

FUNDACJA POZYTYWNI

AKADEMIA RODZICA

NR 5

LUTY 2026

CZASOPISMO RODZINNE



skanuj, pobierz,
czytaj bezpłatnie



Między mrozem a nadzieją



www.fundacjapozytywni.org

SŁOWO OD REDAKCJI

Luty zawsze niesie w sobie pewien paradoks. Z jednej strony — mróz, który potrafi zatrzymać nas w pół kroku. Z drugiej — pierwsze, ledwo wyczuwalne sygnały, że świat powoli budzi się do życia. W tym numerze zapraszamy Was właśnie w tę przestrzeń pomiędzy: tam, gdzie codzienność styka się z nadzieją, a trudne doświadczenia potrafią stać się początkiem czegoś nowego.

Pisząc o wychowaniu, rozwoju i relacjach, wracamy do tego, co najważniejsze: że największe lekcje dzieją się nie w podręcznikach, lecz w zwykłych chwilach — wtedy, gdy dziecko patrzy na nas uważniej, niż nam się wydaje. To w tych momentach rodzi się zaufanie, poczucie bezpieczeństwa i siła, która będzie towarzyszyć młodym ludziom przez lata. W tym wydaniu pochylamy się także nad momentami, które potrafią zatrzymać rodzinę w miejscu — jak diagnoza autyzmu. Nie opisujemy ich jako przełomów, lecz jako chwile, w których pojawia się potrzeba nowego języka, nowych pytań i nowej uważności. To właśnie tam, w tej kruchej przestrzeni między niepewnością a nadzieją, zaczyna się droga do lepszego rozumienia siebie nawzajem.

Nie zabraknie również naszych stałych rubryk.

A to tylko część tego, co dla Was przygotowaliśmy.

Życzymy Wam lektury, która otuli jak ciepły szalik w zimny dzień — i zostawi w sercu choć odrobinę światła, które prowadzi ku wiośnie.

Z serdecznością,

Anna i Dorota

Redakcja Akademii Rodzica

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



SPIS TREŚCI

- 4 - 5** Tam, gdzie serce nie marznie - o sile emocjonalnego ciepła w wychowaniu.
- 6 - 8** Refleksyjne spotkania z Aleksandrą Lehmann
- 9 - 14** Najważniejsze lekcje dzieją się w codzienności — wtedy, gdy Twoje dziecko patrzy na Ciebie.
- 15 - 22** Kącik logopedyczny - małe ćwiczenia, wielkie efekty
- 23 - 25** Głos Młodych „Moje życie w jednym kadrze”
- 26** Ramka edukacyjna dla rodziców
- 27 - 33** Między mrozem a nadzieją. O diagnozie autyzmu jako przełomie dla rodziny
- 34 - 35** Po co dzieciom porażki?
- 36 - 39** Mental Power w plecaku: Co spakować dziecku na wyprawę w nieznane?
- 40** Kolorowanka rodzinna
- 41** Polecamy i zachęcamy
- 42 - 44** Ubierz z nami Zajączka
- 45 - 46** Wakacje, które budują pewność siebie
- 47 - 48** Zaktualizuj się, RODZICU — Twoje dziecko ma nową wersję świata. I potrzebuje rodzica, nie krytyka.
- 49** Zaproszenie na Konferencję Naukową „Nie w NORMIE, lecz w FORMIE. Edukacja w Czasach Neuroróżnorodności”

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



Tam, gdzie serce nie marznie – o sile emocjonalnego ciepła w wychowaniu.

Kiedy myślę o cieple, widzę promienie słońca, miękki koc i dom, do którego chce się wracać. Ciepło kojarzy mi się z czymś, co otula, chroni i pozwala odetchnąć, co rozpuszcza lód i sprawia, że robi się przytulnie. Podobnie jest z ciepłem emocjonalnym w relacji z dzieckiem – to ono tworzy przestrzeń, w której mały człowiek może rosnąć, rozwijać się i z odwagą poznawać świat.

Poczucie bezpieczeństwa jest dla dziecka jak fundament dla domu. Bez niego nawet najpiękniejsza konstrukcja nie będzie stabilna. Właśnie dom rodzinny to przestrzeń, w którym ciepło „płyne” na co dzień od najbliższych w postaci czułych słów, gestów, spojrzeń. W taki naturalny sposób dziecko dostaje wiele niewerbalnych komunikatów, które sprawiają, że czuje się bezpieczne, wie, że jest kochane bezwarunkowo, że jego emocje są ważne, a trudności nie oznaczają utraty miłości. Taka pewność daje mu siłę do podejmowania prób, uczenia się na błędach i budowania zdrowego obrazu samego siebie. To właśnie w atmosferze akceptacji i życzliwości rozwija się poczucie własnej wartości, empatia i zdolność do tworzenia bliskich relacji.

W przyrodzie chłód i mróz mają swoją rolę – pozwalają ziemi odpocząć, zatrzymują wzrost, hartują rośliny. Jednak gdy zima trwa zbyt długo, a słońce nie pojawia się przez wiele miesięcy, rośliny słabną, a życie zamiera. Kiedy zjawisko chłodu ulokuję w przestrzeni wychowania, efekt będzie taki sam. Dystans, brak czułości, obojętność czy nadmierna surowość, zbyt wysokie wymagania nieadekwatne do normy wiekowej i możliwości dziecka mogą sprawić, że dziecko zamknie się w sobie. W kontekście budowania tożsamości osobowej na egzystencjalne pytanie: kim jestem? odpowie po prostu nikim.

Zamiast rozkwitać, zaczyna „zamarzać”

– ukrywa emocje, tłumi potrzeby, traci naturalną radość i ciekawość świata.



Mróz emocjonalny nie zawsze jest widoczny na pierwszy rzut oka. Czasem przybiera formę nadmiernych wymagań bez wsparcia, ciągłej krytyki zamiast konstruktywnej rozmowy, porównań zamiast docenienia. Dziecko w takim klimacie uczy się, że miłość trzeba zasłużyć, a błędy są zagrożeniem, nie szansą na rozwój. Tymczasem rozwój wymaga odwagi – **a odwaga rodzi się z poczucia bezpieczeństwa.**

Chcę podkreślić, że ciepło emocjonalne to nie brak granic. **To raczej mądra obecność – stanowcza, ale życzliwa.** To umiejętność powiedzenia „nie” bez odrzucenia, postawienia granicy bez zawstydzania. To codzienne, drobne gesty: uważne słuchanie, przytulenie, spojrzenie pełne zrozumienia. Właśnie one są jak promienie słońca, które nawet w chłodny dzień przypominają, że wiosna wróci.

Warto podkreślić, że rodzicielskie ciepło nie oznacza doskonałości, oznacza gotowość do naprawiania relacji, do przeproszania, do bycia blisko także wtedy, gdy pojawiają się trudne emocje. Dziecko nie potrzebuje idealnych rodziców – potrzebuje rodziców obecnych i wystarczających. Takich, którzy potrafią stworzyć dom, w którym serce nie marznie, a w codzienności słyszy i czuje – dobrze, że jesteś. Ostatecznie to nie sukcesy, oceny czy osiągnięcia są najważniejsze. Największym darem, jaki możemy dać dziecku, jest pewność, że niezależnie od pogody – tej za oknem i tej w jego życiu – zawsze znajdzie w nas bezpieczną przystań.



mgr Anna Blokusz-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.

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



Słowa, które wypowiadamy do siebie każdego dnia mają moc, więc jeśli widzisz coś dobrego w swoim dziecku, powiedz mu o tym – Tobie zajmie to kilka sekund, w nim może zostać do końca życia.





Refleksyjne spotkania z Aleksandrą Lehmann



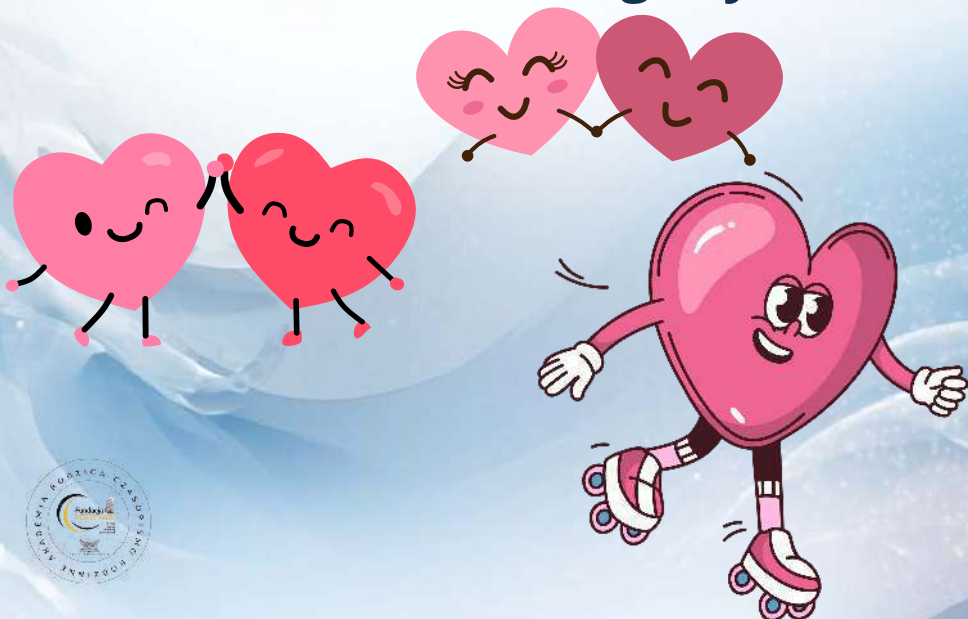
Psycholożka (SWPS, 2011) interwentka kryzysowa, trenerka edukacyjna. W latach 2012-2024 zawodowo związana z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Rodzinie, gdzie pracowała zarówno indywidualnie jak i warsztatowo z nastolatkami, dorosłymi, parami i rodzinami. Certyfikowana trenerka "Szkół dla Rodziców i Wychowawców" aktywnie działająca w tym obszarze od kilkunastu lat.

Aktualnie prowadzi prywatną praktykę pod szyldem "Alter" gdzie pracuje głównie z nastolatkami metodą 1:1 oraz warsztatowo, udowadniając, że posiadanie pasji jest świetną profilaktyką zachowań ryzykownych.

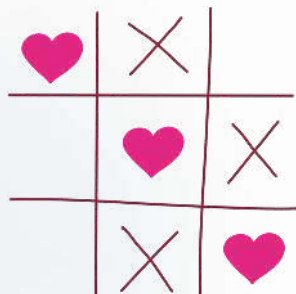
Posiadaczka licznych certyfikatów w obszarze relacji, zaburzeń, komunikacji, kryzysów i wyzwań okresu dojrzewania, zarówno tych po stronie rodziców jak i nastolatków.

Prywatnie pasjonatka podróży, książek, street artu i przekonania, że "każdy minus to już połowa plusa - to co pomiędzy, to zmiana".

Walentynki zaczynają się w domu. O miłości, która buduje fundament dobrego życia.



Walentynki standardowo kojarzą się nam z serduszkami, kwiatami i romantycznymi gestami. Warto jednak spojrzeć na ten dzień nieco szerzej. To dobry moment, by pomyśleć nie tylko o miłości do partnerki/partnera, ale też o tej najważniejszej – miłości do siebie. Jej fundamentem jest (po prostu i aż) poczucie własnej wartości, które zaczyna się kształtować dużo wcześniej, niż pierwsze randki czy związki. Tak naprawdę wszystko zaczyna się w domu rodzinnym.



Poczucie własnej wartości u dziecka to fundament, na którym buduje się jego przyszłe życie – relacje, decyzje i sposób radzenia sobie z wyzwaniami. Jako rodzice często skupiamy się na ocenach, zajęciach dodatkowych czy zachowaniu, zapominając, że najważniejsze jest to, co dziecko myśli o sobie. Jego wewnętrzne przekonania, budowane m.in. przez komunikaty od znaczących dorosłych. Choć łatwiej pochwalić za sukces niż za próbę, to właśnie docenianie wysiłku wzmacnia przekonanie: „Jestem w porządku, nawet gdy nie wszystko mi wychodzi”, „Super, że ktoś docenił moją próbę, będę próbować dalej!”.

Badania psychologów pokazują, że dzieci wychowywane w atmosferze akceptacji i wsparcia emocjonalnego wykazują większą odporność psychiczną i lepiej radzą sobie ze stresem w dorosłym życiu. Kluczowa jest codzienna, często niewerbalna obecność rodzica – uśmiech, przytulenie, uważne wysłuchanie historii z całego dnia. To w tych pozornie drobnych momentach dziecko uczy się, że jest ważne i warte uwagi, a jego rozterki, pytania i spostrzeżenia nie zostają zbagatelizowane, co wzmacnia ciekawość poznawania świata i siebie.





