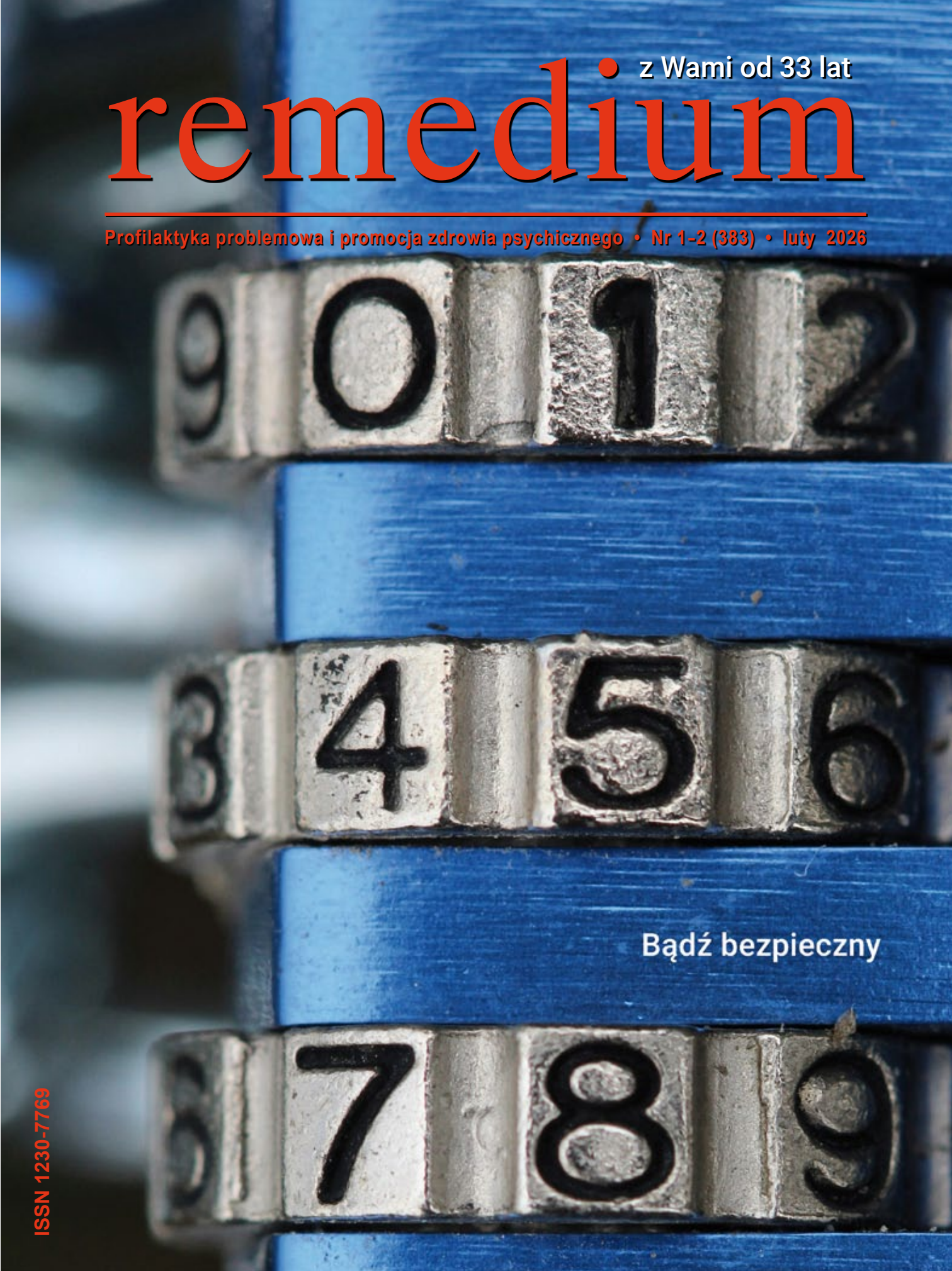


remedium



• z Wami od 33 lat

Profilaktyka problemowa i promocja zdrowia psychicznego • Nr 1-2 (383) • luty 2026

Bądź bezpieczny

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.



Partnerzy



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Instytut Cyfrowego
Obywatelstwa



partnerstwo finansowe
Przedsiębiorstwa i
Instytutu Obywatelstwa
Warszawy

remedium

MIESIĘCZNIK
PROFILAKTYKA PROBLEMOWA
I PROMOCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO



Ministerstwo
Zdrowia



Krajowe Centrum
Przeciwdziałania Uzależnieniom



NARODOWY PROGRAM 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
www.remedium-psychologia.pl
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,
Sylvia 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 Problemów Alkoholowych
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,

Bądź bezpieczny – ta myśl przewodnia lutowego numeru *Remedium* prowadzi nas przez szerokie spektrum sytuacji, w których zagrożenie pojawia się tam, gdzie najmniej się go spodziewamy: w domu, w szkole, w języku, w relacjach i w świecie cyfrowym. Bezpieczeństwo – psychiczne, emocjonalne, społeczne i fizyczne – staje się dziś kategorią, którą trzeba stale redefiniować, bo zmienia się nie tylko rzeczywistość młodych ludzi, lecz także sposoby, w jakie mogą być ranieni.

W artykule „Dom jak pole minowe. Toksyční rodzice i ich relacje z dziećmi” odsłania dramatyczny obraz przemocy krywanej w tzw. normalnym domu. Odwołując się do prozy: **Wrony** oraz **W rany**, pokazuje, jak głęboko destrukcyjne mogą być relacje zdominowane przez emocjonalną opresję – i jak tragiczne konsekwencje niesie dorastanie w atmosferze nieustannego zagrożenia.

Na potrzebę systemowego spojrzenia na dobrostan najmłodszych zwraca uwagę Agata Jabłonowska-Turkiewicz, prezentując wyniki badania zrealizowanego na zlecenie Rzeczniczki Praw Dziecka. Głos 1604 nastolatków z całej Polski przypomina, że prawa dziecka to nie abstrakcja – to warunek prawdziwego bezpieczeństwa.

Maria Engler w swoich tekstach przygląda się wyzwaniom, które rzadko przebijają się do debaty publicznej: funkcjonowaniu dzieci z niepełnosprawnościami oraz trudnościom pojawiającym się w rodzinach adopcyjnych. W obu perspektywach wspólnym mianownikiem jest potrzeba uważności, dzięki której można dostrzec nie tylko potrzeby dziecka, ale i rodzica towarzyszącego mu w drodze przez skomplikowane emocje.

Zwracamy też uwagę na subtelne sygnały depresji, takie jak agresja pośrednia czy autoagresja – ciche, lecz niezwykle dotkliwe formy cierpienia. Barbara Maruszarz mówi nam, że agresja pośrednia rzadko wynika ze złej woli. Zwykle pojawia się tam, gdzie człowiek nie potrafi lub nie może wyrazić złości wprost. To strategia regulacyjna, próba obniżenia napięcia w sytuacji, w której otwarta konfrontacja wydaje się zagrażająca. Z kolei Aleksandra Stolarczyk pokazuje, że przemoc może rodzić się także w słowach, a młodzież – mówiąc „stop hejt!” – potrafi świadomie przeciwstawić się agresji językowej, ucząc nas wrażliwości na moc, jaką niesie każde wypowiedziane zdanie.

W tym numerze przyglądamy się również cyberprzestrzeni, która stała się codziennym środowiskiem młodych. 10 lutego obchodziliśmy w Europie Dzień Bezpiecznego Internetu, ustanowiony w 2004 roku, by promować praktyki zapewniające dzieciom i młodzieży bezpieczny dostęp do sieci. Dziś – 22 lata później – jest to temat wciąż aktualny, a jego znaczenie tylko rośnie. Cyberbezpieczeństwo i higiena cyfrowa obejmują nie tylko ochronę danych czy świadome korzystanie z technologii, lecz także troskę o emocje i relacje kształtowane w przestrzeni online.

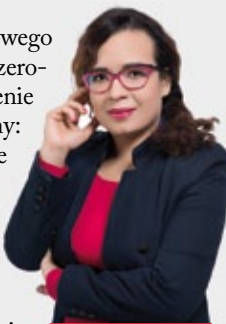
W tym kontekście szczególnie ważne są teksty poświęcone budowaniu „flow” między rodzicem a nastolatkiem, rozmowom o intymności w czasach Instagrama i TikToka oraz znaczeniu profilaktyki zdrowotnej już w młodym wieku. Autorzy podkreślają, że bezpieczeństwo nie jest jednorazowym aktem, lecz procesem: stylem życia i relacji, w których granice są widziane, a głos młodych – słyszany.

Oddaję w Państwa ręce numer, który nie tylko diagnozuje zagrożenia, ale przede wszystkim wskazuje drogę ku temu, by młodzi ludzie mogli wzrastać w poczuciu, że świat może być dla nich miejscem bezpiecznym.

Życzę dobrej lektury

Beata G. Winiarska

redaktor naczelna



■ Temat miesiąca

Klikaj świadomie: o kulturze cyfrowego bezpieczeństwa s. 2

Piotr Grajewski

Dom jak pole minowe s. 5

Katarzyna Kulesza

FLOW rodzica z nastolatkiem – czy to możliwe? s. 8

Agata Sierota

„Perspektywa (dla) dzieci i młodzieży. Stan realizacji praw dziecka w Polsce” – wybrane aspekty badania s. 11

Agata Jabłonowska-Turkiewicz

■ Edukacja/Metody pracy

Koncepcja kontenerowania i metafor w TraumaPlay s. 13

Ewelina Prędka-Pawlun

(Nie) daj się uwieść słowom s. 16

Aleksandra Stolarczyk

■ Potrzeby i problemy rozwojowe dzieci i młodzieży

Pośrednia agresja i autoagresja – ciche oblicza depresji s. 18

Barbara Maruszarz

Czym skorupka za młodu nasiąknie... – korzyści zdrowego trybu życia dla osób młodych s. 20

Wiktoria Lubawy, Zbigniew Czapla

Jak rozmawiać z młodzieżą o intymności w czasach Instagrama i TikToka? s. 22

Wiktoria Przybylska

■ Rodzina

Wyzwania wynikające z braku prawidłowego obrazu rodziny s. 25

Maria Engler

Wzajemność zaniechana s. 27

Katarzyna Bocheńska-Włostowska

Niepełnosprawność w literaturze dla dzieci s. 29

Maria Engler

■ Promocja zdrowego stylu życia

Ruch, który uczy umiejętności samokontroli (cz. 7) s. 31

Kinga Kłaś-Pupar



Klikaj świadomie: o kulturze cyfrowego bezpieczeństwa

PIOTR GRAJEWSKI

10 lutego w Europie obchodzi się Dzień Bezpiecznego Internetu. Święto ustanowiono w 2004 roku z myślą o promocji praktyk i technik mających zapewnić bezpieczny dostęp dzieci i młodzieży do sieci. 22 lata później jest to wciąż aktualny temat, który można rozszerzyć na wiele elementów związanych z cyberbezpieczeństwem i higieną cyfrową.

Współczesne zagrożenia cyfrowe

O becnje prawie wszystkie elementy codziennego życia opierają się na cyfrowych rozwiązaniach. Z jednej strony mamy możliwość logowania się do banków czy urzędów siedząc wygodnie na kanapie w domu czy z poziomu telefonu uruchomić i ogrzać samochód w zimowy poranek, dzięki czemu nie musimy marznąć przy skrobaniu szyb. Dynamiczny rozwój technologii oraz zwiększona cyfryzacja umożliwiły ułatwienia w wielu obszarach życia, jednak rozwój ten jest związany także z nowymi zagrożeniami. Internet jest środowiskiem otwartym, łatwo dostępnym i trudnym do pełnej kontroli, dlatego kluczowe staje się zrozumienie zasad bezpiecznego poruszania się w przestrzeni cyfrowej. Odpowiedni poziom zabezpieczeń aplikacji czy stron to za mało, żeby być w pełni bezpiecznym, należy także uważać na socjotechniki wykorzystywane do manipulowania internautami. W dalszej części tekstu zostaną omówione najważniejsze mechanizmy techniczne i psychologiczne wykorzystywane do nieuczciwych praktyk.

Zagrożenia techniczne

Zagrożenia w cyfrowym świecie mogą mieć różne formy i wykorzystywać różne techniki. Część z nich

opiera się na słabościach systemowych, a część wykorzystuje słabości ludzkie. Coraz częściej cyberprzestępczość to działania zorganizowanych grup przestępczych, które bardzo profesjonalnie podchodzą do swoich działań. Mogą one wykorzystywać różnego rodzaju ataki i podatności.

Ataki typu **ransomware** charakteryzują się zaszyfrowaniem danych użytkownika oraz zażądaniem okupu za ich odszyfrowanie. Może on dotyczyć osoby prywatnej oraz firmy, co w przypadku przedsiębiorstw może wiązać się z bardzo dużymi stratami lub wręcz zablokowaniem możliwości pracy.

Phishing to jedno z najbardziej skutecznych i powszechnych narzędzi stosowanych przez cyberprzestępców. Celem jest wyłudzenie danych – loginu oraz hasła. Dzieje się to poprzez podszywanie się pod np. stronę internetową banku lub urzędu. Sfałszowana strona wygląda identycznie jak oryginalna, ale w rzeczywistości nie jest zarządzana przez bank, a przez cyberprzestępców. Wpisując tam swoje hasło, tak naprawdę przekazujemy je komuś innemu. Technika ta wykorzystuje nie tylko luki technologiczne, ale również słabości psychologiczne, takie jak brak uwagi, pośpiech czy skłonność do ufności wobec komunikatów wyglądających na oficjalne.

Kolejnym zagrożeniem jest **złośliwe oprogramowanie (malware)**, obejmujące wirusy, spyware, trojany czy keyloggery. Jego celem może być zarówno kradzież danych, jak i uszkodzenie systemu, przejęcie kontroli nad urządzeniem.

Coraz częściej słyszy się również o przypadkach **kradzieży tożsamości**. Cyberprzestępca przejmując dane osobowe i wykorzystuje je w celach przestępczych. To działanie ma szczególnie dotkliwe skutki, ponieważ ofiara często dowiaduje się o problemie dopiero wtedy, gdy naruszenia są już poważne, np. gdy ktoś zaciągnie kredyt na jej dane lub dokona oszustw podatkowych.

Rozwój sztucznej inteligencji przyniósł nowe zagrożenie – **deepfake**. Jest to technika wykorzystująca AI do realistycznego generowania twarzy, głosu lub całych nagrań wideo. Pozwala to tworzyć materiały, które wyglądają jak prawdziwe, ale w rzeczywistości są w pełni wygenerowane komputerowo i nigdy nie miały miejsca. Mniej świadomi użytkownicy mogą nie potrafić rozpoznać, że jest to dzieło sztucznej inteligencji, a nie prawdziwe nagranie.

Smishing to fałszywe SMS-y, które często służą podszywaniu się pod znane firmy lub instytucje. Może to być wiadomość banku lub firmy kurierskiej z linkiem do śledzenia paczki. W rzeczywistości może dojść do wyłudzenia danych logowania lub instalacji złośliwego oprogramowania.

Czynniki psychologiczne wpływające na bezpieczeństwo

Chociaż cyberbezpieczeństwo w pierwszej kolejności kojarzy się bardzo mocno z technologią i programowaniem, bardzo ważną rolę odgrywają czynniki psychologiczne. Często to człowiek jest najsłabszym ogniwem w całym łańcuchu bezpieczeństwa. Pośpiech, silne emocje, zmęczenie czy brak wiedzy to elementy zwiększające podatność na przeprowadzenie skutecznego cyberataku.

Presja czasu jest częstym motywem ataków phishingowych. Komunikatu typu „natychmiastowa aktualizacja”, „zablokowanie usługi od godziny 12:00” nawiązują do podjęcia gwałtownych działań bez możliwości do namysłu. Wtedy o wiele łatwiej dać się złapać na fałszywą stronę. **Wykorzystanie silnych emocji** to również podstawowy mechanizm służący manipulacji. Bardzo często ofiarami padają osoby starsze, np. popularna metoda „na wnuczka” wykorzystuje właśnie ten proces. W trosce o bezpieczeństwo bliskich i z ograniczonym czasem łatwiej zgodzić się na coś, co normalnie wzbudziłoby podejrzenia. **Autorytet instytucji** może być również wykorzystany do podniesienia zaufania wiadomości, która docelowo będzie przekierowywała nas na fałszywą stronę. Czasami załącznik z nieopłaconym rachunkiem lub wezwaniem z urzędu skarbowego może być sprytnie ukrytym wirusem lub innym złośliwym oprogramowaniem. Warto bardzo dobrze

weryfikować nadawców wiadomości z załącznikami. **Zachęta nagrodą** może działać równie skutecznie, co strach przed wezwaniem do zapłaty. Bardzo często duże korporacje w ramach szkoleń i profilaktyki wysyłają podejrzane maile do swoich pracowników z informacją o podwyżce tylko po to, aby sprawdzić, ile osób nabierze się na fałszywą wiadomość i kliknie w podejrzany link. Obietnica wygrania nowego telefonu tylko dlatego, że jest się milionową osobą odwiedzającą stronę internetową to zwykłe oszustwo. Cyberprzestępcy wykorzystują też ludzką **tendencję do rutynowanych działań**. Nie zawsze zastanawiamy się nad każdym kliknięciem lub czytamy dokładnie każde zdanie i dostrzeżemy różnicę w literach czy kropce. Klasycznym przykładem niezauważania drobnych różnic jest litera „a” vs „ą”. Pierwsza z nich to litera łacińska (kodowanie U+0061), natomiast druga to cyrylica (kodowanie U+0430). Patrząc gołym okiem, nie można dostrzec różnicy, jednak może mieć ona kolosalne znaczenie, gdy logujemy się na stronę banku, pod którą podszywają się cyberprzestępcy.

Cyberprzemoc

Zjawisko przemocy nie jest zarezerwowane wyłącznie dla prawdziwego świata. Internet umożliwia cyberprzemoc, czyli zamierzone nękanie, straszenie, ośmieszanie lub wykluczanie w sieci. Wykorzystuje się do tego m.in. media społecznościowe, gry oraz różnego rodzaju komunikatory. Przemoc w prawdziwym i wirtualnym świecie nie powinna mieć miejsca, dlatego warto znać podstawowe kroki, jak radzić sobie z cyberprzemocą.

1. Wykorzystaj wsparcie bliskich. Rozmowa z przyjacielem bądź członkiem rodziny pomoże ci zapanować nad emocjami i poczuć się lepiej. Wspólnie możecie ustalić też dalszy plan działania. Agresorzy często chcą izolować swoją ofiarę, żeby nie mogła uzyskać wsparcia od innych. Poczucie wstydu lub lęk może utrudniać poproszenie o pomoc, jednak każdorazowo warto zwrócić się o pomoc do kogoś zaufanego.
2. Ustal zasady rozmowy. Zachowanie cyberprzemocowe to próba dominacji – nie daj się. To, kim jesteś i jak siebie postrzegasz zależy tylko od ciebie. Nie daj się wciągnąć w spiralę nienawiści.
3. Zachowaj dowody. Zanim podejmiesz próby usunięcia obraźliwych wiadomości – pamiętaj, że są ważnym dowodem nękania. Zabezpiecz dowody w postaci wydruków lub screenshotu (zrzut ekranu).
4. Zgłoś incydent – dotyczy to szczególnie dzieci i młodzieży. Zwróć się o pomoc do rodziców lub innej zaufanej osoby dorosłej (wychowawcy, pedagoga szkolnego, dyrektora). Pomogą ci rozwiązać problem i udzielić wsparcia.
5. Odetnij się od agresora. Zablokuj osobę, która stosuje wobec ciebie przemoc. Postaraj się odciąć od niej na każdym komunikatorze.





6. Zwróć się do administratora. Możesz również zgłosić się z prośbą do administratora o usunięcie obraźliwych treści lub fałszywego konta – pamiętając, aby najpierw zapisać dowody nękania.
7. Powiadom policję. Część zachowań narusza prawo (są uznawane za przestępstwo lub wykroczenie) i mogą zostać zgłoszone na policji lub w prokuraturze. Są to: zniesławienie lub zniewaga, naruszenie wizerunku, stalking, podszywanie się pod kogoś, groźby, włamania.
8. Obecnie coraz więcej firm zajmujących się cyberbezpieczeństwem wykorzystuje AI do obrony użytkowników przed złośliwym oprogramowaniem. Algorytmy wykrywają ataki, analizują anomalie i ułatwiają filtrowanie wiadomości.

Kompetencje cyfrowe

Rozwój technologii spowodował potrzebę kształcenia ludzi w obszarze kompetencji cyfrowych. Ich poziom bywa zróżnicowany w społeczeństwie, dlatego tak ważne jest dbanie o to, aby zwracać na nie uwagę już na poziomie edukacji szkolnej. Jednym z komponentów tych kompetencji jest kwestia cyberbezpieczeństwa i higieny cyfrowej.

Szczególnego znaczenia nabiera edukowanie dzieci i młodzieży, która spędza w sieci coraz więcej czasu, często chroniąc prywatność w sposób powierzchowny. Rodzice, nauczyciele i specjaliści powinni ze sobą współpracować, żeby przekazywać praktyczne wskazówki, mające przełożenie na realne wsparcie. Instytut badawczy NASK na stronie cyberprofilaktyka.pl udostępnia gry planszowe i karciane, edukujące w obszarze higieny cyfrowej. Są one udostępnione za darmo, a materiały można pobrać i wydrukować. Poprzez zabawę można jednocześnie uczyć odpowiedzialnego podejścia do korzystania z internetu.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo – praktyczne wskazówki dla laików

Nie każdy musi znać się na technologicznych aspektach cyberbezpieczeństwa, żeby zadbać o własne bezpieczeństwo. Bardzo prostymi elementami można utrudniać potencjalne ataki.

1. Warto dbać o to, żeby telefon czy komputer był zawsze aktualizowany. Najnowsze łatki publikowane przez twórców bardzo mocno kładą nacisk na poprawę bezpieczeństwa urządzeń.
2. Zainstaluj antywirusa, czyli program dedykowany do wykrywania różnego rodzaju zagrożeń cyfrowych. Istnieje wiele darmowych wersji, warto jednak zapłacić za rozszerzoną wersję oprogramowania, dającą największe możliwości wykrywania różnych ataków.
3. Na stronach wymagających logowania się i podawania danych (szczególnie na stronach banków) warto

zwracać uwagę na szyfrowanie połączenia – jest to ikona kłódki (najczęściej w górnej części przeglądarki po lewej stronie paska z adresem www) oraz prefiksu <https://> zamiast <http://>.

