

INSIGHT

BIZNES PSYCHOLOGIA SPOŁECZEŃSTWO

TEMATY NUMERU

Social detox czy trening relacji?

Jak wykorzystać lato, by sprawdzić, czy zmieniły się twoje granice.

ADHD mówi teraz! Autyzm mówi po kolei! A terapeuta? Szuka tłumacza dla obydwóch światów.

Jak psychoterapia pomaga pogodzić dwa światy w jednej głowie.

Koloseum naszych czasów.

Gdy krzywdą staje się treść.

Codziennosc z ADHD.

Rozmowa z mamą nastolatka.

Łacina: oto twój kod do Matrixa!

Jak neuroróżnorodny umysł zmienia „martwy” język w supermoc?

Kiedy Cichną Brawa

Rozmowa z Mistrzynią Świata i Europy

Justyną Franieczek





SZKOŁA PSYCHOTERAPEUTÓW
"DROGA DO DOMU"



ISPiE

INSTYTUT STANDARDÓW
PSYCHOTERAPII I EDUKACJI

PSYCHOTERAPIA

Twoja droga. Nasze wsparcie.

REKRUTACJA TRWA!

📍 **WROCŁAW**



Szkoła Psychoterapeutów
"Droga do Domu"

📍 **BYDGOSZCZ**



**4-LETNIA
SZKOŁA PSYCHOTERAPII**
w nurcie integratywnym



PROGRAM AKREDYTOWANY
Program spełnia najwyższe standardy
potwierdzone przez
Institute of Professional Accreditation
in Psychology and Applied Sciences



PRAKTYKI I SUPERWIZJA
Realne doświadczenie.
Profesjonalne wsparcie.



DODATKOWE SZKOLENIE
Certyfikowane
3 FALA CBT



ZAPISY:
biuro@ispie-edu.org

**ZAINWESTUJ W SIEBIE.
ZMIENIAJ ŻYCIE INNYCH.**

www.ispie-edu.org



Spis treści

- 4** Od redakcji.
- 5** Kiedy rozwój dziecka wymaga dodatkowego wsparcia?
Psychofizjologia powrotu do siebie.
- 7** ADHD mówi teraz! Autyzm mówi po kolei! A terapeuta? Szuka tłumacza dla obydwóch światów.
Jak psychoterapia pomaga pogodzić dwa światy w jednej głowie
- 11** Codzienność z ADHD.
Rozmowa z mamą nastolatka
- 14** Glass child
- niewidzialne potrzeby rodzeństwa dzieci z niepełnosprawnościami
- 17** Łacina: oto twój kod do Matrixa!
Jak neuroróżnorodny umysł zmienia „martwy” język w supermoc?
- 19** Kiedy Cichną Brawa
Rozmowa z Mistrzynią Świata i Europy Justyną Franieczek
- 22** Lato w rytmie uważności:
jak bezpiecznie testować nowe umiejętności społeczne, gdy nikt cię nie ocenia?
- 24** Social detox czy trening relacji?
Jak wykorzystać lato, by sprawdzić, czy zmieniły się twoje granice.
- 26** Koloseum naszych czasów. Gdy krzywdą staje się treścią.



Od redakcji

Drodzy Czytelnicy,

w lipcowym wydaniu INSIGHT Magazine wspólnie z Państwem otwieramy trudną, lecz niezbędną dyskusję o tym, jak w dobie cyfrowej rzeczywistości nasze spojrzenie na drugiego człowieka ulega zmianie. Przyglądamy się zjawisku, które można nazwać „Koloseum naszych czasów” czyli przestrzeni, w której krzywdą drugiego człowieka zbyt łatwo staje się publicznym widowiskiem, a uwaga widza bywa nagrodą za przekraczanie kolejnych granic. Zastanawiamy się, co możemy zrobić, by w świecie pełnym cyfrowych bodźców nie przestawać dostrzegać w drugim człowieku osoby, a nie tylko obiektu do kontrowersyjnych obserwacji.

W bieżącym numerze podejmujemy również wiele innych ważnych tematów. Przyglądamy się złożonej dynamice rodzin, w których dorasta rodzeństwo osób z niepełnosprawnościami, analizując zjawisko tzw. „szklanych dzieci” i potrzebę poszerzenia perspektywy całego systemu wsparcia. Zastanawiamy się także, jak wykorzystać letni czas na uważny trening własnych granic oraz sprawdzanie autentyczności w relacjach, z dala od codziennych ról społecznych.

W tym numerze szczególnie rekomenduję Państwa uwadze dwa materiały, które w niezwykle trafny sposób przybliżają potrzebę pielęgnowania poczucia własnej wartości oraz złożone wyzwania współczesnej neuro różnorodności:

- **Rozmowę z mistrzynią świata Justyną Franieczek**, wktóra z niezwykłą szczerością opowiada o życiu po zejściu ze stadionu, o tym, że wartość człowieka nie mierzy się medalami oraz o trudnej sztuce odpuszczania i bycia po prostu sobą.
- **Artykuł poświęcony AuDHD**, czyli współwystępowaniu autyzmu i ADHD. Autorka w poruszający sposób opisuje to doświadczenie jako życie z dwoma „współlokatorami” o skrajnie różnych potrzebach, pokazując, jak psychoterapia może stać się „tłumaczem” dla tych dwóch światów w jednej głowie, pomagając im współpracować zamiast się zwalczać.

Mam nadzieję, że lektura niniejszego wydania naszego magazynu stanie się dla Państwa wartościową inspiracją do refleksji i pozwoli spojrzeć na własne życiowe wyzwania z nowej, bardziej wyważonej i świeżej perspektywy.

Życzę przyjemnej lektury i zapraszam do współtworzenia naszego miesięcznika,

Redaktor Naczelny INSIGHT MAGAZINE
Kamila Mrozek-Kochanek



REDAKTOR NACZELNY
dr Kamila Mrozek-Kochanek

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

REDAKCJA
Kinga Rozner
Kate Mrozik
Milena Gaudig

KOREKTA
Marcelina Cherek

KOORDYNATOR WYDANIA
Patryk Skrzypek

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

SKŁAD I PROJEKT
Corvino Marlena Skrzypek

Kiedy rozwój dziecka wymaga dodatkowego wsparcia?

PSYCHOFIZJOLOGIA POWROTU DO SIEBIE.

ANNA DREWNIAK – WARDA

autor artykułu



Jako nauczyciel wczesnoszkolny i przedszkolny, Trener Umiejętności Społecznych (TUS) oraz Trener Ręki, na co dzień pracuję z dziećmi w wieku przedszkolnym. Wieloletnia obserwacja pokazuje mi, że każde dziecko rozwija się we własnym tempie. Jedne dzieci szybciej opanowują mowę, inne wcześniej stają się samodzielne, a jeszcze inne potrzebują więcej czasu na rozwój umiejętności społecznych czy ruchowych.

W tym miejscu często pojawia się pytanie rodziców: skoro każde dziecko rozwija się indywidualnie, to kiedy należy zacząć się niepokoić? Skąd wiadomo, że dziecko potrzebuje dodatkowego wsparcia? Czy trudności rozwojowe można zauważyć na co dzień?

CZY JEST DEFICYT ROZWOJOWY?

Deficyty rozwojowe to obniżony poziom rozwoju określonych funkcji i umiejętności dziecka w porównaniu z normami charakterystycznymi dla jego wieku. Mogą dotyczyć jednej lub kilku sfer rozwoju,

wpływając na naukę, relacje społeczne oraz samodzielność dziecka.

Warto pamiętać, że rozwój dziecka nie zawsze przebiega równomiernie we wszystkich obszarach. Zdarza się, że dziecko bardzo dobrze radzi sobie z komunikacją – mówi wyraźnie, posiada bogate słownictwo, chętnie rozmawia z nauczycielami i dorosłymi oraz bez problemu wyraża swoje potrzeby. Jednocześnie może doświadczać trudności w innych sferach rozwoju.

Przykładowo funkcje ruchowe, koordynacja wzrokowo-ruchowa czy czynności samoobsługowe mogą być rozwinięte na niższym poziomie niż kompetencje językowe. Dziecko może mieć trudność z ubieraniem się, zapinaniem guzików, wiązaniem sznurowadeł, posługiwaniem się nożyczkami, prawidłowym trzymaniem kredki czy wykonywaniem innych precyzyjnych czynności wymagających sprawności manualnej. Taka sytuacja nie oznacza, że dziecko rozwija się nieprawidłowo. Jest to raczej sygnał, że poszczególne obszary jego rozwoju dojrzewają w różnym tempie. Tutaj mamy właśnie deficyt rozwojowy o którym dzisiaj mowa. Właśnie dlatego tak ważna jest uważna obserwacja dziecka i dostrzeganie zarówno jego mocnych stron, jak i obszarów wymagających wsparcia.

DLATEGO TAK WAŻNE JEST WCZESNE DOSTRZEŻENIE DEFICYTÓW ROZWOJOWYCH U DZIECKA?

Dostrzeżenie deficytów rozwojowych u dziecka jest bardzo ważne, ponieważ pozwala lepiej zrozumieć jego potrzeby i zapewnić mu odpowiednie wsparcie w obszarach, które wymagają dodatkowej pracy. Wczesna obserwacja trudności daje możliwość podjęcia działań wspomagających rozwój dziecka oraz stworzenia mu warunków do osiągania sukcesów na miarę jego możliwości.

Pamiętajmy jednak, że celem obserwacji nie jest porównywanie dziecka z innymi ani ocenianie go. Każde dziecko rozwija się we własnym tempie i posiada indywidualny potencjał. Naszym zadaniem jako nauczycieli i rodziców jest dostrzeganie zarówno mocnych stron dziecka, jak i obszarów wymagających wsparcia.

Im wcześniej zauważymy trudności i podejmiemy odpowiednie działania, tym większa szansa na wyrównanie deficytów oraz

“

Daj dziecku wiatr w skrzydła, a samo pokaże, jak wysoko potrafi wzlecieć.

harmonijny rozwój dziecka. Właściwie dobre ćwiczenia, indywidualizacja pracy oraz codzienne wsparcie mogą znacząco wpłynąć na rozwój umiejętności i zwiększyć pewność siebie dziecka.

JAKIE OBSZARY MOGĄ BYĆ OBJĘTE TRUDNOŚCIAMI?

Deficyty rozwojowe mogą dotyczyć różnych sfer funkcjonowania dziecka. Warto jednak pamiętać, że trudności zwykle nie występują jednocześnie we wszystkich obszarach rozwoju. Bardzo często dziecko osiąga wysoki poziom umiejętności w jednej dziedzinie, a w innej potrzebuje dodatkowego wsparcia.

Zdarza się, że dziecko doskonale radzi sobie z czynnościami manualnymi – chętnie koloruje, wycina, buduje z klocków czy wykonuje prace plastyczne. Jednocześnie może mieć trudności w zakresie rozwoju mowy i komunikacji, budowania wypowiedzi, rozumienia poleceń lub wyrażania swoich potrzeb.

W swojej pracy nauczyciela często spotykam dzieci, które rozwijają się bardzo nierównomiernie. Niektóre są bardzo sprawne ruchowo, aktywne i samodzielne, jednak wymagają wsparcia w obszarze funkcji poznawczych, koncentracji uwagi, pamięci czy kompetencji społecznych. Inne z kolei potrafią doskonale skupić się na zadaniu, rozumieją i wykonują polecenia wieloetapowe oraz posiadają bogaty zasób słownictwa, ale napotykają trudności w zakresie motoryki małej. Mogą mieć problem z prawidłowym chwytem narzędzia pisarskiego, kolorowaniem w wyznaczonym polu, wycinaniem, zapinaniem guzików czy nawlekaniem koralików.

