

# INSIGHT

BIZNES PSYCHOLOGIA SPOŁECZEŃSTWO

## TEMATY NUMERU

### Kiedy szkoła przestaje być bezpieczna.

Psychiczne skutki bullingu w angielskich szkołach.

s. 7

### Głód w głowie.

Dlaczego stres każe nam sięgać po więcej?

s. 17

### Dlaczego kłócimy się o skarpetki, a tak naprawdę o bliskość?

s. 13

### Emocje jako kapitał.

Nowe spojrzenie na przywództwo.

s. 15

### Regulacja emocji w praktyce szkolnej.

Jak wspierać dzieci w codziennych wyzwaniach emocjonalnych?

s. 11

### Czy rodzina ma obowiązek opiekować się starszą osobą, która raniła swoich bliskich?

s. 32

“Droga do Domu”:  
prawdziwa siła to umiejętność pozostania człowiekiem



# TWOJA MARKA MOŻE BYĆ TUTAJ

Zapraszamy do współpracy  
reklamowej marki, ekspertów  
i inicjatywy związane z psychologią,  
rozwojem, edukacją czy zdrowiem.

---

REKLAMA • ARTYKUŁ SPONSOROWANY • PARTNERSTWO



[insight.magazine.contact@gmail.com](mailto:insight.magazine.contact@gmail.com)

# Spis treści

- 4** Od redakcji.
- 5** Godność do końca.  
O tym, czego nie widać z zewnątrz.
- 7** Kreatywność, która uczy relacji  
- neurodydaktycznie podejście do zajęć TUS
- 9** Kiedy szkoła przestaje być bezpieczna.  
Psychiczne skutki bullingu w angielskich szkołach.
- 11** Regulacja emocji w praktyce szkolnej.  
Jak wspierać dzieci w codziennych wyzwaniach emocjonalnych?
- 13** Dlaczego kłócimy się o skarpetki, a tak naprawdę o bliskość?
- 15** Emocje jako kapitał.  
Nowe spojrzenie na przywództwo.
- 17** Głód w głowie.  
Dlaczego stres każe nam sięgać po więcej?
- 19** “Droga do Domu”:  
prawdziwa siła to umiejętność pozostania człowiekiem
- 22** Chcesz być bogata?  
Planowanie budżetu nie jest dla Ciebie!
- 27** Neurodydaktyka jako twórcza praktyka.  
Jak projektować lekcje, które pokocha mózg ucznia?
- 29** Społeczne Rzecznictwo Praw Dziecka na poziomie lokalnym.  
Doświadczenia z pracy w strukturach Towarzystwa Przyjaciół Dzieci w Lublinie
- 32** Czy rodzina ma obowiązek opiekować się starszą osobą, która raniła swoich bliskich?



# Od redakcji

Drodzy Czytelnicy,

Z ogromną radością oddaję w Państwa ręce najnowszy numer czasopisma **INSIGHT MAGAZINE** - przestrzeni, która powstała z potrzeby autentycznego dialogu. Naszą misją jest wychodzenie naprzeciw tym, którzy mają wiedzę, doświadczenie i własny głos, a nie zawsze mieli przestrzeń, by go w pełni użyć. W **INSIGHT MAGAZINE** nie szukamy jedynie tekstów; szukamy człowieka, który za nimi stoi – jego perspektywy, odwagi i autentyczności. To miejsce dla każdego, kto chce dzielić się tym, co wie, co przeżył i w co wierzy zawodowo. Centralnym punktem tego wydania jest nasz **wywiad numeru z dr Lillą Gabińską**.

W rozmowie zatytułowanej „*Droga do Domu*”: *prawdziwa siła to umiejętność pozostania człowiekiem* nasza bohaterka dzieli się doświadczeniem budowania drogi zawodowej opartej na głębokiej empatii i odwadze. To inspirująca lekcja o tym, że nie warto czekać na „idealny moment”, by zacząć działać, oraz o tym, jak po najtrudniejszych kryzysach zawodowych i życiowych odnaleźć drogę powrotną do własnych wartości i wewnętrznego spokoju.

W sekcji merytorycznej polecam Państwu szczególnie **artykuł ekspercki Mileny Gaudig**. Autorka rzuca w nim zupełnie nowe światło na zarządzanie finansami osobistymi, proponując podejście coachingowe. Dowiedzą się Państwo, dlaczego sama wiedza o oszczędzaniu często nie wystarcza i jak praca z przekonaniem oraz emocjami pozwala odzyskać realną sprawczość nad własnym budżetem.

W tym numerze dotykamy również wielu innych, kluczowych tematów:

- **Regulacja emocji w szkole**: praktyczne opracowanie poświęcone wspieraniu dzieci w codziennych wyzwaniach. Tekst analizuje wpływ pandemii na kondycję psychiczną uczniów i wskazuje narzędzia pomagające im radzić sobie z lękiem czy frustracją w szkolnej rzeczywistości.
- **Spoleczne Rzecznictwo Praw Dziecka**: merytoryczne spojrzenie na rolę rzecznika na poziomie lokalnym. To ważny głos w dyskusji o tym, jak realnie chronić godność i interesy dzieci tam, gdzie same nie potrafią jeszcze o siebie zadbać.
- **Psychologia codzienności**: wyjaśniamy biologiczne mechanizmy „głodu w głowie” i wpływ stresu na nasz apetyt, a także analizujemy, dlaczego w konfliktach rzadko chodzi o fakty, a znacznie częściej o głęboką potrzebę bliskości.
- **Nowoczesna edukacja**: przyglądamy się światu neurodydaktyki i autorskiemu modelowi **INSIGHT**, pokazując, jak projektować procesy nauczania, które współgrają z naturalną architekturą mózgu.
- **Trudne relacje i granice**: analizujemy psychiczne skutki bullingu w szkołach oraz stawiamy odważne pytania o moralny obowiązek opieki nad osobami, które w przeszłości nas raniły. Przyglądamy się także mrocznym mechanizmom cyklu przemocy i traumy.
- **Człowiek w centrum**: odkrywamy emocje jako fundament nowoczesnego przywództwa oraz uczymy się, jak towarzyszyć drugiemu człowiekowi w zachowaniu godności do samego końca.

Na koniec pragnę z serca podziękować wszystkim, którzy współtworzą nasz magazyn. To dzięki Waszej otwartości, wiedzy i chęci dzielenia się osobistym „insightem”, to czasopismo tętni życiem. Państwa głosy budują tę wyjątkową społeczność.



**REDAKTOR NACZELNY**  
dr Kamila Mrozek-Kochanek

**ZASTĘPCA REDAKTORA  
NACZELNY**  
mgr Małgorzata Korbal-Świniarska

**REDAKCJA**  
Kinga Rozner  
Kate Mrozik  
Milena Gaudig

**KOREKTA**  
Marcelina Cherek

**KOORDYNATOR WYDANIA**  
Patrik Skrzypek

**WSPÓŁPRACUJĄ Z NAMI**  
MindSpace Centrum Edukacji  
Instytut Standardów Psychoterapii i  
Edukacji (ISPiE)  
Corvino Marlena Skrzypek

**SKŁAD I PROJEKT**  
Corvino Marlena Skrzypek

# Godność do końca.

O TYM, CZEGO NIE WIDAĆ Z ZEWNĄTRZ.

Kiedy po raz pierwszy przekroczyłam próg Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego, miałam w głowie obrazy, które większość ludzi nosi, gdy słyszy te słowa. Korytarze pachnące środkami dezynfekującymi, łóżka ustawione w równych rzędach i cisza, która nie jest spokojem, lecz rodzajem zawieszenia między jednym a drugim oddechem. Myliłam się. To, co zobaczyłam było czymś, czego się nie spodziewałam.

**DOMINIKA KWIATKOWSKA**  
autor artykułu

Zobaczyłam ludzi. Nie pacjentów, nie przypadki, nie numery sal ani w dokumentacji medycznej. Ludzi z historiami, które sięgają kilkudziesięciu lat wstecz, z twarzami które pamiętają śmiech i słońce, z dłońmi które trzymały inne dłonie przez dziesiątki lat i które teraz potrzebują, żeby ktoś trzymał je z powrotem.

Nauczyłam się tu jednej rzeczy, której żadne szkolenie nie jest w stanie nauczyć. Opieka nad człowiekiem u kresu życia to nie jest praca w takim sensie, w jakim rozumiemy to słowo, gdy mówimy o obowiązkach i harmonogramach. To jest powołanie, które wymaga od opiekuna czegoś, czego nie ma w żadnym podręczniku.

Wymaga obecności. Prawdziwej, nieudawanej, ludzkiej obecności, która mówi drugiemu człowiekowi: widzę cię, jesteś tu, masz znaczenie.

**WYRZUTY SUMIENIA KTÓRE NISZCZĄ RODZINY**

Jedna z najtrudniejszych rzeczy, z którymi spotykam się w tej pracy to nie cierpienie podopiecznych. To cierpienie ich rodzin.

Rodziny, które oddają bliskich pod opiekę ZOL lub hospicjum bardzo często przychodzą z bólem, który noszą w sobie od miesięcy zanim podejmą tę decyzję.

Mówią: „czuję się, jak zdrajca”. Mówią: „obiecałam mamie, że nigdy jej nie oddam”. Mówią: „co powiedzą ludzie?”. Ten ból jest prawdziwy i głęboki i nie wolno go bagatelizować.

Jest jednak w nim pewne nieporozumienie, które chcę nazwać wprost. Oddanie bliskiego pod profesjonalną opiekę nie jest porzuceniem. Nie jest ucieczką od odpowiedzialności ani dowodem na brak miłości. Jest aktem miłości, który wymaga więcej odwagi niż większość decyzji w życiu człowieka. Wymaga przyznania przed samym sobą, że miłość nie zawsze wystarczy i że czasem troska o drugiego człowieka oznacza zapewnienie mu czegoś, czego sami dać nie możemy.

W tej pracy widzę, jak wiele rodzin przez lata opiekuje się chorym bliskim w domu z miłości i poświęcenia i jak w pewnym momencie zaczyna się to na nich odbijać.

Opiekunowie przestają wychodzić z domu i dbać o siebie, stopniowo tracą siebie w roli, którą wzięli na swoje barki z miłości, lecz bez granic. Miłość bez granic niszczy. To jest prawda, którą trudno usłyszeć, lecz która jest prawdziwa.

**CO DAJE OPIEKA, KTÓREJ NIE WIDAĆ Z ZEWNĄTRZ**

Człowiek, który trafia do ZOL lub hospicjum bardzo często przychodzi z historią długiej choroby i długiego zmęczenia, swojego i swojej rodziny. Jego ciało wymaga opieki całodobowej, specjalistycznej, opartej na wiedzy i doświadczeniu.

Jego człowieczeństwom wymaga czegoś więcej. Wymaga, żeby ktoś pamiętał, czego potrzebuje, czego się boi, co sprawia mu radość. Wymaga, żeby ktoś powiedział „dzień dobry” i patrzył przy tym w oczy. Wymaga, żeby jego historia była traktowana z szacunkiem, bo ta historia jest częścią tego, kim jest.

To właśnie robimy. Nie tylko podajemy leki i zmieniamy opatrunki, nie tylko realizujemy procedury i wypełniamy dokumentację. Rozmawiamy. Słuchamy.



Trzymamy za rękę, gdy jest trudno. Siedzimy w ciszy, gdy cisza jest tym, czego potrzeba. Śmiejemy się razem, gdy pojawia się okazja do śmiechu, bo śmiech w ZOL nie jest niestosowny. Jest dowodem, że życie trwa i ma wartość do samego końca.

Rodziny, które odwiedzają bliskich w ZOL, czasem mówią ze zdziwieniem, że wyglądają oni lepiej niż w domu. Rozumiem, dlaczego to boli, bo brzmi jak wyrzut.

Rozumiem też, dlaczego tak jest. W domu opiekunem była jedna wyczerpana osoba, która kochała i jednocześnie nie spała od miesięcy, nie miała chwili dla siebie i stopniowo traciła zdolność do bycia przy chorym w sposób spokojny i pełny. Tu jest zespół, który się zmienia i regeneruje. Tu jest rytm dnia, który daje poczucie bezpieczeństwa. Tu jest ktoś zawsze, o każdej porze nocy i dnia, bez wyjątków.

### HOSPICJUM - MIEJSCE, KTÓRE ROZUMIE SIĘ DOPIERO OD ŚRODKA.

Hospicjum budzi w ludziach lęk, który jest w dużej mierze lękiem przed nieznanym. Kojarzy się z rezygnacją, z poddaniem się, z przyznaniem, że już nic nie można zrobić. Tymczasem hospicjum jest miejscem, które mówi coś zupełnie przeciwnego.

Mówi: jesteś ważny do ostatniej chwili. Twój komfort ma znaczenie. Twoja godność ma znaczenie. Twoja historia ma znaczenie.

Praca w środowisku opieki paliatywnej uczy, że śmierć nie jest porażką medycyny. Jest częścią życia, która zasługuje na taką samą troskę, jak każda inna jej część. Człowiek odchodzący w otoczeniu ludzi, którzy go widzą i nie spieszą się, nie udają, że nic się nie dzieje - odchodzi inaczej niż człowiek, który odchodzi sam.

Rodziny, które decydują się na hospicjum dla swoich bliskich, często pytają, czy to znaczy, że się poddają. Odpowiedź jest zawsze taka sama.

*“ To znaczy, że wybierają dla niego lub dla niej najlepszą możliwą jakość tego czasu, który pozostał.*

To nie jest poddanie. To jest miłość w swojej dojrzałej, odważnej i bezinteresownej postaci. Miłość która mówi: chcę żebyś miał to, czego ja sam nie jestem w stanie ci dać i robię to dla ciebie a nie dla siebie.



### GODNOŚĆ JEST NIEPODZIELNA

Jest jedno przekonanie, które towarzyszy mi w tej pracy każdego dnia. Człowiek nie przestaje być człowiekiem, gdy jest chory, słaby lub zależny od innych.

Godność nie znika wraz ze sprawnością ciała. Nie zależy od tego, czy człowiek pamięta swoje imię, czy potrafi sam zjeść, czy rozpoznaje twarze swoich bliskich. Jest niezbywalna i bezwarunkowa i to właśnie jest fundament całej opieki, którą staramy się zapewnić.

Widzę to w drobnych rzeczach. W tym, że pytamy a nie zakładamy. W tym, że pukamy zanim wejdziemy.

W tym, że mówimy do podopiecznych per Pan i Pani, bo to wyraz szacunku, który należy im się bezwarunkowo. W tym, że ich opinie mają znaczenie, nawet gdy ich możliwości są ograniczone. W tym, że ich przeszłość jest dla nas ważna, bo ona jest częścią tego, kim są teraz.

### CZEGO TA PRACA UCZY O ŻYCIU

Ta praca zmienia człowieka. Uczy pokory wobec czasu, który mija i wobec tego, co naprawdę ważne. Uczy, że obecność jest najprostszym i najcenniejszym darem, jaki możemy dać drugiemu człowiekowi.

Uczy, że godność nie jest przywilejem, lecz prawem, które przysługuje każdemu niezależnie od tego, w jakim miejscu swojego życia się znajduje.

Rodziny, które powierzają nam swoich bliskich, robią to z miłości a nie z obojętności. Moją rolą jest nie tylko zaopiekować się podopiecznym, lecz również powiedzieć tej rodzinie:

“Zrobiliście właściwą rzecz. Wasz bliski jest bezpieczny. Jest widziany. Nie jest sam. To, że go tu nie ma, nie znaczy, że go nie kochacie. Znaczy, że kochacie go wystarczająco mocno, żeby dać mu to, czego naprawdę potrzebuje”.

