

GAZETA RODZINNA

BEZPŁATNY E-MAGAZYN - PRZESTRZEŃ INSPIRACJI DLA RODZICÓW

GAZETA RODZINNA MAJ 2025 (5)



CZY MOŻNA MIEĆ
WSZYSTKO?

SPIS TREŚCI

- 3** **Od redakcji**
- 4** **Budowanie zdrowego poczucia własnej wartości**
5 kluczowych pojęć
- 7** **Wspierania poczucia własnej wartości u dziecka**
10 niewerbalnych sposobów
- 8** **Wzmocnienia poczucia własnej wartości u nastolatka**
10 możliwości
- 9** **Do czego służy tata?**
Anna Blokus-Szkodzińska
- 11-12** **Zaproszenie do posłuchania**
Chcę Cię zrozumieć... mówi Danuta Sowińska
Ojciec jak latarnik. Rozmawiają Anna Blokus-Szkodzińska i prof. Marcin Szulc
- 14** **Akty prawne, które regulują prawa dzieci i młodzieży w domu**
- 15** **Problem hejtu w Internecie**
Dorota Jankowiak-Dąbrowska
- 18** **O kryzysie młodych**
Danuta Sowińska
- 19** **Karta coachingowa nr 5**
Marzysz czy się martwisz?
- 20** **Ćwiczenie regeneracyjne**
Widzę ciemność - relaks dla oczu
- Zaproszenie do skorzystania z oferty szkoleniowo-doradczej
Centrum Wsparcia i Rozwoju oraz Grupy HeavyRain**

Zapowiedzi na czerwiec: Co będzie w następnym numerze i w Klubie WOW!



Gazeta Rodzinna ISSN 3071-8414

Wydawca: Grupa HeavyRain & Fundacja Pozytywni.

Redakcja: Małgorzata Taraszkiewicz (redaktor naczelna), Anna Blokus-Szkodzińska, Filo Nalepa, Dorota Jankowiak-Dąbrowska.

Kontakt: Gdynia 81-589, ul. Sojowa 2D/32. Tel. 574 298 848

gazetarodzinnaow@gmail.com www.fundacjapozytywni.org TikTok Instagram

Bezpłatna subskrypcja na 2025 r.

Dodatki do Gazety Rodzinnej

OD REDAKCJI

Witamy ciepło w majowym numerze Gazety Rodzinnej.



Jest dość zimno w tym maju. W redakcji żartujemy sobie, że pewnie ktoś zapomniał wnieść opłatę za ciepłą pogodę.

I coś w tym jest - żeby było ciepło w naszych domach i rodzinach na pewno potrzebny jest spory wkład własny. Niekoniecznie materialny. To mozaika dobrych słów, drobnych gestów, wzajemnej akceptacji, zrozumienia i szacunku. W tym numerze jest dużo podpowiedzi.

Głównym tematem tego numeru jest **budowanie poczucia własnej wartości u dzieci. Pytaniem z okładki Czy można mieć wszystko? chcemy sprowokować do refleksji, że nikt nie ma wszystkiego!** Ponadto - mieć nie musi!

Każdy jest wystarczająco dobry taki, jaki jest! Oczywiście niektóre rzeczy można przepracować, żeby było łatwiej żyć - ale nie da się nikogo zmienić na siłę, do swojego planu, projektu. Można zmieniać tylko samego siebie - a wtedy zmienia się wiele wokół nas. Więcej na ten temat będzie w następnym numerze.

W tym numerze sporo też mówimy o roli ojca. Przewija się metafora latarni morskiej, fal, przystani... Z naszych doświadczeń wynika, że ojcowie się budzą i zaczynają uświadamiać sobie własną rolę w budowaniu zdrowego poczucia własnej wartości u swoich dzieci. Temat jest więc otwarty i na pewno jeszcze do niego wrócimy.

Jak zwykle zapraszamy na kanał YT Gazeta Rodzinna WOW!, gdzie znajdują się wszystkie nagrania webinarów.

Twórzmy razem dobry świat dla dzieci i dla nas wszystkich.
Jesteśmy dla Was!

Małgorzata Taraszkiewicz, Anna Blokus-Szkodzińska,
Filo Nalepa, Dorota Jankowiak-Dąbrowska.



BUDOWANIE ZDROWEGO POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI PIĘĆ KLUCZOWYCH POJĘĆ

1. Poczucie własnej wartości (Self-Esteem) to ogólna ocena siebie – tego, jak postrzegamy swoją wartość jako osoby. Budowana jest w relacjach z ważnymi dorosłymi poprzez akceptację, uznanie, pozytywne wzmocnienie i konstruktywną informację zwrotną. Zdrowe poczucie własnej wartości oznacza, że dziecko wierzy, że jest wartościowe niezależnie od sukcesów czy porażek. To fundament odwagi, sprawczości i motywacji.

To m.in. odpowiedź na pytanie: Jak myślę o sobie? Czy wierzę, że sobie poradzę? Czy mam odwagę, aby podjąć próbę?

Zapytaj dziecko:

- Z czego dzisiaj jesteś najbardziej dumny?
 - Jak sobie poradziłeś z czymś trudnym ostatnio?
 - Co potrafisz zrobić samodzielnie, co wcześniej było trudne?
 - Co chciałbyś spróbować, mimo że jeszcze tego nie umiesz?
 - Co robisz najlepiej według ciebie?
-
- Dawaj dziecku realne pochwały: nie tylko „jesteś super”, ale np. „świetnie, że się nie poddałeś, choć było trudno”.
 - Pozwól dziecku próbować, popełniać błędy i powtarzać – to buduje odwagę i wytrwałość.
 - Daj mu zadania „na miarę” – takie, które są wyzwaniem, ale osiągalne.
 - Zamiast skupiać się na wyniku, mów o wysiłku i zaangażowaniu.

2. Szacunek do samego siebie (Self Respect) to zdolność do traktowania siebie z godnością i ochrony własnych granic. Dziecko, które przejawia szacunek do samego siebie nie pozwala się upokarzać, potrafi powiedzieć „nie”, zna swoje prawa i oczekuje szacunku od innych. Rodzice uczą tego, okazując dziecku szacunek na co dzień – w tonie głosu, słuchaniu, dawaniu wyboru i uznaniu granic.

To m.in. odpowiedź na pytanie: Czy traktuję siebie z godnością? Czy pozwalam się źle traktować?

- Naucz dziecko mówić „nie” – i nie karz za odmowę.
- Wspieraj w wyrażaniu własnej opinii, nawet jeśli się różni od Twojej.
- Traktuj dziecko z takim szacunkiem, jakiego oczekujesz od niego.
- Reaguj stanowczo, gdy ktoś je poniża lub wyśmiewa – pokaż, że to nie jest w porządku.

BUDOWANIE ZDROWEGO POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI PIĘĆ KLUCZOWYCH POJĘĆ

3. Poczucie bycia godnym miłości i troski (Self-Worth) to głębokie poczucie, że „jestem wart/warta tego, by mnie kochano”, nawet jeśli popełniam błędy. To nie zależy od ocen, umiejętności czy porównań – to wartość, którą dziecko czuje, gdy jest widziane i przyjmowane bezwarunkowo.

Takie poczucie jest utrwalane przez bezpieczne przywiązanie, czułość i akceptację, zwłaszcza w chwilach, gdy dziecko czegoś nie umie, czegoś się boi lub zawodzi.