Dlatego tak ważna jest uważna obserwacja dziecka podczas codziennych aktywności. Pozwala ona dostrzec zarówno jego mocne strony, jak i obszary wymagające wsparcia. Rolą nauczyciela jest nie tylko zauważenie trudności, ale także organizowanie takich działań, które pomogą dziecku rozwijać umiejętności zgodnie z jego indywidualnymi potrzebami i możliwościami.

JAK MOŻNA WSPIERAĆ DZIECKO?

Wspieranie dziecka powinno być zawsze dostosowane do jego indywidualnych potrzeb. Każde dziecko rozwija się we własnym tempie, dlatego nie ma jednego uniwersalnego sposobu pracy, który sprawdzi się u wszystkich. To, co będzie pomocne dla jednego dziecka, niekoniecznie okaże się skuteczne dla innego.

Warto podkreślić, że pierwszą osobą, która zauważy trudności dziecka, nie zawsze jest nauczyciel. Bardzo często są to rodzice, którzy obserwują swoje dziecko w codziennych sytuacjach i dostrzegają, że pewne

umiejętności rozwijają się wolniej niż oczekiwano. Niejednokrotnie zgłaszają nauczycielowi swoje wątpliwości, pytając, czy dane zachowanie jest naturalnym etapem rozwoju, czy też warto podjąć dodatkowe działania wspierające. Taka współpraca rodziców i nauczycieli jest niezwykle cenna, ponieważ pozwala spojrzeć na funkcjonowanie dziecka z różnych perspektyw.

Najważniejszym elementem wspierania dziecka jest stworzenie atmosfery akceptacji i zachęty. Dziecko powinno czuć, że podejmowane działania pomagają mu rozwijać nowe umiejętności, a nie są kolejnym obowiązkiem czy źródłem presji. Najlepsze efekty osiągamy wtedy, gdy dziecko chętnie uczestniczy w proponowanych aktywnościach, odczuwa satysfakcję z własnych postępów i doświadcza sukcesu.

Działania wspierające powinny koncentrować się na tych obszarach, które wymagają wzmocnienia. Jeśli dziecko ma trudności ruchowe, warto proponować różnorodne zabawy ruchowe, ćwiczenia koordynacyjne, tory przeszkód, zabawy z piłką czy aktywności rozwijające równowagę i orientację w przestrzeni.

Jeżeli trudności dotyczą motoryki małej, takich jak rysowanie, kolorowanie, wycinanie czy manipulowanie drobnymi przedmiotami, należy pamiętać, że sprawność dłoni jest ściśle związana z rozwojem całego ciała. Motoryka mała opiera się na dobrze rozwiniętej motoryce dużej, stabilizacji posturalnej oraz koordynacji ruchowej. Dlatego wsparcie warto rozpocząć od ćwiczeń rozwijających ogólną sprawność ruchową, jednocześnie włączając aktywności usprawniające dłonie i palce.

Z mojego doświadczenia wynika, że najlepsze efekty przynosi systematyczna praca, oparta na współpracy rodziców, nauczycieli i specjalistów. Dzięki wspólnym obserwacjom i odpowiednio dobranym działaniom możemy skutecznie wspierać dziecko, pomagać mu pokonywać trudności i rozwijać jego mocne strony.

ZAKOŃCZENIE

Pamiętajmy, że deficyty rozwojowe są dla nas przede wszystkim informacją o tym, w jakim obszarze dziecko potrzebuje więcej czasu, wsparcia oraz odpowiednio dobranych działań. Ich dostrzeżenie pozwala lepiej zrozumieć potrzeby dziecka i pomagać mu w harmonijnym rozwoju.

Jako nauczyciel pracujący na co dzień z dziećmi w wieku przedszkolnym wiem, jak ogromne znaczenie ma uważna obserwacja oraz współpraca rodziców, nauczycieli i specjalistów. Dzięki takiemu całościowemu spojrzeniu możemy dostrzec zarówno mocne strony dziecka, jak i obszary wymagające dodatkowego wsparcia.

Pamiętajmy również, aby nigdy nie porównywać dzieci do siebie nawzajem. Każde dziecko rozwija się we własnym tempie, ma swoje talenty, możliwości i indywidualną ścieżkę rozwoju. Nie wytykajmy dziecku trudności i nie pokazujmy mu, że ktoś inny jest „lepiej”. Zamiast tego zauważajmy jego wysiłek, postępy i małe sukcesy, które są niezwykle ważne w budowaniu poczucia własnej wartości.

Każde dziecko posiada wyjątkowy potencjał. Naszą rolą jest wspierać je, wzmacniać jego mocne strony, dodawać mu skrzydeł oraz wiary we własne możliwości. Dzięki temu będzie mogło z odwagą podejmować nowe wyzwania, rozwijać swoje umiejętności i czerpać radość z codziennych doświadczeń.

ADHD mówi teraz! Autyzm mówi po kolei! A terapeuta? Szuka tłumacza dla obydwóch światów.

JAK PSYCHOTERAPIA POMAGA POGODZIĆ DWA ŚWIATY W JEDNEJ GŁOWIE

PAULA REZMER
autor artykułu

„Czy to normalne, że jednocześnie potrzebuję idealnego planu i mam ochotę natychmiast wyrzucić go przez okno?” zapytała mnie kiedyś pacjentka, mieszając łyżeczką herbatę, której nawet nie zamierzała wypić.

Uśmiechnęłam się. Nie dlatego, że pytanie było zabawne, tylko dlatego, że było boleśnie trafne. Słyszę je u siebie w niemal identycznej formie co najmniej raz w tygodniu, tylko w innym przebraniu.

Tak wiele osób opisuje życie z jednoczesnym autyzmem i ADHD choć coraz częściej określanym skrótem AuDHD. To trochę jak mieszkanie z dwoma współlokatorami o skrajnie różnych charakterach. Jeden co rano ustawia kubki według wielkości i koloru, prasuje ścierki i wie dokładnie, o której zaczyna się jego dzień. Drugi wpada do kuchni w skarpetkach nie do pary, potyka się o krzesło, pije kawę z miski po płatkach, bo czyste kubki akurat się skończyły, i wychodzi z domu bez kluczy, za to z genialnym pomysłem na projekt, który przyszedł mu do głowy pod poranym prysznicem. Obaj

chcą dla ciebie dobrze. Problem w tym, że rzadko się ze sobą zgadzają, a żaden nie ustąpi bez walki. Na szczęście jest ktoś, kto potrafi zostać ich tłumaczem. Psychoterapeuta.

DWIE INSTRUKCJE OBSŁUGI, JEDEN MÓZG

Autyzm i ADHD nie wykluczają się i to jest jedno z ważniejszych odkryć ostatnich lat w tej dziedzinie. Przez dekady sądzono, że te diagnozy się wzajemnie „unieważniają”, jakby mózg mógł działać tylko w jednym trybie naraz. Dziś wiemy, że współwystępują dużo częściej, niż kiedykolwiek zakładano, a osoby z AuDHD latami słyszały diagnozy opisujące zaledwie połowę obrazu. Autyzm wnosi potrzebę przewidywalności, porządku i dogłębnego analizowania świata. ADHD kocha nowości, tempo, spontaniczność i z rozbrajającą regularnością zapomina, po co właściwie weszło do pokoju.

Wyobraź sobie taki poranek.

Autyzm mówi: „Śniadanie zawsze o 7:30. Ten sam kubek. Ta sama herbata. Bez niespodzianek, proszę.”

“

Bo najlepsza psychoterapia nie zmienia tego, kim jesteś. Pomaga ci wreszcie poczuć, że to wystarczy.

ADHD, już w drzwiach, z jedną nogawką podwiniętą: „A może naleśniki? Albo pojedziemy na śniadanie do innego miasta, bo widziałem właśnie relację z fajnej kawiarni?”

Jest dziewiąta. Nie ma ani herbaty, ani naleśników.

Psychologowie nazywają to zmęczeniem decyzyjnym, ale kiedy w jednej głowie ścierają się dwa tak różne systemy motywacyjne, zmęczenie przychodzi dużo szybciej niż u kogośkolwiek innego.



Dlatego psychoterapia nie polega na wybieraniu, która część ciebie ma wygrać. Nie chodzi o uciszenie jednego współlokatora kosztem drugiego, tylko o to, żeby obaj usiedli przy jednym stole, najlepiej bez trzaskania drzwiami.

PSYCHOTERAPIA TO NIE WARSZTAT NAPRAWCZY

Jednym z bardziej szkodliwych mitów jest przekonanie, że terapia ma „naprawić” osobę neuroróżnorodną. Jakby była urządzeniem, które źle działa i wymaga serwisu.

Nie jest.

Dobry terapeuta nie uczy, jak być bardziej neurotypowym, i nie trenuje udawania kogoś innego. Pomaga zrozumieć własny sposób działania, a to jest ogromna różnica, którą wielu pacjentów odczuwa dosłownie fizycznie, jako ulgę w ciele, kiedy w końcu ktoś przestaje próbować ich „poprawiać”.

Bo kiedy przez trzydzieści lat słyszysz „jesteś zbyt wrażliwy”, „za dużo analizujesz”, „skup się, do cholery”, „nie przesadzaj, inni jakoś sobie radzą” to zaczynasz wierzyć, że problemem jesteś ty. Że gdybyś tylko bardziej się postarał, ogarnął, wziął w garść, to wszystko by się ułożyło. To przekonanie potrafi siedzieć głębiej niż jakakolwiek diagnoza i to ono, a nie same objawy, najczęściej przyprowadza dorosłych ludzi do gabinetu.

Terapia pomaga odkleić te etykiety, warstwa po warstwie, i zastąpić je bardziej realistycznym zdaniem: „Mój mózg działa inaczej. To nie wada. To informacja.”

DWIE DROGI DO TEGO SAMEGO CELU

Nie ma jednej najlepszej psychoterapii dla wszystkich osób z AuDHD, a każdy, kto obiecuje taką metodę, raczej coś sprzedaje, niż leczy. Są jednak nurty, które szczególnie dobrze odpowiadają na potrzeby tego podwójnego, nieco sprzecznego wewnętrznie układu nerwowego.

TERAPIA POZNAWCZO-BEHAWIORALNA (CBT) CZYLI GDY POTRZEBUJESZ MAPY

CBT przypomina dobrego organizatora przestrzeni, który nie ocenia bałaganu, tylko pyta: „od czego zaczniemy porządkowanie?”.

Pomaga zauważyć zależność między myślami, emocjami i zachowaniem. W AuDHD ten trójkąt potrafi kręcić się w zawrotnym tempie: jedna pomyłka w pracy uruchamia lawinę myśli, lawina myśli podbija poziom lęku, a lęk paraliżuje resztę dnia.

Jeśli po jednej pomyłce pojawia się myśl „jestem beznadziejny”, terapeuta nie powie „no coś ty, przecież nie jesteś”. Zapyta raczej: jakie masz na to dowody? Czy powiedziałbyś to swojemu najlepszemu przyjacielowi, gdyby popełnił taki sam błąd?

To terapia konkretna, niemal inżynierska. Trochę jak GPS ale nie mówi ci, że twoja trasa była głupia, tylko pokazuje, którądy pojechać inaczej następnym razem.

Sprawdza się najlepiej, gdy dominuje lęk, przy depresji i wypaleniu, kiedy trzeba uporządkować chaos codzienności oraz przy problemach z organizacją, prokrastynacją i „paralizem decyzyjnym”. Osoby z ADHD często cenią CBT za konkretne narzędzia, szczególnie za listy, harmonogramy, checklisty, które można trzymać w ręku. Osoby autystyczne doceniają przewidywalność sesji i jasną, powtarzalną strukturę, która sama w sobie działa uspokajająco.