4. Warto włączyć uwierzytelnianie dwuskładnikowe: poza podaniem loginu i hasła, trzeba będzie dodatkowo wprowadzić np. kod przesłany SMS lub mailem, podpiąć specjalny klucz sprzętowy lub zeskanować odcisk palca.
5. Zaleca się tworzenie regularnych kopii zapasowych, które nie są zapisane w tym samym miejscu – jedną kopię zapasową można mieć na zewnętrznym dysku, który trzymamy w domu, a drugą umieszczoną w chmurze. Jeśli ktoś włamie się do chmury i usunie wszystkie dane, wciąż będzie można je odzyskać dzięki kopii zapasowej trzymanej w domu.
6. Regularnie zmieniaj hasła i unikaj krótkich i typowych haseł takich jak 1234, admin, qwerty. Stosuj znaki specjalne (np. !@#%), wielkie i małe litery oraz liczby. Obecnie uważa się, że hasła mające kombinację co najmniej 12 znaków są silne. Warto unikać haseł opartych tylko na jednym słowie (np. Polska1234%\$) i zastąpić to losową kombinacją cyfr, liter oraz znaków specjalnych. Tworząc długie hasła, można opierać się na tworzeniu fraz, np.: czerwony_Lew\$morze@las. Zdecydowanie unikaj haseł opartych na imionach, datach urodzin, fragmentach loginów/maili, nazw zwierząt czy nazw ulubionych zespołów i drużyn. Nie używaj jednego hasła do wielu kont. Warto korzystać z menedżera haseł, który ułatwi zapamiętanie długich fraz do wielu portali.
7. Zadbaj o osoby starsze w twoim otoczeniu i tych, którzy nie radzą sobie dobrze z nowinkami technologicznymi. Czasami wystarczy krótka rozmowa, aby dodatkowo uczulić rodziców lub dziadków na potencjalne zagrożenia.

Podsumowując, bezpieczeństwo w internecie to nie jednorazowe działanie, lecz codzienna praktyka łącząca podstawową wiedzę technologiczną z uważnością i świadomością własnych zachowań. W dynamicznie zmieniającym się świecie cyfrowym kluczowe staje się krytyczne podejście do informacji, ostrożność wobec nieoczekiwanych komunikatów oraz rozwijanie kompetencji cyfrowych – zarówno u dzieci, jak i dorosłych. Choć cyberprzestępcy wykorzystują coraz bardziej zaawansowane narzędzia i socjotechniki, odpowiednia profilaktyka, dbałość o higienę cyfrową oraz wsparcie najbliższych znacząco zmniejszają ryzyko stania się ofiarą ataku. Świadome korzystanie z internetu to inwestycja we własne bezpieczeństwo, prywatność i spokój na co dzień.

Dom jak pole minowe

KATARZYNA KULEZA

Toksyczne relacje rodzice–dzieci powodują, że dom zamiast dawać wytchnienie i poczucie bezpieczeństwa, staje się polem minowym. Nigdy nie wiadomo, jakie słowo, gest, zachowanie uruchomi kolejną awanturę, stanie się przyczynkiem do przemocy. Petra Dvořáková w książkach „Wrony” (2020) i „W rany” (2025) świetnie obrazuje toksyczne relacje, przemoc psychiczną i fizyczną w pozornie zwyczajnej rodzinie.

Toksyczność relacji rodzic-dziecko

Rodzice tworzą dom dla swoich dzieci i dobrze, gdy jest to bezpieczna, pełna ciepła i miłości przestrzeń. Jednak nie zawsze tak się dzieje, nawet wtedy, gdy posiadanie potomstwa jest to świadomy wybór. Często nieuporządkowane relacje ze swoimi rodzicami, traumy międzypokoleniowe i schematy poznawcze powodują, że tworzą toksyczne relacje rodzicielskie. W takich sytuacjach potrzeby dziecka – także emocjonalne – są ignorowane, umniejszane albo podporządkowane potrzebom rodzica. Dziecko jest traktowane jak przedłużenie rodzica lub narzędzie do regulowania jego emocji. W takim postrzeganiu dziecko nie ma cech odrębnej istoty, nie jest autonomicznym bytem.

Toksyczny rodzic to taki, który nadmiernie kontroluje, jest emocjonalnie niedostępny, nie szanuje granic swoich i dziecka, stosuje manipulacje i szantaż emocjonalny, krytykuje i deprecjonuje dziecko. Czasem jest to toksyczność ukryta, kiedy rodzic „poświęca się” dla dziecka i gdy ono dorasta, obarcza je odpowiedzialnością za swoje poświęcenie.

Jakiego rodzaju zachowania stosują toksyczni rodzice? Najczęściej są to:

- krytykowanie, zawstydzanie, umniejszanie potrzeb dziecka,
- nadmierna kontrola i ograniczanie autonomii,
- manipulacja emocjonalna, np. wzbudzanie poczucia winy, wywieranie nadmiernej presji,
- brak empatii i responsywności emocjonalnej (rodzic nie reaguje na sygnały i nie odpowiada na emocjonalne potrzeby dziecka),
- miłość warunkowa (rodzic uzależnia okazywanie miłości i wsparcia dziecku od spełniania swoich oczekiwań),
- parentyfikacja (obarczanie dziecka odpowiedzialnością emocjonalną za rodzica, dziecko przyjmuje rolę dorosłego).

Literacki przykład toksycznych relacji rodzinnych

Petra Dvořáková w swoich dwóch książkach „Wrony” (2020) i „W rany” (2025) przedstawiła świat rodzi-

ny, w której toksyczność rodziców, głównie matki, ma ogromny wpływ na dwie dziewczynki – 12-letnią Basię i jej starszą siostrę – Kasię. Autorka w bardzo czytelny sposób pokazała, czym przejawia się toksyczność relacji rodzice – córki. Z pozoru zwyczajna rodzina, na zewnątrz utrzymująca fasadę normalności, wewnątrz, za drzwiami domu, pełna napięcia, negatywnych emocji, strachu oraz przemocy psychicznej i fizycznej. Matka przejawia zachowania bierno-agresywne, jest manipulująca i kontrolująca, ojciec z kolei jest podporządkowany żonie, prawdopodobnie wychowywany przez wymagającą i despotyczną matkę (można to wywnioskować z drugiej części cyklu).

W tym z pozoru zwyczajnym domu wychowują się dwie córki, które ze wszystkich sił starają się zasłużyć na miłość i uwagę rodziców. Przy czym wydaje się, że młodsza Basia – niczym piorunochron – skupia na sobie negatywne emocje matki, jest stale krytykowana, ośmieszana, zastraszana i w konsekwencji karana laniem przez ojca, ale zazwyczaj kary za przewinienia są wyznaczane przez matkę. Natomiast starsza córka Kasia jest nadmiernie faworyzowana i zawsze stawiana za wzór młodszej siostrze. To nieustanne deprecjonowanie Basi i porównywanie ze starszą siostrą powoduje, że młodsza córka pełni w tej rodzinie rolę kozła ofiarnego, który jest obarczany winą za wszystkie trudności i nieszczęścia.

W obydwu książkach narracja jest tak prowadzona, że jako czytelnicy, możemy poznać perspektywę rodzica – matki, oraz dziecka – młodszej, a w kolejnej części starszej córki. Jest to zabieg, który pozwala doskonale oddać charakter relacji przemocowych w tej rodzinie, atmosferę pełną napięcia i przygniatającą negatywnymi emocjami. Toksyczna matka, która sama najprawdopodobniej doświadczyła przemocy psychicznej w dzieciństwie, postrzega siebie jako ofiarę, osobę, która poświęca się dla dobra córek, stara się wypełniać najlepiej jak potrafi obowiązki żony i matki, dba o porządek i respektowanie zasad – ale robi to w sposób przemocowy, oparty na schematach poznawczych wyniesionych ze swojego rodzinnego domu. W jej obrazie własnego „ja” winy zawsze leży na zewnątrz – to świat jest zły i ludzie wokół są nieżyczliwi, manipulujący, złośliwi, głupi. Nieprzepra-





Fot. Freepik

cowaną złość do świata, do matki, z którą od lat nie ma kontaktu, lokuje w swojej młodszej córce Basi, utalentowanej plastycznie córce, trochę niesfornej i buntującej się dziewczynce, która żyje w ciągłym napięciu i strachu. Doznawana przemoc psychiczna (nadmierne krytykowanie, zastraszanie, blokowanie naturalnych potrzeb i talentów, dewaluowanie, nieustanne porównywanie z „idealną” siostrą) i fizyczna (bicie, szturchanie, popychanie, policzkowanie) powoduje, że dziewczynka coraz bardziej zamyka się w sobie, ucieka w wymaginowany świat wyobraźni, malowanie staje się dla niej odskocznią i ratunkiem. Bezsilność dziecka, które nie może liczyć na wsparcie ze strony najbliższych, bycie w stanie nieustannej czujności, konieczność ciągłego weryfikowania nastrojów matki i dopasowywania się do niespodziewanie zmieniającej się sytuacji w domu rodzinnym powoduje, że dziewczynka szuka pomocy na zewnątrz. Zamiast wsparcia i pomocy od wydawałoby się kompetentnych osób – pedagogożek, dostaje komunikat, że rodzice czasem muszą stosować określony styl wychowawczy oparty na dyscyplinie, a zgłoszenie sprawy do opieki społecznej pociągnie za sobą straszne konsekwencje. W rezultacie zastraszona i obarczona poczuciem winy Basia jeszcze bardziej zamyka się w sobie i ukrywa ślady przemocy fizycznej. Przemocowi rodzice doprowadzają w konsekwencji do tego, że dziewczynka nie dźwiga obciążenia psychicznego i strach przed kolejnym przytłaczającym bólem prowadzi do tragicznej w skutkach decyzji.

Odwrócenie ról

W książce „W rany” opowieść o toksycznej matce jest kontynuowana. Tym razem autorka – Petra Dvořáková – skupia się na nieprzepracowanej żalobie i parentyfikacji emocjonalnej. W czytelny sposób pokazuje, jak bardzo niedojrzałość emocjonalna rodzica, szantaż i manipulacje wpływają negatywnie na dziecko. Z pewnej siebie i swoich talentów, dobrze uczącej się nastolatki, staje się zaleknią, czujną i starającą się zasłużyć na miłość matki dziewczynką. W tej rodzinie kontrolująca i manipulująca matka traktuje swoją nastoletnią córkę jak przyjaciółkę

„Kasiu, czy wciąż jesteśmy najlepszymi koleżankami, które nie mają przed sobą tajemnic?”. Zaburzone relacje pomiędzy matką a córką powodują, że dziecko musi pełnić rolę „dorosłej koleżanki i powierniczki matki”, do której nie jest emocjonalnie przygotowane. Musi dźwigać ciężar ponad swoje siły. Manipulacja polega na tym, że faworyzowana córka cieszy się, że matka traktuje ją wyjątkowo i traktuje to jak wyraz rodzicielskiej miłości i dumy.

Parentyfikacja emocjonalna jest procesem, w którym chodzi przede wszystkim o zaspokojenie potrzeb emocjonalnych i społecznych rodzica, związanych szczególnie z poczuciem własnej wartości. Dziecko niejako zajmuje miejsce partnera życiowego, przyjaciela, powiernika, pocieszyciela albo rozjemcy w konfliktach. Sparentyfikowane dziecko nie ma możliwości, by być po prostu dzieckiem, nie ma przyzwolenia na bez troskę i zabawę, bo stara się spełniać nadmiarowe wymagania rodzica. Tymczasem ta „dorosłość” jest tylko pozorna, nie oznacza bowiem dojrzałości emocjonalnej. Dziecko niejako włączana jest odpowiedzialność za emocje rodzica, za jego dobre samopoczucie. Granice są nieustannie przesuwane, a dziecko stara się zrobić wszystko, by dobrze wypaść w roli dorosłego, by zadowolić rodzica. Petra Dvorakova świetnie pokazuje cały proces, przedstawia codzienne życie, w którym każdy w rodzinie gra nie swoją rolę. Nie trudno się domyślić, że największe koszty emocjonalne ponosi w tej sytuacji dziecko. Nastoletnia Kasia robi wszystko, by nie czuć napięcia, które generuje toksyczna matka, bo nie wie, skąd ono wynika i jak sobie z tym poradzić. Tęskni za zmarłą siostrą, ale nie może o tym porozmawiać z rodzicami, ponieważ Basia jest postrzegana jako ta, która spowodowała na rodzinę kłopoty, wstyd i upokorzenie. Niezabliżnione i przeniesione na obecne relacje zranienia matki powodują, że nienawiść do siebie zaczyna przelewać na faworyzowaną dotąd córkę – „zrozumiałam, że ona ma mnie gdzieś. Widzi tylko koniec swojego nosa, nic innego, a to, że kogoś krzywdzi, nie robi na niej żadnego wrażenia. (...) Bo jak może się czuć matka, która właśnie odkryła, że córka, dla której ona

poświęca wszystko, ma ją za nic. (...) Od teraz będę już patrzeć na nią wyłącznie przez pryzmat tego, jaka bezduszość skrywa się za jej zachowaniem” (Dvořáková, 2025, s. 136).

Koszty wewnętrzne, jakie ponosi dziecko w relacji z toksycznym rodzicem są bardzo destrukcyjne i powodują cierpienie nie tylko w dzieciństwie, ale też w dorosłości. Stąd uważam obie książki Petry Dvořákové za warte przeczytania i przemyślenia. Przez prosty zabieg – narrację w pierwszej osobie – z perspektywy matki i dwóch córek, poznajemy sposób funkcjonowania dorosłych i dzieci w tej z pozoru zwyczajnej, a jednak dysfunkcyjnej rodzinie. Nie potrzeba dużej wiedzy psychologicznej, by wyłapać błąd w myśleniu toksycznej matki, jakby patrzyła na świat przez popękaną szybę, a przez to obraz siebie, ludzi, świata jest zdeformowany. Można wyraźnie zobaczyć, że toksyczność zaczyna się w myśli, te pogłębiają negatywne emocje, a w konsekwencji prowadzą do krzywdzących, przemocowych zachowań.

Toksyczny rodzic – konsekwencje dla dziecka

Jednym z kluczowych obszarów, które ulegają zaburzeniu w toksycznej relacji rodzic – dziecko, jest system przywiązania. Dziecko wychowujące się w środowisku nieprzewidywalnym emocjonalnie uczy się, że bliskość wiąże się z lękiem lub bólem. W konsekwencji pojawiają się schematy poznawcze i mechanizmy, które pozwalają przetrwać i tworzą swoisty pancerz psychiczny. Dziecko rozwija pozabezpieczne style przywiązania, takie jak lękowy lub unikowy. W dorosłości te mechanizmy stają się przyczyną zaburzeń emocjonalnych i psychicznych, co negatywnie wpływa na codzienne funkcjonowanie i budowanie bliskich relacji. Toksyční rodzice nie uczą dziecka prawidłowej regulacji emocji – albo są one stłumione, albo manifestują się z nadmierną intensywnością. Ponadto krytyczny głos rodzica z czasem, gdy dziecko dorasta, staje się częścią wewnętrznego dialogu.

Dzieci wychowywane przez toksycznych rodziców uczą się głównie jak przetrwać każdy dzień w dysfunkcyjnej rodzinie. Mogą prezentować różne zachowania i trudności. Jedne dzieci cierpią w milczeniu, co objawia się nadmiernym lękiem, obniżonym nastrojem, wycofaniem społecznym, niskim poczuciem własnej wartości. Inne reagują agresją, buntują się, mają trudności z przestrzeganiem norm i zasad.

Ponadto, toksyční rodzice powodują, że dziecko funkcjonuje w permanentnym stresie. Co może w konsekwencji przejawiać się trudnościami w szkole, w relacjach rówieśniczych oraz zaburzeniami w kształtowaniu tożsamości i autonomii, szczególnie w okresie nastoletnim. W dorosłości zaś takie dzieci zmagają się z trudnościami w relacjach interpersonalnych, mają zaburzone poczucie wartości, problem z wyznaczaniem granic i asertywnością oraz odczuwają silny lęk przed odrzuceniem lub bliskością.

Sparentyfikowane dzieci mogą zmagać się z perfekcjonizmem, nadmierną kontrolą, nieumiejętnością identyfikowania emocji, co za tym idzie – problemem z ich regulowaniem lub wyuczoną bezradnością. W dorosłym życiu często powielają znane sobie schematy, wchodząc w relacje oparte na nierówności i braku bezpieczeństwa emocjonalnego.

Ponadto problemy pojawiają się też w obszarze zdrowia psychicznego – często są to zaburzenia lękowe i depresyjne, oraz fizycznego – różnego rodzaju somatyzacje (w ciele gromadzą się napięcia, staje się nośnikiem niewypowiedzianych i zablokowanych emocji).

Czy z toksycznej relacji z rodzicem można się wyzwolić?

Proces zdrowienia nie jest łatwy i wymaga przede wszystkim uświadomienia sobie mechanizmów, które ukształtowały funkcjonowanie emocjonalne osoby – dziecka toksycznych rodziców. Istotna jest psychoedukacja, nauka stawiania granic oraz rozwijanie umiejętności i zdolności do regulowania emocji. Kluczowe jest profesjonalne wsparcie psychoterapeutyczne (terapia z nurtu poznawczo-behawioralnego, terapia schematów, psychoterapia psychodynamiczna). Dla wielu osób pomocne może okazać się wsparcie grupowe, które pozwala doświadczyć normalizacji własnych przeżyć. Kluczową rolę odgrywa kontakt z toksycznym rodzicem w dorosłości – czasem ograniczony lub warunkowy albo całkowite zerwanie relacji. Podstawowym czynnikiem zdrowienia jest uświadomienie sobie krzywd, jakie doznało się w dzieciństwie w relacji z toksycznym rodzicem i zadbanie o swój dobrostan. W znaczący sposób pomaga przeświadczenie, że każdy ma prawo do ochrony własnego zdrowia psychicznego. I warto uświadomić sobie, że jako dzieci nie mieliśmy zasobów ani możliwości, by siebie obronić, ale jako dorośli mamy narzędzia, by poszukać pomocy i nie przenosić własnych zranień na bliskie osoby. Jako dorośli mamy wiedzę i narzędzia do tego, by dokonać wyboru, przepracować traumy przemocy i nie powielać toksycznych relacji z własnymi dziećmi. Bo nic, nawet doznane krzywdy i cierpienia, nie usprawiedliwia stosowanie przemocowych zachowań.

Bibliografia

- Cambell S. (2022). *Relacje, którą niszczą. Jak zerwać toksyczne więzy/więzi rodzinne i uzdrowić swoje życie*. Sopot: GWP.
- Czajka O. (2024). *Relacje. Każdy potrzebuje więzi, żeby przetrwać*. Gliwice: Sensus.
- Dvořáková P. (2020). *Wrory*. Wołów: Wydawnictwo Stara Szkoła.
- Dvořáková P. (2025). *W rany*. Wołów: Wydawnictwo Stara Szkoła.
- Gibson, L.C. (2019). *Dorośle dzieci niedojrzałych emocjonalnie rodziców*. Warszawa: Czarna Owca.

FLOW rodzica z nastolatkiem – czy to możliwe?

AGATA SIEROTA

„Flow” – to modne wśród nastolatków określenie na wyjątkowe, bardzo dobre porozumienie z drugą osobą. Jest ono zaczerpnięte z szerszej koncepcji przepływu, optymalnego doświadczenia. Poszukiwanie flow jako życiowa postawa, stoi w opozycji do bierności i lęku, decyduje o poczuciu dobrostanu, spokoju i szczęściu. Jak można wykorzystać koncepcję flow do naprawiania burzliwej relacji z dorastającym dzieckiem, która w wielu rodzicach budzi przerażenie i bezradność?

Co to właściwie jest FLOW?

Koncepcja flow (przepływ, uskrzydlenie, zaangażowanie) ma swoje początki w latach 70. XX wieku. Twórcą pojęcia jest węgiersko-amerykański psycholog Mihály Csíkszentmihályi (2023). Badał on stan głębokiego, optymalnego zaangażowania w działanie, charakteryzujący się utratą poczucia czasu, kontroli i brakiem lęku, co prowadzi do satysfakcji, kreatywności. Taki stan powstaje, gdy robimy coś z zamiłowaniem, np. oddajemy się swojej pasji: tworzymy muzykę, malujemy obrazy czy uprawiamy sport.

Pojęcie flow stało się inspiracją rozwoju psychologii pozytywnej i psychologii motywacji, a jego znaczenie zaczęło się rozszerzać i dotyczyć coraz większego zakresu ludzkiego życia. Zwrócono uwagę, że flow w sporcie, pracy (Zahariades, 2024), edukacji (Juszczyk-Rygałło, 2018) pozwala osiągać lepsze efekty. Flow zaczęło być rozumiane jako nie tylko przemijający stan, ale **optymalne doświadczenie życia**. Prowadzi ono do dobrostanu i szczęścia dzięki:

- pozytywnemu nastawieniu,
- zaangażowaniu,
- pozostawaniu TU i TERAZ,
- skoncentrowaniu bardziej na procesie niż efekcie działania,
- szukaniu przyjemności w tym, co aktualnie robimy.

Flow przynosi spokój i zmniejsza obawę o porażkę, co uruchamia kreatywność i poszukiwanie właściwych rozwiązań (Piątkowska, 2021).

Flow w relacji z nastolatkiem

Csíkszentmihályi (1998), opierając się w swojej koncepcji na założeniach filozofii buddyjskiej, spostrzegał pojęcie flow jako możliwe do wykorzystania nie tylko w różnego typu aktywnościach, ale także dla poprawy relacji, lepszego porozumienia z innymi, także swoimi dziećmi. Budowanie relacji z nastolatkiem może stać się pasjonującym, rozwijającym doświadczeniem dla obu stron. Jeśli nie radzimy sobie z trudnymi zachowaniami

dziecka i czytanie poradników dla rodziców nastolatka niewiele pomaga, trzeba zacząć od zmiany w sobie, z nim relacja się poprawi.

Czy flow jest w ogóle możliwe w kontakcie z nastolatkiem, który krzyczy do rodziców „nienawidzę was” i trzaskając drzwiami, zamyka się w pokju? W wielu przypadkach – tak, chociaż nie od razu.

- Flow w relacji to zaangażowanie, próba zrozumienia dziecka i obecnej relacji, a nie brak problemów.
- Ważna jest świadomość posiadanych zasobów (cechy, doświadczenia, możliwości), by sobie radzić z problemami, a także:
 - eliminowanie tych czynników, które mogą przeszkadzać (np. prowadzenie rozmowy z nastolatkiem dopiero, „gdy emocje opadną”, w ustalonym miejscu i czasie),
 - wyznaczanie realistycznych celów („chcę lepiej poznać, zrozumieć moje dziecko”, zamiast „zmienię w nim...”),
 - z ciekawością wypróbowywanie nowych metod porozumienia bez nadmiernej koncentracji na efektach końcowych (np. zamiast: „będzie ze mną normalnie rozmawiał”, „będzie się więcej uczył” zamieniane na: „poznam go lepiej”).

Takie podejście sprawia, że zanurzamy się w autentycznym doświadczeniu kontaktu. Zaczynamy uważnie patrzeć na dziecko, aktywnie go słuchać, pozwalamy sobie czuć emocje i jesteśmy świadomi przepływających myśli.

Dlaczego dla rodzica to takie trudne?

Powodów trudności porozumienia z nastolatkiem, odczucia flow w kontakcie, może być wiele.

