

FUNDACJA POZYTYWNI

AKADEMIA RODZICA

NR 2

CZASOPISMO RODZINNE

LISTOPAD 2025



W rytmie codzienności



www.fundacjapozytywni.org

SŁOWO OD REDAKCJI

Listopad to miesiąc, który zatrzymuje.

Zatrzymuje liście w locie, światło na krócej, myśli na dłużej.

To czas, w którym łatwiej usłyszeć — siebie nawzajem i siebie samych.

W tym numerze Akademii Rodzica zapraszamy Was do wsłuchania się w głosy, które często milkną pod presją ocen, obowiązków i codziennego pośpiechu.

Głosy młodych ludzi, którzy nie proszą o taryfę ulgową — tylko o obecność.

Głosy dorosłych, którzy chcą być bliżej, ale czasem nie wiedzą jak.

Piszemy o relacjach, które chronią.

O słowach, które leczą.

O prawach — dziecka, nastolatka i rodzica.

Bo każdy z nas ma prawo do szacunku, głosu i granic.

I każdy z nas potrzebuje drugiego człowieka, który powie: „Jestem. Słyszę. Wierzę.”

Bo dobra więź to nie luksus. To fundament.

A dobre słowo — to czasem najskuteczniejsza forma troski.

Z wdzięcznością za to, że jesteście z nami —

Dorota i Ania



AKADEMIA RODZICA

Wydawca: Fundacja Pozytywni

Redakcja numeru:

Dorota Jankowiak-Dąbrowska, Anna Blokus-Szkodzińska

Kontakt: Tel. 574 298 848 email: fundacjapozytywni@gmail.com

Bezpłatna subskrypcja na 2025 r



www.fundacjapozytywni.org

SPIS TREŚCI

- 3 Listopad z Prawami Dziecka – miesiąc, który ma znaczenie
- 4 - 7 Smartfon w rękach dwulatka – wygoda czy ryzyko prawne?
- 8 - 12 Budowanie relacji terapeutycznej, czyli jak odczarować strach przed korzystaniem z pomocy psychologa
- 13 Gra rodzinna: Domowy Teatr Cieni – Opowieści z Kapci
- 14 Kolorowanka
- 15 - 18 Głos Młodych - „Matura to nie tylko test. To tsunami myśli”
- 19 - 20 Dla Młodych - Masz prawo. Nawet jeśli nikt o tym nie mówi.
- 21 - 22 Jeśli nie zbudujemy więzi z dzieckiem, ktoś inny zbuduje ją za nas. nie zawsze będzie to ktoś, komu zależy.
- 23 - 24 Broszura dla rodziców i opiekunów
- 25 - 27 Wystarczający rodzic – o rodzicielstwie bez perfekcjonizmu
- 28 Kampania Społeczna „Słowa mają moc”
- 29 Mikołajkowa akcji Fundacji Pozytywni
- 30 Zaproszenie do prenumeraty czasopisma



AKADEMIA RODZICA ISSN 3072-1652

Wydawca: Fundacja Pozytywni

Redakcja numeru:

Dorota Jankowiak-Dąbrowska, Anna Blokus-Szkodzińska

Kontakt: Tel. 574 298 848 email: fundacjapozytywni@gmail.com

Bezpłatna subskrypcja na 2025 r



www.fundacjapozytywni.org

😊 LISTOPAD Z PRAWAMI DZIECKA – MIESIĄC, KTÓRY MA ZNACZENIE



W Fundacji Pozytywni listopad to czas szczególny – poświęcony w całości Prawom Dziecka. 20 listopada obchodzimy Ogólnopolski Dzień Praw Dziecka. My wierzymy, że jeden dzień to za mało, by naprawdę usłyszeć dziecięcy głos.

Konwencja o Prawach Dziecka, przyjęta przez ONZ w 1989 roku, jasno mówi: dziecko to pełnoprawny człowiek, zasługujący na szacunek, bezpieczeństwo i możliwość rozwoju. To nie tylko dokument prawny – to zobowiązanie nas, dorosłych, by patrzeć na dziecko z empatią, wrażliwością i odpowiedzialnością. Mimo upływu lat, wciąż zdarzają się sytuacje, w których prawa dzieci są łamane – czasem z niewiedzy, czasem z braku czasu, czasem z braku uważności. Dlatego w Fundacji Pozytywni listopad to miesiąc szczególny: poświęcony edukacji, refleksji i codziennemu przypominaniu, że dzieci potrzebują naszej obecności, wsparcia i zrozumienia.

Codziennie rano publikujemy krótkie wpisy blogowe na naszej stronie FB – inspirujące myśli, historie, cytaty, które pomagają zacząć dzień z troską o najmłodszych. Zachęcamy rodziców, dziadków, opiekunów i nauczycieli do ich lektury – to kilka minut, które mogą zmienić sposób patrzenia na dziecko i pogłębić relacje w rodzinie.

Jak powiedział Janusz Korczak:

„Nie ma dzieci – są ludzie.”

To zdanie jest dla nas drogowskazem. Dzieci nie protestują, nie piszą ustaw – to my, dorośli, musimy być ich głosem i tarczą.

Zachęcamy Was – rodziny, placówki edukacyjne, lokalne społeczności – byście poszli za naszym przykładem i zainicjowali własny Miesiąc Praw Dziecka. Razem możemy stworzyć przestrzeń, w której prawa dzieci będą nie tylko zapisane, ale realnie chronione i szanowane – w domu, w szkole, w codziennych rozmowach.



Smartfon w rękach dwulatka – wygoda czy ryzyko prawne?

Wystarczy jedno kliknięcie – bajka, gra, kolorowe dźwięki. Cisza. Spokój. Wygoda. Ale czy to naprawdę się opłaca? Coraz więcej rodziców sięga po ekran jako „cyfrową nianię” dla najmłodszych dzieci. Tymczasem Światowa Organizacja Zdrowia mówi jasno: dzieci do 2. roku życia nie powinny mieć żadnego kontaktu z ekranami. A polskie prawo? W skrajnych przypadkach może uznać takie działania za demoralizację lub zaniedbanie opieki.

WHO: ekran to nie opiekunka

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) nie pozostawia złudzeń:

- Dzieci do 2. roku życia – zero kontaktu z ekranami, z wyjątkiem rozmów wideo z bliskimi.
- Dzieci 2-4 lata – maksymalnie godzina dziennie, najlepiej wspólnie z dorosłym.

Ekran nie wspiera rozwoju mowy, nie uczy empatii, nie buduje więzi. Może za to zaburzać sen, koncentrację, rozwój emocjonalny i społeczny. Dziecko potrzebuje ruchu, kontaktu z drugim człowiekiem, zabawy, a nie bodźców generowanych przez algorytmy.



