NR 06 PAŹDZIERNIK 2026

INSIGHT

BIZNES • PSYCHOLOGIA • SPOŁECZEŃSTWO • PEDAGOGIKA



TEMATY NUMERU

Dlaczego odpychamy bliskich, gdy najbardziej potrzebujemy ich wsparcia?

Powiedzieć to nie znaczy zakomunikować -

o tym, co dzieje się z naszym komunikatem po drugiej stronie

„Ja też taki byłem".

Czy na pewno? O niewidocznych zaburzeniach przedszkolaków i samotnych nauczycielach w przepełnionych grupach.

NIEWIDZIALNE RANY

Usłyszę dziecko zanim będzie za późno.

KONGRES • BYDGOSZCZ • 17 PAŹDZIERNIK

Goście honorowi • Prelegenci • Sponsorzy

insight.magazine.contact@gmail.com

Spis treści



4 Od redakcji.

6 Jak zakończyć współpracę bez chaosu?

12 Powiedzieć to nie znaczy zakomunikować
o tym, co dzieje się z naszym komunikatem po drugiej stronie

18 Głosy, których warto słuchać.

38 Od idei do spotkania.
Poznaj współtwórców Kongresu „Niewidzialne rany".

40 Razem tworzymy przestrzeń do zmiany.

42 Dlaczego odpychamy bliskich, gdy najbardziej potrzebujemy ich wsparcia?

46 „Ja też taki byłem".
Czy na pewno? O niewidocznych zaburzeniach przedszkolaków i samotnych nauczycielach w przepełnionych grupach.

49 Niewidzialne rany, widzialne konsekwencje

58 Neurobiologia więzi.

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

Od redakcji



REDAKTOR NACZELNY
dr Kamila Mrozek–Kochanek

Kiedy ostatnio zapytaliśmy dziecko, jak się czuje, i naprawdę zaczekaliśmy na odpowiedź? Bez zerkania na telefon, bez pośpiechu, bez gotowej rady. To proste pytanie wraca do mnie podczas pracy nad październikowym wydaniem INSIGHT. Rozmawiamy o bezpieczeństwie dzieci, ich zdrowiu psychicznym i potrzebie wsparcia. Warto przy tym zastanowić się, ile miejsca zostawiamy na usłyszenie tego, co same chcą nam powiedzieć.

Dziecięce cierpienie nie zawsze przybiera formę, którą łatwo rozpoznać. Może pojawić się w milczeniu, niechęci do szkoły, nagłych wybuchach złości czy odsuwaniu się od bliskich. Takie zachowania bywają dla dorosłych trudne i niezrozumiałe. Chciałabym, żebyśmy częściej zatrzymywali się przy tej niewiedzy. Zanim ocenimy, spróbujmy zapytać: co się wydarzyło? Co sprawia ci trudność? Jak mogę ci pomóc?

Z tą myślą oddajemy w Państwa ręce numer towarzyszący Ogólnopolskiemu Kongresowi „Niewidzialne rany. Usłysz dziecko, zanim będzie za późno”, który odbędzie się 17 października w Bydgoszczy. Spotkają się tam osoby patrzące na problemy dzieci i młodzieży z różnych perspektyw zawodowych. Wierzę, że taka wymiana wiedzy pozwala lepiej rozumieć sytuacje, wobec których rodzic, nauczyciel czy specjalista może czuć się bezradny.

Piszemy o przemocy, traumie, uzależnieniach i kryzysach emocjonalnych, ale także o relacjach, komunikacji i wyzwaniach edukacji. Każdy z tych tematów skłania do przyjrzenia się własnym reakcjom. Czy dostrzegamy zmianę? Czy traktujemy niepokój poważnie? Czy wiemy, do kogo zwrócić się po wsparcie?

Sama gotowość do słuchania nie rozwiąże wszystkich trudności. Może jednak pomóc nam je dostrzec i zrobić pierwszy krok. Nie musimy od razu znać odpowiedzi. Ważne, byśmy potrafili przyjąć to, co słyszymy, bez bagatelizowania i pochopnej oceny a gdy sytuacja tego wymaga, szukali profesjonalnej pomocy.

Dziękuję gościom honorowym, prelegentom, partnerom i sponsorom, którzy swoją wiedzą, pracą i zaangażowaniem współtworzą kongres. Mam nadzieję, że rozpoczęte w Bydgoszczy rozmowy znajdą ciąg dalszy w szkołach, gabinetach i domach.

A Państwa zapraszam do lektury z jednym pytaniem: kogo warto dziś uważniej wysłuchać? Być może właśnie od tej rozmowy zacznie się coś ważnego.

Redaktor Naczelny INSIGHT MAGAZINE
dr Kamila Mrozek–Kochanek

4 LETNIA SZKOŁA PSYCHOTERAPII W NURCIE



LOGOTERAPII V.E.FRANKLA

PSYCHOTERAPIA INTEGRALNA: NOO-PSYCHOSOMATYKA



REKRUTACJA NA:

1 ROK - STUDIUM LOGOTERAPII

EDYCJA: A) JESIEŃ 2026
B) WIOSNA 2027

- WARSZAWA
- ONLINE
- SZCZECIN

/ STUDIA PODYPLOMOWE

ZAPISZ SIĘ JUŻ DZIŚ !

ATESTACJA

POLSKIEGO STOWARZYSZENIA PSYCHOTERAPII INTEGRACYJNEJ (PSPI)

INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LOGOTHERAPY AND EXISTENTIAL ANALYSIS AT THE VIKTOR FRANKL INSTITUTE VIENNA

+48 573 178 233

KONTAKT@TOWARZYSTWOLOGOTERAPII.PL

Jak zakończyć współpracę bez chaosu?

Wioletta Żelazowska
autor artykułu

Początek współpracy zwykle ma dobrą energię. Są pomysły, plany, terminy i przekonanie, że obie strony chcą tego samego. O końcu nikt nie myśli, bo przecież dopiero zaczynamy. A jednak to właśnie wtedy najłatwiej ustalić, co wydarzy się, jeśli po kilku miesiącach cele się zmienią, efekty nie spełnią oczekiwań albo jedna ze stron po prostu będzie chciała ,,pójść w inną stronę".

W biznesie rozstanie nie musi oznaczać porażki. Czasem wynika ze zmiany strategii, zamknięcia projektu, ograniczenia budżetu albo znalezienia innego modelu działania. Problem zaczyna się wtedy, gdy nikt nie wie, kto ma wykonać ostatnie zadania, kiedy kończą się rozliczenia, co zrobić z dokumentami i czy można nadal korzystać z efektów dotychczasowej pracy.

ZASADY ZAKOŃCZENIA NIE SĄ BRAKIEM ZAUFANIA

Przedsiębiorcy często szczegółowo opisują zakres usług, wynagrodzenie i terminy, a część dotyczącą rozwiązania umowy zamykają w jednym zdaniu. Bywa też, że w ogóle jej nie ma, bo rozmowa o końcu współpracy wydaje się niezręczna. Takie podejście jest zrozumiałe, ale ryzykowne.



Ustalenie zasad rozstania nie oznacza, że zakładamy konflikt. Przeciwnie - pokazuje, że traktujemy współpracę poważnie. Dobra umowa powinna opisywać nie tylko sytuację idealną, ale także moment, w którym jedna ze stron nie może albo nie chce dalej działać na dotychczasowych warunkach.

Nie każdą relację można zakończyć w taki sam sposób. Znaczenie ma rodzaj umowy, czas, na jaki została zawarta, charakter świadczeń oraz przepisy właściwe dla danego stosunku prawnego. W wielu umowach o stałe świadczenie usług strony mogą ustalić okres wypowiedzenia. Trzeba jednak pamiętać, że samo prawo do zakończenia współpracy nie usuwa automatycznie obowiązku rozliczenia wykonanych prac ani odpowiedzialności za sposób, w jaki do tego zakończenia doszło.

OKRES WYPOWIEDZENIA POWINIEN MIEĆ SENS

Miesiąc wypowiedzenia brzmi rozsądnie, dopóki nie zestawimy go z rzeczywistym rytmem projektu. Dla osoby prowadzącej bieżącą obsługę firmy może to być czas potrzebny na przekazanie spraw następcy. Przy jednorazowym zadaniu taki okres może być sztuczny. Z kolei w projekcie obejmującym wiele osób, systemów i terminów nawet trzy miesiące mogą okazać się krótkie.

Okres wypowiedzenia powinien dawać obu stronom realną możliwość uporządkowania spraw. Klient po-

zdjęcie wygenerowane w AI

trzebuje czasu na znalezienie innego wykonawcy, a wykonawca - na zamknięcie pracy, przekazanie materiałów i zaplanowanie swoich zobowiązań. Warto też ustalić, od kiedy liczymy ten okres: od dnia doręczenia wiadomości, od końca miesiąca czy od innej, jasno określonej daty.

OSTATNI DZIEŃ WSPÓŁPRACY TO NIE JEDEN MOMENT

Dobrym rozwiązaniem jest krótki plan zamknięcia. Nie musi mieć rozbudowanej formy. Wystarczy lista spraw z terminami i osobami odpowiedzialnymi. Może obejmować przekazanie dokumentacji, aktualnego statusu projektów, haseł i dostępów, plików źródłowych, danych kontaktowych oraz informacji o zobowiązaniach, które będą wymagały działania już po zakończeniu umowy.

> *W biznesie rozstanie nie musi oznaczać porażki.*

To szczególnie ważne wtedy, gdy jedna osoba przez dłuższy czas prowadziła określony obszar firmy. Wiedza o projekcie często nie znajduje się w jednym folderze. Jest rozproszona między pocztą, komunikatorami, notatkami i pamięcią osoby, która znała historię podejmowanych decyzji. Bez uporządkowanego przekazania nawet dobrze prowadzona współpraca może zakończyć się chaosem.

ROZLICZENIE POWINNO ZAMKNĄĆ TEMAT, A NIE OTWORZYĆ NOWY SPÓR

Jednym z najczęstszych źródeł napięcia jest odpowiedź na pozornie proste pytanie: za co należy się ostatnie wynagrodzenie? Jeżeli strony rozliczają się ryczałtowo, warto ustalić, czy opłata za niepełny miesiąc będzie proporcjonalna. Przy stawce godzinowej potrzebne może być zestawienie wykonanych czynności. W projekcie etapowym znaczenie ma to, które rezultaty zostały faktycznie ukończone i odebrane.

Warto ustalić termin wystawienia i zapłaty ostatniej faktury, sposób zgłaszania uwag oraz moment, w którym strony uznają wzajemne rozliczenia za zamknięte. Jasność w tym miejscu nie jest drobiazgowością. To sposób na uniknięcie sytuacji, w której po kilku tygodniach wraca temat dodatkowych godzin, kosztów lub pracy, której druga strona nie uważała za zleconą.


zdjęcie: wygenerowana w AI

DOKUMENTY, DANE I DOSTĘPY MUSZĄ WRÓCIĆ POD KONTROLĘ

Firma powinna wiedzieć, jakie dostępy otrzymał współpracownik, kto może je odebrać i kiedy należy to zrobić. Z drugiej strony wykonawca powinien mieć czas na bezpieczne przekazanie plików, zamiast tracić dostęp w trakcie zapisywania ostatnich materiałów. Dobrą praktyką jest ustalenie konkretnej godziny lub kolejności działań: najpierw przekazanie, następnie potwierdzenie odbioru, a dopiero później zamknięcie kont.

Osobnego ustalenia wymaga dalsze przechowywanie dokumentów i danych. Nie wszystko można po prostu usunąć w dniu rozwiązania umowy, ale nie wszystko wolno też zachować bezterminowo. Znaczenie mają obowiązki prawne, cel przetwarzania, zasady poufności oraz ewentualne postanowienia dotyczące zwrotu albo zniszczenia materiałów. Najbezpieczniejsze jest świadome podjęcie decyzji i jej udokumentowanie, a nie pozostawienie danych na prywatnym komputerze lub nieaktywnym koncie.

KTO MOŻE KORZYSTAĆ Z EFEKTÓW PRACY

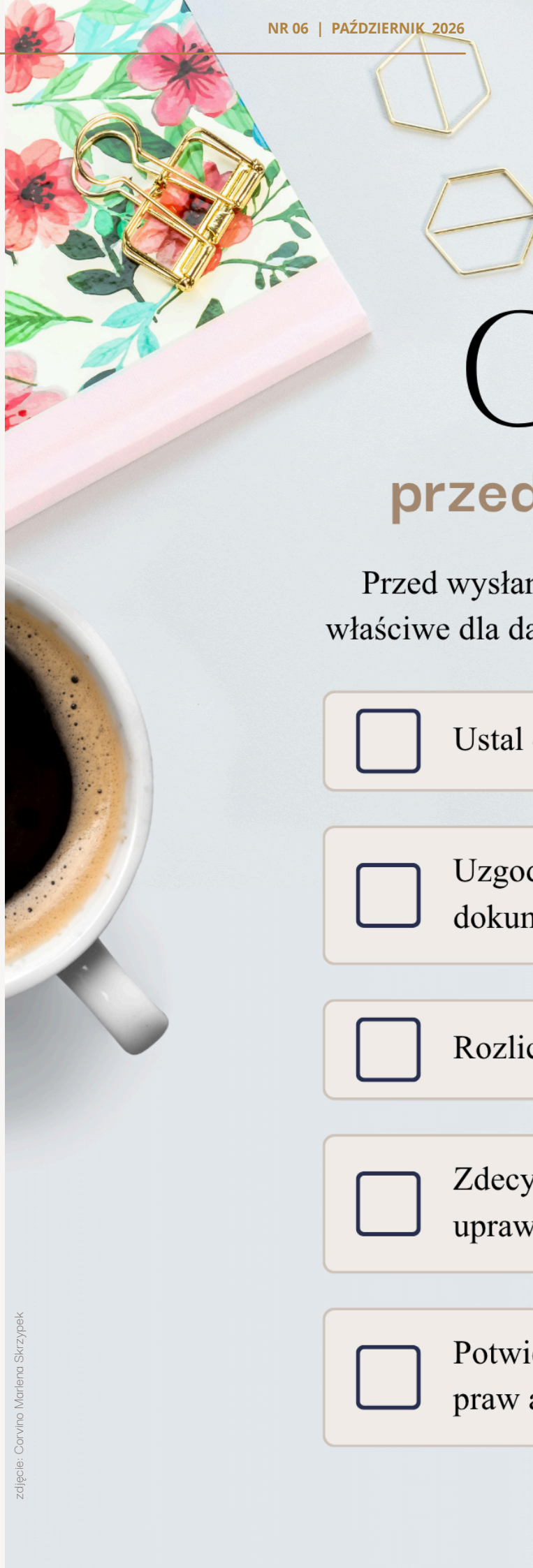
Strony często koncentrują się na tym, czy praca została wykonana, ale dopiero przy rozstaniu pytają, kto może dalej korzystać z tekstów, grafik, zdjęć, prezentacji, kodu, materiałów szkoleniowych albo strategii. Zapłata za wykonanie projektu nie zawsze rozstrzyga automatycznie wszystkie kwestie dotyczące praw do rezultatu.

