

FUNDACJA POZYTYWNI

AKADEMIA RODZICA

NR 3

GRUDZIEŃ 2025

CZASOPISMO RODZINNE



Grudzień relacji. Nie tylko świąt.



www.fundacijapozytywni.org

SŁOWO OD REDAKCJI

Drodzy Czytelnicy,
Grudzień przypomina nam, że najważniejsze światło to bliskość i obecność w rodzinie. W tym numerze Akademii Rodzica zachęcamy Was do prostych rytuałów, które wzmacniają więzi: rozmów przy stole, słów wdzięczności i gry „Gwiazda dnia”, dzięki której każdy może poczuć się zauważony i doceniony. Niech ten miesiąc stanie się początkiem nowej drogi — pełnej czułości, wdzięczności i wspólnego czasu.

Ania i Dorota

AKADEMIA RODZICA

Wydawca: Fundacja Pozytywni

Redakcja numeru:

Dorota Jankowiak-Dąbrowska, Anna Blokus-Szkodzińska

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

Bezpłatna subskrypcja na 2025 r

www.fundacjapozytywni.org



SPIS TREŚCI

- 
- 3** Grudzień – miesiąc wspólnoty i bliskości
- 4 - 7** Grudzień miesiącem profilaktyki bliskości
- 8 - 13** Kącik logopedyczny - małe ćwiczenia, wielkie efekty
- 14 - 17** Dwa domy, jedno dzieciństwo. Narracja jako odpowiedź na historię rodziny w sytuacji rozstania
- 18 - 19** Gra rodzinna: Gwiazda dnia
- 20** Kolorowanka
- 21 - 22** Głos Młodych - „Moja droga życiowa, moją pasją”
- 23 - 31** Reaguj, nie zwlekaj- rola Policji w walce z przemocą domową
- 32 - 36** Więzy rodzinne - fundament bezpieczeństwa, rozumienia i akceptacji
- 37 - 38** Ani Artykuł
- 39 - 43** Świąta po swojemu mojemu... O autystycznej (nie)wygodzie tradycji i poszukiwaniu radości bycia (z) sobą
- 44** Życzenia świąteczne od Redakcji
- 45** Zaproszenie do prenumeraty czasopisma



AKADEMIA RODZICA ISSN 3072-1652

Wydawca: Fundacja Pozytywni

Redakcja numeru:

Dorota Jankowiak-Dąbrowska, Anna Blokus-Szkodzińska

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

Bezpłatna subskrypcja na 2025 r



www.fundacjapozytywni.org

★ GRUDZIEŃ

– MIESIĄC WSPÓLNOTY I BLISKOŚCI

Skąd nazwa?

Grudzień bierze swoje imię od grud – zmarzniętych brył ziemi, które w tym czasie pokrywają pola i drogi. Dawniej używano też nazw *prosień* czy *prosiniec*, podkreślających prośbę o światło i nadzieję w najciemniejszym czasie roku. Grudzień w przyrodzie to miesiąc, w którym ziemia twardnieje, a dzień staje się najkrótszy. Przesilenie zimowe przypomina, że nawet w największym mroku rodzi się światło – od tej chwili każdy kolejny dzień będzie odrobinę dłuższy. Choć ziemia jest twarda i chłodna, w domach rozkwita ciepło. To czas adwentowych przygotowań, Mikołajek, Wigilii i Bożego Narodzenia. Dzieci czekają na prezenty, rodzice na wspólne chwile, a całe rodziny na rozmowy przy stole. Ale dla nas to miesiąc, w którym najważniejsze są dobre słowa, ciepłe gesty i więzi, które ogrzewają serca.

❖ Twarda ziemia, miękkie relacje

Choć przyroda zamiera, a ziemia staje się nieprzystępna, w rodzinach i wspólnotach rodzi się coś odwrotnego: bliskość. To właśnie w grudniu uczymy się, że siła nie polega na twardości, lecz na zdolności do otwierania się na innych.

🌲 Wspólnota grudniowa

- Rodzina – to najprostsza wspólnota, w której uczymy się mówić „dziękuję”, „kocham”, „jestem przy Tobie”.
- Szkoła i fundacja – miejsca, gdzie grudzień staje się czasem rytuałów wdzięczności, wspólnych działań i świętowania małych zwycięstw.
- Relacje międzypokoleniowe – grudzień przypomina, że dzieci potrzebują głosu, a dorośli – uważności. Razem tworzymy przestrzeń, w której każdy ma prawo być sobą.

★ Manifest grudniowy

- Grudzień to czas ciepłych i dobrych słów – bo słowo może być jak płomień świecy, ogrzewający w ciemności.
- Grudzień to czas wspólnoty – bo tylko razem możemy przełamać chłód i samotność.
- Grudzień to czas relacji – bo więzi są najpiękniejszym prezentem, jaki możemy sobie dać.

Niech grudzień będzie miesiącem, w którym rodziny i wspólnoty uczą się od siebie nawzajem czułości, wdzięczności i obecności. Niech twarda ziemia przypomina nam, że to właśnie w najtrudniejszych warunkach rodzi się największe światło – światło relacji





Grudzień miesiącem profilaktyki bliskości

MOTTO: „W najciemniejszym miesiącu roku najjaśniej świeci czułość – to ona chroni dzieci i młodzież przed samotnością, hejtem i ryzykownymi wyborami.”

Grudzień jako metafora

Grudzień to miesiąc, w którym ziemia twardnieje, a dni stają się krótkie. To czas, gdy świat zewnętrzny zdaje się mówić: „Zatrzymaj się, zwolnij, spójrz w głąb”.

W tej ciszy i mroku rodzi się pytanie: czy potrafimy rozświetlić nasze domy bliskością?

Nie chodzi o lampki na choince ani o prezenty pod nią. Chodzi o światło, które płynie z obecności, z uważnego spojrzenia w oczy dziecka, z rozmowy, w której naprawdę słuchamy. Grudzień jest próbą – czy w chłodzie zewnętrznym potrafimy ogrzać siebie nawzajem?



Bliskość jako profilaktyka

Bliskość to nie luksus, ale najsilniejsza ochrona.

- Dziecko, które czuje się kochane, nie musi szukać uwagi w hejcie.
- Młody człowiek, który doświadcza ciepła relacji, ma siłę powiedzieć „nie” ryzykownym propozycjom.
- Rodzina, która pielęgnuje codzienne rytuały, staje się bezpiecznym portem w burzliwym świecie.

Bliskość jest jak płaszcz, który chroni przed zimnem samotności.

Jak tarcza, która odbija słowa nienawiści.

Jak fundament,

na którym można budować przyszłość.



Refleksja dla rodzin

Grudzień to czas, by spojrzeć sobie nawzajem w oczy i zapytać:

- Czy naprawdę jesteśmy blisko, czy tylko obok siebie?
- Czy nasze dzieci czują, że są ważne nie tylko w święta, ale każdego dnia?
- Czy umiemy dać im obecność zamiast rzeczy, uwagę zamiast kolejnych ekranów?

Te pytania mogą boleć. Mogą odłonić nasze zaniedbania. Ale właśnie w grudniu mamy szansę je zauważyć i zmienić.

Grudniowe rytuały profilaktyki bliskości

- Rozmowa przy stole – niech stanie się codziennym świętem obecności.
- Listy wdzięczności – jedno zdanie „Dziękuję, że jesteś” potrafi zmienić dzień.
- Rytuał światła – zapalona świeca czy lampion to znak: „Jesteśmy razem, nawet w ciemności”.
- Rodzinne gry i teatrzyk – wspólna zabawa, która uczy, że słowa mają moc budowania, nie ranienia.



Refleksja pokampanijna – „Słowa mają moc”

Podczas II Pomorskiego Spotkania Młodzieży w ramach Ogólnopolskiej Kampanii Słowa mają moc młodzi Ludzie powiedzieli coś, co powinno zostać w sercach dorosłych na długo:

- „Chcemy, żeby dorośli nas słuchali naprawdę, a nie tylko pytali o oceny.”
- „Najbardziej boimy się samotności, a nie egzaminów.”
- „Jedno dobre słowo potrafi zatrzymać lawinę złych myśli.”

To głos młodzieży, który w grudniu brzmi szczególnie mocno.

Bo grudzień jest miesiącem, w którym słowa mogą stać się najpiękniejszym prezentem – słowa czułości, wdzięczności, obecności.



✨ Manifest grudniowy

- Bliskość jest tarczą – chroni przed hejtem i ryzykownymi zachowaniami.
- Relacje są światłem – rozświetlają najciemniejsze dni roku.
- Rodzina jest przestrzenią bezpieczeństwa – to w niej dzieci uczą się, że są ważne i kochane.
- Najpiękniejszym prezentem jest obecność – nie rzeczy, lecz czas i uwaga są tym, co naprawdę chroni.

📖 Grudzień – czas podsumowania i refleksji

Grudzień to także czas podsumowania roku. To moment, by zatrzymać się i zapytać:

- Co w naszych rodzinach było źródłem bliskości i wsparcia?
- Gdzie zabrakło cierpliwości, uwagi, rozmowy?
- Jak możemy w nowym roku dawać sobie nawzajem więcej obecności i czułości?

Niech grudzień stanie się miesiącem, w którym rodziny świadomie planują, jak chcą być bliżej siebie – nie tylko od święta, ale każdego dnia.





