

# • z Wami od 33 lat remedium

Profilaktyka problemów i promocja zdrowia psychicznego • Nr 5 (386) • maj 2026



ISSN 1230-7769

Zmień życie, nie klimat



# KAMPAANIA „15 POWODÓW”

Kampania „15 POWODÓW” to inicjatywa Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę poświęcona wpływowi mediów społecznościowych na dzieci i młodzież. Zwracamy uwagę na 15 kluczowych zagrożeń związanych z korzystaniem z platform społecznościowych oraz postulujemy ustanowienie granicy wieku 15+ jako minimalnego wieku dostępu do mediów społecznościowych.

Kampanię uzupełniają emisja reklam społecznych oraz pokazy wystawy „15 POWODÓW”, prezentującej prace 15 artystów i artystek poświęcone zagrożeniom, z jakimi mierzą się dzieci i młodzież w środowisku mediów społecznościowych.



## remedium

MIESIĘCZNIK  
PROFILAKTYKA PROBLEMOWA  
I PROMOCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Ministerstwo  
Zdrowia



Zadanie współfinansowane ze środków  
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2026  
w ramach konkursu przeprowadzonego  
przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom

### Redakcja

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

### Redaktor naczelna

dr Patrycja Guevara-Woźniak

### Zespół redakcyjny

Roberto Romański (Ministerstwo Cyfryzacji),  
Joanna Graniger-Ptaszkiewicz  
dr Katarzyna Bocheńska-Włostowska  
(z-ca red. nacz.),  
Jolanta Zawór (ORE),  
dr Anna Jarmuszkiewicz,  
Sylwia Pawłowska,  
Agata Jabłonowska-Turkiewicz,  
Ewa Królak (sekretarz redakcji)

### Korekta

Katarzyna Kulesza

### Opracowanie graficzne

Katarzyna Szarek

Nakład: 1500 egz.

**Zadanie współfinansowane ze środków  
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-  
2026 w ramach konkursu przeprowadzonego  
przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania  
Uzależnieniom dzięki dofinansowaniu można  
pobierać PDF w wolnym dostępie.**

### Wydawca



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

Okładka – źródło: Unsplash

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

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

Realizacja: OMIKRON Sp. z o.o.

Drodzy Czytelnicy,

**M**aj to miesiąc, który od wieków kojarzy się z odnową. Przyroda budzi się do życia, dni stają się dłuższe, a my sami częściej myślimy o zmianach, nowych początkach i odzyskiwaniu energii. Właśnie dlatego motywem przewodnim majowego wydania *Remedium* uczyniliśmy hasło: Zmień życie, nie klimat.

Żyjemy w rzeczywistości, która nieustannie domaga się naszej uwagi. Każdego dnia jesteśmy bombardowani tysiącami informacji, powiadomień, obrazów i komunikatów. Tempo życia przyspiesza, a granice między pracą, obowiązkami i odpoczynkiem coraz bardziej się zacierają. Specjaliści zajmujący się zdrowiem psychicznym zwracają uwagę, że współczesnym problemem nie jest już wyłącznie stres. Znacznie większym wyzwaniem staje się brak regeneracji. Nasz organizm pozostaje w stanie ciągłej gotowości, jakby zagrożenie nigdy nie mijało, a układ nerwowy nie miał szansy wrócić do równowagi.

W odpowiedzi na ten stan coraz większą popularność zdobywa koncepcja ekologicznego spokoju. Nie jest ona modnym hasłem ani kolejną receptą na chwilową poprawę samopoczucia. To sposób myślenia o dobrostanie, który zakłada, że człowiek najlepiej funkcjonuje wtedy, gdy żyje w zgodzie ze swoją naturą. Oznacza to świadome budowanie codzienności sprzyjającej regeneracji, równowadze i zdrowiu psychicznemu. To troska o ciało, emocje, relacje, rytm dnia, a także o przestrzeń, w której żyjemy.

Jednym z ważnych elementów tak rozumianego dobrostanu jest minimalizm. Dziś nie jest on już wyłącznie estetycznym trendem czy sposobem urządzania wnętrz. Coraz częściej staje się świadomym wyborem życiowym, odpowiedzią na nadmiar bodźców, rzeczy, obowiązków i oczekiwań. Minimalizm zachęca do zadania sobie prostego, ale niezwykle ważnego pytania: czego naprawdę potrzebuję?

Przyzwyczajiliśmy się do przekonania, że więcej znaczy lepiej. Większe mieszkanie, nowszy samochód, więcej przedmiotów, więcej aktywności, więcej osiągnięć. Tymczasem okazuje się, że nieustanne „dodawanie” często prowadzi do przeciążenia, a nie do szczęścia. Coraz więcej osób odkrywa, że prawdziwą wartość może przynieść właśnie „odejmowanie” – ograniczenie nadmiaru, porządkowanie przestrzeni, rezygnacja z tego, co nie służy, oraz świadome gospodarowanie własną uwagą i energią.

Minimalizm nie oznacza wyrzeczeń ani życia pozbawionego komfortu. To raczej sztuka wybierania tego, co ważne, i rezygnowania z tego, co zbędne. To odzyskiwanie czasu, którego tak często nam brakuje, oraz tworzenie przestrzeni na odpoczynek, refleksję i budowanie relacji. To także postawa, która może przynieść korzyści nie tylko nam samym, ale również środowisku naturalnemu, ograniczając nadmierną konsumpcję i wynikające z niej obciążenia dla planety.

W majowym wydaniu „Remedium” przyglądamy się temu, jak odzyskać równowagę w świecie nadmiaru. Pokazujemy praktyczne sposoby wzmacniania odporności psychicznej, budowania ekologicznego spokoju i wprowadzania do codzienności prostych zmian, które mogą znacząco poprawić jakość życia. Bo być może najważniejsza zmiana, jakiej dziś potrzebujemy, nie dotyczy świata wokół nas, lecz naszego sposobu życia. Zamiast próbować zmieniać klimat własnym kosztem, warto najpierw zadbać o wewnętrzną równowagę. Czasem mniej naprawdę znaczy więcej.

Zachęcam do lektury

*Redakcja*

redaktor naczelna



## Temat miesiąca

**Mniej, mądrzej, lepiej** s. 2  
Małgorzata Ruszkowska

**5 filarów ekologicznego spokoju – narzędziownik** s. 5  
Kamila Hołubowicz

**Cyfrowy ślad węglowy. Higiena technologii w służbie Ziemi** s. 8  
Katarzyna Kulesza

**Każdy z nas ma pragnienie sensu** s. 10  
**Dziecko i „zielona rozpacz”. Jak rozmawiać o ekologii?** s. 13  
Maria Engler

## Edukacja/Metody pracy

**Dieta planetarna – bliskość z naturą na talerzu** s. 15  
Kamila Hołubowicz

**Konspekty sesji TraumaPlay (cz. 1)** s. 18  
Ewelina Prędka-Pawlun

## Dobra praktyka

**„Bezpieczeństwo na drodze zależy ode mnie”** s. 21  
Magdalena Pietruszka-Pandey

## Potrzeby i problemy rozwojowe dzieci i młodzieży

**Samoocena młodych a ryzyko uzależnień** s. 23  
Agata Sierota

**Systemowa (nie)odporność** s. 25  
Daniel Przygoda

**Ekologia w praktyce – dzieci to lubią!** s. 27  
Katarzyna Pasternak-Ukleja

## Rodzina

**Zmień życie, nie klimat. Tożsamość po przejściu na minimalizm** s. 31  
Maria Engler



Fot. Unsplash

# Mniej, mądrzej, lepiej

MAŁGORZATA RUSZKOWSKA

Minimalizm nie jest już jedynie estetycznym trendem kojarzonym z pustymi wnętrzami. To pełnoprawny styl życia, za którym stoją: zdrowie psychiczne, równowaga emocjonalna i ekologia.

**M**inimalizm jako idea jest świadomym ograniczaniem posiadanych rzeczy na rzecz skupienia się na tym, co naprawdę istotne. Obejmuje jednak nie tylko przedmioty, lecz także sposób myślenia, relacje, zarządzanie uwagą, a nawet wychowanie dzieci.

## Pożegnanie z rzeczami

Spróbuj sobie wyobrazić, że masz walizkę rzeczy, niezbędne meble i dach nad głową. Jak się czujesz? W takiej sytuacji najczęściej zazwyczaj jesteśmy na wakacjach. Niczego nam nie brakuje, mamy ze sobą ulubione, wygodne ciuchy, kosmetyki, czasem laptop, tablet, dobrą książkę – same ulubione rzeczy. Niczego nam więcej nie potrzeba. Otwieramy się dzięki temu mocniej na przeżycia i emocje. Dla wielu to właśnie wolność. Chyba najsłynniejszy propagator minimalistycznego stylu życia, autor książki „Pożegnanie z rzeczami” Fumio Sasaki pozbył się niemal wszystkiego. Biurko, materac i 20-metrowe mieszkanie, niezbędne przedmioty to wszystko, co ma. Radykalizm? Być może. Dla Sasakiego stał się on otwarciem na zupełnie nowe życie – bez porównywania się z innymi i w dużo większej wolności. Przyniósł też pieniądze. Książka stała się bestsellerem, również w Polsce, a Sasaki rozchwytywanym na całym świecie mówcą motywacyjnym i wykładowcą.

Ludzie chcą żyć jak on i być jak on. Sasaki zwykł mawiać, że minimalizm to tylko narzędzie do osiągnięcia wolności. No właśnie – od czego? Przede wszystkim od konieczności „zaklejania” przedmiotami braków – akceptacji, hobby, miłości, przyjaźni, statusu społecznego.

Otoczanie się nowymi przedmiotami, gromadzenie ich i zakupy w nowoczesnym świecie rzadko są bowiem wyłącznie odpowiedzią na realne potrzeby. Coraz częściej wypełniają krótkotrwale emocjonalne potrzeby, pozostawiając pustkę. Wynikają również z wpływu otoczenia. W uwalnianiu się od rzeczy nie pomagają nam współczesny świat. Nadmierne kupowanie w naszych czasach nie jest przypadkiem – to przewidywalny efekt kultury konsumpcyjnej. Jeśli chcemy się uwolnić od nadmiaru i być minimalistami, spróbujemy zrozumieć, jak – również w jej kontekście – działa nasz mózg.

## Kupowanie jako regulacja emocji

Jednym z najlepiej udokumentowanych mechanizmów jest kupowanie w odpowiedzi na pogorszenie nastroju. Badania wskazują, że negatywne emocje, takie jak stres, niska samoocena czy lęk, są silnymi predyktorami kompulsywnego kupowania. W 2005 roku Helga Dittmar, brytyjska psycholożka, specjalizująca się w psychologii konsumenckiej i społecznej, przeprowadziła ba-



danie dotyczące kompulsywnych zakupów. (Dittmar, H., *A New Look at „Compulsive Buying”: Server-Discrepancies and Materialistic Values as Predictors of Compulsive Buying Tendency*, 2025). Pokazało ono, że zakupy często służą poprawie samopoczucia i budowaniu „lepszego siebie”. Osoby badane mówiły, że najczęstszym impulsem do zakupu były negatywne emocje, efektem zaś – chwilowa ulga lub nawet euforia. Konotacje nasuwają się same. To przecież mechanizm podobny do uzależnień: napięcie prowadzi do zakupu, co daje chwilową ulgę. Krótkotrwałość jest tu słowem-kluczem, bo napięcie, jak np. głód narkotykowy, powraca. W przypadku osób uzależnionych od kupowania – bardzo szybko, coraz szybciej.

Kolejnym ważnym wnioskiem z badań było to, że kupujemy nie tylko rzeczy, ale także wyobrażenie o sobie. Dzięki produktom stajemy się kimś. Poprawiamy swój wizerunek, reperujemy „niedostatki” i osiągamy pożądany społeczny status. Wyglądamy jak ktoś i dzięki temu w naszej głowie nim się stajemy. To tłumaczy, dlaczego szczególnie silnie działają na nas media społecznościowe, które stale pokazują „lepsze życie”, które można rzekomo osiągnąć poprzez zakup. Scrollujemy zdjęcie za zdjęciem i dochodzimy do wniosku: *Jeśli zakupię okulary, jakie nosi influencer i założę taki sam płaszcz, osiągnę efekt „cool”, będę jak ktoś, kogo podziwiam. Stworzę na nowo siebie, swój dom, swoje otoczenie.*

Trzeba powiedzieć w odpowiednim momencie: *Stop! Rzeczy nie uczynią mnie kimś innym!*

### Impuls i dopamina, czyli dlaczego promocje działają

Impulsywne zakupy są silnie związane z szybkim, automatycznym trybem podejmowania decyzji – tym, który uruchamia się bez większego wysiłku i refleksji. Kiedy jesteśmy zmęczeni, przebudzowani albo rozproszeni, to właśnie on zaczyna dominować. W takiej sytuacji decyzja zakupowa nie wynika z realnej potrzeby, lecz z reakcji na bodziec: atrakcyjną promocję, obraz, komunikat o „okazji”, który uruchamia natychmiastową chęć działania. Marketing bardzo dobrze wykorzystuje ten mechanizm, opierając się na presji czasu, poczuciu wyjątkowej okazji i lęku przed utratą. Wszystkie te elementy nie tylko przyspieszają decyzję, ale też zmieniają sposób, w jaki mózg ją przetwarza.

Kluczową rolę odgrywa tutaj układ nagrody i związana z nim dopamina. Wbrew potocznemu rozumieniu nie jest ona prostym „hormonem przyjemności”. To substancja odpowiedzialna za motywację i oczekiwanie nagrody. Właśnie ona sprawia, że czegoś pragniemy i czujemy impuls, by po to sięgnąć. Co szczególnie istotne, największa aktywność dopaminowa nie pojawia się w momencie posiadania rzeczy, lecz wcześniej – kiedy dopiero przewidujemy przyjemność. Dlatego przeglądanie sklepów, dodawanie rzeczy do koszyka czy „polowanie na promocje” bywa bardziej ekscytujące niż sam moment zakupu. To faza oczekiwania nas nakręca. Kiedy jednak transakcja

zostaje sfinalizowana, napięcie szybko opada, a satysfakcja okazuje się krótkotrwała. W efekcie pojawia się potrzeba kolejnego bodźca i cały cykl zaczyna się od nowa. Ten schemat – bodziec, wzrost napięcia, szybka decyzja, chwilowa ulga i powrót napięcia – jest charakterystyczny dla wielu zachowań nawykowych i wyjaśnia, dlaczego zakupy tak łatwo mogą stać się automatyczne.

### Zrób wdech i wydech zanim kupisz

Środowisko cyfrowe dodatkowo wzmacnia ten mechanizm. Nieskończone scrollowanie, personalizowane reklamy i natychmiastowe płatności sprawiają, że między impulsem a działaniem praktycznie nie ma przestrzeni na refleksję. Każdy klik staje się drobną nagrodą, a mózg uczy się, że szybka reakcja przynosi emocjonalne „wzmocnienie”. W tak zaprojektowanym środowisku impulsywne kupowanie nie jest odstępstwem od normy, lecz jej naturalnym efektem. Chcesz być od tego wolny/-a? Odinstaluj aplikacje zakupowe i nie chodź do sklepu w czasie promocji. Rób listy zakupów i trzymaj się ich. Istnieją też jednak inne sposoby na „spokój” w tym zakresie.

Zrozumienie roli dopaminy zmienia sposób patrzenia na własne decyzje zakupowe. Nie chodzi już o to, że „brakuje nam silnej woli”, ale o to, że działamy w systemie, który stale pobudza nasze mechanizmy motywacyjne. Dlatego skuteczniejsze od walki z impulsem jest tworzenie warunków, w których ten impuls słabnie – wydłużenie czasu między chęcią a zakupem, ograniczenie liczby bodźców i wprowadzenie drobnych barier, które zmuszają do zatrzymania się. Dopiero wtedy możliwe staje się przejście z automatycznego działania do świadomego wyboru. Ach, jakie to piękne! Muszę to mieć. Wdech, wydech. Zaczekaj, zastanów się, czy na pewno tego potrzebujesz, czy nie masz już takiej rzeczy w domu, ale też jak jej posiadanie zmieni twoje życie. Bo tak przecież powinno być. Nie kupujemy nowego garnka dlatego, żeby mieć mniej miejsca w szafce. Rzeczy powinny przynosić komfort, a nie ograniczać naszą przestrzeń.

### Środowisko i nawyki – nie kupujesz „sam z siebie”

Decyzje zakupowe są znacznie silniej związane z otoczeniem, niż zwykle zakładamy. Nasz mózg nie działa w próżni – nieustannie reaguje na bodźce, które do niego docierają, a współczesne środowisko jest zaprojektowane tak, by tych bodźców było jak najwięcej. Reklamy, powiadomienia, newslettery i aplikacje zakupowe tworzą coś w rodzaju ciągłego tła decyzyjnego, w którym bardzo trudno o neutralność. Gdy bodźców jest dużo, mózg zaczyna reagować coraz szybciej i coraz mniej selektywnie. W praktyce oznacza to spadek kontroli. Bałagan – zarówno fizyczny, jak i informacyjny – dodatkowo pogłębia ten efekt. Gdy przestrzeń wokół nas jest chaotyczna, mózg musi stale filtrować nadmiar sygna-





łów. W takim stanie trudniej o skupienie i samokontrolę, a łatwiej o decyzje podejmowane „na skróty”. To dlatego osoby funkcjonujące w środowisku pełnym bodźców częściej kupują impulsywnie. Warto też zauważyć, że współczesne narzędzia zakupowe zostały tak zaprojektowane, aby minimalizować moment refleksji. Szybkie płatności, zapisane dane karty czy zakupy jednym kliknięciem skracają dystans między impulsem a działaniem praktycznie do zera. Mózg nie dostaje czasu, by przełączyć się w tryb analityczny. W efekcie decyzja, która kiedyś wymagała wysiłku i czasu, dziś staje się niemal automatyczna.

### Minimalizm a dobrostan

Minimalizm może mieć realny wpływ na dobrostan. Osoby praktykujące minimalistyczny styl życia – wedle badań – częściej deklarują wyższy poziom szczęścia, satysfakcji z życia i poczucia sensu. Do tego doświadczenia odwołuje się też przywołany na początku Fumio Sasaki. Ograniczenie nadmiaru rzeczy przekłada się również na większe poczucie kontroli i spójności, co ma znaczenie dla naszego funkcjonowania psychicznego. Widać to także na poziomie poznawczym: redukcja bodźców, takich jak nadmiar przedmiotów, sprzyja koncentracji i produktywności, ponieważ zmniejsza obciążenie uwagi. Bałagan wizualny działa jak nieustanny „szum”, który mózg musi filtrować, co zwiększa zmęczenie i utrudnia skupienie. Dlatego porządkowanie przestrzeni przed rozpoczęciem pracy nie zawsze jest prokrastynacją – często to sposób na przygotowanie warunków, w których mózg może działać sprawniej.

Ten sam mechanizm stoi za rosnącą popularnością tzw. hubów pracowniczych, czyli współdzielonych przestrzeni do pracy. W dobie pracy zdalnej wiele osób doświadcza zacierania granic między życiem prywatnym a zawodowym, a także nadmiaru bodźców w domowym otoczeniu. Huby oferują coś odwrotnego: środowisko zaprojektowane z myślą o koncentracji. Są zazwyczaj uporządkowane, neutralne wizualnie i pozbawione nadmiaru osobistych rzeczy, dzięki czemu zmniejszają obciążenie poznawcze i ułatwiają wejście w tryb pracy. Oczywiście to tylko jeden z czynników decydujących o ich sukcesie, niemniej – istotny.

### Wychowanie bez nadmiaru

Nadmiar bodźców i przedmiotów nie sprzyja rozwojowi dziecka. Może utrudniać koncentrację, skracać czas zaangażowania w zabawę i prowadzić do powierzchownego przekazywania między aktywnościami. Dzieci funkcjonujące w uporządkowanym środowisku dłużej skupiają się na jednej czynności i wykazują większą kreatywność.

Minimalizm w wychowaniu nie polega na odbieraniu, lecz na bardziej świadomym dawaniu – mniej, ale lepiej. Zamiast dużej liczby zabawek większe znaczenie mają te, które angażują i pozostawiają przestrzeń do interpretacji, jak klocki czy materiały plastyczne. Ograniczanie liczby

dostępnych przedmiotów, choćby poprzez ich wymienianie, pomaga dziecku skupić się i w pełni wykorzystać potencjał zabawy. Równie ważne jest włączanie dzieci w decyzje dotyczące wyborów i rzeczy – wybierz coś z drugiej ręki, nie kupuj, zaoszczędź. Miej niewiele, ale rzeczy, o których naprawdę marzysz. Ważne w tym kontekście wydaje się też włączenie pozytywnego przekazu. Nie mówimy „nie, bo nie”. Nie używamy argumentu o biednych dzieciach głodujących w Afryce. Pokazujemy minimalizm na co dzień. Porządkujemy razem przestrzeń, pozbywając się przedmiotów świadomie. Wspólnie zastanawiamy się przed zakupem, czasem z czegoś rezygnujemy nie dlatego, że tak „trzeba”, ale dlatego, że chcemy. Zamiast kolejnej zabawki, idziemy do lasu albo robimy coś razem w domu. Szukamy argumentów – w prostszej, niezagraconej rzeczami przestrzeni łatwiej nam się spotkać, porozmawiać, pobyć razem bez rozproszeń, ale równocześnie mieć to, co jest naprawdę fajne, co cieszy.

Nie można też pominąć roli wzorca dorosłych. Jeśli my nie kupujemy i nie otaczamy się przedmiotami, jest większa szansa, że nasze dzieci będą czerpać z naszego stylu życia i naśladować, nawet nieświadomie, nasze wybory. Dzieci uczą się przede wszystkim przez obserwację, dlatego sposób, w jaki dorośli podchodzą do rzeczy, zakupów i przestrzeni, ma bezpośredni wpływ na ich postawy. Jeśli dorosły funkcjonuje w sposób uporządkowany, świadomy i nieoparty na nadmiarze, dziecko naturalnie przejmie te wzorce. W tym sensie minimalizm w wychowaniu nie jest zestawem zasad, lecz raczej sposobem tworzenia środowiska, które sprzyja uważności, relacjom i rozwojowi – bez rzeczy, które najczęściej bardziej przeszkadzają, niż pomagają.

Minimalizm przeszedł wyraźną ewolucję. Z estetyki i stylu życia stał się narzędziem regulacji – zarówno na poziomie psychicznym, jak i społecznym. Dziś to styl życia, dzięki któremu radzimy sobie z nadmiarem, wspieramy koncentrację i dobrostan, a jednocześnie wpisujemy się w większe zmiany kulturowe i ekologiczne. Nie jest już tylko wyborem życia w otoczeniu mniejszej liczby rzeczy, ale świadomą strategią funkcjonowania w świecie, który oferuje zdecydowanie za dużo.

