

WYCHOWUJMY!

DOROSŁYM O DZIECIACH

Nr 4(13)/2023



Przemoc za maską uśmiechu

7

Kłótnie i frustracje dzieci w domu i poza nim – co z tym robić?

18

Sposoby na złość

21

Jak wspierać ofiary przemocy

27

TEMAT NUMERU

Agresja

Skąd się bierze złość i agresja u dzieci? Jakie przybiera formy? Jak uczyć dziecko panowania nad złymi emocjami i wzmacniać je w sytuacji doznawania przemocy? W 13. numerze **WYCHOWUJMY!** skupiamy się na powszechnym problemie rówieśniczej przemocy i agresji – jego przyczynach i sposobach rozwiązania.

WYCHOWUJMY!

SPIS TREŚCI

ROZWÓJ DZIECKA

Złość ma w oczach i we włosach!	3
Przemoc za maską uśmiechu	7
Agresja relacyjna a agresja wprost	11
Zapomniana wartość agresji	14

W RODZINIE

Kłótnie i frustracje dzieci w domu i poza nim – co z tym robić?	18
Sposoby na złość	21
Krwawe ślady na ciele i duszy. Autoagresja i samookaleczanie u nastolatków	23
Jak wspierać ofiary przemocy	27

W ŚWIECIE I W SZKOLE

Błędy bez granic	30
Nauczyciel wobec agresji w szkole	32
Nie wszystko jest agresją, czyli na czym polega zdrowa krytyka	35
Przemoc, czyli brak poczucia bezpieczeństwa w szkole	38
Jak sobie posiejesz, tak Ci urośnie – hortiterapia w wychowaniu	40

W SIECI

Zaświećmy dzieciom światło. Czyli co musimy wiedzieć o przemocy w sieci, aby wspierać nasze dzieci	43
Gry wideo a agresja – nie tak oczywista sprawa	46

KLASYCY WYCHOWANIA

Cnota kardynalna męstwa. Jej istotne cechy, niedomagania i wychowanie	49
--	----

SPOTKAJMY SIĘ

Agresja słowna	52
W książce jak w lustrze	58
Kino o przemocy	60
Walka na planszy	64
Karkonosze	66
<i>Sierota znad Berezyny</i>	68

OBLICZA AGRESJI

Świat przemocy to nie tylko świat dorosłych mężczyzn mierzących do siebie z karabinów. To także przedszkolny dywan, na którym mali chłopcy okładają się klockami, i szkolne korytarze, gdzie nastolatki dręczą się na wyszukane sposoby.

Wojna rodzi się w umyśle, jak zauważył Jan Paweł II, i dlatego pod różnymi postaciami występuje wszędzie tam, gdzie jest człowiek; jednak szczególnie rani jej obecność w życiu najmłodszych. Chętnie widzielibyśmy dzieci w wyidealizowanej postaci radosnych, lecz dobrych urwisów. Że tak nie jest, wie każdy nauczyciel i każdy pedagog szkolny. Wojna toczy się w szkolnych klasach, na korytarzach, boiskach i w toaletach. Przemoc – często bardzo wysublimowana – płynie z monitorów uczniowskich komputerów i ekranów telefonów.

Jednak problem narasta nie tylko w środowisku młodych. Całą społeczną rzeczywistość, w której zanurzony jest współczesny nastolatek, można określić jako cywilizację przemocy. Dziecko od dzieciństwa uczy się oceniać świat, zjawiska i sytuacje, w których żyje. Gdy przemoc jest wszechobecna, trudno o inną, alternatywną wizję świata. Stanowi to ogromny problem raniący najmłodszych, uniemożliwiający kształtowanie się właściwych relacji w grupach rówieśniczych, a ostatecznie mogący zaważyć na całym życiu młodego człowieka.

Bieżący numer „WychowujMY!” skupia się właśnie na powszechnym problemie rówieśniczej przemocy i agresji – jego przyczynach i sposobach rozwiązania.

Anna Zalewska



Aleksandra Gil

ZŁOŚĆ MA W OCZACH I WE WŁOSACH!

Skąd bierze się złość u mojego dziecka? Znalezienie odpowiedzi na to pytanie jest najlepszym sposobem, aby w chwili, opisanej przez Dorotę Gellner:

Jestem dzisiaj zła jak osa!

Złość mam w oczach i we włosach!

Złość wyłazi mi uszami

I rozmawiać nie chcę z wami!

A dlaczego?

nie wiem sama...

pomóc dziecku – i sobie.

Ważne jest, aby zdać sobie sprawę, że dzieci nie różnią się tak bardzo od dorosłych, jeśli chodzi o rzeczy, które je denerwują. Po prostu ich reakcje są gwałtowne, bo nie nabyły jeszcze wszystkich umiejętności

samoregulacji i radzenia sobie, które jako dorośli już posiadamy – i stąd często ta złość aż w nich kipi. Dzieci nie płaczą i nie złością się, żeby zrobić nam na złość, one w jedyny dla siebie dostępny sposób próbują nam powiedzieć, że z czymś sobie nie radzą i potrzebują nas właśnie w tej chwili. Niby to oczywiste, ale jak im pomóc?

Po pierwsze, aby pomóc dziecku radzić sobie ze złością, zdajmy sobie sprawę z tego, że złość jest normalną i zdrową emocją, pod warunkiem że jest wyrażana w odpowiedni i kontrolowany sposób. Po drugie, ważna jest przyczyna, ponieważ – w zależności od bodźca wyzwalającego zachowanie – pomoc może dostosowana do niej reakcja.

Dziecko złości się:

1. Ponieważ jest zmęczone.

Jeden z najłatwiejszych powodów do wykrycia. Czy dziecko przed wybuchem złości przecierało oczy, ziewało lub było nadpobudliwe, a w efekcie miało mniejszą kontrolę nad zachowaniem niż zwykle? Najprawdopodobniej jest po prostu zmęczone.

Jak pomóc?

Zaproponuj drzemkę lub spokojny czas odpoczynku. Relaks, podczas którego może położyć się i posłuchać muzyki. Przytul się i przeczytaj kilka historii. Warto wykorzystać również rytm zegara biologicznego i wprowadzić rytuały: wstawanie (wczesne), posiłki, aktywności, a przede wszystkim sen o stałych porach – nie tylko zadziała profilaktycznie na złość, ale i wzmocni rozwój dziecka. To zasady uniwersalne, a współczesne badania i doświadczenia zarówno specjalistów, jak i rodziców pokazują, że kluczową rolę w samoregulacji i zdrowym rozwoju stanowi sen, który obecnie najczęściej zaburzają technologie. Pamiętaj, żeby już dwie godziny przed snem dziecko nie miało styczności z ekranami (a jak wskazują specjaliści, dzieci do lat dwóch wcale nie powinny mieć z nimi kontaktu).

2. Ponieważ jest głodne.

Z różnych powodów ostatni posiłek mógł być niewystarczający lub przerwa pomiędzy posiłkami jest za długa. Być może też intensywność aktywności – zarówno umysłowej, jak i fizycznej – powoduje „krzyk głodu” i złość. Może to być również objaw, że dziecko ma nieprawidłowy poziom cukru we krwi, szczególnie gdy pomiędzy posiłkami często wpada w złość lub jest naprawdę zrzędlawe.