TERAPIA ACT TO NARZĘDZIE KTÓRE POKAZUJE JAK ZAMIAST WALCZYĆ, ZACZNIJ WSPÓŁPRACOWAĆ

ACT (Acceptance and Commitment Therapy, terapia akceptacji i zaangażowania) to młodszy nurt o nieco innej filozofii. Nie pyta „jak pozbyć się trudnych emocji?”, tylko „jak żyć dobrze z emocjami, które są trudne i wykańczające?”.

To trochę jak z pogodą. Nie zatrzymasz deszczu krzykiem ani siłą woli, ale możesz nauczyć się chodzić z parasolem i przestać każdego ranka sprawdzać niebo z lękiem czy może spadnie deszcz.

ACT uczy akceptowania własnej neuroróżnorodności bez rezygnowania z rozwoju i to rozróżnienie jest kluczowe, bo akceptacja nie znaczy poddanie się losowi. Zachęca raczej do zakończenia wewnętrznej wojny z samym sobą, tej, która pochłania mnóstwo energii, a przecież tej energii nigdy nie jest za dużo.

W praktyce oznacza to pracę z pytaniem: co jest dla mnie naprawdę ważne i czy mój obecny sposób funkcjonowania mi to umożliwia, czy raczej w tym przeszkadza?

CBT KONTRA ACT

Nikt tu nie wygrywa, bo to nie zawody. Terapia poznawczo-behawioralna koncentruje się na porządkowaniu myśli i dostarcza pacjentowi konkretnych, wyraźnych strategii, a jej mocną stroną jest praca z lękiem oraz trudnościami w organizacji codziennego funkcjonowania.

ACT proponuje odmienną logikę: zamiast zmieniać treść myśli, uczy zmiany relacji wobec własnego doświadczenia i akceptacji tego, co trudne, kierując uwagę pacjenta ku wartościom, którymi chce się kierować w życiu. To podejście okazuje się szczególnie skuteczne w pracy z przewlekłym stresem i tendencją do samokrytyki. W praktyce klinicznej granica między nimi coraz częściej się zaciera, a wielu terapeutów integruje oba nurty w ramach jednego procesu terapeutycznego, łącząc ustrukturyzowaną pracę poznawczą z przestrzenią na akceptację.

Taka elastyczność wydaje się zresztą naturalną odpowiedzią na złożoność funkcjonowania osób z AuDHD, którego nie sposób zamknąć w ramach jednej teorii.

CO ZMIENIA DOBRA TERAPIA?

Nie chodzi tylko o zmniejszenie objawów, ładniejszy wynik w kwestionariuszu czy w końcu „ogarnięty kalendarz”. Największe zmiany dzieją się gdzie indziej są zdecydowanie cichsze i trwalsze.

Pacjenci mówią mi rzeczy, które zapamiętuję na długo:

„Po raz pierwszy nie przepraszam za to, że potrzebuję ciszy.”

„Przestałem udawać kogoś, kim nie jestem, i okazało się, że ludzie wcale mnie za to nie odrzucili.”

„Wiem już, dlaczego po spotkaniach towarzyskich jestem kompletnie wyczerpana. To nie lenistwo. To po prostu koszt funkcjonowania w świecie zaprojektowanym dla kogoś innego.”

„Nie walczę już ze swoim ADHD jak z wrogiem. Uczę się z nim współpracować, jak z trudnym, ale utalentowanym współpracownikiem.”

„Pierwszy raz w życiu ktoś nie próbował mnie naprawiać.”

To nie są filmowe metamorfozy. To małe, codzienne zmiany, które oszczędzają ogromne ilości energii. Energii, którą wreszcie można przeznaczyć na coś więcej niż samo przetrwanie.

A CO Z MASKOWANIEM?

Wiele osób w spektrum autyzmu latami uczy się perfekcyjnie udawać osoby neurotypowe. Obserwują, kopiują, ćwiczą przed lustrem uśmiech, który wygląda „naturalnie”. Specjaliści i terapeuci nazywają to maskowaniem i choć z zewnątrz bywa niemal niewidoczne, w środku kosztuje bardzo dużo.

Każda maska waży. Im dłużej się ją nosi, tym staje się cięższa.

Po kilku godzinach rozmów, uśmiechów, pilnowania kontaktu wzrokowego i tłumienia przebodźcowania organizm w końcu mówi swoje: koniec, trzeba naładować baterie.

Czasem oznacza to wieczór w milczeniu, czasem łzy bez wyraźnego powodu, a czasem coś, co z zewnątrz wygląda jak nagły wybuch złości, a w rzeczywistości jest szybką regulacją układu nerwowego, który przekroczył swoją pojemność.

Psychoterapia pomaga odróżnić rozwój od ciągłego udawania.

Można uczyć się nowych umiejętności społecznych, poszerzać swój repertuar, wychodzić poza strefę komfortu, nie tracąc przy tym własnej autentyczności. Różnica między „uczę się nowej umiejętności” a „znowu zakładam maskę” bywa subtelna, ale w gabinecie da się ją wypracować.

SUKCES WYGLĄDA INACZEJ, NIŻ MYŚLISZ

Największym sukcesem terapii bywa coś zupełnie innego niż awans, nowa praca czy idealnie poukładany kalendarz kolorowany według systemu, który akurat teraz wydaje się genialny.

Czasem sukces brzmi zwyczajnie:

„Powiedziałem szefowi, że potrzebuję przerwy.”

„Nie zmusiłam się do udziału w imprezie, na którą nie miałam siły, i nikt z tego powodu nie umarł.”

„Nie nazwałem siebie idiotą po pomyłce. Po raz pierwszy.”

„Poprosiłem o pomoc, zamiast udawać, że dam radę sam.”

Z boku to drobiazgi. Dla osoby z AuDHD bywają prawdziwą rewolucją, bo każde z tych zdań to przełamanie wzorca, który utrzymywał się latami.

TERAPEUTA NIE WYBIERA STRONY

Dobry terapeuta nie kibicuje ani ADHD, ani autyzmowi. Nie próbuje uciszyć jednego głosu kosztem drugiego, bo wie, że oba mówią coś ważnego, tylko innym językiem i w innym tempie. Jest raczej tłumaczem, który siada między dwoma współlokatorami i pomaga im wreszcie znaleźć wspólny język.

Życie z AuDHD nie musi przypominać niekończącej się kłótni w kuchni o to, kto zgubił klucze. Może stać się współpracą, nieidealną, czasem głośną, czasem chaotyczną, czasem kończącą się kawą z miski po płatkach ale opartą na zrozumieniu i życzliwości wobec samego siebie.

Ten moment w gabinecie, w którym pytanie „co jest ze mną nie tak?” ustępuje miejsca pytaniu „jak mogę lepiej wykorzystać to, jaki jestem?”, jest zwykle sygnałem, że w procesie terapeutycznym zachodzą zmiany które mogą wywoływać uśmiech.

Bo najlepsza psychoterapia nie zmienia tego, kim jesteś. Pomaga ci wreszcie poczuć, że to wystarczy.

BIBLIOGRAFIA

- Wright, K. (2026, March 18). Scientists are starting to understand how autism and ADHD can overlap. National Geographic. <https://www.nationalgeographic.com/health/article/what-is-audhd-adhd-autism-overlap-adults>
- Medical News Today. (2024, October 21). AuDHD: When autism and ADHD co-occur. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/audhd>
- ResearchGate. Book Review: Explaining AuDHD: A Guide to Autism and ADHD by Dr Khurram Sadiq (2025). <https://www.researchgate.net/publication/395246518>



— K O N G R E S —

NIEWIDZIALNE RANY

USŁYSZ DZIECKO
ZANIM BĘDZIE ZA PÓŻNO



17.10.2026



11:00 – 17:00



BYDGOSZCZ

Hotel City



CENA BILETU
190 zł

ZAPISY NA KONGRES
TYLKO PRZESZ E-MAIL:
biuro@ispie-edu.org



CHCESZ ZOSTAĆ PRELEGENTEM?
ZGŁOSZENIA PROSIMY KIEROWAĆ NA E-MAIL:
biuro@ispie-edu.org



WIEDZA
I NARZĘDZIA



INSPIRACJA
I DIALOG



RAZEM
DLA DZIECI



Codziennosc z ADHD.

ROZMOWA Z MAMĄ NASTOLATKA

Diagnoza ADHD rzadko pojawia się w życiu rodziny nagle. Najczęściej poprzedzają ją lata obserwacji, rozmów z nauczycielami, niepewności oraz prób zrozumienia zachowań dziecka, które wydają się wykraczać poza typowe trudności rozwojowe. Dla wielu rodziców moment diagnozy staje się nie tylko odpowiedzią na długo zadawane pytania, lecz także początkiem nowego etapu uczenia się dziecka na nowo i poszukiwania skutecznych sposobów wsparcia.

MARCELINA CHEREK
autor artykułu

O doświadczeniach związanych z wychowywaniem dziecka z ADHD, drodze do diagnozy, codziennych wyzwaniach oraz sile, jaką można odnaleźć w rodzicielstwie pełnym nieoczywistych doświadczeń, rozmawiamy z mamą czternastoletniego chłopca.

Na potrzeby publikacji imię dziecka zostało zmienione.

JAK WYGLĄDAŁY PIERWSZE SYGNAŁY, ŻE Z SYNEM DZIEJE SIĘ COŚ INACZEJ NIŻ U RÓWIEŚNIKÓW?

To było widoczne już w przedszkolu, choć wtedy nikt nie mówił o ADHD. Kuba nie potrafił długo usiedzieć w jednym miejscu, często gubił swoje rzeczy, zapominał o różnych obowiązkach. Nauczycielki podkreślały, że jest bardzo inteligentny i ciekawy świata, ale jednocześnie niezwykle rozproszony. W szkole trudności zaczęły być bardziej zauważalne. Problemy z koncentracją, organizacją pracy i konflikty wynikające z impulsywnych reakcji sprawiły, że zaczęliśmy szukać odpowiedzi na pytanie, co się dzieje.

CZY WCZEŚNIEJ PODEJRZEWAŁA PANI ADHD?

Nie. I myślę, że warto o tym mówić otwarcie. Nie jestem specjalistką i nie miałam odpowiedniej wiedzy, by

samodzielnie rozpoznać problem. Przez długi czas tłumaczyłam sobie jego zachowania temperamentem, dużą energią czy etapem rozwojowym. Dopiero psycholog szkolny zasugerował, że warto przeprowadzić pełną diagnostykę. Gdyby nie ta wskazówka, prawdopodobnie nadal szukalibyśmy przyczyn w zupełnie innych obszarach, również we własnych kompetencjach wychowawczych.

CZY BYŁ MOMENT, W KTÓRYM POCZUŁA PANI BEZRADNOŚĆ?

Tak. Najtrudniejsze były sytuacje, w których zachowania syna oceniano wyłącznie przez pryzmat efektów, a nie wysiłku, jaki wkładał w codzienne funkcjonowanie. Jako rodzic widziałam, jak bardzo się stara, a jednocześnie słyszałam, że powinien bardziej się postarać. To budziło bezradność, ale także poczucie osamotnienia. Z czasem zrozumiałam, że wielu rodziców dzieci z ADHD przechodzi przez podobne doświadczenia.

JAK ZAREAGOWAŁA PANI NA DIAGNOZĘ?

Towarzyszyły mi bardzo różne emocje. Z jednej strony poczułam ulgę, ponieważ wreszcie otrzymałam wyjaśnienie wielu zachowań obserwowanych przez lata. Z drugiej strony pojawił się lęk o przyszłość syna. Zastanawiałam się, czy będzie miał trudniej od innych dzieci, czy będzie rozumiany przez otoczenie i jak sam poradzi sobie z tą informacją.