Główne pytanie: Czy czuję się ważny bez względu na to, co osiągam?

Zapytaj dziecko:

- Co sprawia, że czujesz się OK, nawet gdy nie wszystko się udaje?
- Co w sobie lubisz niezależnie od ocen, osiągnięć czy opinii innych?
- Co czujesz, gdy ktoś mówi: „Jesteś dla mnie ważny”?
- Kiedy czujesz, że jesteś naprawdę sobą?
- Okazuj miłość bezwarunkową: „kocham cię, nawet jeśli się złościś”, „jesteś ważny, nawet jeśli coś ci nie wyszło”.
- Mów: „Jesteś ważny. Cieszę się, że jesteś.”
- Przyjmuj emocje dziecka – także trudne.
- Nie wiąż miłości z wynikami („jeśli będziesz grzeczny, to...”).

4. Akceptacja siebie (Self-Acceptance) to wewnętrzna zgoda na siebie takim, jakim się jest. Dziecko, które doświadcza samoakceptacji, nie musi udawać ani walczyć o bycie „lepszym” cały czas.

Dorośli wspierają ten proces, gdy nie zawstydzają, nie porównują i pozwalają dziecku mieć emocje, słabości, pomyłki. To przeciwieństwo presji perfekcjonizmu.

Główne pytanie: Czy akceptuję siebie takim, jakim jestem – z wadami i zaletami?

Zapytaj dziecko:

- Jakie są twoje mocne strony? A jakie słabsze – i co w nich widzisz ciekawego?
- Czy są rzeczy, których w sobie nie lubisz, ale chcesz je lepiej zrozumieć?
- Czy potrafisz przyznać, że czegoś nie umiesz – i to jest w porządku?
- Co powiedziałbyś sobie samemu, gdybyś był swoim przyjacielem?
- Jak czujesz się, gdy słyszysz „nie musisz być idealny”?
- Mów o swoich pomyłkach – ucz, że nie trzeba być idealnym.
- Zachęcaj dziecko do mówienia o tym, co lubi w sobie.
- Unikaj porównań do innych dzieci – wzmacniaj indywidualność.

**Rozmawiaj z dzieckiem o tym, że każdy ma mocne i słabsze strony – to normalne.
Nikt nie ma wszystkiego!**

BUDOWANIE ZDROWEGO POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI PIĘĆ KLUCZOWYCH POJĘĆ

5. Samoświadomość (Self-Awareness). To zdolność rozpoznawania swoich emocji, myśli, reakcji i potrzeb. Samoświadome dziecko wie, co czuje, potrafi o tym mówić, rozumie swoje granice i wie, co je wspiera lub rani.

Rozwija się przez rozmowy o emocjach, pytania typu „co czujesz?“, „co ci pomogło?“, „czego potrzebujesz?“, a także modelowanie samoświadomości przez dorosłych.

To odpowiedź na pytanie: Czy wiem, co czuję, myślę i potrzebuję?

- Pomagaj nazywać emocje: „Wygląda na to, że jesteś smutny / zły / zawstydzony.”
- Zadawaj pytania: „Co cię tak zdenerwowało?“, „Czego teraz potrzebujesz?”
- Naucz je rozpoznawać reakcje ciała: „Gdy jesteś zdenerwowany, to boli cię brzuch?”
- Prowadź „pogadanki serca” – wieczorne rozmowy o tym, co było fajne, co trudne, co dziecko czuje.

Pytaj:

1. Jak się dzisiaj czujesz – co podpowiada ci ciało, co emocje?
2. Co się działo w twoim sercu, gdy pokłóciłeś się z kolegą?
3. Jakie sytuacje wywołują u ciebie smutek, złość albo lęk?
4. Co robisz, żeby się uspokoić, kiedy jesteś zdenerwowany?
5. Jakie rzeczy sprawiają, że czujesz się dobrze ze sobą?

oprac. red. MT

10 NIEWERBALNYCH SPOSOBÓW WSPIERANIA POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI U DZIECI

1. Kontakt wzrokowy pełen uwagi.

Patrz dziecku w oczy z ciepłem i zainteresowaniem, gdy do ciebie mówi – sygnalizujesz: „Jesteś dla mnie ważny”.

2. Uśmiech, który mówi „lubię cię takim, jakim jesteś”.

Niech twój uśmiech towarzyszy nie tylko sukcesom, ale także codziennym chwilom.

To przekaz: „Cieszę się, że jesteś”.

3. Przytulenie bez powodu.

Dotyk – przytulenie, głaskanie po głowie, uścisk dłoni – buduje poczucie bezpieczeństwa i przynależności.

4. Zatrzymanie się, by wysłuchać.

Połóż telefon, przerwij gotowanie – i odwróć się w stronę dziecka. Ciało mówi wtedy: „Masz moją uwagę. Liczysz się”.

5. Gesty wsparcia zgodne z tempem dobrym dla dziecka.

Pokiwać głową, ułóż dłoń na jego plecach, podaj rękę – nie przerywając, nie przyspieszając. Taka synchronizacja daje mu poczucie uznania.

6. Obecność – bycie blisko bez nacisku.

Usiądź obok, milcząc, gdy dziecko przeżywa trudne emocje. Twoja cicha obecność jest komunikatem: „Nie jesteś sam”.

7. Zachwyt w spojrzeniu, gdy coś tworzy.

Gdy rysuje, konstruuje, tańczy – patrz z uznaniem, bez oceniania. Dziecko wtedy „widzi się” w twoich oczach.

8. Gesty podkreślające jego sprawczość.

Pozwól nacisnąć przycisk windy, nalać sobie wodę, wybrać ubranie. Mówisz bez słów: „Ufam ci. Dajesz radę”.

9. Spokojna mowa ciała w trudnych chwilach.

Kiedy dziecko popełni błąd – spokojna twarz i otwarte ciało mówią: „Nie musisz się bać. Zrozumiem”.

10. Rytuały czułości – wieczorne „dobranoc”, przybicie piątki.

Stałe, niewerbalne rytuały pokazują: „Jestem z tobą. Każdego dnia”.

oprac. red. MT

10

MOŻLIWOŚCI WZMACNIANIA POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI U NASTOLATKA

Okres dojrzewania to czas wielkich emocji, burz tożsamościowych i testowania granic. Poczucie własnej wartości nastolatka bywa wtedy bardzo chwiejne – raz wysokie, raz zaniżone, a bywa też maskowane pozorną pewnością siebie.

Właśnie wtedy potrzebuje dorosłych, którzy będą latarnią, a nie falą.

1. Traktuj nastolatka jak osobę z własnym zdaniem.

Nie lekceważ jego opinii – pytaj: „Co o tym sądzisz?”, „Jak ty byś to rozwiązał?”.

To buduje przekonanie: „Mój głos się liczy”.

2. Dawaj mu odpowiedzialność.

Pozwól podejmować decyzje, choćby małe: co zjeść, jak zaplanować czas, gdzie pojechać.

Poczucie wpływu na rzeczywistość wzmacnia poczucie własnej wartości.

3. Oddziel ocenę zachowania od wartości osoby.

Mów: „To, co zrobiłeś, było nie w porządku” zamiast „Jesteś nieodpowiedzialny”.

Wtedy nastolatek słyszy: „Nadal jesteś OK, tylko błąd (to zachowanie) jest do poprawy”.