Dlatego zasady korzystania z efektów pracy powinny być ustalone wcześniej. Trzeba wiedzieć, czy dochodzi do przeniesienia praw, czy udzielana jest licencja, jaki jest jej zakres i od kiedy klient może korzystać z materiałów. Warto również ustalić, co dzieje się z wersjami roboczymi, elementami niewykorzystanymi oraz narzędziami lub szablonami, które wykonawca stworzył wcześniej i wykorzystuje także w innych projektach.

PIĘĆ PYTAŃ, KTÓRE WARTO ZADAĆ NA POCZĄTKU

Przed podpisaniem umowy warto odpowiedzieć sobie na pięć pytań: Jak każda ze stron może zakończyć współpracę? Ile czasu potrzebujemy na uporządkowanie spraw? Jak rozliczymy ostatni etap? Kto i w jakiej formie przekaże dokumenty, dane oraz dostępy? Kto będzie mógł korzystać z efektów wykonanej pracy?

Dojrzała relacja biznesowa nie polega na tym, że trwa za wszelką cenę. Polega również na tym, że można ją zakończyć odpowiedzialnie - bez znikania, przeciągania decyzji i pozostawiania drugiej strony z niedokończonymi sprawami. Czasem najlepszym dowodem profesjonalizmu nie jest kolejna podpisana umowa, lecz dobrze zamknięta współpraca.



zdjęcie: Corvino Marlena Skrzypek

> *Czasem najlepszym dowodem profesjonalizmu nie jest kolejna podpisana umowa, lecz dobrze zamknięta współpraca.*



Checklista

l zakończeniem współpracy

niem wypowiedzenia warto sprawdzić umowę i przepisy
anego rodzaju współpracy. Pomocna będzie lista kontrolna:

- dopuszczalny sposób zakończenia.
- dnij otwarte sprawy oraz sposób przekazania
mentów, plików i dostępów.
- cz wykonane prace, koszty, zaliczki i ostatnią fakturę.
- duj o zwrocie lub usunięciu danych i zamknij
nienia do systemów.
- erdź zasady korzystania z rezultatów pracy, poufności i
autorskich.

ISPiE

Stowarzyszenie
Instytut Standardów
Psychoterapii i Edukacji

WIEDZA • RELACJE • ZMIANA

TEMATYKA BLOKÓW KONGRESU

NIEWIDZIALNE RANY

Usłysz dziecko, zanim będzie za późno.

BLOK I
UZALEŻNIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Uzależnienie jako sygnał trudności emocjonalnych oraz próba radzenia sobie z napięciem. Rola relacji, otoczenia i profilaktyki w ochronie młodych osób.

- Uzależnienia od substancji i zachowań
- Świat cyfrowy i presja ciągłej obecności
- Rozpoznawanie problemu i wspieranie rodziny

BLOK II
PSYCHOTRAU
DZIECI I MŁO

Wpływ trudnych doś
rozwój i codzienne fu
Znaczenie bezpieczeń
i wspierających relacji

- Trauma
konsek
- Rozumi
i zacho
- Wsparc
i terapii

PANEL EKSPERCKI

Wspólna dysk
oraz współpra

www.ispie-edu.org



MATOLOGIA DZIEŻY

wiadczeń na emocje,
nkcjonowanie dziecka.
ństwa, uważności
.

i jej niewidoczne
wencje

enie emocji
wań dziecka

ie w rodzinie, szkole

BLOK III
SUICYDOLOGIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Kryzys suicydalny młodych osób i znaczenie wczesnego dostrzegania sygnałów cierpienia. Uważna rozmowa, reagowanie i współpraca w udzielaniu pomocy.

- Sygnały kryzysu i czynniki ryzyka
- Rozmowa z dzieckiem w kryzysie
- Profilaktyka i współpraca specjalistów

kusja o ochronie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży
acy rodziny, szkoły i specjalistów.



Powiedzieć to nie znaczy zakomunikować

O TYM, CO DZIEJE SIĘ Z NASZYM KOMUNIKATEM PO DRUGIEJ STRONIE

ALEKSANDRA BASTEN-ANDRZEJEWSKA
autor artykułu

Komunikujemy się właściwie od pierwszych lat życia. Mogłoby się więc wydawać, że jest to jedna z tych umiejętności, które z czasem po prostu opanowujemy. Tymczasem każda zmiana środowiska, odbiorcy, języka czy roli potrafi bardzo szybko pokazać, jak wiele jeszcze możemy się o komunikacji nauczyć.

Na co dzień posługuję się polskim, niderlandzkim, angielskim i niemieckim, a sytuacyjnie próbuję również porozumiewać się po włosku. Wielojęzyczność nauczyła mnie jednej bardzo ważnej rzeczy:

znajomość języka nie jest tym samym co umiejętność komunikowania się.

Można użyć poprawnych słów, właściwej gramatyki i odpowiedniej terminologii, a mimo to nie osiągnąć efektu, którego oczekiwaliśmy. Pomiędzy tym, co chcemy powiedzieć, a tym, co druga osoba ostatecznie usłyszy lub przeczyta, znajduje się znacznie więcej niż sam język.

Jest cel. Kontekst. Wiedza odbiorcy. Jego wcześniejsze doświadczenia. Relacja z nadawcą. Kultura. Sposób przekazania informacji. I wreszcie sposób, w jaki została ona odebrana.

Dlatego jednym z największych błędów komunikacyjnych może być przekonanie:

„Skoro powiedziałam to jasno, druga osoba zrozumiała dokładnie to, co miałam na myśli."



zdjęcie: zasób własny

> *Ekspert może komunikować za mało nie dlatego, że nie zna tematu, lecz właśnie dlatego, że zna go zbyt dobrze.*

Niekoniecznie.

NAJPIERW WARTO WIEDZIEĆ, PO CO CHCEMY COŚ POWIEDZIEĆ

Dla mnie dobra komunikacja zaczyna się jeszcze przed pierwszym zdaniem.

Zaczyna się od celu.

Inaczej komunikujemy się wtedy, kiedy chcemy tylko przekazać informację, inaczej kiedy oczekujemy konkretnego działania, a jeszcze inaczej, kiedy potrzebujemy decyzji albo chcemy zwrócić uwagę na ryzyko.

Równie ważny jest odbiorca.

Ta sama informacja może wymagać innego sposobu przedstawienia pracownikowi, managerowi czy zarządowi. Nie dlatego, że jedna z tych grup jest ważniejsza od drugiej, lecz dlatego, że każda ma inną wiedzę, odpowiedzialność i potrzebuje informacji do czegoś innego.

Pracownik powinien przede wszystkim rozumieć, co się zmienia, dlaczego się zmienia i czego się od niego oczekuje. Manager potrzebuje również wiedzieć, jak przełożyć zmianę na działanie zespołu. Zarząd najczęściej potrzebuje stosunkowo szybko zobaczyć problem, ryzyko, możliwe konsekwencje oraz rekomendację.

W komunikacji z wyższym managementem bardzo użyteczna stała się dla mnie logika **Minto Pyramid Principle** Barbary Minto: najpierw sedno, później argumenty i dane, które je wspierają.

> *Czasami nie wystarczy przetłumaczyć zdania. Trzeba również przetłumaczyć jego intencję.*

To pozornie niewielka zmiana, ale ma duże znaczenie.

Zamiast prowadzić odbiorcę przez całą historię

w kolejności, w której sama ją poznawałam, wykonuję część pracy wcześniej. Analizuję informacje i mówię, **co z nich wynika**.

Właśnie tutaj zaczyna się dla mnie różnica pomiędzy raportowaniem a komunikowaniem jako ekspert.

Nie wystarczy przekazać informacji.

Trzeba jeszcze wiedzieć, **co odbiorca ma z nią zrobić**.

„Przecież oni to wiedzą”

Jeden z najciekawszych problemów komunikacyjnych pojawia się paradoksalnie wtedy, kiedy wiemy bardzo dużo.

Pracujemy nad projektem przez kilka miesięcy. Znamy jego historię, poprzednie decyzje, ludzi, zależności, skróty, wyjątki i problemy.

Po pewnym czasie przestajemy zauważać, ile tej wiedzy nosimy już w głowie.

I wtedy pojawia się:

„Przecież oni to wiedzą.”

Psychologia i ekonomia behawioralna opisują zjawisko nazywane **curse of knowledge — klątwą wiedzy**. Colin Camerer, George Loewenstein i Martin Weber pokazali, że osoby posiadające dodatkową informację mają trudność z mentalnym odłożeniem jej na bok i odtworzeniem perspektywy osoby gorzej poinformowanej.

To niezwykle ważne również w organizacjach.

Ekspert może komunikować za mało nie dlatego, że nie zna tematu, lecz właśnie dlatego, że **zna go zbyt dobrze**.

Manager może uważać określoną decyzję za oczywistą, ponieważ uczestniczył w kilku spotkaniach, przeczytał raporty i od tygodni śledzi rozwój sytuacji. Pracownik na końcu tego procesu otrzymuje kilka zdań komunikatu.

A później dziwimy się, że „nie zrozumiał”.

Klątwa wiedzy przypomina nam, że **to, co jest oczywiste dla nadawcy, nie musi być oczywiste dla odbiorcy**.

Czasami największym wyzwaniem eksperta nie jest więc zdobycie kolejnej wiedzy, ale przypomnienie sobie, jak wyglądał temat, zanim sam tę wiedzę posiadał.

NIE WYSTARCZY PRZETŁUMACZYĆ SŁÓW

Środowisko międzynarodowe dodaje do tego jeszcze jedną warstwę.

Możemy wszyscy rozmawiać po angielsku i wcale nie używać tego samego kodu komunikacyjnego.

Język ojczysty to nie tylko słownik i gramatyka. To również jedna z naszych pierwszych szkół tego, jak formułować prośbę, jak odmówić, jak wyrazić sprzeciw, jak wiele powiedzieć wprost i co uznać za uprzejme.

Anna Wierzbicka w swoich pracach porównujących polskie i angielskie akty mowy pokazywała, że różnice pomiędzy językami dotyczą także kulturowych norm komunikacji. Angielski częściej wykorzystuje konstrukcje pytające i warunkowe, podczas gdy polski w określonych sytuacjach dopuszcza formy bardziej bezpośrednie.

To, co jeden rozmówca uważa za konkretność, dla drugiego może więc zabrzmieć zbyt kategorycznie.

> *(...) co jest oczywiste dla nadawcy, nie musi być oczywiste dla odbiorcy.*

To, co ktoś uważa za uprzejme złagodzenie przekazu, inna osoba może odebrać jako brak jasności.

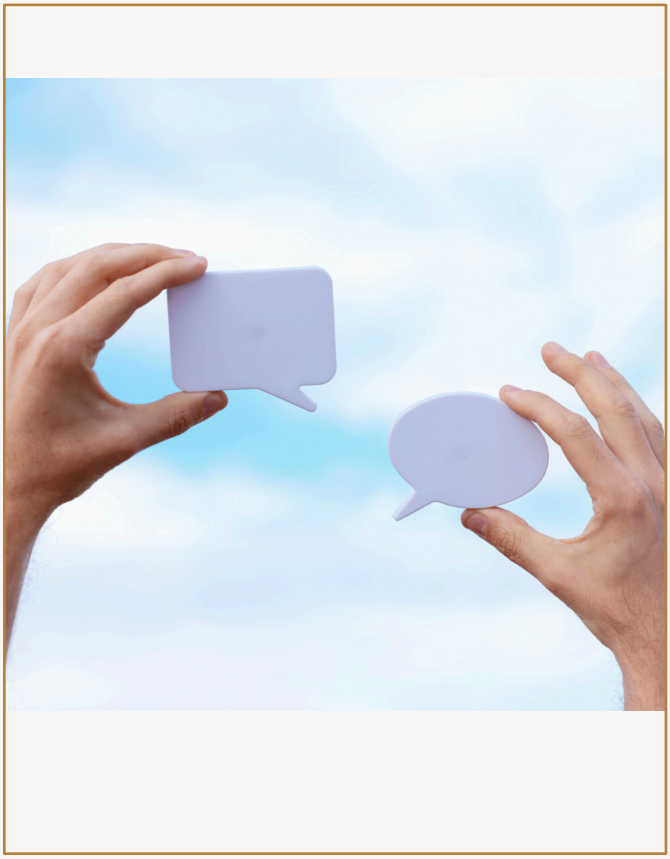
Dlatego szczególnie trafne wydaje mi się zdanie:

Czasami nie wystarczy przetłumaczyć zdania. Trzeba również przetłumaczyć jego intencję.

Nie oznacza to oczywiście, że istnieje jeden „polski", „holenderski", „niemiecki" czy „angielski" sposób komunikacji. Byłoby to zbyt dużym uproszczeniem.

Na sposób komunikowania wpływa nie tylko kraj pochodzenia, lecz również środowisko, w którym później żyjemy i pracujemy, języki, których używamy, doświadczenia zawodowe i relacje z ludźmi.

Możemy pochodzić z Polski, od wielu lat mieszkać w Holandii, zawodowo funkcjonować głównie po angielsku, część rozmów prowadzić po niemiecku i nadal prywatnie używać przede wszystkim polskiego.



zdjęcie: Cup of Couple - Pexel

W takim przypadku trudno mówić już o jednym „narodowym" stylu komunikacji.