“

*ADHD jest częścią życia
mojego syna, ale nie jest
tym, co go definiuje.*

JAK ROZMAWIAŁA PANI Z SYNEM O DIAGNOZIE?

To była jedna z najważniejszych rozmów w naszym życiu. Obawiałam się, że Kuba odbierze diagnozę jako informację, że coś jest z nim nie w porządku. Dlatego wspólnie z psychologiem rozmawialiśmy o tym, że jego mózg funkcjonuje inaczej, ale nie gorzej. Wyjaśnialiśmy, że ADHD nie definiuje człowieka i nie przekreśla jego możliwości. Pamiętam moment, kiedy zrozumiał, że jego trudności mają swoje wyjaśnienie i że istnieją sposoby, aby sobie z nimi radzić. Widziałam wtedy ogromną ulgę.

JAK SZKOŁA REAGOWAŁA NA TRUDNOŚCI SYNA?

Nasze doświadczenia były różne. Spotkaliśmy nauczycieli, którzy wykazywali dużą empatię i starali się dostosować swoje wymagania do potrzeb dziecka. Były jednak również sytuacje, gdy zachowania wynikające z ADHD interpretowano jako brak dyscypliny, lenistwo czy niechęć do nauki. Zdarzało się, że słyszeliśmy, iż Kuba mógłby osiągać

lepsze wyniki, gdyby bardziej się starał. Dopiero diagnoza pozwoliła wielu osobom spojrzeć na jego trudności z innej perspektywy. Pomogła nam prowadzić bardziej świadomy dialog ze szkołą, choć nie rozwiązała wszystkich problemów.

CO JEST DZIŚ NAJWIĘKSZYM WYZWANIEM W CODZIENNYM FUNKCJONOWANIU?

Najbardziej wymagające są sytuacje związane z organizacją codzienności. Poranki bywają trudne, ponieważ Kuba łatwo się rozprasza i często zapomina o ważnych rzeczach. Wyzwaniem są również wieczory, kiedy trudno mu wyciszyć natłok myśli. Najbardziej poruszają mnie jednak momenty, gdy widzę, jak bardzo się stara, a mimo to nie osiąga oczekiwanego rezultatu. To właśnie wtedy najbardziej cierpi jego poczucie własnej wartości.

CO OKAZAŁO SIĘ NAJBARDZIEJ POMOCNE?

Ogromne znaczenie ma przewidywalność i dobrze zorganizowana rutyna. Choć jej utrzymanie nie zawsze jest łatwe, daje poczucie bezpieczeństwa i pomaga w codziennym funkcjonowaniu. Bardzo ważnym wsparciem była także terapia. Nie tylko dla syna, ale również dla mnie. Dzięki niej nauczyłam się patrzeć na wiele sytuacji z innej perspektywy. Zamiast koncentrować się na błędach, staram się wspólnie z nim szukać rozwiązań.



“

Jego mózg funkcjonuje inaczej, ale nie gorzej.

“

*Przede wszystkim nie obwiniajcie siebie ani dziecka.***JAKIE WSKAZÓWKI PRZEKAZAŁABY PANI RODZICOM, KTÓRZY DOPIERO ROZPOCZYNAJĄ TĘ DROGĘ?**

Przede wszystkim nie obwiniajcie siebie ani dziecka. ADHD nie jest wynikiem złego wychowania, braku zaangażowania rodziców czy złej woli dziecka. Warto szukać specjalistów posiadających doświadczenie w pracy z osobami neuro różnorodnymi, ponieważ właściwe wsparcie może znacząco zmienić jakość życia całej rodziny. Ważne jest również dostrzeganie mocnych stron dziecka. Dzieci z ADHD bardzo często wyróżniają się kreatywnością, spontanicznością, energią i niesablonowym myśleniem. Przy odpowiednim wsparciu cechy te mogą stać się ich ogromnym zasobem.

CZEGO NAUCZYŁO PANIĄ BYCIE MAMĄ DZIECKA Z ADHD?

Przede wszystkim cierpliwości i większej uważności. Nauczyłam się, że nie każde dziecko rozwija się według tego samego schematu i że czasami największym wsparciem nie jest szukanie kolejnych metod naprawiania, ale akceptacja i zrozumienie. ADHD zmieniło nasze życie, ale jednocześnie nauczyło nas patrzeć na świat z większą empatią i wrażliwością na potrzeby drugiego człowieka.

Dziś wiem, że ADHD jest częścią życia mojego syna, ale nie jest tym, co go definiuje. Nadal jest tym samym chłopcem, którego znam od pierwszego dnia życia – ciekawym świata, wrażliwym i pełnym pomysłów. Różnica polega na tym, że dziś lepiej rozumiemy jego potrzeby i wiemy, jak go wspierać.

PORADA NA ZAKOŃCZENIE:

Zamiast skupiać się wyłącznie na trudnościach dziecka, warto dostrzegać także jego mocne strony i budować codzienność opartą na zrozumieniu, przewidywalności oraz spokojnym wsparciu.

Glass child

- NIEWIDZIALNE POTRZEBY RODZEŃSTWA
DZIECI Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

KATE MROZIK

autor artykułu

W rodzinach wychowujących dziecko z niepełnosprawnością uwaga dorosłych, specjalistów i instytucji w naturalny sposób koncentruje się na osobie wymagającej intensywnej opieki. Wizyty medyczne, rehabilitacja, edukacja, terapia, organizacja opieki oraz walka o dostęp do odpowiednich usług mogą zdominować codzienne funkcjonowanie całej rodziny. W tym samym środowisku dorasta jednak często rodzeństwo, którego potrzeby emocjonalne pozostają mniej widoczne.

W przestrzeni społecznej coraz częściej pojawia się określenie glass child, czyli „szklane dziecko”. Termin ten nie odnosi się do kruchości psychicznej. Opisuje sytuację, w której przez zdrowe lub bardziej samodzielne dziecko dorośli niejako „patrzają na wskroś”, ponieważ ich uwaga skupiona jest przede wszystkim na rodzeństwie wymagającym większego wsparcia.

Zjawisko to nie jest prostą historią o zaniedbaniu. Jest znacznie bardziej złożone. Dotyczy dynamiki całej rodziny funkcjonującej przez wiele lat pod zwiększoną presją emocjonalną, organizacyjną i finansową.

PRZEDWCZESNA DOJRZAŁOŚĆ

Rodzeństwo dzieci z niepełnosprawnościami często wcześniej niż rówieśnicy rozwija samodzielność, empatię i wrażliwość na potrzeby innych. Są to cechy wartościowe, jednak ich rozwój może mieć również drugą stronę.

Dziecko obserwujące przeciążenie rodziców może zacząć ograniczać komunikowanie własnych potrzeb. Nie zawsze poprosi o pomoc. Może unikać rozmów o problemach szkolnych, konfliktach z rówieśnikami czy własnym lęku, ponieważ uzna je za mniej ważne w porównaniu z trudnościami, z którymi mierzy się rodzina.

Z czasem może powstać schemat: „Nie powinienem sprawiać problemów, ponieważ rodzice mają ich wystarczająco dużo”.

W psychologii szczególne znaczenie ma tu ryzyko parentyfikacji, czyli sytuacji, w której dziecko zaczyna przejmować obowiązki lub odpowiedzialność emocjonalną nieadekwatną do swojego wieku. Może ona mieć charakter praktyczny, kiedy dziecko regularnie uczestniczy w opiece nad rodzeństwem, lub emocjonalny, gdy zaczyna czuć się odpowiedzialne za samopoczucie rodziców i atmosferę w domu.

Nie każda pomoc rodzeństwu oznacza parentyfikację. Współpraca i wzajemna troska są naturalną częścią życia rodzinnego. Kluczowe znaczenie ma jednak odpowiedź na pytanie, czy dziecko nadal ma przestrzeń na własne dzieciństwo, relacje, zainteresowania i rozwój.

EMOCJE, O KTÓRYCH TRUDNO MÓWIĆ

Relacja z bratem lub siostrą z niepełnosprawnością może być źródłem głębokiej więzi, ale również bardzo złożonych emocji.

Miłość może współistnieć ze złością. Bliskość z potrzebą dystansu. Troska z zazdrością o czas i uwagę rodziców. Duma z rodzeństwa z poczuciem niesprawiedliwości. Problemem nie jest samo pojawienie się tych emocji. Problem zaczyna się wtedy, kiedy dziecko uznaje, że nie ma prawa ich odczuwać.

Rodzeństwo może doświadczać poczucia winy z powodu własnej sprawności, zdrowia, sukcesów czy możliwości uczestniczenia w aktywnościach niedostępnych dla brata lub siostry. Może również obawiać się, że mówienie o trudnościach zostanie odebrane jako brak empatii.

Dlatego jednym z najważniejszych czynników ochronnych jest możliwość swobodnego wyrażania ambiwalentnych emocji bez oceniania i bez konieczności chronienia dorosłych przed własnymi uczuciami.

KIEDY ZACHOWANIE GLASS CHILD MOŻE BYĆ MYŁONE ZE SPEKTRUM AUTYZMU?

Warto zwrócić uwagę na aspekt, który w praktyce edukacyjnej i rodzinnej może prowadzić do nieporozumień. Niektóre zachowania obserwowane u rodzeństwa dzieci z niepełnosprawnościami mogą powierzchownie przypominać cechy kojarzone ze spektrum autyzmu.

Nie oznacza to jednak, że glass child i autyzm są zjawiskami tożsamymi. Glass child nie jest diagnozą medyczną ani zaburzeniem neurorozwojowym. Jest określeniem opisującym doświadczenie i pozycję dziecka w określonym systemie rodzinnym.

Dziecko dorastające przez lata w rodzinie funkcjonującej pod dużą presją może nauczyć się wycofywać, ograniczać komunikowanie emocji, silnie kontrolować swoje zachowanie lub unikać sytuacji, w których mogłoby stać się dodatkowym źródłem problemów.

Może mieć trudność z mówieniem o własnych potrzebach, reagować napięciem na zmiany, potrzebować przewidywalności albo wycofywać się społecznie. Czasami obserwuje się również perfekcjonizm, nadmierną samokontrolę, trudności w nawiązywaniu swobodnych relacji lub bardzo intensywne zaangażowanie w wybrane zainteresowania.

Zachowania te mogą mieć różne źródła. Mogą być związane z przewlekłym stresem, lękiem, doświadczeniem

emocjonalnego przeciążenia, potrzebą kontroli, mechanizmami adaptacyjnymi lub indywidualnym temperamentem dziecka. Mogą również współwystępować z

neuroróżnorodnością, w tym z autyzmem. Dlatego podobieństwo pojedynczych zachowań nie powinno prowadzić ani do pochopnego stawiania diagnozy, ani do jej automatycznego odrzucania.

Szczególnie ważne jest spojrzenie na całą historię rozwoju dziecka.

“

Problemem nie jest samo pojawienie się tych emocji. Problem zaczyna się wtedy, kiedy dziecko uznaje, że nie ma prawa ich odczuwać.

W przypadku oceny w kierunku spektrum autyzmu znaczenie mają między innymi wzorce komunikacji społecznej i zachowania obecne od wczesnego okresu rozwojowego, ich trwałość oraz wpływ na codzienne funkcjonowanie.

Z kolei część zachowań glass child może rozwijać się stopniowo jako sposób przystosowania do sytuacji rodzinnej i długotrwałego obciążenia emocjonalnego.

Dla szkół, psychologów i innych specjalistów oznacza to konieczność zachowania szerokiej perspektywy. Dziecko nie funkcjonuje w oderwaniu od swojego środowiska.

Ocena jego zachowania powinna uwzględniać nie tylko to, co widoczne podczas lekcji, konsultacji czy krótkiego spotkania diagnostycznego, ale również relacje rodzinne, doświadczenia rozwojowe, poziom stresu i rolę, jaką dziecko pełni w domu.