Budowanie poczucia własnej wartości to także zgoda na wszystkie dostępne nam emocje. Zamiast je uciszać, warto nazywać i akceptować. Pytanie: „Co czułeś?” bywa ważniejsze niż gotowe rozwiązanie problemu. Ogromne znaczenie ma również przykład dawany przez nas, dorosłych. Dzieci obserwują, jak rodzice mówią o sobie, jak traktują swoje potrzeby i granice. Jeśli widzą życzliwość wobec siebie, uczą się tego samego. I choć to trudne, warto podkreślić, że połączenia neuronalne nie budują się od słuchania, ale naśladowania i podejmowania samodzielnych prób :)

Miłość własna w dorosłym życiu jest podstawą zdrowego związku. Osoby, które mają świadomość swojej wartości, potrafią budować relacje oparte na szacunku, bliskości i równowadze, a nie na lęku przed odrzuceniem. Jak pisał Carl Rogers: „Im bardziej akceptuję siebie takim, jakim jestem, tym bardziej mogę się zmieniać” (w zgodzie ze sobą).

Dlatego wychowując dzieci w poczuciu, że są wartościowe i kochane bezwarunkowo, dajemy im zdolność do kochania siebie i innych, nie tylko od święta.

Warto, by była to dla nas wszystkich norma, nie prezent.

» LOVE «



Najważniejsze lekcje dzieją się w codzienności — wtedy, gdy Twoje dziecko patrzy na Ciebie.

W profilaktyce często podkreślamy znaczenie edukacji, warsztatów i programów wspierających rozwój dzieci. Jednak najważniejsze lekcje nie dzieją się w salach szkoleniowych.

To właśnie w parku, sklepie, restauracji, na placu zabaw czy w poczekalni u lekarza dziecko obserwuje, jak dorośli reagują na trudne sytuacje. I na tej podstawie buduje swój wewnętrzny kompas: co jest normą, co jest przekroczeniem, co jest odwagą, a co milczeniem.

Dlatego tak ważne jest, abyśmy — jako rodzice — byli świadomi, że nasze reakcje są nie tylko wychowawcze, ale również profilaktyczne. Chronią dziecko, uczą je korzystania z jego praw i budują jego odporność psychiczną.

Kiedy widzisz, że granice dziecka są przekraczane

Każdy z nas był świadkiem takich scen:

- „Jak zaraz nie przyjdiesz, to ta pani cię zabierze!”
- „Zaraz dostaniesz w tyłek!”
- „Zostawię cię tu, jak nie zaczniesz mnie słuchać!”

Albo dorosły, który na siłę ubiera wyjące dziecko, ignorując jego strach i protest.

To są sytuacje, które naruszają godność i poczucie bezpieczeństwa dziecka.

I choć nie zawsze są to zachowania kwalifikowane jako przemoc w rozumieniu prawa karnego, to wciąż są to zachowania, które:

- mogą być formą przemocy emocjonalnej,
- wywołują lęk,
- uczą dziecko, że dorosły ma „prawo” do wszystkiego,
- pokazują, że granice dziecka nie są ważne.

Prawa dziecka, które tu obowiązują

- Prawo do ochrony przed przemocą, okrucieństwem i poniżającym traktowaniem
- Zakaz stosowania kar cielesnych
- Prawo do poszanowania godności i integralności fizycznej
- Prawo do opieki i ochrony ze strony dorosłych



Twoja reakcja może być więc nie tylko wyrazem empatii, ale również realizacją obowiązku ochrony małoletniego.

Dlaczego nie warto dolewać benzyny do ognia

Kiedy widzimy dorosłego, który krzyczy na dziecko, włącza się w nas gniew.

To naturalne.

Ale reakcje typu:

- „Co za patologia!”
- „Do psa bym tak nie powiedziała!”
- „Może pani się ogarnie!”

nie tylko nie pomagają, ale mogą:

- zwiększyć napięcie,
- przestraszyć dziecko jeszcze bardziej,
- doprowadzić do eskalacji,
- narazić wszystkich na konflikt.

Osoba w silnych emocjach:

- nie słyszy argumentów,
- odbiera uwagi jako atak,
- reaguje automatycznie,
- może zachować się jeszcze bardziej impulsywnie.

W profilaktyce najważniejsze jest bezpieczeństwo dziecka, a nie wygranie dyskusji.

Dlatego naszym celem jest obniżenie napięcia, nie jego podbijanie.



Co działa? Empatia, regulacja i nazwanie sytuacji

To, co działa na dzieci, działa też na dorosłych.

Kiedy pięciolatek płacze, mówimy:

„Przewróciłeś się, przestraszyłeś się. Jestem obok.”

To samo możemy zrobić wobec dorosłego, który stracił panowanie nad sobą.

Przykłady komunikatów regulujących:

- „Ale mróz... ja dziś też ledwo żyję. Mogę pani potrzymać rzeczy?”
- „Widzę, że jest pani bardzo zmęczona. Może mogę jakoś pomóc?”
- „Ten dzień chyba nas wszystkich przerasta.”

To nie jest usprawiedliwianie zachowania.

To tworzenie warunków, w których dorosły odzyskuje kontrolę, a dziecko przestaje być świadkiem eskalacji.

Dlaczego to jest zgodne z prawami dziecka?

Bo każde dziecko ma prawo do:

- bezpiecznego otoczenia,
- ochrony przed stresem i przemocą,
- opieki dorosłych, którzy działają w jego najlepszym interesie

Twoja spokojna reakcja jest formą realizacji tych praw.



Kiedy trzeba postawić granicę — spokojnie i stanowczo

Są sytuacje, w których empatia nie wystarczy.

Kiedy widzisz, że dziecko jest szarpane, zastraszane, poniżane — masz prawo, a czasem obowiązek, zareagować.

Przykłady komunikatów granicznych:

- „Proszę przestać krzyczeć. Dziecko się boi.”
- „Stop. Proszę nie szarpać dziecka.”
- „Proszę odsunąć rękę.”

Krótko. Rzeczowo. Bez agresji.



Dlaczego to ważne prawnie?

- Kodeks karny przewiduje odpowiedzialność za znęcanie się nad małoletnim.
- Ustawa o przeciwdziałaniu przemocy domowej nakłada obowiązek reagowania.
- Konwencja o prawach dziecka zobowiązuje dorosłych do ochrony dziecka przed wszelkimi formami przemocy.

Jeśli widzisz przemoc — reagujesz, wzywasz służby.



Ale większość sytuacji to nie przemoc, tylko **bezzadność, zmęczenie, przeciążenie**.

I tam spokojna reakcja ma największą moc.

Co widzi Twoje dziecko, kiedy reagujesz

Twoje dziecko patrzy. Zbiera dane.

Uczy się, jak wygląda odwaga.

Kiedy reagujesz:

- pokazujesz, że granice są ważne,
- uczysz, że można reagować bez agresji,
- dajesz przykład, że warto chronić słabszych,
- pokazujesz, że nie trzeba podpinać się pod cudze emocje,
- uczysz, że „stop” można powiedzieć spokojnie.

A potem oczekujemy od dzieci, że:

- zareagują, gdy koleżanka jest wyśmiewana,
- powiedzą „nie”, gdy ktoś je popycha,
- zgłoszą, gdy widzą przemoc rówieśniczą.



**One zrobią to tylko wtedy,
gdy wcześniej zobaczą
to u nas.**



Profilaktyka zaczyna się od Ciebie — rodzica

Profilaktyka to nie tylko programy, procedury i szkolenia.

To przede wszystkim:

- Twoje codzienne reakcje,
- sposób, w jaki mówisz do innych,
- sposób, w jaki stawiasz granice,
- sposób, w jaki chronisz słabszych,
- sposób, w jaki reagujesz na przemoc.

Twoje dziecko zapisuje te sceny w swoim wewnętrznym systemie:

„Aha, w takich sytuacjach warto się odezwać.”

„Aha, można powiedzieć to i to.”

„Aha, reagowanie nie musi być agresywne.”

Twoje reakcje budują wewnętrzny kompas dziecka

Dziecko uczy się, jak wygląda odwaga, szacunek i reagowanie — nie z deklaracji, lecz z obserwacji.

Twoje reakcje uczą dziecko korzystania z jego praw

Dziecko ma prawa, ale musi wiedzieć, jak z nich korzystać.

Twoje zachowania są dla niego instrukcją obsługi tych praw.

Twoje reakcje budują odporność psychiczną

Odporność to nie „hartowanie”, lecz poczucie, że:

- moje granice są ważne,
- dorośli mnie chronią,
- mogę powiedzieć „stop”.

Twoje reakcje uczą dziecko reagowania na przemoc rówieśniczą

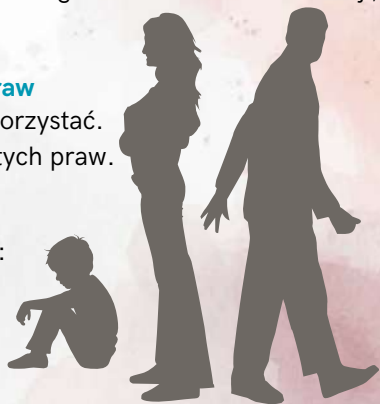
Dziecko nie zareaguje, jeśli nie widzi, jak robią to dorośli.

Twoje zachowania są dla niego scenariuszem działania.

Twoje reakcje tworzą kulturę bezpieczeństwa

Kultura bezpieczeństwa to nie dokument.

To codzienna praktyka dorosłych.



Twoje reakcje mają znaczenie większe, niż myślisz.

Są fundamentem profilaktyki, ochrony praw dziecka i budowania jego odporności psychicznej.

To, co robisz w codziennych sytuacjach, staje się dla Twojego dziecka mapą, z której będzie korzystać przez całe życie.



10 najważniejszych lekcji dla rodziców — czyli jak codzienność staje się wychowaniem

1. Reaguj, gdy widzisz przekraczanie granic — Twoje dziecko uczy się, że warto reagować

*Dziecko obserwuje, czy dorośli reagują, gdy ktoś jest krzywdzony.
Twoja reakcja uczy je odwagi i odpowiedzialności.*

2. Zatrzymuj eskalację, nie dokładaj do niej — to model regulacji emocji

Gdy Ty zachowujesz spokój, dziecko widzi, że trudne sytuacje można rozwiązywać bez krzyku i agresji.

3. Używaj języka empatii — dziecko uczy się, że emocje można regulować słowami

Krótki komunikat: „Widzę, że jest pani zmęczona, mogę pomóc?” pokazuje dziecku, jak wygląda empatyczna reakcja w praktyce.

4. Stawiaj granice spokojnie i stanowczo — dziecko uczy się, że granice są ważne

„Proszę nie szarpać dziecka” to komunikat, który jest jasny, bezpieczny i nieagresywny. Dziecko widzi, że można reagować bez przemocy.

5. Pokazuj szacunek w codziennych relacjach — dziecko uczy się, jak traktować innych

Sposób, w jaki mówisz do kasjerki, kelnera, sąsiada, jest dla dziecka lekcją kultury i godności.

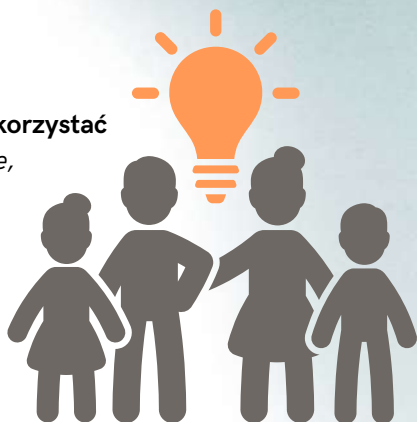
6. Nazywaj emocje — dziecko uczy się rozumieć siebie i innych

„Widzę, że jesteś zdenerwowany, bo długo czekamy” to modelowanie języka, który wspiera rozwój emocjonalny.

