

WYCHOWUJMY!

DOROSŁYM O DZIECIACH

Nr 6(9)/2022

Wielkie problemy małych ludzi 6

Mamo, dlaczego nie jestem idolem?! 24

Nasze dzieci w dżungli życia 38

Dwa światy – dwa oblicza gier 46

TEMAT NUMERU

Dziecięce dramaty

Dlaczego dzieciństwo i dorastanie to nierzadko trudny, pełen napięć czas? Z jakimi problemami borykają się współczesne dzieci? W jaki sposób mądrze reagować na dziecięce zmartwienia? W bieżącym numerze **WYCHOWUJMY!** zastanowimy się, co możemy ofiarować dzieciom, które otrzymały w dzieciństwie przyspieszony kurs dorosłości.

WYCHOWUJMY!

SPIS TREŚCI

ROZWÓJ DZIECKA

Zachowania trudne, ale naturalne	3
Wielkie problemy małych ludzi	6
Sposoby na nieśmiałość u dziecka	8
Dziecko wysoko wrażliwe	11
Ta dzisiejsza młodzież	13
Młodzież w depresji	16

W RODZINIE

Jak wychować dziecko na szczęśliwego człowieka	19
Będąc młodym koczownikiem. Zawiłości opieki naprzemiennej	21
Mamo, dlaczego nie jestem idolem?!	24
Prace nagrodzone w konkursie RODZINA. MAJĄC SIEBIE, MAMY TAK WIELE: Michał Knopik	26
Filip Pietrzak	29
Natalia Lisowska	31

W ŚWIECIE I W SZKOLE

Absurdalny dramat hiperaktywnych dzieciaków	33
Nasze dzieci w dżungli życia	38
Spod tablicy: Jak uratować beztroskie dzieciństwo naszych podopiecznych?	40

W SIECI

„Przecież nie ma koszmarów”. O złych treściach, które wpuszczamy do głów naszych dzieci	43
Dwa światy – dwa oblicza gier	46

KLASYCY WYCHOWANIA

Ojciec Jacek Woroniecki	48
-------------------------------	----

SPOTKAJMY SIĘ

Prawdziwie szczęśliwe dzieciństwo – wywiad z Wacławem Czakonem	51
Uzdrowiająca moc słowa	55
Wielkie dramaty na małym ekranie	58
W krainie snów	61
5 spacerów, 5 opowieści	63
Dla tych, którym nie jest wszystko jedno	66
Za co warto umierać? Myśli o tym, dlaczego warto żyć	68

GDY DZIECIŃSTWO NIESIELSKIE

Wielu rodziców, przyglądając się trudnościom, jakie przeżywa ich dziecko, zastanawia się: poradzi sobie czy trzeba szukać pomocy specjalisty? Przy czym skala problemów współczesnych dzieci jest dość zaskakująca dla wielu z nas. Patrząc wstecz, przypominamy sobie dzieci w jakiś sposób nieszczęśliwe – ubogie, z domów z problemem alkoholowym, nieradzące sobie w szkole. Nie pamiętamy jednak kolejek do psychologów dziecięcych i obłączenia psychiatrycznych oddziałów dla dzieci. Problemy współczesnych malców są o wiele bardziej skomplikowane. Dziś dzieci nieradzące sobie w szkole są diagnozowane i objęte programami wsparcia – nie zmienia to jednak faktu, że ich „inność”, społeczny ostracyzm boli małego człowieka. Większość dzieci żyje w domach o wysokim dobrobycie, ale często są to domy zimne, w których dziecko jest zakładnikiem na polu bitwy między dorosłymi. A wokół przebojowa rzeczywistość, z reflektorami wycelowanymi na ludzi sukcesu. I dwa lata lockdownów. I wojna, która toczy się tuż obok nas. I mnóstwo bodźców atakujących wątłą jeszcze psychikę. I wszechobecny hejt.

Nie oszukujmy się: może być oparciem, kto daje opór. A my ulegamy, albo przierzucamy się z emocjami: od pobłażania do wyśrubowanych wymagań. Z drugiej strony – sami często nie wiemy, co jest realną potrzebą dziecka, a co tylko kaprysem, podsycanym modą. Dzisiejszy świat wymaga od nas – dorosłych, rodziców, wychowawców, wielkiej uwagi i roztropności, cierpliwości, a nierzadko męstwa, byśmy potrafili zaradzić dziecięcym dramatom. Niektóre z nich opisujemy, lecz wielu z nich nie udało się tym razem dotknąć; być może to temat na jeden z kolejnych numerów.

Anna Zalewska



Bogna Białecka

ZACHOWANIA TRUDNE, ALE NATURALNE

Ostatnie dwa lata zaowocowały wzrostem zaburzeń emocjonalnych u dzieci i młodzieży, w tym depresji. Zaowocowały też wzrostem zaburzeń wtórnych. Gdy dorośli zaczynają bardzo dużo mówić o problemach młodych, braku radzenia sobie ze stresem, depresyjnością itp. – w domu, w szkole, w przestrzeni publicznej – paradoksalnie sprawiają, że młodzież jeszcze bardziej koncentruje się na swoich problemach, doszukując się w obniżonym nastroju czy zmęczeniu symptomów zaburzeń emocjonalnych. Właśnie dlatego, choć należy wiedzieć, jak rozpoznać zaburzenia, uwaga i działania dorosłych powinny koncentrować się raczej na zapobieganiu problemom. Nacisk w programach zdrowia psychicznego (realizowanych także podczas lekcji wychowawczych)

powinien zostać położony na rozwój umiejętności emocjonalnych i społecznych, czyli na prewencję.

By uniknąć doszukiwania się wszędzie zaburzeń, warto znać rozwojowe problemy i naturalne wyzwania, stojące przed dzieckiem i nastolatkiem. Oto ich krótki przegląd:

Wiek niemowlęcy, wczesne dzieciństwo

To czas przede wszystkim intensywnego rozwoju mowy oraz motoryki – chodzenia, rysowania itp. W tym okresie ważna jest dla rodziców znajomość kluczowych etapów rozwojowych dziecka, ponieważ na ich wykształceniu bazuje cały jego dalszy rozwój.

Wiek	Umiejętności motoryczne	Motoryka mała	Umiejętności społeczne
1 miesiąc		Śledzi wzrokiem poruszające się przedmioty	Uśmiecha się, widząc twarz
6 miesięcy	Podnosi głowę, przewraca na bok, prostując ręce podnosi głowę i górną część ciała, trzyma głowę nieruchomo	Chwyta przedmioty, przenosi je z ręki do ręki	Gaworzy
8 miesięcy	Siedzi bez podparcia, czołga się, raczkuje		Bawi się w „a kuku”, czuje niepokój, widząc obcych
Rok	Stoi bez podparcia, chodzi	Wrzuca przedmioty do pojemnika, pije z kubeczka	
Półtora roku		Buduje wieżę z 2 drewnianych klocków, pomaga przy ubieraniu	Wymawia kilka słów

Wiek	Umiejętności motoryczne	Motoryka mała	Umiejętności społeczne
2 lata	Biega, wchodzi i schodzi po schodach, trzymając się poręczy	Buduje wieżę z 6–7 drewnianych klocków	Je samodzielnie, potrafi korzystać z nocnika, potrafi wymówić około 50 słów, rozumie około 1000
2,5 roku		Sprawnie używa noża i widelca, potrafi się rozebrać	Boi się rozłąki z mamą (lęk separacyjny)

Przedszkolaki

Głównym zadaniem rozwojowym okresu przedszkolnego jest poszukiwanie autonomii, samodzielnego wykonywania zadań i możliwości podejmowania decyzji. Normą w tym wieku jest wyklócanie się o różne rzeczy i mówienie „nie”, nawet gdy dla wszystkich jest oczywiste, że to nie najlepszy pomysł. Przedszkolak miota się między upieraniem, że jest już „duży” i wszystko potrafi sam, a domaganiem się pomocy w prostych zadaniach. Może udawać, że jest jeszcze dzidziusem i mówić na poziomie z początków nauki języka (np. *Busia chce ciuciu*).

Niemal każdemu przedszkolakowi, zwłaszcza gdy jest zmęczony, niewyspany, głodny, zestresowany, zdarza się mieć napad złości lub hysterii, lecz kontrola nad impulsami powoli się zwiększa. Złość pięcioletka będzie trwała krócej i będzie mniej intensywna niż u dwulatka.

W tym wieku pojawia się też wymyślanie nieprawdopodobnych historii na usprawiedliwienie swoich złych zachowań (typu: *to nie ja to zbiłem, przyszedł złodziej i to zbił*). Jednocześnie dziecko zaczyna rozumieć normy moralne, w tym zasadę, by nie kłamać.

Częste problemy (pozostające w normie):

- Kłócenie się z rodzicami i wychowawczyniami w przedszkolu.
- Odmowa wykonania poleceń, mówienie „nie”.
- Sporadyczne zapady złości/hysterii.
- Marudzenie.
- Wymyślanie nieprawdopodobnych historii na usprawiedliwienie swych zachowań.

Dzieci wczesnoszkolne (do 9. roku życia)

Dzieci rozpoczynające naukę szkolną stają się bardziej samodzielne i odpowiedzialne; jednak zwykle starają się nadmiernie poszerzać zakres swojej wolności, w rezultacie nie radząc sobie z zadaniami, których się podjęły. Potrzebują nadzoru i wsparcia w wykonywaniu

obowiązków domowych, szkolnych oraz higieny osobistej. Samodzielnie zaczynają rozwiązywać różne problemy i próbują robić nowe rzeczy; mogą więc mieć trudności z radzeniem sobie z porażką. Przeżywając nieprzyjemne emocje, takie jak złość, frustracja czy niepokój, mogą sobie z nimi nie radzić, wyrażając to w przykry dla otoczenia sposób.

Jest to też czas pojawiania się rozwojowych lęków – na przykład przed chorobą, śmiercią, odrzuceniem przez grupę rówieśniczą. Potrzebne jest wtedy wsparcie dorosłych, którzy ukażą świat jako miejsce zasadniczo bezpieczne, pełne dobrych ludzi.

W rozwoju psychospołecznym pojawia się zabawa w raczej niewielkich grupach i nawiązywanie pierwszych przyjaźni i sojuszków, z reguły w grupach jedнопłciowych. Dziecko zaczyna podporządkowywać się grupie i panującym w niej modom. Ważne jest wspieranie dziecka w wypracowywaniu strategii zachowania akceptacji grupy, jednak w poszanowaniu rodzinnych norm i wartości. Może być to problemem, jeżeli zachowania służące budowaniu grupy są groźne – np. oglądanie pornografii (wg badań NASK z 2022 r. co czwarte dziecko ma kontakt z pornografią przed ukończeniem 10. roku życia, głównie na smartfonach, w szkole), branie udziału w niebezpiecznych wyzwaniach internetowych itp.

Częste problemy:

- Podejmowanie zadań ponad siły.
- Zaniedbywanie obowiązków, higieny osobistej.
- Poddawanie się impulsom.
- Nieumiejętność radzenia sobie z trudnymi emocjami.
- Lęk przed śmiercią, chorobą itp.
- Akceptacja w grupie zależna od zachowań zagrażających rozwojowi.

Dzieci „średnioszkolne” (10–13 rok życia)

To czas budowania niezależności. Dziecko może przeciwstawiać się rodzicowi, rozpoczynając budowanie swojej tożsamości, niezależnej od dorosłych. W zakresie umiejętności społecznych – z jednej strony pojawiają się poważne przyjaźnie, z drugiej – konflikty rówieśnicze. W tym wieku dzieci mają problem z przewidzeniem i prawidłowym rozpoznaniem długofalowych konsekwencji swojego postępowania. Potrzebują wielu wzmocnień pozytywnych, by utrwały się dobre nawyki i zachowania. Potrzebują też wykształcenia umiejętności radzenia sobie z porażkami i frustracją w sposób niezagrażający poczuciu własnej wartości. Może pojawić się skłonność do ruminacji, czyli zamartwiania się różnymi problemami, z czego wynika potrzeba uczenia się, jak sobie z nimi radzić (np. przez odwrócenie uwagi i zajęcie konstruktywnymi zadaniami, sprzyjającymi budowaniu poczucia kompetencji i wartości). To okres kluczowy dla wyuczenia się typowych życiowych umiejętności, takich jak samodzielne sprzątnięcie, nawiązywanie kontaktów z nowymi osobami. Utrzymuje się tendencja do okłamywania innych w celu uniknięcia konsekwencji zachowań przekraczających normy społeczne, stąd konieczne są rozmowy rodziców i wychowawców na ten temat.

Częste problemy:

- Akceptacja w grupie zależna od zachowań zagrażających rozwojowi.
- Konflikty rówieśnicze.
- Zachowania impulsywne, bez myślenia o konsekwencjach.
- Tendencja do zamartwiania się.

Nastolatki

Uważają się za w pełni dorosłych, jednak potrzebują wsparcia w podejmowaniu ważnych decyzji, zwłaszcza dotyczących ich zdrowia czy przyszłego życia. Skłonność do robienia rzeczy pod wpływem impulsu może stwarzać dla nich zagrożenie, a także negatywnie zaważyć na całej przyszłości.

Najważniejszym zadaniem rozwojowym tego okresu jest zbudowanie własnej tożsamości; określenie, kim się jest pod względem światopoglądu, roli społecznej itp. Między innymi dlatego wśród nastolatków występuje zjawisko testowania przynależności do różnych grup rówieśniczych, eksperymentowania z ubraniem czy fryzurami itp.

Wzmaga się zdolność do planowania i odpowiedzialnego wykonywania swoich obowiązków domowych i szkolnych, jednak pojawiają się wahania nastroju związane z dojrzewaniem hormonalnym.

W sytuacjach stresujących czy traumatycznych może wystąpić tendencja do radzenia sobie z problemami poprzez sięganie po używki zmieniające nastrój (nie tylko alkohol czy narkotyki, lecz także gry cyfrowe, pornografię, nadmierne zanurzenie w media społecznościowe). Co konkretnie stanie się „poprawiaczem nastroju”, zależy przede wszystkim od dostępności i popularności danej używki w grupie odniesienia. Dlatego ważnym zadaniem rozwojowym jest nabywanie umiejętności zdrowego radzenia sobie z emocjami, frustracją i stresem.

Normalne jest pojawienie się kolejnego etapu – rebelii i testowania granic wolności. Mogą występować problemy z samokontrolą i panowaniem nad emocjami, stąd u nastolatków zdarzają się napady złości, jednak powinny być one zdecydowanie krótsze i mniej intensywne niż u małego dziecka, a ponadto zakończone samorefleksją (umiejętnością przeanalizowania, co się wydarzyło, i wyciągnięcia wniosków). Testowanie granic wolności polega też na łamaniu czy naginaniu ustalonych zasad domowych, po to by sprawdzić, czy rodzice będą zachowywać się konsekwentnie. Dopiero notoryczne łamanie zasad i norm społecznych, połączone z brakiem refleksji i wyciągania wniosków oraz prób negocjacji, może świadczyć o zaburzeniu opozycyjno-buntowniczym.

Częste problemy:

- Zachowania impulsywne, bez myślenia o konsekwencjach.
- Zachowania ryzykowne w grupie rówieśniczej.
- Rebelia przeciw autorytetom.
- Testowanie granic.
- Huśtawka nastrojów.

Literatura wykorzystana:

L. Bly, *Motor Skills Acquisition in the First Year: An illustrated guide to normal development*; M.D. Sheridan, A. Sharma, H. Cockerill, *From Birth to Five Years*; <https://www.physio-pedia.com/>; <https://medlineplus.gov/>.

WIELKIE PROBLEMY MAŁYCH LUDZI



Na początek wyobraźmy sobie scenkę. Jestem pewna, że większość rodziców jakiejś jej wariacji niejednokrotnie doświadczyła na własnej skórze. Otóż jest poranek, w umiarkowanym pośpiechu rodzina zbiera się do wyjścia. Dzieci – powiedzmy przedszkolak i drugoklasista – już są po śniadaniu, myją zęby i powoli zakładają kurtki i buty, by być gotowymi do wyjścia. Nagle przedszkolak zaczyna rozpaczliwie płakać i sparaliżowany rozpaczą, odmawia wykonania jakiegokolwiek czynności. Tata zerka ukradkiem na zegarek, mamie przez głowę przemykają możliwe przyczyny płaczu i niemal pewne skutki zbyt późnego opuszczenia mieszkania. Atmosfera robi się nerwowa, dziecko nie przestaje płakać. Wśród łkań rodzicom udaje się wydobyć z przedszkolaka informację, że jego ulubionemu pluszakowi urwało się właśnie ucho i nie może zabrać go ze sobą w tym stanie, a bez niego to on nigdzie nie idzie.

Banalne? A jednak to właśnie podobne historie „sponsoringu” niespokojne poranki i wiele innych niebyt

przyjemnych domowych spieć. Bo też „nie ma czasu”, żeby zajmować się urwanym uchem. Na liście rodzicielskich priorytetów jest przecież dużo wyżej sprawne odwiezienie potomstwa do placówek i niespóźnienie się do pracy. To naturalne. Zatem rodzice próbują tłumaczyć, że „ucho się przyszyje”, że „oczywiście nie teraz, teraz musimy już iść”. Zdania są coraz bardziej nerwowe, wśród tłumaczenia może czasem zapłacz się jakaś próba przekupstwa czy delikatnego szantażu. To wszystko nie jest takie proste i niejeden rodzic dałby wiele, aby zyskać jakąś supermoc, która pozwoliłaby mu sprawnie rozwiązywać podobne problemy: bez dezorganizowania planu dnia i z poszanowaniem uczuć dziecka.

A może by tak zejść do parteru

Pewnie to dość oczywiste, ale często różne poradniki wspominają, że gdy rozmawia się z kilkuletnim dzieckiem, należy zejść do jego poziomu. Chodzi oczywiście o linię wzroku – tak, żeby nie komunikować wszystkiego z góry, żeby dziecko swobodnie mogło nam patrzeć w oczy – a my jemu. To niewątpliwie bardzo przydatne i wspaniale sprawdza się w komunikacji choćby dlatego, że ułatwia utrzymanie uwagi łatwo rozpraszających się maluchów. Jest też dla kilkulatek sygnałem, że chcemy go zrozumieć, schodzimy do jego poziomu rozumowania. Czy jednak tak właśnie jest w rzeczywistości? Pewnie mniej więcej takie są nasze intencje. Dlaczego więc nam nie wychodzi?

Świat ważnych spraw

Ano trochę dlatego, że jako dorośli ludzie żyjemy w świecie prawdziwych problemów. I to jest prawda. Rzeczy, którymi się zajmujemy i przejmujemy, są proporcjonalne do naszej dojrzałości, sytuacji życiowej i odpowiedzialności. Urwane ucho królika nie robi na nas wrażenia.

Oczywiście gdzieś tam czujemy, że takie urwane ucho to dla dziecka coś ważnego i staramy się na miarę momentu i własnej cierpliwości jakoś z nim współczuć. Co prawda uznajemy, że wydarzyło się coś dla dziecka ważnego, jednakże nadal uważamy, że w racjonalny sposób możemy ten problem szybko rozwiązać i przejść do

realizacji kolejnego zadania (szybko, bo się spóźnimy!). No i bardzo szybko się przekonujemy, że nasze dziecko ma na ten temat zupełnie inne zdanie.

Ranga problemu

Jak już wspomniałam, warto w rozmowie z dzieckiem zejść do jego poziomu fizycznie. Dobrze też zrobić to mentalnie, a więc spróbować spojrzeć na wydarzenie naprawdę z perspektywy dziecka (a nie tylko rozumiejącego dorosłego). Jak to zrobić? Zatem wyobraźmy sobie, że wychodzimy z domu i tuż przed wyjściem upada nam telefon: ekran pęka i gaśnie. Być może oprócz narzędzia komunikacji tracimy właśnie narzędzie pracy, emocje szaleją, próbujemy szybko znaleźć rozwiązanie problemu. Ale przede wszystkim jesteśmy zdenerwowani. Oczywiście nie okazujemy tego jak kilkulatek, jednak stres pewnie jest dość duży.

I można by powiedzieć: co to ma do rzeczy, to dwie różne sprawy. Tam pluszak, bez którego można się obejść, a tu podstawowe narzędzie pracy i komunikacji ze światem... Otóż, biorąc pod uwagę dojrzałość i sytuację, te przykłady są bardzo podobne. Dla dziecka uszkodzenie zabawki, która prawdopodobnie daje mu poza domem poczucie bezpieczeństwa, to koniec świata. Wydarzenie, wobec którego całe wyobrażenie i plan rozpoczynającego się dnia muszą ulec zmianie.

Zatem pajdokracja?

Czy więc chodzi o to, aby teraz rzucić wszystko i zająć się emocjami potomstwa, bo przecież świat mu się zawalił? Oczywiście, że nie. To byłoby równie niewychowawcze jak zupełne zbagatelizowanie problemu. Uczyłoby to dziecko, że trudności i związane z nimi emocje to coś, co organizuje nasze życie. Wspierałoby je, ale tylko w egoizmie i przeświadczeniu, że kiedy zdarzy mu się coś przykrego, wszystko zostaje podporządkowane jego przeżywaniu. A przecież nie w tym rzecz.

Jednakże zrozumienie tej różnicy perspektyw, która nam, dorosłym, zajętym obiektywnie istotnymi sprawami (także dla dobra naszej rodziny i dziecka, któremu świat się właśnie wali...), pozwala na większy spokój w kryzysowych sytuacjach. Dużo łatwiej zareagować adekwatnie, gdy mamy świadomość, że to nie tak, że teraz dziecko wymyśliło sobie jakiś problem i złośliwie dezorganizuje nam poranek. Wymaga to oczywiście

ćwiczenia się w cierpliwości i wielu prób (głównie naszego charakteru). Jednak ogólnie jest to bardzo pomocne.

Pułapka, czyli kiedy to mija

I wydawać by się mogło, że kwestia wielkich problemów naszych małych ludzi rozwiązuje się, kiedy podrastają, rozumieją coraz więcej, łatwiej panują nad swoimi emocjami i generalnie posiadają więcej lub mniej bardziej dopracowanych narzędzi do pokojowej koegzystencji z innymi. To jest jednak swego rodzaju pułapka, która łatwo usypia naszą czujność, ponieważ chociaż nastolatki (nawet te młodsze) bywają bardziej „do dogadania” i nie trzeba już wykonywać przysiadu, by patrzeć im w oczy, to jednak ich trudności cały czas będą dla nas często infantylne. Owa pułapka polega na tym, że o ile kilkulatek za każdym razem z równą głośnością będzie komunikował nam walący się mu na głowę świat, o tyle nastolatek robi to raz, najwyżej kilka razy. I gdy zbagatelizujemy jego problem – nie przyjdzie z kolejnym. Jak to wpłynie na nasze z nim relacje – pewnie można się domyślić.

Obiektywizacja

I pomimo tego, że zrobiło się bardzo poważnie, zakończyć chciałam jak najbardziej pozytywnym akcentem. Otóż o ile w wypadku maluchów racjonalizowanie ich problemów, pokazywanie ich w szerszej perspektywie nic nie da (z uwagi na zdolności percepcyjne), o tyle w wypadku nastolatka, z którym mamy dobrą relację, powinno pomóc. Jeśli potraktujemy poważnie problem młodego człowieka, a przy tym (bez oceniania!) uda nam się pokazać mu szerszą perspektywę, dzięki której jego trudności ciut zmaleją dla niego samego – ułatwimy mu poradzenie sobie z kłopotem.

Po co to wszystko

I rzecz ostatnia – *last but not least* – po co właściwie to wszystko?

Dzieciaki większości swoich wielkich problemów z dzieciństwa nie zachowują w pamięci. Utkwią im jednak w świadomości reakcje i emocje. Zapamiętają, czy mogły się wyżyć, czy wiedziały, że nie ma sensu. Będą pamiętały, że mogą do nas przyjść z czymkolwiek, a my nie powiemy, że „co ty masz za problemy” albo „dorosisz, to zobaczysz”.

Bo dla nich te trudności są realne i muszą wiedzieć, że my potrafimy to zrozumieć.



Magdalena Kordaczuk

SPOSOBY NA NIEŚMIAŁOŚĆ U DZIECKA

Rodzicu...

Jeśli jesteś rodzicem dziecka nieśmiałego, z pewnością nieraz zastanawiałeś się, jak poradzi ono sobie w życiu dorosłym, pełnym nowych, zaskakujących sytuacji, zmian, niepewności i wyzwań, do których nie mogło się wcześniej przygotować. Obawiasz się, że będzie mu trudniej odnieść sukces, nie tylko w sferze zawodowej, ale przede wszystkim w relacjach z drugim człowiekiem. Żywiołowość i przebojowość uznajemy bowiem za wyznacznik sukcesu w życiu dorosłym. Tymczasem zauważasz, że w życiu twojego dziecka dominuje lęk, niepewność – a także związane z nią poczucie niższości.

Kiedy obserwujesz je wśród grupy rówieśników, mimowolnie porównujesz do innych. Zauważasz, że jest bardziej wycofane, nieśmiałe... A ty, jako rodzic, chciałbyś, aby mogło spontanicznie, naturalnie cieszyć się życiem, z daleka od trudnych i nieprzyjemnych emocji. Zastanawiasz się więc – co i jak możesz

zrobić, aby wzmocnić swoje dziecko w taki sposób, by czuło twoje wsparcie i płynącą z niego siłę, niezbędną do pokonywania pojawiających się trudności.

Nauczycielu...

Z pewnością zauważyłeś, że w grupie przedszkolnej czy szkolnej klasie uczą się dzieci o odmiennych osobowościach, a co za tym idzie, o różnych potrzebach nie tylko edukacyjnych, ale i psychospołecznych. W jednej ławce, obok uczniów z łatwością nawiązujących kontakty społeczne, bez trudu wchodzących w relacje, narzucających swoje zdanie, siedzą uczniowie, dla których zainicjowanie rozmowy bądź dołączenie do zabawy jest nie lada wyzwaniem. Nieśmiałość często bywa niedostrzegana przez nauczycieli. Uczeń nieśmiały nie sprawia bowiem trudności wychowawczych, jest spokojny, nie podejmuje zachowań niebezpiecznych czy ryzykownych. Jeśli czegoś nie rozumie, nie sygnalizuje tego nauczycielowi, nie

prosi o wyjaśnienie. Wywołany do odpowiedzi spuszcza głowę i milczy.

W procesie zachęcania dziecka nieśmiałego do aktywności niezwykle ważne są spójne oddziaływania wychowawcze podejmowane zarówno przez rodziców, jak i nauczycieli. Co zatem możesz zrobić, aby pomóc dziecku nieśmiałemu?

Rozpoznaj problem

Obserwuj zachowanie dziecka w różnych sytuacjach społecznych. Zwróć uwagę, czy reaguje ono nieśmiałością w kontakcie z jedną osobą czy również z grupą osób; we wszystkich sytuacjach społecznych, czy tylko w nowych, nieznanymi, którymi jest zaskoczone. Dokładna obserwacja i analiza trudności pozwoli określić, jakie umiejętności społeczne należy z dzieckiem ćwiczyć. Będzie to również dobra okazja, aby zaobserwować obszary, w których dziecko radzi sobie na tyle dobrze, by można było na nich bazować, wzmacniać je i rozwijać.

Unikaj porównań

Zanim zestawisz nieśmiałe dziecko z jego rówieśnikami, zastanów się, co chciałbyś przez to porównanie osiągnąć. Motywację do zmiany? Mobilizację do działania? Następnie przypomnij sobie sytuację z własnego życia, kiedy byłeś do kogoś porównany i nie wypadłeś w tym zestawieniu korzystnie. Jakie emocje ci wtedy towarzyszyły? Złość? Poczucie niesprawiedliwości? Rozczarowanie? Czy zatem, wywołując w dziecku podobne emocje, zmotywujesz, zachęcisz, zmobilizujesz do przełamywania trudności?

Nie staraj się na siłę zmienić dziecka. Zaakceptuj je takim, jakie jest. Jedynie bezwarunkowa akceptacja pozwoli ci życzliwie spojrzeć na trudności, z jakimi mierzy się dziecko, zrozumieć je i uwierzyć, że przełamanie wewnętrznych oporów i zmiana sytuacji dziecka jest możliwa.

Nie etykietuj

Staraj się unikać przy dziecku sformułowań typu – „ona zawsze tak się zachowuje, jak kogoś nie zna”, albo „on nigdy nie zaśpiewa piosenki na forum”. Na każdym kroku pokazuj dziecku, że w nie wierzysz.

Najtrudniejszą bowiem przeszkodą w procesie przezwyciężania nieśmiałości jest to, że znaczna część jej przejawów, które możemy dostrzec, obserwując dziecko, jak np. postawa ciała czy brak kontaktu wzrokowego, jest kontrolowana przez układ nerwowy, a tylko w niewielkim stopniu przez świadomość dziecka. Niezwykle trudno jest zatem dziecku zmienić w swoim zachowaniu coś, o czym nawet nie wie, że robi. Pamiętaj o tym, zanim kolejny raz wytkniesz dziecku nieśmiałość.

Doceniaj

Nieśmiałe dziecko, tak samo jak każde inne, szybciej i chętniej uczy się i podejmuje nowe wyzwania, kiedy jest chwalone za to, co robi dobrze. Chwaląc, odwołuj się do konkretnego zdarzenia – opisz to, co widzisz, zachowanie, które miało miejsce i którego wystąpienia dziecko nie jest w stanie podważyć – wtedy pochwała staje się bardziej wiarygodna. „Widzę, że przyniosłeś wszystkie potrzebne przybory. To się nazywa odpowiedzialność. Brawo”.

Doceniaj wysiłek i wkład pracy dziecka, a nie tylko ostateczny efekt – „Widziałam, że bardzo się starałaś, że byłaś uważna. To bardzo ważne podczas wykonywania pracy”.

Chwal, doceniaj nawet za drobne czynności: „Bardzo dobrze poradziłeś sobie z tym zadaniem”, „świetnie to zrobiłeś”. W ten sposób wzmocnisz nie tylko samoocenę dziecka, ale również podniesiesz jego motywację.

Modeluj zachowania społeczne

Modelowanie, czyli uczenie się przez obserwację i naśladowanie, to najbardziej naturalny sposób uczenia się dzieci. Pomyśl, jakie zachowania sprawiają dziecku największą trudność, i staraj się w jego obecności jak najczęściej pokazywać mu, w jaki sposób może trudności te pokonać. Nawet głośne mówienie „dzień dobry” po wejściu do lokalnego sklepu czy też witanie się z sąsiadami może ośmielać dziecko w relacjach z drugim człowiekiem. Niezwykle ważne jest również propagowanie w klasie postawy życzliwości i pomocy między uczniami.



Wizualizuj

„Jak myślisz, co mógłbyś zrobić, aby poradzić sobie z tym zadaniem...”. Ucz dziecko poszukiwania rozwiązań, do czasu, aż znajdzie najlepsze dla siebie. Wspieraj dziecko w znalezieniu sposobów radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami. Jeśli twierdzi, że coś jest dla niego za trudne, podpowiedz mu rozwiązanie.

Baw się

Oglądaj z dzieckiem filmy, czytaj książki – szczególnie takie, w których główny bohater przezwycięża swoje bariery. Sięgaj po opowiadania terapeutyczne, napisane z myślą o dzieciach nieśmiałych, którym brakuje wiary w siebie. Idealnym przykładem jest *Bajka o szarym słowiku* autorstwa Pawła Księżyka.

Baw się z dzieckiem w teatr, odgrywaj scenki z bajek i scenki sytuacyjne. Doskonale sprawdzą się również gry planszowe, w których dziecko będzie mogło odnieść sukces, co wzmocni jego pewność siebie.

Rozmawiaj

Mimo iż często możesz odnosić wrażenie, że to tylko twój monolog. Zadawaj pytania otwarte dotyczące różnych zaobserwowanych sytuacji społecznych. Pytaj: „jak myślisz, co sądzisz o...” Unikaj pytań, na które można odpowiedzieć tylko „tak” lub „nie”. Zachęcaj dziecko do wyrażania swojej opinii i doceniaj je za to. Niech słyszy, że to, co mówi, jest ważne.

