emocjonalnie często swoim zachowaniem przypomina małe dziecko, patrzące na świat przez pryzmat zaabsorbowania własną osobą.
- **Niski poziom empatii** – takim osobom trudno jest wyobrazić sobie, co czują inni oraz rzadko odczuwają wobec nich współczucie.
- **Ograniczona zdolność do autorefleksji** – nawet jeśli niedojrzała emocjonalnie osoba cechuje się bystrością umysłu, najczęściej unika autorefleksji, ponieważ wierzy we własną nieomyślność. Ponadto, koncentruje się przede wszystkim na aktualnie odczuwanych emocjach, potrzebach i pragnieniach. To, jak wpływa na innych, a nawet na swoją własną przyszłość, ma dla niej mniejsze znaczenie. Ważne jest bowiem to, co „tu i teraz”. Kiedy poprzez swoje zachowanie wyprowadzi innych z równowagi, przyjmuje postawę obronną i zaciekle broni swoich racji, bez choćby chwilowej autorefleksji nad własnym negatywnym wpływem na sytuację.
- **Trudności w sferze bliskości emocjonalnej** – osoby niedojrzałe mają zwykle problem z radzeniem sobie z zażyłością w relacjach oraz z przyjmowaniem wyrazów serdeczności i ciepła ze strony innych. Trudno przychodzi im także okazywanie tej życzliwości. Bliskość emocjonalna to coś, co pojawia się między ludźmi, którzy dzielą ze sobą przekaz emocjonalny i wspólnie go przetwarzają. Pozwala im to budować

relacje na głębszym poziomie. Jednak kiedy ktoś próbuje zbliżyć się do osoby emocjonalnie niedojrzałej, reaguje ona zwykle wycofaniem, obroną, unikaniem, a nawet agresją. Takie osoby mogą przejawiać tego typu reakcje nawet w stosunku do własnych dzieci.

- **Posługiwanie się realizmem afektywnym** – mowa tu o definiowaniu rzeczywistości na podstawie tego, co osobie niedojrzałej się wydaje. Takie osoby używają uproszczonych mechanizmów radzenia sobie z rzeczywistością. Mechanizmy te, to np. wypieranie, bagatelizowanie oraz zniekształcanie rzeczywistości. Nie potrafią one zachować obiektywizmu i racjonalności.

Wymienione wyżej cechy występują niemal zawsze u ludzi niedojrzałych emocjonalnie. Oczywiście, może się pojawiać również wiele innych cech. Takie osoby mogą zarówno być dominującymi ekstrawertykami, jak i ludźmi wycofanymi, unikającymi konfrontacji. Mimo różnic, łączy je zwykle brak elastyczności oraz powierzchowność. Nierzadko używają banalnych, utartych stwierdzeń oraz frazesów pozbawionych prawdziwej i głębokiej refleksji.

Brak uczciwej autorefleksji oraz rozwiniętej samoświadomości często sprawia, że u takich osób można dostrzec dużo sprzeczności, których one same nie zauważają. Co za tym idzie, często mówią jedno, a robią drugie. Dzieje się tak, ponieważ cała ich uwaga koncentruje się na aktualnym wycinku danej sytuacji, a nie na jej całościowym obrazie. Osoby niedojrzałe emocjonalnie często są impulsywne. Bywa, że postępują tak, jak podpowiada im pierwszy impuls, bez względu na konsekwencje. Takie osoby są często bardzo reaktywne, mają tendencję do katastrofizowania oraz doświadczania uczucia przytłoczenia.

Katastrofizowanie to tylko jedno z wielu zniekształceń poznawczych występujących w ich myśleniu. Nierzadko myślą one również w sposób czarno-biały i nadmiernie uproszczony. Nie szanują granic i opinii innych osób, co może być wyjątkowo bolesne dla ludzi z ich bliskiego otoczenia.

Moi rodzice są niedojrzali emocjonalnie

Cechy niedojrzałości emocjonalnej występują u wielu ludzi. Czasem u osób, które posiadają diagnozę zaburzeń





Fot. Freepik

osobowości lub konkretnych zespołów chorobowych, ale także u takich, u których się ich nie stwierdza. Niedojrzałość emocjonalna, jak pisze Lindsay C. Gibson w swojej książce pt.: „Niedojrzali emocjonalnie”, to: *specyficzny stan, szczególny sposób bycia w świecie, który generuje pewne konsekwencje zarówno dla niedojrzałych emocjonalnie osób, jak i ludzi z ich otoczenia*.

Autorka tej książki pisze o czterech typach niedojrzałych emocjonalnie rodziców:

- **Typ emocjonalny** – tacy rodzice mają niską odporność na stres oraz bardzo ograniczone zdolności panowania nad sobą. Skutkuje to ich częstymi wybuchami. Nierzadko myślą szczerze wobec innych z agresją i przekraczaniem granic. Tacy rodzice często czują się przytłoczeni, potrafią krzyczeć na swoje dzieci i obrażać je, jednocześnie obwiniając za to, że przez nie stracili cierpliwość. Ich reakcje są mocne i gwałtowne. W reakcji na ich zachowanie dzieci reagują posłuszeństwem, wycofaniem bądź całkowitym zerwaniem kontaktów w dorosłości.
- **Typ zdeterminowany** – z pozoru rodzic prezentujący ten typ niedojrzałości może wydawać się kompetentny i dojrzały. Dzieje się tak dlatego, że cały czas jest zajęty i często odnosi sukcesy. Uważa, że nieustannie należy aktywnie działać, stawiać przed sobą ambitne cele i je osiągać. Takich rodziców często charakteryzuje perfekcjonizm i chęć kontrolowania wszystkiego i wszystkich wokół. Ich dzieci często są zadbane oraz mają dostęp do wysokiej jakości rozrywek, jednak cierpią na skutek nacisku ze strony rodziców, by robiły więcej, niż chcą i mogą. Dzieci te często czują się niepotrzebne oraz mają wrażenie, że przeszkadzają rodzicom na drodze do realizacji ich celów. Bywają również przeciążone przez to, że rodzice po brzegi wypełniają ich grafik różnorodnymi zajęciami. W ich towarzystwie dzieci nie czują się bezpiecznie i nie mają przestrzeni na mówienie o swoich uczuciach.
- **Typ odtrącający** – reprezentują go rodzice, którzy swoją postawą komunikują dziecku, że chcą, aby zostawiło ich w spokoju. Nie poświęcają mu więc uwagi, są wobec niego chłodni, szorstcy, zdystan-

sowani, wyniośli i niedostępni. Nawet jeśli niewiele się odzywają, to swoją postawą komunikują niechęć i urazę. Dzieci takich rodziców czują się niekochane. Ich potrzeby fizyczne często są zaspokajane na odpowiednim poziomie, jednak nie zmniejsza to cierpienia płynącego z braku bliskiej relacji.

- **Typ bierny** – takim rodzicom rzadko przypisuje się niedojrzałość emocjonalną. Postrzega się je raczej jako osoby dobroniuszne, które lubią spędzać czas ze swoimi dziećmi. Często są one czule i wesołe. Unikają konfliktów i konfrontacji. Bierni rodzice nie dostrzegają jednak wpływu różnych zdarzeń na emocje swoich dzieci. Choć często okazują powierzchowne współczucie, to w rzeczywistości nie rozumieją głębszych emocji dziecka i nie dostrzegają się do nich. Bywa, że wydają się otwarci i serdeczni, jednak w rzeczywistości pozostają skupieni na sobie. Są egocentryczni w podejmowaniu decyzji i nie biorą pod uwagę tego, jak ich zachowania wpływają na dzieci. Przykładowo, kiedy czują się zmęczeni swoim związkiem, potrafią niespodziewanie opuścić całą rodzinę, nie troszcząc się o znalezienie rozwiązania, dobrego również dla dzieci. Ich bierność sprawia, że nie bronią swoich dzieci przed osobami, które je krzywdzą. Nie przeciwstawiają się surowym karom stosowanym przez drugiego rodzica lub wręcz usprawiedliwiają jego przemocowe zachowania.

Święta a zerwanie kontaktów z emocjonalnie niedojrzałymi rodzicami

Święta Bożego Narodzenia generują w nas wiele emocji i oczekiwań wobec bliskich. Dzieje się tak nawet wtedy, gdy zerwaliśmy z nimi kontakt. Bywa, że oddalanie jest najlepszą decyzją, jednak zwykle wiąże się ona z ponoszeniem dużych emocjonalnych kosztów. Często, mimo tego, że nie utrzymujemy kontaktu z rodzicami, nadal wiele o nich myślimy. Wyliminowanie ich z naszego życia i utrzymanie tego stanu kosztuje nas bardzo dużo energii emocjonalnej.

Święta są momentem, w którym możemy odczuwać wyjątkowo duży ból związany z przeszłością oraz ko-

niecznością odjęcia się. Ból ten płynie z poczucia odrzucenia oraz niejednoznacznej straty. Jest to również czas, kiedy możemy intensywniej zastanawiać się, czy zerwanie kontaktów z niedojrzałym emocjonalnie rodzicem było dla nas dobre i czy chcemy utrzymywać taki stan rzeczy. Okres okołoswiąteczny może mobilizować do wartościowej autorefleksji w tym obszarze.

Zerwanie relacji może mieć najróżniejszy przebieg. Czasem dziecko niedojrzałych emocjonalnie rodziców decyduje się zupełnie od nich odciąć, ponieważ pozostając z nimi w kontakcie, naraża się na emocjonalne wymuszenia i brak szacunku. Jeśli jednak taka osoba przy zerwaniu kontaktu nie podejmie pracy psychologicznej nad sobą, może nadal pozostać pod wpływem rodzica, z którym zerwała kontakt. Z dużym prawdopodobieństwem będzie również podświadomie odtwarzać występujące w niej wzorce we własnym życiu.

Co więc warto zrobić? W sytuacji, gdy mimo braku utrzymywania kontaktu nadal intensywnie myślimy o relacji z niedojrzałym emocjonalnie rodzicem, warto rozważyć skorzystanie z terapii po to, by przestać być tak silnie uwikłanym.

Bardzo istotne jest to, by nie żyć marzeniami, że niedojrzałe emocjonalnie osoby zmieniają się. Oczywiście, w niektórych przypadkach jest to możliwe, ale wymaga dużego nakładu pracy i nie zależy od nas. Dlatego tak ważne jest przyjrzenie się własnej roli. Mamy bowiem możliwość zaprzestania pogrążania się w trudnych emocjach, jakie druga osoba w nas wywołuje, na rzecz zmiany naszego podejścia do niej tak, by poczuć się silniejszym i bardziej pewnym siebie.

Jeśli zastanawiamy się nad odbudowaniem kontaktów z niedojrzałym emocjonalnie rodzicem, warto najpierw zadać sobie kilka pytań, np.: *czy jestem w stanie zbudować dystans, który pomógłby mi kształtować relację z tą osobą na własnych zasadach? Czy nauczanie się stawiania granic i reagowania na nieprawidłowe zachowanie tej osoby mogłoby zapewnić mi dobrą ochronę?* Chcąc odbudować kontakt, nie można liczyć na zmianę drugiej osoby. Należy natomiast rozważyć, czy modyfikacja naszego nastawienia może wprowadzić zmianę w tej relacji. Bywa, że jeśli potrafimy zadbać o swoją autonomię i poczucie własnej wartości, jesteśmy w stanie utrzymywać kontakt z niektórymi niedojrzałymi emocjonalnie osobami bez szkody dla nas samych.

Możemy jednak dojść do wniosku, że nasi rodzice są na tyle trudni, agresywni, umniejszający lub kontrolujący, że powrót do relacji z nimi, nawet jeśli nauczymy się asertywności i stawiania granic, nie będzie wiązał się dla nas z żadnymi korzyściami emocjonalnymi. Wówczas najlepiej jest trwać przy swojej decyzji. Atmosfera świąt Bożego Narodzenia może nas jednak zmobilizować do tego, by dokonać rozważań, czy w naszej relacji z emocjonalnie niedojrzałymi rodzicami jest coś niedokończonego, co utrudnia nam pójście dalej.

Święta w towarzystwie emocjonalnie niedojrzałych rodziców

Jak wspomniałam wcześniej, osoby niedojrzałe emocjonalnie mogą wykazywać najróżniejsze zachowania. Pewne schematy ich myślenia i działania są jednak bardzo podobne. Rozwijając swoją wiedzę na ten temat, możemy przygotować się do kontaktu z niedojrzałymi emocjonalnie rodzicami tak, by zminimalizować swoją frustrację i w jak najwyższym stopniu chronić samych siebie.

Podczas spotkań warto zachować obiektywizm, przyglądając się zachowaniu niedojrzałej emocjonalnie osoby oraz swoim reakcjom na nie. Dobrze jest pamiętać o tym, że nie musimy ulegać jej wpływowi. Należy pamiętać również o swoim prawie do kulturalnego wyrażenia własnego stanowiska. Warto porozumiewać się w obiektywny i neutralny sposób, bez ujawniania silnych emocji. Pamiętanie o swojej indywidualności to jedno z najważniejszych zadań w kontaktach z osobami niedojrzałymi emocjonalnie. Mamy również prawo do wyznaczania granic. Jeśli zachowanie takiej osoby rani nas bądź stara się ona wyrzucić presję lub wykorzystać nas, mamy pełne prawo przerwać interakcję i wycofać się z kontaktu. Nie musimy także godzić się na obsadzanie nas w roli wybawiciela niedojrzałej emocjonalnie osoby. Możemy wprost powiedzieć, że nie chcemy zajmować się danym problemem.

Podczas wspólnych spotkań, w tym świątecznych, może zdarzyć się, że osoba niedojrzała emocjonalnie będzie wyśmiewała nasze poglądy, wartości czy decyzje. Naszym obowiązkiem względem samych siebie jest stawianie granic w takich sytuacjach. Często zdarza się też, że takie osoby zniekształcają rzeczywistość na swoją korzyść oraz zaprzeczają faktom. Kiedy próbujemy skłonić je do racjonalnego myślenia, najczęściej kończy się to niepowodzeniem i odczuwaną przez nas frustracją. Dobrze jest więc przyjąć prawo tych osób do widzenia świata na swój własny sposób. Nie oznacza to oczywiście, że powinniśmy przytakiwać i utwierdzać je w błędnym myśleniu.

Często zdarza się, że z ważnych dla nas powodów pozostajemy w choćby ograniczonych relacjach z osobami niedojrzałymi emocjonalnie. Czasem są to nasi rodzice. W takiej sytuacji warto zwiększyć swoją wiedzę na temat schematów działania takich osób. Zbliżające się święta Bożego Narodzenia i czas rodzinnych spotkań mogą stanowić dobrą motywację do tego, by zacząć rozwijać wiedzę o możliwościach dbania o siebie w trudnych relacjach.