**Małgorzata Ruskowska** – etnografka, przewodniczka po Warszawie, edukatorka przyrodnicza, współzałożycielka duetu Mead Ladies, autorka książek dla dzieci („Warszawiacy”, „Dobra nasza! Polska”, „Warszawa. Przewodnik dla dużych i małych”) oraz książek na temat dzikiej kuchni. Od lat prowadzi warsztaty z zakresu tworzenia naturalnych kosmetyków, zielarstwa, perfumerii botanicznej i barwiarstwa. Współkuratorka wystawy „Kwiaty polskie” w Państwowym Muzeum Etnograficznym w Warszawie.

# 5 filarów ekologicznego spokoju – narzędziownik

KAMILA HOŁUBOWICZ

Żyjemy w czasach permanentnego przeciążenia. Mózg człowieka codziennie przetwarza tysiące bodźców: powiadomienia, wiadomości, obrazy, informacje, oczekiwania społeczne i napięcia związane z pracą czy życiem prywatnym. Coraz więcej specjalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym zauważa, że problemem współczesności nie jest już jedynie sam stres, ale brak regeneracji.

**O**rganizm pozostaje w stanie ciągłej mobilizacji, jakby zagrożenie nigdy się nie kończyło. Kluczowym wyzwaniem XXI wieku nie będzie jedynie produktywność, ale zdolność do odzyskiwania równowagi psychicznej.

W odpowiedzi na ten kryzys rozwija się koncepcja ekologicznego spokoju. To podejście do dobrostanu, które zakłada, że człowiek najlepiej funkcjonuje wtedy, gdy żyje w zgodzie ze swoją biologiczną naturą. Nie chodzi wyłącznie o relaks czy „pozytywne myślenie”, ale o świadome budowanie środowiska sprzyjającego regeneracji układu nerwowego.

Ekologiczny spokój można rozumieć jako harmonijną relację między ciałem, psychiką, technologią, rytmem życia i otoczeniem. W praktyce oznacza to tworzenie codziennych nawyków, które pomagają organizmowi wracać do równowagi.

Poniższy narzędziownik (toolbox) rozwija pięć filarów dobrostanu opartych na aktualnych badaniach z zakresu psychologii, neuronauki, medycyny stylu życia i treningu odporności psychicznej. Każdy z pięciu filarów zawiera praktyczne techniki radzenia sobie ze stresem, które można wdrożyć niezależnie od wieku czy stylu życia.

## FILAR 1.

### CIAŁO I ODDECH – BIOLOGIA SPOKOJU

Współczesny człowiek bardzo często próbuje radzić sobie ze stresem wyłącznie na poziomie myśli. Tymczasem stres jest przede wszystkim reakcją biologiczną. Układ nerwowy nie odróżnia maila od realnego zagrożenia – reaguje napięciem mięśni, przyspieszonym oddechem, wzrostem kortyzolu i mobilizacją organizmu do działania.

Problem polega na tym, że dawniej stres był krótkotrwały. Organizm uruchamiał reakcję „walcz albo uciekaj”, po czym wracał do równowagi. Dziś napięcie trwa tygodniami lub miesiącami. Prof. Robert Sapolsky w książce „Dlaczego zebry nie mają wrzodów” podkreśla, że człowiek jest jednym z niewielu gatunków zdolnych do podtrzymywania reakcji stresowej wyłącznie poprzez myśli i wyobrażenia.

#### Dlaczego oddech jest tak ważny?

Oddech stanowi pomost między psychiką a ciałem. To jeden z niewielu procesów fizjologicznych, które mogą

działać zarówno automatycznie, jak i świadomie. Dzięki temu wpływa bezpośrednio na autonomiczny układ nerwowy. Płytki i szybki oddech wzmacnia napięcie. Wolniejszy, głęboki wydech aktywuje układ przywspółczulny odpowiedzialny za regenerację. Andrew Huberman, neurobiolog ze Stanford University, podkreśla, że odpowiednie techniki oddechowe należą do najszybszych metod regulacji stresu.

#### Co dzieje się z ciałem w chronicznym stresie?

Długotrwałe napięcie może prowadzić do:

- problemów ze snem,
- napięciowych bólów głowy,
- zaburzeń trawienia,
- przewlekłego zmęczenia,
- stanów zapalnych,
- problemów z koncentracją.

Organizm potrzebuje sygnałów bezpieczeństwa. Jednym z nich jest właśnie świadoma praca z ciałem.

#### Toolbox: techniki regulacji ciała

##### 1. Oddech fizjologiczny

Technika rekomendowana w badaniach neuronaukowych:

- dwa krótkie wdechy nosem,
- jeden długi wydech ustami,
- powtórz 5–10 razy.

Pomaga szybko obniżyć napięcie i uspokoić organizm.

##### 2. Uziemienie sensoryczne 5-4-3-2-1

Gdy pojawia się przeciążenie:

- nazwij 5 rzeczy, które widzisz,
- 4 rzeczy, które czujesz,
- 3 dźwięki,
- 2 zapachy,
- 1 smak.

Technika pomaga wrócić do „tu i teraz”.

##### 3. Mikroruch zamiast bezruchu

Organizm źle znosi wielogodzinne siedzenie. Co 60 minut:

- przeciągnij się,
- przejdź kilka kroków,
- wykonaj kilka głębokich oddechów.

To prosty sposób na obniżenie napięcia fizjologicznego.





### FILAR 2. HIGIENA PSYCHICZNA – OCHRONA UWAGI

Współczesny świat walczy o uwagę człowieka. Media społecznościowe, reklamy, algorytmy i powiadomienia zostały zaprojektowane tak, aby stale pobudzać układ nagrody w mózgu. Problem polega na tym, że mózg nie jest przystosowany do nieustannego przełączania uwagi. Raporty WHO oraz badania dotyczące dobrostanu psychicznego pokazują, że chroniczne przebodźcowanie:

- zwiększa poziom stresu,
- obniża zdolność koncentracji,
- nasila impulsywność,
- utrudnia regenerację psychiczną.

Cal Newport w książce „Cyfrowy minimalizm” podkreśla, że współczesna technologia coraz częściej nie służy człowiekowi, lecz przejmuje kontrolę nad jego uwagą.

#### **Dlaczego przeciążenie informacyjne męczy?**

Każdy bodziec wymaga energii poznawczej. Nawet krótkie sprawdzenie telefonu powoduje mikrozmiany uwagi, po której mózg potrzebuje czasu, aby wrócić do wcześniejszego zadania.

W efekcie wiele osób doświadcza:

- rozproszenia,
- trudności w odpoczynku,
- zmęczenia psychicznego,
- poczucia ciągłego napięcia.

#### **Higiena psychiczna jako profilaktyka**

Higiena psychiczna nie oznacza całkowitej rezygnacji z technologii. Chodzi raczej o odzyskanie świadomej kontroli nad tym, czym karmimy umysł.

#### **Toolbox: techniki ochrony uwagi**

##### **1. Zasada „jednego ekranu”**

Nie korzystaj jednocześnie z telefonu, telewizora i laptopa. Mózg potrzebuje skupienia, a nie ciągłego przełączania uwagi.

##### **2. Godzina ciszy informacyjnej**

Codziennie wyznacz minimum 60 minut bez:

- telefonu
- social mediów,
- wiadomości,
- powiadomień,
- maili.

Układ nerwowy potrzebuje przestrzeni na regenerację.

##### **3. Cyfrowy zachód słońca**

Na 60–90 minut przed snem:

- wyłącz media społecznościowe,
- ogranicz niebieskie światło,
- unikaj emocjonalnych treści.

Badania pokazują, że jakość snu bezpośrednio wpływa na odporność psychiczną.

### FILAR 3. NATURA – REGULATOR UKŁADU NERWOWEGO

Człowiek od wieków żył w bliskim kontakcie z naturą. Organizm ewoluował w rytmie światła dziennego, zmieniających się pór roku i naturalnych krajobrazów. Dziś ogromna część populacji funkcjonuje głównie w zamkniętych pomieszczeniach, przy sztucznym świetle i ekranach. Psychologia środowiskowa pokazuje, że brak kontaktu z naturą zwiększa poziom napięcia psychicznego.

#### **Dlaczego natura uspokaja?**

Naturalne środowisko:

- obniża poziom kortyzolu,
- reguluje rytm dobowy,
- poprawia koncentrację,
- wspiera regenerację poznawczą.

Badania nad tzw. kąpielami leśnymi pokazują, że już kilkanaście minut kontaktu z zielenią wpływa korzystnie na układ nerwowy.

#### **Natura jako przeciwwaga dla przebodźcowania**

Środowisko cyfrowe jest intensywne, szybkie i pełne sztucznych bodźców. Natura działa odwrotnie:

- rytmicznie,
- spokojnie,
- przewidywalnie.

To właśnie dlatego spacer po lesie często daje większą ulgę niż bierny odpoczynek przed ekranem.

#### **Toolbox: techniki kontaktu z naturą**

##### **1. Spacer regeneracyjny**

Nie spacer „zadaniowy”, ale świadomy:

- bez telefonu,
- bez podcastu,
- bez pośpiechu.

Minimum: 20 minut.

##### **2. Zielone punkty regeneracji**

Wprowadź do codzienności:

- rośliny,
- naturalne światło,
- drewno,
- kontakt z ziemią i wodą.

Mózg reaguje na środowisko bardziej, niż nam się wydaje.

##### **3. Technika „nieba”**

Kilka razy dziennie spójrz w niebo na minimum 30 sekund. To proste ćwiczenie pomaga przerwać mechanizm przeciążenia i zawężenia uwagi charakterystyczny dla stresu.

### FILAR 4. RELACJE I EMOCJE – UKŁAD NERWOWY POTRZEBUJE DRUGIEGO CZŁOWIEKA

Jednym z największych paradoksów współczesności jest rosnąca samotność mimo nieustannej łączności online. Badania Harvard Study of Adult Development pokazują, że jakość relacji jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na zdrowie i długość życia.



Układ nerwowy człowieka reguluje się poprzez kontakt z drugim człowiekiem. Poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego zmniejsza poziom stresu.

### **Dlaczego emocji nie można ignorować?**

Tłumione emocje nie znikają. Organizm nadal je przechowuje:

- w napięciu mięśni,
- problemach ze snem,
- drażliwości,
- chronicznym zmęczeniu.

Brené Brown podkreśla, że odporność psychiczna nie polega na tłumieniu emocji, ale na zdolności ich przeżywania i regulowania.

### **Toolbox: techniki wzmacniania dobrostanu emocjonalnego**

#### **1. Rozmowa regulująca**

Nie każda rozmowa musi rozwiązywać problem. Czasem wystarczy:

- wysłuchanie,
- obecność,
- nazwanie emocji.

Układ nerwowy uspokaja się w kontakcie z drugim człowiekiem.

#### **2. Dziennik emocji**

Codziennie odpowiedz na trzy pytania:

- Co dziś czułem/am?
- Co mnie przeciążyło?
- Co dało mi spokój?

To prosta technika zwiększająca samoświadomość.

#### **3. Mikrożyczliwość**

Badania psychologii pozytywnej pokazują, że drobne akty życzliwości:

- obniżają poziom stresu,
- zwiększają poczucie sensu,
- poprawiają dobrostan psychiczny.

## **FILAR 5. SENS I RYTM – CZŁOWIEK POTRZEBUJE ZAKORZENIENIA**

Współczesna kultura często promuje ciągłą produktywność. Tymczasem człowiek najlepiej funkcjonuje wtedy, gdy jego życie ma rytm. Organizm lubi przewidywalność, ponieważ daje ona poczucie bezpieczeństwa.

Obecny styl życia często zaburza naturalne rytmy:

- snu,
- odpoczynku,
- jedzenia,
- aktywności,
- regeneracji.

Brak rytmu powoduje chaos biologiczny i psychiczny.

### **Dlaczego rytuały uspokajają?**

Powtarzalność daje układowi nerwowemu poczucie przewidywalności i bezpieczeństwa.

To właśnie dlatego:

- poranne rytuały,

- spokojne wieczory,
- regularne posiłki mają ogromne znaczenie dla dobrostanu.

### **Sens jako czynnik ochronny**

Psychologia pozytywna pokazuje, że człowiek lepiej radzi sobie ze stresem, gdy widzi sens swoich działań i relacji. Nie chodzi o wielkie życiowe cele. Czasem poczucie sensu budują: relacje, natura, codzienne rytuały, pomaganie innym czy chwile uważności.

### **Toolbox: rytuały dobrostanu**

#### **1. Rytuał poranka**

Nie zaczynaj dnia od telefonu. Pierwsze 15 minut przeznacz na:

- światło dzienne,
- wodę,
- spokojny oddech,
- krótkie rozciąganie.

#### **2. Lista „to wystarczy”**

Zamiast niekończącej się listy zadań – zapisz codziennie trzy rzeczy, które naprawdę są ważne. To pomaga ograniczać presję produktywności.

#### **3. Wieczorne domknięcie dnia**

Przed snem odpowiedz sobie:

- Co dziś było dobre?
- Za co jestem wdzięczny/a?
- Co mogę odpuścić?

Badania pokazują, że praktyka wdzięczności wspiera odporność psychiczną i jakość snu.

### **Ekologiczny spokój nie oznacza perfekcji**

Wielu ludzi szuka dziś szybkich metod redukcji stresu. Tymczasem dobrostan psychiczny najczęściej buduje się małymi, regularnymi działaniami – zwolnieniem, regeneracją i kontaktem z własną biologiczną naturą. Ekologiczny spokój nie oznacza życia idealnego, wolnego od napięcia czy trudnych emocji. To raczej umiejętność wracania do równowagi. To właśnie dlatego techniki radzenia sobie ze stresem powinny być traktowane nie jako awaryjna pomoc, ale codzienna profilaktyka zdrowia psychicznego. W świecie ciągłego pośpiechu być może największym aktem troski o siebie staje się dziś umiejętność zatrzymania. Nie po to, by uciec od świata, ale by odzyskać kontakt ze sobą.

### **Bibliografia**

- Hanson R. (2024). *Neurodharma*, Ebury Publishing. London.
- Huberman A., materiały i publikacje dotyczące regulacji stresu i układu nerwowego.
- Kabat-Zinn J. (2023). *Życie, piękna katastrofa*. Czarna Owca, Warszawa.
- Newport C. (2023). *Cyfrowy minimalizm. Jak zachować skupienie w hałaśliwym świecie*. Studio Emka, Warszawa.
- Sapolsky R. (2024). *Dlaczego zebry nie mają wrzodów*, PWN, Warszawa.
- Pełna bibliografia dostępna jest w redakcji.

Autorka jest badaczką społeczną, menedżerką projektów sektora publicznego i NGO z zakresu zdrowia, działań społecznych i kultury, praktyczką dobrostanu.

# Cyfrowy ślad węglowy. Higiena technologii w służbie Ziemi

KATARZYNA KULESZA

Wielu osobom ekologia kojarzy się głównie z segregacją odpadów, ograniczaniem plastiku czy oszczędzaniem wody. Tymczasem internet, media społecznościowe, sztuczna inteligencja, przechowywanie danych w chmurze czy nieustanna wymiana urządzeń elektronicznych pozostawiają po sobie coś, czego większość użytkowników nie widzi – cyfrowy ślad węglowy.

**D**la rodziców i pedagogów to temat szczególnie ważny. Dzieci i młodzież dorastają w świecie permanentnego podłączenia do sieci, a edukacja cyfrowa coraz częściej powinna obejmować nie tylko bezpieczeństwo online, ale również odpowiedzialność środowiskową. Współczesna higiena cyfrowa staje się więc nie tylko ochroną zdrowia psychicznego, lecz także elementem ekologii cyfrowej.

## Czym właściwie jest cyfrowy ślad węglowy?

Cyfrowy ślad węglowy to ilość emisji gazów cieplarnianych powstających podczas korzystania z technologii cyfrowych. Dotyczy to zarówno produkcji urządzeń elektronicznych, jak i codziennego ich użytkowania, przesyłania danych czy działania centrów danych obsługujących internet.

Choć internet wydaje się „niematerialny”, w rzeczywistości opiera się na ogromnej infrastrukturze energetycznej: serwerowniach, kablach światłowodowych, sieciach komórkowych oraz milionach urządzeń działających przez całą dobę. Według analiz dotyczących sektora ICT (Information and Communication Technology), technologie cyfrowe odpowiadają już za kilka procent globalnej emisji gazów cieplarnianych, a udział ten stale rośnie wraz z rozwojem sztucznej inteligencji i usług streamingowych. W praktyce oznacza to, że każda aktywność online (obejrzenie filmu, wysłanie zdjęcia, przechowywanie tysięcy maili czy korzystanie z platform społecznościowych) wymaga energii elektrycznej i generuje ślad środowiskowy.

## Cyfrowa codzienność dzieci i młodzieży

Obecnie dzieci często rozpoczynają kontakt z ekranami już w pierwszych latach życia. Smartfony, tablety, platformy streamingowe i gry online stały się naturalnym elementem codzienności. Problem polega jednak na tym, że świat cyfrowy został zaprojektowany tak, aby maksymalnie angażować uwagę użytkownika.

Raporty dotyczące higieny cyfrowej pokazują, że urządzenia ekranowe są dziś używane niemal nieustannie: zarówno do nauki, komunikacji, jak i rozrywki. W Polsce zdecydowana większość osób dorosłych ko-

rzysta codziennie z urządzeń mobilnych, a młodzież spędza online coraz więcej czasu. Dla rodziców i nauczycieli oznacza to nowe wyzwania:

- jak uczyć dzieci świadomego korzystania z technologii?
- jak ograniczać cyfrowe przeciążenie?
- jak pokazywać, że internet również zużywa zasoby planety?

## Higiena cyfrowa – więcej niż ograniczanie ekranów

Pojęcie higieny cyfrowej najczęściej kojarzy się z ograniczaniem czasu spędzanego przed ekranem. W rzeczywistości jest ono znacznie szersze. Obejmuje wszystkie zachowania, które pomagają korzystać z technologii w sposób zdrowy, bezpieczny i zrównoważony.

Według Raportu z drugiego Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Dorosłych „Higiena cyfrowa dorosłych” z 2025 roku higiena cyfrowa to działania chroniące zdrowie użytkowników technologii informacyjno-komunikacyjnych. Jednak warto rozszerzyć tę definicję również o wymiar ekologiczny. Higiena cyfrowa może oznaczać:

- ograniczanie niepotrzebnego zużycia danych,
- świadome korzystanie z mediów społecznościowych,
- wydłużanie życia urządzeń elektronicznych,
- ograniczenie zakupów nowego sprzętu,
- usuwanie zbędnych plików przechowywanych w chmurze,
- odpowiedzialne korzystanie ze streamingu i sztucznej inteligencji.

To właśnie tutaj pojawia się pojęcie ekologii cyfrowej – podejścia, które łączy troskę o dobrostan człowieka z troską o środowisko naturalne.

## Streaming, chmura i niewidzialne zużycie energii

Dla wielu osób największym zaskoczeniem jest fakt, że ogromną część cyfrowego śladu węglowego generuje codzienne korzystanie z internetu. Szczególnie energochłonne są:

- platformy streamingowe,
- transmisje w jakości 4K,
- przechowywanie danych w chmurze,
- nieustanna synchronizacja urządzeń,
- rozwój modeli sztucznej inteligencji.

Każde zdjęcie zapisane online trafia do fizycznych serwerów znajdujących się w centrach danych. Serwery również wymagają nie tylko zasilania, ale także intensywnego chłodzenia. Wraz z rozwojem AI i usług cyfrowych, zapotrzebowanie energetyczne sektora technologicznego dynamicznie rośnie. Co to oznacza w praktyce? Otóż, nawet pozornie drobne działania wykonywane miliony razy dziennie mają realny wpływ na środowisko.

### Elektronika a środowisko

Jednym z największych problemów ekologii cyfrowej pozostaje produkcja urządzeń elektronicznych. Smartfony, tablety i laptopy wymagają wydobycia metali ziem rzadkich, dużego zużycia energii oraz skomplikowanych procesów produkcyjnych.

Paradoksalnie największy ślad węglowy urządzenia często powstaje jeszcze zanim trafi ono do użytkownika. Dlatego eksperci ds. zrównoważonych technologii coraz częściej podkreślają, że najbardziej ekologiczny smartfon to ten, którego nie wymieniamy co roku. Rodzice i szkoły mogą odgrywać tutaj ogromną rolę poprzez:

- uczenie dzieci naprawiania zamiast wyrzucania,
- promowanie odpowiedzialnej konsumpcji,
- tłumaczenie, czym jest elektroodpad,
- rozwijanie świadomości wpływu zakupów technologicznych na środowisko.

### Zdrowie psychiczne i przeciążenie cyfrowe

Higiena cyfrowa ma także wymiar psychologiczny. Badania pokazują, że nadmierne korzystanie z technologii może prowadzić do zmęczenia cyfrowego, problemów z koncentracją, zaburzeń snu i przeciążenia emocjonalnego.

Dzieci i młodzież funkcjonują dziś w środowisku nieustannych powiadomień, algorytmów oraz presji bycia online. W efekcie coraz więcej specjalistów mówi o potrzebie cyfrowego dobrostanu (*digital wellbeing*). Co ciekawe, działania wywierające pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne często okazują się również korzystne dla wspierania ekologicznych rozwiązań. Ograniczenie czasu ekranowego, wyłączanie automatycznego odtwarzania filmów czy częstszy kontakt z naturą z pewnością zmniejszają przeciążenie psychiczne, ograniczają zużycie energii, redukują cyfrowy ślad węglowy. Nasze pojedyncze wybory mają ogromne znaczenie nie tylko dla naszego ogólnego dobrostanu, ale także dla planety.

### Jak uczyć dzieci ekologii cyfrowej?

Dla pedagogów i rodziców kluczowe staje się dziś rozwijanie kompetencji związanych z odpowiedzialnym korzystaniem z technologii. Edukacja ekologiczna nie może

już ograniczać się wyłącznie do rozmowy o szkodliwym wpływie plastiku na środowisko i segregacji odpadów.

W praktyce warto uczyć dzieci:

- że internet ma realny koszt energetyczny,
- jak działa chmura i centra danych,
- dlaczego warto wyłączać nieużywane urządzenia,
- czym są elektrośmieci,
- dlaczego warto wydłużać życie sprzętu elektronicznego,
- jak korzystać z technologii świadomie, a nie kompulsywnie.

Bardzo ważne jest również modelowanie zachowań przez dorosłych, na co kładzie się nacisk w profilaktyce ryzykownych zachowań, oddziaływań wychowawczych, budowania autorytetu i zaufania do ważnych dorosłych w życiu dzieci. Bowiem dziecko, które widzi rodzica stale korzystającego ze smartfona, trudno przekonać do cyfrowego umiaru.

### Cyfrowy minimalizm jako kompetencja przyszłości

Coraz popularniejszym nurtem staje się cyfrowy minimalizm – świadome ograniczanie nadmiaru technologii i wybieranie jakości zamiast nieustannej obecności online. Nie chodzi o całkowitą rezygnację z internetu (w obecnym świecie opartym na technologii to się po prostu nie uda), lecz o bardziej odpowiedzialne korzystanie z narzędzi cyfrowych.