Odkrywaj mocne strony dziecka

Rozwijaj zainteresowania, mobilizuj do aktywności, które może dzielić z kolegami. Wyznaczaj dziecku zadania, którym jest w stanie sprostać dzięki potencjałowi, jaki posiada. Stwarzaj okazje, by mogło wykazać się nimi najpierw w gronie bliskich mu osób, a następnie wśród rówieśników. Jeśli lubi grać w piłkę, na pewno z przyjemnością najpierw będzie strzelało bramki tacie, by potem na lekcjach wf móc stanąć w szranki z kolegami.

Nie uszczęśliwiaj dziecka na siłę

Nie włączaj na siłę do rozmowy, nie wywołuj niespodziewanie do odpowiedzi na forum klasy, publicznego recytowania wierszy czy śpiewania piosenek na apelu. Zachęcaj, motywuj, zapewniaj o swoim wsparciu, jednak nie stwarzaj sytuacji trudnych, które jeszcze bardziej spotęgują nieśmiałość.

W klasie możesz zaproponować dziecku, aby deklamowało wiersz na przerwie, w towarzystwie wybranej koleżanki lub kolegi. Daj taką możliwość również innym uczniom, aby dziecko nieśmiałe nie czuło się negatywnie wyróżnione. Być może łatwiej będzie wystąpić przed klasą wtedy, gdy zamiast wiersza dziecko będzie mogło powiedzieć o swoich zainteresowaniach, przeprowadzić lekcję o kosmosie bądź dinozaurach.

Z dzieckiem, które boryka się z nieśmiałością, należy postępować mądrze i cierpliwie.

„Rozmawiaj, słuchaj, wspieraj i kochaj swoje nieśmiałe dziecko za to, jakie jest, a nie za to, jak śmiałym chcesz, aby się stało!”. (M. Anthony)

Przydatna literatura:

J. Dobson, *Jak budować poczucie własnej wartości w swoim dziecku*; M. Zabłocka, *Przezwyciężanie nieśmiałości u dzieci*; P.G. Zimbardo, *Nieśmiałość. Co to jest? Jak sobie z nią radzić?*



Magdalena Ossowska

DZIECKO WYSOKO WRAŻLIWE

Istnieje wiele dowodów, że dzieci wychowywane przez tych samych rodziców mogą zupełnie inaczej reagować nie tylko na skrajnie trudne warunki, ale także na troski dnia codziennego. Oczywiście nie chodzi o sytuację, gdy jedno dziecko urodziło się w momencie stabilności emocjonalnej matki, zaś drugie w chwili jej kryzysu czy wręcz stanów depresyjnych. Chciałabym zająć się samym dzieckiem i tym, z czym przychodzi na świat – swoją wrażliwością i odpornością psychiczną.

Często odbieram telefony od rodziców, którzy są zdziwieni, że jedno z ich dzieci jest „takie wrażliwe”, różni się od reszty rodzeństwa i wymaga większej uwagi i troski. Generuje też więcej problemów i zaniepokojeni dorośli proszą o poradę lub konsultację. Wtedy z dużym prawdopodobieństwem mogę spodziewać się, że do mojego gabinetu trafi **dziecko wysoko wrażliwe**.

Dziecko wysoko wrażliwe od samego początku funkcjonuje nieco inaczej niż jego rówieśnicy, i różnica ta jest zauważalna. Ten mały człowiek z dużą ostrożnością poznaje środowisko, które je otacza, potrzebuje czasu, żeby nawiązać relacje i często zbyt mocno analizuje wydarzenia, przejmując się wieloma sytuacjami. Łatwo je

przebodźcować, a wtedy staje się rozdrażnione, a nawet impulsywne. Dziecko wrażliwe reaguje na metki, sztywne tkaniny, niektóre pokarmy, zbyt intensywne światło czy nadmierny hałas w otoczeniu.

Tematem dzieci wysoko wrażliwych zajęła się Elaine Aron, amerykańska psycholog, która z niezwykłą wnikliwością przeprowadziła badania dotyczące cech, którymi charakteryzują się ci młodzi ludzie. Wyodrębniła cztery kategorie, które sprawiają, że możemy z dużą pewnością rozpoznać u dziecka wysoką wrażliwość:

- **Głębokie przetwarzanie i skłonność do refleksji** – dziecko zadaje pytania nieprzystające do jego wieku, używa wyszukanych i skomplikowanych słów, jest bardzo dojrzałe na swój wiek. To dziecko, które potrzebuje czasu na podjęcie decyzji, rozważa możliwości i długo myśli o tym, co się wokół niego dzieje.
- **Łatwość przestymulowania** – zbyt dużo bodźców powoduje, że dziecko nie jest w stanie skupić się na wykonywanym zadaniu, rozprasza się, a wówczas odczuwa blokadę w przyswajaniu informacji. Rezultatem tego może być również nerwowość, nadpobudliwość oraz rozdrażnienie.

- **Reaktywność emocjonalna połączona z dużą empatią** – dzieci wysoko wrażliwe potrafią się martwić dosłownie wszystkim, każda trudność to nie lada wyzwanie. Popętniony błąd może wywołać niewspółmierną reakcję emocjonalną – wybuch płaczu lub złości. Zwracają uwagę na zmianę w zachowaniu otoczenia i z uwagą obserwują emocje u rówieśników czy dorosłych, są bardzo wrażliwe na niesprawiedliwość.
- **Wyczulenie na subtelne bodźce** – młody człowiek zauważa i reaguje na drobne szczegóły, dźwięki (nie tylko te intensywne), zapachy, a także zmiany w otoczeniu czy ubiorze.

Wychowywanie dziecka wysoko wrażliwego to duże wyzwanie dla rodziców; często od nich słyszę, że są zmęczeni ciągłym pocieszaniem i uspokajaniem dziecka po upadku, małym niepowodzeniu lub zmianie cateringu w szkole. Pamiętam sześciolletnią dziewczynkę, która do przedszkola chodziła w jednej bluzce i ciągle tych samych spodniach. Na próbę zmiany ubrania na inny komplet reagowała płaczem i radykalną odmową. Wiele czasu zastanawialiśmy się z mamą, o co chodzi. Po zebraniu bardziej szczegółowego wywiadu zaproponowałam wycięcie metek i wypranie ubrań w bardzo miękkiej wodzie. Nie od razu się udało: były jeszcze problemy i nie wszystkie ubrania dziecko tolerowało, ale sytuacja się poprawiła i asortyment akceptowanej odzieży z tygodnia na tydzień się powiększała. Dużo czasu poświęcałam również mamie tej dziewczynki, żeby zrozumiała, jaki dar otrzymało jej dziecko i że nie musi to być utrapienie i „ciągły problem”. Okazało się przy okazji, że babcia dziecka ma podobną strukturę psychiczną i jeśli nawet nie w tak widoczny sposób, to ciągle musi walczyć z tendencją do zamartwiania się i rozważania, co byłoby lepsze...

Dzieci wysoko wrażliwe bardzo często są uważane za nieśmiałe. Wynika to z ich trudności we wchodzeniu w relacje społeczne na każdym etapie życia. Ten młody człowiek chętniej obserwuje, stoi z boku i przygląda się rówieśnikom. Nie jest duszą towarzystwa w piaskownicy, przedszkolu czy szkole. Co więcej, rówieśnicy mogą odbierać takie dzieci jako nieco dziwne, co jeszcze bardziej potęguje ich izolację społeczną. Duża więc rola rodziców czy nauczycieli w zapewnieniu dziecku wsparcia. Należy pamiętać, że dziecko wysoko wrażliwe potrzebuje

więcej czasu na wejście w grupę i łatwiej mu funkcjonować w relacji przyjacielskiej z jedną bliską osobą.

Ponadto zachowanie dziecka z wysoką wrażliwością bardzo często może być mylnie odbierane jako objaw z kategorii zaburzeń koncentracji uwagi czy zaburzeń zachowania. Do mojego gabinetu często trafiają dzieci przebudźcowane lub poddawane nieadekwatnym metodom wychowawczym (restrykcyjne wychowanie, surowe kary), które potęgują frustrację i bunt dziecka. Czasem wystarczy ograniczyć wystrój pokoju, zadbać o czyste biurko lub wyciszyć dziecko przed nauką, żeby zamiast wielu godzin bezustannej walki spędzić... 30 minut nad lekcjami.

Należy również wymagać od dziecka dostosować do jego zasobów, obecnych możliwości przetwarzania bodźców i nabytych umiejętności radzenia sobie ze stresem. Pamiętajmy, że dziecko, aby uniknąć przytłaczających czy trudnych sytuacji (wymagań), może sięgnąć po wszystkie dostępne mu narzędzia – płacz, agresję czy bunt. Łatwo wtedy nam, dorosłym, przykleić takiemu dziecku łatkę trudnego czy sprawiającego trudności wychowawcze. Część dzieci wysoko wrażliwych jednak nie sprawia żadnych problemów i może być postrzegana jako niewymagające szczególnej uwagi i troski ze strony dorosłych.

Trzeba być uważnym na dziecko wysoko wrażliwe. Jego struktura psychiczna sprawia, że może mieć tendencję do wiecznego zamartwiania się i ciągłego myślenia o swoich niepowodzeniach i rozważania alternatyw. W pewnych okolicznościach mogą więc wykształcić się zaburzenia lękowe (szczególnie przy lękowym rodzicu) lub epizody depresyjne, gdy dziecko nie otrzyma dostatecznego wsparcia ze strony dorosłych. Z moich obserwacji wynika również, że dzieci te są bardziej podatne na niekorzystne objawy traumatycznych zdarzeń i częściej niż u innych może rozwinąć się u nich zespół stresu pourazowego.

Pisząc niniejszy materiał skorzystałam z własnych doświadczeń oraz książki Elaine Aron, *Wysoko wrażliwe dziecko. Jak je zrozumieć i pomóc mu żyć w przytłaczającym świecie?*



Paweł Milcarek

TA DZISIEJSZA MŁODZIEŻ

Nie ma co wyrzekać i załamywać teatralnie ręce. „Ta dzisiejsza młodzież” – która budzi tyle niepokoju rodziców i wychowawców – nie zrodziła się w powietrzu. Dźwigają ciężary, które często my sami uwiesiliśmy na nich jak przeciążone tornistry. Oczywiście nie wszystko i nie zawsze zależało od któregoś z nas – jednak to my jako pokolenie sprowadziliśmy do naszego życia wiele z patologii, które dopiero u młodych wydają swoje owoce.

Co poszło nie tak? Aby to stwierdzić, warto sprawdzić – jak audytor robiący przegląd obiektu – newralgiczne punkty w tym, co ludzkie. Kłopot bowiem polega na tym, że obecny kryzys wymywa z młodych ludzi to, co ludzkie. Pozostawia „ludzi wydrążonych”.

Bezsenna sieć

Człowiek to *animal rationale*, czyli rozumne zwierzę. Oznacza to najpierw, że z powodu cielesności nasze związki z przyrodą są dość ścisłe (w *Biblii* Kohelet powie nawet mocno: „Los synów ludzkich jest ten sam, co i los zwierząt”). Dzisiaj słyszymy o tym często w związku z ekologią – ale pragnienie „życia zgodnie z naturą” pozostaje utopią, jeśli na co dzień zamiast naturalnych przemian dnia i nocy, czuwania i snu, rześkości i zmęczenia, ciepła i zimna – panuje nad nami „bezsenna” sieć internetowej. Jest to główny – choć nie jedyny – czynnik, który obecnie niszczy proporcję pracy i odpoczynku. Fascynacja nieprzerwanym „dzianiem się” w sieci rozmów, gier, niusów itp. jest tak silna, że naturalna potrzeba snu staje się jakby wrogiem, którego odpędza się „energetykami” (środki pobudzające, do niedawna używane jedynie przez pewne grupy ludzi w fazach spiętrzenia pilnych prac, stają się codziennością w „ciągu” weekendowego szaleństwa... przy komputerze).

Zauważmy, że uderzyło to ostatnio w sposób wyjątkowo zmasowany w młodzież szkolną: wraz z lockdownową koniecznością lekcji online pękły ostatnie bariery ograniczeń w korzystaniu z komputera i sieci. Długie godziny przy komputerze, od samego rana, ubiegały zwykle na wielu kanałach: podczas gdy na jednym ciągnęła się lekcja, na innych równocześnie trwały gry, rozmowy etc. Dosłownie były to wielogodzinne ćwiczenia w uzyskiwaniu braku skupienia, w przebodźcowaniu, w rozproszeniu na wielu

migających treściach, nakładaniu się śmiesznego z poważnym, głupiego z mądrym. Wyobraźmy sobie lekcję prowadzoną na rondzie w środku wielkiego miasta w godzinach szczytu...

Chodzi nie tylko o nieefektywność tamtej nauki online – lecz o złe nawyki w korzystaniu z możliwości internetowego „miasta, które nigdy nie śpi”. Do związanego z tym zjawiska psychicznej bezsenności (braku regularnego oczyszczenia psychiki w śnie) dodajmy znane efekty długiego przebywania w rzeczywistości wirtualnej – najważniejszym z nich jest, w przypadku dzieci, brak rozwoju w odróżnianiu wyobrażeń od rzeczywistości, ze wszystkimi tego konsekwencjami, jak w fascynacji manipulowaniem już nie tylko własnym wyglądem, ale i np. tożsamością płciową.

Ile człowieka w człowieku?

Teraz czynnik drugi: formy życia specyficzne dla człowieczeństwa. Człowieka wyróżnia przede wszystkim rozumność – która umożliwia poznanie, czym coś jest, zanim ocenimy, czym to coś jest „dla nas”. Na tym pierwszeństwie poznania (prawdy) przed ocenianiem i przeżywaniem (w świetle własnych potrzeb) wyrosła cała nasza cywilizacja – ale dzisiaj jest ono kwestionowane lub bagatelizowane.

To samo dotyczy wolnej woli. Rosnąc, człowiek może oraz powinien rozwijać przestrzeń spraw, w których podejmuje decyzje w sposób przemyślany, zgodnie z dobrem moralnym i sumieniem – a nie z powodu nacierających emocji.

I jeszcze trzeci aspekt ludzkiej natury: jej charakter społeczny. Chodzi w sumie o praktyczne przyznanie, że mamy wrodzone obowiązki i korzyści z racji przynależenia do różnych społeczności, zwłaszcza do rodziny i do społeczeństwa, *civitas*.

Na wszystkich tych odcinkach mamy od dawna kryzys. Poznanie prawdy zostało ograniczone do „stwierdzania faktów”, czyli doświadczalnej naukowości – albo wręcz w ogóle spostponowane względem „wyrażania emocji” (czyli oceniania przed zrozumieniem). Odkrywanie licznych uwarunkowań pracy ludzkiego mózgu jest dla niektórych dowodem na to,



że człowiek nie odpowiada za swe decyzje, nie ma wolnej woli – więc nawet ze złymi skłonnościami nie można walczyć. Liberalny indywidualizm uznaje, że jednostka może swobodnie „inwestować” swe zaangażowanie w te czy inne wspólnoty, zależnie od swego prywatnego interesu.

Można zapytać, jakiego człowieka produkuje ta mieszanina idei, pozbawiająca go dociekania prawdy, zwalnająca z pracy nad sobą oraz przekonująca, że bycie w społeczeństwie to jakby inwestowanie w spółki na giełdzie, albo może „wcielanie się” w bohatera gier? Coraz mniej człowieka w człowieku.

Kłopoty ze sprawczością



To dobry moment, żeby zwrócić uwagę na czynnik czwarty: wymiary sprawczości. Nie można mieć zdrowego poczucia rzeczywistości, jeśli się za coś nie odpowiada, z określonymi, widocznymi skutkami zaangażowania i zaniedbania. Co więcej, ta odpowiedzialność – i satysfakcja w przypadku powodzenia – musi rosnać wraz z człowiekiem. Otóż jeśli najpierw bardzo długo takiej konfrontacji brak, a potem nagle przychodzi ona jako zespół wymagań trudnych do natychmiastowego spełnienia, ucieczka w wyuczoną niesprawność jest ogromną pokusą.

Ale to nie wszystko: zmiana warunków życia sprawiła, że brakuje wymiany pokoleniowej, młodzi ludzie na ogół za długo są trzymani w poczekalni awansów

i związanych z nimi odpowiedzialności. Sprawczość przychodzi za późno. Zbyt długo młodzi ludzie tkwią w poczekalni – gdzie zakazuje się ćwiczyć na poważnie ich odpowiedzialność i sprawczość. Gdy nareszcie mają zastąpić nas, starsze pokolenie, są już sami nauczani siedzenia w poczekalni i frustracji.

To uboczny efekt dobrodziejstwa długowieczności obecnych pokoleń, w tym o wiele dłuższej zdolności do trwania na stanowiskach kierowniczych. Nigdy w dziejach ludzie młodzi – jako grupa – nie wchodzili tak późno w „dorosłe życie”. Tylko gdzie mają wchodzić, skoro miejsca awansu zawodowego są zajęte wyjątkowo długo?

Cel odkrywany czy wymyślany?

Jednak najważniejszy jest czynnik czwarty: kwestia celu życia. Cel to „przyczyna przyczyn”, ponieważ z powodu celu wszystko powstaje i działa. Ale są tu dwa problemy. Wśród nich – ten podstawowy: skąd bierze się cel? Młodzi ludzie nie wymyślają swej pomyłki w tej sprawie – biorą ją z przeciętnego sposobu myślenia dominującego u dorosłych. To dorośli bowiem myślą dziś najczęściej, że człowiek sam ustanawia, wymyśla sobie cele życiowe. Sytuacja, gdy cel niejako przychodzi sam, jest rozważana tylko jako katastrofa (z którą trzeba sobie poradzić). Tak więc dominuje przekonanie, że cel trzeba sobie wymyślić, a nie, że można go odkryć, że jest czymś wrodzonym. Starożytni wiedzieli, że pierwszym celem człowieka jest stać się człowiekiem jak najbardziej lub w pełni, rozwinąć ludzkie umiejętności (tego dotyczyła klasyczna *paideia*). Tymczasem człowiek dzisiejszy – zwłaszcza młody człowiek – jest przedmiotem „dopasowywania” do potrzeb rynku: idealne rozwiązanie to sprzedać chłopcu i dziewczynie jakiś „pomysł na życie”, tak żeby z jednej strony odpowiadał korporacjom, a z drugiej utwierdzał młodego w przekonaniu, że „spełnia swoje marzenia”.

Widać więc, że nadejście obecnego kryzysu młodzieży nie powinno być żadnym zaskoczeniem: tąpnięcie następuje w chwili, gdy na długotrwałe negatywne tendencje nałoży się nagle szeroka katastrofa (którą przeżywaliśmy m.in. w związku z covid-19). Kłopotem nie jest tąpnięcie, lecz „wydrążenie” człowieczeństwa, które w ten sposób dramatycznie się ujawnia.



Bogna Białecka

MŁODZIEŻ W DEPRESJI

Gdy w 2020 roku po raz pierwszy przeprowadziliśmy, jako Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii, badanie stanu zdrowia psychicznego polskich dzieci i młodzieży, objęło ono grupę kilkuset nastolatków. Celem badania było rozpoznanie, jak stres związany z pandemią, radykalną zmianą trybu życia, izolacją społeczną i nauką zdalną wpłynął na tę grupę. Już wtedy okazało się, że dramatycznie wzrósł czas spędzany przed ekranem – w maju 2020 roku średnia dzienna czasu ekranowego wynosiła 9 godzin. Wtedy przeprowadziliśmy wywiad pogłębiony z wybraną grupą, pod kątem uzależnienia od świata wirtualnego i smartfonów. W kolejnym badaniu, podjętym na

prośbę szeregu szkół w grudniu 2020 roku, staraliśmy się sprawdzić przede wszystkim poziom depresyjności, prosząc też młodzież o sformułowanie swoich potrzeb i oczekiwań w stosunku do szkoły i dorosłych jako takich. Przeważały wtedy prośby o pomoc i zrozumienie trudnej sytuacji młodzieży.

Ostatni rzut badań, na przełomie 2021 i 2022 roku, przeprowadziliśmy, biorąc głównie pod uwagę aspekt praktyczny – interesowało nas zidentyfikowanie głównych obszarów problemów, tak by móc zaoferować konkretne rekomendacje dla poszczególnych

szkół. Dlatego dokonaliśmy przede wszystkim analizy jakościowej zebranych materiałów. Uderzyła nas podstawowa zmiana, jaka nastąpiła w postawie młodych – z nadziei na uzyskanie pomocy znacząca część przeszła na pozycję, którą można streścić jako: „po co ta ankieta? I tak nam nie pomożecie, nie ufamy wam”. Jest to ważna informacja, którą powinniśmy brać pod uwagę, planując jakiegokolwiek dalsze działania pomocowe.

Najważniejsze dane, opublikowane w 2022 roku w raporcie *Etat w sieci 3.0, zdrowie psychiczne polskich nastolatków w nauce zdalnej*, są następujące:

Na ponad 5000 ankietowanych nastolatków z całej Polski **5% młodzieży wykazuje symptomy świadczące o depresji wymagającej terapii, natomiast poważnie obniżony nastrój rokujący depresję ma aż 34,3%.**

Największe problemy koncentrują się wokół częstego odczuwania negatywnych emocji, takich jak smutek, przygnębienie, nerwowość i rozdrażnienie, poczucie winy oraz zamartwianie się o przyszłość. Ponad połowa badanych raportuje też problemy ze snem, co może być związane z nadmierną ekspozycją na światło niebieskie z ekranów oraz spędzanie podczas nauki zdalnej większości dnia i co najmniej części nocy przed urządzeniami elektronicznymi.

Z innych badań przeprowadzonych w Polsce w okresie nauki zdalnej na szczególną uwagę zasługuje opublikowane w roku 2022 badanie Rzecznika Praw Dziecka. Oto najważniejsze konkluzje:

- Ogólne niezadowolenie ze swojego życia związane z odczuwaniem szczęścia, radości i pogody ducha – w stopniu zagrażającym zdrowiu psychicznemu – wykazuje odpowiednio 15% dzieci i 13% nastolatków (badanie za pomocą narzędzia KIDSCREEN).
- Wyczerpanie fizyczne i brak energii życiowej dotyka 19% dzieci, 16% nastolatków ze szkoły podstawowej i 15% nastolatków ze szkoły średniej.

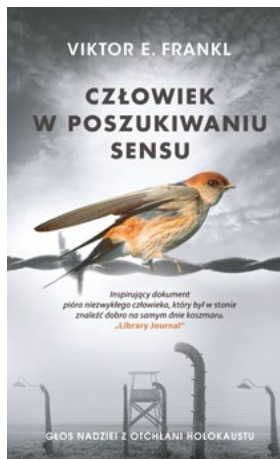
Badania z całego świata, nastawione na diagnozę zdrowia psychicznego i fizycznego nieletnich w czasie pandemii, wykazały przede wszystkim:

- Im więcej czasu dzieci i nastolatki spędzały przed ekranem, a jednocześnie im mniej czasu poświęcały aktywności fizycznej, tym gorszy był stan ich zdrowia psychicznego (Tandon i in. 2021).
- Szereg badań wykazało bezpośredni związek między czasem ekranowym a pogorszeniem stanu zdrowia psychicznego nieletnich (Amran 2022, Kiss i in. 2022, Vanderloo i in. 2021, Glover i in. 2022).
- Czynnikiem zaburzającym zdrowie psychiczne było nagłe wycofanie z normalnego trybu nauki szkolnej, izolacja społeczna i brak aktywności na świeżym powietrzu. U części młodych pogłębił się problem bycia ofiarą przemocy domowej (de Figueiredo 2021, Amran 2022).
- Dobre, bezpośrednie relacje z domownikami i rówieśnikami są czynnikiem chroniącym zdrowie psychiczne nieletnich w czasie pandemii (Kiss i in. 2022).
- Według badań szwajcarskich silnie wzrosło zapotrzebowanie na pomoc psychiatryczną dla nieletnich; nastąpił znaczący wzrost liczby nieletnich z myślami samobójczymi i samouszkodzającymi się (Bewrger 2022).
- Według badań australijskich lockdowny spowodowały znaczący przyrost myśli i prób samobójczych oraz zaburzeń odżywiania u nieletnich (Carison i in. 2022).
- Czynnikiem chroniącym zdrowie psychiczne młodzieży chińskiej w czasie pandemii okazały się przede wszystkim bliskie, dobre kontakty społeczne (z rodziną i przyjaciółmi) oraz lepsza wiedza na temat zarówno pandemii, jak zdrowia psychicznego (Lu, Zhao, Guo 2022).

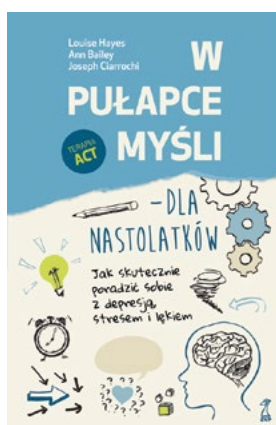
Skoncentrowaliśmy się tu na badaniach opublikowanych w roku 2022, ponieważ dają wgląd w skutki przedłużającego się stresu związanego z pandemią i kolejnymi lockdownami.

Jak pomóc?

Poza psychoterapią oraz psychoedukacją (przeprowadzaną też w ramach pracy szkół) przygotowaliśmy rekomendowaną listę książek pomocowych adresowanych do nastolatków, z których można skorzystać w ramach pracy własnej. Oto one:



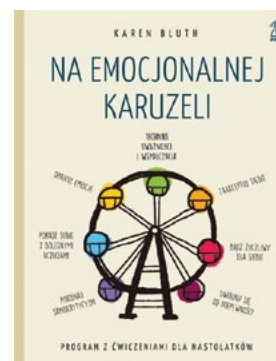
Victor Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, Wydawnictwo Czarna Owca. Książka austriackiego psychoterapeuty, który dzięki stworzonej przez siebie koncepcji logoterapii przetrwał obóz koncentracyjny w Auschwitz oraz Dachau, zachowując wewnętrzną wolność, a co za tym idzie – zdrowie psychiczne. Choć druga część książki może okazać się dla nastolatków zbyt trudna (opisuje logoterapię od strony założeń teoretycznych), pierwsza pokazuje, jak w każdych warunkach (nawet skrajnego zniewolenia i upodlenia) można zachować wewnętrzną wolność oraz poczucie sensu i celu życia. Książka odpowiada na potrzeby nastolatków, którym dały wyraz w odpowiedzi na pytania w ankiecie stanowiącej podstawę raportu *Etat w sieci 3.0*.



Louise Hayes, *W pułapce myśli – dla nastolatków. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.



Elżbieta Zubrzycka, *Jak pomyślę, tak zrobię*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne – książka tłumaczy wpływ myśli na uczucia i zachowania. Które myśli dają siłę, a które ją odbierają? Czy nad szkodliwymi myślami można zapanować? Autorka pokazuje, jak myśleć, by lubić siebie, świat i ludzi, samemu być lubianym i – szczęśliwym.



Karen Bluth, *Na emocjonalnej karuzeli. Jak pokonać samokrytycyzm, opanować emocje i zaakceptować siebie dzięki technikom uważności i współczucia*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne – książka zawiera szereg ćwiczeń pomagających nastolatkowi w większej akceptacji siebie i radzeniu sobie z przykrymi emocjami.



Lisa M. Schab, *Jesteś kimś więcej, niż myślisz - dla nastolatków. Przełoń chmury samokrytyki i odkryj swoją wrodzoną wartość*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.



Jacek Banaś

JAK WYCHOWAĆ DZIECKO NA SZCZĘŚLIWEGO CZŁOWIEKA

Dać szczęście swojemu dziecku, wychować je na szczęśliwego człowieka to głębokie pragnienie każdego rodzica. Jednak odpowiedzi rodziców na pytanie, co dokładnie mają na myśli, są często nieprecyzyjne, a ponadto bardzo zróżnicowane. Dla jednych rodziców szczęście to jakaś regularnie doświadczana pozytywna emocja, dla innych – rodzaj trwałego stanu egzystencjalnego, opartego na zadowoleniu i stabilności emocjonalnej, jeszcze inni widzą w nim bezpieczeństwo (dobra praca, dobry mąż/żona) i moralną szlachetność (by dziecko było porządne, uczciwe). Naukowcy badający zagadnienie szczęścia, a wśród nich psychologowie i pedagodzy, często

również niejednoznacznie je definiują. Najczęściej jednak widzą w szczęściu jakiś rodzaj satysfakcji i zadowolenia z życia (z siebie), który jest bądź subiektywnym uczuciem, bądź efektem postawy moralnej (życia dobrego – prawego).

Psychologia szczęścia, czyli o poczuciu szczęścia

Na rynku księgarskim oraz w internecie pojawiło się wiele publikacji, które proponują pomoc rodzicom w trudnej sztuce wychowania szczęśliwego dziecka. Znajdujemy w nich wiele ważnych i cennych porad, zasad i wskazówek, jak np. *szczęśliwy rodzic to szczęśliwe dziecko; znaczenie granic w kształtowaniu poczucia szczęścia dziecka; dobre samopoczucie warunkiem szczęścia dziecka; zabawa jako niezbędny składnik szczęśliwego dzieciństwa; rodzicu, rozmawiaj o emocjach z dzieckiem; dotyk i jego znaczenie dla poczucia szczęścia dziecka; rola ojca w poczuciu szczęścia dziecka*. Niestety, tego rodzaju poradniki i zawarte w nich wskazania nie przekraczają pewnej granicy, którą wyznacza szeroko pojęta psychologia. Mamy zatem do czynienia z cenną, ale jednoaspektową „psychologią szczęścia”, czyli raczej poczuciem

szczęścia (co powtarza się w przytoczonych powyżej przykładach). Szczęścia człowieka nie można sprowadzić do odczuwania i przeżywania życia jako szczęśliwego. W przeciwnym razie musielibyśmy uznać za szczęśliwe życie jakiegokolwiek (również seryjnego mordercy), byleby tylko było przeżywane jako szczęśliwe (morderca, który jest z siebie zadowolony). Problem wychowania do szczęścia przy takim ujęciu nie może zostać rozwiązany.

W czym szukać szczęścia

Co zatem musimy naszym pociechom dać lub pokazać, by mogły one osiągnąć prawdziwe szczęście? Zauważmy, że działanie człowieka zawsze zmierza do jakiegoś celu. Nawet kiedy wychodzimy z domu, by na chwilę „pójść dokądkolwiek”, albo, jak w tekście znanej piosenki, „wsiaść do pociągu byle jakiego”, to właśnie taki rodzaj wyjścia z domu jest naszym celem. Ów cel jest zawsze dla nas jakimś dobrem, którego zdobycie postrzegamy jako coś, co nas udoskonali, rozwinie, uzupełni nasze braki. Tak więc działanie nasze jest zawsze celowe i tym celem jest dobro dla nas. Dóbr, do których możemy dążyć, jest ogromna ilość, ale możemy je porównywać, pogrupować i ustawić wg hierarchii od najniższych do najwyższego. Łatwo uzasadnić, że najniższe będą dobra materialne i zewnętrzne (majątek), dużo wyżej dobra wewnętrzne (np. zdrowie), a najwyżej będą znajdowały się dobra duchowe (np. miłość czy mądrość).