Bibliografia

Gibson L.C., *Niedojrzali emocjonalnie. Jak wyznaczać granice i budować świadome relacje*, Kraków 2024.



Trójkąt ról terapeuty w modelu TraumaPlay (cz. 14)

EWELINA PRĘDKA-PAWLUN

Terapeuta może występować podczas sesji w trzech rolach: świadka, opiekuna i bezpiecznego szefa. Dowiemy się, na czym polega każda z funkcji w tzw. trójkącie ról terapeuty. Dlaczego zapoznanie się terapeuty ze strukturą mózgu oraz jego funkcjonowaniem jest ważne w leczeniu dzieci po traumie?

Trójkąt ról terapeuty

Każdy punkt trójkąta wyraża jedną z ról, które terapeuta może pełnić podczas sesji: świadka, opiekuna lub bezpiecznego szefa (Goodyear-Brown, 2024, s. 28). W centrum trójkąta znajduje się dziecko osadzone w systemie rodziny. Wszystkie ruchy terapeuty wokół tego trójkąta są bezpośrednią odpowiedzią na potrzeby dziecka w danym momencie. Miareczkowanie ról odgrywa bardzo ważną rolę, ponieważ niektóre dzieci potrzebują bardziej świadka, który podtrzymuje komunikację, zarówno werbalną, jak i niewerbalną niż bezpiecznego szefa, który dba o strukturę, podejmuje ostateczne decyzje oraz trzyma przyszłość w swoich rękach. Inne dzieci mogą potrzebować w większym stopniu życzliwego słowa od opiekuna, który odpowiada za zaspokojenie podstawowych potrzeb. Otworzenie się dziecka na treści traumatyczne zależy w dużej mierze od jego indywidualnych potrzeb.

Rola świadka, opiekuna i bezpiecznego szefa

Bycie świadkiem procesu terapii zabawą polega na komunikowaniu poprzez nasze słowa, czyny i neurobiologiczną obecność, że „widzę i słyszę, co mi pokazujesz i możesz pokazać mi więcej” (Goodyear-Brown, 2024, s. 28-29). Jako świadek nie oceniamy oraz jednocześnie ćwiczymy bycie razem z dzieckiem. Często w tej roli stajemy się również figurą przywiązania, tzn. musimy pomieścić wszelkie trudne doświadczenia np. trudne obrazy, słowa, historie, ekspresje somatyczne i odzwierciedlać je w ten sposób, aby nie odczuwać dyskomfortu w tej roli. Jeśli dziecko zrozumie, że jego słowa lub zachowania powodują, że terapeuta zaczyna czuć się niekomfortowo, może ograniczyć lub nawet usunąć niewygodny wzorzec zabawy, aby chronić terapeutę i utrzymać relację. Jako terapeuci musimy być gotowi do napełniania się trudnymi treściami, jak również musimy pamiętać o tym, żeby przyjąć rolę świadka w dowolnym momencie w przypadku, gdy dziecko zaczyna podczas zabawy odtwarzać sytuacje lub doświadczenia zagrożenia.

Bycie opiekunem polega na dawaniu oparcia oraz opieki, szczególnie tym dzieciom, których rodziny po

traumatycznych przeżyciach, mają trudności z okazywaniem czułości, troskliwego dotyku. Rola terapeuty jako opiekuna sprowadza się do pomocy w ukierunkowaniu małego pacjenta na tworzenie więzi oraz regulację emocji. Ta rola polega także na docenianiu dziecka i podkreślaniu, że sam w sobie jest kimś wyjątkowym i niepowtarzalnym. Dziecko potrzebujące pomocy opiekuna nie miało wcześniej kogoś, kto zapewniłby je, że może stać się kimkolwiek zechce. Dlatego w przypadku tych dzieci może być potrzebna bardziej bezpośrednia wymiana interakcji między opiekunem a dzieckiem, ze skupieniem uwagi na większe zaspokojenie wcześniejszych potrzeb rozwojowych. Rola opiekuna obejmuje zaspokajanie podstawowych potrzeb, oferowanie opiekuńczego dotyku, odzwajmianie uśmiechu dziecka.

Bycie bezpiecznym szefem oznacza z jednej strony posiadanie władzy, jak również podleganie władzy i dzielenie się nią z dzieckiem. Wiele dzieci po traumatycznych doświadczeniach, a także wielu rodziców, którzy się nimi opiekują, nie miało wcześniej wzorca bezpiecznego szefa. Terapeuta pomaga rodzicom wdrożyć taką postawę, żeby stać się bezpiecznym szefem dla swojego dziecka i zmienić podejście do rodzicielstwa. Taka rola oznacza osobę odpowiedzialną, która ma moc wprowadzania zmian. Jest to osoba, która podejmuje ważne i ostateczne decyzje oraz trzyma przyszłość w swoich rękach (Goodyear-Brown, 2024, s. 31). Dzieci mogą wczuwać się w rolę szefa, ale nie są do tego przygotowane. Jeśli mają większą władzę niż ich rodzice lub nauczyciele, w rzeczywistości czują się niepewnie, bo nie mają zdolności do bycia w pełni odpowiedzialnymi. Bezpieczny szef powinien wiedzieć więcej, jak mądrze przewodzić innym. Wykorzystuje wiedzę, aby zmotywować i rozwijać innych, jednocześnie nie zawstydzając podwładnych. Bezpieczni szefowie wyznaczają również bezpieczne granice, zapobiegają konfliktom i przez cały czas doceniają osobę, którą kierują. Do roli szefa należy również udzielanie wyjaśnień, a nawet nauczanie lub budowanie umiejętności.

Z powodu złożonej traumy dzieci mogą mieć upośledzoną neurofizjologię. Ignorowanie negatywnych



zachowań może prowadzić do ich narastania. Język ciała dziecka, mimika twarzy, podejmowane czyny oraz wypowiedzane słowa dostarczają terapeutom cennych informacji na temat bieżącej regulacji dziecka i jego podstawowych potrzeb. Jeśli występuje dużo negatywnych zachowań, należy poświęcić im więcej uwagi. Dziecko potrzebuje opiekunów, którzy pozostają bardzo blisko niego, aby wyczuć zmiany w regulacji pnia mózgu, dostarczając cennych informacji zwrotnych, które mogą pomóc w regulacji.

Neurobiologia traumy i zabawy

Neurobiologia traumy i zabawy bada wpływ traumatycznych doświadczeń na rozwój mózgu oraz rolę zabawy w procesie zdrowienia. Trauma, zwłaszcza w dzieciństwie, może prowadzić do zmian w strukturze i funkcjonowaniu mózgu, wpływając na regulację emocji, kontrolę impulsów i ogólne funkcjonowanie. Zabawa, z kolei, odgrywa kluczową rolę w procesie neuroplastyczności, pomagając mózgowi w adaptacji i przetwarzaniu trudnych doświadczeń.

Badania wskazują, że doświadczenia traumatyczne prowadzą do zmian w strukturach mózgu, takich jak kora przedczołowa, która jest odpowiedzialna za funkcje poznawcze: koncentrację uwagi, skupienie, pamięć operacyjną oraz utrzymanie motywacji. Zmiany są widoczne również w układzie limbicznym, zwłaszcza w układzie nagrody, który reguluje emocje i reakcje na stres, jak również odpowiada za kontrolę impulsów, kontrolę behawioralną, regulację pobudzenia oraz zachowania impulsywne. Trauma aktywuje układ stresu, co może prowadzić do chronicznego stanu napięcia i trudności w regulacji emocji.

Zabawa odgrywa bardzo ważną rolę w zdrowieniu z traumy. Przede wszystkim sprzyja neuroplastyczności, czyli zdolności mózgu do zmian i adaptacji w odpowiedzi na doświadczenia. Zabawa pourazowa pozwala dzieciom na odgrywanie i przetwarzanie trudnych doświadczeń w bezpieczny sposób, często za pomocą metafor i symboli. Zabawa może pomóc w regulacji emocji, redukcji napięcia i przywracaniu poczucia bezpieczeństwa. Stanowi także ważne narzędzie w terapii traumy, pomagając w budowaniu relacji terapeutycznej i wspierając proces zdrowienia. Możliwość zabawy rodzica lub terapeuty z dzieckiem prowadzi do tworzenia nowych ścieżek neuronowych w relacjach, jak również do nowego poznawczego i emocjonalnego postrzegania wcześniejszych wydarzeń (Siegel, 2012). Zabawa odgrywa dużą rolę w uzyskiwaniu dostępu do niższych obszarów mózgu i ich przekształcania. Terapia zabawą jest nie tylko pomocnym środkiem oddziaływania, ale pobudza także pewne obszary rozwoju mózgu. Pozwala także rozszerzyć okno tolerancji na stres, zwłaszcza wśród dzieci doświadczających zaniedbania,

których układ nerwowy ma tendencję do wychodzenia poza optymalny poziom pobudzenia. Podczas zabawy, spontanicznych i radosnych interakcji uwalniana jest w mózgu dopamina, która pozwala zwalczać strach i lęk przyjemnymi doświadczeniami. Jeśli dziecko dobrze się czuje w czasie zabawy lub gry, a przy tym osiąga sukces, następuje uwalnianie dopaminy. Jeśli dodatkowo jest obserwowane przez ważną dla siebie osobę i wzbudza jej zachwyt, dochodzi do wydzielania oksytocyny. W rezultacie dziecko doświadcza efektu opioidowego. Oksytocyna może być również uwalniana poprzez zabawę, może być stymulowana przez humor, co jest szczególnie istotne podczas leczenia traumy. Dużą rolę odgrywa także poziom kortyzolu. W przypadku dzieci, które doświadczyły maltretowania lub znacznego zaniedbania, ich poziom kortyzolu jest najniższy rano, a najwyższy w nocy. Taki stan rzeczy prowadzi do poważnych trudności, ponieważ pojawiają się u tych dzieci trudności z obudzeniem i funkcjonowaniem w ciągu dnia. Przed snem dzieci są nadmiernie pobudzone i najbardziej czujne, dlatego pojawiają się u nich problemy z zaśnięciem. Nadmiar kortyzolu osłabia układ odpornościowy, jest powiązany z dolegliwościami jelitowymi i dodatkowo powoduje dysfunkcję hipokampa, który z kolei odgrywa ważną rolę dla pamięci i regulacji emocjonalnej.

Badania neuroobrazowe pokazały, że trauma zmienia zarówno strukturę, jak i aktywność mózgu – głównie w rejonach kory przedczołowej i sieciach neuronalnych odpowiedzialnych za regulację emocji i kontrolę afektu (Rymarczyk, 2023). Jak dowodzą badania zmiany te są często trwałe i nieodwracalne, co w konsekwencji prowadzi do zaburzonego funkcjonowania zarówno w okresie dzieciństwa, jak i w dorosłym życiu.

W przypadku funkcji poznawczych trauma negatywnie wpływa szczególnie na tzw. pamięć operacyjną (Rymarczyk, 2023). W przypadku dzieci, zaburzenia pamięci operacyjnej zanotowano zarówno u tych, które doświadczyły przemocy domowej i w ośrodkach wychowawczych, a także u tych, które były świadkami przemocy.

Ponadto badania neuroobrazowe wskazują, że u osób, które doznały przemocy w okresie dzieciństwa dochodzi do zmniejszenia objętości kory przedczołowej, zarówno jej części czołowo-oczodołowej (odpowiedzialnej za regulację emocji), jak i grzbietowo-bocznej (odpowiedzialnej za funkcje wykonawcze) (Cimeša M. i in., 2023).

Zmniejszona objętość kory przedczołowej zazwyczaj oznacza obniżoną jej aktywność, co przekłada się na trudności w hamowaniu, czyli powstrzymaniu się od automatycznych reakcji niedostosowanych do bodźców. Pojawiają się problemy z impulsywnymi zachowaniami, podejmowaniem pochopnych decyzji oraz brakiem kontroli emocji, szczególnie złości. Oprócz tego występują trudności z różnicowaniem bodźców pochodzą-



cych z otoczenia, co zakłóca konsekwentną realizację podjętego już działania celowego i zamierzonego. Mogą pojawić się zachowania chaotyczne, skłonność do persweraacji oraz zdeorganizowany tryb życia, skłonność do prokrastynacji oraz trudność z odraczaniem gratyfikacji. Taki wzór reagowania zanotowano u dorosłych maltretowanych w dzieciństwie, nastolatków, którzy doświadczyli straty opiekunów oraz u kobiet, które przeżyły wykorzystywanie seksualne w dzieciństwie (Rymarczyk, 2023).

Powyższe wyniki wskazują, że przemoc doznawana w okresie dzieciństwa prawdopodobnie w nieodwracalny sposób prowadzi do redukcji płatów przedczołowych, co między innymi objawia się występowaniem zaburzeń psychicznych.

Maltretowanie w dzieciństwie może wiązać się ze zmienionym przetwarzaniem bodźców nagradzających i bólowych. Dillon i współpracownicy (2009) wykazali u dorosłych z historią przemocy słabsze pobudzenie w strukturach mózgu związanych z nagrodą (Dillon D.G. i in., 2009). Zaburzeniu ulega układ nagrody będący częścią układu limbicznego, który jest pobudzany podczas typowych zachowań, takich jak spożywanie pokarmu, gaszenie pragnienia czy prokreacja. Jego dysfunkcja prowadzi do występowania depresji, osłabienia procesów uczenia się kojarzonych z nagrodą i spadku motywacji.

Zaburzenia związane z traumą rozwojową

Trauma rozwojowa wpływa na trzy główne obszary: zdolność uwagi, regulację afektu oraz relacje z innymi (van der Kolk, 2012). Osoby, które doświadczyły przewlekłej traumy w dzieciństwie nie są w stanie utrzymać uwagi na wykonywanym zadaniu przez dłuższy czas i łatwo się rozpraszają pod wpływem bodźców. Zaburzona zostaje trwałość, podzielność oraz przerzutność uwagi. Mają problem z filtrowaniem napływających bodźców, oddzielaniem informacji potrzebnych od niepotrzebnych, aby skupić się na tym, co jest ważne w danej chwili. Są mniej zdolne do regulowania swojego afektu, stają się zbyt reaktywne i mają problem z kontrolą impulsów, z powstrzymaniem się od automatycznych reakcji niedostosowanych do bodźca. Taki obraz kliniczny skłania do leczenia dzieci z powodu afektywnego pobudzenia. Diagnostuje się u nich często zaburzenia afektywne dwubiegunowe i podaje się leki przeciwpsychotyczne, wyłączające układ dopaminowy i hamujące reakcję pobudzenia, co wpływa istotnie na zaangażowanie i motywację. Trauma może prowadzić również do zaburzeń internalizujących (np. lęk, depresja) i eksternalizujących (np. agresja, problemy z zachowaniem), a także do PTSD. W najnowszych badaniach wykazano, że sposób, w jaki przemoc zmienia mózg dziecka może być

uwarunkowany genetycznie. I tak wykazano, że osoby z niską aktywnością genu MAO-A7 są bardziej podatne na zachowania antyspołeczne i choroby psychiczne w następstwie wczesnych negatywnych wpływów środowiskowych (Weder i in., 2009). Wydaje się zatem, że przyszłe badania neuroobrazowania osób doznających przemocy w dzieciństwie powinny obejmować testowanie pod kątem określonych genotypów. Ustalenie związku między uwarunkowaniami genetycznymi, przemocą w dzieciństwie, chorobami psychiatrycznymi a strukturą i aktywnością mózgu może prowadzić do ustalenia bardziej efektywnych form terapii.