Jednocześnie sytuacja rodzinna nie powinna być wykorzystywana jako argument do bagatelizowania możliwości występowania autyzmu. Glass child może być również dzieckiem w spektrum.

Kluczowe jest więc nie przypisywanie etykiety na podstawie powierzchownych podobieństw, lecz rzetelna, wieloaspektowa ocena pozwalająca zrozumieć źródło trudności i dobrać odpowiednie wsparcie.

Najważniejsze pytanie nie powinno brzmieć wyłącznie: „Jaką diagnozę ma to dziecko?“, ale również: „Co wydarzyło się w jego życiu, jak funkcjonuje jego rodzina i czego ono naprawdę potrzebuje?“.

Diagnoza może otworzyć drogę do właściwego wsparcia. Kontekst pozwala natomiast zobaczyć dziecko jako całość.



RODZICE POMIĘDZY POTRZEBAMI DZIECI A OGRANICZENIAMI SYSTEMU

Analizując sytuację glass children, należy unikać prostego obwiniania rodziców. W wielu rodzinach problemem nie jest brak miłości czy świadomości, lecz chroniczny brak zasobów. Rodzic dziecka z niepełnosprawnością może przez lata pełnić jednocześnie funkcję opiekuna, koordynatora terapii, organizatora transportu, osoby kontaktującej się ze szkołą, służbą zdrowia i instytucjami publicznymi. Do tego dochodzą obowiązki zawodowe, finansowe i potrzeby pozostałych członków rodziny.

W takich warunkach pytanie o dobrostan rodzeństwa nie powinno być kierowane wyłącznie do rodzica. Powinno być również pytaniem skierowanym do systemu wsparcia.

Czy podczas oceny potrzeb rodziny ktoś rozmawia z rodzeństwem? Czy szkoła wie, że uczeń może funkcjonować w domu pod znacznym obciążeniem emocjonalnym? Czy istnieje łatwo dostępne wsparcie psychologiczne dla rodzeństwa? Czy rodzina otrzymuje wystarczającą pomoc, aby rodzic mógł regularnie spędzać czas również z pozostałymi dziećmi?

To pytania ważne nie tylko z perspektywy indywidualnej rodziny, ale także polityki społecznej, edukacji i profilaktyki zdrowia psychicznego.

DZIECKO NIE POWINNO BYĆ PLANEM OPIEKI NA PRZYSZŁOŚĆ

Jednym z najbardziej obciążających tematów dla rodzeństwa osób z niepełnosprawnościami jest przyszłość.

Wraz z dorastaniem może pojawić się pytanie: „Co stanie się z moim bratem lub siostrą, kiedy rodziców zabraknie?”.

Niekiedy odpowiedzialność za przyszłą opiekę zostaje założona bez otwartej rozmowy. Dziecko dorasta w przekonaniu, że jego przyszłe decyzje dotyczące miejsca zamieszkania, pracy, związku czy założenia własnej rodziny będą podporządkowane potrzebom rodzeństwa.

Planowanie przyszłości osoby z niepełnosprawnością jest konieczne. Nie powinno jednak opierać się na milczącym założeniu, że rodzeństwo automatycznie przejmie rolę głównego opiekuna.

Można kochać brata lub siostrę, pozostawać blisko i uczestniczyć w jego życiu, jednocześnie zachowując prawo do własnej autonomii.

CO MOŻE DZIAŁAĆ OCHRONNIE?

Nie istnieje jeden model wsparcia odpowiedni dla każdej rodziny. Istnieją jednak działania, które mogą zmniejszać ryzyko emocjonalnej niewidzialności rodzeństwa.

Znaczenie ma regularny, indywidualny czas z rodzicem – nawet jeśli jest krótki, ale przewidywalny i rzeczywiście przeznaczony wyłącznie dla dziecka.

Ważne są rozmowy dostosowane do wieku i poziomu rozwoju. Dzieci często rozumieją więcej, niż zakładają dorośli, a brak informacji może prowadzić do tworzenia własnych, niekiedy bardziej niepokojących interpretacji sytuacji.

Potrzebna jest również uważność szkół. Zmiana zachowania, nadmierny perfekcjonizm, wycofanie, trudności z koncentracją czy przesadna odpowiedzialność nie zawsze wynikają wyłącznie z sytuacji szkolnej.

Wsparcie grupowe może dawać rodzeństwu doświadczenie szczególnie ważne: świadomość, że istnieją inni ludzie żyjący w podobnej rzeczywistości i odczuwający podobne emocje.

POTRZEBA PODEJŚCIA OBEJMUJĄCEGO CAŁĄ RODZINĘ

Niepełnosprawność jednej osoby wpływa na cały system rodzinny. Z tego powodu skuteczne wsparcie nie powinno ograniczać się wyłącznie do osoby posiadającej diagnozę.

Potrzebne jest podejście rodzinne, w którym zauważane są potrzeby rodziców, opiekunów i rodzeństwa. Wsparcie zdrowia psychicznego rodzeństwa nie jest dodatkiem do głównych usług. Może być ważnym elementem profilaktyki i budowania odporności psychicznej na kolejne etapy życia.

Glass children często są opisywane jako wyjątkowo empatyczne, odpowiedzialne i dojrzałe. Te cechy mogą stać się ich ogromną siłą. Nie powinny jednak wynikać z przekonania, że własne potrzeby są mniej ważne.

Najważniejszym zadaniem dorosłych i systemu wsparcia jest stworzenie takich warunków, aby dziecko nie musiało wybierać pomiędzy miłością do rodzeństwa a prawem do własnego dzieciństwa.

Bo zauważenie glass child nie oznacza odebrania uwagi dziecku z niepełnosprawnością.

Oznacza poszerzenie perspektywy.

Z jednego dziecka na całą rodzinę.



Łacina: oto twój kod do Matrixa!

JAK NEURORÓŻNORODNY UMYŚŁ ZMIENIA „MARTWY” JĘZYK W SUPERMOC?

Kilka dni temu, wychodząc z sali wykładowej, zapisałam w notatniku słowa jednego z moich studentów: „Łacina to nie nudne tabelki. To najlepsze narzędzie do zrozumienia własnego sposobu myślenia”. To zdanie wraca do mnie do dziś.

DR KAMILA MROZEK-KOCHANEK
autor artykułu



Pracując ze studentami w spektrum autyzmu oraz z ADHD, często obserwuję, jak trudne bywają próby odnalezienia się w akademickiej rzeczywistości, która nie zawsze uwzględnia różnorodność sposobów uczenia się. Wielu z nich przez lata słyszało przede wszystkim o swoich brakach, trudnościach i konieczności dostosowania się do narzuconych schematów. Tymczasem wystarczy odrobina uważności, elastyczności i empatii, by nawet łacina – język uznawany za „martwy” – stała się przestrzenią sukcesu, rozwoju i odkrywania własnych mocnych stron. Paradoksalnie to właśnie jej logiczna struktura, przewidywalność i precyzja sprawiają, że dla wielu osób neuroróżnorodnych staje się nie przeszkodą, lecz sprzymierzeńcem.

ZAPISKI Z SALI: LOGIKA JAKO AZYL

Nigdy nie zapomnę Marka. Wpadał w panikę przy najmniejszej niejasności, jakby każda niedopowiedziana reguła gramatyczna była osobistą porażką. „Dla mnie świat to pole minowe” – powiedział kiedyś podczas zajęć, gdy analizowaliśmy tekst pełen ironii i ukrytych znaczeń. Wtedy zrozumiałam, że nie wystarczy nauczyć go łaciny.

Muszę stać się przewodniczką po systemie, który dla innych bywa intuicyjny, a dla niego pozostaje chaotyczną zagadką. Kiedy zaczęliśmy rozkładać deklinacje na czynniki pierwsze, tworząc niemal matematyczny model zależności między końcówkami, wydarzyło się coś niezwykłego. Na jego twarzy pojawił się spokój. „To pierwszy przedmiot na studiach, na którym czuję, że grunt się nie usuwa spod nóg” – powiedział. I właśnie wtedy po raz kolejny przekonałam się, jak ogromną wartość może mieć dla niektórych osób świat uporządkowanych reguł. Tam, gdzie inni widzą jedynie tabelki i końcówki fleksyjne, oni odnajdują przewidywalność, bezpieczeństwo i logiczny porządek.

KIEDY CIEKAWOŚĆ WYGRYWA Z NUDĄ

Zupełnie inaczej wygląda praca ze studentami z ADHD. Ich umysły przypominają mi rwące rzeki pełne pomysłów, skojarzeń i energii. Potrafią błyskawicznie dostrzegać związki, których inni nie zauważają, ale równie szybko tracą zainteresowanie tym, co wydaje im się pozbawione sensu. Pamiętam studenta, który przez pierwsze tygodnie nie potrafił skupić uwagi na

odmianie rzeczowników. Wszystko zmieniło się, gdy podczas zajęć zeszliśmy na temat etymologii nazw części samochodowych. Nagle okazało się, że wiele terminów, których używał na co dzień przy swoim ukochanym aucie, ma korzenie sięgające starożytnego Rzymu. Jego zainteresowanie wybuchło niemal natychmiast. Zaczął zadawać pytania, wyszukiwać kolejne przykłady i dzielić się odkryciami z grupą. Łacina przestała być obowiązkowym przedmiotem, a stała się mapą prowadzącą do obszarów, które naprawdę go fascynowały. W takich momentach po raz kolejny przekonuję się, że skuteczne nauczanie nie polega na zmuszaniu studentów do dopasowania się do przedmiotu. Znacznie ważniejsze jest odnalezienie w przedmiocie przestrzeni dla ich naturalnej ciekawości.

“

Łacina to nie nudne tabelki. To najlepsze narzędzie do zrozumienia własnego sposobu myślenia

MOJE TRZY FILARY PRACY ZE STUDENTAMI NEURORÓŻNORODNYMI

Przez lata wypracowałam kilka zasad, które pomagają budować bezpieczne i jednocześnie stymulujące środowisko nauki.



1 PRZEWIDYWALNOŚĆ DAJE POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

Każde zajęcie rozpoczynam od krótkiej „mapy drogowej”. Omawiam plan spotkania, kolejne etapy pracy i cele, które chcemy osiągnąć. To pozornie drobny gest, ale wielokrotnie obserwowałam, jak napięcie opuszcza studentów w chwili, gdy wiedzą, czego mogą się spodziewać. Nie muszą tracić energii na zgadywanie. Mogą skupić się na nauce.



2 WIEDZA PODAWANA MAŁYMI PORCJAMI

Zwłaszcza w pracy ze studentami z ADHD staram się zmieniać formę aktywności mniej więcej co kilkanaście minut. Krótki wykład przeplata się z ćwiczeniem, dyskusją, analizą tekstu czy elementem gry. Nie chodzi o nieustanne dostarczanie bodźców, lecz o świadome zarządzanie uwagą. Czasem wystarczy niewielka zmiana formy pracy, aby student, który jeszcze przed chwilą odpływał myślami, ponownie zaangażował się w zadanie.



3 BŁĄD JAKO ŹRÓDŁO WIEDZY

Jedną z najważniejszych rzeczy, których nauczyła mnie praca dydaktyczna, jest to, że rozwój wymaga poczucia bezpieczeństwa. Dlatego błędy traktujemy jak ciekawe zjawiska do wspólnego zbadania. Zamiast pytać: „Dlaczego zrobiłeś to źle?”, zastanawiamy się: „Co sprawiło, że ten trop wydawał się sensowny?”. Takie podejście nie tylko zmniejsza lęk przed oceną, ale również rozwija samodzielne myślenie i buduje relację opartą na wzajemnym szacunku.