Jak pomóc?

Tu również niezawodne będą rytuały i nawyki, szczególnie gdy będziemy musieli skonsultować się ze specjalistą (stałe pory będą przydatne w diagnostyce). Tymczasem możemy zafundować dziecku szybką przekąskę, np. pół szklanki soku lub mały kawałek sera.

Na dłuższą metę spróbuj oferować posiłki o wcześniejszych porach, zdrowe przekąski zawierające zarówno białko, jak i węglowodany, które zapewnią dłuższe

i wolniejsze uwalnianie energii niż pokarmy bogate w węglowodany lub słodczyce, które metabolizują szybciej i mogą prowadzić do spadku cukru we krwi.

3. Ponieważ jest nadmiernie pobudzone.

Czy wybuch złości nastąpił po przebywaniu w głośnym, ruchliwym otoczeniu lub dziecko oglądało filmiki, grało w gry cyfrowe? Taki nadmiar technologii, w wyniku którego nastąpiło przebodźcowanie i rozregulowanie układu nerwowego, może prowadzić do stanów lękowych i przewlekłego stresu.

Jak pomóc?

Oferując przestrzeń, ciszę, zaciemnienie lub aktywność na zewnątrz, która pozwoli dziecku wrócić do równowagi, pomożemy mu pozbyć się nadmiaru stymulacji.

Zaproponuj spacer, ruch na dworze lub czas w domu: plastelinę, papier do rysowania, poduszki do rzucania, łagodną muzykę, bajki lub ciepłą kąpiel. Warunek jeden: z nami jako przewodnikami wpierającymi w trudnej sytuacji. W ten sposób wzmocnimy nie tylko więź, ale i poczucie bezpieczeństwa u naszego dziecka.

Nadmierne pobudzenie/przebodźcowanie to dość powszechna przyczyna gniewu. Niezależnie od wrażliwości dziecka najlepszym rozwiązaniem jest kontakt z naturą. Tu też są bodźce, ale zupełnie inne, tzn. różnorodne, pod każdym względem. Kontakt z naturą – hortiterapia czy ornitoterapia (o której pisaliśmy w 11. numerze „WychowujMY!”) – mają wielokierunkowe działanie, m.in. pobudzają wszystkie zmysły, wpływają pozytywnie na wyobraźnię, dzięki czemu następuje redukcja stresu i poprawia się ogólny nastrój. Kontakt z naturą jest dobrym rozwiązaniem przy różnego rodzaju chorobach związanych z nieprawidłowym funkcjonowaniem układu nerwowego (stany lękowe, autyzm, zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi lub brakiem koncentracji uwagi – ADHD).

4. Ponieważ jest bezsilne.

Czy słyszysz: *Nie! Nie chcę tego! Nie chcę tego robić!*? Obserwujesz pewien rodzaj walki, zaciśnięte zęby, zaciśnięte pięści, tupanie nogami, odmowę jakiegokolwiek współpracy? I do tego TY, jako rodzic lub

dziadek – twoje samopoczucie tu też jest ważne – czujesz niepokój, złość, gniew i lęk?

Jak pomóc?

Nikt nie lubi czuć się kontrolowany, nawet dzieci. Ten bunt pojawia się szczególnie wtedy, gdy zaczynają eksplorować świat, ale on wcale nie oznacza, że ma ciebie, rodzicu, „nie być”; wręcz przeciwnie: *Idę, patrzę, doświadczam nowego, ale gdy się obrócę, chcę widzieć ciebie, dorosłego*. To daje poczucie bezpieczeństwa wówczas, gdy ciekawość miesza się z lękiem i pomaga poznawać nowe, dokonywać pierwszych wyborów. Przekazujemy dziecku naszą dobrą energię, gdy zdobywa nowe umiejętności, stawiamy przed nim cele i obowiązki, ale ADEKWATNIE do wieku i możliwości. To będzie wzmacniało rozwój i niezależność. ZAWSZE wyjaśniaj oczekiwania, pozwól na doświadczenie konsekwencji wyborów, oczywiście w granicach rozsądku i bezpieczeństwa. Zadawaj pytania, dlaczego coś robi lub czegoś chce. Pokazuj i podkreślaj, że w każdej sytuacji może na ciebie liczyć, niezależnie od okoliczności. Oznacza to, że powiesz dziecku, iż dane postępowanie jest niewłaściwe i powoduje konsekwencje, ale to nie oznacza, że przestało być dla ciebie ważne lub mniej kochane.

5. Ponieważ czuje się osamotnione, niezrozumiane, niewysłuchane.

Czy czujesz, że dziecko jest do ciebie wręcz przyspawane? Czy dręczy cię o to, żeby się z nim bawić? Słyszysz komunikat: *Nigdy mnie nie słuchasz, Nie to powiedziałem*. Czasami jest tak, że dziecko próbuje coś powiedzieć, a ty nie reagujesz, albo to, co odpowiadasz, jest nie po jego myśli? Prawdopodobnie ta złość bierze się z poczucia braku kontaktu z tobą, zarówno fizycznego, jak i psychicznego.

Jak pomóc?

W ciągu następnych kilku dni i tygodni staraj się spędzać więcej czasu z dzieckiem. Wczuj się w to, jak ono może się czuć, i pomóż mu opisać oraz nazwać emocje: *Widzę, że jesteś naprawdę zdenerwowany! Myślę, że po prostu chciałeś spędzić ze mną trochę czasu, a ja nie poświęcałam/em ci tyle uwagi, ile chciałeś. Czy mam rację?* Poznaj również

takie sposoby słuchania, aby dziecko czuło się wysłuchane; wcale nie chodzi o to, żeby rzucać wszystko, bo dziecko „właśnie teraz MUSI nam coś powiedzieć”. To chodzi o jasne komunikaty: *Poczekaj. Zaraz skończę to, co robię, i cię wysłucham* i konsekwencje: *robię to, co mówię, i dotrzymuję słowa*. Te umiejętności nie zawsze przychodzą nam naturalnie, ale mogą mieć ogromne znaczenie dla rozwoju naszych dzieci.

Pamiętajmy również o tym, że dzieci potrzebują co najmniej 10 do 20 minut dziennie bliskiego, niczym niezamąconego czasu, w którym skupiają naszą rodzicielską uwagę, bez technologii lub innych rozpraszaczy. Wszystko po to, aby czuć się kochanymi i czuć się bezpiecznie.

6. Ponieważ czuje frustrację, bo nie dostaje tego, czego chce.

Ten rodzaj gniewu jest często określany jako klasyczny napad złości. Zasadniczo dziecko ma trudności z radzeniem sobie z rozczarowaniem. Czasem też to zachowanie w przeszłości pomogło mu z powodzeniem osiągnąć to, czego chciał, więc je powtarza.

Tak czy inaczej – ten powód złości jest zazwyczaj łatwy do rozpoznania. Jeśli złość jest wyzwalana, gdy dziecko o coś prosi, a nie wolno mu tego robić, lub czegoś nie dostaje, a my, jako rodzice, chcąc uniknąć napadu złości, poddajemy się, czyli zmieniamy



zdanie – już wiemy, że znaleźliśmy powód: brak konsekwencji w naszym działaniu.