4. Pomóż mu odkrywać mocne strony.

Zachęcaj do eksperymentowania – sport, wolontariat, muzyka, gry strategiczne.

Mów: „Zauważyłam, że masz świetne wyczucie detali”, albo „o! Jesteś wytrwały”.

5. Bądź latarnią – nawet, gdy cię dziecko odpycha.

Nie obrażaj się na milczenie czy bunt. Mów: „Jestem obok. Gdy będziesz chciał pogadać – jestem.”

To daje poczucie bezpieczeństwa.

6. Buduj relację bez presji i oceniania.

Czasem wspólna pizza, oglądanie serialu czy cisza w samochodzie działają więcej niż rozmowy.

Relacja daje siłę.

7. Ucz akceptacji emocji, nie tylko kontroli

Pokaż, że złość, smutek, wstyd to normalne emocje.

Dzięki temu nie będzie czuł się „wadliwy”, gdy przeżywa trudne stany.

8. Chwal za wysiłek, nie tylko efekt.

Zamiast „Jesteś najlepszy” – powiedz: „Widzę, ile pracy w to włożyłeś – to robi wrażenie.”

Buduje to wewnętrzne źródło wartości.

9. Pomóż mu budować tożsamość.

Rozmawiaj o tym, kim chce być, co lubi, w co wierzy – bez narzucania swojej wersji.

To czas odkrywania: „Kim jestem naprawdę?”

10. Szanuj jego potrzebę autonomii.

Im więcej wolności z twoim wsparciem, tym mniej buntu.

Poczucie: „Mogę być sobą przy tobie” to fundament zdrowego poczucia własnej wartości.

oprac. red. MT

Do czego służy tata? Bogaty wymiar ojcostwa, a tożsamość dziecka.

Jeden ojciec znaczy więcej niż stu nauczycieli, pisał szesnastowieczny poeta George Herbart. Zainspirowana myślą angielskiego poety, zaczęłam się przyglądać znaczeniu i funkcji ojca w jego pragmatycznym wymiarze dla harmonijnego i dynamicznego rozwoju dziecka.

Świat społeczny nieustannie się zmienia, a współczesne podejście do rodzicielstwa coraz wyraźniej dostrzega kluczową rolę ojca w rozwoju dziecka. Przez dziesięciolecia dominowało przekonanie, że ojciec pełni głównie funkcję „żywiciela rodziny”, podczas gdy za wychowanie i opiekę nad dziećmi odpowiedzialna była matka. Ojciec wkraczał z dyscypliną tylko wtedy, gdy mama sobie nie radziła i zazwyczaj w sposób fizyczny demonstrował swoją przewagę siły i autorytetu. Dziś jednak, zarówno praktyka, jak i badania naukowe wskazują, że obecność i zaangażowanie ojca w życie dziecka ma fundamentalne znaczenie dla jego zdrowia psychicznego, emocjonalnego i społecznego.

Ojcostwo to nie tylko emocjonalna relacja – to także konkretne działania, decyzje i wsparcie, które mają realny wpływ na przyszłość dziecka. Zatem zauważamy realną zmianę nie tylko w ujęciu naukowej narracji, ale również w zmianie stylu myślenia i działania ojców na rzecz szeroko pojętego dobra swoich dzieci. Bogactwo wymiaru ojca przedstawię w reprezentacji najważniejszych filarów.

1. Ojciec jako filar emocjonalnego bezpieczeństwa

Z badań opublikowanych przez American Psychological Association (APA) wynika, że dzieci, które mają silną i pozytywną relację z ojcem, wykazują wyższy poziom pewności siebie, lepsze kompetencje społeczne oraz rzadziej popadają w konflikty z rówieśnikami. Ponadto, obecność ojca w pierwszych latach życia dziecka wpływa pozytywnie na rozwój zdolności językowych, logicznego myślenia i regulacji emocjonalnej. Ponadto, w badaniach prowadzonych przez prof. Paula Amato z Penn State University wykazano, że dzieci, których ojcowie aktywnie uczestniczą w ich wychowaniu, rzadziej mają problemy z zachowaniem i lepiej radzą sobie w szkole. Co więcej, pozytywny obraz ojca w oczach dziecka wiąże się z mniejszym ryzykiem depresji i uzależnień w okresie dorostania.

2. Ojciec jako osobowy przykład w codziennych działaniach

Ojcostwo to nie tylko emocjonalna obecność – to także praktyczna rola w codziennym życiu dziecka. Ojcowie wspierają dzieci w nauce, organizują czas wolny, uczą zasad, norm społecznych i rozwiązywania problemów. Przykład ojca – jego styl życia, podejście do pracy, relacje interpersonalne – ma ogromny wpływ na kształtowanie się wartości i postaw młodego człowieka. Powiedzenie „Słowa uczą, a przykłady pociągają” autorstwa rzymskiego historyka Tytusa Liwiusza, ma tutaj dosłowne zastosowanie i w dużym stopniu będzie wpływać na postawy i zachowania dzieci.

W raporcie Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę z 2021 roku podkreślono, że ojcowie, którzy angażują się w codzienne obowiązki rodzicielskie (karmienie, przewijanie, usypianie, pomoc w nauce), budują trwałą więź z dzieckiem i jednocześnie odciążają matki, co pozytywnie wpływa na klimat rodzinny. Wspólna odpowiedzialność za wychowanie zmniejsza ryzyko wypalenia rodzicielskiego i sprzyja bardziej zrównoważonemu rozwojowi dziecka.

Do czego służy tata? Bogaty wymiar ojcostwa, a tożsamość dziecka.

3. Ojciec jako wzorzec i mentor

Bardzo ważny filar ojcostwa wychodzący naprzeciw naturalnym potrzebom dzieci w kontekście mądrego i dojrzałego przewodnictwa dorosłego po arkanach świata społecznego. Warto zwrócić tutaj uwagę na wymierne korzyści w odniesieniu do córek i synów. Dla chłopców ojciec często staje się pierwszym męskim autorytetem i wzorem do naśladowania – uczy, jak być odpowiedzialnym, jak radzić sobie z porażkami i jak wyrażać emocje w konstruktywny sposób. Dla dziewczynek ojciec jest ważnym punktem odniesienia w budowaniu poczucia własnej wartości i obrazu relacji międzyludzkich. Badania wskazują, że dziewczynki wychowywane przez zaangażowanych ojców częściej osiągają sukcesy akademickie i zawodowe oraz wchodzą w bardziej satysfakcjonujące związki.

Nie bez znaczenia jest też rola ojca jako mediatora i strażnika granic – mężczyźni często wnoszą do wychowania element stanowczości i dyscypliny, która – przy zachowaniu równowagi z empatią – pomaga dziecku nauczyć się odpowiedzialności i konsekwencji.

Wnioski płynące z badań i praktyki są jednoznaczne: obecność i aktywność ojca w wychowaniu dziecka jest nie do przecenienia. Ojcostwo to nie tylko uczucie – to także konkretne działania, które budują silne, zdrowe i dojrzałe jednostki. Dlatego warto wspierać mężczyzn w ich rodzicielskiej roli i tworzyć warunki, w których mogą w pełni realizować swoje ojcowskie kompetencje.