Polskie prawo: obowiązek ochrony małoletnich

Rodzic nie ponosi odpowiedzialności karnej za samo udostępnienie smartfona dziecku, ale jego działania mogą być oceniane w kontekście:

- Zaniedbania opieki – jeśli dziecko zostanie narażone na treści szkodliwe (np. przemoc, pornografia, patostreamy), sąd rodzinny może uznać, że rodzic nie zapewnił mu bezpiecznych warunków rozwoju.
- Demoralizacji dziecka – zgodnie z ustawą o postępowaniu w sprawach nieletnich, demoralizacja to m.in. kontakt z treściami nieodpowiednimi, naruszanie zasad współżycia społecznego, podatność na destrukcyjne wzorce.
- Art. 105 Kodeksu wykroczeń penalizuje dopuszczenie do demoralizacji małoletniego – także przez zaniechanie nadzoru.

Sąd rodzinny może w takich przypadkach zastosować środki wychowawcze, nadzór kuratora, a nawet ograniczyć władzę rodzicielską.





👩⚖️📱 Głos sędziów rodzinnych: „Internet jest drapieżny”

Sędziowie podkreślają, że sądy rodzinne coraz częściej rozpatrują sprawy, w których dzieci zostały narażone na cyberprzemoc, hejt, kontakt z treściami erotycznymi lub przemocowymi – często wskutek braku nadzoru ze strony rodziców.

Sędzia Dorota Łopalewska, dyrektorka Departamentu Spraw Rodzinnych i Nieletnich w Ministerstwie Sprawiedliwości, mówi wprost: **„Ja, jako sędzia sądu rodzinnego z wieloletnim stażem i matka, chciałabym prosić tylko o jedno. O chwilę zastanowienia każdego dorosłego, zanim cokolwiek, zwłaszcza wizerunek dziecka, umieści w sieci.”**

Sędzia Karolina Sosińska, szefowa Stowarzyszenia Sędziów Sądów Rodzinnych Pro Familia, dodaje: **„Dorośli publikujący zdjęcia dzieci w Internecie są mocno nierozumni. Świat cyfrowy może być bardzo drapieżny. A dziecko nie jest w stanie się obronić.”**



Głos psychologów: „Ekran nie zastąpi relacji”

Psychologowie dziecięcy biją na alarm: nadmiar ekranów w pierwszych latach życia może zaburzać rozwój mózgu, mowy, emocji i relacji społecznych.

Psycholog Dominika Wielkiewicz zauważa: *„Smartfon stał się cyfrowym uspokajaczem. Ale dziecko posadzone przed ekranem nic nie zyskuje. Zyskuje tylko rodzic - na chwilę. Nie chodzi o straszenie paragrafami. Chodzi o odwagę, by powiedzieć: stop. Dość. Wybieram inaczej. Dla dobra mojego dziecka. Dla jego mózgu. Dla jego serca.”*

Zgodnie z analizą portalu NaZdrowo:

- Wczesne dzieciństwo to czas intensywnej neurogenezy – powstają miliony połączeń neuronalnych, które kształtują zdolności językowe, pamięć, uwagę i funkcje wykonawcze.
- Nadmierna ekspozycja na ekrany może prowadzić do opóźnień rozwojowych, trudności z koncentracją, impulsywności, a nawet objawów przypominających ADHD.
- Dzieci przyzwyczajone do natychmiastowej gratyfikacji mają trudności z samoregulacją, radzeniem sobie z nudą i frustracją.



Czy to się naprawdę opłaca?

Rodzic, który daje dziecku telefon „na chwilę”, często działa z bezradności. Ale warto zadać sobie pytanie: czy ta chwila spokoju nie kosztuje zbyt wiele?

- Czy dziecko, które uczy się regulować emocje przez ekran, poradzi sobie w przedszkolu?
- Czy maluch, który nie rozwija mowy, będzie rozumiany przez rówieśników?
- Czy rodzic, który oddaje dziecko w ręce algorytmów, nie traci szansy na budowanie więzi?

Wygoda jest chwilowa. Konsekwencje – długofalowe.



♥ Co możemy zrobić?

- Zamiast „daję mu telefon, bo inaczej nie zje” – spróbujmy: „jem z nim, opowiadam, śmieję się”.
- Zamiast „niech się czymś zajmie” – może: „pobawmy się razem, choć przez chwilę”.
- Zamiast „wszyscy tak robią” – zapytajmy: „czy to wspiera rozwój mojego dziecka?”



👋 Nasz głos ma znaczenie

W Fundacji Pozytywni mówimy wprost: dzieci potrzebują obecności, nie ekranów. Relacji, nie rozproszeń. Granic, nie bezrefleksyjnego scrollowania.

🗣️ Porozmawiajmy o tym w przedszkolach, szkołach, na warsztatach. Zróbmy razem miejsce na prawdziwe dzieciństwo – bez filtrów, bez reklam, bez niepokoju.

mgr Dorota Jankowiak-Dąbrowska

Pedagog specjalizująca się w resocjalizacji, socjoterapii i terapii pedagogicznej.

Absolwentka WSAiB w zakresie marketingu.

Twórczyni i realizatorka warsztatów edukacyjnych i profilaktycznych dla dzieci i młodzieży: „Jak nie schrzanić sobie życia wchodząc w konflikt z prawem”.

Pracuje z wykorzystaniem metod teatralnych, dramy stosowanej i Teatru Forum.

Dyrektor Marketingu Fundacji Pozytywni, zaangażowana w organizację konferencji, kongresów i szkoleń.

Zaraża miłością do teatru, dzieli się pozytywnym nastawieniem do człowieka.

Kocha przyrodę, las i morze.



Budowanie relacji terapeutycznej, czyli jak odczarować strach przed korzystaniem z pomocy psychologa

Pracuję od kilku lat w dwóch gdańskich szkołach: podstawowej i liceum. Zanim jednak na dobre wszedłem w rolę psychologa szkolnego, zaczynałem jako tutor i psychoedukator. Te doświadczenia nauczyły mnie, że niezależnie od wieku uczniowie potrzebują w relacji z dorosłym przede wszystkim człowieka, a nie roli. W dużych miastach, takich jak Gdańsk, świadomość dotycząca zdrowia psychicznego rośnie. Coraz mniej osób boi się powiedzieć: „chodzę do psychologa”. Dziś to często powód do dumy, a nie wstydu.

Młodzież, z którą pracuję, potrafi mówić o emocjach i trudnościach w domu, w szkole i w relacjach. Często sama prosi o spotkanie. Jednak gdy jadę do mojego rodzinnego miasta, Gniewu, widzę, że psychologiczna mapa Polski nie jest jednolita. Tam nadal żywe jest przekonanie, że do psychologa chodzą tylko ci, którzy mają poważny problem, a samo wejście do gabinetu wymaga odwagi. Wciąż słysząc pytania o to, co powiedzą ludzie, jeśli zobaczą kogoś pod drzwiami psychologa.

Kiedy otwierałem swój gabinet w Gniewie we wrześniu 2025 roku, miałem wątpliwości, czy ktokolwiek przyjdzie.

A jednak grafik szybko się zapełnił.

Dziś, mimo list rezerwowych, niektórzy pacjenci nadal proszą o boczne wejście, by nikt ich nie zobaczył.

Pokazuje to, że choć tabu słabnie, lęk przed oceną wciąż jest obecny. Ten lęk nie dotyczy samej terapii, ale samego aktu zaufania drugiemu człowiekowi.