- Już jako dzieci nauczyliśmy się, że:
 - inni wiedzą lepiej – więc i my dziś „wiemy lepiej”, od naszego otoczenia, a zwłaszcza – od naszych dzieci,
 - odczuwanie jest mniej wartościowe niż myślenie – dlatego wspierając dzieci, w większym stopniu kierujemy się intelektem niż tym, co czujemy,

- emocje są zbędne i wstydlive, trzeba je tłumić, udawać, że ich nie ma – efektem jest to, że dziś nie szanujemy ani swoich emocji, ani emocji innych,
- nasza wartość zależy od ocen otoczenia – więc i my łatwo dziś oceniamy siebie i innych,
- troska to pouczanie, karcenie, kontrolowanie, bo tego doświadczaliśmy często od naszych rodziców, więc w ten sam sposób troszczymy się o swoje dzieci,
- komunikacja to walka na racje i argumenty, a nie próba głębokiego zrozumienia potrzeb drugiego człowieka – więc w relacji z nastolatkiem walczymy, tłumaczymy, przekonujemy.
- Aby doświadczać dobrego porozumienia z dzieckiem, musimy się przyjrzeć, jak wygląda flow w naszym życiu. Czy z zaangażowaniem płyniemy naszym życiowym statkiem, „nabieramy wiatru w żagle” czy kurczowo trzymamy się źle obranego kierunku albo koncentrujemy na możliwości utonięcia?
- Czy oprócz bycia rodzicem mamy swoje obszary, pozwalające na flow we własnych obszarach zainteresowań (sport, taniec, muzyka, pisanie itp.), pozwalające na wytnięcie i oderwanie się od codzienności?
- Wielu rodziców ma w sobie blokady, hamujące swobodny przepływ uczuć, myśli i działań, także w kontakcie z dzieckiem:
 - nieprzepracowane „rany” z dzieciństwa,
 - sztywne schematy wychowania zaczerpnięte od własnych rodziców („mój ojciec po prostu mi kazał i musiałem się uczyć”),
 - „niska samoocena przenosząca się na rodzicielstwo („jestem do niczego”, „jestem złym rodzicem”),
 - brak świadomości swoich mocnych stron, pomocnych, gdy tracimy dobry kontakt z nastolatkiem, a takie posiada każdy rodzic. Można np. mieć trudności w hamowaniu emocji, co utrudnia kontakt, ale – odznaczać się dużym poczuciem humoru, które może „uratować” niejedną, trudną sytuację z nastolatkiem.

Czy, aby to naprawić potrzeba terapii? Czasem tak, ale często wystarczy trening mentalny, by przygotować się do swobodnego kontaktu z nastolatkiem, zastąpić napięcie, złość i frustrację otwarciem się na to, jaki nastolatek jest i jaki ja jestem w tej relacji.

Trening mentalny rodzica

Trening mentalny to określenie z psychologii sportu, które można z powodzeniem wykorzystać do zmian w sobie, poczucia flow, a przez to poprawy relacji z dzieckiem (Sławińska, Bączek, 2018). Taki trening to nie tylko wizualizacje (wyobrażanie sobie pożądanego efektu) czy radzenie sobie ze stresem, choć te dwie techniki mogą być bardzo pomocne. Wizualizacje wspierają zmiany, a niwelacja poziomu stresu pozwala efektywniej działać.



- Gdy umiemy zapanować nad stresem, łatwiej nam okiełznać swoje emocje w trudnej sytuacji z nastolatkiem. Nawet zastosowanie najprostszych technik redukcji stresu jak głębokie oddychanie czy policzenie do 10, od 10 do 1, zanim zareagujemy krzykiem na krzyk nastolatka – potrafi „działać cuda”.
- Natomiast wyobrażanie sobie (wizualizacja) jak nastolatek zareaguje na naszą inną niż zwykle reakcję (np. na złą ocenę), nastawia nas pozytywnie i obniża stres. Zamiast przewidywać, że jak zwykle nastolatek nic nie powie i trzaśnie drzwiami do pokoju, tworzymy wizję jego odpowiedzi. Kiedy zamiast: „zawiodłeś mnie, znowu jedynka”, usłyszy: „musiało być coś trudnego dla ciebie, może potem porozmawiamy, jak mógłbym ci pomóc”, możemy wyobrazić sobie jego zaskoczenie i nawet milczącą, ale pozytywną reakcję.
- Podstawą treningu mentalnego jest nauka prowadzenia dialogu wewnętrznego: analiza myśli, ocena ich racjonalności, zamiana myśli negatywnych na pozytywne.

Wiele naszych przekonań może utrudniać porozumienie z dzieckiem, np. „cokolwiek rodzic by nie robił, nie dogada się z nastolatkiem”. Z tego powodu część rodziców nawet nie próbuje lub powtarza sposoby, które za każdym razem okazują się nieskuteczne (np. „kazania”, groźby)

Od treningu mentalnego do porozumienia

By zmienić szkodliwe dla nas i naszej relacji z dzieckiem przekonania, utrudniające interpretację jego zachowań, można zastosować techniki racjonalnego myślenia (Maultsby, 1992). Często próbujemy kontrolować sytuację zewnętrzną lub swoje emocje, a tak naprawdę kontroli podlegają głównie nasze myśli. To one decydują o emocjach i doborze właściwych słów i działania, także w kontakcie z dzieckiem. Prześledźmy to na modelu ABCD z Racjonalnej Terapii Zachowań (RTZ):





A – zdarzenie: nastolatek krzyczy „nienawidzę cię”,
B – myśli rodzica: „jak on może, jest niewdzięczny”,
C – emocje: pojawia się złość, żal,
D – działanie/wypowiedź: „zapomnij o nowym telefonie i kieszonkowym”.

Gdy myśli rodzica się zmienia:

B1 – „co się takiego stało, że aż tak zareagował?”, „co jest takie ważne dla niego?”, „przykro mi, że tak reaguje”, emocje są inne:

C1: żal, troska, zaniepokojenie, ciekawość,

D1: „widzę, że jesteś bardzo zdenerwowany, chciałbym cię zrozumieć, porozmawiać o tym później”. Tak buduje się porozumienie.

Konieczna jest oczywiście znajomość i trening podstaw skutecznej komunikacji z nastolatkiem: komunikaty „ja” zamiast „ty”, mówienie o swoich uczuciach, aktywne słuchanie, dawanie informacji zwrotnych, odzwierciedlanie emocji w rozmowie z nastolatkiem, zamiast ocen. „Rozumiem, że nie dałeś rady opanować swojej wściekłości i uderzyłeś go”. zamiast: „jak mogłeś się tak zachować” (Mazlih, Faber, 2016).

Jak wspólnie uczyć się życiowego flow?

Warto popatrzeć na relację z nastolatkiem w nowy sposób:

- Nie – jak na problem,
- Nie – pod kątem, jak nastolatka zmienić,
- Nie – jak go za to, jaki teraz jest – ukarać.
- Wczuj się w to, czego nastolatek może doświadczać w okresie dojrzewania: trudności radzenia sobie z emocjami, zmiany w ciele, których nie może kontrolować, krytyczne widzenie świata, które sprawia, że czują się nierozumiani i samotni, relacje z rówieśnikami, które często przynoszą zawód itd. (Kozak i in., 2023).
- Przyjrzyj się swoim zachowaniom, ich efektom, zastanów się co poprawia, co utrudnia kontakt, co i jak możesz zmienić (Mazurek, 2024).
- Większa samoświadomość, uważność, umożliwiające obserwację siebie i dziecka, praktyki wdzięczności (docenianie tego, co mamy), poprawiające nastrój, ułatwiają poczucie życiowego flow (patrz:!).
- Gdy flow jako sposób życia zacznie zmieniać twoją codzienność, porozmawiaj o tym z nastolatkiem. Zapytaj, jak on rozumie flow?
- Szukaj wraz z dzieckiem nowych sposobów spędzania czasu. Twórca koncepcji podkreśla, że bardzo ważnym krokiem w uczeniu dzieci życiowego flow jest wspieranie ich pasji oraz wspólne zainteresowania. Dzieci „wyrastają” ze starych sposobów spędzania czasu z rodzicami i rodzice po kilku próbach namowy – często rezygnują.
- Zapytaj dziecko o jego zainteresowania, poproś, by wypisało je na kartce, a ty przedstaw mu swój

spis. Może znajdziecie coś, co moglibyście robić razem. Wspólne pasje są dobrą okazją do szczerych rozmów, także o rzeczach, które sprawiają trudności.

- Porozmawiajcie o tym, jak stan, który czujemy, oddając się pasji, temu, co kochamy: muzyka, sport, możemy odczuwać w codzienności: nauce, domowych obowiązkach.
 - Pytaj nastolatka, jakie ma pomysły, by rzeczy trudne, niesprawiające radości, stawały się przyjemniejsze. Niech sam szuka tych sposobów, ty możesz opowiedzieć mu o swoich pomysłach. „Kiedy czegoś bardzo nie lubię robić, zastanawiam się, jak to zmienić. Czasem wykonuję to inną, nową metodą, czasem słucham w trakcie mobilizującej mnie muzyki”.
 - Pytaj, jakie jego cechy mogą mu pomagać w trudnych sytuacjach?
 - Pomóż mu określać realne, krótkoterminowe cele („zaliczę matematykę” zamiast „poprawię oceny ze wszystkich przedmiotów”).
- Gdy widzisz, że sam zaczyna płynąć, bądź obok.

Zakończenie

Koncepcja przepływu wskazuje kierunek rozwoju osobistego, dzięki któremu może być łatwiej porozumieć się z nastolatkiem, a jednocześnie pomagać mu w jego rozwoju. Flow – aktywne zaangażowanie w życie, przynoszące satysfakcję i radość, stanie się codziennością, a nie tylko wyjątkowym stanem, doświadczanym od czasu do czasu, w wyjątkowych sytuacjach.

Bibliografia

- Csikszentmihályi M. (1998). *Urok codzienności. Psychologia emocjonalnego przepływu*. Wydawnictwo WAR, Ustronie.
- Csikszentmihályi M. (2023). *Flow. Stan przepływu*. Feeria, Łódź.
- Juszczyk-Rygałto J. (2018). *Kontrowersje wobec stanu flow w edukacji*. Edukacja – Technika – Informatyka, nr 1/23, 277-28.
- Kozak A., Bielecki R., Rzechowski M. (2023). *Nastolatek potrzebuje wsparcia. Zrozum swoje dziecko i bądź po jego stronie*. Sensus, Gliwice.
- Maultsby M. C. (1992). *Racjonalna Terapia Zachowań*. Alternatywa, Mszczonów.
- Mazlih E., Faber A. (2016). *Jak mówić, żeby nastolatki nas słuchały, jak słuchać, żeby z nami rozmawiały?* Media Rodzina, Poznań.
- Milczarek A. (2024). *Nastolatki na rozdrożu. Jak się nie zagubić, wspierając swoje dorastające dziecko*. Sensus, Gliwice.
- Piątkowska A. (2021). *Flow życia. Moc bycia*. Sorus, Poznań.
- Stawińska J., Bączek J.B. (2018). *Trening mentalny czyli o dobrym życiu*. Stageman, Chorzów.
- Zahariadas D. (2024). *Jak odnaleźć flow?* Sensus, Gliwice.

¹ https://npseo.pl/flow-co-to-znaczy/#Co_daje_praktyka_uwaznosci_i_wdzieczosci_dla_flow (dostęp 14.12.2025)

„Perspektywa (dla) dzieci i młodzieży. Stan realizacji praw dziecka w Polsce” – wybrane aspekty badania

AGATA JABŁONOWSKA-TURKIEWICZ

Prawa dziecka są kluczowe dla rozwoju potencjału młodego pokolenia. Jesienią 2024 roku na zlecenie Rzeczniczki Praw Dziecka – Moniki Horny-Cieślak zrealizowano badanie dotyczące tej tematyki. Oprócz rodziców, nauczycieli i wychowawców szkolnych w badaniu głos oddano również młodym ludziom. Wzięło w nim udział 1604 nastolatków w wieku 12-17 lat z 60 szkół (podstawowych i ponadpodstawowych) z różnych co do wielkości i liczby mieszkańców miast.

Czy młodzi ludzie znają swoje prawa zapisane w Konwencji o prawach dziecka, najpowszechniej ratyfikowanym akcie prawnym na świecie? Czy znają je dorośli? W debatach publicznych niejednokrotnie pojawia się zarzut, że młodzież coraz częściej powołuje się na swoje prawa, zapominając o obowiązkach. Dorośli często wyrażają obawę, że rozwój praw dziecka może pozbawić ich środków do reakcji na niewłaściwe zachowania dzieci i młodzieży. Choć coraz rzadziej usłyszeć można powiedzenie, że „dzieci i ryby głosu nie mają”, to wciąż uważne wysłuchanie głosu młodzieży często sprawia dorosłym dyskomfort. Zaznaczmy w tym miejscu, że **Prawa dziecka nie definiują idealnych warunków dzieciństwa, lecz wskazują minimalne standardy, do których zobowiązują się państwa.** Prawa zawarte w Konwencji opierają się na trzech głównych filarach: ochronie (*protection*), zapewnieniu świadczeń (*provision*) oraz uczestnictwie (*participation*). Wyznaczają one zakres zobowiązań państw w zakresie ochrony dzieci przed krzywdzeniem, zagwarantowania im dostępu do podstawowych usług – prawa do ochrony zdrowia, do odpowiedniego poziomu życia, do wypoczynku i czasu wolnego oraz umożliwiają wyrażanie opinii i uczestnictwo w podejmowaniu decyzji ich dotyczących.

Słyszeliśmy, ale nie znamy

Z badania przeprowadzonego na zlecenie Rzeczniczki Praw Dziecka wynika, że zdecydowana większość nastolatków słyszała o prawach dziecka (91%), ale tylko niewielu zadeklarowało, że je zna (12%). Wśród chłopców występuje wyższy odsetek osób, które o nich nie słyszały. Jako źródło pomocy w sytuacjach łamania ich praw nastolatki wskazują przede wszystkim rodziców (37%) oraz pedagogów i psychologów szkolnych (37%), w dalszej kolejności wskazują nauczycieli i wychowawców szkolnych, organy prawne czy inną osobę dorosłą godną zaufania. Tylko 1% ankietowanych na pytanie: *Do kogo może zgłosić się osoba w Twoim wieku, gdy łamane są jej prawa?* stwierdziło, że *do nikogo*, co wskazuje na przekonanie młodzieży,

że w sytuacjach trudnych można/warto zwrócić się o pomoc do osób dorosłych. Ankietowana młodzież wyraża też chęć uczestnictwa w zajęciach na temat praw dziecka. Wielokrotnie pojawiają się opinie, że z tematem zapoznawani są tylko okazjonalnie, raz w roku, np. z okazji Międzynarodowego Dnia Praw Dziecka.

Czy nastolatki czują się bezpiecznie?

Konwencja o prawach dziecka gwarantuje każdemu dziecku bezpieczeństwo i ochronę przed wszelkimi formami dyskryminacji (art. 2), przemocą, zaniedbaniem i innymi formami złego traktowania (art. 19) oraz naruszeniami jego prywatności. Ochrona dzieci nie powinna ograniczać się do zapobiegania zagrożeniom, ale także do właściwej reakcji, gdy dojdzie do naruszeń ich praw. Skuteczna ochrona dziecka sprawia, że czuje się ono bezpieczne – w środowisku rodzinnym, szkolnym, rówieśniczym.

Z badania „Perspektywa (dla) dzieci i młodzieży” wynika, że tylko 64% ankietowanych czuje się bezpiecznie w szkole (odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze” i „często”), 29% ankietowanych udzieliło odpowiedzi, że „czasami” lub „rzadko” czują się bezpiecznie w szkole, 2% nigdy nie czuje się w niej bezpiecznie. Badanie nie wskazuje konkretnych przyczyn tej sytuacji. Czy uczniowie czują zagrożenie ze strony nauczycieli, boją się ich, nie mają do nich zaufania, nie czują z ich strony dostatecznego wsparcia? Czy brak poczucia bezpieczeństwa w szkole ma związek z rówieśnikami, z którymi spędzają w szkole wiele godzin i ze strony kolegów/koleżanek doświadczają przykrości/przemocy? Szkoły od lat są często warowniami nie do zdobycia nawet dla rodziców, którzy w sprawie swojego dziecka chcą skontaktować się z nauczycielem – wejście zabezpieczają kody, domofony, uczniowie posiadają identyfikatory – trudno więc upatrywać braku poczucia bezpieczeństwa uczniów w przekonaniu, że są zagrożeni wizytą kogoś z zewnątrz.

W badaniu zadano ogólne pytanie o atmosferę panującą w szkole. I tak: 59% ankietowanych oceniło ją pozytywnie, natomiast pozostałe 40% uczniów stwierdziło, że w szkole





dobra atmosfera panuje „czasami” (25%), „rzadko” (11%) albo „nigdy” (3%), z tym że gorzej atmosferę szkolną ocenili uczniowie szkół podstawowych niż ponadpodstawowych, gorzej też w szkole czują się dziewczynki niż chłopcy.

Lepiej przedstawia się sytuacja poczucia bezpieczeństwa w domu. 94% ankietowanych „zawsze” lub „często” czuje się w domu bezpiecznie, a tylko 1% młodzieży stwierdziło, że „nigdy” nie czuje się w domu bezpiecznie. Sytuacja wydaje się więc dobra – dom rodzinny dzieci postrzegają zasadniczo jako bezpieczny azyl, gdzie panuje dobra atmosfera.

Decyzyjność i poważne traktowanie

Dzieci zwracają uwagę, że rodzice traktują ich zdanie poważnie (77% ankietowanych przyznało, że taka sytuacja ma miejsce „zawsze lub prawie zawsze” i „często”) i wspierają ich zainteresowania (81% ankietowanych przyznało, że ma to miejsce „zawsze lub prawie zawsze” i „często”).

Jeśli chodzi o środowisko szkolne – tylko połowa ankietowanych uczniów uważa, że ich zdanie nauczyciele traktują poważnie, blisko 30% uważa, że ma to miejsce „czasami”, 11% wskazuje, że taka sytuacja to „rzadkość”, a 5% uczniów uważa, że ich zdania nauczyciele nie traktują poważnie „nigdy”. W tym aspekcie występują też zauważalne różnice ze względu na płeć. Chłopcy częściej niż dziewczyny deklarują, że ich zdanie traktowane jest zawsze poważnie (21% vs 16%).

Ciekawe wydają się też odpowiedzi dzieci i młodzieży na pytanie, w jakich sprawach mogą samodzielnie decydować. I tak, 81% młodszych nastolatków (12-13 lat) twierdzi, że ma wpływ na to, jak się ubiera i jaką ma fryzurę, w grupie starszej nastolatków (16-17 lat) już 90% potwierdza, że samodzielnie decyduje, jak wygląda. Znacznie mniejszy wpływ ma młodzież na to, w jakich zajęciach pozalekcyjnych bierze udział, jak spędza wolny czas i z kim się spotyka. Widać to zwłaszcza w grupie nastolatków młodszych (12-13 lat), np. tylko 66% z nich potwierdziło swój wpływ na to, w jakich zajęciach poza szkołą bierze udział.

Biorący udział w badaniu rodzice często podkreślali, że decyzyjność dziecka zależy od stopnia ryzyka, jaki się z tą decyzyjnością wiąże. Dorosli deklarują, że oponują, gdy skutki decyzji podjętej przez nastolatka mogłyby mieć nieodwracalne konsekwencje lub zagrażać jego zdrowiu lub życiu. To oczywiste. Trzynastolatkowi nikt raczej nie pozwoli na samodzielny wyjazd wakacyjny, choćby sam był przekonany, że jest już na to gotowy. Taka przyгода byłaby po prostu dla dziecka niebezpieczna. Ale czy samodzielny wybór zajęć pozalekcyjnych przez trzynastolatka wiąże się z jakimś ryzykiem? Czy odmowa uczęszczania np. na dodatkowe zajęcia z języków obcych/ sportowych czy innych należy do kategorii „zagrożające zdrowiu”? Raczej nie, a jednocześnie blisko 35% rodziców chce decydować za dziecko w tych sprawach.

Prawo do odpoczynku

Warto w tym miejscu odnieść się do innej kwestii, która była podjęta w omawianym badaniu, a mianowicie, jak

w Polsce realizowane jest prawo dziecka do odpoczynku? Jak dzieci spędzają czas wolny i czy w ogóle mają poczucie, że mają czas na regenerację sił? Blisko połowa nastolatków stwierdziła, że nauka zajmuje im większość wolnego czasu. Tylko 1/3 ankietowanych stwierdziła, że taka sytuacja ma miejsce „rzadko” lub „nigdy”. Sprawa zajęć pozalekcyjnych/dodatkowych jest często dyskutowanym tematem w mediach. Łączy się również z kwestią korepetycji, na które masowo uczęszczają uczniowie, coraz częściej już nawet we wczesnych klasach szkoły podstawowej. W tym kontekście zadawane są pytania o efektywność szkoły w procesie nauczania, kwestie nierówności edukacyjnych czy finansowe. Może warto byłoby zadać pytanie prostsze – czy dzieci po wielogodzinym pobycie w szkole mają siłę, aby z korzyścią dla siebie i swojego rozwoju uczestniczyć w kolejnych zajęciach? Cele korepetycji mogą być bardzo różne – od wsparcia dla ucznia, który nie radzi sobie z tempem nauki danego przedmiotu w szkole, poprzez chęć poprawy ocen, aż po doskonalenie wiedzy ponad podstawę programową. Bez względu na wszystko, każdy z tych celów powinien być równoważony szacunkiem do prawa dziecka do czasu wolnego. Decyzja o zapisaniu na korepetycje nie powinna zapadać wyłącznie z woli rodziców, ale raczej z potrzeby i inicjatywy dziecka.

Przeciążanie dziecka nauką nie jest w Polsce zjawiskiem marginalnym. W omawianym badaniu blisko 30% dzieci uważa, że rodzice bądź opiekunowie stawiają przed nimi wymagania przekraczające ich możliwości. Niespełnienie oczekiwań rodziców w obszarze nauki dla uczniów wiąże się ze strachem – przed dalszymi konsekwencjami i różnymi formami karaniami, jakich mogą spodziewać się w domu. Może to być zakaz wychodzenia na spotkania towarzyskie, zakaz korzystania z Internetu lub agresja słowna. W badaniu mówią o tym nauczyciele i wychowawcy, których nie wiąże z rodzicami relacja lojalności, a którzy z ocenianiem uczniów mają codzienną styczność.

Na koniec warto zauważyć, że przestrzeganie praw zapisanych w Konwencji o prawach dziecka nie powinno być warunkowane wypełnianiem przez dzieci obowiązków – szkolnych czy domowych. To zupełnie odrębne sprawy. Opinia, wprowadzie sporadyczna, pojawiająca się również wśród ankietowanych dorosłych w omawianym badaniu, że „prawa dziecka – tak, ale najpierw musi ono wywiązać się ze swoich obowiązków szkolnych” albo „najpierw musi się słuchać dorosłych, którzy wiedzą, co dla niego dobre, a potem domagać swoich praw” jest błędna. Nikomu nie przyszkoloby chyba do głowy kwestionowanie praw człowieka i mówienie, że owszem, będą one respektowane pod warunkiem, że będziemy np. dobrymi pracownikami. ■

Bibliografia

Drabarek K., Makaruk K., Modzelewska M., Tymińska A., (2025), *Perspektywa (dla) dzieci i młodzieży. Stan realizacji praw dziecka w Polsce*, Biuro Rzecznika Praw Dziecka, Warszawa.