Jedna rzecz pozostaje jednak ważna:

Wspólny język nie gwarantuje wspólnego sposobu rozumienia komunikatu.

Rama odniesienia i schematy: dlaczego nie słyszymy komunikatu „na czysto"

I tutaj dochodzimy do elementu, który moim zdaniem jest jednym z najciekawszych w całym procesie komunikacji.

Bardzo dużo uczymy się o tym, **jak dobrze nadawać**.

Jak mówić. Jak argumentować. Jak pisać mail. Jak prowadzić prezentację. Jak dobrać ton.

Znacznie rzadziej zastanawiamy się nad tym, **co dzieje się z komunikatem po stronie odbiorcy**.

W teorii komunikacji używa się pojęcia **frame of reference — ramy odniesienia**. Każdy z nas wchodzi w rozmowę z określoną perspektywą stworzoną przez wcześniejsze doświadczenia, wiedzę, kulturę, przekonania, wartości i historię relacji.

Nie odbieramy więc komunikatu w próżni.

To, co słyszymy dzisiaj, interpretujemy również poprzez to, czego nauczyliśmy się wcześniej.

Blisko tego mechanizmu znajduje się **schema theory — teoria schematów**. Schematy poznawcze są strukturami wiedzy, które pomagają nam porządkować i interpretować nowe informacje. Dzięki nim nie musimy za każdym razem analizować świata od początku. Jednocześnie oznacza to, że nasze wcześniejsze doświadczenia mogą wpływać na sposób, w jaki rozumiemy nową sytuację.

Dlatego ten sam komunikat może zostać odebrany inaczej przez dwie osoby.

Nie dlatego, że jedna z nich „nie potrafi słuchać".

Każda może dysponować inną ramą odniesienia i innymi schematami.

Bardzo bezpośredni komunikat może być dla jednej osoby oznaką przejrzystości, a dla drugiej zabrzmieć zbyt ostro. Feedback od przełożonego jedna osoba potraktuje jako informację rozwojową, podczas gdy inna — szczególnie jeśli jej wcześniejsze doświadczenia z oceną były negatywne — może początkowo odczytać go jako zagrożenie.

To nie oznacza, że każda interpretacja jest równie trafna.

> *Bardzo bezpośredni komunikat może być dla jednej osoby oznaką przejrzystości, a dla drugiej zabrzmieć zbyt ostro.*

Oznacza natomiast, że:

Nie odbieramy komunikatów wyłącznie na podstawie tego, co zostało powiedziane. Odbieramy je również przez to, co już wcześniej wiemy, czego doświadczyliśmy i czego nauczyliśmy się oczekiwać.

I właśnie dlatego odpowiedzialność za komunikację nie może zawsze spoczywać wyłącznie po stronie nadawcy.

Nadawca powinien zadbać o jasność, precyzję i odpowiedni kontekst.

Odbiorca również wykonuje pracę: słucha, interpretuje, porównuje komunikat z własną wiedzą i — jeżeli coś nie jest jasne — powinien mieć przestrzeń, żeby to sprawdzić.

Czasami problemem nie jest więc brak informacji.

Problemem jest **różnica pomiędzy ramą odniesienia nadawcy i odbiorcy**.

KOBIETY Z WENUS, MĘŻCZYŹNI Z MARSA?

W komunikacji bardzo łatwo próbujemy wyjaśniać różnice za pomocą prostych kategorii.

Kobiety podobno mówią więcej. Mężczyźni mają być bardziej zadaniowi. Kobiety chcą zostać wysłuchane, mężczyźni wolą rozwiązywać problemy.

Badania pokazują jednak znacznie mniej spektakularny obraz niż popularne stereotypy.

Metaanaliza Campbella Leapera i Melanie Ayres dotycząca gadatliwości, języka afiliacyjnego i asertywnego wykazała przeciętnie niewielkie różnice pomiędzy kobietami i mężczyznami. Co istotne, wielkość, a czasami również kierunek różnic zależały od kontekstu interakcji.

To jest dla mnie ciekawsze niż próba odpowiedzi na pytanie, kto komunikuje się „lepiej".

Bo pokazuje, jak łatwo zachowanie konkretnego człowieka zaczynamy interpretować przez kategorię, do której go przypisaliśmy.

Być może zamiast pytać:

„Jak komunikują się kobiety i mężczyźni?"

bardziej użyteczne jest pytanie:

„Jak komunikuje się ten konkretny człowiek?"

Kontekst, kultura, relacja, pozycja, wcześniejsze doświadczenia czy temperament mogą po-

wiedzieć nam więcej niż sama płeć. Bo komunikujemy się nie z kategorią.

Komunikujemy się z człowiekiem.

Słuchać to nie znaczy czekać na swoją kolej

Jakość komunikacji dotyczy jednak czegoś jeszcze bardziej podstawowego.

Obecności.

Można siedzieć na spotkaniu, słyszeć każde słowo i właściwie nie słuchać.

Czekać jedynie na moment, kiedy druga osoba skończy zdanie, żeby przedstawić własny argument.

Podczas spotkania online możemy mieć włączoną kamerę, a jednocześnie odpowiadać na wiadomości, przeglądać telefon albo wykonywać inną pracę.

Formalnie jesteśmy obecni.

Nasza postawa może jednak komunikować coś zupełnie innego.

Nie zawsze trzeba powiedzieć:

„To, co mówisz, nie jest teraz dla mnie najważniejsze."

Czasami pokazujemy to zachowaniem.



zdjęcie: wygenerowane w AI

Badania dotyczące słuchania w środowisku pracy pokazują, że nie jest to jedynie kwestia dobrych manier. Duża metaanaliza Klugera i współautorów, obejmująca setki efektów i ponad 400 tysięcy obserwacji, wykazała dodatni związek pomiędzy postrzeganą jakością słuchania a rezultatami zawodowymi, szczególnie jakością relacji, a także performance.

> *Komunikujemy się z człowiekiem.*

Słuchanie nie jest więc przerwą pomiędzy naszymi wypowiedziami.

Jest aktywną częścią komunikacji.

MÓJ ZESPÓŁ RÓWNIEŻ UCZY MNIE KOMUNIKOWAĆ

Jednym z nawyków, który staram się konsekwentnie stosować w komunikacji z własnym zespołem, jest pozostawianie miejsca na pytania.

Jeżeli przekazuję nową informację, chcę, żeby ludzie mogli powiedzieć:

„Tego nie rozumiem."

Z czasem zaczęłam traktować takie pytania również jako informację zwrotną dotyczącą mojej własnej komunikacji.

Jeżeli kilka osób zatrzymuje się w tym samym miejscu, mogę oczywiście uznać:

„Nie przeczytali dokładnie."

Ale mogę również sprawdzić:

czy nie zabrakło czegoś po mojej stronie?

Może potrzebny był szerszy kontekst. Może informacja była zbyt długa. Może coś, co dla mnie było oczywiste, wcale nie było oczywiste dla nich.

Albo odwrotnie — być może tłumaczę coś, co zespół już zna i czego nie muszę po raz kolejny szczegółowo opisywać.

W tym sensie **mój zespół również uczy mnie, jak komunikować się z nim lepiej**.

Pytanie odbiorcy nie musi oznaczać porażki komunikacji.

Czasami jest najlepszą informacją o tym, jak ulepszyć ją następnym razem.

Oczywiście sama możliwość zadawania pytań nie zawsze wystarcza. Jeżeli komunikat dotyczy bezpieczeństwa, odpowiedzialności, procedury albo czegoś, z czego później mają wynikać konsekwencje, odpowiedzialność nadawcy jest większa.

Wysłanie informacji nie jest bowiem równoznaczne z jej zrozumieniem.

Wysłane nie zawsze znaczy odebrane. Odebrane nie zawsze znaczy zrozumiane. A zrozumiane nie zawsze znaczy wykonane.

Im większe konsekwencje może mieć brak działania, tym ważniejsze staje się upewnienie, że oczekiwanie rzeczywiście zostało zrozumiane.

KOMUNIKACJA NIE JEST STRZAŁKĄ

Być może właśnie tutaj znajduje się najważniejsza zmiana w moim sposobie myślenia o komunikacji.

Najprostszy model wygląda tak:

nadawca → komunikat → odbiorca.

W rzeczywistości komunikacja znacznie bardziej przypomina pętlę.

Nadawca ma określony cel. Dobiera język i sposób przekazu. Odbiorca interpretuje komunikat poprzez własną wiedzę, ramę odniesienia i istniejące schematy. Reaguje, pyta albo działa. Ta reakcja wraca do nadawcy i pokazuje, czy znaczenie rzeczywiście dotarło tam, gdzie miało dotrzeć.

I proces zaczyna się od nowa.

Może więc celem nie jest nauczenie się mówić tak dobrze, żeby ludzie już nigdy nie zadawali nam pytań.

Być może dojrzałość komunikacyjna polega właśnie na tym, że potrafimy zostawić przestrzeń na dwie możliwości:

„Mogłam powiedzieć to lepiej."

oraz:

„Mogłam zrozumieć Cię inaczej, niż zamierzałeś."

Nie możemy zmusić drugiego człowieka, żeby podzielił nasz punkt widzenia.

Możemy jednak zrobić bardzo wiele, żeby wiedział, **jaki ten punkt widzenia naprawdę jest**.

A kiedy jesteśmy po drugiej stronie, możemy zrobić równie wiele, żeby najpierw spróbować zrozumieć, zanim zaczniemy odpowiadać.

Bo powiedzieć to jeszcze nie znaczy zakomunikować.

Komunikacja nie kończy się wtedy, kiedy przestajemy mówić. Kończy się dopiero wtedy, kiedy wiemy, co wydarzyło się z naszym komunikatem po drugiej stronie.



zdjęcie: wygenerowane w AI

OGÓLNOPOLSKI KONGRES ZDROWIA PSYCHICZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY

Głosy, których warto słuchać.

17 października 2026 • 11:00–17:00
Hotel City, Bydgoszcz

Jak dostrzec kryzys, który nie zawsze widać? Jak słuchać, by usłyszeć to, co dziecko próbuje przekazać? Te pytania towarzyszą kongresowi „Niewidzialne rany — usłysz dziecko, zanim będzie za późno".
Goście honorowi i prelegenci wnoszą do tej rozmowy różne perspektywy, wiedzę i doświadczenie. Na kolejnych stronach poznasz osoby, które podejmują trudne tematy i szukają odpowiedzi na pytanie, jak skuteczniej wspierać dzieci i młodzież.

ISPiE
INSTYTUT STANDARDÓW PSYCHOTERAPII I EDUKACJI

Marszałek Województwa Kujawsko-Pomorskiego
Piotr Całbecki



GOŚĆ HONOROWY

dr Lilla Gabińska

BLOK 1
UZALEŻNIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY

dr Lilla Gabińska

Psycholog, psychotraumatolog, suicydolog, pedagog, certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnień (certyfikat nr 361) oraz absolwentka studiów MBA, w tym MBA w zakresie odnowy służby zdrowia. Kierowniczka Ośrodka Terapii Uzależnień „Droga do Domu", od wielu lat zaangażowana w pomoc osobom zmagającym się z uzależnieniami, współuzależnieniem, doświadczeniami traumatycznymi oraz kryzysami emocjonalnymi.

Wieloletnie doświadczenie zawodowe zdobywała w stacjonarnych placówkach leczenia uzależnień, zarówno w sektorze publicznym, jak i prywatnym. W swojej pracy łączy wiedzę psychologiczną, psychoterapeutyczną i psychotraumatologiczną, koncentrując się na indywidualnych potrzebach pacjentów oraz mechanizmach leżących u podstaw uzależnień.

Szczególne miejsce w jej działalności zajmuje wsparcie dzieci, młodzieży i rodzin. Zwraca uwagę, że zachowania związane z używaniem substancji psychoaktywnych mogą stanowić próbę radzenia sobie z trudnymi emocjami, poczuciem odrzucenia, lękiem, przemocą czy doświadczeniami traumatycznymi. Podkreśla znaczenie zrozumienia przyczyn problemu, budowania bezpiecznych relacji oraz współpracy z rodziną i najbliższym otoczeniem młodego człowieka.

W podejściu terapeutycznym szczególną wagę przywiązuje do budowania wewnętrznej motywacji pacjenta, wzmacniania jego poczucia sprawczości oraz rozwijania umiejętności rozpoznawania i regulowania emocji. Podkreśla, że skuteczne leczenie uzależnienia wymaga nie tylko pracy nad zaprzestaniem używania substancji, lecz także rozpoznania trudności psychicznych, które mogą współwystępować z uzależnieniem.

W swojej praktyce zajmuje się również problematyką podwójnej diagnozy, profilaktyką nawrotów oraz wspieraniem osób znajdujących się w trudnych sytuacjach życiowych. Istotnym elementem jej pracy pozostaje przekonanie, że kryzys nie musi oznaczać końca dotychczasowej drogi, lecz może stać się początkiem procesu zdrowienia, odbudowy relacji i odzyskiwania wpływu na własne życie.

W centrum jej działalności zawodowej znajduje się człowiek, jego historia, potrzeby i możliwości zmiany. W pracy terapeutycznej kieruje się szacunkiem, empatią oraz przekonaniem, że o pomoc warto zwrócić się na każdym etapie kryzysu, bez konieczności czekania na jego najpoważniejsze konsekwencje.

01



mgr Andrzej Gabiński

Certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnień (certyfikat nr 396), terapeuta z ponad 37-letnim doświadczeniem zawodowym w pracy z osobami uzależnionymi oraz ich rodzinami. Od 15 czerwca 1989 roku angażuje się w działalność terapeutyczną, edukacyjną i profilaktyczną, wspierając osoby zmagające się z uzależnieniami w procesie zdrowienia i odbudowy relacji.

Posiada specjalistyczne kwalifikacje w zakresie diagnostyki i leczenia uzależnienia od tytoniu, terapii młodzieży uzależnionej od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych oraz pracy z rodzinami osób uzależnionych. Ukończył kształcenie z zakresu psychologii zarządzania na Uniwersytecie Wrocławskim oraz uzyskał certyfikat do pracy terapeutycznej ze sprawcami przemocy.