Grudzień nie jest tylko końcem roku – jest także początkiem nowej drogi. To miesiąc, który przypomina nam, że w świecie pełnym pośpiechu i hałasu najważniejsze są chwile cisy, w których naprawdę jesteśmy razem. Niech ten czas stanie się dla rodzin lustrem, w którym zobaczymy nasze relacje: czy są pełne czułości, czy wymagają odnowienia. Niech będzie też zaproszeniem do zmiany – do większej obecności, do słów, które leczą, do gestów, które budują. Bo dzieci i młodzież nie potrzebują idealnych rodziców. Potrzebują rodziców, którzy są obecni, uważni i gotowi uczyć się bliskości każdego dnia. Grudzień daje nam szansę, by zacząć od nowa – z sercami otwartymi, z językiem pełnym czułości i z decyzją, że w nadchodzącym roku będziemy jeszcze bardziej chronić siebie nawzajem bliskością.

mgr Dorota Jankowiak-Dąbrowska

*Pedagog specjalizująca się w resocjalizacji, socjoterapii i terapii pedagogicznej.
Absolwentka WSAiB w zakresie marketingu.*

*Twórczyni i realizatorka warsztatów edukacyjnych i profilaktycznych dla dzieci i młodzieży: „Jak nie schrzanić sobie życia wchodząc w konflikt z prawem”.
Pracuje z wykorzystaniem metod teatralnych, dramy stosowanej i Teatru Forum.
Dyrektor Marketingu Fundacji Pozytywni, zaangażowana w organizację konferencji, kongresów i szkoleń.*

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



☀ 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.

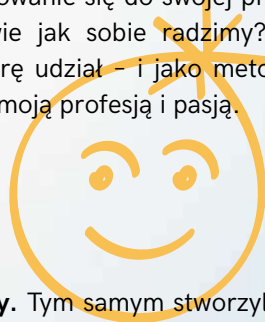
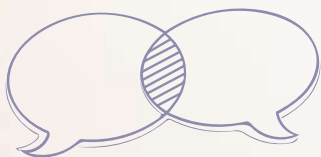
Wierzy, że dobre słowo ma moc przemiany
— osobistej, wspólnotowej i edukacyjnej.



Interdyscyplinarność i interaktywność w logopedii

Logopedia jest jedną z wielu dziedzin zajmujących się komunikacją językową, chociaż jako jedyna skupia się nie na wycinku, lecz na całości zagadnień z nią związanych. Interesuje się bowiem mechanizmem i biologiczno-neurologicznym podłożem czynności mowy, psychologicznymi i społecznymi uwarunkowaniami komunikacji językowej, sposobami rozwijania kompetencji językowej i komunikacyjnej oraz wszelkimi zaburzeniami procesu nabywania kompetencji i rozwijania sprawności realizacyjnych. W logopedii **komunikację językową** rozbiera się na części pierwsze pod bardzo różnym kątem: medycznym, lingwistycznym, psychologicznym, pedagogicznym, a nawet artystycznym. Obszar prowadzonym analiz jest niezmiernie szeroki: od wzorca poprzez normę - aż po patologię.

Takie zadanie postawiła sobie współczesna logopedia. Tak więc logopedzi - jako specjaliści od tak szerokiego oglądu głównego przedmiotu zainteresowania - wzięli na swoje barki wszechstronne i wieloaspektowe przygotowanie się do swojej pracy, jak też jej wykonywania. Jak sobie radzą, a właściwie jak sobie radzimy? Bo przecież od blisko trzech dekad w tych działaniach biorę udział - i jako metodyk oraz wykładowca, i jako praktyk. Boiem logopedia jest moją profesją i pasją.

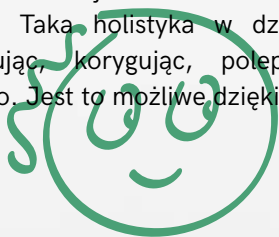


Po pierwsze: podzieliliśmy logopedię na subdyscypliny. Tym samym stworzyliśmy i prawnie, i zwyczajowo specjalizacje. Jest ich całkiem sporo: surdologopedia (gdzie zaburzenia języka są spowodowane zaburzeniami słuchu), neurologopedia (zaburzenia języka mają etiologię mózgową), oligofrenologopedia (zaburzenia komunikacji u osób z niepełnosprawnością intelektualną), balbutologopedia (objawem zaburzeń są niepełności mowy), logopedia artystyczna (podążamy z normy do wysokiej normy językowej), emisja głosu (gdzie mamy do czynienia z zaburzeniami w budowie i funkcjonalności krtani), onkologopedia (zaburzenia komunikacji u osób leczących się onkologicznie), gerontologopedia (pacjentami są osoby w wieku senioralnym), wczesna interwencja logopedyczna (pacjenci z grup ryzyka rozwojowego, do 6. roku życia)...i to jeszcze nie wszystkie. W każdej z nich zachowujemy porządek i ład, tworząc odpowiednie standardy profilaktyki, diagnozy i terapii związane ze specyfiką konkretnego zaburzenia czy oglądu komunikacji językowej z danej perspektywy.



Po drugie: w kontakcie z pacjentem/klientem stosujemy podejście holistyczne.

Całościowy ogląd w diagnozie charakteryzuje się tym, że nie koncentrujemy się jedynie na stanie komunikacji językowej i klasyfikacji ewentualnych jej zaburzeń, ale dociekamy przyczyny, obserwujemy całokształt funkcjonowania osoby jako jednostki na tle jej uwarunkowań społecznych. Taka holistyka w działaniu towarzyszy nam również w terapii. Kształtując, korygując, polepszając komunikację językową działamy wielopłaszczyznowo. Jest to możliwe dzięki temu, co zostało opisane w kolejnym podpunkcie.



Po trzecie: towarzyszą nam w praktycznym działaniu różne charakterystyczne przedrostki.

Inter-

Interdyscyplinarność: integrujemy wiedzę i metody z różnych dziedzin, stosując przy tym syntezę oraz analizę. Całą wiedzę z wielu dziedzin staramy się harmonicznie poskładać, aby tworzyła spójną całość przystosowaną do naszych logopedycznych potrzeb. Interaktywność: łączymy różne aktywności w działaniu pacjenta, by ten jak najefektywniej i najszybciej nabył wszelkich sprawności językowych – słuchamy, mówimy, śpiewamy, gramy na instrumentach, czytamy, skaczemy... Program tych aktywności dopasowujemy optymalnie do potencjału i potrzeb pacjenta/klienta, jak też i do celów terapii. I tak doświadczamy interaktywności.

Multi-

Multidyscyplinarność: w prowadzeniu terapii współpracujemy ze specjalistami z różnych dyscyplin i pracujemy wspólnie nad osiągnięciem optymalnych rezultatów. Wymieniamy się wiedzą, ale nie wchodzimy sobie nawzajem w zakres kompetencji.

Intra-

Intradyscyplinarność: współpracujemy ze sobą w ramach jednej głównej dyscypliny – logopedii, ale między subdyscyplinami, np. logopeda ogólny z neurologopedą lub balbutologopedą. Dzielimy się wówczas zakresami w odniesieniu do działań związanych z konkretnym aspektem zaburzeń językowych u pacjenta, np. ja pracuję nad artykulacją, a ty nad płynnością mowy.

Poli-

Polisensoryczność: oddziałujemy na wiele zmysłów pacjenta, by optymalizować ćwiczenia komunikatywności.



Jak widać – od wieloaspektowości w naszym zawodzie można dostać zawrotów głowy!

Czemu to wszystko ma służyć? Intensyfikacji naszych działań podejmowanych w imię jak najlepszej komunikacji językowej naszych pacjentów.

Bowiem to, jak dziecko uczy się mowy i języka, zależy od wielu czynników wewnątrz- i zewnątrzpochodnych.

Od: rozwoju psychomotorycznego, od stanu słuchu fizycznego, od przetwarzania słuchowego, od budowy i funkcjonowania narządów oddechowych, fonacyjnych i artykulacyjnych, od motywacji do nawiązywania kontaktu, od stanu komunikacji językowej w najbliższym otoczeniu.

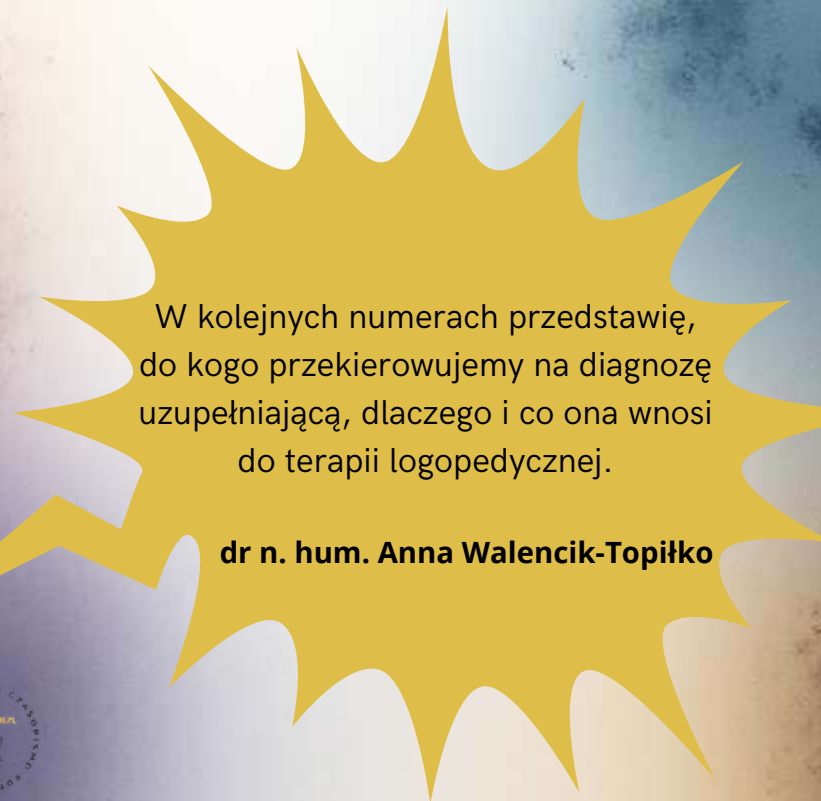
Sprawność językowa nie rozwija się w kapsule i próżni – jest zależna od funkcjonowania całego organizmu oraz od środowiska stymulującego.

Trzeba zatem zaznaczyć, że logopeda współpracuje z różnymi specjalistami.

Dlatego – Kochani Rodzice – nie dziwcie się,

gdy odsyłamy na konsultację

lub diagnozę do innych specjalistów.