Koncepcja kontenerowania i metafor w TraumaPlay

EWELINA PRĘDKA-PAWLUN

Jaka jest rola przestrzeni fizycznej w zdolności dziecka do przeciwstawienia się treściom traumy. W jaki sposób terapeuta staje się „kontenerem” i jak granice, wypowiedane lub fizyczne, zapewniają ochronę. Drugim ważnym aspektem jest omówienie metafory i środków ekspresji, za pomocą których terapeuta może uzyskać dostęp do traumatycznego świata przeżyć swojego pacjenta. Ze względu na to, że trauma jest przechowywana głównie w prawej półkuli w sposób wizualny i somatyczny, łatwiej pracować z nią poprzez ekspresyjne środki wyrazu i metaforę niż poprzez samą narrację językową.

Koncepcja kontenerowania

Idea kontenerowania już od wielu lat jest ważną kwestią w dziedzinie terapii. Bion (1962) mówił o rodzicach jako „psychicznych pojemnikach” dla swoich dzieci. Założono wówczas, że taki metaforyczny pojemnik jest niezbędny dla zdrowego rozwoju dziecka. Jeśli małe dziecko doświadcza intensywnych wrażeń zmysłowych i emocjonalnych, które są najczęściej przytłaczające, rodzic pomaga sortować te doświadczenia, ma czas na ich asymilację i konsolidację. Rodzic może stać się takim „psychicznym pojemnikiem”. To, czy stanie się takim pojemnikiem, zależy od tego, czy lepiej radzi sobie z emocjami. Niektórzy rodzice okazują naturalną stabilność, poczucie bezpieczeństwa, co pozwala innym zwracać się do nich z trudnymi sprawami. Wiąże się to przede wszystkim z naturalnym rytmem wewnętrznym tej osoby, jej energią kinetyczną, tempem jej komunikacji i zdolnością do bycia obecnym (Goodyear-Brown, P., 2024, s. 87). Dzięki temu dziecko otrzymuje bardziej uporządkowane doświadczenie emocjonalne i nie pozostaje w stanie podwyższonego pobudzenia. Nie musi od samego początku mierzyć się z przerażającymi doświadczeniami. Bycie pojemnikiem oznacza również akceptację własnego bólu oraz własnej potrzeby oparcia. Od terapeuty wymaga się przede wszystkim tego, aby mieć również swoją bezpieczną przystań. Pierwszym krokiem będzie stworzenie dla rodziców dziecka bezpiecznego miejsca, co oznacza, że terapeuta staje się najpierw dla nich pojemnikiem. Zaczynamy od modelowania jakości komunikacji, słuchania lub opowiadania w relacji z rodzicami, a dopiero w kolejnym kroku z dzieckiem.

Kontenerowanie może być namacalne. W terapii można się posłużyć fizycznymi pojemnikami, zwłaszcza jeśli dziecko jest młodsze. Takie pojemniki pobudzają wyobraźnię i dzięki nim dzieci będą w stanie wytworzyć w sobie poczucie opanowania przez zamknięcie trudnych treści w jakimś miejscu, jednocześnie nadając im solidne i widoczne granice. W takich pojemnikach dziecko może umieścić (Goodyear-Brown P., 2024, s. 106):

- obrazy wizualne, słowa lub doświadczenia fizyczne związane z traumatycznym wydarzeniem,
- wielkie emocje oraz uczucia, które mogą przerastać dziecko,
- zachowawcze pytania lub „przyznanie się” do wcześniej ujawnionych przerażających treści,
- symbole sprawcy,
- konkretne przypadki traumatycznych doświadczeń.

Pojemniki na wielkie uczucia mieszczą ważne myśli i uczucia, dotyczące rzeczy, których dziecko doświadcza w domu. Jednocześnie nie ma obaw, że rodzice mogą zobaczyć te treści lub zranić uczucia. Rodzice wyrażają zgodę, że rzeczy, które trafiają do pudełka, pozostają tylko w posiadaniu dziecka i są prywatne. Można zastosować kolorowe karteczki, na których dziecko może zapisywać wszystko, co jego zdaniem powinno trafić do pudełka „wielkich uczuć”. Można wykorzystać różnorodne materiały plastyczne do dekorowania pojemników, np. piankowe znaki „stop”. Następnym ważnym krokiem po umieszczeniu w pudełku „wielkich uczuć” jest rozmowa z dzieckiem o sposobach, w jakie mogłoby użyć swojego głosu. Wszelkie pomysły dziecko umieszcza w pudełku, aby przygotować się do bezpośredniej rozmowy z rodzicami i swoich uczuciach. Wspólna sesja z rodzicami pozwala zrozumieć, jak reagować, gdy mały pacjent podejmie ryzyko „użycia swojego głosu”. Ważne, aby rodzice odzwierciedlili i potwierdzili jego uczucia.

Część pracy terapeutycznej, która polega na pomaganiu rodzinom w wyleczeniu się z traumy, jest nastawiona na zapewnienie bezpiecznej przestrzeni. Bezpieczeństwo będzie postrzegane w różny sposób przez różne osoby. W swojej pracy terapeutycznej można zaprojektować odpowiednie przestrzenie terapeutyczne, które obejmują opcje doświadczania wielkości i małości, ekspansywności i zamknięcia (Goodyear-Brown, P., 2024, s. 89). Istotne jest zapewnienie pacjentom odpowiedniej poczekalni z holem. Tam właśnie dokonuje się wybór wielkości i małości. Rodzice i dzieci mogą zdecydować się na różne czynności, np. dziecko bawi się samo przy stole, mama rozmawia przez telefon lub razem buduje klocki, dziecko znajduje





się na kolanach mamy. Przebywają w różnej odległości od siebie. Wykorzystanie przez rodzica i dziecko przestrzeni w określony sposób daje nam cenne informacje i staje się częścią naszej wstępnej oceny tego, jak rodzic i dziecko funkcjonują razem. Obserwacja ich więzi, wzajemnej interakcji oraz komunikacji może stanowić źródło informacji o planie leczenia. Dziecko po traumatycznych przeżyciach może mieć potrzebę zamknięcia się w mniejszej, przytulnej, zamkniętej przestrzeni w większym pokoju, aby mogło siedzieć wewnątrz schronienia w pomieszczeniu, pozostając w kontakcie wzrokowym z rodzicem. Niektóre dzieci muszą się ukryć, aby dołączyć do grupy. Czasami ukrywanie się jest prostym komunikatem, że dziecko nie chce być widziane. Innym razem dziecko zaprasza nas do odszukania go. Może nawet wyrażać potrzebę bycia znalezionym. Prosta zabawa w chowanego może być odpowiedzią na głębokie pytania dzieci, które doznały traumy. Pytania, które pojawiają się w głowie dzieci to np.:

- „Odszedłem. Wycofałem się. Czy ktoś to zauważy?”.
- „Czy warto mnie znaleźć?”.
- „Jestem nieosiągalny. Czy można do mnie dotrzeć?”.
- „Czy komuś zależy na mnie na tyle, by po mnie przyjść?”.
- „Czy będziesz mnie szukać? Czy wykonasz ciężką pracę, aby mnie znaleźć?”.

Powyższe pytania należy właściwie zinterpretować, ponieważ mogą one wyrażać różne potrzeby dziecka, m.in. potrzebę bycia znalezionym, docenionym. Dzieci mogą wyrazić poprzez te pytania, że czuły się niewidoczne, zapomniane lub zaniedbane.

Metafora i środki ekspresji

Psychoterapia posługuje się metaforą, aby umożliwić rekonceptualizację doświadczeń w celu zmiany perspektywy oraz znalezienia równowagi emocjonalnej. Zanim jednak stanie się to możliwe, terapeuta musi poznać doświadczenie pacjenta. Przyjmuje na siebie rolę świadka traumy, aby objąć jego całokształt, a następnie pomóc pacjentowi w stworzeniu własnej symbolicznej reprezentacji wydarzenia traumatycznego przez odzwierciedlenie symbolicznego myślenia zaproponowanego przez terapeutę. Ważne jest jednak, aby zdawać sobie sprawę z ograniczeń tego typu terapii i związanych z nią niebezpieczeństw.

Shinebourne i Smith (2010) traktują metafory w terapii pacjentów, którzy doświadczają wysokiego poziomu bólu jako „bezpieczny most”, pozwalający na wyrażenie uczuć niedających się wypowiedzieć w sposób dosłowny. Dla terapeuty najważniejsze jest dostrzeżenie momentu, gdy pacjent jest gotów, by przejść przez ten „most”. Terapeuta może sugerować metafory, jeśli widzi, że pacjent nie jest w stanie sam ich używać. Jednak metafory generowane przez pacjentów lepiej odpowiadają ich doświadczeniom. Pacjent może podchwycić i rozwinąć metaforę terapeuty, ale może też ją pominąć, jeśli nie odpowiada ona jego doznaniom.

Według Shinebourne i Smith (2010) metafory mogą ułatwić rekonceptualizację bólu. Nie ma na razie dowodów na to, że taka rekonceptualizacja może wpływać w dłuższej perspektywie na odczuwanie mniejszego bólu fizycznego. Również Gallagher (2013) i Stewart (2014) podkreślają, że sama w sobie metafora nie jest oczywiście w stanie złagodzić bólu fizycznego, co stanowi najbardziej pożądaną cel, zarówno dla terapeuty, jak i dla pacjenta. Jednak, w przypadku traumy, ból odczuwany przez osoby, które doświadczyły traumy, zostaje złagodzony, gdy może być wyrażony i temu ma służyć terapia.

Trauma dotyka w sposób szczególny pojmowania własnej podmiotowości i poczucia własnego bezpieczeństwa, względnie zagrożenia. Symptomy psychologiczne mogą objawiać się jako Zespół Stresu Pourazowego (PTSD), który obejmuje natarczywe myśli, powtarzające się koszmary, obojętność emocjonalną, wzmożoną czujność i nadpobudliwość. Często pojawiają się lęk i depresja (Andersen, 1985). Ponadto pojawia się dezorganizacja procesów kognitywnych i wynikające z traumy rozregulowanie afektywne, które często prowadzą do dysocjacji. Umożliwia to ochronę wewnętrznego Ja ofiary traumy przed obezwładniającym poczuciem kompletnej dezintegracji. Doświadczenie traumy niszczy istniejące struktury kognitywne i wywołuje negatywny afekt. Spójność narracji osoby, która doświadczyła traumy oraz jej zdolność do myślenia symbolicznego często ulegają przerwaniu (Stroińska/Cecchetto/Szymanski, 2014). Według Judith Herman (1992) osoba, która doświadczyła traumy, mówi o swoich przeżyciach zazwyczaj w formie prenarracji: „nie rozwija się ona i nie postępuje naprzód w czasie oraz nie ujawnia uczuć podmiotu lub jego interpretacji zdarzeń” (Herman 1992). Narracja traumy jest odbiciem epizodycznej pamięci wydarzeń, która opiera się na wrażeniach zmysłowych, w odróżnieniu od pamięci o wydarzeniach nietraumatycznych, opierającej się na narracji i przypisywaniu znaczeń (Anker, 2009).

Niedająca się znieść natura wydarzenia traumatycznego znajduje odbicie w niemożności znalezienia słów, które mogłyby ją wyrazić. Rozbite Ja nie jest w stanie przyswoić sobie doświadczanych bodźców zmysłowych i wpleść ich w znaczącą narrację, która byłaby próbą zrozumienia tego, co się zdarzyło (Witney, 2012). To właśnie stanowi przyczynę braku koherentnej struktury narracji, fragmentaryczność, brak organizacji i konkretność opisu. W wyniku tego poznawczego ograniczenia, doświadczanego po przebytej traumy, narracje traumy to zazwyczaj faktograficzne opisy zdarzeń pozbawione symbolicznej reprezentacji towarzyszących im emocji (Krystal, 1988). Ta konkretność doświadczenia traumy uniemożliwia użycie metafory, pozostawiając pamięć o traumie jako przeżycie niezintegrowane i izolowane, niedające się włączyć do autonarracji. Dzieci, które mają trudne doświadczenia, nie są zdolne do użycia metafory w celu zintegrowania doświadczenia wewnątrz-



nego, co z kolei wpływa na brak możliwości samorefleksji i samopoznania, utrudniając w ten sposób proces budowania nowej tożsamości (Borbély, 2004). Nieobecność metafor w narracjach doświadczeń traumatycznych jest również odbiciem procesu dysocjacji, czyli poczucia oddzielenia od własnych myśli, emocji, ciała lub otoczenia, często działające jako mechanizm obronny przed zbyt trudnymi przeżyciami. Wiąże się z blokadą kognitywną oraz z kłopotami z myśleniem abstrakcyjnym i regulacją stanu uczuć. Zdolność do myślenia symbolicznego ma zasadnicze znaczenie w procesie kategoryzacji wspomnień o charakterze emocjonalnym oraz przesądza o możliwości komunikowania takich wspomnień (Modell, 2005). Nieobecność metafor często wskazuje na dysocjację emocjonalną, która charakteryzuje się oderwaniem od własnych emocji oraz polega na odseparowaniu uczuć od świadomości, co może objawiać się jako uczucie pustki, odrealnienia lub braku powiązania ze swoimi przeżyciami. Pamięci o traumie nie daje się łatwo włączyć czy przyswoić i narracyjnie wpleść w opowieść o własnym życiu. Osoby, które doświadczyły traumy, nie są w stanie mówić o niej w sposób symboliczny. Nie mogą nadać jej nowego znaczenia, nabrać głębszego zrozumienia traumy i wyrazić związanego z nią uczucia (Bornstein/Becker-Matero, 2011).

Ćwiczenie – przecieranie ścieżki

Ćwiczenie jest próbą skupienia się na wypracowaniu pożądanego wzorca zachowań zamiast na wyeliminowaniu tych, które przeszkadzają. Wiele rodzin zgłasza się na terapię z intencją wygaszenia negatywnych zachowań. Ta interwencja pomaga pacjentom zrozumieć, że zmiana następuje w miarę tworzenia się nowych ścieżek neuronowych i wzmacniania zachowań adaptacyjnych poprzez praktykę, a nie w wyniku dążenia do pozbycia się negatywnych wzorców.

1. Prosimy dziecko, by przesunęło palcem wskazującym po piasku kinetycznym. Obserwujemy, jak piasek powoli wraca na swoje miejsce.
 2. Wyjaśniamy małemu pacjentowi, że mózg w pewnym sensie przypomina piasek lub wysoką trawę: Jeśli przechodzimy po wysokiej trawie raz, żdźbła natychmiast odbijają się od ziemi i wrócą do poprzedniej pozycji. Jeśli jednak przejdziemy po niej wiele razy, trawa zacznie się kłaść, tworząc ścieżkę. To samo dzieje się w mózgu, gdy próbujemy nowych rzeczy: jeśli zrobimy coś tylko raz, jest mało prawdopodobne, że to zachowanie się utrwali. Ale jeśli ćwiczymy i powtarzamy, w mózgu tworzy się nowa ścieżka i możemy wtedy swobodnie wykorzystywać nową umiejętność.
 3. Wyjaśniamy pacjentowi, że chcemy mu pomóc wyznaczyć pozytywny cel: odkryć, co może robić, zamiast skupiać się na tym, czego robić nie powinien.
- Dziecko prawdopodobnie postrzega swój cel w negatywnych kategoriach, na przykład czuje, że musi

przestać kłamać. U dziecka, które doświadczyło zaniedbania lub przemocy, kłamstwo może mieć charakter adaptacyjny i wynikać z braku wiary w to, że inni zaspokoją jego potrzeby. W tym przypadku potencjalną ścieżką do wytyczenia i utrwalenia będzie podjęcie ryzyka powiedzenia prawdy. Zastanawiamy się wspólnie z dzieckiem i/lub opiekunem, jakie zachowania, myśli i strategie pomogą mu stworzyć nowe ścieżki lub wzmocnić obecne wzorce.

Podsumowanie

Podstawowe metody stosowane w modelu Trauma-Play pomagają w ustaleniu celów leczenia, jak również w realizacji głównego założenia, jakim jest podążanie za potrzebami dziecka. W niektórych przypadkach klinicyści muszą rozpocząć terapię od pracy z opiekunami nad zmianą sposobu postrzegania zachowań dziecka lub uzyskania głębszego wglądu w ich własne historie przywiązania, by mogli pomieścić emocje dziecka we własnych kontenerach (Goodyear-Brown, 2024). Czasami skuteczniejsza może okazać się pomoc w zrozumieniu mechanizmów reakcji na stres i ich wpływu na funkcjonowanie poszczególnych osób w systemie rodzinnym. W jeszcze innych przypadkach może zaistnieć potrzeba skupienia się na indywidualnej pracy z dzieckiem nad rozwijaniem umiejętności regulacji emocjonalnej, np. radzenia sobie ze złością. Istotnym aspektem całej terapii jest umożliwienie dziecku zaangażowania się w proces wyznaczania celów. Wspólne opracowanie planu uwzględniającego potrzeby dziecka i rodziny służy nie tylko wyznaczeniu drogi do celu, ale przede wszystkim zbudowaniu więzi i zaufania terapeutycznego. ■

Wybrana bibliografia

- Goodyear-Brown P., *Trauma i terapia przez zabawę. Pomaganie dzieciom w zdrowieniu*, Wyd. Difin, Warszawa, 2024.
- Maciejewska-Mroczek E., *Mrówczą zabawą. Współczesne zabawki a społeczne konstruowanie dziecka*, Universitas, Kraków 2012.
- Landreth G.L., *Terapia zabawą*, Wyd. UJ, Kraków 2016.
- 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.
- Stiles, W.B., Barkham, M., Connell, J., & Mellor-Clark, J., Responsive regulation of treatment duration in routine practice in United Kingdom primary care settings: replication in a larger sample. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(2), 298, 2008.
- Stroińska M. (Hamilton) i Kate Szymanski (Long Island, NY), *Metafora i trauma*, tekst i dyskurs, 10, 2017.

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



(Nie) daj się uwieść słowom

ALEKSANDRA STOLARCZYK

Mądrość człowieka współczesnego polega na asertywności. Faktycznym objawem inteligencji w naszych czasach jest zdobywanie wiedzy i interesowanie się wiedzą, sprawdzanie tego, czego się dowiadujemy tak długo, jak jest to dla nas ważne, wygłaszanie opinii na podstawie swoich odczuć, a nie swoich idoli oraz innych ludzi.

Ryszard Handke, definiując funkcje lektury, pisał: „Literatura to sztuka iluzji i nie oczekuje docieklivego badania, lecz gotowości uczestnictwa w grze, którą proponuje”. (*Podmiotowy wymiar...*, 1998, s. 99) – każda gra wymaga od jej uczestników refleksu (intelektualnej sprawności), spostrzegawczości, wiedzy, dobrej pamięci (obowiązujących zasad, podjętych decyzji strategicznych), uczciwości. Gra „w” literaturę i „z” literaturą to wyzwanie niełatwe, bo Słowo – współtowarzysz tej rozgrywki – oczekuje zrozumienia dla prawdy fundamentalnej o swojej wartości (które konstituuje obraz świata, w którym żyjemy).

Słowo na co dzień

W dniach 29 września – 3 października 2025 r. w całym kraju obchodziliśmy Tydzień Przeciwdziałania Przemocy Również, a raczej – gwoili uściślenia intencji działań podejmowanych na szerszą niż zwykle skalę – uwrażliwiania na problem niekontrolowanej lub wzbudzonej na trudnych emocjach agresji.

W ramach akcji moi wychowankowie powiedzieli: „stop hejt!”, a przygotowane przez nich prace zobrazowały młodzieńczą refleksję nad słowem, które może boleć, skrzywdzić i zniszczyć. Poniższe przykłady z mojego (wychowawcy) archiwum prywatnego wizualizują osobiste spostrzeżenia grupy pierwszoklasistów szkoły ponadpodstawowej na temat wartości języka w walce z agresją przez język okazywaną.

Słowo literackie

„mam za dużo słów w głowie za dużo/głów w słowie za dużo słów w sobie” (pisownia oryg. – dop. A.S.) – napi-

sała Irma Julia Kowalska na łamach biuletynu literackiego „Strzępy” (2025, strona nienumerowana). W tym ogromie, a może raczej – nadmiarze – trzeba jednak znaleźć złoty środek na ujrzenie/zrozumienie w wielości treści siebie i Innych. Niepokój wyrażony Słowem – nieszczególnie patetycznym (jakże częsty frekwencyjnie w obiegu nieformalnym czasownik „mieć”, powtórzenia: „słowa”, „głowa”, ilość wyrażona przez „dużo”) – ale ujętym w ramy komunikatu poetyckiego – pozwala mi wrócić do literackiej gry, która zaprasza, by zrozumieć prostotę Słowa lub Jego zawołowane za kontekstem znaczenie.

Opowiada o nich młody poeta ukraiński, Maksym Zaplitny, którego poznałam za pośrednictwem ukraińskiego literaturoznawcy prof. Semena Abramowicza przy okazji wydania zbioru artysty – *Księgi pieśni* (wersja elektroniczna tomu ukazała się na: <https://emic.com.pl/aktualnosci/poezja-w-drodze-glos-mlodego-pokolenia-ukrainskiego/>). W niniejszym artykule pragnę przywołać fragmenty naszej rozmowy przeprowadzonej we wrześniu 2025 r., w której podjęliśmy problem literatury – poezji, która przecież nie musi – polemizując ze sławetną lekcją z Gombrowicza – zachwycać, ale może (nadal, jeszcze) znaczyć, o wartości Słowa, które dojrzewa w nas samych i dorastaniu do tego, by móc uczynić Go towarzyszem swojej zawodowej drogi:

Aleksandra Stolarczyk: Jesteś 28-letnim poetą, ale w swoich utworach kreujesz obraz dojrzałego „ja” lirycznego. Co wpłynęło na Twoje refleksyjne postrzeganie i tworzenie literatury?

Maksym Zaplitny: Zawsze wyróżniałem się większą wrażliwością, choć to dość niepraktyczna cecha – prze-

Załącznik 1.



Załącznik 2.



Załącznik 3.





szkadza w prozie życia. Trzeba jednak pamiętać, że przecież nie wybieramy sobie rodzaju układu nerwowego, ostrości zmysłów, progu bólu. Właśnie dlatego własną refleksyjność postrzegałem nie jako stygmat, lecz jako klucz do drzwi, które należało odnaleźć. [...] Poezja zdejmuję ze mnie maskę. Za to właśnie ją kocham. Ona zna mnie lepiej niż ja sam siebie. Mój sposób tworzenia jest raczej medytacyjny. Wymaga pokory wobec własnego „ja”, a czasem całkowitego od niego odstąpienia. Szczerze – to dość trudne poddać się woli innej siły, stać się jej przekąnikiem. Istnieje ogromna różnica między „napisałem”, a „zostało napisane przeze mnie”. Trzeba to poczuć. Nigdy nie wiem, o czym będzie następny utwór, w jakim „języku” przemówi wiersz, jaką przybierze formę. Najtrudniejsze to pozwolić wierszowi mówić przez ciebie i nie przerywać jego głosu własnym „ja”: nie przerywać mu ani nie dodawać nic od siebie, gdy już ucichnie. Bo poezja nie służy tobie, ale to ty służysz jej. Gdybym czuł się „dyrygentem”, tworzyłbym zupełnie inną literaturę — przesyconą romantycznym nastrojem, pełną pięknych pejzaży i harmonii. Chciałbym widzieć w poetyckim lustrze całkiem inne oblicze. Muszę jednak wpatrywać się w swoje — pełne egzystencjalnych zmarszczek i znużenia dekadencją. [...]