Podsumowanie

Dostępne wyniki badań wskazują, że przemoc wobec dzieci wiąże się ze słabymi wynikami w nauce, obniżonym ilorazem inteligencji, pogorszeniem procesów uwagi i pamięci, zaburzeniami hamowania oraz zmienionym przetwarzaniem emocji. Jest to spowodowane zmianami w rejonach kory przedczołowej oraz sieciach neuronalnych odpowiedzialnych za regulację emocji i kontrolę afektu. Należy podkreślić, że obecność zaburzeń psychicznych, takich jak zespół stresu pourazowego, depresja, lęk i zachowania aspołeczne, jest bardzo wysoka u osób, które doświadczyły maltretowania w dzieciństwie (De Bellis i in., 2001). Bardzo ważny jest dobór odpowiednich metod terapeutycznych, uwzględnienie trójkąta ról terapeuty w modelu TraumaPlay, przyjęcie odpowiedniej roli przez terapeutę podczas sesji: świadka, opiekuna lub bezpiecznego szefa w zależności od potrzeb pacjenta oraz wykorzystanie zabawy, która sprzyja neuroplastyczności, czyli zdolności mózgu do zmian i adaptacji w odpowiedzi na doświadczenia.

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

Bibliografia

- Axline V.M., *Play Therapy*, New York 1991.
- Cimeša, M. i in., *Childhood Trauma and its Effect on Brain Development: Neurobiological Mechanisms and Implications*, 2023.
- Dillon, D.G., *Childhood adversity is associated with left basal ganglia dysfunction during reward anticipation in adulthood*. *Biol Psychiatry*. 1;66(3):206-13, 2009.
- Landreth G.L., *Terapia zabawą*, Wyd. UJ, Kraków 2016.
- LaVigne M., *Play Therapy*, Wyd. Maman, Warszawa 2023.
- Rymarczyk K., *Neurobiologia przemocy. Jak przemoc i trauma wpływają na mózg?*, „Niebieska linia” nr 6/149/2023.
- van der Kolk B., *Strach ucieleśniony. Mózg, umysł i ciało w terapii traumy*, Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2015.



Siła narracji, czyli jak opowieści kształtują nasze kompetencje

KATARZYNA BOCHEŃSKA-WŁOSTOWSKA

Od zarania dziejów ludzie opowiadają sobie historie. Siedząc wokół ogniska, przekazywaliśmy legendy, mity i opowieści o naszych przodkach. Dziś, w dobie cyfrowej, narracja przybiera różne formy – od filmów i seriali po posty w mediach społecznościowych i kampanie marketingowe. Mimo upływu czasu, jej podstawowa moc pozostaje niezmienna: narracja to coś więcej niż tylko zbiór faktów; to potężne narzędzie, które kształtuje nasze myśli, emocje i działania.

Dlaczego opowieści są tak skuteczne?

Nasz mózg jest „zaprogramowany” na opowieści. Badania naukowe, w tym z zakresu neurobiologii, pokazują, że podczas słuchania historii **aktywują się obszary mózgu związane z doświadczaniem wydarzeń**, a nie tylko te odpowiedzialne za przetwarzanie języka. Opowieść angażuje nas emocjonalnie, pozwala wczuć się w perspektywę bohatera. Dzięki temu możemy łatwiej zapamiętywać informacje i przyswajać wartości. Wystarczy, że sięgniemy pamięcią do dzieciństwa. Wielu z nas uwielbiało opowieści rodzinne, nie tylko dlatego, że zostawialiśmy dopuszczeni do tajemnic członków rodziny, ale również dlatego, że podczas tych opowieści, często żartobliwych, budowały się rodzinne relacje. W triadzie efektów wywołanych opowieściami znajdziemy:

- **Identyfikację i empatię.** Dobra narracja pozwala nam utożsamić się z bohaterami, co buduje silne więzi emocjonalne.
- **Łatwość zapamiętywania.** Opowieść nadaje faktom kontekst i strukturę, dzięki czemu są one łatwiejsze do zapamiętania niż suche dane.
- **Wpływ na perswazję.** Wiele kampanii marketingowych i politycznych opiera się na narracjach, ponieważ są one bardziej przekonujące niż argumenty oparte wyłącznie na logice.

Narracja w praktyce – od marketingu po rozwój osobisty

Siła narracji jest wszechobecna. W biznesie **branding, to nic innego jak opowieść o marce**, o jej wartościach, misji i relacji z klientem. Firmy, które potrafią opowiedzieć swoją historię w autentyczny sposób, zyskują lojalność i zaufanie. Z kolei w rozwoju osobistym, tworzenie własnej narracji – czyli świadome kształtowanie opowieści o sobie samym – może pomóc w przezwyciężaniu trudności i wyznaczaniu celów.

- **Marketing i branding.** Opowieść o tym, jak firma powstała, jakie problemy rozwiązuje i jaka jest jej misja, buduje emocjonalną więź z konsumentem.

Potrzebujemy opowieści, które są namacalne, bliskie życiu. Moc dobrej opowieści zamyka się w jej autentyczności.

- **Polityka i zmiana społeczna.** Skuteczni liderzy i aktywiści wykorzystują narrację, aby mobilizować ludzi i tworzyć wizję przyszłości. W różnego typu kampaniach, dobrzy mówcy potrafią roztoczyć przed słuchaczami wizję przyszłości i uczynić, by inni w nią uwierzyli.
- **Rozwój osobisty.** Zmiana narracji, którą opowiadamy o sobie samych (np. z „jestem ofiarą” na „jestem twórcą”), może prowadzić do pozytywnych zmian w życiu. W tym zakresie możemy posługiwać się wieloma narzędziami pomagającymi nam w zmianie i mobilizującymi do działania.

Jak stworzyć skuteczną narrację?

Chociaż każda historia jest wyjątkowa, istnieją wspólne elementy, które sprawiają, że narracja jest skuteczna:

1. **Bohater.** Musi być ktoś, z kim odbiorca może się utożsamić lub kogo może podziwiać.
2. **Konflikt.** Opowieść musi mieć punkt zwrotny, wyzwanie lub problem do pokonania.
3. **Struktura.** Każda opowieść ma swoje elementy i następstwa.
4. **Wnioski.** Historia powinna prowadzić do jakiegoś rozwiązania, transformacji lub nauki, która rezonuje z odbiorcą.
5. **Przemiana bohatera.** Narracje często nas uczą czegoś nowego, i zmiany dokonujące się w bohaterze, jego życiu są bardzo ważne.
6. **Autentyczność.** Najbardziej przekonujące są opowieści szczere i prawdziwe.

Wiele osób ma opory związane z mówieniem, zabieraniem głosu publicznie, a co dopiero z artykułowaniem opowieści, które mogą odkryć ich słabe strony albo zdradzić marzenia czy poglądy. Niemniej jednak koniecznym jest tworzenie opowieści na różne sposoby. One uczą otwartości, pobudzają kreatywność i przygotowują nas do sytuacji, w których narracja stanie się kluczem do sukcesu.





Narracji możemy, a nawet powinniśmy uczyć się od lat dziecięcych. Nie ma nic złego w tym, że dziecko tworzy różne opowieści, relacjonuje nam wydarzenia z przedszkola. W ten sposób doskonali swoje kompetencje. Potrzeba mu tylko cierpliwego i uważnego słuchacza, a także kompana tych opowieści, który zrewanżuje się swoimi historiami. Pretekstem do opowieści może być wszystko. Wspólne przygody, czytanie książki, oglądanie bajek itd. A kiedy brakuje nam pomysłów, albo okoliczności ograniczają dostęp do aktualnych wydarzeń, warto sięgnąć po kilka narzędzi. A oto, co można zaproponować w takich sytuacjach.

W zasobach każdego domu są **fotografie**. Te wydrukowane na papierze fotograficznym, jak i te w wersji elektronicznej. One zawsze nadają się do toczenia rozmów, ale i wymyślania opowieści. **Różne przedmioty**, nawet dnia codziennego możemy z powodzeniem wykorzystać do tworze-



nia opowieści prawdziwych i wymyślonych. Durszlak, zabawka, kostiumy, to wszystko prowokuje opowieści. Tworzenie opowieści podczas zabawy należy do jednej z najprzyjemniejszych form. Inspiracją zapewne będą tzw. **kości opowieści**. I zdecydowanie te manualne, które bierzemy do ręki. Są także w wersji elektronicznej, ale one nie sprawiają takiej przyjemności, trudniej wprowadzić element rywalizacji, a na dodatek nie da się realizować rozwiązań na wiele osób, tak by np. przedstawiać kości albo nie ujawniać ich aż do momentu, kiedy popłynie opowieść. **Hasła na karteczkach** to kolejny wyzwalacz narracyjnej zabawy. Warto zwrócić uwagę, że przywołane powyżej narzędzia nie są przeznaczone wyłącznie dla dzieci. Mogą też posłużyć w działaniach coachingowych czy terapeutycznych. A skoro mowa o tym typie narracji. W projekcie SZKOŁA BEZ HEJTU pojawiły się Karty metafory i Karty opowieści. Różnią się charakterem. Posługują się bowiem ukrytymi znaczeniami oraz magicznym realizmem. Prezentujemy przykładowe karty z kolekcji SZKOŁA BEZ HEJTU.

Kolejnym rozwiązaniem jest baczna obserwacja. Podczas zwykłego spaceru znajdziemy całkiem sporo elementów do naszych opowieści. Pojawiają się w naszej przygodzie z narracją spontanicznie albo celowo podczas spaceru kompletujemy je, a potem wykorzystujemy w zabawie. Ciekawe efekty daje zabawa, którą nazywam opowieściami z rekwizytem. Np. każdy z klasy otrzymuje kryształ, taki plastikowy kryształ, potem losujemy gatunek opowieści i dzielimy dzieci na mniejsze grupy. Mogą też wybrać formę – prozę lub poezję. Reszta należy już do ich wyobraźni i kreatywności. Efekty koń-



cowe naprawdę potrafią pozytywnie zaskoczyć. Zabawa z narracją nie jest przypisana wyłącznie przedmiotom humanistycznym. Na zajęciach z innych przedmiotów też można tworzyć kapitalne opowieści. **Powieść interaktywna** nadaje się do wielu innych dziedzin, choćby na chemię i biologię, matematykę także. Siłą tej formy jest

to, że przy okazji tworzenia historii korzystamy z wiedzy twardej, która dodatkowo utrwała się podczas budowania opowieści. Ta forma narracji, nazywana rozgałęzioną pozwala czytelnikowi doświadczać po swojemu historii. **Prace plastyczne** to kolejna forma wyzwalamca opowieści. Możemy tworzyć pełne ilustracje lub zadowolić się pojedynczym elementem i kolejny tworzyć z innymi. Wtedy narracja rodzi się dynamicznie i ma swoje zwroty akcji. **Muzyka**. Potrafi wywołać niesamowite emocje, zbudować historię i zmobilizować narratora do obrazowego, pełnego przedstawienia historii, którą zobaczył w dźwiękach.

Tworzenie narracji nie ma ograniczeń. Jedyne co nas blokuje, to brak otwartości na nietypowe działania. Narracja nie jest tylko formą rozrywki. To klucz do zrozumienia świata i naszego miejsca w nim. Opanowanie sztuki opowiadania historii jest umiejętnością, która pozwala nam nie tylko komunikować się, ale także wpływać na rzeczywistość.





Zjawisko chemseksu. Charakterystyka i działania z obszaru redukcji szkód

AGNIESZKA WALENDZIK-OSTROWSKA

Chemseks – zjawisko łączące używanie substancji psychoaktywnych z aktywnością seksualną – stał się w ostatnich latach przedmiotem rosnącego zainteresowania badaczy, praktyków zdrowia publicznego oraz organizacji działających na rzecz społeczności LGBTQ+. Artykuł ma na celu przedstawienie kulturowego i społecznego kontekstu tego zjawiska, jego definicji, przyczyn podejmowania, potencjalnych zagrożeń oraz możliwości wdrażania strategii redukcji szkód.

Używanie substancji psychoaktywnych (SP) w kontekście aktywności seksualnej nie jest nowe ani specyficzne dla jednej grupy społecznej. Już w starożytności ludzie stosowali je, choć głównie w celach religijnych i rytualnych. W niektórych kulturach używano roślin lub związków jako afrodyzjaków, np. uznawano, że opium może wydłużać stosunek seksualny. Pejotl (roślina używana przez rdzennych mieszkańców Ameryki Północnej i Środkowej) miał wpływ na libido i płodność u kobiet. W latach 60. XX wieku psychodeliki (np. LSD) były badane i stosowane również w kontekście seksualnym — ludzie wykorzystywali je do zwiększania doznań i intensyfikowania relacji seksualnych. Badacze zaczęli zwracać większą uwagę na zależności między zachowaniami seksualnymi a używaniem substancji psychoaktywnych dopiero w okresie pojawienia się epidemii AIDS. Od połowy lat 80. ubiegłego wieku prowadzone badania koncentrowały się przede wszystkim na czynnikach zwiększających prawdopodobieństwo zakażenia HIV, takich jak m.in. korzystanie z niesterylnych narzędzi do iniekcji, podejmowanie ryzykownych kontaktów seksualnych pod wpływem substancji, współżycie z partnerami używającymi narkotyków czy świadczenie usług seksualnych w celu zdobycia środków na narkotyki. W literaturze porusza się również temat używania substancji w kontekście przemocy seksualnej, np. tzw. pigułki gwałtu. Natomiast zjawisko chemseksu zostało po raz pierwszy odnotowane w Londynie na przełomie XX i XXI wieku przez osoby działające na rzecz redukcji szkód w środowisku MSM (mężczyzn utrzymujących kontakty seksualne z mężczyznami). Charakteryzuje je specyficzny zestaw cech, który odróżnia je od innych sytuacji łączenia seksu z substancjami psychoaktywnymi — zarówno pod względem grupy osób zaangażowanych, jak i motywów sięgania po substancje. Opisując to zjawisko, należy także uwzględnić kontekst epidemii HIV, w tym zwłaszcza społeczne postrzeganie choroby oraz stosunek otoczenia do osób żyjących z HIV.