W kolejnych numerach przedstawię,
do kogo przekierowujemy na diagnozę
uzupełniającą, dlaczego i co ona wnosi
do terapii logopedycznej.

dr n. hum. Anna Walencik-Topiłko

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

Dzisiaj poćwiczmy sprawność narządów artykulacyjnych – by mowa była wyrazista. Wyrazistość i dokładność artykulacji zależą w dużym stopniu od sprawności mięśni narządów artykulacyjnych. Podczas wymawiania poszczególnych dźwięków mowy część ruchomych artykulatorów porusza się.

Ruchy te muszą być bardzo dokładne, to znaczy powinny być wykonane w ściśle określony sposób oraz w danym miejscu jamy ustnej. Wymaga to wielkiej precyzji w odczuwaniu położenia artykulatorów i w poruszaniu nimi. W osiągnięciu tego pomagają odpowiednie ćwiczenia. Mają one na celu:

- usprawnienie języka, warg, podniebienia miękkiego (czyli ruchomych artykulatorów),
- opanowanie umiejętności świadomego kierowania ruchami narządów artykulacyjnych,
- usprawnienie koordynacji ruchowej w zakresie aparatu artykulacyjnego,
- wyrobienie wrażliwości miejsc i ruchów w jamie ustnej, istotnych dla prawidłowego wymawiania głosek.

Ćwiczenia artykulatorów powinny być prowadzone codziennie, 5-10 minut, koniecznie przed lustrem (niezbędna jest tu kontrola wizualna przy uzyskiwaniu precyzji wykonania). Ćwiczenia wykonuje najpierw dorosły, a następnie dziecko (każde około 5 -10 razy). Taki sam zestaw ćwiczeń powinno się wykonywać systematycznie przez określony przez logopedę czas. Wskaźnikiem jest tu osiągnięcie zamierzonej sprawności artykulatorów. U osób z zaburzeniami mowy często występuje niesprawność narządów mownych. Gimnastyka żuchwy, warg, języka i podniebienia miękkiego usuwa te braki, a u osób nie mających zaburzeń wymowy doskonali sprawność mięśni, od których zależą ruchy narządów mowy. W odniesieniu do pacjentów dziecięcych ćwiczenia te powinny przybrać formę zabawy (np. logopeda lub rodzic opowiada bajkę, w trakcie której dziecko prowokowane jest do wykonywania określonych ćwiczeń narządów artykulacyjnych. Do najczęściej stosowanych ćwiczeń zaliczyć można podane poniżej.



I. Ćwiczenia języka.

1. Wysuwanie języka z jamy ustnej - na boki oraz w górę i w dół.
2. Oblizywanie warg oraz zębów (przy szeroko otwartych ustach).
3. Wypychania językiem policzków.
4. Wysuwanie poziomo szerokiego oraz wąskiego języka.
5. Masowanie językiem podniebienia.
6. Kłaskanie i mlaskanie językiem.
7. Wysuwanie języka jak najdalej z ust i chowanie go jak najgłębiej do jamy ustnej.
8. Dotykanie czubkiem języka na zmianę dolnych i górnych zębów przy silnie opuszczonej żuchwie.
9. Wysuwanie języka mimo zbliżonych szczęk; język siłą przeciska się między nimi, górne siekacze skrobią grzbiet języka.
10. Przesuwanie grzbietu języka tak, aby ocierał się o górne zęby, podczas gdy czubek języka przyciśnięty jest do wewnętrznej strony dolnych siekaczy (tzw. koci grzbiet).
11. Przesuwanie czubka języka od zębów po podniebieniu, jak najdalej w głąb jamy ustnej.



II. Ćwiczenia warg.

1. Cmokanie i gwizdanie.
2. Przesuwanie ust na lewo i prawo.
3. Parskanie.
4. Utrzymywanie między zaciśniętymi wargami kartki.
5. Nabieranie i utrzymywanie przez kilka sekund powietrza w policzki oraz pod górną i dolną wargę.
6. Rozciąganie warg w uśmiechu i ściąganie ich w dzióbek, na zmianę.
7. Ściąganie ust jak przy samogłosce „u”, a następnie spłaszczanie ich jak przy artykulacji „i”.
8. Cofanie kącików ust, a następnie otwieranie i zamykanie ich.
9. Ssanie górnej, a następnie dolnej wargi.
10. Mocne wyszczerzanie zaciśniętych zębów.
11. Przy rozchylonych szczękach wciąganie warg do środka jamy ustnej.
12. Cofnięcie kącików warg, a następnie opuszczanie i unoszenie żuchwy.



III. Ćwiczenia podniebienia miękkiego.

1. Wdychanie i wydychanie powietrza z językiem wysuniętym na brodę.
2. Kasłanie z językiem wysuniętym na brodę.
3. Nabieranie powietrza, zatrzymanie go w policzkach, następnie wypuszczanie nosem.
4. Przenoszenie skrawków papieru przy pomocy słoński.
5. Głośne chrapanie.
6. Wymawianie sylab i logotomów ze spółgłoskami zwartymi tylnojęzykowymi (np. ka, ko, ku; akka, okko, ukku).



Dwa domy, jedno dzieciństwo.

Narracja jako odpowiedź na historię rodziny w sytuacji rozstania

Kiedy rodzice się rozstają, świat dziecka zmienia się na dwóch poziomach. Pierwszy materialny dotyczy bardzo konkretnych elementów codzienności: gdzie dziecko śpi, kto odbiera je z przedszkola, z kim odrabia lekcje, kto zaprowadzi na dodatkowe zajęcia. Drugi znacznie głębszy to poziom emocjonalny, związany z poczuciem przynależności. Dziecko potrzebuje odpowiedzi na fundamentalne pytania: *Czy nadal mam rodzinę? Czy moje życie jest jedną całością? Czy oboje rodzice są po mojej stronie?*

Dlatego tak ważne jest, aby rodzice po rozstaniu ustalili model opieki, który będzie możliwy do realizacji i dopasowany do ich sytuacji życiowej. Model -50/50, 70/30 czy jakiegokolwiek inny jest istotnym narzędziem organizacji życia dziecka. Jednak sam w sobie nie przesądza o tym, czy dziecko poradzi sobie emocjonalnie z codziennością w dwóch domach. Tę zdolność buduje przede wszystkim dojrzałość psychiczna dorosłych oraz ich umiejętność stworzenia jednej, spójnej narracji.

Dobra narracja rodzicielska jest prosta, prawdziwa i pozbawiona szczegółów dotyczących dorosłych konfliktów. Dziecko nie potrzebuje wiedzy o tym, kto zawinił, kto kogo zranił ani dlaczego rodzice podjęli decyzję o rozstaniu.

Potrzebuje jednego, jasnego komunikatu:

„Podjęliśmy decyzję, że będziemy mieszkać osobno.

Oboje Cię kochamy i oboje będziemy przy Tobie.”

To zdanie mimo swojej prostoty stanowi dla dziecka emocjonalny kompas.

Buduje spójność, której tak bardzo potrzebuje, aby odnaleźć się w nowej rzeczywistości.



Wspólna narracja to nie tylko rodzice

Narrację rodzinną współtworzą także inni dorośli: dziadkowie, ciocie, wujkowie, starsze rodzeństwo.

To oni często nieświadomie mogą wzmacniać przekaz rodziców albo wprowadzać wątpliwości i napięcia.

Komentarze typu: „Mama cię zostawiła”, „Ojciec ma nową rodzinę”, „U nas jesteś naprawdę kochany” potrafią w dziecku wywołać głęboki konflikt lojalności, a czasem wręcz emocjonalne rozszczepienie.

Dlatego ważne jest, aby cała rodzina rozumiała, że rolą dziecka nie jest bycie świadkiem cudzych rozczarowań, złości czy żalu. Jego rolą jest wzrastać w poczuciu bezpieczeństwa i przynależności.

Rola nauczycieli w podtrzymywaniu spójnej narracji

Szczególną rolę w tym procesie odgrywają nauczyciele i wychowawcy, zwłaszcza na etapie przedszkola i edukacji wczesnoszkolnej. To oni jako pierwsi mogą zauważyć zmiany w zachowaniu dziecka: wycofanie, nadmierną pobudliwość, somatyzację, trudności z koncentracją, nagłe obniżenie nastroju czy problemy w relacjach.

Aby móc reagować adekwatnie, szkoła potrzebuje minimalnej, ale kluczowej wiedzy o sytuacji rodzinnej dziecka. Dlatego warto, aby nauczyciel odbył krótkie spotkanie z obojgiem rodziców nawet jeśli ich komunikacja jest zaburzona. Celem takiego spotkania nie jest wchodzenie w konflikt, ale zrozumienie kontekstu, w którym funkcjonuje uczeń.

Przykładowe pytania, które nauczyciel może zadać, aby pozyskać potrzebne informacje, a jednocześnie pozostać neutralnym:

„Co dla Państwa dziecka jest obecnie najbardziej wspierające w domu?”

„Czy są momenty w tygodniu, które są dla dziecka szczególnie wymagające?”

„Jak dziecko reaguje na przejścia między domami? Czy są sygnały, na które powinniśmy zwracać uwagę w szkole?”

„Jak możemy przekazywać ważne informacje obojgu rodziców w sposób dla Państwa wygodny?”

„Jakie działania ze strony szkoły są pomocne dla Państwa dziecka w trudniejszych dniach?”

„Czy są tematy, których powinniśmy unikać, aby nie stawiać dziecka w niewygodnej sytuacji?”

„Czy mają Państwo wspólną narrację, którą możemy w szkole podtrzymywać?”

TO NIE ZESTAW WYCZERPUJĄCY A JEDNIE SUGESTIA jak budować taką rozmowę. Takie pytania pozwalają zebrać kluczowe informacje bez naruszania prywatności rodziny.



Pułapki komunikacyjne, których szkoła powinna unikać

Unikanie rozmów przy grupie

Pytania o sytuację rodzinną, zadane publicznie, mogą wywołać w dziecku wstyd i poczucie zagrożenia.

Zachowanie neutralności wobec rodziców

Nauczyciel nie powinien przyjmować narracji jednej strony, ani stawiać po czyjejkolwiek stronie konfliktu.