Reasumując, można śmiało powiedzieć, że bliskość dziecka z tatą buduje pewność siebie, wysoką samoocenę i w konsekwencji lepszy start w życiu dziecka. Dzieci, które mają wspierającą relację z ojcem, czują się bezpieczniej, są bardziej otwarte i lepiej radzą sobie w kontaktach z rówieśnikami. Badania pokazują, że dzieci zaangażowanych ojców mają lepsze wyniki w nauce, rzadziej popadają w konflikty, a nawet rzadziej cierpią na depresję. Profesor Paul Amato z Uniwersytetu Stanowego Pensylwanii udowodnił, że dzieci wychowywane przez ojców, którzy spędzają z nimi czas, wspierają je i stawiają granice, są bardziej samodzielne, spokojniejsze i lepiej odnajdują się w dorosłości. Role rodzicielskie są komplementarne, to znaczy uzupełniające, ale każda z nich ma swoje konkretne funkcje, których nie da się zastąpić ze względu na ich specyfikę i wyjątkowy, personalny charakter w odniesieniu do potrzeb dzieci.

Z raportu Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę wynika, że dzieci najlepiej rozwijają się wtedy, gdy oboje rodzice – mama i tata – wspólnie dzielą się opieką i obowiązkami. Wtedy maluch ma poczucie stabilności, a rodzina działa jak dobrze zgrany zespół. Dziecko nie potrzebuje ojca superbohatera, potrzebuje ojca obecnego, prawdziwego, kochającego ze świadomością wpływu na to, kim staje się jego dziecko w relacji z nim.

Dla dzieci tata to nie tylko opiekun – to wzór, przewodnik i bezpieczna przystań. Dlatego warto inwestować w relację z dzieckiem każdego dnia. Bo zaangażowany ojciec to jeden z największych darów, jakie można dać dziecku na start w dorosłe życie.

Anna Blokus-Szkodzińska

MASZ CHWILĘ ?

POSŁUCHAJ NAS - KLIKNIJ W EKRAN



CHCĘ CIĘ ZROZUMIEĆ...

Danuta Sowińska



Prezeska i założycielka diversityPL; suicydolożka, zajmuję się interwencją kryzysową oraz mediacjami sądowymi.

GRUPA EDUKACYJNA
HEAVYRAIN

GAZETA RODZINNA

Fundacja
POZYTYWNI.PL

Danuta Sowińska

jest doktorantką na Uniwersytecie Gdańskim,
założycielką i prezeską Fundacji DiversityPL.

Jest dyplomowaną interwentką kryzysową i suicydolożką
zaangażowaną w działania prewencyjne jako członkini Polskiego
Towarzystwa Suicydologicznego oraz inicjatorka powstania Zespołu
Parlamentarnego ds. Prewencji Suicydalnej.

Jest współautorką książki „O przemoc. Rozmowy ze wstydem”.

Należy do Social Psychology Network przy Wesleyan University
i ukończyła liczne certyfikowane kursy z zakresu psychologii,
pierwszej pomocy psychologicznej, prewencji samobójstw
i przeciwdziałania dyskryminacji na uniwersytetach takich jak Wesleyan, Yale,
Johns Hopkins czy University of Pittsburgh.

Posiada certyfikat ACSTH jako coach i specjalizuje się w treningach
antydiskryminacyjnych, będąc członkinią Towarzystwa Edukacji
Antydyskryminacyjnej. Jest absolwentką i asystentką Szkoły Liderów
i Liderów Politycznych. Jako producentka stworzyła reportaże

„W tym wieku można być szczęśliwym”

i „Moje problemy nie są błahe”.

Została laureatką Konkursu 16 Liderów Równości
w województwie pomorskim.

I zapraszamy na nasz kanał YouTube, gdzie znajdziesz więcej filmów!

MASZ CHWILĘ ?

POSŁUCHAJ NAS - KLIKNIJ W EKRAN



GAZETA RODZINNA

Ojcostwo.

Ojciec jak latarnia morska

rozmawiają
Anna Blokus-Szkodzińska
i prof. Marcin Szulc

GRUPA EDUKACYJNA
HEAVYRAIN



**Fundacja
POZYTYWNI.PL**

Marcin Szulc

profesor Uniwersytetu Gdańskiego,
nauczyciel akademicki i psycholog.

Zajmuje się problematyką zagrożeń społecznych
ze szczególnym wskazaniem na mechanizmy
powstawania uzależnień, leczenie nałogów,
resocjalizację nieletnich sprawców przestępstw
oraz problemy okresu dorastania.

Prowadzi spotkania edukacyjne
dla rad pedagogicznych i rodziców.

Jest autorem publikacji z zakresu psychologii zagrożeń społecznych.

I zapraszamy na nasz kanał YouTube, gdzie znajdziesz więcej filmów!



To, co jest najważniejsze
w kształtowaniu poczucia własnej wartości
u dziecka to bezwarunkowa akceptacja.

To przekaz, który mówi:

**„Jesteś ważny
i kochany – nie za coś,
ale pomimo wszystko”.**

To właśnie to głębokie poczucie, że nie trzeba
zasługiwać na miłość, że nawet z błędami,
emocjami, pomyłkami – dziecko ma wartość
samą w sobie.

Bez tego każdy inny wysiłek – pochwały,
wsparcie, rozmowy – mogą być interpretowane
jako warunkowe („kochają mnie, kiedy...”,
„jestem OK, jeśli...”).

Akceptacja daje fundament.

GAZETA RODZINNA

Uwaga! Odpowiadając na Państwa pytania:

Czy Gazetę Rodziną można wstawiać na strony www
przedszkola, szkoły czy biblioteki?

Tak! Tak! Tak!

Gazeta jest do bezpłatnego pobrania przez rodziców,
rodziny i wszystkich zainteresowanych...



Fundacja
POZYTYWNI.PL

GRUPA EDUKACYJNA
HEAVYRAIN

AKTY PRAWNE, KTÓRE REGULUJĄ PRAWA DZIECI I MŁODZIEŻY W DOMU

Zgodnie z przepisami każde dziecko ma prawo do:

- ♦ wyznawania takiej wiary, jaką chce (art. 48 i 53 Konstytucji, art. 14 Konwencji o Prawach Dziecka)
- ♦ posiadania życia prywatnego oraz rodzinnego (art. 47 Konstytucji)
- ♦ wychowania z Mamą i Tatą (art. 48 Konstytucji, art. 58 kodeksu rodzinnego i opiekuńczego)
- ♦ posiadania imienia (art. 7 Konwencji o Prawach Dziecka)
- ♦ poznania swoich biologicznych rodziców (art. 7 Konwencji o Prawach Dziecka)
- ♦ pozostawania pod opieką rodziców, chyba że nie jest to dla niego korzystne, np. w sytuacji, gdy rodzice nadużywają alkoholu lub narkotyków (art. 9 Konwencji o Prawach Dziecka)
- ♦ tajemnicy korespondencji, w tym również na portalach społecznościowych (art. 16 Konwencji o Prawach Dziecka)
- ♦ takiego poziomu życia, jaki odpowiada jego rozwojowi zarówno fizycznemu, jak i psychicznemu (art. 27 Konwencji o Prawach Dziecka)
- ♦ ochrony przed wykonywaniem pracy, która mogłaby być dla niego niebezpieczna lub szkodliwa dla jego rozwoju (art. 32 Konwencji o Prawach Dziecka)
- ♦ rozwoju fizycznego, psychicznego, duchowego oraz społecznego (zasada 2 Deklaracji Praw Dziecka)
- ♦ odpowiedniego wyżywienia, mieszkania, rozrywek i opieki lekarskiej (zasada 4 Deklaracji Praw Dziecka)
- ♦ miłości i zrozumienia (zasada 6 Deklaracji Praw Dziecka)
- ♦ dorastania w atmosferze życzliwości i szacunku oraz bezpieczeństwa (zasada 6 Deklaracji Praw Dziecka)
- ♦ decydowania o swoim nazwisku (jeśli ma więcej niż 13 lat) (art. 88 i 89 kodeksu rodzinnego i opiekuńczego)
- ♦ ochrony przed stosowaniem kar cielesnych (art. 96(1) kodeksu rodzinnego i opiekuńczego)