W psychologii od dawna podkreśla się, że relacja terapeutyczna jest najważniejszym predyktorem skuteczności terapii, niezależnie od nurtu czy technik (Rogers, 1957; Norcross & Lambert, 2018). Z perspektywy praktyka wiem, że to nie tylko teoria, lecz codzienność każdego spotkania.

Psycholog szkolny jest często pierwszą osobą, która oswaja temat pomocy psychologicznej. W gabinecie ta relacja nabiera głębi. Te dwa światy się przenikają, ponieważ to właśnie w szkołach kształtuje się postawa wobec emocji i szukania pomocy. Uczniowie, którzy już w młodym wieku doświadczają rozmów o emocjach, później w dorosłości z mniejszym lękiem wchodzi w relacje terapeutyczne. Dlatego praca psychologa w szkole nie kończy się na interwencji, lecz polega na profilaktyce i obecności. To codzienne modelowanie myślenia o pomocy jako czymś naturalnym.

Jedno z ważniejszych zdań, jakie usłyszałem w swoim życiu zawodowym, padło w Gdańskiej Szkole Animatorów podczas zajęć z Dialogu Motywującego prowadzonych przez Zygmunta Medowskiego: „Psycholog nie prowadzi za rękę. On towarzyszy w zmianie.” To zdanie głęboko we mnie zapadło, ponieważ trafia w sedno pracy terapeutycznej. Towarzyszenie oznacza partnerską obecność, bycie obok drugiego człowieka, a nie przed nim. To gotowość do wspólnego przeżywania bez oceniania i bez potrzeby udowadniania, że „wiem lepiej”. W pracy z dziećmi i młodzieżą, które często trafiają do psychologa z przymusu, właśnie ta autentyczna obecność staje się kluczem do zmiany.



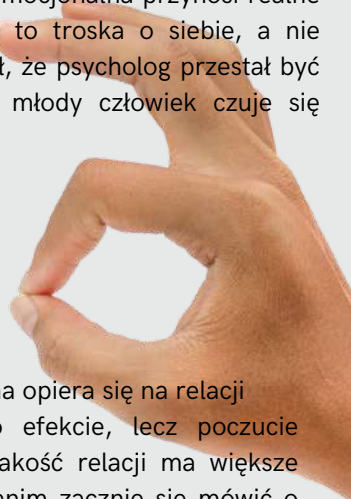
Nie da się pracować z młodym człowiekiem bez zbudowania relacji opartej na autentyczności. Dzieci i nastolatki natychmiast wyczuwają fałsz. Widzą, kiedy dorosły gra rolę, a kiedy naprawdę jest sobą. Gdy poczują, że psycholog jest człowiekiem, znikają napięcia i zaczyna się dialog. Wielokrotnie zauważyłem, że gdy pozwolę sobie na drobne gesty szczerości - krótkie zdanie: „też czasem się boję” - atmosfera się zmienia. Nie chodzi o przenoszenie emocji, ale o uczłowieczenie przestrzeni. Zbyt długo psycholog kojarzył się z kimś milczącym, analizującym z dystansem. Tymczasem dla wielu osób pierwsze spotkanie to moment ulgi, bo ktoś ich naprawdę słucha, nie przerywa i nie ocenia.





Często po pierwszym spotkaniu pacjenci mówią: „to było inne, niż się spodziewałem”. Właśnie to „inne” staje się początkiem zaufania. To moment, w którym człowiek zaczyna czuć, że może pozwolić sobie na autentyczność. W mniejszych miejscowościach psycholog bywa postrzegany jako ktoś z zewnątrz. Dlatego tak ważne jest, by psychologowie byli obecni w życiu lokalnym, prowadzili warsztaty, spotkania i edukowali w naturalny sposób. Powtarzam często, że psycholog nie jest od naprawiania ludzi, lecz od towarzyszenia im w rozwoju, zmianie. Takie podejście odczarowuje obraz gabinetu jako miejsca „dla chorych”. Wtedy ludzie zaczynają przychodzić z ciekawością, a nie z lękiem.

Młodsze pokolenie jest znacznie bardziej otwarte na rozmowę o emocjach niż rodzice czy dziadkowie. Dla wielu dorosłych prośenie o pomoc nadal oznacza słabość, podczas gdy ich dzieci coraz częściej widzą w tym akt odwagi. To ogromna zmiana kulturowa pokazująca, że edukacja emocjonalna przynosi realne efekty. Młodzież uczy się, że prośenie o wsparcie to troska o siebie, a nie porażka. Kiedy uczeń sam prosi o rozmowę, to sygnał, że psycholog przestał być postrzegany jako „ostatnia instancja”. To znak, że młody człowiek czuje się bezpiecznie.



Każda skuteczna terapia czy konsultacja psychologiczna opiera się na relacji terapeutycznej. Nie testy ani techniki decydują o efekcie, lecz poczucie bezpieczeństwa i akceptacji. Badania pokazują, że jakość relacji ma większe znaczenie niż metoda. W praktyce oznacza to, że zanim zaczniesz się mówić o zmianie, trzeba zbudować most zaufania. A zaufania nie da się wymusić. Trzeba je wypracować cierpliwością, empatią i szacunkiem. Często pierwsze spotkanie w moim gabinecie to po prostu rozmowa - bez diagnozy i celów. Chodzi o to, by człowiek poczuł, że nie musi niczego udowadniać i że ma prawo do swoich emocji. To szczególnie ważne dla tych, którzy przez lata słyszeli, że muszą „sobie radzić”.

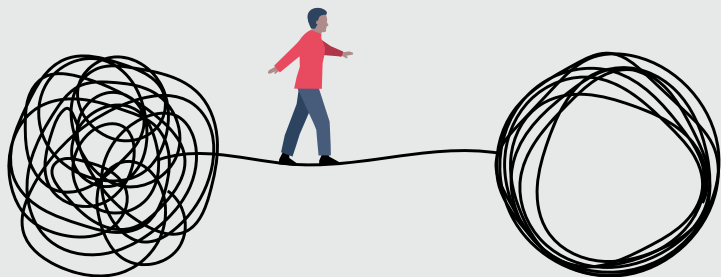


Wciąż spotykam się z przekonaniem, że psycholog rozgrzebuje przeszłość albo manipuluje emocjami. To mity wynikające z braku doświadczenia kontaktu z realną praktyką. Rzeczywisty proces to uważna, stopniowa praca nad zrozumieniem siebie. Wielu pacjentów przychodzi z lękiem przed oceną i potrzebuje czasu, by otworzyć się na rozmowę. I to jest w porządku. Każdy ma swój rytm. Rolą psychologa jest go uszanować, a nie przyspieszać.

Z biegiem lat rozumiałem, że jednym z najważniejszych zadań psychologa jest świadkowanie - bycie obecnym przy doświadczeniu drugiego człowieka, z pełnym szacunkiem dla jego historii. To ogromny przywilej i odpowiedzialność, która wymaga pokory i etyczności. Każdy, kto przychodzi do gabinetu, przynosi własną prawdę. Nie po to, by ktoś ją naprawił, ale by ktoś jej wysłuchał. Psycholog jest jak lustro - odbija bez deformowania, z empatią i spokojem. Czasem przypomina przewodnika, który nie idzie za klienta, ale pomaga mu zrozumieć, gdzie się znajduje.