Kiedy zacząłeś pisać?

Piszę od najmłodszych lat szkolnych. Chyba wtedy, gdy poczułem, że potrafię. Do piętnastego roku życia nie było w tym żadnej refleksji. Pamiętam, że pisałem krótkie opowiadania, a potem nowele. [...] Przechodziłem etapy: czytałem, pisałem, słuchałem i studiowałem teorię. To było jak dojrzewanie, niełatwe. W końcu spaliłem niemal wszystkie swoje zapiski (dzienniki, prozę i wiersze) w tej samej kuchni, gdzie je napisałem. Z tekstami elektronicznymi było łatwiej: usunąć i po sprawie. Teraz wiem, że to był błąd. Szkoda, że ta świadomość przyszła dopiero teraz. Z tamtego okresu (2013–2023) pozostało mi niewielkie archiwum. Dlatego *Księga pieśni* jest dla mnie początkiem drogi twórczej. Uważam, że prawdziwy debiut pisarski zaczyna się w momencie napisania książki i jej publikacji. Wszystko, co było wcześniej, to tylko próba generalna. [...]

Jeśli chodzi o wiek, w którym warto zacząć, myślę, że dopóki poezja sama nie zawoła człowieka, nie ma sensu się nią zajmować. W gruncie rzeczy, jeśli spojrzeć na pisanie wierszy obiektywnie, to dość osobliwe zajęcie: wymaga ogromu czasu, nerwów, skupienia i cierpliwości. [...]

Gdy zacząłem pisać *Księgę pieśni*, miałem dwadzieścia pięć lat. Na początku wydawało mi się, że wszystko przegapiłem i nie da się dogonić odjeżdżającego pociągu. Później zrozumiałem, że się myliłem. Wszystko dzieje się we właściwym czasie. [...]

Tworzysz w czasie kryzysu, obserwujesz zło, jakie spadło na Twoją ojczyznę. Ten kryzys to rzeczywiście czas poetów?

„Czasy kryzysu to czasy poetów” – uważam, że bycie poetą to już samo w sobie osobisty kryzys. [...]

Co chcesz przekazać w swoich utworach czytanych w czasie wojny?

Wojna to kwintesencja absurdu ludzkiego istnienia. W tym sensie człowiek udowodnił, że jest gorszy od... Trudno znaleźć istotę do porównania. Zabicie człowieka to najstraszniejszy czyn przeciw naturze i Bogu. Wojna w mojej poezji to wojna między dźwiękiem a ciszą, między białym płótnem a farbą, między byciem a niebyciem; wojna między ziemskim a niebiańskim, cielesnym a duchowym. W tym sensie całe nasze życie jest nieustanną absurdalną wojną. Właśnie absurd zachęca do buntu – przeciw ciszy, przeciw białemu płótnu milczenia... [...]

Jak zachęciłbyś innych do czytania poezji?

Myślę, że tajemnica polega na tym, aby nikogo do niczego nie namawiać. Nikt mnie nie przekonywał, że bym zwrócił się ku poezji. Pewnego razu ją usłyszałem, Pamiętam, będąc jeszcze nastolatkiem, prosiłem ojca, żeby kupił mi tomik wierszy, który czytałem przy świetle lampy do późnej nocy... Nikt mnie do tego nie zmuszał.

Który z Twoich utworów wydaje Ci się najtrafniejszym spostrzeżeniem na temat współczesnego świata?

A niebo nigdy nie kłamie (oryg. *А небо — ніколи не бреше*).. Ufaj mu. W przeciwieństwie do świata, ono nigdy cię nie opuści. Nigdy.

(tłumaczenie: Liudmyła Vyshnevskia, korekta: autorka)

Na skrzyżowaniu...

... ulic zatłoczonych słowami, ulic pełnych Słów wzniosłych i słów mniej miłych dla ucha, ulic krzyczących słowami i kulturalnie oczekujących na zielone światło dla Słowa, warto zdać sobie sprawę z odpowiedzialności nałożonej na nadawcę (także – czytelnika) w formułowaniu i dekodowaniu komunikatu werbalnego: kompetencji, wysiłku (pracy), zaangażowania (emocjonalnego). W szacunku do Słowa i dla Słowa (poszukiwania Go) kryje się mądrość człowieka, o której mój uczeń, obecnie trzecioklasista liceum, napisał (zapis oryginalny, korekta językowa i interpunkcyjna – A.S.):

Mądrość człowieka współczesnego polega na asertywności. Faktycznym objawem inteligencji w naszych czasach jest zdobywanie wiedzy i interesowanie się wiedzą, sprawdzanie tego, czego się dowiadujemy tak długo, jak jest to dla nas ważne, wygłaszanie opinii na podstawie swoich (podkreśl. ucznia) odczuć, a nie swoich idoli oraz innych ludzi.

Aleksandra Stolarczyk – doktor nauk humanistycznych, nauczyciel języka polskiego w Toruńskim Technikum Informatycznym i Toruńskim Liceum Ogólnokształcącym, wychowawca, dyplomowany lektor języka polskiego jako obcego, egzaminator maturalny, certyfikowany koordynator ds. wsparcia uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi;

Pośrednia agresja i autoagresja – ciche oblicza depresji

BARBARA MARUSARZ

Depresja bardzo często nie zaczyna się od smutku, wycofania ani utraty energii. Zaczyna się dużo wcześniej, w zachowaniach subtelnych, łatwych do zignorowania, takich, które bardziej świadczą o napięciu niż o cierpieniu.

Jednym z najwcześniejszych sygnałów, które powinny zaniepokoić, jest agresja pośrednia. Badania Crick i Grotper (1995) pokazały, że agresja relacyjna to forma ranienia poprzez relacje: odsuwanie, ignorowanie, manipulowanie dostępem do wsparcia, budowanie koalicji, „karzące milczenie”, subtelna obojętność. Nie ma tu otwartego konfliktu, ale jest realny wpływ na emocje i poczucie bezpieczeństwa drugiej osoby.

Warto podkreślić, że agresja pośrednia rzadko wynika ze złej woli. Zwykle pojawia się tam, gdzie człowiek nie potrafi lub nie może wyrazić złości wprost. To strategia regulacyjna, próba obniżenia napięcia w sytuacji, w której otwarta konfrontacja wydaje się zagrażająca. Często obserwujemy ją u osób, które przez lata uczyły się tłumić złość: bo była niemile widziana, uznawana za słabość, krytykowana lub zawstydzana. W takim kontekście wycofanie, dystans, milczenie czy nagłe zamknięcie stają się jedynymi dostępnymi sposobami na zaznaczenie własnych granic.

Kiedy presja wzmacnia agresję pośrednią

Crick i Grotper (1995) wskazują, że agresja pośrednia nasila się szczególnie tam, gdzie człowiek doświadcza presji, poczucia braku wpływu lub lęku przed odrzuceniem. Gdy napięcie rośnie, a nie ma miejsca na wyrażenie go wprost, osoba zaczyna regulować emocje przez relacje, odsuwając innych lub utrudniając im dostęp do siebie. Na chwilę daje to poczucie kontroli, ale jednocześnie niszczy więzi. A właśnie więzi są jednym z najważniejszych czynników chroniących przed depresją.

W praktyce agresja pośrednia może wyglądać bardzo zwyczajnie: unikanie odpowiedzi, skracanie kontaktu, subtelne ignorowanie potrzeb innych, narzucenie ciszy jako formy wyrażenia złości. Te zachowania często są interpretowane jako „fochy”, niedojrzałość emocjonalna albo „specyfika charakteru”. Jednak w wielu przypadkach są to pierwsze przejawy rosnącego przeciążenia psychicznego. W takiej sytuacji osoba nie potrafi jeszcze powiedzieć, że jest jej trudno, ale jej zachowanie zaczyna o tym mówić.

W kontekście depresji agresja pośrednia jest o tyle ważna, że stanowi wczesny sygnał wycofywania się z re-

lacji. Osoba jeszcze funkcjonuje, jeszcze chodzi do pracy, jeszcze rozmawia, ale stopniowo ogranicza bliskość i dostępność. To początek procesu, który z czasem może przerodzić się w głębszą izolację. A izolacja jest jednym z kluczowych czynników ryzyka depresji. Zanim pojawi się smutek i apatia, często pojawia się właśnie to: subtelne odsuwanie świata.

Autoagresja kojarzy się zwykle z widocznymi ranami, dramatycznymi gestami, zachowaniami, które trudno przeoczyć. Jednak w rzeczywistości znacznie częściej przyjmuje formy ciche, powolne, trudne do uchwycenia. Suchańska (1998) wprowadziła pojęcie autoagresji pośredniej, czyli subtelnych aktów autodestrukcji, które nie mają formy bezpośredniego zadawania sobie bólu, lecz stopniowego zaniedbywania własnych potrzeb. To zachowania, które z pozoru wyglądają jak brak motywacji, chaos organizacyjny, odkładanie spraw „na później”, nieumiejętność dbania o siebie. W rzeczywistości są formą radzenia sobie z napięciem.

Autoagresja pośrednia może przyjmować różne postacie: chroniczne niewysypianie się, unikanie lekarza, ignorowanie bólu, jedzenie byle jak, rezygnowanie z szans rozwojowych, izolowanie się, podejmowanie decyzji, które pozornie nic nie znaczą, ale systematycznie pogarszają jakość życia. Dla osoby z zewnątrz jest to „niedbanie o siebie”, ale dla osoby w kryzysie to sposób na zmniejszenie napięcia i uzyskanie choć minimalnego poczucia kontroli. Paradoksalnie te zachowania dają chwilową ulgę, ponieważ pozwalają „odsunąć” wymagania świata. Jednak w długiej perspektywie wzmacniają poczucie bezradności, winy i wstydu, czyli fundamenty depresji.

Zamrożenie emocjonalne, kiedy uczucia nie mają ujścia

Sławińska, Izydorczyk i Suchańska (2018) opisują, że autoagresja pośrednia często rozwija się u osób funkcjonujących w stanie emocjonalnego „zamrożenia”. To ludzie, którzy nigdy nie nauczyli się wyrażać złości, smutku czy lęku, nie dlatego, że ich nie czują, lecz dlatego, że przez lata internalizowali przekaz „radź sobie sam”, „nie przesadzaj”, „nie rób problemów”. Zamro-

żenie emocjonalne nie oznacza braku uczuć. Oznacza brak dostępu do nich. A gdy nie można ich wypowiedzieć, zaczynają szukać ujścia w zachowaniach skierowanych do wewnątrz.

W takim stanie autoagresja staje się formą komunikatu, który nie jest wypowiedziany na głos. Osoba zaczyna postępować w sposób, który obniża jej własny komfort życia, ale jednocześnie wyraża narastające przeciążenie. To właśnie dlatego wiele osób z depresją długo funkcjonuje „normalnie”: chodzi do pracy, rozmawia, wykonuje zadania, ale przez cały ten czas cicho sabotuje swoje potrzeby. Z zewnątrz wygląda to jak brak energii. W istocie jest to akt desperackiego regulowania emocji, które nie mają innego miejsca, by się ujawnić.

Autoagresja pośrednia jest więc nie tylko sygnałem cierpienia, ale również informacją o braku elastyczności emocjonalnej. Człowiek robi to, co potrafi, a jeśli mówienie, proszenie, wyznaczanie granic, odreagowywanie jest utrudnione i zatrzymane, to zaczyna powoli niszczyć siebie. Nie dlatego, że chce, lecz dlatego, że nie ma innej drogi, a napięcie musi znaleźć ujście. To nadal nie jest depresja w pełnej formie, ale jest to już punkt, w którym interwencja może zmienić trajektorię całego procesu. Jeśli ktoś bliski zauważy te zachowania, może zapobiec przejściu od cichego sabotowania do pełnej utraty energii, rezygnacji i izolacji.

Agresja pośrednia i autoagresja pośrednia nie pojawiają się nagle. To nie są impulsy ani „zrywy emocjonalne”. Vaillancourt i współautorzy (2024) podkreślają, że mają one charakter trajektorii rozwojowych, czyli długotrwałych wzorców, które kształtują się już w dzieciństwie, a w dorosłości mogą przyjmować bardziej ukryte formy. W relacjach rówieśniczych agresja pośrednia bywa odpowiedzią na odrzucenie, przewlekły stres, brak wpływu czy poczucie niższej wartości. U nastolatków staje się narzędziem przetrwania w środowisku pełnym porównań i napięć. W dorosłości nierzadko przekształca się w autoagresję, zwłaszcza gdy brakuje stabilnego wsparcia, a emocje pozostają nieuświadomione.

Moment przejścia, kiedy agresja relacyjna staje się autoagresją

To przejście od agresji skierowanej na relacje do agresji skierowanej przeciwko sobie, jest jednym z najbardziej niebezpiecznych momentów w całej trajektorii rozwoju cierpienia psychicznego. Osoba zaczyna stopniowo wycofywać się z kontaktów, rezygnować z ważnych aktywności, zaniedbywać potrzeby, aż w końcu traci dostęp do własnych emocji. Agresja pośrednia widoczna wcześniej w relacjach przenosi się do środowiska wewnętrznego i staje się autoagresją. Vaillancourt (2024) pokazuje, że jest to wczesny etap procesu depresyjnego, który pojawia się jeszcze przed widocznym spadkiem nastroju czy utratą energii.

Jednym z najtrudniejszych aspektów tych zachowań jest ich niewidzialność. Pośrednia agresja bywa mylona z introwersją, izolowaniem się dla spokoju, „fochami” lub wybrednością w relacjach. Autoagresja pośrednia natomiast bywa interpretowana jako lenistwo, brak dyscypliny, słaba organizacja, a nawet „brak ambicji”. Tymczasem za tymi zachowaniami bardzo często stoją: przemęczenie, zamrożenie emocjonalne, brak umiejętności proszenia o pomoc lub przekonanie, że nie ma się do niej prawa.

Co oznaczają subtelne sygnały? – znaczenie mikrozachowań

Z perspektywy wsparcia psychologicznego oznacza to, że najważniejsze jest nauczenie się czytania subtelnych komunikatów. To nie dramatyczne gesty są pierwszym sygnałem alarmowym, lecz drobne zmiany w codziennym funkcjonowaniu: wycofanie z relacji, obniżenie dbałości o siebie, zrywanie kontaktu, rezygnowanie z wyzwań, regularne niewysypianie się, zaniedbywanie zdrowia, krótkie okresy celowego dystansu wobec bliskich. Wszystkie te zachowania mogą wskazywać na narastające napięcie, które nie znajduje zdrowego ujścia. Zauważenie takich sygnałów u bliskiej osoby może realnie zmienić przebieg całego procesu. Włączenie wsparcia na tym etapie, zanim pojawi się głęboki smutek i utrata energii, zwiększa szansę na zatrzymanie pogłębiającej się depresji. Czasami wystarcza rozmowa, wspólna refleksja, uważność na zmianę zachowania. W innych przypadkach potrzebna jest psychoterapia, aby nauczyć się nowych sposobów regulowania emocji i komunikowania potrzeb.

Zanim depresja krzyknie, zwykle milczy. A jej cisza brzmi właśnie tak: wycofaniem, zaniedbaniem siebie, drobnymi aktami autodestrukcji, które dzień po dniu odbierają człowiekowi siłę. Uważność na te sygnały nie polega na kontrolowaniu czy ocenianiu. Polega na byciu blisko, zauważaniu i stwarzaniu przestrzeni, w której drugi człowiek na nowo uczy się mówić o tym, co czuje. Im wcześniej to nastąpi, tym większa szansa na to, że proces depresyjny zostanie przerwany, zanim stanie się wyniszczający.

Bibliografia

- Crick N. R. & Grotpeter J. K. (1995), Relational aggression, gender, and social-psychological adjustment.
- Suchańska A. (1998), Psychologiczne mechanizmy zachowań autodestrukcyjnych.
- Sławińska K., Izydorczyk B. & Suchańska A. (2018), Autodestrukcja a regulacja emocji w zaburzeniach nastroju.
- Tsirigotis K., Gruszczyński W. & Kruszyna M. (2014), Gender identity and self-aggressive behaviour.
- Vaillancourt T. et al. (2024), Developmental trajectories of relational aggression from childhood to adulthood.

Czym skorupka za młodu nasiąknie... – korzyści zdrowego trybu życia dla osób młodych

WIKTORIA LUBAWY, ZBIGNIEW CZAPLA

Obecnie choroba Alzheimera jest jednym z największych wyzwań współczesnej medycyny, zarówno pod względem diagnostyki jak i kosztów opieki. Na ryzyko zachorowania wpływa wiele czynników. Należą do nich wiek, uwarunkowania genetyczne, ale także środowisko, między innymi zanieczyszczenia powietrza, ekspozycja na metale ciężkie, dieta oraz aktywność fizyczna. Badania pokazują, że profilaktyka powinna zacząć się już w dzieciństwie.

Pierwsze procesy związane z demencją i chorobą Alzheimera zachodzą nawet 25 lat przed pojawieniem się pierwszych objawów – pokazuje to jak istotne jest wprowadzenie zdrowych nawyków już w młodym wieku. Badania pokazują, że zarówno u dzieci jak i młodzieży regularna aktywność fizyczna oraz zdrowa, nieprzetworzona dieta, składająca się z warzyw, owoców, ryb, chudego mięsa wpływa na poprawę pamięci, uwagi, kreatywności i zdolności językowych (Singh et al. 2025; García-Pérez-de-Sevilla i Zapata-Lamana 2025). Ponadto zdrowy styl życia w młodym wieku może istotnie modulować podatność mózgu na czynniki ryzyka choroby Alzheimera, zmniejszać ryzyko demencji a także zwiększać zdolność mózgu do tworzenia nowych połączeń i regeneracji (Petrican et al. 2024).

Choroba Alzheimera jest jedną z najczęściej diagnozowanych chorób neurodegeneracyjnych, która może prowadzić do obumierania neuronów nawet 25-30 lat przed pojawieniem się pierwszych objawów. Nazwa pochodzi od nazwiska niemieckiego psychiatry, Aloisa Alzheimera, który w roku 1906 jako pierwszy zidentyfikował i opisał charakterystyczne zmiany w mózgu pacjentki cierpiącej na zaburzenia pamięci i dezorientację. Od tego czasu trwają intensywne badania, które pozwolą zrozumieć mechanizmy tej choroby oraz znaleźć skuteczne metody leczenia. Choroba Alzheimera dotyka osób starszych i prowadzi do postępujących zaburzeń pamięci krótkotrwałej, trudności w nauce, nabywaniu nowych informacji, a także problemów z mową, myśleniem i funkcjami wykonawczymi.

Jak rozwija się choroba Alzheimera?

Choroba rozwija się powoli, w jej przebiegu wyróżnia się trzy główne etapy: przedkliniczny, umiarkowany i ciężki. W pierwszym, przedklinicznym stadium, w mózgu, a dokładniej w hipokampie, który odpowiada za pamięć, zachodzą pierwsze zmiany. Na tym etapie objawy są niezauważalne albo nieoczywiste. Chorzy doświad-

czają łagodnej utraty pamięci, jednak wciąż pozostają samodzielnymi (Nystuen et al. 2024). Z biegiem lat choroba przechodzi do stadium umiarkowanego, w którym choroba obejmuje większe obszary mózgu, w tym płaty: czołowy, skroniowy i potyliczny. Powoduje to problemy z mówieniem, logicznym myśleniem, rozumieniem rzeczywistości, a nawet halucynacje. Często obserwuje się trudności ze snem i utratę świadomości. W końcowym, najcięższym stadium objętość hipokampa może być zmniejszona nawet o połowę, co prowadzi do niemal całkowitej utraty pamięci. Zmniejsza się także liczba neuronów w korze mózgu, co prowadzi do trudności z mówieniem, braku świadomości i pełnej utraty samodzielności. W końcu choroba dotyka także mózdzek i pień mózgu, powodując problemy z poruszaniem się, połykaniem, oddychaniem, a nawet kontrolowaniem pęcherza i jelit. Etap ten prowadzi do rozwoju licznych stanów zapalnych skutkujących śmiercią (Breijyeh i Karaman 2020; McDonald 2022, s. 317).

Biologiczne podłoże choroby

Do biologicznych przyczyn choroby najczęściej zalicza się czynniki genetyczne, odkładanie się nieprawidłowych białek – **β -amyloidu i tau**, zaburzenia w funkcji niektórych enzymów oraz niedobory neuroprzekazników, czyli związków odpowiadających za przekazywanie informacji między neuronami (Nazam et al. 2021). To właśnie te zjawiska są najczęściej analizowane przez naukowców badających, co dzieje się w mózgu osoby chorej i jak można zatrzymać rozwój choroby.

Jednym z najważniejszych genetycznych czynników ryzyka choroby Alzheimera jest gen odpowiedzialny za produkcję **apolipoproteiny E (APOE)**. Kluczową rolę tego białka jest transport tłuszczów i cholesterolu w mózgu, a jego produkcja wzrasta, gdy komórki nerwowe są narażone na stres, taki jak stan zapalny. Wyróżnia się trzy odmiany genu kodującego apolipoproteinę E: *ApoEε2*, *ApoEε3*, *ApoEε4*. Różnią się między sobą w niewielkim

stopniu, jednak każde z nich inaczej wpływa na funkcjonowanie mózgu. Zaobserwowano, że nosiciele wariantu *ApoEε4* mają wyższe ryzyko zachorowania na chorobę Alzheimera niż osoby z wariantem *ApoEε3*, który występuje najczęściej. Z kolei wariant *ApoEε2* wydaje się działać ochronnie. Naukowcy odkryli, że APOE ma wpływ na inne czynniki choroby Alzheimera, takie jak odkładanie **β-amyloidu i białka tau** oraz poziom neurotransmiterów, czyli substancji umożliwiających komunikację między neuronami (Maisam et al. 2023).

Płytki starcze są jednym z najbardziej charakterystycznych oznak choroby Alzheimera. Są to złożone struktury białkowe, które odkładają się w mózgu. Ich głównym składnikiem jest β-amyloid, białko, które w zdrowym mózgu bierze udział w regeneracji i odbudowie komórek nerwowych i jest stosunkowo szybko usuwane. W przebiegu choroby dochodzi do zakłócenia tej równowagi: β-amyloid wytwarzany jest w większych ilościach i odkłada się w postaci agregatów. Powstałe płytki starcze tworzą toksyczne mikrośrodowisko, które wywołuje procesy zapalne i stres oksydacyjny, a to prowadzi do niszczenia neuronów i postępującej neurodegeneracji. Co więcej, płytki starcze mogą odkładać się w pobliżu naczyń krwionośnych, prowadząc do ich uszkodzenia, czego skutkiem są mikroskopijne krwotoki i niedokrwienie mózgu, co dodatkowo przyspiesza postęp choroby (Maisam et al. 2023).