Przepisy zapewniają każdemu dziecku:

- ochronę dobrego imienia, a więc nikt nie może dziecka obrażać czy wyzywać (art. 47 Konstytucji)
- wolność wyrażania swoich poglądów (art. 54 Konstytucji, art. 12 Konwencji o Prawach Dziecka)
- szczególną pomoc, w tym finansową, jeśli jego rodzina jest w trudnej sytuacji (art. 71 Konstytucji)
- prawo do wypoczynku i czasu wolnego, do uczestniczenia w zabawach i zajęciach rekreacyjnych oraz do uczestniczenia w życiu kulturalnym i artystycznym (art. 31 Konwencji o Prawach Dziecka)
- ochronę przed przemocą ze strony najbliższych i nieznajomych, w tym również przed przemocą psychiczną (art. 19 Konwencji o Prawach Dziecka)
- zakaz wykorzystywania go w celach seksualnych (art. 19 Konwencji o Prawach Dziecka)

Materiał oprac. Naczelna Rada Adwokacka.

Akty prawne pochodzą z: Konstytucji, Konwencji o prawach dziecka, Deklaracji Praw Dziecka, Kodeksu Rodzinnego i Opiekuńczego.

PROBLEM HEJTU W INTERNECIE I JEGO KONSEKWENCJE DLA RODZINY

Chciałabym zwrócić uwagę na istotny problem hejtu w Internecie oraz jego konsekwencje dla rodzin – zarówno dla dzieci i młodzieży, jak i dla rodziców. Hejt to poważne zjawisko, które może mieć negatywny wpływ na zdrowie psychiczne ofiar.

W dzisiejszym świecie, gdzie komunikacja online jest wszechobecna, hejt przybiera różne formy – od obraźliwych komentarzy po manipulację, dezinformację, a coraz częściej także hate pages.

Warto pamiętać, że anonimowość w sieci jest złudna i nie gwarantuje bezkarności. Hejt nie jest jedynie nieprzyjemnym komentarzem – może prowadzić do poważnych konsekwencji prawnych i emocjonalnych dla osób nim dotkniętych. W Polsce obowiązują przepisy prawne chroniące przed zniesławieniem, zniewagą oraz naruszeniem dóbr osobistych. Sprawcy mogą ponosić odpowiedzialność karną lub cywilną, co może skutkować koniecznością zapłaty kary finansowej, zobowiązaniem do przeprosin, a w skrajnych przypadkach nawet postępowaniem karnym.

W polskim prawie odpowiedzialność za przemoc między dziećmi zależy od ich wieku. Dzieci poniżej 13. roku życia nie ponoszą odpowiedzialności cywilnej ani karnej – w przypadku ich działań odpowiedzialność spada na opiekunów prawnych, w tym za czyny związane z hejtem w Internecie. Trzeba jednak zaznaczyć, że w sprawach o demoralizację granica wieku została obniżona do 10 lat, co oznacza, że dzieci w wieku 10–13 lat mogą być objęte środkami wychowawczymi.

Warto podkreślić, że social media, takie jak Facebook czy TikTok, prawnie dostępne są powyżej 13 roku życia. Zatem za czyny dziecka poniżej 13 roku życia odpowiadają w pełni rodzice / opiekunowie prawni również za szkodę wyrządzoną przez małoletniego, gdy udowodni się im tzw. winę w nadzorze. Jeśli dziecko poniżej 13 roku życia dopuszcza się takiego działania, konsekwencje mogą obejmować obowiązek naprawienia szkód, przeprosiny, a nawet wypłatę odszkodowania. W wyjątkowych sytuacjach sąd może nałożyć ograniczenie władzy rodzicielskiej lub nadzór kuratora, jeśli uzna, że dziecko nie jest właściwie wychowywane.

W przypadku osób pomiędzy 13 a 17 rokiem życia, samodzielnie odpowiadają one za swoje czyny na podstawie Ustawy o wspieraniu i resocjalizacji osób nieletnich przed Sądem Rodzinnym. Osoby nieletnie nie są automatycznie pociągane do odpowiedzialności karnej, a Sąd Rodzinny bada i rozpatruje indywidualnie każdą sprawę. Czyny osoby nieletniej, np. „hejterskie komentarze” mogą zostać uznane za przejaw demoralizacji. Młodej osobie grożą wtedy środki wychowawcze (np. upomnienie, nakaz naprawienia szkody, nadzór kuratora), lecznicze albo poprawcze (np. umieszczenie w placówce, ograniczenie wolności).

Czyny popełniane przez osoby nieletnie, nie są przestępstwami. Nieletni zatem, co do zasady nie podlegają odpowiedzialności karnej, natomiast stosuje się wobec nich środki przewidziane w ustawie o postępowaniu w sprawach nieletnich. Postępowanie w sprawach nieletnich ma na celu przede wszystkim resocjalizację i reintegrację nieletnich sprawców do społeczeństwa, a nie jedynie karę.

PROBLEM HEJTU W INTERNECIE I JEGO KONSEKWENCJE DLA RODZINY

Po ukończeniu 17 lat nieletni może być pociągnięty do odpowiedzialności karnej na zasadach ogólnych, przewidzianych w Kodeksie Karnym. Za hejt w Internecie może grozić grzywna, ograniczenie wolności, a w niektórych przypadkach nawet pozbawienie wolności.

Bardzo ważne jest, aby dzieci i młodzież wiedziały, jak radzić sobie z hejtem, znały swoje prawa oraz wiedziały, gdzie szukać pomocy.

Rodzice mogą wspierać swoje dzieci w budowaniu odporności na negatywne treści, uczyć je świadomego korzystania z Internetu i zachęcać do zgłaszania niepokojących sytuacji. Jeśli rodzic podejrzewa, że jego dziecko doświadcza hejtu w szkole, kluczowe jest podejście z empatią i wsparciem. Ważne jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni, w której dziecko poczuje się zrozumiane i wysłuchane. Równocześnie należy podjąć odpowiednie kroki, aby skutecznie rozwiązać problem.

Naturalną reakcją rodziców może być złość lub niepokój, jednak trzeba unikać impulsywnych działań. Dziecko może czuć się przytłoczone lub zawstydzone, dlatego spokojna i wyważona reakcja pokaże mu, że sytuację można kontrolować. Niektóre dzieci potrzebują czasu, aby podzielić się swoimi doświadczeniami, dlatego warto unikać nacisku na natychmiastową konfrontację z problemem.

Pierwszym krokiem w rozwiązaniu problemu powinno być powiadomienie szkoły, a w poważniejszych przypadkach – zgłoszenie sprawy na policję. W zależności od wieku sprawców może zostać wszczęte postępowanie dla nieletnich lub postępowanie karne.