W kontekście ekologii cyfrowej oznacza to m.in.:

- ograniczenie liczby niepotrzebnych aplikacji,
- rzadszą wymianę urządzeń,
- wyłączanie funkcji działających w tle,
- świadome korzystanie ze streamingu,
- regularne czyszczenie danych.

Takie drobne działania, którym nie nadajemy ogromnej wagi, w skali lat używania urządzeń elektronicznych, mogą budować nową kulturę technologiczną – bardziej świadomą, spokojniejszą i mniej obciążającą środowisko.

### Technologia przyszłości – odpowiedzialność zamiast zachwyty

Nowoczesne technologie są ogromną szansą dla edukacji, rozwoju i komunikacji. Problem pojawia się wtedy, gdy korzystamy z nich bezrefleksyjnie i kompulsywnie. Współczesna ekologia cyfrowa przypomina, że świat online nie istnieje poza środowiskiem naturalnym i jest od niego całkowicie zależny. Dlatego higiena cyfrowa coraz częściej staje się nie tylko elementem cyberbezpieczeństwa czy profilaktyki zdrowia psychicznego, ale również częścią naszej odpowiedzialności ekologicznej.

Być może właśnie tego najbardziej potrzebuje dziś cyfrowe pokolenie: nie zakazu technologii, lecz nauczania się mądrego korzystania z niej. Takiego, które służy człowiekowi, relacjom i planecie jednocześnie.

Bibliografia dostępna jest w redakcji.



# Każdy z nas ma pragnienie sensu

O świecie wartości, które nadają sens naszemu życiu, emocjach, które są ważne, ale zmienne i wymiarze duchowym człowieka z dr Romanem Soleckim, logoterapeutą, pedagogiem, psychoterapeutą uzależnień rozmawia Agata Jabłonowska-Turkiewicz.

**– Wyobraźmy sobie sytuację, z którą prawdopodobnie spotyka się Pan w swoim gabinecie, że przychodzi po pomoc człowiek i mówi, że jego życie nie ma sensu. Co Pan mu powie jako logoterapeuta albo – czego ten pacjent na pewno od Pana nie usłyszy?**

– Na pewno zapytam go na początku, jak on rozumie sens życia? Czy to jest coś całościowego i górnolotnego, czy może jest to konkretny sens, który stracił? Czy był czas w jego życiu, kiedy czuł, że sens jest obecny? Może poczucie sensu było związane z jakąś osobą, która odeszła lub wydarzeniem, jakimś etapem życia, który się skończył? Czasami jest tak, że moi pacjenci deklarują, że szukają sensu od dwudziestu lat i nie mogą znaleźć. W logoterapii ten sens jest do odkrywania/odkrycia codziennie, w każdej chwili, w różnych sytuacjach, „leży na ulicy”, jak mawiał jej twórca, dr Viktor Frankl. Sens jest codziennie nam „podsuwany”, a nie dany raz na zawsze.

**– Trudno chyba odnaleźć sens życia po stracie? Jak wypełnić pustkę np. po śmierci bliskiej osoby?**

– W logoterapii sens nie jest sztucznie tworzony. Logoterapia uznaje, że są sytuacje bezsensowne, ale istotne jest to, jaką postawę wobec nich przyjmujemy. Sens jest nie tyle obecny w wydarzeniach, ale w tym, jak je przeżywamy, jak niesiemy cierpienie, które samo w sobie może być bezsensowne. W podejściu humanistyczno-doświadczeniowym, jakim jest logoterapia, nie staramy się usensawniać śmierci, ale bardziej postawę, którą pacjent wobec niej może przyjąć. Szukamy wspólnie z pacjentem jak najlepszej postawy wobec tego, co się zdarzyło i czego nie da się zmienić, szukamy zasobów albo obszarów życia, które pozwolą żyć dalej, a których pacjent w tym momencie w ogóle nie zauważa. Fakty nie są tożsame z przeznaczeniem. Żeby wyjaśnić to na konkretnym przykładzie, sięgnę do książki Frankla „Człowiek w poszukiwaniu sensu”, gdzie przywołuje historię mężczyzny w depresji po stracie żony. Ten mężczyzna bardzo cierpiał. Frankl przedstawia mu odwróconą perspektywę i pyta, co by było, gdyby to mąż zmarł pierwszy? *To moja żona wówczas by bardzo cierpiała, może bardziej niż ja* – odparł pacjent. Zrozumiał, że zostając przy życiu, niejako uwolnił żonę od cierpienia, więc jego ból ma jakiś sens.

**– Doprecyzujmy – logoterapia nie afirmuje cierpienia?**

– Podobnie jak inne nurty egzystencjalne uznaje cierpienie za nieodłączny element życia, ale nie afirmu-

je cierpiętnictwa. Triada tragiczna, czyli cierpienie, wina i śmierć to wydarzenia graniczne, z którymi każdy z nas będzie musiał się zmierzyć. Jeśli będziemy przed nimi uciekać, pojawi się zaburzenie, więc istotne jest, aby przyjąć wobec nich właściwą postawę.

**– Mam wrażenie, że źródłem wielu naszych problemów jest mylenie sensu z celem. Wyznaczamy sobie kolejne cele do zrealizowania, traktując je jak sens życia. Tymczasem cel może być nie do zrealizowania, może być przez nas wyznaczony pochopnie, cele ogólnie wiążą się z działaniem, aktywnością, której np. z powodu losowych zdarzeń nie możemy wypełniać. Pojawia się w związku z tym niezadowolenie, poczucie pustki i braku sensu. Czy intuicyjnie dobrze dostrzegam źródło naszych frustracji?**

– Istotnie, cel nie może być tożsamy z sensem. Cel może być zrealizowany lub nie, jest zależny od wielu zmiennych. Sens jest natomiast kategorią obiektywną, tak samo jak obiektywny jest świat wartości. Sens JEST i odkrywamy go chwila po chwili. Na taki sens całościowy będą składały się nasze codzienne sensory, jak poszczególne kadry składają się na film. Zauważmy, że znając kilka kadrów nie znamy całej fabuły filmu i często sens drobnych zdarzeń nie daje nam od razu, ale dopiero po jakimś czasie, poczucie sensu całościowego. Na sens składają się nasze postawy, jakie przyjmujemy wobec życia. Patrząc na konkretne sytuacje powinniśmy się zastanowić, do czego one nas zapraszają, jak na nie odpowiedzieć. Viktor Frankl mówił „Nie pytaj, czego oczekujesz od życia. Zapytaj, czego życie oczekuje od ciebie”. Każdy z nas ma wolę sensu, czy nawet bardziej – pragnienie sensu. Czasami jednak, mimo dobrego rozpoznania, nie mamy odwagi, aby wybrać najlepszą postawę, dzięki której sens mógłby się zrealizować. Pokażę to na prostym przykładzie – wiele razy zdajemy sobie sprawę, że bardzo pomocne dla nas w trudnej sytuacji byłoby zwrócenie się o pomoc do kogoś bliskiego, ale tego nie robimy. Mówimy, że jesteśmy samotni, że nasza sytuacja jest beznadziejna, a przecież byłaby z dużym prawdopodobieństwem lepsza, gdybyśmy komuś zaufali – my się z niej zwierzyli.

**– Jak logoterapia może pomóc w wychowaniu dziecka, nastolatka? Czy nie jest tak, że obecnie stawiamy przed dziećmi cele (zdaj maturę, skończ studia)**



Fot. Unsplash

**i mamy wrażenie, że dzięki temu będą szczęśliwe? Logoterapia to rodzaj filozofii życia, z którą może każdy powinien się zapoznać, nie tylko osoby z problemami, przychodzące do gabinetu psychoterapeuty.**

– Logoterapia opiera się na trzech filarach – psychoterapii, filozofii i antropologii. Czasami wręcz zarzucano jej twórcy, że logoterapia jest filozofią w gabinecie, na co Frankl odpowiadał, że to sami pacjenci przychodzą do niego z filozoficznymi pytaniami, a on tylko pomaga im znaleźć na nie odpowiedź. Logoterapia w szerszym kontekście może być stylem życia albo formą profilaktyki. Często moi pacjenci pytają: *Dlaczego o tym wszystkim dowiaduję się dopiero teraz? Dlaczego o logoterapii nie dowiedziałem się już np. w szkole? Może dzięki temu uniknąłbym problemów, uzależnienia?*

W życiu moich pacjentów często brakuje świata wartości, którego znaczenie logoterapia bardzo podkreśla. Świat wartości ma znaczenie sensotwórcze. Frankl twierdził, że nie możemy w życiu dążyć tylko do szczęścia (*chcę doświadczać satysfakcji, sukcesów* itp.), bo to może być frustrujące. Szczęście to niejako skutek uboczny realizacji ważnego dla danej osoby świata wartości. Świat wartości obiektywnych jest czymś stałym, do czego mogę się odnieść, co może mnie stabilizować. Kiedy realizuję ważne dla mnie życiowe wartości, efektem tego będzie szczęście, równowaga, radość. Problem polega na tym, że współcześnie odcinamy się od tradycji, religii, kultury i stajemy się coraz bardziej skazani wyłącznie na siebie. Zaczynamy żyć w próżni, bez jakiegoś stałego punktu odniesienia poza mną samym. Kiedy młody człowiek zorientowany jest tylko na cele i efekty (nauka, praca, dobra materialne), a pomija ten świat wartości, które mogłyby go stabilizować, popada w pustkę egzystencjalną. Taki młody człowiek rozsypuje się przy pierwszym potknięciu, nie radzi sobie z emocjami. Mogą pojawić się wówczas nałogi, które pozornie te emocje regulują. Świat wartości, co ważne – nie tylko ten deklarowany, ale przede wszystkim realizowany w życiu – jest konieczny, aby być szczęśliwym. Coraz częściej jednak spotykam się

w gabinecie z młodymi osobami, które w ogóle nie potrafią nazwać wartości dla nich ważnych w życiu.

**– To w takim razie co wymieniają, jeśli nie np. dobro, prawdę, piękno?**

– W miejscu wartości pojawiają się emocje. Zamieniliśmy wartości na emocje, bardzo dużo o emocjach mówimy, piszemy. Przypisujemy im nadrzędną rolę w życiu. I oczywiście – one są ważne. W psychoterapii często pytam o nie pacjentów, próbujemy je nazywać, uczymy pacjentów, jak je wyrażać w konstruktywny sposób, jednak trzeba podkreślić, że świat emocji jest bardzo labilny, zmienny. Gloryfikacja emocji kosztem świata wartości spowodowała, że kiedy pytam młodego pacjenta, co jest takim punktem odniesienia, co pozwala mu lepiej rozumieć swoje życie, do czego odnosi się, żeby lepiej zrozumieć siebie, w odpowiedzi słyszę np. „lęk”, „choroba”, czyli akurat to, co przeszkadza w zrozumieniu siebie. To nie są zresztą terminy należące do kategorii świata wartości. Mamy do czynienia z silnym redukcjonizmem, który może być podłożem różnych chorób czy zaburzeń. W życiu brakuje ludziom tego „czegoś więcej”. Możemy mieć poczucie niskiej wartości, ale to nie znaczy, że wartości nie istnieją, że nie ma ich w nas. To, że ktoś mnie okłamuje całe życie, nie oznacza, że wartość, jaką jest prawda się dezawuuje, że w moim życiu nie ma prawdy. Ona mimo mojego doświadczania kłamstwa, jest we mnie nadal – mogę ją realizować, mogę mówić prawdę. Podobnie wolność – nawet jeśli ktoś/coś mnie ogranicza, nie odbiera mi to wolności wewnętrznej, o czym wiele pisał Frankl po swoim doświadczeniu pobytu w obozach koncentracyjnych. Prawdę, wolność, miłość można realizować w życiu, pomimo że sami nie doświadczamy tych wartości.

**– Sens np. miłości możemy doświadczać nie tylko ją otrzymując, ale też dając, co akurat może nie jest akcentowane we współczesnej kulturze. To wielka radość – dawać miłość. Może warto to podkreślać w wychowaniu młodych ludzi, zamiast utwierdzać ich w przekonaniu, że winni są tylko wynosić z relacji korzyści.**





– W muzeum Viktora Frankla w Wiedniu jest instalacja, która obrazuje trochę to, co Pani powiedziała. Są w niej ruchome elementy, gdzie na jednej stronie zapisane są negatywne przekazy, np. *Na świecie nie ma miłości*. Kiedy się ten element obróci, czytamy: *Ty bądź osobą, która wniesie miłość do tego świata*. Kiedy w swoim gabinecie rozmawiam z osobą, która stwierdza, że nikt jej nie kocha, że rodzice jej nie kochali i zastanawia się, czy sama jest zdolna do miłości, odpowiadam jako logoterapeuta, że ten brak z przeszłości nie ogranicza, być może czyni go nawet wrażliwszym człowiekiem. W logoterapii nie ma determinizmu, który odbierałby nam wolność, nie eksponuje ograniczeń, które wynikają z biologii czy wychowania, a pokazuje, że w życiu mamy wybór postawy. Tę porażkę braku miłości, jakiej doświadczyliśmy, możemy przekuć w wartość i dawać miłość. Sens według Frankla może realizować się w jakimś dziele, np. dawania miłości, otuchy, pocieszenia. Tak zdarza się i znam takie osoby, które po stracie dziecka, założyły stowarzyszenia czy grupy wsparcia dla innych rodziców, którzy doświadczyli podobnej tragedii. Nie zamknęły się w rozpacz na relacje z ludźmi, ale stali się dla innych podporą. Tacy rodzice często też mówią, że w tym dziele, jakim jest ta grupa wsparcia, pamiętać o ich dziecku żyje.

– **Logoterapia otwiera nas na przyszłość w przeciwieństwie do innych nurtów psychoterapeutycznych, które czasami mogą niejako więzić nas w przeszłości, np. niewystarczająco dobrym dzieciństwem, z którym bez końca się rozliczamy. To terapia optymistyczna, takie jest moje odczucie.**

– W logoterapii egzystencję ludzką dzielimy na: przeszłość, czyli los i przyszłość, która jest możliwościami wyboru. Teraźniejszość to jest ten moment, w którym decyduję. Dziś wybieram, kim będę jutro. Przeszłość jest nieodwracalna. Niektórzy pacjenci marnują masę czasu i energii, chcąc zmienić właśnie ją. W przeszłości mogą znaleźć oczywiście odpowiedzi, dlaczego teraz coś się dzieje, ale sama w sobie nie podpowie, co zrobić tu i teraz. Frank mówił, że kiedy zaczyna nam brakować sensu w życiu (odpływ sensu), to odślania się trudna przeszłość, porównując to do przypływu i odpływu oceanu. Podczas odpływu odślania się dno – przeszłość – piaszczyste lub kamieniste, brudne lub czyste, ale bez względu na wszystko to nie dno jest przyczyną odpływu, bo to zjawisko przyrodnicze, zależne od wielu czynników. To nie przeszłość decyduje o naszym poczuciu braku sensu, tak jak dno nie decyduje o odpływie. Brak sensu wywołuje coś więcej, w przeszłości możemy tylko zobaczyć pewne fakty, może zranienia, winy, z którymi jesteśmy niepokodzeni. Trzeba to być może oczyścić, jak dno z nieczystości, ale nie tkwić w tym. Przeszłość też można porównać do piwnicy. To ważna część domu, od niej dom się zaczy-

na, tam są ważne instalacje, ale w piwnicy się na ogół nie mieszka. Tam schodzimy, kiedy trzeba coś np. naprawić.

– **Na koniec podzielę się może takim osobistym doświadczeniem. Zawsze w maju, w miesiącu, w którym się urodziłam, mam takie poczucie radości, że jest mi dany kolejny maj, kolorowy pachnący. Cieszę się, że oto jestem ciągle częścią tego pięknego świata, że go doświadczam. Logoterapia do takiego doświadczania życia nas skłania, uznając je za sensotwórcze. Sens jest zatem nie tylko tam, gdzie tworzę, ale również w tym, czego doświadczam.**

– Badając sens życia, odnosimy się do jego czterech wymiarów. Po pierwsze – celowości życia – jakie mam cele, po drugie – afirmacji życia, czyli pogodzenie się z tym, jakie życie jest, po trzecie – bilansowanie życia, czyli odnoszenie się do tego, co minęło i na koniec doświadczanie życia, np. celebrowanie chwil, kontakt z przyrodą, ten zachwyt nad majem, o którym Pani mówiła czy kontakt z przyjaciółmi. Sens możemy odkrywać w tym wszystkim, natomiast nie zbudujemy go tylko na jednym z tych obszarów. Na koniec może jeszcze wspomnę, że Frank mówił o trzech kategoriach wartości – twórczych, kiedy coś tworzymy i dajemy światu (muzykę, dzieło literackie, kulinaria), wartości przeżyć i doznań, kiedy odbieram wartości, które oferuje świat i trzeci rodzaj – wartości postawy, kiedy np. osoba ciężko chora nie może dawać konkretnych rzeczy, nie może też odbierać tego, co świat daje, bo nie może uczestniczyć w tym życiu w sposób aktywny, ale może wybrać postawę wobec swojej choroby i ograniczeń, które się z nią wiąże.

– **Wiele razy podczas naszej rozmowy pojawiło się pojęcie „świat wartości”, jako coś stałego, co daje poczucie sensu. Kończąc zaapelujemy, aby do tego świata wartości się zbliżyć, zdystansować natomiast od emocji i codziennie odkrywać sens życia?**

– Ważne, abyśmy patrzyli na trzy wymiary w człowieku. Mamy ciało, psychikę i jesteśmy istotami duchowymi. Ważne jest ciało i sygnały z niego płynące, ważne są emocje, ale tak naprawdę to wymiar duchowy, egzystencjalny prowadzi nas do odkrycia sensu życia. Mówiąc obrazowo – to mój duch zarządza moją psychosomatyką, i żartobliwie – rano z łóżka to nie ciało ani emocje każą nam wstać, tylko właśnie duch i wartości, które czekają na zrealizowanie każdego dnia.

– **Dziękuję za rozmowę!**

**Roman Solecki** – doktor nauk społecznych, pedagog, profilaktyk, psychoterapeuta uzależnień, logoterapeuta i mediator. Pracownik Kliniki Psychiatrii Dorosłych, Dzieci i Młodzieży Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie, adiunkt w katedrze Resocjalizacji i Penitencjarystyki UKEN w Krakowie, Dyrektor Krakowskiego Instytutu Logoterapii.





# Dziecko i „zielona rozpacz”.

## Jak rozmawiać o ekologii?

MARIA ENGLER

Coraz częściej dostrzegamy, jak ważna jest edukacja ekologiczna dzieci. W ostatnich latach można zaobserwować rosnącą popularność warsztatów o tej tematyce, zajęć w szkołach i przedszkolach. Temat troski o środowisko występuje również w wielu książkach i grach dla najmłodszych. Przyroda to naturalne miejsce aktywności i rozwoju dziecka. Wiedza, jak ją chronić, powinna być umiejętnie wprowadzana już we wczesnych latach życia.

**Z**miany klimatyczne i związane z nimi zagrożenia, ochrona wymierających gatunków, segregacja śmieci i recykling, troska o zasoby naturalne, ideologia zero waste, zanieczyszczenie środowiska to trudne, ale ważne zagadnienia. Dlaczego warto o tym rozmawiać z dziećmi? Współczesne dzieci i nastolatki żyją i będą żyć w świecie, który zmagą się z wieloma wyzwaniami ekologicznymi. Im wcześniej zetkną się z tematyką ekologii, tym łatwiej będzie im wykształcić sprzyjające środowisku nawyki. Im większy będzie ich kontakt z przyrodą, tym lepiej dla ich zdrowia – zarówno fizycznego, jak i psychicznego.

Ronja, bohaterka dziecięcej powieści Astrid Lindgren może stać się przykładem dzieciństwa pełnego przygód, upływającego w kontakcie z naturą. Może być inspiracją do spędzania czasu w lesie, na polanie, łące lub po prostu w ogrodzie, nie zaś w domu przed ekranem komputera czy z komórką w dłoni. Dziecko od najmłodszych lat musi mieć kontakt z przyrodą, żeby prawidłowo się rozwijać. Powinno wiedzieć, jak dbać o przyrodę.

### Rozmowa czy zabawa?

Z dziećmi należy rozmawiać językiem, który rozumieją, lubią i który jest im bliski. Dlatego najlepszym sposobem ich edukacji niezmiennie pozostaje zabawa. Zaliczają się do niej również gry planszowe i literatura dziecięca. Obecnie na rynku istnieje wiele wartościowych książek, które można wykorzystać do edukacji ekologicznej dzieci. Dodatkowo mają one atrakcyjną i przyciągającą uwagę czytelników formę. Przykłady tego rodzaju pozycji to:

- Gaëlle Bouttier-Guérive, *Wielka księga zabaw. Ratujmy Ziemię* – tę książkę śmiało można określić jako interaktywną. Składa się ona z ruchomych elementów, okienek, zgadywanek, zabaw, quizów, a także naklejek do umieszczania w różnych miejscach domu celem przypominania domownikom o proekologicznych zasadach. Dodatkowo integralną częścią książki jest gra planszowa. Uczestnicy poruszają się po polach, na których znajdują się najróżniejsze

krajobrazy naszej planety oraz wskazówki, jak ją chronić. Gracz może więc otrzymać dodatkowy rzut kostką za używanie ekologicznego mydła bądź stracić kolejkę za zostawienie śmieci w parku. Taka interaktywna i atrakcyjna forma pozytywnie wpływa na zapamiętywanie przez dzieci poznawanych treści.

- Alex Frith, *Recykling i odpadki* – ta książka z okienkami, rozkładanymi stronami oraz różnego rodzaju skrytkami również ma interaktywny charakter. Jej celem jest pokazanie dzieciom drogi, jaką pokonują śmieci po wyrzuceniu ich do kosza oraz zachęcenie czytelników do segregacji śmieci i ograniczenia konsumpcjonizmu.
- Edyta Bielańska i Agnieszka Pakalska, *Wytwórnik ekologiczny* – również w tym przypadku wiedza o ochronie środowiska łączy się z rozrywką i zabawą. Kolejne rozkładówki zawierają ciekawostki na temat ekologii, informacje, porady oraz wyznaczone miejsca do samodzielnej aktywności dziecka – kolorowania, uzupełniania, zgadywania, wycinania, wyszukiwania itd.
- Aleksandra Woldańska-Płocińska, *Śmieciogród. Zero waste* – książka ta pozwala zrozumieć, skąd bierze się problem nadmiernej ilości śmieci: po pierwsze, każdego dnia produkujemy zbyt duże ilości odpadów. Po drugie, bardzo szybko produkujemy rzeczy, które rozkładają się bardzo wolno. Uwagę dzieci z pewnością przykują intrygujące, nieco artystyczne ilustracje oraz ciekawostki dotyczące śmieci. Sięgając po tę pozycję, dzieci mogą dowiedzieć się np. jakie opakowania najbardziej sprzyjają ekologii, jak pakowano przedmioty przed laty, w jaki sposób ludzie wykorzystywali naturę do tworzenia opakowań oraz jak radzono sobie ze śmieciami na przestrzeni wieków.
- Patrycja Wojtkowiak-Skóra i Justyna Jednoróg, *Elementarz ekologiczny* – napisane w bardzo prosty sposób kompendium wiedzy ekologicznej. Można w nim znaleźć wiele inspiracji i zadań, które uświadamiają, w jaki sposób nasze codzienne małe kroki przyczyniają się do ochrony środowiska.





nią się do dużych zmian. Jednocześnie autorki nie kryją przed dziećmi niepokojących informacji o sytuacji na świecie. Mogą one dowiedzieć się o falach upałów, wichurach, powodziach, suszach, pożarach, wyspach śmieci, topnieniu lodowców, wycinkach lasów, wyciekach ropy do morza, wymierających gatunkach roślin i zwierząt czy rosnącym zapotrzebowaniu na wodę pitną. Jednocześnie *Elementarz ekologiczny* w praktyczny sposób pokazuje, jak wprowadzić dobre nawyki korzystne dla środowiska.