Jak pomóc?

Jeśli twoja decyzja, by nie pozwolić dziecku na coś, wywołała wybuch, najlepszą rzeczą, jaką możesz zrobić, jest trzymanie się decyzji i przetrwanie wybuchu gniewu.

Jeśli zmienisz zdanie po tym, gdy dziecko się zdenerwuje, nagrodzisz jego zachowanie i zwiększysz prawdopodobieństwo, że następnym razem spróbuje cię zmanipulować, gdy odmówisz.

Niezależnie od tego, czy to decyzja zdenerwowała twoje dziecko, czy nie, możesz wczuć się w jego gniew i frustrację i pozwolić na to, nie poddając się: *Widzę, że jesteś bardzo rozczarowany, że nie możesz teraz zjeść ciastka. Czekanie może być naprawdę trudne, kiedy naprawdę czegoś chcesz; Widzę, że jesteś naprawdę zły z tego powodu. Wiem, że to może być naprawdę frustrujące, gdy sprawy nie idą tak, jak chciałeś.*

To, że dziecko się złości, nie oznacza, że musimy odwracać jego uwagę od uczuć, które nim targają, albo próbować naprawiać mu nastrój. Nasza uwaga, aktywna obecność, rozmowa pomaga mu pozbyć się trudnych emocji. W końcu samodzielnie rozwine umiejętność radzenia sobie ze złością (i nie tylko z nią), aby w przyszłości, w miarę dojrzewania, pokonywać swoje frustracje.

Powodów złości może być wiele więcej: uczucie niepokoju, nieumiejętność wyrażania emocji, zranienie, odrzucenie, wypieranie uczuć – złości, gniewu. Powyżej opisałam tylko te najczęstsze, wynikające z codzienności. Pamiętaj, że to ty najlepiej znasz swoje dziecko i jesteś jego najlepszym obserwatorem, a jednocześnie ratownikiem w trudnej sytuacji.

Szukaj „wyzwalaczy”

Zacznij obserwować i zauważać, kiedy dziecko się złości i co wywołuje jego wybuchy. Warto prowadzić notatki i zapisywać, co wydarzyło się tuż przed wybuchem złości, co dziecko zrobiło, jak zareagowaliśmy i co pomogło mu się uspokoić. Pomóc w tym może

zastosowanie skali od 1 do 10, żeby ocenić poziom złości, tak by zapamiętać jej intensywność – możemy też poprosić dziecko, aby oceniło swoją złość według tej skali.

W tym szaleństwie złości jest metoda i po kilku wybuchach gniewu, przy pomocy notatek łatwo zauważysz elementy powtarzające się – bodźce. Następnie spójrz na przykłady powyżej i sprawdź, czy któryś z powodów odpowiada temu zaobserwowanemu przez ciebie, a może jest ich kilka?

Aby pomóc naszym dzieciom zachować zdrowie emocjonalne na dłuższą metę, warto rozpoznawać, szanować oraz akceptować ich uczucia, w tym pozwalając im na złość. I tu WAŻNE: nie oznacza to akceptowania niezdrowych sposobów wyrażania jej, takich jak: agresja czy nienawistne słowa, ale zamiast ich tłumienia pomożemy dziecku w nazywaniu uczuć, ich opanowaniu i regulowaniu, czyli radzeniu sobie. To wiedza i umiejętności, które i nam, dorosłym, są potrzebne do tego, by zdrowo i szczęśliwie żyć.

I na zakończenie sprawa kluczowa. Jednym ze sposobów radzenia sobie ze złością dziecka jest zachowanie spokoju, gdy traci ono panowanie nad sobą. Kontrolowanie emocji stanowi przykład dla dziecka. Dorosli, którzy są pewni siebie, spokojni i konsekwentni, pomagają dzieciom rozwijać umiejętności regulowania zachowań.

Literatura wykorzystana:

B. Białecka, A. Gil, *Dzieci w wirtualnej sieci*; J. Brejecka-Pamungkas, *Naturalnie zdrowe dziecko. Proste sposoby na różne dolegliwości*; V. Dunckley, OD NOWA. *Wymieć śmieci z mózgów dzieci*; G. Neufeld, G. Maté, *Więź. Dlaczego rodzice powinni być ważniejsi od kolegów*; M. Taraszkiewicz, *Jak wspierać dzieci w kryzysie*.



Anna Faszczowa

PRZEMOC ZA MASKĄ UŚMIECHU

Agresja nie zawsze rzuca się w oczy, bo nie zawsze wyrażana jest przez krzyk czy użycie siły fizycznej. Pojawia się też w sposób bardziej subtelny, niemal niezauważalny. Przyjmuje maskę niewinności, często ubierając się w życzliwe, uśmiechnięte zdania. Nie są jej też obce sarkazm, uszczypliwości, wykluczanie z grupy, raniące uwagi, aluzje, ignorowanie, pogardliwe milczenie czy spojrzenie lub wyrachowana cisza. *Myślałam, że masz więcej dystansu do siebie czy Jak na kogoś takiego jak ty, to nawet nieźle.* Są to zachowania pasywno-agresywne.

Z przejawami pasywnej agresji spotyka się każdy. Jednak dzieci są na nią szczególnie narażone, ponieważ bierna agresja znajduje pole do popisu w funkcjonujących na co dzień grupach, takich jak klasa,

szkoła, drużyna, a nawet, niestety, rodzina. Duże znaczenie ma tu nieograniczony dostęp dzieci i młodzieży do internetu i rola mediów społecznościowych w budowaniu – czy raczej karykaturowaniu – relacji społecznych.

Czy to boli tak samo?

Połączenie słów: pasywny i agresywny to informacja, że mamy do czynienia ze złością lub wrogością okazywaną bez użycia fizycznej siły, za to przy wykorzystywaniu drobnych sugestii, małych uszczypliwości i tym podobnych zachowań, np. ktoś udaje, że nie słyszy naszego przywitania. Tego typu agresja może nawet nieść większe negatywne skutki niż przemoc fizyczna, zwłaszcza gdy dzieje się w relacji z kimś bliskim i trwa przez wiele lat.

Osoba, która demonstruje postawę pasywno-agresywną, generalnie nie wykazuje jawnie wrogiego nastawienia wobec obiektu swej złości. Stosuje za to cały wachlarz dąsów, przytyków, sarkastycznych lub nawet całkiem niewinnie brzmiących uwag oraz niewerbalnych zachowań, które komunikują – co ciekawe, często nieświadomą – agresję wobec drugiej strony.

Jest to postawa, która mocno godzi w odbiorcę, próbuje odebrać mu poczucie godności, bezpieczeństwa i siły oraz uruchomić w nim złość i przerzucić na niego odpowiedzialność za zaistniałą sytuację. A to ogromna krzywda.

Ból – zwłaszcza dziecku – sprawia także taka postawa agresywno-pasywna, gdy najpierw ktoś wyraża na coś zgodę, a potem unika realizacji obietnicy lub mocno odwleka ją w czasie. Taka postawa rodzica wobec dziecka mocno uderza w relację, dziecko nie czuje się pewne. Przeciwnie, czuje się oszukane i traci zaufanie do osoby, która naturalnie powinna być głównym oparciem i gwarantem. To bardzo boli i pozostawia głębokie blizny.