Czasem to zdanie jest najważniejszą rzeczą którą mogę w tej pracy powiedzieć.

*“ Czasem to zdanie jest najważniejszą rzeczą którą mogę w tej pracy powiedzieć.*

# Kreatywność, która uczy relacji

- NEURODYDAKTYCZNIE PODEJŚCIE DO ZAJĘĆ TUS

Wyobraź sobie dziecko, które na polecenie trenera „opowiedz o swoich uczuciach” sztywnieje, a w jego oczach pojawia się zakłopotanie. Dla wielu ludzi tradycyjny trening umiejętności społecznych (TUS) jest jak nauka jazdy na rowerze z instrukcji obsługi: logiczny, ale oderwany od emocji, które im towarzyszą. Klucz do zmiany nie leży w wyuczonych formułkach, lecz w radosnym chaosie tworzenia, który potrafi „zhakować” oporny mózg i otworzyć go na drugiego człowieka.

**DR KAMILA MROZEK-KOCHANEK**  
autor artykułu

## OD BEHAVIORYZMU DO NEUROBIOLOGII - NOWE WYZWANIA TUS

Tradycyjne modele TUS wywodzące się z nurtów behawioralnych, opierały się głównie na logicznym modelowaniu zachowań i systemie kar oraz nagród. Choć klasyczne metody treningowe, np. według Arnolda Goldsteina, od lat wykazują skuteczność, to współczesna wiedza o mózgu rzuca nowe światło na mechanizmy, które decydują o tym, czy nabyta umiejętność zostanie „zgeneralizowana” (przeniesiona z bezpiecznej sali treningowej do chaotycznej rzeczywistości rówieśniczej).

Neurodydaktyka jako dziedzina łącząca badania nad mózgiem z praktyką twórczego nauczania sugeruje, że mózg nie jest pustym naczyniem, w które można wlewać kolejne porcje informacji. Mózg to dynamiczny organ najlepiej przyswajający wiedzę poprzez działanie i emocje.

Jak zauważa dr Marzena Żylińska, edukacja przyjazna mózgowi musi „rozniecać ogień” ciekawości, a nie tylko przekazywać suche fakty.

## NEUROBIOLOGIA TWÓRCZEGO KONTAKTU: CO SIĘ DZIEJE PODCZAS TUS?

### • Dopamina i układ nagrody

Kiedy dziecko uczestniczy w procesie twórczym, w jego mózgu wzrasta wydzielanie dopaminy związanej z motywacją i zaangażowaniem. Ten neuroprzekaznik odpowiada nie tylko za odczuwanie przyjemności, ale za ukierunkowanie uwagi i utrwalanie śladów pamięciowych.

### • Neurony lustrzane - jak biologiczny rezonans

Działania kreatywne np. wspólny rysunek, aktywują system neuronów lustrzanych. Dzięki nim uczestnik nie tylko już „wie”, co czuje inna osoba, ale na poziomie biologicznym „rezonuje” z jej stanem. Twórczość grupowa wymusza synchronizację ruchową i emocjonalną, wspiera rozwój współodczuwania i rozumienia emocji innych osób.

## KREATYWNOŚĆ JAKO NARZĘDZIE NAPRAWCZE W RELACJACH

Wprowadzenie elementów twórczych do TUS pozwala na pracę nad konkretnymi deficytami społecznymi w sposób, który nie wywołuje mechanizmów obronnych. Osoby z trudnościami społecznymi często wykazują sztywność myślenia, widzą jedno „poprawne” rozwiązanie sytuacji.

Kreatywne zadania (np. „znajdź 10 nietypowych zastosowań dla tego przedmiotu”) uczą mózg myślenia dywergencyjnego. To bezpośrednio przekłada się na umiejętność szukania kompromisów w realnym życiu: „jeśli mój pomysł nie przeszedł, dzięki kreatywności mam w zanadrzu trzy inne”.

Bezpośrednie omawianie trudności dziecka (np. wybuchów złości) często kończy się „zamknięciem” emocjonalnym. Wykorzystanie kreatywnej metafory np. tworzenie komiksu o planecie, na której wszyscy krzyczą, pozwala dziecku na eksternalizację problemu (to terapeutyczna technika i mechanizm obronny - oddzielanie trudności od tożsamości osoby, traktując je jako zewnętrzny byt).

W efekcie dziecko łatwiej reguluje swoje emocje i impulsywne reakcje.



## EFEKT FLOW PODCZAS TUS

Największa „magia” dzieje wtedy, gdy grupa TUS wejdzie w tzw. flow (przepływ) czyli optymalne zaangażowanie w twórcze zadanie, w którym poczucie czasu i lęku przed oceną przestają istnieć.

“ *Największa magia TUS dzieje się wtedy, gdy dziecko przestaje bać się oceny i zaczyna po prostu tworzyć* ”

Według Geralda Hüthera to w atmosferze radosnego i swobodnego odkrywania mózg wykazuje największą neuroplastyczność - zdolność do trwałej reorganizacji swoich struktur. Oznacza to, że dziecko „niechący” uczy się negocjacji, kompromisu i uważności na innych, budując np. wspólną makietę miasta, czy improwizując scenkę teatralną.

Ponieważ temu procesowi zwykle towarzyszą pozytywne emocje, nowe nawyki społeczne zapisują się w pamięci proceduralnej. Dlatego też przestają być wypracowaną z trudem „maską” czy regułką, a stają się naturalnym, płynącym z wnętrza odruchem, który dziecko zabiera ze sobą poza salę treningową.

## NA ZAKOŃCZENIE

Współczesny TUS odchodzi od sztywnego ćwiczenia społecznych „regulek” na rzecz budowania realnych doświadczeń relacyjnych. Neurodydaktyka pokazuje, że mózg najlepiej uczy się wtedy, gdy czuje się bezpiecznie, działa aktywnie i przeżywa emocje. Twórcze działania mogą stać się nie tylko atrakcyjną formą pracy, ale i skutecznym sposobem rozwijania kompetencji społecznych. Dziecko, które podczas zajęć doświadcza sprawstwa, współpracy i autentycznego kontaktu, ma większą szansę przenieść nowe umiejętności do codziennego życia. Kreatywny TUS nie polega jedynie na uczeniu zachowań społecznych. Jego celem staje się budowanie elastycznego, odpornego i otwartego na relacje systemu nerwowego - fundamentu zdrowego funkcjonowania człowieka w społeczeństwie.

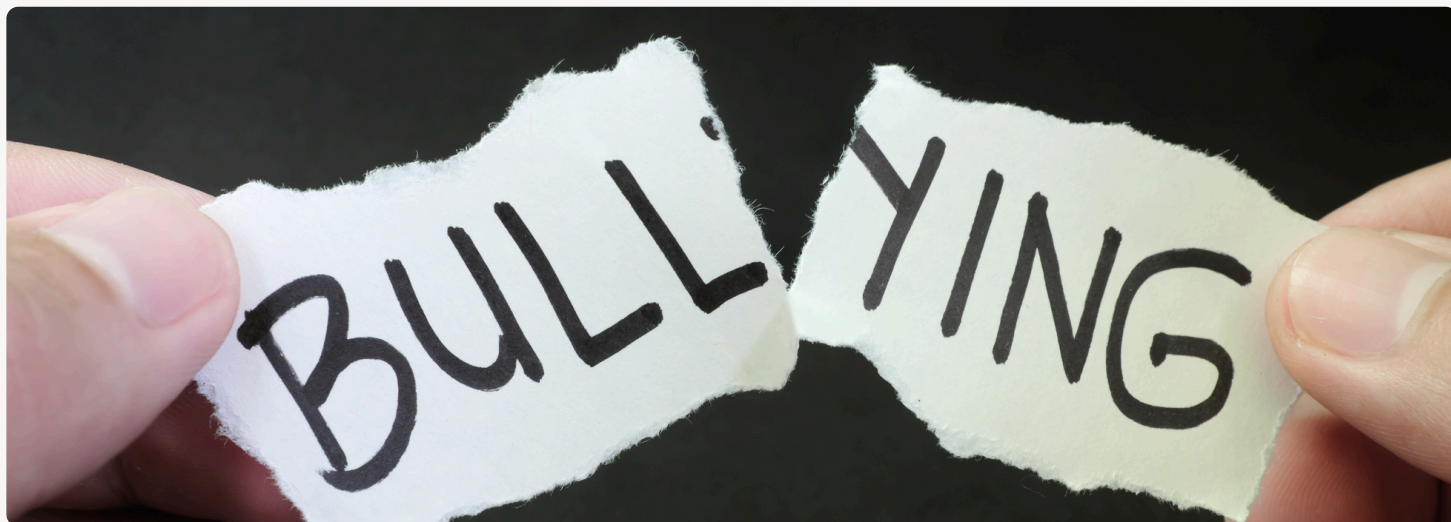
## BIBLIOGRAFIA

- Hüther G., Hauser U., *Wszystkie dzieci są zdolne. Jak marnujemy wrodzone talenty*, Warszawa 2022.
- Pęcak A., Pudło K., *TUS skrojony na miarę. Jak planować i realizować Trening Umiejętności Społecznych dostosowany do potrzeb każdej grupy*, Warszawa 2025.
- Spitzer M., *Jak uczy się mózg*, Warszawa 2007.
- Wojsiat J., *Tak działa mózg*, Warszawa 2024.
- Żylińska M., *Neurodydaktyka. Nauczanie i uczenie się przyjazne mózgowi*, Toruń 2013.

“

*Największa magia TUS dzieje się wtedy, gdy dziecko przestaje bać się oceny i zaczyna po prostu tworzyć* ”





# Kiedy szkoła przestaje być bezpieczna.

PSYCHICZNE SKUTKI BULLYINGU W ANGIELSKICH SZKOŁACH.

**ANNA WABNIC**  
autor artykułu

Jeszcze kilka lat temu bullying był traktowany jako „naturalny element dorastania” - coś, przez co dzieci „muszą przejść”, aby nauczyć się radzić sobie z życiem. Dziś coraz wyraźniej widać jednak, że przemoc rówieśnicza może pozostawiać głębokie ślady psychiczne, wpływające na funkcjonowanie młodego człowieka przez wiele lat. Coraz częściej mówi się o dzieciach żyjących w przewlekłym lęku, zmagających się z napadami paniki, wycofaniem społecznym czy całkowitą niechęcią do uczęszczania do szkoły. Za wieloma z tych trudności stoi jedno doświadczenie- długotrwały bullying.

Problem ten jest szczególnie widoczny wśród dzieci uczęszczających do szkół w Wielkiej Brytanii. Choć wiele placówek deklaruje politykę „zero tolerancji” wobec przemocy rówieśniczej, rzeczywistość często wygląda inaczej. Z perspektywy rodziców oraz osób pracujących z dziećmi można zauważyć, że bullying bardzo często pozostaje niezauważony aż do momentu poważniejszego kryzysu emocjonalnego.

W społecznej świadomości bullying nadal kojarzy się głównie z bójkami czy otwartą agresją fizyczną. Tymczasem współczesna przemoc rówieśnicza najczęściej ma charakter psychiczny i emocjonalny. To wykluczanie z grupy, poniżanie, wyśmiewanie wyglądu, akcentu, pochodzenia czy sposobu bycia. To również celowe ignorowanie, rozsiewanie plotek, publikowanie obraźliwych treści w mediach społecznościowych oraz działania, które

dla osoby postronnej mogą wydawać się „niewinne”, jednak dla dziecka stają się źródłem ogromnego cierpienia.

Najbardziej niepokojące jest jednak to, że bardzo często przemoc ta odbywa się w sposób niezwykle dyskretny. Rodzice wielokrotnie słyszą, że nauczyciele „niczego nie zauważyli”, że dziecko „wydaje się szczęśliwe w szkole” albo że „nie ma dowodów na bullying”. Tymczasem dzieci stosujące przemoc rówieśniczą doskonale wiedzą, kiedy mogą pozostać niezauważone. Do wielu sytuacji dochodzi podczas przerw, w drodze do szkoły i ze szkoły, poza klasą lekcyjną lub w przestrzeni internetowej. Bardzo często są to zachowania subtelne, trudne do uchwycenia dla dorosłych, ale regularne i długotrwałe.

Wiele dzieci nie mówi nikomu o tym, czego doświadczą. Towarzyszy im lęk, że jeśli zgłoszą problem, sytuacja jeszcze bardziej się pogorszy. Bywają zastraszone, wyśmiewane lub przekonywane, że nikt im nie uwierzy. Dla młodego człowieka potrzeba akceptacji i przynależności do grupy jest niezwykle silna, dlatego strach przed odrzuceniem często okazuje się silniejszy niż potrzeba szukania pomocy.

W swojej pracy coraz częściej spotykam dzieci i młodzież, które funkcjonują w stanie ogromnego przeciążenia emocjonalnego. Są to młodzi ludzie żyjący w ciągłym napięciu, mający trudności ze snem, wycofujący się z relacji społecznych i tracący poczucie własnej wartości.

“

*Czasami za prostym zdaniem: „Nie chcę iść do szkoły” kryje się historia, której nikt wcześniej nie chciał lub nie potrafił dostrzec.*

Niepokojące jest również to, że szkolne procedury przeciwdziałania bullyingowi nie zawsze znajdują odzwierciedlenie w codziennej praktyce. Samo istnienie regulaminów czy polityk ochrony ucznia nie daje jeszcze dziecku realnego poczucia bezpieczeństwa. Szczególnie dzieci wrażliwe emocjonalnie mogą przeżywać przemoc rówieśniczą w sposób bardzo intensywny, nawet jeśli dla innych dane zachowanie wydaje się „żartem” lub „drobną zaczepką”.

Dlatego tak ważne wydaje się budowanie większej świadomości dotyczącej psychicznych skutków bullyingu. Każda szkoła powinna nie tylko reagować na przemoc, ale również prowadzić działania edukacyjne pokazujące, jak poważne konsekwencje emocjonalne może ona powodować. Dzieci muszą wiedzieć, że mają prawo mówić o swoim cierpieniu, a dorośli powinni być bardziej wyczuleni na subtelne sygnały świadczące o tym, że młody człowiek może doświadczać przemocy.

Bullying nie jest „normalnym etapem dorastania” ani doświadczeniem, które „buduje charakter”. Dla wielu dzieci staje się źródłem samotności, przewlekłego lęku i poczucia całkowitego braku bezpieczeństwa. Dopóki problem ten będzie bagatelizowany lub dostrzegany dopiero w momencie poważnego kryzysu emocjonalnego, kolejne dzieci będą pozostawały same ze swoim cierpieniem.

“

*Samo istnienie regulaminów czy polityk ochrony ucznia nie daje jeszcze dziecku realnego poczucia bezpieczeństwa.*

Coraz częściej pojawiają się również zachowania autoagresywne oraz silny lęk związany z samą myślą o pójściu do szkoły. Niektóre dzieci doświadczają objawów psychosomatycznych tj. bólu brzucha, nudności czy kołatania serca, które nasilają się szczególnie rano, przed wyjściem z domu.

Dla wielu osób z zewnątrz może to wyglądać jak nadwrażliwość, bunt lub niechęć do nauki. W rzeczywistości jednak dziecko często reaguje w sposób typowy dla organizmu znajdującego się w chronicznym stresie i poczuciu zagrożenia. Szkoła, która powinna być miejscem bezpieczeństwa i rozwoju, zaczyna kojarzyć się z lękiem.