Chcąc rozmawiać z dzieckiem o ekologii, warto sięgać nie tylko po książki skupiające się na ochronie środowiska. Dobrym pomysłem jest również wspólne czytanie takich, w których ważną rolę odgrywa świat roślin i zwierząt. Jedną z takich książek jest *Ronja, córka zbójnika*, napisana w 1981 roku przez Astrid Lindgren. Niesamowite przygody odważnej Ronji rozgrywają się wśród dzikiej przyrody, ponieważ domem dziewczynki jest las. Jej dzieciństwo upływa na kąpielach w leśnych strumykach i obcowaniu z mieszkańcami lasu. Ronja może stać się dla dziecka najlepszą nauczycielką troski i miłości do świata zwierząt i roślin.

Oprócz książek ekologicznych warto sięgać również po gry o tej tematyce. Jedną z nich jest gra planszowa „Segregacja”, wyprodukowana przez BeGame. Uczestnicy poruszają się po planszy, na której znajdują się pola przedstawiające wyzwania związane z segregacją odpadów. Za prawidłowe segregowanie oraz udzielanie trafnych odpowiedzi na pytania dotyczące ekologii zdobywają punkty. Gra przeznaczona jest dla dzieci powyżej szóstego roku życia.

### Rozmowa i działanie

Rozmowy są bardzo ważne, ponieważ pozwalają dziecku zrozumieć wagę problemu, jednak jeśli nie będą towarzyszyły im proekologiczne działania, to z dużym prawdopodobieństwem zostaną zapomniane. Bardzo ważne jest więc włączanie dziecka w codzienne, korzystne dla środowiska, aktywności.

Warto zapytać dziecko o to, czy jego zdaniem śmieci i odpady są tym samym? To pytanie może rozpocząć ciekawą dyskusję o tym, że śmieci są czymś, czego już nie potrzebujemy i czego nie możemy wykorzystać. Odpady są zaś cennym surowcem, który możemy przetworzyć i ponownie użyć.

Proekologicznym działaniem, które powinniśmy podejmować w naszych gospodarstwach domowych, jest ograniczenie zużycia surowców i powstawania odpadów. Dobrym pomysłem jest więc zachęcenie dziecka do zachowań takich jak:

- niekupowanie i nieprzyjmowanie przedmiotów jednorazowego użytku, np. słomek czy foliowych torebek; dodatkowo, zamiast przyjmować ulotki bądź wizytówki, lepiej jest zrobić im zdjęcie,
- korzystanie z bidonu zamiast regularnego kupowania plastikowych butelek,

- zabieranie ze sobą wielorazowej torby na zakupy,
- wykorzystywanie posiadanych przedmiotów zamiast wyrzucania i kupowania kolejnych, np. pudełko po butach można przekształcić w pojemnik na drobiazgi, a ze szklanej butelki zrobić wazon,
- segregowanie odpadów, w tym elektroodpadów i innych odpadów „problemowych”.

W zależności od wieku dziecka niektóre z tych czynności może ono wykonywać samodzielnie, w innych towarzyszyć dorosłym. Bardzo ważne, by dziecko przejmowało te nawyki od dorosłych oraz rozumiało ich sens. Dobrze jest w prosty sposób tłumaczyć mu, że opisane wyżej działania przyczyniają się do zmniejszenia ilości śmieci, które rozkładają się przez setki lat i wpływają negatywnie na środowisko naturalne, w tym rośliny i zwierzęta. Takie działania pomagają również chronić cenne i niezbędne do przeżycia zasoby naturalne, jak np. woda. Każdy przedmiot, którego nie kupujemy lub używamy dłużej, zmniejsza wykorzystywanie wody, ropy naftowej, metali itd.

Bardzo ważne jest dawanie dziecku dobrego przykładu. Rodzic, który nie kupuje nadmiarowo, nie kieruje się chwilową modą, naprawia domowe przedmioty i daje im drugie życie, ma dużą szansę przekazać taki styl życia swojemu dziecku. Poza prezentowaniem takich zachowań warto dzielić się swoimi przemyśleniami, np. „Zepsuł mi się plecak. Poza zerwaną szelką nadal jest jednak w dobrym stanie. Oddam go do kaletnika. Nie chcę kupować nowych przedmiotów, jeśli stare mogą mi jeszcze posłużyć. W ten sposób dbam o środowisko, ale i o domowy budżet”.

### Rozmowy przy szklance wody

Dziecięca świadomość ekologiczna powinna być poszerzana również w kwestii rozsądnego gospodarowania wodą. To z domu dziecko powinno wynieść nawyk zakręcania wody podczas mycia zębów, zastępowania długich kąpieli szybkimi prysznicami oraz niezanieczyszczania wód.

Pytanie, które warto zadać, aby rozpocząć ciekawą dyskusję z dzieckiem, może brzmieć: „Czy wyobrażasz sobie życie na Ziemi bez wody?”. Dobrze jest wspólnie zastanowić się nad tym, jak brak wody wpłynąłby na ludzi, zwierzęta i rośliny. Dyskusja powinna prowadzić do wniosku, że w bardzo wielu przypadkach nie da się zastąpić wody innym surowcem.

Takie rozmowy pomagają dziecku uświadomić sobie, że wodę należy szanować. Szacunek ten możemy okazać poprzez ograniczenie jej zużycia i dbanie o jej czystość. Dbanie o czystość polega nie tylko na tym, by nie wrzucać zanieczyszczeń bezpośrednio do jeziora, morza lub rzeki, ale również na tym, by zwracać uwagę na to, co wrzuca się do kanalizacji. Dziecko powinno być świadome, że nie należy umieszczać tam przedmiotów higieny osobistej, olejów, leków, sztucznych emulsji itd.



## Ekologia na co dzień, a nie od święta

Ważnym celem rozmów z dziećmi o ekologii powinno być zrozumienie przez nie, że chronienie przyrody nie polega na jednorazowych akcjach (np. sprzątanía świata), lecz na codziennych wyborach i działaniach. W uświadomieniu sobie tego pomóc może regularne zadawanie dziecku pytań, zaczynających się od: „Jak myślisz, dlaczego...”:

- gdy tylko możemy, zamiast auta wybieramy transport publiczny bądź rower?
- wyłączamy światło w pomieszczeniach, z których wychodzimy?
- zimą umieszczamy za oknem karmnik?
- sadzimy w ogrodzie rośliny przyjazne pszczołom?
- ograniczamy spożycie mięsa?
- planujemy posiłki i ograniczamy wyrzucanie jedzenia?
- nie kupujemy wielokrotnie opakowanych produktów?
- nie wkładamy do lodówki gorących potraw?
- włączamy pralkę i zmywarkę dopiero, gdy są pełne?
- dbamy o to, by meble, firanki i zasłony nie zasłaniały grzejników?
- wręczamy innym dobrze przemyślane prezenty i o takie same prosimy?
- używamy naturalnych detergentów do czyszczenia domu?

Wprowadzanie sprzyjających środowisku nawyków może być wyzwaniem nie tylko dla dzieci, ale i dla dorosłych. Jest to proces wymagający czasu i cierpliwości. Warto zachęcać dziecko, by zaczęło od małych kroków i doceniało nawet niewielkie postępy. Dobrze jest również dostosować otoczenie dziecka do celu, jaki wspólnie jako rodzina chcemy osiągnąć – możemy np. umieścić w konkretnych miejscach „przypominajki” o dobrych praktykach. Ważne, aby rodzice prowadzili edukację ekologiczną od najmłodszych lat życia dziecka. Powinna być ona wielokierunkowa i uwzględniać nie tylko przekazywanie wiedzy o ochronie środowiska, ale i zapewnienie dziecku swobodnego kontaktu z naturą.

### Bibliografia

- Bielańska A. i Pakalska A., *Wytwórniki ekologiczne*, Warszawa 2015.  
 Bouttier-Guérive G., *Wielka księga zabaw. Ratujmy Ziemię*, Warszawa 2019.  
 Cypryańska-Perucka A. (red.), *30 ekologicznych wyzwań na 30-lecie Fundacji Nasza Ziemia*, Fundacja Nasza Ziemia 2024.  
 Frith A., *Recykling i odpadki*, Warszawa 2011.  
 Lindgren A., *Ronja, córka zbójnika*, Warszawa 2020.  
 Wojtkowiak-Skóra P. i Jednoróg J., *Elementarz ekologiczny*, Warszawa 2020.  
 Woldańska-Płocińska A., *Śmieciogród*, Poznań 2019.

# Dieta planetarna – bliskość z naturą na talerzu

KAMILA HOŁUBOWICZ

Jeszcze kilka lat temu dieta była postrzegana głównie jako sposób na dobre zdrowie, szczupłą sylwetkę czy lepsze samopoczucie. Dziś coraz częściej mówi się o tym, że nasze codzienne wybory żywieniowe mają wpływ nie tylko na organizm, ale także na klimat, środowisko naturalne i przyszłość kolejnych pokoleń.

**W**łaśnie z tej potrzeby narodziła się koncepcja diety planetarnej (*Planetary Health Diet*) – modelu żywienia, który ma jednocześnie wspierać zdrowie człowieka i chronić zasoby Ziemi. Najważniejsze założenie tej diety brzmi prosto: jeść tak, aby było zdrowo dla człowieka i bezpiecznie dla planety.

## Podstawy naukowe i założenia diety planetarnej

Dieta planetarna została szeroko opisana w raporcie Komisji EAT-Lancet (Willett i wsp., 2019), który wskazuje, że globalne systemy żywnościowe wymagają trans-

formacji w kierunku bardziej zrównoważonym. Według najnowszych analiz naukowych dieta planetarna może zmniejszać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu II oraz przedwczesnej śmierci, a jednocześnie ograniczać emisję gazów cieplarnianych i degradację środowiska. Coraz więcej badań pokazuje, że bliskość z naturą na talerzu nie jest jedynie modnym hasłem, ale realnym wsparciem dla zdrowia metabolicznego i psychicznego.

## Powrót do natury na współczesnym talerzu

Bliskość z naturą na talerzu oznacza świadome wybory żywieniowe, które odzwierciedlają sezonowość, lo-







Fot. Unsplash



kalność i minimalny stopień przetworzenia produktów. Dieta planetarna nie oznacza restrykcyjnego weganizmu ani całkowitej rezygnacji z produktów zwierzęcych. To raczej sposób myślenia o jedzeniu jako o elemencie większego ekosystemu.

### Kluczowe elementy diety planetarnej:

- dominacja warzyw i owoców (szczególnie sezonowych),
- pełnoziarniste produkty zbożowe jako podstawowe źródło energii,
- roślinne źródła białka (rośliny strączkowe, orzechy, nasiona),
- ograniczenie spożycia mięsa czerwonego i przetworzonego,
- umiarkowane spożycie ryb, nabiału i jaj,
- redukcja cukrów dodanych oraz tłuszczów trans.

Z perspektywy dietetyka taki sposób żywienia wspiera mikrobiotę jelitową, stabilizuje poziom glukozy i pomaga regulować apetyt. Jednocześnie ogranicza nadmiar cukru, soli i tłuszczów nasyconych, które dominują w diecie wysoko przetworzonej.

### Jelita – centrum zdrowia

Coraz więcej badań pokazuje, że skład bakterii jelitowych wpływa nie tylko na trawienie, ale również na odporność, metabolizm, funkcjonowanie mózgu i samopoczucie psychiczne. Dieta planetarna, bogata w błonnik, warzywa, owoce i fermentowane produkty roślinne, tworzy wyjątkowo korzystne środowisko dla rozwoju „dobrych” bakterii jelitowych.

Produkty wysoko przetworzone, nadmiar cukru i tłuszczów nasyconych mogą prowadzić do zaburzeń mikrobioty oraz nasilać stany zapalne w organizmie. Tymczasem dieta oparta na naturalnych składnikach

wspiera produkcję krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, które działają ochronnie na jelita i cały organizm. Nie bez powodu mówi się dziś, że zdrowie zaczyna się właśnie w jelitach.

### Dlaczego naukowcy promują dietę planetarną?

Według analiz Komisji EAT – Lancet współczesny system żywnościowy odpowiada za ogromną część emisji gazów cieplarnianych, utraty bioróżnorodności i nadmiernego zużycia wody. Jednocześnie rośnie liczba osób cierpiących na otyłość, nadciśnienie i choroby cywilizacyjne. Najnowsze raporty podkreślają, że zmiana sposobu odżywiania może mieć ogromne znaczenie zdrowotne. W 2024 roku opublikowano dużą metaanalizę pokazującą, że stosowanie diety planetarnej wiąże się z niższym ryzykiem chorób serca i śmiertelności ogólnej.

Jednym z fundamentów diety planetarnej jest sezonowość. Produkty spożywane zgodnie z naturalnym rytmem przyrody zwykle zawierają więcej składników odżywczych i wymagają mniejszego nakładu energii podczas transportu oraz przechowywania.

Jesienią naturalnie sięgamy po dynie, buraki czy warzywa korzeniowe, latem po świeże owoce jagodowe i pomidory, a zimą częściej korzystamy z kiszonek i produktów suszonych. Taki sposób odżywiania był obecny w tradycyjnych kulturach od setek lat i dopiero rozwój przemysłowej produkcji żywności sprawił, że sezonowość zaczęła zanikać.

Kupowanie lokalnych produktów wspiera również regionalnych producentów i skraca tzw. łańcuch dostaw. Oznacza to mniejsze zużycie paliwa, ograniczenie emisji spalin i bardziej świadomą konsumpcję. Z perspektywy dietetycznej lokalne produkty są często mniej przetworzone i świeższe, dzięki czemu zachowują więcej wartości odżywczych.

Aktualizacje raportów EAT – Lancet wskazują, że upowszechnienie powyższego modelu żywienia mogłoby pomóc zapobiec milionom przedwczesnych zgonów rocznie oraz znacząco ograniczyć negatywny wpływ produkcji żywności na środowisko. Dieta planetarna, poprzez ograniczenie produktów o wysokim śladzie węglowym (np. wołowiny), przyczynia się do:

- zmniejszenia emisji CO<sub>2</sub>,
- ochrony zasobów wodnych,
- ograniczenia degradacji gleby.

### Dieta planetarna a zdrowie człowieka

W praktyce klinicznej dieta planetarna jest często porównywana do diety śródziemnomorskiej, uznawanej za jeden z najlepiej przebadanych modeli żywienia. Oba podejścia mają wiele wspólnych cech:

- wysokie spożycie warzyw,
- obecność zdrowych tłuszczów,
- ograniczenie czerwonego mięsa,



- niski poziom żywności przetworzonej. Regularne stosowanie takich zasad może wspierać:
- obniżenie poziomu cholesterolu,
- poprawę ciśnienia tętniczego,
- zmniejszenie stanów zapalnych,
- lepszą kontrolę masy ciała,
- profilaktykę cukrzycy typu II.

Dużą rolę odgrywa też błonnik pokarmowy, którego w dietach roślinnych jest znacznie więcej niż w typowym zachodnim sposobie żywienia. To właśnie on wpływa korzystnie na pracę jelit, sytość i mikrobiotę.

Coraz więcej specjalistów zwraca uwagę, że sposób żywienia może mieć wpływ również na kondycję psychiczną. Dieta bogata w świeże produkty roślinne dostarcza witamin z grupy B, magnezu, antyoksydantów i kwasów tłuszczowych, wspierających pracę układu nerwowego.

Badania wskazują, że osoby stosujące modele żywienia oparte na produktach naturalnych rzadziej cierpią na przewlekły stres, depresję czy obniżony nastrój. Nie oznacza to oczywiście, że dieta zastępuje leczenie psychiatryczne lub psychoterapię, jednak może być ważnym elementem wspierającym zdrowie psychiczne.

### Czy dieta planetarna ma słabe strony?

Choć idea diety planetarnej zdobywa coraz większe poparcie, pojawiają się również głosy krytyczne. Niektórzy badacze zwracają uwagę, że bardzo duże ograniczenie produktów zwierzęcych może prowadzić do niedoborów witaminy B12, żelaza, wapnia czy cynku, jeśli dieta nie jest odpowiednio zbilansowana. Eksperci podkreślają, że dieta planetarna nie powinna być traktowana jako sztywny schemat dla wszystkich ludzi na świecie. Potrzeby żywieniowe zależą od wieku, stanu zdrowia, aktywności fizycznej, kultury i dostępności produktów.

Coraz częściej mówi się także o potrzebie elastycznego podejścia – takiego, które łączy troskę o środowisko z indywidualnym bezpieczeństwem żywieniowym. Dlatego istotne jest osobiste zaangażowanie oraz edukacja żywieniowa, prowadzona przez wykwalifikowanych specjalistów.

### Codienne wybory mają znaczenie

Jednym z największych atutów diety planetarnej jest to, że nie wymaga radykalnej rewolucji. Nawet niewielkie zmiany mogą mieć znaczenie:

1. Wprowadzenie jednego dnia bezmięsnego w tygodniu.
2. Zastępowanie części białka zwierzęcego roślinnym (np. soczewica zamiast mięsa).
3. Wybieranie produktów lokalnych i sezonowych.
4. Ograniczenie żywności wysokoprzetworzonej.
5. Zamiana słodzonych przekąsek na naturalne produkty.

6. Planowanie posiłków w celu redukcji marnowania żywności.

Eksperci podkreślają, że jednym z największych wyzwań współczesnego świata jest marnowanie żywności. Szacuje się, że ogromna część wyprodukowanego jedzenia nigdy nie zostaje spożyta. Problem ten ma nie tylko wymiar ekonomiczny, ale także środowiskowy.

Produkcja żywności wymaga ogromnych ilości wody, energii i pracy ludzi. Wyrzucanie jedzenia oznacza więc również marnowanie zasobów naturalnych. Dieta planetarna zachęca do bardziej odpowiedzialnego planowania zakupów, wykorzystywania resztek oraz świadomego przechowywania produktów.

Coraz popularniejsze stają się także kuchnie typu „zero waste”, które uczą wykorzystywania całych produktów – np. przygotowywania bulionów z warzywnych obierków czy past z liści warzyw. Takie podejście nie tylko ogranicza odpady, ale często pozwala odkryć nowe smaki i większą kreatywność w kuchni. To właśnie takie drobne decyzje budują nowy model żywienia – bardziej świadomy, bliższy naturze i mniej obciążający organizm.

### Jedzenie jako relacja z planetą

Dieta planetarna zmienia sposób myślenia o jedzeniu. Przestaje ono być wyłącznie „paliwem”, a staje się częścią relacji między człowiekiem a środowiskiem. Coraz więcej naukowców podkreśla, że przyszłość zdrowia publicznego będzie zależeć nie tylko od medycyny, ale także od tego, co znajdzie się na naszych talerzach. Jedzenie może wspierać regenerację organizmu, ale również wpływać na klimat, jakość gleby, zasoby wodne i bioróżnorodność. Dlatego dieta planetarna nie jest chwilowym trendem. To próba odpowiedzi na jedno z najważniejszych pytań współczesności: jak odżywiać się zdrowo, nie niszcząc świata, od którego sami zależymy.

Być może właśnie dlatego coraz częściej mówi się, że przyszłość dietetyki nie będzie opierała się wyłącznie na liczeniu kalorii, lecz na odbudowywaniu więzi z naturą – krok po kroku, posiłek po posiłku.

### Bibliografia

- EAT-Lancet 2.0 Commission – Cornell University Nutritional adequacy of the EAT – Lancet planetary health diet – PMC/Nature.
- Eating within planetary boundaries – npj Science of Food.
- Emerging EAT – Lancet planetary health diet is associated with major cardiovascular diseases and all-cause mortality – Clinical Nutrition, 2024.
- Willett W. i wsp. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*.

**Kamila Hołubowicz** – specjalistka ds. żywienia, badaczka społeczna, menedżerka projektów sektora publicznego i NGO z zakresu zdrowia, działań społecznych i kultury.



# Konspekty sesji TraumaPlay (cz. 1)

EWELINA PRĘDKA-PAWLUN

W niniejszym artykule zaprezentuję przykładowe konspekty sesji TraumaPlay. Wyjaśnię, jak przygotować się przed sesją, jak ustalić jej cele i strukturę. Przedstawię krok po kroku listę kontrolną terapeuty. Następnie przejdę do omówienia konspektu sesji dla dziecka 8-letniego po traumie przemocy domowej.

## Konspekt sesji TraumaPlay krok po kroku

**T**ak dla przypomnienia TraumaPlay to terapia wykorzystująca aktualną wiedzę na temat neurobiologii zabawy i traumy, opiera się na teorii przywiązania i pozwala na elastyczne stosowanie zarówno metod niedyrektywnych, jak i dyrektywnych. Przygotowanie przed sesją polega na określeniu celów sesji oraz potrzebnych materiałów.

- Cel sesji: Stabilizacja, budowanie bezpieczeństwa, mapowanie zasobów i delikatne wprowadzenie elementów narracji przez zabawę (bez ekstrapolacji do ekspozycji, jeśli okna tolerancji są wąskie, czyli tylko w zakresie faktycznie przebadanych warunków).
- Materiały:
  - Bezpieczeństwo: piaskownica, miniaturowe figurki, klocki, domek, pacynki, sensoryczne gadżety (piłki anty-stresowe, plastelina, slime).
  - Regulacja: obrazki skali emocji, koło emocji, timer wizualny, karty „stop–start–spokój”.
  - Narracja: kartki, flamastry, komiksy w kratkę, kostki do opowiadania (Story Cubes), pudełko „mocy bohatera”.
  - Relacja: naklejki, karta „zasady zabawy”, koszyk „wyborów”.
- Plan bezpieczeństwa: Jasne zasady, wspólny sygnał przerwy, przygotowane „stacje kojenia” (np. kącik koca, zapach, ciężki koc).
- Struktura sesji (50–60 min).
  1. Wejście i regulacja wstępna (5–7 min).
    - Cel: Obniżyć pobudzenie, nadać przewidywalność. W tej części sesji najważniejszymi elementami są:
      - Powitanie przez terapeutę: „Miło Cię widzieć. Na dziś mamy kilka rodzajów zabawy. Ty wybierasz, od czego zaczniemy”.
      - Zasady wprowadzone przez terapeutę: „W tym pokoju mamy trzy zasady: poczucie bezpieczeństwa, używanie słów, kiedy coś jest za trudne, przerwy – gdy timer to pokaże”.
      - Sygnał przerwy: „Jeśli poczujesz „za dużo”, pokażesz mi kartę pauzy albo powiesz „stop”.
      - Interwencje: ćwiczenia oddechowe przez zabawę (np. „dmuchanie świeczek”), ruch bilateralny (naprzemienne dotykanie kolan), „termometr uczuć” do sprawdzenia poziomu pobudzenia.