ŁACINA JAKO NARZĘDZIE ODKRYWANIA POTENCJAŁU

Coraz częściej myślę o języku łacińskim nie jako o przedmiocie akademickim, lecz jako o narzędziu poznawania samego siebie. Jego struktura pozwala ćwiczyć logiczne myślenie, dostrzegać zależności i rozwijać umiejętność analizy. Jednocześnie daje przestrzeń do odkrywania własnych zainteresowań poprzez etymologię, historię czy kulturę. Wydobywanie potencjału studentów neuroróżnorodnych nie polega na ich „naprawianiu”. Polega na tworzeniu takich warunków, w których mogą wykorzystać swoje naturalne mocne strony. Nie potrzebują być kimś innym. Potrzebują narzędzi dopasowanych do sposobu, w jaki poznają świat.

Być może właśnie dlatego łacina – język uznawany za martwy – okazuje się zaskakująco żywa. Uczy nas nie tylko gramatyki i słownictwa, ale także cierpliwości, uważności i szacunku dla różnorodnych sposobów myślenia. Bo każdy umysł zasługuje na to, by rozkwitnąć. Czasem wystarczy jedynie odnaleźć właściwy klucz do drzwi, które od dawna czekają na otwarcie.

Kiedy Cichną Brawa

SPORT PRZYZWYCZAŁ NAS DO
PATRZENIA NA WYNIKI.
MEDALE, REKORDY I MIEJSCA
NA PODIUM NAJŁATWIEJ
ZAPADAJĄ W PAMIĘĆ.
ZNACZNIE RZADZIEJ
ZATRZYMUJEMY SIĘ PRZY
DRODZE, KTÓRA DO NICH
PROWADZI.

MGR MAŁGORZATA KORBAL-ŚWINIARSKA
autor artykułu

Chciałam porozmawiać z Justyną.
Kobietą, której nie definiują medale,
lecz wartości, odwaga i ludzie, których
spotkała na swojej drodze.



Sport przyzwyczaił nas do patrzenia na wyniki. Medale, rekordy i miejsca na podium najłatwiej zapadają w pamięć. Znacznie rzadziej zatrzymujemy się przy drodze, która do nich prowadzi. Jeszcze rzadziej dostrzegamy osobę, która po zakończonych zawodach wraca do domu, zdejmując medal i na chwilę zostawia świat sportu za sobą.

Justynę Franieczek zna wielu jako mistrzynię świata i Europy. Niewielu zna drogę, którą przeszła, aby ponownie stanąć na szczycie. Przeżyła ciężki wypadek samochodowy, do dziś żyje z blisko trzydziestoprocentowym uszczerbkiem na zdrowiu, pokonała chorobę nowotworową i po dwunastu latach walki wróciła do światowej czołówki. Dla wielu osób już sam fakt, że przeżyła i ponownie stanęła na starcie wydawał się czymś niemal niemożliwym. Jedni nazywają to cudem, inni niezwykłą siłą ludzkiego ducha.

Ta droga nie byłaby możliwa bez ludzi, którzy przez lata pomagali jej odzyskać zdrowie, wrócić do sprawności i krok po kroku wracać do sportu. Wśród nich są dr Jacek Jaroszewski, Krzysztof Stanowski oraz mąż Justyny, dr Kamil Calek. Jak sama mówi, to jedynie kilka nazwisk spośród wielu osób, które każdego dnia były częścią tej drogi. Niektórzy świadomie wybierają anonimowość.

Wśród nich jest również piłkarz FC Barcelony, którego nazwiska, zgodnie z jego wolą, nie ujawnia. Każdy z nich stał się częścią historii, która zakończyła się powrotem na światowy szczyt.

Chciałam porozmawiać z Justyną. Kobieta, której nie definiują medale, lecz wartości, odwaga i ludzie, których spotkała na swojej drodze. Najważniejsze historie nie rodzą się w chwili zwycięstwa. Zaczynają się dużo wcześniej, kiedy nikt jeszcze nie wie, jak zakończy się droga.



dr Kamil Calek - mąż
Justyny Franieczek



Justyna Franieczek

“

Sukces ma sens tylko wtedy, kiedy po drodze nie zgubimy siebie.

MAŁGORZATA KORBAL-ŚWINIARSKA: GDYBY JUTRO ŚWIAT ZAPOMNIAŁ O WSZYSTKICH PANI MEDALACH, CO CHCIAŁABY PANI, ŻEBY LUDZIE NADAL O PANI WIEDZIELI?

Justyna Franieczek: Chciałabym, żeby pamiętali, że byłam dobrym człowiekiem. Sport jest ogromną częścią mojego życia, ale nie chciałabym, żeby był jedyną odpowiedzią na pytanie, kim jestem. Najbliżsi nigdy nie patrzyli na mnie przez pryzmat medali. Dla nich zawsze byłam po prostu Justyną.

MAŁGORZATA KORBAL-ŚWINIARSKA: KIEDY PRZESTAJE PANI BYĆ MEDALISTKĄ, A STAJE SIĘ PO PROSTU JUSTYNĄ?

Justyna Franieczek: W chwilach, których nikt nie fotografuje. Przy porannej kawie. Podczas spaceru z bliskimi. Kiedy mogę założyć sukienkę zamiast stroju sportowego i nigdzie się nie spieszyć. To właśnie wtedy najbardziej czuję, że sport jest ważną częścią mojego życia, ale nie całym moim światem.

MAŁGORZATA KORBAL-ŚWINIARSKA: CZY BYŁ MOMENT, W KTÓRYM PRZESTAŁA PANI PRÓBOWAĆ UDOWADNIAĆ ŚWIATU SWOJĄ WARTOŚĆ?

Justyna Franieczech: Tak. Myślę, że właśnie na tym polega dojrzewanie. Przez wiele lat wydawało mi się, że każdy kolejny sukces coś o mnie mówi. Dziś wiem, że moja wartość nie zmienia się wraz z liczbą zdobytych medali. To było jedno z najważniejszych odkryć w moim życiu.

MAŁGORZATA KORBAL-ŚWINIARSKA: CZY BYWA PANI ZMĘCZONA TYM, ŻE DLA WIELU OSÓB JEST PANI PRZEDĘ WSZYSTKIM SYMBOLEM SIŁY?

Justyna Franieczech: Bywa. Nikt nie jest silny przez cały czas. Każdy miewa chwile zwątpienia, zmęczenia i bezradności. Największą odwagą nie jest udawanie, że wszystko jest w porządku. Największą odwagą jest przyznać przed sobą, że nie zawsze trzeba być silnym.

MAŁGORZATA KORBAL-ŚWINIARSKA: KIEDY WRACA PANI DO DOMU PO ZAWODACH, KTO PIERWSZY PRZYPOMINA PANI, ŻE MEDALE NIE MAJĄ TAM WIĘKSZEGO ZNACZENIA?

Justyna Franieczech: Mój mąż Kamil i nasza córka. Dla nich nie jestem medalistką, tylko żoną i mamą. W domu nikt nie rozlicza mnie z wyników ani medali. Liczy się wspólnie spędzony czas, codzienne rozmowy i zwyczajne chwile. To tam odnajduję spokój i przypominam sobie, że życie toczy się nie tylko na stadionie. Właśnie tam naprawdę odpoczywam i czuję, co jest dla mnie najważniejsze.

MAŁGORZATA KORBAL-ŚWINIARSKA: JAKIEJ JUSTYNY KIBICE NIGDY NIE MAJĄ OKAZJI ZOBACZYĆ?

Justyna Franieczech: Chyba to, jak bardzo cenię zwyczajne życie. Wiele osób wyobraża sobie, że sportowiec żyje wyłącznie kolejnym startem. A ja najbardziej lubię spokojne wieczory, rozmowy z bliskimi i chwile, kiedy nic nie muszę. Taki spokój jest dla mnie największym luksusem.

MAŁGORZATA KORBAL-ŚWINIARSKA: CZEGO SUKCES NIGDY PANI NIE DAŁ?

Justyna Franieczech: Poczucia własnej wartości. Sukces daje satysfakcję, otwiera wiele drzwi i pozwala realizować marzenia. Nigdy jednak nie odpowiada na pytanie, kim naprawdę jestem. Z tym każdy z nas musi zmierzyć się sam.

MAŁGORZATA KORBAL-ŚWINIARSKA: CO DZIŚ UWAŻA PANI ZA SWOJE NAJWIĘKSZE ZWYCIĘSTWO?

“

Chciałabym, żeby pamiętali, że byłam dobrym człowiekiem.

“

Największą odwagą jest przyznać przed sobą, że nie zawsze trzeba być silnym

Justyna Franieczech: Bywa. Nikt nie jest silny przez cały czas. Każdy miewa chwile zwątpienia, zmęczenia i bezradności. Największą odwagą nie jest udawanie, że wszystko jest w porządku. Największą odwagą jest przyznać przed sobą, że nie zawsze trzeba być silnym.

MAŁGORZATA KORBAL-ŚWINIARSKA: KIEDY WRACA PANI DO DOMU PO ZAWODACH, KTO PIERWSZY PRZYPOMINA PANI, ŻE MEDALE NIE MAJĄ TAM WIĘKSZEGO ZNACZENIA?

Justyna Franieczech: To, że żyję w zgodzie ze sobą. Nie próbuję już być idealna ani spełniać wszystkich oczekiwań. Zrozumiałam, że nie muszę być najlepsza w każdej roli. Wystarczy być prawdziwą.

MAŁGORZATA KORBAL-ŚWINIARSKA: CZY SPORT BARDZIEJ NAUCZYŁ PANIĄ WYGRYWAĆ CZY ODPUSZCZAĆ?

Justyna Franieczech: Odpuszczać. Kiedy jesteśmy młodzi, wydaje nam się, że wszystko zależy od determinacji. Z czasem odkrywamy, że równie ważna jest umiejętność zaakceptowania tego, na co nie mamy wpływu. To nie jest rezygnacja. To dojrzałość.

MAŁGORZATA KORBAL-ŚWINIARSKA: CZEGO NAUCZYŁY PANIĄ KOBIETY, KTÓRE SPOTKAŁA PANI NA SWOJEJ DRODZE?

Justyna Franieczech: Że siła ma wiele twarzy. Czasem jest nią walka, czasem czułość. Czasem odwaga, a czasem cierpliwość. Im jestem starsza, tym bardziej podziwiam kobiety, które potrafią być sobą i nie czują potrzeby udowadniania czegokolwiek światu.

MAŁGORZATA KORBAL-ŚWINIARSKA: JEST PANI WZOREM DLA WIELU DZIEWCZYNEK. CO CHCIAŁABY IM PANI POWIEDZIEĆ, ZANIM ZACZNĄ ŚCIGAĆ SIĘ Z CAŁYM ŚWIATEM?

Justyna Franieczech: Żeby najpierw nauczyły się nie ścigać z samymi sobą. Ambicja jest piękna, ale nie może odbierać radości życia. Sukces ma sens tylko wtedy, kiedy po drodze nie zgubimy siebie.

MAŁGORZATA KORBAL-ŚWINIARSKA: ZA DWADZIEŚCIA LAT KTOŚ ZAPYTA PANI WNUKI: „KIM BYŁA JUSTYNA FRANIECZEK?”. JAKĄ ODPOWIEDŹ CHCIAŁABY PANI USŁYSZĘĆ?

Justyna Franieczech: Chciałabym, żeby powiedziały: „Była dobrą kobietą. Kochała ludzi, była wierna swoim wartościom i nigdy nie zapomniała, skąd przyszła”. Jeżeli właśnie tak mnie zapamiętają, będę szczęśliwa. Wtedy medale pozostaną pięknym wspomnieniem, ale nigdy nie staną się definicją mojego życia.