Hejt może przybierać różne formy, również takie jak nękanie, kradzież, groźby czy mowa nienawiści. Hejt, zwłaszcza ten, który zaczyna się w Internecie i przenosi się do rzeczywistości szkolnej, może mieć poważne konsekwencje dla osób poszkodowanych. Zgłaszanie takich incydentów i współpraca ze szkołą oraz odpowiednimi instytucjami to kluczowe kroki, które mogą pomóc w zatrzymaniu tego zjawiska.

Jeśli rodzice uznają, że szkoła nie podejmuje odpowiednich działań, mają prawo zwrócić się do właściwego oddziału kuratorium oświaty z wnioskiem o kontrolę placówki. Możliwe jest także zgłoszenie sprawy Rzecznikowi Praw Dziecka, który może podjąć dalsze kroki w celu ochrony praw dziecka.

Gdy ktoś staje się ofiarą cyberprzemocy, skutki często wykraczają poza przestrzeń wirtualną, wpływając na zdrowie psychiczne, relacje rodzinne i poczucie bezpieczeństwa.

PROBLEM HEJTU W INTERNECIE I JEGO KONSEKWENCJE DLA RODZINY

Konsekwencje hejtu dla rodziny

Stres i napięcia emocjonalne.

Ofiary hejtu często zmagają się z lękiem, depresją i obniżoną samooceną. Rodzina może odczuwać bezradność, nie wiedząc, jak pomóc.

Konflikty w domu.

Hejt może prowadzić do izolacji ofiary, frustracji i napięć w rodzinie. Członkowie rodziny mogą mieć różne sposoby radzenia sobie z sytuacją, co prowadzi do sporów i napięć.

Problemy w szkole lub pracy

Jeśli ofiarą jest dziecko, może mieć trudności w nauce i relacjach z rówieśnikami. Dorośli zmagający się z hejtem mogą mieć problemy z koncentracją i motywacją w pracy.

Poczucie zagrożenia

W skrajnych przypadkach hejt przenosi się do życia offline, prowadząc do zastraszania, a nawet przemocy.

Hate pages

to strony internetowe lub profile w mediach społecznościowych, które są tworzone w celu szerzenia nienawiści wobec konkretnych osób lub grup. Zjawisko to jest szczególnie powszechne wśród dzieci i młodzieży, gdzie anonimowość Internetu sprzyja cyberprzemocy.

Na hate pages często publikowane są obraźliwe treści, przerobione zdjęcia, kompromitujące informacje czy insynuacje dotyczące wyglądu, orientacji seksualnej lub sytuacji rodzinnej. Komentarze pod takimi postami często zawierają wyśmiewające reakcje, pogardę i zachęty do dalszego hejtu.

Konsekwencje dla ofiar mogą być bardzo poważne – od problemów emocjonalnych, przez depresję, aż po próby samobójcze.

Niestety, moderacja platform społecznościowych często zawodzi, a zgłaszanie takich stron nie zawsze prowadzi do ich usunięcia.

Dorota Jankowiak-Dąbrowska

NIE CHCĄ UMIERAĆ. CHCĄ, BY PRZESTAŁO BOLEĆ O KRYZYSIE PSYCHICZNYM MŁODYCH

W cieniu codziennych statystyk, które coraz częściej pojawiają się w mediach, kryje się dramat tysięcy młodych ludzi, którzy zmagają się z psychicznym cierpieniem, samotnością i brakiem wsparcia. Ich cierpienie rzadko jest widoczne na pierwszy rzut oka — często zamknięte jest w czterech ścianach pokoju, wyrażane w cichym płaczu, uniku kontaktów społecznych czy poprzez samouszkodzenia.

Już w 2004 roku badanie przeprowadzone przez M.K. Nocka i M.J. Prinsteina na grupie 108 nastolatków wykazało, że ponad połowa z nich dokonywała samouszkodzeń, by zatrzymać swoje złe samopoczucie. Młodzi badani znacznie częściej niż z powodów zewnętrznych, takich jak potrzeba zwrócenia na siebie uwagi, ranili się w celu regulacji emocji. To dramatyczny sygnał, że młodzi ludzie nie radzą sobie z trudnymi uczuciami i nie znajdują wokół siebie wystarczającego wsparcia emocjonalnego. Potwierdzają to także wyniki badania przeprowadzonego przez Oskara Stabno, Danutę Sowińską i Kosmę Kołodzieja.

Lęk i stres towarzyszą dziś młodzieży w sposób niemal codzienny. Około 30,1% uczniów zadeklarowało, że często odczuwa lęk, a 42% wskazało na częste rozdrażnienie w kontekście szkolnym. Objawy psychosomatyczne, takie jak drżenie rąk (25,7%), przyspieszone bicie serca (29,8%) czy nadmierna potliwość (18,6%), pokazują, że napięcie emocjonalne przekracza bezpieczne granice. Dla wielu młodych ludzi szkoła nie jest już przestrzenią rozwoju, lecz źródłem przewlekłego stresu.

Problem eskaluje z roku na rok. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę w 2020 roku aż 747 razy wzywała policję do dzieci i młodzieży, których zdrowie lub życie było zagrożone — w przeważającej większości przypadków chodziło o próby samobójcze. Jak wynika z badań psychologów i studentów Dolnośląskiej Szkoły Wyższej, aż 44% nastolatków w Polsce wykazuje objawy depresji, a policja średnio dwa razy dziennie interweniuje w sprawach zagrożenia życia dzieci i młodzieży. Skala problemu jest przerażająca.

➔ Szczególnie narażoną grupą są osoby młode ze środowiska LGBTQ+. Z danych zebranych przez Kosmę Kołodzieja wynika, że w 2016 roku 30% młodzieży LGBTQ+ miało za sobą próbę samobójczą. W 2018 roku odsetek ten wzrósł do 37,7%, a w 2020 roku osiągnął alarmujące 45,6%. W 2022 roku, po okresie pandemii, odsetek ten spadł do 28,7%, co może być efektem rosnącej świadomości społecznej, ale nie powinno być uznawane za znak poprawy sytuacji — problem pozostaje poważny. Jeszcze bardziej dramatyczne są dane dotyczące myśli samobójczych: w 2016 roku przyznało się do nich 69% młodych osób LGBTQ+, w 2020 roku już 84,1%, a w 2022 roku 74,1%.

Te liczby nie są przypadkowe. Jak wskazują badania Stone i współpracowników (2014), młodzież LGBTQ+ znacznie częściej doświadcza myśli i zachowań samobójczych niż ich heteroseksualni rówieśnicy. Jedną z kluczowych przyczyn jest tzw. stres mniejszościowy – chroniczne napięcie wynikające z odmienności i nieakceptacji (Chang i in., 2020). Młodzi ludzie, którzy ujawniają swoją tożsamość seksualną lub płciową, często spotykają się z niezrozumieniem, odrzuceniem, a nawet przemocą ze strony najbliższych. Kołodziej i współpracownicy (2020) podkreślają, że wyrzucenie dziecka z domu przez rodziców z powodu jego orientacji seksualnej czy tożsamości płciowej nie jest wcale rzadkością.