Jednym z najbardziej bolesnych aspektów pracy z dziećmi doświadczającymi bullyingu jest obserwowanie, jak wielu młodych ludzi nie otrzymuje wystarczającego wsparcia na odpowiednio wczesnym etapie. Bardzo często reakcja pojawia się dopiero wtedy, gdy problem osiąga poważne rozmiary i dziecko przestaje radzić sobie emocjonalnie. Wcześniejsze sygnały bywają bagatelizowane lub tłumaczone „trudnym okresem dorastania”.



# Regulacja emocji w praktyce szkolnej.

## JAK WSPIERAĆ DZIECI W CODZIENNYCH WYZWANIACH EMOCJONALNYCH?

**KINGA ROZNER**  
autor artykułu



“  
*Regulacja emocji nie polega na tłumieniu uczuć, ale na umiejętności rozpoznania i nazwania tego, co dziecko czuje.*

### EMOCJE W SZKOLE TO, CO WIDZĘ NA CO DZIEŃ

Od lat pracuję z dziećmi jako pedagog i terapeuta. Prowadzę treningi umiejętności społecznych, zajęcia terapeutyczne, rozmawiam z nauczycielami i rodzicami. I jedno mogę powiedzieć z pełnym przekonaniem. Emocje dzieci w szkole to temat, który domaga się uwagi. Nie jutro. Teraz.

W swojej pracy spotykam coraz więcej dzieci, które nie radzą sobie z tym, co czują. Złość zamienia się w agresję. Smutek w wycofanie. Lęk w odmowę wejścia do klasy. To nie są dzieci niegrzeczne czy złe wychowane. To dzieci, które nie mają jeszcze narzędzi do radzenia sobie z emocjami. I nikt im tych narzędzi nie dał.

Po pandemii sytuacja wyraźnie się pogorszyła. Widzę to po dzieciach, które trafiają do mnie na zajęcia. Są bardziej drażliwe, szybciej się frustrują, trudniej znoszą porażki. Izolacja i nauka zdalna zabrały im czas na naturalny trening społeczny. Teraz musimy nadrabiać, a to wymaga świadomego wysiłku.

### CO WŁAŚCIWIE OZNACZA REGULACJA EMOCJI?

Kiedy mówię o regulacji emocji, nie mam na myśli tłumienia ich albo udawania, że wszystko jest w porządku. Chodzi o coś zupełnie innego. O to, żeby

dziecko umiało rozpoznać, co czuje. Żeby potrafiło to nazwać. I żeby miało w swoim repertuarze kilka sposobów na poradzenie sobie z tym uczuciem bez krzywdzenia siebie i innych.

Z perspektywy mojej pracy widzę, że dzieci bardzo się różnią pod tym względem. W jednej grupie mam ośmiolatka, który potrafi powiedzieć „jestem zły, bo przegrałem i potrzebuję chwili”. Obok siedzi jego rówieśnik, który w tej samej sytuacji przewraca krzesło i ucieka z sali. Obaj mają tyle samo lat. Ale ich doświadczenia emocjonalne są zupełnie inne.

Ta różnica wynika z wielu czynników. Temperament, relacje w domu, styl wychowania, obecność lub brak dorosłego, który modeluje zdrowe reakcje emocjonalne. Dlatego nie da się stosować jednego schematu wobec wszystkich dzieci. Każde potrzebuje czegoś trochę innego.

Ta różnica wynika z wielu czynników. Temperament, relacje w domu, styl wychowania, obecność lub brak dorosłego, który modeluje zdrowe reakcje emocjonalne. Dlatego nie da się stosować jednego schematu wobec wszystkich dzieci. Każde potrzebuje czegoś trochę innego.

## DLACZEGO SZKOŁA JEST TAK WAŻNA?

Dziecko spędza w szkole sporą część dnia. To tam przeżywa porażki i sukcesy. Tam uczy się funkcjonować w grupie. Tam spotyka się z oceną, porównywaniem, presją rówieśniczą. Każda z tych sytuacji jest potencjalnym wyzwaniem emocjonalnym.

W mojej praktyce często spotykam dzieci, dla których szkoła jest jedynym miejscem, gdzie ktoś dorosły zwraca uwagę na ich emocje. W domu jest bieganie, obowiązki, zmęczenie rodziców po pracy. Nie z niechęci. Po prostu z braku czasu i sił. Te dzieci potrzebują, żeby ktoś w szkole powiedział im, że ich złość jest normalna. Że można się bać sprawdzianu. Że smutek po kłótni z koleżanką ma prawo istnieć.

Nauczyciel nie musi być terapeutą. Wiem, że to brzmi jak frazes, ale naprawdę tak uważam. Wystarczy, że będzie uważny. Że zatrzyma się na chwilę, zanim zareaguje na trudne zachowanie. Że zapyta „co się stało?” zanim powie „zachowuj się”. To zmienia wszystko.

## JAK ROZPOZNAJĘ TRUDNOŚCI U DZIECI?

Przez lata pracy nauczyłam się, że trudności z regulacją emocji nie zawsze wyglądają tak, jak byśmy się spodziewali. Oczywiście, są dzieci, które krzyczą, płaczą i rzucają przedmiotami. Ale są też takie, które siedzą cicho w kącie i wydają się grzeczne. A w środku się rozpadają. U młodszych dzieci sygnały są zazwyczaj bardziej widoczne. Wybuchy złości, płacz, odmowa udziału w zajęciach. U starszych pojawiają się bardziej subtelne znaki. Sarkazm, wycofanie, drażliwość, unikanie kontaktu wzrokowego. Bywa, że nauczyciel interpretuje to jako lenistwo albo brak zainteresowania. A tak naprawdę za tym zachowaniem stoi emocja, z którą dziecko nie umie sobie poradzić.

Ważne jest, żeby nie mylić intensywnych emocji z problemem. Dzieci mają prawo czuć mocno.

Problem zaczyna się wtedy, gdy reakcje są stale nieproporcjonalne do sytuacji i utrudniają codzienne funkcjonowanie. Wtedy warto się przyjrzeć bliżej.

## CO DZIAŁA? MOJE DOŚWIADCZENIA Z PRAKTYKI

Przez lata pracy z dziećmi przetestowałam wiele metod. Niektóre sprawdzają się lepiej, inne gorzej. Ale jest kilka rzeczy, które działają niemal zawsze.

Po pierwsze, nazywanie emocji. To brzmi banalnie, ale ma ogromną moc. Kiedy mówię do dziecka „widzę, że jesteś teraz sfrustrowany, bo zadanie nie wychodzi tak, jak chciałeś”, dzieje się coś ważnego. Dziecko czuje się zauważone. Dostaje słowo na to, co czuje. I nagle ta emocja staje się mniej przytłaczająca, bo ma nazwę.

Po drugie, modelowanie. Nie waham się powiedzieć dzieciom, że ja też się czasem denerwuję. Że mam gorsze dni. Ale pokazuję im, co z tym robię. Biorę głęboki oddech. Mówię na głos, co czuję. Proszę o chwilę przerwy. Dzieci obserwują dorosłych uważniej, niż nam się wydaje. I uczą się nie z tego, co im mówimy, ale z tego, co robimy.

Po trzecie, rytuały emocjonalne. Na moich zajęciach TUS zaczynamy od krótkiego okrążenia, w którym każdy mówi, jak się dziś czuje. To może być jedno słowo albo zdanie. Nikt nie ocenia, nikt nie komentuje. Z czasem dzieci zaczynają same sięgać po ten nawyk. Pytają się nawzajem „jak się czujesz?” i traktują to poważnie.

Po czwarte, przestrzeń na wyciszenie. Nie kara za złe zachowanie, ale miejsce, do którego dziecko może się udać, gdy emocje je przerastają. W mojej sali jest taki kącik. Z poduszką, piłką sensoryczną i klepsydrą. Dzieci wiedzą, że mogą tam pójść bez pytania.

I wiedzą, że nikt ich za to nie oceni.

## WSPÓŁPRACA ZE SPECJALISTAMI I RODZICAMI

Sama nie zrobię wszystkiego. I nigdy nie udaję, że mogę. Kiedy widzę, że dziecko potrzebuje więcej niż zajęcia

grupowe, kieruję do psychologa lub terapeuty. Rozmawiam z pedagogiem szkolnym. Konsultuję się z poradnią. Równie ważna jest rozmowa z rodzicami. Staram się prowadzić ją tak, żeby nie brzmiała jak zarzut. Zamiast mówić „Pani syn jest agresywny”, wolę powiedzieć „zauważyłam, że Janek ostatnio szybciej się irytuje. Chciałabym razem zastanowić się, co mogłoby mu pomóc”. To otwiera drzwi zamiast je zamykać. Wielu rodziców naprawdę chce pomóc swoim dzieciom. Brakuje im tylko wiedzy i konkretnych wskazówek. Czasem wystarczy jedna rozmowa, jedno proste narzędzie, żeby w domu zaczęło się coś zmieniać.

## NA KONIEC

Regulacja emocji to nie abstrakcyjne pojęcie z podręcznika psychologii. To coś, z czym dzieci mierzą się każdego dnia. Na przerwach, w stołówce, na lekcji matematyki, w drodze do szkoły. Pracując z dziećmi od lat, widzę jedno wyraźnie. Te, którym ktoś pomógł zrozumieć ich emocje, radzą sobie lepiej. Nie dlatego, że nie czują złości czy smutku. Ale dlatego, że wiedzą, co z nimi zrobić.

Nie potrzeba rewolucji. Potrzeba uważności. Potrzeba dorosłych, którzy potraktują emocje dzieci poważnie. I którzy pokażą im, że każda emocja jest informacją, nie problemem.



## CO DZIAŁA W PRACY Z EMOCJAMI DZIECI?

1. Nazywanie emocji
2. Modelowanie zachowań przez dorosłego
3. Rytuały emocjonalne
4. Przestrzeń na wyciszenie

# Dlaczego kłócimy się o skarpetki, a tak naprawdę o bliskość?

KATARZYNA GRABKA  
autor artykułu

**K**łótnie rzadko dotyczą tego, o czym mówimy na głos. Pod powierzchnią codziennych sprzeczek kryją się potrzeby, które nie zostały zauważone - bliskość, uznanie, bycie ważnym dla drugiej osoby. Konflikt zaczyna się tam, gdzie kończą się słowa, a zaczyna cisza pełna niewypowiedzianych znaczeń.



## CZYM TAK WŁAŚCIWIE JEST KONFLIKT?

Konflikt jest naturalnym skutkiem ludzkiej interakcji. W psychologii rozumiemy go jako różnicę potrzeb, wartości lub interpretacji, która domaga się uwagi. Nie da się uciec od konfliktu. Jest on częścią naszego życia, a umiejętność werbalizowania swoich potrzeb w sposób komunikatywny staje się dziś coraz rzadsza.

Za każdym razem kiedy do mojego gabinetu trafiają skłócone strony, często to nie ostatnia awantura jest powodem zgłoszenia się na sesję. To jedynie moment kulminacyjny czegoś, co narastało od dłuższego czasu. Gdybyśmy nauczyli się aktywnie słuchać drugiej osoby, konflikt stałby się sygnałem, że coś ważnego domaga się uwagi - a nie symbolem relacyjnej porażki. Osoby uwikłane

w konflikt zazwyczaj mają silne emocje związane z ludźmi, sytuacją i pożądanymi rezultatami, a często angażują się w zachowania stanowcze, a niekiedy wręcz agresywne, aby osiągnąć zamierzone cele.

## ŹRÓDŁA KONFLIKTU

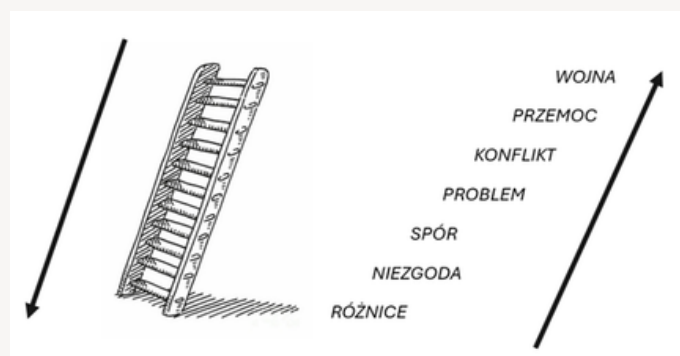
Na pierwszych sesjach przygotowawczych do postępowania mediacyjnego, szukam prawdziwego źródła napięcia. I nie, nie chodzi o „rozrzucone skarpetki” tylko o zwyczajny brak widzialności potrzeb. O komunikat, który mówi „nie szanujesz mnie, nie widzisz mnie, a moja praca nic nie znaczy”. Niestety, narastający konflikt zawęża nam pole widzenia. Jako partnerzy widzimy już tylko te skarpetki – symbol chaosu, braku uwagi i braku współpracy.

“

*Nie widzimy tego, że druga osoba wróciła po 14 godzinach pracy, zdjęła obranie, rzuciła skarpetki na podłogę, bo nie miała już siły i poszła pod prysznic, żeby nie nabrudzić w domu.*

My widzimy tylko skarpetki – i to, jak bardzo nas ranią ponieważ “on nie zauważył, że dopiero co posprzątałam cały dom.”

W ten sposób konflikt rośnie w siłę - od różnic, przez spór, aż po przemoc. Klasyczna drabina konfliktu poniżej dobrze ilustruje, jak niewielkie różnice mogą przerodzić się w poważne starcia, jeśli nie zostaną zauważone i omówione.



U podstaw wielu napięć leżą niezaspokojone potrzeby: bezpieczeństwa, wpływu, uznania czy przestrzeni. Emocje pojawiające się w konflikcie nie są przeszkodą, lecz wskaźnikiem, że coś ważnego zostało pominięte. W praktyce, często obserwuję sytuacje, w których konflikt nie wynikał z trudnego charakteru, lecz z poczucia niewidoczności: ktoś czuł, że jego perspektywa nie ma znaczenia, więc zaczynał walczyć o przestrzeń. Gdy potrzeby zostają nazwane, napięcie zwykle opada - bo wreszcie wiadomo, o co naprawdę chodzi.

## MEDIACJA

W mediacji pracujemy nie z winą, lecz z potrzebami i znaczeniami, które stoją za zachowaniami. W jednej z mediacji którą prowadziłam ostatnio, dopiero w trzeciej rundzie rozmowy strony odkryły, że nie kłócą się o opiekę nad dzieckiem lecz o... brak czasu dla siebie nawzajem! Potrzeba bliskości przykryta obowiązkami domowymi i opieką nad małym dzieckiem.

“

*Kiedy potrzeba została zidentyfikowana, konflikt zaczął się rozplątywać – nie dlatego, że ktoś ustąpił, ale dlatego, że wreszcie się usłyszeli.*

Jako mediator, uwielbiam ten moment “ahaaa!”, kiedy strony odkrywają, że tak naprawdę to... tęskniły za sobą!

## ZAKOŃCZENIE

Konflikt nie jest zwykle walką o rację. Jest początkiem rozmowy, która odsłania potrzeby, granice i pragnienie bycia widzianym. Jest częścią naszego życia a umiejętność aktywnego słuchania drugiej strony staje się dziś niezwykle ważna. Niezauważony konflikt może zakończyć wieloletnią przyjaźń, zniszczyć biznes, rozbić rodzinę a nawet - patrząc na współczesną politykę - doprowadzić do konfliktów międzynarodowych. Dlatego tak ważne jest, by dostrzec pierwsze sygnały napięcia i czasem skorzystać z pomocy osoby trzeciej.