Wieloletnią praktykę terapeutyczną łączy z działalnością szkoleniową i profilaktyczną. Prowadzi szkolenia dla członków Gminnych Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, zespołów interdyscyplinarnych, nauczycieli, asystentów rodziny oraz pracowników socjalnych. Realizuje również programy profilaktyczne w szkołach, koncentrując się na przeciwdziałaniu uzależnieniom oraz wspieraniu dzieci, młodzieży i ich rodzin.

W pracy zawodowej szczególną wagę przywiązuje do budowania relacji terapeutycznej opartej na zaufaniu, empatii i wzajemnym szacunku. Podkreśla, że skuteczna terapia wymaga nie tylko wiedzy i doświadczenia, lecz także atmosfery bezpieczeństwa, akceptacji i wsparcia, która pomaga osobom uzależnionym odnaleźć motywację do zmiany.

Bliska jest mu zasada: „Rób to, co lubisz, a nie będziesz musiał pracować”. Zawód terapeuty traktuje jako pasję i możliwość autentycznego kontaktu z drugim człowiekiem. Nieustannie doskonali swoje kompetencje, kierując się przekonaniem, że każdy człowiek zasługuje na szacunek, zrozumienie i szansę na nowe życie.



mgr Anna Nowak

Pedagog, absolwentka studiów magisterskich na kierunku pedagogika opiekuńcza z terapią pedagogiczną, ze specjalizacją w zakresie terapii pedagogicznej i resocjalizacji. Swoje wykształcenie uzupełniła studiami podyplomowymi z zakresu edukacji i rehabilitacji osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu oraz edukacji i rehabilitacji osób z niepełnosprawnością intelektualną.

Jej przygotowanie merytoryczne obejmuje zagadnienia związane ze wspieraniem rozwoju dzieci i młodzieży, rozpoznawaniem indywidualnych potrzeb edukacyjnych oraz dostosowywaniem metod pedagogicznych do możliwości i trudności osób wymagających specjalistycznego wsparcia.

Zdobyte wykształcenie stanowi podstawę do pracy w obszarze edukacji włączającej, terapii pedagogicznej i wspomagania rozwoju osób ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Szczególne znaczenie w tych działaniach mają indywidualne podejście, zrozumienie potrzeb emocjonalnych i społecznych oraz tworzenie warunków sprzyjających rozwijaniu samodzielności i kompetencji życiowych.

W obszarze jej przygotowania zawodowego istotne miejsce zajmują również zagadnienia dotyczące funkcjonowania osób w spektrum autyzmu oraz osób z niepełnosprawnością intelektualną, w tym wspierania ich uczestnictwa w życiu edukacyjnym i społecznym.

W podejściu pedagogicznym szczególnie ważne pozostaje dostrzeganie potencjału każdego człowieka, poszanowanie jego indywidualności oraz budowanie środowiska opartego na akceptacji, bezpieczeństwie i wzajemnym zrozumieniu.



GOŚĆ HONOROWY

dr n. med. Anna Maria Machowska

BLOK 2

PSYCHOTRAUMATOLOGIA DZIECI I MŁODZIEŻY

dr n. med. Anna Maria Machowska

Doktor nauk medycznych, neuroimmunolog, psycholog, wykładowczyni oraz autorka międzynarodowych publikacji naukowych. Wiceprezeska stowarzyszenia, aktywnie zaangażowana w działalność naukową, edukacyjną i społeczną. W swojej pracy łączy wiedzę medyczną i psychologiczną, koncentrując się na wzajemnych zależnościach między funkcjonowaniem układu nerwowego, procesami biologicznymi a zdrowiem psychicznym człowieka.

Aktywnie uczestniczy w szkoleniach, konferencjach i inicjatywach edukacyjnych, nieustannie rozwijając swoje kompetencje oraz wspierając wymianę wiedzy i doświadczeń między specjalistami różnych dziedzin. Szczególną wagę przywiązuje do interdyscyplinarnego podejścia do zdrowia i dobrostanu człowieka.

Ważne miejsce w jej działalności zajmuje troska o dobro, bezpieczeństwo i zdrowie psychiczne dzieci oraz młodzieży. Podkreśla znaczenie profilaktyki, wczesnego rozpoznawania kryzysów emocjonalnych oraz budowania środowiska opartego na empatii, zrozumieniu i odpowiedzialności.

W swojej działalności promuje współpracę środowisk naukowych, medycznych i edukacyjnych, podkreślając znaczenie kompleksowego podejścia do zdrowia psychicznego. Szczególną wagę przywiązuje do rzetelnej wiedzy, odpowiedzialności oraz doskonalenia metod wspierania człowieka i poprawy jakości jego życia.

W swojej działalności kieruje się przekonaniem, że wiedza naukowa powinna przekładać się na realne działania wspierające drugiego człowieka. Szczególnie istotne są dla niej edukacja, zwiększanie świadomości społecznej oraz promowanie postaw opartych na wrażliwości, szacunku i trosce o potrzeby innych.

02



dr Agnieszka Cent

Psycholog, praktyk Somatic Experiencing oraz wykładowczyni akademicka związana z Uczelnią Biznesu i Nauk Stosowanych Varsovia oraz Uniwersytetem VIZJA w Warszawie.

W swojej działalności zawodowej koncentruje się na wspieraniu osób doświadczających traumy, przewlekłego stresu oraz trudnych sytuacji życiowych. Szczególne miejsce w jej praktyce zajmuje praca z osobami przeżywającymi stratę i żałobę, wymagającymi indywidualnego, empatycznego podejścia oraz uwzględnienia zarówno psychologicznych, jak i fizjologicznych aspektów trudnych doświadczeń.

W pracy z klientami wykorzystuje podejście Somatic Experiencing, opracowane przez dr. Petera A. Levine'a. Metoda ta koncentruje się na związku pomiędzy ciałem, emocjami i układem nerwowym, wspierając proces regulacji reakcji stresowych oraz odbudowy poczucia bezpieczeństwa po doświadczeniach traumatycznych.

Jest członkinią Polskiego Towarzystwa Psychologicznego (PTP), organizacji działającej na rzecz rozwoju psychologii jako nauki i zawodu, upowszechniania wiedzy psychologicznej oraz promowania wysokich standardów etycznych i zawodowych.

Należy również do Instytutu Standardów Psychoterapii i Edukacji (ISPiE), w którym posiada status członkini honorowej. Instytut skupia specjalistów związanych z obszarem zdrowia psychicznego, psychoterapii i edukacji, tworząc przestrzeń do wymiany wiedzy, doświadczeń oraz rozwijania współpracy między przedstawicielami różnych dziedzin.

Jest także członkinią Polskiego Stowarzyszenia Somatic Experiencing (PSSE), organizacji zrzeszającej praktyków podejścia Somatic Experiencing, wspierającej rozwój kompetencji specjalistów oraz popularyzującej wiedzę na temat traumy, stresu i regulacji układu nerwowego.

Praktykę psychologiczną łączy z działalnością akademicką, angażując się w kształcenie przyszłych specjalistów i przekazywanie wiedzy psychologicznej. W centrum jej zainteresowań zawodowych pozostaje człowiek doświadczający kryzysu, proces radzenia sobie ze stratą oraz poszukiwanie skutecznych sposobów wspierania zdrowia psychicznego i odzyskiwania wewnętrznej równowagi.

DZIĘKUJEMY

Marszałkowi Województwa Kujawsko-Pomorskiego Piotrowi Całbeckiemu

za objęcie Honorowym Patronatem

Ogólnopolski Kongres

Niewidzialne rany.

Usłyszdziecko, zanim będzie za późno.



grafika: Corvino Marlena Skrzypek

ISPiE
INSTYTUT STANDARDÓW PSYCHOTERAPII I EDUKACJI

Marszałek Województwa
Kujawsko-Pomorskiego
Piotr Całbecki

17 październik 2026
Bydgoszcz • Hotel City

GOŚĆ HONOROWY

mgr Małgorzata Korbal-Świniarska



BLOK 3
SUICYDOLOGIA DZIECI I MŁODZIEŻY

mgr Małgorzata Korbal-Świniarska

Psycholog, psychotraumatolog, psycholog sądowy i suicydolog. Absolwentka jednolitych studiów magisterskich z psychologii o specjalności klinicznej i osobowości oraz studiów podyplomowych z zakresu psychotraumatologii, psychologii sądowej i suicydologii. Obecnie kontynuuje rozwój naukowy na poziomie doktoranckim, pogłębiając wiedzę z obszaru zdrowia psychicznego i psychologii stosowanej.

Właścicielka gabinetu Mental Balance Therapy Psychological Help Center, w którym koncentruje się na wspieraniu osób doświadczających trudności emocjonalnych, kryzysów psychicznych oraz następstw wydarzeń traumatycznych. Jej zainteresowania zawodowe obejmują psychologię stresu, zaburzenia dysocjacyjne, mechanizmy adaptacyjne oraz profilaktykę zachowań samobójczych, ze szczególnym uwzględnieniem wsparcia młodzieży i osób po doświadczeniach traumatycznych.

Prowadzi działalność dydaktyczną, szkoleniową i konsultacyjną, łącząc praktykę psychologiczną z aktywnością naukową. Jest inicjatorką projektu badawczego „Niewidzialni w systemie – psychospołeczne wyzwania opiekunów i osób wykluczonych społecznie". Uczestniczy również w krajowych i międzynarodowych konferencjach naukowych poświęconych psychologii zdrowia, traumie, stresowi oraz suicydologii.

Jest autorką publikacji naukowej „Somatic Trauma Therapy: Neurobiological Perspective" oraz książek poświęconych zdrowiu psychicznemu, w tym „Zaburzenia psychiczne u nastolatków – rozpoznanie, zrozumienie i pomoc", „Magiczne opowieści – bajki terapeutyczne dla małych serc i wielkich emocji" oraz „Przewodnik po lekach psychiatrycznych dla studentów psychologii i psychoterapii".

Należy do Stowarzyszenia Psychologów Sądowych w Polsce. Wśród jej międzynarodowych afiliacji znajdują się British Psychological Society (BPS), American Psychological Association (APA) oraz ACCPH, w której posiada status Fellow Member. Ukończyła także specjalistyczne szkolenia organizowane przez APA oraz uzyskała certyfikat Certified Coaching Psychology Coach (IAOBPC).

W swojej działalności zawodowej i naukowej podkreśla znaczenie wczesnego rozpoznawania kryzysów psychicznych, edukacji emocjonalnej oraz budowania skutecznych systemów wsparcia. Szczególną uwagę poświęca ochronie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, profilaktyce zachowań samobójczych oraz zwiększaniu społecznej świadomości problemów związanych z traumą i wykluczeniem.

03



mjr mgr Hanna Korycka-Bryś

Psycholog z blisko 30-letnim doświadczeniem zawodowym, absolwentka Wydziału Nauk Społecznych Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego (1997 r.). Specjalizuje się w interwencji kryzysowej, psychoonkologii, suicydologii oraz wsparciu osób w spektrum autyzmu.

Doświadczenie zawodowe zdobywała m.in. w Klinice Hematologii i Onkologii Dziecięcej w Bydgoszczy oraz w Służbie Więziennej, w Zakładzie Karnym w Potulicach. Pełniła tam m.in. funkcję kierownika Oddziału Terapeutycznego dla osób osadzonych z zaburzeniami psychicznymi i niepełnosprawnością intelektualną. Służbę zakończyła w stopniu majora.

Ukończyła studia podyplomowe z zakresu traumatologii oraz liczne specjalistyczne szkolenia dotyczące profilaktyki zachowań samobójczych, interwencji kryzysowej i terapii sprawców przemocy.

Obecnie prowadzi własny Gabinet Pomocy Psychologicznej, angażuje się w działania interwencyjne, wspiera pacjentów hospicjum oraz pogłębia swoje kompetencje w ramach studiów z zakresu suicydologii. Pełni również funkcję ekspertki Fundacji „Odpowiedzialna Drużyna" w obszarze profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

W pracy zawodowej łączy wieloletnie doświadczenie, wiedzę specjalistyczną i empatyczne podejście do drugiego człowieka. Jej pasją są podróże, poznawanie ludzi oraz nieustanny rozwój osobisty i zawodowy.

Prywatnie żona i mama dwóch synów. Ceni bliskie relacje, przyjaźń oraz obecność inspirujących osób, które wzbogacają jej życie i pozwalają spojrzeć na świat z różnych perspektyw.



mgr Angelika Szleper

Pedagog, oligofrenopedagog, nauczyciel współorganizujący kształcenie specjalne, mediator szkolny oraz trener umiejętności społecznych.

Absolwentka pedagogiki opiekuńczej z resocjalizacją oraz studiów podyplomowych z zakresu oligofrenopedagogiki, a także edukacji i terapii osób w spektrum autyzmu. Obecnie studentka V roku psychologii o specjalności psychologia kliniczna i osobowości oraz słuchaczka studiów podyplomowych „Psychotraumatologia z elementami suicydologii" w Wyższej Szkole Biznesu – National Louis University (WSB-NLU).

W pracy zawodowej koncentruje się na wspieraniu dzieci i młodzieży, ze szczególnym uwzględnieniem uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi oraz osób doświadczających trudności emocjonalnych i społecznych.

Systematycznie poszerza swoje kompetencje zawodowe. Ukończyła szkolenia z zakresu Treningu Umiejętności Społecznych (TUS) I i II stopnia, mediacji szkolnych, a także rozpoznawania i rozumienia problematyki samouszkodzeń, depresji, zachowań samobójczych oraz zasad bezpiecznej komunikacji na temat samobójstwa. Ukończyła również szkolenie I stopnia w ramach programu „Edukator Profilaktyki Uzależnień Behawioralnych".



Aleksandra Basten – Andrzejewska

Menedżerka z wieloletnim doświadczeniem w zarządzaniu operacyjnym, rozwoju procesów biznesowych oraz pracy z zespołami w środowisku międzynarodowym. Autorka publikacji poświęconych psychologicznym aspektom przywództwa, komunikacji interpersonalnej, motywacji i funkcjonowania człowieka w organizacji.