7. Korzystaj z praw dziecka w praktyce

— dziecko uczy się, że ma prawa i może z nich korzystać

*Gdy reagujesz na krzyk, szarpanie czy straszenie,
pokazujesz dziecku, że jego prawa są realne,
a nie teoretyczne.*

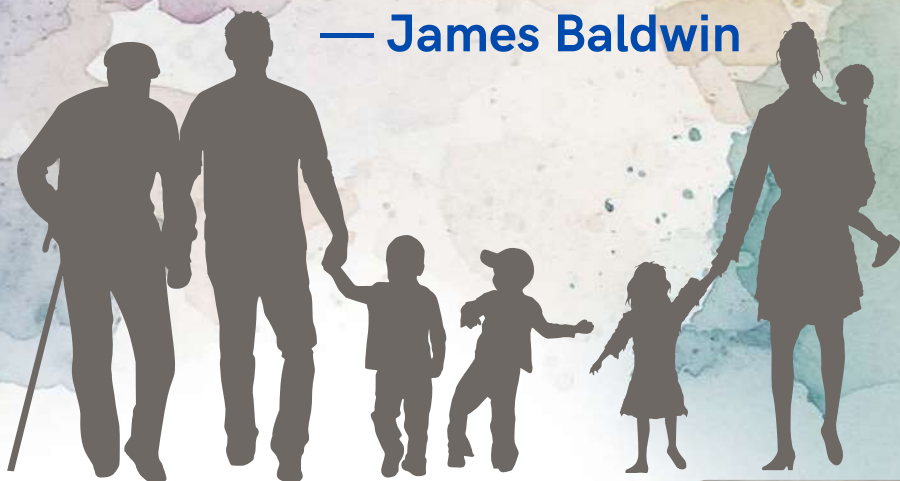


8. Nie odwracaj wzroku — dziecko uczy się, że obojętność nie jest normą
Twoja postawa „widzę i reaguję” buduje w dziecku przekonanie, że warto wspierać innych, a nie udawać, że nic się nie dzieje.

9. Rozmawiaj po sytuacji — dziecko uczy się analizować i wyciągać wnioski
Krótką rozmowa: „Widziałeś, co się wydarzyło. Dlaczego zareagowałam tak, a nie inaczej?” pomaga dziecku zrozumieć sens Twoich działań.

10. Pamiętaj, że jesteś najważniejszym modelem — dziecko uczy się przede wszystkim przez obserwację
*Nie z instrukcji, nie z wykładów, nie z moralizowania.
Z tego, co widzi codziennie.*

**„Dzieci rzadko słuchają dorosłych,
ale zawsze ich naśladują.”
— James Baldwin**



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.*

*Zaraza miłością do teatru, dzieli się pozytywnym nastawieniem do człowieka.
Kocha przyrodę, las i morze.*



☀ Kącik logopedyczny – małe ćwiczenia, wielkie efekty

dr n. hum. Anna Walencik-Topiłko



Ambasadorka Programu Szkoła Dobrego Słowa.
Językoznawczyni, logopedka, wykładowczyni akademicka,
autorka i redaktorka publikacji naukowych oraz edukacyjnych.
Doktor nauk humanistycznych, adiunkt na Uniwersytecie Gdańskim,
gdzie kieruje Podyplomowymi Studiami Emisji i Higieny Głosu.
Specjalizuje się w neurologopedii, logorytmice i emisji głosu.
Od ponad dwóch dekad łączy teorię z praktyką, prowadząc szkolenia, warsztaty
i wykłady dla nauczycieli, terapeutów i studentów.
Jest autorką książki „Głos jako narzędzie”, współautorką podręczników
akademickich z logopedii i edukacji przedszkolnej, a także twórczynią
multimedialnych programów terapeutycznych. Współpracuje z wieloma
wydawnictwami edukacyjnymi jako redaktorka merytoryczna i recenzentka.
Jej pasją jest praca z głosem, słowem i relacją. W swojej działalności łączy
naukową precyzję z głęboką wrażliwością na potrzeby drugiego człowieka.
Wierzy, że dobre słowo ma moc przemiany
— osobistej, wspólnotowej i edukacyjnej.

**Słuch w logopedii.
Słyszenie i słuchanie w rozwoju
języka dziecka.
Kontekst wymowy.**



Treści bieżącego odcinka KĄCIKA LOGOPEDYCZNEGO są kontynuacją rozpoczętych w poprzednim numerze AKADEMII RODZICA

Słuch – prawidłowe słyszenie i uważne słuchanie – są niezwykle istotne dla rozwoju mowy i jakości artykulacji dziecka. Szczególną wagę należy zwrócić na rozwój słuchu fizycznego, fonemowego i fonetycznego w pierwszych latach życia dziecka. Kształtuje ono bowiem wówczas wzorce słuchowe poszczególnych głosek w języku rodzimym oraz uczy się cech prozodycznych – prawidłowego akcentu, intonacji, tempa i rytmu mowy, jak też dynamiki wypowiedzi. Jest to podstawą dla prawidłowej artykulacji, a następnie dla procesów syntezy i analizy dźwięków mowy – czyli przygotowania do czytania i pisania.



Co jest ważne?

Obserwuj, czy słuch dziecka rozwija się prawidłowo. Czy dziecko reaguje natychmiast w sposób naturalny na dźwięki z otoczenia? Czy nie boi się ich, nie wykazuje nadwrażliwości? Czy nie pomija bodźców i jak reaguje na wzmożony hałas? Czy potrafi skoncentrować uwagę na konkretnym dźwięku i wybrać go wśród współistniejących innych?

Bądź czujny – jeśli zdarzają się cyklicznie zapalenia uszu – zgłoś się z dzieckiem do laryngologa. Nie lekceważ powtarzających się często infekcji górnych dróg oddechowych. Wylecz je w pełni i dopiero wówczas pozwól dziecku wrócić do pełnej aktywności. Jeśli dziecko zacznie chrapać w czasie snu, zauważysz u niego często otwartą buzię i to, że nią oddycha – sprawdź u specjalisty stan migdałków. Może pojawił się przerost trzeciego migdałka?

Może to powodować liczne konsekwencje zaburzające prawidłowy rozwój zgryzu, kształtu twarzoczaszki, artykulacji oraz obniżoną aktywność dziecka i jego chęci do podejmowania wysiłku (np. biegania, grania w piłkę). Wpłynie również negatywnie na stan koncentracji uwagi. A może dziecko ma nawracające infekcje migdałków podniebiennych, gardła lub anginy? Częsty katar i chrypkę?

To też jest wskazanie do leczenia specjalistycznego docelowym specjalistą jest wówczas laryngolog



Dobry stan słuchu fizycznego jest niezwykle ważny dla rozwoju słuchu fonematycznego u dziecka – tak, by w pierwszych latach życia mogło przyswoić sobie wszystkie cechy prozodyczne oraz prawidłowe wzorce głosek języka polskiego. Jeśli rozwój słuchowy przebiega normatywnie, to po 3 urodzinach dziecko jest w stanie rozpoznać poprawnie każdą z 36 podstawowych głosek współczesnej polszczyzny: /a e i o u y ą ę m n ŋ j l r p b t d k g c dz cz dż ć dź f w s z ś ź sz ż ch/. Tak ten system wygląda według jednego z badaczy-językoznawców języka polskiego – profesora Bronisława Ročławskiego. Rozróżnianie słuchowe głosek nie musi pokrywać się z umiejętnością ich sprawnej wypowiedzi. Na niektóre głoski możemy poczekać do 5., a nawet 6 urodzin dziecka. Ważne, by język dziecka rozwijał się sukcesywnie, jego wymowa była zrozumiała dla obcych ludzi (nie tylko rodziny, która jest przyzwyczajona do sposobu wymowy dziecka) oraz by w artykulacji dziecka nie było słychać „dziwnych” dźwięków obcych polszczyźnie – np. bocznych poszumów, międzyzębowych przysyków czy dźwięków gardłowych. Jeśli tak nie jest – należy niezwłocznie zgłosić się do logopedy.

O czym warto pamiętać, by w warunkach domowych prawidłowo stymulować słuch dziecka i dzięki niemu rozwój jego artykulacji?



Otóż warto często rozmawiać z dzieckiem na różne tematy, budując zdania prawidłowo. Nawiązywać dialog – tak, by dziecko mogło wchodzić w rolę raz słuchacza, raz mówiącego. Postępować się poprawnym językiem pod względem wymowy, składni, gramatyki. Bogacić słownictwo dziecka. Bawić się z nim w zabawy sytuacyjne, w których pojawia się do danej sytuacji adekwatne słownictwo (np. zabawa w sklep, rodzinę, gotowanie obiadu itp.).

Często czytać książeczki, śpiewać piosenki, bawić się przy muzyce, zadawać zagadki – po prostu interesować w sposób naturalny językiem. A jeśli dziecko jest na etapie interesowania się literami, czytaniem i pisanem – włączyć te czynności do zabaw. Zadbać o prawidłowe wybrzmiewanie głosek (np. /p b t d/ a nie /pe py be by te ty de dy/ itp.).



Rodzicu! Jeśli nie jesteś pewien, jak to zrobić – to zapytaj logopedę oraz nauczyciela w przedszkolu. Warto stymulować rozwój słuchu i języka dziecka w tym zakresie również w domu, nie tylko w placówce oświatowej.

Propozycje ćwiczeń do wykonania w domu, by komunikacja była skuteczniejsza.

Dzisiaj poćwiczmy sprawność słuchową – by słyszeć, słuchać, mówić coraz lepiej.

Zrobimy to według fragmentu mojej książki „Wierszyki pisane przez ciche szумы i syki”, wydanej w 2021 r. przez Wydawnictwo Edukacyjne w Krakowie. Jeśli chcesz poćwiczyc w taki sam sposób pozostałe głoski – to zapraszam, byś sięgnęła/sięgnął do mojej publikacji. Znajduje się w niej również płyta CD z nagranymi przeze mnie ćwiczeniami i wzorcowym przeczytaniem wierszyków. A oto fragment z ćwiczeniami i przykładowymi wierszykami:

Czy zastanawialiście się kiedykolwiek, co ukrywa się pod pojęciem szereg ciszący? Otóż są to cztery głoski: ś, ź, ć, dź.

Usiądźcie wygodnie przed lustrem, a ja Wam opiszę, co trzeba zrobić, aby wymówić je poprawnie. Patrząc na swoje buzie w lustrze, postarajcie się dokładnie wykonać moje wskazówki.



Rozgrzewka buzi:

Najpierw kilka ćwiczeń języka i warg. Powtórzcie każde z nich 5 razy.

Ćwiczenia warg:

- całuski – zamknijcie zęby, zróbcie duuuuży dzióbek z ust i cmoknijcie;
- pokazywanie zębów – zamknijcie zęby, uśmiechnijcie się. Teraz odślanijcie i zastaniajcie zęby, cały czas się uśmiechając;
- dzióbek i uśmiech – a teraz zróbcie otwarty dzióbek z warg i zmieńcie go w szeroki uśmiech. Cały czas – i w dzióbku, i w uśmiechu – powinniście widzieć swoje zęby.





Ćwiczenia języka:

- cmokanie językiem – wyobraźcie sobie, że na podniebieniu przykleił się Wam cukierek lub guma do żucia. Pocomkajcie językiem tak, by to odkleić;
- kłaskanie językiem – spróbujcie językiem udawać odgłosy kopyt konia. Buzię otwórzcie tak, byście mogli widzieć, jak w jej środku język się rusza i kłaska;
- koci grzbiet – wyobraźcie sobie, że język zamienił się w kota. Kot lubi się przeciągać – wówczas wygina grzbiet do góry. Ustawcie język tak, by jego czubek opierał się o dolne zęby, a środek żeby się wyciągnął do podniebienia. Prawda, że wygląda jak kot po drzemce?

Wymawianie głosek

Aby głoska ta zabrzmiała właściwie, należy ułożyć szeroki język blisko podniebienia (tego sufitu w buzi), a czubek języka zbliżyć do zębów. Musicie poczuć, że środek języka jest napięty (prawie tak samo, jak grzbiet kota, gdy ten się przeciąga).

Ś

Zęby zbliżcie do siebie, jakbyście się uśmiechali. Wargi lekko wyciągnijcie, jak do małego dzióbka, a kąciaki warg niech się zbliżą do zębów.

Gdy przyłożycie dłoń do swoich ust w czasie mówienia głoski ś poczujecie, że powietrze wylatuje jedynie środkiem buzi. Natomiast, gdy dłoń przyłożycie do swojej szyi, to okaże się, że w gardelku panuje spokój. Jest to głoska bezdźwięczna.



Ż

Aby tę głoskę wypowiedzieć dobrze, należy zrobić prawie to samo, co przy głosce ś. Tak samo należy ułożyć język, zęby i wargi. Różnica jest tylko jedna – gdy przyłożycie dłoń do szyi, to można tam poczuć lekkie drżenie, jakby w gardelku pracował mały motorek. Jest to głoska dźwięczna.