Ten rodzaj agresji uderza mocno także w jej sprawcę, który zazwyczaj sam nie rozumie, dlaczego tak się zachowuje. Zwłaszcza dziecko rzadko potrafi odnaleźć korzenie wybuchów swej złości. Chce się z nimi uporać, ale jedyne, co potrafi, to reagować agresją, która jednak nie rozwiązuje rzeczywistych problemów, które ją wywołały.

Jak rozpoznać?

Agresja bierna potrafi przybierać bardzo wyrafinowane formy. Na tym też polega jej szczególne niebezpieczeństwo – jest zawoalowana w trudny do rozpoznania sposób. Skoro jest okazywana nie wprost, w sposób subtelny i pozornie niewinny, atakowana osoba, zwłaszcza dziecko, może przez długi czas nie zdawać sobie sprawy, że przebywa w towarzystwie kogoś stosującego tego rodzaju mechanizm. Warto mieć świadomość, że właściwe rozpoznanie osoby stosującej zachowania pasywno-agresywne pomoże dziecku szybciej na nie zareagować.

Człowieka o osobowości pasywno-agresywnej charakteryzuje bierny opór w sytuacjach, gdy ma zrealizować rutynowe obowiązki związane z jego rolą społeczną. Uczeń nie będzie więc chciał odrabiać zadań, kolega, pomimo zgody na wspólną zabawę, w ostatniej chwili zmieni zdanie itp.

Ponadto osoba pasywno-agresywna jest generalnie niezadowolona, gniewliwa, kłótniwa, bez powodu i często krytykuje społecznie przyjęte autorytety, przesadnie skarży się na swój los, obwinia innych. Co ciekawe, okresy buntu może przeplatać stanami skruchy, więc taka koleżanka będzie przez chwilę radośnie szczeniotać, by zaraz bez widocznego powodu strzelać fochy.

Warto uczyć dzieci rozpoznawania takich zachowań, by już na początku umiały je zidentyfikować i mogły uporządkować swoje emocje, zamiast grać pod dyktando agresora.

Gdy pojawia się złość

Złość to bardzo trudna emocja, ale stanowi część życia. W samym odczuwaniu złości nie ma nic złego. Uczucie to może nawet być pozytywne, gdy informuje nas o czymś budzącym nasz sprzeciw lub o zagrożeniu, i mobilizuje do działania. Istotny jest sposób wyrażania złości.

Nauczenie dziecka, jak w dojrzały sposób radzić sobie z własną złością i jak dojrzałe reagować na atak czyjejś złości, jest jednym z najtrudniejszych zadań rodziców. Tym bardziej, że to ich postawa jest głównym wzorcem zachowań dziecka.

Czasem rodzice uważają, że złość dziecka jest czymś niedopuszczalnym, a sposobem na jej uniknięcie jest stosowanie kar. W rezultacie na złość dziecka reagują złością. Taki mechanizm to fatalny błąd, ponieważ jeśli dziecko nie może ekspresją wyrazić swego gniewu, bo spotka się z karą, dławi emocje i w konsekwencji zaczyna wyrażać je poprzez bierną agresję. Tymczasem złość jest naturalnym uczuciem, jak radość. Dziecko, podobnie jak dorosły, musi ją więc jakoś wyrazić. Może to zrobić werbalnie lub poprzez

zachowanie. Oczywiście, że jeśli kogoś bije czy niszczy przedmioty, trzeba stanowczo interweniować. Karanie sprawia jednak powstanie błędnego koła: im bardziej rodzice karzą dziecko, tym większą wywołują u niego złość, więc tym bardziej robi im ono na złość.

Trzeba poznawać swoje dziecko, a to wymaga spędzania czasu razem, nie tylko obok siebie. Tylko tak rodzic może dowiedzieć się, dlaczego dziecko się złości. Może jest złe z jakiegoś uzasadnionego powodu, np. dlatego, że kolega dokuczał albo nauczyciel niesprawiedliwie ocenił.

Już sam fakt, że dziecko okazuje swoją frustrację przy rodzicach, jest dobrym symptomem. To oznacza, że

przedmioty czy być złośliwym dla domowników. Gdy już się uspokoje (może to potrwać), następuje ostatni krok: prośba, by następnym razem, kiedy przyjdzie do rodziców ze swą złością, postarało się nie krzyknąć na rodzica, tylko mówić do rodzica.

Jeśli jednak dziecko już przejawia zachowania pasywno-agresywne, warto pomyśleć, jak można mu pomóc pozbyć się napięcia związanego z tajoną złością. Do wyboru jest chociażby wszelka aktywność ruchowa, wysiłek fizyczny, rywalizacja sportowa, ale też zwolnienie trybu życia, czyli powracający do *task slow life*, wyciszenie się, modlitwa, refleksja, cicha lektura, zdrowy sen, mniej czasu przed ekranem, a więcej z członkami rodziny.



nawet jeśli czyni to w niemiły sposób, szuka właśnie u nich pomocy. To właśnie ten moment, kiedy rodzic ma szansę nauczyć dziecko, jak prawidłowo wyrażać złość.

Kiedy zdenerwowane dziecko krzyczy na nas, najbardziej niedojrzałym sposobem zareagowania będzie odpowiedź tym samym. Zdarza się, że w reakcji na zachowanie dziecka rodzic wpada w złość większą niż złość dziecka. W efekcie traci okazję nauczenia go prawidłowego radzenia sobie z gniewem. Kładzie za to podwaliny pod bierną agresję.

A jaki jest dojrzały sposób? Podjęcie rozmowy, złapanie kontaktu wzrokowego, zatrzymanie się, by zająć się tylko tą rozmową. Koniecznie, zachowując spokój. Następnie zapewnienie dziecka, że dobrze zrobiło, przychodząc z tym gniewem do rodzica. Kolejny krok to pochwalenie za to, jak sobie poradziło ze złością, że np. wyraziło ją werbalnie, zamiast niszczyć

Skąd ta bierna agresja?

Podstawowym źródłem złości dzieci jest brak poczucia bycia kochanym. Ponieważ mają tę potrzebę niezaspokojoną, buntują się – także potem jako dorośli – przeciwko wszelkim autorytetom, bowiem w fundamentalnych sprawach naturalne autorytety w osobach najbliższych ich zawiodły. Gdy dziecko nie czuje miłości i troski ze strony rodziców, a do tego nie zostało nauczone, jak radzić sobie z gniewem, reaguje agresją.

Poza tym zachowania agresywne u dzieci to zwykle reakcja na brak poczucia bezpieczeństwa. Są też typową oznaką niskiego poczucia własnej wartości. Dzieci stosują agresję i prowokację, by zwrócić na siebie uwagę. Mogą to wyrażać poprzez ciągłe zapominanie o ważnych rzeczach, rozkojarzenie, niesłuchanie, bałaganiarstwo oraz ignorowanie poleceń czy nawet prośb, uważanych za narzędzie przejęcia nad nimi kontroli.