Tak więc dla osiągnięcia prawdziwego szczęścia potrzebne jest zdobycie pewnego dobra i, co więcej, to dobro musi być zdolne do zaspokojenia w pełni dążeń człowieka. Czy takie dobro znajdujemy wśród dóbr świata, w którym wszyscy obecnie żyjemy? Zapytajmy najpierw, co jest najwyższym dobrem w świecie przyrodniczym. Otóż jest nim dobro osobowe, czyli człowiek. Tak więc to, co ma w sobie najwięcej mocy uszczęśliwiającej, to dobre i głębokie relacje z drugim człowiekiem. Co ciekawe, potwierdzają to również badania psychologów – do takiego bowiem wniosku doszli naukowcy z Harvardu w wielkim projekcie nazwanym Badaniem Granta (choć kierującym projektem był psycholog George Vaillant). Przez prawie 75 lat badano 268 studentów Harvardu – co pięć lat poddawano ich badaniom lekarskim i seriom testów

psychologicznych, co pięć lat osobistym wywiadem, a raz na dwa lata ankietom. To bodaj najgruntowniejsze studium tego typu w historii. I wniosek – wcale nie zaskakujący – szczęście w życiu zapowiadają dobre przyjaźnie. Ale nawet przyjaźń czy jej szczególna postać – miłość, jako najgłębsze duchowe zjednoczenie z drugim człowiekiem, nie są w stanie dać pełni szczęścia. Dlaczego? Bo człowiek nie jest dobrem doskonałym, ma wiele ograniczeń, żyje krótko, ma wiele braków i słabości.

Pełnia szczęścia

Człowiek zatem, ze względu na to, że posiada sferę duchową, której dążenia są nieograniczone, potrzebuje do pełni szczęścia wyjątkowego dobra, które zaspokoiliby dążenia takiego rodzaju. Tak, by człowiek nie pragnął już niczego innego. Takim dobrem może być tylko byt absolutny – doskonały. Taki byt – takie dobro dopiero ostatecznie uzasadnia istnienie hierarchii dóbr, o której mówiliśmy. W tym miejscu filozofia spotyka się z wiarą. Byt doskonały – Absolut – w języku religijnym nazywamy Bogiem. On (i tylko On) może stanowić ostateczny cel i tym samym szczęście człowieka. Pragnąc dać naszym dzieciom wszystko, co najlepsze, by były w najwyższym stopniu szczęśliwe, nie możemy pozbawiać ich szansy poznania i pokochania Najwyższego Dobra – Boga, którego istnienie – to mocno podkreślmy – poznajemy rozumem, a pełne Jego piękno odśłania nam z kolei wiedza objawiona. Osobiście przekonał się o tym św. Augustyn, który po wielu latach poszukiwań szczęścia w życiu doszedł do wniosku, że serce człowieka pozostaje niespokojne dopóty, dopóki nie spocznie w Bogu. Warto się nad tym zastanowić, zanim podążając za modą, zgodzimy się na usunięcie z przestrzeni życiowej naszych dzieci wszelkich odniesień do wiary.

Literatura wykorzystana:

J. Medina, *Jak wychować szczęśliwe dziecko*;
A. Porczyńska-Ciszewska, *O sztuce wychowania szczęśliwego dziecka*; P. Jaroszyński, *Etyka. Dramat życia moralnego*; T. Ślipko, *Zarys etyki ogólnej*.



Katarzyna Wozinska

BĘDĄC MŁODYM KOCZOWNIKIEM. ZAWIŁOŚCI OPIEKI NAPRZEMIENNEJ

Opieka naprzemienna ma pewien walor... administracyjny. Otóż dopóki trwa, zamrożony jest temat alimentów. Dlatego adwokaci uświadamiają rodziców, nierozumiejących nagłej determinacji drugiego rodzica w kwestii opieki, skoro w czasie trwania związku druga osoba była niezbyt zainteresowana angażowaniem się w wychowanie dzieci: „Gdy nie wiadomo, o co chodzi, chodzi o pieniądze”. Fakt, że dla wielu osób jest to krzywdzące. Rodzicom w konflikcie trudno dostrzec istnienie innej motywacji niż finansowa u drugiej osoby, domagającej się opieki naprzemiennnej. Podczas ostatniej dekady pracy w gabinecie widziałam właściwie każdy wariant: zarówno te, w których najbardziej uzasadnioną hipotezą był cynizm finansowy, jak i takie, w których chodziło

o chęć ratowania relacji i niezgodę na bycie „odsuniętym rodzicem”. Bywały też inne, skomplikowane sytuacje, gdzie wchodziły w grę wielostronne rozgrywki z nowymi partnerami, zaburzenia psychiczne i osobowościowe rodziców, także próby ratowania własnego wizerunku w rozpadzie związku.

Warunkiem formalnym ustalenia przez sąd opieki naprzemiennnej jest zgodność między rodzicami. Pamiętajmy jednak, że czasem jest to rozwiązanie wybierane oddolnie przez rodziców, którzy nie chcą wchodzić na drogę prawną. W jednym i drugim przypadku chodzi o tzw. wspólne wykonywanie czynności wychowawczych. Czy zawsze wspomniana zgodność jest prawdziwa? Czy powszechność podobnych rozwiązań

w zatowiszowanych spoteczeństwach skandynawskich nie jest raczej oznaką obojętności niż umiejętności porozumienia? Czy czasem nie stanowi rodzaju okupu za święty spokój w niełatwej dotąd relacji? Przecież gdyby relacja ta miała prawdziwy potencjał komunikacyjny, prawdopodobnie nie doszłoby do rozstania.

Łatwo można trafić na informację, że na Zachodzie, gdzie jest to popularne rozwiązanie, czasem to rodzice naprzemiennie wprowadzają się i wyprowadzają z domu, w którym na stałe zamieszkuje dziecko. Wydaje się to lepszym rozwiązaniem – ponieważ nie ono ponosi wówczas główny koszt ciągłego dostosowywania się, ale te osoby, dla których rozpad małżeństwa czy związku był celem. Analogicznie z kosztem dostosowywania się, który powinna ponosić osoba dorosła, a to jej wybory zdecydowały o rozpadzie rodziny – jeśli jest to określone. Obawiam się, że pomysł z porozumieniem mającym na celu naprzemiennie przejmowanie dzieci ma na celu bardziej zniwelowanie rywalizacji rodziców o to, kto daje z siebie więcej w opiece, niż faktyczne dobro dzieci. Oraz zakamuflowanie, naturalnego po rozpadzie rodziny, dyskomfortu. Sam rozpad powoduje, że ktoś z dorosłych będzie bardziej obciążony wychowywaniem dzieci, które w optymalnej sytuacji oboje powinni dźwigać jednocześnie. Nie naprzemiennie.

Na stronie „Centrum spraw rozwodowych” przeczytałam zaskakujące zdanie: *Większość psychologów uważa, że opieka naprzemienna jest rozwiązaniem zdecydowanie korzystniejszym dla dziecka, niż zamieszkanie tylko z jednym z rodziców.* Nie wiem, jakich psychologów o to pytano. Częste zmiany, brak stabilności, konieczność przestawiania się na inne standardy oczekiwań, reguł, a przede wszystkim: brak stałego gniazda, stałego przestrzennego punktu odniesienia w codziennym życiu (swojego kącika), to z całą pewnością czynniki ryzyka. Jak to ujął pewien tata, mówiąc o swojej córce: *co jest tak naprawdę tylko jej: plecak, który nosi na plecach.* Elementem



wspólnym, tworzącym dom jak z wiersza Chotomskiej – „chodzę sobie po tym świecie, nosząc własny dom na grzbiecie – i co na to powiecie?”. Pamiętajmy, że tryb koczowniczy sprawdzał się wtedy, gdy cała społeczność przenosiła się z miejsca na miejsce razem. Dziś oddelegowujemy do tego dzieci, czasem tłumacząc to ich domniemanym dobrem, a nawet wolą.

W przypadku dzieci wyrażających wolę naprzemiennego mieszkania u każdego z rodziców – dobrze jest umieć odczytywać, co może wynikać raczej z próby ujarzemia wewnętrznej rozterki, a co jest pragmatycznym rozwiązaniem (do obrania którego prędzej będzie zdolny starszy nastolatek). Dziecko nie zawsze sygnalizuje wprost – a w złożonych, obarczonych konfliktem lojalności sprawach – bardzo rzadko. Podobnie w przypadku dzieci małych, poniżej wieku szkolnego. To jakość snu, jedzenia, ogólnego pobudzenia, tempo rozwoju lub jego zaburzenia sygnalizują u maluchów, że są obciążone silnymi stresorami. Bywa, że coś, co wygląda na neurologię czy somatykę, wcale nią nie jest. Trzylatek, dojeżdżający co trzy, cztery dni z innego miasta do przedszkola, traci na dostosowanie tyle energii psychicznej, że jego problemy bardzo się wzmacniają. Częste są historie, że dzieci potrzebują kilku dni na przestawienie się na normalne tory po powrocie od drugiego rodzica – i bez opieki naprzemiennej. W takich sytuacjach ten wybór oznacza nieustanne dysregulowanie dziecka. Pamiętajmy, że im mniejsze dziecko, tym ważniejsza jest stałość miejsca i osób. Zwłaszcza możliwość pełnienia roli codziennego, dostępnego opiekuna tzw. głównej figurze przywiązania, czyli osobie, którą dziecko w niemowlęctwie uznało za najlepiej je rozumiejącą, czyli zapewniającą największe bezpieczeństwo. Zwykle jest to mama, a zaraz po niej tata – ale tylko tata od początku zaangażowany w opiekę. Porażają pomysły nieobecnych w wychowaniu ojców, którzy grożą: „tylko czekam, aż je odstawisz od piersi” – by ustanowić opiekę naprzemienną. Taka postawa raczej sygnalizuje brak niezbędnej zgodności między

rodzicami. Warto zdekodować sygnały dzieci: najczęściej nie chcą one zmian miejsca, ale relacji i możliwej wspólnoty z rodzicami.

To bardzo istotna prawda, brak kontaktu z jednym z rodziców również jest czynnikiem ryzyka. Niestety, „opieka po równo” – jest najwygodniejsza dla dorosłych. Każde dziecko, nawet najbardziej zdeterminowane (logiczne, że im bardziej dziecko chce zachować „dom jak dawniej”, tym bardziej ochoczo będzie uczestniczyć w tym systemie), będzie po prostu zmęczone ciągłymi przeprowadzkami. Teraz dla pełnego obrazu dodajmy dodatkowy czynnik, charakteryzujący nasze, coraz bardziej patchworkowe, czasy. Dla niektórych dzieci oznacza to naprzemienne mieszkanie w kilku zupełnie odmiennych zestawach ludzkich, gdy każde z rodziców ma nowego partnera, a każdy z partnerów ma dzieci z poprzednich związków – w opiece naprzemiennej. Do tego pojawiają się nowe latorośle (które mają dla odmiany stały dom, nie muszą się co kilka dni wyprowadzać...). Bynajmniej nie jest to futurystyka. To realne sytuacje. Oczywiście można na siłę szukać pozytywów i domniemanych plusów całej sytuacji (jak stara się to robić literatura zachodnia) – niemniej jest ona obciążająca i co najwyżej może zostać zneutralizowana, jeśli dziecko ma szczęście do sprzyjających okoliczności.

Wychowujemy pokolenie, które na różne sposoby krzywdzimy, organizując dzieciom (jako wyrównanie za komfort życia i sytość?) bombardowanie utrudnieniami życia codziennego. Jakie efekty będzie miało dla psychiki kolejnych pokoleń uznanie, że tryb koczowniczy (w zupełnie stacjonarnym społeczeństwie) to norma wychowawcza? Nie wiemy. Ryzykujemy, że jednym z opcjonalnych skutków, oprócz innych, niezliczonych negatywnych następstw, będzie wdrukowana – przez nietypowy bieg lat dzieciństwa – niezdolność do stworzenia stałego domu.



Małgorzata Nawrocka

MAMO, DLACZEGO NIE JESTEM IDOLEM?!

Kiedy we wrześniu 1955 roku, w wieku zaledwie 24 lat, zginął w wypadku samochodowym słynny już wówczas James Dean, bożyszcze Hollywood, rozbity samochód aktora stał się relikwią. Ocalono jego szczątki przed rozebraniem ich przez wielbiciele zmarłego, a niedługo później za 35 centów każdy chętny mógł wsunąć się w pogięty w wyniku wypadku fotel i ująć kierownicę, na której spoczywały przed śmiercią dłonie bohatera. Pewien przedsiębiorca z Broadwayu szybko zyskał fortunę, sprzedając co tydzień kilkadziesiąt tysięcy poduszek do spania z wymalowanym na nich portretem Jamesa Deana. W wielu amerykańskich domach dniem i nocą przed wizerunkiem aktora płonęły świece, na które znacząco wzrosło zapotrzebowanie w całym kraju. W rok po śmierci gwiazdora firma Hollywood Arts Studios zamieszczała w gazetach ogłoszenie: „James Dean – cudownie cielesny i trójwymiarowy może być Waszym na zawsze. Głowa Jamesa Deana naturalnej wielkości jest tak żywa i tak realna, iż z pewnością

będziecie wstrząśnięci. (...) Wyślijcie natychmiast 10 dolarów i James Dean przybędzie do Was odwrotną pocztą.” (cytuję za: A. Zwoliński, *Człowiek wśród gwiazd i idoli*).

Kariera Jamesa Deana, choć w tym przypadku tragiczna, więc zakonserwowana mitem przedwczesnej śmierci w kwiecie wieku i urody, przypomina setki tysięcy biografii celebrytów popkultury, żyjących przed Jamesem Deanem i po nim. Jakby dobrze policzyć, od tysięcy lat ludzie z zaciekawieniem przyglądają się sobie nawzajem, a mnogi tłum – mniej fortunnie usytuowany na dole drabiny społecznej – zawsze zadzierał z zadością głowę, patrząc na jej ostatnie szczęble, gdzie obłoki już prawie zaślaniały tych pojedynczych półbogów: królów, dyktatorów, imperatorów, mistrzów, artystów czy szamanów, którzy na tłum patrzyli z góry i z daleka, natomiast dowolnie zdefiniowane „niebo” mieli na wyciągnięcie ręki. Jaki z tego wniosek? Nasze dzieci nie robią nic dziwnego, skupiając uwagę na

osobach publicznych, które oglądają w mediach czy na billboardach, albo spotykają adorowanych przez fanów idoli na reklamach czy aplikacjach we własnym telefonie. Ponieważ wszyscy czujemy jednak, że gdzieś rodzi się związany z tym problem, spróbujmy ustalić, gdzie i na ile jest poważny.

Z badań medioznawczych wynika, że poprzez syndrom tzw. uogólnienia dziecięcego, czyli przychylnego zasysania dosłownie wszystkich treści, które pojawiają się jako reklama w mediach, dziecko wchodzące powoli w wiek adolescencji, zatem na etapie życia 8–12 lat, przechodzi do kolejnej fazy naiwnego adorowania proponowanych mu obrazów i jest najbardziej skłonne uwielbiać idoli, jakich widzi, prowadząc podświadomie nieustanny *casting* na idola dla siebie. Identyfikacja dziecka z idolem jest tym głębsza, im idol bardziej przypomina wymyślony ideał, jakim dziecko chciałoby być, kiedy dorosnie, i im częściej ten idol pojawia się w obrazach, do których dziecko ma dostęp. Wyciągnijmy wnioski: Po pierwsze – świat mediów zarabia na idolach jak na świetnie ulokowanych akcjach, będzie więc ich mnożył w nieskończoność, lansując i zużywając kolejne twarze, póki mają wygląd. Celebryci to jest wielki, zorganizowany biznes, i trzeba dziecku oraz nastolatkowi detalicznie to wyjaśnić i jeszcze kilkakrotnie sprawdzić, czy dobrze zrozumieli.

Po drugie – rynek nie lansuje idoli według kryterium poziomu intelektualnego, ani tym bardziej według wysokiego poziomu wartości, tylko ocenia ich jako sprzedawalny produkt: to musi mieć ładne opakowanie. Opakowanie tworzy się przez montaż, makijaż, krawcową, fryzjera, wizażystkę i człowieka od oświetlenia. W drugiej opcji dochodzi do tego człowiek od scenariusza. Wtedy mamy do czynienia z idolem-aktorem, którego nauczono określonej lekcji, i wymaga się, aby z przekonaniem promował już z góry zaprojektowany styl życia, nową opcję religijną lub światopoglądową, konkretne produkty itp., bo dokładnie za to płaci mu się z pieniędzy za emitowane przy okazji reklamy. To również trzeba dziecku oraz nastolatkowi detalicznie wyjaśnić i jeszcze kilkakrotnie sprawdzić, czy dobrze zrozumieli.

Po trzecie – poszukiwania fanów (zatem konsumentów rynku) dla wykreowanych idoli odbywają się w świecie mediów komercyjnych i społecznościowych bez pardonu. Stąd promocja metod, które na pewno wybiją się wśród innych, bo skupią uwagę: wulgarnego słownictwa, skandalu, szoku, tandetnych błyskotek, podtekstów erotycznych czy wprost powiedzmy – chamstwa – jako narzędzi obrabiania i nikt tu nie będzie przejmował się stosownością wieku odbiorcy, wystarczy, żeby ten wierny odbiorca był i polajkował.

Jakie wynikają stąd realne problemy wychowawcze? W tłumie sezonowych gwiazdeczek trudno dzieciom i młodzieży znaleźć prawdziwe, fascynujące postaci bohaterów do identyfikacji, które są, na szczęście jednak są, i to wiadomość dobra. Frustrację, a nawet zaburzenia emocjonalne i psychiczne może rodzić niewłaściwe utożsamienie się z podejrzanym idolem. Poza tym wiele dzieci i nastolatków zbyt często i zbyt długo przebywa na plotkarskich stronach (twittery, instagramy, fanpage itp.), marnując w ten sposób czas, który nie tylko mogą, ale na etapie swojego najbardziej dynamicznego rozwoju powinni przeznaczyć na edukację własną. To jest bezpowrotnie marnowanie potencjału na to, by samemu stać się kiedyś dla innych nie tyle sezonowym idolem, co prawdziwym (np. naukowym) autorytetem, tak bezcennym społecznie. Wreszcie kluczowa kwestia: wielu nastolatków, a nawet dzieci, próbuje zrobić w mediach podobną karierę celebryty, stawiając to za cel i marząc o tym. Usiłują w ten sposób rekompensować sobie kompleksy, niepowodzenia towarzyskie, brak miłości w domu czy akceptacji w środowisku. W przytłaczającej większości przypadków skutek jest odwrotny: ironia znajomych, złośliwości, zazdrość, wyśmianie sztuczny ekshibicjonizm (np. śpiewanie, tańczenie czy prywatne zdjęcia), wulgarne komentarze na temat wyglądu, zwłaszcza dziewcząt, a w konsekwencji ostracyzm grupy, na której akceptacji niedoszłemu celebrycie zależało najbardziej. W skrajnych przypadkach prowadzi to do depresji czy nawet podjęcia próby samobójczej.

Zatem: *Mamo, dlaczego nie jestem dziś idolem?! – Ano dlatego, żebyś kiedyś mógł wyrosnąć na normalnego, wartościowego i mądrego człowieka, kochanie!*



PRACE NAGRODZONE W KONKURSIE



Michał Knopik

I miejsce w kategorii klas 4–6 szkół podstawowych

Szkoła Podstawowa nr 18 im. Macieja Rataja w Lublinie

WYRWANE Z PAMIĘTNIKA

Poniedziałek, 23 maja

Jak niewiele dni zostało do wakacji! Nareszcie nie będziemy musieli chodzić do szkoły – skoczmy z radości do nieba, a nasi nauczyciele z pewnością jeszcze wyżej. Moja mama też jest nauczycielką i codziennie słyszę, jak nie może doczekać się lata. Wszystko odkłada na wakacje: „ogród uporządkujemy w lipcu”, „parkiet wycyklinujemy w wakacje”, „do kina pójdziemy w wakacje”, „instrukcję tej nowej gry rozpracujemy w wakacje” itd. Chyba zapomniała, że czas nie jest z gumy i raczej nie naciągnie go tak, aby te plany zrealizować. Raczej wybierze kino i nową grę, bo zawsze wybiera to, co wszystkim sprawi radość, a nie tylko jej. Już tak po prostu ma – Troska to jej trzecie imię.

Dzisiaj jednak Małgorzata Anna Troska zleciła mi zadanie ponad siły – sparowanie skarpetek. Tata (jak na filozofów przystało) już dawno orzekł, że parowanie

skarpetek jest niczym problem starożytnych myślicieli – nierozwiązywalne i szkoda na nie marnować czas? Ja jednak nie poddam się i na odsiecz wołam Hanę – moją siostrę, która już z niejedną trudnością dała sobie radę, zazwyczaj sięgając po bardzo oryginalne pomysły. Czasu nie było wiele, bo szliśmy razem do szkoły na 9.30.

Nic nie pasowało do niczego. Mama chyba specjalnie wyjęła z suszarni wszystkie skarpetki-sierotki z ostatnich dwóch lat i w akcie zemsty za moje wczorajsze gotowanie (kuchnia do tej pory powstrzymuje każdego przed przekroczeniem jej progu) zleciła do wykonania niewykonalne. Ale od czego jest genialna siostra! Od malowania... Kto powiedział, że biała skarpetka nie może stać się niebieską... W ten sposób w ciągu 15 minut udało nam się dopasować sześć par

skarpet. Może nie były idealnie takie same, ale na pewno były podobne, a to już coś. Przy okazji ubrudziłyśmy ścianę w pokoju, ale tata i tak chciał ją kiedyś pomalować, choć nie wiem, czy akurat na czerwono. Na więcej par nie wystarczyło farby, bo przy okazji Hanka pomalowała też sobie rękę, oznajmiając, że to jest tatuaż na całe życie. Okazało się, że był na trzy minuty, bo, gdy chciała zlizać kleks jogurtu, który jej spadł na dłoń, zlizwała też swój tatuaż. Tata zawsze powtarza, że najlepsze są zabawy, w których dzieci nawet nie wiedzą, że sprzątają☺ (...).

Lekcje dłużyły się dzisiaj jeszcze bardziej niż zwykle – słońce grzało przez okna i już nikomu nic się nie chciało. Tylko nasza Pani od historii ciągle o jakiejś rewolucji. Karol chciał sprawdzić, czy gdzieś jest przycisk wyłączający na chwilę Jej opowieść, bo wyglądało, jakby chwilowo zacięła się. I tak sprowadził na siebie uwagę do dziennika oraz, co gorsza, Panią psycholog. Naprawdę współczuję... Widziałem, jak wymusiła na nim wypełnienie kartki pt. „Czy czujesz się przez to lepiej?”. I wiem, że jak przeczyta jego odpowiedzi, to pewnie skończy się na interwencji rodzinnej. Choć w sumie naszej Pani psycholog najbardziej zależy, aby wszyscy czuli się szczęśliwi, i my – uczniowie – i wszyscy oni, czyli nauczyciele, a także rodzice. Każdy może mieć jednak swój przepis na szczęście i nie zawsze rady Pani psycholog sprawdzą się w życiu. Ale w sumie dobrze, że jest w naszej szkole, bo czasem naprawdę jest nam w stanie pomóc. Kiedyś jej interwencja uratowała nas przed totalną awanturą dziewczyny kontra chłopaki, taką na śmierć i życie, no prawie... na śmierć, ale wygrało życie!

Sobota, 28 maja

Z samego rana obudziła mnie Hanka. Dlaczego, gdy ktoś chce pospać, ona jest na nogach już o szóstej, a jak musi odrabiać lekcje, nie sposób jej wybudzić do trzynastej? Siostrzyczka zaczęła od tego, że niedługo jedziemy na obóz i chce mnie spakować.

– Hanka, przecież do obozu jeszcze całe dwa miesiące! – wymamrotałem i przewróciłem się na drugi bok.

– Aj, aj, aj! Czy to nie za mało czasu? Czy ja się naprawdę wyrobię? – przeraziła się i zaczęła szybko wrzucać różne rzeczy z półek do torby podróżnej.

Planuje pakowanie miesiąc przed wyjazdem, a koniec końców i tak zawsze godzinę przed wyjściem z domu okazuje się, że zapomniała wziąć połowy rzeczy.

Jutro Hana ma jakiś występ wokalny. Oczywiście od rana drze się, denerwując wszystkich łącznie z sąsiedami, a potem używa dyplomatycznego tłumaczenia, że to charakter utworu wymaga od niej tych krzyków. Naprawdę to śpiewa pięknie i z przyjemnością odtwarzam sobie jej nagrania na YT (choć ona tego oczywiście nie wie). Nie ma co – zdolna po starszym bracie!

Po godzinie zwracania mi głowy Hana poddała się, wiedząc, że mnie i tak nie obudzi. Kiedy zeszała na dół, nareszcie mogłem wstać i pobyc w swoim pokoju na własnych zasadach. Rozejrzałem się dookoła. Niedobrze – pomyślałem od razu. Gdzieś zniknęła kredka z kompletu, pałeczka do perkusji i na domiar złego ktoś ukradł klawisz z mojego pianina. Żeby tylko nie skończyło się to tak, jak ostatnio – ludkiem z zezem i wąsami niezdarnie pomalowanym na metaliczny róż.

Gdy zwlokłem się na dół, zobaczyłem kubek z kakao. Jaka miła niespodzianka! A nie, to była kawa dla mamy. Oczywiście się przywitałem, a tata zaczął od koronnego pytania, co mi się śniło. Hmmm, czy on nie wie, że śni się tylko raz na jakiś czas, a zazwyczaj i tak lepiej o tym nikomu nie mówić. Hana pałaszowała śniadanie – płatki z mlekiem. Wręczyła mi tyżkę i milutko zachęciła: Pomóż mi. I to właśnie lubię najbardziej – pomagam innym i sam czerpię z tego korzyści. Wiadomo, że bezinteresownie też pomagam, ale skoro, jak mawia wielu, „dobro zawsze powraca”, to ostatecznie nic nie robimy bezinteresownie. Po prostu zysk może przyjść trochę później. Do kuchni wkroczyła mama: Przecież to płatki niezjedzone z kolacji, nie zdążyłam pozmywać! Ach, ta Hanka☺.

Wieczorem pojechaliśmy na wycieczkę rowerową po Lubelszczyźnie. Wracaliśmy byle szybciej, gdyż rozpętała się burza. Nic nam się nie stało, a wspomnienia super. Hana w połowie drogi odmówiła dalszej jazdy. Tata musiał nagimnastykować się, aby ponownie wsiadała na rower. Skuteczna okazała się opowieść o nieustraszonych detektywach, którzy przemierzają teren w poszukiwaniu wskazówek do swojego

śledztwa. W historii taty nawet stary odkurzacz, wyrużony przez jakiegoś antyprzyjaciela przyrody do rowu w lesie, mógł stać się kluczowym dowodem, który zmieniał wszystko. Hana chciała go nawet otworzyć i zobaczyć zawartość, na szczęście udało mi się ją odwieść od tego, wspominając, że detektyw nie może zostawić odcisków palców. Mamy nie było z nami, bo uparła się, że sama złoży nowy stół w salonie. Oczywiście udało się jej, choć tata próbował ogarnąć instrukcję przez ponad tydzień. Fajnie było zjeść kolację przy nowiutkim, okrągłym stole. Byliśmy bardzo blisko siebie. Taki nasz tajemny rodzinny krąg (...).

Sobota, 11 czerwca

Dziś wyprawa do Gdyni – Hana bierze udział w konkursie wokalnym. Ponad 500 kilometrów przed nami. W trakcie jazdy gramy w „Pytania bez granic”. Gra była całkiem fajna, zdobyłem informacje o członkach mojej rodziny, o których nie miałem bladego pojęcia. Mama miała kiedyś śpiewającego ratlerka, a tata lubił grać w palanta (o co chodzi?).

Niedziela, 12 czerwca

Siedzimy w Gdyni. Zaczęło lać niemiłosiernie, więc jesteśmy w pokoju i gramy w UNO.

Koło trzynastej wyjechaliśmy z hotelu na konkurs. Wszystko wydawało się super, dopóki nie okazało się, że Hana nie jest zarejestrowana jako kandydatka. I pół godziny przed występem musieliśmy biegać po mieście, by dokonać koniecznej rejestracji. A gdy już przybiegliśmy totalnie zziębnięci, pani z recepcji oznajmiła nam, że nastąpiła pomyłka – i byliśmy w systemie od początku. Tatę coś trafiło, ale zachował zimną krew i odpowiedział: Dziękuję. To było chyba najtrudniejsze dziękuję w jego życiu. No, przynajmniej w tym roku...

Konkurs był naprawdę świetny. Tylu młodych ludzi z wybitnymi talentami. I ich rodzice – najwierniejsi kibice na świecie. Moi też mieli cały czas zaciśnięte kciuki, co nie przeszkodziło im jednak w przerwie rozegrać z nami pojedynkę na takich śmiesznych rowkach podobnych do riksza. Przegrali, bo tata cały czas hamował. Dla Hanki ta konkurencja była chyba ważniejsza niż występ na scenie.

Ale na scenie też poszło dobrze. Hana miała szansę na podium. I gdy okazało się, że zajęła trzecie miejsce, kupiłem jej taki specjalny prezent (gdyż Hana przejęła się, że nie wygrała) – koszulkę z napisem „Trzy to przecież też liczba pierwsza!”. Awantura do kwadratu!

Wracaliśmy nocą. Oczy same się zamykały. Mama dzielnie zagrzewała tatę do koncentracji uwagi i zadawała zagadki: Widzę to i zaczyna się na literę S. Chodziło o słup, a tata lekko zdenerwowany odpowiadał tylko, że przecież jest ciemno i nic nie widać. A mama odpowiadała, że widzi to oczami duszy swojej, co już zupełnie zirytowało tatę. Jedno jest pewne – cel został osiągnięty! Koncentracja na maksa!

Poniedziałek, 20 czerwca

Dzisiaj to ja miałem bardzo ważny dzień – brałem udział w prestiżowym konkursie literackim. Mieliśmy sześć godzin, by napisać opowiadanie w czteroosobowej grupie na wybrany temat. My mieliśmy straszny problem – totalny brak inspiracji. Nie kleiło się.

Gdy zaczęła się ostatnia godzina, nagle sobie coś przypomniałem. To znaczy kogoś – moją rodzinę. Hanę, która trzymała za mnie kciuki i nie poszła na urodziny do koleżanki, żeby być ze mną. Rodziców, którzy wzięli urlop, żeby być ze mną. Panią od polskiego i Panią z MDK-u, które cały miesiąc siedziały ze mną i szlifowały mój warsztat.

Wypracowałem wtedy 300% normy i czekaliśmy cierpliwie na wyniki. Matko, moja grupa wygrała!

Ale nic by nie było bez wsparcia rodziny. Oni kochają bezwzględnie, a ja ich też. Nawet gdy robią dla mnie dziwaczne ludki z pianina i kredek.

Tak *à propos* ludków... Gdy wróciliśmy do domu, Hana rzuciła się na mnie. Usiadłem przy stole, żeby coś zjeść. Nagle podskoczyłem. Okazało się, że wypociny Hanki – dzieło z metalicznego różu, pałeczki G1 i dźwięku C w subkontrze, czekały na mnie na krześle jako prezent. Dobro wraca! A dobro otrzymane od najbliższych nie tylko wraca, ale stale rośnie. I nie da się go objąć – ani rękoma, ani sercem.

Filip Pietrzak

I miejsce w kategorii klas 7–8 szkół podstawowych

Szkoła Podstawowa nr 1 im. św. Jana Pawła II w Kłodawie

„Rodzina jest sobą, jeżeli buduje się na takich odniesieniach, na wzajemnym zaufaniu, na zawierzeniu wzajemnym. Tylko na takim fundamencie można też budować proces wychowania, który stanowi podstawowy cel rodziny i jej pierwszorzędne zadanie”. Przytoczone przeze mnie słowa pochodzą z ust wielkiego Polaka, patrona mojej szkoły, świętego Jana Pawła II, dla którego rodzina była najistotniejszą i najważniejszą jednostką w procesie wychowania kolejnych pokoleń. Trudno nie zgodzić się z taką wizją rodziny, bo przecież to w rodzinie przeżywamy najważniejsze momenty naszego życia. Od momentu narodzin nasi najbliżsi otaczają nas troską, uczą nas mówić, chodzić, zachowywać się w odpowiedni sposób, ale przede wszystkim – uczą nas kochać i pokazują, jak żyć. Odwołując się do zacytowanego fragmentu wypowiedzi Karola Wojtyły, śmiało można stwierdzić, że rodzina opiera się na miłości i zaufaniu, a jej podstawowym celem jest wychowanie nowego pokolenia, od którego w przyszłości należeć będą losy tego świata.