Zjawisko chemseksu należy do kategorii opisywanej w literaturze anglojęzycznej jako *sexualized drug use*

(SDU), co dosłownie oznacza „seksualne użycie narkotyków” bądź „użycie narkotyków do celów seksualnych”¹. Odnosi się ono do intencjonalnego przyjmowania różnych substancji psychoaktywnych przed lub podczas aktywności seksualnej. Natomiast określenie „chemseks” odnosi się do używania określonych substancji psychoaktywnych („chems”), przed i/lub w trakcie kontaktów seksualnych, przez gejów, mężczyzn biseksualnych i innych MSM, często w trakcie spotkań aranżowanych za pośrednictwem aplikacji randkowych. Orientacja psychoseksualna ma tu mniejsze znaczenie, istotny jest fakt podejmowania kontaktów seksualnych z osobą tej samej płci. Dlatego nie każde użycie SP do aktywności seksualnej będzie chemseksem, ale każdy chemseks będzie zjawiskiem należącym do kategorii SDU.

Słowo „chemseks” to połączenie „chems” (chemikalia, narkotyki) i seksu. W Londynie pod koniec lat 90. XX wieku „chems” było slangowym określeniem używanym wśród gejów, którzy kontaktowali się z dilerami przez SMS albo telefon, by zdobyć określone substancje². Najczęściej używane środki to GHB/GBL, katynony (np. mefedron) czy krystaliczna metamfetamina. Charakteryzują się one specyficznymi właściwościami: obniżają lęk, podnoszą nastrój, zwiększają napięcie seksualne, wydłużają czas aktywności (dzięki wydłużeniu czasu erekcji i opóźnieniu ejakulacji), a dzięki silnej aktywacji układu dopaminergicznego znacząco zwiększają doznania, mogą ułatwiać powtarzanie zachowań i prowadzić do zwiększonego ryzyka uzależnienia.

Istnieją specyficzne powody praktykowania chemseksu połączone z kulturowymi i społecznymi postawami wobec populacji gejów i innych MSM oraz zakażenia HIV. Historyczna dyskryminacja osób nieheteronormatywnych sprawiła, że bezpieczne przestrzenie społeczne były ograniczone do barów, klubów i imprez. To sprzyjało utrwaleniu wzorców rekreacyjnego używania substancji. Ponadto używanie substancji wśród niektórych osób identyfikowanych jako MSM bywa postrzegane w kategorii elementu kultury klubowej czy społecznej, co może wzmacniać presję konformizmu. Nie bez znaczenia





jest także stygmatyzacja ze względu na orientację seksualną, doświadczenia przemocy lub odrzucenia – mogą prowadzić do używania substancji jako sposobu radzenia sobie ze stresem. Ponadto, lęk społeczny, zinternalizowana homofobia oraz obawy związane z intymnością mogą skłaniać do używania substancji w celu obniżenia napięcia. W tym kontekście warto przywołać teorię stresu mniejszościowego, zakładającą, że osoby należące do stygmatyzowanych grup mniejszościowych doświadczają chronicznego stresu związanego z dyskryminacją, co może sprzyjać angażowaniu się w zachowania ryzykowne. Stres mniejszościowy ma trzy kluczowe cechy³. Po pierwsze, jest specyficzny – nie dotyczy wszystkich ludzi, lecz pojawia się jako dodatkowe obciążenie psychiczne u osób należących do grup mniejszościowych. Po drugie, ma charakter przewlekły, wynikający z trwałości społecznych i kulturowych układów, które podtrzymują negatywne przekonania i postawy wobec mniejszości. Po trzecie, jest uwarunkowany społecznie – wynika głównie z procesów i struktur funkcjonujących poza jednostką, a nie z indywidualnych wydarzeń, typowych stresorów życiowych lub biologicznych czy genetycznych cech jednostki albo całej grupy mniejszościowej. W przypadku mężczyzn należących do mniejszości seksualnych stres mniejszościowy przejawia się jako stałe napięcie psychiczne związane z doświadczaniem i przewidywaniem dyskryminacji z powodu orientacji seksualnej, a także z homonegatywizmem, homofobią (również uwewnętrzną), lękiem przed ujawnianiem własnej tożsamości czy obawami wynikającymi z uprzedzeń społecznych. Dodatkowo wpływają na to negatywne postawy wobec seksu między mężczyznami, które mogą rodzić poczucie wstydu lub winy. W tym kontekście łatwiej zrozumieć, dlaczego w chemseksie są wybierane określone substancje. Oddziałują one na emocje i procesy poznawcze – oprócz przedłużenia erekcji, mają za zadanie osłabić uczucia i przekonania utrudniające czerpanie satysfakcji z seksu, takie jak wewnętrzna i zewnętrzna homofobia, lęk przed odrzuceniem związanym z ujawnieniem zakażenia HIV czy niedopasowaniem do dominujących wzorców atrakcyjności. Używanie tych substancji w gronie osób o podobnych doświadczeniach oraz angażowanie się w zachowania dające silne rozładowanie napięcia pozwala choć na chwilę poradzić sobie z nagromadzonymi trudnymi emocjami.

Ryzyko związane z chemseksem dotyczy wielu obszarów, w tym zdrowia somatycznego (przedawkowanie, odwodnienie, zaburzenia snu, uszkodzenia tkanek), zdrowia psychicznego (lęk, depresyjność), zdrowia seksualnego (zakażenia STI, ekspozycja na HIV podczas długich sesji), ryzykownych interakcji substancji, bezpieczeństwa osobistego (utrata kontroli, przemoc). Jednocześnie należy podkreślić, że nie każda osoba podejmująca chemseks doświadcza szkód – dlatego kluczowe jest odejście od

moralizowania na rzecz realistycznych, dostosowanych interwencji. Filozofia redukcji szkód zakłada akceptację faktu, że część osób będzie używać substancji oraz podejmować chemseks niezależnie od działań profilaktycznych. Celem interwencji nie jest ocena, lecz wspieranie zdrowia i bezpieczeństwa. Redukcja szkód w pierwszej kolejności identyfikuje konkretne potencjalne szkody, a następnie obejmuje działania ukierunkowane na ogólne zdrowie fizyczne, seksualne i psychiczne, bezpieczeństwo osobiste i odpowiedzialne planowanie i wzmacnianie kontroli nad własnymi wyborami.

Poziomy interwencji są uzależnione od przebiegu zachowania i zwykle koncentrują się na trzech jego etapach:

- przed podjęciem chemseksu: przygotowanie organizmu (nawodnienie, sen, posiłek), zaplanowanie przestrzeni i obecności zaufanych osób, ustalenie zasad bezpieczeństwa, wiedza o substancjach i ich interakcjach, stosowanie profilaktyki przedekspozycyjnej PrEP (ang. *pre-exposure prophylaxis*, metoda zapobiegania zakażeniu HIV polegająca na przyjmowaniu leków antyretrowirusowych przez osoby niezakażone, ale narażone na ryzyko, więcej na: www.prep.edu.pl);
- w trakcie chemseksu: dbanie o nawodnienie i odpoczynek, unikanie ryzykownych miksów substancji, korzystanie ze środków ochrony (np. prezerwatywy, nawilżacze), reagowanie na sygnały przemęczenia organizmu;
- po zakończeniu: regeneracja fizyczna i psychiczna, uzupełnienie elektrolitów i snu, refleksja nad doświadczeniem i własnymi granicami, stosowanie PEP (ang. *post-exposure prophylaxis*, profilaktyka poekspozycyjna HIV, czyli leczenie, które zmniejsza ryzyko zakażenia po potencjalnym narażeniu na wirusa) lub doxyPEP (ang. *doxycycline post-exposure prophylaxis*, profilaktyka poekspozycyjna antybiotykiem doksycykliną, stosowana w celu zmniejszenia ryzyka niektórych infekcji przenoszonych drogą płciową), kontakt z pomocą w przypadku niepokojących objawów.

Wśród kluczowych założeń skutecznych interwencji opartych na filozofii redukcji szkód bardzo ważne są trzy kwestie: wrażliwość kulturowa, interseksjonalność oraz partycypacja. Interwencje powinny afirmować różnorodność, szanować doświadczenia osób MSM i rozumieć wpływ dyskryminacji na ich wybory. Kluczowe jest dostosowanie języka, przekazu i form działań do realiów życia odbiorców. Trzeba pamiętać też o tym, że uczestnicy chemseksu nie są grupą jednorodną – różnią się statusem społecznym, zdrowotnym, tożsamością, doświadczeniami migracyjnymi czy ekonomicznymi. Wszelkie programy profilaktyczne powinny uwzględniać wzajemne przenikanie się tych czynników. I wreszcie: najskuteczniejsze

programy powstają we współpracy ze społecznością, której dotyczą. Partycypacja zwiększa dostępność działań, ich adekwatność oraz zaufanie odbiorców. Chemseks jest zjawiskiem wielowymiarowym, wynikającym zarówno z indywidualnych wyborów, jak i szerszych uwarunkowań kulturowych, technologicznych oraz społecznych.

Podejście oparte na redukcji szkód i wrażliwości kulturowej umożliwia tworzenie skutecznych i realistycznych interwencji, które nie stygmatyzują, lecz wspierają zdrowie i dobrostan społeczności MSM. Współpraca badaczy, organizacji pozarządowych oraz osób bezpośrednio zaangażowanych w chemsex stanowi klucz do tworzenia skutecznych strategii minimalizowania szkód i promowania bezpieczniejszych zachowań. Osoby zainteresowane pogłębieniem tematu zachęcam do sięgnięcia do polskiej wersji podręcznika „Harm Reduction in the Context of Chemsex” (pol. „Redukcja szkód w kontekście chemseksu: podręcznik szkoleniowy”) opublikowanego pod koniec 2024 roku przez AIDS Action Europe – europejską sieć ponad 400 organizacji zajmujących się profilaktyką HIV i poprawą opieki nad osobami żyjącymi z HIV. Publikacja skierowana jest do personelu ochrony zdrowia, serwisów redukcji szkód oraz organizacji działających na rzecz osób z populacji, w których szczególnie

często jest podejmowany chemseks, w szczególności osób z populacji kluczowych HIV. Zawiera ona podstawowe informacje o tym zjawisku i jego przyczynach w perspektywie medycznej i psychospołecznej, omawia dostosowane kulturowo strategie ograniczania szkód oraz wskazuje konkretne narzędzia wspierające pracę z użytkownikami. Może stanowić również praktyczny podręcznik do przygotowania i prowadzenia szkoleń w tym zakresie.

Podręcznik w polskiej wersji jest dostępny na stronie: <https://24.aae.4i4.io/sites/default/files/2025-03/20250204%20Polish%202.pdf>

Bibliografia dostępna w redakcji

Autorka jest pedagogką, seksuologką, psychoterapeutką, pracuje na Wydziale Pedagogicznym Uniwersytetu Warszawskiego oraz w Akademii Humanitas w Sosnowcu; jest związana z Towarzystwem Rozwoju Rodziny oraz krakowskim Stowarzyszeniem Profilaktyki Zdrowotnej „Jeden Świat”.

¹ Brodzikowska M. (2022). Pojęcie chemseksu – wprowadzenie do analizy zjawiska. W: Chemsex. Ujęcie wielodyscyplinarne. red. R. Kowalczyk, A. Stola, Warszawa: PZW.

² Tamże.

³ Iniewicz G. (2015). Stres mniejszościowy u osób biseksualnych i homoseksualnych. W poszukiwaniu czynników ryzyka i czynników chroniących. Kraków: Wydawnictwo UJ.

Kiedy troska szkodzi – o kosztach nadmiernej opiekuńczości i presji rywalizacji

BARBARA MARUSARZ

Refleksja nad tym, jak wspierać dziecko, aby nie ograniczać jego samodzielności, staje się jednym z kluczowych zadań współczesnych dorosłych – rodziców, nauczycieli, terapeutów oraz osób pracujących w obszarze zdrowia psychicznego.

Troska rodzicielska jest jednym z fundamentów rozwoju psychicznego dziecka. Zapewnia mu bezpieczeństwo, przewidywalność oraz możliwość eksplorowania świata z poczuciem, że obok jest dorosły gotowy pomóc, jeśli zajdzie taka potrzeba. Jednak współczesne środowisko wychowawcze staje się coraz bardziej wymagające. Rodzice funkcjonują w warunkach ciągłego przyspieszenia, presji edukacyjnej, oczekiwań społecznych oraz nieustannego porównywania, które przenika zarówno życie dorosłych, jak i dzieci. W takim kontekście granica między troską a kontrolą może się niepostrzeżenie przesunąć. Powstają wtedy zjawiska, które, choć wynikają z dobrych intencji, potrafią ograniczać rozwój dziecka. Jednym z tych zjawisk jest nadopiekuńczość, która coraz

częściej stanowi temat badań i dyskusji w literaturze psychologicznej. Drugim jest presja rywalizacji, którą młodzi ludzie odczuwają zarówno w środowisku szkolnym, jak i w mediach społecznościowych. Badania Wang i współautorów (2025), Vigdal i Brønnick (2022), Milewskiej i Ilendo-Milewskiej (2021), Bąbki (2021) oraz Sharmy i Naruli (2024) pokazują, że gdy te dwa czynniki działają równocześnie, mogą istotnie naruszać poczucie sprawczości u dziecka, osłabiać jego odporność psychiczną oraz obniżać samoocenę. Dlatego refleksja nad tym, jak wspierać dziecko, aby nie ograniczać jego samodzielności, staje się jednym z kluczowych zadań współczesnych dorosłych – rodziców, nauczycieli, terapeutów oraz osób pracujących w obszarze zdrowia psychicznego.





Fot. Freepik

Nadopiekuńczość – troska, która przeradza się w nadzór

Nadopiekuńczość nie wynika z braku zainteresowania czy zaangażowania. Bardzo często pojawia się u rodziców, którzy chcą dla dziecka jak najlepiej, lecz obawiają się, że świat jest dla niego zbyt trudny lub wymagający. Wang i współautorzy (2025) opisują nadopiekuńczość jako formę funkcjonowania, w której rodzic stale monitoruje, kontroluje i reguluje środowisko dziecka, nawet wtedy, gdy nie jest to konieczne rozwojowo. Jest to tak zwany *helicopter parenting*, czyli styl, w którym rodzic „krąży” nad dzieckiem, gotowy natychmiast zareagować. Z perspektywy rodzica taka postawa często jest wyrazem troski i chęci ochrony dziecka przed trudnościami. Jednak z perspektywy rozwoju emocjonalnego konsekwencje bywają odmienne. Dziecko, które nie doświadcza samodzielności, może interpretować świat jako miejsce bardziej zagrażające niż jest w rzeczywistości. Brak możliwości eksperymentowania, podejmowania prób i popełniania błędów sprawia, że młody człowiek nie rozwija poczucia sprawczości, jednej z najważniejszych kompetencji psychologicznych. W literaturze zwraca się uwagę na to, że nadmierna regulacja otoczenia dziecka osłabia jego zdolność do inicjowania działań. Dziecko zaczyna unikać wyzwań, bo nie ma wcześniejszych doświadczeń, które pokazałyby mu, że trudność można pokonać. Może odczuwać lęk przed nowymi sytuacjami i wyzwaniem, nawet jeśli obiektywnie nie są one trudne.