Jeśli chodzi o nastolatków, pewna doza biernej agresji wchodzi w zakres typowych zachowań. Bunt jest w tym okresie normalny, o ile wyraźnie nie szkodzi dziecku lub rodzinie. W tym trudnym okresie życia dziecko jest jednak mocno narażone na wpływy stojące w opozycji do zwyczajowych autorytetów. Rodzice i opiekunowie powinni zachować tu wielką czujność, żeby zachowanie podyktowane zmianami rozwojowymi nie stało się przykrym nawykiem na całe życie. Warto więc dokładać starań – poprzez rozmowy, spędzanie czasu 1 na 1 z dzieckiem, wspieranie relacji – by bunt nastolatka nie sprawiał, że on sam i wszyscy wokół będą cierpieć.

Umacnianiu zachowań agresywnych u dzieci sprzyja wzrastająca liczba rozwodów. Dzieci w tej sytuacji po prostu nie czują się bezpiecznie. Nie pomagają im w radzeniu sobie z narastającą złością doświadczenia samotności. Wiele jest domów, w których dzieci, nawet w obecności rodziców, czują się samotne. I domów, w których rzeczywiście są przez wiele godzin pozostawione same sobie i ewentualnie wirtualnej rzeczywistości. Także szkoły nie są miejscem bezpiecznym, bo przybywa w nich dzieci z zachowaniami agresywnymi, tak aktywnymi, jak biernymi. W mediach, nawet w bajkach klasyfikowanych jako odpowiednie do siódmego roku życia, dzieci widzą treści nasycone agresją i uderzające w podstawowy system wartości. Poczucie wyobcowania, samotności może dodatkowo potęgować rzeczywistość wirtualna.

Jak reagować na przemoc pasywną?

Najprościej, ale wcale nie najlepiej, jest agresora ignorować. Nie zawsze jest to możliwe, ponieważ może to być ktoś, z kim dziecko ma bliską relację (np. kuzynka) czy z kim spędza dużo czasu (np. w szkole czy na zajęciach dodatkowych).

Reagować jednak trzeba, ponieważ brak reakcji sprawia, że fala agresji nakręca się. Osoba doświadczająca biernej agresji jest mocno narażona na utracenie pewności siebie i zagubienie w machinie ukrytej manipulacji i komunikatów nie wprost.

Podstawowym krokiem jest nazwanie tej sytuacji i wyrażenie braku zgody na wejście w nią. Można np.

powiedzieć koleżance: *Nie podoba mi się twoje zachowanie i nie mam zamiaru brać udziału w twych grach.* Prawdopodobnie reakcja koleżanki będzie w stylu: *No co ty, nie znasz się na żartach?, Ale o co ci chodzi?, Jakaś ty przewrażliwiona, ojej itp.* I w tym momencie jest czas na nazwanie sytuacji wprost: *Widzę, że nosisz w sobie jakiś gniew. Może jesteś zła na mnie? Odczuwanie złości to coś normalnego, ale chyba najlepiej by było, żebyśmy szczerze porozmawiali, może razem uda nam się wyjaśnić sytuację.* Taka dojrzała postawa wymaga odwagi. Nie zawsze jest skuteczna od razu, ale pozwala obnażyć mechanizm zachowania agresywno-pasywnego i wskazuje na potrzebę szukania jego prawdziwej przyczyny (utajonej złości).

Dzieci uczą się życia w świecie stworzonym przez dorosłych. Szybko przystosowują się do istniejących reguł. Świadomość tego faktu jest nagłym wezwaniem do nas, rodziców i opiekunów. W zderzeniu z zachowaniem pasywno-agresywnym najważniejszym źródłem wiedzy dla dziecka w zakresie radzenia sobie z emocjami będzie zachowanie rodziców. Warto więc stawiać sobie pytanie, jak na co dzień sami radzimy sobie z odczuwaną złością i jak reagujemy na przejawy złości wobec nas.





Bogna Białecka

AGRESJA RELACYJNA A AGRESJA WPROST

Korytarz szkolny. Jurek i Tomek, otoczeni kółkiem wrzeszczących kolegów, biją się, starając przewrócić przeciwnika. W drugim końcu stoi kółko dziewczynek; rozmawiają ze sobą, śmiejąc się. Pośrodku korytarza na parapecie siedzi Iga, ewidentnie pochłonięta swoim smartfonem. Jesteśmy świadkami agresji. Jednak innej niż domyślamy się na pierwszy rzut oka.

Jurek demonstruje Tomkowi najnowsze chwyt, których nauczył się na kursie sztuk walki, a koledzy dopingują Tomka, by pokazał, że nawet najbardziej wyszukane sposoby nie spowodują, że zostanie pokonany. Mimo szarpaniny i krzyku – chłopcy bawią się. W prymitywny sposób, jednak nie ma tu ani złości, ani chęci skrzywdzenia drugiej osoby.

Za to Iga w tej chwili próbuje odeprzeć zmasowany atak koleżanek, które nagrały na jej temat poniżający filmik i właśnie jak najszerzej udostępniają go na TikToku. Gdy chce się bronić, twierdzą, że to

przecież tylko żarty i że nie potrafi się z siebie śmiać. Iga tyka łyzy, wiedząc, że koleżanki ją obserwują i się z niej śmieją. Nie chce dać im satysfakcji i postanawia wytrwać. Z utęsknieniem czeka na koniec przerwy. Koleżanki w swoim gronie komentują zachowanie Igi, stwierdzając, że ktoś powinien w końcu utrzed nosa tej antypatycznej osobie i planują kolejny filmik, który tym razem da jej popalić.

Podstawowym problemem, z którym się mierzymy, jest utożsamianie agresji z biciem się, siłowaniem. Jednak agresja to coś więcej. Najważniejsza w niej jest intencja wyrządzenia krzywdy drugiej osobie. Za agresją nie musi stać złość ani emocjonalne uniesienie. Może być starannie, na zimno zaplanowanym działaniem.

Niektóre formy agresji rozpoznajemy łatwo – ktoś kogoś popchnął, przydusił, uderzył, podłożył nogę, rzucił czymś, zniszczył mu książkę, piórnok, wyrzucił przez okno plecak. Na takie formy agresji dorośli

z reguły szybko reagują, a z badań wynika, że wraz ze wzrostem samokontroli emocjonalnej oraz wzrostem świadomości konsekwencji agresja fizyczna jest coraz rzadsza. Innymi słowy – dominuje u młodszych dzieci, zanika u starszych (druga połowa szkoły podstawowej).

Prawdziwym problemem i wyzwaniem wychowawczym jest agresja relacyjna, która często umyka uwadze. Rzadko jest atakiem wprost – na przykład wyśmiewaniem kogoś twarzą w twarz, najczęściej toczy się w ukryty sposób. I trudno na nią adekwatnie reagować. Ktoś z kimś nie rozmawia. Nie bije go, nie obgaduje, tylko ignoruje. Co z tym zrobić? Nie da się nikogo zmusić, by polubił rozmowę z inną osobą.

Agresja relacyjna może przybierać różne formy, takie jak plotkowanie, sarkastyczne uwagi, wykluczanie z grupy czy ignorowanie. W przeciwieństwie do agresji fizycznej, relacyjna jest często mniej widoczna, ale może mieć dramatyczne skutki dla zdrowia psychicznego ofiary.