Słownik języka polskiego traktuje o rodzinie w sposób bardziej przyziemny i dowiadujemy się z niego, że rodzina to podstawowa grupa społeczna, składająca się z rodziców i dzieci, którą cechuje więź formalna, wspólnota materialna, mieszkaniowa oraz określony zespół funkcji; z czym oczywiście również muszę się zgodzić.

Moja najbliższa rodzina to mama Milena, tata Tomasz, młodszy brat Aleksander, babcia Helena – mama mojego taty oraz dziadek Zdzisław, mąż babci, którego nie ma już niestety wśród nas, ale pamiętamy, jak bardzo ważną rolę odegrał w naszym życiu.

Mieszkamy wszyscy razem na wsi, co jest ściśle związane z pracą wykonywaną przez moich rodziców, która jest nieodłączną częścią naszego codziennego, wspólnego życia. Rolnik to nie zawód, to specyficzny rodzaj życia, który nas jednoczy i który ja pokochałem od najmłodszych lat. Mój kochany dziadek i tata



uksztaltowali moje zamiłowanie do ziemi, która uprawiana z dbałością i miłością rodzi plony, zapewniając pożywienie dla ludzi i zwierząt. Codzienna praca wpływa na naszą wzajemną komunikację i uczy nas działać zespołowo. W naszym gospodarstwie każdy ma swoje określone zadania, kiedy kogoś zabraknie, drugi musi wykonać prace za niego. Uzupełniamy się nawzajem. W czasie pracy często toczą się lekkie i przyjemne, a czasem ważne, pełne refleksji rozmowy. Opowiadamy sobie, jak nam minął dzień, wymieniamy informacje, poglądy, prowadzimy dyskusje na różne tematy. To jest czas zupełnie dla nas. Podobnie jak wspólne posiłki, które staramy się celebrować, szczególnie w niedziele i święta, ponieważ w tygodniu nie zawsze jest na to czas.

Nasza rodzina jest taka niby zwyczajna, ale nie dla mnie. Dla mnie jest wyjątkowa. Bo jest moja. W mojej rodzinie sprawdza się powiedzenie: czasem słońce, czasem deszcz. Jak to w życiu bywa, nie zawsze jest kolorowo. Nie zawsze się zgadzamy, mamy różne charaktery, przyzwyczajenia i wady. Staramy się jednak problemy rozwiązywać na bieżąco, by nie pozostawać w gniewie zbyt długo. Moja mama mówi, że nikt nie powinien iść spać skłócony, ponieważ nigdy nie wiemy, ile wspólnych poranków przed nami. Doświadczaliśmy kruchości życia, kiedy dziadek odszedł z dnia na dzień. Każde złe doświadczenie czegoś uczy, najważniejsze, by wyciągnąć z niego odpowiednie wnioski.

W mojej rodzinie każdy spełnia jakąś rolę. Moja mama jest wymagająca, to prawdziwy strażnik porządku i dobrych manier. Jak zawsze mówi, nie robi nic przeciwko nam, ale dla nas, by wychować nas na dobrych i zaradnych ludzi. Choć jestem opornym uczniem mojej mamy, to zdaję sobie sprawę, że mama często ma

rację, choć trudno mi się do tego przyznać... Nasze rozmowy są bardzo rzeczowe i dają konkretną lekcję, ale mama ma w sobie również duże pokłady czułości i wiem, że mogę jej powiedzieć o wszystkim, dlatego to właśnie jej zwierzam się, jeśli mam jakiś problem.

Tata wychowuje bardziej po męsku, nie rozczula się, kiedy nie ma potrzeby, daje do zrozumienia, że mężczyzna jest głową rodziny i musi zadbać, by niczego nie brakowało. Od najmłodszych lat uczy obowiązkowości, solidności i ciężkiej pracy, bym wiedział, że nie ma nic za darmo. Jedno z ulubionych powiedzonek taty to: „ciężką pracą ludzie się bogacą”; i ja dobrze wiem, że nie chodzi tylko o pieniądze, ale o siłę charakteru, jaką kształtuje niełatwa i wydaje mi się, wciąż niedoceniana, praca rolnika.

Mój brat ma niesamowicie trudne zdanie – musi ze mną wytrzymać! Nasza braterska miłość często opiera się na próbowaniu wzajemnej cierpliwości i niestety cierpliwości naszej mamy. To, jak bardzo się kochamy, najbardziej widać w chwilach zagrożenia, gdy któremuś dzieje się krzywda, ten drugi mięknie i przypominamy sobie, że nie potrafilibyśmy bez siebie żyć.

Babcia Hela jest wspianała, służy pomocą kiedy trzeba, a nawet kiedy nie trzeba... Wyręcza nas w różnych obowiązkach, co jest niewygodne dla mamy, która chciałaby, żebyśmy byli samodzielni. Babcia jest skarbnicą wiedzy o przeszłości, to ona opowiada o tym, jak dawniej wyglądało życie na wsi.

Dziadek Zdzisiek był dla mnie największym autorytetem. Świetnie się dogadywaliśmy i nie umieliśmy się na siebie gniewać. Byłem jego oczkiem w głowie, nadzieją na kontynuację jego rolniczej działalności. Zaszczepił we mnie miłość i szacunek do pracy na roli. To on nauczył mnie większości gospodarskich obowiązków. Pamiętam każdą jego złotą myśl, każde powiedzenie, każdą lekcję, jaką od niego dostałem. Chociaż był człowiekiem dość surowym, to byłem z nim bardzo zżyty, a z jego nauki wynosiłem najwięcej.

Ja jestem indywidualistą, który ma swoje zdanie i nie boi się głośno mówić o tym, co myśli. Należę do osób odważnych, twardo stąpających po ziemi. Brakuje mi nieco pokory, idę przez życie pewnym krokiem i nie

ma dla mnie rzeczy niemożliwych, szczególnie, że moja rodzina wspiera mnie i dopinguje, bym dążył do wyznaczonych celów, rozwijał swoje pasje i spełniał marzenia. Moi rodzice bardzo dbają o to, byśmy rozwijali swoje zainteresowania, dlatego ja gram na gitarze i spełniam swoje aspiracje w działaniach rolniczych, a mój brat jest tancerzem. Chcąc sprostać wszystkim naszym zamiłowaniom, rodzice często zapominają o sobie. Ale nasza edukacja jest dla nich sprawą priorytetową. Mam nadzieję, że przyjdzie taki moment, że będziemy mogli im się za to wszystko odwdziżyć.

Żyjemy według prostych zasad. W naszej rodzinie najważniejsza jest miłość, zgoda, zrozumienie, zaufanie, szczerść, wzajemna pomoc i pracowitość. Wiem, że należy z szacunkiem odnosić się do innych i szanować ich pracę. Wiara, nadzieja i miłość to wartości, które towarzyszą nam w trudach dnia codziennego. Największym naszym zmartwieniem jest to, żeby zdrowie nam dopisywało, z całą resztą sobie poradzimy.

Rodzina – tu zaczyna się życie, a miłość nigdy się nie kończy... Na taką, jakże prawdziwą myśl, możemy się natknąć, przeglądając strony internetowe. Nasze życie zaczyna się w rodzinie, zaczyna się od miłości rodziców, którzy z poświęceniem oddają nam całe swoje życie. I od momentu narodzin to właśnie my – dzieci – jesteśmy całym ich światem. Bycie rodziną oznacza, że jesteśmy częścią czegoś pięknego, nierozzerwalnego, nieprzemijającego. Jeśli posiadasz rodzinę, jesteś człowiekiem niezwykle bogatym, który kocha i będzie kochany przez resztę swojego życia.

Chciałbym wierzyć, że każda rodzina jest szczęśliwa. Moja taka jest. Jesteśmy zdrowi i bardzo się kochamy. Każdego dnia uczymy się i doświadczamy nowych rzeczy. Każdy dzień spędzony razem jest dla nas wyjątkowy. Chłoniemy siebie nawzajem i wiemy, że nie potrafimy bez siebie żyć. Możemy na siebie liczyć w każdej sytuacji i mamy poczucie, że nieważne, jak będzie źle, mamy do czego wracać i dla kogo żyć. Nasza rodzina jest sensem naszego istnienia.

Wierzę, że w mojej rodzinie drzemie ogromna siła, dzięki której potrafimy sprostać wszelkim trudnościom. Bo może nie mamy wszystkiego, ale mamy siebie i to jest wszystko, czego tak naprawdę potrzebujemy.

Natalia Lisowska

I miejsce w kategorii szkół ponadpodstawowych
Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 1 im. Komisji Edukacji Narodowej w Puławach

Puławy, 21 czerwca 2022 roku

Drogi Stryju Zygmuncie,

piszę do Ciebie z potrzeby serca. Mam świadomość, że nigdy nie przeczytasz tego listu, bo już Cię nie ma wśród nas. Jednak głęboko wierzę, że istnieje sposób, oczywiście racjonalnie nie do wytłumaczenia, wbrew logice, że treść tych kilkunastu zdań poznasz. Niektórzy mówią, że wiara czyni cuda...

Pomimo tego, że nigdy się nie spotkaliśmy, bo ja urodziłam się wiele lat po Twojej śmierci, a Twoją twarz znam tylko ze zdjęcia, w sercach i pamięci moich najbliższych jesteś cały czas obecny. Bardzo mnie inspiruje Twoje życie; to, czego dokonałeś, jakim byłeś człowiekiem i dzięki czemu karty historii zapamiętały Ciebie na zawsze. Jestem bardzo dumna, że w naszych żyłach płynie ta sama krew.

Stryju, wiem, że rodzina była zawsze dla Ciebie bardzo ważna, a ludzkie życie stanowiło wartość nadrzędną. Ktoś z boku mógłby powiedzieć, że jako młody chłopak naraziłeś najbliższych na wyrok śmierci... Czy tak postępuje ktoś, kto kocha swoich najbliższych? Życie obcych ludzi, młodych Żydów poszukiwanych przez gestapo było dla Ciebie ważniejsze od bezpieczeństwa rodziny?

Długo zastanawiałam się nad tym wszystkim i bardzo chciałam poznać Twoje losy. Z pomocą przyszła mi ciocia Joasia, która jako kilkuletnia dziewczynka zamieszkiwała w domu, w piwnicach którego ukrywani byli Żydzi. Z jej opowiadań dowiedziałam się, że nigdy żaden z Twoich najbliższych nie odwrócił się od Ciebie, wszyscy zgodnie postanowili Ci pomóc i podjęli wyzwanie ratowania ludzkiego życia. Ciocia zawsze powtarza, że rodzina to jedność.

Oczywiście, okres II wojny światowej to ekstremalnie czasy w historiach wielu rodzin. Liczne tragedie,



niewyobrażalnie trudne wybory były codziennością. Jak w takich warunkach wierzyć, że dobro istnieje, że zwycięży? Stryju, Twoja historia jest odpowiedzią na te wszystkie pytania. Narażając życie swoje i Twoich najbliższych, potrafiłeś uratować życie obcych ludzi. Jaką musiałeś mieć odwagę i determinację działania i jak wielki szacunek do drugiego człowieka. Twoja historia pokazuje, że cuda się zdarzają. Jeden z ocalałych Żydów po wojnie Ciebie odnalazł, żeby jeszcze raz podziękować i spłacić dług wielkiej wdzięczności. Otrzymałeś medal Sprawiedliwy wśród Narodów Świata. Jesteś wyjątkowym Stryjem, dumą naszej rodziny.

Dzisiaj, jeśli zapytamy moich rówieśników, czym jest rodzina, to na pewno odpowiedzą, że tworzą ją rodzice, dzieci i dziadkowie. Innymi słowy mówiąc, to wspólnota najbliższych sobie ludzi. To bardzo proste i prawdziwe stwierdzenie, ale w moim przekonaniu niewystarczające.

Stryju, mam prawie siedemnaście lat i z całym przekonaniem mogę powiedzieć, że rodzina to coś więcej niż grupa osób powiązanych ze sobą więzami krwi, która jest najważniejszą i podstawową grupą społeczną. Historia i relacje w naszej rodzinie mówią o odpowiedzialności, misji, tworzonej historii, która potrafi być drogowskazem dla przyszłych pokoleń. Poza tym, patrząc na życie moich najbliższych, to samospelnienie, poprzez to, że mamy siebie. Odległość, trudy zmęczenia nie stanowią żadnej bariery, aby się spotkać i porozmawiać. Kłopoty mojej cioci, radości mojej mamy są elementami również mojego życia i odwrotnie. Bliskość drugiego człowieka powoduje, że świat jest dla nas przyjaźniejszy.

Stryju, te Twoje wartości, które dotarły do mnie, mojej siostry, ciotecznego rodzeństwa przez most dwóch dzielących nas pokoleń są aktualne w dzisiejszym świecie.

Fakt, że szacunek do drugiego człowieka jako wartość nadrzędna, ewoluuje w złym kierunku. Z jednej strony życie dzięki nowinkom techniki jest znacznie prostsze, ale w tym wszystkim nie wolno pomijać drugiego człowieka. Każde życie ludzkie, czy to na początku istnienia, czy na każdym etapie jego bycia jest wyjątkowe. Musimy stać na straży jego istnienia, nie wolno nam pozostawać biernymi wobec okrucieństwa i zbrodni.

Dzisiejszy świat potrzebuje Twojej odwagi, takiego człowieka, który będzie potrafił powiedzieć „nie” złu coraz częściej pukającemu do naszych drzwi. Długo zastanawiam się, skąd ludzie czerpią taką charyzmę, odwagę, a z drugiej strony mądrość i rozważę działania? Każde dziecko rodząc się, odziedzicza po przodkach wiele cech intelektu, charakteru, ale kręgosłup moralny tworzy wychowanie. Rodzina to wspólnota ludzi odpowiedzialna za wychowanie przyszłych pokoleń, ale również za kształtowanie współczesnej rzeczywistości.

W domu, w którym spędzałaś młodość, znalazłam stary album ze zdjęciami, teczkę z odręcznymi zapiskami i wiele osobistych pamiątek. Mój dziadek

wyjaśniał mi, kim są osoby na fotografiach i opowiadał o ich życiu. To był niesamowity czas, w którym różnica pokoleń i bariera czasu zupełnie straciły na znaczeniu. Najważniejszy był człowiek z fotografii, jego życie, czasami historia bardzo piękna, a czasami tragiczna. Z pozoru zwykłe sprzęty, przedmioty, kartki z zapiskami ożyły na moment na nowo, bo przecież na co dzień są zamknięte w szufladach starego kredensu, pokryte kurzem, o które pewnie kiedyś upomni się nieubłagalny czas. To były dla mnie bezcenne chwile, do których myślami chętnie wracam.

Mając siebie, mamy tak wiele...

Czy rodzinne więzy potrafią więc mieć magiczną moc i swymi najstarszymi korzeniami sięgnąć do pokoleń współczesnych? Stryju Zygmuncie – myślę, że tak. Zaraz opowiem Ci krótką historię, która przydarzyła się mojej mamie. Pewnego dnia dostała list od swojego dalekiego kuzyna, o istnieniu którego w ogóle nie wiedziała. Na kartce papieru zostały spisane informacje dotyczące pokrewieństwa, ale również zawarta została pewna prośba. Ten kuzyn postanowił w hołdzie swojemu dziadkowi Aleksandrowi (a ukochanemu bratu mojej prababci) i w podziękowaniu za jego działalność konspiracyjną – wydać książkę. Mama została poproszona o jakieś stare rodzinne fotografie z możliwie jak najszerszym opisem. Cała rodzina została zaangażowana w poszukiwanie śladów przeszłości. I znowu zakurzone szuflady tego samego dębowego kredensu zostały otworzone.

Stryju, jak będzie wyglądało moje życie... nie wiem, bo los pisze różne scenariusze. Natomiast wiem na pewno, że rodzina, moi bliscy będą zajmowali w nim centralne miejsce. Rodzina to skarb, o który zawsze trzeba walczyć, pielęgnować. Kim ja byłabym, gdyby nie rodzina? **Mając siebie – mamy tak wiele...**

Jestem bardzo dumna, że jesteś moim Stryjem.

Pozdrawiam Cię serdecznie, ściskam bardzo mocno i głęboko wierzę, że gdzieś tam na górze ujrzę gwiazdę, która pewnej nocy zaświeci mocniej tylko dla mnie.

Twoja Natalia



Karolina Strugińska

ABSURDALNY DRAMAT HIPERAKTYWNYCH DZIECIAKÓW

Polonisto, czy masz już swojego...?

Ma wesołą, junacką twarz i zadziorne spojrzenie. Szybkość jego działań wyprzedza wszelką refleksję. Obca jest mu chłodna analiza i długotrwały namysł – decyzje podejmuje błyskawicznie, zwykle pod wpływem impulsu lub nagłej emocji. Otacza się zgrają rozbójników. Odpowiada mu brawura i gwałtowność. W stanowiącej jego zupełne przeciwieństwo statecznej pannie zakochuje się od pierwszego wejrzenia, natychmiast objawia swój afekt, gotów jest dla niej na wszystko – i wówczas wydaje się nam uroczy... Niestety, łatwo poddaje się też działaniu używek, a nieumiejętność panowania nad własnym zachowaniem sprawia, że przyczynia się do zdemolowania rodzinnego dworku, zezwala swym kompanom na urządzenie orgii i rozlew krwi – i wtedy godzien jest w naszych oczach potępienia... By ocalić miłość, nonsensownie porywa ukochaną. Chcąc ratować swą

reputację, pakuje się w jeszcze gorszą awanturę – próbując przekonać otoczenie o swej uczciwości i patriotyzmie, prostodusznie składa przysięgę wierności niewłaściwemu człowiekowi – i wówczas trochę go żałujemy... Ale w sumie „sam jest sobie winien!” – myślimy niejednokrotnie, śledząc jego losy.

Polonisto, z pewnością masz już swojego Kmicica! Nawet jeśli żywisz wiarę w to, że fikcja literacka nie odzwierciedla funkcjonowania prawdziwych osób. Nawet jeśli twierdzisz, że w czasach Sienkiewicza nikt nie mówił o zespole nadpobudliwości psychoruchowej i deficytach koncentracji ani nie diagnozował postawy bohatera w kontekście zaburzenia opozycyjno-buntowniczego. Chciałbyś Kmicica wpisać w paradygmat bohatera romantycznego, ale nie zmienisz tego, że realizuje on także archetyp ADHD-ka. Siedzi

teraz w tamtej ławce przy oknie, patrzy właśnie na wróbla i wywija nogami, myśląc o procy!

Literatura, zawsze wyprzedzająca postęp *stricte* naukowy, prezentuje wiele postaci przejawiających cechy typowe dla osób z ADHD. Przypomnijcie sobie impulsywne decyzje, irracjonalny bunt i niechęć Pinokia do formalnej nauki. A może pamiętacie Tomaszka, wobec pomysłów którego zawiodły wychowawcze metody państwa Niechciców? Pewnie śmiałście się ze swawolnego Dyzia, który towarzysząc w podróży zacnemu doktorowi Judymowi, nakładł mu w buty błota i swą bezczelnością sprowokował go do agresji? W szkolnej klasie, podobnie jak w zwierciadle przechadzającym się po gościńcu, od kilku do kilkunastu procent bohaterów to osoby z ADHD.

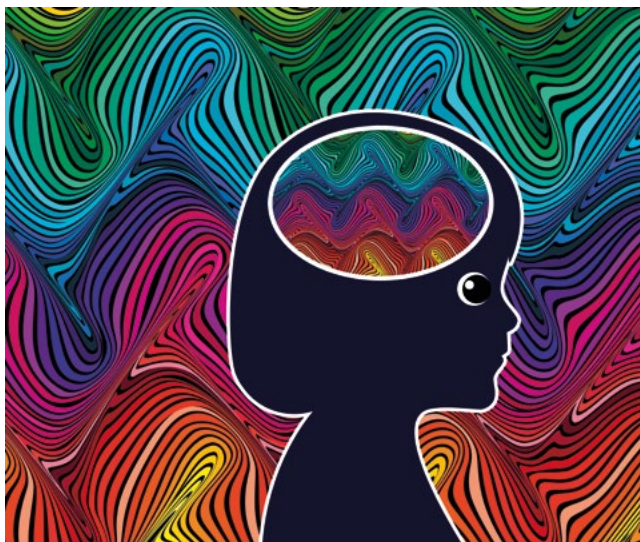
Nie może wysiedzieć... na czterech literach

Dzieci z ADHD łatwo zauważyć w tłumie. To te, które zawsze są w ruchu, niespokojne, poszukujące bodźców, znudzone tym, co znane lub monotonne. Są rozkojarzone i nie mogą się skupić na wykonywanych czynnościach. Zadają mnóstwo pytań i mają niewyparzoną gębę. Tym, że kogoś mogły skrzywdzić słowem lub uczynkiem, zaczynają się przejmować dopiero po fakcie. Zupełnie nie potrafią zadbać o swój *image*, robić dobrego wrażenia, udawać uprzejmości, gdy targa nimi złość, czy zainteresowania nudnymi sytuacjami i osobami. Niestety, nie umieją również sprzedać swej wiedzy, mimo, że dzięki przeciętnej lub ponadprzeciętnej inteligencji, zdobywają jej sporo, wykazując przy tym niebywałe zdolności do nieszablonowych skojarzeń i innowacyjnych pomysłów. Działają impulsywnie, dzięki czemu łatwo je podpuścić do skandalicznej, niekiedy niszczycielskiej lub agresywnej aktywności. Nic dziwnego, że rówieśnicy zazwyczaj używają sobie na nich do woli, osadzając w roli klasowych błaznów lub chuliganów (zwłaszcza ci, którzy poważają społeczny ład na tyle, że czują się w obowiązku z wypiekami na twarzy donosić nauczycielom i rodzicom o wybrykach nadpobudliwych kolegów). Na ogół osoby z ADHD mają bardzo bogatą wyobraźnię i przejawiają skłonność do konfabulacji, a stąd tylko krok do kłamstwa – nieraz wpuszczają w maliny najbliższych, próbując zatuzować swe porażki lub po prostu wykreować jakąś nierzeczywistą, zaskakującą możliwość. Zupełnie nie

przewidują konsekwencji własnych zachowań, narażając na ryzyko siebie i osoby z otoczenia. Gdy mają taką okazję, z chęcią sięgają po środki odurzające i szybko się od nich uzależniają, gdyż te substancje oferują tak bardzo poszukiwane przez ADHD-ków mocne wrażenia, pozwalając także zapomnieć o niespełnionych społecznych oczekiwaniach i wynikającej stąd niskiej samoocenie.

Pisząc o tym zaburzeniu, mam przed oczami przede wszystkim mojego syna: nakręconego, wiecznie buzującego od emocji (zwłaszcza tych minorowych). Wyraża się w tym pewna prawda – chłopców ze zdiagnozowanym ADHD jest więcej niż dziewcząt. Wśród dziewczynek z nadpobudliwością część to te gadatliwe, wścibskie, pyskate osobki, prowodyrki różnych afer i intryg lub liderki towarzyskiego życia swej klasy czy grupy, nieco pogubione we własnych zachwytach i antypatiach, lecz z ogromną siłą oznajmiające je światu. Ale znacznie więcej jest tych, które zyskują etykietkę rozkojarzonej marzycielki. Próbuje swą słodyczą zatuzować fakt, że rzeczywistość im umyka, nie mogą się skoncentrować na bardziej złożonych zadaniach – przez co bywają postrzegane jako miłe, ale głupiotki, nie potrafią przeanalizować złożonych zadań, uporządkować własnych myśli – niekiedy bardzo twórczych i odkrywczych, ale rzadko na temat.

Na tym nie koniec. Nadpobudliwość z deficytem uwagi (lub bez) rzadko występuje w czystej postaci. Zwykle powiązana jest z występowaniem u danego dziecka także innych zaburzeń neurorozwojowych, przede wszystkim zaburzeń integracji sensorycznej, dysleksji, dyskalkulii czy spektrum autyzmu. Z tego powodu dzieci z ADHD są zmartwieniem nauczycieli, nastroczają swym zachowaniem problemów opiekunom i rówieśnikom, a także przeżywają wiele trudności związanych z edukacją i społecznym funkcjonowaniem. Kiedy kreskówkowe Disco Robaczki śpiewają radośnie *Co chwila męczy mnie ADHD*, sprawa wydaje się błaha i marginalna. Ale taka nie jest, wbrew obiegowym opiniom sprzed paru lat, jakoby zaburzenie było mistyfikacją (której fałszywość potwierdził nawet sam twórca definicji). To nie koncerny farmaceutyczne, pragnące podnieść obroty ze sprzedaży metylofenidatu (pochodna amfetaminy) i innych leków wzmagających koncentrację, wygenerowały



ADHD. Jest ono mocno osadzone w historii ludzkości i genetycznie utrwalone (choć nie zawsze jego dziedziczenie przebiega w prostym schemacie: rodzice – dzieci). Najnowsza edycja Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD-11) pozwala diagnozować „zaburzenia z deficytem uwagi i nadaktywnością”. Bez wątplenia środowisko, w jakim ma szczęście lub pecha wychowywać się mały ADEHD-ek, może wzmacniać lub niwelować symptomy, wykorzystywać potencjał nietypowego dziecka lub popychać je w stronę patologii.

Po co takie cudo?

ADHD, postrzegane przez pryzmat ewolucji i antropologii, to po prostu cecha pewnego odsetka populacji, występująca od zarania i bardzo potrzebna dla przetrwania i rozwoju całej ludzkiej wspólnoty. Choć obserwując dziecko z ADHD np. podczas niezbyt ciekawej lekcji, można mieć wrażenie, że jego działania ukierunkowane są na destrukcję, wprowadzają chaos i szkodzą otoczeniu, to w szerszej perspektywie taki osobnik stanowi niebywałą zasób grupy, do której należy. Dlatego właśnie w toku ewolucji zaburzenie to nie uległo, jako zbędny element, eliminacji.

Zachwyciło mnie kiedyś proste wytłumaczenie tego fenomenu zaprezentowane przez jednego z zachodnich profesorów, który polecił wyobrazić sobie dwa plemiona mieszkające nieopodal siebie nad morzem, jednak niemające ze sobą kontaktu, korzystające z dostępu do dwóch różnych zatok. Członkowie obu plemion korzystają z kąpeli. Zwykle wszyscy członkowie danego plemienia kąpią się, jednocześnie

wbiegając do wody. Nie zdają sobie sprawy z tego, że w zatokach czasem pojawiają się rekiny. Traf chce, że w jednym z plemion na świat przychodzi chłopiec z ADHD. Gdy ma kilka lat, oczywiście nie słucha rad i zakazów starszych. Wy pływa na głęboką wodę na długo przed tym, zanim członkowie jego plemienia wejdą do zatoki – jak się okazuje – pełnej rekinów. Rekin go zjada. Rodzice lamentują. Wszyscy uciekają z wody. Nikt więcej nie ginie. Tymczasem w sąsiednim plemieniu nie ma osób z zaburzeniem neurorozwojowym, rodzice cieszą się posłuszeństwem swych dzieci. Jego członkowie powolutku wchodzić wszyscy razem do wody, razem odpływają daleko od brzegu. I wtedy rekiny przypuszczają atak. Tylko nielicznym udaje się ocalić życie.

Osoby z ADHD są jednak potrzebne innym nie tylko po to, by mogli uczyć się na cudzych błędach. Pokazują, jak nie robić, ale również jak warto zrobić to inaczej. Dzięki temu, że nie szacują ryzyka, nie wyobrażają sobie negatywnych konsekwencji swoich poczynań, a do tego cechują się niebywałą – czasem osiagającą szczyty absurdu – kreatywnością, są w stanie dokonywać odkryć i konstruować wynalazki. To oni ucieleśniają słynny cytat Einsteina (który *nota bene* prawdopodobnie również należał do tego grona): „Logika zaprowadzi cię z punktu A do punktu B. Wyobraźnia zaprowadzi cię wszędzie”. W biografii wielu osób, które wpłynęły na rozwój ludzkości, dostrzec można rys ADHD – by wspomnieć tu chociaż Aleksandra Bella, Thomasa Edisona, Winstona Churchilla czy Salvadora Dali.

Dramat ADHD-ków

Aby jednak nie zrobiło się za słodko! Niby coraz głośniej mówi się o tym, że różnorodność jest normą, a nie wyjątkiem. Jednak w społecznym odczuciu dzieci z ADHD nadal są postrzegane przede wszystkim negatywnie. Wiele osób, także czynnych dydaktycznie, nie przyjmuje jeszcze do wiadomości, że zaburzenie jest oficjalnie diagnozowane przez lekarzy psychiatrów, a zdiagnozowane osoby powinny otrzymać stosowne wsparcie otoczenia. Dzieci z ADHD najczęściej mają w swych środowiskach przyklejaną łatkę niegrzecznych, aroganckich, złośliwych, źle wychowanych i nierokujących pozytywnych osiągnięć. Tym, co ma ułatwić przedszkolnemu czy szkolnemu

otoczeniu wytrzymanie z takimi uczniami, są opinie wydawane zdiagnozowanym dzieciom przez poradnie psychologiczno-pedagogiczne. Zazwyczaj dokument taki zawiera sporo cennych wskazówek dotyczących pracy z uczniem (np. konieczności dzielenia materiału do nauczenia się na mniejsze partie, wykonywanie złożonych zadań etapami, zezwalania na aktywność ruchową w czasie zajęć, tworzenia wielozmysłowych przekazów z przewagą pokazu i działań praktycznych, wdrażania systemów motywacyjnych). Opinia kładzie też nacisk na konieczność nieustannej współpracy placówki z rodzicami, wypracowanie wspólnego systemu zasad, sposobów niwelowania niepożądanych zachowań dziecka, wyciągania konsekwencji, nagradzania za każdy wysiłek. Problem w tym, że nie każdy nauczyciel, przeczytawszy taką opinię, jest w stanie sobie zwizualizować, jak ma wprowadzić w życie te wytyczne. Poza tym uzyskanie przez ucznia opinii o ADHD nie pociąga za sobą instytucjonalnego czy finansowego wsparcia dla szkoły, do której on uczęszcza, toteż w wielu przypadkach „papier” znika w szufladzie szkolnego pedagoga lub wychowawcy, a młody ADHD-ek pozostaje bez wsparcia, stając się przyczyną kolejnych zmartwień rodziców i belfrów.

O swoistym szczęściu mówić można w przypadku tych dzieci, które w pakiecie z ADHD mają jakąś niepełnosprawność, chorobę przewlekłą lub rozwijają się w spektrum autyzmu (do niedawna diagnozowano u nich zespół Aspergera), a także – paradoksalnie – tych dzieci, których zaburzenie jest na tyle silne i wielopłaszczyznowe, że można je uznać za niedostosowane społecznie lub zagrożone takim niedostosowaniem. Mają one bowiem szansę otrzymać orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego, a co za tym idzie, liczyć na dofinansowaną przez państwo pomoc szkoły w codziennym funkcjonowaniu – i to w szerokim zakresie: począwszy od dostosowania do ich potrzeb metod realizacji podstawy programowej oraz sprawdzania wiedzy, poprzez organizację zajęć rewalidacyjnych lub socjoterapeutycznych, po wsparcie nauczyciela wspomagającego lub nauczanie indywidualne w warunkach domowych lub w szkole.

Shczęście mają także ci nadpobudliwcy, których rodziny mogą sobie pozwolić – od strony finansowej i organizacyjnej – na zorganizowanie im edukacji domowej.