Ć

W trakcie wypowiadania tej głoski musicie poruszyć językiem. Najpierw szeroki język przykleja się mocno do podniebienia, a następnie szybko od niego odrywa. Zęby i wargi są tak samo ułożone, jak przy głosce ś. Powinniście też poczuć wydostające się środkiem buzi powietrze, a w gardelku powinien panować spokój (głoska bezdźwięczna).

DŻ

Zróbcie to samo, co przy głosce ć. Tylko tym razem w gardelku znowu ma się odezwać motorek (głoska jest dźwięczna).



Gdy wypowiadamy głoski ś, ż, ć, dż, to słysząc charakterystyczny dźwięk – jakbyście mówili komuś, aby był cicho: ciii.

Powtórzcie kilka razy każdą głoskę przed lustrem. Zapamiętajcie, co robi Wasza buzia.



Zabawy z głoskami



Ślimak

Pamiętasz, jak wygląda muszla ślimaka? Narysuj ją palcem w powietrzu, przed sobą. W czasie rysowania mów głoskę ś.



Zielone kreśki

Weź kartkę i zieloną kredkę. Narysuj tyle kresek, ile masz lat. Przy rysowaniu każdej kreski wypowiadaj głoskę ź.



Ćma w kropki

Ćma to taki motyl, który lata nocą. Ma skrzydła, a na nich różne wzorki. Wyobraź sobie ćmę, która ma po trzy kropki na każdym skrzydle. Narysuj palcem trzy kropki na lewej dłoni, a potem trzy na prawej. Przy każdej kropce mów ć.

Wbij gwoździe



Teraz pobawimy się w majsterkowanie. Będziemy udawać, że wbijamy gwoździe. Zwiń dłonie w pięści, ustaw je na stole. Najpierw prawą wbij dwa gwoździe (na niby), potem lewą, potem znowu prawą – i znowu lewą. Przy każdym wbijaniu wypowiadaj dź.

Śmieszna piosenka



Pamiętasz jakąś piosenkę? Zaśpiewaj ją, ale zamiast słów śpiewaj sia, zia, sia, zia... Ciekawe, czy mama lub tata odgadną, jaka to piosenka?



W górę i w dół



Pomyśl o schodach. Zaśpiewaj kilka razy cie – głosem wspinasz się coraz wyżej, jak w trakcie wchodzenia na schody. A teraz na dzie głosem „zbiegnij” ze schodów. Udało się? Powtórz jeszcze raz, proszę.



Teraz posłuchaj wierszyków i przeczytaj je samodzielnie.

Na początku jest wyliczanka. Naucz się jej fragmentu (albo całej) na pamięć i wyliczaj ją w różnych zabawach.

Pamiętaj, aby głoski ś, ź, ć, dź brzmiały tak, jak przed chwilą, w trakcie ćwiczeń. Powodzenia!

Wyliczanka-Wyciszanka

Sia, sie, sio, si -

- siano kosi;

osio, usiu -

- dalej Lesiu;

iś, eś, aś -

- krowy paś!

Zia, zie, zi -

- zimno mi;

uziu, oziu -

- bródkę kosią;

bzia, bziese, bziu -

- maluję mu!

Cia, cie, ci -

- ciepło mi;

uciu, eci -

- bocian leci;

być, boć, bać -

- mało płac!

Dzia, dzie, dziu, dzi -

- mało ludzi;

edzie, idzie-

- kocham Lidzie;

gdzia, gdzie, gdzie -

- nigdzie tu!



O oślątkach i ośle

Osiół miał osiem oślątek
i w niedzielę chodził wyniośle
w mieście po wielkim moście.

Oślątka tym ośmielone
głośno brykały po mieście,
biegały i kilometrów dwieście.

Osiół oślątkom dał radę:
„Tak biegać po mieście nie wypada,
to niegodziwość nie lada!”.

Oślątka, onieśmiałe,
uciekły na łąki zielone.



Śliwkowe myśli

Siedzi śliwka na śliwie i myśli:
„Nie ma nigdzie śliwkowych wiśni.
Tylko mnie mój śliwkowy dziadek
dał taki piękny kolorek i barwę -
bardziej śliwkową od jabłek”.



Ośmiorniczki

Osiem średnich ośmiorniczek
chciało upleść sieci.
Namówiły do tej pracy
pięć dorodnych śledzi.

I tak siedzi - śledź przy śledziu -
łybie okiem wokół.

I tak plecie - śledź przy śledziu -
sieci oko za okiem.

I uplotły dzielne śledzie
sieci całe zwoje.

Ośmiorniczki wzięły sieci
i plusk! - w morskie tonie.

Po co sieci ośmiorniczkom?
Zapytacie pewnie.

Żeby złowić gwiazdkę z nieba
i dać ją królowinie.



Życzę miłej - i jakże pożytecznej - zabawy!

✧ GŁOS MŁODYCH

„MOJE ŻYCIE W JEDNYM KADRZE”

Rozmawia: Dorota Jankowiak-Dąbrowska

Dorota: Poprosiłam Cię o jedno zdjęcie z telefonu, które najlepiej pokazuje Twoją codzienność w Internecie. Co wybrałeś?

Wojtek: Wybrałem screen z rozmowy z moją młodszą siostrą. Píše, że ktoś wrzucił o niej głupi komentarz na grupie klasowej, a ja jej odpisuję: „Nie wchodzi w to. Pogadamy”. To jest dla mnie taki kadr, który pokazuje, jak wygląda Internet naprawdę. Nie święto, nie kampania, tylko zwykły dzień, w którym ktoś coś napisze, ktoś się przejmie, a ktoś inny musi to ogarnąć.

Dorota: *Dużo mówi się o hejcie, ale często w sposób bardzo teoretyczny. Jak Ty to widzisz?*

Wojtek: Hejt to nie jest „problem internetu”. To jest problem relacji.

Internet tylko przyspiesza to, co i tak w nas siedzi.

Najgorsze jest to, że hejt jest szybki. Jedno zdanie, jeden mem, jedno „XD” pod którym zdjęciem. I to zostaje. Nawet jak komentarz zniknie, to człowiek pamięta.

Dorota: *Mówisz o tym bardzo dojrzałe. Czy to wynika z Twoich własnych doświadczeń?*

Wojtek: Tak. W liceum miałem taki okres, że byłem „tym dziwnym”.

Najpierw to były żarty — że za bardzo się uczę, że mam „nerdowski” styl, że nie chodzę na imprezy. Potem ktoś wrzucił moje zdjęcie z podpisem „król informatyki”, niby żart, ale z takim tonem, że wszyscy wiedzieli, o co chodzi.

I nagle zaczęły się memy, przeróbki, komentarze. To nie było spektakularne prześladowanie. To było takie codzienne podszczypywanie. A to właśnie boli najbardziej, bo trudno to komukolwiek wytłumaczyć.

Dorota: *Jak to na Ciebie wpływało?*

Wojtek: Najgorsze było to, że zacząłem wierzyć, że coś jest ze mną nie tak.

Że może faktycznie jestem śmieszny, może faktycznie nie pasuję.

Internet to powiększa. W realu ktoś rzuci komentarz i idzie dalej.

W sieci to zostaje, ludzie to lajkują, udostępniają, dopisują swoje.

Czułem się, jakbym był postacią z mema, a nie człowiekiem.



Dorota: *Co Ci pomogło z tego wyjść?*

Wojtek: Dwie rzeczy.

Po pierwsze — jedna nauczycielka, która powiedziała mi:

„Wojtek, to nie jest o Tobie. To jest o nich”.

To było jak reset.

Po drugie — znalazłem ludzi, którzy mnie widzieli naprawdę.

Nie przez przyzmat żartów, tylko przez to, jaki jestem.

I wtedy zrozumiałem, że hejt działa tylko wtedy, kiedy jesteś w nim sam.

Dorota: *Wspomniałeś o swojej siostrze. Jak patrzysz na rolę dorosłych w całej tej cyfrowej rzeczywistości?*

Wojtek: Powiem coś, co może niektórym się nie spodoba, ale trudno: bardzo często to nie młodzi są bierni — to dorośli są.

To rodzice kupują telefon.

To rodzice pozwalają na komunikatory.

To rodzice dają dostęp do Internetu bez rozmowy o tym, co tam może się wydarzyć.

A potem mówią: „No ale przecież ja nic nie widziałem”.

Tylko że brak reakcji też jest reakcją.

Dorota: *Co masz na myśli, mówiąc o tej bierności?*

Wojtek: Kiedy byłem w liceum i zaczęły się te memy o mnie, moi rodzice widzieli, że coś jest nie tak. Byłem bardziej wycofany, mniej mówiłem, siedziałem dłużej w pokoju.

Ale ich reakcja była taka: „To tylko Internet, nie przejmuj się”.

I to bolało bardziej niż te memy.

Bo jeśli dorośli mówi, że to nic takiego, to zaczynasz myśleć, że może faktycznie przesadzasz.

A to sprawia, że zamykasz się jeszcze bardziej.

Dorota: *Co Twoim zdaniem rodzice powinni robić inaczej?*

Wojtek: Po pierwsze — być obecni. Nie kontrolować, nie śledzić, nie robić przesłuchań. Po prostu być. Zainteresować się, zapytać, zobaczyć, jak dziecko reaguje na to, co dzieje się w sieci.

Po drugie — nie bagatelizować. Jeśli dziecko mówi, że ktoś je wyśmiał online, to nie jest „głupia drama”. To jest realne doświadczenie, które zostawia ślad.

Po trzecie — ustawiać granice, ale nie jako kara. Tylko jako forma troski. Bo telefon to nie prezent. To narzędzie, które może pomóc, ale może też zranić.





Dorota: A gdybyś miał powiedzieć jedno zdanie do rodziców?

Wojtek: Nie bójcie się być rodzicami w Internecie. Bo jeśli wy będziecie bierni, to Internet wychowa wasze dzieci za was.

Dorota: I na koniec — co dla Ciebie znaczy „Moje życie w jednym kadrze”?

Wojtek:

To, że za każdym screenem, zdjęciem czy komentarzem stoi człowiek.

I że warto o tym pamiętać, zanim coś napiszemy, udostępnimy albo zignorujemy.

Internet jest codziennością — więc codziennie możemy robić go trochę lepszym.

Dorota: Dziękuję Ci, Wojtku, za odwagę, szczerość i gotowość, by wrócić do trudnych doświadczeń po to, by inni mogli z nich skorzystać.



5 sygnałów, że dziecko może doświadczać hejtu

1. Zmiana nastroju po korzystaniu z telefonu

Jeśli po odłożeniu telefonu dziecko staje się przygaszone, rozdrażnione, wycofane lub nagle „traci humor”, to często nie jest przypadek. Emocje po kontakcie z hejtem są natychmiastowe.

2. Unikanie rozmów o tym, co dzieje się online

Dzieci rzadko same mówią o hejcie. Często zmieniają temat, mówią „nic”, „spoko”, „nie ważne”. To może być sygnał, że boją się bagatelizacji lub oceny.

3. Rezygnacja z aktywności, które wcześniej lubiły

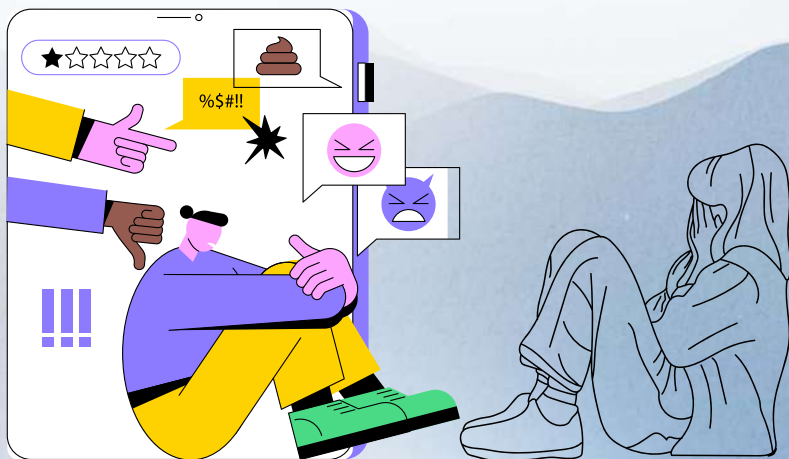
Jeśli dziecko nagle przestaje publikować, grać, udzielać się na grupach lub unika kontaktu z rówieśnikami — może to wynikać z przykrych doświadczeń w sieci.

4. Zmiany w zachowaniu offline

Problemy ze snem, spadek apetytu, wycofanie, drażliwość, zamykanie się w pokoju, unikanie szkoły — to często skutki presji i napięcia, które zaczęły się online.