Ta subtelna, ale wszechobecna forma agresji zbyt często pozostaje niezauważona. Jej ukryty charakter sprawia, że jest trudna do skonfrontowania. Specyficznym jej rodzajem jest cyberprzemoc, która według zbieranych danych zaczyna zanikać około 13., 14. roku życia. Pytanie brzmi – czy naprawdę zanika, czy po prostu młodzież staje się sprawniejsza w posługiwaniu narzędziami cyfrowymi i przenosi ją w takie rejony internetu, gdzie dorośli nie mają dostępu – na przykład zamkniętych grup na discordzie? Dorośli czasem dyskutują o cyberprzemocy, tak jakby był to odrębny rodzaj agresji. Dla młodych przestrzeń wirtualna jest po prostu kolejnym miejscem dręczenia ofiary, tylko innym narzędziem.

Agresja relacyjna nie jest ograniczona do konkretnych grup wiekowych, chociaż głównie dotyka dzieci i młodzież. Badania jeszcze nie ustaliły, czy jej powszechność wśród młodzieży wynika z wyzwań rozwojowych, czy jest wskaźnikiem przyszłych problemów zdrowia psychicznego, jednak pokazują,

że jest bardziej powszechna wśród dziewcząt niż wśród chłopców.

Jak sobie z tym radzić?

U podstaw walki z zachowaniami agresywnymi stoi często przekonanie, że wystarczy wzbudzić empatię u sprawcy przemocy. Mówimy zatem na przykład: *Zobacz, on cierpi. Jakbyś się czuł w jego sytuacji?* Niestety, takie próby wzbudzenia współczucia są wodą na młyn agresora i tylko potwierdzają skuteczność działania. Agresor myśli: *Cierpi? Bardzo dobrze. Właśnie o to chodziło. Jakbym się czuł jego sytuacji? Nie byłbym takim mięczakiem jak on.* Pamiętajmy, że agresja rzadko jest działaniem pod wpływem emocji, są to z reguły działania podejmowane na zimno, wyrachowane.

U źródeł agresji leży przekonanie, że ofiara tak naprawdę na nią zasługuje, jest złą osobą, jest kimś, komu należy się nauczka. Ofiara jest dehumanizowana. Dlatego, zamiast prób wzbudzenia współczucia agresora, prawdziwym wyzwaniem jest skłonienie go do dostrzeżenia i uszanowania wartości osoby atakowanej. Innymi słowy – jest to bardziej praca na wartościach niż na emocjach.

Równie ważne jest wzmacnianie ofiary, tak by potrafiła lepiej sobie radzić z atakami. Tematem tym zajmują się specjaliści od przeciwdziałania przemocy rówieśniczej – Izzy Kalman i Brooks Gibbs. Pokazują oni ofiarom, jak nie dać satysfakcji sprawcy agresji relacyjnej. Kładą nacisk na zwiększanie kompetencji ofiary – jej asertywności, poczucia własnej wartości.

Trzecim obszarem jest praca ze świadkami przemocy. Po części są to ludzie niepotrafiący właściwie oszacować problemu. Widzą śmieszne zdjęcie koleżanki i automatycznie dają lajka, nie myśląc, jak bardzo to może ją zranić. Lub – co gorsza – wiedzą o tym, ale boją się przeciwstawić, aby nie stać się kolejną ofiarą.

Złym pomysłem w pracy ze świadkami przemocy może być ich zawstydzenie. *Widziałas poniżający filmik z koleżanką i nie zareagowałaś? Jesteś równie zła jak osoba, która to nagrała.* Naturalna reakcja to: *Nie, to nie jest to samo, a ty nic nie wiesz o naszym świecie.* Dlatego świadkom przemocy warto poradzić, by w kilka osób (będących dla siebie nawzajem



wsparciem) przeciwstawiły się oprawcy. Jak? Asertywnie: *Nie będziemy w tym brać udziału, to nieetyczne*. Praca ze świadkami przemocy powinna odnosić się do świata wartości – szacunku, uczciwości, sprawiedliwości, miłosierdzia. A doświadczenie przebywania z młodymi ludźmi pokazuje, że potrzebują oni też pokazania asertywnego radzenia sobie z problemami relacyjnymi. Ponieważ w innym przypadku ingerencja antyprzemocowa dorosłych może się skończyć zastosowaniem zasady oko za oko, ząb za ząb i dotychczasowy agresor staje się ofiarą zorganizowanej grupy, do tej pory słabszych.

Jak widać, praca nad relacjami w grupie rówieśniczej jest trudna, jednak warto w nią inwestować, zwłaszcza w szkole – badania Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej pokazują, że dobra atmosfera w klasie jest

jednym z kluczowych czynników zapobiegających angażowaniu się młodzieży w zachowania ryzykowne.

Badania:

N.R. Crick, D.A. Nelson, *Relational and physical victimization within friendships: nobody told me there'd be friends like these*; B.R. Galen, M.K. Underwood, *A developmental investigation of social aggression among children*; L.C. Girard, R.E. Tremblay, D. Nagin, S.M. Côté, *Development of Aggression Subtypes from Childhood to Adolescence: a Group-Based Multi-Trajectory Modelling Perspective*; J. Pyżalski, *Agresja elektroniczna dzieci i młodzieży – różne wymiary zjawiska*; J. Pyżalski, *Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży*.



Katarzyna Wozinska

ZAPOMNIANA WARTOŚĆ AGRESJI

Świat jest o wiele bogatszy i bardziej złożony niż język, którym usiłujemy złapać go w kategorię. Obrona agresji, sugestia, że może być w niej coś cennego, z pewnością wzbudzą bunt. Musimy koniecznie wyjaśnić, co zawiera się w tym pojęciu.

W terminologii psychoanalizy **popęd agresji** to siła destrukcji, upokarzania, niwelowania, drzemiąca w każdym z nas i nieodzowna, obok popędu seksualnego, związanego z życiem, kreacją i tym, co przeżywamy jako witalne. **Potocznie agresja** to siła psychiczna, prowadząca do przemocy. **Autoagresja** – czyli zranienia wymierzone własnemu ciału, własnej osobie. **Bierna agresja** z kolei to uszkodzenie w formach niejawnych, pod pozorem innych, akceptowanych społecznie działań, tak by nie ponosić odpowiedzialności.

Agresji faktycznie nie kojarzymy najlepiej, jak widać na powyższych przykładach – i uczyniliśmy z niej zjawisko, które należy potępić i zakazać. Agresja ma być skutkiem nienawiści i źródłem cierpienia, a jej brak – flagowym przejawem nastania nowych czasów i końca historii, w którym uda się rozwiązać kluczowe konflikty.