Niedopytywanie o „drugą stronę”

Dziecko nie może stać się przekąźnikiem informacji między rodzicami.

Brak oceniania stylu rodzicielstwa

Komentowanie decyzji dorosłych może być odebrane jako opowiedzenie się po stronie jednego z rodziców.

Nie zakładać, że konflikt = brak troski

Rodzice w konflikcie również mogą chcieć pełnego dobra dla dziecka — tylko potrzebują jasnych zasad współpracy ze szkołą.



Sygnały kryzysowe u dziecka:

Emocjonalne:

- wybuchy złości, płaczliwość, wycofanie
- lęk separacyjny
- poczucie chaosu („nie wiem, gdzie mam być“)

Behawioralne:

- trudności w koncentracji
- agresja lub impulsywność
- bóle brzucha i głowy

Spoleczne:

- unikanie grupy
- nadmierne przywieranie do dorosłego

Komunikacyjne:

- wypowiedzi dorosłym językiem
- powtarzanie narracji jednego rodzica
- deklaracje o winie

Gdy szkoła zauważy takie sygnały, nie diagnozuje konfliktu wraca do potrzeb dziecka i do kontaktu z obojgiem rodziców.

Dziecko żyjące w dwóch domach potrzebuje nie dwóch identycznych przestrzeni, lecz **jednej spójnej historii**, która mówi mu, że jego życie nadal jest całością.

Rolą dorosłych rodziców, nauczycieli i bliskich jest tworzenie tej historii wspólnie, w sposób mądry i odpowiedzialny.

Dzieciństwo zawsze jest tylko jedno.

Magdalena Grabarczyk – Bródka

Absolwentka Uniwersytetu Gdańskiego na kierunkach Pedagogika i Resocjalizacja.

Mediator przy Sądzie Okręgowym w Gdańsku, od 2003 r. Prowadzi mediacje w zakresie spraw rodzinnych. W 2007 r. powołała Fundację Inicjatyw Społecznie Odpowiedzialnych FISO, której celem jest wspieranie projektów, mających na celu zmianę otaczającej rzeczywistości na lepszą. W jej ramach stworzyła działające od 2012 r. Gdańskie Centrum Mediacji. Jako zawodowy mediator, przeprowadza około 400 mediacji rocznie, z których większość z nich dotyczy rodzin w sytuacji rozwodu, a co za tym idzie określenia formy opieki nad dzieckiem, wykonywania władzy rodzicielskiej, alimentacji, planów rodzicielskich, a także sytuacji bytowej (podział majątku, miejsce zamieszkania), czy też opieki naprzemiennej. Prowadzi szkolenia i warsztaty z zakresu mediacji, oraz stale doskonali się będąc uczestnikiem wielu szkoleń, konferencji krajowych i zagranicznych z zakresu mediacji, facylitacji, komunikacji. Jest wydawcą książek dla dzieci i dorosłych, poruszających ważne sprawy społeczne.



Gra rodzinna: Gwiazda dnia

Cel gry

Gra uczy zauważania dobra w codzienności, wzmacnia poczucie wartości u dzieci i buduje więzi rodzinne. To prosty rytuał, który sprawia, że każdy członek rodziny czuje się ważny i doceniony.

Przygotowanie

- Wytnijcie papierowe gwiazdki (można wspólnie ozdobić je kolorami, brokatem, rysunkami).
- Wybierzcie miejsce, gdzie będą zbierane gwiazdy: choinka, tablica korkowa, stoik lub specjalny „Album Gwiazd”.
- Ustalcie, że gra trwa przez cały okres świąteczny.

Zasady gry

Codzienny wybór:

- Każdego dnia rodzina wspólnie wybiera jedną osobę, która była „gwiazdą dnia”.
- „Gwiazda dnia” to ktoś, kto zrobił coś dobrego, okazał troskę, wsparł innych albo po prostu rozświecił dzień swoim uśmiechem.

Symboliczna nagroda:

- Wybrana osoba otrzymuje papierową gwiazdkę z krótkim zdaniem: „Dziś byłeś gwiazdą, bo...”.
- Gwiazdka trafia na choinkę, tablicę lub do albumu.

Podsumowanie tygodnia:

- Raz w tygodniu rodzina wspólnie czyta zgromadzone gwiazdki.
- To moment, by docenić wszystkich i zobaczyć, jak wiele dobra wydarzyło się w codzienności.

Finał w grudniu:

- Na koniec okresu świątecznego, choinka lub album pełen gwiazd, staje się świadectwem rodzinnej bliskości.
- Można wybrać „Rodzinną Gwiazdę Roku” albo po prostu świętować, że każdy miał swoje chwile blasku.





Pogłębione cele gry

- Budowanie poczucia wartości u dzieci – dziecko czuje się zauważone i ważne.
- Uczenie wdzięczności – rodzina skupia się na dobrych gestach, nie na błędach.
- Profilaktyka samotności i hejtu – codzienny sygnał: „Jesteś ważny”.
- Wzmacnianie więzi rodzinnych – wspólny rytuał buduje solidarność.
- Rozwój empatii – dzieci uczą się dostrzegać emocje i nazywać je.

Dlaczego warto?

„Gwiazda dnia” to gra, która nie wymaga specjalnych przygotowań ani kosztów. Wystarczy kilka minut dziennie, by zmienić klimat domu: więcej wdzięczności, więcej zauważania dobra, więcej bliskości.

Zachęta do gry

Nie trzeba wiele, by grudzień stał się miesiącem bliskości. Wystarczy kilka minut dziennie, by zauważyć dobro i podarować komuś gwiazdkę. Ta gra nie wymaga kosztów ani specjalnych przygotowań — potrzebne są tylko papierowe gwiazdy i chęć bycia razem.

„Gwiazda dnia” to prosty rytuał, który zmienia klimat domu: więcej wdzięczności, więcej zauważania dobra, więcej uśmiechu. Spróbujcie, a zobaczycie, jak szybko choinka lub album wypełni się blaskiem codziennych gestów.



Kolorowanka świąteczna



www.fundacjapozytywni.org

Moja droga życiowa, moją pasją

Nazywam się Maja Sowińska, a logopedia to dla mnie coś znacznie więcej niż tylko kierunek studiów – to moja życiowa misja. Jestem studentką ostatniego roku w Wyższej Szkole Administracji i Biznesu w Gdyni, gdzie zdobywam wiedzę ze specjalnością neurologopedia. Czuję ogromne szczęście, że mogę na co dzień pracować z osobami, które uczą mnie najwięcej o świecie.

Moje serce bije dla dzieci z niepełnosprawnością intelektualną. W pracy z nimi odnalazłam prawdziwy sens. Każde spotkanie to lekcja pokory, radości i udowadnianie, że w każdym z nas drzemie nieskończony potencjał. To niesamowite, jak te dzieci potrafią zmienić Twoje życie! Dzięki nim nauczyłam się inaczej patrzeć na świat, na problemy i czerpać z życia jak najwięcej. Wiem, że wszystko, co robię, ma głęboki cel i że to właśnie ta droga była mi pisana.

Chcąc stale pogłębiać wiedzę i mieć pełne pole możliwości rozwoju, wraz z koleżankami podjęłam decyzję o założeniu Koła Naukowego Logopedii i Komunikacji „Sensory”. Jako prezeska i założycielka, miałam wizję miejsca, które będzie napędzać naszą pasję. Nasza uczelnia dała nam ogromną szansę: możemy zapraszać wybitnych specjalistów na warsztaty oraz tworzyć ogólnopolskie konferencje. Jedno takie wydarzenie mamy już za sobą, a z dumą mogę ogłosić, że kolejna konferencja, organizowana przez nasze Koło, czeka nas już 5 marca 2026 roku!





Cały czas staram się rozwijać i łączyć teorię z praktyką. Swój wolny czas, poza intensywnym pisanem pracy licencjackiej spędzam jako asystentka osób z niepełnosprawnością, nieustannie pogłębiając wiedzę.

Wiem, że w tej drodze nie byłabym sama. Największym wsparciem, które pcha mnie do przodu, są moja mama i mój chłopak. To oni stanowią mój fundament i wiem, że nigdy we mnie nie zwątpią. Jak to mówi opiekunka naszego Koła oraz nasza wykładowczyni „czas nie istnieje”. Wystarczy chcieć i się zaangażować, a na wszystko da się znaleźć czas. Wierzę, że z sercem i pasją możemy osiągnąć wszystko – jedno słowo, jeden gest, jeden uśmiech znaczy więcej, niż naprawdę myślimy.

Maja Sowińska

Studentka logopedii z Gdyni, postrzega swoją pracę z dziećmi z niepełnosprawnościami jako życiową misję, która uczy ją głębszego spojrzenia na świat. Chcąc maksymalnie się rozwijać, założyła Koło Naukowe „Sensory”, które organizuje ogólnopolskie konferencje i warsztaty z wybitnymi specjalistami, planując kolejne wydarzenia



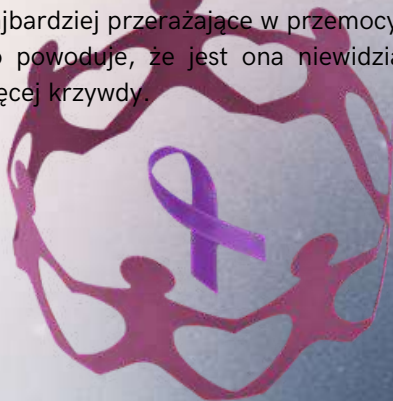
Reaguj, nie zwlekaj-rola Policji w walce z przemocą domową

Może się wydawać, że problem przemocy dotyczy tylko innych, że to tajemnica czterech ścian, sprawa rodziny, w którą nie powinniśmy się wtrącać.