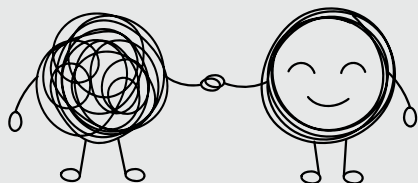


Aby naprawdę odczarować lęk przed psychologiem, musimy mówić o psychologii w codzienny sposób, nie tylko w kontekście kryzysów czy zaburzeń. Dlatego tak ważna jest obecność psychologów w szkołach i społecznościach, gdzie mogą normalizować rozmowy o emocjach. Podczas warsztatów o stresie czy samoocenie często słyszę od uczniów: „to było ciekawe, bo ktoś wreszcie mówił o tym normalnie”. Właśnie to słowo „normalnie” ma ogromne znaczenie. Zdrowie psychiczne powinno być tak samo oczywiste jak rozmowa o zdrowiu fizycznym.



Każda rozmowa, każde spotkanie i każdy gest empatii to krok w stronę normalizacji zdrowia psychicznego. Nie chodzi o to, by wszyscy chodzili do psychologa, ale by nikt się tego nie wstydził. W Gniewie coraz częściej słyszę: „chodzę do psychologa i to mi pomaga”. Ludzie polecają sobie wzajemnie pomoc, co pokazuje, że odwaga w mówieniu o własnym doświadczeniu jest zaraźliwa. Marzę, by rozmowa z psychologiem była w Polsce tak naturalna jak wizyta u lekarza rodzinnego - bez lęku, bez etykiet i szeptów. Bo zdrowie psychiczne to nie luksus, lecz element codzienności.

Z perspektywy kilku lat pracy wiem, że psycholog nie zmienia ludzi. To ludzie zmieniają siebie, a my tylko im w tym towarzyszymy. Jednak by to było możliwe, potrzebna jest relacja oparta na autentycznym spotkaniu.



Budowanie relacji terapeutycznej to nie tylko element warsztatu, ale fundament etyczny i ludzki całej profesji. W czasach, gdy psychologia staje się coraz bardziej obecna w mediach, szkołach i codziennym języku, warto przypominać, że jej istota pozostaje ta sama - spotkanie dwóch osób, w którym jedna odważa się mówić, a druga słucha z pełną obecnością.

Jeśli chcemy naprawdę odczarować strach przed psychologiem, potrzebujemy nie kampanii, lecz relacji. To właśnie w relacji człowiek odkrywa, że psycholog to nie ktoś, kto naprawia, ale ktoś, kto pomaga zobaczyć siebie z większą czułością i odwagą.

Kamil Damrat - psycholog

Pracuje w szkołach jako psycholog szkolny i tutor, prowadząc warsztaty psychoedukacyjne dla uczniów. W gabinetach prywatnych wspiera młodzież i dorosłych w radzeniu sobie z lękiem, nastrojem, trudnościami emocjonalnymi i relacyjnymi.





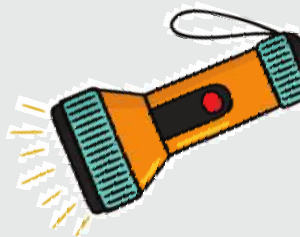
Gra rodzinna:

Domowy Teatr Cieni – Opowieści z Kapci

Cel gry: Wspólne tworzenie i odgrywanie krótkich historii z użyciem cieni, rekwizytów i wyobraźni.

✚ Co będzie potrzebne:

- Lampka lub latarka
- Prześcieradło lub duży biały papier jako ekran
- Kapcie, skarpetki, rękawiczki, łyżki – wszystko, co może stać się bohaterem
- Kartki z hasłami lub tematami (np. „Zagubiony pingwin”, „Kłótnia marchewek”, „Tajemnica w szufladzie”)



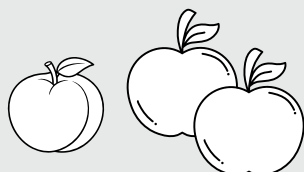
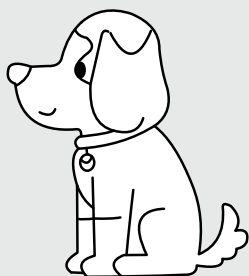
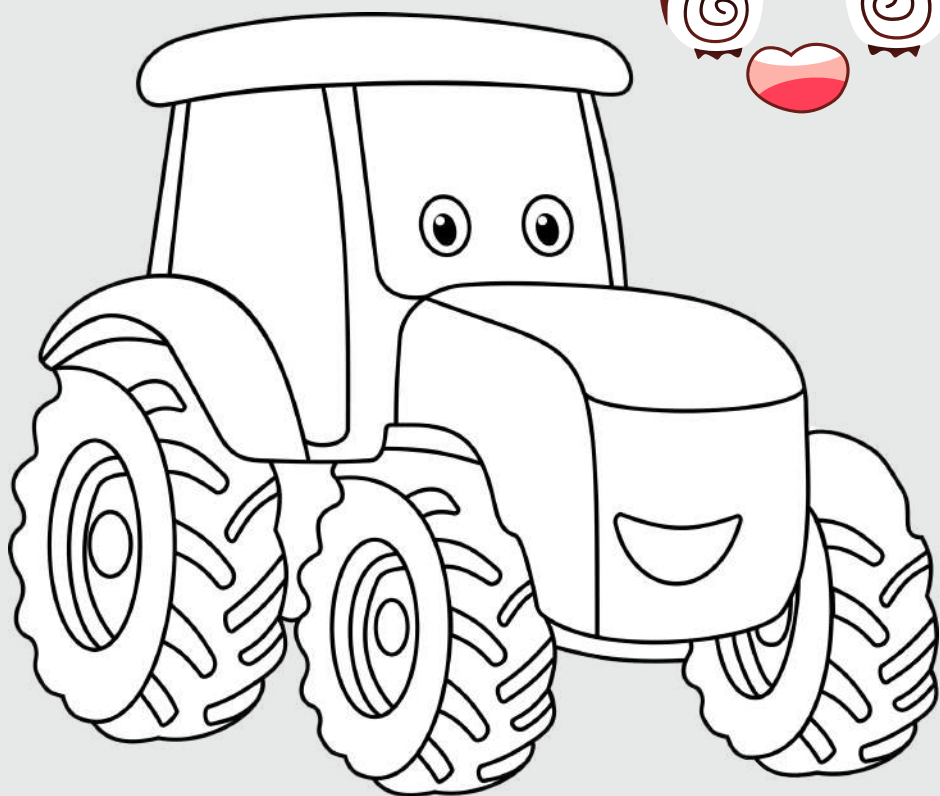
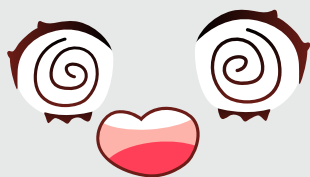
🎬 Zasady:

1. Podział na zespoły (np. dzieci vs dorośli, albo każdy gra solo).
2. Każdy zespół losuje temat i ma 5-10 minut na przygotowanie krótkiego przedstawienia cieni.
3. Widzowie siedzą po drugiej stronie ekranu – mogą zgadywać tytuł lub przesłanie historii.
4. Po każdej scenie – brawa, śmiech i punktacja za: kreatywność, humor, zaskoczenie i morał.
5. Na koniec – wspólne zdjęcie z rekwizytami i wybór „Złotego Kapcia Wieczoru”.