Rodzina, która powinna być bezpieczną przystanią, bywa miejscem bólu i cierpienia. Jak zauważa Malicka-Gorzelańczyk (2021), w genezie zachowań samobójczych u dzieci i młodzieży ogromną rolę odgrywa środowisko rodzinne – jego brak stabilności, zaufania, bliskości emocjonalnej. Marta Makara-Studzińska w swoich badaniach wykazała, że 57% nastolatków w wieku 14–18 lat, którzy podjęli próbę samobójczą, wskazywało jako główną przyczynę emocjonalne odrzucenie przez rodziców. Drugim najczęściej podawanym powodem były konflikty rodzinne – aż 48% odpowiedzi.

➔ **Słowa mają moc — mogą wspierać, ale i głęboko ranić. W rozmowie z dzieckiem w kryzysie psychicznym liczy się każde zdanie.** Zbyt często młodzi ludzie słyszą od dorosłych komunikaty, które miały „otrzeźwić”, a w rzeczywistości tylko pogłębiają ich poczucie osamotnienia. Zdania takie jak: „Nie przesadzaj”, „Inni mają gorzej”, „Weź się w garść”, „Masz wszystko, co potrzebne do szczęścia” czy „Jesteś za młody, żeby mieć takie problemy” — mogą zostać zapamiętane na całe życie jako sygnał, że ich ból nie jest ważny. Że nie warto mówić, bo i tak nikt nie usłyszysz. Tymczasem młodzież nie oczekuje natychmiastowych rozwiązań. Oczekuje obecności. Czułości. Prawdy. Znacznie bardziej niż rady, potrzebuje usłyszeć: „Widzę, że bardzo cierpisz. Jestem przy Tobie.” Albo: „Nie musisz przez to przechodzić sam.” Czasem najważniejsze, co można powiedzieć, to: „Twoje emocje są ważne. Chcę Cię zrozumieć.” Albo po prostu: „Kocham Cię i chcę Ci pomóc. Porozmawiajmy, kiedy będziesz gotowy.” Tylko tyle i aż tyle. Bo takie słowa potrafią zatrzymać czyjąś samotność. I być pierwszym krokiem ku życiu.

Młodzi ludzie, zwłaszcza ci z grup defaworyzowanych, nie chcą umierać — oni po prostu chcą, żeby przestało boleć. Wołają o pomoc w ciszy, często niezauważeni. Naszym zadaniem jako dorosłych jest usłyszeć ten szept, zanim stanie się krzykiem rozpacz.

Musimy być obecni, rozmawiać, patrzeć uważnie i mówić: Jesteś ważny. Nie jesteś sam!

Coaching dla rodziców

Karta nr 5: MARTWISZ SIĘ CZY MARZYSZ?

Co myślisz o przyszłości swojego dziecka?

Kiedy się martwisz - kreujesz blokady i przeszkody, także w umyśle
Twojego dziecka.

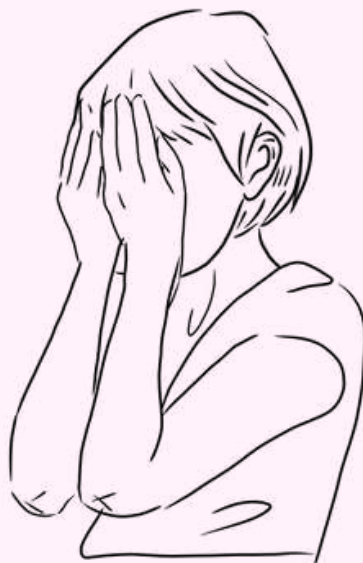
Kiedy marzysz wspólnie z dzieckiem - możecie wtedy ustalać
potrzeby, cele, badać zasoby - kreujesz ścieżki dotarcia
tam, gdzie Twoje dziecko chce dojść.

Co wybierasz?



ĆWICZENIE REGENERUJĄCE WIDZĘ CIEMNOŚĆ

RELAKS DLA OCZU



1. Zatrzyj dłonie, aby zrobiły się ciepłe
2. Tak rozgrzane dłonie nałóż na oczy, niech przylegają ściśle. Ma być ciemno!
3. Potrzymaj tak tyle czasu, ile chcesz. Oddychaj, delektuj się relaksem oczu.

KORZYŚCI:

To ćwiczenie to szybka ulga dla oczu zmęczonych patrzeniem na otaczający nas wizualny i świetlny smog sensoryczny: migocące światła, bliki, ekrany komputerów i telefonów... Polecane zwłaszcza podczas długiej pracy z komputerem.

 Dobra
Literatura

KOBIECY
UMYSŁ

SIŁA I ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA JAK JE WZMOCNIĆ?



PORADNIK
I ĆWICZENNIK
OSOBISTY

MALGORZATA
TARASZKIEWICZ

Świat jest naszym lustrem – daje nam dokładnie to, z czego są utkane nasze przekonania na temat siebie, innych i tego, co nas otacza.

Ale nawet mała korekta może spowodować dużą odmianę!

Negatywne emocje niszczą nasze zdrowie i życie. Niska asertywność czyni nas ofiarami zdarzeń. Nie warto z żalem (mniej lub bardziej ukrywanym) włączyć się przez życie obok marzeń, odraczając plany na później...

Nie warto kolekcjonować w życiowym bagażu zazdrości, nienawiści, gniewu, strachu...

Za to warto czuć się dobrze – i nie jest to tak bardzo trudne. Wymaga podjęcia decyzji i małej logistyki: kilku korekt i usprawnień, o których jest mowa w tej książce.

Na poradnik składają się trzy autodiagnozy, opatrzone komentarzami oraz praktyczne ćwiczenia, by pomóc ci teorię wcielić w życie! Jest też część czwarta – bardziej rozrywkowa, w której zaprezentowano różne narzędzia kreatywnego myślenia.

Przygotuj się na prawdziwą podróż w głąb siebie. Odkryj to, co nieznane. Przejmij ster i zostań kapitanem własnego życia. Tylko od Ciebie zależy, dokąd naprawdę chcesz płynąć i w jaki sposób poradzisz sobie ze sztormami.

To nie jest poradnik do poduszki, ale też nie do przeczytania za jednym razem. Daj sobie czas na pogawędki ze sobą.

Kliknij na okładkę

MAJ

MIESIĄCEM

Rodziny

oraz

Świadomości Zdrowia
Psychicznego

z

Fundacja
POZYTYWNI.PL

Maj się kończy, ale troska o rodzinę i zdrowie psychiczne trwa!

Maj był niezwykłym czasem refleksji, spotkań i działań na rzecz zdrowia psychicznego oraz więzi rodzinnych. W Fundacji Pozytywni mieliśmy przyjemność organizować inspirujące warsztaty, rozmowy i kampanie edukacyjne, które pomogły wielu osobom odkryć, jak ważne jest dbanie o siebie i najbliższych.

Wspólne spotkania pokazały, że rozmowa, wsparcie i świadome budowanie relacji mają ogromną moc.

W trakcie tego miesiąca:

- ✓ Przeprowadziliśmy warsztaty o komunikacji i empatii w rodzinie
- ✓ Udostępniliśmy materiały o budowaniu odporności emocjonalnej
- ✓ Zainicjowaliśmy przestrzeń do dzielenia się doświadczeniami i wzajemnego wsparcia
- ✓ Pomogliśmy osobom, które szukały specjalistycznej pomocy w zakresie zdrowia psychicznego

Chociaż maj się kończy, nasze przesłanie pozostaje aktualne: dbałość o zdrowie psychiczne i relacje rodzinne nie powinny ograniczać się do jednego miesiąca!