## AWANTURA O ...BRONŃ?

Co ciekawe, konflikt nie dotyczy tylko partnerów czy rodzin. Prowadziłam kiedyś mediację między dwoma dyrektorami dużych firm zbrojeniowych. Panowie byli kiedyś przyjaciółmi (w końcu razem zaczęli w branży 20 lat temu), ale z biegiem lat ich relacja się stopniowo ochładzała.

Doszło do ogromnej awantury o fundusze i niezapłacony rachunek opiewający na miliony euro za tysiące karabinów. Obaj, zamiast rozmowy - wybrali postępowanie sądowe. Sąd nakazał mediację która trafiła do mnie. Początkowo pracowałam wyłącznie z pełnomocnikami ponieważ panowie nie chcieli się spotkać. Udało się wypracować kompromis finansowy z pełnomocnikami ale jeden z nich oczekiwał przeprosin. Za co? Tego nikt nie potrafił jasno wskazać.

Kiedy w końcu obaj dyrektorzy zgodzili się usiąść razem, rozmowa nie toczyła się komfortowo. Obaj Panowie unikali kontaktu wzrokowego, nie odzywali się chętnie i opowiadali na moje pytania zdawkowo. Gdy zapytałam, jak długo trwa między nimi taki dystans, jeden odpowiedział: “kilka miesięcy.” Drugi: “osiem lat”. Zdziwiona, zapytałam skąd taka różna perspektywa.

Okazało się, że kiedy syn jednego z dyrektorów się zenił, drugi nie dostał zaproszenia na ślub - choć bardzo tego oczekiwał, biorąc pod uwagę ich wieloletnią przyjaźń. Zaskoczony dyrektor tłumaczył, że zaproszenie zostało wysłane, ale nigdy nie otrzymali odpowiedzi.

Co się okazało? Poczta zgubiła przesyłkę. Zaproszenie nigdy nie dotarło.

Zaproszony przez osiem lat żył w przekonaniu, że został celowo pominięty i że przyjaźń została zakończona bez słowa. Zapraszający natomiast myślał, że brak odpowiedzi był świadomym gestem odcięcia - wręcz symbolicznym pokazaniem mu środkowego palca.

W ten sposób jedno zawieruszone zaproszenie stało się przysłowiową kością niezgody - początkiem konfliktu, który narastał przez lata, aż w końcu doprowadził do awantury i sprawy w sądzie.

W chwili, gdy ta sytuacja została wyjaśniona, atmosfera zmieniła się natychmiast. Panowie zaczęli mówić bardzo szybko i głośno – tak jakby chcieli nadrobić stracony czas. Mediacja zakończyła się nie tylko podpisaną ugodą, ale też... wspólnym obiadem. Wychodząc z sali, widziałam, jak pokazywali sobie zdjęcia z ostatnich ośmiu lat i planowali wyjazd na ryby – tak jak kiedyś. Awantura o broń okazała się historią o zranieniu i potrzebie powrotu do dawnej przyjaźni.

# Emocje jako kapitał.

## NOWE SPOJRZENIE NA PRZYWÓDZTWO.

Kiedy myślimy o sukcesie w biznesie, najczęściej widzimy arkusze kalkulacyjne, strategie wzrostu i wskaźniki efektywności. Rzadziej widzimy człowieka, który za tym wszystkim stoi. Człowieka, który podejmuje decyzje pod presją, buduje relacje w warunkach niepewności i codziennie zmagają się z czymś, czego nie ma w żadnym podręczniku zarządzania - z własnym wnętrzem.

**MGR MAŁGORZATA KORBAL-ŚWINIARSKA**  
autor artykułu

**P**ychologia od lat mówi to, co biznes dopiero zaczyna rozumieć: najważniejszym zasobem każdej organizacji nie jest kapitał ani technologia. Jest nim człowiek, który tą organizacją kieruje. A człowiek to przede wszystkim emocje.

### EMOCJE NIE SĄ SŁABOŚCIĄ. SĄ INFORMACJĄ.

Przez dekady kultura biznesowa promowała pewien ideał lidera: racjonalny, opanowany, pozbawiony emocji decydent, który analizuje a nie czuje. Dziś wiemy, że ten ideał jest nie tylko nieosiągalny, lecz również szkodliwy.

Antonio Damasio wykazał w swoich badaniach, że ludzie którzy z powodu uszkodzeń mózgu utracili zdolność do doświadczania emocji, stali się niezdolni do podejmowania nawet najprostszych decyzji, mimo zachowanej inteligencji. Emocje nie przeszkadzają w myśleniu. Są jego biologicznym fundamentem.

Lider, który rozumie własne emocje nie jest słabszy od tego, który je tłumi. Jest silniejszy, bo działa z wyboru a nie z odruchu. Rozpoznaje, kiedy decyzja wynika z trzeźwej oceny sytuacji, a kiedy z lęku, zmęczenia lub niezaspokojonej potrzeby uznania.

Ta świadomość jest kompetencją a nie luksusem.

“*Lider, który rozumie własne emocje, nie jest słabszy od tego, który je tłumi. Jest silniejszy, bo działa z wyboru, a nie z odruchu.*”



### STRES KTÓRY NISZCZY I STRES, KTÓRY BUDUJE.

Stres jest nieodłącznym elementem prowadzenia biznesu i życia w dynamicznym społeczeństwie. Pytanie nie brzmi, jak go wyeliminować, lecz jak z nim pracować.

Badania nad tzw. eustresem, czyli stresem pozytywnym, pokazują, że umiarkowane pobudzenie związane z wyzwaniem może zwiększać koncentrację, kreatywność i wytrzymałość. Problem pojawia się wtedy, gdy stres staje się chroniczny i gdy człowiek traci poczucie wpływu na własną sytuację.

Liderzy nie mający dostępu do własnych stanów emocjonalnych, często nie rozpoznają, momentu w którym przekraczają granicę między mobilizującym napięciem a destrukcyjnym przeciążeniem. Efektem jest wypalenie, które nie pojawia się nagle, lecz narasta tygodniami i miesiącami, i które kosztuje znacznie więcej niż chwilowe zwolnienie tempa.

Praca z własnym stresem zaczyna się od prostych narzędzi: uważności na sygnały ciała, regularnych przerw, które są naprawdę przerwami - a nie zmianą ekranu i gotowości do powiedzenia „dość” zanim „dość” powie za nas nasze zdrowie...

### NIEWIDZIALNE BLOKADY. TRAUMA W ŻYCIU LIDERA

Słowo trauma brzmi poważnie i wielu ludzi instynktownie odsuwa je od siebie, myśląc że ich to nie dotyczy.

## EMOCJE NIE SĄ SŁABOŚCIĄ. SĄ INFORMACJĄ.

Tymczasem trauma w rozumieniu psychologicznym to nie tylko wielkie katastrofy. To również skumulowane doświadczenia chronicznego stresu, wielokrotnego niepowodzenia bez wsparcia, relacji w których zaufanie zostało nadużyte czy środowisk, w których słabość była karana.

Wielu liderów nosi w sobie te doświadczenia, nie wiedząc, że to właśnie one, a nie brak kompetencji, stoją za ich trudnościami z delegowaniem, z zaufaniem do zespołu, z podejmowaniem ryzyka czy z przyjmowaniem krytyki.

Nieprzetworzona trauma działa jak niewidoczny filtr, przez który interpretujemy wszystkie nowe sytuacje, często w sposób, który nie służy ani nam, ani naszym organizacjom.

Praca z psychologiem lub psychotraumatologiem nie jest oznaką słabości. Jest strategiczną inwestycją w najważniejszy zasób każdej firmy, czyli w zdolność jej lidera do jasnego myślenia i autentycznego działania.

## AUTENTYCZNOŚĆ JAKO PRZEWAGA KONKURENCYJNA

W świecie, w którym ludzie są coraz bardziej zmęczeni performansem i fasadowością, autentyczność stała się jedną z najcenniejszych cech lidera.

Zespoły, które widzą, że ich szef jest prawdziwym człowiekiem, że przyznaje się do błędów i tego, że czegoś nie wie i że dba o siebie - są bardziej zaangażowane, bardziej lojalne i bardziej skłonne do podejmowania inicjatywy.

Autentyczność nie oznacza braku granic ani nadmiernego dzielenia się. Oznacza spójność między tym, co lider mówi, a tym co robi, między deklarowanymi wartościami a codziennymi wyborami.

Ta spójność buduje zaufanie szybciej niż jakikolwiek program employer brandingowy.



### CZTERY PYTANIA, KTÓRE WARTO SOBIE DZIŚ ZADAĆ

*Co teraz czuję i jak to wpływa na decyzje, które podejmuję?*

*Czy mój zespół wie, że mi na nim zależy nie tylko jako na zasobie, lecz jako na ludziach?*

*Gdzie w moim życiu zawodowym działam z lęku, a gdzie z wyboru?*

*Kiedy ostatnio zainwestowałem lub zainwestowałam w siebie tak poważnie, jak inwestuję w firmę?*

Odpowiedzi na te pytania nie zmienią twoich wyników finansowych z dnia na dzień. Mogą jednak zmienić coś ważniejszego: sposób w jaki budujesz swoją drogę i to, z czym na niej zostajesz.

“

*Autentyczność nie oznacza braku granic ani nadmiernego dzielenia się. Oznacza spójność między tym, co lider mówi, a tym co robi, między deklarowanymi wartościami a codziennymi wyborami.*

# Głód w głowie.

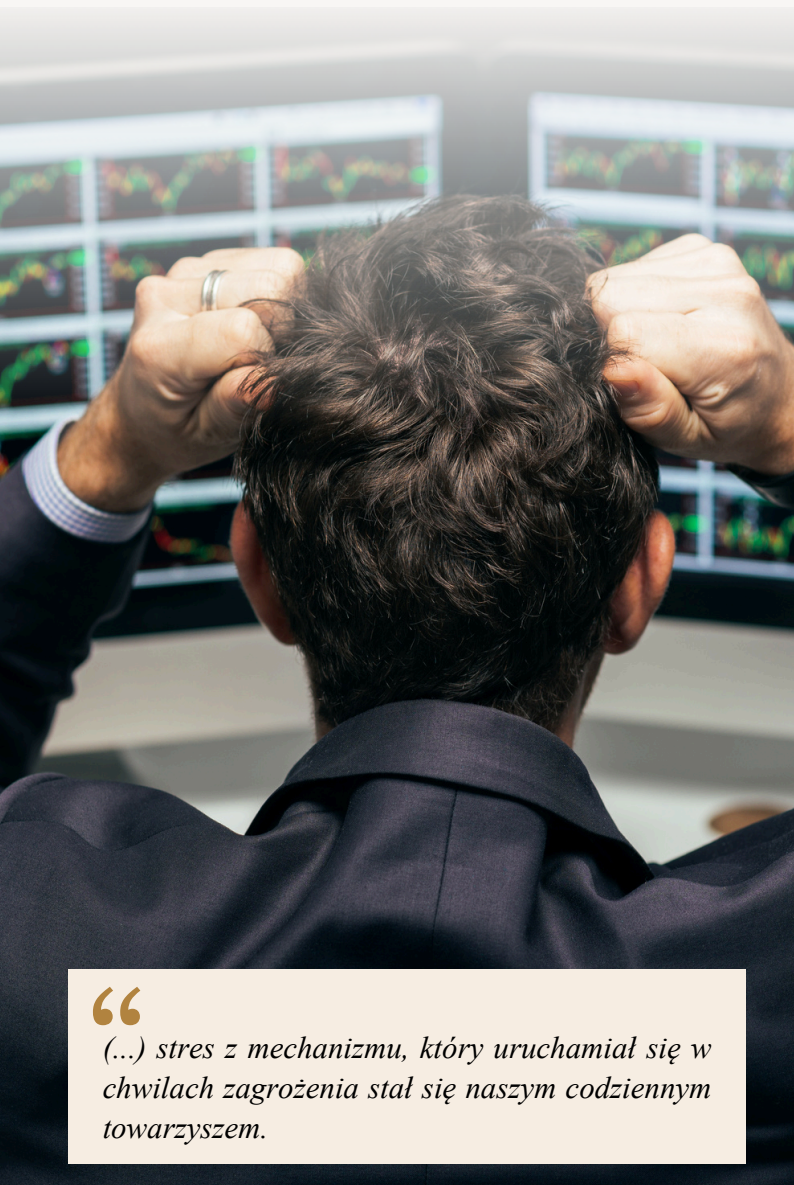
## DLACZEGO STRES KAŻE NAM SIĘGAĆ PO WIĘCEJ?

INŻ. ANGELIKA BRODZIK

autor artykułu

**S**tres jest nieodłącznym elementem życia współczesnego człowieka, praca, szkoła, opłaty i nieporozumienia, które go wywołują wpływają na różne aspekty funkcjonowania naszego organizmu, w tym także na apetyt.

Związek między stresem, a odczuwaniem głodu lub sytości jest złożony i wieloaspektowy i obejmuje nie tylko realne zapotrzebowanie kaloryczne organizmu, ale również jego aktualny stan psychiczny i emocjonalny, a nawet przeżyte traumy.



“

(...) stres z mechanizmu, który uruchamiał się w chwilach zagrożenia stał się naszym codziennym towarzyszem.

## MECHANIZMY BIOLOGICZNE

Podstawowym elementem biologicznego mechanizmu regulującego apetyt są hormony i układ nerwowy. Podczas odczuwania stresu aktywowana jest oś nadnerczowo-podwzgórzowo-przysadkowej (HPA), co prowadzi do wydzielania kortyzolu – hormonu stresu.

Kortyzol odgrywa kluczową rolę w regulacji głodu, szczególnie w sytuacjach przewlekłego stresu. W krótkim okresie może on hamować apetyt, ale przy długotrwałym jego podwyższaniu, poziom kortyzolu zwiększa apetyt na wysokokaloryczne produkty bogate w cukry i tłuszcze, co jest ewolucyjnym mechanizmem mającym zapewnić organizmowi źródło energii na czas stresu, czyli prowadzonej walki o przetrwanie.

“

*Dziś jednak stresuje nas nie atak drapieżnika trwający maksymalnie kilkadziesiąt minut, a mobbingujący przełożony, brak ciągłości finansowej, czy brak możliwości rozwoju zawodowego.*

Dziś jednak stresuje nas nie atak drapieżnika trwający maksymalnie kilkadziesiąt minut, a mobbingujący przełożony, brak ciągłości finansowej, czy brak możliwości rozwoju zawodowego. Innymi mówiąc, stres z mechanizmu, który uruchamiał się w chwilach zagrożenia stał się naszym codziennym towarzyszem.

Przystosowanie, które ewolucyjnie miało służyć do krótkotrwałej walki o przetrwanie, w warunkach współczesnego, chronicznego stresu prowadzi do negatywnych konsekwencji, takich jak otyłość brzuszna (brzuch kortyzolowy), zanik mięśni, zaburzenia snu, osłabienie pamięci czy zaburzenie apetytu.

Ponadto, stres wpływa na poziom innych hormonów, takich jak grelina i leptyna.

Grelina, nazywana „hormonem głodu”, jest wydzielana głównie w żołądku i jej poziom wzrasta w odpowiedzi na głód. Podczas stresu, zwłaszcza przewlekłego, jej poziom może się podnosić, co sprzyja zwiększeniu apetytu, a w konsekwencji również sięganiu po słodczyce czy fast foody.