5. Nadmierne kasowanie treści lub kontrolowanie reakcji innych

Jeśli dziecko obsesyjnie sprawdza komentarze, usuwa zdjęcia, prosi o „lajki”, boi się publikować — to może świadczyć o lęku przed oceną i wcześniejszych doświadczeniach z hejtem.



Między mrozem a nadzieją. O diagnozie autyzmu jako przełomie dla rodziny



Zima przed diagnozą

Są takie zimy, które nie mają nic wspólnego z bielą i skrzącym się śniegiem. To zimy codzienności, w której rodzic czuje, że coś w rozwoju jego dziecka nie układa się tak, jak powinno, ale nie potrafi jeszcze nazwać tego doświadczenia. Zimy, w których działania zamarzają – permanentne próby dotarcia do dziecka, kolejne rozmowy z placówką edukacyjną, ponawiane intuicje, że „to nie jest tylko etap”, odbijają się od lodowych ścian niezrozumienia.

To czas, w którym rodzic żyje w funkcjonalnym mrozie: widzi, że jego dziecko unikalnie reaguje na świat, inaczej przetwarza bodźce, odmiennie komunikuje potrzeby. A jednocześnie słyszy, że „dzisiejsze dzieci tak mają”, „ono z tego wyrośnie”, „u nas w rodzinie tak bywało”, „za dużo się cackasz – więcej dyscypliny”, „przestań czytać te bzdury w internecie”, „próbujesz na siłę przypisać jakąś chorobę”, „chyba się nudzisz, więc wymyślasz sobie problemy”. Zima przed diagnozą to samotność, w której intuicja rodzica jest jedynym kompasem, by odnaleźć własną drogę wiodącą przez bezkres ludzkich oczekiwań, gdzie strażniczkami społecznego współbycia są normy nieprzewidujące wrodzonych neurorozbieżności rozwojowych.



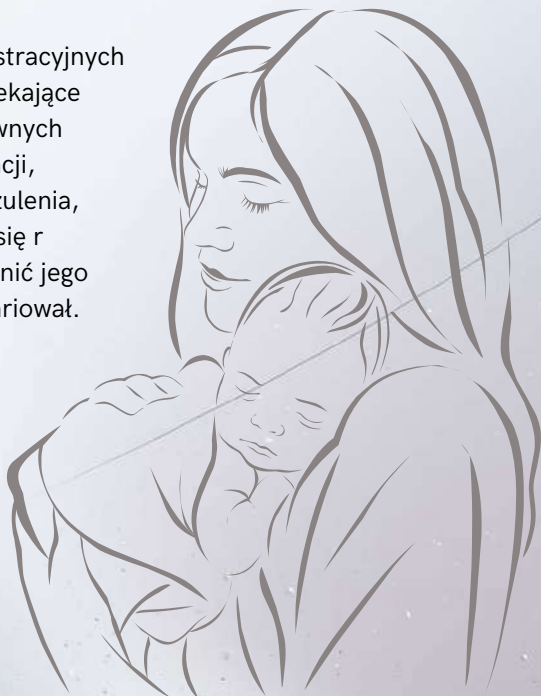
Diagnoza jako przedwiośnie

Kiedy rodzic decyduje się na diagnozę w kierunku spektrum zaburzeń autystycznych (ASD), zaczyna się odwilż. To czas, w którym pod ustępującym lodem rozpoczyna krążyć życiodajna woda wiedzy i (samo)rozumienia. Coraz śmieiej promienieje myśl, że to dziecko nie robiło nam na złość czy na przekór, a my wcale nie byliśmy najgorszymi na świecie rodzicami. Pojawia się nadzieja, że wreszcie ktoś nazwie to, co dotąd było tylko przeczuciem. Jednak przedwiośnie bywa trudniejsze niż sama zima. Wymaga siły, której rodzic często już nie ma. Wyczerpany walką prowadzoną dotąd w wielkim osamotnieniu, rodzic dziecka w spektrum autyzmu zasługuje na chwilę wytchnienia – przypomnienia sobie, że jest kimś więcej niż niezastępowalnym strażnikiem dobrostanu swojego dziecka. Że jest nie tylko mamą/tatą, ale i kobietą/mężczyzną z potrzebami wykraczającymi poza relację z własnym dzieckiem.

Proces diagnozy to wędrówka przez gabinety przeróżnych specjalistów, bardziej lub mniej precyzyjne i fachowo sporządzone opinie, liczne testy, formularze, wywiady. To konieczność tłumaczenia życia dziecka w języku procedur. Zderzenie kruchego systemu rodziny z opartym na złożonych procedurach systemem świadczeń opieki zdrowotnej, akcesu do społecznego wsparcia i realizacji prawa do edukacji – systemem, który nie reaguje na sam fakt rozpoznania autyzmu, lecz dopiero na jego administracyjne „przetłumaczenie” na język prawa. Diagnoza kliniczna nie otwiera drzwi automatycznie. Wymaga formalnego dopięcia – psychiatrycznego nadania kodu według medycznej logiki ICD.

Dopiero stos opinii, orzeczeń, administracyjnych decyzji uruchamia realne wsparcie czekające za solidną zaporą zbudowaną ze sztywnych zapisów prawnych i gęstwiny biurokracji, pokrytej cierniami społecznego znieczulenia, przez które zmuszony jest przedrzeć się rodzic autystycznego dziecka, by uważnić jego potrzeby i udowodnić, że sam nie zwariował.

Przedwiośnie jest więc czasem nadziei, ale też ogromnego wysiłku, silnie drenującego i tak już wątłe zasoby rodziny.



Zaskakujące złodowacenie

Wbrew temu, co mogłoby się wydawać, otrzymanie diagnozy nie zawsze przynosi natychmiastową ulgę. Często najpierw przychodzi... złodowacenie. Choć często dalekie od ideału relacje rodziny dziecka w spektrum autyzmu z krewnymi, znajomymi i sąsiedztwem ulegają nierzadko dalszemu pogorszeniu. Wyobrażenia o potomku, którym można będzie się pochwalić zostają zasypane przez grube warstwy lęku mrozącego sprawstwo, wywołującego poczucie winy i myślenia o sobie w kontrze do wyidealizowanych obrazów funkcjonowania rodzin normatywnych: „czy będzie mi dane usłyszeć słowo MAMO/TATO?”, „czy doświadczę kiedykolwiek dumy ze szkolnego sukcesu?”, „czy jest dla mnie możliwe doświadczyć samodzielności mojego dziecka?”. Te pytania ranią niczym ostre soople lodu.

Rodzice opowiadają, że po diagnozie ich bliscy reagują chłodem: „i po co to było, przecież to jest nieuleczalne?”, „i co ja teraz powiem, że mam nienormalne wnuki?”, „teraz każde dziecko ma autyzm”, „nie róbcie z dziecka jakiegoś niepełnosprawnego”, „może za mało się staracie, dlatego dziecko jest dziwne”, „gdybym był(a) na twoim miejscu, to nauczyłabym je normalności”, „pracować wam się nie chce, ze świadczeń chcecie żyć”. Zamiast zrozumienia pojawia się krzywdząca ocena. Zamiast wsparcia – emocjonalny dystans lub otwarty konflikt. Zamiast empatii i życzliwości – ostracyzm lub działanie na szkodę. Istna epoka lodowcowa.

Do tego dochodzi zmęczenie, tak potworne, że niosące fizyczny ból. Po diagnostycznym maratonie rodzic często nie ma już siły, by natychmiast wejść w kolejny etap: nadania nowego statusu, zaplanowania terapii, reorganizacji codzienności w domu, zmagania o dostosowania w szkole. A szkoła, nawet ta, które miała w szczególnie trafny sposób odpowiadać na specjalne potrzeby dziecka z diagnozą ASD – jak pokazuje praktyka – potrafi być miejscem, w którym presja normalizacji jest silniejsza niż ukonstytuowana prawnie edukacyjna misja. Obowiązek szkolny nie przewiduje

„pauzy na przetworzenie diagnozy”.

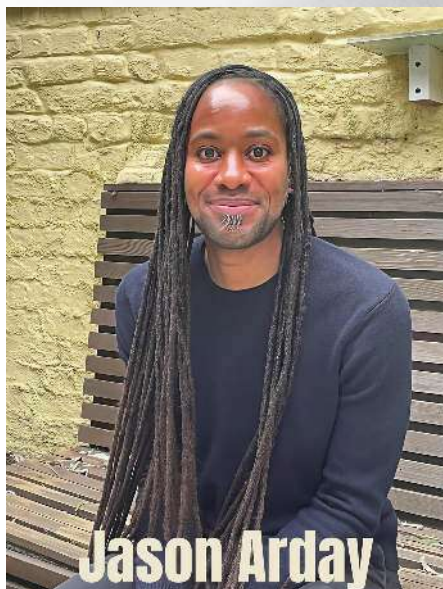
System oczekuje działania i ewaluje jego skuteczność z egzekucyjną precyzją, podczas gdy rodzic potrzebuje chwili na oddech i emocjonalną odwilż.



Największymi bohaterami są rodzice neuroodmiennych dzieci.

*Wypowiedź należy do Jasona Arday'a,
najmłodszego czarnoskórego profesora
w historii Uniwersytetu w Glasgow (2021)
i Uniwersytetu w Cambridge (2023), który we
wczesnym dzieciństwie otrzymał diagnozę autyzmu
dziecięcego, a który nauczył się mówić w wieku 11
lat, pisać mając lat 18, zaś doktorat obronił przed
30 rokiem życia.*

*Obraz pochodzi z wywiadu e-prasowego
dla "The Guardian", udzielonego przez naukowca
ponad dwa lata temu. →*



Etapy osvajania się z diagnozą ASD u dziecka

Diagnoza zmienia wszystko. Ale to, co dzieje się po niej, to powolne osvajanie, a nie re-definicyjny sprint. Przypomina to stopniowe przechodzenie przez żałobę po stracie dziecka. Jest pożegnaniem wyobrażonego ideału, którym to realne dziecko nigdy nie będzie i to nie tylko ze względu na swój autystyczny neuroprofil. Godzenie się z nowym klimatem funkcjonowania rodziny po uzyskaniu formalnej diagnozy ASD u dziecka, to z założenia kilka etapów

– których istnienie dostrzegam,
będących rozbudowaną adaptacją
koncepcji autorstwa Elisabeth Kübler-Ross.



1. Zaskoczenie – pierwszy podmuch zimnego wiatru: Nawet jeśli diagnoza była spodziewana, jej otrzymanie potrafi zatrzymać oddech. To moment, w którym świat na chwilę cichnie. Rodzic stoi w miejscu, próbując zrozumieć, co właściwie się wydarzyło.

2. Zaprzeczenie – próba powrotu do starej pogody: Pojawia się myśl: „może to pomyłka”, „może przesadzili”, „spróbujmy dalej żyć jak żyliśmy”. To naturalny mechanizm obronny. Chęć powrotu do znanego klimatu, nawet jeśli był trudny.

3. Złość – burza, która musi przejść: Złość na system, na brak wsparcia, na wcześniejsze bagatelizowanie sygnałów. Czasem na siebie. Czasem na cały świat. To emocja, która choć bolesna często otwiera drogę do działania.



4. Smutek – odwilż, która odsłania to, co było ukryte: Smutek pojawia się, gdy rodzic zaczyna rozumieć, że jego dziecko będzie potrzebowało innego rodzaju wsparcia, niż dotąd zakładał. To nie jest smutek „z dziecka”, lecz z utraconych wyobrażeń. Fiasko „projektu: dziecko, które będzie moją wizytówką”. Początek bezwarunkowej miłości do dziecka – wielka próba z dojrzałego rodzicielstwa.

5. Akceptacja – pierwsze promienie słońca: To moment, w którym rodzic zaczyna widzieć diagnozę nie jako etykietę, lecz mapę prowadzącą do skarbu, jakim jest pełna akceptacja swego autystycznego dziecka i siebie w roli wystarczająco dobrego, bo kochającego w mądry sposób rodzica. Rodzic zaczyna rozumieć, że autyzm nie odbiera przyszłości, tylko ją inaczej rysuje.