Wydaje się ona bardzo dobrym rozwiązaniem, dzięki któremu można maksymalnie dopasować długość trwania jednostki dydaktycznej, poziom skomplikowania materiału, ilość i jakość bodźców danego dnia do potrzeb konkretnego dziecka. Zajęcia wymagające skupienia można przeplatać aktywnością ruchową pozwalającą mu rozładować skumulowaną energię. Ma ono wówczas szanse postrzegać swą edukację nie tylko przez pryzmat szkolnych i towarzyskich niepowodzeń, bez nieustannej świadomości, że komuś przeszkadza, z czymś nie nadąża, odstaje od reszty. Trzeba jednak w tym przypadku wiele zabiegów, by z powodu odizolowania dziecka od grupy rówieśniczej nie ucierpiały jego relacje społeczne. Wielu rodzicom udaje się to osiągnąć poprzez udział dziecka w licznych zajęciach sportowych, muzycznych, artystycznych. Najczęściej wybór takiej ścieżki edukacji wiąże się jednak z koniecznością rezygnacji jednego z rodziców z aktywności zawodowej w pełnym wymiarze czasu.

Rodzice o tragediach

Gdybym opisała tu drogę, jaką pokonaliśmy z moim synem od momentu, gdy jego zaburzenie ujawniło się z pełną siłą, byłoby długo, rzewnie, pewnie wzruszyłabym niejednego i przepracowała przy okazji choć trochę największą traumę swego życia... Przechodziliśmy epizody buntu i załamania, aż okazało się, że mamy to „szczęście”, że młody jest jednocześnie ADHD-kiem i AS-em (osobą w spektrum), zatem jego oryginalność i nieprzystawalność do otoczenia wydaje się jeszcze trudniejsza do udźwignięcia niż sama nadpobudliwość, ale za to otrzymał orzeczenie z PPP, szkoła wdrożyła odpowiednie działania, poczuł grunt pod nogami, dzięki czemu – chyba... – wychodzimy na prostą. Powiem więc krótko: nietolerancja, ostracyzm i presja społeczna, jakiej osoby z ADHD poddawane są w jak najlepszej wierze (np. w obronie interesu czy bezpieczeństwa innych dzieci; w celu podnoszenia wydajności i komfortu pracy nauczyciela) – prowadzą je do alienacji, rozpacz i zanegowania własnej wartości. Gdy rodzic słyszy: „Mamo, skoro jestem taki, że wszystkim szkodzę, to może lepiej byłoby, gdybym nie istniał?” – umiera razem z dzieckiem. Prawie wszyscy giną – to jest tragedia na miarę *Antygony* (która *nota bene* chyba też miała..., bo kto

to słyszał łamać zakazy króla, pyskować mu i grzebać się w zwłokach po nocy!).

By jednak nie pozostawić tu wrażenia skrajnej egzaltacji i subiektywizmu, zacytuję poniżej kilka wypowiedzi innych rodziców dzieci z ADHD (zaczernęłam je z internetowych forów). Ich zdaniem tragedia ADHD-ka to: „nagminne karanie uwagami i brak pozytywnej motywacji...” „ciągła krytyka i uwagi ze strony wszystkich: innych dzieci, rodziców, nauczycieli”; „odrzućcie przez rówieśników”; „pokutujące stereotypy”; „sama impulsywność, która sprawia, że nieustannie potrzebuje opiekuna, by był bezpieczny”; „osamotnienie”, „jego poczucie winy i niska samoocena”; „niezapraszanie go na urodziny, wycieczki”; „brak wiedzy w społeczeństwie na temat tego, czym naprawdę jest ADHD”; „gdy w szkole mówią, że jest chory psychicznie”; „brak przyjaciół”.

Skazani na zjedzenie przez rekiny?

Powstaje pytanie, jak można pomóc ADHD-kom? Czy jest możliwe wyjście osoby nadpobudliwej ze schematu natychmiastowej i silnej reakcji na bodźce, wyciszenie się, nauczenie refleksyjności? Podobno z ADHD się nie wyrasta, jedynie objawy z wiekiem słabną i się zmieniają. Czyli przemiana jest nierealna. Można by zatem stwierdzić, że geniusz Sienkiewicza dość mocno pobłądził, ponieważ pisarz wyidealizował bohatera, pozbawił go cech prawdziwego nadpobudliwca. Nie całkiem! Historia Kmicica potwierdza prostą zasadę: porządny system motywacyjny może zdziałać cuda! Najważniejszym motywatorem skłaniającym młodego szlachcica do pracy nad sobą jest Oleńka i wizja ożenku z nią oraz świadomość wartości, jakimi kieruje się ta panna, a zatem: obiecana nagroda i pozytywny przykład w jednej osobie. Kolejne czynniki wzmagające chęć panowania nad swym zachowaniem to akceptacja i zaufanie – Kmicic otrzymuje je od księdza Kordeckiego, który nie tylko przygarnia dotychczasowego zdrajcę, ale też, jak wytrawny pedagog, docenia jego autorytet i powierza mu ważne zadania. W końcu Kmicic może nadmiar drzemącej w nim energii zużyć w spektakularnych i przynoszących chwałę akcjach, o czym skrycie marzy każdy ADHD-ek. Metamorfoza nie dokonuje się z dnia na dzień. Wypełnia niemal całą fabułę *Potopu!*

Dlatego, drogi nauczycielu, jeśli podejrzewasz lub masz pewność, że w którejś z ławek przed Tobą próbuje usiedzieć Kmicic, pamiętaj: wystarczy, że zapewnisz bezpieczeństwo sobie, jemu i innym dzieciakom, nie musisz go kiełznać, nie jesteś zobowiązany wyrównać wszystkich jego deficytów. Nie zostanie w przyszłości pokornym i systematycznym urzędnikiem państwowym. Może nie zawsze będzie można na nim polegać, ale to on wysadzi kolubrynę! A w końcu nawet Oleńka wymownie oszacuje swą stabilną wartość w kontekście potencjału narzeczonego.

PS Tych, którzy chcieliby wiedzieć więcej na temat ADHD i funkcjonowania z zaburzeniem, odsyłam do następujących pozycji: A. Kołakowski, T. Wolańczyk, A. Pisula, *ADHD – zespół nadpobudliwości psychoruchowej. Poradnik dla rodziców i wychowawców*, PZWL 2006, A. Kołakowski, *ADHD w szkole*, GWP 2015, J. Hołub, *Niegrzeczne. Historie dzieci z ADHD, autyzmem i zespołem Aspergera*, Wydawnictwo Czarne 2019, I. Lelito, *Nie przegapić Einsteina*, „Niebieska linia” nr 3/2006. J. Józwiak, *Dzieci z ADHD inaczej reagują na kary i nagrody* (22.08.2022), www.psychiatriaplus.pl.

Osobom zainteresowanym problematyką ADHD w literaturze polecam: K. Strugińska, *Oswajanie inności w literaturze i systemie edukacji*, ORE 2019.

A tym, którzy chcieliby uwrażliwić swe pociechy na obecność w ich grupie czy klasie kolegów zachowujących się nietypowo, zachęcam do lektury niezrównanej książeczki z serii *Poczytaj mi, Mamo...: D. Wawiłow, Ten dziwny Eryk*, Nasza Księgarnia 1951.



Patrycja Przybysławska

NASZE DZIECI W DŻUNGLI ŻYCIA

I nie tylko dlatego, że regularne spożywanie nawet niezbyt dużych jego ilości prędzej czy później odbije się na naszym zdrowiu. To także cichy zabójca relacji międzyludzkich, rodzin, ojców, matek i... dzieci.

Wydawać by się mogło, że te ostatnie zagrożone są tylko w sposób bierny – skutkami uzależnienia rodziców. Nie trzeba mówić, jak bardzo bywają one dramatyczne. Poza tym, istnieje przekonanie, że złe doświadczenia skutków picia przez opiekunów skutecznie zniechęcą młodych do alkoholu. Jest jednak inaczej.

Temat, który porusza w swojej książce *Nasze dzieci w dżungli życia. Jak pomóc im przetrwać?* prof. Krzysztof Wojcieszek, z jakiejś strony dotyczy chyba każdego z nas. W związku z tym trudno o nim pisać. I nawet nie ze względu na jakieś osobiste doświadczenia, ale przez to, że jest to problem, którego jako społeczeństwo staramy się nie widzieć. O co chodzi? O używanie alkoholu.

Nieszkodliwa używka?

Alkohol jako umiarkowanie szkodliwa używka (tak jakoś zaraz za kawą, sic!) istnieje w świadomości społecznej jako coś oczywistego. Trudno sobie bez niego wyobrazić imprezę, rodzinne spotkanie (np. świąteczne) albo też ważne wydarzenie życiowe (ślub, narodziny dziecka itd.). Toastem podkreślamy awanse zawodowe albo topimy w butelce smutki po porażkach. I w zasadzie, można by zapytać, w czym problem? Wszak wszystko jest dla ludzi.

A jednak naszą uwagę zwracają alkoholicy. Zwłaszcza ci, których widać. Kojarzy z kloszardami, z tymi, którzy przepili swoją szansę. To jednak tylko wierzchołek góry lodowej. Jej podstawa to ci, którzy nie potrafią już zasnąć bez czegoś mocniejszego. Dobrze wykształceni, niby odpowiedzialni, odstresowujący się jednym głębszym. A alkohol to cichy zabójca.

Życie jak dżungla

Profesor Wojcieszek w swojej książce buduje metaforę życia – dżungli. Wskazuje na to, że pod wieloma względami współczesny świat przypomina właśnie las tropikalny. Jest tam obfitość szans rozwoju (podobna do bogactwa gatunkowego lasów tropikalnych), które jednak bywają potężnymi stresorami. Poza tym, czasem wśród ich różnorodności brakuje tego, co najważniejsze i cały życiowy ekosystem niedomaga. Dżungla jest gęsta, dlatego mało w niej światła. Zupełnie tak samo bywa w rzeczywistości przepełnionej informacjami, w której czasem wręcz niemożliwe staje się odnalezienie prawdy i właściwej drogi. Dlatego też w życiu, tak jak w dżungli, łatwo się zgubić. Skutkiem tego jest samotność, jako coraz częstszy stan współczesnego człowieka. Autor wspomina przy tym, że już nawet podręczniki psychologii zaczynają traktować nietrwałość małżeństw i rodzin jako coś naturalnego i normatywnego.

Dżungla jest też niebezpiecznym miejscem ze względu na różne drapieżniki, które mogłyby się pożywić nieostrożnym podróżnikiem. Co prawda w naszym społeczeństwie nic nie czyha, by nas (dosłownie) zjeść, a jednak istnieją całe zastępy tych, którzy na

nas zarabiają (na nas i na naszych dzieciach). Marketing zdaje się nie mieć już żadnych moralnych zahamowań, liczy się tylko zysk, a ten jest najwyższy, gdy stworzy się w odbiorcy jakąś stałą potrzebę, której zaspokajanie będzie generowało koszty. Taką „stałą potrzebą” jest uzależnienie. Profesor Wojcieszek przypomina też, że w dżungli wiele rzeczy wydaje się być innymi, niż są w rzeczywistości. Niektóre zwierzęta się kamuflują, oszukują. Podobnie jest z ryzykownymi zachowaniami. Te „swojskie” umykają naszej uwadze, dlatego od razu reagujemy, gdy dziecko spróbuje narkotyków, natomiast przymykamy oko na epizody z alkoholem. Jak w dżungli, tak i w życiu panuje atmosfera rywalizacji. Wszyscy walczą ze wszystkimi. Jeśli ponoszą porażkę na jakimś polu, robią wiele (łącznie z odurzaniem się), by poczuć się lepszym niż są w rzeczywistości.

Przyzwyczajiliśmy się też myśleć, że najbardziej niebezpieczne jest to, co zabija od razu i w dodatku nie pochodzi od nas samych. Badania (przytaczane przez autora książki) wskazują, że jest odwrotnie. Większość powodów, dla których ludzie tracą swoje życie i zdrowie, ma swoje źródło w ich własnych zachowaniach, a największą krzywdę robi nam nadmierne pobudzanie ośrodka przyjemności w mózgu. To wszystko sprawia, że dla młodych ludzi cichym zabójcą numer jeden, jak pisze Wojcieszek, jest alkohol.

Jadowite stworzenia

Problem jest, jak widać, poważny – także dlatego, że bywa niezauważony. Co jednak tak konkretnie sprawia, że młodzi ludzie sięgają po alkohol i, sięgnąwszy raz, czasem się od niego uzależniają? Autor książki wyróżnia kilka czynników ryzyka, „jadowite stworzenia” w dżungli życia. Są nimi:

- dostępność ryzykownych zachowań (fizyczna, prawna, ekonomiczna, kulturowa);
- wczesna inicjacja i złe wzory z otoczenia, wrodzona podatność (której nie znamy);
- zaburzenia życia rodzinnego (także na tle alkoholowym) i przemoc;
- niepowodzenia (szkolne i inne);
- marketing ryzykownych zachowań, wykorzenienie, samotność i rozpacz.

Wśród tych elementów kluczowa okazuje się postawa rodziców i zdrowa (lub nie) rodzina. Jeśli w rodzinie alkohol, upijanie się (choćby przy okazji) są czymś naturalnym, to dla dziecka też takim będzie. Statystycznie wcześniej takie dziecko sięgnie po alkohol i łatwiej może wpaść w uzależnienie – zwłaszcza, jeśli czynniki ryzyka przeważą nad elementami chroniącymi.

Co chroni?

Nie jest to oczywiście prosta zależność. Wiadomo, że nie każdy, kto pochodzi z rodziny z problemem alkoholowym, sam powieli ten scenariusz. Profesor Wojcieszek charakteryzuje także czynniki chroniące, które mogą zrównoważyć potencjalne zagrożenie. Zatem co pozwala przeżyć w dżungli?

Tutaj na pierwszym miejscu jest silna więź z rodzicami (lub dorostym opiekunem). W drugiej kolejności – sukces szkolny i zaangażowanie we własny rozwój (również pasje). Jako następne Wojcieszek wymienia czynne życie religijne i rozwój duchowy. Potem są korzenie, a więc stałe odniesienie do pozarodzinnych, pozytywnych norm i autorytetów społecznych, konstruktywna grupa rówieśnicza i pewne umiejętności (takie jak spójność, asertywność i odporność na stres). Każdy z tych elementów (które autor bardzo syntetycznie charakteryzuje w książce) pozwala zmniejszyć prawdopodobieństwo zachowań ryzykownych, które podejmą nasze dzieci, w tym – sięganie po alkohol.

Konkluzja?

W ramach konkluzji najprościej byłoby po prostu stwierdzić, że w takim razie najlepiej w ogóle nie używać alkoholu, zapewnić maksimum czynników chroniących i spać spokojnie. Jednakże takie postawienie sprawy zdyskwalifikowałoby na starcie każdego, kto z różnych względów nie może osiągnąć takiego ideału. Roztropniej zatem zalecić refleksję. Jeśli zatem dotarliście do końca tego artykułu i być może sięgniecie kiedyś po książkę prof. Wojcieszka – do czego gorąco zachęcam – zadajcie sobie pytanie: które czynniki ryzyka i elementy chroniące dotyczą Was i Waszych dzieci? Może się okazać, że samo wydobycie tej kwestii na powierzchnię osobistego i społecznego zainteresowania będzie pierwszym krokiem do zmian.



JAK URATOWAĆ BEZTROSKE DZIECIŃSTWO NASZYCH PODOPIECZNYCH?

Co możemy ofiarować dzieciom, które otrzymały w dzieciństwie przyspieszony kurs dorosłości? Co możemy robić, gdy znika z ich buzi beztroski uśmiech i radość w oczach? Czy to w ogóle jest do naprawienia?

Zawsze warto próbować. Nawet wtedy, gdy z naszego punktu widzenia sprawa wydaje się beznadziejna, pierwszy krok należy do nas – dorosłych. Zdarza się bowiem, że dzieci nie sygnalizują tego, co je trapi. Dlatego jesteśmy zobowiązani zauważyć ich problemy, które mogą mieć różne podłoże – rodzinne, koleżeńskie,



środowiskowe. Mogą to być uzależnienia takie jak alkoholizm czy narkomania jednego z członków rodziny, rozstanie lub rozwód rodziców, chroniczna choroba, śmierć rodzica lub rodzeństwa, czy też zwyczajnie – nieobecność zapracowanych mamy i taty. Mogą to być również nadopiekuńcze działania wychowawcze.

Obserwacja i uważność to najlepsze narzędzia diagnostyczne i zarazem pierwszy krok do niesienia pomocy. Niestandardowe zachowania ucznia, wynikające z bezsilności i osamotnienia, to z kolei sygnał, by zbliżyć się do niego i działać. Mogą one objawiać się

w różny sposób: agresywnym zachowaniem wobec rówieśników, oddaleniem od ich towarzystwa, autoagresją i działaniami destrukcyjnymi, polegającymi np. na lekceważeniu obowiązków szkolnych.

Co w takich warunkach może zrobić nauczyciel w szkole? Może zauważyć problemy dziecka, porozmawiać z jego domownikami i zasygnalizować trudności. Często jednak wychowawca nie znajduje wśród nich sprzymierzeńców, ponieważ problemy dziecka są bagatelizowane lub wypierane przez najbliższych. Wtedy trzeba działać na terenie szkoły. Delikatnie, niespiesznie wspierać dziecko w jego trudnościach, dbając o należyłą jakość kontaktu. Ono teraz potrzebuje wyjątkowo dużo uwagi i cierpliwości ze strony osób dorosłych. W codzienności i sytuacjach trudnych nie należy wiele mówić. Wystarczy być, towarzyszyć dziecku w jego doświadczeniu, w tym, co przeżywa.

Uczeń znakomicie wyczuje, że jest zauważony i nam bliski. Empatia nauczyciela to również akceptacja i obecność w świecie ucznia, poświęcenie mu czasu. Punktem wyjścia może być serdeczność, życzliwość i wsparcie w uzupełnieniu wiedzy.

Bardziej towarzyszyć, niż udzielać dobrych rad należy szczególnie wtedy, gdy trudna sytuacja dotyczy nastolatka. Dawanie rad nie prowadzi bowiem do zwiększenia jego świadomości problemu, wręcz przeciwnie – zamyka go na kontakt z nami i udzielaną pomoc. Pretekstem do wsparcia młodego człowieka może być wspólny czas w trakcie zajęć wyrównawczych lub kółek zainteresowań. Czasem wystarczy nawet tylko uśmiech czy krótka rozmowa podczas przerwy, a jeśli potrzebna jest pomoc specjalistyczna, warte zainteresowania jest zasygnalizowanie problemu wychowawcy czy psychologowi szkolnemu.

Jeśli domowe problemy ucznia mają charakter ciągły, trzeba zorganizować pomoc systemowo. Po ustaleniu rodzaju wsparcia w zespole nauczycieli warto zapoznać pozostałych członków grona pedagogicznego z podjętymi decyzjami i działaniami. Należy poinformować o nich również rodziców.

I tu rozpoczynamy drugi krok – współpracę z domem i uświadomienie rodzicom potrzeb dziecka i trudności

emocjonalnych związanych z jego problemami. Rodzicielstwo to czas dawania, ale i przyjmowania tego, co ofiarowuje nam dziecko na poziomie emocjonalnym. Niejednego dorosłego zaskakuje poziom intensywności dziecięcych przeżyć i reakcji. Bywa też, że czas dawania jest dla rodziców szczególnie trudny, gdy ofiarowują siebie w nadmiarze. Taka sytuacja oznacza opiekowanie się dzieckiem w tych obszarach, w których ono tego nie potrzebuje, a działania rodzica hamują pełny rozwój dziecka. Niejednokrotnie są to okoliczności, w których dziecko doskonale by samodzielnie funkcjonowało, rodzice jednak mu na to nie pozwalają, w rezultacie ich nadopiekuńczość prowadzi do napięć i frustracji dziecka.

Warto podkreślić, że wyręczanie i nadmierne chronienie dorastającego dziecka lub nastolatka z czasem przyzwyczajają i uzależniają od rodzicielskiego wsparcia. Gdy wyręczamy dziecko, bo uważamy, że sobie nie poradzi, sprawiamy, że faktycznie tak się dzieje – przyzwyczajają się ono do takiego schematu, a rodzice są potem udręczeni daniem bez wymiany.

Takie działania powodują, że dziecko jest skoncentrowane na zaspokajaniu tylko własnych potrzeb i przestaje zauważać oczekiwania rodziców. Nie prognozuje to niczego dobrego w relacji młodego człowieka z rówieśnikami, od których będzie oczekiwać tego samego, co ofiarowywali mu rodzice. Nikt nie sprosta jego wymaganiom, toteż zderzy się z odrzuceniem lub brakiem relacji, i nie będzie wiedział, dlaczego tak się dzieje.

Warto przekonać rodziców, że uczeń musi nauczyć się prawidłowego funkcjonowania w rodzinie mimo obiektywnych trudności wynikających z życia codziennego. My, dorośli, powinniśmy tylko pomagać dziecku w uświadamianiu sobie problemów oraz wspierać je w pokonywaniu trudności, czyli musimy oswoić temat. Trzeba jednak robić to rozważnie – wspierać, ale nie podsuwać gotowych rozwiązań.

Oczywiście poziom problemów może być różny. Wsparcie powinniśmy więc dawać dziecku tylko w sytuacjach, które je przerastają. Wtedy warto zorganizować pomoc na poziomie materialnym i psychologicznym. Należy jednak dążyć do tego, by podopieczny był w tych działaniach w miarę samodzielny,



a nie zniewolony pomocą. Sytuacja wymaga dużego wyczucia – dostosowania pomocy do potrzeb i możliwości oraz wieku dziecka – każde dziecko jest inne i ma inne zasoby i umiejętności w radzeniu z napotykanymi trudnościami. Nieraz w gronie pedagogicznym obserwowaliśmy, że jedno z rodzeństwa, wychowywane w tej samej rodzinie i zderzające się z taką samą sytuacją domową, zupełnie inaczej sobie radzi i funkcjonuje w szkole. Jest to sprawa bardzo indywidualna. Dorośli powinni zatem umieć trafnie ocenić zasoby i możliwości dziecka.

Z moich obserwacji w szkole prywatnej, której uczniowie mają zaspokojone wszelkie potrzeby na poziomie materialnym i są wyręczani przez rodziców w wypełnianiu obowiązków dnia codziennego, wynika, że odporność na stres maleje. Nie bez powodu zaczyna się mówić o pokoleniu płatków śniegu – dzieci wzmacnianych w poczuciu ich wyjątkowości, przy jednoczesnym wychowywaniu niezaradnych życiowo i nadwrażliwych osobników.

Współczesny rodzic stawia na edukację, a nie na kompetencje społeczne i relacje z rówieśnikami. Uczymy dziecko, że wszyscy mają się do niego dostosować, co jest pułapką na przyszłość. Ucznia w szkole nie dziwi, że nauczyciel wita się z nim pierwszy, chcąc w ten sposób zasygnalizować, że w społeczeństwie obowiązują jakieś normy, a to uczeń powinien witać się z nauczycielem. Sytuacja odwrotna nie zawstydzą uczniów, w większości nie zauważają odwrócenia ról i – co gorsza – nikt im tego nie mówi. Uczniowie rozmawiają w kilku językach obcych, są znakomicie

wykształceni, a pokonuje ich brak długopisu. Ostatnio w mojej szkole uczeń podczas klasówki nie pisał odpowiedzi na pytania, bo nie miał czym. Problem go przerósł, nie wpadł na pomysł, jak go rozwiązać.

Dzisiejsza szkoła zderza się z uczniowskimi problemami na różnych poziomach. Dostrzega dramaty w rodzinach, ale również nieumiejętność pokonywania trudności dnia codziennego. Należy podkreślić, że te – tak różne jakościowo – kłopoty wywołują podobne reakcje u dzieci, czyli smutek, poczucie osamotnienia i braku stabilizacji. W mojej szkole psycholog szkolny prowadzi zajęcia pod nazwą szkoła dyplomacji. Zajęcia te mają na celu nauczenie uczniów podstawowych zasad funkcjonowania w społeczeństwie i rozwiązywania problemów zarówno na poziomie indywidualnym, jak i grupowym czy klasowym. Nacisk kładziony jest na uaktywnianie ucznia i samodzielne poszukiwanie rozwiązań. To uczeń ma być osobą aktywną i kreatywną. Ma działać nie tylko indywidualnie, ale również w grupie.

My, dorośli, nie powinniśmy bagatelizować nawet najdrobniejszych problemów dzieci, ale wspierać je w samodzielnym poszukiwaniu dróg do ich pokonywania. Zauważajmy, pomagajmy, bądźmy obecni, ale nie wskazujmy ścieżki rozwiązania. Uczeń ma poszukiwać i działać, a nie obojętnie odbierać rzeczywistość. To go nie rozwija. Musi doświadczać, przeżywać, bo to jest dla niego najlepsze, rozwojowe. Nie pozwalamy mu na bierność!



Katarzyna Wozinska

„PRZECIEŻ NIE MA KOSZMARÓW”. O ZŁYCH TREŚCIACH, KTÓRE WPUSZCZAMY W ŻYCIE NASZYCH DZIECI

To nie zalecenia psychologa. To smutna, bardzo smutna konstatacja. Z jakiegoś powodu straciliśmy jako społeczeństwo instynkt samozachowawczy.

Polskie dzieci nie mają tylko styczności ze złem, brzydotą i głupotą. One niemal nie mają do czynienia z dobrem, pięknem i mądrością w kulturze popularnej. Postuchajcie.

Od pewnego czasu zastanawiają mnie trzy poziomy zaawansowania dziecięcego korzystania z kultury audiowizualnej.

Oto poziom pierwszy. Mniej więcej do połowy przedszkola zalewamy dzieci pastelowymi (by nie

powiedzieć nieładnie: bolesnymi dla oczu) bajeczkami, w większości 3D. Akcja jest powtarzalna, schematyczna, słodka i niemądra; odcinki właściwie się nie kończą, a rozwiązywanie problemów bohaterów najczęściej polega na tym, że zakrzyknęli oni odpowiednie hasło, przywołali gadżet, ewentualnie wszyscy się przytulili i roześmiali. W tej grupie na nieprawdopodobną popularność wybiła się *Świnka Peppa*, *Psi Patrol*, *Super Wings*...

Kolejny poziom, wraz z zapoznaniem statystycznego przedszkolaka z Minecraftem i uruchomieniem jego świadomego funkcjonowania w świecie komercji, to estetyka 3D + cynizm. Tutaj wchodzi liczne seriale Lego, *Pingwiny z Madagaskaru* i cała reszta „dowcipnych” produkcji – z tym, że jest to humor dorosły, z licznymi podtekstami, gdzie bohaterowie



pozują na luzackich nastolatków. Wraz z dostępem do sieci, własnym tabletem i samodzielnym grzebaniem w ofercie Netflix'a czy innych platform, mały mały zaczyna zapoznawać się z tzw. śmiesznymi filmikami, rolkami, shortami, kompilacjami w milionowych odsłonach. Jego umysł meblują wyobrażenia o mocy, robieniu świetnego wrażenia i braku granic tego, co można pokazać, by rozbawić innych czy zyskać popularność. Zasada brzmi: dużo, szybko, z efektem WOW.

Poziom trzeci, rozpoczynający się gdzieś po I Komunii św. (smartfon najlepszym prezentem?), czyli od 9–10-latków, to niczym nieograniczone korzystanie

ze świata multimediów. Dzieciaki wchodzą na TikToka, zakładają grupy klasowe żyjące własnym życiem, grają w gry online z obcymi ludźmi (czaty!), zaczynają samodzielne życie na społecznościówkach. Zostają same w domu z całym osprzętowaniem, a na imprezach i spotkaniach mogą oglądać, co im się żywnie podoba. Bardzo często wskakują na głęboką wodę świata *anime*. Stają się partnerami do oglądania seriali dla swoich rodziców, bo „przecież nie można dziecka od wszystkiego odcinać”. Ilość reklam, materiałów dorosłych, które obejrzą w ten czy inny sposób; „przypadkowo” udostępnionych treści w mediach społecznościowych; rzeczy, po które

sięgną z ciekawości czy polecenia kolegów; wreszcie efekty współdzielenia smartfonoidozy na przerwach szkolnych czy po szkole – przekraczają wielokrotnie wszystko, co ich rodzice zdążyli obejrzyć przez całe swoje życie. Świat zła, okrucieństwa, wyuzdania, pornografii, narcyzmu, idiotyzmów i uzależniającego chłamu stoi przed nimi otworem. Jeśli dzieje się to w rytmie scrollowania TikToka, to już trans podobny do dyskoteki techno. Cichutko, w kąciaku, godzinami.

Gdzieś pomiędzy drugim a trzecim poziomem dochodzi do tego zastanawiające zjawisko, które wybrzmiało przy medialnej histerii związanej ze *Squid Games*. Rodzice oglądają celowo wraz z dziećmi materiały kompletnie przekraczające ich wrażliwość, twierdząc że dzięki temu „wszystko na bieżąco im tłumaczą”, np. że na ekranie widać aktorów, a zakrwawione szczątki to tylko aranżacja. To już rodzaj oderwania od rzeczywistości, z którym ciężko wejść w dialog. *Á propos*, w naszym kraju rozpowszechnioną pasją dzieci 10+ jest oglądanie horrorów (plus gry *horror survival* typu FNAF). Przy pełnej aprobachie rodziców.

Wiele osób, z którymi rozmawiam w gabinecie, jest zakłopotanych zadawanymi pytaniami – ponieważ nie zrobili w tej sprawie nic poza zakupem sprzętu i opłacaniem abonamentów. Powolne otwieranie oczu na rzeczywistość, w której zagłębiają się ich dzieci, nie jest przyjemne i wzbudza opór. Wielu rodziców jest z kolei zadowolonych, ponieważ założyli kontrolę rodzicielską (czy ograniczenia wiekowe w streamingu) i mają złudne poczucie, że to wystarczy. Bynajmniej: być może uda się odfiltrować wiele strasznych treści, ale nie liczymy na to, że algorytmy potrafią prześcignąć twórców patologicznych treści. Czytelnikowi polecam zapoznanie się z raportem Jamesa Bridle’a pod tytułem *The nightmare videos of childrens YouTube* opublikowanym na youtubowym kanale TED dotyczącym tzw. treści dla dzieci. To, co potrafi podszyć się pod materiał dziecięcy, szokuje. Od publikacji wykładu minęły cztery lata: czas, w którym TikTok przejął prowadzenie i geometrycznie przyspieszył opisywane zmiany.

Mowa dotychczas jedynie o treściach audio-wideo. Co dzieje się z książkami, komiksami? Jest na pewno lepiej, bo te nośniki treści nie pozwalają na

wywołanie podobnego transu i mają bardziej pozytywny wpływ na odbiorcę. Ale i tu zakrada się podobne, dziwaczne zjawisko zakładania, że skoro coś zostało wydane i jest czytane, to nie wymaga żadnego filtra. Cenzurowanie treści udostępnianych dzieciom jest uważane za jednoznacznie negatywną postawę. Zastanawiające, że dzieje się to właśnie w czasach, które produkują najbardziej niebezpieczne, toksyczne treści i wtłaczają je bezustannie dzieciom.

Stoję na bardzo rzadkim dziś stanowisku, że cenzurowanie jest konieczne. Rodzic musi być na tym polu aktywny i zorientowany w tym, co trafia do dziecięcych rąk, by nie pozwolić na meblowanie umysłu dziecka byle czym.

Dlaczego tak łatwo zakładamy, że skoro jakiś schemat jest powszechny, to staje się normą, której nie ma sensu podważać? Być może mamy taki konformizm wpisany głęboko we własne prymitywne „algorytmy”, zapewniające naszemu gatunkowi przetrwanie przez tysiące lat. Być może to wygodne: elektroniczna niania zapewnia pozór spokoju. Być może sami oderwaliśmy się od wartościowej kultury i nie umiemy dostrzec różnicy. Czy jedynie to?