To codzienne wybory, małe gesty, otwarte rozmowy i czas spędzony razem tworzą solidne fundamenty zdrowia emocjonalnego.

Dlatego zachęamy Was, by to, co rozpoczęliśmy w maju, trwało przez cały rok w waszych rodzinach. Niech troska o siebie i innych stanie się stałym elementem życia. Czy to chwila rozmowy, wsparcie w trudniejszych momentach czy po prostu czas spędzony razem – każdy gest ma znaczenie.

Dziękujemy wszystkim, którzy wzięli udział w naszych inicjatywach i byli częścią tej wyjątkowej kampanii. Pamiętajmy, że pozytywne zmiany zaczynają się od nas!

BĄDŹMY DLA SIEBIE – NIE TYLKO W MAJU!



Fundacja
POZYTYWNI.PL

WARSZTATY

Nie jesteś sam!



Prowadzi pedagog
mgr Anna Blokus-Szkodzińska

www.fundacjapozytywni.org fundacjapozytywni@gmail.com
Dorota Jankowiak-Dąbrowska Dyrektor Marketingu Fundacji Pozytywni tel. 574298848

Warsztaty „**Nie jesteś sam**” – emocjonalna odporność dla młodych ludzi.

Zadbaj o dobrostan emocjonalny uczniów!

Zapraszamy szkoły podstawowe i ponadpodstawowe do udziału w wyjątkowych warsztatach profilaktyczno-edukacyjnych „Nie jesteś sam”. Program pomaga młodym ludziom lepiej zrozumieć emocje, budować zdrowe relacje i rozwijać inteligencję emocjonalną.

Dlaczego warto? W świecie pełnym wyzwań emocjonalnych, umiejętność radzenia sobie z uczuciami to klucz do harmonijnego życia.

Nasze warsztaty to:

- ✓ Nauka skutecznej komunikacji i wyrażania emocji
- ✓ Wzmacnianie poczucia własnej wartości i asertywności
- ✓ Budowanie motywacji i współpracy w grupie
- ✓ Świadome definiowanie potrzeb oraz rozwój kompetencji społecznych

Warsztaty prowadzi doświadczona pedagog i trenerka Anna Blokus-Szkodzińska – specjalistka w dziedzinie edukacji i rozwoju emocjonalnego.

Dla kogo? Dla uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Zajęcia odbywają się w bezpiecznej przestrzeni klasowej i dostosowane są do wieku uczestników.

Rezerwacje już otwarte!

Nie zwlekaj – podaruj dzieciom i młodzieży wartościowe doświadczenie, które jest ważne dla ich życia.

Kontakt: 574 298 848 – Dorota Jankowiak-Dąbrowska
fundacjapozytywni@gmail.com

#NIEJESTEŚSAM #EMOCJONALNAODPORNOSC #ZDROWERELACJE



Warsztat dla uczniów klas 4-8 szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Moc Słów w Życiu i Komunikacji – odkryj siłę języka!

Słowa mają ogromną moc – mogą wspierać, budować, ale też ranić. To, jak ich używamy, wpływa na nasze relacje, poczucie własnej wartości i sposób postrzegania świata. Dlatego zapraszamy na warsztat profilaktyczno-edukacyjny, który pomoże uczestnikom świadomie kształtować swój język oraz nauczy skutecznych sposobów radzenia sobie z agresją słowną – również hejtem w sieci.

Podczas warsztatów uczniowie:

- ✓ Nauczą się rozpoznawać i reagować na mowę nienawiści
- ✓ Poznają mechanizmy agresywnej, uległej i asertywnej komunikacji
- ✓ Zdobędą praktyczne narzędzia do budowania pozytywnych relacji
- ✓ Odkryją sposoby na radzenie sobie z emocjami i stresem związanym z hejtem

Warsztat prowadzony jest aktywnymi metodami pracy: dyskusje, ćwiczenia interaktywne, scenariusze sytuacyjne, analiza przypadków – teoria przekładana na praktykę!
Prowadząca: Anna Błokus-Szkodzińska

Warsztat „Moc Słów w Życiu i Komunikacji” to nie tylko edukacja, ale inspiracja do świadomego kształtowania języka, który wzmacnia, buduje i tworzy wartościowe relacje!

Rezerwacje już otwarte!

Skontaktuj się z nami - 574 298 848 – Dorota Jankowiak-Dąbrowska
fundacjapozytywni@gmail.com

MOC SŁÓW W ŻYCIU I KOMUNIKACJI

Gazeta Rodzinna

DLA PRZEDSZKOLI, SZKÓŁ I RODZICÓW

GAZETA RODZINNA MAJ 2025 (5)

FORMA

Konferencje dla rodziców

Doskonalenia kompetencji rodziców dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym. Realizowane online; 2- 4 godziny.

Prowadzą: Małgorzata Taraszkiewicz i Anna Błokus-Szkodzińska

Konferencje dla nauczycieli

Doskonalenie kompetencji nauczycieli przedszkoli i szkół. Realizowane online; czas do uzgodnienia.

Prowadzą: Małgorzata Taraszkiewicz i Anna Błokus-Szkodzińska

TEMATYKA/ZAKRES

1. Niezbędnik rodzica: jak lepiej rozumieć dziecko i jego potrzeby. Podstawy psychologii rozwojowej dla rodziców. Profilaktyka trudności szkolnych.
2. Niezbędnik rodzica: Jak zadbać o bezpieczeństwo dziecka w życiu, w sieci, w przedszkolu czy szkole? Standardy ochrony dzieci. Dobre praktyki.

Dla rodziców - materiały edukacyjne w pdf.

1. Neuroedukacja i profilaktyka trudności szkolnych. Jak uczyć uczniów uczenia się? Diagnoza stylu uczenia się uczniów i co dalej?
2. Bezpiecznie w szkole. Przemoc rówieśnicza. Procedury bezpieczeństwa. Sytuacje kryzysowe. Budowanie bezpiecznego klimatu w klasie. Współpraca z rodzicami i służbami.

Dla nauczycieli - materiały edukacyjne w pdf.

➔ Jeśli chcesz zamówić szkolenie, warsztaty, konferencję tematyczną dla rodziców lub nauczycieli szkół i przedszkoli - napisz do nas: fundacjapozytywni@gmail.com

Oddzwonimy, porozmawiamy o programie i wybierzemy dogodny termin konferencji czy warsztatów.

W KOLEJNYCH NUMERACH

**O ZDOLNOŚCIACH
I TALENTACH DZIECI**

**ZABAWY,
KTÓRE POMAGAJĄ
WSPIERAĆ
WIELOSTRONNY
ROZWÓJ DZIECI**

**DIAGNOZA
POTENCJAŁU
ROZWOJOWEGO
DZIECKA
JAKO PROFILAKTYKA
TRUDNOŚCI
SZKOLNYCH**

Zapraszamy do e-klubu WOW!

Czwartki pełne inspiracji!

W czerwcu będziemy mówić na temat:



Do czego jest zdolne Twoje dziecko?



Testy domowe dla rodziców,
czyli jak rozpoznać problemy
rozwojowe u dziecka.

Daty i godziny będą podane na
FB grupa Gazeta Rodzinna WOW!
FB strona Gazeta Rodzinna

Jeśli chcesz otrzymać bezpłatną prenumeratę
Gazety Rodzinnej na rok 2025
- prosimy wypełnij formularz