Kolejną charakterystyczną cechą choroby Alzheimera są tzw. **sploty neurofibrylarne**, widoczne odkładające się wewnątrz neuronów. Głównym ich składnikiem jest **białko tau**, które w warunkach fizjologicznych pełni ważną funkcję: wspomaga stabilizację mikrotubul – elementów szkieletu komórkowego odpowiedzialnych m.in. za transport wewnątrzkomórkowy i kształtowanie neuronów. Pod wpływem stanu zapalnego, stresu oksydacyjnego, a także toksycznego działania β-amyloidu, dochodzi do nadmiernej fosforylacji białka tau, czyli chemicznej modyfikacji, która zmienia jego strukturę i funkcje. Zamiast wspierać transport wewnątrzkomórkowy, białko tau odkłada się wewnątrz komórek. Sploty neurofibrylarne zakłócają komunikację między neuronami, działają toksycznie oraz prozapalnie, prowadząc do obumierania komórek (Rawat et al. 2022).

Czynniki środowiskowe – jak otoczenie wpływa na ryzyko choroby?

Metale ciężkie (cisi sprawcy) takie jak glin, ołów, rtęć i kadm, nie pełnią funkcji biologicznych w organizmie i są dla niego szkodliwe. Mimo to, są szeroko stosowane w przemyśle, co sprawia, że praktycznie codziennie jesteśmy narażeni na ich działanie. Potrafią one przedostać się do mózgu i gromadzić w tkance nerwowej. Przypuszcza się, że mogą one przyczynić się do rozwoju choroby Alzheimera nasilając stany zapalne, stres oksydacyjny, a także sprzyjając odkładaniu się białek związanych z chorobą

Alzheimera, takich jak β-amyloid oraz białka tau (Babić Leko et al. 2023).

Ruch dla mózgu – jak aktywność fizyczna chroni mózg?

Regularna aktywność fizyczna nie wpływa jedynie na poprawę kondycji, ale też istotnie wpływa na zdrowie mózgu, zdolności poznawcze, a także ryzyko i postęp choroby Alzheimera (Ren i Xiao, 2023). Badania pokazują, że aktywność fizyczna może zmniejszyć ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera aż o 45%. Ćwiczenia wspierają powstawanie nowych naczyń krwionośnych, komórek nerwowych i połączeń między nimi. Procesy te poprawiają pamięć i sprawność umysłową. Utrzymanie dobrego ukrwienia mózgu obniża stan zapalny i stres oksydacyjny, wspierając lepsze funkcjonowanie mózgu (Zhang et al. 2022).

Dieta dla mózgu – czyli jak to, co jemy wpływa na ryzyko Alzheimera

To, co jemy, może wpływać na rozwój choroby, spowalniając go lub przyspieszając. Korzystne działanie wykazuje dieta bogata w warzywa, owoce, nasiona, produkty pełnoziarniste i owoce morza. Takie jedzenie jest źródłem wielu cennych składników odżywczych: witamin, minerałów, antyoksydantów, a także zdrowych tłuszczów nienasyconych. Składniki te łagodzą stany zapalne i stres oksydacyjny, a także zmniejszają odkładanie szkodliwych białek: β-amyloidu i białka tau (Cremonini et al. 2019; Dominguez et al. 2021). Odwrotne działanie ma tzw. dieta zachodnia, która opiera się na żywności ultra-przetworzonej, bogatej w produkty odzwierzęce, sól i cukier. Taki sposób odżywiania nie dostarcza istotnych dla zdrowia składników, zwiększa stan zapalny w organizmie i sprzyja rozwojowi wielu chorób człowieka, w tym, choroby Alzheimera. Dostępne badania pokazują, że dieta zachodnia negatywnie wpływa na funkcje poznawcze i przyspiesza postęp choroby Alzheimera poprzez zwiększenie odkładania β-amyloidu oraz białka tau (Doroszkievicz et al. 2023; Więckowska-Gacek et al. 2021)»plainCitation«:»(Doroszkievicz et al. 2023; Więckowska-Gacek et al. 2021. Aktualnie są prowadzone badania nad zastosowaniem diety w zapobieganiu i leczeniu choroby Alzheimera, do najczęściej badanych diet należą: śródziemnomorska, MIND (Mediterranean – Dietary Approaches to Stop Hypertension Intervention for Neurodegenerative Delay – Interwencja dietetyczna oparta na diecie śródziemnomorskiej i DASH w celu opóźnienia neurodegeneracji) oraz dieta ketogeniczna.

Wiktoria Lubawy jest absolwentką studiów licencjackich kierunku Biologia na Wydziale Biologii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Obecnie jest studentką kierunku Neurobiologia II roku studiów magisterskich na tym samym Wydziale Biologii UAM w Poznaniu.

Zbigniew Czapla jest doktorem habilitowanym nauk biologicznych, profesorem na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, biologiem człowieka, antropologiem, pracownikiem Instytutu Biologii i Ewolucji Człowieka UAM w Poznaniu.

Jak rozmawiać z młodzieżą o intymności w czasach Instagrama i TikToka?

WIKTORIA PRZYBYLSKA

Instagram i TikTok stają się dziś miejscem, gdzie kształtują się wyobrażenia młodych ludzi o atrakcyjności, seksualności, granicach i bliskości. Młodzież uczy się siebie w przestrzeni, która bywa wspierająca, ale równie często pełna presji i porównań. Jak rozmawiać o intymności tak, by nie straszyć, lecz towarzyszyć?

Obrazy, które kształtują wyobrażenia

Dla dzisiejszych nastolatków codzienność w dużej mierze rozgrywa się w przestrzeni pełnej zdjęć i krótkich nagrań. To właśnie tam pielęgnują ciekawość, szukają inspiracji i próbują zrozumieć, jak inni prezentują siebie światu. Instagram i TikTok tworzą pewien rodzaj „kultury patrzenia”, w której ciało staje się elementem opowieści – dopracowanej, przefiltrowanej i dalekiej od zwykłej, codziennej naturalności.

Młodzi widzą obrazy, które powstają po wielu próbach: idealne ujęcia, starannie dobrane światło, przemyślane pozy i filtry, które wygładzają każdy szczegół. To nie przypadek, lecz konstrukcja – a jednak odbierana jest jak norma. Kiedy rówieśnicy publikują kolejne zdjęcia, podkreślające sylwetkę czy atrakcyjność, łatwo odnieść wrażenie, że „tak właśnie powinno wyglądać dorastanie”. Trudno wtedy o refleksję, że za większością takich kadrów nie stoi spontaniczność, lecz chęć pokazania się w najlepszej możliwej wersji. W tym wszystkim zaczyna się kształtować wyobrażenie o tym, jak „należy” wyglądać i zachowywać się, aby zostać zauważonym. Młodzież porównuje swoje ciało, które naturalnie się zmienia, z obrazami, które zostały uporządkowane i wyidealizowane. Jeśli wszyscy wokół wyglądają na pewnych siebie i odważnych, łatwo pomyśleć, że to jedyny właściwy sposób na bycie atrakcyjnym. Z czasem te obrazy nie tylko inspirują, ale i narzucają rytm – podpowiadają, jak prezentować siebie, jak pracować mimiką, jak ustawić ciało, by „wpaść dobrze”.

Problem pojawia się wtedy, gdy obraz zaczyna zastępować rzeczywistość. Im częściej młodzi patrzą na przefiltrowane kadry, tym trudniej dostrzec, że są one jedynie fragmentem czyjejś historii, a nie pełnym obrazem człowieka. A kiedy seksualność zostaje sprowadzona do pozowania i odpowiedniego ujęcia, łatwo zapomnieć, że intymność to przede wszystkim relacja, a nie estetyka.

Miedzy porównywaniem a samooceną

Porównywanie się z innymi zawsze było częścią dorastania, ale media społecznościowe nadały temu zupełnie nowy wymiar. Młody człowiek nie porównuje się już tylko z kilkoma osobami z klasy czy znajomymi z sąsiedztwa.

Ma przed sobą niewyczerpane źródło twarzy i ciał – wszystkie starannie wybrane, odpowiednio oświetlone i pokazane w najkorzystniejszych momentach. W takiej przestrzeni łatwo uwierzyć, że inni są piękniejsi, bardziej pewni siebie i lepiej odnajdują się w świecie relacji.

Gdy dorastające ciało zmienia się z tygodnia na tydzień, a tożsamość dopiero się formuje, każda różnica zaczyna mieć znaczenie. Nastolatek patrzy na siebie w lustrze, a potem na ekran i czuje rosnący rozdźwięk między tym, kim jest, a tym, jak „powinien” wyglądać. Nawet drobne elementy – kąt ujęcia, filtr wygładzający skórę, niewielka poprawka w aplikacji – mogą sprawić, że rzeczywistość wypada blade w porównaniu z obrazem. To napięcie narasta powoli, czasem niezauważalnie, aż staje się stałym towarzyszem codzienności.

Dla wielu młodych presja zaczyna się niewinnie – od myśli, że może warto zrobić lepsze zdjęcie, ustawić się inaczej, wypróbować modny trend. Z czasem jednak pojawia się poczucie, że aby być zauważonym, trzeba pasować do określonego wzorca. Dziewczeta obawiają się, że są „za mało kobiece”, chłopcy, że „za mało męscy”. Komentarze, żarty czy brak reakcji na publikowane materiały mogą wzmocnić przekonanie, że nie spełniają oczekiwań – choć nikt tych oczekiwań wprost nie zdefiniował.

Warto pamiętać, że młodzież często nie ma jeszcze narzędzi, by oddzielić to, co prawdziwe od tego, co wykreowane. Dla dorosłego filtr to zabieg kosmetyczny, dla nastolatka – punkt odniesienia. Jeśli w Internecie widzą głównie idealne sylwetki, śmiałe spojrzenia i ciała pozbawione niedoskonałości, trudno im zauważyć, że to jedynie wycinek rzeczywistości. Wtedy każda różnica zaczyna boleć bardziej, niż powinna. Pojawia się niepewność, wstyd, a czasem poczucie, że atrakcyjność jest czymś, co trzeba nieustannie udowadniać. To właśnie w takich momentach samoocena staje się delikatna jak szkło. Młody człowiek, zamiast poznawać swoje ciało i uczyć się je lubić, zaczyna patrzeć na nie jak na projekt do poprawy.

Ciekawość, granice i pierwsze eksperymenty

Dorastanie to czas, w którym ciekawość staje się naturalnym motorem działania. Młodzi próbują zrozumieć

swoje ciało, emocje i to, co oznacza bliskość. Internet daje im przestrzeń, w której mogą zadawać pytania, obserwować innych i testować różne formy kontaktu – czasem odważniej, niż zrobiliby to twarzą w twarz. To część rozwoju, która sama w sobie nie musi być zagrożeniem. Problem pojawia się dopiero wtedy, gdy potrzeba uzyskania akceptacji zaczyna przesłaniać własne granice.

Pierwsze eksperymenty w sieci często zaczynają się niewinnie: od żartobliwej wymiany wiadomości, od chęci sprawdzenia, czy ktoś okaże zainteresowanie, od poszukiwania potwierdzenia, że jest się atrakcyjnym. W tej przestrzeni młodzież czuje się odważniejsza, bo ekran daje dystans, a komunikacja nie wymaga szybkich reakcji. To pozorne poczucie kontroli sprawia, że łatwiej zaryzykować, wysłać odważniejsze zdjęcie czy kontynuować rozmowę, która w realnym świecie wydawałaby się zbyt intensywna.

Zdarza się jednak, że granica między ciekawością a presją zaczyna się zacierać. W relacjach online łatwo o manipulację: „Udowodnij, że ci zależy”, „Wyślij tylko dla mnie”, „Nikt się nie dowie”. Młody człowiek – szczególnie w okresie, w którym poczucie własnej wartości dopiero się stabilizuje – może ulec takim sugestiom, bo boi się utraty kontaktu albo obawia się odrzucenia. Warto pamiętać, że nastolatki często nie dostrzegają konsekwencji, które są oczywiste dla dorosłych. Jedno zdjęcie wysłane w emocjach może zacząć żyć własnym życiem. Czasem krąży wśród rówieśników, czasem staje się narzędziem szantażu lub żartu, który odbiera poczucie bezpieczeństwa. Młodzi nie przewidują tego nie dlatego, że są lekkomyślni, ale dlatego, że w ich świecie zaufanie i ciekawość są ważniejsze niż chłodna analiza ryzyka. Patrzą na chwilę, a nie na to, co może wydarzyć się później.

Jednocześnie nie można demonizować samej ciekawości. To ona pomaga młodym zrozumieć siebie, budować świadomość ciała i uczyć się komunikacji. Rola dorosłych nie jest więc zamykanie tematu, ale tworzenie takich warunków, w których młody człowiek będzie wiedział, gdzie są granice – zarówno jego własne, jak i te, których nie powinien przekraczać nikt inny.

Rozmowa zamiast straszenia

Rozmowa o seksualności w sieci to jedno z tych wyzwań, których wielu dorosłych się obawia. Często boją się powiedzieć za dużo, użyć nieodpowiednich słów albo wywołać tematy, których młody człowiek jeszcze „nie powinien” znać. Tymczasem to właśnie unikanie rozmowy sprawia, że młodzież zaczyna szukać odpowiedzi tam, gdzie nikt nie dba o ich bezpieczeństwo – wśród rówieśników, na forach, w komentarzach pod filmami. Cisza dorosłych nie zatrzymuje ciekawości, tylko odbiera jej bezpieczną przestrzeń.

Straszenie i moralizowanie zwykle przynoszą odwrotny efekt. Gdy dorosły koncentruje się na zakazach i konsekwencjach, nastolatek zamyka się w sobie lub zaczyna ukrywać swoje doświadczenia. W jego oczach roz-

mowa przestaje być pomocą, a staje się przesłuchaniem. Młodzi potrzebują czegoś zupełnie innego – poczucia, że mogą mówić o swoich wątpliwościach bez lęku przed oceną, że ich pytania nie będą odebrane jako „zbyt dorosłe”, a błędy nie staną się powodem do krytyki.

Dobra rozmowa zaczyna się od ciekawości, a nie od gotowych odpowiedzi. Wystarczy czasem zwykłe pytanie: „Co myślisz o takich treściach?”, „Jak się czujesz, kiedy ktoś pisze do ciebie w ten sposób?”, „Czy zdarzyło ci się, że ktoś przekroczył twoje granice?”. Takie pytania nie tylko otwierają dialog, ale także pokazują, że dorosły interesuje się emocjami młodego człowieka, a nie tylko kontrolą nad jego zachowaniem. Dzięki temu nastolatek uczy się, że rozmowa jest bezpiecznym narzędziem, z którego może korzystać zawsze, gdy coś go niepokoi.

Ważne jest także to, co dorosły robi między słowami. Ton głosu, sposób słuchania, brak pośpiechu – wszystkie te drobne elementy budują przestrzeń, w której młody człowiek czuje się traktowany poważnie. To pozwala mu mówić szczerze o doświadczeniach, które bywają dla niego trudne lub zawstydzające. Rozmowa otwarta, spokojna i oparta na wzajemnym szacunku działa o wiele skuteczniej niż jakikolwiek zakaz.

Kiedy dorośli zrezygnują ze straszenia na rzecz towarzyszenia, młodzi zaczynają widzieć w nich sprzymierzeńców, a nie sędziów. A to właśnie jest fundamentem profilaktyki, świadomość, że nawet w najbardziej skomplikowanej sytuacji związanej z seksualnością czy Internetem nie zostaną z problemem sami.

Bezpieczeństwo cyfrowe i intymność

W rozmowie o seksualności młodzieży trudno oddzielić temat uczuć od tematu bezpieczeństwa. W świecie, w którym większość kontaktów zaczyna się lub przenosi do sieci, granice intymności nie są już wyznaczane tylko przez ciało i emocje, ale także przez to, co młody człowiek udostępnia innym online. Zdjęcia, wiadomości, nagrania – wszystko to staje się częścią relacji, choć często bez świadomości, jak łatwo może zostać powielone, zapisane albo udostępnione poza kontrolą.

Młodzież często wierzy, że rozmowy „prywatne” naprawdę są prywatne. Wirtualna bliskość daje poczucie wyłączności: skoro ktoś pisze tylko do mnie, skoro prosi o zdjęcie „dla siebie”, to znaczy, że można zaufać. Problem w tym, że Internet nie zna zapomnienia. Raz wysłana treść może krążyć wśród rówieśników przez tygodnie, wracać w najmniej oczekiwanych momentach, a czasem stawać się narzędziem nacisku. To, co miało być dowodem zaufania, bywa wykorzystywane przeciwko osobie, która chciała tylko poczuć się zauważona.

Dlatego bezpieczeństwo cyfrowe nie polega wyłącznie na tłumaczeniu zasad i procedur. To przede wszystkim uczenie młodzieży rozpoznawania sytuacji, w których ich granice są przekraczane – nawet wtedy, gdy trudno to



nazwać wprost. Warto rozmawiać z młodymi o tym, że nikt nie ma prawa wymagać intymnych zdjęć, że „proszę” nie oznacza „musisz”, a każde poczucie dyskomfortu jest sygnałem, którego nie wolno ignorować. Jeśli coś wzbudza wątpliwości, można przerwać rozmowę, zablokować nadawcę, skorzystać z pomocy rodzica czy nauczyciela.

Bezpieczeństwo w sieci to także dbanie o własne emocje. Młodzi często reagują impulsywnie – chcą odpowiedzieć szybko, pokazać, że są pewni siebie, że im zależy. Dopiero po czasie przychodzi refleksja, że przekroczyli granicę, której w rzeczywistości nie chcieli przekraczać. W takich chwilach potrzebują dorosłego nie jako kontrolera, ale jako kogoś, kto pomoże im uporządkować sytuację i wyciągnąć wnioski bez poczucia wstydu. Jeśli wiedzą, że mogą przyjść z problemem bez obawy o karę, łatwiej im będzie reagować mądrze, zanim sytuacja wymknie się spod kontroli.

Warto też pamiętać, że higiena cyfrowa jest dziś równie ważna jak higiena emocjonalna. Wyłączanie powiadomień na noc, robienie przerw od telefonu, ograniczenie czasu spędzanego na aplikacjach – to proste działania, które pomagają odzyskać dystans. Gdy głowa odpoczywa od ciągłego napięcia, a ciało nie jest nieustannie konfrontowane z obrazami innych, łatwiej zauważyć, gdzie leżą własne potrzeby i gdzie kończy się zdrowa ciekawość, a zaczyna ryzyko.

Bezpieczeństwo cyfrowe nie ma jednej definicji. To raczej zestaw codziennych nawyków, które pomagają młodemu zachować kontrolę nad tym, co pokazują, komu ufają i jak reagują na presję. A im wcześniej nauczą się, że intymność w sieci musi iść w parze z uważnością, tym większa szansa, że zachowają poczucie bezpieczeństwa – zarówno w świecie online, jak i poza nim.

Rola szkoły i domu w edukacji seksualnej

Rozmowy o seksualności wciąż budzą wśród dorosłych obawy, choć to właśnie one mogą stać się dla młodzieży najważniejszym źródłem wsparcia. Warto pamiętać, że młody człowiek nie uczy się intymności w jeden dzień, przy biurku i podczas jednych zajęć. To proces, który dojrzewa w codziennych kontaktach – w tym, co słyszy w domu, jak nauczyciele reagują na trudne sytuacje w klasie i czy w jego otoczeniu jest ktoś, kto potrafi wysłuchać bez oceniania. Dom i szkoła nie są więc odrębnymi światami, ale dwiema przestrzeniami, które mogą się wzajemnie uzupełniać.

W rodzinie fundamentem jest atmosfera, w której rozmowa nie jest wyjątkiem, ale naturalnym elementem codzienności. Młody człowiek, który wie, że może przyjść z pytaniem, nawet jeśli jest nieporadne albo zawstydzające, zyskuje poczucie bezpieczeństwa. To nie znaczy, że rodzic musi znać odpowiedź na wszystko. Czasem wystarczy powiedzieć: „Nie wiem, ale możemy poszukać razem” albo „To trudny temat, pogadajmy spokojnie”. Takie gesty budują zaufanie, które w obszarze seksualności jest dla nastolatków bezcenne.

Szkoła również może być ważnym miejscem, jeśli potraktuje edukację seksualną jako część troski o dobrostan

uczniów, a nie tylko obowiązek programowy. Zajęcia, projekty uczniowskie, scenariusze dotyczące bezpieczeństwa cyfrowego czy rozmowy o granicach mogą pomóc młodzieży nazwać to, co dla niej ważne. Nie chodzi o narzucanie przekonań, ale o dostarczanie narzędzi: jak rozpoznać presję, jak reagować na niewłaściwe zachowania online, jak zadbać o siebie w sytuacji, która wymyka się spod kontroli. Młodzi potrzebują nie tyle wykładów, ile osób, które umieją wysłuchać i zauważyć, że za każdym zachowaniem kryje się jakaś emocja – czasem strach, czasem ciekawość, czasem chęć bycia blisko.

Ważne, by dorośli – niezależnie od swojej roli – mówili o seksualności w sposób prosty, spokojny i dostosowany do wieku. Młodzież wyczuwa fałsz, napięcie czy niepewność. Gdy widzą dorosłego, który mówi o intymności z szacunkiem i otwartością, uczą się, że to temat, którego nie trzeba się wstydić, i że warto szukać informacji u osób, które chcą im pomóc. Tak powstaje most między światem młodych a światem dorosłych – most oparty na wzajemnym zaufaniu, a nie na kontroli.

Ostatecznie edukacja seksualna to nie zestaw definicji ani lista zagrożeń. To uczenie młodych, jak rozumieć siebie, jak dbać o swoje emocje i jak budować relacje oparte na szacunku. Dom i szkoła nie muszą być doskonałe. Wystarczy, że będą uważne – i że młody człowiek poczuje, że nie musi radzić sobie z trudnymi tematami samotnie. A to często jest najważniejszą formą profilaktyki, jaką możemy mu dać.

Zakończenie

Cyfrowa rzeczywistość nie zniknie z życia młodzieży, tak jak nie zniknie potrzeba bliskości, akceptacji i eksperymentowania. To, co możemy zrobić jako dorośli, to pomóc im łączyć te światy w sposób, który nie rani – ani ich, ani innych. Nie chodzi o kontrolę czy zakazy, ale o obecność, która daje oparcie wtedy, gdy emocje są silniejsze niż rozsądek, a ciekawość wyprzedza doświadczenie. Młodzi, którzy wiedzą, że mają obok uważnych dorosłych, rzadziej sięgają po ryzykowne rozwiązania i łatwiej przyjmują odpowiedzialność za swoje wybory.

Seksualność kształtuje się dziś nie tylko w rozmowach i relacjach, ale także w obrazach, które przewijają się przez ich ekrany. To od nas zależy, czy nauczymy ich patrzeć na te treści z dystansem, czy zostawimy ich samych w świecie, który bywa atrakcyjny, ale też bezlitosny. Jeśli damy im przestrzeń do zadawania pytań, nazwania wątpliwości i otwartego mówienia o granicach, łatwiej odnajdą własną drogę – nie tę narzuconą przez trendy, ale tę zgodną z ich poczuciem wartości.