Psychologiczne skutki nadmiernej kontroli

Badania Vigdal i Brønnick (2022) pokazują, że dzieci wychowywane w warunkach nadmiernej kontroli częściej przejawiają trudności adaptacyjne, obniżony poziom samodzielności oraz większą zależność od autorytetów. Autorzy podkreślają, że jednym z kluczowych mechanizmów stojących za tym zjawiskiem jest brak możliwości mierzenia się z drobnymi frustracjami. W psychologii rozwojowej „mikrofrustracje” uznaje się za naturalny, zdrowy element dorastania. Są to niewielkie trudności dnia codziennego, sytuacje, w których dziecko musi chwilę poczekać, samo znaleźć rozwiąza-

nie, wyjść z niezręczności, przyjąć odmowę lub poradzić sobie z konsekwencją własnego wyboru. Jeśli dorosły przejmie kontrolę nad każdym z tych obszarów, dziecko zostaje pozbawione szansy, aby zrozumieć, że potrafi działać skutecznie. W efekcie młody człowiek uczy się, że trudność wiąże się z zagrożeniem. Zamiast rozwijać elastyczność emocjonalną, zaczyna reagować napięciem i lękiem. W dorosłości może to skutkować postawami unikającymi: wycofywaniem się z wyzwań, rezygnowaniem z nowych aktywności, a nawet nadmiernym podporządkowaniem innym. Vigdal i Brønnick (2022) zwracają również uwagę na zależność między nadopiekuńczością a kształtowaniem się samooceny. Dzieci objęte tym stylem wychowania częściej budują poczucie własnej wartości na podstawie oceny dorosłych, a nie własnych doświadczeń. Jeśli przez lata słyszą: „Nie rób tego, bo sobie nie poradzisz”, mogą uwewnętrznić przekonanie o niższych kompetencjach, nawet jeśli obiektywnie świetnie sobie radzą.

Polski kontekst – troska podszyta lękiem dorosłych

W polskich badaniach Milewskiej i Ilendo-Milewskiej (2021) podkreśla się, że nadopiekuńczość jest często wzmocniona lękiem rodzica o przyszłość dziecka. Chęć ochrony przed błędami staje się dominującym celem wychowawczym, co prowadzi do przejmowania za dziecko odpowiedzialności za codzienne zadania. Przykłady są charakterystyczne:

- rodzic szybko odpowiada za dziecko, gdy ono się zawaha,
- poprawia po nim obowiązki, aby były „idealne”,
- unika sytuacji, które mogą wywołać trudność,
- załatwia sprawy, w których dziecko powinno zdobywać doświadczenie.

Badaczki zauważają, że w takich warunkach dzieci częściej wykazują: obniżoną samoocenę, trudności w podejmowaniu decyzji, mniejszą gotowość do eksperymentowania, lęk przed oceną społeczną, przekonanie „nie dam rady”. Co ważne, polskie analizy wskazują, że lęk

rodzica przenosi się na dziecko. Jeśli dorosły żyje w przekonaniu, że świat jest niebezpieczny, nieprzewidywalny lub „za trudny”, dziecko przejmie takie postrzeganie rzeczywistości. Opieka oparta na lęku sprawia, że rodzic częściej decyduje za dziecko, zamiast tworzyć przestrzeń do stopniowej odpowiedzialności.

Rywalizacja – niewidoczna presja współczesnych dzieci

Badania Bąbki (2021) pokazują, że dzieci i młodzież coraz silniej odczuwają presję wyników i porównań. Problematyczne jest to, że porównania te nie dotyczą już tylko szkoły, lecz również środowiska rówieśniczego i w dużej mierze, mediów społecznościowych. Dzieci widzą dokonania innych niemal bez przerwy: wyniki konkursów, osiągnięcia sportowe, zdjęcia z wydarzeń, sukcesy szkolne, a nawet idealizowane fragmenty codzienności. W takim środowisku bardzo łatwo powstaje przekonanie, że „wszyscy radzą sobie lepiej”, a własne działania wypadają blade na tle rówieśników. Bąbka zwraca uwagę, że presja rywalizacji prowadzi do: obniżonego nastroju, silniejszego lęku przed oceną, rezygnacji z działań, w których nie można być najlepszym, osłabienia motywacji wewnętrznej, budowania samooceny opartej głównie na sukcesach. W takich warunkach dziecko przestaje widzieć sens w podejmowaniu prób, jeśli nie gwarantują natychmiastowego wyniku. To z kolei osłabia rozwój odporności, bo odporność powstaje w procesie, nie w rezultacie.

Podwójny ciężar, gdy nadopiekuńczość spotyka się z rywalizacją

Sharma i Narula (2024) zwracają uwagę, że **najbardziej obciążające dla dziecka jest połączenie dwóch zjawisk: nadopiekuńczości i presji osiągnięć**. Każde z nich z osobna może wpływać na funkcjonowanie emocjonalne, ale dopiero ich współwystępowanie tworzy warunki, w których młody człowiek doświadcza sprzecznych komunikatów. Z jednej strony słyszy od dorosłych: „Uważaj, nie poradzisz sobie, to dla ciebie za trudne”. Z drugiej strony, równocześnie: „Musisz osiągać jak najlepsze wyniki, musisz się bardziej starać”. To powoduje dysonans, który trudno znieść, nawet osobie dorosłej, nie mówiąc o dziecku, którego układ nerwowy dopiero dojrzewa. Według Sharmy i Naruli (2024) prowadzi to do rozwoju perfekcjonizmu opartego na lęku, takiego, w którym celem nie jest osiągnięcie sukcesu, lecz uniknięcie porażki. Dziecko w takim układzie często rezygnuje z zadań, które mogłyby je rozwinąć, jeśli istnieje ryzyko, że „nie wyjdzie wystarczająco dobrze”. Konsekwencją bywa wycofywanie się, napięcie somatyczne, trudności z regulacją emocji oraz chroniczne poczucie niespełnienia. Sharma i Narula (2024) podkreślają również, że dzieci żyjące podwójnym obciążeniem, chronione i oceniane jednocześnie, mają utrudniony dostęp do realnego doświadczenia własnych kompetencji.

Nie mają okazji budować poczucia skuteczności w naturalnym środowisku, ponieważ rodzic przejmuje inicjatywę, a system edukacyjny często wzmacnia presję wyników. Efektem bywa nadwrażliwość na ocenę, obawa przed popełnieniem błędu, a w dłuższej perspektywie, unikanie aktywności wymagających wysiłku lub kreatywności.

Co naprawdę wspiera rozwój dziecka?

Wszystkie przywoływane badania, niezależnie od podejścia czy kraju, prowadzą do jednego, bardzo spójnego wniosku: najważniejszym czynnikiem budującym zdrowie emocjonalne dziecka jest autonomia. Autonomia nie oznacza samotności, braku wsparcia ani przerzucania odpowiedzialności na dziecko. Oznacza możliwość doświadczenia siebie jako osoby kompetentnej, zdolnej do radzenia sobie i mającej wpływ na własne życie. Dorosły wspierający autonomię dziecka: towarzyszy, ale nie wyręcza, wzmacnia wysiłek, a nie tylko wynik, pyta, zamiast odpowiadać za dziecko, daje prawo do błędów, zamiast je eliminować, reguluje siebie, aby nie przenosić swojego lęku na dziecko.

Wang i współautorzy (2025) podkreślają, że **odporność psychiczna rozwija się nie w czasie ochrony przed doświadczeniem, lecz w samym doświadczeniu**. Każde, nawet niewielkie wyzwanie staje się cegiełką budującą poczucie skuteczności. Każda próba, udana lub nie, wspiera dojrzewanie emocjonalne. To właśnie te mikrodoświadczenia tworzą fundament dorosłego życia, w którym dziecko będzie musiało podejmować decyzje, stawiać czoło trudnościom i regulować własne emocje.

Zakończenie

Troska staje się problemem wtedy, gdy zaczyna ograniczać rozwój. Nadopiekuńczość oraz presja rywalizacji, choć zwykle mają swoje źródło w dobrych intencjach, mogą odbierać dziecku możliwość budowania sprawczości i adekwatnej samooceny. Współczesny świat potrzebuje dorosłych, którzy potrafią być obecni, ale nie dominujący; wspierający, ale nie kontrolujący; towarzyszący, ale pozwalający dziecku doświadczać. To właśnie równowaga między troską a zaufaniem pozwala młodemu człowiekowi rozwijać wewnętrzną siłę. Dziecko, które ma przestrzeń do prób, doświadczenia konsekwencji i szukania własnych rozwiązań, ma również szansę stać się dorosłym, który potrafi radzić sobie z wyzwaniami, ufa sobie i widzi w sobie wartość niezależną od wyników.

Bibliografia dostępna jest w redakcji.

Autorka jest psychologiem i pedagogiem z doświadczeniem w pracy z dziećmi, młodzieżą, dorosłymi oraz rodzinami. Specjalizuje się w treningach umiejętności społecznych (TUS), psychoedukacji i warsztatach relaksacyjnych. Obecnie rozwija się w obszarze psychoterapii systemowej, neuropsychologii, psychosomatyki i interwencji kryzysowej.



Adopcja – wyzwania stojące przed dzieckiem

MARIA ENGLER

Przywiązanie, jakie powstaje między dzieckiem a rodzicem, staje się matrycą wszelkich kolejnych relacji dziecka oraz jego przekonań na temat siebie i świata. Kiedy rodzice są wrażliwi na potrzeby dziecka i zaspokajają je w adekwatny sposób, pomagają mu tworzyć bezpieczny styl przywiązania. W ten sposób dają mu duże szanse na budowanie w przyszłości satysfakcjonującego życia.

Dzięki bezpiecznemu przywiązaniu dziecko uczy się regulować emocje oraz radzić sobie z krótką rozłąką z rodzicem. Dzieci przywiązują się również do rodziców, którzy zaniedbują je bądź krzywdzą w inny sposób. To, czego uczą się w takich relacjach, z całą pewnością pojawi się również w ich relacji z rodzicami adopcyjnymi. Generuje to wiele wyzwań, zarówno dla dzieci adopcyjnych, jak i dla rodziców.

Przywiązanie – dar na całe życie

Istota przywiązania polega na tym, że kiedy dziecko cierpi i sygnalizuje to rodzicom, potrafią oni odczytać te sygnały i prawidłowo na nie zareagować. W większości przypadków sprowadza się to do tego, że w takich sytuacjach dostarczają dziecku pożywienia, zmieniają pieluszkę, przytulają, noszą, uspokajają lub umożliwiają zaśnięcie, zapewniając ciche i spokojne otoczenie. Wówczas dziecko uczy się, że rodzic jest tożsamy z zaspokajaniem potrzeb, świat jest dobrym i bezpiecznym miejscem, ono samo jest ważne i wartościowe, a inni ludzie są godni zaufania. Również wtedy, kiedy dziecko nie cierpi, rodzice zapewniają mu zabawę, ruch, stymulację oraz bliskość. Dziecko dzięki temu przechodzi od uczuć bezradności, złości i nadmiernego pobudzenia do stanu ulgi i zaspokojenia.

Dzieci, które nie doświadczają etapu ukojenia po zaspokojeniu potrzeb, są narażone na wiele trudności, w tym na odcięcie od uczuć, których nie są w stanie znieść. Takie odcięcie może być pomocne, kiedy dziecko doświadcza trudnych chwil. Jednak powoduje również odrzucenie języka emocjonalnych więzi, który jest potrzebny do budowania bliskich relacji.

Dzieci adopcyjne są narażone na liczne sytuacje, które zaburzają rozwój przywiązania. Do takich sytuacji należą:

- rozstanie z rodzicami biologicznymi, do których dziecko było przywiązane, z powodu umieszczenia go w rodzinie zastępczej lub w domu dziecka;
- adopcja mająca miejsce po tym, jak dziecko wykształciło przywiązanie do innej osoby, np. opiekuna zastępczego;

- ekspozycja na narkotyki i alkohol w czasie rozwoju prenatalnego;
- doświadczenie przemocy psychicznej, fizycznej, seksualnej bądź zaniedbania;
- przebywanie pod opieką rodzica z nieleczoną chorobą psychiczną bądź nieleczoną depresją;
- przebywanie pod opieką rodziców zmagających się z uzależnieniami;
- pobyt w domu dziecka.

Trudności dziecka w zakresie tworzenia przywiązania wywołują u rodziców adopcyjnych różne reakcje. Nierzadko proces zbudowania przywiązania trwa bardzo długo i wymaga wielu wysiłków.