Lato w rytmie uważności:

JAK BEZPIECZNIE TESTOWAĆ NOWE UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE, GDY NIKT CIĘ NIE OCENIA?

Letni odpoczynek to rzadki moment w roku, w którym tempo naszego życia zwalnia, pozwalając na głębszą pracę nad własnym wnętrzem. Wielu z nas postrzega wakacje jedynie jako okazję do regeneracji fizycznej, zapominając o ogromnym potencjale psychologicznym, jaki niesie ze sobą zmiana otoczenia. W bezpiecznych warunkach wakacyjnej swobody możemy wreszcie przetestować nowe sposoby komunikacji, które wypracowaliśmy w zaciszu terapeutycznego gabinetu. Gdy otoczenie jest nowe, a presja codzienności maleje, łatwiej jest nam wyjść poza utarte schematy społecznych zachowań.

DR KAMILA MROZEK-KOCHANEK
autor artykułu

Z GABINETU DO ŻYCIA: PRZENOSZENIE NOWYCH UMIEJĘTNOŚCI

Każda zmiana w psychoterapii zaczyna się od małych kroków - czyli od zauważenia, że „mogę inaczej”. Wakacje oferują nam tzw. „środowisko o niskim ryzyku”. Jeśli twoim celem terapeutycznym jest większa asertywność, możesz ją bezpiecznie wypróbować w sklepie, w hotelu czy w rozmowie z nieznanymi. Psychoterapeuci często powtarzają, że zmiana utrwalona w jednym środowisku, szybciej przenosi się na inne sfery życia. Nawet krótki wakacyjny wyjazd pozwala ci „przymierzyć” nową postawę, zanim zaczniesz ją stosować w trudniejszych relacjach, np. w pracy czy w rodzinie.

“

Każda zmiana w psychoterapii zaczyna się od małych kroków - czyli od zauważenia, że „mogę inaczej”



UWAŻNOŚĆ JAKO NARZĘDZIE TERAPEUTYCZNE

Uważność (mindfulness), tak często stosowana w nowoczesnych nurtach psychoterapii, jest kluczem do sukcesu podczas urlopu. W wakacyjnym biegu często chcemy „zaliczyć” atrakcje, zapominając o byciu w relacji. Zamiast tego potraktuj czas wolny jako laboratorium uważności. Obserwuj swoje myśli, gdy chodzisz w interakcje. Czy pojawia się lęk przed oceną? Czy wolisz się wycofać, zamiast wyrazić swoje zdanie? Zauważenie tego mechanizmu w czasie rzeczywistym jest kwintesencją pracy terapeutycznej. Dzięki temu nie tylko odpoczywasz, ale aktywnie kształtujesz swoją świadomość.

TUS (TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH) W WYDANIU LETNIM

Trening Umiejętności Społecznych, często kojarzony z pracą warsztatową, w praktyce dzieje się wszędzie tam, gdzie są ludzie zachodzą interakcje. Wakacje dają ci unikalną okazję do eksperymentów społecznych. Chcesz przećwiczyć umiejętność aktywnego słuchania? Wybierz się na kolację z kimś nowym i skup się wyłącznie na tym, co mówi ta osoba, zamiast planować, co powiesz za chwilę. Takie ćwiczenia, zalecone przez terapeutę jako zadania domowe, w wakacyjnym anturazie stają się przyjemną grą, a nie „ciężką pracą”. Pamiętaj, że każda próba budowania relacji w nowy sposób wzmacnia nowe ścieżki neuronalne w twoim mózgu.



PODSUMOWANIE

Niech to lato nie będzie tylko czasem „odpuszczenia”, ale też świadomego bycia. Wykorzystaj ten okres, by z ciekawością badacza przyglądać się sobie w relacjach z innymi. Nie bój się sprawdzać, co się stanie, gdy zachowasz się inaczej niż zwykle - to najlepszy sposób na utrwalenie efektów terapii. Niech te wakacje będą twoim osobistym treningiem, po którym wrócisz do gabinetu terapeuty z nowym zestawem doświadczeń, gotowych do dalszej analizy. Jesteś bezpieczny/a, by eksperymentować, i jesteś wystarczająco silny/a, by zacząć żyć po swojemu. Udanego wakacyjnego wypoczynku!

Social detox czy trening relacji?

JAK WYKORZYSTAĆ LATO, BY SPRAWDZIĆ, CZY ZMIENIŁY SIĘ TWOJE GRANICE.

Wakacje często kojarzą nam się z ucieczką od ludzi i totalnym wyciszeniem, jednak letnie wyjazdy to w rzeczywistości intensywny poligon dla naszych umiejętności społecznych. W codziennym pędzie rzadko mamy przestrzeń, by przyjrzeć się, jak naprawdę stawiamy swoje granice w kontakcie z innymi. Wyjazdowe sytuacje, dalekie od biurowej rutyny, stwarzają unikalną okazję do obserwacji naszych starych schematów w działaniu. To właśnie teraz, w letnim klimacie, możesz sprawdzić, czy twoja praca nad sobą faktycznie przynosi owoce w relacjach.

DR KAMILA MROZEK-KOCHANEK
autor artykułu

TERAPIA JAKO FUNDAMENT, WAKACJE JAKO SPRAWDZIAN

Praca w gabinecie psychoterapeutycznym często skupia się na identyfikacji naszych sztywnych schematów relacyjnych - tych, które wykształciliśmy lata temu, by przetrwać. Terapia pozwala nam zrozumieć źródła naszych trudności i nazwać lęki, ale to dopiero życie weryfikuje tę wiedzę. Wyjazd wakacyjny traktuj jak „ćwiczenie terenowe”. Jeśli na terapii przepracowałeś/aś np. temat trudności z odmawianiem, wakacje są miejscem, gdzie możesz sprawdzić, jak ciało reaguje na odmowę w restauracji czy podczas wspólnych wycieczek. To przestrzeń, w której teoria z gabinetu staje się praktycznym doświadczeniem.

PRACA Z PRZEKONANIAMI W WAKACYJNYM OTOCZENIU

Wiele osób w psychoterapii odkrywa, że ich granice są wyznaczone przez lęk przed odrzuceniem lub potrzebę bycia „idealnym”. Wakacje zdejmują z nas codzienne maski zawodowe, co obnaża nasze prawdziwe mechanizmy. Czy czujesz napięcie, gdy musisz wyrazić swoje zdanie w grupie znajomych? Czy automatycznie bierzesz na siebie organizację wszystkiego, by czuć się potrzebnym? Zauważenie tych impulsów to ogromny sukces terapeutyczny. Zamiast z nimi walczyć, wykorzystaj ten czas na „dostrajanie się” do swoich potrzeb, o których tak wiele rozmawiałeś/aś ze swoim psychoterapeutą.

SOCIAL DETOX - PRZESTRZEŃ NA AUTOREFLEKSJĘ

Koncepcja „social detox” w ujęciu terapeutycznym to nie tylko wyłączenie telefonu. Jest to proces redukcji bodźców zewnętrznych, który umożliwia powrót do „ja” wewnętrznego. Gdy wyciszasz szum oczekiwań innych, łatwiej usłyszeć głos własnych potrzeb. Wykorzystaj ten czas na monitorowanie swoich reakcji. Zamiast reagować z automatu, daj sobie chwilę pauzy: dokładnie taką, jakiej uczysz się podczas sesji. Zadaj sobie pytanie: „Czy to, co teraz czuję, wynika z sytuacji, czy z mojego starego wzorca, który już nie musi mną sterować?”.



“

Terapia pozwala nam zrozumieć źródła naszych trudności i nazwać lęki, ale to dopiero życie weryfikuje tę wiedzę. Wyjazd wakacyjny traktuj jak „ćwiczenie terenowe”.

ZAKOŃCZENIE

Wakacje to doskonały czas na bycie dla siebie dobrym i wyrozumiałym obserwatorem. Nie musisz od razu stawiać granic niczym mury obronne - wystarczy, że zaczniesz delikatnie zaznaczać swoje terytorium tam, gdzie wcześniej go nie było. Pamiętaj, że każda taka próba, nawet nieudana, jest cennym materiałem, który możesz zabrać ze sobą na kolejną sesję terapeutyczną. Niech to lato stanie się świadomym treningiem twojej autentyczności, dzięki któremu po powrocie do domu będziesz czuć się pewniej w byciu sobą.



Zacznij od jednej małej granicy:
zanim się zgodzisz, zatrzymaj się
na chwilę i zapytaj siebie, czy
naprawdę tego chcesz.



Koloseum naszych czasów. Gdy krzywda staje się treścią.

ANGELIKA SZLEPER
autor artykułu



“

*Oglądanie także
może być
uczestnictwem.*

PATOSTREAMING, INTERNETOWE LINCZE I NAGRYWANIE PRZEMOCY STAŁY SIĘ CZĘŚCIĄ CYFROWEJ RZECZYWISTOŚCI. CORAZ CZĘŚCIEJ NIE TYLKO OBSERWUJEMY CUDZE CIERPIENIE, ALE TAKŻE UCZESTNICZYMY W JEGO ROZPOWSZECZNIANIU. CO MÓWI O NAS SPOŁECZEŃSTWIE FAKT, ŻE KRZYWDA DRUGIEGO CZŁOWIEKA STAJE SIĘ TREŚCIĄ?

Nie każda przemoc zaczyna się od uderzenia. Czasem zaczyna się od śmiechu. Od telefonu wyciągniętego w chwili, gdy ktoś powinien wyciągnąć rękę. Od komentarza: „Ale beka”. Od udostępnienia filmu, na którym ktoś płacze, upada, jest poniżany albo traci kontrolę nad sobą.

Dawniej ludzie gromadzili się na trybunach, by oglądać walkę, cierpienie i upadek drugiego człowieka. Dziś nie potrzebujemy kamiennej areny. Mamy ekrany. Nie siedzimy w Koloseum. Siedzimy w autobusie, w klasie, w pokoju, przy kuchennym stole. Przewijamy palcem kolejne treści. Czasem nawet nie zauważamy, kiedy cudza krzywda staje się dla nas rozrywką.

TO JEST KOLOSEUM NASZYCH CZASÓW.

Niepokojące jest nie tylko to, że ktoś krzywdzi. Niepokojące jest również to, że ktoś patrzy. Ktoś nagrywa. Ktoś komentuje. Ktoś wysyła dalej. Ktoś buduje zasięg na cudzym upokorzeniu. Ktoś zarabia na agresji, wulgarności i przekraczaniu granic. A tysiące innych osób mówią: „Przecież ja tylko oglądam”. Oglądanie także może być uczestnictwem.

KRZYWDA, KTÓRA DOSTAŁA ZASIĘG

Patostreamy, nagrywane bójki, internetowe lincze, kompromitujące filmiki, wyśmiewanie słabszych, hejt w komentarzach — to nie są odrębne zjawiska. Łączy je wspólny mechanizm: człowiek przestaje być osobą, a staje się treścią.



Treścią do
obejrzenia.

Treścią do
oceny.

Treścią do
skomentowania.

Treścią do
przesłania dalej.



Co za żenada...

👍 27 💬



Patrzcie na to...



👍 12 💬



3,4 tys.



1,2 tys.



8,7 tys.



Na pewno to prawda?

👍 5 💬



Udostępniłem wszystkim 😎

👍 19 💬



W cyfrowym świecie krzywda nie kończy się w miejscu, w którym się wydarzyła. Może zostać zapisana, powielona, przerobiona, wysłana, wyśmiana i przywoływana latami. Dawniej upokorzenie miało świadków. Dziś może mieć publiczność.

TO ZMIENIA SKALĘ CIERPIENIA.