★ Dlaczego warto:

- Gra rozwija wyobraźnię i współpracę.
- Jest idealna na długie wieczory – można ją rozbudowywać o nowe wątki i postacie.
- Daje przestrzeń na śmiech, wzruszenie i wspólne tworzenie wspomnień.





Głos Młodych

„Matura to nie tylko test. To tsunami myśli”

Rozmowa Doroty Jankowiak-Dąbrowskiej
z Michałem, 18-latką z Gdańska



Dorota:

Michał, jesteś w klasie maturalnej. Powiedz mi szczerze — boisz się matury?

Michał:

Tak. I to nie jest taki strach jak przed klasówką. To coś głębszego. Jakby ktoś postawił przede mną wielką bramę z napisem „dorosłość” i powiedział: „Masz jedno podejście”. I ja niby wiem, że to nieprawda, że życie nie kończy się na maturze, ale... ciało i głowa reagują inaczej. Czasem budzę się w nocy i myślę: „A co jeśli nie dam rady?”

Dorota:

Co najbardziej Cię stresuje?

Michał:

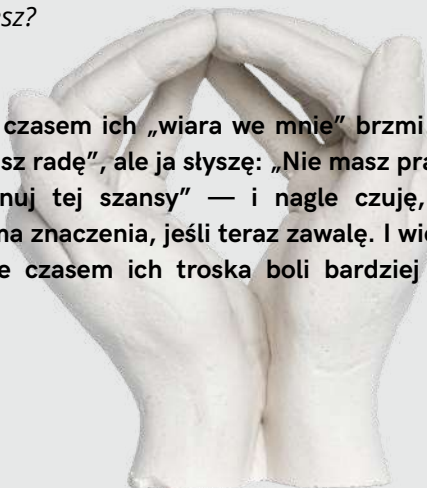
Że zawiodę. Siebie, rodziców, nauczycieli. Że nie będę „wystarczający”. I to nie chodzi tylko o punkty. Chodzi o to, że tyle się mówi: „To najważniejszy egzamin w życiu”, „Od tego zależy twoja przyszłość”. I ja to chłonę. Nawet jeśli próbuję się odciąć, to te słowa we mnie siedzą.

Dorota:

A presja ze strony rodziców? Czy ją czujesz?

Michał:

Tak. Choć wiem, że mnie kochają. Ale czasem ich „wiara we mnie” brzmi jak ultimatum. Mama mówi: „Wierzę, że dasz radę”, ale ja słyszę: „Nie masz prawa się potknąć”. Tata rzuca: „Nie zmarnuj tej szansy” — i nagle czuję, że wszystko, co zrobiłem do tej pory, nie ma znaczenia, jeśli teraz zawalę. I wiem, że oni nie chcą mnie przytłoczyć. Ale czasem ich troska boli bardziej niż krytyka.



Dorota:

Jak sobie z tym radzisz?

Michał:

Uczę się oddychać. Dosłownie. Robię sobie przerwy, wychodzę na spacer, słucham muzyki, która mnie koi. Gram na gitarze — to mój azyl. I coraz częściej mówię sobie: „Michał, jesteś człowiekiem. Masz prawo się bać. Masz prawo nie być idealny”. To trudne, bo w szkole rzadko słyszymy, że emocje są okej. Ale próbuję być dla siebie łagodny. I rozmawiam. Z przyjaciółmi, z siostrą, czasem z babcią. Bo kiedy wypowiem swój lęk na głos, on traci trochę mocy.

Dorota:

A co dalej? Jakie masz plany na przyszłość?

Michał:

To chyba najtrudniejsze pytanie. Bo wszyscy pytają: „Na jakie studia idziesz?”, „Co chcesz robić w życiu?” — a ja czasem nie wiem, co chcę robić jutro. Ale... marzę o czymś, co ma sens. Może psychologia, bo lubię słuchać ludzi. Może muzyka, bo gitara to moje schronienie. A może coś zupełnie innego — coś, co jeszcze nie istnieje. Chciałbym robić coś, co daje innym ulgę. Coś, co sprawia, że ktoś czuje się mniej samotny. I wiem, że to brzmi górnolotnie, ale... może właśnie o to chodzi.

Dorota:

Czy boisz się tej przyszłości?

Michał:

Tak. Ale też trochę się na nią cieszę. Bo jeśli przetrwam ten chaos, to może nauczę się ufać sobie. I może kiedyś będę tym dorosłym, który powie młodszemu: „Nie musicie być idealni. Wystarczy, że jesteście sobą.”

Dorota:

Michał, czego najbardziej potrzebujesz od dorosłych w tym trudnym czasie?

Michał:

Żeby nas słuchali. Tak naprawdę. Nie tylko pytali: „Jak poszło?”, ale: „Jak się czujesz?”. Żeby nie traktowali nas jak projekt do zrealizowania, tylko jak ludzi, którzy czasem się gubią.



Dorota:

Co to znaczy — „słuchać naprawdę”?

Michał:

To znaczy nie przerywać, nie dawać od razu rad, nie mówić: „Ja w twoim wieku...”. Tylko być. Po prostu być. I powiedzieć: „Rozumiem, że to trudne. Jestem obok.” To daje więcej niż tysiąc motywacyjnych cytatów.



Dorota:

A czego nie chcesz słyszeć?

Michał:

„Nie przesadzaj”, „Inni mają gorzej”, „To tylko matura”. Bo dla mnie to nie „tylko”. To coś, co siedzi mi w głowie codziennie. I kiedy ktoś to bagatelizuje, czuję się jeszcze bardziej samotny. Jakby moje emocje były nieważne.

Dorota:

Czy są dorośli, którzy dają Ci to, czego potrzebujesz?

Michał:

Tak. Moja babcia. Ona nie mówi dużo, ale zawsze robi herbatę i mówi: „Usiądź. Opowiedz mi.” I wtedy czuję, że mogę być sobą. Że nie muszę udawać silnego. Chciałbym, żeby więcej dorosłych miało w sobie taką ciszę, która nie ocenia.

Dorota:

Michał, na koniec zapytam: dlaczego chcesz pozostać anonimowy?

Michał:

Bo to, co mówię, jest szczerze. A szczerłość wymaga bezpiecznej przestrzeni. Nie chcę, żeby ktoś z klasy czy z rodziny czytał to i mówił: „To na pewno Michał”. Nie chcę być oceniany, porównywany, analizowany. Chcę po prostu być głosem — takim, który może być każdym z nas. Bo wiem, że nie jestem jedyny, który tak się czuje. I może właśnie dlatego to ma sens.