Gdy dziecko nie ma obrazu prawidłowo funkcjonującej rodziny

Nie ulega wątpliwości, że dzieci adopcyjne bardzo często muszą radzić sobie z dodatkowymi problemami oraz włożyć więcej trudu w to, by osiągnąć stabilność i poczucie szczęścia. Jednym z większych wyzwań, stojących przed nimi, jest brak ufności w to, że znalazły dom „na zawsze”. Dzieje się tak zwłaszcza wtedy, gdy dziecko zostało zaadoptowane w późniejszym wieku i doświadczyło kilkukrotnych zmian opiekunów. Takim dzieciom trudno jest zrozumieć, jak funkcjonuje rodzina. Mogą inaczej niż ich rówieśnicy bez tego typu doświadczeń postrzegać kwestie stałości, władzy, wspólnoty i opieki w rodzinie. Takie dzieci mogą:

- odczuwać niechęć do rozmawiania na swój temat – dzieci obawiające się odrzucenia, nie chcą dzielić się z rodzicami adopcyjnymi swoimi „sekretnymi”, związanymi z nie zawsze poprawnym zachowaniem. Podświadomie czują bowiem, że w ten sposób zwiększają ryzyko odrzucenia. Dziecko ukrywa swoje prawdziwe „ja” również dlatego, że nie rozumie swoich trudnych zachowań i uważa, że ponosi winę za objawy przeżytej traumy. Poza dostarczaniem mu „dowodów” w postaci codziennej opieki i bycia blisko, warto rozmawiać z nim o tym, że wiele osób zrobiło w swoim życiu, zwłaszcza w dzieciństwie i okresie

- nastoletnim, rzeczy, których się wstydzi, jednak nie jest to powód do bycia odrzuconym przez rodzinę;
- odczuwać silny strach przed tym, że rodzice umrą bądź je opuszczą – małe dzieci wierzą, że mówienie o czymś może sprawić, że dana rzecz naprawdę się wydarzy. Dlatego kiedy dzielą się lękiem przed tym, że rodzic umrze bądź je opuści, należy udzielać im wsparcia oraz zapewniać, że rodzina, do której trafiły, jest na stałe. Rozmawiając z nastolatkiem, warto zapewniać go o swoim dobrym stanie zdrowia (jeśli jest to zgodne z prawdą) oraz o tym, że podejmujemy na co dzień liczne działania, aby zadbać o swoje zdrowie i bezpieczeństwo;
- utożsamiać władzę rodzicielską z przemocą, dominacją i brutalnością – dzieci, które doświadczyły przemocy lub nadużyć, trudno jest przekonać, że dorosła i silna osoba może być jednocześnie troskliwa i opiekuńcza. Brak poczucia bezpieczeństwa prowadzi do tego, że dziecko stara się zdobyć władzę nad innymi, by chronić siebie. Może też ranić bliskich, aby poczuć nad nimi przewagę. Należy pamiętać, że dzieci czasem celowo wywołują złość rodzica, żeby sprawdzić, czy rzeczywiście zareaguje on bez przemocy. Oczywiście na takie sytuacje należy reagować sprzeciwem, jednak największy nacisk trzeba położyć na wzmacnianie wiary dziecka w to, że rodzina oznacza bezpieczeństwo. Dobrze jest również tłumaczyć zasady panujące w domu oraz to, że rolą rodziców jest zapewnianie bezpieczeństwa. Im prostsze komunikaty, tym lepiej, np.: *W naszej rodzinie nikt się nie upija i nie krzywdzi innych. Czasem zdarza się, że rodzice „rzędzą”, podejmując samodzielnie decyzje. Nie robią tego dlatego, że są silniejsi, ale dlatego, że są odpowiedzialni i kierują się dobrem rodziny;*
- odczuwać silną potrzebę bycia w centrum uwagi – rodziny funkcjonujące w zdrowy sposób starają się, by wszyscy należący do nich członkowie czuli się ważni. Oznacza to, że czasem jedna osoba musi odsunąć się na bok i pozwolić, by uwaga skupiła się na kimś innym. Jeśli dziecko ma doświadczenie braku miłości, uwagi i zaspokojenia podstawowych potrzeb, często stara się skupiać na sobie całą uwagę rodziców adopcyjnych. W chwilach, gdy rodzina koncentruje się na kimś innym, czuje się ono odrzucone. Pomocne może być codzienne kierowanie do dziecka wyrazów miłości oraz zapewnianie, że sytuacje, w których uwaga rodziców kierowana jest na kogoś innego, nie oznaczają, że staje się ono dla nich mniej ważne;
- błędnie rozumieć, czym jest opieka – niektóre dzieci adopcyjne na podstawie wcześniejszych doświadczeń uważają, że najpierw powinny zaspokoić potrzeby opiekuna, a dopiero potem on okaże im troskę i zainteresowanie. Dotyczy to zwłaszcza dzieci, które doświadczyły parentyfikacji, czyli odwrócenia ról

w rodzinie. Żyją one często w poczuciu winy, że niewystarczająco dobrze zajmowały się poprzednim opiekunem. W nowej rodzinie mogą nadmiernie dbać o rodziców bądź zachowywać się tak, jakby same nie miały żadnych potrzeb. Jednocześnie mogą czuć złość, gdy rodzice kierują do nich prośby lub wydają im polecenia, ponieważ stoi to w sprzeczności z ich samodzielnością i potrzebą samostanowienia. Niektóre dzieci adopcyjne uważają również, że muszą bardzo mocno się starać, aby zapewnić sobie minimalną wrażliwość i empatię ze strony opiekuna. Takie dzieci komunikują swój dyskomfort poprzez intensywne narzekanie, wpadanie w złość lub stan dysocjacji. W każdym z tych przypadków należy wytrwale pokazywać dziecku, że rodzice umiejętnie i odpowiedzialnie zarządzają życiem domowym, a także rozmawiać o tym, w jaki sposób i dlaczego każdy realizuje swoją rolę.

Niskie poczucie własnej wartości oraz głęboki wstyd

Wielu rodziców stara się utwierdzać swoje dzieci w przekonaniu, że są wartościowe. Niektóre z nich, choć słyszą te słowa, nie czują, by miały one z nimi jakikolwiek związek. Mogą uważać, że rodzice żyją złudzeniami bądź są mało spostrzegawczy. Przyczyną tej „odporności” na ciepłe słowa i wyrazy uznania jest niska samoocena oraz wstyd, który często towarzyszy dzieciom z bolesną przeszłością.

Wstyd dziecka bierze się z błędnego przekonania, że miało ono wpływ na zdarzenia, które doprowadziły do umieszczenia go poza domem rodzinnym. Egocentryczność jest naturalnym elementem osobowości małych dzieci, ale może prowadzić do nadmiernego i nieadekwatnego poczucia odpowiedzialności. Dziecko wstydzi się np. tego, że doświadczyło zaniedbania lub przemocy. Wstyd może wynikać również z przekonania, że nie było warte troskliwej opieki rodziców biologicznych. U dzieci wielokrotnie przenoszonych między domami zastępczymi często pojawia się wstyd płynący z przekonania, że nie potrafią utrzymać bliskich relacji i miłości opiekunów.

Ważnym zadaniem rodziców adopcyjnych jest wsparcie dziecka w pozbyciu się bezpodstawnego wstydu. Aby móc rozwijać się emocjonalnie i budować głębokie relacje, dziecko powinno rozwinąć w sobie przekonanie, że zasługuje na miłość tak samo, jak każdy inny człowiek. Jeśli dziecko odczuwa wstyd, rodzic powinien spróbować zrozumieć jego przyczynę. Kiedy się to bowiem nie uda, dziecko podświadomie może szukać sytuacji potwierdzających, że jest niewiele warte.

Kontrolowanie dorosłych i lęk przed rozstaniem

Kiedy dzieci czują, że nie mogą zaufać dorosłym, jest to dla nich emocjonalnie bardzo trudne. Starają się wówczas uwierzyć, że są w stanie poradzić sobie same, choć



podświadomie wiedzą, że to niemożliwe. Ten konflikt wewnętrzny generuje napięcie i stres. Kontrolowanie dorosłych pojawia się zarówno wtedy, gdy dzieci nie wierzą, że dorośli odpowiednio się nimi zajmą, jak i wtedy, gdy uważają, że nie zasługują na opiekę, szacunek i przywiązanie. Rezygnują wówczas z rozwijania ufności na rzecz kontroli.

Tym trudniej jest im zgodzić się na zależność od dorosłych, im mniej rozumieją, czym jest zaufanie, będące podstawą stabilności emocjonalnej dzieci. Kiedy rodzice adopcyjni zauważają te mechanizmy, zwykle zwiększają swoje starania, by zdobyć zaufanie dziecka. Zdarza się jednak, że nie przynosi to oczekiwanych efektów, a dzieci zaczynają odczuwać presję, by w jakiś sposób zareagować na dostrzegany wysiłek rodziców.

Gdy zaś rodzice widzą, że ich działania nie przynoszą rezultatów, zaczynają czuć się wyczerpani, sfrustrowani i wypaleni. Może zrodzić się w nich dystans i rozdrażnienie. W takiej sytuacji dzieci, które zwykle i tak obwiniają się za to, jak funkcjonują, czują się odpowiedzialne za zmęczenie rodziców. Zmiana nastroju dorosłych niepokoi je i jednocześnie utwierdza w przekonaniu, że nie mogą im ufać. W efekcie dzieci zaczynają kontrolować jeszcze silniej.

Warto zwrócić uwagę na to, że w ten sposób rzeczywiście kontrolują stan emocjonalny rodziców. Daje im to obciążające poczucie, że to one „rządzą” w domu. Dlatego ważnym działaniem rodziców jest zachowanie zdrowej równowagi między dbaniem o dobrostan dziecka a troską o własne dobre samopoczucie. Takie działania oraz właściwe sprawowanie opieki nad dzieckiem z czasem pomagają mu uwierzyć, że rodzice właściwie się nim zajmą.

Rozwijanie bezpiecznej więzi z dzieckiem adopcyjnym jest procesem wymagającym wiedzy, czasu, cierpliwości oraz troski rodziców adopcyjnych o własny dobrostan. Wyzwania, z jakimi mierzą się dzieci adopcyjne, są złożone i mają swoją genezę we wcześniejszych doświadczeniach. Uważna i stabilna obecność rodziców daje nadzieję na stopniowe odbudowanie zaufania dziecka do dorosłych i samego siebie.

Bibliografia

Gray D.D., *Adopcja i przywiązanie*, Gdańsk 2021.

Samotność młodzieży w otchłani TikToka

PRZEMYSŁAW KACA

Żyjemy w czasach, w których każdy z nas może być twórcą, a każdy krótki filmik może stać się wizytówką doskonałości. Z tego powodu młodzież z jednej strony żyje pod presją dopasowania się do nierealnych standardów, z drugiej zaś z rosnącym poczuciem braku własnej wartości. Niezbędnym jest podejmowanie działań edukacyjnych, pomagających w zrozumieniu natury algorytmu atrakcyjności.

Presja w social mediach

We współczesnym świecie mediów społecznościowych proces porównywania się z innymi nabrał nowego wymiaru. Popularne aplikacje (takie jak TikTok) bazują na krótkich formach wideo i błyskawicznym przepływie treści. Platformy te stały się także przestrzenią dla młodzieży do budowania własnej tożsamości, co często podlega ocenianiu przez innych użytkowników. Użytkownicy popularnych aplikacji i mediów społecznościowych dążą do perfekcjonizmu. Pojawia się presja, stres, przemęczenie oraz wypalenie. Obawa przed „niewystarczająco dobrym” wyglądem może prowadzić do wycofania się z kontaktów offline.

Działanie TikToka oparte jest na tzw. dopamine loop, czyli mechanizmie uzależnienia od gratyfikacji w postaci

komentarzy, polubień czy wyświetleń. Brak reakcji na prezentowane przez użytkownika treści może być traktowane jako odrzucenie. Wzmacnia się jego poczucie lęku przy jednoczesnej potrzebie dalszego udowodnienia swojej wartości. W miejsce autentycznej samooceny może pojawiać się samoocena zależna od zewnętrznej walidacji.

Pustka emocjonalna

Obecnie TikTok stanowi dynamiczną i krótkotrwałą formę kontaktu, stając się jednocześnie symbolem powierzchownych relacji. Rozmowy coraz częściej przenoszą się na ekran, przyjaźnie do chmury danych, a emocje wyrażane są za pomocą emotikonów. TikTok stał się przestrzenią dla młodzieży szukającej uwagi, akceptacji i tożsamości. Aplikacja ta daje poczucie bycia częścią pewnej wielkiej

wspólnoty, a otrzymane „serduszka” i komentarze przez wiele młodych osób odbierane są jako namiastka uznania, którego brakuje im na co dzień. Warto jednak zdawać sobie sprawę, że za kolorowym światem tych krótkich filmików coraz częściej kryje się poczucie pustki. W miejsce rozmowy wchodzi obrazkowe reakcje, zamiast spojrzenia w oczy – przesunięcie palcem. W przestrzeni online nie doświadcza się bliskości i obecności.

Paradoksalnie – im więcej „znajomych” w przestrzeni online, tym mniej bliskich w realnym życiu. Istotna jest umiejętność rozróżnienia świata kreowanego przez algorytmy od tego rzeczywistego. Bezcenną okazuje się edukacja w ramach cyfrowej higieny – ustalajmy ograniczenia czasu w aplikacjach, uczmy krytycznego myślenia, a przede wszystkim budujmy relacje poza ekranami, wówczas popularne aplikacje w codziennym funkcjonowaniu mogą okazać się narzędziem budowania własnej marki, a nie generującym poczucie pustki i niezadowolenia.

U osób nadużywających mediów społecznościowych i aplikacji zwiększa się ryzyko samotności, stresu, lęku społecznego.

TikTok okazuje się ważnym źródłem danych o tym, w jaki sposób młodzież opisuje swoje uczucia związane z samotnością. Dostrzec można w tej przestrzeni lukę, a mianowicie – zbyt mało filmów tworzonych przez specjalistów zdrowia psychicznego. Uważam, że programy wsparcia psychicznego dla młodzieży powinny zwiększyć wykorzystanie TikToka jako kanału komunikacji, gdyż to w tym miejscu młode osoby często mówią o samotności i odrzuceniu emocjonalnym.

Uwolnij się od presji porównań!

TikTok sam w sobie nie jest przyczyną niskiej samooceny u młodzieży, jednak sposób korzystania z niego może znacząco wpływać na to, w jaki sposób młodzi ludzie postrzegają siebie. Zadaniem tej platformy było łączenie i inspirowanie młodych ludzi. Niestety, często zamienia się to w lustro zniekształcające rzeczywistość. Chcąc zrobić pierwszy krok w uwolnieniu się od presji porównań, należy mieć świadomość działających tam mechanizmów.

- Po pierwsze, świadomie korzystaj z TikToka: zastanów się nad jakością konsumowanych treści, ogranicz kontakt z profilami wywołującymi frustrację czy niepokój.
- Po drugie, dokonaj kuracji algorytmu, który reaguje na to, co oglądasz; dokonaj wyboru oglądanych treści.
- Po trzecie, postaraj się monitorować własny rozwój – bez porównywania się i patrzenia na innych.
- Po czwarte, rozwijaj samoświadomość, skupiając się na tym co „tu i teraz”. Praktyki uważności (mindfulness) zmniejszają skłonność do negatywnego porównywania.
- Po piąte, otaczaj się specjalistami tworzącymi rzetelne treści, co pomoże w zrozumieniu emocji.

Wyniki badań

Badania przeprowadzone przez Polskie Towarzystwo Edukacji Medialnej (2023) wskazują, że 78% nastolatków w Polsce codziennie korzysta z mediów społecznościowych, a 62% deklaruje, iż szuka tam porad dotyczących emocji i relacji.

Badanie, które zostało opublikowane w czasopiśmie *Computers in Human Behavior* (2023), wykazało, iż częste porównywanie się z innymi użytkownikami TikToka koreluje z niższą samooceną, gorszym obrazem ciała oraz wyższym poziomem lęku społecznego. TikTok utrwała w użytkowniku porównania „w górę”, czyli częściej dochodzi do konfrontowania się z osobami, które postrzegane są jako atrakcyjniejsze, zdolniejsze czy szczęśliwsze. Z kolei badania *Frontiers in Psychology* (2024) dowodzą, że częste doświadczenie porównań „w górę” wiąże się ze wzrostem objawów depresyjnych i pogorszeniem nastroju. W momencie, gdy porównujemy się do idealnych obrazów, możemy mówić o społecznym stresorze, na co uwagę zwracają autorzy tych badań.