Intymność, niezależnie od epoki, zawsze była procesem uczenia się siebie. Dziś wymaga dodatkowej uważności, bo część tego procesu przeniosła się do sieci. Jednak fundament pozostaje ten sam: młodzi potrzebują dorosłych, którzy nie oceniają, lecz towarzyszą. ■



Wyzwania wynikające z braku prawidłowego obrazu rodziny

MARIA ENGLER

W niniejszym artykule skoncentruję się na wyzwaniach stojących przed rodzicami adopcyjnymi. Warto jednak podkreślić, że nie da się postawić wyraźnej granicy pomiędzy tym, co stanowi wyzwanie dla dzieci adopcyjnych, a tym, co jest nim dla ich rodziców. Wyzwania te bowiem łączą się ze sobą i przenikają, a to, czego doświadcza dziecko, wpływa na to, z czym zmagą się jego rodzic – i odwrotnie.

Pokazać dziecku, czym jest rodzina

Deborah D. Gray w swojej książce pt. *Adopcja i przywiązanie. Praktyczny poradnik dla rodziców* pisze o tym, że jednym z większych wyzwań stojących przed rodzicami jest nauczanie dziecka, czym jest rodzina. Bardzo ważne jest tu zgłębienie wiedzy o tym, jak dotychczas postrzegało ono funkcjonowanie rodziny. Aby było to możliwe, rodzice powinni poznać jak najwięcej faktów z życia dziecka.

Informacje o historii dziecka są niezwykle istotne, ponieważ minione wydarzenia z pewnością odcisnęły piętno na tym, jak postrzega ono siebie i innych ludzi. Znajomość tej historii pomaga również zrozumieć wiele zachowań dziecka oraz w pełni odpowiedzialnie podjąć się opieki nad nim.

Dziecko tworzy w swoim umyśle różne przekonania, zanim jeszcze nauczy się mówić. Jeśli w pierwszych miesiącach życia brakowało mu miłości i uwagi, może uważać, że nigdy nie będzie w stanie zaspokoić potrzeby akceptacji, miłości i przynależności – nawet wtedy, gdy trafi do rodziny adopcyjnej.

Wyjaśnianie dziecku roli i znaczenia rodziny bywa bardzo trudne, zwłaszcza wtedy, gdy dotychczas zdobyta przez nie wiedza jest błędna, chwiejna lub nie ma jej wcale. Zdarza się, że rodzice adopcyjni muszą uczyć dziecko rzeczy, które dotychczas wydawały się im oczywiste, np. ich zadaniem bywa nauczanie go, że pocałunki i uściski są gestami zarezerwowanymi dla najbliższych lub że rolą rodziców jest zapewnianie dzieciom bezpieczeństwa, jedzenia i opieki. Często, nawet jeśli dziecko zostało adoptowane w późniejszym wieku, rolą rodziców jest objaśnienie mu podstawowych zasad rządzących codziennością dorosłych. Tłumaczą więc, dlaczego chodzą do pracy, skąd w domu biorą się jedzenie i ubrania oraz że dorośli nie mogą krzywdzić dzieci, a konflikty można rozwiązywać bez agresji, strachu i przemocy.

Jeśli działania rodziców są zbyt intensywne, szybkie oraz podejmowane w momencie, gdy dziecko nie jest na nie gotowe, mogą oni napotkać opór, który bywa dla nich zniechęcający. Uzbrojenie się w cierpliwość, wiedzę i em-

patię jest niezbędne, aby pomyślnie przejść przez proces rozwijania przez dziecko właściwych przekonań na temat tego, czym jest miłość w rodzinie.

Deborah D. Gray pisze o tym, że dzieci zwykle zaczynają ujawniać swoje przywiązanie do rodziców adopcyjnych po około dwóch latach od pojawienia się w rodzinie. Te, które zostały adoptowane przed czwartym rokiem życia, często zaczynają rozwijać przywiązanie już po około roku. Jeśli jednak dziecko doświadczyło traumatycznych wydarzeń, takich jak wielokrotne zmiany rodzin czy przemoc, rozwijanie przywiązania zajmuje mu zazwyczaj więcej czasu.

Działania wspierające rozwój więzi emocjonalnych

Oto działania, dzięki którym rodzice mogą wspomóc rozwój trwałych więzi emocjonalnych u swoich dzieci:

- Wspieranie dziecka w wykształcaniu prawidłowych nawyków regularnego zaspokajania potrzeb w spokojnej i opiekuńczej atmosferze. W przypadku małych dzieci odbywa się to poprzez odpowiadanie na ich podstawowe potrzeby, łagodząc ich ból, karmiąc czy zmieniając pieluszkę. Bardzo istotne jest nawiązywanie kontaktu wzrokowego podczas tych czynności. Warto także chwalić dziecko za ciekawość, postępy, radość i czułe gesty. Dotyk, przytulanie i głaskanie są ważnymi elementami budowania bezpiecznej więzi.
- Karmienie na żądanie, aby budować w dziecku przekonanie, że jego podstawowe potrzeby zawsze będą zaspokajane.
- Bycie przy dziecku, gdy płacze i nie daje się utulić. Zostawianie dziecka w trudnych momentach lub na dłuższy czas pogłębia jego poczucie osamotnienia.
- Zapewnienie dziecku przewidywalnego domu, który sprzyja odpoczynkowi i zaspokajaniu potrzeb.
- Pokazywanie dziecku na każdym kroku, że jest bezpieczne i otoczone dojrzałymi emocjonalnie osobami, na które może liczyć.
- Szukanie okazji do bez trosk i radosnej zabawy z dzieckiem oraz rozbudzanie jego zainteresowania otaczającym światem i relacjami społecznymi.





- Zauważanie i szanowanie ograniczeń dziecka oraz wspieranie go w pracy nad nimi.
- Bycie emocjonalnie dostępnym, uważnym i skoncentrowanym na dziecku.
- Ograniczanie liczby stresorów w życiu dziecka oraz wspieranie go w radzeniu sobie z wyzwaniami.
- Wyznaczanie zasad funkcjonowania domu, granic i ograniczeń, które służą dobru wszystkich domowników.
- Uczenie dziecka szacunku do innych oraz do samego siebie, a także wspieranie go w rozwijaniu empatii.

Bezpieczeństwo i ograniczenia

Stawianie przed dzieckiem ograniczeń, niezależnie od tego, w jakiej rodzinie się wychowuje, pozwala na utrzymanie równowagi w rodzinie oraz wzajemnego szacunku. Zdarza się jednak, że dzieci adopcyjne mają większe trudności ze zrozumieniem ograniczeń, a przyczyny tego są złożone. Bywa, że dziecko nie wierzy w to, że dorośli zadbają o jego bezpieczeństwo. Przejawem takiego przekonania jest np. oddalanie się od rodzica i zaczepianie obcych osób. Niektórzy rodzice adopcyjni wspomínają, że w zatłoczonych miejscach ich dzieci potrafią iść przodem, zupełnie się na nich nie oglądając.

Jeśli dziecko spędziło pierwsze lata życia w chaotycznej funkcjonującej rodzinie lub placówce opiekuńczo-wychowawczej, uczenie go ograniczeń jest szczególnie istotne. Może się bowiem zdarzyć, że takie dziecko będzie nadmiernie śmiałe albo przeciwnie – zbyt zahamowane. Wówczas konieczne staje się uczenie go zasad kultury oraz traktowania innych z szacunkiem.

Stawiane ograniczenia powinny być odpowiedzią na potrzeby wszystkich członków rodziny oraz wyrazem wzajemnego szacunku. Zdarza się jednak, że dzieci reagują na nie silną złością. Zawsze warto upewnić się, że rozumieją one ich sens oraz że ich potrzeby są zaspokojone. Istotne jest także stopniowe wprowadzanie ograniczeń oraz chwalenie dziecka za współpracę i podejmowanie starań.

Radzenie sobie z lękiem dziecka

Wiele dzieci adopcyjnych przejawia silny lęk. Gdy rodzice obserwują jego objawy, często pojawia się w nich potrzeba wzmożenia starań i okazywania jeszcze większej bliskości. Nierzadko podejmują również intensywne próby uspokojenia dziecka. Codziennosc z dzieckiem przeżywającym lęk może sprawić, że rodzice nieświadomie przejmą część jego napięcia, reagując np. spłyceniem oddechem, napięciem mięśni czy nadwrażliwością na bodźce. Dorosli jako rodzice najlepiej radzą sobie wtedy, gdy sami są zrelaksowani i czują się pewnie w swojej przywódczej roli. Dlatego tak ważne jest dbanie o własny dobrostan.

Niektórzy rodzice myślą empatię z „zarażaniem się” emocjami dziecka i reagują na jego lęk okazywaniem własnego lęku. W takich sytuacjach w oczach dziecka

przestają być stabilnymi, dojrzałymi dorosłymi. Dziecko nie czuje się bezpiecznie, gdy rodzice przeżywają równie silne i trudne emocje jak ono samo.

Naturalne jest to, że rodzice postrzegają zachowanie dziecka jako odpowiedź na pytanie o to, czy dobrze pełni swoją rolę. Gdy otrzymują od dziecka wyrazy miłości, utwierdzają się w przekonaniu, że potrafią stworzyć dom pełen ciepłych uczuć. Gdy widzą empatyczne zachowania dziecka, rodzi się w nich przeświadczenie, że są w stanie wychować osobę kierującą się w życiu pozytywnymi wartościami.

Sytuacja komplikuje się jednak, gdy rodzice wychowują dzieci przejawiające trudności w rozwoju emocjonalnym. Mogą wówczas borykać się z wątpliwościami i zadawać sobie pytania o to, czy są dobrymi rodzicami oraz czy potrafią stworzyć dobry dom. Szukając odpowiedzi na te pytania, nie wolno ignorować faktu istnienia wcześniejszych trudności dziecka, ponieważ naraża to rodzica na doświadczanie nieuzasadnionego poczucia porażki.

Rodzice dzieci przeżywających trudności w rozwoju emocjonalnym często doświadczają nieprzyjemnych emocji. Mogą np. czuć się zawstyżeni i oceniani, gdy ich dziecko przejawia nadmierną ufność wobec obcych osób bądź gdy zachowuje się w sposób nieadekwatny do swojego wieku. W takich sytuacjach bardzo ważne jest zachowanie świadomości przyczyn takiego postępowania dziecka.

Niezbędne jest zbudowanie przez rodziców adopcyjnych poczucia własnej wartości – najlepiej na wiele lat przed adopcją. Każdy człowiek szuka niekiedy potwierdzenia swojej wartości w oczach innych ludzi. Ważne jednak, by rodzice adopcyjni – jeśli tego potrzebują – „przeglądali” się w oczach tych, którzy zdają sobie sprawę z problemów, z jakimi mierzy się ich rodzina. Bardzo dobrym sposobem na radzenie sobie z emocjami wywoływanymi przez wychowywanie dziecka z trudnościami emocjonalnymi jest uczestnictwo w grupach wsparcia oraz spotkania z terapeutami rozumiejącymi temat adopcji i więzi.

Bycie rodzicem adopcyjnym wymaga dużej uważności, cierpliwości oraz gotowości do mierzenia się z trudnymi emocjami – zarówno dziecka, jak i własnymi. Należy również zachować świadomość tego, że wyzwania, z jakimi spotykają się rodzice adopcyjni, często nie są oznaką ich niekompetencji, lecz naturalną konsekwencją dotychczasowych doświadczeń ich dziecka. Budowanie bezpiecznej więzi oraz zaufania wymaga czasu i odbywa się małymi krokami rozłożonymi w czasie.

Bibliografia

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



Wzajemność zaniechana

KATARZYNA BOCHEŃSKA-WŁOSTOWSKA

Zastanawiamy się, czy starsi bliscy, pochłonięci wyłącznie własnymi problemami, bólami czy nieustanną krytyką otaczającej ich rzeczywistości, zapomnieli, że relacja to ulica dwukierunkowa. Czy to możliwe, że troska, uwaga i budowanie bliskości, z ich perspektywy, to obowiązek spoczywający wyłącznie na młodszych? Przyjrzyjmy się tej delikatnej, a zarazem bolesnej dynamice, próbując zrozumieć, dlaczego tak często oczekuje się adoracji i opieki, jednocześnie nie wyciągając ręki po drugiej stronie.

Wysłuchujemy ich opowieści o minionych latach, niesiemy pomoc w codziennych trudnościach i z uporem staramy się podtrzymywać rodzinne więzi. Jesteśmy zawsze gotowi odebrać telefon, wysłuchać narzekania na zdrowie czy na świat, a także zorganizować spotkania, które — mamy nadzieję — przyniosą im radość. Lecz kiedy słuchawka milczy przez dni, tygodnie, a inicjatywa zawsze leży wyłącznie po naszej stronie, rodzi się trudne pytanie, które coraz głośniejszym wybrzmiewa w sercach młodszych pokoleń: czy w tym **Ogrodzie Czekania** słychać już tylko jednostajne echo „Ja, mnie, moje”?

Kocham Cię, Babciu. Naprawdę. Ale nie chcę być tylko odpowiedzią na Twoje czekanie. Nie chcę się czuć winny, gdy mijają dni bez telefonu. Nie dlatego, że zapomniałem – tylko dlatego, że nie chcę, by nasza relacja była tylko rubryką do odbaczenia: „zadzwoń! tak/nie”.

Wiem, że na mnie liczysz. Ale czy wiesz, że ja też czasem liczę na Ciebie? Że czasem chciałbym usłyszeć Twoje: „co u Ciebie?” nie jako wyrzut, ale jako czułość? Że tęsknię za rozmową, która nie zaczyna się od „czemu się nie odzywasz”, tylko od „cieszę się, że Cię słyszę”?

Nie odchodzę od Ciebie. Ale nie chcę być tylko ramieniem, na którym się opierasz. Chcę być też sercem, z którym rozmawiasz.

Barbara ma 78 lat. Cieszy się niezłym zdrowiem, wraz ze swoim mężem uprawiają przydomowy ogródek, czasami wybierają się na krótkie przejażdżki samochodem. Ale nigdy nie wybierają się do swoich wnucząt, chyba że ci ich zawiozą do siebie. Powtarzają jak mantrę, że trzeba wiedzieć kiedy się komuś nie wpraszać. Marysia lat 81, siedzi przy kuchennym stole, patrzy na stary telefon, jakby miało to coś zmienić. Nie dzwoni. Czeki. Bo to przecież oni powinni pamiętać. A oni pamiętają. Ale w ich pamięci jest też coś więcej niż obowiązek – tęsknota za prawdziwym dialogiem. Za relacją, która nie polega na meldowaniu się raz w tygodniu, lecz na pytaniu: *jak się masz*, które wypływa z obu stron.

Oczekiwanie bez ruchu

Cisza potrafi być głośna. Gdy starsi czekają na kontakt od dzieci, wnuków, prawnuków – często nie sięgając pierwsi po słuchawkę – ich niezadany gest zamienia się

w milczący wyrzut. Oczekiwanie staje się oskarżeniem, choć nie padają żadne słowa. A kiedy już do rozmowy dochodzi, padają pytania, które kłują: *Dlaczego się nie odzywasz?*, *Nie masz już dla mnie czasu?* – jakby istnienie relacji polegało tylko na tym, czy ktoś zadzwonił, czy nie.

Ale czy to wystarczy, by mówić o bliskości?

Głos młodszych – między miłością a frustracją

Jest w młodym pokoleniu gotowość. Gotowość do kontaktu, do pomocy, do odwiedzin. Ale jest też zmęczenie tym, że relacja bywa często jednostronna. Że bliscy z starszego pokolenia nie szukają kontaktu, tylko go wyczekują – jakby telefon działał tylko w jedną stronę. Jakby starsi nie byli już partnerami w relacji, a jedynie beneficjentami pamięci.

I wtedy rodzi się wewnętrzne napięcie. Nie z braku miłości, ale z jej niezrozumienia.

Relacja to nie obowiązek – to spotkanie

Więź międzypokoleniowa nie powinna przypominać systemu świadczeń. To nie układ, w którym młodzi „mają obowiązek”, a starsi „czekają na swoją kolej”. To powinna być rozmowa – a rozmowa wymaga dwóch głosów. Dwa serca, dwa telefony, dwie inicjatywy.

Często starsi nie dzwonią z lęku. Że przeszkodzi. Że nie wypada. Że to młodzi „powinni”. Ale czasem jeden telefon, jedno: *też tęsknię* – potrafi odwrócić tygodnie emocjonalnego oddalenia.

Nie trzeba wielkich gestów. Wystarczy mały, pierwszy krok. Bo czułość to nie obowiązek – to wybór, który trzeba podejmować codziennie. Może czasem warto zamienić „czemu się nie odzywasz?” na „jak dobrze Cię słyszeć”. I nie czekać, aż telefon zadzwoni – tylko samemu pozwolić mu zabrzmieć.

Miłość wybiórcza – niewidzialne dziecko w rodzinie

Czasem trudno w to uwierzyć, że jedna matka czy ojciec może być tyloma różnymi osobami – zależnie od tego, które z jej dzieci przychodzi. Do jednych dzwoni, do innych nie. Jednym mówi *też tęsknię*, drugim *czemu znowu przyjechał*.





Miłość matczyna jest często postrzegana jako warunkowa, równa, święta. Ale w praktyce bywa też wybiórcza, rozdarta, czasem głęboko niesprawiedliwa. W niektórych domach, mimo że dzieci dorosły, jedno z nich wciąż musi zasługiwać, przeproszać za istnienie, tłumaczyć się z ciszy, z prezentu, z zakupów.

Dziecko, które przynosi zakupy, słyszy potem: *tego nie jem, rozdajcie to komuś innemu*.

Dziecko, które przyjeżdża z sercem na dłoni, czuje się jak intruz, bo jego obecność nie jest wyczekiwana, a tolerowana. Dziecko, o którym matka opowiada innym z zawstyżeniem – a przecież to samo dziecko, które nosiło jej torbę, płaciło rachunki, milczało, gdy bolało.

Nie chodzi o to, że matka nie kocha. Może kocha. Ale ta miłość czasem staje się nieczytelna – jak list pisany w języku, którego nie rozumiesz. Bo miłość, która odrzuca Twój gest, umniejsza Twoją obecność, kiedy rodzic chowa Twój prezent – boli bardziej niż brak miłości.

Czasem trudno w to uwierzyć, że jedna matka czy ojciec mogą być tyloma różnymi rodzicami – zależnie od tego, które z jej dzieci właśnie przychodzi. Do jednych dzwoni sama, ciepłym głosem, jakby niosła im herbatę przez telefon. Od innych oczekuje telefonu z niecierpliwą miną – a jeśli nie dzwonią, ich milczenie urasta do zniewagi.

Z pozoru kocha wszystkie dzieci. Tak mówi. Tak deklaruje przed rodziną, przed sąsiadką, przed Bogiem. Ale potem przychodzi codzienność. I nagle jedno z dzieci staje się „tym trudnym”. Tym, z którym „nie można się dogadać”, „coś zawsze nie tak”.

To właśnie temu dziecku, choć zrobi zakupy z sercem, matka odpowie:

Tego nie jem. Weź to, oddaj. Po co mi to przyniosłeś.

A potem innemu dziecku powie: *Popatrz, co mi kupili! Tacy są kochani* – i postawi prezent na środku stołu, jak medal. To, które kocha po cichu i bez fanfar, czasem musi patrzeć, jak jego gesty są chowane pod dywan – niewy-

godne, jakby trzeba było je wymazać. Nawet dobre intencje bywają wtedy reinterpretowane jako przesada, nacisk, wina. Miłość, która dzieli, boli jak brak miłości. Bo to nie jest zazdrość – to chłód, którego się nie rozumie. Niewidzialność, która boli, bo przecież się jest.

Nauka zna takie zachowania. Opisuje je, i próbuje sklasyfikować takie zachowania.

1. Nierówne traktowanie dzieci w dorosłości to forma emocjonalnego odrzucenia.

Gdy jedno dziecko jest faworyzowane, a inne ignorowane, oceniane lub zbywane, to nie jest wyraz miłości – to manipulacja lub niesprawiedliwość, często nieuświadomiona.

Takie relacje mogą powodować długotrwałe poczucie odrzucenia, obniżone poczucie własnej wartości i toksyczne schematy: „muszę zasługiwać, by być zauważonym”.

2. Dzieci dorosłe nie powinny funkcjonować w relacji „obowiązku emocjonalnego” bez wzajemności.

Jeśli rodzic oczekuje uwagi, ale sam jej nie daje albo odrzuca gesty jednego z dzieci, tworzy się asymetria, która krzywdzi i psuje relację.

Miłość to nie transakcja, ale jeśli wysiłek jednej strony jest systematycznie deprecjonowany – ta relacja staje się destrukcyjna.

3. Wybiórcza miłość podkopuje więź rodzinną, także między rodzeństwem.

Matka, która mówi o jednym dziecku źle, a drugiemu schlebia, sieje nieufność i rywalizację. Zamiast więzi między dorosłymi dziećmi – pojawia się poczucie niesprawiedliwości i zranienie, które często trwa całe życie.

Co można zrobić?

- **Nazwać to.** Nie z agresją, ale z godnością: Widzę, że jesteśmy różnie traktowani. To mnie boli.
- **Ustawić granice.** Miłość do rodzica nie oznacza rezygnacji z własnej godności.
- **Zadbać o siebie.** Relacja z rodzicem nie powinna być miejscem, w którym ciągle musimy coś udowadniać.
- **Ewentualnie – z pomocą terapeuty – skonfrontować system rodzinny.** Ale nie każdą relację da się uzdrowić, nie każdą warto za wszelką cenę podtrzymywać.

Obserwacje, literatura, cudze historie potrafią uzmysłowić jeszcze jedno. Czasami jako rodzice robimy coś nie w złej wierze, jesteśmy tylko mało empatyczni, słabo obserwujemy otoczenie, lekceważymy różne symptomy w reakcjach naszych dzieci, albo je bagatelizujemy, przecie są dorośli. Nie zdajemy sobie sprawy z faktu, że ważniejszy jest wspólny spacer, niż kolejna szarlotka na stole, ważniejsze są wspólne chwile, które pozostawią indywidualne i osobiste wspomnienia. Nie zauważamy, że przy każdym z naszych dzieci zachowujemy się inaczej, ale oni to widzą, i to boli.

Niepełnosprawność w literaturze dla dzieci

MARIA ENGLER

„Bajki bez barier” to projekt, który zrealizowało Stowarzyszenie Rodziców Dzieci Niepełnosprawnych „Światelko”. Był on współfinansowany przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Projekt polegał na stworzeniu i wydaniu serii dwudziestu sześciu bajek dotyczących niepełnosprawności. Jego celem było zapobieganie wykluczeniu społecznemu osób z niepełnosprawnościami.

Dzieci z różnorodnymi zaburzeniami czy niepełnosprawnością często zmagają się nie tylko z wieloma dolegliwościami, ale również z poczuciem bycia nierozumianymi przez otoczenie, a zwłaszcza przez rówieśników. Dlatego tak ważne jest edukowanie środowiska, w którym żyją, zarówno dzieci jak i dorosłych.