Dziecko wyśmiane na szkolnym korytarzu cierpi. Ale dziecko wyśmiane, nagrane i udostępnione w internecie cierpi inaczej. Bo przemoc przestaje być chwilą. Staje się śladem. Wraca w wiadomościach, komentarzach, spojrzeniach i udostępnieniach. Dlatego nie wystarczy mówić młodym ludziom: „Nie bij”, „nie obrażaj”, „nie hejtuj”. Trzeba zacząć mówić także: „Nie rób z czyjegoś cierpienia widowiska”.

“

Łączy je wspólny mechanizm: człowiek przestaje być osobą, a staje się treścią.

DLCZEGO PATRZYMY?

To pytanie jest niewygodne, bo nie dotyczy tylko młodzieży.

Dotyczy człowieka.

Dlaczego film z bójki przyciąga uwagę?

Dlaczego publiczne upokorzenie budzi ciekawość?

Dlaczego cudzy kryzys psychiczny potrafi stać się „kontentem”?

Dlaczego czasem bardziej interesuje nas dramat niż pomoc?

Można odpowiedzieć prosto: bo ludzie lubią sensację. Ale to zbyt płytkie. Za tym mechanizmem kryje się coś głębszego: ciekawość granicy, fascynacja zakazanym, potrzeba przynależności do grupy, lęk przed wykluczeniem, chęć bycia „na bieżąco”, a czasem zwykłe znieczulenie.

Jeśli wszyscy się śmieją, trudno być tym jednym, który powie: „Przestańcie”.

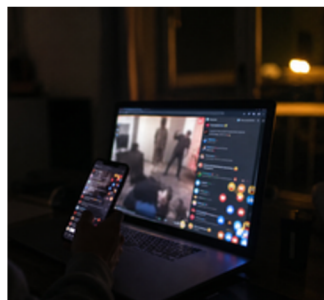
Jeśli wszyscy oglądają, trudno zapytać: „Czy my właśnie uczestniczymy w przemocach?”.

Jeśli film ma tysiące wyświetleń, łatwo zapomnieć, że po drugiej stronie nie ma „bohatera nagrania”. Jest człowiek.

PATOSTREAMING NIE JEST TYLKO PROBLEMEM INTERNETU

Patostreaming często opisuje się jako margines internetu: wulgarne transmisje, alkohol, agresja, poniżanie, autodestrukcja, skrajne zachowania wykonywane dla pieniędzy, zasięgów lub reakcji widzów.

Ale jeśli spojrzymy głębiej, patostreaming nie jest tylko patologią sieci. Jest objawem szerszego problemu. Pokazuje, że istnieje publiczność gotowa oglądać człowieka w stanie upadku.



“

Musimy uczyć ich, jak nie być publicznością przemocy.

Gotowa nagradzać przekraczanie granic uwagą. Gotowa płacić za eskalację. Przemoc jako widowisko potrzebuje publiczności. Potrzebuje komentarzy, reakcji, udostępnień, donejtów, lajków. Potrzebuje ludzi, którzy powiedzą: „Dawaj więcej”.

I właśnie w tym miejscu zaczyna się pytanie nie tylko o sprawców, ale o kulturę odbioru. O to, co nas jeszcze porusza, a co już tylko pobudza. Co uznajemy za przekroczenie granicy, a co za „mocny materiał”. Gdzie kończy się rozrywka, a zaczyna degradacja drugiego człowieka.

MŁODZI NIE RODZĄ SIĘ OBOJĘTNI

Łatwo powiedzieć: „Dzisiejsza młodzież jest okrutna”. To zdanie bywa wygodne, bo zwalnia dorosłych z odpowiedzialności.

Tymczasem młodzi ludzie nie dorastają w próżni. Uczą się świata, który im pokazujemy. Widzą dorosłych komentujących cudze życie z pogardą. Widzą medialne spektakle upadku. Widzą publiczne lincze w internecie. Widzą, że skandal klika się lepiej niż spokojna rozmowa. Widzą, że konflikt daje zasięg, a upokorzenie bywa szybszą drogą do popularności niż mądrość.

Jeśli dziecko przez lata obserwuje świat, w którym człowieka można wyśmiać, nagrać, ocenić i wyrzucić z dyskusji jednym komentarzem, zaczyna przyjmować to jako normę.

A to, co staje się normą, przestaje budzić sprzeciw.

Dlatego problemem nie jest wyłącznie brak empatii u młodych ludzi. Problemem jest świat, który zbyt często empatii nie ćwiczy, nie nagradza i nie wymaga.

ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA CZY ZNIECZULENIE?

W ostatnich latach dużo mówi się o odporności psychicznej dzieci i nastolatków. Słyszymy, że młodzi są mniej odporni, szybciej się załamują, gorzej znoszą krytykę, trudniej radzą sobie z napięciem.

Ale warto zapytać: jakiej odporności od nich oczekujemy?

Czy odporność psychiczna ma oznaczać zdolność do znoszenia upokorzenia?

Czy dziecko nękanie w internecie ma po prostu „nabrać dystansu”?

Czy nastolatek wyśmiany publicznie ma „się nie przejmować”?

Czy ofiara przemocy ma być silniejsza, czy raczej otoczenie powinno przestać być obojętne?

To ważne rozróżnienie. Bo czasem pod hasłem „budowania odporności” ukrywa się oczekiwanie, że młody człowiek przystosuje się do chorego środowiska.

Tymczasem prawdziwa odporność psychiczna nie polega na tym, że nic nas nie boli. Polega na tym, że mamy zasoby, relacje i wsparcie, które pomagają nam przejść przez trudne doświadczenia bez utraty poczucia własnej wartości.

Nie wychowamy odpornych dzieci, jeśli jednocześnie będziemy pozwalać, by ich krzywda stała się publicznym widowiskiem.

NAJGROŹNIEJSZY BYWA NIE SPRAWCA, LECZ TŁUM

W przemocy rówieśniczej często skupiamy się na dwóch postaciach: sprawcy i ofierze. Ale istnieje jeszcze trzecia grupa - świadkowie. To oni często decydują, czy przemoc się zatrzyma, czy nabierze siły.

Świadek może przerwać sytuację, wezwać dorosłego, stanąć obok osoby krzywdzonej, nie udostępnić nagrania, nie śmiać się, nie wzmacniać sprawcy reakcją. Ale świadek może też stać się częścią przemocy: przez milczenie, śmiech, komentarz, nagrywanie, przesłanie filmu dalej.

W cyfrowym świecie świadek nie musi być obecny fizycznie. Może siedzieć w domu i kliknąć „udostępnij”. Może dodać emotikon. Może napisać jedno zdanie, które zaboli bardziej niż samo nagranie.

Dlatego musimy uczyć młodych ludzi nie tylko tego, jak nie być sprawcą. Musimy uczyć ich, jak nie być publicznością przemocy.

To jedna z najważniejszych lekcji współczesnego wychowania.

CO MOŻE ZROBIĆ RODZIC?

Rodzic nie musi znać wszystkich aplikacji, trendów i internetowych kodów młodzieży. Ale powinien interesować się światem, w którym jego dziecko spędza czas.

Nie chodzi o kontrolę dla samej kontroli. Chodzi o obecność.

Warto rozmawiać z dzieckiem nie tylko o tym, ile czasu spędza w internecie, ale także o tym, co ogląda, co je śmieszy, co je porusza, co je niepokoi.

Zamiast zaczynać od oskarżenia: „Co ty oglądasz za głupoty?”, można zapytać:

„Co w tym jest dla ciebie ciekawe?”

„Dlaczego ludzie to oglądają?”

„Jak myślisz, co czuje osoba, z której inni się śmieją?”

„Czy udostępnienie takiego filmu komuś pomaga, czy dokłada cierpienia?”

„Co można zrobić, kiedy widzisz, że ktoś jest krzywdzony?”

Takie pytania nie są naiwne. One uczą myślenia moralnego. Uczą zatrzymania się przed kliknięciem. Uczą widzenia człowieka tam, gdzie internet pokazuje tylko treść.

CO MOŻE ZROBIĆ SZKOŁA?

Szkoła nie powinna ograniczać profilaktyki do plakatów i jednorazowych pogadanek. Młodzi ludzie często słyszeli już, że hejt jest zły. Problem polega na tym, że w konkretnej sytuacji społecznej nie zawsze wiedzą, jak się zachować.



DLATEGO POTRZEBUJĄ ĆWICZENIA REAKCJI.

Co zrobić, gdy ktoś nagrywa bójkę?

Jak zareagować, gdy klasa wyśmiewa jedną osobę?

Jak pomóc, nie narażając siebie?

Komu zgłosić przemoc?

Jak zabezpieczyć dowody?

Jak nie wzmacniać sprawcy?

Jak wesprzeć osobę, która została publicznie upokorzona?

Nie wystarczy powiedzieć: „Reaguj”. Trzeba nauczyć, jak reagować.

“

Odwaga cywilna nie zawsze rodzi się sama. Czasem trzeba ją trenować tak samo jak każdą inną kompetencję społeczną.

CO MOŻE ZROBIĆ KAŻDY Z NAS?

Najtrudniejsze pytanie nie brzmi: „Co robi młodzież?”.

Najtrudniejsze pytanie brzmi: „Co robię ja, gdy widzę cudzą krzywdę?”.

Czy przewijam dalej?

Czy oglądam do końca?

Czy komentuję?

Czy wysyłam komuś „zobacz, co się stało”?

Czy potrafię powiedzieć: „Nie chcę tego oglądać”?

Czy umiem zobaczyć w upokorzonym człowieku nie temat do rozmowy, ale osobę?

Cyfrowe Koloseum nie powstaje samo. Budujemy je codziennie własną uwagą. Tym, co klikamy. Tym, co udostępniamy. Tym, co komentujemy. Tym, przy czym milczymy.

W świecie internetu uwaga jest walutą. To, na co patrzymy, wzmacniamy. Jeśli karmimy przemoc uwagą, przemoc będzie rosła.

NAJWAŻNIEJSZE PYTANIE

Być może nie zatrzymamy wszystkich patostreamów. Nie usuniemy z internetu każdej brutalnej treści. Nie sprawimy, że młodzi ludzie przestaną być ciekawi tego, co zakazane, mocne i szokujące.

Ale możemy zrobić coś ważniejszego.

Możemy wychowywać ludzi, którzy potrafią odróżnić rozrywkę od degradacji.

Ludzi, którzy rozumieją, że śmiech może ranić.

Ludzi, którzy wiedzą, że nagrywanie przemocy nie jest neutralne.

Ludzi, którzy nie potrzebują cudzego upokorzenia, żeby poczuć wspólnotę z grupą.

Ludzi, którzy potrafią zatrzymać się i zapytać: „Czy po drugiej stronie tego filmu jest człowiek?”.

Koloseum naszych czasów nie ma jednej lokalizacji. Jest wszędzie tam, gdzie cudza krzywda staje się widowiskiem.

Dlatego najważniejsze pytanie nie brzmi: „Jak zabronić młodym ludziom oglądania patostreamów?”.

Najważniejsze pytanie brzmi:

Jak wychować człowieka, który w świecie pełnym widowisk nie przestanie widzieć drugiego człowieka?



ISPiE

INSTYTUT STANDARDÓW
PSYCHOTERAPII I EDUKACJI

ISPiE

Instytut Standardów Psychoterapii i Edukacji

Rozwijamy kompetencje przyszłości

Rzetelna edukacja, profesjonalne standardy i odpowiedzialne podejście do rozwoju psychoterapeutów oraz specjalistów.

Dlaczego warto?



- wysoka jakość kształcenia



- rozwój kompetencji zawodowych



- profesjonalne standardy psychoterapii



- edukacja oparta na wartościach i praktyce



Poznaj Instytut i jego misję



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