2. Budowanie bezpieczeństwa i sprawczości przez zabawę na wybór (8–10 min).

- Cel: Umocnić poczucie kontroli i kompetencji.
- Aktywność: „Koszyk wyborów” – dziecko wybiera 2–3 aktywności (np. pacynki, klocki, piasek).

– Schemat:

I krok: Wzmocnienie sprawczości: „Widzę, że wybrałeś pacynkę lisa. Co lis potrafi robić, gdy potrzebuje spokoju?”.

II krok: Nazwy umiejętności: „Nazywamy to „supermocą spokoju” – pokażesz mi, jak jej używasz?”.

III krok: Techniki: etykietowanie zasobów, mikronarracje o bohaterze, humor i metafora.

3. Mapowanie emocji i ciała (8–10 min).

– Cel: Rozpoznawanie i tolerowanie doznań; łączenie ciała–emocji.

– Aktywność:

– Koło emocji w ruchu: dziecko wybiera emocję i pokazuje ją pacynką/klockami; następnie „łagodzenie” tej emocji sensorycznym rekwizytem.

– Mapa ciała: prosta sylwetka; kolorowanie miejsc napięcia i „miejsce mocy”.

– Schemat:

I krok: Normalizacja: „Ciało czasem mówi „uwaga!”. Umówmy się, że jeśli ciało mówi „za dużo”, robimy pauzę.”

II krok: Uziemianie: „Nazwij 3 rzeczy, które widzisz; 2 rzeczy, których dotykasz oraz 1 dźwięk”.

W przypadku wysokiej dysregulacji: krótsze cykle (2 min pracy, 1 min regulacji), ograniczenie bodźców.

4. Delikatna narracja przez zabawę symboliczno–chroniącą (10–12 min).

– Cel: Uzewnętrznianie trudnych treści w bezpiecznej formie; bez nadmiernej ekspozycji.

– Aktywność:

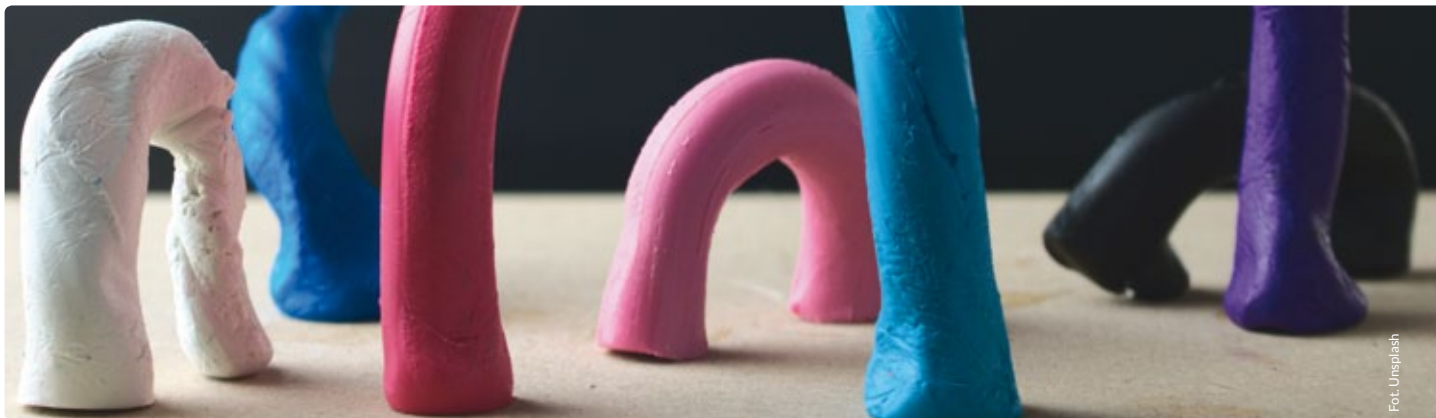
– Sandtray Therapy: „Bohater i Przeszkody”: figurki wybierają przeszkodę (np. „ciemny las”), pomocników, narzędzia; terapeuta odzwierciedla sekwencję (Sweeney, 2021).

– Komiks 3–panelowy: Panel 1 „Przed”, Panel 2 „Trudne”, Panel 3 „Co pomaga teraz”.

– Schemat:

I krok: Uprawomocnienie: „To historia o bohaterze, który przeszedł przez trudne rzeczy. Możemy zdecydować, ile szczegółów dziś opowiemy”.





Fot. Urszula

II krok: Granice ekspozycji: „Kiedy dotykamy trudnych momentów, robimy to jak przez szybę – oglądamy z daleka i wracamy do bezpiecznego miejsca”.

III krok: Zasada: Jeśli pojawia się intensywna aktywność, natychmiast powrót do regulacji i zasobów.

5. Konsolidacja zasobów i plan bezpieczeństwa (8–10 min).

– Cel: Wzmocnić strategie samoregulacji, przygotować mini plan na tydzień.

– Aktywność:

– Pudełko mocy bohatera: dziecko wkłada karteczki z „co pomaga”: oddech 4–6 (relaksacyjna technika oddechu, polegająca na wdychaniu powietrza nosem przez 4 sekundy i powolnym wydychaniu go ustami przez 6 sekund), nacisk dłoni, ulubiona muzyka, hasło „stop”.

– Próba (*Rehearsal*): krótkie odgrywanie „co zrobię, gdy coś się wydarzy”.

– Schemat:

– Przejrzystość: „Masz trzy narzędzia, których możesz użyć w domu i w szkole. Które chcesz ćwiczyć najpierw?”.

6. Zamknięcie i przygotowanie przejścia (5–8 min).

– Cel: Obniżenie pobudzenia, domknięcie, przewidywalność kolejnej sesji.

– Aktywność:

– Rytuał wyjścia: „3 pozytywne rzeczy z dziś, 1 rzecz do ćwiczenia w domu”.

– Timer wygaszający: minutka „spokoju” z sensorykiem.

– Skrypt dla rodzica (krótko w drzwiach):

– Neutralny update: „Dziś ćwiczyliśmy rozpoznawanie napięcia w ciele i trzy narzędzia samoregulacji. Proszę wspierać krótką praktykę (2× dziennie po 2 min)”.

### Mini protokół reagowania na dysregulację oraz monitorowanie postępu w trakcie sesji

– Sygnał stop: dziecko podnosi kartę; terapeuta mówi: „Widziałem sygnał. Wracamy do spokoju”.

– Reset: 30–60 sekund ćwiczenia bilateralnego + oddech 4–6 + kontakt z bodźcem neutralnym (tekstura, zapach).

– Skalowanie: „Na skali 0–10, gdzie jesteś teraz?” jeśli >6 oznacza to koniec narracji, przejście do zasobów.

– Powrót: „Gdy skala spadnie do 4 lub mniej, decydujemy: kontynuujemy czy odkładamy na kolejny raz”.

Postępy w trakcie sesji możemy monitorować za pomocą:

• Szybkich markerów, takich jak:

– Regulacja: czas potrzebny na uspokojenie, częstotliwość sygnałów „stop”,

– Sprawczość: liczba spontanicznie proponowanych „narzędzi” przez dziecko,

– Narracja: zdolność do utrzymania zewnętrznej opowieści bez przerywania regulacji.

• Narzędzi, takich jak:

– Skala emocji w teczce dziecka (0–10),

– Krótkie notatki ABC (Antecedent–Behavior–Consequence),

– „Mapa zasobów” aktualizowana co sesję.

### Modyfikacje w zależności od profilu dziecka

– Młodsze dzieci (4–6 lat): więcej pacynek, mniej słów; krótsze segmenty (max 5 min); rytuały piosenek.

– ADHD: aktywności ruchowe co 5–7 min; stojący stolik; zadania z natychmiastowym feedbackiem.

– ASD: przewidywalne sekwencje, jasny harmonogram obrazkowy, ograniczona stymulacja; dosłowne skrypty.

– Wysoka aktywacja/trauma złożona (np. chroniczne doświadczenia przemocy): większy nacisk na stabilizację i zasoby; narracja tylko symboliczna, bez szczegółów zdarzenia.

### Krótką listą kontrolną terapeuty

– Plan: cel sesji jasny i mierzalny?

– Bezpieczeństwo: zasady i sygnał przerwy ustalone?

– Regulacja: przygotowane 3 techniki (oddech, bilateralny ruch, sensoryk)?

– Zabawa: dostępne opcje wyboru (min. 3 różne kanały)?

– Narracja: narzędzie symboliczne gotowe (piasek/komiks/pacynki)?





- Zasoby: pudełko mocy uzupełnione o min. 3 strategie?
- Zamknięcie: rytuał wyjścia i plan domowy (2×2 min) przekazany?

### Konspekt sesji dla dziecka 8-letniego po traumie przemocy domowej

Profil dziecka: 8 lat, doświadczenie przemocy domowej, obecnie w bezpiecznym środowisku (opieka matki, wsparcie szkoły).

Cel sesji: Stabilizacja emocjonalna, budowanie poczucia bezpieczeństwa, wprowadzenie narracji symbolicznej, rozwijanie zasobów samoregulacyjnych.

Czas trwania: 50–60 minut.

Struktura sesji

1. Wejście i regulacja wstępna (5–7 min).

Powitanie: „Cieszę się, że jesteś. Dziś mamy kilka zabaw, które pomogą ci poczuć się spokojniej”.

Zasady: wspólny sygnał przerwy („stop” lub karta pauzy), zasada bezpieczeństwa rąk i ciała.

Ćwiczenie regulacyjne: „Dmuchiwanie świeczek” – dziecko dmucha na papierowe świeczki, ćwicząc oddech 4–6.

2. Budowanie bezpieczeństwa i sprawczości (8–10 min).

Aktywność: „Koszyk wyborów” – dziecko wybiera zabawę (pacynki, klocki, piasek).

Cel: Wzmocnienie poczucia kontroli.

Skrypt: „Widzę, że wybrałeś pacynkę lwa. Jaką moc ma lew, kiedy chce się czuć bezpiecznie?”

3. Mapowanie emocji i ciała (8–10 min).

Aktywność: Mapa ciała – dziecko koloruje miejsca napięcia i „miejsca mocy”.

Skrypt: „Ciało czasem mówi: «uważaj». Pokaż mi, gdzie czujesz napięcie, a gdzie czujesz siłę”.

Cel: Rozpoznawanie doznań somatycznych i emocji.

4. Narracja symboliczna (10–12 min).

Aktywność: Sandtray Therapy „Bohater i przeszkody” – dziecko wybiera figurki, które reprezentują bohatera, przeszkody i pomocników (Sweeney, 2021).

Skrypt: „To historia o bohaterze, który przeszedł przez trudne rzeczy. Możemy zdecydować, ile szczegółów dziś opowiemy”.

Cel: Uzewewnętrznienie trudnych treści w bezpiecznej formie.

5. Konsolidacja zasobów (8–10 min).

Aktywność: „Pudełko mocy bohatera” – dziecko wkłada karteczki z narzędziami samoregulacji (oddech, nacisk dłoni, hasło «stop»).

Skrypt: „Masz trzy narzędzia, których możesz użyć w domu i w szkole. Które chcesz ćwiczyć najpierw?”

Cel: Wzmocnienie strategii radzenia sobie.

6. Zamknięcie i przejście (5–8 min).

Rytuał wyjścia: „Powiedz mi 3 pozytywne rzeczy z dziś i 1 rzecz, którą chcesz ćwiczyć w domu”.

Informacja dla rodzica: „Dziś ćwiczyliśmy rozpoznawanie napięcia w ciele i trzy narzędzia samoregulacji. Proszę wspierać krótką praktykę (2× dziennie po 2 min)”.

Podczas sesji należy pamiętać o mini protokole reagowania na dysregulację:

- Sygnał stop: dziecko podnosi kartę pauzy.
- Reset: 30–60 sekund ćwiczenia bilateralnego + oddech 4–6.
- Skalowanie: „Na skali 0–10, gdzie jesteś teraz?” jeśli >6 oznacza to koniec narracji, przejście do zasobów.
- Monitorowanie postępu.
- Regulacja: czas potrzebny na uspokojenie.
- Sprawczość: liczba spontanicznie proponowanych narzędzi.
- Narracja: zdolność do utrzymania opowieści symbolicznej bez przerywania regulacji.

### Podsumowanie

Każda sesja TraumaPlay wymaga określenia celu, potrzebnych materiałów, profilu dziecka, planu bezpieczeństwa oraz odpowiedniej struktury. W schemacie sesji bardzo istotną rolę odgrywają następujące elementy: wejście i regulacja wstępna, budowanie bezpieczeństwa i sprawczości przez zabawę na wybór, mapowanie emocji i ciała, narracja przez zabawę symboliczno-chronioną, konsolidacja zasobów oraz zamknięcie i przygotowanie przejścia. Należy pamiętać również o zastosowaniu mini protokołu reagowania na dysregulację oraz monitorowaniu postępu w trakcie sesji. Istotne są również modyfikacje sesji w zależności od profilu dziecka, jego wieku oraz współwystępujących zaburzeń, jak ASD lub ADHD.

### Bibliografia

- Goodyear-Brown P., *Trauma i terapia przez zabawę. Pomaganie dzieciom w zdrowieniu*, Wyd. Difin, Warszawa, 2024.
- Goodyear-Brown, P., *Trauma and Play Therapy: Helping Children Heal*, Wydawnictwo: Routledge, New York, 2019.
- Ray, D.C., Lee, K.R., Meany-Walen, K.K., Carlson, S.E., Carnes-Holt, K.L., & Ware, J.N., Use of toys in child-centered play therapy. *International Journal of Play Therapy*, 22(1), 43–57, 2013.
- Schwartz, R.C., & Sweezy, M., *Internal family systems therapy*. Guilford Publications, 2019.
- Sweeney, D.S., Sandtray therapy. In H.G. Kaduson & C.E. Schaefer (Eds.), *Play therapy with children: Modalities for change* (pp. 9–24). *American Psychological Association*, 2021.

**Ewelina Prędko-Pawlun** – psycholog – terapeuta skoncentrowany na rozwiązywaniach, trener technik pamięciowych dla dzieci i młodzieży, terapeuta metodą EEG Biofeedback, diagnosta ADHD oraz certyfikowany diagnosta ADOS-2.

# „Bezpieczeństwo na drodze zależy ode mnie”

MAGDALENA PIETRUSZKA-PANDEY

W dniu 13.04.2026 roku w Chełmskim Domu Kultury odbyła się zorganizowana przez I Liceum Ogólnokształcące im. Stefana Czarnieckiego w Chełmie **Miejska Konferencja pt. „Bezpieczeństwo na drodze zależy ode mnie”**. Miesięcznik Remedium był jednym z patronów medialnych wydarzenia. Była ona poświęcona profilaktyce nieodpowiedzialnych zachowań kierowców i pasażerów, w tym nietrzeźwości użytkowników dróg.

Jak podkreśliła pani Marta Sadowska – Dyrektor I LO w Chełmie – termin konferencji nie był przypadkowy, ponieważ 15 kwietnia obchodzony jest Światowy Dzień Trzeźwości, a niedługo potem – 6 maja – Europejski Dzień Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego.

„Na naszą konferencję poza przedstawicielami lokalnych instytucji, urzędów i mediów zaproszeni zostali dyrektorzy chełmskich szkół ponadpodstawowych oraz uczniowie klas trzecich, bo to ta grupa wiekowa rozpoczyna zazwyczaj kursy na prawo jazdy. Wierzę, że cała społeczność lokalna, w tym społeczność szkolna naszego miasta powinna angażować się w profilaktykę, także w kontekście bezpieczeństwa ruchu drogowego”. – powiedziała pani Dyrektor.

Konferencję objęli patronatami honorowymi: Prezydent Chełma Jakub Banaszek, Lubelski Kurator Oświaty Tomasz Szablowski oraz Miejski Komendant Policji w Chełmie Marian Pisklak. Patronami medialnymi wydarzenia poza naszym miesięcznikiem były lokalne media: „Radio Bon Ton”, „Nowy Tydzień” oraz „Super Tydzień Chełmski”.

Konferencja była nie tylko okazją do zdobycia wiedzy, ale przede wszystkim refleksji nad tym, jak nasze codzienne decyzje wpływają na życie i zdrowie innych. Wśród zaproszonych gości znaleźli się przedstawiciele władz samorządowych, oświatowych oraz służb odpowiedzialnych za bezpieczeństwo. Głos podczas konferencji zabrały p. **Teresa Mościcka** – Dyrektor Delegatury w Chełmie Kuratorium Oświaty w Lublinie, p. **Agnieszka Walewska-Maksymiuk** – Dyrektor Departamentu Oświaty Urzędu Miasta Chełm, a także jako gospodarz p. **Marta Sadowska** – Dyrektor I Liceum Ogólnokształcącego im. Stefana Czarnieckiego w Chełmie, które w swoich wystąpieniach podkreśliły ogromną rolę edukacji, profilaktyki oraz współpracy różnych środowisk w budowaniu świadomości i odpowiedzialnych postaw na drodze. W dalszej części konferencji uczestnicy wysłuchali merytorycznych wystąpień ekspertów: p. **nadkomisarz Haliny Czulk z Komendy Miejskiej Policji**, która przedstawiła statystyki i najczęstsze przyczyny wypadków drogowych, **psycholog Moniki Janiuk z chełmskiego Zakładu Karnego**, omawiającej konse-

kwenje prawne prowadzenia pojazdów pod wpływem alkoholu oraz **psychologa transportu Andrzeja Markowskiego**, który przybliżył psychologiczne mechanizmy podejmowania ryzykownych decyzji w ruchu drogowym. Spotkanie było również okazją do rozstrzygnięcia konkursu plastycznego promującego bezpieczeństwo na drodze. Laureaci otrzymali nagrody w postaci dofinansowania kursów na prawo jazdy. Nie zabrakło oczywiście części artystycznej, którą zaprezentowali uczniowie I Liceum Ogólnokształcącego w Chełmie.

Pomysłodawczyniami konferencji były p. pedagog Małgorzata Żebrowska-Zajac oraz psycholog Magdalena Pietruszka-Pandey, która w przeszłości pracowała w Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, gdzie m.in.: zajmowała się tematem nietrzeźwości kierowców i szeroko pojętą edukacją publiczną, także







w tym obszarze. Pomysłodawczyni zapytaliśmy o cel i przesłanie tego wydarzenia.

„Za bezpieczeństwo na drogach odpowiedzialni jesteśmy wszyscy i przypomnienie o tym oraz kształtowanie takiej właśnie postawy jest ogromnie ważne. Młodzi użytkownicy dróg częściej podejmują na drogach decyzje ryzykowne, podyktowane przekonaniem, że nic im się nie stanie. Tymczasem jedna zła decyzja np. kierowanie pojazdem pod wpływem alkoholu lub innej substancji psychoaktywnej może mieć poważne konsekwencje. Doświadczenie pokazuje także, że to właśnie uczniowie klas trzecich szkół ponadpodstawowych rozpoczynają kursy na prawo jazdy. Podczas kursu temat wpływu alkoholu czy innych substancji psychoaktywnych jest poruszany zdawkowo. Podczas konferencji chcieliśmy go pogłębić i przekazać fachową wiedzę chełmskiej młodzieży po to, aby na drogach jako osoby kierujące pojazdami, piesi czy też pasażerowie zachowywali się odpowiedzialnie.” – powiedziała psycholog Magdalena Pietruszka-Pandey.

Pedagog szkolna Małgorzata Żebrowska-Zajac dodała: „Konferencja miała też wymiar praktyczny. Uczestnicy, poza wysłuchaniem ciekawych wykładów, mieli okazję wziąć udział w pokazach np.: symulatora dachowania, mogli włożyć alko- i narkogogle i zobaczyć, jak wygląda świat po użyciu alkoholu czy narkotyków. Mogli także obejrzeć motocykle członków stowarzyszenia „Niedźwiedzie Wschodu”, a także zapoznać się z pojazdem wykorzystywanym do nauki jazdy. Co ważne: dla każdej szkoły biorącej w niej udział przewidzieliśmy pakiet materiałów edukacyjnych, w tym broszurę pt. „Kierowca i alkohol” autorstwa Magdaleny Pietruszki-Pandey, wydane przez Wydawnictwo Remedium. Dodatkowo prześlemy szkołom gotowy scenariusz programu profilaktycznego przygotowany przez psychologa transportu i naszego konferencyjnego eksperta pana Andrzeja Markowskiego. Wierzmy, że te konkretne narzędzia użyte przez szkolnych specjalistów czy wychowawców zwiększą świadomość młodych kierowców i ich odpowiedzialne postawy na drodze”.

O odpowiedź na pytanie: „Dlaczego na drogach czasami zachowujemy się niebezpiecznie?” poprosiliśmy Pana Andrzeja Markowskiego – psychologa transportu, który był jednym z prelegentów podczas konferencji.

**AM:** Żyjemy w czasach, liberalizmu obyczajowego, propagowania spaczonych systemu wartości, braku samoodpowiedzialności za swoje czyny, swobody w podejmowaniu o tym, jakie normy przestrzegać i jak to robić. Jeśli zatem normy ruchu drogowego narzucają nam pewne ograniczenia w swobodzie podejmowania decyzji, to je lekceważymy, odrzucamy, bo nie chcemy dostosowywać się do czyichś oczekiwań. Z jednej strony mówi się: „róbta co chceta”, a z drugiej wymaga samoograniczenia, przestrzegania norm, przepisów drogowych. To powoduje dysonans poznawczy, chaos moralny. Spora grupa,

szczególnie młodych, niedojrzałych społecznie ludzi nie daje sobie z tym rady. Szczególnie gdy w mediach społecznościowych możemy pochwalić się nie tylko szybkością, ale i niebezpieczną jazdą. Chwalenie się takimi zachowaniami stało się modne. Mają odbiorców, a nawet fanów, więc czują się usprawiedliwieni w łamaniu norm. Czują, że to jedynie oni decydują, co jest dla nich dobre, a co złe, nie wiedząc i nie widząc, że to fałszywe założenie. Bo moje życie, moje działanie.