„To tylko nieporozumienie”, „ona temu winna”, „w sprawy rodziny się nie ingeruje”, „przemoc musi być widoczna”, „Policja i tak z tym nic nie zrobi”... Niestety wciąż funkcjonują stereotypy, że „problemy rodzinne załatwia się w domu” a zgłoszenie bywa niesłusznie postrzegane jako „zdradzenie rodziny” albo „robienie problemów”. To tylko niektóre z argumentów powodujących, że wiele osób nadal waha się przed zgłoszeniem przemocy. Nawet ci, którzy podejrzewają, że za zamkniętymi drzwiami dzieje się ludzka krzywda-milczą. I mimo, że przemoc domowa jest zjawiskiem powszechnym, to wciąż jednak w dużej mierze ukrytym.

Badania pokazują, że przemoc wobec domowników jest społecznie bardziej akceptowana niż stosowanie jej wobec obcych. Takie przekonanie prowadzi do tego, że osoby stosujące przemoc mają poczucie bezkarności.

Czasem ludziom wydaje się, że osoby krzywdzone „po prostu powinny zgłosić problem”, jednak w praktyce decyzja o ujawnieniu przemocy jest jednym z najtrudniejszych kroków, jakie musi podjąć osoba krzywdzona. Lęk, wstyd, poczucie winy czy zależność od osoby stosującej przemoc potrafią skutecznie zablokować szukanie pomocy. Przemoc często wiąże się z manipulacją emocjonalną. Osoba doznająca przemocy zaczyna wierzyć, że „sama jest winna”, „przesadza” albo „powinna była wcześniej coś zrobić”. To są błędne przekonania, ale jednak bardzo silnie działające. Pojawia się też strach. Ci, którzy krzywdzą, bardzo często grożą, zastraszają i próbują przekonywać, że „nikt im nie uwierzy”. Osoba doznająca przemocy może bać się eskalacji, odwetu, utraty dzieci czy mieszkania. Musimy pamiętać jednak, że najbardziej przerażające w przemocy jest milczenie. I to milczenie otoczenia często powoduje, że jest ona niewidzialna. Milczenie pozwala jej rosnąć i wyrządzać więcej krzywdy.





Jeszcze niedawno przemoc domowa nie była traktowana jako problem istotny dla społeczeństwa, dziś jednak jest postrzegana jako zagrożenie zdrowia publicznego i stanowi przedmiot jego uwagi i troski.

Przemoc domowa nie jest sprawą „domową”. Przemoc domowa nie jest sprawą prywatną. Przemoc domowa to zjawisko, które dotyka wiele ludzi na całym świecie. I choć zdefiniowanie przemocy nie sprawia większego problemu to warto podkreślić, że jest ona zjawiskiem wieloaspektowym, dotykającym wielu płaszczyzn.



Przemoc narusza zdrowie, godność i poczucie bezpieczeństwa – to nie jest problem rodzinny, ale społeczny. Przemoc domowa nie jest cechą wrodzoną, jest zachowaniem i może być stosowana przez osoby każdej płci, w każdym typie relacji czy więzi, ale jednak nie istnieje próżni. Każdy jej akt wyrasta z określonego kontekstu społecznego, ekonomicznego czy kulturowego.

Przemoc bywa przekazywana z pokolenia na pokolenie, a dzieci, w których obecności krzywdzi się bliskich, przyswajają sobie zachowania dorosłych, których są świadkami. Uczą się, że przemoc to najlepszy sposób do rozwiązywania konfliktów. Niezależnie jednak od czynników, takich jak nierówność siły, władzy, zależność finansowa, przemoc domowa zawsze będzie nadużyciem władzy, kontroli, brakiem empatii. Zawsze będzie powodowała ból, poniżenie i cierpienie. Będzie narzędziem dominacji.



Przemoc domowa jest szczególną formą przemocy i występuje w wielu obszarach naszego życia bez względu na wiek, poglądy, wykształcenie, status materialny, zawodowy, czy kulturowy.



W polskim prawie przemoc domowa zdefiniowana jest jako „jednorazowe lub powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie, wykorzystujące przewagę fizyczną, psychiczną, lub ekonomiczną, naruszające prawa lub dobra osobiste osoby doznającej przemocy, w szczególności: narażające tę osobę na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia lub mienia, naruszające jej godność, nietykalność cielesną lub wolność w tym seksualną, powodujące szkody na jej zdrowiu fizycznym lub psychicznym, wywołujące u tej osoby cierpienie lub krzywdę, ograniczające lub pozbawiające tę osobę dostępu do środków finansowych, możliwości podjęcia pracy lub samodzielności finansowej, istotnie naruszające prywatność tej osoby lub wzbudzające u niej poczucia zagrożenia, poniżanie lub udręczenia, w tym podejmowane za pomocą środków komunikacji elektronicznej”[1].

W literaturze można spotkać wiele definicji przemocy i jej różne klasyfikacje. Do najczęściej występujących rodzajów przemocy należą: fizyczna, psychiczna, seksualna, ekonomiczna, cyberprzemoc i zaniedbanie.



Popychanie, bicie, zadawanie bólu, wyśmiewanie, szantażowanie, grożenie, wymuszanie pożycia seksualnego, ograniczanie dostępu do konta, kontrolowanie wydatków, grożenie w sieci, czy niezaspokajanie podstawowych potrzeb osoby zależnej to tylko niektóre z form przemocy domowej.

Przybieranie przez nią różnych form nie zawsze czyni ją łatwą do rozpoznania.

Czasami pojawia się szybko i szybko przemija, jak przemoc gorąca, spontaniczna, bardziej spektakularna, w której dominuje furia, wybuchy złości, krzyki, frustracja a nawet wściekłość

Czasami jednak przyjmuje postać autorytarną i rygorystyczną, jak przemoc chłodna. W przemocy chłodnej osoba stosująca przemoc jest spokojniejsza, bardziej się kontroluje, przyjmuje postać autorytarną, a krzywdząc jest przekonana o słuszności swoich czynów, stosowana jest niejako "z kulturą". Jest to wyrafinowany sposób wyrządzania krzywdy, gdzie osoba stosująca przemoc przykładą dużą uwagę do tego, by nie było śladów ani świadków. To rodzaj przemocy trudny do zaobserwowania i często spotykany w środowiskach o wysokim statusie społecznym.



[1] Ustawa z dnia 29 lica 2005r o przeciwdziałaniu przemocy domowej, art.2.

Kiedy dochodzi do przemocy domowej Policja często jest pierwszym ogniwem systemu pomocy. To bardzo często też moment, który zadecyduje o dalszych losach człowieka.

Przemoc domowa to jedno z trudniejszych wyzwań, przed którymi stają funkcjonariusze policji. Każda interwencja domowa, każde zgłoszenie o przemoc nie jest zwykłą czynnością służbową. Postawa policjanta, jego sposób rozmowy, umiejętność oceny sytuacji, świadomość i zrozumienie mechanizmów obronnych odgrywa kluczową rolę w skutecznej reakcji. Zgłoszenie przemocy domowej jest zawsze otwarciem drogi do wsparcia i pomocy. Przemoc domowa zawsze jest ciężkim doświadczeniem, bo zazwyczaj pochodzi od osób, które są lub kiedyś były nam bliskie.

Osoby doznające przemocy często mają trudność z mówieniem o tym czego doświadczają i szukaniu pomocy. Czasem te osoby boją się wyjawić prawdę. Zgłoszenie przemocy wciąż spotyka się z obawą konsekwencji, oceny, lęku, wstydu. Jednak każdy dzień zwłoki może jedynie pogłębić dramat osób doznających przemocy, a izolacja jest jednym z czynników, które pozwala trwać przemocy. Warto podkreślić, że zgłoszenie przemocy jest aktem troski, odwagi i walki o bezpieczeństwo, a nie formą donosu. To przede wszystkim szansa na pomoc i pierwszy krok do ochrony. To krok odważny i co ważne wspierany przez instytucje. Powiedzenie komuś o doznawaniu przemocy może być przełomem. Doświadczenie zrozumienia, współczucia, wsparcia jest często pierwszym krokiem do odbudowania swojej siły. Jeśli powiemy o tym czego doświadczamy może nam uświadomić, że nie jesteśmy sami, że wiele osób już przeszło tę drogę, że jest wyjście z tej sytuacji. Już samo opowiedzenie o swoich doświadczeniach może sprawić ogromną ulgę. Powiedzenie o tym czego doznajemy to pierwszy krok do tego aby zmienić swoją sytuację.



www.fundacjapozytywni.org

W kontekście osób doznających przemocy policjanci spotykają się z różnymi zachowaniami. Wielu z nich towarzyszy poczucie wstydu i winy. Zdarza się też, że obwiniają same siebie za to, co im się przydarzyło.

Zachowania osób stosujących przemoc też są różnorodne. Od próby manipulowania, usprawiedliwiania siebie, obwiniania, po agresywne i wrogie zachowania.

Jako, że Policja jest służbą, która stoi na straży przestrzegania zasad prawa obowiązującego w Polsce, to jest również jednym z podmiotów, którego przedstawiciele mogą wszcząć procedurę „Niebieskie Karty”.

W tym roku upływa 27 lat od wprowadzenia do użytku dla Policji procedury interwencji wobec przemocy domowej „ Niebieskie Karty”, którą określają między innymi przepisy zawarte w ustawie o przeciwdziałaniu przemocy domowej. Wielu osobom procedura kojarzy się głównie z kontrolą, jednak jej nadrzędnym celem jest ochrona osób doznających przemocy. Dzięki zastosowaniu interdyscyplinarnych metod pracy angażujących do współpracy różne służby, pracujące zarówno z osobami doznającymi przemocy i stosującymi ją, procedura w efekcie ma doprowadzić do zatrzymania przemocy. Procedura ma w założeniu uwzględniać szeroko rozumianą pomoc psychologiczną świadczoną rodzinom. Procedura Niebieskie Karty jest to szczególna forma pomocy wobec przemocy występującej pomiędzy domownikami i nie ma znaczenia czy chodzi o partnerów w relacji byłej czy obecnej. Ta procedura obejmuje osoby, które są małżeństwem lub żyją w konkubinacie, czy to są byli małżonkowie, czy to są osoby, które kiedyś były w jakiejkolwiek relacji.