Leptyna natomiast, hormon sytości, informuje mózg o sytości i hamuje apetyt. Stres może zakłócać jej prawidłowe funkcjonowanie, co prowadzi do trudności w odczuwaniu sytości i nadmiernego jedzenia.

## UKŁAD LIMBICZNY I NEUROPRZEKAŹNIKI

Układ limbiczny, odpowiedzialny za emocje i motywację, odgrywa kluczową rolę w reakcji na stres i regulacji apetytu. W sytuacji stresowej aktywowane są struktury takie jak

ciało migdałowate i hipokamp, które wpływają na odczuwanie emocji i podejmowanie decyzji dotyczących jedzenia, często jedzenia emocjonalnego.

Wzrost poziomu neuroprzekaźników, takich jak dopamina, związany z odczuwaniem przyjemności, może prowadzić do sięgania po „komfortowe” jedzenie, czyli wysokokaloryczne przekąski, które mają za zadanie złagodzić negatywne emocje. Chyba każdemu z nas zdarzyło się zagryźć smutki czekoladą, albo zamówić fast food na poprawę humoru.

Dodatkowo, serotonina, neuroprzekaźnik związany z regulacją nastroju i apetytu, odgrywa istotną rolę. Stres obniża poziom serotoniny we krwi, a mózg próbując przywrócić równowagę w organizmie sprawia że czujemy potrzebę sięgnięcia po coś słodkiego lub tłustego, gdyż to właśnie takie produkty najszybciej podnoszą poziom serotoniny we krwi.

Sięgając po czekoladę czy lody autentycznie czujemy się lepiej, choć nie sprzyja to naszemu zdrowiu

“

*Układ limbiczny, odpowiedzialny za emocje i motywację, odgrywa kluczową rolę w reakcji na stres i regulacji apetytu.*

### MECHANIZMY PSYCHOLOGICZNE

Poza aspektami biologicznymi, na związek między stresem, a apetytem wpływają także czynniki psychologiczne. Stres może wywoływać różne reakcje emocjonalne – od lęku, przez frustrację, po depresję – które z kolei wpływają na sposób odczuwania głodu i podejmowania decyzji żywieniowych.

Sfrustrowani często nie jemy nic, natomiast w depresji możemy notorycznie sięgać po wysoko przetworzone produkty, zarówno ze względu na ich wygodę jak i na podnoszenie przez nie poziomu serotoniny we krwi i minimalną poprawę samopoczucia jaką chory chwilowo wtedy odczuwa.

Jednym z najczęstszych mechanizmów psychologicznych jest tzw. „jedzenie emocjonalne”. W sytuacji stresowej wiele osób sięga po jedzenie jako formę radzenia sobie z negatywnymi emocjami. Taki sposób odczuwania stresu jest często związany z sięganiem po wysokokaloryczne, słodkie lub tłuste produkty, które mają działanie relaksujące i poprawiające nastrój.

Jest to proces psychologiczny polegający na tym, że jedzenie staje się substytutem innych form radzenia sobie ze stresem, takich jak rozmowa, ćwiczenia czy medytacja.

Ssanie piersi przez noworodka jest to pierwszy instynktowny mechanizm regulujący emocje, dający poczucie bezpieczeństwa i rozładowujący napięcie. W dorosłym życiu zastępujemy ssanie spożywaniem jedzenia które sprawia nam przyjemność.

Inny mechanizm to tzw. „utrata kontroli” nad jedzeniem pod wpływem stresu. Np. gdy sięgając po tylko jeden jedyny kawałek ciasta nagle okazuje się że zniknęło pół blaszki, wczorajsza sałatka, chipsy i pół paczki ciastek.

Osoby doświadczające silnych emocji (np. lęku, frustracji) mogą mieć trudności z kontrolą ilości spożywanego jedzenia, co prowadzi do nadwagi lub otyłości w dłuższym okresie. Stres może także powodować zmiany w rutynach dnia codziennego, co sprzyja nie zdrowym nawykom żywieniowym, takim jak nieregularne posiłki czy sięganie po szybkie przekąski między posiłkami.

Wpływ stresu na apetyt jest więc złożony i zależy od indywidualnych cech psychologicznych, takich jak poziom odporności na stres, umiejętność radzenia sobie z emocjami czy nawyki żywieniowe. Rozpoznanie różnicy między głodem fizjologicznym a emocjonalnym może być trudne, zwłaszcza gdy jesteśmy pod wpływem silnych emocji. Nie jest to jednak niemożliwe. Im częściej będziemy ćwiczyć tę umiejętność – tym bardziej będziemy zadowoleni z rezultatów. Przy rozróżnianiu warto zwrócić uwagę na:

- Czas pojawienia się: głód fizjologiczny pojawia się stopniowo, a głód emocjonalny może dać o sobie znać nagle, w odpowiedzi na konkretne emocje.
- Rodzaj jedzenia, na które mamy ochotę: w przypadku głodu fizjologicznego najczęściej jesteśmy otwarci na różne rodzaje pożywienia, natomiast głód emocjonalny zwykle objawia się specyficzną chęcią na określone produkty potrawy.
- Efekt po posiłku: głód fizjologiczny najczęściej ustępuje po jedzeniu, a głód emocjonalny nie daje pełnego zaspokojenia, często towarzyszy mu poczucie winy lub rozczarowania.

# “Droga do Domu”:

PRAWDZIWA SIŁA TO  
UMIEJĘTNOŚĆ POZOSTANIA  
CZŁOWIEKIEM

Kiedyś myślałam, że siła oznacza odporność i brak słabości. Dziś wiem, że prawdziwa siła to umiejętność pozostania człowiekiem mimo doświadczeń, presji i odpowiedzialności. Jako kobieta nauczyłam się, że nie muszę wszystkiego udźwignąć sama. Jako liderka – że siła nie polega na dominacji, ale na umiejętności tworzenia bezpieczeństwa dla innych ludzi.

“

*Sukces nie jest stanem permanentnej siły. To codzienne podejmowanie decyzji mimo lęku.*

**REDAKCJA:** PANI DOKTOR, PATRZĄC NA PANI IMPONUJĄCE WYKSZTAŁCENIE: OD PSYCHOLOGII, PRZEZ PSYCHOTRAUMATOLOGIĘ, AŻ PO STUDIA MBA, MOŻNA ODNIEŚĆ WRAŻENIE, ŻE PANI ŚCIEŻKA ZAWODOWA BYŁA PRECYZYJNIE ZAPLANOWANA. CZY W TEJ DRODZE BYŁ JAKIŚ JEDEN, PRZEŁOMOWY MOMENT, KTÓRY ZDEFINIOWAŁ PANI DZISIEJSZĄ MISJĘ?

**Dr Lilla Gabińska:** Gdybym miała wskazać jeden moment, który realnie zmienił kierunek mojego życia zawodowego, był to moment, w którym zrozumiałam, że samo „pomaganie” nie wystarcza. Zrozumiałam, że człowiek uzależniony nie potrzebuje wyłącznie kolejnej terapii – on potrzebuje miejsca, w którym odzyska poczucie godności, bezpieczeństwa i sensu. Wtedy poczułam, że chcę tworzyć własne przestrzenie, a nie tylko pracować w już istniejących strukturach. To był początek budowania „Drogi do Domu”.

**REDAKCJA:** WIZERUNEK „KOBIECY SUKCESU” – LIDERKI Z TYTUŁEM DOKTORA I DYPLOMEM MBA – CZĘSTO BYWA WYGŁADZONY, NIEMAL POMNIKOWY. JAK TEN OBRAZ MA SIĘ DO PANI CODZIENNOŚCI?

**Dr Lilla Gabińska:** Wizerunek ten często pokazuje efekt końcowy, a nie cenę, emocje i samotność całego procesu. W moim przypadku nieprawdą jest obraz kobiety, która „zawsze daje radę”, wszystko kontroluje i nigdy się nie boi. Było wiele momentów zmęczenia, niepewności i walki o przetrwanie – nie tylko zawodowe, ale czasem także emocjonalne. Sukces nie jest stanem permanentnej siły. To codzienne podejmowanie decyzji mimo lęku.

**REDAKCJA:** PANI OŚRODEK PROMUJE MODEL OPARTY NA AUTENTYCZNEJ RELACJI, CO W ŚWIECIE PROCEDUR MEDYCZNYCH BYWA RYZYKOWNE. CZY SPOTKAŁA SIĘ PANI Z KRYTYKĄ TAKIEGO PODEJŚCIA?

**Dr Lilla Gabińska:** Wiele osób uważało, że taki model jest „zbyt emocjonalny” lub trudny do utrzymania. A ja czułam, że człowiek uzależniony nie może być traktowany jak przypadek kliniczny – to człowiek w kryzysie.

“

Człowiek uzależniony nie potrzebuje wyłącznie kolejnej terapii – on potrzebuje miejsca, w którym odzyska poczucie godności, bezpieczeństwa i sensu

Dziś, z perspektywy czasu, widzę, że to właśnie autentyczność i relacja stały się największą wartością tego miejsca. Wykształcenie daje mi narzędzia, ale to relacja daje pacjentowi siłę do zmiany.

**REDAKCJA:** PRACA Z LUDZKIM CIERPIENIEM, TRAUMĄ I KRYZYSAMI SUICYDALNYMI TO OGROMNY KOSZT EMOCJONALNY. Z CZEGO MUSIAŁA PANI ZREZYGNOWAĆ, BY BYĆ W TYM MIEJSCU, W KTÓRYM JEST PANI DZISIAJ?

Sukces zawsze ma swoją cenę. Świadomie zrezygnowałam z wygodnego życia „bez odpowiedzialności”, z przewidywalności, często z odpoczynku. Ale chyba najtrudniejszą rezygnacją było pogodzenie się z tym, że nie wszystkich da się uratować – nawet jeśli bardzo się chce i posiada się ku temu wszelkie kompetencje.

**REDAKCJA:** CZY PRZY TAK DUŻYM OBCIĄŻENIU POJAWIAŁY SIĘ CHWILE ZWĄTPIENIA? MYŚLI O TYM, BY PRZESTAĆ DŹWIGAĆ TEN CIĘŻAR?

Tak, był taki moment. Każdy, kto pracuje z ludzkim cierpieniem, tego doświadcza. Bywały chwile ogromnego wyczerpania. Ale wtedy zawsze zatrzymywali mnie ludzie. Pacjenci, którzy po latach wracali i mówili: „żyję”, „mam rodzinę”, „jestem trzeźwy”. Wtedy przypominam sobie, po co to wszystko zaczynałam.

**REDAKCJA:** CZY PRZY TAK DUŻYM OBCIĄŻENIU POJAWIAŁY SIĘ CHWILE ZWĄTPIENIA? MYŚLI O TYM, BY PRZESTAĆ DŹWIGAĆ TEN CIĘŻAR?

Tak, był taki moment. Każdy, kto pracuje z ludzkim cierpieniem, tego doświadcza. Bywały chwile ogromnego wyczerpania. Ale wtedy zawsze zatrzymywali mnie ludzie. Pacjenci, którzy po latach wracali i mówili: „żyję”, „mam rodzinę”, „jestem trzeźwy”. Wtedy przypominam sobie, po co to wszystko zaczynałam.



**Dr Lilla Gabińska** - psycholog, psychoterapeutka, certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnień, psychotraumatolog i suicydolog. Posiada unikalne kompetencje łączące świat medycyny, psychologii i zarządzania (absolwentka studiów MBA w ochronie zdrowia). Jej doświadczenie kliniczne obejmuje pracę w sektorze publicznym i prywatnym, od placówek stacjonarnych po interwencję kryzysową. W swojej praktyce wspiera osoby w najtrudniejszych momentach życia: od uzależnień i traum, po kryzysy suicydalne i żałobę. Jest założycielką Ośrodka Terapii Uzależnień „Droga do Domu”, gdzie naukowe standardy łączy z głębią empatią i szacunkiem do drugiego człowieka.

**REDAKCJA:** JAKO PSYCHOTRAUMATOLOG I LIDERKA, JAK DEFINIUJE PANI DZISIAJ „SIŁĘ”?

**Dr Lilla Gabińska:** Kiedyś myślałam, że siła to brak słabości. Dziś wiem, że prawdziwa siła to umiejętność pozostania człowiekiem mimo doświadczeń, presji i odpowiedzialności. Jako kobieta nauczyłam się, że nie muszę wszystkiego udźwignąć sama. Jako liderka – że siła nie polega na dominacji, ale na umiejętności tworzenia bezpieczeństwa dla innych.

**REDAKCJA:** W PANI BIOGRAMIE CZYTAMY O „SZACUNKU NIEZALEŻNIE OD HISTORII PACJENTA”. JAK UDAJE SIĘ PANI ZACHOWAĆ TĘ POSTAWĘ, NIE WCHODZĄC JEDNOCZEŚNIE W ROLĘ „WSZECHMOCNEGO RATOWNIKA”?

**Dr Lilla Gabińska:** W pracy z ludźmi bardzo łatwo wejść w rolę „autorytetu”, który ma odpowiedź na wszystko. Z czasem nauczyłam się stawiać granice i oddzielać odpowiedzialność za innych od odpowiedzialności za siebie. Nie chcę być „kimś więcej” niż jestem. Chcę być autentyczna i profesjonalna. To wystarcza, choć dojście do tego zajęło mi wiele lat.

**REDAKCJA:** PANI OŚRODEK PROMUJE MODEL OPARTY NA AUTENTYCZNEJ RELACJI, CO W ŚWIECIE PROCEDUR MEDYCZNYCH BYWA RYZYKOWNE. CZY SPOTKAŁA SIĘ PANI Z KRYTYKĄ TAKIEGO PODEJŚCIA?

**Dr Lilla Gabińska:** Co jest dla Pani dzisiaj największym wyzwaniem zawodowym? Rozwój placówki?

**REDAKCJA:** WIELE KOBIEC PATRZY NA PANI DROGĘ Z PODZIWEM, ALE I Z LĘKIEM PRZED WŁASNYM STARTEM. CO POWIEDZIAŁABY PANI TYM, KTÓRE WCIĄŻ CZEKAJĄ NA „ODPOWIEDNI MOMENT”?

**Dr Lilla Gabińska:** Powiedziałabym: nie czekajcie, aż poczujecie się „wystarczająco gotowe”. Wiele kobiet ma potencjał i intuicję, ale zatrzymuje je lęk przed brakiem perfekcji. Nie trzeba być perfekcyjną. Trzeba zacząć, nawet jeśli droga nie jest jeszcze w pełni widoczna. Odwaga pojawia się w działaniu.

**REDAKCJA:** NA KONIEC PYTANIE NAJBARDZIEJ OSOBISTE: GDYBY ZDJĄĆ WSZYSTKIE TYTUŁY – DOKTORA, PSYCHOLOGA, MANAGERA – KTO ZOSTAJE?

Zostaje człowiek, który bardzo głęboko czuje innych ludzi. Kobieta, która przeszła własną drogę, wiele razy zaczynała od nowa i nadal wierzy, że nawet po największym kryzysie można wrócić „do domu” – do siebie, do życia, do spokoju. I to jest dla mnie dzisiaj najważniejsze.

“

*Bardzo pilnuję tego, by nadal być człowiekiem, a nie tylko funkcją.*

**Notka redaktora**

Wywiad z dr Lillą Gabińską pokazuje, że profesjonalizm w dziedzinie psychoterapii nie musi wykluczać ludzkiej twarzy, a sukces zawodowy smakuje najlepiej wtedy, gdy jest budowany na fundamentach autentyczności.



# Chcesz być bogata?

PLANOWANIE BUDŻETU NIE JEST DLA CIEBIE!