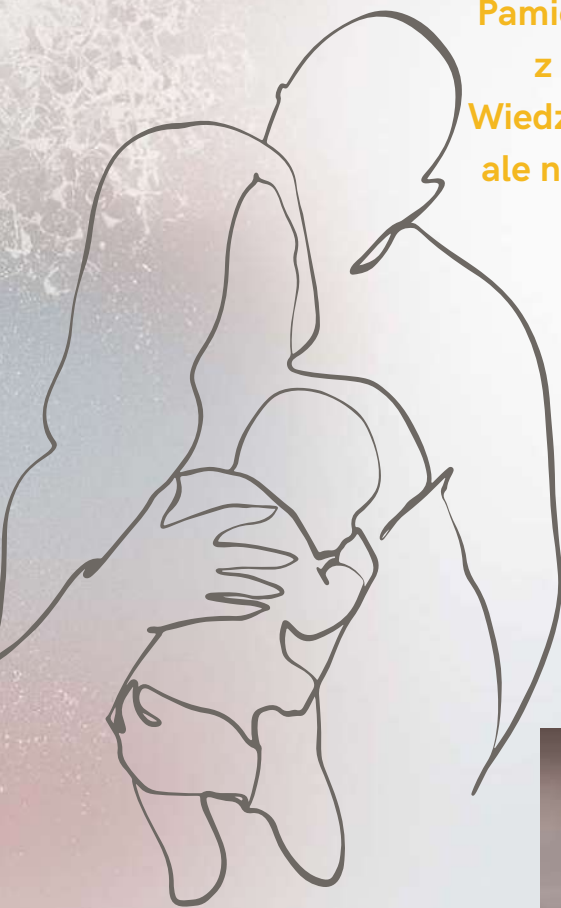
6. Działanie – wejście w nowy klimat: Rodzic odzyskuje sprawstwo. Zaczyna szukać optymalnej liczby terapii, racjonalnego wsparcia, mądrych dostosowań. Uczy się języka neuroroznorodności. Zaczyna działać nie powodowany lękiem, lecz (często ekspercką) wiedzą.

7. Rozszerzone (samo)rzecznictwo – tworzenie przyjaznych stref klimatycznych: Zdarza się, choć nie jest to powszechne i możliwe dla każdego, że rodzicielskie sprawstwo wchodzi na wyższy poziom zarządzania złożonymi sytuacjami i społecznym klimatem. Wówczas rodzic rozciąga lub przenosi swoją eksperckość w zakresie autyzmu na szerzej zakrojone działania – profesjonalizuje je, stając się słyszalnym głosem zmiany.

Będąc na początku diagnostycznej drogi trudno jest uwierzyć, że u każdego przychodzi moment, w którym stan zmrożenia obwinianiem się i niemocą ustępuje pod naporem miłości i potrzeby sprawstwa. Oczywiście u jednych dzieje się to szybciej, zaś u innych wolniej. Są też i takie rodziny, w których akceptacja jest tylko pozorem utkany z wiary w cuda i szamotaniny kontrskutecznych działań, karmienia się rozpaczą ukrytą pod filtrem narracyjnych blogów; gdzie zamiast prawdziwego zrozumienia rodzic otrzymuje „lajk”, zamiast konkretnego wsparcia – emotkę serca, zamiast rozmowy w fotelu wytnienia – serię karykaturalnych komentarzy (mieszanki litości i hejtu). Ten sharentingowy e-teatr jest jednak mniejszościową praktyką wynikającą z epizodów rodzicielskiego zbłądzenia i chwilowej rozpacz. Na ogół rodzice dzieci w spektrum dość szybko zaczynają rozumieć, że diagnoza autyzmu jest wartościowym początkiem nowego rozdziału funkcjonowania ich rodziny. I nie chodzi o funkcjonowanie, którego epicentrum ma stać się dziecko z diagnozą – to nie ma nic wspólnego z autystyczną pajdokracją. W rodzinach autentycznie akceptujących neuroodmienność dziecka, diagnoza nie jest stygmatem, a pierwszą instrukcją pozwalającą lepiej zrozumieć związane z autyzmem trudności i moce.

Stanowi otwarcie na nowe strategie, narzędzia i możliwości planowania jutra.





**Pamiętam frustrację wynikającą
z niemożności mówienia.
Wiedziałam, co chcę powiedzieć,
ale nie byłam w stanie wydobyć
słów, więc pozostał
mi tylko krzyk.**

*Cytat pochodzi z autobiograficznej
książki autorstwa
Temple Grandin pt.
„Autism Spectrum Disorder,
through my eyes”.*



Obraz pochodzi z oficjalnej strony naukowczyni. →



Gdy odpuszcza mróz i pojawia się nadzieja

Diagnoza autyzmu jest doświadczeniem granicznym. Stanowi preludium do nowego statusu prawnego otwierając dostęp do bogactwa terapii, wsparcia psychologiczno-pedagogicznego, orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego, dostosowań edukacyjnych, świadczeń pomocowych, ochrony przed dyskryminacją ze względu na neurorozbieżny profil rozwojowy. Zapisy prawne – choć odpychające swym surowym, na pierwszy rzut oka niedostępnym obliczem – stają się dźwignią skutecznej zmiany z zakresie sposobu patrzenia na dziecko i jego rodzinę, organizacji społecznych relacji i planowania przyszłości wykraczającej poza chęć przetrwania każdego kolejnego, pełnego atypowych wyzwań dnia.

Bo między mrozem a nadzieją jest droga. I choć bywa niełatwa, to właśnie ona może wypełnić sensem codzienność.

A przy odpowiedniej konsekwencji wdrażania przemyślanych działań może doprowadzić do przyszłości, o jakiej niewielu rodziców ma odwagę dziś śnić. Mówię to jako Autystka, która dzięki diagnozie otrzymanej w dorosłości przeszła swoiste katharsis.

Mówię to jako mama, która dwukrotnie przeszła przez złożone

i niełatwe procesy diagnostyczne własnych dzieci w okresie światowego zmrożenia: pandemii COVID-19. Mówię to również jako diagnostyczka kliniczna, towarzysząca rodzicom autystycznych dzieci, ale i dorosłym osobom w spektrum autyzmu w odkrywaniu neurotożsamościowej prawdy o nich samych. Wreszcie mówię to jako terapeutka, która zna uwalniającą moc poznania, zamieniającą myśl w akt sprawstwa – nie unikajcie i nie odraczajcie diagnozy. Wiedza jest uwalniająca.



Dr Katarzyna Grzesiak-Bramańska

Adiunkt badawczo-dydaktyczna UKW, pedagog specjalna, diagnostyczka kliniczna neuroodmienności, psycho-terapeutka osób w spektrum autyzmu w trakcie szkolenia CBT, edukatorka idei społecznej neuro-różnorodności, superwizorka rad pedagogicznych w obszarze edukacji i terapii osób z (diagnozą) ASD i/lub ADHD, nowa członkini Rady Programowej Fundacji Pozytywni, samorzeczniczka ASD i blogerka znana jako NeuroFeniks.



Po co dzieciom porażki?

Jako rodzice chronimy dzieci przed niebezpieczeństwami, zagrożeniami, niepowodzeniami czy błędami? To jest nasza rola. Ale czasem warto zadać sobie pytanie: czy nie... **przesadzamy z tą ochroną?**

Bo jeśli dziecku coś się nie uda, albo wygląda na to, że zaraz się nie uda, bardzo często dorosły reaguje automatycznie. Rodzic, babcia, dziadek, ciocia czy wujek podbiegają, żeby „uratować”.

Jeśli realnie zagrożone jest zdrowie albo życie dziecka, to nie ma dyskusji. Reagujemy.



Ale jeśli zaczynamy chronić dzieci przed każdą bolesną konsekwencją ich decyzji, to jednocześnie odbieramy im szansę, żeby dowiedziały się, jakie konsekwencje w ogóle mogą mieć ich działania. A to właśnie te dzisiejsze drobne niepowodzenia budują umiejętność radzenia sobie z większymi błędami w przyszłości.

Pozwalanie dzieciom na ich przeżywanie uczy, że działania mają konsekwencje (czasem nieprzyjemne), a emocje po porażce (ból, wstyd, złość) są czymś normalnym.

Uczenie dzieci od małego, jak przechodzić przez niepowodzenia, jest budowaniem ich odporności na przyszłość. To jest nauka radzenia sobie fizycznie, i emocjonalnie. Bo jeśli usuwamy spod ich stóp każdą trudność, to jak mają się nauczyć, jak do nich podchodzić?

Pamiętam taką scenę ze szkoły podstawowej moich dzieci. Umówiłem się z wychowawczynią, że odbiorę syna wcześniej, na przerwie obiadowej. Spotkaliśmy się na stołówce, żeby przed wyjściem zjadł jeszcze obiad.

Na stołówce zobaczyłem mojego syna idącego przez całą salę z tacą, na której stały talerze z zupą, drugim daniem i kompot.

Pierwszy impuls? Podbiec. Pomóc. Przejąć tacę.

Ale zaraz przyszła druga myśl:

on nigdy nie wrócił ze szkoły obłany zupą.

Więc zaciśnąłem zęby i... pozwoliłem mu iść dalej. Zaufałem mu.

www.fundacjapozytywni.org



W tym samym czasie zobaczyłem inny obrazek. Mama innego dziecka codziennie przychodziła na przerwę obiadową. Najpierw szukała „dobrego”, stabilnego stolika, sadzała tam syna, a potem sama szła po jego tacę z jedzeniem. To oznaczało wysłanie komunikatu: „Nie ufam, że sobie poradzisz”.

I to jest realna krzywda. Bo nawet jeśli chłopiec raz czy drugi wyrzuciłby tacę, stłukł talerz czy oblał się zupą, to byłoby niepowodzenie, z którego płynie bardzo prosta lekcja: następnym razem trzeba uważać bardziej.

Ale jeśli dorośli stale wyręcza dziecko w takich sytuacjach, to co ono robi, gdy tego dorosłego zabraknie? Zrezygnuj z obiadu?



Skąd młody człowiek ma się nauczyć radzenia sobie z codziennymi trudnościami, jeśli nikt mu na to nie pozwala? Jak ma poradzić sobie z błędami i porażkami w dorosłym życiu, jeśli nie doświadczy ich wcześniej – w bezpiecznych warunkach?

Wyręczając dzieci w potencjalnie „porażkowych” sytuacjach, nie uczymy ich, że porażki są częścią życia. Że nie zawsze da się ich uniknąć.

Bo rodzice nie zawsze będą obok. Skąd dziecko ma się dowiedzieć, jak zareagować na skaleczenie, guza, ból, porażkę?

Dlatego zamiast chronić dziecko przed niepowodzeniami, pomóż mu wykorzystać doświadczenie, które one przynoszą. Daj przestrzeń na pomyłki. Zaufaj, że dziecko, jeśli nie zostało oduczone samodzielności, spróbuje znaleźć rozwiązanie. Nawet jeśli będzie ono zaskakujące lub mało skuteczne, to będzie nauką samodzielnego radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

A po zdarzeniu – porozmawiaj. Zapytaj, „Czego się z tego nauczyłeś/nauczyłaś?”, „Co zrobisz inaczej następnym razem?”

Takie pytania nie negują trudnego doświadczenia. Ale pomagają zobaczyć, że porażka to nie koniec, tylko droga do nauczenia się, jak sobie radzić w życiu.

Jarek Łojewski, Fundacja Dobra Porażka

Porażkolog, założyciel Fundacji Dobra Porażka i główny organizator Dnia Porażki. Od lat wspiera organizacje i osoby indywidualne w mierzeniu się z błędami i niepowodzeniami – prowadząc warsztaty, wykłady i tworząc narzędzia, które pomagają rozmawiać o porażkach, wyciągać z nich wnioski i zamieniać je w lekcje. Autor metody Failless, pozwalającej na bezpieczne wyciąganie i wdrażanie nauk z przeżytych niepowodzeń i błędów.

Autor kart Failowship uczących dobrego, bezpiecznego emocjonalnie rozmawiania o błędach i porażkach. Pomysłodawca i współtwórca kart „Failowship Dam Radę!”, wspierających dzieci i młodzież w radzeniu sobie z niepowodzeniami, wyzwaniami i sukcesami.



Mental Power w plecaku: Co spakować dziecku na wyprawę w nieznane?

Kiedy szykujemy dziecko na wycieczkę, instynktownie sprawdzamy plecak. Czy jest kurtka przeciwdeszczowa? Czy kanapka jest pożywna? To naturalna troska o fizyczne bezpieczeństwo. Ale co z ekwipunkiem, którego nie widać, a który waży najwięcej? Zapraszam Cię do wspólnego spakowania Mentalnego Plecaka – zestawu narzędzi, które pomogą Twojemu dziecku i Tobie przetrwać w świecie, który nie bierze jeńców.