Doświadczenie zawodowe zdobywała w międzynarodowych strukturach biznesowych, zajmując się organizacją pracy, doskonaleniem procesów oraz zarządzaniem zespołami. W swojej działalności szczególną uwagę poświęca relacjom międzyludzkim, odpowiedzialności menedżerskiej, budowaniu zaufania oraz tworzeniu środowiska sprzyjającego rozwojowi pracowników.

Obecnie studiuje psychologię w Wyższej Szkole Biznesu – National Louis University (WSB-NLU) w Nowym Sączu, rozwijając zainteresowania psychologicznymi uwarunkowaniami przywództwa, procesami decyzyjnymi, inteligencją emocjonalną oraz dynamiką zespołów wielokulturowych.

Łączy praktyczne doświadczenie biznesowe z wiedzą psychologiczną, analizując mechanizmy wpływające na ludzkie zachowania, podejmowanie decyzji i funkcjonowanie w sytuacjach wymagających odpowiedzialności oraz odporności psychicznej. Szczególnie interesuje ją rola samoświadomości, emocji i wcześniejszych doświadczeń w kształtowaniu postaw zawodowych i relacji społecznych.

Jako autorka magazynu „INSIGHT” podejmuje zagadnienia związane z psychologią pracy i zarządzania. W swoich artykułach porusza m.in. problematykę ambicji i poczucia własnej wartości, dojrzałości menedżerskiej, komunikacji, odpowiedzialności oraz mechanizmów prowadzących do paraliżu decyzyjnego w organizacjach.

W swojej działalności podkreśla znaczenie świadomego przywództwa, rozumienia własnych motywacji oraz budowania relacji opartych na wzajemnym szacunku, zaufaniu i odpowiedzialności.


Justyna Franieczek
REPREZENTACJA POLSKI
AMBASADORKA
KONGRESU
Niewidzialne rany, usłysz dziecko
zanim będzie za późno.
17 października 2026
Hotel City, Bydgoszcz
zdjęcie: zmodyfikowane przez AI



GOŚĆ HONOROWY

ks. prał. dr Rafał Krawczyk

PANEL EKSPERCKI

ks. prał. dr Rafał Krawczyk

Duchowny diecezji płockiej, doktor prawa kanonicznego, duszpasterz i wykładowca, specjalizujący się w problematyce Kościołów wschodnich oraz duchowym i społecznym wymiarze wspierania człowieka. Wieloletni misjonarz, którego działalność duszpasterska obejmowała Polskę, Rosję i Armenię.

Od 2007 roku prowadził posługę misyjną w Rosji, angażując się w rozwój wspólnot katolickich, w szczególności wiernych obrządku ormiańskiego. Pełnił również funkcję proboszcza ormiańskokatolickiej parafii centralnej w Warszawie.

W 2015 roku rozpoczął działalność misyjną w Armenii, gdzie odpowiadał za duszpasterstwo wspólnot ormiańskokatolickich w prowincji Szirak. Pełnił także funkcję wikariusza sądowego Ordynariatu Ormiańskiego Kościoła Katolickiego dla Armenii, Gruzji, Rosji i Europy Wschodniej. W 2019 roku, w uznaniu wieloletniej posługi, otrzymał godność prałata Ormiańskiego Kościoła Katolickiego.

Po zakończeniu działalności misyjnej powrócił do Polski, kontynuując posługę duszpasterską. Jest członkiem honorowym Instytutu Standardów Psychoterapii i Edukacji (ISPiE).

W swojej działalności łączy doświadczenie duszpasterskie, wiedzę akademicką oraz zaangażowanie społeczne. Szczególną wagę przywiązuje do dialogu międzykulturowego, budowania wspólnot i wspierania człowieka w trudnych sytuacjach życiowych.



dr Krzysztof Białowąs

Fundator i Prezes Fundacji Odpowiedzialna Drużyna, nadkomisarz Policji w stanie spoczynku, doktor nauk o bezpieczeństwie, nauczyciel akademicki Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy. Społeczny kurator sądowy wykonujący orzeczenia w sprawach rodzinnych i nieletnich, członek Wojewódzkiego Zespołu Koordynacji ds. Polityki Umiejętności przy Marszałku Województwa Kujawsko-Pomorskiego reprezentujący Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, członek Polskiego Towarzystwa Nauk Politycznych – Oddział w Bydgoszczy.

Zawodowo specjalizuje się w problematyce funkcjonowania służb policyjnych i specjalnych w systemie bezpieczeństwa państwa, współpracy instytucji odpowiedzialnych za bezpieczeństwo z obywatelami oraz rozpoznawania, zapobiegania i reagowania na zagrożenia. Prowadzi również działalność szkoleniową i edukacyjną z zakresu bezpieczeństwa, ochrony ludności i obrony cywilnej, skierowaną do różnych grup wiekowych – od dzieci i młodzieży po osoby dorosłe i seniorów. Szczególną uwagę poświęca kształtowaniu świadomości społecznej, kultury bezpieczeństwa oraz postaw opartych na współodpowiedzialności obywateli za bezpieczeństwo.

zdjęcie:



Gość honorowy

dr Lilia Suchocka

dr Lilia Suchocka

Doktor psychologii, pedagog, psychoterapeuta w nurcie logoterapii, trener i terapeuta Biofeedback. Wykładowca akademicki. Prezes Polskiego Towarzystwa Logoterapii i Noo-Psychosomatyki oraz Institute of Biofeedback and Noo-Psychosomatic. Laureatka nagrody miasta Wiednia im. V. E. Frankla za badania nad psychologią cierpienia oraz odznaczona Medalem Komisji Edukacji Narodowej. Akredytowany Logoterapeuta International Association of Logotherapy and Existential Analysis at the Viktor Frankl Institute Vienna.

Inicjatorka i organizatorka systematycznego kształcenia Logoterapeutów w Polsce, które zaowocowało pierwszym, atestowanym przez Polskie Stowarzyszenie Psychoterapii Integracyjnej 4-letnim całościowym kursem kształcenia specjalistów w nurcie Logoterapii i Noo-psychosomatyki .

mgr Piotr Machała

Logoterapeuta, absolwetnt całościowego 4-letniego kursu Psychoterapii - Logoterapii i Noo-psychosomatyki w trakcie certyfikacji. Certyfikowany diagnosta QEEG przez Biofeedback Federation of Europe. Trener terapeuta Biofeedback. Akredytowany Logoterapeuta International Association of Logotherapy and Existential Analysis at the Viktor Frankl Institute Vienna.



Wiceprezes Institute of Biofeedback and Noo-psychosomatic (Lublin) i Kanclerz czteroletniej szkoły Psychoterapii w nurcie Logoterapii. Prowadzi szkolenia specjalistyczne z metody Biofeedback oraz superwizje specjalistyczne z zastosowania Neurofeedback w ramach Institute of Biofeedback and Noo-psychosomatic.

Od idei do spotkania

Poznaj współtwórców Kongresu „Niewidzialne rany"



mgr Małgorzata Korbal-Świniarska

Pomysłodawczyni i twórczyni Kongresu „Niewidzialne rany – usłysz dziecko, zanim będzie za późno". Psycholog, psychotraumatolog, psycholog sądowy, zaangażowana w działania na rzecz ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Inicjatorka przedsięwzięcia, którego celem jest zwiększanie świadomości społecznej, edukacja oraz budowanie przestrzeni do dialogu między specjalistami, rodzicami i osobami wspierającymi młode pokolenie. Poprzez Kongres zwraca uwagę na problemy, które często pozostają niezauważone, podkreślając znaczenie wczesnej reakcji, empatii i uważności na potrzeby dziecka.

Sebastian Świniarski

Przedsiębiorca i szkoleniowiec, od lat związany z branżą transportową. Od 17 lat mieszka w Wielkiej Brytanii, gdzie z powodzeniem prowadzi własny biznes. Łączy doświadczenie przedsiębiorcy z praktyczną znajomością sektora transportu. W działalności zawodowej stawia na profesjonalizm, odpowiedzialność i wysokie standardy. Prywatnie pasjonat sportu żużlowego i motocyklowych podróży, które są dla niego sposobem na aktywny wypoczynek i odkrywanie nowych miejsc.





dr Lilla i mgr Andrzej Gabińscy

Specjalistka w dziedzinie zarządzania i marketingu, freelancerka oraz wykładowczyni MindSpace – Centrum Edukacji. Łączy kompetencje organizacyjne z kreatywnością i nowoczesnymi rozwiązaniami cyfrowymi. Zajmuje się projektowaniem graficznym, tworzeniem stron internetowych oraz przygotowywaniem materiałów promocyjnych. Wspiera rozwój marek i projektów edukacyjnych, dbając o estetykę, funkcjonalność i skuteczną komunikację wizualną.Członkini wspierająca Instytutu Standardów Psychoterapii i Edukacji (ISPiE). W swojej działalności stawia na profesjonalizm, kreatywność i nieustanny rozwój.

mgr Marlena Skrzypek

Specjalistka w dziedzinie zarządzania i marketingu, freelancerka oraz wykładowczyni MindSpace – Centrum Edukacji. **Współtwórczyni Kongresu „Niewidzialne rany – usłysz dziecko, zanim będzie za późno"**. Zajmuje się projektowaniem graficznym, tworzeniem stron internetowych oraz przygotowywaniem materiałów promocyjnych. Wspiera rozwój marek i projektów edukacyjnych, łącząc kreatywność z nowoczesnymi rozwiązaniami cyfrowymi. Członkini wspierająca Instytutu Standardów Psychoterapii i Edukacji (ISPiE). W swojej działalności stawia na profesjonalizm, innowacyjność oraz zaangażowanie w inicjatywy edukacyjne i społeczne.



PARTNERZY I SPONSORZY KONGRESU

Razem tworzymy przestrzeń do zmiany.

Dzięki zaangażowaniu naszych Partnerów i Sponsorów możemy wspólnie budować przestrzeń dialogu, wymiany wiedzy oraz działań na rzecz zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.



Małgorzata Choińska

Przedsiębiorczyni, założycielka GOKA Szkolenia oraz zaangażowana działaczka na rzecz dobra i bezpieczeństwa dzieci. W swojej działalności łączy pasję do biznesu z wrażliwością społeczną, stawiając na edukację, rozwój oraz wspieranie wartościowych inicjatyw. Szczególne miejsce w jej życiu zajmują działania na rzecz najmłodszych, ich praw, bezpieczeństwa i prawidłowego rozwoju. Wierzy, że empatia, odpowiedzialność i wspólne zaangażowanie mogą realnie wpływać na poprawę jakości życia dzieci oraz budowanie lepszej przyszłości. Prywatnie żona i mama, dla której rodzina stanowi źródło inspiracji i motywacji. Z powodzeniem łączy życie rodzinne z działalnością biznesową i społeczną, kierując się przekonaniem, że sukces nabiera szczególnej wartości, gdy towarzyszy mu troska o drugiego człowieka.



źródło: fauxels



Ewelina Zub - Sokalska

Inżynier (inżynierka), przedsiębiorca (przedsiębiorczyni), żona i mama dwóch nastoletnich córek. Założycielka BEFORE WORDS, projektu wspierającego rozwój kompetencji społeczno-emocjonalnych dzieci i młodzieży. Jego pierwszym narzędziem jest rozwijana obecnie aplikacja SENTI. Projekt powstał z przekonania, że dzieci potrzebują nie tylko wiedzy o emocjach, ale przede wszystkim bezpiecznej przestrzeni, w której mogą ćwiczyć własny sposób myślenia, rozmawiania i reagowania w sytuacjach, jakie zdarzają się w realnym świecie.



dr Kamil Całek

Doktor nauk prawnych, ekspert Komisji Europejskiej, referent OHRD (Organization for Human Right Defence) oraz Prezes Zarządu Środkowoeuropejskiego Centrum Analiz Strategicznych. Nauczyciel akademicki, przedsiębiorca, menedżer sportowy i społecznik. Menedżer paraolimpijki Justyny Franieczek, aktywnie zaangażowany w rozwój sportu oraz inicjatywy wspierające osoby zagrożone wykluczeniem społecznym. Organizator wydarzeń krajowych i międzynarodowych, wielokrotnie wyróżniany za działalność biznesową, sportową i społeczną.



mgr Radosław Koniec

Przedsiębiorca, menedżer sportowy i społecznik. Menedżer drużyny koszykarskiej Artego Bydgoszcz oraz paraolimpijki Justyny Franieczek. Aktywny sportowiec, uczestnik lekkoatletycznych Mistrzostw Europy Masters. Zaangażowany w działalność charytatywną i pomoc osobom wykluczonym społecznie. Uczestniczył w dystrybucji około 400 ton żywności dla potrzebujących oraz działa jako wolontariusz Stowarzyszenia Serce na Dłoni. Organizator wydarzeń krajowych i międzynarodowych, wielokrotnie wyróżniany za działalność biznesową i społeczną przez przedstawicieli władz, dyplomatów oraz organizacje pozarządowe.



zdjęcie: wygenerowane w AI



Dlaczego odpychamy bliskich, gdy najbardziej potrzebujemy ich wsparcia?

Natalia Kałwa
autor artykułu

Człowiek w kryzysie emocjonalnym przypomina postać marznącego jeża z przypowieści Artura Schopenhauera: rozpaczliwie potrzebuje ciepła kogoś bliskiego, by przetrwać mróz. Lecz im bliżej ktoś podchodzi, tym boleśniej ranią naszego głównego bohatera kolce. Zjawisko dystansowania się lub odrzucania bliskich w momentach największej bezradności jest jednym z najbardziej powszechnych mechanizmów obronnych w psychologii.

Z perspektywy obserwatora takie zachowanie wydaje się nielogiczne. Z perspektywy psychologii klinicznej jest to jednak precyzyjnie zaprogramowana reakcja obronna naszego ciała, która ma na celu jedno: uchronić psychikę przed ponownym odrzuceniem.

1. Atak wyprzedzający lęk przed odrzuceniem

Kiedy psychicznie jesteśmy słabsi, stajemy się bezbronni. Z perspektywy teorii przywiązania, stworzonej przez brytyjskiego psychiatrę Johna Bowlby'ego, a rozwiniętej przez badaczy Mario Mikulincera i Phillipa Shavera, uaktywnia się wtedy tzw. strategia deaktywacji.