Jest jeszcze jedno: udało się zagrać na naszym poczuciu dumy. Tak jak wielu rodziców cieszy się, że dwulatek samodzielnie uruchamia filmiki, co miałyby dowodzić kompetencji cyfrowych godnych nowego tysiąclecia; wielu ma poczucie, że dziesięcioletka oglądająca horrory, dwunastolatka czytająca mango-we gejskie romanse, siedmiolatek po obejrzeniu wszystkich części *Harry’ego Pottera*, dziewięciolatek, na którym nie robi wrażenia świat Baśnioboru, bez zmrużenia oka oglądający dorosły serial – są po prostu wyjątkowo dojrzały. Brak koszmarów po obcowaniu z treściami nieodpowiednimi dla dzieci – często podnoszony przez rodziców argument – może świadczyć o stopniu wrażliwości i braku adekwatnych reakcji emocjonalnych. I powinien raczej nas martwić.

Dawid Radomski

DWA ŚWIATY – DWA OBLICZA GIER



Świat wirtualny i rzeczywisty to jeden świat. Miejsca są różne. Dla części mózgu, które odpowiadają za nasze przetrwanie, ta prawda jest głębsza. Immersja świata wirtualnego, mechanizmy gier, sztuka – gra aktorska, ścieżki dźwiękowe, opowieść – skutecznie przekonują nasze ciała migdałowe, że oto przed nami stoi prawdziwy świat, a w nim prawdziwe doświadczenia, a także intencje, bowiem zachowania podejmowane w świecie cyfrowym i rzeczywistym przez młodych ludzi są tożsame. Jeśli graliśmy razem, a Ty swoją postacią ukradniesz coś mojej – to naprawdę mnie okradasz; uleczysz moją postać, naprawdę mi pomagasz.

Niedojrzały mózg nie będzie w stanie wykształcić poprawnych zachowań. Świat gier jest szybszy niż realny, ma więcej bodźców. Skraca naszą zdolność do skupienia, może pozbawić refleksji na rzecz automatycznych decyzji. Może stać się ucieczką, infantylną i niebezpieczną drogą do dysocjacji emocjonalnej, odcinania się od przeżywania własnych emocji i konfrontowania się z trudnymi sytuacjami, ponieważ gry skutecznie zaburzają mechanizm dopaminowy. Proporcja sukcesów i porażek jest zachwiana (więcej sukcesów). Gry są tak projektowane, by podnosić poziom adrenaliny, wzmacniać w nas doświadczenie bodźca. Wciąga nas, a nasze mechanizmy ochronne będą szukały bezpieczeństwa, ulgi, przyjemności. Nie

ma potrzeby refleksji, konfrontacja jest stresująca, może nawet odbierana jako niebezpieczna.

Świat dziecka, które zna tylko niepewność (bo spotyka się z ciągłą krytyką, jest strauumatyzowane rozwozem rodziców, doświadczeniem wojny czy lockdownem) potrzebuje poczucia kontroli, pewności, bezpieczeństwa, a nade wszystko ulgi. To poważny problem, zauważony w ICD 11 (Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych, sporządzonej przez WHO), w którym uzależnienie od gier sklasyfikowano jako zaburzenie zdrowia psychicznego. Do tego neurotyczna, ale dobrze napisana, wciągająca fabuła, w której gracz będzie mógł się odnaleźć (dość, by przeżywać emocje bohaterów, nie dość, by musieć konfrontować się ze swoimi) i podejmowanie trudnych moralnie lub „odważnych” decyzji, z obecnością elementów seksualności czy nawet pornografii i mamy gotowy przepis na kolejne zaburzenie: osiągnięcie podniecenia seksualnego tylko w kontekście postaci wirtualnych i jeszcze większe rozregulowanie układu nerwowego gracza.

Ważny jest też kontekst społeczności, swoistej kultury, która rodzi się przy grach. Bardzo popularne są w grupach graczy treści NSFW (*Not safe for work* – niebezpieczne w pracy), czyli brutalne, wulgarne czy nacechowane pornografią. Łatwo też można natknąć się na coś, co ma być czymś „sztuką” (np. grafika przedstawiająca jakąś postać z gry w seksualnej pozycji), co może doprowadzić do podejmowania zachowań ryzykownych (np. poszukiwania treści pornograficznych z tematem gier). Uzależnienia chodzą stadami.

Świat gier jest dziś jednak o wiele bardziej skomplikowany, niż był dekadę temu. Internet umożliwia pracę zespołową i, co piękne, niesie także nadzieję, jaką jest e-sport. Tu pragnę jasno podkreślić – nie demonizuję gier. Uważam gry za jedenastą muzę. Jednak potrzeba tu rozwagi, dojrzałości, samokontroli. Tak samo jak nie siedzę w kinie dzień w dzień, nie będę też grał całą dobę.

O e-sport zapytałem Roberta Gajora, prezesa fundacji PlayPoint z Kalisza, której misją jest promocja

zdrowego podejścia do e-sportu. W naszej rozmowie Robert wyszedł od definicji sportu, znajdującej się w *Ustawie o sporcie z 2010 roku*: „Sportem są wszelkie formy aktywności, które wpływają w sposób doraźny na rozwój kondycji fizycznej i psychicznej, rozwój stosunków społecznych lub osiągnięcie wyników sportowych na wszelkich poziomach. Za sport uważa się również współzawodnictwo oparte na aktywności intelektualnej, którego celem jest osiągnięcie wyniku sportowego”.

E-sport spełnia te warunki. Gracze trenują i opracowują taktyki i pracę zespołową. Co więcej, istnieje rozbudowany system rozgrywek ligowych. Jest struktura, zasady, dyscyplina. Same ligi e-sportowe są nastawione na rozwój gracza. Nie jest to już okazjonalny gracz, który spędza czas przed ekranem, by uciec od rzeczywistości. Jest to osoba pretendująca do miana sportowca, spędzająca często dużo czasu na analizie działań (np. rozgrywek innych drużyn) czy powtarzaniu tych samych czynności (np. wysokości zacięcia postacią z gry), mająca wsparcie trenerskie czy psychologiczne. Są to czynności, które wręcz chronią od zaburzeń zmierzających w stronę uzależnienia. W e-sporcie nie ma miejsca na brak dyscypliny i e-ćpunów. A co Gajor ma do powiedzenia młodym, którzy chcieliby żyć z e-sportu?

„E-sport to przede wszystkim odpowiedzialne i poważne podejście do tematu. W fundacji rozumiemy to jako zdrową równowagę w życiu gracza, gdzie każdy element życia – granie rozumiane jako sport, troska o relacje, dbanie o zdrowie psychiczne i fizyczne pozostaje w równowadze. Nie możesz być tylko graczem, musisz stać się e-sportowcem w pełnym tego słowa znaczeniu”.

Co możesz zrobić, rodzicu, nauczycielu? Pytaj. Interesuj się tym, w co grają, co ich tak wciąga, o czym opowiada gra. Pytaj o taktyki, strategię. Pytaj o autorytety. Pozwól dziecku być przewodnikiem po tym świecie, nie ulegaj jednak pokusie bycia tylko „turystą”. Ustalaj zasady, dyscyplinuj, kiedy trzeba, nade wszystko: kochaj. I może czasem... zagraj z dzieckiem ☺.



Anna Zalewska

O. JACEK WORONIECKI – MĄDROŚĆ I PASJA WYCHOWANIA

Kiedy szukamy klasyków rodzimej myśli wychowawczej, jako jedna z najbardziej znaczących wysuwa się postać dominikanina – ojca Jacka Woronieckiego. Urodzony w Lublinie w 1878 r. ojciec Woroniecki był szeroko znany jako naukowiec, pisarz, współtwórca i drugi rektor Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego. Świetnie wykształcony, z dogłębną znajomością przestrzeni historyczno-kulturowej Europy od starożytnej Grecji i Rzymu po sprawy współczesne; jako profesor nie tylko uczył przedmiotu, ale angażował się całkowicie w wychowanie. Był pochłonięty troską o wykształcenie polskich elit, polskiej inteligencji. Bardzo mu zależało na tym, by polskie społeczeństwo, odzyskawszy niepodległość w 1918 r., jak najszybciej osiągnęło wysoki stopień dojrzałości we wszystkich dziedzinach życia. Z tego powodu brał udział w zjazdach

różnych grup społecznych, wygłaszał odczyty, pisał artykuły, redagował czasopisma, doradzał, pouczał. Zachowało się wiele jego przemówień wygłoszonych do ziemian, do sprawujących władzę, do młodzieży. Starał się być jak najbliżej swoich podopiecznych – siadał na trawie, gawędził (co było prawie nie do przyjęcia w tamtych czasach), znajdował czas dla harcerzy jako harcmistrz. Dbał o formację duchową żołnierzy jako kapelan Wojska Polskiego. W jego ujęciu zagadnienia moralne, ilustrowane historią i literaturą polską i europejską, stawały się interesujące, zrozumiałe i bardzo aktualne, dlatego młodzi garnęli się do niego i szukali jego rady.

Mimo intensywnego zaangażowania w pracę pedagogiczną, duszpasterską, organizacyjną i administracyjną

w różnych powierzonych mu placówkach, o. Jacek nie zaniebyszał twórczej pracy naukowej. Jej owocem były liczne publikacje – spuścizna pisarska tego wybitnego dominikanina obejmuje ponad 230 tytułów! Rozpoczął w 1903 r. i nie przerwał tej pracy do końca życia w r. 1948. Publikacje o. Jacka wskazują na bardzo rozległą skalę zainteresowań i na ogromną erudycję. Zamieszczał swe artykuły nie tylko w pismach popularnonaukowych czy katolickich, ale także w wielu świeckich o charakterze ogólnopolskim i regionalnym, jak na przykład: „Przegląd Powszechny”, „Kurier Poznański”, „Głos Lubelski”, „Tygodnik Ilustrowany”. Wśród najważniejszych dzieł trzeba wymienić 3-tomową *Katolicką etykę wychowawczą*, będącą kompendium wiedzy na temat wzajemnych relacji etyki, antropologii i pedagogiki; zbiór artykułów *W szkole wychowania, Umiejętność rządzenia i rozkazywania, Gawędę o gawędzeniu*.

Dzieła o. Woronieckiego pisane są pięknym, literacko dopracowanym językiem. Pracował nad nimi długo, skrzętnie gromadząc materiały do badań.

Uważał, że każda myśl powinna odpowiednio dojrzewać, być wielokrotnie poddawana krytycznemu osądowi oraz stylistycznemu dopracowaniu, a gmachu wiedzy nie można budować na niestabilnym gruncie domysłów i fantazji pojedynczych ludzi, ale na płaszczyźnie wielopokoleniowych dokonań całej ludzkości.

Trzeba wciąż na nowo odkrywać to, co zostało już w dziedzinach tych przemyślane i powiedziane, twórczo uzupełniając wiedzę przodków nowymi odkryciami; szkoła zaś nie powinna opierać się na programach nauczania wprowadzanych pod wpływem aktualnie uprawianej ideologii lub też mody, ale na przemyślanym, opartym na bogatej tradycji wychowawczej uniwersalistycznym światopoglądzie.

Ojciec Woroniecki wywarł ogromny wpływ na myśl pedagogiczną XX-lecia międzywojennego nie tylko

z powodu wielkiej wiedzy, ale i przystępnej formy, pozwalającej ważne treści ujmować w sposób prosty, a nierzadko żartobliwy:

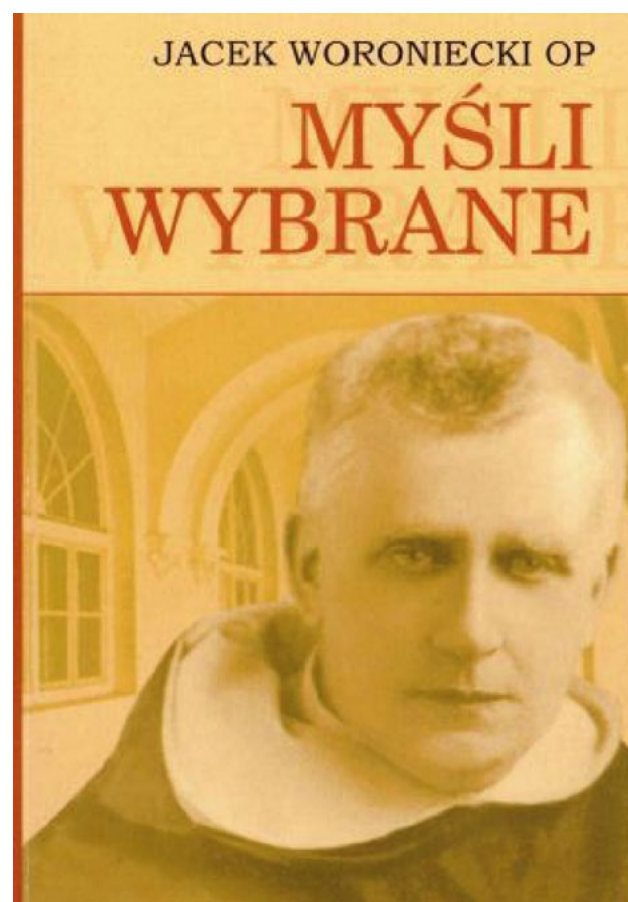
„Jak dobry człowiek nie pokazuje się ludziom brudny i cuchnący, a nawet w zaniedbanym ubraniu, tak nie powinien im pokazywać się w złym humorze i szerzyć wokoło siebie niemiły zapach zniechęcenia.”

„W zdrowej atmosferze wychowawczej musi być spora doza radości.”

„Mamy stałą skłonność do nadużywania patosu, a niedoceniań humoru i to jest źródłem tego znużenia, które zdaniem wielu jest nieodłączne od akcji wychowawczej.”

„Zdrowa, obiektywna teoria, wysnuta z życia, rozjaśnia w głowie, a mieć jasno w głowie, to najpraktyczniejsza rzecz na świecie.”

„Źle wychowanej w domu młodzieży szkoła nie przerobi.”





„Głównym zadaniem pracy wychowawczej jest nauczyć chcenia: nie tego przemijającego i zmiennego, które zachcianką nazywamy – to i bez nauki potrafimy – ale tego mocnego i głębokiego napięcia woli, które równo i wytrwale zdąża do raz zamierzonego celu.”

„Podstawowym nastrojem duszy, jaki długomyślność winna dać każdemu wychowawcy, jest wyzwolenie z ciasnego obrachowania owoców pracy wychowawczej podług natychmiastowych rezultatów. Ona winna podnieść wzrok jego duszy w dal, nauczyć go pracować na dalszą metę w przekonaniu, iż mocne charaktery krystalizują się powoli, tak jak i wielkie kryształy.”

„Nauczyciel nie nauczy, a wychowawca nie wychowa, jeśli się pupil sam ze swej strony do tej pracy się nie przyłoży i wielka sztuka nauczania i wychowywania na tym właśnie polega, aby umieć wzbudzić

w młodości zainteresowanie do nauki i do pracy nad charakterem, tak iżby pod kierunkiem starszych sami tę pracę prowadzili, aby ją uważali jako swoją własną pracę.”

„Dyletanckie traktowanie nauczania przez jednostki nieprzygotowane do tej pracy dyskredytuje całą działalność nauczycielską.”

„Mało kto zdaje sobie sprawę z tego, ile zadowolenia i osobistego szczęścia dać może praca, w której człowiek jest współczynnikiem i świadkiem zarazem tego najciekawszego może procesu na świecie, jakim jest stopniowy rozwój umysłu ludzkiego.”

„Imię Chama, który zlekceważył obowiązek czci dla rodziców, stało się u nas synonimem braku podstawowej szlachetności i szacunku, jaką każdy człowiek winien żywić w głębi duszy dla tych, którym zawdzięcza życie.”

„Upominając w przewinieniach lżejszych można użyć tonu żartobliwego – *ridendo castigare*, śmiechem karcąc obyczaje – o ile upominany dobrze znosi żarty i nie uraża się z ich powodu. W sprawach większej wagi wypadnie przybrać ton poważniejszy.”

„Upomnienie chętniej się przyjmuje od takich, o których wie się, że bardziej wolą chwalić niż ganić.”

„Cierpliwość jest to gotowość na cierpienie, którego pewnej miary żaden człowiek w tym życiu nie uniknie. Cierpliwość jest właściwie tym małym męstwem na co dzień. [...] ma dać moc znoszenia cierpień.”

„Bać się niebezpieczeństwa naprawdę groźnego nie jest złem: złem jest dopiero pod wpływem strachu tracić głowę i kierować się jego impulsami zamiast słuchać rozkazów rozumu.”

Warto wykorzystać mądrość i doświadczenie o. Jacka Woronieckiego do szukania rozwiązań także naszych aktualnych problemów wychowawczych – wypracowane przez niego zasady są bowiem ponadczasowe i pozostają skuteczne po dziś dzień.



PRAWDZIWIE SZCZĘŚLIWE DZIECIŃSTWO

Z Wacławem Czakonem, psychologiem, prezesem lubelskiej Fundacji Szczęśliwe Dzieciństwo, rozmawia Anna Trzos-Mularczyk

ATM: Proszę opowiedzieć o samych początkach Fundacji, która przecież działa już ponad 30 lat.

WCz: Pomysł na założenie fundacji zrodził się w latach 80., w czasach studenckich. Już wtedy rozpoczęliśmy różne działania z młodzieżą. Pracowaliśmy z dziećmi, które trzeba było wspierać. Otrzymywaliśmy dużą pomoc od Kościoła lubelskiego. Pierwszą świetlicę otworzyliśmy w 1985 roku na ul. Zielonej, przy Towarzystwie św. Brata Alberta. Kiedy zmieniła się sytuacja polityczna w Polsce w 1989 roku, zaraz we wrześniu spisaliśmy akt notarialny, powołujący w sposób formalny fundację, a rok później zostaliśmy wpisani do rejestru, otrzymując osobowość prawną.

ATM: Czy fundacja od początku nosiła nazwę Szczęśliwe Dzieciństwo? Co oznacza w Pana przekonaniu szczęśliwe dzieciństwo?

WCz: Z nazwą wiąże się ciekawa historia. Prawnik, który pomagał nam opracować statut, zadzwonił któregoś dnia do mnie, informując, że musiał podać

nazwę fundacji i wymyślił „Szczęśliwe Dzieciństwo”. Nie zmieniliśmy jej, ponieważ okazała się bardzo dobra i wiele mówiła o naszej działalności. Dzieciństwo jest szczęśliwe, gdy dzieci są kochane. To jest w gruncie rzeczy najważniejsze dla człowieka: być kochanym. Można też szerzej powiedzieć, że człowiek w dzieciństwie otrzymuje wszystko to, czego mu potrzeba. Dzieci potrzebują rodziny – podstawowej grupy, gdzie czują się bezpieczne, gdzie otrzymują pomoc, gdzie wspiera się ich rozwój. Wzrastają w aurze miłości i akceptacji. Każdy z nas chce się rozwijać, stawać się coraz lepszym, więcej wiedzieć i umieć. Tym bardziej dziecko czuje taką potrzebę. Szczęśliwe dzieciństwo to też sytuacja, w której ktoś mnie docenia, cieszy się z moich sukcesów, zauważa moje „małe kroczki”.

ATM: Realia wychowywania dzieci zmieniły się na przestrzeni ostatnich trzydziestu lat. Czy rozumienie szczęśliwego dzieciństwa uległo zmianie? Czy dziś dziecko odczuwa jakies braki pomimo tego, że tak wiele posiada, np. dzięki rozwojowi technologii?

WCz: Człowiek ze swojej natury, także mały człowiek – dziecko, ma podstawowe potrzeby ontyczne: miłości, relacji, wspólnotowości – przede wszystkim rodziny, rozwoju, wychowywania w poczuciu godności. To, że ktoś mnie wychowuje, inspiruje, sprawuje nad mną władzę, nie ogranicza mojej wolności. Tak było, jest i będzie. Te podstawowe potrzeby nie ulegną zmianom. Jeżeli wychowawca rozumie, że potrzeby wewnętrzne są niezmiennie, to warunki zewnętrzne, mimo że są zmienne, nie będą znacząco wpływały na proces wychowawczy. Jedne okoliczności są współcześnie sprzyjające, inne trzydzieści lat temu utrudniały wpływ wychowawczy na dzieci lub młodzież – i odwrotnie. Istotą sprawy jest to, czy wychowawcy, rodzice są świadomi tego, co jest niezmiennie w człowieku i czego potrzebuje, zwłaszcza tam, gdzie proces wychowawczy się intensyfikuje, np. w szkole.

ATM: Na jakie potrzeby odpowiadała fundacja trzydzieści lat temu, kiedy powstała?

WCz: Od samego początku wiedzieliśmy, że nie chodzi jedynie o działania opiekuńcze i organizowanie czasu wolnego. Priorytetem było wychowanie, którego chcieliśmy się podjąć. Rodziło się pytanie: jak to zrobić dobrze?

ATM: Jest wiele definicji wychowania, w zależności od tego, kto jest ich autorem i w ramach jakiej koncepcji światopoglądowej je formułuje. Jak Państwo chcecie wychowywać dzieci i młodzież?

WCz: Odpowiedź jest prosta: to antropologia chrześcijańska. Są to fundamentalne kwestie w procesie wychowania. Jeśli przyjmujemy, że człowiek ma duszę, to należy rozumieć osobę jako jedność cielesno-duchową i tak ją wychowywać. Wychowawca nie powinien ignorować faktu, że uczeń posiada nie tylko ciało, które widzimy i którego doświadczamy jako pierwsze, ale także nieśmiertelną duszę. Jeśli pominiemy aspekt duchowy osoby, nie będziemy mogli skutecznie inspirować wychowawczo.

ATM: Czyje nauczanie stało się inspiracją dla tworzących program wychowawczy Fundacji Szczęśliwe Dzieciństwo?

WCz: Inspiracją dla nas byli zawsze wielcy wychowawcy, tacy jak kardynał Stefan Wyszyński i Jan Paweł II, w ich personalistycznym ujęciu wychowania. Wielu było teoretyków i praktyków, którzy tworzyli swoje systemy wychowania, jak Jan Bosko, Marcelina Darowska, ks. Markowski. Inspirowaliśmy się również harcerstwem oraz ks. Blachnickim, czyli Oazą. Adaptowaliśmy takie elementy, które wpasowywały się w tworzony przez nas program wychowawczy. Wzorców było wiele, a my w latach 80. bardzo szybko zorientowaliśmy się, że potrzebujemy wsparcia, bo nasze działania nie są skuteczne. Był to czas intensywnego szukania inspiracji i fundamentu metodologicznego: liczne spotkania i rozmowy, korzystanie z literatury, ewaluacja działań i efektów pracy. Pojawiały się problemy, z którymi musieliśmy się na bieżąco mierzyć i szukać odpowiedzi. Tak naprawdę trwa to do dziś, chociaż obecnie taka weryfikacja naszych działań jest prostsza, ponieważ posiadamy odpowiednie narzędzia pomiaru i monitorowania.

ATM: Czy współczesna młodzież jest zła, gorsza od tej, z którą pracowaliście ponad trzy dekady temu? A może jest gorzej przygotowana do życia, mniej odpowiedzialna?

WCz: W mojej ocenie współczesna młodzież więcej wymaga od rodziców, wychowawców, nauczycieli. Kiedyś kultura społeczna dawała przyzwolenie na „tresurę” młodego człowieka: masz się ubierać w konkretny sposób, nie pyskować, dostosować do oczekiwań. Robili to wszyscy: ojciec, matka, nauczyciel, sąsiadka itd. Kultura, która ustawiała młodego człowieka w konkretnej pozycji społecznej, uczyła konkretnych zachowań, często przy użyciu agresywnych metod, także przemocy fizycznej. Ona upadła, ponieważ z założenia była nieludzka: nikt nie lubi, gdy się go poniża, krzyczy na niego, używa przemocy fizycznej. Dziś form bezpośredniego nacisku wychowawczego nie ma, wobec czego młodzież ma szansę stawiać pytania, nie zgadzać się, buntować. To specyfika rozwojowa młodego człowieka, a wychowawca powinien wyjaśnić, przekonać, pokazać właściwe drogi, wspierać. Najważniejsze jest nawiązanie relacji: młody człowiek musi ufać dorosłemu, chcieć zapytać, zwrócić się do niego w każdej sytuacji. Czym jest relacja? Nie jest to tylko miło spędzany czas

wolny na zabawie, chichraniu się. Relacja nawiązuje się wówczas, gdy młody człowiek ufa dorosłemu, nie boi się zadawania pytań, a odpowiedzi są przez niego interioryzowane – przyjmowane za własne. Nie wytworzy się dobrej relacji z młodym człowiekiem w otoczeniu kłótni, awantur, agresji, w grupie, w której niedobrze się dzieje. Dlatego ważne jest stworzenie dobrego środowiska do zaistnienia relacji. Negatywne zachowania są często wyrazem frustracji, która wynika z niesłuchania, niezrozumienia i braku akceptacji.

ATM: Kim są dzisiaj czterdziesto-, trzydziestolatkowie, którzy byli wychowankami Fundacji? Czy docierają do Was informacje zwrotne w postaci szczęśliwych dorosłych ludzi, realizujących swoje życiowe powołania, spełniających marzenia, których na pewnym etapie ich życia wychowywaliście?

WCz: Tak! Ja sam obserwuję w mediach społecznościowych moich byłych wychowanków. Ostatnio widziałem zdjęcia pewnej dziewczyny, dziś ponad czterdziestoletniej, której historia zapadła mi głęboko w pamięć. Osobiście wyjaśniałem kiedyś jej sytuację w szkole. Dostała jedynkę za brak butów, które zjadły jej szczury. Warunki w domu były tragiczne. Obecnie mieszka za granicą, założyła bardzo dobrze funkcjonującą rodzinę. A druga historia to historia dziewczyny, która po śmierci mamy w wieku 18 lat została rodziną zastępczą dla rodzeństwa. Wyszła za mąż za chłopaka z tego samego środowiska, który obecnie zajmuje wysokie stanowisko w dobrej firmie. Mają trójkę fantastycznych dzieciaków, tworzą piękną rodzinę. Tych historii jest dużo i one bardzo cieszą. Niektórzy są wychowankami Fundacji krótko, a inni zostają u nas na dłużej, a nawet stają się naszymi pracownikami lub współpracują z nami na różnych płaszczyznach.

ATM: Fundacja to nie tylko dwie świetlice, które prowadzicie przy parafii Najświętszego Serca Jezusa oraz św. Mikołaja. Jakie inicjatywy powstały w międzyczasie w ramach działalności fundacji?

WCz: W pewnym czasie mieliśmy nawet 23 świetlice, które realizowały nasz program, ale one bardzo szybko usamodzielniały się. W pewnym momencie

wystandaryzowaliśmy z miastem program funkcjonowania tych placówek wsparcia dziennego, z którego ostatecznie zrezygnowaliśmy. Drugą rzeczą, którą robimy, jest Akademia Młodzieżowa skierowana do osób w wieku 13–17 lat. Jest to program o charakterze szkoły życia, bardzo dobrze dopracowany. Obecnie Akademia działa przy pięciu lubelskich parafiach. Trzecią ścieżką programową jest Centrum Dobrego Wychowania w Motyczu. Jest to oferta skierowana przede wszystkim do szkół, które bardzo chętnie i masowo z niej korzystają. Czwartym pomysłem, obecnie na etapie wdrażania, jest propozycja dla rodzin. Inicjatywa zrodziła się na bazie Szkół Świętego Mikołaja, które od dwóch lat prowadzimy, i zawsze zgłasza się na nie dużo więcej chętnych, niż możemy przyjąć. Tworzymy koncepcję o charakterze stałego działania, a nie jedynie cyklicznych kursów.

ATM: Fundacja ma charakter religijny. Czy w związku z tym posiadacie osobę duszpasterza, kapłana czuwającego nad Waszymi działaniami? Kto pracuje w świetlicach? Czy ta praca ma charakter wolontaryjny?

WCz: Obecny duszpasterzem Akademii Młodzieżowej został mianowany przez kurię ks. Emil Szurma. Poza tym każde z działań i grup przy parafiach ma swojego duszpasterza skierowanego przez proboszcza miejsca. W świetlicach zaś pracują zatrudnieni pracownicy, którzy spełniają odpowiednie kryteria wykształcenia pedagogicznego. W każdej świetlicy działają także wolontariusze, których pomoc jest niezastąpiona w pracy z dziećmi.

ATM: Fundacja cieszy się uznaniem wielu środowisk, robicie wiele dobra dla lokalnej społeczności. Nie moglibyście działać na taką skalę, gdyby nie wsparcie finansowe w postaci grantów. Dlaczego to Wam konkretny grantodawca powierza, często niemałe, pieniądze?

WCz: Działamy od tylu lat i wierzę mocno, że to, co robimy, robimy dobrze i mądrze. Mamy ciekawą i sprawdzoną ofertę wychowawczą, program, który przez tyle lat sprawdził się w różnych grupach dzieci i młodzieży. Piszemy spójne i logiczne wnioski, jesteśmy transparentni w kwestiach rozliczeniowych, a ci,

którzy posiadają pieniądze, chcą przekazać je organizacjom, które dobrze je spożytkują. Wystarczy wejść na stronę internetową Centrum Dobrego Wychowania i zobaczyć, jak wiele ciekawych i rozwijających ofert proponujemy.

ATM: Cieszy mnie bardzo fakt, że Fundacja w sposób jasny i wprost propaguje wartości chrześcijańskie, katolickie i w procesie wychowania dzieci i młodzieży je przekazuje.

WCz: Wychowawca powinien w sposób szczerzy i jasny przekazywać wychowankom także postawy i światopogląd, którym się w życiu kieruje. Skoro zależy mi na wychowaniu młodego człowieka, to znaczy, że dążę do przekazaniu mu pewnych koncepcji i prawd, w które wierzę i według których oni mogą także ułożyć swoje życie. Tutaj, w procesie wychowania, zaczyna się także świadectwo życia wychowawcy, rodzica lub lidera. Dziecko chce widzieć w kimś autorytet, któremu może zaufać i kogoś, kto od niego będzie mądrze wymagał i ustawiał mu, tak ważne w wychowaniu, granice. Przykładem może być program Akademii Młodzieżowej, który mimo stawiania wysokich wymagań bardzo pociąga młodych ludzi, którzy wciąż chcą więcej i oczekują od swoich wychowawców nieustannego działania. Jest to idealna sytuacja, kiedy wychowanek inspiruje do działania swojego wychowawcę. Obozy, zarówno zimowy, jak i letni, to czas intensywny, po którym młodzież wraca zmęczona, ale szczęśliwa. Dlaczego tak jest? Jeżeli młodemu człowiekowi wyjaśni się zasady i powody działania oraz wskaże się konkretne korzyści, on będzie chciał to robić. Pilnujemy, aby na każdym etapie wychowywania człowiek wiedział, dlaczego i dzięki tej wiedzy chciał się uczyć, dojrzewać i działać.

ATM: Myślę, że wielu rodziców, zachęconych programem wychowawczym fundacji, chciałoby wiedzieć, co zrobić, aby np. Akademia Młodzieżowa pojawiła się w ich parafii.

WCz: Kluczową rolę odgrywa proboszcz, który będzie chciał mieć taką grupę młodzieżową w swojej parafii. Będzie gotowy ją na różne sposoby wspierać, także poprzez udostępnienie salki, opłacenie instruktora oraz przydzielenie duszpasterza. Przede wszystkim

będzie przekonany, że taka forma wychowania młodzieży w jego parafii ma sens i jest potrzebna. Dzięki istnieniu różnych wspólnot w jednej parafii oferta skierowana do wiernych poszerza się i jest bardziej atrakcyjna. Parafia jest aktywna i otwarta na potrzeby wspólnoty.

ATM: Myśląc o historii Fundacji i jej obecnym kształcie, czy jest coś, co dziś zrobiłby Pan inaczej?

WCz: Trudno odpowiedzieć na to pytanie. Pracowałbym bardziej nad kadrami, bo zawsze jest deficyt dobrze przygotowanego personelu. A mieć odpowiednią kadrę, to móc się rozwijać. Kiedyś przez ponad 10 lat prowadziliśmy Niepubliczne Centrum Kształcenia Praktycznego, w którym szkoliliśmy wielu wychowawców do pracy z dziećmi i młodzieżą. Centrum niestety z powodów finansowych przestało istnieć. Być może to był błąd i należało podjąć większe starania, aby je utrzymać.