Śniadaniówka to za mało

Pamiętasz czasy, gdy trudne dzieciństwo" oznaczało zdarte kolana i brak gumy do żucia w sklepie? Dzisiaj nasi podopieczni dorastają w rzeczywistości, którą eksperci od zarządzania nazywają VUCA (zmienność, niepewność, złożoność, niejednoznaczność). Ten termin, wymyślony dla amerykańskiej armii, niepokojąco trafnie opisuje... szkolny korytarz.

Współczesny nastolatek (i coraz częściej kilkulatek!) doświadcza poziomu stresu, który dekadę temu był zarezerwowany dla menedżerów wysokiego szczebla. Hejt w sieci, presja bycia jak z Instagrama, lęk przed wykluczeniem z grupy na Messengerze.

My rodzice chcemy a nawet powinniśmy pomagać naszym dzieciom, być dla nich wsparciem. Natomiast rodzicielstwo helikopterowe czyli usuwanie wszystkich kłód spod nóg naszych dzieci na dłuższą metę bardziej szkodzi niż pomaga. Zamiast usuwać przeszkody, dajmy dzieciom buty, w których przejdą przez każdy teren.

I tutaj wkracza Mental Power.

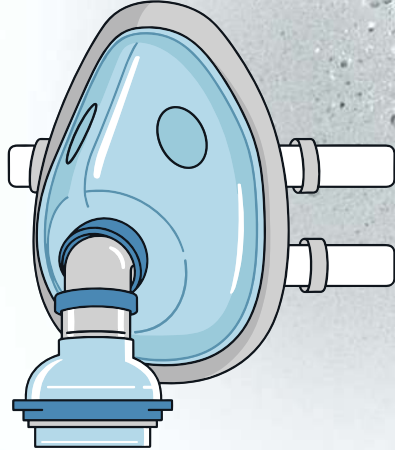
To nie magia, to właśnie ten niezbędny ekwipunek – zestaw konkretnych narzędzi do zarządzania swoją głową, które pomagają utrzymać równowagę nawet na najbardziej stromym szlaku.



Narzędzie nr 1: Maska tlenowa (dla Ciebie!)

Zanim włożymy cokolwiek do plecaka dziecka, musimy spojrzeć w lustro. W metodologii Mental Power, stworzonej przez Jakuba B. Bączka, obowiązuje żelazna zasada, znana z instrukcji bezpieczeństwa w samolotach:

"W przypadku awarii, maskę tlenową zakładaj najpierw sobie, potem dziecku".



Dzieci mają wbudowany "radar emocjonalny" (to zasługa neuronów lustrzanych). Nie słuchają Twoich wykładów o spokoju, jeśli Ty sam trzęsiesz się ze złości w korku. Dziecko nie "ściąga" Twoich słów, ale Twój stan.

- Jeśli w Twoim ciele krąży kortyzol (stres), dziecko przechodzi w tryb "walki lub ucieczki".
- Jeśli emanujesz spokojem i pewnością, "zarażasz" dziecko poczuciem bezpieczeństwa.

Bycie "Wystarczająco Dobrym Rodzicem" zaczyna się od odpuszczenia samemu sobie. Przypalona kolacja? To nie dowód na bycie życiowym nieudacznikiem, ale okazja do pokazania dziecku, jak z uśmiechem reagować na błędy. "Ups, zagapiłem się. Trudno, dziś jemy tosty!". To jest właśnie trening mentalny w praktyce.



Filar I: Słowa, które stają się losem

Skoro mamy już założoną maskę tlenową, włóżmy do plecaka dziecka pierwsze, potężne narzędzie: SŁOWO.

Z psychologii sportu wiemy, że to, co zawodnik mówi do siebie w głowie przed startem, decyduje o medalu. W rodzicielstwie jest podobnie. To, co dziś mówisz do swojego dziecka ("Znowu do zepsuteś!", "Jesteś niezdarny!"), za 10 lat stanie się jego własnym głosem wewnętrznym.

Chcemy, aby w chwilach kryzysu Twoje dziecko słyszało w głowie Wewnętrznego Trenera, a nie Wewnętrznego Krytyka. Jak to zrobić? Zmieniając narrację:

Zamiast mówić...	Spróbuj powiedzieć...	Co to daje?
"Nic się nie stało, nie płacz."	"Widzę, że jest Ci smutno. Masz do tego prawo, jestem przy Tobie."	Dziecko uczy się ufać swoim emocjom (Wsparcie).
"Jesteś taki zdolny!"	"Widzę, ile pracy włożyłeś w ten rysunek. Brawo za wytrwałość!"	Doceniasz wysiłek, budując nastawienie na rozwój (<i>Growth Mindset</i>).
"Zawsze wszystko psujesz!"	"Widzę, że to dla Ciebie trudne. Jak mogę Ci pomóc?"	Budujesz sojusz zamiast poczucia winy.

MentalPower BOX: Trening przy kuchennym stole

Trening mentalny to w 75% praktyka, a w 25% teoria. Dlatego w każdym artykule z tej serii znajdziesz jedno konkretne ćwiczenie z naszego "Narzędziownika".



www.fundacjapozytywni.org

Ćwiczenie na dziś: "Mój Bank Zasobów"

W chwilach zwątpienia (przed klasówką, ważnym meczem) nasz mózg ma tendencję do "tunelowego widzenia" – widzimy tylko nasze braki. Zbudujcie zapórę ogniową.

- Przygotowanie: Weźcie duży stoik lub pudełko.
- Zadanie: Niech każdy domownik (Ty też!) napisze na karteczkach 5 swoich "diamentów" – rzeczy, które umie, z których jest dumny.
Przedszkolak: "Umiem sam zapiąć kurtkę".
Nastolatek: "Jestem lojalnym kumplem", "Szybko ogarniam nowe gry".
Rodzic: "Robię najlepsze spaghetti", "Umiem słuchać".
- Zastosowanie: Gdy przychodzi gorszy dzień, losujemy jedną karteczkę. To przypomnienie: "Hej, mam zasoby, poradzę sobie". To buduje pewność siebie opartą na faktach, a nie na pustych pochwałach.

Manifest Pozytywnego Rodzica

Zaczynamy tę drogę razem. Pamiętaj: nie musisz być idealny. Bądź obecny. Oto 3 punkty z naszego Manifestu na ten miesiąc (powieś na lodówce!):

- Moje dziecko jest ważne, ale ja też jestem ważny/a.
- Słowa mają moc budowania lub niszczenia – wybieram te, które budują.
- Dbam o swój spokój – to najlepszy prezent dla mojego dziecka.

W następnym numerze zajrzymy głębiej do plecaka i wyciągniemy z niego temat, którego boimy się najbardziej: PORAŻKĘ. Jak sprawić, by błąd nie podcinał skrzydeł, ale stał się paliwem rakietowym do rozwoju? O tym już za miesiąc. Do zobaczenia w treningu!

Wojciech Kucharski



Wojciech Kucharski

Psycholog biznesu, certyfikowany trener mentalny, trener FRIS® i Extended DISC®.

Konsultant i trener wsparcia dla osób po amputacjach, mówca inspiracyjny. Absolwent studiów z zakresu psychologii oraz Akademii Trenerów Mentalnych i Akademii Zawodowych Mówców. Studiował matematykę i fizykę, zawodowo przez lata związany z IT jako analityk danych i programista oraz UX/UI developer. Pracował również jako lider zespołów sprzedażowych i trener sprzedaży. W 2022 roku przeszedł amputację nogi, co stało się punktem zwrotnym w jego życiu zawodowym i osobistym. Od tego czasu koncentruje się na kompleksowym wspieraniu osób po amputacjach – w procesie rehabilitacji, readaptacji oraz odbudowy sprawności i tożsamości. W swojej pracy łączy doświadczenie osobiste z wiedzą

psychologiczną i narzędziami diagnostyczno-rozwojowymi.

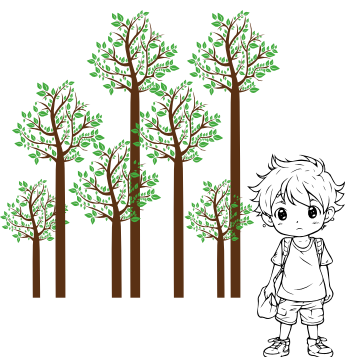
Współautor książek „Potęga Samodoskonalenia” oraz „Moc Słów”.

Od ponad 30 lat dzieli życie między Polskę a Hiszpanię.





Kolorowanka rodzinna



„Mały Książę” to jedna z tych książek, które dorosłość każe nam zbyt łatwo zasufladkować. Z pozoru to prosta opowieść o chłopcu z innej planety, ale w rzeczywistości to precyzyjnie skonstruowana medytacja o tym, jak łatwo gubimy sens, gdy pozwalamy, by codzienność stała się ważniejsza niż to, co naprawdę nas porusza. Saint-Exupéry nie moralizuje — on tylko odśłania, jak często uciekamy w pozory, obowiązki i racjonalizacje, by nie musieć przyznać, że tęsknimy za bliskością, uważnością i prawdą.

To książka, którą warto przeczytać powoli, bez ironii i bez dystansu. Każde zdanie jest tu jak zatrzymanie: krótkie, ale celne, zmuszające do konfrontacji z własnymi wyborami i relacjami. „Mały Książę” przypomina, że odpowiedzialność za drugiego człowieka nie jest ciężarem, lecz konsekwencją więzi — a więź zawsze wymaga odwagi.

W świecie, który premiuje tempo, efektywność i twarde dane, ta niewielka książka proponuje coś radykalnie innego: spojrzenie sercem. I choć brzmi to jak truizm, w praktyce okazuje się zadaniem trudniejszym niż kiedykolwiek. Dlatego warto wrócić do „Małego Księcia” jako dorośli — nie po to, by odnaleźć w nim dzieciństwo, lecz by odzyskać wrażliwość, którą dorosłość tak chętnie nam odbiera.



„Stajesz się odpowiedzialny na zawsze za to, co oswoiłeś.”

— Antoine de Saint-Exupéry,
Mały Książę

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

UBIERZ Z NAMI ZAJĄCZKA

Razem

dla dzieci, młodzieży i dorosłych
w kryzysie zdrowia psychicznego

dla osób 7+



Akcja, która przywraca godność i realnie wspiera osoby w kryzysie zdrowia psychicznego.

Kiedy w rodzinie pojawia się kryzys zdrowia psychicznego, zmienia się wszystko. Codziennosc, rytm dnia, relacje, poczucie bezpieczeństwa.

Czasem kryzys jest tak nagły, że osoba trafia do szpitala psychiatrycznego **bez najpotrzebniejszych rzeczy** — bez bielizny, skarpetek, koszulki.

Bez czegokolwiek, co daje choć odrobinę komfortu i poczucia, że wciąż ma kontrolę nad swoim życiem.

To nie są sytuacje wyjątkowe.

To rzeczywistość wielu rodzin — także tych, które jeszcze wczoraj funkcjonowały zupełnie „normalnie”.

I właśnie dlatego powstała akcja „Ubierz z nami zajaczką”.

Numer konta bankowego

mBANK: 04 1140 2004 0000 3102 8288 6483

www.fundacjapozytywni.org

♥ Dlaczego ta akcja jest tak ważna dla Fundacji Pozytywni?

Fundacja Pozytywni od lat działa na rzecz zdrowia psychicznego dzieci, młodzieży i dorosłych. Jako członek Pomorskiej Koalicji na Rzecz Zdrowia Psychicznego widzimy z bliska, jak ogromne są potrzeby — zarówno osób w kryzysie, jak i ich rodzin. Widzimy, jak często brakuje podstawowych rzeczy, które dla większości z nas są oczywistością, a dla osoby w kryzysie stają się pierwszym krokiem do odzyskania godności. Dlatego wierzymy, że profesjonalna pomoc zaczyna się od prostych gestów: od czystej koszulki, od pary skarpetek, od bielizny, od poczucia, że ktoś o mnie pamięta.

To drobiazgi, które potrafią zmienić czyjś dzień.

A czasem — zmienić sposób, w jaki człowiek patrzy na siebie i na świat.

Co zbieramy?

NOWE:

 skarpetki

 bieliznę

 koszulki

 sportowe staniki



Każdy z tych elementów trafia bezpośrednio do dzieci, młodzieży i dorosłych przebywających w szpitalu psychiatrycznym.

7+

Włącz swoją firmę w akcję

Coraz więcej firm szuka działań, które mają prawdziwy sens — takich, które nie są jedynie symbolicznym gestem, ale realną odpowiedzią na potrzeby społeczności. Akcja „Ubierz z nami zajączka” jest właśnie takim działaniem.