Nasza podświadomość kalkuluje: „Jeśli poproszę o pomoc, a ktoś mnie zignoruje, oceni lub zawiedzie, to mnie całkowicie zniszczy". Aby uniknąć potencjalnego

odrzucenia w momencie, gdy jesteśmy bezbronni, sami pierwsi wymierzamy cios i odpychamy bliskich. Daje to iluzoryczne poczucie: „To ja kontroluję sytuację, nikt mnie nie zrani".

2. Wstyd i syndrom bycia ciężarem

Gdy mamy niskie poczucie własnej wartości, często towarzyszy nam głębokie poczucie wadliwości. Jak wykazuje badaczka dr Brené Brown, wstyd nakazuje nam ukrywać cierpienie, boimy się utraty akceptacji: „Gdy zobaczą, jak bardzo sobie nie radzę, odwrócą się ode mnie".

Z kolei w nurtach psychoterapii poznawczej, m.in. w Terapii Schematów autorstwa dr. Jeffreya Younga, mówi się o przekonaniu, że nasze problemy zatruwają życie innym, a to sprawia, że izolacja wydaje się nam jedynym „moralnym" wyjściem - odpychamy ludzi, by w swoim mniemaniu ich przed sobą uchronić.

> *Odpychanie innych nie zawsze wynika tylko z naszych myśli, czasem decyduje za nas ciało.*

3. Ze strony neurobiologii

Odpychanie innych nie zawsze wynika tylko z naszych myśli, czasem decyduje za nas ciało. Według teorii poliwagalnej neurobiologa prof. Stephena Porgesa, w sytuacji skrajnego stresu układ nerwowy odcina zaangażowanie społeczne i przechodzi w stan tzw. zamrożenia grzbietowego (*dorsal vagal shutdown*).

Bliskość drugiego człowieka, jego pytania czy martwienie się wymagają energii do interakcji. Kiedy jesteśmy przeciążeni, próba kontaktu z nami może wywoływać irytację i agresywne zachowania. To po prostu biologiczny odruch obronny organizmu. Ciało nie ma siły przetwarzać żadnych relacyjnych bodźców.

Odpychamy innych w kryzysie nie z braku uczuć, lecz ze strachu przed obnażeniem swojej bezbronności i ryzykiem ponownego zranienia. Dochodzi do tego paraliżujący wstyd przed byciem ciężarem oraz biologiczne wyczerpanie układu nerwowego, dla którego jakakolwiek relacja staje się w tym momencie zbyt kosztowna. W rezultacie dystans staje się paradoksalną tarczą. Odrzucamy pomoc jako pierwsi, by zachować kontrolę i uchronić się przed spodziewanym bólem.

BIBLIOGRAFIA I ŹRÓDŁA:

Bowlby, J. (1982). Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment. Basic Books. (Koncepcja biologicznego systemu przywiązania i mechanizmów obronnych).

Brown, B. (2012). Daring Greatly. Gotham Books. (Mechanizmy wstydu, maski obronne i ucieczka przed bezbronnością).

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. Guilford Press. (Badania nad strategiami deaktywacji w unikającym stylu więzi).

Porges, S. W. (2011). The Polyvagal Theory. W. W. Norton & Company. (Fizjologiczne mechanizmy wycofania społecznego i reakcji zamrożenia układu nerwowego).

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). Schema Therapy: A Practitioner's Guide. Guilford Press. (Wpływ wczesnych schematów wadliwości i wstydu na relacje interpersonalne).

Mental Balance Therapy

CENTRUM PSYCHOLOGICZNE

CZŁOWIEK • RELACJE • ROZWÓJ

WIEDZA · PRAKTYKA · REALNA ZMIANA

ZAPRASZA NA

PRAKTYKI STUDENCKIE

Zdobądź praktyczne doświadczenie, rozwijaj swoje kompetencje i pracuj pod okiem doświadczonych specjalistów.



OBSZARY PRAKTYK

- PSYCHOLOGIA
- PSYCHOTRAUMATOLOGIA
- PSYCHOLOGIA SĄDOWA
- NEUROIMMUNOLOGIA

OFERUJEMY

- realne doświadczenie w pracy z pacjentem
- wsparcie merytoryczne specjalistów
- możliwość rozwoju zawodowego
- przyjazną, profesjonalną atmosferę

722-138-123 | inf.mentalbalancetherapy@gmail.com

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI
I DOŁĄCZ DO NAS

„Ja też taki byłem".

CZY NA PEWNO? O NIEWIDOCZNYCH ZABURZENIACH PRZEDSZKOLAKÓW I SAMOTNYCH NAUCZYCIELACH W PRZEPEŁNIONYCH GRUPACH.

mgr Katarzyna Głodek
autor artykułu

KIEDY PROBLEMEM NIE JEST DZIECKO, LECZ SYSTEM, KTÓRY KAŻE CZEKAĆ

W sali przedszkolnej siedzi dwadzieścioro pięcioro dzieci. Jedno z nich nie potrafi usiedzieć na dywanie dłużej niż kilka minut. Drugie krzyczy, gdy trzeba zmienić aktywność. Trzecie nie reaguje na polecenia kierowane do grupy, a czwarte wpada w złość, gdy ktoś przypadkowo naruszy jego przestrzeń. W tym samym czasie nauczyciel prowadzi zajęcia, rozwiązuje konflikty, dba o bezpieczeństwo, wspiera rozwój każdego dziecka i stara się realizować podstawę programową. Formalnie wszystko wygląda prawidłowo. W praktyce coraz więcej nauczycieli wychowania przedszkolnego przyznaje, że funkcjonuje na granicy możliwości. Coraz częściej bowiem do przedszkoli trafiają dzieci z niezdiagnozowanymi trudnościami rozwojowymi, emocjonalnymi i społecznymi. Dzieci inteligentne, ciekawe świata, często posiadające ogromny potencjał, ale jednocześnie wymagające wsparcia znacznie wykraczającego poza standardową opiekę pedagogiczną. To nie jest już pojedynczy przypadek. To zjawisko, które coraz mocniej wpływa na codzienność polskich przedszkoli.

MIĘDZY „NIEGRZECZNOŚCIĄ" A SYGNAŁEM ALARMOWYM

Jeszcze kilkanaście lat temu wiele zachowań dzieci określano po prostu jako rezultat złego wychowania lub trudnego charakteru. Dziś wiemy znacznie więcej. Współczesna psychologia rozwojowa, psychiatria dziecięca oraz neurologia wskazują, że trudności w regulacji emocji, impulsywność, problemy z koncentracją, zaburzenia komunikacji społecznej czy nadwrażliwość sensoryczna mogą być pierwszymi objawami zaburzeń neurorozwojowych. Wśród nich znajdują się między innymi ADHD, zaburzenia ze spektrum autyzmu, zaburzenia przetwarzania sensorycznego czy zaburzenia komunikacji społecznej. Wczesne rozpoznawanie potrzeb rozwojowych dzieci jest również jednym z podstawowych zadań przedszkola przewidzianych w przepisach dotyczących pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Problem polega na tym, że objawy bywają subtelne. Trzyletnie dziecko naturalnie bywa ruchliwe, impulsywne i emocjonalne. Jednak istnieje zasadnicza różnica między zachowaniem typowym dla wieku rozwojowego a trudnościami, które utrudniają codzienne funkcjonowanie.

Jeżeli dziecko regularnie:

- nie reaguje na komunikaty,
- nie kończy rozpoczętych czynności,
- nie potrafi funkcjonować w grupie,
- reaguje agresją lub silnymi wybuchami emocji,
- wymaga ciągłej kontroli osoby dorosłej,
- nie nawiązuje prawidłowych relacji z rówieśnikami, to nauczyciel ma obowiązek zwrócić na to uwagę. Nie po to, aby oceniać. Po to, aby pomóc.

HISTORIA IGNACEGO. NIE JEDEN PRZYPADEK, LECZ TYSIĄCE PODOBNYCH HISTORII

Przykład funkcjonowania Ignacego, czteroletniego chłopca uczęszczającego do grupy przedszkolnej, doskonale pokazuje problem, z którym mierzą się nauczyciele. Chłopiec jest inteligentny, otwarty na świat, sprawny ruchowo i posiada prawidłowo rozwijające się kompetencje poznawcze. Potrafi rozmawiać, liczyć, klasyfikować przedmioty, interesuje się otaczającą rzeczywistością. Jednocześnie obserwowane są znaczące trudności w funkcjonowaniu społecznym. Ignacy ma problemy z przestrzeganiem zasad grupowych, czekaniem na swoją kolej, kontrolowaniem emocji oraz koncentracją uwagi. Zabiera zabawki, wchodzi w konflikty, niszczy prace innych dzieci, reaguje impulsywnie, nie kończy rozpoczętych zadań i często wymaga bezpośredniego wsparcia osoby dorosłej. Najbardziej wymowny jest jednak inny fragment obserwacji. Pomimo wielomiesię-

cznych działań nauczycieli i specjalistów dziecko nadal wymaga niemal stałej obecności dorosłego podczas większości aktywności edukacyjnych, opiekuńczych i społecznych. I tu pojawia się pytanie:

Jak jeden nauczyciel ma zapewnić takie wsparcie jednemu dziecku, jednocześnie odpowiadając za bezpieczeństwo i rozwój pozostałych dwudziestu czterech?

„Ja też taki byłem" – najczęstsza odpowiedź rodziców

Specjaliści zgodnie podkreślają, że wczesna diagnoza stanowi jeden z najważniejszych czynników wpływających na skuteczność wsparcia dziecka. Im wcześniej zostaną rozpoznane trudności, tym szybciej można uruchomić odpowiednią pomoc terapeutyczną i edukacyjną. Mimo to nauczyciele bardzo często napotykają opór rodziców. Najczęściej słyszą:

"On z tego wyrośnie."

> *Jak jeden nauczyciel ma zapewnić takie wsparcie jednemu dziecku, jednocześnie odpowiadając za bezpieczeństwo i rozwój pozostałych dwudziestu czterech?*

"To jeszcze małe dziecko."

"Ja też taki byłem."

"Po prostu ma charakter."

Trudno się temu dziwić. Diagnoza budzi lęk. Rodzice obawiają się stygmatyzacji, etykietowania czy społecznej oceny. Wielu z nich nadal utożsamia konsultację psychologiczną lub psychiatryczną z potwierdzeniem poważnej choroby. Tymczasem współczesna diagnoza nie służy do przypinania dziecku etykiety. Jej celem jest zrozumienie przyczyn trudności i określenie skutecznych form wsparcia. Brak diagnozy nie sprawia, że problem znika. Powoduje jedynie, że dziecko pozostaje bez pomocy.

NAUCZYCIEL JAKO PIERWSZY DIAGNOSTYK SYSTEMU

Choć nauczyciele nie stawiają diagnoz medycznych, bardzo często jako pierwsi zauważają niepokojące sygnały. Dzieje się tak dlatego, że mają wyjątkową perspektywę. Rodzic obserwuje swoje dziecko najczęściej w domu. Nauczyciel codziennie obserwuje dwadzieścioro pięcioro dzieci w podobnym wieku. Widzi różnice, które w warunkach domowych mogą pozostać niezauważone. To właśnie nauczyciele najczęściej jako pierwsi zwracają uwagę na:

- brak kontaktu wzrokowego,
- trudności komunikacyjne,
- impulsywność,
- opóźnienia społeczne,
- zachowania stereotypowe,
- problemy sensoryczne,
- trudności adaptacyjne.

Zgodnie z przepisami dotyczącymi organizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej przedszkola mają obowiązek rozpoznawania indywidualnych potrzeb dziecka oraz organizowania odpowiedniego wsparcia nawet bez formalnej diagnozy. Jednak rozpoznanie potrzeby nie oznacza automatycznie możliwości jej pełnego zaspokojenia.

EDUKACJA WŁĄCZAJĄCA A RZECZYWISTOŚĆ SALI PRZEDSZKOLNEJ

Idea edukacji włączającej należy do najważniejszych kierunków współczesnej eduka-cji. Zakłada ona, że każde dziecko, niezależnie od swoich możliwości i trudności, powinno mieć prawo do uczestnictwa w życiu społecznym i edukacyjnym. Pomoc psychologiczno-pedagogiczna jest jednym z podstawowych elemen-tów tego systemu. Problem pojawia się wtedy, gdy ambitne założenia spotykają się z codzienną praktyką. W wielu przedszkolach nauczyciel pozostaje sam z grupą liczącą około dwudziestu pięciu dzieci. W tej samej grupie może znajdować się kilkoro dzieci wymagających:

- indywidualnych komunikatów,
- przewidywalnego planu dnia,
- wsparcia emocjonalnego,
- treningu umiejętności społecznych,
- monitorowania bezpieczeństwa,
- pomocy w organizacji działania.

W efekcie nauczyciel staje przed niemożliwym zadaniem. Każde dziecko potrzebuje uwagi. Niektóre potrzebują jej jednak znacznie więcej niż inne.

KOSZTY PONOSZĄ WSZYSCY

Skutki późnej diagnozy odczuwa nie tylko samo dziecko. Konsekwencje ponoszą również:

Rodzice, którzy coraz częściej doświadczają bezradności i przeciążenia.

Nauczyciele, którzy funkcjonują pod presją odpowiedzialności za bezpieczeństwo całej grupy.

Rówieśnicy, których aktywność bywa zakłócana przez częste sytuacje kryzysowe.

System edukacji, który później musi mierzyć się z narastającymi trudnościami szkolnymi, emocjonalnymi i społecznymi. Badania oraz doświadczenia specjalistów zajmujących się rozwojem dziecka konsekwentnie pokazują, że wczesna interwencja przynosi znacznie lepsze efekty niż działania podejmowane dopiero po wielu latach utrwalania się trudności.

NIE KAŻDE DZIECKO POTRZEBUJE DIAGNOZY. KAŻDE POTRZEBUJE ZROZUMIENIA.