Dorota:

Michał, dziękuję za niezwykłą rozmowę.





● Komentarz Doroty Jankowiak-Dąbrowskiej

Słuchając Michała, trudno nie poczuć wzruszenia. Bo jego słowa to nie tylko opowieść o maturze — to lustro, w którym my, dorośli, możemy się przejrzeć.

Ile razy mówimy „wierzę w ciebie”, a w uszach młodych brzmi to jak „nie zawieź mnie”? Ile razy pytamy o wyniki, a nie o samopoczucie?

Michał nie prosi o taryfę ulgową. Prosi o obecność. O dorosłych, którzy nie oceniają, nie porównują, nie bagatelizują. Tylko są. Z herbatą. Z ciszą.

Z pytaniem: „Jak się masz?”

Może właśnie teraz — w listopadowy wieczór, w środku sezonu próbnych matur i napiętych grafików — warto się zatrzymać. Spojrzeć na młodych nie przez pryzmat arkuszy, ale przez pryzmat ich emocji.

Bo zanim będą gotowi do życia, muszą poczuć, że są wystarczający. Już teraz. Tacy, jacy są.



Dla Młodych - Masz prawo. Nawet jeśli nikt o tym nie mówi.

Nie musisz być pełnoletni, żeby mieć prawa.

Masz je od zawsze.

Bo jesteś człowiekiem.

Nie dodatkiem do dorosłych. Nie wersją demo.

Pełnoprawnym sobą.

Masz prawo:

- 🗣️ Mówić, co myślisz — nawet jeśli Twoje zdanie różni się od zdania dorosłych.
- 😬 Zachować coś dla siebie — Twoja prywatność to nie kaprys, to granica, którą masz prawo stawiać.
- 😊 Czuć się źle — i nie musieć się z tego tłumaczyć. Emocje nie są błędem.
- 🧠 Uczyć się w swoim tempie — nie jesteś maszyną do wyników.
- 💬 Pytać, kwestionować, nie zgadzać się — z szacunkiem, ale odważnie.
- 👤 Być sobą — bez etykietek, bez porównań, bez „powinieneś”.
- 🔴 Powiedzieć „nie” — gdy coś przekracza Twoje granice.
- 💛 Szukać wsparcia — i nie bać się prosić o pomoc.

To nie są przywileje.

To Twoje prawa.

I nikt nie ma prawa Ci ich odbierać — ani szkoła, ani dorośli, ani rówieśnicy.



Masz prawo:

- Do ciszy, gdy świat krzyczy.
- Do głosu, gdy inni milczą.
- Do błędów, które nie przekreślają Twojej wartości.
- Do marzeń, które nie mieszczą się w arkuszu egzaminacyjnym.
- Do relacji, które są bezpieczne, dobrowolne i pełne szacunku.
- Do bycia traktowanym poważnie — nawet jeśli masz 13, 15 czy 17 lat.

Jeśli ktoś je narusza — masz prawo powiedzieć „stop”.

Masz prawo szukać wsparcia.

Masz prawo być wysłuchany.

Masz prawo być sobą — bez strachu.

Bo Twoje słowo ma znaczenie.

Bo Ty masz znaczenie.

Bo młodość to nie tylko etap. To siła, która zmienia świat.

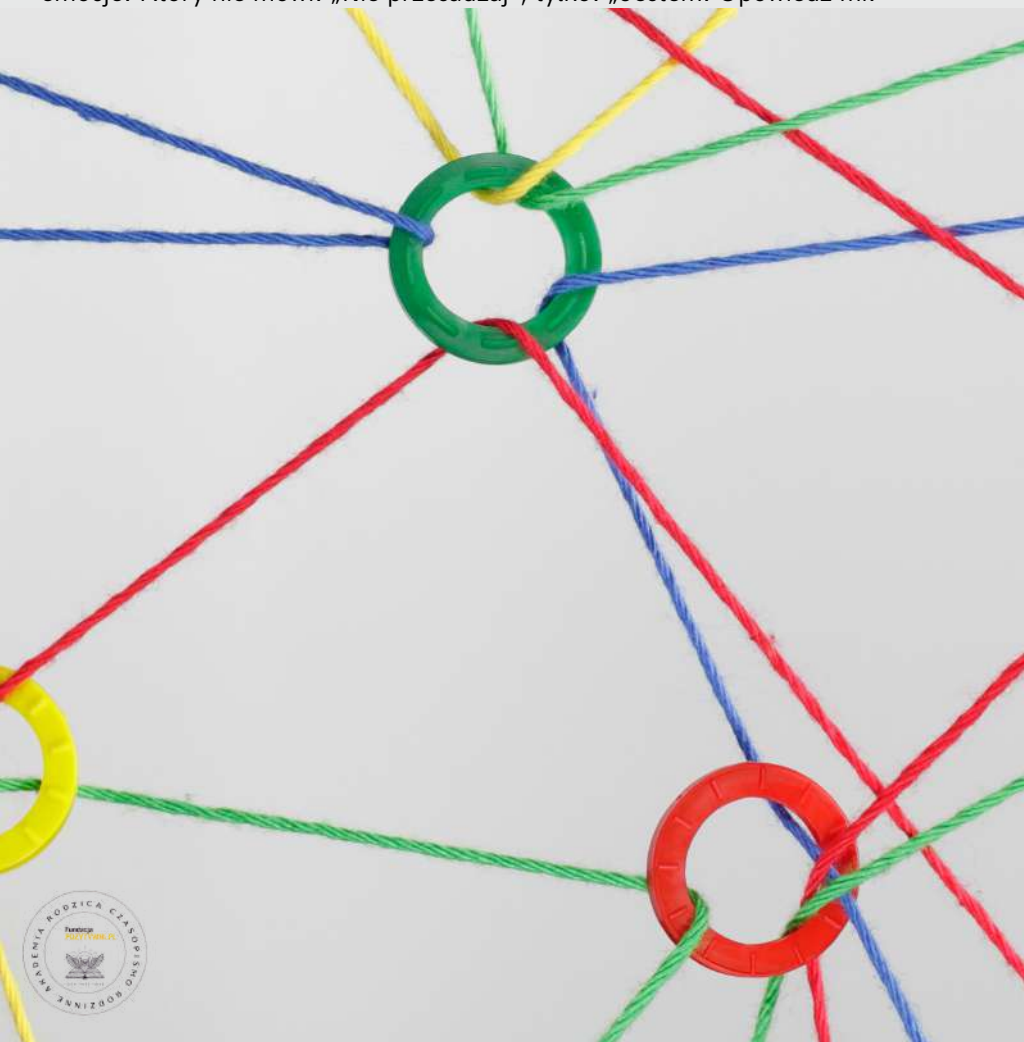


Jeśli nie zbudujemy więzi z dzieckiem, ktoś inny zbuduje ją za nas. I nie zawsze będzie to ktoś, komu zależy.

Nie mamy wpływu na wszystko. Nie zatrzymamy Internetu, nie wyłączymy porównań, nie uciszymy presji. Nie uchronimy dzieci przed każdą krzywdą, każdą stratą, każdą nocą, w której będą płakać do poduszki.