ATM: Kończąc naszą rozmowę, chciałabym zadać osobiste pytania: Jak ocenia Pan swoje własne dzieciństwo i młodość? Czy, z perspektywy człowieka dorosłego, wieloletniego wychowawcy, ocenia Pan ten czas jako szczęśliwy?

WCz: Powstanie Fundacji nie było jakąś opozycją do moich własnych doświadczeń z dzieciństwa. Nie chciałem udowodnić innym, ani też sobie, że można dużo lepiej wychowywać, niż sam byłem wychowywany, że można być dużo bardziej szczęśliwym dzieckiem, niż ja byłem. Moja własna historia o tyle ma znaczenie, że rozpocząłem studia, na których zrodził się pomysł powstania fundacji, w wyjątkowym czasie. Początek studiów to 1978 rok, Katolicki Uniwersytet Lubelski. Za dwa tygodnie Karol Wojtyła będzie wybrany na papieża. KUL tętnił życiem i nie było tygodnia, aby nie odbywało się jakieś spotkanie z ważnym, krajowym lub zagranicznym gościem. Liczne wykłady, sympozja, Tygodnie Eklezjologiczne, Społeczne. Studenci mieli wiele okazji uczestniczyć w wydarzeniach, w gruncie rzeczy formacyjnych. A potem było bardzo wiele „przypadków”, które doprowadziły nas ostatecznie do decyzji o działalności społecznej i jej dalszym kierunku w postaci Fundacji Szczęśliwe Dzieciństwo.

UZDRAWIAJĄCA MOC SŁOWA



Literatura dla dzieci po 1989 roku zdecydowanie się rozpsychologizowała. To prawda, że twórcy (np. Danuta Wawiłow, Irena Jurgielewiczowa) już wcześniej dostrzegali, iż dziecko jest istotą posiadającą swoje uczucia, doświadczenia, przeżycia. Dopiero jednak w ostatnich latach odkryto, że dziecko ma też emocje, z którymi czasem trudno jest mu sobie poradzić. Autorzy szybko więc tę lukę uzupełnili, proponując najmłodszym literaturę terapeutyczną, choć oczywiście nie tylko tę.

Dziecięcych dramatów, dramacików i traum jest naprawdę sporo. Mało tego, sprawdza się też zasada, że małe dziecko to mały problem, duże dziecko – duży problem. Maluszki najczęściej zmagają się z tym, co wiąże się z ich rozwojem. Dziś możemy znaleźć literackie odpowiedzi na prawie każde możliwe pytanie. Jeśli twoje dziecko ma problem z siusianiem, wystarczy zajrzeć do książki, która wyjaśnia maluchowi, że ten oczywisty proces fizjologiczny nie jest niczym

straszonym. Jeśli twój maluch będzie miał wizytę u dentysty, w szpitalu, urodzi mu się rodzeństwo, będzie szedł do przedszkola..., również znajdziesz książeczkę, która pomoże rozbroić jego ewentualne lęki. Tego typu literaturę na własny użytek nazwałam literaturą osławiającą. Publikacje te najczęściej mają formę obrazkowych poradników dla dzieci i jest ich naprawdę na rynku księgarskim mnóstwo, dlatego w tym artykule nie będę się nimi zajmowała. Zainteresowanych odsyłam do mojego bloga *Czytanki-przytulanki*, gdzie kilkakrotnie zajmowałam się tematem książeczek osławiających właśnie.

Starsze dzieci z kolei wchodzą już w relacje, i to w tym względzie pojawia się najwięcej trudności. Do nich dochodzą jeszcze sprawy zewnętrzne, światowe, które mogą podważać poczucie bezpieczeństwa dziecka. Książki w tej grupie wiekowej są o wiele ciekawsze i najczęściej mają formę fabularnych opowieści o rówieśnikach, z którymi czytelnik może się utożsamić i, co za

tym idzie, przeżyć pewne trudności „na sucho”, towarzysząc bohaterowi.



Jedną z autorek, które w tym względzie cenię najbardziej, jest Katarzyna Ryrych. To prawdziwy diament na literackiej scenie, przede wszystkim ze względu na wyjątkową wrażliwość na sprawy dzieci, ale także czujność i gotowość pisania wyłącznie o tym, czego polska literatura dla dzieci wciąż jeszcze boi się dotykać. Autorka *Wyspy mojej siostry* interesuje się losem dzieci wykluczonych przez chorobę, niepełnosprawność i biedę! Te właśnie tematy urastają w jej powieściach do rangi najważniejszych. Jedną z piękniejszych jej książek jest *Łopianowe pole*. Szczególnie nauczycieli młodszych klas szkoły podstawowej zachęcam do zapoznania się z tą lekturą. Ryrych bardzo ciekawie prowadzi narrację. Odnosimy wrażenie, że oto przyglądamy się, niczym okiem kamery, pewnemu podwórku. Dlatego zwłaszcza na początku wydaje nam się, że wątki kolejnych dzieci są ze sobą dość luźno powiązane. Mali bohaterowie mieszkają w szarych domach, a od południowej strony podwórko sąsiaduje z domem Czarownicy. Dzieci są wyjątkowe pod wieloma względami. Czarownica powie o nich: „Mam wrażenie, że czas się tu zatrzymał. Są [dzieci] dokładnie takie same jak sto lat temu... (...) Bawią się w Indian, grają w dwa ognie (...). I kochają zwierzęta”. Wyjątkowość dzieci z podwórka przy Łopianowym Polu wynika jednak bynajmniej nie z tego, że potrafią się bawić z dala od technologii. Każde z nich przeżywa jakąś trudność. Magda opiekuje się niewidomą siostrą, Krecią, nieraz rezygnując z dziecięcych rozrywek.

Szopen nie potrafi grać dobrze w piłkę nożną, gra za to świetnie na fortepianie, to jednak czyni go niebywale samotnym. Brudny Harry Potter po prostu chodzi brudny, ale czy to jego wina, skoro mieszka w domu, który domem nazywany być nie powinien... Do tego codziennie odprowadza rodzeństwo do przedszkola, bo mama musi zarabiać na chleb w Zieleni Miejskiej. Jest i Jack Sparrow noszący na głowie chustkę ukrywającą łusę głowy oraz Najgrubszy, którego ojciec wciąż się upija. Czuły narrator pokazuje nam, jak w świat dzieci wpisuje się świat przyrody, każdemu bowiem z dzieci przypisane zostało zwierzątko przeżywające podobne trudności. Dzieci wcale się nie żalą, lecz zwyczajnie psocą i wymyślają niestworzone historie. Raz gotowe są sądzić, że weterynarz, dr A. Kula, to prawdziwy Drakula, później z kolei uważają, że starsza pani jest czarownicą i naprawdę lata na miotle. Magiczność zdecydowanie wisi nad Łopianowym Polem, jednakże wynika ona przede wszystkim z serdeczności, dobrych intencji, pragnienia niesienia drugiemu pociechy, otuchy i pomocy. Tak jak w życiu – smutek miesza się tu z radością, troska z pomocą, dramaty z poczuciem humoru. Nad wszystkim unosi się ogrom ciepła i czułości. Lektura tej książki rozczuliła nawet dorosłego czytelnika. Możemy doświadczyć duchowego *katharsis*. Współczucie, jakim czytelnik obdarza bohaterów tej książki, może mu pomóc być serdecznym, łagodnym i troskliwym dla drugiego człowieka, ale także dla siebie samego.



Starszym dzieciom zaproponowałabym książkę Doroty Kassjanowicz *Cześć, wilki*. Kilka lat temu ta

debiutancka powieść zrobiła ogromne wrażenie na czytelnikach. Niektórzy nauczyciele zdecydowali się wprowadzić tę lekturę do szkolnego kanonu. Autorka pochyla się nad współczesną rodziną i jej dramata-
mi, które są niczym tytułowe wilki – czają się pośród nocy, tylko czasem można dostrzec ich straszliwe ślepie. Cóż to za dramaty? – zapytacie. To oczywiście zapracowani rodzice niemający czasu na rozmowę, to samotność wynikająca z braku relacji – tych najprost-
szych, jak żona – mąż czy siostra – siostra. Bohate-
rowie zabrnęli już tak daleko, że nie widzą dla siebie ratunku. Z pomocą przychodzi im słowo. Filip, dzięki ciotce scenarzystce, Agnieszce, odkrywa sposób na wyrzucenie z siebie tego, co w środku, co go zżera. Odkrywa terapeutyczną moc słowa pisanego. Tworzy więc historię królestwa o wiele znaczącej nazwie Me-
talkorf. Ta paraboliczna opowieść ruszy uśpioną ro-
dzinę. W którą stronę jednak i na jak długo – tego już nam Kassjanowicz nie zdradza. Dość rzec, że hi-
storia, a właściwie problemy, które porusza, jest tak powszechna, że ma szansę wspomóc młodych ludzi w ich trudnościach.

Rodzinne dramaty to jedne z najczęstszych proble-
mów, z którymi muszą się zmagać dzieci. Nerozu-
miejące sytuacji, pozostawione bez odpowiedzi na
pytania, biorące winę na siebie, zdezorientowane...
Gro Dahle, norweska pisarka, specjalizuje się w tych
trudnych tematach. Rola, którą na siebie przyjęła,
polega chyba na próbie wytyczenia dziecięcemu czy-
telnikowi bezpiecznej ścieżki pośród tego życiowego
pola minowego, które stało się jego udziałem – gdy
mama ma depresję (*Włosy mamy*), tata stosuje prze-
moc (*Zły pan*) lub gdy rodzice się rozwodzą (*Wojna*).
Książki tej autorki są naprawdę przejmujące i sprawd-
zają się przede wszystkim jako literatura terapeutyczna,
czytana w konkretnym celu. Publikacje Gro
Dahle są tak sugestywne i mocne, że nie pozostawiają
obojętnym dorosłego, tym bardziej więc oddziaływać
będą na dziecko. Nie da się przejść niedotkniętym już
wobec ilustracji! Na okładce *Włosów mamy* na przy-
kład zobaczymy wychudzoną twarz kobiety, która
wyłania się z gęstwiny włosów. Ta twarz magnety-
zuje, oczy są czarne, nieme, zdezorientowane i za-
czynają niepokoić. To mama małej Emmy. Córeczka

ją uwielbia, ale czasem nie rozumie – gdy ta leży na
łóżku i na nic nie ma siły. Wpada w apatię i nic do
niej nie dociera. Gro Dahle przygląda się dziecku
i temu, co czuje: dlaczego mama jest inna? Co się
stało? Czy to dlatego, że marudziłam i krzyczałam?
Mała Emma bierze winę na siebie, a że wraz z mamą
zmieniły się także włosy – wcześniej słoneczne, teraz
skłębione – dziewczynka zabiera się energicznie do
ich szczotkowania, próbując pomóc mamie ogarnąć
chaos. Autorka wprowadza do tej opowieści postać
starszego pana, który pomaga Emmie. Sugeruje tym
samym, że dziecko nie może żyć problemem rodzi-
ca i samo wymaga specjalistycznej pomocy: „Emma
musi czekać na zewnątrz włosów. Czekać i czekać, bo
oswajanie włosów i myśli trwa długo. (...) Tymczasem
Emma może zjeść kanapkę”.

Z kolei lektura *Wojny* Gro Dahle sprawia czytelniki-
kowi ból prawie fizyczny. Przyglądamy się Indze i jej
braciom, których rodzice są świeżo po rozwodzie.
Rodzeństwo różnie sobie radzi – chłopcy są młodszy,
więc niewiele jeszcze rozumieją. Inga z kolei czuje się
odpowiedzialna za wszystkich – za braci o to, jak się
czują, mieszkając raz u jednego rodzica, raz u dru-
giego, za mamę, która, dopytując o pobyt u ojca,
wywołuje napięcie w dziewczynce... To dla niej zbyt
wiele. Do tego nad wszystkim wisi atmosfera wojny,
czyli krzyki, kłótnie, przepychanki... Inga ostatecznie
wpierw przestaje jeść, a potem zaczyna krzywdzić
się, aby coś powodowało ból większy niż ta rodzinna
wojna. Czy Inga znajduje pomocną dłoń? Czy coś jest
w stanie ją uratować? Tak! Wpierw rozmowa, czyli
słowo. A potem cisza i spokój. I jeszcze – czas.

O uzdrawiającej mocy słowa wiemy nie od dziś, wszak
już nad Biblioteką Aleksandryjską wisiał napis „Lecz-
nica dla umysłu”. Czytajmy zatem książki dzieciom.
Codziennie, dając w ten sposób najmłodszym zasoby
wiedzy o świecie i o nim samym. Szukajmy pomocy
w książkach zwłaszcza wtedy, gdy zmagamy się, my
i nasze pociechy, z problemami. Biblioterapia to sku-
teczny środek!

Beata Kozyra

WIELKIE DRAMATY NA MAŁYM EKRANIE

Abel, twój brat, reż. Janusz Nasfeter, Polska 1970, czas: 87', film fabularny dla młodego widza

Uczeń Karol Matulak stara się zaprzyjaźnić z kolegami z klasy. Nie ułatwia mu tego jego nadopiekuńcza mama. Jej zachowanie wobec Karola staje się przedmiotem drwin kolegów z klasy. Rówieśnicy szydzą i ranią chłopca z powodu jego dobrego, nienagannego zachowania, które dla nich jest obce. Balon, Zagrajek, Pacuch i Bacała to łobuziaki z lokalnego podwórka, którzy w życiu kierują się innymi zasadami. Pod wpływem klasowych chuliganów osamotniony chłopiec krzywdzi młodszego kolegę. Film pokazuje samotność w grupie i chęć dostosowania się do rówieśników, by uzyskać akceptację.

Ciemnego pokoju nie trzeba się bać, reż. Jakub Czekaj, Polska 2009, czas: 38', film krótkometrażowy

Jedenastoletnia dziewczynka Łata, wpatrzona w swojego ojca, przygotowuje w szkole występ z okazji Dnia Ojca. Wizerunek kochanego taty zmienia się w oczach córki, gdy zaczyna odkrywać jego prawdziwe oblicze. Film opowiada o codzienności w pozornie zwyczajnej polskiej rodzinie, która nie zawsze jest taka, jaką wymarzyła sobie główna bohaterka. Obraz wielokrotnie nagradzany na krajowych i międzynarodowych festiwalach z doskonale dostosowaną do tematu filmu muzyką Zygmunta Koniecznego w tle.

Chce się żyć, reż. Maciej Pieprzyca, Polska 2013, czas: 112', film fabularny dla dorosłego widza



Kadr z filmu *Chce się żyć*

Prawdziwa historia niepełnosprawnego chłopca z porażeniem mózgowym. Mateusz walczy ze swoimi ograniczeniami przy wsparciu rodziny, mimo że lekarze, gdy przyszedł na świat, uznali, że chłopiec nie jest sprawny intelektualnie. Rodzice, nie zrażając się utrudnioną lub wręcz znikomą komunikacją, nie poddają się i próbują za wszelką cenę zmienić życie syna. Znakomita kreacja aktorska Dawida Ogrodnika i rodziców, Doroty Kolak i Arkadiusza Jakubika.

Dotknij nieba (*I can only imagine*), reż. Andrew Edwin, Jon Erwin, USA 2018, czas: 110', film fabularny

To kolejny film, który pokazuje autentyczne życie młodego chłopca, Barta Millarda, wychowywanego przez despotycznego i agresywnego ojca. Jego trudności wynikające z samotności i niełatwego życia rodzinnego stały się impulsem do rozwoju i powstania

SPOTKAJMY SIĘ PRZED EKRANEM

muzycznego przeboju muzyki chrześcijańskiej, który znany jest na całym świecie.

Do zobaczenia, chłopcy (*Au Revoir les enfants*), reż. Louis Malle, Francja, RFN, Włochy 1978, czas: 104, fabularny film dla młodzieży

Oparty na osobistych wspomnieniach z czasów wojny film wybitnego reżysera Louisa Malla. Czas francuskiej okupacji pokazuje trudne dzieciństwo chłopców z katolickiego internatu, w którym ukrywani są trzej żydowscy uczniowie. W ciągłym strachu i niepewności próbują przetrwać ten trudny czas.

Jestem przeciw, reż. Andrzej Trzos-Rastawiecki, Polska 1985, czas: 84', film fabularny

Film pokazuje problem narkomanii wśród młodzieży w latach osiemdziesiątych w Polsce. Jego wiodący temat to próba walki z uzależnieniem Jacka i Joli, którzy uciekają z ośrodka Monaru Marka Kotańskiego, by powrócić do nałogu. Nie wytrzymują czasu abstynencji, a w Monarze stosowane są twarde zasady, które muszą być respektowane przez jego mieszkańców.

Kafarnaum, reż. Nadine Labaki, Liban, USA 2018, czas: 120', film fabularny

Film ukazuje nędzę życia w Bejrucie z perspektywy dziecka, dwunastoletniego Zejna. Mieszka on wraz z licznym rodzeństwem w bejruckich slumsach. Jego dzieciństwo jest trudne, naznaczone biedą, przemocą i brakiem poczucia bezpieczeństwa. W przyspieszonym tempie musi dorosnąć. Wraz z rodzeństwem jest zmuszony przez swoich niezaradnych życiowo rodziców do pracy. Pomimo wszystko walczy o godne życie nie tylko dla siebie, ale również dla swojej ukochanej siostry.

Koniec wakacji, reż. Stanisław Jędryka, Polska, 1974, czas: 86', fabularny film dla młodzieży

Ekranizacja książki Janusza Domagalika. *Koniec wakacji* to opowieść o życiu nastolatka u progu dorosłego życia. Jego rodzice rozstają się. Jurek – główny

bohater – zostaje zaskoczony odejściem matki z domu, nie zna powodu opuszczenia ojca. Nikt z nim o tym nie rozmawia. Z czasem okazuje się, że matka postanawia związać się z innym mężczyzną, a on pozostaje pod opieką ojca. Poznaje przebywającą na wakacjach dziewczynę z dużego miasta, która fascynuje go swoim zachowaniem.

Lato, kiedy nauczyłam się latać (*Leto kada sam naučila da letim*), reż. Radivoje Andrić, Bułgaria, Chorwacja, Serbia, Słowacja 2022, czas: 80', rodzinny film fabularny

Film pokazuje pozornie nieciekawe wakacje Sophie u rodziny nad Morzem Śródziemnym. Dziewczynka mieszka u dwóch ciotek. Niespodziewana choroba jednej z nich staje się impulsem do pojednania skłóconej rodziny. Życie rodzinne i dobre relacje stają się najwyższymi wartościami w życiu nastolatki i powodem do szczęścia.

Listy do Boga (*Letters to God*), reż. David Nixon, USA 2010, czas: 110', film rodzinny

Przejmujący film o umieraniu ośmioletniego Tylera. Nieuleczalnie chory chłopiec pisze pełne ufności i zawierzenia listy do Boga. Współautorem scenariusza jest Patrick Doughte, ojciec zmarłego na nowotwór dziesięcioletka, który opisał swoje wspomnienia i przeżycia związane ze śmiercią syna. Postawa bohatera stała się wzorem i inspiracją do zmiany życia wielu osób.

Nazywam się cukinia (*Ma Vie de Courgette*), reż. Claude Barras, Francja, Szwajcaria, 2016, czas: 66', animowany film rodzinny

W filmie pokazane jest trudne dzieciństwo chłopca, który trafia po śmierci matki do sierocińca. Wcześniej jego życie nie wyglądało lepiej. Mama nadużywała alkoholu i zachowywała się agresywnie wobec syna. Cukinia, bo tak nazywał siebie bohater, trafia do miejsca, gdzie mieszkają dzieci, które podobnie jak on doznały przemocy w rodzinnym domu. Film jest ekranizacją powieści Gillesa Parisa, wydanej wcześniej pod tytułem *To ja, Matolek*.

Oskar i pani Róża (*Oscar et la Dame Rose*), reż. Eric-Emmanuel Schmitt, Belgia, Francja, Kanada 2009, czas: 105', film familijny

Swobodna ekranizacja książki Erica-Emmanuela Schmitta, wyreżyserowana przez samego autora książki, przedstawia historię nieuleczalnie chorego chłopca. Swoje ostatnie dni spędza on w szpitalu pod życzliwą opieką niezwyklej pani Róży, którą przypadkowo poznaje na korytarzu. To właśnie ona jest jedynym wsparciem dla Oskara. Jest prawdziwą przyjaciółką, wspiera go w cierpieniu i osamotnieniu. Piękny film o przemijaniu i pogodzeniu się z mijającym życiem.

Pan od muzyki (*Les Choristes*), reż. Christophe Barratier, Francja 2004, czas: 95', film fabularny

Francja, połowa XX wieku. Bezrobotny nauczyciel muzyki podejmuje pracę w internacie dla trudnej młodzieży. Buduje relacje ze swoimi podopiecznymi w oparciu o wzajemne zrozumienie i życzliwość. Sprzeciwia się zasadom terroru, bezlitosnej dyscypliny i zastraszaniu chłopców. Wprowadza swoich uczniów w krainę łagodności i uwrażliwia ich na piękno muzyki. Obraz o powołaniu i zrozumieniu, które daje siłę w pokonywaniu trudów dnia codziennego i nadzieję na przyszłość.

Sonata, reż. Bartosz Blaschke, Polska 2021, czas: 118', film fabularny

Historia Grzegorza Płonki, który w dzieciństwie został zdiagnozowany jako dziecko z autyzmem. Chłopiec nie umiał funkcjonować w zwyczajnym środowisku szkolnym. Dzięki determinacji rodziców i walki o syna dopiero w wieku czternastu lat stwierdzono u niego niedosłuch. Poddano go ryzykownemu zabiegowi wszczepienia implantu, dzięki czemu chłopiec odzyskał słuch, mógł rozwijać ukryty wcześniej talent muzyczny i w końcu zagrać ulubioną *Sonatę Księżycową* Beethovena.

Szaleństwo Majki Skowron, reż. Stanisław Jędryka, Polska 1976, serial

Ekranizacja książki A. Minkowskiego pod tym samym tytułem. Majka ucieka z domu, by w ten sposób

okazać swój młodzieńczy bunt wobec ojca, który w jej oczach jako dyrektor przedsiębiorstwa zachował się w sposób konformistyczny. Ariel, drugi bohater, nie akceptuje nowego związku ojca, komendanta posterunku wodnego z miejscową lekarką. Dla obojga okres dojrzewania to czas buntu wobec postaw rodzicielskich, których nie akceptują. Ich decyzje mają wpływ na relacje rodzinne.

Śubuk, reż. Jacek Lusiński, Polska 2022, czas: 112', film fabularny



Kadr z filmu *Śubuk*

Scenariusz filmu powstał w oparciu o prawdziwe historie z życia wielu matek autystycznych dzieci. To pełna optymizmu, choć trudna opowieść o innym postrzeganiu świata, miłości macierzyńskiej i determinacji rodzicielskiej, której moc jest w stanie zmienić bezduszny system edukacji. To niewątpliwie potrzebny film, który ukazuje zmagania często osamotnionych rodziców z chorobą dziecka.

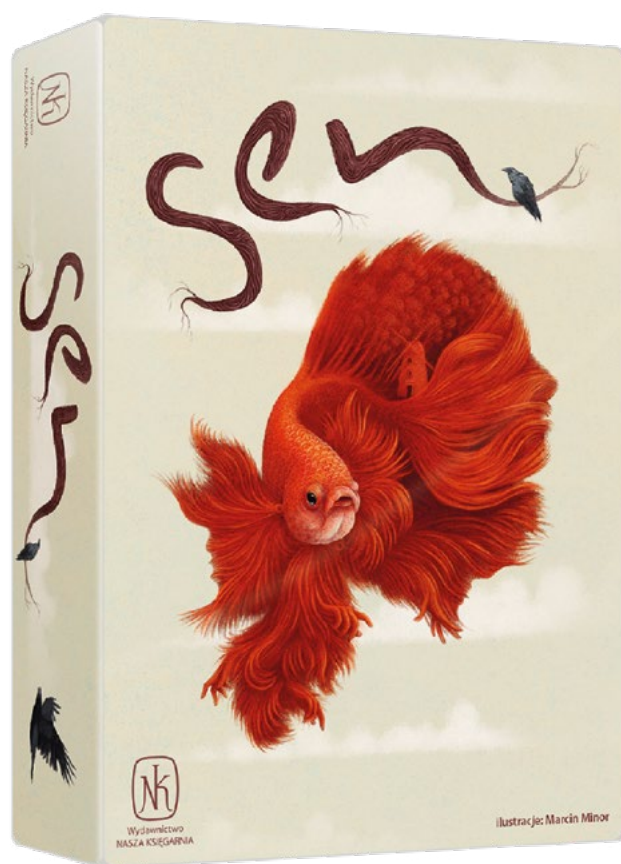
Wrony, reż. Dorota Kędzierzawska, Polska 1994, czas: 66', film fabularny

Dziewięcioletnia bohaterka pokazana jest w sytuacji odrzucenia i braku akceptacji przez szkolnych rówieśników. Dziewczynka wędruje po mieście, zaglądając do okien domów, szuka bliskości, której nie znajduje w domu. W akcie desperacji uprowadza małą dziewczynkę, dla której stara się być czuła, jak tylko potrafi. Spełnia swoje marzenia bliskości. Piękny film o samotności dziecka wśród dorosłych ze znakomitościami, magicznymi zdjęciami Artura Reinhardta i muzyką Włodzimierza Pawlika.

Agnieszka Wojdyna

W KRAINIE SNÓW

Nie mam wątpliwości, że każdy zna bestsellera – grę *Sen* lub przynajmniej o niej słyszał. Rekordy sprzedaży świadczą nie tylko o popularności tej nieskomplikowanej karcianki, ale przede wszystkim o jej wyjątkowości. Wydawnictwo Nasza Księgarnia zapoczątkowało nią niezwykłą serię gier, które przynoszą graczy do krain sennych. Wszystkie gry mają inne zasady, powstały w innym czasie i na różnych kontynentach. Polski wydawca połączył je wspólnym tematem i nadał im niezwykłą szatę graficzną. Każda z nich ma proste zasady i zbiera bardzo dobre opinie. Bez wątplenia duża w tym zasługa polskiego ilustratora, Marcina Minora, dzięki któremu wyśniewane krainy nabrały niezwykłego klimatu – niektóre są baśniowe i przyjemne, inne z kolei mroczne i ponure. Wszystkie zaś niezwykłe i z całą pewnością zasługują na uwagę.

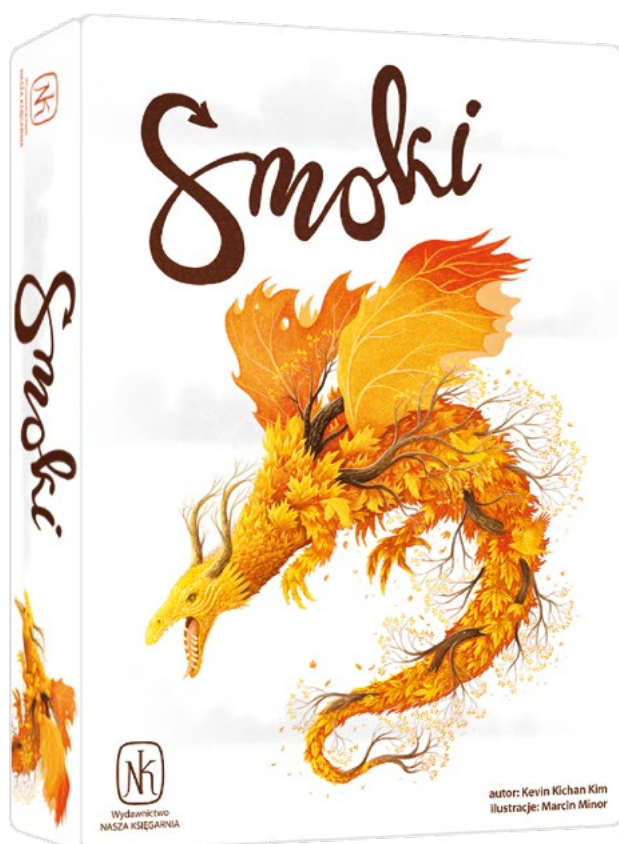


W *Sen* zagra od 2 do 5 graczy od 8. roku życia, którzy udadzą się w podróż do krain ze snów. Ich zadaniem będzie stworzenie jak najprzyjemniejszego snu, czyli takiego, w którym pojawi się jak najmniej mrocznych kruków (ich liczba oznaczona jest na kartach). Każdy gracz otrzymuje cztery zakryte karty, które tworzą jego sen. Na początku podgląda jedynie dwie z nich, a wartości dwóch pozostałych nie zna. W swojej turze będzie mógł dobrać kartę i wymienić ją z jedną ze swojego snu. Wszystkie karty na stole pozostają zakryte do końca rundy, trzeba się więc nieco wysilić, żeby zapamiętać swoje krainy, a w zasadzie liczbę kruków, które się w nich znajdują. Czasem gracz będzie musiał zaryzykować i wymienić kartę, której nie zna, a to oznacza, że może usunąć ze swojego snu całkiem przyjemną krainę senną na rzecz nieco bardziej ponurej. Nie ma jednak zbyt dużo czasu na czekanie na dobrą kartę, gdyż nie wiadomo, kiedy nastąpi przebudzenie! Gracz, który jest pewien, że jego sen zawiera najmniejszą liczbę kruków, krzyczy „Pobudka!” i kończy rundę. Wszyscy się budzą, odkrywają swoje karty i podziwiają sny, co sprowadza się głównie do liczenia kruków. Jeśli ktoś krzyknął „Pobudka!”, ale nie miał najmniejszej liczby kruków, dostaje punkty karne. Wyniki zapisywane są w dołączonym do gry notesie, po czym następuje kolejna runda. Gra kończy się, gdy któryś z graczy osiągnie wynik 100 kruków. Nie wygrywa on jednak rozgrywki, gdyż miał najmroczniejsze sny. Zwycięza gracz z najmniejszą liczbą kruków – ten, którego sny były najpiękniejsze.

Nie da się ukryć, że zasady *Snu* są bardzo proste. Gra może wręcz wydawać się banalna, ale nic bardziej mylnego. Jest kilka elementów, na które warto zwrócić uwagę. Przede wszystkim to w dużej mierze gra pamięciowa, która wymusza na graczach pamiętanie nie tylko swoich krain sennych, ale też w miarę możliwości kontrolowanie ruchów przeciwników. Pilnowanie, które karty podmieniają, może być pomocne, kiedy do gry wkroczą karty specjalne. W grze są trzy

rodzaje takich kart, nieco urozmaicają one rozgrywkę i dodają szczyptę interakcji. Jedna na przykład pozwala podejrzeć dowolną kartę na stole, a inna zamienić miejscami dwie wybrane karty spośród kart wszystkich graczy. Należy pamiętać, że karty snów są cały czas zakryte, więc takie zagranie może wprowadzić trochę zamieszania. Wariant podstawowy doskonale nadaje się do rozgrywek rodzinnych, z młodszymi dziećmi i osobami starszymi. Poza nim można sięgnąć po kilka wariantów dodatkowych: *Nie takie kruki straszne*, *Idź na całość* i *Wiem, co mam*, które nieco modyfikują podstawowe zasady i wprowadzają więcej ryzyka.

Nie można w tym miejscu nie wspomnieć o jubileuszowym wydaniu gry *Sen*, które powstało z okazji setnej rocznicy działalności wydawnictwa Nasza Księgarnia. Jeszcze piękniejsze wydanie, błyszczące pudełko i ilustracje będące małymi dziełami sztuki. Zasady nie różnią się bardzo, choć pojawiły się drobne różnice. Zdecydowanie jest to wydanie, które warto mieć na półce i w które warto grać!