Największym błędem jest przeciwstawianie sobie dwóch stanowisk: „To zaburzenie" i „To tylko etap." Rozwój dziecka jest znacznie bardziej złożony. Nie każde trudne zachowanie oznacza zaburzenie. Ale każde zachowanie jest informacją. Rolą dorosłych jest tę informację zauważyć, zrozumieć i odpowiednio na nią odpowiedzieć. Jeżeli nauczyciel od wielu miesięcy obserwuje trudności, jeżeli specjaliści wskazują na potrzebę dalszej diagnozy, a dziecko coraz wyraźniej sygnalizuje, że nie radzi sobie z wymaganiami otoczenia, warto potraktować ten sygnał poważnie. Nie

> *Nie każde trudne zachowanie oznacza zaburzenie.*
>
> *Ale każde zachowanie jest informacją.*

dlatego, że chcemy szukać problemu. Dlatego, że chcemy znaleźć rozwiązanie.

ZAKOŃCZENIE

Najtrudniejsze dzieci w przedszkolu bardzo często nie są dziećmi „niegrzecznymi". To dzieci, które każdego dnia wykonują ogromny wysiłek, próbując odnaleźć się w świecie pełnym bodźców, zasad i oczekiwań, których jeszcze nie potrafią zrozumieć lub kontrolować. Kiedy słyszymy: „zaraz wyrośnie", warto zadać sobie inne pytanie: **A co, jeśli nie wyrośnie?** Co, jeśli właśnie teraz mamy szansę pomóc dziecku, zanim frustracja, niepowodzenia i niezrozumienie staną się częścią jego codzienności?

Bo najważniejszym zadaniem przedszkola nie jest szukanie diagnoz. Najważniejszym zadaniem jest dostrzeżenie dziecka i jego potrzeb, zanim zostaną one zagłuszone przez wygodne przekonanie, że „samo przejdzie".



zdjęcie: Mikhail Nilov

Niewidzialne rany, widzialne konsekwencje

mgr Małgorzata Korbal-Świniarska
autor artykułu



Dwa dni. Dwie szkoły. Jedna ofiara śmiertelna i kilkanaście osób poszkodowanych. Październik 2026 roku boleśnie przypomniał, że dramatyczne akty przemocy mogą wydarzyć się również w polskich szkołach. Dziś nie wystarczy pytać, jak dochodzi do takich tragedii. Trzeba również zastanowić się, jakie sygnały mogą je poprzedzać, kto potrafi je rozpoznać i czy dorośli wiedzą, jak na nie reagować.

zdjęcie: zasób własny

W środę 7 października 2026 roku w Zespole Szkół Zawodowych nr 4 w Ostrołęce doszło do brutalnego ataku. Dziewiętnastoletni uczeń klasy maturalnej zaatakował nożem nauczycieli, uczniów i osoby znajdujące się poza terenem szkoły. Kilka osób odniosło obrażenia, w tym jedna z nauczycielek ciężkie. Jak poinformowała Prokuratura Okręgowa w Ostrołęce, podejrzany pozostawił również w jednej z sal lekcyjnych plecak zawierający materiał wybuchowy. Prokuratura przedstawiła mu dziewięć zarzutów, w tym usiłowania zabójstwa.

Następnego dnia rano doszło do kolejnej tragedii. W szkole podstawowej w Leszczydole-Nowinach, w powiecie wyszkowskim, piętnastoletni były uczeń zaatakował pracowników placówki. Zaginęła 37-letnia pracownica szkoły, a dwie inne osoby zostały ranne.

> *Dziecko, które doświadcza krzywdy, potrzebuje nie tylko możliwości jej zgłoszenia. Potrzebuje również przekonania, że zostanie wysłuchane, a jego sytuacja potraktowana poważnie.*

W Sierpcu, 7 października, wydarzenia potoczyły się inaczej. Uczniowie usłyszeli niepokojące wypowiedzi siedemnastolatka, który zapowiadał, że zamierza zrobić coś złego w szkole. Przekazali tę informację nauczycielowi, a ten powiadomił policję. Funkcjonariusze zatrzymali nastolatka w jego mieszkaniu. Zabezpieczyli dwa noże oraz telefon, w którym odnaleziono historię wyszukiwania informacji dotyczących planowanego ataku. Siedemnastolatek usłyszał zarzut kierowania gróźb karalnych, a sąd zastosował wobec niego dwumiesięczny areszt.

Trzy szkoły i trzy historie. Dwie zakończone dramatycznymi konsekwencjami. Trzecia pokazuje, jak istotne jest potraktowanie sygnałów ostrzegawczych poważnie.

Nie znamy jeszcze wszystkich okoliczności tych zdarzeń. Nie możemy przesądzać o motywach sprawców ani zakładać, że każdej tragedii można było zapobiec. Możemy jednak wyciągnąć ważny wniosek: bezpieczeństwo dzieci i młodzieży wymaga nie tylko reagowania na przemoc, lecz również umiejętności rozpoznawania zagrożeń, zanim dojdzie do ich eskalacji.

PRZEMOC NIE ZACZYNA SIĘ W DNIU ATAKU

Po takich wydarzeniach szybko pojawiają się propozycje zwiększenia ochrony szkół. Bramki przy wejściach, kontrola plecaków, monitoring czy obecność pracowników ochrony mogą stanowić element systemu bezpieczeństwa. Nie rozwiązują jednak wszystkich problemów związanych z przemocą i nie zastępują działań profilaktycznych.

Badania nad atakami w szkołach wskazują, że w części przypadków sprawcy wcześniej ujawniali zachowania, które budziły niepokój otoczenia. W 2019 roku amerykańska Secret Service opublikowała analizę 41 przypadków przemocy ukierunkowanej na szkoły, do których doszło w latach 2008–2017. U wielu sprawców stwierdzono wcześniejsze doświadczenia poważnych trudności interpersonalnych, konfliktów lub przemocy rówieśniczej. W licznych przypadkach

osoby z otoczenia dostrzegały zachowania budzące obawy o bezpieczeństwo.

Jednym ze zjawisk analizowanych przez specjalistów jest leakage, czyli ujawnianie zamiarów przemocy przed ich realizacją. Może przyjmować postać wypowiedzi, wiadomości, wpisów internetowych lub innych komunikatów wskazujących na możliwość przygotowywania ataku.

Nie oznacza to, że każda niepokojąca wypowiedź zapowiada przemoc ani że wszystkie ataki można przewidzieć. Istotne jest jednak, aby sygnałów wskazujących na konkretne zagrożenie nie traktować automatycznie jako żartów, przechwałek czy przejawów młodzieńczego buntu. Rozpoznawanie zagrożeń wymaga wiedzy, odpowiedzialności i umiejętności oceny sytuacji. Nie może opierać się wyłącznie na intuicji nauczyciela lub rodzica.

RANY, KTÓRYCH NIE WIDAĆ

Nie wszystkie doświadczenia przemocy pozostawiają widoczne obrażenia. Upokorzenie na oczach klasy, systematyczne wykluczanie z grupy, ośmieszanie w internecie czy długotrwałe zastraszanie mogą poważnie wpływać na funkcjonowanie psychiczne i społeczne dziecka. Dla części uczniów szkoła, która powinna być miejscem nauki, rozwoju i budowania relacji, staje się środowiskiem codziennego napięcia.

Inne dzieci doświadczają przemocy w domu, samotności lub trudności, o których nie potrafią albo nie chcą mówić. Czasem obawiają się konsekwencji zgłoszenia, nie wierzą w skuteczność pomocy lub wcześniej spotkały się z bagatelizowaniem swoich doświadczeń.

Skalę problemu pokazuje raport Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę „RÓWIEŚNICY. Raport o przemocy rówieśniczej 2026". W badaniu uczestniczyło 141 911 uczniów w wieku od 10 do 17 lat ze szkół biorących udział w programie profilaktycznym RÓWIEŚNICY. Wyniki są niepokojące.

Aż 87% badanych uczniów zadeklarowało, że w ciągu ostatniego roku doświadczyło co najmniej jednej z analizowanych form przemocy rówieśniczej. Co trzeci uczeń, czyli 31%, doświadczył powtarzalnego dręczenia w kontaktach bezpośrednich, a co piąty, czyli 20%, dręczenia za pośrednictwem internetu lub telefonu. Jedynie 39% badanych zadeklarowało, że chętnie chodzi do szkoły. Zaledwie 38% uznało, że uczniowie w ich placówkach są wobec siebie życzliwi i pomocni.

Równie wymowne są dane dotyczące poszukiwania pomocy. Najczęściej wskazywanymi osobami zaufania byli rodzice (41%) i przyjaciele (37%). Znacznie rzadziej uczniowie wskazywali wychowawcę (5%) oraz pedagoga lub psychologa szkolnego (2%). Sześć procent badanych zadeklarowało, że nie ma nikogo, komu mogłoby powiedzieć o swoich trudnościach.

Problemem pozostaje również skuteczność reagowania na zgłoszoną przemoc. Wśród uczniów, którzy poinformowali o niej dorosłych lub szkołę, 22% otrzymało jedynie obietnicę pomocy bez dalszych działań, a 16% zadeklarowało, że ich zgłoszenie zostało zignorowane. Łącznie 32% zgłaszających doświadczyło braku realnej reakcji. Tylko 39% uznało, że otrzymana pomoc doprowadziła do rozwiązania problemu.

Wyniki te dotyczą uczestników konkretnego badania i powinny być interpretowane z uwzględnieniem jego metodologii. Nie można automatycznie odnosić wszystkich odsetków do całej populacji polskich uczniów. Nie wyjaśniają

one również przyczyn tragedii w Ostrołęce i Leszczydole-Nowinach. Pokazują jednak skalę przemocy rówieśniczej i trudności związanych z uzyskiwaniem pomocy.

Dziecko, które doświadcza krzywdy, potrzebuje nie tylko możliwości jej zgłoszenia. Potrzebuje również przekonania, że zostanie wysłuchane, a jego sytuacja potraktowana poważnie.

UWAGA NA PROSTE WYJAŚNIENIA

Po dramatycznych wydarzeniach pojawia się naturalna potrzeba znalezienia przyczyny. Problem zaczyna się wtedy, gdy złożone zjawiska społeczne i psychologiczne próbuje się wyjaśniać jednym czynnikiem.

Trzeba powiedzieć wyraźnie: zdecydowana większość dzieci i młodzieży doświadczających przemocy, traumy lub kryzysów psychicznych nie dopuszcza się poważnej przemocy wobec innych osób. Doświadczenie krzywdy nie oznacza, że dziecko stanie się sprawcą. Podobnie występowanie zaburzeń psychicznych nie może być traktowane jako automatyczne wyjaśnienie agresji. Takie uproszczenia są niezgodne z wiedzą naukową i mogą prowadzić do stygmatyzacji osób, które potrzebują wsparcia.

Nie istnieje również jeden psychologiczny profil sprawcy ataku szkolnego, który pozwalałby wiarygodnie przewidzieć przyszłe zachowanie konkretnej osoby.

Profesjonalna ocena zagrożeń koncentruje się przede wszystkim na zachowaniach, okolicznościach i dostępnych informacjach. Znaczenie mają między innymi konkretne groźby, ujawnianie zamiarów przemocy, podejmowanie przygotowań, dostęp do niebezpiecznych narzędzi


zdjęcie: wygenerowane w AI

oraz eskalacja zachowań wskazujących na możliwość skrzywdzenia innych.

Nie chodzi o poszukiwanie uczniów, którzy wydają się inni, wycofani lub mają trudności emocjonalne. Chodzi o rozpoznawanie zachowań wymagających profesjonalnej oceny i odpowiedzialnej reakcji.

CO POWINNO ZANIEPOKOIĆ DOROSŁYCH?

Rodzic i nauczyciel nie muszą być specjalistami w zakresie oceny zagrożeń, aby zauważyć niepokojące zachowanie. Powinni jednak wiedzieć, kiedy potrzebna jest rozmowa, kiedy konsultacja ze specjalistą, a kiedy natychmiastowe powiadomienie odpowiednich służb.

> *Nie wolno utożsamiać kryzysu psychicznego z niebezpieczeństwem dla otoczenia.*

Szczególnej uwagi wymagają bezpośrednie groźby skrzywdzenia innych osób, zapowiedzi ataku, ujawnianie konkretnych planów przemocy oraz działania wskazujące na przygotowywanie się do ich realizacji. Niepokojące może być także uporczywe zainteresowanie wcześniejszymi atakami i ich sprawcami, zwłaszcza jeżeli towarzyszą mu wypowiedzi aprobujące przemoc, identyfikowanie się ze sprawcami lub konkretne przygotowania do podobnego działania. Poważnym sygnałem jest zdobywanie lub przynoszenie do szkoły niebezpiecznych narzędzi w okolicznościach wskazujących na możliwość ich użycia przeciwko innym osobom.

Innego rodzaju uwagi wymagają zmiany w codziennym funkcjonowaniu dziecka. Wycofanie z relacji, utrata zainteresowań, nasilająca się drażliwość, poczucie bezradności czy wypowiedzi świadczące o silnym cierpieniu psychicznym mogą wskazywać na potrzebę wsparcia. Same w sobie nie oznaczają jednak zagrożenia przemocą wobec innych.

To rozróżnienie jest niezwykle ważne. Nie wolno utożsamiać kryzysu psychicznego z niebezpieczeństwem dla otoczenia.

Jeżeli pojawiają się konkretne groźby, informacje o przygotowywaniu ataku lub bezpośrednie zagrożenie życia i zdrowia, reakcja nie może ograniczać się do rozmowy wychowawczej. Konieczne jest uruchomienie odpowiednich procedur bezpieczeństwa i, zależnie od sytuacji, powiadomienie policji.

Przypadek Sierpca pokazuje znaczenie uważności uczniów, odpowiedzialnej reakcji nauczyciela i współpracy z funkcjonariuszami. Nie była to wyłącznie kwestia jednej rozmowy telefonicznej. Był to ciąg działań, w którym niepokojące informacje zostały przekazane, potraktowane poważnie i zweryfikowane przez właściwe służby.

SZKOŁA, KTÓRA SŁYSZY

W wielu systemach edukacyjnych rozwijane są rozwiązania oparte na zespołowej ocenie zagrożeń. Ich zadaniem jest analizowanie niepokojących zachowań uczniów oraz dobieranie działań adekwatnych do rozpoznanego ryzyka.