Ale mamy wpływ na jedno: czy będą miały do kogo wrócić. Nie do domu z kluczem pod wycieraczką.

Do relacji. Do człowieka. Do dorosłego, który nie pyta tylko o oceny, ale o emocje. Który nie mówi: „Nie przesadzaj”, tylko: „Jestem. Opowiedz mi.”



Bo jeśli nie my, to kto?

Jeśli nie zbudujemy więzi z dzieckiem, ktoś inny zrobi to za nas. TikTok. Grupa na Discordzie. Starszy kolega, który „rozumie lepiej niż rodzice”. Albo samotność, która mówi: „Nie jesteś wart niczego”.

Relacja to nie luksus. To linia życia. To najmocniejszy bufor przed przemocą, uzależnieniem, depresją, samookaleczeniem. To najlepsza inwestycja w przyszłość dziecka — i w naszą własną starość.

Bo dzieci, które dziś czują się słyszane, to dorośli, którzy jutro będą potrafili kochać. I wracać. I dźwigać świat — nie z obowiązku, ale z miłości.



Nie chodzi o perfekcję. Chodzi o obecność.

Nie musisz być psychologiem.

Nie musisz mieć odpowiedzi na każde pytanie.

Nie musisz wiedzieć, jak rozmawiać „idealnie”.

Ale musisz być.

Nie tylko fizycznie. Emocjonalnie. Prawdziwie.

Musisz być gotowy usłyszeć rzeczy trudne.

I nie uciec.

Nie zbagatelizować.

Nie obrócić w żart.

Co możesz zrobić dziś?

- Zatrzymaj się. Odłóż telefon. Popatrz dziecku w oczy.
- Zadaj pytanie, które nie kończy się na „dobrze” lub „okej”.
- Powiedz: „Nie wiem, jak ci pomóc, ale chcę być przy tobie.”
- Przyznaj się do błędu. Pokaż, że dorosłość to nie nieomyślność.
- Bądź. Nawet jeśli dziecko mówi, że cię nie potrzebuje. Zwłaszcza wtedy.

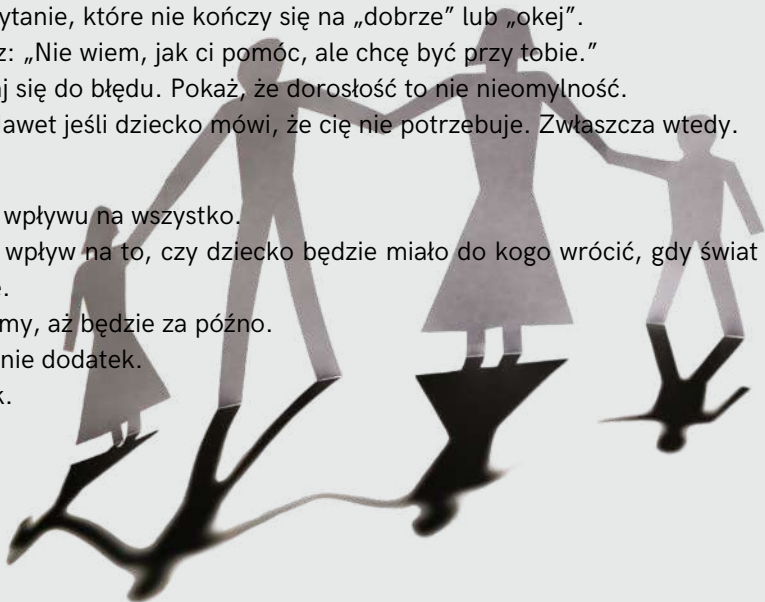
Nie mamy wpływu na wszystko.

Ale mamy wpływ na to, czy dziecko będzie miało do kogo wrócić, gdy świat je przerośnie.

Nie czekajmy, aż będzie za późno.

Relacja to nie dodatek.

To ratunek.



RELACJA TO NIE BONUS. TO RATUNEK.

Dlaczego relacja ma znaczenie?

Bo dzieci nie potrzebują idealnych dorosłych.

Potrzebują obecnych dorosłych.

Takich, którzy słuchają, nie oceniają, nie uciekają, gdy robi się trudno.

Relacja z dorosłym to:

- Najlepsza ochrona przed przemocą, uzależnieniami, samotnością.
- Najsilniejszy bufor przed lękiem, stresem i presją.
- Fundament zdrowia psychicznego — dziś i w dorosłości.

„Jeśli nie zbudujemy więzi z dzieckiem, ktoś inny zrobi to za nas. I nie zawsze będzie to ktoś, komu zależy.”

- Marcin Szulc, prof UG

Co buduje relację?

- ✓ Codzienna obecność — nie tylko fizyczna, ale emocjonalna.
- ✓ Pytania, które nie kończą się na „dobrze”.
- ✓ Gotowość do słuchania bez przerywania i oceniania.
- ✓ Przyznanie się do błędu.
- ✓ Czas — niekoniecznie długi, ale uważny.
- ✓ Czułość, która nie znika, gdy dziecko się buntuje.
- ✓ Zgoda na to, że nie musimy mieć wszystkich odpowiedzi.



Czego unikać?

- ✗ Porównań: „Twoja siostra w twoim wieku...”
- ✗ Bagatelizowania: „Nie przesadzaj”, „To tylko szkoła”
- ✗ Warunkowej akceptacji: „Jestem z ciebie dumny, bo masz piątkę”
- ✗ Zbywania: „Nie mam teraz czasu”, „Później pogadamy”
- ✗ Udawania, że wszystko jest pod kontrolą — dzieci czują, kiedy nie jest



Co możesz zrobić dziś?

- Zatrzymaj się. Popatrz dziecku w oczy.
- Zadaaj pytanie: „Jak się dziś czujesz?” i poczekaj na odpowiedź.
- Powiedz: „Nie wiem, jak ci pomóc, ale jestem.”
- Przytul. Bez powodu.
- Powiedz: „Przepraszam” — jeśli trzeba.
- Zrób coś razem — bez celu, bez presji, bez telefonu.



Pamiętaj:

♥ Dziecko, które dziś czuje się słyszane, to dorosły, który jutro potrafi kochać, ufać i budować świat z innymi.

♥ Relacja to nie dodatek do wychowania.

To jego fundament.

To ratunek.

Dla dziecka.

Dla Ciebie.

Dla nas wszystkich.



Wystarczający rodzic – o rodzicielstwie bez perfekcjonizmu

Współczesny rodzic żyje w świecie ogromnych oczekiwań. Z każdej strony słyszy, jak powinno wyglądać „idealne” wychowanie: cierpliwe, kreatywne, uważne, bezbłędne. W social mediach wszyscy zdają się mieć perfekcyjne dzieci, perfekcyjne domy i perfekcyjne emocje. Nic dziwnego, że wielu dorosłych czuje presję, by sprostać nierealnym standardom, a siebie samych lokuje w przestrzeni „niewystarczająco” dobrych rodziców. A jednak najważniejsza prawda brzmi: rodzic nie musi być idealny. Rodzic ma być wystarczający.