Porównywanie szczególnie mocno dotyka dziewczęta w wieku nastoletnim, dla których wygląd stał się kluczowym elementem samooceny. W badaniu *#GlowUp: How TikTok beauty trends shape adolescent self-perception* (University of Toronto, 2022) analizowano ponad 500 filmów oznaczonych hashtagiem #glowup. Wniosek: aż 78% filmików przedstawiało transformację od „gorszej” do „lepszego” wersji siebie, często z użyciem filtrów i makijażu. U nastoletnich widzów dostrzeżono spadek zadowolenia z własnego wyglądu. Mechanizm ten utrwała nierealistyczne standardy piękna.

Badanie *„Social comparison on TikTok: The role of body image and self-esteem”* przeprowadzone w 2023 roku pokazało, że częste porównywanie się na TikToku koreluje z niższą samooceną, gorszym obrazem ciała i wyższym poziomem lęku społecznego. Szczególnie wśród dziewczyn dostrzec można reagowanie na treści typu „fit-influencer”, „glow up” czy „what I eat in a day”. W badaniu pn. *„Problematic TikTok use and upward social comparison as predictors of depressive symptoms”* (2024) wysnuto następujący wniosek: tzw. porównywanie „w górę” (tj. do bogatszych, piękniejszych czy mądrzejszych) niesie ze sobą wyższe ryzyko objawów depresyjnych. W badaniu pokazano, że ten rodzaj porównywania prowadzi do chronicznego niezadowolenia z siebie.

W social mediach dostrzec można jednak też potencjał prewencyjny i edukacyjny. Z badań *„The Therapeutic Potential of Social Media in Youth Mental Health”* (*Journal of Adolescent Research*, 2023) wynika, że użytkownicy w młodym wieku często obserwują konta specjalistów. Dzięki temu są w stanie lepiej rozumieć własne stany psychiczne, a także rozmawiać z dorosłymi o emocjach



i szukać pomocy w realnym życiu. Specjaliści, tworząc treści online, pełnią współcześnie funkcję edukatorów i przewodników emocjonalnych dla młodzieży – pod warunkiem stosowania rzetelnych źródeł naukowych oraz oddzielania psychoedukacji od terapii. Istotne jest również zachowywanie zasad etyki zawodowej.

Ta obecność psychologów w mediach społecznościowych to nowy model wsparcia, wynikający z rosnących potrzeb młodych ludzi. W związku z powyższym powstają liczne materiały edukacyjne, tłumaczące w przystępny sposób trudne pojęcia psychologiczne, często w formie krótkich filmików. Dla wielu osób w wieku nastoletnim kontakt z psychologiem online może okazać się pierwszym krokiem do sięgnięcia po profesjonalne wsparcie w realnym świecie. Badanie „*Mental Health Professionals on Social Media: A New Frontier in Psychoeducation*” (*Frontiers in Psychology*, 2023) pokazuje, że aktywność terapeutów online redukuje stygmatyzację związaną z korzystaniem z terapii w realu, ale przede wszystkim zwiększa dostępność specjalistów.

Porady specjalistów – blaski i cienie

Z jednej strony media społecznościowe sprzyjają edukacji emocjonalnej nastolatków, z drugiej zaś po-

jawia się ryzyko, że w tej przestrzeni poza fachowymi treściami specjalistów pojawiać się będą również pseudospecjaliści, czyli osoby bez kwalifikacji. Młodzież może być narażona na rozpowszechnianie uproszczonych bądź nieprawdziwych treści nt. zdrowia psychicznego. Użytkownicy, widząc na TikToku krótkie filmiki dotyczące zdrowia psychicznego, mogą dokonywać błędnej samodiagnozy, co w rezultacie może prowadzić do nieprawidłowych wniosków i decyzji dotyczących własnego zdrowia. Media społecznościowe umożliwiają szybki kontakt, jednak nie zachodzi w nich prawdziwy dialog terapeutyczny, który powinien być oparty na bezpośredniości i empatii. Występuje tu płytka interakcja emocjonalna.

Młodzież dorasta w świecie, w którym mocno zatarte zostały granice między życiem online i offline. Media społecznościowe pełnią rolę nie tylko rozrywkową, ale również edukacyjną i terapeutyczną. Efektem tego jest obecność specjalistów w sieci, którzy publikują treści dot. emocji, relacji, samooceny i zdrowia psychicznego. Treści psychoedukacyjne dostępne są w sieci w trybie 24/7 – zatem można z nich skorzystać w każdym momencie. Zalecana jest jednak ostrożność i rozważa.

Pułapki wolności, czyli cena niewinności

KATARZYNA BOCHENSKA-WŁOSTOWSKA

Przemoc ma różne oblicza, rzadko myśli się o tym, żeby ostrzegać młodych ludzi przed fałszywymi miłostkami, które są pułapkami wprost zagrażającymi życiu. Okazuje się, że metoda zdobywania ofiary na „loverboya” jest równie stara jak najstarszy zawód świata. Opierając się na globalnych statystykach, poruszymy zarówno historyczne aspekty zjawiska, jak i jego obecne oblicze, ze szczególnym uwzględnieniem dramatycznych zagrożeń, jakie niesie dla młodych ludzi, i nie będziemy tu mówić wyłącznie o kobietach.

Prostitucja, często nazywana „najstarszym zawodem świata”, ewoluowała na przestrzeni wieków, przybierając z czasem formy bardziej złożone i ukryte niż kiedykolwiek. W historii ludzkości traktowano ją bardzo różnie. Czasami wiązano ją z kultem, wynikała z wyboru człowieka lub była narzucana jako przymus i wyraz bolesnego świadectwa swoich czasów. Wnikniemy również w poruszające realia, czerpiąc inspirację z książki „Cena niewinności” i „Ścieżki wolności” oraz wywiadu z jej autorką, która rzuca światło na mroczne zakamarki tego procederu.

Ewolucja prostytucji

W starożytności prostytutka przyjmowała różnorodne formy – od sakralnej, związanej z kultami płodności,

po gościnną czy niewolniczą. Dokumenty dotyczące Indii, Chin, Mezopotamii, Egiptu, Grecji, a nawet Biblia podejmują temat prostytucji. Nawet kultury poligamiczne nie były wolne od prostytucji. W wielu kulturach była zjawiskiem akceptowanym, a nawet regulowanym prawnie. Jednak wraz z rozwojem cywilizacji i zmianami społecznymi, jej status ulegał zmianom, często spychając ją na margines, do sfery tabu i nielegalności. Dziś, mimo różnic w statusie prawnym w poszczególnych krajach (od całkowitej legalności, przez regulację, po prohibicję), prostytutka w dużej mierze funkcjonuje w ukryciu. „Prostytutki dzieliły się na kilka klas. Najtańsze miały do zaoferowania tylko własne ciało, natomiast najwyżej wykwalifikowane umiały tańczyć, śpiewać, były odcytane, inteligentne, same dobierały sobie klientów, dysponowały własnymi rezydencjami,

a przynajmniej własną sypialnią”. Szacuje się, że na świecie usługi seksualne świadczy około 42 milionów osób, a globalny rynek prostytucji warty jest ponad 187 miliardów dolarów. Te liczby, choć ogromne, są jedynie wierzchołkiem góry lodowej, gdyż oficjalne dane są drastycznie заниżone. Kluczowym i najbardziej niepokojącym aspektem współczesnej prostytucji jest jej nierozzerwalny związek z przymusem i handlem ludźmi. „Cena Niewinności” i „Ścieżki wolności” to głos ofiar i autorki.

W moich poszukiwaniach czytelniczych natknęłam się na publikację Wydawnictwa Książnica. Książki „Cena Niewinności” i „Ścieżki wolności” to publikacje, które pokazują na co narażone są kobiety podczas zawieruchy wojennej i w wyniku kulturowej zmywy milczenia czy ostracyzmu. W tym miejscu pragnę przytoczyć fragment wywiadu z autorką wspomnianych książek. Rozmowa dotyczy naturalnie treści publikacji i stanowi uzupełnienie poruszającego świadectwa realiów przymusowej prostytucji. Autorka, poprzez swoje badania i opowiedziane historie, ukazuje, że dla większości osób, zwłaszcza kobiet i dziewcząt, prostytucja nie jest wolnym wyborem.

KBW: „Cena niewinności” to historia dwóch młodych dziewcząt, ona zresztą jest potem kontynuowana w drugim tomie, „Ścieżki wolności”, które pochodzą z różnych światów, Rachela i Jadwiga, ale obcuje z bardzo podobnymi problemami, ponieważ jest to kwestia z jednej strony handlu kobietami, z drugiej strony takich aranżowanych ożenków, ale także frontu, który przechodzi przez mały sztetl i również różnego rodzaju dewiacji mężczyzn, szukających doznań, nie tam, gdzie powinni ich szukać, mówiąc ogólnie. Skąd pomysł na tego typu wątek?

Magdalena Wala: To jest dość trudne pytanie, dlatego że gdybym chciała na nie odpowiedzieć, to musiałabym bardzo dużo zdradzić z fabuły z drugiego tomu. Pierwszy tom jest taką przygrywką, rozpoczęciem tej historii i sprowadzeniem do świata Racheli, która jest młodą Żydówką, mieszkającą w bardzo skromnych, bym powiedziała, nędznych warunkach. Pochodzi ona z religijnej rodziny, gdzie zarówno judaizm, jak i tradycja są bardzo ważne. A z drugiej strony, tak dla kontrastu, mamy pannę z bogatej ziemiańskiej rodziny z tradycjami. W zasadzie moglibyśmy o Jadwidze powiedzieć, że niczego jej nie brakuje, natomiast jedna i druga są ofiarą obecnego w tamtym czasie myślenia na temat roli kobiet, tego, do czego kobieta jest stworzona. Obie, jak gdyby muszą wyrobić sobie zdanie co do tego, czy chcą podążać tą ścieżką, która jest wyznaczana przez patriarchalne społeczeństwo, czy też jednak chciałyby osiągnąć w życiu inne cele. Czyli są to postacie w pewnym sensie kontrastowe, natomiast ja miałam taki jeden główny cel i dlatego też jedna z tych postaci, Rachela, musiała zostać Żydówką i musiała żyć w biedzie. A Jadwiga musiała być kobietą, która jednak pochodzi z innej warstwy społecz-



nej, ludzi, którzy mają wpływ, są bogaci. I ona jak gdyby ma przed sobą inną przyszłość, a Rachela też inną. Te ich losy w pewnym momencie zaczynają się wiązać, zapętląć. Także po pierwsze chciałam pokazać, jak różnie mogło to życie wyglądać. Są czasy I wojny światowej, potem pierwsze lata po odzyskaniu niepodległości, ale również to, co łączy te dwie dziewczyny. One w momencie, kiedy rozpoczyna się fabuła „Ceny niewinności”, mają 13-14 lat. Czyli są takie młodziutkie, dopiero będą wkraczać w dorosłe życie.

KBW: Tak, to jest historia dwóch kobiet, ale w tle mamy tak naprawdę też bohatera zbiorowego, czyli kobiety, które muszą decydować się na przykład na prostytucję, są też w różny sposób wykorzystywane przez tych, u których pracują. Czyli pokazuje Pani sytuację kobiet w szerszej perspektywie. No i oczywiście pojawia się tam historia Ochotniczej Legii Kobiet.

Magdalena Wala: Tak, zgadzam się.

KBW: Czy jak pisała Pani tę powieść, to fakty, którym się Pani posługuje, a więc ten handel kobietami, prostytucja, czy to znajdowała Pani w dokumentach, czy jest to rzeczywiście taka opowieść jakby poza dokumentami historycznymi?

Magdalena Wala: To jest akurat dobrze opisane w źródłach, dlatego że są wspomnienia, konkretne sprawy sądowe, które były wytaczane rajfurom, sutenerom, osobom, które zajmowały się tego rodzaju przestępstwami. I też bardzo często właśnie jest to opisywane w różnych publikacjach. Kobiety, które nie miały wtedy tak dużej możliwości zarobkowania jak obecnie, kiedy już były postawione pod ścianą, właśnie bardzo często decydowały się na tę drogę po to, żeby po prostu przeżyć, żeby móc sobie i dzieciom kupić jedzenie. Także to były bardzo często takie dramatyczne wybory. Oczywiście w tym sensie dotyczyło to tylko kobiet, które jak gdyby same decydowały się na prostytucję. Natomiast istniała jeszcze druga grupa, czyli dziewczęta i kobiety, których naiwność i brak obycia z premedytacją wykorzystywano. Temat ten był nagłaśniany. Bardzo często pojawiały się



choćby artykuły w gazetach dotyczące działania różnych organizacji, które właśnie tym kobietom pomagały. Co więcej, były takie organizacje, które miały na celu ostrzeżenie kobiet, żeby nie padły ofiarami tego przestępstwa. Choćby misje dworcowe, które również opisuję w mojej powieści. Kiedy przygotowuję się do pisania jakiejś książki, to najpierw robię bardzo dokładne badania. Czytam różne źródła, ale również opracowania naukowe. No i dopiero później zabieram się za pisanie. Także najpierw faza przygotowania, potem dopiero pisanie powieści. Już jakby mam taką całą bazę historyczną przygotowaną. Wiem, że fabuła będzie spójna ze stanem faktycznym, który funkcjonował właśnie w czasie, który opisuję.

KBW: Problemy, które czytelnik spotka w Pani powieści, mimo, że od historii, które Pani opisuje minęło ponad 100 lat, są niestety ciągle aktualne.

Magdalena Wala: Zgadza się. Pewnie dzisiaj moglibyśmy to samo powiedzieć na temat kobiet, które przyjeżdżają na przykład do Europy i też właśnie są wykorzystywane przez handlarzy ludźmi. Niekoniecznie Polki, ale na przykład Ukrainki, które uciekały przed wojną. I ja tak myślę, że do dzisiaj w jakiejś mierze ten proceder jest kontynuowany. Niekoniecznie na taką skalę jak to się działo w dwudziestolecie międzywojennym.

Historie opisywane w książce i opowiadane przez autorkę, często są historiami o złamanym obietnicach, manipulacji, przemocy i utraconej godności, które głęboko rezonują z globalnymi statystykami. Szacuje się, że nawet 86-90% osób świadczących usługi seksualne chciałoby z nich wyjść, co jednoznacznie wskazuje na brak dobrovolności. W krajach, gdzie prostytutka jest legalna, jak np. w Holandii, wciąż około 70% osób w tej branży jest do niej zmuszanych. To obnaża mit o „wolnym wyborze” i podkreśla, że legalizacja sama w sobie nie eliminuje problemu przymusu.