Procedura Niebieskie Karty została stworzona po to, aby każda osoba doznająca przemocy mogła otrzymać pomoc. Chodzi o to, aby taka osoba raz na zawsze uwolniła się od przemocy – niezależnie od tego, czy wraz z osobą doznającą przemocy pozostaje we wspólnym pożyciu, wspólnie zamieszkuje, niezależnie od tego czy jest to przemoc fizyczna, czy psychiczna, ekonomiczna czy pojawiła się przemoc seksualna. Najważniejsze jest zawsze jej bezpieczeństwo. Często niepoprawnie słyszy się, że np. „żona założyła mu niebieską kartę”. Takie sformułowanie jest błędne. Procedury nie uruchamia się na wniosek osoby, a jej wszczęcie nie wymaga nawet zgody osoby doznającej krzywdy. Uruchomienie procedury może mieć miejsce podczas interwencji Policji, ale też podczas zgłoszenia podejrzenia wystąpienia przemocy. Procedura Niebieskie Karty została stworzona po to, aby każda osoba doznająca przemocy mogła taką pomoc otrzymać.

Co ważne procedura nie jest uruchamiana tylko przy przyjęciu zawiadomienia z art. 207 kk, ale przy każdym sygnale podejrzenia występowania przemocy.

W procedurze najważniejsze jest bezpieczeństwo domowników. Jest to narzędzie interdyscyplinarne, co oznacza, że przedstawiciele kilku podmiotów zobowiązani są do reagowania na zjawisko przemocy domowej.

Oprócz Policji jednostkami uprawnionymi do wszczęcia procedury są pracownicy pomocy społecznej, oświaty, ochrony zdrowia, asystent rodziny, pracownicy gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych. To są osoby, które nie muszą brać udziału w interwencji policyjnej na miejscu, ale same mogą zauważyć, że się coś złego się w domu dzieje, lub osoba doznająca przemocy sama może się do nich zwrócić.

Co ciekawe, wcześniej procedurę zamykano w momencie ustąpienia przemocy. Obecnie, nawet po jej zakończeniu środowisko domowe jest objęte dziewięciomiesięcznym monitoringiem. Oznacza to, że przez dziewięć miesięcy pracownik socjalny wspólnie z funkcjonariuszem policji obserwują sytuację, aby upewnić się, że w rodzinie rzeczywiście nie pojawiają się żadne przejawy przemocy.

Osoby doznające przemocy, ale i świadkowie mają prawo wezwać Policję, jeśli w ich odczuciu istnieje zagrożenie zdrowia i życia.

Przeciwdziałanie przemocy jest ważnym przedmiotem działań organów państwa. W 2020 roku pojawiła się możliwość odizolowania osoby stosującej przemoc tu i teraz, czyli bez konieczności złożenia zawiadomienia z art. 207 KK, tj. o znęcaniu się. Policjant ma prawo wydać wobec osoby, która stosuje przemoc i stwarza zagrożenie dla życia lub zdrowia osoby doznającej przemocy nakaz natychmiastowego opuszczenia wspólnie zajmowanego lokalu i zakaz zbliżania się do wspólnie zajmowanego lokalu. Można od razu zadziałać prewencyjnie i usunąć taką osobę

z miejsca zamieszkania na 14 dni. Przy czym, przy zastosowaniu tego narzędzia ochrony akt własności lokalu nie ma znaczenia. Co w praktyce oznacza, że nawet jeżeli mieszkanie należy do osoby, która przemoc stosuje, to i tak na 14 dni policjanci mają prawo usunąć taką osobę z jej domu. Ta osoba na 14 dni dostaje nakaz natychmiastowego opuszczenia wspólnie zajmowanego lokalu. Osoba, wobec której wydano nakaz lub zakaz, otrzymuje informacje o danych teleadresowych miejscowych placówek zapewniających miejsca noclegowe oraz placówek prowadzących oddziaływania korekcyjno-edukacyjne lub programy psychologiczno-terapeutyczne dla osób stosujących przemoc.



Od sierpnia 2023 roku połączono nakaz opuszczenia lokalu z zakazem zbliżania się do tego miejsca, a oprócz tego policjant ma prawo wydać inne środki, takie jak: zakaz zbliżania się do osoby, zakaz kontaktowania się z osobą oraz zakaz wstępu osobie stosującej przemoc do placówki oświatowej, jeśli przemocy doświadczają osoby małoletnie lub zakaz wstępu do miejsc pracy osoby doznającej przemocy. Dodatkowo osoba, która zostaje w mieszkaniu ma prawo bezpłatnie złożyć do sądu wniosek o przedłużeniu tego zakazu.

Środki te są istotnym elementem oddziaływań interwencyjnych i mogą być jednym z czynników powodujących spadek rozmiarów przemocy domowej. Należy podkreślić, że decyzję o zastosowaniu środków podejmuje funkcjonariusz, nie osoba doświadczająca przemocy. Co ważne, małoletni będący świadkiem przemocy domowej jest traktowany jako osoba jej doznająca.

Nowe uprawnienia policjantów dają możliwość zastosowania środków, o których mowa była wcześniej, bez obecności osoby stosującej przemoc na miejscu interwencji. Można to zrobić zostawiając zawiadomienie na drzwiach; jest ono wówczas tak samo skuteczne i obowiązuje od razu.

Profesjonalizm, skuteczne interwencje oraz wdrażanie narzędzi prawnych to fundament bezpieczeństwa osób zagrożonych przemocą.

Przemoc domowa to trudna i bolesna sytuacja, która wymaga wsparcia zarówno emocjonalnego, jak i prawnego. W przemocy domowej, pierwszym krokiem jest uświadomienie sobie, że nie nikt nie może czuć, że jest w niej sam. Każda osoba ma prawo do godności, szacunku i bezpieczeństwa, dlatego trzeba podjąć działania, które pozwolą przerwać krąg przemocy.

Zgłoszenie przemocy domowej to nie tylko szansa na przerwanie łańcucha krzywd, ale również szansa na ochronę siebie i swoich bliskich. Prawo stoi po stronie osób doznających przemocy, a odpowiednie instytucje i organy są zobowiązane do podjęcia wszelkich działań mających na celu zapewnienie bezpieczeństwa i ukaranie tych co ją stosują.

Pamiętajmy, że dziś przemoc domowa uznawana jest za najpowszechniejsze naruszenie praw człowieka. Pamiętajmy też, że w przypadku doznawania przemocy domowej każdemu przysługuje prawo do ochrony, pomocy i bezpieczeństwa.

Każdy sygnał o przemocy domowej to nie tylko akt odwagi ale też świadomość bezpieczeństwa, sprawiedliwości i godności. Każde takie zgłoszenie to też świadectwo, że społeczeństwo nie akceptuje przemocy.



Reagując mamy realny wpływ na budowanie świata, w którym szacunek i bezpieczeństwo są podstawą każdej relacji. To od naszej wspólnej czujności i wspólnego działania zależy czy przemoc zostanie przerwana.

Telefony zaufania

Pomoc dla osób doświadczających przemocy

Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

800 120 002 – bezpłatny, całodobowy

Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym

800 70 22 22 – bezpłatny, całodobowy

Kryzysowy Telefon Zaufania dla Dorosłych

116 123 – bezpłatny

Telefon Zaufania dla Ofiar Przemocy Seksualnej

22 828 11 12

Telefon dla Osób Doświadczających Przemocy Seksualnej

Fundacja Feminoteka 888 88 33 88

Telefon Zaufania dla Ofiar Przestępstw

222 309 900

W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia

112 – numer alarmowy, czynny całą dobę

podkom.Ewelina Szulczak

Specjalista Wydziału Prewencji

Komendy Miejskiej Policji w Gdańsku

Koordynator Procedury Niebieskie Karty

Funkcjonariuszka policji, koordynatorka procedury Niebieskie Karty w Komendzie Miejskiej Policji w Gdańsku oraz członkini Zespołu Interdyscyplinarnego. Wspiera edukację młodzieży jako nauczycielka w szkole średniej, gdzie prowadzi zajęcia z prewencji dla klas mundurowych. trenerka prewencji suicydalnej młodzieży.

Jest współautorką raportu "Kryzys suicydalny młodzieży w Polsce" oraz współtwórczynią artykułu naukowego w "Bibliotece Suicydologicznej" wydawnictwa Difin, opracowanego pod redakcją prof. Brunona Hołysta.

Trenerka edukacyjna, tworzy materiały edukacyjne i profilaktyczne



Więzi rodzinne – fundament bezpieczeństwa, rozumienia i akceptacji

Współczesność niesie ze sobą tempo, które jeszcze kilka dekad temu wydawało się nieosiągalne. Rodzice i dzieci żyją dziś w świecie nieustannej dostępności, rosnących wymagań, presji osiągnięć, przeciążenia informacjami i braku czasu na odpoczynek. W natłoku obowiązków łatwo przeoczyć to, co stanowi istotę rodzinnego życia: głębokie, autentyczne więzi, które nadają sens codzienności.



Badania pedagogiczne i psychologiczne zgodnie potwierdzają, że to właśnie więzi rodzinne są najważniejszym czynnikiem ochronnym w rozwoju człowieka. Kształtują zdolność budowania relacji, regulowania emocji, radzenia sobie z trudnościami i konstrukcji własnej tożsamości. Bez nich dom staje się przestrzenią koegzystencji, a nie współistnienia. Z nimi — staje się miejscem, w którym człowiek czuje się widziany, słyszany i ważny.



Czym są więzi rodzinne?

W pedagogice, psychologii i socjologii rodziny więzi definiuje się jako sieć powiązań emocjonalnych, komunikacyjnych, społecznych i funkcjonalnych, które integrują członków rodziny. Obejmują one:

- więzi emocjonalne – bliskość, troskę, przywiązanie;
- więzi normatywne – wspólne wartości, tradycje, zasady;
- więzi funkcjonalne – współpracę, wsparcie, dzielenie obowiązków;
- więzi komunikacyjne – jakość dialogu, sposób rozwiązywania konfliktów;
- więzi społeczno - kulturowe – przekazywanie wzorców i tradycji.