Grzechy polskich kierowców są takie same, jak tych z innych krajów, bo wcale nie wyróżniamy się jakoś szczególnie na tle kierowców innych państw. Jeśli już, to możemy mówić o różniących nas, dominujących formach zachowania. W Polsce niestety mamy do czynienia z agresją drogową. To wiąże się ze sposobem traktowania norm, reguł i zasad w ruchu drogowym. Bo przepisy ruchu drogowego nie są niczym innym jak pewną formą umowy społecznej: rób to, nie rób tego, zachowuj się w taki, a nie inny sposób. Różne nacje traktują te normy w odmienny sposób i nie wynika to z różnic genetycznych, ale kulturowych, z tego, czemu ma służyć moje zachowanie w ruchu drogowym. Bo często to nie tylko przejechanie z punktu A do punktu B czy przejście określoną trasą, ale forma określenia siebie w relacji do innych osób. Nie ma innego obszaru w życiu ludzkim, w którym tak łatwo można się dowartościować, zmienić – subiektywnie, we własnych oczach – swoją pozycję w hierarchii społecznej. Bo w domu, szkole, miejscu pracy ta hierarchia jest ustalona i żadne zachowanie nie zmieni tej pozycji. A w ruchu drogowym wystarczy mocniej wcisnąć pedał gazu, by inni zostali z tyłu, czyli byli ode mnie gorsi, zajmowali niższą pozycję w umownej hierarchii społecznej. Ruch drogowy to nie tylko znaki, które widzimy na drodze, czy przepisy, jakie nam się wpaja, ale przede wszystkim relacje między uczestnikami ruchu drogowego, które komunikują nam i osobom z zewnątrz jak siebie i innych postrzegamy, czy jako rywali, konkurentów do władania drogą, czy też jako nawzajem wspomagających się, współpracujących uczestników ruchu drogowego.

Konferencja „Bezpieczeństwo na drodze zależy ode mnie” zorganizowane przez I Liceum Ogólnokształcące w Chełmie pokazała, że bezpieczeństwo na drodze zaczyna się od nas samych – naszych wyborów, nawyków i odpowiedzialności za innych. Pamiętajmy, że nasza jedna zła decyzja może mieć wpływ na ludzkie życie.

Autorka jest psychologiem, trenerem, terapeutą; specjalistą terapii rodzin oraz diagnostyki i terapii neuropsychologicznej; psychologiem szkolnym w kilku placówkach edukacyjnych w Chełmie; w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Chełmie zajmuje się diagnostyką kandydatów na rodziny zastępcze; w przeszłości przez wiele lat kierownik Działu Edukacji Publicznej i Współpracy z Zagranicą w Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Warszawie; prywatnie podróżniczka i miłośniczka Nepalu i Bhutanu.

# Samoocena młodych a ryzyko uzależnień

AGATA SIEROTA

Brak poczucia akceptacji ze strony rodziców często staje się przyczyną niskiej samooceny dziecka, stanów lękowych i depresyjnych, które sprzyjają uzależnieniom. Dodatkowo będzie ono bardziej skłonne szukać akceptacji u rówieśników i ulegać ich wpływowi, także związanym z używaniem środków psychoaktywnych.

**S**amoocena jest różnie definiowana, często określa się ją jako poczucie wartości. Można ją uznać za postawę wobec siebie i, jak w każdej postawie, wyróżnić trzy jej komponenty: afektywny – to, co do siebie czujemy, poznawczy – to, co o sobie myślimy, i behawioralny, czyli to, jak się zachowujemy. To, co czujemy i myślimy o sobie, przejawia się w zachowaniu.

## Nastolatek z niską samooceną

- charakteryzuje się negatywnymi emocjami wobec siebie, takimi jak poczucie winy, wstyd czy frustracja,
- może odczuwać chroniczne niezadowolenie ze swojego życia i z siebie, co łatwo prowadzi do stanów lękowych i depresyjnych,
- jego myśli o sobie są często negatywne i pełne krytycyzmu,
- może postrzegać siebie jako niewystarczająco dobrego, niekompetentnego czy mało wartościowego,
- skupia się na swoich porażkach i niedoskonałościach.

Uważny rodzic może rozpoznać u dziecka niską samoocenę poprzez obserwację między innymi następujących zachowań:

- jest nadmiernie autokrytyczne, często mówi o sobie np. *jestem głupia, jestem beznadziejny*,
- ma trudności w podejmowaniu decyzji,
- jest uzależnione od opinii innych, unika otwartego wyrażania swojego zdania z obawy przed krytyką,
- nie chce podejmować wyzwań i nowych doświadczeń z obawy przed porażką,
- może unikać sytuacji, w których mogłyby być oceniane,
- ma trudności z przyjmowaniem komplementów, chwalone okazuje wstyd – mówi np. *miałem szczęście, to nie moja zasługa*,
- jego działania mogą być nacechowane perfekcjonizmem – czuje, że musi się bardzo starać lub odwrotnie: unika wysiłku przy wykonywaniu zadań, nie wierząc, że odniesie sukces,
- ma trudności w relacjach, może wykazywać bierność, postawę „ugrzeczniczoną”, nadmiernie przepraszać, zaniedbywać własne potrzeby, stawiając innych na pierwszym miejscu, z obawy przed odrzuceniem.

## Co ma wpływ na poziom samooceny?

Ważnym czynnikiem formowania poczucia wartości są cechy osobowości. Na rozwój niskiej samooceny

szczególnie narażone są dzieci o wysokim poziomie introwersji: zamknięte, raczej nieposzukujące kontaktów społecznych, a także mało sumienne, słabo zorganizowane i trudno wywiązujące się z obowiązków, a wykazujące cechy neurotyzmu: niepokój, częste martwienie się, nieradzenie sobie ze stresem<sup>1</sup>. Jednak to działania rodziców mają największe znaczenie w kształtowaniu – od najmłodszych lat – poczucia wartości. Dziecko upodabnia zdanie na swój temat do opinii rodziców o nim. Dla samooceny nie jest obojętne również to, jak postrzegają nas inne osoby z otoczenia. Najważniejsze będą oczywiście oceny bliskich, ale nie bez znaczenia są także oceny osób mało znanych czy anonimowych, czego wyraz mamy w ogromnym znaczeniu hejtu dla poczucia wartości. O ostatecznym poziomie samooceny decydują też rezultaty podejmowanych działań. Im lepsze wyniki osiągamy, tym będzie wyższa.

## Samoocena a uzależnienia

Niestety, dzieci z niską samooceną bywają odrzucone przez rówieśników, co jest kolejnym powodem depresji i szukania poprawy samopoczucia w niedozwolonych substancjach. Pomimo że wysoka samoocena to przekonanie o własnej wartości, jednak niska wcale nie musi oznaczać, że uważamy się za osobę bezwartościową – raczej to, że nie jesteśmy pewni swojej wartości. Osoba o niepewnej samoocenie tym bardziej poszukuje akceptacji innych, w nadziei, że umocnią ją w dobrym przekonaniu na własny temat. Osoby o niepewnej samoocenie mają skłonność do stosowania różnych strategii, by uniknąć ewentualnych porażek i mieć wytłumaczenie, gdy je poniosą – mogą m.in. używać alkoholu lub leków przed ważnymi zadaniami, co potem posłuży jako wyjaśnienie porażki. Nadużywanie takiej strategii może prowadzić do rozwoju uzależnień<sup>2</sup>.

## Wspomaganie pozytywnej samooceny u dzieci

Często złudnie myślimy, że poprawianie tego, co może obniżać samoocenę, to najlepsze rozwiązanie. Rodzice czasem porównują swoje dzieci z innymi, by je „zmotywować”, np. do podniesienia wyników w nauce, sukcesów sportowych czy lepszego wyglądu. Niestety, jest bardzo prawdopodobne, że w sytuacji porównywania dziecka, np. z kolegami z klasy, jego samoocena dodatkowo się obniży, pojawi się też niechęć i antypatia do rówieśników, którzy według rodziców mieliby być dla nich





wzorem. Najskuteczniejsza droga poprawy samooceny to zwiększanie samoświadomości i samoakceptacji.

Wskazówki:

- **nie porównuj dziecka z innymi** – naucz się robić to samo, a to prosta droga do obniżenia samooceny. Zamiast tego podkreślaj indywidualność i jego wyjątkowe cechy,
- **pomóż zauważyć dziecku mocne strony** – mów np. *masz świetne podejście do kolegów – nie każdy potrafi być tak cierpliwy* albo *twoje pomysły są zawsze takie oryginalne*,
- **stwarzaj możliwości wykazywania się samodzielnością i dokonywania własnych wyborów** – od najmłodszych lat pozwalaj, choć czasem, np. na samodzielne wybranie ubrania czy bajki do obejrzenia, co pozwoli dziecku wyrabiać poczucie pewności siebie przez kształtowanie poczucia kontroli,
- **zachęcaj do działania** – pomóż wyznaczyć małe, realistyczne cele i wspieraj ich realizację, mów np. *wierz, że dasz radę, spróbuj zacząć od czegoś prostego*,
- **doceniaj swoje dziecko** – zauważaj jego sukcesy, także drobne osiągnięcia, chwal za włożony wysiłek i przejawy kreatywności; mów np. *widzę, ile pracy w to włożyłeś, jestem z ciebie dumny, świetnie sobie poradziłeś*,
- **świętuj z dzieckiem sukcesy – jednak nie wyznaczaj nagród wcześniej**. Obiecanie prezentu za dobrą ocenę może sprawić, że dziecko zacznie uczyć się dla nagród, a nie z powodu wewnętrznej motywacji. Raz na jakiś czas lub przy większym osiągnięciu zabierz dziecko np. na ulubione lody i powiedz, że zasłużyło na swój sukces,
- **poświęcaj dziecku czas i uwagę** – postaraj się pokazać, że jego problemy także są ważne, nie zbywaj go i nie umniejszaj jego kłopotów, mówiąc że prawdziwe problemy zaczną się dopiero w dorosłym życiu,
- **bądź wsparciem emocjonalnym** – wysłuchaj bez oceniania, pozwól się wygadać i okaż zrozumienie dla tego, co czuje,
- **twórz pozytywne doświadczenia** – spędzaj czas na zajęciach, które sprawiają dziecku radość np. spacer, wspólne gotowanie czy rozwijanie pasji; pozytywne wspomnienia budują poczucie szczęścia i wiarę we własne możliwości,
- **zachęcaj do uważnego wyboru znajomych** – szukania kontaktów z rówieśnikami, którzy akceptują i wspierają, unikania krytykantów i internetowych hejterów,
- **bądź wzorem w zakresie samooceny** – wyrażaj się o sobie w sposób pozytywny, pokazuj dziecku, że znasz swoje mocne i słabe strony i akceptujesz siebie pomimo ponoszonych czasem porażek<sup>3</sup>.

## Inicjatywy o szerszym efekcie oddziaływań

Działania samorządowe, pomocne w budowaniu samooceny dziecka, powinny być skierowane do rodziców i wychowawców, a także do samych dzieci i nastolatków<sup>4</sup>.

- podstawą działań profilaktycznych muszą być pro-

gramy rekomendowane o potwierdzonej skuteczności naukowej<sup>5</sup>. W wielu z nich znajdują się zagadnienia, ćwiczenia, warsztaty dotyczące wzmacniania poczucia wartości, które jest ważnym elementem chroniącym przed rozwojem zachowań ryzykownych,

- wart polecenia jest program „**Szkoła dla rodziców i wychowawców**” mający na celu zwiększenie umiejętności wychowawczych, w tym budowania i wzmacniania samooceny podopiecznych; adresowany także do specjalistów pracujących z rodzicami,
- dla młodszych dzieci (7–9 lat) przeznaczony jest program **Iskra**, nastawiony na budowanie odporności emocjonalnej, ważnego składnika samooceny. Dla nastolatków godne polecenia są programy: **Epsilon** – pozwalający na wzmacnianie poczucia wartości poprzez lepsze funkcjonowanie psychospołeczne oraz **Projekt Lustro**, gdzie jednym z podstawowych celów również jest budowanie samooceny,
- warto zorganizować na terenie gminy stale działającą grupę wsparcia dla rodziców, gdzie mogliby wymieniać się doświadczeniami wychowawczymi, także w zakresie reagowania na przejawy niskiej samooceny dziecka i pomocy w jej wzmacnianiu,
- podobna grupa dla nastolatków, umożliwiająca otrzymanie wsparcia ze strony rówieśników i prowadzącego ją specjalisty, mogłaby pomagać w sytuacji, gdy dziecko odczuwa brak akceptacji w klasie czy domu rodzinnym,
- podczas organizacji gminnych festynów – na przykład z okazji Dnia Dziecka – warto pamiętać o możliwości wykorzystania tego czasu do praktycznych zabaw, warsztatów czy prezentacji pasji i talentów młodszych mieszkańców, których rozwijanie jest czynnikiem wzmacniającym samoocenę i chroniącym przed podejmowaniem zachowań ryzykownych.

Pamiętajmy, że wszystkie działania podejmowane przez gminy – dotyczące poprawy relacji rodziców z dzieckiem, komunikacji, wspólnego spędzania czasu, rozwoju umiejętności personalnych i społecznych, technik radzenia sobie ze stresem, problemu akceptacji ciała czy budowania poczucia wartości rodziców – mogą mieć znaczenie dla wspierania samooceny dziecka. Ważne, by pamiętać, że samoocenę można modyfikować i wzmacniać, a w tym procesie może pomóc gmina, np. poprzez finansowanie rekomendowanych programów profilaktycznych, prowadzonych w placówkach oświatowych.

<sup>1</sup> N. Kocur, *Poczucie własnej wartości – niezawodne techniki na pewność siebie*. <https://pokonajlek.pl/poczucie-wlasnej-wartosci/> (dostęp 13.04.2025).

<sup>2</sup> A. Sierota, *Osobowościowe korelaty skłonności do samoutrudniania*. UMCS, Lublin 2001 (niepublikowana praca doktorska).

<sup>3</sup> <https://fundacjamcpp.pl/2024/01/03/znaczenie-zdrowego-poczucia-wlasnej-wartosci-u-nastolatkow/>

<sup>4</sup> Sz. Grzelak, *Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży. Przewodnik dla samorządowców i praktyków, oparty na wynikach badań naukowych*. ORE, Warszawa, 2015.

<sup>5</sup> <https://programyrekomendowane.pl/>



# Systemowa (nie)odporność

DANIEL PRZYGODA

W ostatnich latach debata o prawach kobiet w Polsce przesunęła się z poziomu ogólnych deklaracji na poziom pytań o skuteczność – czy istniejące prawo realnie chroni kobiety doznające przemocy, czy raczej tworzy ochronę warunkową, zależną od miejsca, czasu i dostępności wsparcia?

**T**ytułowa „systemowa (nie)odporność” oznacza właśnie tę różnicę – między odpornością formalną (przepisy istnieją) a odpornością rzeczywistą (przepisy działają szybko i przewidywalnie). System prawny w ostatnich latach został rozbudowany o istotne instrumenty ochrony, jednak luka między normą a praktyką pozostaje znacząca, a jej koszty ponoszą przede wszystkim kobiety doznające przemocy oraz całe otoczenie społeczne (Grabowska, Dyszyńska-Przystał, Felczak, Kocejko, Kubicki, Ulatowska, Kuźmich, 2025). Ochrona przed przemocą domową nie może pozostawać na poziomie abstrakcyjnej normy, lecz musi przybierać postać procedur możliwych do uruchomienia w sytuacji kryzysowej bez nadmiernego obciążania osoby pokrzywdzonej.

## Ważna ustawa

Podstawę krajowego systemu ochrony stanowi ustawa z 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy domowej, która określa zadania państwa, zasady postępowania wobec osób doznających i stosujących przemoc oraz obejmuje także przypadki zagrożenia przemocą i podejrzenia jej stosowania.

Kluczowe znaczenie ma art. 2, zawierający legalną definicję przemocy domowej oraz szeroko ujmujący krąg osób chronionych, co wzmacnia tezę, że zjawiska tego nie można sprowadzać wyłącznie do jednego typu czynu zabronionego.

Art. 3 i 4 ustawy wyznaczają minimalny standard pomocy, obejmujący m.in. poradnictwo, interwencję kryzysową, schronienie, ochronę przed dalszym krzywdzeniem i specjalistyczne wsparcie. Ustawa przewiduje również mechanizmy monitorowania i koordynacji działań na poziomie wojewódzkim oraz wzmacnia model pracy interdyscyplinarnej. O skuteczności ochrony rozstrzyga jednak przede wszystkim praktyczne współdziałanie prawa materialnego i procesowego, ponieważ nawet właściwie ukształtowana norma materialna nie zapewni realnego bezpieczeństwa, jeżeli procedura okaże się zbyt długa lub nieprzewidywalna.

Modelowo ścieżka ochrony przebiega przez etapy: rozpoznanie przemocy, zgłoszenie, uruchomienie procedury, zabezpieczenie, postępowanie właściwe i wsparcie

długoterminowe (Kozłowska, 2015). Każdy etap może stać się punktem utraty ochrony, jeżeli przesłanki prawne i organizacyjne nie współgrają ze sobą.

## Rozporządzenie

W warstwie wykonawczej kluczowe znaczenie ma rozporządzenie Rady Ministrów z 6 września 2023 r. w sprawie procedury „Niebieskie Karty” oraz wzorów formularzy „Niebieska Karta” (Dz.U. z 2023 r. poz. 1870), obowiązujące od 28 września 2023 r. Akt ten określa zasady wszczęcia i prowadzenia procedury, standardy kontaktu z osobą doznającą przemocy oraz reguły dokumentowania i zakończenia działań. Istotne jest zwłaszcza zapewnienie komunikacji w prostym języku, poszanowania godności i bezpieczeństwa, a także wyłączenie bezpośredniego kontaktu osoby doznającej przemocy z osobą ją stosującą. Rozporządzenie przewiduje również szczególne zasady postępowania wobec małoletnich i osób nieporadnych oraz możliwość prowadzenia działań monitorujących po zakończeniu procedury.

W praktyce nawet relatywnie rozbudowane gwarancje normatywne nie usuwają podstawowego problemu, jakim jest rozdźwięk między formalnym istnieniem środków ochrony a realnym doświadczeniem kobiety doznającej przemocy domowej (Burdziej, Hofman, Szumiło-Kulczycka, Piekarska-Drażek, 2022). Z jej perspektywy trudność często nie polega na samym braku przepisów, lecz na nieczytelności ścieżki uzyskania pomocy, niepewności co do czasu i zakresu reakcji instytucji oraz braku przekonania, że podjęte działania zapewnią jej trwałe bezpieczeństwo (GREVIO, *Baseline Evaluation Report Poland*, 2021). Oznacza to, że skuteczność systemu ochrony powinna być oceniana nie tylko przez pryzmat katalogu dostępnych instrumentów, ale również z punktu widzenia ich dostępności, szybkości uruchomienia, przewidywalności oraz zdolności do zapewnienia długofalowej ochrony osobie pokrzywdzonej.

Dane statystyczne dotyczące przemocy domowej wskazują na pewną intensywność reakcji karnej państwa, widoczną zarówno na etapie interwencji policyjnej, jak i w dalszych fazach postępowania. Liczba wszczynanych



spraw, zatrzymań sprawców oraz aktów oskarżenia może potwierdzać, że mechanizmy formalnej reakcji są uruchamiane stosunkowo często (Lewoc, 2023). Nie oznacza to jednak pełnej skuteczności systemu, gdyż sama aktywność instytucji nie przesądza jeszcze o trwałości i realności ochrony.

### Odseparowanie sprawcy

Stosuje się w pewnym zakresie środki służące odseparowaniu sprawcy od osoby pokrzywdzonej, takie jak nakaz opuszczenia wspólnie zajmowanego lokalu, dozór policji z zakazem kontaktu czy tymczasowe aresztowanie. Świadczy to już o utrwalonej obecności instrumentów izolacyjnych w reagowaniu na przemoc domową, szczególnie istotnych w sytuacjach bezpośredniego zagrożenia. Na etapie sądowym dominują rozstrzygnięcia potwierdzające odpowiedzialność sprawcy, choć struktura orzeczeń pokazuje, że reakcja karna nie zawsze przybierała postać najsurowszych sankcji (Lewoc, 2023).

Choć dominują skazania, znaczny udział mają też warunkowe umorzenia, umorzenia oraz kary pozbawienia wolności z warunkowym zawieszeniem ich wykonania, co może wskazywać na utrzymywanie się łagodniejszej reakcji karnej także w sprawach o przemoc domową. Szczególne znaczenie mają przy tym dane dotyczące struktury kar oraz czynów z art. 207 § 1a k.k., ponieważ pokazują one nie tylko skalę skazań, ale także wyraźną obecność małoletnich wśród pokrzywdzonych (Burdziej, Hofman, Szumiło-Kulczycka, Piekarska-Drażek, 2022). Potwierdza to, że przemoc domowa wykracza poza relację między sprawcą a dorosłą osobą pokrzywdzoną i obejmuje także dzieci funkcjonujące w środowisku przemocowym.

Jednocześnie słabiej reprezentowane są środki ukierunkowane na trwałą zmianę zachowania sprawcy, zwłaszcza obowiązki probacyjne związane z oddziaływaniami korekcyjno-edukacyjnymi. Może to wskazywać na dysproporcję między reakcją izolacyjną, służącą natychmiastowej ochronie pokrzywdzonej a instrumentami ograniczającymi ryzyko ponownej przemocy w dłuższej perspektywie (Banaszak-Grzechowiak, 2024). Wniosek ten powinien być jednak formułowany ostrożnie i wymaga dalszej, pogłębionej analizy. Ta struktura danych pozwala więc przyjąć, że system reagowania na przemoc domową w coraz większym stopniu operuje instrumentami formalnej ochrony i interwencji, ale nadal otwarte pozostaje pytanie o proporcję między skutecznością dołączoną a trwałością efektów ochronnych i prewencyjnych.

### Ustalenia NIK – braki w systemie skutecznego reagowania

Ważnym uzupełnieniem obrazu skuteczności systemu są ustalenia Najwyższej Izby Kontroli dotyczące funkcjonowania instytucji odpowiedzialnych za przeciwdziałanie przemocy domowej. Z perspektywy niniejszego

artykułu szczególnie istotne jest to, że NIK opisała nie tylko braki formalne, ale też konkretne luki operacyjne, które bezpośrednio wpływają na bezpieczeństwo osób doznających przemocy.

Kontrola wykazała dużą nierównomierność działań policji w izolowaniu sprawcy od osoby pokrzywdzonej. W skontrolowanych komendach odsetek takich interwencji wahał się od 0% do ok. 97%, co wskazuje na brak jednolitego standardu reagowania (NIK, 2024). NIK stwierdziła także niejednolite uruchamianie i prowadzenie procedury „Niebieskie Karty” oraz liczne nieprawidłowości, również po stronie części ośrodków pomocy społecznej. Oznacza to osłabienie systemu już na etapie pierwszej reakcji (NIK, 2024).