„Bajki bez barier” – seria wyjątkowych opowieści dla dzieci

„Bajki bez barier” to seria książeczek psychoedukacyjnych dla najmłodszych. Przedstawiają one historie dzieci z różnymi niepełnosprawnościami. Adresatami bajek są dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Spektrum tematów jest bardzo szerokie. Każda książka zawiera bajkę psychoedukacyjną dotyczącą konkretnej niepełnosprawności, zaburzenia bądź choroby oraz część dla dorosłych.

Wśród poruszanych tematów znalazły się m.in.: epilepsja, cukrzyca, wada serca, niepełnosprawność ruchowa, zespół Downa, spektrum autyzmu, ADHD, zaburzenia mowy, niedosłuch, niepełnosprawność intelektualna, atopowe zapalenie skóry, dysleksja, celiakia, porażenie mózgowe, choroba nerek, nowotwór, mutyzm, astma oraz choroba reumatyczna. W ramach projektu stworzono również książki na temat dziecka niewidomego, dziecka rodzica z niepełnosprawnością, klasy integracyjnej, asystenta dziecka z niepełnosprawnością, braku części kończyny oraz barier architektonicznych. Autorkami bajek są Joanna i Aleksandra Chmielewskie.

Każda książka zawiera załącznik dla osoby dorosłej. Jego treść rozwija problematykę bajki i podpowiada, w jaki sposób można porozmawiać z dzieckiem na temat lektury. W załączniku znajdziemy również propozycje aktywności, jakie można podjąć z dzieckiem, aby pomóc mu wyrazić swoje uczucia i przemyślenia.

Wartościowym elementem są także propozycje zabaw dla dzieci nieposiadających omawianej niepełnosprawności. Zabawy te pomagają zrozumieć i „poczuć” jak wygląda codzienność dziecka z danym zaburzeniem, chorobą lub niepełnosprawnością. Do takich aktywności należy m.in. zabawa z użyciem memory słuchowego, rozpoznawanie przedmiotów bądź przechodzenie przez tor przeszkód z zasłoniętymi oczami. W książkach znaleźć można również ćwiczenia dla dzieci z niepełnosprawnością lub zaburzeniem, którego dotyczy dana opowieść. Ich funkcją

jest wspieranie tych sfer rozwoju dziecka, które z racji jego problemu mogą tego szczególnie wymagać.

Czy dzieci mogą chorować na reumatyzm?

„Piłka” to napisana przez Joannę Chmielewską opowieść o Tomku, który boryka się z chorobą zwykle kojarzoną ze starszymi osobami. Mało kto wie, że na reumatyzm można zachorować już w dzieciństwie. Ciekawym zabiegiem autorki jest obsadzenie w roli narratora ulubionej piłki chłopca.

Tomek ma siedem lat, a jego pasją jest gra w piłkę nożną. To właśnie piłka jako pierwsza dostrzega zmianę w zachowaniu chłopca, który całe lato miał dużo energii i grał w piłkę z przyjaciółmi, a po wakacjach stał się wolniejszy i pozbawiony energii.

Rodzice, mimo że początkowo sądzili, że chłopiec musi po prostu przyzwycząć się do szkolnych obowiązków, zaniepokoił się zachowaniem syna. Pierwsze konsultacje i badania lekarskie nic jednak nie wykazały. Dopiero gdy doszły objawy, takie jak gorączka, zaczerwienienie i opuchnięcie barku oraz łokcia, a także ból ręki, Tomek otrzymał skierowanie do szpitala.

Książka ukazuje emocje dziecka, które trafia do szpitala. Szpitalna rutyna okazuje się dużo mniej przerażająca niż Tomek sobie wyobrażał. Chłopiec poznaje też diagnozę: młodzieńcze idiopatyczne zapalenie stawów.

DIALOGI, jakie Tomek prowadzi z rodzicami, służą zwiększeniu wiedzy czytelników na temat tej choroby. Mogą się oni dowiedzieć, czym jest reumatyzm, co oznacza stan zapalny, gdzie w ciele znajdują się stawy, co to znaczy „choroba przewlekła” oraz że reumatyzm nie dotyczy wyłącznie osób starszych.

Choroby przewlekłe wiążą się z różnymi ograniczeniami. Czasem są one nieznaczne, jednak niekiedy odbierają ludziom to, co dla nich bardzo ważne. Tak się właśnie stało w przypadku Tomka, który dowiedział się w szpitalu, że nie powinien grać w piłkę nożną. W jego schorzeniu ruch jest wskazany, jednak nie może on nadmiernie obciążać stawów ani nieść ryzyka kontuzji.

Codziennosc Tomka również uległa zmianie – każdego dnia musi wykonywać ćwiczenia, brać leki oraz regularnie przychodzić na zastrzyki. Starania chłopca i jego rodziców przynoszą bardzo dobre rezultaty, z czasem Tomek może powrócić do gry w piłkę.



W załączniku do książki rodzice mogą przeczytać o skutecznych sposobach wspierania dziecka zarówno w czasie „rzutu choroby”, jak i na co dzień. Również zdrowi czytelnicy mogą dowiedzieć się, jak chronić stawy.

„Żywe srebro” – opowieść o ADHD

Osoby z otoczenia Hani, bohaterki kolejnego opowiadania powstałego w ramach omawianej serii, nazywają ją „żywym srebrem”. Kiedy dziewczynka dowiaduje się, że w ten sposób mówi się o osobach, które mają bardzo dużo energii, uznaje, że to określenie bardzo do niej pasuje. Hania bowiem uwielbia biegać, figlować, bawić się na placu zabaw i wymyślać nowe sposoby korzystania ze znajdujących się na nim konstrukcji.

Hania zauważyła jednak, że poza pozytywnymi płynącymi z dużej ilości energii, ma również pewne trudności. Często przypadkowo coś niszczy, przewraca lub zrzuca, gubi rzeczy i zapomina o ważnych sprawach. Ma także problemy z koncentracją.

Hania nie lubi również czekać i czasem ma ochotę zburzyć innemu dziecku wieżę z klocków – sama nie wie, dlaczego. Trudno jest jej powstrzymać się od rozmawiania nawet wtedy, gdy trzeba zachowywać się cicho. Niełatwo jest też siedzieć spokojnie w miejscu. To właśnie m.in. te trudności sprawiają, że wizyta w teatrze, na którą dziewczynka tak długo czekała, nie do końca jest dla niej udana.

Kiedy Hania o czymś pomyśli, czuje potrzebę, by natychmiast to wypowiedzieć. To właśnie ta impulsywność sprawia, że podczas przedstawienia głośno ostrzega Czerwonego Kapturka przed wilkiem. Jest jej przykro, że inne dzieci się z niej śmieją. Impulsywność powoduje niekiedy konflikty z rówieśnikami. Dziewczynka czasem żałuje tego, co zrobiła lub powiedziała, zwłaszcza gdy działała pod wpływem złości.

Hania ma jednak wspierających rodziców, dzięki którym zna swoją diagnozę. Opowiada swoim przed-szkolnym przyjaciołom, czym jest ADHD. Otwarcie przyznaje, że czasem robi coś, zanim zdąży pomyśleć o konsekwencjach – zwłaszcza, gdy jest zdenerwowana.

Książka pokazuje, że każdy z nas ma zarówno mocne, jak i słabsze strony. Bliscy oraz przyjaciele Hani pomagają jej dostrzec, że poza trudnościami związanymi z ADHD jest ona bardzo inteligentna, ciekawa świata i odważna.

Dzieci z ADHD bywają narażone na wykluczenie i odrzucenie. Dzieje się tak, ponieważ innych może denerwować ich ruchliwość, niecierpliwość i impulsywność. Roztargnienie oraz zapomnianie o wielu sprawach również mogą utrudniać budowanie relacji. Dlatego tak ważne jest wyjaśnianie otoczeniu przyczyn takiego zachowania oraz osławianie tematu ADHD.

Kiedy to rodzic jest niepełnosprawny

Bardzo ciekawy i ważny temat porusza ostatnia książeczka z serii „Bajki bez barier”. Główną bohaterką

opowiadania „Malinowy duet” jest Zosia, której tata jest osobą z niepełnosprawnością. Do tej pory jednak nikt w klasie o tym nie wiedział. Teraz uczniowie zaczęli rozmawiać o swoich rodzinach przy okazji zbliżającego się festynu rodzinnego, na który dzieci mają przyjść ze swoimi rodzicami i rodzeństwem.

Kiedy dzieci zaczynają opowiadać o swoich rodzinach, okazuje się, że są one bardzo różnorodne. Niektóre dzieci mają dużo rodzeństwa, w domach innych mieszkają liczne zwierzęta. Tata Weroniki wyjeżdża do pracy w Anglii i dziewczynka bardzo za nim tęskni, a rodzice Antka są rozwiedzeni. Zuzia również dzieli się opowieściami o swojej rodzinie – jej mama jest fotografką, a tata psychologiem. Tata lubi też grać na pianinie i w koszykówkę. Zuzia chętnie z nim gotuje oraz gra w różne gry.

Historia opowiadana jest z perspektywy najlepszej przyjaciółki Zuzi. Dziewczynki siedzą razem w ławce. Po tym, co przyjaciółka usłyszała o tacie Zuzi, nie może się doczekać, aż go pozna. Gdy jednak widzi, że mężczyzna przyjechał na festyn na wózku inwalidzkim, jest bardzo zaskoczona:

I wtedy z daleka zobaczyłam biegnącą w moim kierunku Zuzię. Za nią szła mama i... tata? Jeśli to był jej tata, to wcale nie szedł. On jechał. Po tym, co Zuzia o nim opowiadała, spodziewałabym się nawet, że przyleci rakieta. Ale to wcale nie była rakietka. Nie był to też sportowy samochód, rower ani hulajnoga. Jechał na wózku inwalidzkim. A może to wcale nie jest tatuś Zuzi? Przecież nigdy nie mówiła, że jej tata nie może chodzić. No i jak robiliby razem tyle ciekawych rzeczy? Jak grałby w koszykówkę?

Rozważania przyjaciółki Zuzi są stereotypowe – osoba poruszająca się na wózku nie może przecież być aktywna! Tata Zuzi przeczy jednak tym wyobrażeniom, bierze udział w rodzinnych zawodach sportowych organizowanych podczas festynu i dobrze sobie radzi. Nie spodzianką dla uczniów szkoły jest przygotowany przez Zuzię i jej tatę występ, podczas którego Zuzia śpiewa, a jej tata gra na pianinie.

Autorka przedstawia również te sytuacje, w których tata Zuzi potrzebuje pomocy i wsparcia ze strony innych. Jego ograniczenia nie przeszkadzają mu jednak w byciu dobrym i zaangażowanym ojcem i w czerpaniu radości z życia.

Seria „Bajki bez barier” przypomina, jak ważną rolę w rozwijaniu przez dzieci odpowiednich postaw odgrywa literatura. Prosty język, bohaterowie, z którymi łatwo się utożsamić, rzetelna wiedza przekazywana w przystępny sposób oraz ciepły i pozytywny klimat książek to niewątpliwe zalety serii.



Ruch, który uczy umiejętności samokontroli (cz. 7)

KINGA KLAŚ-PUPAR

Warto podkreślić, że ruch w chińskich sztukach walki pełni również ważną funkcję w regulacji emocji i redukcji napięcia. Łączenie świadomego oddechu, stabilnych pozycji oraz dynamicznych kopnięć pomaga uspokoić układ nerwowy, poprawia koncentrację i umożliwia bezpieczne rozładowanie nagromadzonej energii.

Trenowanie sztuk walki lub wprowadzanie ich elementów, np. na zajęciach fizycznych w szkole może wspierać zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, pomagać w budowaniu dobrych relacji, będących czynnikiem chroniącym choćby w podejmowaniu ryzykownych zachowań. Trening może też wspierać psychospołeczny aspekt rozwoju.

Trening oparty na elementach chińskich sztuk walki może pełnić istotną rolę w:

- budowaniu poczucia sprawczości i kompetencji ruchowej,
- wzmacnianiu samooceny poprzez stopniowe opanowywanie trudniejszych technik,
- rozwijaniu umiejętności regulowania emocji dzięki połączeniu ruchu, oddechu i uważności,
- poprawie relacji rówieśniczych poprzez wspólne ćwiczenia i wzajemne wsparcie,
- tworzeniu bezpiecznej przestrzeni, w której można eksplorować własne możliwości i wyrażać napięcia w akceptowalny, nienaruszający granic sposób.

Zaprezentowane poniżej techniki można wykorzystać jako rozgrzewkę do dowolnych zajęć ruchowych, narzędzie wspierające rozwój zdolności motorycznych, sposób regulacji napięcia emocjonalnego lub jako samodzielny trening służący holistycznemu wspieraniu zdrowia psychicznego i społecznego młodych ludzi.

Poruszanie w chińskich sztukach walki

Po zapoznaniu się z podstawowymi pozycjami w treningu chińskich sztuk walki i opanowaniu ich na dobrym poziomie, można przejść do łączenia technik i dodawania elementów dynamicznych w postaci kopnięć. Stopniowo buduje to siłę i wytrzymałość mięśni, poprawia ich elastyczność, a także mobilność i stabilizację stawów oraz równowagę i koordynację.



Ryc. 1a



Ryc. 1b



Ryc. 1c



Ryc. 1d

Ćw. 1. Kopnięcie nogą zakroczną (Ryc. 1a do 1h)

Pozycja Deng Shan Bu (Pozycja Wspinającego się pod Górę) na prawą stronę z uniesieniem lewej ręki nad głowę, prawa ręka zaciśnięta w pięść zasłania podbrzusze (Ryc. 1a i 1b). Kopnięcie wyprostowaną lewą nogą z palcami zadartymi w kierunku lewej ręki (Ryc. 1c i 1d). Wykonać 2 serie po 10 kopnięć.

Pozycja Deng Shan Bu na lewą stronę z uniesieniem prawej ręki nad głowę, lewa ręka zaciśnięta w pięść zasłania podbrzusze (Ryc. 1e i 1f). Kopnięcie wyprostowaną prawą nogą z zadartymi palcami w kierunku prawej ręki (Ryc. 1g i 1h). Wykonać 2 serie po 10 kopnięć.





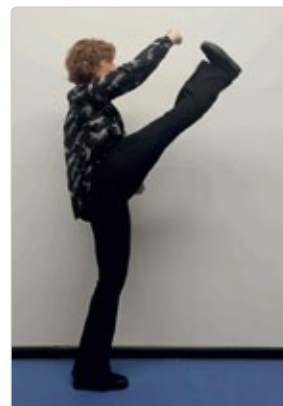
Ryc. 1e



Ryc. 1f



Ryc. 1g



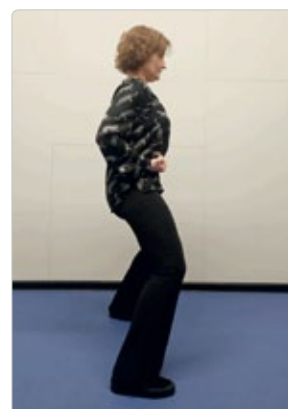
Ryc. 1h

Ćw. 2. Łączenie pozycji – Ma Bu, Deng Shan Bu, Zuo Pan Bu (Ryc. 2a do 2l)

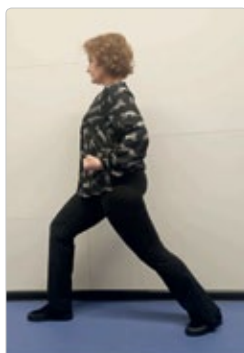
Pozycja Ma Bu (Pozycja Jeźdźcy) dłonie zaciśnięte w pięści, ułożone na biodrach (Ryc. 2a i 2b), przejście do pozycji Deng Shan Bu na prawą stronę z wyraźnym zaznaczeniem dokręcenia lewego biodra (Ryc. 2c i 2d). Przeniesienie ciężaru na prawą nogę i przyjęcie pozycji Zuo Pan Bu (Pozycja Skrzyżna) na prawą stronę (Ryc. 2e i 2f). Krok lewą nogą, obrót o 90 stopni i ustawienie w pozycji Ma Bu z twarzą zwróconą w przeciwną niż pozycja wyjściowa stronę (Ryc. 2g i 2h). Wykonanie cyklu na drugą nogę – przejście do pozycji Deng Shan Bu na lewą stronę (Ryc. 2i i 2j), następnie pozycja Zuo Pan Bu na lewą stronę (Ryc. 2k i 2l) i powrót do wyjściowej pozycji Ma Bu (Ryc. 2a i 2b). Wykonać 20 cykli, przemieszczając się wzdłuż sali.



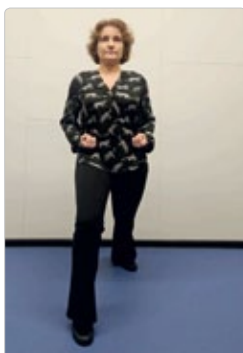
Ryc. 2a



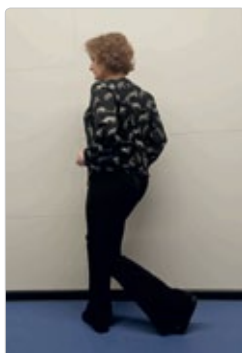
Ryc. 2b



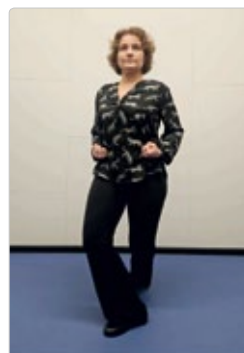
Ryc. 2c



Ryc. 2d



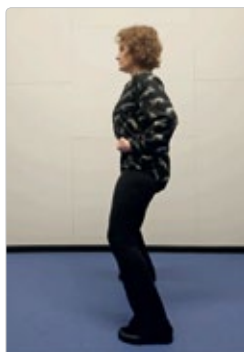
Ryc. 2e



Ryc. 2f



Ryc. 2g



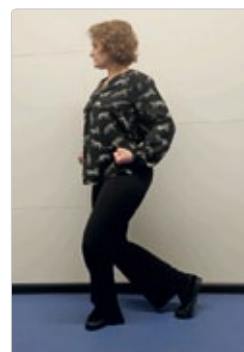
Ryc. 2h



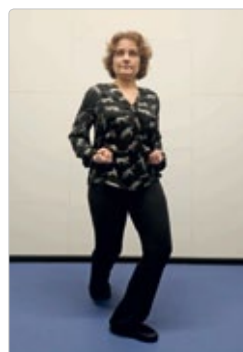
Ryc. 2i



Ryc. 2j



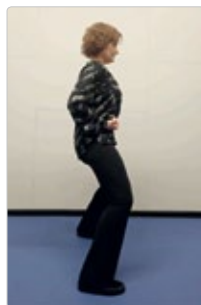
Ryc. 2k



Ryc. 2l



Ryc. 3a



Ryc. 3b



Ryc. 3c



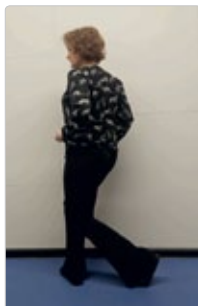
Ryc. 3d



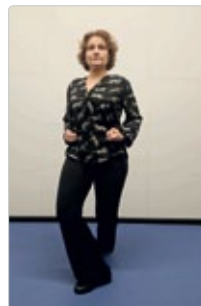
Ryc. 3e



Ryc. 3f



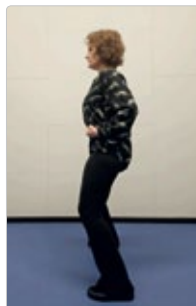
Ryc. 3g



Ryc. 3h



Ryc. 3i



Ryc. 3j



Ryc. 3k



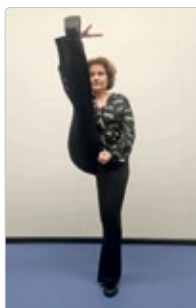
Ryc. 3l

Ćw. 3. Łączenie pozycji z kopnięciem nogą zakroczną (Ryc. 3a do 3o)

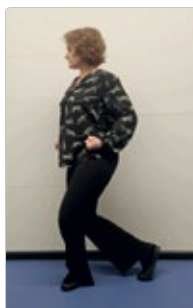
Pozycja Ma Bu ręce zaciśnięte w pięści, ułożone na biodrach (Ryc. 3a i 3b). Przejście do pozycji Deng Shan Bu na prawą stronę z uniesieniem lewej ręki nad głowę, prawa ręka zaciśnięta w pięść zasłania podbrzusze (Ryc. 3c i 3d). Kopnięcie



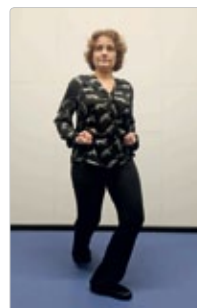
Ryc. 3f



Ryc. 3m



Ryc. 3n



Ryc. 3o

wyprostowaną lewą nogą z palcami zadartymi w kierunku lewej ręki (Ryc. 3e i 3f) i powrót do pozycji Deng Shan Bu na prawą stronę (Ryc. 3c i 3d). Następnie opuszczenie lewej ręki i przejście do pozycji skrzyżnej na prawą stronę z rękami zaciśniętymi w pięści i opartymi na biodrach (Ryc. 3g i 3h). Krok lewą nogą w przód, obrót o 90 stopni i przejście do Ma Bu z twarzą zwróconą w przeciwną niż pozycja wyjściowa stronę (Ryc. 3i i 3j). Przyjęcie pozycji Deng Shan Bu na lewą stronę z uniesieniem prawej ręki nad głowę, lewa ręka zaciśnięta w pięść zasłania podbrzusze (Ryc. 3k i 3l). Kopnięcie wyprostowaną prawą nogą z palcami zadartymi w kierunku prawej ręki (Ryc. 3f i 3m) i powrót do Deng Shan Bu na lewą stronę (Ryc. 3k i 3l). Następnie opuszczenie prawej ręki i przejście do pozycji skrzyżnej na lewą stronę z rękami zaciśniętymi w pięści i opartymi na biodrach (Ryc. 3n i 3o). Krok prawą nogą w przód, obrót o 90 stopni i przejście do pozycji Ma Bu, tak jak na początku ćwiczenia (Ryc. 3a i 3b). Wykonać 5 pełnych cykli.

Opisane powyżej techniki można ćwiczyć na poziomie podstawowym w wysokich pozycjach z nieznacznym ugięciem obciążonych kończyn dolnych lub w wersji zaawansowanej w pozycjach niskich, wymagających wysokiego poziomu siły kończyn dolnych, elastyczności mięśni oraz prawidłowego zakresu ruchu

w stawach. Należy rozpocząć od pracy nad techniką i poprawnością wykonywanych pozycji, a następnie stopniowo zwiększać intensywność treningu poprzez obniżanie pozycji.

ALKOHOL I TWOJE ZDROWIE.

Co każdy konsument powinien wiedzieć, sięgając po alkohol

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

Z tekstu czytelnik dowie się:

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



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

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

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

ZAPRASZAMY NA STRONĘ INTERNETOWĄ

WWW.ETOH.EDU.PL zakładka „sklep”