W świetle teorii systemowej Murraya Bowena rodzina funkcjonuje jak system naczyń połączonych — zachowanie jednej osoby wpływa na wszystkich. Dlatego jakość więzi rodzinnych warunkuje zarówno dobrostan jednostki, jak i harmonijne funkcjonowanie całej rodziny.

Bezpieczeństwo – fundament emocjonalnego rozwoju

Poczucie bezpieczeństwa jest jedną z najbardziej podstawowych ludzkich potrzeb. Abraham Maslow umieścił je tuż nad potrzebami fizjologicznymi, wskazując, że bez niego rozwój nie może przebiegać prawidłowo.

W rodzinie bezpieczeństwo tworzą:

- przewidywalność i stałość codziennych rytuałów,
- obecność emocjonalna dorosłych,
- szacunek i konstruktywna komunikacja,
- gotowość do reagowania na potrzeby dziecka,
- spójność zasad i reakcji.

Teoria przywiązania Johna Bowlby'ego pokazuje, że dzieci wychowywane w atmosferze bezpieczeństwa:

- łatwiej regulują emocje,
- chętniej eksplorują świat,
- potrafią budować zdrowe relacje,
- rozwijają odporność psychiczną.

Dorośli również czerpią z rodzinnego bezpieczeństwa – stabilne więzi stają się „bezpieczną bazą” w radzeniu sobie z kryzysem, stresem, chorobą czy stratą.



Zrozumienie – język, który buduje mosty

W pedagogice zrozumienie oznacza zdolność dostrzegania emocji, potrzeb i perspektywy drugiej osoby. W praktyce związane jest z:

- słuchaniem bez oceniania,
- dostrzeganiem emocji ukrytych pod zachowaniem,
- interpretowaniem trudnych reakcji jako komunikatów, a nie ataku,
- prowadzeniem dialogu opartego na empatii, a nie kontroli.

Rodziny, w których panuje klimat zrozumienia:

- szybciej rozwiązują konflikty,
- rzadziej generują zachowania agresywne, unikowe lub buntownicze,
- budują silniejsze poczucie przynależności,
- wzmacniają szacunek i współpracę.

Zrozumienie zmniejsza napięcia i tworzy przestrzeń, w której każdy ma prawo być wysłuchany.

Akceptacja – najgłębszy wymiar więzi

Akceptacja to postawa opisywana m.in. przez Carla Rogersa jako bezwarunkowe przyjmowanie człowieka takim, jaki jest – z jego temperamentem, trudnościami, talentami, wyborami, wrażliwością.

W rodzinie opartej na akceptacji:

- każdy ma prawo być sobą,
- błędy nie obniżają wartości człowieka,
- różnice są naturalną częścią życia,
- panuje szacunek i życzliwość.

Badania pokazują, że dzieci dorastające w atmosferze akceptacji rozwijają:

- wyższą samoocenę,
- większą odporność psychiczną,
- lepsze funkcjonowanie społeczne,
- mniejszą podatność na zaburzenia emocjonalne.

Dorośli także korzystają — czują większą stabilność, mniejsze obciążenie emocjonalne i mają więcej zasobów do budowania satysfakcjonujących relacji.



Jak wzmacniać więzi rodzinne?

Dialog oparty na empatii

Regularne rozmowy o uczuciach i potrzebach budują zaufanie i zmniejszają ryzyko konfliktów.

Rytuały rodzinne

Wspólne posiłki, wieczorne czytanie, spacer, „piątki filmowe” – rytuały porządkują świat dziecka i budują ciągłość rodzinną.

Wspólne działania i współpraca

Aktywności podejmowane wspólnie wytwarzają doświadczenia, które łączą, i uczą współpracy oraz komunikacji.

Reagowanie z troską zamiast oceniania

Zamiast krytyki – pytania:

„Co teraz czujesz?“, „Jak mogę ci pomóc?“, „Czego potrzebujesz?“

Poszanowanie granic psychologicznych

Rodzina wspierająca rozwój akceptuje indywidualność: różne tempo, potrzeby i wrażliwości.

Konstruktywne rozwiązywanie konfliktów

Konflikt jest normą. Siłą rodziny staje się sposób jego rozwiązywania: dialog, empatia i szukanie rozwiązań korzystnych dla wszystkich.

Modelowanie zachowań

Dzieci uczą się poprzez obserwację. To, w jaki sposób dorośli okazują szacunek, współpracują i rozwiązują spory, staje się dla nich wzorcem relacji.



Rodzina – naturalny system wsparcia i przestrzeń wzrostu

Silne więzi sprawiają, że dom przestaje być tylko adresem – staje się bezpieczną przystanią. To właśnie one:

- regulują emocje,
- wzmacniają odporność psychiczną,
- chronią przed skutkami stresu,
- wspierają rozwój społeczny i emocjonalny,
- budują umiejętność tworzenia zdrowych relacji w dorosłości.

W świecie pełnym pośpiechu i niepewności więzi rodzinne stają się czymś więcej niż wartością – stają się koniecznością dla dobrostanu dzieci, rodziców i całych systemów rodzinnych.

Budując je każdego dnia, inwestujemy nie tylko w jakość rodzinnego życia, ale także w przyszłość kolejnych pokoleń.

mgr Agata Sikorska

Agata Sikorska doświadczony terapeuta, pedagog i specjalista w obszarze wsparcia osób z różnorodnymi potrzebami rozwojowymi. Konsekwentnie rozwija swoją ścieżkę zawodową, łącząc wiedzę pedagogiczną, psychologiczną i terapeutyczną w pracy z dziećmi, młodzieżą oraz dorosłymi ze spektrum autyzmu, zaburzeniami emocjonalnymi, trudnościami adaptacyjnymi i rozwojowymi. W swojej pracy kieruje się empatią, indywidualnym podejściem oraz zasadą pozytywnego wzmacniania.



Świąteczny Stół z Wyczuciem: O Empatii, Neurobiologii i Unikaniu Niewygodnych pytań.

Świąteczny stół – miejsce spotkania, nie presji.

Świąteczne spotkania to czas, w którym chcemy celebrować bliskość i spokój. Choć wielu z nas wyobraża je sobie jako harmonijne, rzeczywistość bywa bardziej skomplikowana. Przy jednym stole spotykają się różne pokolenia, osobowości, doświadczenia i wrażliwości, a napięcie często rodzi się nie z intencji, lecz z braku wyczucia i świadomości odmiennej percepcji.

Empatia – umiejętność wejścia w perspektywę drugiej osoby – jest kluczowym składnikiem świątecznego klimatu. To ona pozwala nam zastanowić się, czy pytanie, które chcemy zadać, faktycznie służy dialogowi, czy raczej może kogoś zranić lub zawstydzić. Często rodzice, babcie, czy też wujkowie, bardzo bezpośrednio pytają o życie prywatne:

„To kiedy ślub?”

„A kiedy dzieci?”

„Masz już kogoś?”



Dla jednych to drobiazg, dla innych bolesne przypomnienie o samotności, rozstaniu, niepłodności czy po prostu braku takiej potrzeby.

Potem pojawiają się pytania o status zawodowy i karierę:

„A ty nadal w tej samej pracy?”

„Kiedy w końcu awansujesz?”

„Ile teraz zarabiasz?”.



Kolejno pojawiające się zapytania, mogą wpłynąć na nastrój i poczucie własnej wartości, zwłaszcza w procesie zmian w wyglądzie i stanie zdrowia, co dla wielu młodych ludzi, stanowy wrażliwą materię:

„Przytyło ci się chyba, co?”

„Dlaczego nic nie jesz?”

„Nadal masz problemy ze zdrowiem?”

Zdarza się, że dotyczą chorób, zaburzeń odżywiania lub kompleksów, o których osoba pytana wcale nie chce mówić



W odniesieniu do powyższych argumentów, warto więc zapytać, jak budować atmosferę, w której każdy czuje się dobrze?

Na pewno warto zastanowić się nad pytaniami, pomyśleć o kontekście i ich zasadności w przestrzeni świątecznej:

Czy to pytanie może kogoś zranić?

Czy w ogóle powinno paść w rozmowie świątecznej?

Warto zamienić oceny na zaciekawienie:

Zamiast:

„Dlaczego wciąż nie pracujesz w zawodzie?”

spróbuj:

„Jak ci ostatnio z pracą? Chcesz o tym pogadać?”



Kieruj rozmowę ku temu, co łączy

Święta są idealną okazją, by rozmawiać o wspólnych wspomnieniach, planach, inspiracjach – nie o ocenach i oczekiwaniach.

Świąteczny stół – to miejsce spotkania, nie presji

W czasie nadchodzących świąt Bożego Narodzenia, zadbajmy o życzliwą atmosferę budującą przestrzeń słuchania siebie nawzajem, a nie oceniania. Neurobiologia wskazuje na, że nieprzyjemne i trudne pytania zadawane na forum rodziny, naprawdę „bolą” dosłownie i w przenośni.

Wycucie to najpiękniejszy prezent, jaki można podarować bliskim i sobie samemu, czego serdecznie Państwu życzę.

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.

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



Święta po swojemu mojemu...

O autystycznej (nie)wygodzie tradycji i poszukiwaniu radości bycia (z) sobą

Przez lata żyłam w przekonaniu, że Boże Narodzenie musi wyglądać tak, jak z moich dziecięcych wspomnień. Wysprzątnany dom, dwanaście potraw, głośne kolędowanie, stos prezentów upchniętych pod pstrokatą choinką i przymus odwiedzania krewnych, bądź bycia odwiedzanym. Oczywiście w tym obrazie Świąt nie ma generalnie nic złego. W jakimś sensie jawi się nawet jako bezpieczny, bo oswojony. Jednakże zawsze mieszkała we mnie swoista niezgoda na bezrefleksyjne odtwarzanie wielo-pokoleniowych tradycji, które w istotny sposób kłóć się z tym, kim jestem i jak potrzebuję żyć. Na uznanie mojej niezgodności z odgórnim urządzonym i znormalizowanym światem musiałam niestety długo czekać. Przez cztery dekady mojego życia czułam się jak ten karp, powoli tracący oddech w foliowej reklamówce z napisem „Magia Świąt”, by przy prostych czynnościach niczym w wannie odżyć na moment znieczulona iluzją sprawstwa nad własnym życiem. Wiadomo jak kończy(ł) karp. Podobnie ja, każdego roku przy wigilijnym stole, stawiałam się ofiarą własnej (nad)wrażliwości i braków w teorii umysłu, ginąc we wzajemnym niezrozumieniu wśród ludzi mi bliskich. Dziś karpia już nie ma.