Problemem pozostaje także brak centralnego, interoperacyjnego rejestru NK, co utrudnia wymianę danych, koordynację działań i planowanie prewencji. NIK zwróciła również uwagę na ograniczoną dostępność infrastruktury pomocowej — w części powiatów brakowało odpowiednich placówek, a osoby pokrzywdzone kierowano do odległych ośrodków, co w praktyce ograniczało dostęp do ochrony (NIK, 2024).

Kontrola pokazała też niewielką skalę oddziaływań wobec sprawców przemocy oraz ograniczoną ofertę programów korekcyjno-edukacyjnych i terapeutycznych. Dodatkowo ujawniła barierę zaufania do instytucji — część badanych nie szukała pomocy z powodu braku wiary w skuteczność systemu. Istotnym problemem okazały się również opóźnienia, braki dokumentacyjne i trudności we współpracy między instytucjami (NIK, 2024). Dane NIK pokazują więc, że zasadnicze wyzwanie dotyczy dziś nie tylko treści przepisów, ale przede wszystkim jakości ich wykonania, koordynacji i finansowania.

### Koszty międzypokoleniowe przemocy

Debata publiczna o przemocy domowej często koncentruje się na wskaźnikach interwencji: liczbie zgłoszeń, postępowań i decyzji. Są to dane potrzebne, ale niewystarczające. Nie oddają one pełnej skali zjawiska, ponieważ pomijają koszty rozproszone między ochronę zdrowia, rynek pracy, relacje rodzinne i przyszłe szanse dzieci, w tym także koszty ekonomiczne.

Koszty zdrowotne obejmują nie tylko bezpośrednie urazy, lecz także długotrwałe skutki psychiczne i somatyczne, ujawniające się po miesiącach lub latach. Z perspektywy kobiet doznających przemocy dochodzą do tego utrata dochodu, absencja zawodowa, rezygnacja z pracy, koszty nagłej zmiany warunków życia oraz wydatki na pomoc prawną i terapeutyczną (Grabowska, Dyszyńska-Przystał, Felczak, Kocajko, Kubicki, Ulatowska, Kuźmicz, 2025). Z kolei przemoc nieskutecznie zatrzymana na wczesnym etapie generuje rosnące obciążenia dla ochrony zdrowia, pomocy społecznej, wymiaru sprawiedliwości i systemu wsparcia kryzysowego (Grabowska, Dyszyńska-

-Przystał, Felczak, Kociejko, Kubicki, Ulatowska, Kuźmicz, 2025). Szczególnie doniosłe są też koszty międzypokoleniowe: pogorszenie dobrostanu psychicznego dzieci, słabsze wyniki edukacyjne i zwiększone ryzyko powielania wzorców przemocy w dorosłym życiu.

Perspektywa kosztowa nie służy jednak sprowadzeniu przemocy do rachunku ekonomicznego. Ma ona pokazać pełną skalę jej konsekwencji i uświadomić, że brak skutecznej ochrony nie jest rozwiązaniem tańszym, lecz oznacza przerzucenie ciężaru na kobiety, dzieci i całe społeczeństwo.

### Za dużo formalności

W dyskusji o skuteczności systemu coraz wyraźniej wybrzmiewa również głos praktyków, którzy wskazują na nadmierną formalizację i niejednolitość stosowania procedury „Niebieskie Karty”. Stąd postulat jej uproszczenia: ograniczenia obowiązków dokumentacyjnych, uelastycznienia pracy grup diagnostyczno-pomocowych i zespołów interdyscyplinarnych oraz doprecyzowania zasad właściwości miejscowej, zwłaszcza przy zmianie miejsca zamieszkania osoby doznającej przemocy. Postuluje się także rozszerzenie katalogu podmiotów uprawnionych do wszczynania procedury, usprawnienie monitorowania sytuacji rodzin po jej zakończeniu oraz uproszczenie kierowania osób stosujących przemoc do programów korekcyjno-edukacyjnych i psychologiczno-terapeutycznych.

W świetle ustaleń NIK zasadne pozostaje również utworzenie centralnego, interoperacyjnego rejestru procedur „Niebieskie Karty”, który ograniczałby dublowanie

czynności i usprawniał wymianę informacji między instytucjami. Postulatów tych nie należy odczytywać jako osłabienia systemu. Ich celem jest zwiększenie skuteczności ochrony przez ograniczenie zbędnej biurokracji i przywrócenie właściwych proporcji między dokumentacją a realnym wsparciem. Dlatego w debacie legislacyjnej zasadne jest pilne podjęcie prac nad zmianami z uwzględnieniem doświadczeń praktyków.

### System ochrony – wyzwania

Przeprowadzona analiza prowadzi do wniosku, że zasadniczym wyzwaniem polskiego systemu przeciwdziałania przemocy domowej nie jest już wyłącznie niedostatek instrumentów prawnych, lecz brak pełnej przekładalności norm na skuteczną praktykę ochronną. O rzeczywistej odporności systemu nie decyduje bowiem samo istnienie procedur, ale ich dostępność, szybkość, przewidywalność, koordynacja i zdolność do zapewnienia trwałego bezpieczeństwa osobie doznającej przemocy. Tam, gdzie elementy te zawodzą, ochrona staje się fragmentaryczna, a koszty tej niewydolności rozciągają się daleko poza sam moment interwencji. Z tej perspektywy wzmocnienie systemu powinno oznaczać nie mnożenie kolejnych formalnych rozwiązań, lecz usuwanie barier wykonawczych, ograniczanie zbędnej biurokracji i budowanie takiego modelu działania instytucji, który z punktu widzenia kobiety doznającej przemocy będzie nie tylko prawnie dostępny, ale rzeczywiście uruchamialny i skuteczny.

Bibliografia na stronie internetowej oraz dostępna w redakcji.

# Ekologia w praktyce – dzieci to lubią!

KATARZYNA PASTERNAK-UKLEJA

22 kwietnia Organizacja Narodów Zjednoczonych ustanowiła Międzynarodowym Dniem Matki Ziemi. Każdy dzień naszego życia powinien być takim świętem. Należy pamiętać, że drobne, codzienne zmiany mają ogromny wpływ na planetę, jeśli staną się nawykiem, a nie tylko jednorazową akcją. Dlatego też edukacja ekologiczna dzieci powinna odbywać się systematycznie w ciągu całego roku szkolnego, niezależnie od kalendarza świąt.

**K**ażda okazja jest ku temu dobra, czy będzie to Dzień Teatru, Dzień Sportu, czy Święto Czekolady. Chcemy przecież wypracowania zmian na stałe. Dlatego należy uczyć zmiany sposobu myślenia, który zmierza w kierunku pozytywnej wizji przyszłości i dotyczy nas wszystkich. Chcemy być zdrowi. Chcemy oddychać czystym powietrzem. Chcemy cieszyć się pięknem przyrody. Chcemy rozsądnie wydawać pieniądze. Wspólne cele łączą, motywują do działania. **BĄDŹMY więc EKO!**

### E – jak edukacja

Edukacja ekologiczna dzieci powinna opierać się na pozytywnych emocjach. Nie budujemy w dzieciach strachu i lęku o ich przyszłość, lecz uwierzmy w ich energię i entuzjazm. Rolą nauczyciela, wychowawcy jest stworzenie takich warunków, aby nauka o środowisku naturalnym była rzetelna, systematyczna, inspirująca. Dzieci w trakcie pracy nad różnymi projektami uczą się wytrwałości, współpracy, komunikowania, pomysłowości, zdolności dostosowania się do różnych okoliczności i nowych faktów. Nie inaczej jest







w przypadku edukacji ekologicznej. Dodałabym jeszcze jedną istotną umiejętność, mianowicie zdolność do zadziwiania się światem. Celem takiej edukacji jest, aby dziecko zrozumiało i doświadczyło, że jest częścią świata i żeby miało radość z przeżywania tego. W nauce o środowisku, o ochronie przyrody chodzi też o integrację uczniów w zespole, o zrozumienie, że wspólny cel jednocy. Razem możemy więcej.

Ekologia w dosłownym tłumaczeniu z greki oznacza „naukę o domu”. Wszyscy pragniemy domu pięknego i bezpiecznego. I do tych emocji także warto nawiązywać w trakcie edukacji. Ekologia to nauka, która bada wszystkie zależności pomiędzy organizmami zamieszkującymi nasz świat: ludźmi, zwierzętami i roślinami. Bada, uświadamia zagrożenia, buduje równowagę środowiskową. Ludzie już dawno zrozumieli, że rozwój cywilizacji, choć bardzo ułatwia nam życie, niszczy przyrodę. Dlatego postanowili temu przeciwdziałać. Obecnie ochrona środowiska jest koniecznością, nie zaś wyborem.

### K – jak kreatywność

Wycieczki do lasu dają dziecku przede wszystkim przestrzeń do uważnego spojrzenia na otaczającą przyrodę. Tylko w realu dziecko wejdzie w relację z naturą naprawdę. Żadna gra interaktywna, zabawa z wykorzystaniem tablicy multimedialnej, film w szkolnej sali tego nie da. Na świeżym powietrzu dziecko staje się bardziej aktywne, to jego natura. Budzi się jego ciekawość. Ja co roku towarzyszę odkryciom i emocjom dzieci w lesie. Idealnie byłoby być z nimi tam o każdej porze roku. Na takich zajęciach dzieci angażują wszystkie swoje zmysły. Szukają skarbów, „pakuja” zapach lasu do słoika, wykonują mozaikę z leśnego tworzywa naturalnego, odmierzają swój skok i porównują jego długość ze skokami leśnych zwierząt, pokonują naturalną przeszkodę w postaci położonego pnia, obserwują mrówki, wiewiórki, nasłuchują odgłosów ptaków, szukają huby. Zmęczone, dotlenione i szczęśliwe wracają z takich wypraw do domu i pragną kolejnych. Aktywna edukacja ekologiczna, zajęcia przyrodnicze w terenie, choćby na podwórku, w okolicy szkoły, w parku obok, budują więź dziecka z naturą. Zamknięci w szkolnych murach, w domowych ścianach, w osiedlowych blokowiskach, w wielkich miastach, odgradzamy się coraz bardziej od naturalnej, zielonej przestrzeni. Przestaje ona być naszym codziennym doświadczeniem. To błąd. My dorośli przypomnijmy sobie własne dzieciństwo, kiedy większość wolnego czasu spędzaliśmy na dworze i podarujemy emocje z tym związane naszym dzieciom. „Spieszmy się brudzić dzieci w przyrodzie. Tak szybko wracają do smartfonów” – znalezione na FB – bardzo trafne.

W ramach edukacji ekologicznej i polonistycznej proponuję dzieciom pisanie kreatywnych tekstów o baśniowych krainach, w których stare drzewa strzegą tajemnic, a młode szepczą niestworzone historie. Dzieci beztrudnie eksplorują las pod kątem literackim i dziwią się, jaki on

piękny. „Drzewo to dobry przyjaciel. Zawsze można na nie liczyć. Nie odejdzie, nie zniknie sprzed okna. Zawsze ma dla nas czas. Nigdy na człowieka nie krzyknie. Nawet nocą można na nie patrzeć, gdy sen nie nadchodzi. Zawsze można biec do niego i opowiedzieć mu, co zdarzyło się tego dnia”. (Z podręcznika do klasy 3, Joanna Białobrzeńska, Wydawnictwo Didasko.) Zachęcam dzieci do twórczego opowiadania, tak naprawdę o sobie, swoich odczuciach i wrażeniach, wykorzystując kontekst przyrody.

### Hotel dla owadów

Do kreatywnych zajęć będzie należała budowa przez dzieci hoteli dla owadów. Taki hotel zazwyczaj składa się z kilku pięter, które są wypełnione między innymi słomą, gałązkami, trzcina, rulonami z suchych liści. W związku z tym, że hotel jest wykonany z naturalnych materiałów, powinien być regularnie „remontowany” – należy wymieniać zużyte elementy, dokładać nowe rurki, mech, szyszki. Stwarza to dobrą okazję do gromadzenia tworzywa naturalnego (praca domowa – spacer do lasu) i obserwacji wielu gatunków owadów. Warto porozmawiać też o niezastąpionej roli owadów zapylaczy i o tym, jaki jest łańcuch powiązań między owadem a życiem człowieka. O ramę z drewnianych listew można poprosić rodziców, tym samym zaangażować ich w działania ekologiczne.

### Zielnik miejski

Hala, tundra, sawanna, step, preria to łąki w różnych częściach świata. Są domem dla wielu gatunków roślin i zwierząt, którym dają pokarm i schronienie. Łąki magazynują wodę deszczową dwa razy lepiej niż zwykły trawnik. Mają dużą powierzchnię parowania, więc dobrze chłodzą w upalne dni. Oceniają też ziemię, która mniej się nagrzewa i nie wysycha. A gdyby tak łąki zastąpiły trawniki w parkach, na skwerach, przy drogach i na podwórkach? Co by było? Jaki masz pomysł? Podaję dzieciom garść informacji i pytam, co z tą wiedzą mogą zrobić. Tak kieruję rozmowę, aby pojawił się wątek kosiarki spalinowej, która mocno zanieczyszcza środowisko, w dodatku generując przy tym hałas. Trawniki trzeba regularnie kosić, łąk nie. Tu wystarczy raz w roku. Obok mojej szkoły mamy górkę z kawałkiem terenu zielonego. Proszę mi wierzyć, że dzieciom udało się stworzyć piękny i wielogatunkowy „Zielnik miejski”. Chodziliśmy na dwór, dzieci zbierały różne rośliny, rozpoznawały je, porównując z ilustracjami i opisami w atlasach botaniki, nazywały, tworzyły opis. Okazało się, że w środku miasta rośnie wiele roślin leczniczych – rumianek, pokrzywa, wrotycz, mniszek lekarski, dziurawiec.

### Dzieci dużo wiedzą i chcą więcej

Nawet 80% odpadów komunalnych to materiały użyteczne. Właśnie dlatego ich segregowanie jest bardzo ważne. Dzięki temu możemy zaoszczędzić: surowce na-

turalne, energię, miejsce na składowisku. Zanim zaczniemy z dziećmi rozmawiać o potrzebie segregacji śmieci, należy pobudzić ich emocje, zaintrygować. To nie do wiary, że wyprodukowanie 1 tony papieru wymaga ścięcia 17 dorodnych drzew, prawda? A ile kartek dziennie marnujecie w szkole? Czy moglibyście temu zaradzić? Uwierzycie, że gazeta rozkłada się 5 miesięcy, a aluminiowa puszka 350 lat? Na szczęście za 100 ton makułatury można wytworzyć 90 ton papieru z odzysku. To bardzo dużo, prawda? A wiecie, że rozkład plastikowej butelki wyrzuconej na śmietnik trwa nawet 500 lat, pięć wieków, pół tysiąclecia? Aż trudno w to uwierzyć? Masz pomysł na ograniczenie zużycia plastiku? Co Ty możesz na to poradzić? Należy zakończyć pozytywną informacją, na przykład taką, że produkty ze szkła nadają się do ponownego przetworzenia w 100%.

Kiedy zapytałam moje szkolne dzieci (kl.III a, ze Szkoły Podstawowej Didasko w Warszawie) jaki mają pomysł na zajęcia o segregacji śmieci, usłyszałam „Zróbmy akcję!” i tu nastąpiła burza mózgów: EkoStraż (podczas przerw dzieci stoją przy koszach na śmieci i pilnują, czy pozostali uczniowie prawidłowo je segregują, przyklejają naklejki w nagrodę za EkoPostawę), EkoBrzuch – nakarm mnie drobnymi elektrośmieciami (chodzi głównie o zbieranie baterii), EkoPrzeróbki – zorganizowanie EkoWarsztatów plastyczno-technicznych, chodzi o tworzenie zabawek, różnych przedmiotów użytkowych ze śmieci: butelek, pudełek, rajstop, sznurka, torebki foliowej), EkoWers (wymyślanie haseł promujących konieczność segregacji śmieci, wykonanie plakatów, rozwieszenie ich na terenie szkoły). Kreatywności nie można im odmówić. Pracowitości i zaangażowania również. Wspólnie zrealizowaliśmy te pomysły. Jeszcze tylko wspomnę, że dzieci na samym początku musiały ustalić, po co to wszystko robią, jaki mają cel. Było przy tym dużo zabawy, ruchu i śmiechu. Powstały pacynki, pojemniki na ołówki, wazon, świeczniki. „Pamiętaj! Góra śmieci? Nie wyrzucaj, jak leci!” – oto hasło, które towarzyszyło dzieciom przez kilka dni. Nauka nie pójdzie w las.

Uważam, że dzieci w wieku wczesnoszkolnym dużo wiedzą o segregacji śmieci, o recyklingu. Nawet o tym, że niektóre ich ubrania zrobione są z przetworzonego plastiku i że bezsensowny jest pomysł torebki papierowej z paskiem folii na pieczywo. O kompostowaniu i złomowiskach dowiedziały się w szkole przy okazji lekcji o zużytych przedmiotach metalowych i odpadach z gospodarstwa domowego. Wiedzą także, że już nie należy przed wyrzuceniem gnieść puszek i plastikowych butelek, chętnie biorą udział w „systemie kaucyjnym”, a wkładając butelki do automatu, mają po prostu radochę. Ogromne znaczenie ma postawa rodziców. Dzieci są ich kalką. Jeśli rodzic segreguje, dziecko naturalnie też. Poza tym każdy dom ma swoje zasady. Te o ochronie środowiska naturalnego też są wpisane w kodeks rodzinny.



### EkoKonferencja

Dzieci chcą być traktowane poważnie. Zorganizowałam w klasie EkoKonferencję. Były trzy panele dyskusyjne, eksperci i audytorium. Dzieci przygotowywały swoje wystąpienie w formie notatki, często w postaci mapy myśli, następnie prezentowały wybrany temat na forum. W jaki sposób możesz ograniczyć zużycie plastiku w swoim domu? W jaki sposób możesz zmniejszyć marnowanie żywności? Jak według ciebie powinny wyglądać ekologiczne zakupy?

Moja rola ograniczyła się do zarządzania czasem. Jakie ekologiczne działania stosują dzieci i ich najbliżsi? Cytuję w tym miejscu dzieci. Planują zakupy, kupują rzeczy z kartki, tylko potrzebne, nie na zapas, z długą datą ważności. Kupują z głową, ale nie kapuścianą. Nie dają się naciągać na promocje. Rezygnują z jednorazowych, foliowych torebek. Wybierają papierowe torby lub noszą domowe, materiałowe. Nie kupują „badziewnych” zabawek. W niektórych sklepach mydlarskich uzupełniają szamponem i mydłem w płynie własny, szklany pojemnik, przyniesiony z domu. Wybierają produkty zapakowane w szkło lub warzywa i owoce luzem, a nie w plastik. Kupują więc keczup, majonez, musztardę w słoiku. Czytają etykiety. Nie chcą spożywać chemii i mięsa z antybiotykami. Kupują jajka od „wolnej kury”. Kupują 8 plasterków sera, a nie cały blok. Dają swojej odzieży drugie życie, to znaczy przekazują młodszemu w rodzinie lub sąsiadom. Nie kupują kolejnych ubrań, tylko noszą te, które mają, aż do zużycia. Moja siostra Frania jest Eko. Ze swoich za małych już wełnianych rajstop zrobiła babci opaskę na głowę. Wykorzystują resztki jedzenia do nowych dań, na przykład mamy robią kopytka z ziemniaków, które zostały z wczorajszego obiadu. Piją z bidonu, a nie jednorazowych kubków czy butelek plastikowych. Używają słomek metalowych lub szklanych. Dziwią się, po co w ogóle



produkować papierowe, skoro szybko rozpuszczają się w płynie. Nie używają jednorazowych sztućców. Używają papierowych patyczków higienicznych. Mrozą jedzenie na później lub dzielą się ze znajomymi, żeby nie wyrzucać. Rozpoznają znak graficzny, który informuje o tym, że opakowanie nadaje się do recyklingu. „Ekoliść” – ten symbol też znają niektóre dzieci.

### O – jak odpowiedzialność

„Otoczeni przez zdobywcze współczesnej cywilizacji, musimy wiedzieć, że panami Ziemi to my nie jesteśmy i że nigdy nie zdobędziemy jej do końca. Bez umiaru wykorzystujemy jej surowce, zatruwamy jej atmosferę, przyczyniamy się do giniecia gatunków roślin i zwierząt, zapominając, jakby istniały siły potężniejsze od wynalazków i możliwości naszej cywilizacji. To żywioły, których człowiek nie potrafi powstrzymać”. (Z podręcznika do klasy 3, Joanna Białobrzeska, Wydawnictwo Didasko.)

Co roku, w edukacji wczesnoszkolnej, proponuję dzieciom temat żywiołów. Ziemia, powietrze, ogień, woda – pracujemy nad tym zagadnieniem projektowo, długo, aż do wyczerpania pomysłów dzieci. Praca w grupach i zespołach, wielowątkowe i bardzo kolorowe plakaty, dobre rady wymyślone i zapisane w formie kodeksów, teksty swobodne na kształt katastroficznej lub fantastycznej wizji przyszłości, rozmowy ku przestrodze, naprawcza burza mózgów, a przede wszystkim praca z tekstami źródłowymi, umiejętne wyszukiwanie informacji i korzystanie z nich. To wszystko ma na celu uświadomić dzieciom, że wszystkie stworzenia na Ziemi zawdzięczają żywiołom życie. Żywioły fascynują i przerażają jednocześnie, dają życie, ale i zagładę. Człowiek wobec żywiołów jest bezsilny. Jest odpowiedzialny za życie na Ziemi, co wiąże się z koniecznością zrozumienia potężnej siły natury.

Jak rozmawiać z dziećmi o żywiołach i o odpowiedzialności człowieka? Nie straszyć. Mówić, że człowiek wobec natury powinien być pokorny, nie arogancki. Że wszystko, co robimy teraz dla przyrody, będzie miało znaczenie dla przyszłych pokoleń. Robi się zabawnie i poważnie jednocześnie, kiedy mówię, że jak Hania będzie miała swoje dzieci, a te dzieci będą miały swoje dzieci, albo, że jak Borys będzie dziadziusem z wąsem po uszy, to wtedy jego wnukowie i prawnukowie będą korzystać z tego, co my wszyscy robimy tu i teraz. Natura domaga się partnerskiego traktowania, by współistnieć w zgodzie i w harmonii, a nie prowadzić do katastrof. Pokażmy więc dzieciom przyszłą wizję równowagi między naturą, a człowiekiem.

Jak jeszcze uczyć o siłach natury? Pokazać dzieciom siłę odpowiedzialnego, mądrego człowieka:

Ziemia – odpowiadasz za swoją przestrzeń. Zapobiegaj degradacji gleby (zanieczyszczenia metalami ciężkimi i środkami ochrony roślin, wylesianie), mądrze gospodaruj zasobami ziemi (węgiel, ropa naftowa, gaz ziemny, minerały).

Woda – odpowiadasz za czystość wód i racjonalne gospodarowanie jej zasobami, zwłaszcza w dobie zmian klimatycznych.