**MILENA GAUDIG**  
autor artykułu



Istnieje pewien paradoks w tym, jak większość ludzi podchodzi do swoich finansów osobistych.

Z jednej strony żyjemy w czasach, w których dostęp do wiedzy finansowej jest powszechny i bezpłatny – książki, podcasty, kursy online, artykuły eksperckie, aplikacje do śledzenia wydatków. Z drugiej strony statystyki dotyczące oszczędności Polaków, poziomu zadłużenia gospodarstw domowych czy zdolności do pokrycia nagłych wydatków z własnych środków pozostają niepokojące. Wiedza jest dostępna, a zachowania finansowe się nie zmieniają. To powinno skłonić nas do postawienia jednego zasadniczego pytania: czy w ogóle szukamy rozwiązania we właściwym miejscu?

Odpowiedź, do której doszłam po latach pracy z klientami i wieloletnim testowaniu różnych podejść do zarządzania finansami osobistymi, jest taka: większość narzędzi finansowych, które znamy, działa wyłącznie na poziomie behawioralnym – mówi nam, co robić, ale nie dotyka powodów, dla których tego nie robimy. Tymczasem przyczyny nieefektywnych zachowań finansowych leżą głębiej: w emocjach, w przekonaniach ukształtowanych przez lata, w sposobie, w jaki rozumiemy wartość pieniędzy i ich rolę w naszym życiu. Na tej obserwacji zbudowałam własną metodę pracy z finansami osobistymi – autorskie podejście łączące narzędzia analizy finansowej z coachingową pracą nad przekonaniem, wartościami i motywacją. To właśnie tę metodę chcę tutaj opisać – nie jako gotową receptę, ale jako sposób myślenia o finansach, który daje inne rezultaty niż kolejna tabelka z budżetem.

## ZANIM ZACZNIESZ PLANOWAĆ, MUSISZ WIEDZIEĆ, GDZIE JESTEŚ

Każda poważna praca z finansami osobistymi zaczyna się od tego samego miejsca: od ustalenia rzeczywistego stanu majątkowego. Nie intuicyjnego poczucia, nie przybliżonego szacunku, ale twardej analizy opartej na konkretnych liczbach. Narzędziem, które stosuje się w tym celu, jest bilans majątkowy – zestawienie wszystkich aktywów i wszystkich pasywów, którego wynik daje nam wartość netto

majątku, czyli to, czym rzeczywiście dysponujemy po odjęciu wszystkich zobowiązań.

Aktywa, o których mówimy, to nie tylko gotówka na koncie bieżącym. To środki na koncie oszczędnościowym, lokaty terminowe, rachunki maklerskie, środki na IKE i IKZE, jednostki w funduszach inwestycyjnych, posiadane akcje i obligacje, wartość nieruchomości – zarówno zamieszkałych, jak i tych na wynajem, garażów i miejsc parkingowych – a także wartość ruchomości: samochodów, motocykli, sprzętu elektronicznego i sportowego, biżuterii i ewentualnych kolekcji. Pasywa z kolei obejmują wszystko, co stanowi zobowiązanie: kredyt hipoteczny, kredyt samochodowy, kredyty gotówkowe, debety na kontach, salda kart kredytowych, zaległe rachunki, pożyczki prywatne i wszelkie inne zaległości finansowe.

Różnica między sumą aktywów a sumą pasywów to wartość netto – liczba, która u wielu osób po raz pierwszy pojawia się w całkowicie konkretnej, uchwytnej formie dopiero po wykonaniu tego ćwiczenia. Zaskakujące jest, jak często ta liczba jest albo wyższa niż oczekiwaliśmy, bo przez lata nieświadomie budowaliśmy majątek, albo niższa, bo zobowiązania narastały bez naszej pełnej świadomości. W obu przypadkach bilans majątkowy pełni tę samą funkcję: jest diagnostycznym zdjęciem rentgenowskim, który pokazuje aktualną pozycję bez żadnych złudzeń. Bez tej wiedzy wszelkie planowanie finansowe jest w gruncie rzeczy nawigowaniem bez znajomości punktu wyjścia.

Ważne jest też to, co bilans majątkowy ujawnia poza samą liczbą. Analiza struktury aktywów pozwala zobaczyć, czy posiadamy aktywa płynne, czyli takie, do których mamy szybki dostęp w razie potrzeby, czy raczej całość majątku jest zamrożona w nieruchomościach i aktywach trudnych do upłynnienia. Pozwala ocenić, ile aktywów pracuje na nas – generując pasywne dochody z najmu, dywidend czy odsetek – a ile stanowi "martwy majątek", który generuje jedynie koszty utrzymania. Pokazuje proporcję długów do majątku całkowitego i ujawnia, czy zdolność do obsługi zobowiązań jest stabilna, czy wymaga pilnej interwencji.

## FINANSOWE KOŁO ŻYCIA, CZYLI MAPA NIERÓWNOWAGI

Po ustaleniu twardych danych przychodzi moment na narzędzie, które angażuje nie tylko rozum, ale i intuicję emocjonalną. Finansowe koło życia to adaptacja klasycznego coachingowego koła życia – jednego z najbardziej powszechnych i skutecznych narzędzi w pracy rozwojowej – dostosowana do obszaru finansów osobistych.

“

*(...) problem finansowy nie tkwi w wysokości dochodów, lecz w tym, co dzieje się z pieniędzmi po ich wpłynięciu na konto.*

W klasycznym kole życia oceniamy różne sfery funkcjonowania człowieka: pracę zawodową, zdrowie, relacje, czas wolny, rozwój osobisty. W wersji finansowej tymi sferami jest osiem wymiarów sytuacji materialnej: gotówka bieżąca, oszczędności, inwestycje, nieruchomości, ruchomości, źródła dochodu, długi i zobowiązania. Każdy z nich oceniamy w skali od jeden do dziesięciu – nie według obiektywnego wskaźnika, ale według subiektywnego poczucia satysfakcji i bezpieczeństwa w danym obszarze. Wynik zaznaczamy graficznie, zamalowując odpowiednią ilość pól, co daje wizualną mapę finansowej sytuacji życiowej.

Wartość tego ćwiczenia polega na czymś, czego żadna tabelka z wydatkami nie jest w stanie osiągnąć: na ujawnieniu strukturalnej nierównowagi. Osoba, która zarabia dobre pieniądze, ale ocenia swoje oszczędności na dwa i inwestycje na jeden, natychmiast widzi, że jej problem finansowy nie tkwi w wysokości dochodów, lecz w tym, co dzieje się z pieniędzmi po ich wpłynięciu na konto. To fundamentalna różnica diagnostyczna, która całkowicie zmienia kierunek dalszej pracy. Zamiast szukać sposobu na zwiększenie zarobków – co jest pierwszym odruchem większości ludzi – skupiamy się na tym, dlaczego istniejące zasoby nie są zatrzymywane i pomnażane.

Z kolei osoba z niską oceną w obszarze "źródła dochodu" i jednocześnie wysoką w obszarze "gotówka bieżąca" widzi wyraźnie, że ma zasoby, ale są one skoncentrowane i podatne na ryzyko utraty jedyne źródła przychodu. Dywersyfikacja dochodów staje się wtedy oczywistym, naturalnie wynikającym z analizy priorytetem – a nie abstrakcyjnym hasłem z poradnika finansowego.

### EMOCJE, KTÓRE RZĄDZĄ PORTFELEM

Jednym z elementów metody coachingowej, które najtrudniej przyjąć ludziom przyzwyczajonym do myślenia o finansach w kategoriach czysto racjonalnych, jest analiza emocji towarzyszących relacji z pieniędzmi. A jednak jest to element, bez którego cała reszta pracy ma ograniczoną skuteczność.



Zdecydowanie rzadziej – pewność siebie, optymizm, poczucie kontroli. To nie jest przypadkowe. Badania z zakresu psychologii finansowej wskazują, że negatywne emocje związane z pieniędzmi aktywują mechanizmy unikania, co skutkuje odkładaniem decyzji finansowych, unikaniem sprawdzania stanu konta i niezdolnością do zaplanowania czegokolwiek na przyszłość. Innymi słowy: stres finansowy sam w sobie pogłębia problemy finansowe, bo uniemożliwia sprawcze działanie.

Drugie pytanie, które jest z tym bezpośrednio powiązane i które jest jednym z najważniejszych w całej metodzie, brzmi: jak chcesz się czuć? To pozornie proste pytanie ma ogromne znaczenie, bo wyznacza emocjonalny cel pracy i pozwala zakorzenić wszystkie późniejsze działania finansowe w konkretnym, osobistym pragnieniu – nie w abstrakcyjnym "chcę więcej oszczędzać", ale w bardzo konkretnym "chcę czuć spokój i bezpieczeństwo, kiedy myślę o swoich finansach".

### NAWYKI ZAKUPOWE A NIEŚWIADOME WZORCE

Analiza nawyków zakupowych to kolejny etap metody, który przynosi zwykle tyle samo odkryć co bilans majątkowy – tyle że w zupełnie innym obszarze. O ile bilans dostarcza twardych danych, o tyle analiza nawyków ujawnia wzorce behawioralne, które te dane współtworzą.

Pytania, które prowadzimy w tym ćwiczeniu, dotyczą konkretnych zachowań: czy robimy zakupy pod wpływem emocji, czy porównujemy ceny przed zakupem, czy kupujemy rzeczy, których potem nie używamy, czy działamy na impulsy wywołane promocjami, czy żałujemy części swoich zakupów. Następnie identyfikujemy zarówno mocne strony – bo każdy ma jakieś mechanizmy, które działają dobrze – jak i obszary wymagające poprawy. To ćwiczenie nie ma charakteru oceniającego; jego celem jest uświadomienie sobie wzorców, a nie ich potępienie.



*Stres finansowy sam w sobie pogłębia problemy finansowe, bo uniemożliwia sprawcze działanie.*

Praktycznym uzupełnieniem tej analizy jest tygodniowy dziennik wydatków "wpadek" – zapis każdego niezaplanowanego wydatku wraz z odpowiedzią na dwa pytania: co czułam przed zakupem i co czułam po. Ten prosty zapis, prowadzony przez zaledwie siedem dni, dostarcza niezwykle bogatego materiału do pracy. Ujawnia wzorce emocjonalne stojące za impulsywnymi zakupami: kupowanie jako odpowiedź na stres, nudę, niezaspokojone potrzeby z innych sfer życia, potrzebę nagradzania siebie lub kompensowania czegoś. Kiedy wzorec jest widoczny i nazwany, możliwa staje się praca z nim – nie przez wyrzeczenie się przyjemności z wydawania pieniędzy, ale przez rozwijanie świadomości w momencie, gdy impuls się pojawia, i stopniowe zastępowanie automatycznej reakcji świadomym wyborem.

Odrębnym, choć powiązanim ćwiczeniem jest analiza podejścia do planowania budżetu i oszczędzania – nie jako ocena wyników, ale jako diagnoza mocnych stron i obszarów do poprawy. Osoba, która wie, że jej mocną stroną jest regularne sprawdzanie stanu konta, ale słabą stroną jest brak planu na większe wydatki, otrzymuje bardzo konkretny, indywidualny punkt wyjścia do dalszej pracy – a nie generyczny zestaw porad skierowanych do anonimowego czytelnika.

### **PRZEKONANIA FINANSOWE – SYSTEM OPERACYJNY, KTÓREGO ZWYKLE NIE WIDZIMY**

Najgłębszą i zarazem najtrudniejszą warstwą pracy coachingowej z finansami są przekonania – czyli głęboko zakorzenione, często nieświadome założenia dotyczące pieniędzy, ich natury, dostępności i roli moralnej. Przekonania finansowe kształtują się przez całe dzieciństwo i wczesną dorosłość, najczęściej w sposób niezamierzony, przez obserwację

zachowań finansowych rodziców i innych ważnych dorosłych, przez komunikaty werbalne i emocjonalne, które towarzyszyły rozmowom o pieniądzu w domu rodzinnym, i przez własne wczesne doświadczenia z zarabianiem, wydawaniem i brakiem pieniędzy. Przekonania te działają jak niewidoczny system operacyjny: interpretują każdą sytuację finansową przez własny filtr, uruchamiają automatyczne reakcje emocjonalne i kształtują wzorce decyzyjne, zanim jakkolwiek świadoma analiza zdąży zadziałać. "Pieniądze szybko się rozchodzą", "bogaci są chciwi", "pieniędzy zawsze za mało", "nie umiem oszczędzać", "rozmowy o pieniądzu wywołują konflikt" – to tylko kilka przykładów przekonań, które w praktyce skutecznie sabotują nawet najlepiej skonstruowany plan finansowy.

Praca z przekonaniem w metodzie coachingowej przebiega w kilku etapach. Pierwszym jest inwentaryzacja: zapisanie wszystkiego, co przychodzi do głowy na temat pieniędzy, bez cenzury i bez oceniania. Pomocnym ćwiczeniem jest dokończenie zdań: "Pieniądze to...", "Pieniądze sprawiają, że...", "Co jeszcze myślę o pieniądzu?" – i przypomnienie sobie, co na te tematy mówili rodzice, bo ich głos często słyszymy w głowie, nawet jeśli od lat żyjemy samodzielnie.

Drugim etapem jest identyfikacja przekonań negatywnych i ograniczających spośród wszystkich zapisanych myśli. Trzecim – świadome przekształcenie ich w pozytywne, sformułowane w czasie teraźniejszym i pierwszej osobie. Zamiast "nie umiem oszczędzać" – "wiem, jak skutecznie budować oszczędności". Zamiast "pieniędzy szybko mi się rozchodzą" – "świadomie decyduję, na co przeznaczam swoje środki".

To przekształcenie może na początku wydawać się sztuczne, bo często nie

wierzmy jeszcze w nową wersję przekonania. Jednak wieloletnia praktyka coachingowa i badania z zakresu neuropsychologii wskazują, że regularnie powtarzane myśli dosłownie przebudowują schematy neuronalne – że myśli, podobnie jak mięśnie, można trenować. Kluczowym pytaniem, które wzmacnia tę pracę, jest: co by się zmieniło, gdybym tak myślał o pieniądzu? I następnie: co mogę zrobić, żeby tak myśleć – jakie książki przeczytać, jakie rozmowy podjąć, jakie środowisko wybrać?

### **WARTOŚCI FINANSOWE JAKO WEWNĘTRZNY KOMPAS**

Kolejnym filarem metody jest praca z wartościami finansowymi – czyli z odpowiedzią na pytanie, co w kontekście pieniędzy jest dla nas naprawdę ważne. To pytanie różni się zasadniczo od pytania "czego chcę" – bo wartości są głębsze i trwalsze niż doraźne pragnienia, i to właśnie one powinny stanowić podstawę każdej długoterminowej strategii finansowej. Typowe wartości finansowe, które pojawiają się w pracy coachingowej, to bezpieczeństwo finansowe, niezależność finansowa, wolność wyboru, możliwość podróżowania, komfort życia, zabezpieczenie rodziny, możliwość pomagania innym, rozwój osobisty. Każdy ma inną hierarchię tych wartości, i ta indywidualna hierarchia powinna wyznaczać kształt planu finansowego.