Nastolatki w obliczu ryzyka

Prostytucja nie jest przypisana dorosłym kobietom, w tę pułapkę wpadają także młode dziewczęta. Okres wakacyjny, ferie, wolny czas po lekcjach, brak kontroli rodzicielskiej, potrzeby, których nie jest w stanie zaspokoić rodzina, ale także źle sprawowana opieka rodzicielska często prowadzi do ich wykorzystania w celach seksualnych. Zwiększona autonomia, nowe znajomości, większa ilość wolnego czasu i, co kluczowe, mniejsza kontrola ze strony dorosłych, tworzą podatny grunt dla niebezpiecznych sytuacji. Młodzi ludzie, poszukujący przygód, akceptacji czy po prostu nowych doświadczeń, mogą stać się łatwym celem dla przestępców. Ryzykowne zachowania, takie jak eksperymentowanie z alkoholem czy narkotykami, nawiązywanie relacji z nieznajomymi poznawanymi w Internecie lub na wakacyjnych wyjazdach, czy angażowanie się w niezbyt bezpieczne formy spędzania

czasu, otwierają drzwi do manipulacji i wykorzystania. Przestępcy, często posługując się podstępem, obietnicami łatwych pieniędzy, pracy za granicą czy romantycznych relacji, wciągają młode osoby w sieć handlu ludźmi, której finałem bywa przymusowa prostytutka. Statystyki pokazują, że duże wydarzenia, takie jak turnieje sportowe (np. Euro 2024, gdzie odnotowano znaczny wzrost liczby prostytutek), stają się magnesem dla tego typu procederu, zwiększając popyt i tym samym ryzyko dla najbardziej wrażliwych.

Przymus i handel ludźmi globalnym problemem

Handel ludźmi w celu wykorzystania seksualnego to globalny problem, który dotyka miliony osób rocznie. Według Biura Narodów Zjednoczonych ds. Narkotyków i Przestępczości (UNODC), liczba wykrytych ofiar wzrosła o 25% w porównaniu z okresem sprzed pandemii COVID-19, a konflikty zbrojne, katastrofy naturalne i kryzysy globalne są głównymi czynnikami napędzającymi ten proceder. Kobiety i dziewczęta stanowią aż 96% zidentyfikowanych ofiar handlu ludźmi w celu wykorzystania seksualnego. Ofiary często są pozbawiane wolności, dokumentów, poddawane przemocy fizycznej i psychicznej, a ich sytuacja jest na tyle dramatyczna, że niemożliwe jest samodzielne wyjście z niewoli.

Walka z handlem ludźmi i przymusową prostytutką wymaga kompleksowych działań na wielu płaszczyznach. W Polsce działają takie organizacje jak Fundacja La Strada, Fundacja ITAKA, Stowarzyszenie Po-Moc czy Fundacja Light House. Zajmują się one **profilaktyką i edukacją**. Podnoszą świadomość społeczną na temat zagrożeń, zwłaszcza wśród młodzieży i ich rodziców. Prowadzą kampanie edukacyjne informujące o bezpiecznym wyjeździe za granicę, ostrożności w nawiązywaniu znajomości online oraz rozpoznawaniu sygnałów ostrzegawczych. **Współpracują też w środowisku międzynarodowym**, ze względu na transgraniczny charakter handlu ludźmi, niezbędna jest ścisła współpraca między państwami w zakresie wymiany informacji, ścigania sprawców i pomocy ofiarom.

Podsumowanie

Prostytucja, zwłaszcza ta przymusowa, to głęboko zakorzeniony problem społeczny, który dziś przybiera szczególnie okrutne formy handlu ludźmi. Zrozumienie mechanizmów tego procederu, świadomość zagrożeń oraz aktywne wspieranie działań prewencyjnych i pomocowych są kluczowe w walce o godność i bezpieczeństwo młodych ludzi. Tylko poprzez wspólną edukację, czujność i solidarność możemy próbować przerwać ten okrutny łańcuch wykorzystania i zapewnić, że „cena niewinności” nigdy więcej nie będzie musiała być płacona.

Bibliografia dostępna jest w redakcji.



Sztuki walki jako źródło inspiracji w pracy nauczycieli wychowania fizycznego, trenerów i instruktorów (cz. 6)

KINGA KLAŚ-PUPAR

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

Opanowanie poprawnych postaw w chińskich sztukach walki stanowi niezmiernie ważny element treningu podstawowego. Przyszły wojownik uczy się prawidłowych pozycji i zasad poruszania się, by na ich podstawie budować bojowe elementy systemu, takie jak kopnięcia, uderzenia czy rzuty. Bez solidnego przepracowania podstaw nie ma możliwości przejścia do bardziej skomplikowanych zestawów ćwiczeń oraz do zastosowań bojowych.

Adepci ćwicząc podstawowe pozycje nóg, wzmacniają mięśnie kończyny dolnych, poprawiają mobilność i elastyczność, wypracowują dobrą stabilizację kręgosłupa i stawów obwodowych. Wszystkie te elementy

stanowią również podstawę nowoczesnych systemów pracy nad sprawnością ruchową, jak na przykład FMS® (Functional Movement System), w których ważnym aspektem jest nacisk na wypracowanie prawidłowych nawyków ruchowych. Chińscy mistrzowie wiedzieli już o tym od wieków, warto dzisiaj czerpać z ich wiedzy oraz doświadczenia i wykorzystać elementy sztuk walki w pracy z dziećmi i młodzieżą.



Pozycja Si Liu Bu (Ryc. A i B)

Pozycja Si Liu Bu w tłumaczeniu na język polski to pozycja Czterdzieści / Sześćdziesiąt lub Cztery / Sześć, ze względu na rozłożenie 40% ciężaru ciała na nodze wykroczonej i 60% ciężaru na nodze zakroczonej. W wersji na lewą stronę, lewa noga, lekko zgięta w kolanie usytuowana jest z przodu, ze stopą ustawioną palcami na wprost, prawa noga z mocniej zgiętym kolaniem znajduje się z tyłu, a palce jej stopy skierowane są w przód w skos, biodra lekko otwarte w prawo, tułów prostopadle do podłoża, ręce na biodrach (Ryc. A i B).



Ryc. A



Ryc. B





Ryc. 1a



Ryc. 1b



Ryc. 1c



Ryc. 1d

Ćw. 1. (Ryc. 1a do 1f)

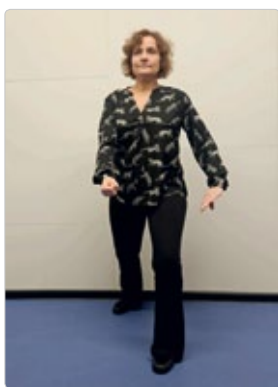
Pozycja Deng Shan Bu na prawą stronę – prawa noga, zgięta w kolanie z przodu, ze stopą ustawioną palcami na wprost, lewa noga z wyprostowanym kolaniem z tyłu, z palcami skierowanymi w przód w skos, 60% ciężaru ciała na nodze wykroczonej, 40% na nodze zakroczonej, tułów prostopadłe do podłoża, ręce wyciągnięte w przód, ustawione równoległe do podłoża (Ryc. 1a i 1b). Przejście do pozycji Si Liu Bu poprzez przeniesienie ciężaru ciała na nogę zakroczną i otwarcie bioder w lewo, ręce opadają w dół z jednoczesnym ustawieniem dłoni wewnętrzną stroną w górę (Ryc. 1c i 1d). Uniesienie i przeniesienie ramion bokiem w przód z ponownym odwróceniem dłoni grzbietem w górę (Ryc. 1e i 1f) i skierowanie ich do przodu z równoczesnym powrotem do pozycji Deng Shan Bu (Ryc. 1a i 1b). Powtórzyć 10 razy, zmienić stronę i wykonać kolejne 10 powtórzeń.



Ryc. 1e



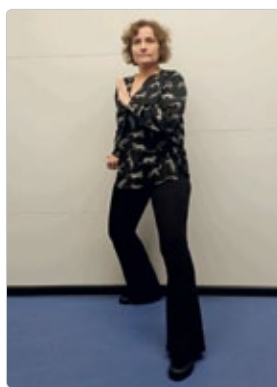
Ryc. 1f



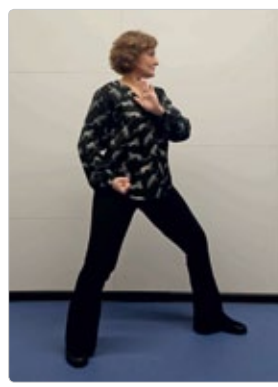
Ryc. 2a



Ryc. 2b



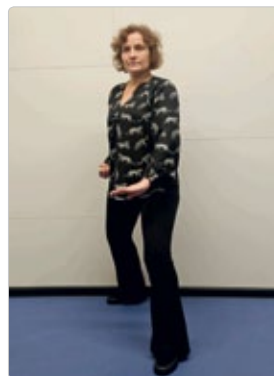
Ryc. 2c



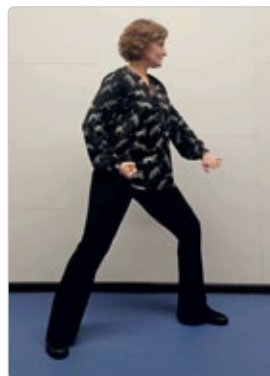
Ryc. 2d

Ćw. 2. (Ryc. 2a do 2f)

Pozycja Deng Shan Bu na lewą stronę – lewa noga z przodu, kolano zgięte, palce stopy skierowane na wprost, prawa noga z tyłu, kolano wyprostowane, palce stopy ustawione w przód w skos, rozłożenie ciężaru 60% na nodze wykroczonej, 40% na nodze zakroczonej, tułów wyprostowany, lewa ręka z boku ciała, ułożona grzbietem do środka i palcami w przód, prawa ręka zaciśnięta w pięść, skierowana w przód w skos (Ryc. 2a i 2b). Przejście do pozycji Si Liu Bu poprzez lekki skręt bioder w prawo i przeniesienie ciężaru w tył z równoczesnym ściągnięciem prawej pięści skierowanej wnętrzem w górę do biodra i ułożeniem lewej ręki przy prawym barku z otwartą dłońią skierowaną wnętrzem w prawo i palcami do góry (Ryc. 2c i 2d). Następnie blok lewą ręką nad kolaniem i przesunięcie ręki w bok (Ryc. 2e i 2f) oraz wykonanie uderzenia prawą ręką w brzuch z przejściem do pozycji wyjściowej (Ryc. 2a i 2b). Powtórzyć 10 razy na obie strony.



Ryc. 2e



Ryc. 2f

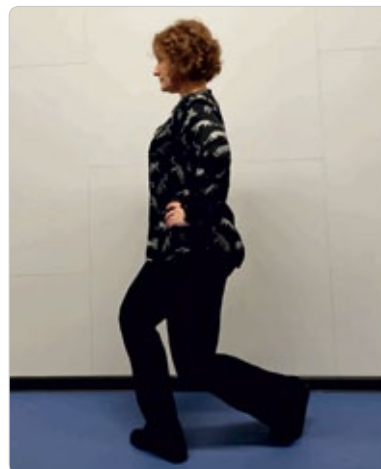


Pozycja Zuo Pan Bu (Ryc. C i D)

Pozycja Zuo Pan Bu w tłumaczeniu na język polski to pozycja skrzyżna. Ciężar ciała w tej pozycji spoczywa na przedniej nodze, której stopa ustawiona jest w skos na zewnątrz, druga noga opiera się palcami o podłogę, kolano nogi zakroczonej zbliża się do pięty nogi wykroczonej, tułów wyprostowany skierowany w przód w skos, ręce na biodrach (Ryc. C i D).



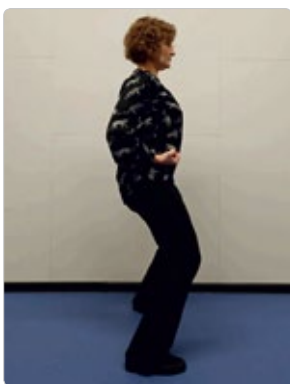
Ryc. C



Ryc. D



Ryc. 3a



Ryc. 3b



Ryc. 3c



Ryc. 3d

Ćw. 3. (Ryc. 3a do 3f)

Pozycja Ma Bu, ręce zaciśnięte w pięści, skierowane wewnątrz w górę i ułożone na biodrach (Ryc. 3a i 3b). Skręt ciała i prawej stopy zgodnie z ruchem wskazówek zegara o około 90 stopni, przeniesienie całego ciężaru ciała na nogę prawą i oderwanie lewej pięty od podłoża (Ryc. 3c i 3d). Powrót do pozycji Ma Bu (Ryc. 3a i 3b) i wykonanie ćwiczenia na lewą stronę (Ryc. 3e i 3f). Powtórzyć 10 razy.



Ryc. 3e



Ryc. 3f

Ćw. 4.

Pozycja wyjściowa i ruch jak w ćw. 3, tylko z pozycji skrzyżnej powrót do pozycji Ma Bu podskokiem - odbicie z obu nóg, obrót ciała w powietrzu i lądowanie na dwie nogi z równym rozłożeniem ciężaru. Powtórzyć 10 razy na każdą stronę.

Dodając dynamiczne elementy do treningu podstawowych pozycji w chińskich sztukach walki oraz utrudniając ćwiczenia

pod względem koordynacyjnym pracą kończyn górnych, należy brać pod uwagę stopień zaawansowania ćwiczących, ich wiek oraz warunki przestrzenne, tak by zajęcia były całkowicie bezpieczne dla uczestników.

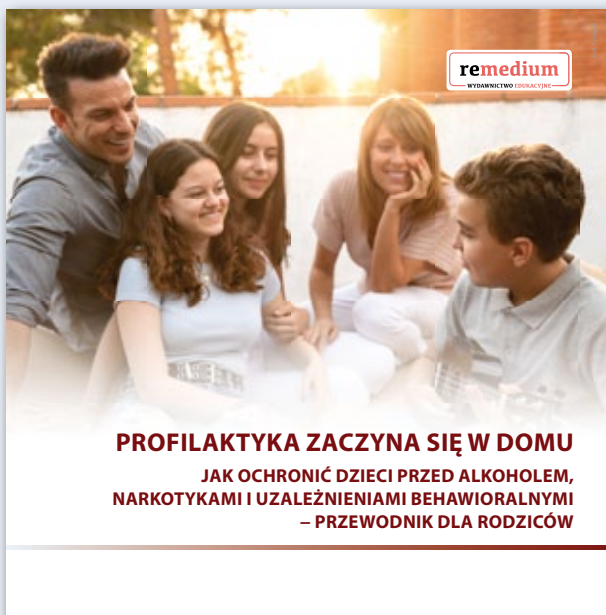
ALKOHOL I TWOJE ZDROWIE.

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. Przekuje 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 onam.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 zakładka „sklep”