Problem w tym, że w wymiarze doczesnym te wspiane czasy nigdy nie nadejdą. Podobnie jak w przypadku znanego cytatu z Biblii o lwie i jagnięciu leżących koło siebie – to się nie stanie tutaj. Do natury wymienionych zwierząt należy co innego. Zresztą roślinożercy do najbardziej pokojowych zwierząt bynajmniej nie należą, choć widać to akurat w obrębie własnego gatunku. Gdy filozofia chrześcijańska mówi o skażonej naturze ludzkiej, trafia w sedno: mamy

problem, którego ostatecznie nie rozwiążemy nigdy, nieważne, jaki system będziemy próbowali stworzyć. Tymczasem od kilkudziesięciu lat, być może po traumie wojennej, być może, ponieważ było to narzędzie propagandy ustrojowej wschodniej (*Nigdy więcej wojny*) i zachodniej (*Peace and love*), nic innego nie robimy. Chcemy być mili, nieprzemocowi, bliscy, słuchający.

Rozpędzamy się w walce o brak przemocy (i agresji) w rodzinach, w oddziaływaniach wychowawczych, w relacjach dzieci ze sobą. I byłoby pięknie, jak na zdjęciach z Instagrama, bo przecież (cytując zespół „Raz, dwa, trzy”): *jutro by mogło być w tej chwili, gdyby w ogóle mogło być*. Gubimy sprzed oczu niuanse.

Nurt „zero tolerancji” idzie szeroką ławą. Nie życzymy sobie opresji w postaci oceniania (bo to agresja), stwarzamy strefy bezpieczeństwa od mowy nienawiści. Próbuje zakazać flirtu i podrywu jako przemocy seksualnej i skodyfikować relacje erotyczne (słynna skandynawska aplikacja do „trzech razy tak”). Wychowujemy bliskościowo i komunikujemy bez przemocy, wyjmujemy dzieciom z rąk zabawki kojarzące się z wojną. Dziadkowie drżą na myśl o strzeleckiej pasji wnuków. Zdelegalizowaliśmy udział nastolatków w polowaniach. Chłopcy już nie biją się na długich przerwach, automatyczne są konsekwencje regulaminowe. Nie bijemy zwierząt. Poza tym, że oczywiście nie bijemy dzieci, żon i mężów, lokajów i służących (a tak wyglądała większa część historii ludzkości)... Rezygnujemy z kary śmierci i w ogóle kar związanych z fizyczną przemocą. Agresja jest nawet stygmatyzowana jako przejaw patriarchy, obok rywalizacji, wojowniczości, autorytatywności.

I co? Udało się? *A mury rosły, rosły, rosły, tańcząc kołysała się u nóg* – śpiewał Kaczmarek (gdy już nikt nie słuchał, poderwany rewolucyjnym ferworem). Poziom agresywności jest co najmniej stały, choć zmieniały się jej formy: schowała się do pancerzyka, uskrajniła się, przesunęła. Głośno naznaczana i odrzucana (*To dziecko jest agresywne!*), zaludnia każdy metr kwadratowy kultury popularnej. Mamy do czynienia z agresją codzienną, zewnętrźnie utrzymywaną w ryzach, wyciszoną – przesuniętą na potem, do świata fantazji i konsumpcji (w serialach, porno-

grafii, grach komputerowych, bohaterach zbiorowej wyobraźni). Agresja cechuje literaturę quasi-pornograficzną, która stała się pokoleniową. Propagatorzy sado-maso w seksualności uważają, że inny seks jest nudny, a specjaliści od tej strefy nabierają wody w usta, gdy ta treść wchodzi do *curriculum* edukacji seksualnej. Język protestów społecznych i dyskusji politycznej wyewoluował w kierunku, przy którym *Alfabet Urbana* jest literaturą wysoką. Dodajmy do tego anihilację społeczną w postaci *cancellingu* osób, które mają nieprawidłowe poglądy. Sądzę, że nawet to, co nazywamy cywilizacją prawniczą, ma cechy agresji w białych rękawiczkach. Trudno nie widzieć funkcjonalnej przemocy w „prawie” do abortowania dzieci podejrzewanych o niepełnosprawność, o które wiele osób walczy w ostatnich latach. Wreszcie regularnie wracające doniesienia o sadystycznych rodzicach – czyli bezlitosnym wyżywaniu się na najslabszych i bezradnych.

Agresja przemieszczona, niby zakazana, a jednak ubóstwiona, wybucha w dzieciach, nastolatkach, jako w najstabszym ogniwie. W samouszkodzeniach, hejcie i *bullyingu*, *patostreamie*, unieszkodliwianiu się wycofaniem z życia czy zaburzeniami odżywiania.

Agresja i przemoc są obecne w naszej społecznej codzienności, a ich nawet zaprzysięgli wrogowie znajdują takie obszary, w których stają się ich gorącymi zwolennikami. Tak naprawdę nie chodzi o agresję jako taką, a o konkretne idee społeczno-polityczne, którym akurat jej brak czy obecność ma się przysłużyć, choć na sztandarach jest jej rugowanie.

Poziom zdrowej agresji się obniża

Tymczasem, żeby człowiek w ogóle mógł „być” na tym też padole, musi istnieć fizycznie i przedłużyć życie gatunku na kolejne pokolenia. Podstawowe instynkty z tym związane, choćby moralnie bywały kłopotliwe, są bezcenne.

Agresja – nowe tabu, zatytułował swoją książkę Juul, „europejski autorytet w dziedzinie wychowania”, pisząc zbiorczo o złości i inicjatywnej, zdolnej do konfrontacji postawie, wypuszczaniu energii psychicznej na zewnątrz. To wszystko niezmiernie ważne

kompetencje, z których listy możemy wywnioskować, co wylewamy z kąpielą, zwalczając zewnętrzne, zwykłe przejawy agresji.

To właśnie nasz Eros i Tanatos: libido i zdolność do agresji, są podstawowymi siłami motywującymi trwanie ludzkości. Brzmi podniośle i abstrakcyjnie? Ależ to niezmiernie praktyczne. *Ślachtetne zdrowie, nikt się nie dowie, jako kosztujesz, aż się popsujesz...*

Owoce „porządkowania” seksualności i agresji przez czasy współczesne jest kryzys dotyczący Zachód w obrębie płci, rodziny, patriotyzmu, przejawiający się też w antynatalizmie. Połowa młodych ludzi w wielu krajach nie jest zainteresowana przedłużeniem gatunku, ani uczestnictwem w rodzinnej czy narodowej sztafecie pokoleń. Ba! Utworzeniem stałego związku – więc coraz więcej osób zwyczajnie nie ma z kim. Inna sprawa, że ogrom z nich zwyczajnie nie jest do tego zdolny pod względem

psychofizycznym, ponieważ unieszkodliwia się, np. korzystaniem z pornografii (o tym mechanizmie możemy poczytać u Lwa-Starowicza czy posłuchać neurobiologa, Andrew Hubermana). Ciekawe dane wynikają również z badań na temat zmiany wyborów seksualnych i małżeńskich pod wpływem masowego używania antykoncepcji hormonalnej (wg przeglądu badań dokonanego przez dr Sarę Hill, w skrócie: wygląda na to, że pod jej wpływem kobietom mniej podobają się bardziej mężczy mężczyźni – preferują niższy poziom testosteronu).

Zupełnie analogicznie jest z walką o swój kraj i naród: neutralne traktowanie tego zjawiska jest wprost proporcjonalne do faktycznej, fizycznej niezdolności chociażby do pełnienia służby wojskowej (por. dane o sprawności fizycznej i zdrowiu młodzieży, systematycznie spadających średnich wynikach sportowych w całej populacji oraz wzroście zachorowań na choroby przewlekłe w młodym pokoleniu).