To pojęcie – wywodzące się z teorii „wystarczająco dobrego rodzica” – zakłada, że dziecko potrzebuje dorosłego autentycznego, czułego, stabilnego, ale też niedoskonałego. Takiego, który czasem się myli, czasem nie wie, czasem ma gorszy dzień, złości się, a czasem jest po prostu smutny. W tym momencie warto zwrócić uwagę na determinanty konstruktu rodzica, którego „wystarczalność” zapewni dziecku bezpieczny i harmonijny rozwój, rodzicowi zaś radość i satysfakcję z pełnionej, rodzicielskiej roli.

Wystarczająco dobry rodzic to taki, który:

- stara się rozumieć swoje dziecko, ale rozumie także siebie,
- dba o relację, a nie o perfekcyjny obraz,
- potrafi przyznać się do błędu i wrócić do równowagi,
- daje dziecku doświadczenie prawdziwego człowieczeństwa – z emocjami, słabościami i rozwojem

O takim rodzicu pisał duński pedagog Jesper Juul, który proponował autentyczność, zamiast perfekcjonizmu, stawiając na autentyczny kontakt, zamiast stosowania idealnych metod wychowawczych. Prosta recepta leży w prostocie i w prawdzie, a zawiera: nieudawanie bohatera, nietłumienie emocji, ale w zdrowy sposób mówienie o tym, co się czuje. Dziecko ma prawo wiedzieć, że rodzic bywa zmęczony, sfrustrowany czy zmartwiony — to uczy je rozpoznawania i nazywania emocji. Rodzic, który jasno i transparentnie dzieli się swoimi odczuciami, w naturalny sposób uczy dziecko nazywania emocji, wyrażania ich, rozumienia i stawiania się regulatorem własnych emocji.

Dzieci nie są „do ukształtowania”, tylko „do spotkania”, podpowiada Juul. Rodzic wystarczająco dobry to taki, który próbuje zrozumieć perspektywę dziecka, ale nie zapomina o własnych granicach. Dlaczego warto porzucić mit idealnego rodzica? Bo perfekcja oddala. Tworzy napięcie, presję i poczucie winy. Dzieci nie potrzebują rodzica, który wszystko robi „ksiązkowo”.



Potrzebują człowieka, który potrafi:

- być obecny,
- słuchać,
- regulować emocje (nawet jeśli nie zawsze od razu),
- troszczyć się o siebie, bo tylko wtedy może troszczyć się o innych.

Rodzic dbający o swoje potrzeby daje dziecku najważniejszą lekcję: że każdy człowiek zasługuje na szacunek i odpoczynek. Rodzic też człowiek – i to jest dobra wiadomość.

Kiedy rodzic pozwala sobie na niedoskonałość, dziecko dostaje coś znacznie cenniejszego niż perfekcję: widzi, że życie jest pełne prób, pomyłek, emocji i możliwości naprawy. To buduje odporność psychiczną, elastyczność i zaufanie do siebie. Właśnie dlatego najlepsze, co możesz dać swojemu dziecku, to nie idealna wersja siebie — lecz prawdziwa.

Polecam literaturę Jespera Juula i myśl, która jest moim rodzicielskim mottem: Jeśli dziecku dajesz setną szansę, sobie daj sto pierwszą.



mgr Anna Blokus-Szkodzińska

Pedagog, oligofrenopedagog, wykładowca akademicki, założycielka i wieloletnia dyrektorka placówki edukacyjno-wychowawczej, edukatorka FASD, trenerka TUS, terapeutka, doradca i mediatorka rodzinna.

Twórcza i organizator szkoleń i warsztatów o charakterze edukacyjnym i profilaktycznym. Twórcza szkoleń i konferencji w obszarze komunikacji interpersonalnej dla dzieci, nauczycieli i rodziców.

Wiceprezeska Fundacji Pozytywni oraz Dyrektorka Centrum Wsparcia i Rozwoju Pozytywni. Dzieli się pasją życia i pozytywnym nastawieniem do człowieka. Prywatnie żona i mama sześciorga dzieci.



Kampania Społeczna „Słowa mają moc”



Zamień hejt na dobre słowo – akcja, która zmienia rodziny i społeczności

Akcja, która zmienia więcej, niż myślisz

Hejt nie zaczyna się w Internecie. Zaczyna się w domu, w szkole, w codziennych rozmowach. W spojrzeniu, które ocenia. W słowie, które rani. W milczeniu, które zostawia. Ale dobra wiadomość jest taka: dobro też się rozprzestrzenia.

Jedno dobre słowo potrafi zatrzymać lawinę. Potrafi rozbroić napięcie przy stole. Potrafi sprawić, że dziecko wraca do domu z poczuciem, że jest ważne. Potrafi zmienić ton rozmowy w klasie, w grupie, w komentarzu.

Akcja „Zamień hejt na dobre słowo” to nie hasło. To codzienna decyzja:

- 👉 Zamiast „znowu coś zawałęś” — „widzę, że się starasz”.
- 👉 Zamiast „jesteś dziwny” — „fajnie, że masz swój styl”.
- 👉 Zamiast „nie nadajesz się” — „każdy ma swój rytm”.

To drobne zmiany, które budują wielkie rzeczy:

- ♥ Bezpieczne rodziny.
- ♥ Wspierające szkoły.
- ♥ Społeczności, w których chce się być.

Zamień hejt na dobre słowo. Nie tylko w kampanii. W codzienności. W domu, w rodzinie, w swojej społeczności.





MERRY CHRISTMAS!



**Zostań z nami Mikołajem dla dzieci i młodzieży
w kryzysie zdrowia psychicznego**

Zorganizuj fundacyjną zbiórkę w swojej Placówce lub Firmie
artykułów higienicznych i kosmetyków dla dzieci i młodzieży
- a my prześlemy rzeczy naszym podopiecznym

Wpłać darowiznę na akcję Zostań Mikołajem
Numer konta bankowego Fundacji Pozytywni
mBANK: 04 1140 2004 0000 3102 8288 6483

Prześlaz rzeczy na licytację (książki/obrazy/rękodzieło)

AKCJA TRWA DO 30 LISTOPADA 2025R.

www.fundacjapozytywni.org

**Dołącz do Akcji Mikołajkowej Fundacji Pozytywni
i rozgrzej serca tych, którzy najbardziej tego potrzebują!
Wspólnie możemy sprawić, że nadchodzące święta będą
pełne radości i uśmiechu. Każdy mały gest ma ogromne
znaczenie — pomóżmy razem stworzyć magiczne chwile,
które na długo pozostaną w pamięci obdarowanych.**



SUBSCRIBE

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScTJCigs-USvJnQTdlkBHGWbBla8_CVHleW4HzewqDQ1GiwKw/viewform



FUNDACJA POZYTYWNI

AKADEMIA RODZICA

NR 3

CZASOPISMO RODZINNE

GRUDZIEŃ 2025

Już 19 grudnia 2025 r.
– trzeci numer w Waszych rękach!



Grudzień relacji. Nie tylko świąt.



www.fundacjapozytywni.org