Jeśli reprezentujesz firmę, organizację lub zespół, szkołę — możesz zrobić coś wyjątkowego: **Zorganizuj zbiórkę w swojej firmie i przekaż nam zebrane dary.**

To prosty sposób, by zaangażować pracowników, zbudować kulturę odpowiedzialności społecznej i pokazać, że Wasza firma widzi człowieka tam, gdzie inni widzą tylko problem.

Firmy, które dołączają, często mówią nam, że ta akcja:

- integrowała zespół,
- budowała poczucie sensu,
- pokazywała pracownikom, że ich gest ma realną wartość,
- wzmacniała wizerunek firmy jako odpowiedzialnej społecznie.

Dlatego każda firma, która dołącza, staje się częścią realnej zmiany.



Numer konta bankowego

mBANK: 04 1140 2004 0000 3102 8288 6483

www.fundacjapozytywni.org

Jak można pomóc?

W najprostszy możliwy sposób — odpuszczając sobie jednego pączka.

Jeden pączek = para skarpetek.

Dwa = koszulka.

Trzy = czyjś spokojniejszy dzień.

To symboliczny gest, który realnie zmienia czyjąś codzienność.

Numer konta Fundacji Pozytywni:

mBANK: 04 1140 2004 0000 3102 8288 6483

Tytuł: Ubierz z nami zajęczka



Dlaczego warto dołączyć?

Bo zdrowie psychiczne dotyczy każdej rodziny.

Bo nikt nie powinien być sam w kryzysie.

Bo dobro wraca — czasem szybciej, niż myślimy.

Bo razem możemy stworzyć świat, w którym troska i godność są standardem, a nie wyjątkiem.

Dziękujemy wszystkim rodzinom, które już dołączyły.

Dziękujemy tym, które dopiero dołączą.

Razem możemy naprawić wiele.  



Numer konta bankowego

mBANK: 04 1140 2004 0000 3102 8288 6483

www.fundacjapozytywni.org

Wakacje, które budują pewność siebie

Dzieci rozwijają się najpełniej wtedy, gdy mogą doświadczać świata poza szkolną rutyną. Wakacyjny wypoczynek to dla nich nie tylko czas zabawy, ale przede wszystkim okazja do odkrywania siebie, swoich talentów i możliwości. Oderwanie się od codziennych obowiązków pozwala im złapać oddech, набrać dystansu i wrócić z nową energią — bardziej zmotywowane, spokojniejsze i gotowe na kolejne wyzwania.

Jednym z najważniejszych elementów letnich wyjazdów jest kontakt z rówieśnikami. To właśnie w grupie dzieci uczą się współpracy, otwartości i wzajemnego wsparcia. Wspólne zadania, aktywności sportowe, kreatywne projekty czy zwykłe rozmowy podczas posiłków sprawiają, że młodzi ludzie naturalnie rozwijają kompetencje społeczne, które są dziś tak potrzebne. W atmosferze akceptacji łatwiej przełamać nieśmiałość, nawiązać nowe znajomości i poczuć, że jest się częścią czegoś ważnego.

Właśnie dlatego w koloniach organizowanych przez Czerwiński Travel tak mocno stawiamy na integrację i komunikację. Nasze programy tworzymy z myślą o tym, by każde dziecko mogło poczuć się zauważone, wysłuchane i bezpieczne. Dbamy o to, by zajęcia były różnorodne, angażujące i dopasowane do wieku uczestników — tak, aby każdy mógł znaleźć coś dla siebie i rozwijać się w swoim tempie.

Jednym z najważniejszych elementów letnich wyjazdów jest kontakt z rówieśnikami.

To właśnie w grupie dzieci uczą się współpracy, otwartości i wzajemnego wsparcia.

Wspólne zadania, aktywności sportowe, kreatywne projekty czy zwykłe rozmowy podczas posiłków sprawiają, że młodzi ludzie naturalnie rozwijają kompetencje społeczne, które są dziś tak potrzebne. W atmosferze akceptacji łatwiej przełamać nieśmiałość, nawiązać nowe znajomości i poczuć, że jest się częścią czegoś ważnego.

Happy
holidays



OFERTA LATO 2026



OBOZY ZAGRANICZNE • WYJAZDY JĘZYKOWE KOŁONIE W POLSCE!

RABATY NAWET DO -300 PLN ważne do 28.02.2026



www.ctravel.pl



ŁAP OKAZJĘ



www.fundacjapozytywni.org

KURS AKADEMII RODZICA

FORMUŁA grupowa ONLINE

*****Zaktualizuj się, RODZICU — Twoje dziecko ma nową wersję świata.
I potrzebuje rodzica, nie krytyka.*****



Akademia Rodzica

Zaktualizuj się RODZICU
— twoje dziecko ma nową wersję świata
i potrzebuje rodzica, nie krytyka!!!!



cykl 5 spotkań online

www.fundacjapozytywni.org

Dla kogo?

Dla rodziców dzieci w wieku 7-18 lat,
którzy chcą:

- lepiej rozumieć współczesny świat młodych,
- budować relację opartą na wsparciu,
- reagować mądrze, bez oceniania,
- być naprawdę blisko.

Terminy spotkań (online):

 Godzina: 20:00

 Czas trwania: 1 godzina

- 12 lutego 2026 – dostęp do nagrania
- 23 lutego 2026 – na żywo
- 02 marca 2026 – na żywo
- 19 marca 2026 – na żywo
- 30 marca 2026 – na żywo

Miejsce: Platforma ClickMeeting

Koszt udziału:

- 219 zł / os. – opłata za cały kurs (5 spotkań)
- 50 zł / os. – zaświadczenie (dla chętnych)

Płatność:

Fundacja POZYTYWNI ul. Sojowa 2D/32, 81-589 Gdynia

mBank: 04 1140 2004 0000 3102 8288 6483

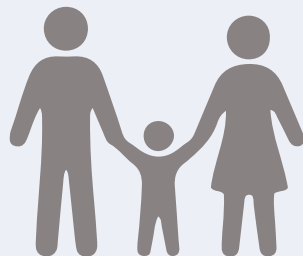
Tytuł przelewu: Imię i nazwisko + KURS online Akademii Rodzica

Prowadząca:

Anna Blokus-Szkodzińska

Pedagog, doradca rodzinna, twórczyni Akademii Rodzica.

Praktyczka, która od lat wspiera rodziców w budowaniu relacji pełnych zrozumienia i spokoju.



www.fundacjapozytywni.org

Dlaczego warto?

- ✦ zrozumiesz, co naprawdę dzieje się w świecie Twojego dziecka
- ✦ nauczysz się reagować bez krytyki
- ✦ dostaniesz konkretne narzędzia do codziennego użycia
- ✦ poczujesz, że naprawdę jesteś bliżej

Organizator:

Fundacja POZYTYWNI

ul. Sojowa 2D/32, 81-589 Gdynia

NIP: 5862350640

KRS: 0000810996



Rejestracja (obowiązkowa):

👉 <https://forms.gle/UbwDcHG275LBxfqTA>

Uwaga: Liczba miejsc ograniczona.

Decyduje kolejność zgłoszeń i wpłat.

Kontakt gdy masz pytania:
Dorota Jankowiak-Dąbrowska
Dyrektor Biura Marketingu
tel. 574-298-848
fundacjapozytywni@gmail.com



Akademia Rodzica

Zaktualizuj się RODZICU
— twoje dziecko ma nową wersję świata
i potrzebuje rodzica, nie krytyka!!!!



cykl 5 spotkań online

www.fundacjapozytywni.org

www.fundacjapozytywni.org

Rodzicu, przekaz
informację do szkoły,
przedszkola Twoich
dzieci o konferencji



stacjonarnie lub online



Fundacja POZYTYWNI
W imię naszej wspólnej przyszłości

WYŻSZA SZKOŁA ADMINISTRACJI I BIZNESU
W Łodzi

KONFERENCJA NAUKOWA
Nie w NORMIE, lecz w FORMIE
Edukacja w Czasach Neuroróżnorodności

12.03.2026 R. GDYNIA



Fundacja POZYTYWNI
W imię naszej wspólnej przyszłości

www.fundacjapozytywni.org

„Dołączcie do nas, bo ta konferencja to
dzień, który realnie wzmacnia szkoły
— wiedzą, narzędziami i inspiracją
od 13 ekspertów z najwyższej półki.”
zapraszają
Organizatorki z Fundacji Pozytywni



Fundacja POZYTYWNI
W imię naszej wspólnej przyszłości

WYŻSZA SZKOŁA ADMINISTRACJI I BIZNESU
W Łodzi

KONFERENCJA NAUKOWA
Nie w NORMIE, lecz w FORMIE
Edukacja w Czasach Neuroróżnorodności
12 marca 2026 R. | 9:00 - 17:00

Program:

- 9:00 - 9:05: Otwieranie konferencji - Fundacja Pozytywni & WSBie Gdynia
- 9:05 - 9:45: prof. dr hab. inż. prawnych UGIM / dr psychologii UJ Rafał Hucisko
Edukacja w Czasach Neuroróżnorodności: perspektywa naukowa i praktyczna
- 9:45 - 10:15: dr. Wiktoria Błaż, prof. UŁB
Mądry jest i jest. O różnorodność i personalizację metod dydaktycznych
- 10:15 - 10:45: dr Katarzyna Grzesińska-Graselska
Dyspozycje inteligencji i różnorodność: jak je wykorzystać w edukacji?
- 10:45 - 11:15: dr Ingrid Dąbrowska, prof. UŁB
O wielokulturowości, różnorodności i inkluzji: czyż to nie jest sedno edukacji w czasach różnorodności?
- 11:15 - 11:30: Przerwa kawiarna
- 11:30 - 12:00: mgr Anna Białucha-Skłodowska
Czy to jest czas na edukację w czasach różnorodności? Perspektywa praktyczna
- 12:00 - 12:30: mgr Aneta Węgrzyn
Jak wykorzystać różnorodność w pracy? Wyższe wykształcenie i różnorodność
- 12:30 - 13:00: dr Ingrid Dąbrowska
Jaka jest różnorodność? Jak ją wykorzystać w edukacji? Perspektywa praktyczna
- 13:00 - 13:30: dr Ingrid Dąbrowska
Jaka jest różnorodność? Jak ją wykorzystać w edukacji? Perspektywa praktyczna
- 13:30 - 14:15: Przerwa kawiarna
- 14:15 - 14:45: dr inż. Anna Waleczko-Tępkowa & Aneta Drobniak
Współpraca w czasie różnorodności: jak ją wykorzystać w edukacji?
- 14:45 - 15:15: dr Adrianna Hincelarska
Edukacja w czasach różnorodności: jak ją wykorzystać w edukacji?
- 15:15 - 15:45: mgr Hanna Wierzbicka & Hanna Wierzbicka
Współpraca w czasie różnorodności: jak ją wykorzystać w edukacji?
- 15:45 - 16:15: dr Ingrid Dąbrowska
Jaka jest różnorodność? Jak ją wykorzystać w edukacji? Perspektywa praktyczna
- 16:15 - 16:55: dr Katarzyna Grzesińska-Graselska & mgr Anna Białucha-Skłodowska
Tętno różnorodności w edukacji
- 16:55 - 17:00: Zakończenie konferencji

WYDZIAŁ ZDROWIA    

REJESTRACJA



www.fundacjapozytywni.org



Fundacja
POZYTYWNI

W imię
naszej
wspólnej
przyszłości!



Fundacja Pozytywni

NIP 5862350640 KRS 0000810996

ul. Sojowa 2D/32 81-589 Gdynia

adres siedziby Zarządu i do korespondencji:

ul. Lotników Polskich 17 83-000 Pruszcz Gdański



fundacjapozytywni@gmail.com



574 298 848



mBANK: 04 1140 2004 0000 3102 8288 6483



www.fundacjapozytywni.org





 Czasopismo rodzinne Akademia Rodzica

 Spotkania szkoleniowe wyjazdowe
w szkołach skierowane do rodziców

 Spotkania grupowe
w Centrum Wsparcia i Rozwoju Pozytywn
w Pruszczu Gdańskim

 Współpraca z gminami

 Doradztwo rodzinne

 Reprezentant Dziecka

 Kurs kompetencji rodzicielskich
(stacjonarnie lub online)

Akademia Rodzica

Zaproszenie do prenumeraty
czasopisma rodzinnego
Akademia Rodzica



www.fundacjapozytywni.org

FUNDACJA POZYTYWNI

AKADEMIA RODZICA

NR 6

MARZEC 2026

CZASOPISMO RODZINNE

!!! nowy numer
19 marca 2026 r.

skanuj, pobierz,
czytaj bezpłatnie



Siła
codziennych
wyborów



www.fundacjapozytywni.org