Diagnoza spektrum autyzmu otrzymana w dorosłości pozwoliła mi nazwać to, co od dawna czułam – że to grudniowe świętowanie w takt społecznych oczekiwań rok rocznie uwiera mnie i rani, zamiast nieść autentyczną radość. Obecnie jako kobieta 40+ z formalną diagnozą ASD i jako mama dwójki dzieci również w spektrum, wiem, że bożonarodzeniowy czas może być zupełnie inny. Bardziej nasz. Świąteczne dni można przecież planować z uważnością na aktualne emocjonalno-społeczne potrzeby oraz z poszanowaniem realnych poznawczo-behawioralnych możliwości wszystkich członków mojej neuroodmiennej rodziny (dodam, że mój mąż ma formalną diagnozę ADHD).



Presja tradycji kontra potrzeby neuroatypowe

Badania pokazują, że osoby w spektrum autyzmu częściej doświadczają przeciążenia sensorycznego w sytuacjach społecznych, szczególnie gdy towarzyszy im wielo-wątkowość rozmów, kakofonia dźwięków, festiwal światła i kolorów, perfumeria zapachów, a przede wszystkim przymus naginania się do ram poprawności sytuacji towarzyskich. Szybkie wyczerpywanie się społecznych baterii i niemożność ich w porę odnawiania sprawiają, że zamiast wesołości czasu z bliskimi, osoby z (diagnozą) ASD odczuwają przeciążenie. W następstwie doświadczają nierzadko serii autystycznych wyłączeń (z ang. autistic shutdown) i załamień (z ang. autistic meltdown). Innymi słowy polskie Świąta, przez obfitość bodźców i oczekiwań, bywają bardzo wymagającym, a nawet nieznosnym okresem dla wielu osób o neuroatypowym profilu funkcjonowania.

Słowo autyzm pochodzi z greckiego autos (αὐτός), co oznacza „sam”, „samodzielny” lub zwrócony ku „sobie”.

Najnowsze ustalenia z obszaru neuronauk dostarczają kolejnych dowodów na to, że (samo)obrona przed przeciążeniem sensorycznym, emocjonalnym i poznawczym jest kluczowa dla dobrostanu każdego człowieka, a w sposób szczególny dla człowieka rozwijającego się / będącego w spektrum autyzmu. Uruchamianie w automatyczny sposób lub wyuczone w procesie terapii strategie (samo)regulacyjne stanowią istotny aspekt zdrowia. Są swoistym antidotum na permanentne napięcie istniejące między preferencjami monotropicznie zorientowanych jednostek ludzkich, które inherentnie dążą do autonomii, a myślącymi politropicznie grupami, które tak bardzo cenią konformizm, że patologizują autystyczne unikanie żądań. W praktyce oznacza to, że osoby z (diagnozą) ASD i ich bliscy potrzebują mieć prawo do modyfikowania kulturowych tradycji – ale nie jako popularyzowanie „jednostkowych fanaberii” czy nawoływanie do „społecznych dewiacji” – lecz w imię świadomego wdrażanych procedur wspierających dobrostan psychiczny i gwarantujących bezpieczeństwo (w) relacji.



W święta, gdy schemat dnia ulega zmianie, ryzyko sytuacji grożących wyczerpaniem znacząco rośnie, mimo proaktywności starań zarówno samej osoby w spektrum autyzmu, jak i jej otoczenia. A gdy dojdzie już do skrajnego rozregulowania, wówczas:

- ➡ Potrzeba jednego ratownika – usuń gapiów sytuacji.
- ➡ Nie mów za dużo – mniej słów, więcej gestów.
- ➡ Zredukuj inne drażniące bodźce – jeśli potrzeba, zmień miejsce.
- ➡ Zadbaj o bezpieczeństwo – najpierw własne, potem osoby wymagającej wsparcia.
- ➡ Nawiązuj spokojny kontakt z osobą – nie ponaglaj, daj czas.
- ➡ Nie walcz – autystyczne załamanie to nie atak wymierzony w kogokolwiek.
- ➡ Wysyłaj jasne i krótkie treściowo, aczkolwiek logiczne komunikaty.
- ➡ Pozostań obok, cierpliwie sprawdzając gotowość osoby do ponownego kontaktu.



Czy meltdown, czy też shutdown – oba procesy przebiegają analogicznie do nurkowania. Otóż nurek dość szybko schodzi w otchłań. Z kolei wynurzenie, aby było bezpieczne, zajmuje wielokrotnie więcej czasu. Wymaga uważnego (wy)czucia siebie, technicznego wsparcia i/lub dobrego opanowania sztuki słuchania własnego ciała. Warto pamiętać, że o ile każdy rodzi się z inną pojemnością płuc – tu w rozumieniu predyspozycji społecznych, o tyle kompetencje pozwalające na przemieszczanie się między interpersonalną powierzchnią a intrapersonalną głębią są nabywane stopniowo. Teoretycznie dorośli powinni czynić to zwinniej niż dzieci czy młodzież, choć moje zawodowe doświadczenie potwierdza, że różnie z tym bywa.



Święta w zgodzie z autystycznym neuroprofilem



Wracając do mnie, przez lata próbowałam „żyć normalnie”. Odtwarzałam scenariusze, które nie były moje, ani dla mnie, a które odziedziczyłam w społecznym posagu. W masce normalizacji zagubiłam radość bycia (z) sobą. Dopiero świadomość, że mogę powiedzieć STOP, pozwoliła mi schować na strych rodzinnych wspomnień skrzynię wypełnioną bożonarodzeniowymi powinnościami. Teraz tam trochę straszą, a trochę śmieszą. Bowiem dopiero dziś w zrozumieniu siebie i w trosce o zdrowy rozwój moich neuroodmiennych dzieci, nauczyłam się lepiej organizować odświętną, ale i codzienną rzeczywistość. W ten sposób wdrażam profilaktykę autystycznego maskowania, które z jednej strony czyni osobę w spektrum znośną dla otoczenia, z drugiej zaś obciąża i kaleczy atypową neurotożsamość.



Warto wreszcie nauczyć się, że Święta nie muszą być jak z obrazka, ani też takie, jakie zawsze były w wyidealizowanych wspomnieniach rodzinnego domu. Nie ma przymusu odtwarzania zastanych tradycji, zwłaszcza gdy ich sens uległ dawno społecznej bądź osobistej dezaktualizacji. Przymus wynika z lęku i niezdolności do robienia inaczej. Chcę podkreślić, że nie chodzi o moralną anomię, ani nawet rebelię wobec zastanych wartości. Chodzi tu o bycie autentycznym w tym, co i jak się robi. Kim się jest. Jak się żyje. Dlatego osobiście, dokonując rekonesansu własnych potrzeb i możliwości, zrestaurowałam moje życie i...

- ✧ Zamiast wysprzątaných idealnie pomieszczeń, wolę dom wypełniony nieudawaną radością i dziecięcym rozgardiaszem.
- ✧ Zamiast 12 wykwintnych potraw, wolę kilka prostych dań, które ze smakiem zjemy wspólnie, mimo selektywności pokarmowej moich dzieci.
- ✧ Zamiast stresu związanego z kultywowaniem dalekich mi obrządków, wolę komfort oddania się pasjonującym mnie i moich bliskich zajęciom.
- ✧ Zamiast mydlanej opery towarzyskich spotkań, wolę ciepło swobodnych rozmów z garstką ludzi, których rozumiem, cenię i kocham.
- ✧ Zamiast spiny idealnie wyreżyserowanych gestów, wolę rodzinne swawole i pląsy.
- ✧ Zamiast sianka pod obrusem i wieczoru kolęd, wolę domowy schemat zabawy z dziećmi, w tym LEGO, puzzle, przebieranki i VR-konsolę.
- ✧ Zamiast odświeżonych strojów, wolę wygodę ulubionego zestawu ubrań.
- ✧ Zamiast niepokoju z niespodziewanych prezentów i pozorów satysfakcji, wolę spełnienie jednego marzenia ze znanej listy pragnień.

Ja naprawdę tak wolę... Wolę po mojemu.

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.



Życzenia świąteczne od redakcji

Drodzy Czytelnicy,

Niech te Święta będą czasem zatrzymania i bliskości.

Życzymy Wam, aby w Waszych domach rozbrzmiewał śmiech dzieci,
rozmowy przy stole i słowa wdzięczności, które rozświetlają codzienność
bardziej niż choinkowe lampki.

Niech każdy dzień grudnia przypomina, że najpiękniejszym prezentem jest
obecność — uważne spojrzenie, czuły gest, wspólne chwile.

Niech w Nowym Roku bliskość stanie się Waszą tarczą przed samotnością
i źródłem siły w trudnych chwilach.

Życzymy Wam rodzinnych rytuałów, które budują poczucie
bezpieczeństwa, i odwagi, by mówić sobie nawzajem:

„Dobrze, że jesteśmy razem.”

Niech każdy z Was poczuje się gwiazdą dnia
— zauważoną, docenioną i kochaną.

Z serdecznością i wdzięcznością,
Redakcja Akademii Rodzica



**POBIERZ ...
i CZYTAJ**



FUNDACJA POZYTYWNI

AKADEMIA RODZICA

NR 4
STYCZEŃ 2026

CZASOPISMO RODZINNE

!!! nowy numer
19 stycznia 2026 r.

Nowy rok, nowe relacje



www.fundacjapozytywni.org