Powietrze – odpowiadasz za jakość atmosfery (redukcja smogu, emisji gazów), od której zależy zdrowie ludzi i ekosystemów.

Ogień – odpowiadasz za jego niszczycielską siłę (pożary lasów), ale też za źródło ciepła i energii. Wymaga to od ciebie ogromnej ostrożności i kontroli.

### Praktyka, czyli bananowy nawóz

Od teorii koniecznie trzeba przejść do praktyki. Zachęcam do stworzenia ogródka na parapecie, bez chemii. Zasadźmy z dziećmi rośliny cebulowe i cebulę dymkę, wyhodujmy natkę pietruszki. Przygotujmy wspólnie w klasie środki naturalne, które odżywią nasze rośliny. Dzieci uwielbiają zadania praktyczne, z użyciem narzędzi, obserwację, a przy okazji dowiedzą się o szkodliwości herbicydów i pestycydów. Proponuję wykorzystać skórkę od banana. Jest ona bardzo bogata w substancje odżywcze, w tym w potas bardzo potrzebny roślinom kwitnącym. Aby przygotować nawóz z bananów należy skórkę od banana pokroić w kostkę, umieścić w słoiku i zalać wrzącą wodą. Tak przygotowaną skórkę pozostawiamy w zamkniętym słoiku na 24 godziny. Po tym czasie powstały roztwór wykorzystujemy do podlewania ogródka. Innym sposobem wykorzystania skórki od banana jest wysuszenie jej, a następnie zmielenie. Powstały proszek mieszamy z ziemią. Przy okazji dzieci uczą się matematyki, obliczeń zegarowych i związanych z temperaturą wody (wrzenie, studzenie, różnica temperatury). Poznają też proces parowania wody (suszenie), porównują pozostawione skórki, obserwują, czy zachodzi proces gnilny czy skórka wysycha. Być może niektóre skórki trzeba będzie wyrzucić, a wtedy niezastąpiona będzie pomoc koleżeńka. Byłoby super, gdyby udało się przynieść dzieciom ręczny młyn do kawy czy pieprzu i takim urządzeniem zmielić suche już skórki. Wtedy pokazujemy, na czym polega oszczędność energii i trening mięśni ręki. Przyjemne z pożytecznym.

Innym pomysłem jest nawóz ze skorupki jaj. Należy je pokruszyć i wymieszać z wierzchnią warstwą gleby. Mamy wspaniałą okazję do rozmowy o wartościach odżywczych jajek i o wapniu, który jest budulcem naszych kości i który dostarczony wraz ze skorupkami, wzmacnia rośliny i zwiększa ich odporność na szkodniki.

Tanim i łatwo dostępnym domowym nawozem są drożdże piekarskie. Drożdże stymulują rozwój systemu korzeniowego, powodują szybszy i bujniejszy wzrost roślin, a dodatkowo działają grzybobójczo. Nawóz z drożdży piekarskich przygotowuje się bardzo szybko i łatwo. Wystarczy zasypać drożdże cukrem, a następnie całość zalać ciepłą wodą i już mamy gotowy preparat do





podlewania roślin. Dzieci uwielbiają eksperymenty. Ten z drożdżami powinien być dla nich wyjątkowo ciekawy. Do butelki wsypujemy 2 łyżeczki suchych drożdży, następnie dodajemy 3 łyżeczki cukru i wlewamy 100 ml ciepłej wody, dokładnie zakręcamy butelkę, całość dobrze mieszamy. Wymieszany roztwór odkręcamy, na otwór butelki naciągamy balon. Suche drożdże po zalaniu ciepłą wodą i dodaniu cukru zaczynają być aktywne. Eksperyment z drożdżami, cukrem i ciepłą wodą to klasyczne doświadczenie pokazujące proces fermentacji. Drożdże żywią się cukrem, produkując dwutlenek węgla, który nadmuchuje balon nałożony na butelkę. To doskonała, bezpieczna zabawa badawcza dla dzieci, ilustrująca działanie mikroorganizmów. Dzieci dowiadują się, że drożdże to żywe organizmy (grzyby), które w procesie fermentacji alkoholowej rozkładają cukry na alkohol i dwutlenek węgla. To właśnie produkowany gaz wznosi ciasto lub napęcza balon. Poza tym dzieci zrozumieją poprzez doświadczenie, co to znaczy „rosnąć jak na drożdżach”. Rozwijanie słownika dzieci pojawia się mimochodem, podobnie jak nauka o pojemności (wprowadzamy miarę pojemności jaką jest litr, pół i ćwierć litra, uzupełniając przy tym butelki wodą do wskazanej miary, przelewając ją).

### Mali EcoRedaktorzy

Zachęcam także do zabawy w redakcję. Dzieci tworzą czasopismo o tematyce ekologicznej, numer specjalny, zatytułowany „Woda – moda na oszczędzanie”. Pracują w zespołach. Gromadzą materiały o wodzie, piszą tekst o konieczności oszczędzania wody, podają

rysunkowe i tekstowe rady, jak można skutecznie robić to w domu, tworzą komiks, którego bohaterką jest Kropelka, rebusy i krzyżówki. Sekcja plastyczna przygotowuje plakaty z hasłami promującymi oszczędzanie wody. Zanim zaczniemy ratować świat, morza i oceany, zacznijmy od własnego podwórka i domu. Należy uświadomić powagę i znaczenie działań człowieka w skali mikro. Proponuję zająć się następującymi danymi: ciekące rury to strata 80 litrów wody dziennie, prysznic zamiast kąpieli to oszczędność do 100 litrów, kapiący kran to strata 17 litrów wody dziennie, sedes to nie koszt na śmieci, spłuczki z regulacją ilości wody to oszczędność do 3 litrów wody przy każdym użyciu, dla samochodu myjnia ekologiczna, a nie szlauch na podwórku, zmywarkę i pralkę włączaj przy pełnym napełnieniu, zbieraj deszczówkę, podlewaj rośliny w ogrodzie nad ranem lub wieczorem. Odsyłam na [www.mpwik.com.pl](http://www.mpwik.com.pl) (Program Edukacji Ekologicznej). Zespoły redakcyjne mogą być różne. Tematów jest wiele: o smogu, o odnawialnych źródłach energii, o górnictwie, o przemyśle i filtrach na dymiących kominach fabryk, o oczyszczalniach ścieków, o elektrycznych lub hybrydowych silnikach, o zagrożonych gatunkach zwierząt, o wycince lasów, o zanieczyszczaniu wód gruntowych itp.

Uczmy, że sama teoria w ochronie środowiska to nic. Musi iść w parze z praktyką. Dajmy dzieciom możliwość doświadczenia, że zwyczajne, małe rzeczy odnoszą wielki skutek. Taki jest sens edukacji ekologicznej dzieci.



# Zmień życie, nie klimat. Tożsamość po przejściu na minimalizm

MARIA ENGLER

W przestrzeni publicznej coraz więcej słychać opinii, że współczesny świat znalazł się w punkcie krytycznym i stoi na skraju katastrofy klimatycznej. Częściowo odpowiadamy za taki stan rzeczy, niszcząc planetę codziennymi działaniami, m.in. nadmiernym konsumpcjonizmem. Na przeciwnym jego biegunie stoi minimalizm.

**O** minimalizmie mówi się nie tylko w odniesieniu do ograniczenia liczby posiadanych przedmiotów, gadżetów i dóbr, ale także do pewnego rodzaju postawy, w której świadomie decydujemy się na ograniczenie własnych dążeń, pragnień i wrażeń.

### Chcieć mniej

Współcześnie wielu ludzi narzeka na ciągły brak czasu. Nasze kalendarze wypełnione są po brzegi, a listy spraw do załatwienia stają się coraz dłuższe. Nieliczni, których ten problem nie dotyczy, często boją się do tego przyznać. Stereotyp głosi, że wolnym czasem







disponują wyłącznie ludzie bardzo bogaci bądź nieudolni.

Kolejnym popularnym przekonaniem jest to, że powinniśmy posiadać jak najwięcej. Chcemy mieć większe mieszkanie, a kiedy udaje się spełnić to pragnienie, zaczynamy marzyć o dużym domu. Lepszy samochód, więcej ubrań, podróże i luksusowe gadzety to marzenia wielu z nas.

Trudno się temu dziwić, ponieważ jesteśmy w ten sposób programowani od najmłodszych lat. Wiele mówi się o tym, by jak najwięcej uczyć się i pracować, a mniej o tym, jak ważny jest odpoczynek, relaks i zapewnianie sobie wolnej przestrzeni na to, by po prostu być. Zrozumienie, jak wiele czasu poświęciliśmy, by gromadzić, a jak mało na to, by poznać samych siebie i swoje prawdziwe pragnienia, bywa bolesne.

Minimaliście wystarcza to, co ma. Sprzeciwia się konsumpcjonizmowi, stawia na prostotę. Uważa, że „dodawanie” przynosi wyłącznie krótkotrwałą radość. Wobec tego decyduje się na „odejmowanie”, zauważając, że to właśnie stawianie sobie granic, pozbywanie się rzeczy i eliminowanie nadmiaru wrażeń prowadzi do większej równowagi i prawdziwego poznania tego, czego naprawdę potrzebujemy.

O minimalizmie można więc mówić zarówno w kontekście estetyki, projektowania wnętrz, ale i postawy oraz filozofii. Czasem zdarza się, że rodziny od lat żyją w duchu minimalizmu i nurt ten staje się naturalny dla kolejnych pokoleń. Częściej jednak świadomie decydujemy się na przejście na minimalizm. Zwykle dzieje się to wtedy, gdy czujemy się nadmiernie obciążeni, przytłoczeni, zapracowani i zmęczeni pędem oraz nadmiarem. To właśnie wtedy wielu ludzi rozpoczyna poszukiwanie prostoty i dokonuje wielkich porządków – w sferze materialnej, w mieszkaniu, w myśle, ciele i relacjach.

## Ograniczenie liczby posiadanych rzeczy

Pozbywanie się rzeczy jest czymś, co najbardziej kojarzy się z minimalizmem. To może być bolesnym doświadczeniem, jednak po przełamaniu początkowych oporów wiele osób szybko przekonuje się, że wysiłek był wart podjęcia.

Wielu z nas zastanawia się, co to znaczy, że dana rzecz jest niezbędna. W codziennym funkcjonowaniu niezbędne są przedmioty zapewniające bezpieczeństwo, ochronę przed warunkami zewnętrznymi, służące do przygotowywania i spożywania jedzenia oraz utrzymywania higieny. Oznacza to, że wszystko, co znajduje się poza tą listą, można postrzegać jako opcjonalne. Warto sobie o tym przypominać w sytuacjach, w których w człowieku budzi się przekonanie o tym, że „musi” coś mieć.

W naszych mieszkaniach znajdują się setki rzeczy, które nie są nam potrzebne, jednak nie chcemy bądź nie potrafimy się z nimi rozstać. Są to rzeczy, które trzymamy na wszelki wypadek, rzeczy, o których zapomnieliśmy, które kupiliśmy pod wpływem impulsu lub które okazały

się mało trafionym prezentem. Wszystkie te przedmioty przetrzymujemy, zabieramy w podróże, zabezpieczamy. Wymaga to naszej pracy, energii i przestrzeni. Szafy wypełnione zużytym sprzętem AGD, poplątanymi kabelkami, ładowarkami, stare płyty CD, nienoszone od lat ubrania i buty, narzędzia, materiały biurowe, stare dokumenty, rachunki, zeznania podatkowe, zabawki, którymi nikt się nie bawi, sztuczne kwiaty, nadmiar ozdób, nieużywane akcesoria samochodowe i sportowe, przeterminowane leki – to wszystko otacza nas na co dzień.

Wiele osób w pewnym momencie uświadamia sobie, że mniej rzeczy to mniej stresów, wydatków, sprzątanina, planowania itd.

## Od czego zacząć?

Na początku warto uświadomić sobie, że minimalizm nie polega na liczeniu posiadanych przedmiotów ani prowadzeniu ascetycznego trybu życia. Chodzi o zmianę podejścia do rzeczy – mają stać się one narzędziami, a nie celem samym w sobie. Problemem nie jest samo posiadanie, lecz nadmiar rzeczy i chaos, który tworzą wokół nas, nadmierne przywiązanie emocjonalne do przedmiotów oraz kierowanie się lękiem przed wyrzuceniem, bo dana rzecz „może się jeszcze przydać”.

O tym, że jesteśmy otoczeni nadmiarem rzeczy, świadczy m.in. to, że wokół nas ciągle panuje trudny do opanowania bałagan, często coś gubimy, nasze szafy są wypchane do granic, mamy w domu miejsca, do których „boimy się” zająrzeć.

Jeśli chcemy zacząć funkcjonować inaczej, kluczowe jest dokonanie zmian w myśleniu. Zamiast powtarzać, że dana rzecz może się jeszcze przydać, warto zastanowić się, czy realnie jest ona używana. Zmiany w myśleniu powinny polegać również na położeniu nacisku na jakość, a nie ilość. Dobrze też otworzyć się na możliwość pożyczania i wymiany.

Oto jak, krok po kroku, wprowadzić minimalizm w swoim otoczeniu:

- Dokonanie obiektywnej oceny swojego domu – w tym celu warto spróbować spojrzeć na swoje mieszkanie jak obca osoba. Pomocne może być również wykonanie i obejrzenie zdjęć. Na tej podstawie można dokonać względnie obiektywnej oceny, czy w naszej przestrzeni panuje chaos, czy porządek.
- Określenie celu – każdy z nas może postrzegać minimalizm w nieco inny sposób oraz mieć inne potrzeby, dlatego cele poszczególnych osób dążących do minimalizmu mogą różnić się od siebie. To, co stanowi wspólny mianownik, to: mniej rzeczy, więcej przestrzeni, łatwiejsze życie, mniej sprzątanina i szukania.
- Włączenie w swoje działanie domowników – nie powinno to jednak polegać na zmuszaniu innych do

podjmowania działań, które nie są z nimi zgodne. Ważne jest natomiast wyjaśnienie domownikom, dlaczego podejmujemy określone kroki. Nie należy wyrzucać lub oddawać rzeczy należących do kogoś innego.

- Porządkowanie – w kwestii porządkowania i pozbywania się rzeczy prekursorzy minimalizmu mają wiele cennych wskazówek i porad. Niektórzy podpowiadają, że stawianie sobie za cel posprzątania od razu całego domu może doprowadzić do szybkiego zniechęcenia. Skuteczniejsze bywa sprzątanie metodą „jedno miejsce naraz”. Możemy czuć się mniej przytłoczeni, jeśli jednorazowo sprzątamy np. jedną szufladę, a nie całą szafę czy sypialnię. Dobrym krokiem jest zupełne opróżnienie danego miejsca oraz jego wyczyszczenie. Kolejnym dobrym działaniem jest podzielenie pochodzących stamtąd rzeczy na cztery kategorie:

- Rzeczy, które zostawiamy – do tej kategorii możemy zaliczyć przedmioty, które lubimy, używamy i których potrzebujemy.
- Rzeczy do oddania, sprzedaży i wyrzucenia – powinny się tu znaleźć rzeczy, których nie używamy, które się powtarzają oraz takie, o których myślimy, że być może kiedyś się przydadzą.
- Rzeczy do naprawy – w tym przypadku częstym błędem jest pozostawianie rzeczy do naprawy i odkładanie jej na następne tygodnie, miesiące, a nawet lata. Warto przyjąć zasadę, że naprawiamy od razu (np. w ciągu tygodnia) lub usuwamy z domu.
- Rzeczy, wobec których mamy duże wątpliwości – powinny być one umieszczone w tzw. przechodni wątpliwości, czyli np. w przygotowanym wcześniej kartonie. Dobrze jest określić czas, np. pół roku, po którym się ich pozbędziemy, jeśli wcześniej nie okażą się przydatne.

Podczas tego rodzaju porządków istotne jest poświęcenie uwagi również swoim emocjom. Jeśli jest nam bardzo trudno coś wyrzucić, warto zadać sobie pytanie o to, jaką potrzebę zaspokajamy, zachowując te przedmioty i czy nie możemy zaspokoić jej inaczej.

- Odpowiedzialne pozbywanie się rzeczy – warto pamiętać o tym, że dana rzecz dla jednej osoby może być śmieciem, a dla drugiej skarbem. Należy więc rozważyć przemyśleć, czy nadaje się ona do oddania potrzebującym, sprzedania lub recyklingu.
- Ustalenie miejsca dla określonych przedmiotów – duży chaos tworzą rzeczy, które nie mają swojego stałego miejsca. Warto je określić i pilnować, by trafiły tam, gdzie mają być.
- Uproszczenie codziennego życia – dobrze jest uporządkować i umiejscowić rzeczy tak, by mieć do nich łatwy dostęp, np. ubrania, których używamy najczęściej, położyć na półkach znajdujących się na wysokości naszych oczu.

- Szybkie eliminowanie „ognisk bałaganu” – odkładanie czegoś nie na swoje miejsce tylko „na chwilę” często jest początkiem tworzenia się bałaganu. Lepiej jest od razu segregować gazety, pocztę, drobiazgi itd.

## Minimalizm a tryb życia

Założenia minimalizmu nie koncentrują się jedynie na namacalnych przedmiotach, lecz również na pozbyciu się z życia niepotrzebnych działań i ograniczeniu codziennej gonitwy. Minimaliści kładą nacisk na to, by robić to, co konieczne i to, co czyni nas szczęśliwymi. Celem jest wygenerowanie czasu na to, co naprawdę chcemy robić. W tym celu warto:

- Zredukować liczbę obowiązków – pomocne będzie zapisanie wszystkich swoich obowiązków i wybranie tych najważniejszych. Sporządzając listę, należy uwzględnić wszystko to, co zajmuje nasz czas, np. obowiązki zawodowe, domowe, naprawy, wolontariat, sprawy związane z opieką nad dziećmi itd. Takie listy mogą nam pomóc uświadomić sobie, jak łatwo godzimy się na różne zobowiązania, które później sprawiają, że nasz dzień jest wypełniony po brzegi i nie mamy czasu na robienie tego, co naprawdę chcemy. Oprócz redukcji obowiązków i zyskania czasu na czynności, które czynią nas szczęśliwymi, warto zostawić sobie czas zupełnie niezaplanowany.
- Oczyszczenie planu dnia – mowa tu przede wszystkim o zredukowaniu liczby spotkań, które i tak ostatecznie uznajemy za stratę czasu oraz o rozsądnym umawianiu się na kolejne.
- Redukcja listy rzeczy do zrobienia – listy zawierające dziesiątki punktów do zrealizowania danego dnia bywają przytłaczające, dlatego minimaliści sugerują ich uproszczenie. Na naszych listach nie powinny znajdować się rzeczy, których tak naprawdę nie damy rady zrealizować w ciągu jednego dnia. Lepiej jest skoncentrować się na mniejszej liczbie zadań, które rzeczywiście mają wpływ na nasze życie.

Współczesny konsumpcjonizm nierzadko prowadzi nas do poczucia przeciążenia i zagubienia oraz do kryzysu. Kryzys ten można rozpatrywać zarówno w kategoriach finansowych, jak i niedostatku czasu, spokoju i poczucia sensu. Konsumpcjonizm stanowi również duże obciążenie dla naszego środowiska. Odpowiedzią na ten problem jest minimalizm. Nie oznacza on jedynie ograniczenia liczby rzeczy, ale także zmianę myślenia oraz skoncentrowanie się na tym, co jest dla nas wartościowe. Minimalizm to spokój w mieszkaniu, ciele i umyśle.

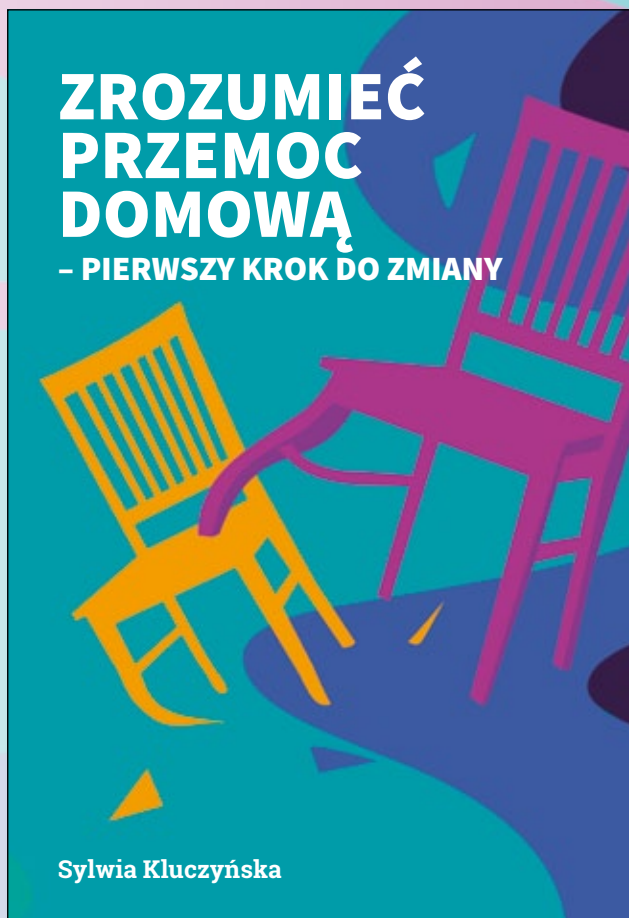
## Bibliografia

Babauta L., *Minimalizm*, Gliwice 2013.

Mularczyk-Meyer A., *Minimalizm po polsku, czyli jak uczynić życie prostszym*, Wołowiec 2014.

## Zrozumieć przemoc domową – pierwszy krok do zmiany

Przemoc domowa może dotyczyć każdego, niezależnie od wieku, płci, wykształcenia, sytuacji finansowej, czy orientacji seksualnej. Występuje zarówno w małżeństwach, jak i w związkach nieformalnych. Może mieć miejsce między partnerami/byłymi partnerami, rodzicami a dziećmi, dorosłymi dziećmi a rodzicami/dziadkami, a także między rodzeństwem. Najczęściej jednak przemocy domowej doznają kobiety, które mogą być krzywdzone przez swojego partnera przez długie lata. Choć zarówno kobiety, jak i mężczyźni mogą doznawać przemocy, to skutki przemocy wobec kobiet są zazwyczaj poważniejsze. Częściej wymagają one pomocy lekarskiej z powodu doznanych urazów oraz wsparcia psychologicznego. Szczególnej uwagi i troski wymagają także dzieci wychowujące się w domu, w którym stosowana jest przemoc. Dziecko, które widzi lub słyszy przemoc, również jej doznaje, nawet jeśli samo nie jest bite czy krzywdzone. Dziecko będące świadkiem przemocy domowej w polskim prawie jest uznawane za osobę doznającą przemocy domowej.



Broszurę w otwartym dostępie można pobrać ze strony:

<https://kcpu.gov.pl/profilaktyka-i-edukacja/publikacje-i-edukacja-publiczna/dorosli/>