Inną, choć nieco podobną, grą z tej serii są *Smoki*. To przeznaczona dla od 2 do 5 graczy od 6. roku życia karcianka, która również zabierze uczestników rozgrywki w podróż do sennych krain. Będą tam mogli spotkać znane już mroczne kruki, ale przede wszystkim napotkają wiele smoków przybierających różne formy. Ilustracje jak zwykle robią wrażenie i zasługują na szczególne wyróżnienie. Mimo sporej losowości wynikającej z dobieranych kart gracze będą próbowali wyśnić jak najprzyjemniejszy sen. Znowu będą więc walczyć o uzyskanie jak najmniejszej liczby punktów na kartach. Każdy sen będzie się tym razem składał z sześciu zakrytych kart ułożonych w trzech kolumnach. Na początku gry każdy odkrywa dowolną kartę. Gracze będą dobierać karty i umieszczać je odkryte w swoim śnie. Gdy któryś z nich odkryje wszystkie swoje senne krainy, runda się kończy i następuje podliczenie punktów. Na czym polega trudność? Trzeba się spieszyć, zanim pobudka zastanie graczy z nieodkrytymi kartami, pod którymi mogą się kryć koszmary z groźnymi smokami i dużą liczbą punktów. Trzeba też trochę główkować nad ułożeniem kart, bowiem ta sama wartość kart w kolumnie sprawia, że punkty się zerują. Niestraszne w tym przypadku są wysokie karty, ale jest też ryzyko, że nie uda się ich wyzerować. Ponadto są oczywiście karty specjalne. Batalia kończy się, gdy któryś z graczy otrzyma trzy żetony smoków za zwycięskie partie.

Przyjemna i szybka rozgrywka powoduje, że chce się zagrać jeszcze raz – lepiej zaplanować ruchy, sprytniej przykrywać stosy kart odrzuconych czy nie popełnić tych samych błędów. Zasady liczenia punktów są proste, ale nieoczywiste. Na bieżąco trzeba kalkulować i planować, by wyśniony przez nas sen był najprzyjemniejszy wśród snów wszystkich graczy.

Obie te pozycje warte są sprawdzenia, zwłaszcza w większym gronie, ale z doświadczenia wiem, że po pierwszym zetknięciu te niewielkie karcianki znajdują potem miejsce w wielu domach.



Anna Niemira-Jurek

5 SPACERÓW – 5 OPOWIEŚCI

Podróże po Polsce, także podróże z małymi dziećmi, zmuszają nas czasem do spotkania z historią, która przerasta nas i o której trudno opowiadać. Spacerując z lodami na patyku, między placem zabaw, w muzeum widzimy wciąż ślady przeszłości: opuszczone synagogi, wojenne cmentarze w lasach, niemieckie napisy na zborach zamienionych w kościoły, tablice upamiętniające rozstrzelanych, wywiezionych i zaginionych.

Myśląc o dobru dzieci, musimy – jak sądzę – wciąż pamiętać, że dramatyczna historia XIX i XX wieku to nasze dziedzictwo – dziedzictwo, które także one muszą poznać. Ono buduje naszą tożsamość. To

pamięć o nim może być także naszą bronią przed tym, żeby dramaty nie powtórzyły się nigdy więcej.

Przedstawiam dziś pięć propozycji spacerów, podczas których można podjąć próbę opowiedzenia dzieciom także o tym, co w naszych dziejach, ale też w dziejach ludzkości ważne, trudne, a czasem straszne.

Powstanie listopadowe i styczniowe

Niemal każde muzeum regionalne ma sale poświęcone powstaniom. Charakter tych przestrzeni bywa różny (zazwyczaj to szklane gabloty pełne mundurów, czarnej biżuterii, grafik i książek). Wszystko to pozostaje często dla dzieci niezrozumiałe, czasem nudne i powtarzalne.



Muzeum w Sulejówku, rodzinna ścieżka zwiedzania wystawy stałej

Dlatego opowieść o powstaniach warto rozpocząć... kiedy jest zimno. Najlepsze daty to oczywiście 29 i 30 listopada albo 22 stycznia. Zanim pokażemy dzieciom muzealne sale, pamiątkowe tablice i głązy, dobrze jest przespacerować się po ulicach jednego z miast byłej Kongresówki. Opowieść snuta po zmroku (w listopadzie to jeszcze przed 16:00!), w zimnie – czasem słońcu albo w śniegu – zostanie z dziećmi na długo. I to ona pozwoli lepiej zrozumieć, dlaczego w niemal każdym muzeum przygotowano sale wypełnione pamiątkami.

Pierwsza wojna światowa

Dla niektórych narodów I wojna światowa stanowi wydarzenie graniczne, nadal w jakimś stopniu fundujące tożsamość po ponad stu latach od jej zakończenia. W Polsce jej tragedia została przyćmiona przez hekatombę drugiej wojny, dlatego trudniej opowiadać dzieciom o tamtym dramacie.

Z własnego dzieciństwa pamiętam, że historia pierwszej wojny światowej przewijała się jako tło

historii prapradziadków – ktoś umiał czytać tylko po rosyjsku, ktoś inny był za młody, żeby iść do wojska, komuś splądrowały dom przechodzące armie. Jeśli te historie są i u Państwa jeszcze jakoś żywe (choć przecież tak bardzo odległe!), to warto je przypomnieć. Pomagają tu wizyty na cmentarzach i odwiedzanie grobów dalszych przodków, zwłaszcza tych, którzy urodzili się przed 1914 rokiem. Urodzili się bowiem w innych państwach, pod panowaniem cesarza, kajzera lub cara.

Cmentarze, zwłaszcza te wiejskie, położone blisko kościołów, bardzo często pozwalają także odwiedzić groby żołnierzy poległych w pierwszowojennych bitwach. Warto o nich przypominać, mimo że (a może właśnie dlatego że) w zbiorowej pamięci powoli nikną.

Wojna polsko-bolszewicka

Żeby opowiedzieć historię wojny 1920 roku, najlepiej odwiedzić wspaniałe Muzeum Józefa Piłsudskiego w podwarszawskim Sulejówku. To jedno z najlepiej zaplanowanych i zrealizowanych miejsc edukacji dla dzieci i młodzieży, w których byliśmy. Muzeum łączy atrakcyjną ekspozycję, szerokie spojrzenie na całą epokę i zrozumienie dla różnych typów zwiedzania wystawy. Jest przy tym ciekawie zaprojektowane i bardzo przyjazne dla odwiedzających.

Choć już z nazwy poświęcone Marszałkowi, opowiada w rzeczywistości historię odzyskania niepodległości i budowania nowego państwa. Ale opowiada też o dwudziestoleciu międzywojennym, o życiu codziennym, kulturze i sztuce, o świecie, który nastał po wszystkich wojnach i nieszczęściach, które spadły na naszą część świata.

Wojna i okupacja

Temat drugiej wojny światowej jest dla rodzica, dla każdego człowieka wielkim wyzwaniem. Nie sposób uniknąć pytań, na które nie potrafimy odpowiedzieć – dzieci na pewno zapytają: dlaczego? Zapytają: kto wygrał? Będą pytać (nasze pytały), czy umierały też dzieci takie jak one.

Dramat drugiej wojny światowej w całym jej okropieństwie dla dorosłych pozostaje koszmarną ciemnością,

ale jesteśmy, jak sądzę, zobowiązani i tę opowieść przedstawić w możliwie prawdziwy i dostępny sposób.

Wydaje mi się, że dobrym punktem wyjścia do opowiadania dziejów Polski i Polaków w czasie drugiej wojny światowej mogą być, oprócz obchodów rocznic i historii rodzinnych, materialne ślady zniszczeń. Dobrze opowiadać o niej zwiedzając rynek w Łomży albo Stare Miasto w Elblągu (skąd się wzięły te nowe kamienice tylko naśladowujące zabytki?). W Warszawie na ścianach niektórych kamienic pozostały ślady po pociskach, w Gdańsku – można zobaczyć sławną Pocztę, popłynąć na Westerplatte. Na tak zwanych Ziemiach Odzyskanych warto zobaczyć ruiny kościoła św. Mikołaja w Głogowie albo szukać niemieckich napisów na starych kamienicach i luterańskich świątyniach przejętych przez Kościół Katolicki.

Holokaust – temat nie do pominięcia

Temat Zagłady czasem pojawia się w oderwaniu od kontekstu historycznego. Takie skrótowe myślenie są, zwłaszcza jeśli mówimy do dzieci, niepotrzebne.

Dobrym miejscem, aby opowiedzieć historię Żydów w Polsce, wydaje mi się warszawskie Polin – Muzeum Historii Żydów Polskich. Przede wszystkim dlatego, że historia, którą tam przedstawiono, nie jest tylko opowieścią o Szoah. Dzieci z ciekawością śledzą średnio-wieczne mapy, nowożytnie tablice opisujące kuchnie, zwyczaje, szkołę. Próbuje tańczyć międzywojennego

fokstrota, stąpając po śladach odbitych na podłodze. Tragiczny finał tej historii jest obecny w muzeum, w jego mrocznej części, która następuje nagle, po kolorowych i fascynujących salach obrazujących wcześniejsze epoki. Autorom wystawy udało się jednak uniknąć mówienia o Zagładzie jako o jedynym ważnym w historii naszych narodów wydarzeniu. Przed nią życie toczyło się swoim rytmem, po niej – wzajemne relacje nie przestały istnieć. To wielka wartość wystawy, wielka lekcja nie tylko dla dzieci.

Historia Holokaustu przedstawiona w Polin ma także tę wartość (także wychowawczą), że pokazuje go historycznie, ale nie próbuje tworzyć prostych wyjaśnień. Pokazuje, że zło nie ma jednej przyczyny, że czasem nie potrafimy wyjaśnić, skąd przyszło, że nie zawsze mamy odpowiedź na pytanie „dlaczego”.

Żyjąc wśród ludzi, wśród historii nie ustrzeżemy naszych bliskich przed kontaktem ze złem, z wiedzą o tragediach i koszmarach przeszłości. Widać to wyraźnie zwłaszcza dziś, gdy za naszą granicą toczy się prawdziwa wojna, gdy mówią o niej media, koledzy w szkole, gdy sami mówimy o niej w domu.

Opowieść o przeszłości i teraźniejszości musimy, tak sądzę, ułożyć najpierw sami dla siebie, żeby potem móc ją opowiedzieć innym. Nasze dzieci słyszą i będą słyszały wiele, czasem odmiennych wersji tej opowieści, dlatego tym bardziej nie należy milczeć i oddawać jej przypadkowym źródłom i osobom.



Muzeum Polin



Ruiny kościoła św. Mikołaja w Głogowie



Patrycja Przybysławska

DLA TYCH, KTÓRYM NIE JEST WSZYSTKO JEDNO

W wychowaniu ostatecznie nie chodzi o to, by dobrze kierować dzieckiem, ale żeby młody człowiek, gdy już przestanie podlegać wychowaniu, sam umiał sobą dobrze kierować.

Stanisław Sławiński

Dzisiejszy rodzic często miota się między dwiema skrajnymi postawami: autorytaryzmem i pobłażliwością. Z jednej strony wie, że pierwszym sposobem nie da się wszystkiego załatwić i czuje przez skórę, że celowość takiego podejścia jest ostatecznie wątpliwa. Z drugiej strony widzi jasno, że pobłażliwość generuje jedynie chaos, a bycie „kumplem” własnego dziecka to jednak coś nienaturalnego. Szuka więc rozwiązania, złotego środka.

W sukurs przychodzi Stanisław Sławiński, doświadczony pedagog, wykładowca uniwersytecki, były wiceminister edukacji, a prywatnie ojciec i dziadek, ze swoją książką *Możesz wychowywać*. Tytuł, na pierwszy rzut oka oczywisty (bo jakże! to przecież jasne, że rodzic wychowuje), zwraca uwagę na pewien niepokojący trend, który każe zostawić dziecko i „pozwoić mu się rozwijać”, zapewniając dziecku jedynie

odpowiednie warunki, ale bez ingerowania w kierunki owego rozwoju. Ów trend zakłada, że dziecko, któremu nie będziemy przeszkadzać, rozwine się najlepiej, jak tylko pozwala mu na to jego wrodzony potencjał. Pogląd ten jest oczywiście oparty na błędnej antropologii, co nie przeszkadza mu związywać rąk wszystkim pracującym z dziećmi i młodzieżą, wskazując, że każde ich działanie jest opresyjne i zaburza właściwe dojrzewanie młodego pokolenia. Wobec tego Stanisław Sławiński mówi każdemu z nas-rodziców, nas-wychowawców: możesz wychowywać! Nie bój się wpływać na rozwój swoich podopiecznych! To należy do twoich kompetencji! Twoje dziecko naprawdę tego potrzebuje!

Wychowanie zdaniem autora wprowadza ład w życie dziecka. Nie wyklucza też dialogu (jak czasem próbujemy się nam wmówić), a raczej wymaga doskonalenia



warsztatu z nim związanego i prawdy jako fundamentu relacji. Ta prawda to m.in. jasne określenie pozycji – nierównorzędnych, za to równoważnych – rodzica i dziecka. Autor *Możesz wychowywać* dość syntetycznie przedstawia w swojej książce najważniejsze aspekty pracy wychowawczej. Mówi m.in. o posłuszeństwie, dyscyplinie (same niemożliwe słowa!), a także o kwestii motywacji, samodzielności i samowychowania.

Szczególnie ciekawie (i prosto!) przedstawiona jest sprawa posłuszeństwa. Otóż autor przywołuje pewien stereotyp, który każe myśleć o posłuszeństwie jako o ograniczeniu wolności człowieka i stwierdza jasno, że jest to zasadniczy błąd. Utożsamianie posłuszeństwa z uległością prowadzi do kuriozalnych sytuacji, w których trudno kiedykolwiek wymagać od dziecka podporządkowania się woli rodzica, ponieważ w ten sposób wychowuje się człowieka, który będzie pozbawiony woli samostanowienia. Posłuszeństwo jest czymś zgoła odmiennym – jest aktem wolnej woli człowieka, respektującego czyjeś prawo do wydawania poleceń. Zatem posłuszeństwo to wybór, a nie ograniczenie wolności, pisze Sławiński. Tak prawidłowo rozumiane jest ponadto podstawą ładu społecznego. Z kolei wymuszanie uległości (najczęściej za pomocą siły) pozwala utrzymać pozorny ład, za to nie da szansy zbudowania prawdziwego.

W sytuacji negocjowania posłuszeństwa o jakimkolwiek ładzie w ogóle nie może być mowy. Stąd też wychowawca powinien po pierwsze dobrze rozumieć kwestię posłuszeństwa, a po drugie – nie utrudniać go swoim wychowankom.

I tutaj dochodzimy do kolejnej szalenie ciekawej kwestii, którą Stanisław Sławiński porusza w swojej książce. Mianowicie chodzi o to, że bardzo często to rodzice-wychowawcy, nieumiejętnie wydając polecenia, sprawiają, że ich podopieczni są nieposłuszni. Autor zwraca tu uwagę na kilka spraw. Najważniejszą jest wiara wychowawcy w to, że dziecko potrafi być posłuszne i takie będzie. Oznacza to, że wydajemy polecenie, szczerze wierząc, że nasz wychowanek je zrealizuje. Jest to element tego, o czym pisał o. Jacek Woroniecki w *Sztuce rządzenia i rozkazywania* – by dawać siłę z rozkazem. Kolejną sprawą jest treść poleceń: muszą być jasne, precyzyjne i dostosowane do możliwości dziecka – mają stwarzać jak najmniej możliwości ich niewykonania. To wszystko sprawi, że dziecko – które ze swej natury chce być w dobrej relacji z rodzicem, chce odpowiadać na jego wymagania „na tak” – będzie musiało pokonać na drodze posłuszeństwa tylko tyle przeszkód (wad charakteru, lenistwa itp.), ile jest w stanie. Jak wiele wysiłku wymaga więc od wychowawcy prawidłowe wymaganie posłuszeństwa!

Stanisław Sławiński pisze także o motywowaniu i dyscyplinowaniu (które to nigdy nie mogą być głównymi narzędziami oddziaływania wychowawczego), o trosce o zapewnienie dzieciom sprzyjającego środowiska rówieśniczego, a także o specyfice wychowania dziewcząt i chłopców. Naprawdę warto więc sięgnąć po tę niedługą, acz bogatą w treści publikację.

Na koniec jeszcze parę słów o celach wychowania. Otóż autor *Możesz wychowywać* stwierdza, że dzieci należy wychowywać do samodzielności i samowychowania. Prawidłowo realizowany proces wychowawczy ukształtuje więc człowieka niezależnego myślowo i samodzielnego. Człowieka, który zna siebie oraz wie i chce nadal nad sobą pracować. Nie bójmy się być przewodnikami naszych dzieci na drodze do takiej właśnie dojrzałości.

Agata Płatek

ZA CO WARTO UMIERAĆ? MYŚLI O TYM, DLACZEGO WARTO ŻYĆ



Za co warto umierać? Myśli o tym, dla czego warto żyć (*Things worth dying for: Thoughts on a Life Worth Living*) – publikacja autorstwa amerykańskiego arcybiskupa Charles’a J. Chaputa OFM, Cap, wydana przez Wydawnictwo Sióstr Loretanek w Warszawie, jest niezwykle ciekawą pracą. Autor umiejętnie łączy w niej pasję teologa z refleksją socjologiczną i antropologiczną.

Publikacja składa się z 9 rozdziałów. Zawiera cenny wątek autobiograficzny, stanowiący imponujące świadectwo wiary i wzrastania w rodzinie, gdzie religia i pobożne praktyki były wplecione w codzienny porządek dnia: „co niedziela chodziliśmy razem do kościoła, a co dwa tygodnie do spowiedzi (...). Od rodziców nauczyłem się kochać” (s. 63).

Abp Chaput podejmuje fundamentalne tematy, takie jak: honor, patriotyzm, przyjaźń, pamięć, sens. Wymienione wartości wskazuje jako te, dla których warto się poświęcać. W rozdziale *Cicho, w głębi tej dobrej nocy* autor poświęca wiele uwagi problematyce przemijania i śmierci, tudzież sposobowi spojrzenia na sprawę odejścia z tego świata mnichów. Starotestamentalną refleksję o śmierci uzupełnia konstatacją o Chrystusie. Jego wyjaśnienia o uzdrowieniach dokonywanych przez Jezusa, które stanowią zapowiedź Jego ostatecznego zwycięstwa nad śmiercią, dodają czytelnikowi otuchy i nadziei. Ukazują bowiem śmierć jako przejście do wiecznego bytowania z miłującym Bogiem. Lektura pomaga niewątpliwie uzdrowić dramat doświadczenia utraty najbliższych.

Autor podejmuje dalej rozważania nad cnotami moralnymi, odwołując się do nauki Arystotelesa,

Cycerona, Doktora Anielskiego. „Nie wystarczy, że dostaniemy to, czego pragniemy; trzeba jeszcze wyrobić sobie właściwe pragnienia” (s. 81). Wyjątkowo trafnie, z roztropnością teologa interpretuje dynamikę grzechu bałwochwalstwa. „Fałszywi bogowie, których sobie tworzymy – czy to rzeźbiąc ich własnymi rękami, czy też subtelniej, inwestując w coś swój czas, pragnienia, zdolności i pasje – zawsze na koniec przejmują nad nami władzę” (s. 98).

Arcybiskup z pasterską troską, odnosząc się do nauczania Jana Pawła II, wyszczególnia wartości, które pozwolą rodzinie rozwijać się, mimo wielorakich zagrożeń niesionych przez współczesne nurty myślowe. Wśród recept na rodzinne szczęście pojawia się: modlitwa, wdzięczność, stwarzanie przestrzeni ciszy, szacunek wobec życia, afirmacja cnót moralnych, właściwe pojmowanie wolności, a więc tylko i wyłącznie w odniesieniu jej do prawdy.

Kilka ostatnich stron opracowania poświęconych zostało imponującej refleksji o przyjaźni.

Celem publikacji jest odpowiedź na pytanie, czemu warto poświęcić życie, by w gąszczu wielorakich współczesnych kuszących propozycji „materialistycznego bałwochwalstwa zmysłów” pozostać wewnętrznie wolnym i spełnionym. Jezus – żywy Bóg, jak ukazuje arcybiskup Filadelfii, ma moc przeświecić najgłębszym sensem egzystencję każdego z nas. W Jego świętej obecności zwyczajna w ludzkim życiu porządek miłości, a przestrzeń społeczna pozostaje bezpiecznym miejscem dla człowieka młodego i będącego u kresu ziemskiej pielgrzymki. Lektura pracy Charles’a J. Chaputa skłania do refleksji i wprowadza nadzieję.

C.J. Chaput, *Za co warto umierać? Myśli o tym, dla czego warto żyć*, tłum. M. Sobolewskiej, Warszawa 2022.

Autorzy o sobie

Jacek Banaś – nauczyciel, etyk, zastępca dyrektora Departamentu Kształcenia Ogólnego i Podstaw Programowych MEiN, ojciec czworga dzieci.

Bogna Białecka – psycholog, prezes Fundacji Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii, autorka książek i poradników, redaktor portalu dla młodzieży www.pytam.edu.pl i portalu dla rodziców www.rodzice.co.

Magda Kordaczuk – pedagog, trener umiejętności społecznych, nauczyciel, kurator społeczny, mama dwóch synów.

Beata Kozyra – nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej, polonistka, konsultant metodyczny, edukacyjny, autorka scenariuszy do lekcji filmowych i podręczników.

Paweł Milcarek – założyciel i redaktor naczelny „Christianitas”, filozof, historyk, publicysta, freelancer. Mieszka w Brwinowie.

Monika Moryń – polonistka, fotograf, mama dla pięciorga dzieci Tu i pięciorga dzieci w Niebie, autorka bloga *Czytanka-przytulanki*.

Małgorzata Nawrocka – pedagog, dziennikarka oraz autorka kilkudziesięciu książek, scenariuszy teatralnych i szkolnych podręczników.

Anna Niemira-Jurek – redaktorka materiałów branżowych i edukacyjnych, a także scenariuszy gier. Mama czworga dzieci.

Magdalena Ossowska – psycholog, psychotraumatolog, terapeuta EMDR. Pomaga w uporaniu się z kryzysami oraz przeżyciami traumatycznymi. Pracuje z osobami z zaburzeniami lękowymi i osobowości, depresją. Wspiera rodziców oraz dzieci z zaburzeniami zachowania, ADHD oraz spektrum autyzmu.

Agata Płatek – doktor nauk teologicznych KUL, autorka publikacji naukowych, podkastów radiowych oraz artykułów o charakterze religijno-publicystycznym.



Patrycja Przybysławska – polonistka, redaktorka, mama trojga dzieci.

Dawid Radomski – Life&NGO coach, moderator procesów kreatywnych, trener profilaktyki zdrowia psychicznego. Członek Rady Ekspertów przy Rzeczniku Praw Dziecka. Współautor programów profilaktyki zachowań ryzykownych w obszarze uzależnień behawioralnych i nowych mediów.

Karolina Strugińska – polonistka, publicystka, redaktorka, mama czworga dzieci.

Anna Trzos-Mularczyk – teolog, katecheta, opiekun wolontariatu szkolnego, współorganizator Ogólnopolskiego Konkursu o Prymasie Wyszyńskim, członek Ruchu Światło-Życie, żona i mama czwórki dzieci.

Agnieszka Wojdyna – logopeda, nauczycielka języka polskiego, znawczyni i kolekcjonerka gier planszowych.

Katarzyna Wozinska – psycholog, dyrektor ośrodka Centrum Słowo – Psychologia z duszą, żona i mama czworga dzieci.

Anna Zalewska – publicystka, redaktor kwartalnika „Cywilizacja” i dwumiesięcznika „Służyć prawdzie”, koordynator działalności edukacyjnej i wydawniczej Fundacji Servire Veritati – Instytut Edukacji Narodowej, mama dwóch synów.

Wydawca: Ośrodek Rozwoju Edukacji

Redakcja: Radosław Brzózka, Bogna Białecka, Artur Górecki, Izabela Jurek, Patrycja Przybysławska, Karolina Strugińska, Anna Zalewska

Wsparcie techniczne: Marzena Odzimek-Jarosińska

Opracowanie redakcyjne: Elżbieta Gorazińska

Skład: Wydawnictwo DRAGON Sp. z o.o.

Druk: Wydawnictwo DRAGON Sp. z o.o.

Adres redakcji: www.wychowujmy.pl

ISSN: 2720-2003

Zdjęcia wykorzystane w numerze pochodzą:

- a) ze źródeł internetowych: © belchonock/Photogenica (okładka), © evgenyataman/Photogenica (s. 3), © avix/Photogenica (s. 6), © Kruchenkova/Photogenica (s. 8), © /Photogenica (s.), © WavebreakmediaMicro/Photogenica (s. 10), © altanaka/Photogenica (s. 11), © urban_light/Photogenica (s. 13), © motortion/Photogenica (s. 14-15), © photographee.eu/Photogenica (s. 16), © /Photogenica (s. 19), © anelina/Photogenica (s. 19), © IgorVetushko/Photogenica (s. 21), © baronb/Photogenica (s. 22-23), © pitroviz/Photogenica (s. 24), © VitalikRadko/Photogenica (s. 26), © iakovenko123/Photogenica (s. 29), © librakv/Photogenica (s. 31), © Christin_Lola/Photogenica (s. 33), © sangoiri/Photogenica (s. 35), © Shebeko/Photogenica (s. 38), © tomwang/Photogenica (s. 40), © interactimages/Photogenica (s. 40), © yacobchuk1/Photogenica (s. 42), © macrovector/Photogenica (s. 43), © AndrewLozovyi/Photogenica (s. 44), © zurijeta/Photogenica (s. 46), © olly18/Photogenica (s. 55), © belchonock/Photogenica (s. 58), © ss.atonot@gmail.com/Photogenica (s. 63), © jacek_kadaj/Photogenica (s. 65), © MaPar55/Photogenica (s. 65), © luckyraccoon /Photogenica (s. 66), baser/Photogenica (s. 69);
- b) ze zbiorów: Wydawnictwa Czarna Owca (s. 18, aut. okładki Magda Kuc), Gdańskiego Wydawnictwa Psychologicznego (s. 18), Ośrodka Rozwoju Edukacji (s. 26), Zgromadzenia Sióstr Dominikanek Misjonarek Jezusa i Maryi (s. 48, 50), Wydawnictwa Fundacji Servire Veritati (s. 49), Fundacji Szczęśliwe Dzieciństwo (s. 51), Wydawnictwa Dwie Siostry (s. 56), Wydawnictwa Adamada (s. 56), Kina Świat (s. 58, 60), Wydawnictwa Nasza Księgarnia (s. 61-62), Muzeum Józefa Piłsudskiego w Sulejówku (s.64), Inicjatywy Wydawniczej Jerozolima (s. 67), Wydawnictwa Sióstr Loretanek (s. 68).

Wydawca dołożył wszelkich starań w celu ustalenia autorstwa ilustracji reprodukowanych w publikacji. Autorzy i właściciele praw autorskich, do których mimo wysiłków nie udało się dotrzeć, proszeni są o kontakt.

WYCHOWUJMY!

DOROSŁYM O DZIECIACH

Nr 2(5)/2022



- Marzenia i pasje... ale z głową i charakterem 15
- Na czym polega prawdziwe szczęście 14
- Rytuały rodzinne 16
- Strażnicy budzących się pasji 22

TEMAT NUMERU

Pasje, marzenia, ideały

Jak wychować dzieci, aby w życiu dążyły do spełnienia marzeń? Czy sukces to efekt tylko genów, samorodnych talentów i atmosfery panującej w rodzinnych domach, czy również hartu ducha, wytrwałości i konsekwencji w dążeniu do celu? – w niniejszym numerze „Wychowujmy!” dzielimy się zastanowieniem nad rolą rodziny w budzeniu i rozwijaniu dziecięcych pasji.

W 5. numerze pisaliśmy o tym, że rodzina jest miejscem, w którym rodzą się pasje, marzenia i ideały. Jak stworzyć ku temu właściwy grunt? Jak pielęgnować to, co wyrosło?

WYCHOWUJMY!

DOROSŁYM O DZIECIACH

Nr 3(6)/2022



- Nietakże dorastanie 14
- Pajdokentryzm i pajdokracja, czyli o dzieciństwie, na które nie było czasu 20
- 10 sposobów na kryzys okresu dorastania 16
- Pornografia. Temat, o którym rodzice wolą nie myśleć 46

TEMAT NUMERU

Zagrożona młodość

Czy etapy, które nasze dziecko pokonuje w drodze do dorosłości, są czymś naturalnym i prostym, czy ponosimy bieżące nieporadki? Czy mamy być jeszcze wychowawcami, czy już tylko akceptującymi obserwatorami? Jak możemy wspierać nasze dorastające dziecko? Na te pytania chcemy poznać odpowiedzi w niniejszym numerze „Wychowujmy!”.

W 6. numerze pisma zastanawialiśmy się, jak wspierać dorastające dzieci, by dobrze wykorzystały czas młodości i uniknęły niebezpieczeństw tego okresu.

WYCHOWUJMY!

DOROSŁYM O DZIECIACH

Nr 4(7)/2022



- Dlaczego dzieci się bawią? 5
- Nuda nie taka zła 22
- Czy nauka tylko przez zabawę? 30
- Pedagogika fascynacji 58

TEMAT NUMERU

O zabawie

Czym jest zabawa w życiu dziecka? Jakie zabawy najlepiej wspomagają jego rozwój? Czy mogą być złe zabawki? – w niniejszym numerze „Wychowujmy!” pragniemy skupić uwagę na tej fundamentalnej dla rozwoju dziecka aktywności.

Numer 7. poświęciliśmy zabawie, jej miejscu i roli w rozwoju dziecka. Pytaliśmy, czy mogą być złe zabawki, proponowaliśmy zabawy niezwykłe i zwiedzaliśmy Muzeum Zabawek i Zabawy w Kielcach.

WYCHOWUJMY!

DOROSŁYM O DZIECIACH

Nr 5(8)/2022



- Charakter? A co to takiego? 8
- Kształtowanie charakteru dziecka 9
- Uczucia – wychowywać i wyrażać 27
- O (samo)wychowaniu 60

TEMAT NUMERU

Charakter

Czy charakter to osobowość? Co ma wpływ na kształtowanie charakteru? Jak kształtować charakter dziecka? Dlaczego warto podjąć ten wysiłek? – w 8. numerze „Wychowujmy!” chcemy podjąć te pytania, rozważane przez etyków i pedagogów od ponad 20 wieków.

Charakter, osobowość, temperament – czym się różnią? Jak możemy kształtować charakter – nie tylko u dzieci, ale i w procesie samowychowania? O tym (i nie tylko) pisaliśmy w numerze 8.

DOROSŁYM O DZIECIACH

DWUMIESIĘCZNIK „WYCHOWUJMY!” ORAZ PORTAL WWW.WYCHOWUJMY.PL

SŁUŻĄ POMOCĄ RODZICOM, DZIADKOM, WYCHOWAWCOM I NAUCZYCIELOM,
ZATROSKANYM O PEŁNY, HARMONIJNY ROZWÓJ MŁODEGO POKOLENIA



ZAMÓW JUŻ DZIŚ!

BEZPŁATNA PRENUMERATA

ZAMÓW BEZPŁATNĄ PRENUMERATĘ
PRZEZ FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY
NA STRONIE WWW.WYCHOWUJMY.PL
LUB MAILOWO, PISZĄC NA ADRES:
REDAKCJA@WYCHOWUJMY.PL



WYCHOWUJMY!

Zaplanujmy razem
jak wychowywać!



WWW.WYCHOWUJMY.PL

[f FACEBOOK.COM/PISMOUYCHOWUJMY](https://www.facebook.com/pismowychowujmy)

[e REDAKCJA@WYCHOWUJMY.PL](mailto:REDAKCJA@WYCHOWUJMY.PL)

RODZINA
KULTURA
WARTOŚCI
ROZWÓJ