Osoba, dla której najwyższą wartością jest bezpieczeństwo finansowe, powinna budować przede wszystkim poduszkę finansową i unikać ryzyka inwestycyjnego, które nie jest zgodne z jej temperamentem – nawet jeśli różnego rodzaju eksperci od inwestowania zachęcają ją do czegoś innego. Osoba, której kluczową wartością jest wolność i niezależność, powinna koncentrować swoje wysiłki na budowaniu pasywnych źródeł dochodu, bo to one realnie tę wolność

umożliwiają. Bez jasności co do własnych wartości finansowych bardzo łatwo ulec zewnętrznym naciskom, modzie na konkretne strategie inwestycyjne lub porównaniom z innymi ludźmi, które skutkują decyzjami niezgodnymi z własną naturą i własnymi potrzebami.

## MOTYWACJA FINANSOWA – GŁĘBIEJ NIŻ "CHĘĆ WIĘCEJ ZARABIAĆ"

Jednym z najbardziej rozbudowanych i wielowarstwowych elementów metody jest praca z motywacją finansową. Motywacja jest tu rozumiana znacznie szerzej niż jako chęć zwiększenia dochodów – chodzi o pełne, wielowymiarowe mapowanie tego, dlaczego chcemy mieć pieniądze i co konkretnie chcemy za ich pomocą zbudować, przeżyć lub osiągnąć.

Praca z motywacją finansową przebiega na kilku poziomach.

Pierwszym są potrzeby fundamentalne:

- kontrola nad finansami,
- spłata zadłużenia,
- budowanie poduszki finansowej,
- zabezpieczenie przyszłości swojej i rodziny.

Każda z tych potrzeb jest nie tylko nazwana, ale też oceniona pod kątem ważności w skali od jeden do dziesięciu oraz pod kątem aktualnej odległości od jej realizacji. To połączenie – ocena ważności i ocena dystansu – jest bardzo silnym narzędziem generowania wewnętrznej motywacji do działania.

Kolejnym poziomem są marzenia i aspiracje: dokąd chcę podróżować, jak chcę się ubierać, w jakim mieszkaniu chcę żyć, jakim samochodem jeździć, jakie hobby rozwijać, w jakich restauracjach jadać, co chcę kolekcjonować. Ten poziom pracy może dla kogoś z zewnątrz wyglądać jak lista życzeń, jednak pełni bardzo konkretną funkcję psychologiczną: zamienia abstrakcyjne hasło "chcę mieć więcej pieniędzy" w żywy, emocjonalnie nasycony obraz konkretnego życia, które te pieniądze mają umożliwić. Motywacja zakorzeniona w konkretnym obrazie



przyszłości jest znacznie trwalsza i skuteczniejsza niż motywacja wynikająca z ogólnego poczucia, że "trzeba coś z tym zrobić".

Szczególnym narzędziem stosowanym w tej części metody jest technika motywacji błyskawicznej – sekwencja czterech pytań, które pozwalają szybko dotrzeć do sedna: "Dlaczego chcę to osiągnąć?", "Jak bardzo chcę to osiągnąć w skali od jeden do dziesięciu?", "Dlaczego nie wybrałem mniejszej liczby?" i "Dlaczego to jest dla mnie ważne?". Trzecie pytanie jest szczególnie wartościowe – zmusza do artykułowania tego, co już mamy, co już zrobiliśmy, co już wiemy, i tym samym buduje poczucie sprawczości zamiast koncentrowania się wyłącznie na brakach.

## OD AUTOANALIZY DO ZOBOWIĄZANIA WOBEC SIEBIE

Po przejściu przez wszystkie warstwy autoanalizy – bilansu majątkowego, koła życia, emocji, nawyków, przekonań, wartości i motywacji – metoda prowadzi do momentu, który ma charakter wyraźnej przełomowej: do sformułowania finansowego zobowiązania wobec siebie.

Finansowe zobowiązanie to pisemna, sformułowana w czasie teraźniejszym i pozytywnie zdefiniowana odpowiedź na pytanie: kim jestem w relacji z pieniędzmi i jakie decyzje podejmuję na co dzień? Nie jest to lista celów ani plan działania – to deklaracja tożsamości finansowej. "Jestem osobą, która świadomie zarządza swoimi finansami. Dbam o swój dobrostan. Odpowiedzialnie planuję i działam. Codziennie wybieram to, co wspiera moje cele. Myślę długoterminowo."

Mechanizm psychologiczny stojący za tym narzędziem jest dobrze zbadany: poczucie tożsamości, czyli to, jak definiujemy siebie samych, jest jednym z najsilniejszych regulatorów zachowania. Człowiek, który wewnątrz definiuje siebie jako "osobę, która świadomie zarządza finansami", podejmuje codzienne

decyzje finansowe inaczej niż człowiek, który myśli o sobie jako o kimś, kto "nie umie odkładać" – nawet jeśli zewnętrzne okoliczności są identyczne. To nie jest motywacja zewnętrzna, nie jest to dyscyplina narzucona z zewnątrz – to zmiana w sposobie, w jaki postrzegamy siebie, a ta zmiana przekłada się na działanie w sposób naturalny i trwały.

Finansowe zobowiązanie pełni też konkretną, praktyczną rolę: jest tekstem, do którego wracamy każdego dnia rano, a szczególnie w momentach wątpliwości, oporu lub pokusy powrotu do starych wzorców. To nie afirmacja w potocznym, nieco wysmiewanym sensie tego słowa – to świadome przypomnienie samemu sobie, dokąd zmierzamy i kim się stajemy.

## CELE FINANSOWE I METODA SMART W KONTEKŚCIE COACHINGOWYM

Dopiero po przejściu przez wszystkie wcześniejsze etapy – po ustaleniu sytuacji wyjściowej, zdiagnozowaniu nierównowagi, pracy z emocjami, nawykami, przekonaniem i wartościami – metoda prowadzi do wyznaczania konkretnych celów finansowych. Kolejność ta jest nieprzypadkowa i jest jedną z kluczowych różnic między podejściem coachingowym a tradycyjnym planowaniem finansowym.

Cele finansowe są wyznaczane metodą SMART – Specific, Measurable, Attractive, Realistic, Time-bound, czyli konkretne, mierzalne, atrakcyjne, realistyczne i terminowe – w

trzech fundamentalnych obszarach: zarobków, oszczędności i bezpieczeństwa finansowego. Metoda SMART jest tu rozumiana nie jako biurokratyczny formularz do wypełnienia, ale jako narzędzie precyzowania intencji i eliminowania celów, które brzmią dobrze, ale w rzeczywistości są zbyt mglistymi pragnieniami, by mogły prowadzić do działania.

Dla każdego celu prowadzone są rozbudowane listy kontrolne, które obejmują kilka wymiarów: motywację (po czym poznam, że jestem na dobrej drodze, jak się będę czuć po osiągnięciu celu), samopoczucie (jak czuję się, myśląc o celu, jak chcę się czuć w jego kontekście), zasoby (co do tej pory zrobiłem w kierunku celu, jakie mam sukcesy, jakich kompetencji potrzebuję i jak je zdobędę) oraz plan działania (co zrobię dziś, w tym tygodniu, w tym miesiącu, jakie są moje pierwsze pięć kroków).

Szczególnie wartościowym elementem jest macierz priorytetów – narzędzie wyznaczające kolejność działań według dwóch kryteriów: ważności i wysiłku potrzebnego do ich wykonania. Działania małe wysiłkowo i ważne są realizowane w pierwszej kolejności, bo dają szybkie wyniki i budują poczucie sprawczości. Działania trudne i ważne są planowane starannie, z zasobami i wsparciem. Działania małe wysiłkowo i nieważne są delegowane lub eliminowane. Działania trudne i nieważne są ignorowane. Ta prosta matryca sprawia, że praca nad celami finansowymi przestaje być przytłaczającą listą zadań, a staje się strukturą, w której każde działanie ma swoje logiczne miejsce.

Realizacja celów jest monitorowana w tygodniowych planach działania: dla każdego dnia tygodnia ustalane jest jedno konkretne działanie prowadzące do celu, jego aktualny postęp i status realizacji. Ten rytm tygodniowy jest istotny nie tylko ze względu na skuteczność zarządzania czasem, ale przede wszystkim dlatego, że regularne, małe kroki budują nawyk działania finansowego – zastępują jednorazowe wielkie postanowienia ciągłą, spokojną praktyką.

### DLACZEGO TA METODA DAJE REZULTATY?

Opisana metoda coachingowego planowania finansowego nie jest zbiorem technik stosowanych niezależnie od siebie. Jest systemem, w którym każdy element wynika z poprzedniego i prowadzi do następnego, a całość tworzy spójną ścieżkę prowadzącą od pełnej diagnozy sytuacji wyjściowej do konkretnego, zakorzenionego w wartościach i emocjonalnie umotywowanego planu działania.

Tradycyjne podejście do finansów osobistych zaczyna od pytania "ile zarabiasz i ile wydajesz" i od razu przechodzi do konstruowania budżetu. Podejście coachingowe zaczyna od pytania "kim jesteś jako osoba podejmująca decyzje finansowe" i dopiero z tej wiedzy wyprowadza konkretne narzędzia zarządzania pieniędzmi. Narzędzia analityczne – bilans majątkowy, planer budżetowy, plan spłaty długów, dziennik wydatków – są w tej metodzie obecne i są ważne, ale są używane jako instrumenty wspierające zmianę, a nie jako substytut tej zmiany.

Najistotniejsze jest to, że zmiana, do której prowadzi ta metoda, nie jest wynikiem zewnętrznego przymusu, dyscypliny narzuconej z zewnątrz czy poczucia winy za dotychczasowe błędy finansowe. Jest wynikiem głębszego rozumienia siebie – swoich wzorców, swoich wartości, swoich prawdziwych pragnień – i z tego rozumienia naturalnie wynikającego postanowienia, że chce się żyć inaczej. A to jest jedyny rodzaj zmiany, który okazuje się trwały.

“

*Nie widzimy tego, że druga osoba wróciła po 14 godzinach pracy, zdjęła obranie, rzuciła skarpetki na podłogę, bo nie miała już siły i poszła pod prysznic, żeby nie nabrudzić w domu.*



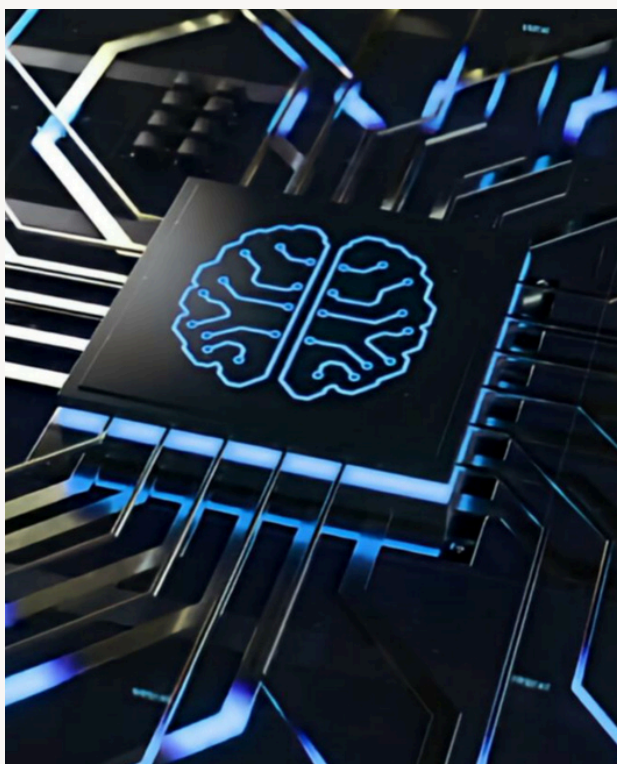
# Neurodydaktyka jako twórcza praktyka.

## JAK PROJEKTOWAĆ LEKCJE, KTÓRE POKOCHA MÓZG UCZNIĄ?

Współczesna edukacja często przypomina próbę uruchomienia nowoczesnego programu na komputerze, którego system już dawno przestał nadać za nową rzeczywistością. Zamiast walczyć z systemem, warto poznać architekturę biologicznego „procesora”, jakim jest mózg. Zapraszam Cię do odkrycia autorskiego modelu INSIGHT - propozycji stworzonej dla nauczycieli, która pozwala przekuć przekazywanie wiedzy w fascynujący proces budowania struktur neuronalnych i autentycznych relacji.

**DR KAMILA MROZEK-KOCHANEK**

autor artykułu



### NEURODYDAKTYKA: KONIEC ERY PASYWNEGO SŁUCHACZA

Współczesna edukacja stoi u progu rewolucji, której paliwem nie jest technologia, lecz zrozumienie biologicznych mechanizmów uczenia się. Neurodydaktyka - dziedzina łącząca neurobiologię z pedagogiką, odrzuca przestarzałe metody podawcze na rzecz procesów wspierających naturalną architekturę mózgu. Jak stwierdził Manfred Spitzer w swojej książce pt. Jak uczy się mózg, nauka nie jest pasywnym przyjmowaniem wiedzy, lecz aktywnym procesem fizycznego konstruowania struktur neuronalnych. Aby ten proces był skuteczny, lekcja musi być przyjazna dla mózgu każdego ucznia.

### INSIGHT - AUTORSKA MAPA DROGOWA DLA EDUKACJI

Projektowanie nowoczesnego procesu dydaktycznego wymaga nie tylko wszechstronnej wiedzy i doświadczenia, lecz także odwagi do poszukiwania własnych rozwiązań i dzielenia się osobistą perspektywą. Z potrzeby połączenia doświadczenia, praktyki i fascynacji neuroedukacją powstał mój autorski model INSIGHT. Jest to zestaw wytycznych, w którym każda litera odpowiada za inny filar aktywacji poznawczej, wspierający świadome, angażujące i efektywne uczenie się.

**I Inspiracja:** to budzenie ciekawości poznawczej poprzez rozpoczynanie zajęć od problemu otwartego lub zagadki. Takie podejście aktywuje uwagę selektywną i przygotowuje mózg ucznia na przyjęcie nowych treści.

**N Neuroplastyczność:** to tworzenie warunków do budowania nowych połączeń synaptycznych. Wiedza musi być łączona z dotychczasowym doświadczeniem ucznia, co „zakotwicza” ją w pamięci długotrwałej.

**S Sensoryka:** angażowanie wielu zmysłów jednocześnie (wzrok, słuch, dotyk, smak) oraz ruch fizyczny wzmacniają ślady pamięciowe..

**I Interakcja:** nauka poprzez relacje i współpracę w grupie aktywuje neurony lustrzane. Sprzyja to głębszemu zrozumieniu materiału i rozwojowi empatii poznawczej.

**G Grywalizacja:** wykorzystanie mechanizmów gier stymuluje układ nagrody. Wydzielana wtedy dopamina jest niezbędna do utrzymania wysokiej motywacji wewnętrznej.

**H Higiena:** zarządzanie energią mózgu poprzez regularne przerwy (brain breaks) oraz redukcję tzw. stresu kortyzolowego, który skutecznie blokuje u uczniów procesy myślowe.

**T Technologia:** narzędzia cyfrowe powinny służyć personalizacji nauki i wizualizacji abstrakcyjnych, trudnych pojęć, a nie być „cyfrowym zamiennikiem” papieru.

## PROFILOWANIE INSIGHTS DISCOVERY - RÓŻNORODNOŚĆ TEMPERAMENTÓW

Pomocnym narzędziem w rozumieniu różnic pomiędzy temperamentami jest model Insights Discovery, inspirowany psychologią Carla Gustava Junga. Opisuje on cztery dominujące energie kolorystyczne, które obrazują różne style funkcjonowania, komunikacji i uczenia się. Pamiętajmy, że nie są one sztywnymi kategoriami ani diagnozą psychologiczną, lecz praktyczną wskazówką pomagającą nauczycielom lepiej rozumieć zachowania uczniów oraz świadomie dobierać metody pracy.