W pracach takich zespołów mogą uczestniczyć przedstawiciele kierownictwa szkoły, psycholodzy, pedagodzy i nauczyciele. W sytuacjach wymagających szerszej interwencji konieczna bywa współpraca z policją, pomocą społeczną, ochroną zdrowia lub innymi instytucjami.

Istotą tego podejścia nie jest automatyczne karanie ucznia ani przypisywanie mu etykiety osoby niebezpiecznej. Chodzi o zebranie informacji, ocenę sytuacji i podjęcie działań służących ochronie wszystkich zainteresowanych. W zależności od okoliczności mogą one obejmować pomoc psychologiczną, współpracę z rodziną, działania wychowawcze, ograniczenie dostępu do niebezpiecznych narzędzi lub interwencję odpowiednich służb.

W Polsce szkoły dysponują różnymi procedurami dotyczącymi bezpieczeństwa, przemocy i sytuacji kryzysowych. Problemem pozostaje jednak ich praktyczna znajomość, spójność oraz przygotowanie pracowników do podejmowania decyzji w sytuacjach niejednoznacznych.

> *Zaufanie nie powstaje w wyniku jednej rozmowy. Buduje się poprzez codzienną obecność, przewidywalność reakcji i doświadczenie, że zgłoszenie problemu prowadzi do rzeczywistej pomocy.*

Sama procedura zapisana w dokumentacji nie wystarcza. Nauczyciel musi wiedzieć, jakie informacje powinien przekazać, komu je zgłosić i jakie działania należy podjąć. Dyrektor powinien mieć możliwość korzystania z odpowiedniego wsparcia specjalistycznego. Rodzice muszą wiedzieć, jak współpracować ze szkołą, a uczniowie powinni mieć dostęp do bezpiecznych i zrozumiałych sposobów zgłaszania zagrożeń.

Nie można oczekiwać, że pojedynczy nauczyciel samodzielnie rozstrzygnie, czy wypowiedź ucznia jest przejawem chwilowej frustracji, czy zapowiedzią rzeczywistego zagrożenia. Bezpieczeństwo wymaga współpracy, jasnego podziału odpowiedzialności i kompetencji pozwalających na właściwe rozpoznawanie sytuacji.

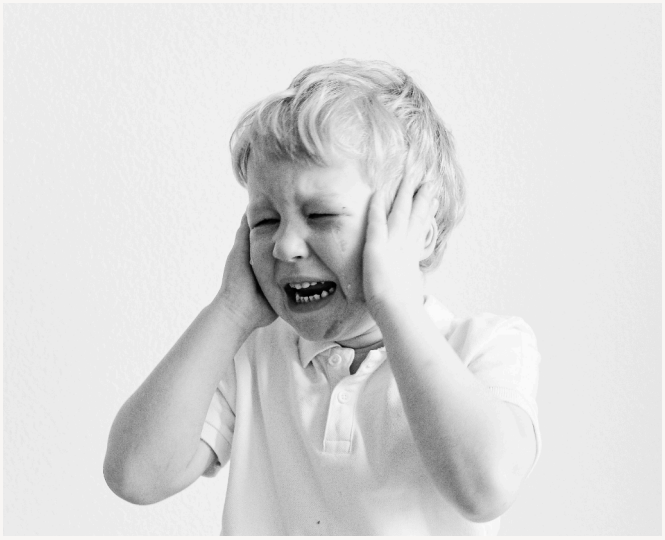
RODZIC JAKO PIERWSZA LINIA WSPARCIA

Rodzina odgrywa szczególną rolę w rozpoznawaniu trudności emocjonalnych i społecznych dziecka. To właśnie w codziennych relacjach rodzice mogą zauważyć zmiany, które pozostają niewidoczne dla innych dorosłych.

Nie chodzi jednak o nieustanne kontrolowanie dziecka ani traktowanie każdej zmiany zachowania jako sygnału zagrożenia. Znaczenie ma regularny kontakt, zainteresowanie doświadczeniami dziecka i budowanie relacji, w której może ono mówić również o sy-tuacjach trudnych, wstydliwych lub budzących lęk.

Pytanie „jak było w szko-le?" często prowadzi do krótkiej, automatycznej odpowiedzi. Warto rozmawiać także o relacjach z rówieśnikami, poczuciu bezpieczeństwa, konfliktach, doświadczeniach w internecie i osobach, do których dziecko może zwrócić się o pomoc.

Istotna jest również reakcja dorosłego, kiedy dziecko ujawnia doświadczenie przemocy. Bagatelizowanie problemu, obwinianie dziecka lub natychmiastowe ocenianie jego zachowania



zdjęcie: Anna Shvets

> *Bo niewidzialne rany mogą mieć widzialne konsekwencje. Naszą odpowiedzialnością jest zrobić wszystko, co możliwe, aby nie trzeba było dostrzegać ich dopiero po tragedii.*

może osłabić gotowość do dalszego mówienia o trudnościach. Równie niekorzystne bywają działania podejmowane bez wyjaśnienia dziecku, co się wydarzy i dlaczego interwencja jest potrzebna.

Dziecko powinno zostać wysłuchane, a jego relacja potraktowana poważnie. Dorosły ma obowiązek zadbać o bezpieczeństwo, ustalić niezbędne informacje i podjąć działania odpowiednie do sytuacji.

Nie zawsze będzie możliwe uzgodnienie z dzieckiem każdego kroku. W sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia odpowiedzialność za interwencję spoczywa na dorosłych. Ważne jest jednak, aby, na ile pozwalają okoliczności, wyjaśniać dziecku podejmowane decyzje i nie pozostawiać go bez wsparcia.

Zaufanie nie powstaje w wyniku jednej rozmowy. Buduje się poprzez codzienną obecność, przewidywalność reakcji i doświadczenie, że zgłoszenie problemu prowadzi do rzeczywistej pomocy.

OD NIEWIDZIALNYCH RAN DO WIDZIALNYCH KONSEKWENCJI

Tragiczne wydarzenia ostatnich dni przypominają, że bezpieczeństwo dzieci i młodzieży wymaga czegoś więcej niż deklaracji, doraźnych reakcji i dyskusji podejmowanych dopiero po tragedii. Potrzebne są działania oparte na wiedzy, odpowiedzialności i współpracy osób oraz instytucji, które mają rzeczywisty wpływ na środowisko wychowawcze i edukacyjne.

Z takiego przekonania wyrasta działalność Stowarzyszenia Instytut Standardów Psychoterapii i Edukacji ISPiE. Nie chcemy poprzestawać na mówieniu o problemach. Jako Stowarzyszenie dążymy do tego, aby słowa przekładały się na realne działania, a wiedza i formułowane postulaty znajdowały odzwierciedlenie w konkretnych inicjatywach edukacyjnych, profilaktycznych i społecznych.

17 października 2026 roku w Hotelu City w Bydgoszczy odbędzie się organizowany przez Stowarzyszenie ISPiE Ogólnopolski Kongres „Niewidzialne Rany. Usłysz Dziecko, Zanim Będzie za Późno”. Wydarzenie będzie poświęcone bezpieczeństwu, zdrowiu psychicznemu i dobrostanowi dzieci oraz młodzieży, a także odpowiedzialności dorosłych za rozpoznawanie i przeciwdziałanie krzywdzie.

Kongres nie ma być jednak zakończeniem tej dyskusji. Traktujemy go jako ważny etap szerszych działań podejmowanych przez Stowarzyszenie.

Dlatego planujemy kolejną inicjatywę, listopadową konferencję „Niewidzialne rany, widzialne konsekwencje”. Jej tematyka będzie koncentrować się na rozpoznawaniu sygnałów ostrzegawczych, przeciwdziałaniu eskalacji przemocy, ocenie zagrożeń w środowisku szkolnym oraz współpracy rodziny, szkoły i instytucji odpowiedzialnych za bezpieczeństwo.

Chcemy przyjrzeć się temu, co dzieje się, kiedy krzywda pozostaje niezauważona, kiedy niepokojące zachowania są bagatelizowane i kiedy osoby odpowiedzialne za reagowanie nie dysponują wystarczającą wiedzą lub odpowiednimi

procedurami. Będziemy rozmawiać o tym, jak odróżniać trudności emocjonalne od zachowań wskazujących na rzeczywiste zagrożenie przemocą. Jak reagować na groźby i informacje o przygotowywaniu ataku? Jak organizować współpracę między szkołą, rodziną, policją i specjalistami? Jak tworzyć środowisko, w którym dziecko doświadczające krzywdy otrzymuje pomoc, zanim jej konsekwencje staną się dramatyczne?

Zależy nam, aby ta dyskusja miała wymiar nie tylko teoretyczny, lecz również praktyczny. Wiedza jest potrzebna, ale dopiero umiejętność jej odpowiedzialnego zastosowania może wpływać na jakość podejmowanych działań.

Do udziału w konferencji chcemy zaprosić rodziców, nauczycieli, dyrektorów szkół, pedagogów, psychologów, lekarzy, przedstawicieli policji, samorządów oraz instytucji pracujących z dziećmi, młodzieżą i rodzinami. Szczegółowe informacje dotyczące listopadowej konferencji zostaną opublikowane na stronie Stowarzyszenia Instytut Standardów Psychoterapii i Edukacji ISPiE.

Nie wystarczy dostrzegać problem. Trzeba jeszcze wiedzieć, jak odpowiedzialnie na niego reagować. Nie wystarczy mówić o potrzebie zmian. Trzeba podejmować działania, które mogą te zmiany urzeczywistniać.

Bezpieczeństwo dzieci nie jest zadaniem jednej instytucji. To wspólna odpowiedzialność rodziców, nauczycieli, specjalistów, służb i przedstawicieli życia publicznego. Tragedie w Ostrołęce i Leszczydole-Nowinach pozostawiają pytania, na które odpowiedzi będą wymagały rzetelnych ustaleń. Zdarzenie w Sierpcu przypomina natomiast, jak ważne jest poważne traktowanie informacji o zagrożeniu i podejmowanie właściwych działań.

Każde dziecko powinno mieć wokół siebie dorosłych, którzy potrafią dostrzegać jego potrzeby, słuchać tego, co próbuje przekazać, i reagować wtedy, gdy sytuacja tego wymaga.

Bo niewidzialne rany mogą mieć widzialne konsekwencje. Naszą odpowiedzialnością jest zrobić wszystko, co możliwe, aby nie trzeba było dostrzegać ich dopiero po tragedii.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY



116 111

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, bezpłatny, całodobowy.

---

800 12 12 12

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, bezpłatny, całodobowy.

---

800 70 2222

Centrum Wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym, bezpłatne, całodobowe.

112

Numer alarmowy w sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia.

grafika: Corvino Marlena Skrzypek

INSIGHT

Biznes • Psychologia • Społeczeństwo • Pedagogika

Wydawca: Instytut Standardów Psychoterapii i Edukacji (ISPiE)

Redaktor naczelny: dr Kamila Mrozek–Kochanek

Zastępca redaktora naczelnego: mgr Małgorzata Korbal–Świniarska

Redaktor działu Biznes: Aleksandra Basten-Andrzejewska

Koordynator wydania: Patryk Skrzypek

Dział prawny: Wioletta Żelazowska

Skład i projekt graficzny: Corvino Marlena Skrzypek

Projekt i opracowanie okładki

Corvino Marlena Skrzypek — układ i modyfikacje graficzne. Ilustracja okładkowa wygenerowana przy użyciu sztucznej inteligencji.

Współpracują z nami

MindSpace Centrum Edukacji;

Corvino Marlena Skrzypek.

Kontakt z redakcją, reklama i współpraca

insight.magazine.contact@gmail.com

Czytaj online

ispie-edu.org/magazyn-insight/

Fotografie i ilustracje

Archiwum redakcji INSIGHT, materiały udostępnione przez prelegentów i gości honorowych, autorskie materiały graficzne Corvino Marlena Skrzypek oraz zasoby serwisu Pexels.

Autorzy materiałów z Pexels: Muhammad Rayhan Haripriatna, DESIGNERD ., Anna Shvets, Cup of Couple, fauxels, Mikhail Nilov.

W numerze wykorzystano również ilustracje wygenerowane przy użyciu sztucznej inteligencji, w tym materiały poddane dalszemu opracowaniu graficznemu. Ilustracje te mają charakter ilustracyjny.

Informacje redakcyjne

Redakcja zastrzega sobie możliwość skracania i redagowania nadesłanych materiałów, z zachowaniem ich sensu oraz intencji autora. Przesłanie materiału nie oznacza zobowiązania do jego publikacji.

Opinie przedstawione w artykułach należą do ich autorów i nie muszą odzwierciedlać stanowiska redakcji ani wydawcy.

Publikowane treści mają charakter informacyjny i edukacyjny. Nie zastępują indywidualnej konsultacji psychologicznej, medycznej ani prawnej.

Materiały reklamowe i sponsorowane są oznaczane jako takie. Ich publikacja nie jest równoznaczna z rekomendacją redakcji.

Prawa autorskie

Prawa autorskie do chronionych tekstów, fotografii, ilustracji i elementów opracowania graficznego przysługują ich autorom lub innym uprawnionym podmiotom, zgodnie z obowiązującymi przepisami, umowami i licencjami.

Kopiowanie, przedruk i inne wykorzystanie chronionych materiałów wymagają zgody właściwego podmiotu uprawnionego, chyba że są dozwolone na podstawie przepisów prawa lub warunków udzielonej licencji.

Bezpłatny dostęp do magazynu nie oznacza udzielenia nieograniczonej zgody na wykorzystywanie jego zawartości.

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

WSPÓŁPRACA MIĘDZYNARODOWA

Łączy nas wspólna idea



ISPiE

INSTYTUT STANDARDÓW PSYCHOTERAPII I EDUKACJI

POLISH COMMUNITY ASSOCIATION BELFAST

ISPiE i Polish Community Association Belfast

Instytut Standardów Psychoterapii i Edukacji
nawiązuje współpracę z Polish Community Association Belfast.

Nowy rozdział wspólnych działań i wymiany doświadczeń.



DIALOG • WIEDZA • SPOŁECZNOŚĆ