### ENERGIE KOLORYSTYCZNE:



**Czerwony:** uczniowie dynamiczni, nastawieni na działanie i szybkie efekty. Lubią konkret, rywalizację oraz jasno określone cele. Najlepiej funkcjonują podczas zadań wymagających podejmowania decyzji, aktywności i wyzwań.



**Żółty:** osoby pełne energii, pomysłów i spontaniczności. Potrzebują swobody działania, kreatywnych aktywności oraz przestrzeni do wyrażania emocji i opinii. Dla nich nauka staje się najbardziej efektywna wtedy, gdy przypomina odkrywanie i przygodę.



**Zielony:** to uczniowie ceniący relacje, bezpieczeństwo i spokojną atmosferę pracy. Zwykle potrzebują więcej czasu na odpowiedź, refleksję i uporządkowanie myśli. Najlepiej uczą się w środowisku opartym na życzliwości, współpracy i poczuciu akceptacji.



**Niebieski:** to analitycy skupieni na logice, faktach i strukturze. Lubią jasne instrukcje, dokładność oraz możliwość samodzielnego analizowania informacji. Czują się pewniej wtedy, gdy materiał jest uporządkowany i przewidywalny.

### PODSUMOWANIE: EDUKACJA OPARTA NA DOWODACH

Model INSIGHT w połączeniu z profilowaniem psychologicznym Insights Discovery daje szansę na stworzenie środowiska, w którym uczeń czuje się bezpieczny i doceniony w swojej indywidualności. Ostatecznym celem nauczyciela nie jest tutaj tylko przekazanie wiedzy, ale wyposażenie uczniów w umiejętność efektywnego uczenia się przez całe życie, zgodnie z biologicznym rytmem ich własnych umysłów.

### BIBLIOGRAFIA

- Chojak M., *Neuropedagogika, neuroedukacja i neurodydaktyka*, Warszawa 2019.
- Jung C. G., *Typy psychologiczne*, Warszawa 1997.
- Kaczmarzyk M., *Szkoła memów. W stronę dydaktyki ewolucyjnej*, Gliwice 2018.
- Oakley B., Rogowsky B., Sejnowski T. J., *Naucz się nauczania. Praktyczne wykorzystanie osiągnięć neurobiologii*, Gliwice 2023.
- Spitzer M., *Jak uczy się mózg*, Warszawa 2007.
- Materiały akredytacyjne Insights Discovery: Copyright 2004 Andrew Lothian, Insights.

A photograph of a woman and a young boy sitting on a wooden bench, looking out over a city street at sunset. The woman is on the left, with long brown hair, wearing a light-colored sweater. The boy is on the right, wearing a green hoodie. The background shows a street with buildings, a street lamp, and trees, all bathed in the warm light of the setting sun.

# Společne Rzecznictwo Praw Dziecka na poziomie lokalnym.

DOŚWIADCZENIA Z PRACY W STRUKTURACH TOWARZYSTWA PRZYJACIÓŁ  
DZIECI W LUBLINIE

KINGA ROZNER  
autor artykułu

## DLACZEGO PRAWA DZIECKA POTRZEBUJĄ RZECZNIKA?

Polska ratyfikowała Konwencję o prawach dziecka ponad trzydzieści lat temu. Od tego czasu powstało wiele instytucji i regulacji prawnych chroniących najmłodszych obywateli. Mimo to prawa dzieci wciąż bywają naruszane. Dzieje się tak w rodzinach,

w szkołach, w instytucjach opiekuńczych, a czasem nawet w urzędach, które powinny stać na straży tych praw. Problem polega na tym, że dziecko nie potrafi samodzielnie dochodzić swoich praw. Nie zna przepisów. Nie wie, do kogo się zwrócić. Często nie rozumie, że to, co je spotyka, jest naruszeniem jego praw. Dlatego potrzebuje kogoś, kto będzie mówił w jego imieniu. Kogoś, kto zauważy problem i podejmie działanie.

Funkcję tę pełnią między innymi społeczni rzecznicy praw dziecka działający w strukturach Towarzystwa Przyjaciół Dzieci. To osoby, które łączą wiedzę pedagogiczną z wrażliwością społeczną i gotowością do interwencji. Ich rola jest unikalna, choć wciąż mało znana.

## CZYM ZAJMUJE SIĘ SPOŁECZNY RZECZNIK PRAW DZIECKA?

Rzecznik działa na poziomie lokalnym. Jego praca zaczyna się tam, gdzie pojawiają się konkretne sygnały o zagrożeniu dobra dziecka. Mogą to być informacje od nauczycieli, sąsiadów, pracowników socjalnych albo od samych dzieci. Rzecznik analizuje sytuację, podejmuje interwencję i współpracuje z odpowiednimi instytucjami.

Zakres działań jest szeroki. Obejmuje zarówno przypadki zaniedbania i przemocy, jak i sytuacje, w których prawa dziecka są naruszane w sposób mniej oczywisty. Brak dostępu do odpowiedniej edukacji. Ignorowanie potrzeb dziecka z niepełnosprawnością w szkole. Utrudnianie kontaktu z jednym z rodziców po rozstaniu. Każda z tych sytuacji wymaga innego podejścia i innych narzędzi działania.

Rzecznik nie zastępuje instytucji państwowych. Nie wydaje decyzji administracyjnych ani orzeczeń sądowych. Jego siła tkwi w czymś innym. W bezpośrednim kontakcie z rodziną i dzieckiem. W znajomości lokalnych realiów. W zdolności do szybkiego reagowania, zanim sprawa trafi na biurko urzędnika.

## TOWARZYSTWO PRZYJACIÓŁ DZIECI JAKO PRZESTRZEŃ DZIAŁANIA

TPD to jedna z najstarszych organizacji pozarządowych w Polsce zajmujących się ochroną praw i interesów dzieci. Działa od 1919 roku. Przez ponad sto lat zmieniały się formy jego pracy, ale misja pozostała ta sama. Chodzi o to, by każde dziecko miało szansę na bezpieczne dzieciństwo.

W strukturach TPD funkcjonują różne formy wsparcia. Jedną z nich są Środowiskowe Ogniska Wychowawcze, które zapewniają dzieciom z trudnych środowisk codzienną opiekę, pomoc w nauce i rozwój kompetencji społecznych. Inną formą jest właśnie instytucja Społecznego Rzecznika Praw Dziecka. Rzecznik działający w TPD ma dostęp do sieci kontaktów i zasobów organizacji. Może liczyć na wsparcie pedagogiczne i organizacyjne. Jednocześnie zachowuje niezależność w ocenie sytuacji i podejmowaniu interwencji. To połączenie daje mu realną możliwość działania.

## CODZIENNOŚĆ RZECZNIKA, CZYLI MIĘDZY TEORIĄ A PRAKTYKĄ

Praca Rzecznika nie wygląda tak, jak mogłoby się wydawać z lektury aktów prawnych. To nie jest praca biurkowa. To ciągły kontakt z ludźmi w trudnych sytuacjach życiowych. Rozmowy z rodzicami, którzy nie radzą sobie z wychowaniem. Wizyty w szkołach, gdzie dziecko jest marginalizowane. Pisma do instytucji, które nie reagują na zgłoszenia.

Jednym z największych wyzwań jest balansowanie między wsparciem a interwencją. Rzecznik stara się najpierw pomagać rodzinie. Proponuje rozwiązania, kieruje do specjalistów, mediuje. Dopiero gdy te działania nie przynoszą rezultatów, podejmuje kroki formalne. Pisze skargi, powiadamia sąd rodzinny, informuje odpowiednie służby.

W praktyce wiele spraw dotyczy dzieci z rodzin wieloprotblemowych. Bieda, uzależnienia, przemoc, bezradność opiekuńcza. Te problemy zazwyczaj nie występują w izolacji. Nakładają się na siebie i tworzą sieć trudności, w której dziecko jest najbardziej bezbronne. Rzecznik musi widzieć tę złożoność i nie upraszczać sytuacji.

Innym częstym obszarem interwencji są prawa dzieci z niepełnosprawnościami. Zdarza się, że szkoła nie realizuje zaleceń z orzeczenia. Że dziecko nie otrzymuje należnego mu wsparcia. Że rodzic nie wie, jakie prawa przysługują jego dziecku w systemie edukacji. W takich sytuacjach rzecznik pełni rolę informatora, mediatora i strażnika jednocześnie.

## ZNACZENIE KOMPETENCJI PEDAGOGICZNYCH

Skuteczny Rzecznik to nie tylko osoba znająca przepisy. To przede wszystkim pedagog, który rozumie rozwój dziecka. Który potrafi rozmawiać z dzieckiem w sposób adekwatny do jego wieku i możliwości. Który widzi za zachowaniem emocje, a za emocjami potrzeby.

“

*Rzecznik analizuje sytuację, podejmuje interwencję i współpracuje z odpowiednimi instytucjami.*

Kompetencje pedagogiczne pozwalają rzecznikowi ocenić sytuację dziecka nie tylko przez pryzmat prawa, ale też przez pryzmat jego dobrostanu psychicznego i społecznego.

Czy dziecko czuje się bezpiecznie? Czy ma bliską relację z dorosłym? Czy rozwija się zgodnie ze swoim potencjałem? Te pytania wykraczają poza literę prawa, ale są kluczowe dla rzeczywistej ochrony dziecka. Ważna jest też umiejętność pracy z rodziną. Większość przypadków nie wymaga odsunięcia dziecka od rodziców. Wymaga raczej wsparcia rodziny w pełnieniu jej funkcji. Rzecznik, który potrafi nawiązać kontakt z rodzicem bez oceniania i pouczenia, ma znacznie większą szansę na trwałą zmianę niż ten, który ogranicza się do formalnoprawnych interwencji.

### WYZWANIA I POTRZEBY

Społeczne Rzecznictwo Praw Dziecka jest formą wolontariatu. Rzecznicy nie otrzymują wynagrodzenia za swoją pracę. To oznacza, że ich działania opierają się na osobistym zaangażowaniu i motywacji. Dla wielu z nich jest to praca emocjonalnie obciążająca. Kontakt z cierpieniem dzieci, konfrontacja z bezsilnością systemu i brak natychmiastowych efektów potrafią prowadzić do wypalenia. Istnieje też problem rozpoznawalności tej funkcji. Wiele osób, w tym pracowników instytucji publicznych, nie wie, kim jest Społeczny Rzecznik Praw Dziecka i jakie ma uprawnienia. To utrudnia współpracę i ogranicza skuteczność działań. Budowanie świadomości na temat tej roli jest jednym z pilniejszych zadań. Potrzebne jest również systemowe wsparcie dla rzeczników. Szkolenia, superwizje, dostęp do konsultacji prawnych. Te elementy mogłyby znacząco poprawić jakość ich pracy i zapobiec wypaleniu. Organizacje takie jak TPD mogą tu odegrać istotną rolę, tworząc przestrzeń do wymiany doświadczeń i wzajemnego wsparcia.

### PODSUMOWANIE

Społeczne Rzecznictwo Praw Dziecka to cicha, ale niezwykle ważna praca. Odbывается poza centrum uwagi mediów i decydentów. Nie generuje spektakularnych nagłówków. A jednak to właśnie na poziomie lokalnym, w bezpośrednim kontakcie z dzieckiem i jego rodziną, rozstrzyga się, czy prawa zapisane w konwencjach i ustawach mają realne znaczenie.

Każde dziecko ma prawo do ochrony, szacunku i godnego traktowania. Realizacja tych praw zależy nie tylko od przepisów. Zależy od ludzi, którzy są gotowi stanąć po stronie dziecka. Społeczni rzecznicy praw dziecka są właśnie takimi ludźmi. Ich praca zasługuje na uznanie, wsparcie i kontynuację.





# Czy rodzina ma obowiązek opiekować się starszą osobą,

KTÓRA RANIŁA SWOICH BLISKICH?

**KATE MROZIK**  
autor artykułu

**S**tarzenie się człowieka wiąże się nie tylko z pogarszającym się zdrowiem fizycznym, ale również z potrzebą wsparcia emocjonalnego, opieki i poczucia bezpieczeństwa. W kulturze europejskiej, a szczególnie w Polsce, często przyjmuje się, że to rodzina powinna zaopiekować się seniorem. Jednak pojawia się trudne pytanie: czy dzieci lub bliscy mają moralny obowiązek troszczyć się o starszą osobę, która przez lata była wobec nich krzywdząca emocjonalnie, chłodna, manipulująca lub toksyczna?

To temat bardzo delikatny, budzący silne emocje i poczucie winy. Psychologia pokazuje jednak, że więzy krwi nie zawsze oznaczają zdrową relację.

### RELACJE RODZINNE A EMOCJONALNE ZRANIENIA

Wiele osób dorastało w domach, w których brakowało ciepła, wsparcia i akceptacji.

Niektórzy doświadczali ciągłej krytyki, poniżania, manipulacji emocjonalnej, przemocy psychicznej czy odrzucenia emocjonalnego. Takie doświadczenia pozostawiają trwałe ślady w psychice dziecka, nawet gdy staje się ono dorosłe.

W momencie, gdy rodzic lub inny członek rodziny się starzeje i wymaga pomocy, dawniej skrzywdzone osoby stają przed ogromnym konfliktem wewnętrznym. Psychologia podkreśla jednak, że nie istnieje obowiązek poświęcania własnego zdrowia psychicznego dla utrzymywania destrukcyjnej relacji.

*Osoba dorosła ma prawo:*

- *wyznaczać granice,*
- *ograniczać kontakt,*
- *chronić siebie przed dalszym krzywdzeniem,*
- *korzystać z pomocy specjalistów,*
- *organizować pomoc w inny sposób niż osobista opieka.*

Poczucie winy jest bardzo częstym problemem u osób wychowanych w toksycznych rodzinach. Społeczeństwo często oczekuje bezwarunkowej pomocy rodzinie, jednak psychologia wskazuje, że troska o własne bezpieczeństwo emocjonalne jest równie ważna.

Niektóre osoby decydują się pomagać „na dystans” – organizując opiekę, wspierając finansowo lub pomagając formalnie, bez angażowania się emocjonalnie. Takie rozwiązania pozwalają zachować zdrowe granice.

Każda historia rodzinna jest inna i nie istnieje jedna właściwa odpowiedź. Najważniejsze jest podejmowanie decyzji zgodnych z własnymi możliwościami psychicznymi i emocjonalnymi.

### PODSUMOWANIE

Starzenie się nie wymazuje dawnych ran emocjonalnych. Osoba, która przez lata raniła psychicznie swoich bliskich, nie może automatycznie oczekiwać pełnego poświęcenia tylko dlatego, że jest członkiem rodziny.

Psychologia podkreśla, że każdy człowiek ma prawo do ochrony swojego zdrowia psychicznego, wyznaczania granic i podejmowania świadomych decyzji dotyczących relacji rodzinnych.

“

*Czasami za prostym zdaniem: „Nie chcę iść do szkoły” kryje się historia, której nikt wcześniej nie chciał lub nie potrafił dostrzec.*



# TWOJA MARKA MOŻE BYĆ TUTAJ

Zapraszamy do współpracy  
reklamowej marki, ekspertów  
i inicjatywy związane z psychologią,  
rozwojem, edukacją czy zdrowiem.

---

REKLAMA • ARTYKUŁ SPONSOROWANY • PARTNERSTWO



[insight.magazine.contact@gmail.com](mailto:insight.magazine.contact@gmail.com)