Oczywiście czytelnik zauważył, że wszystko, o czym piszę, stereotypowo wiąże się właśnie z działaniem testosteronu. Z całą pewnością rugowanie prawa agresji do odgrywania ważnej roli w społeczeństwie (przynajmniej pozorne) jest ściśle związane z obniżaniem rangi mężczyzny (walki z patriachatem), deprecjacją cech męskich (np. w postaci pomysłu na „właściwe” wychowanie chłopców – na wrażliwych feministów, z seansami wstydu za seksizm). Ma to pod wieloma względami krótkie nogi. Zilustruję to kilkoma przykładami.

Precz z testosteronem!

Niedawno w moim mieście kibice zorganizowali monitoring dzielnicowy w związku z krążeniem większej grupy napakowanych gości z kraju sąsiedniego, zaczepiających przechodniów. Reakcja mieszkańców była entuzjastyczna. Powstaje pytanie, co, gdyby nie „testosteronowa” kultura kibolska, byłoby ze wspomnianymi byczkami (którzy nawet zrobili sobie okolicznościowe zdjęcie, jak to rządzą na ulicy, i puścili je w sieć). Możemy postawić sobie to samo pytanie w każdej skali: od pojedynczej rodziny po naród. Co w momencie pojawienia się zagrożenia, jeśli nikt nie jest zdolny do reakcji konfrontacyjnej, wojowniczej, nawet buńczucznej. Wszystkie te wymiary pełniły ważną rolę, o której najpierw woleliśmy nie pamiętać, a później zwyczajnie zapomnieliśmy.

Doskonale obrazuje to zjawisko Dorota Terakowska w pięknych książkach dla młodzieży *Lustro Pana Grymsa* i *Córka czarownic* – w obu pojawia się wątek wyparcia się agresji, przemocy, narzędzi wojny, prowadzący do zguby kraju i narodu. W *Córce* bezbronny lud kwietystów staje się łatwym łupem dla wroga, pozbawionego skrupułów wobec słabeuszy, zakochanych w swojej pacyfistycznej wizji. W *Lustrze* kraj pozbawiony złości, symbolizowanej przez brak czerwieni we krwi i całym krajobrazie, jest pozbawiony energii, motywacji, sił witalnych.

Jednym z najsmutniejszych zjawisk wiążących się z wypadkową opisywanych wyżej tendencji jest eliminowanie ojców z życia dzieci. Obserwuję liczne dyskusje w grupach bliskościowych czy komunikujących się bez przemocy, w których ojciec jest złym

bohaterem, a matka – członkini grupy – dobrym. Ewentualnie odbiera zbiorowe pouczenie za zbytnią współpracę z przemocowym, nierozumiejącym współczesnych metod ojcem. Bardzo wiele głosów pada za „chronieniem przed przemocą” w postaci odejścia od ojca, który daje klapsy, wyzwie w gniewie czy zwyczajnie chce dawać kary. Niezależnie od sensowności tych działań, są one bardziej z męskiego klucza wychowawczego. Pole „zagrożenia przemocą” rozszerza się w tym momencie poza granice realnego „zagrożenia dobra dziecka”. Dla rosnącej liczby Polek lepszy jest ojciec nieobecny niż ojciec dający klapsy (*nota bene* nielegalne) czy karzący. Z kolei zagrożenia wynikające z samotnego wychowywania są (podobnie jak np. jedynactwo) absolutnym tematem tabu. Zdecydowanie nie wybrzmiewa fakt, że przemoc ma taki sam potencjał uszkodzenia fizycznego i psychicznego jak zaniedbywanie (choćby cyfrowe).

Nieprzyjemne i niezbędne

To nie jest miłe, nie pasuje do wyidealizowanego świata „postępu”, ale jestem przekonana, że pewna ilość agresji jest w życiu społecznym i wychowaniu dzieci niezbędna. Do ochrony i wyznaczania granic; do wykazania się energią i motywacją; do przekonującej demonstracji, co jest dla nas ważne i priorytetowe. Do inicjatywy i budzącego zaufanie przywództwa, odpornego na niemożliwe do ominięcia próby podważenia go. Niebezpiecznie jest karać za jej zdrowe przejawy, zakazywać ich, dopatrywać się w nich znamion przestępstwa. Konsekwencje mogą wychodzić daleko poza zjawiska, które chcieliśmy ukrócić.

Zdolność do zdrowej, funkcjonalnej, nieniszczącej agresji nie pojawia się jednak w chwili próby – musi być trenowana od dziecka w formach jawnych, zazwyczaj bezpieczniejszych od swoich bierno-agresywnych, odroczonej czy ukrytych odpowiedników. Przyjrzyjmy się jeszcze raz listom nieakceptowanych, delegalizowanych przejawów agresji w życiu społecznym oraz tych, na które przymykamy oko. Zastanówmy się, jakie cechy wzmacniamy w nas samych i naszych dzieciach, czy dla jakich aranżujemy warunki wzrostu. Rewizja jest nieodzowna.



Małgorzata Pęska-Salawa

KŁÓTNIE I FRUSTRACJE DZIECI W DOMU I POZA NIM – CO Z TYM ROBIĆ?

Temat jak rzeka. A na pewno opracowany w wielu publikacjach. Co tu dodać? Może trochę rad psychologa praktyka – i wielodzietnej matki.

Kłótnie między dziećmi w domu były, są i będą. Dzieci są sfrustrowane, jeśli mają z naszej strony za mało uwagi, uwagi skierowanej tylko na nie, czasu tylko dla nich – jeden na jeden z rodzicem, bliskości fizycznej, spokojnego wysłuchania i jasnych reguł domowych. Przy czym ich potrzeb w wymienionych zakresach my sami nie możemy ilościowo określić. To dzieci definiują, czego im brak, w jakim wymiarze i kiedy ten deficyt powinien być uzupełniony. Dzieci bywają zazdrosne, porównują się z bratem czy siostrą, są niespokojne, płacziwe, krzykliwe, wszczynają

awantury, a przy tym czują się niezrozumiane i pokrzywdzone. Co z tym zrobić? Póki można, nie interweniować od razu, bo a nuż konflikt się nie rozrośnie lub dadzą sobie same radę. Może potrzebują czasu i przestrzeni, niezakłóconej przez dorosłych? Może dla lepszych i dalszych efektów tych treningów społecznych potrzebują przez domowe konflikty przejść same i mieć poczucie poradzenia sobie, poczucie zadowolenia: sprostałem sam?

Jeśli jednak konflikty powtarzają się i stają się regularne, zwłaszcza gdy w grę wchodzi długotrwała zazdrość i porównywanie się, to trzeba każdemu dziecku osobno dać nasz czas, i to nie zwlekając. Można z nim pójść do restauracji na to, co bardzo

lubi, obejrzyć wystawę zgodną z jego zainteresowaniami, pojechać na wycieczkę rowerową czy na pływalnię, zabrać w Tatry, nauczyć wędkowania i tak dalej. Czas to miłość. A miłość to wewnętrzny spokój. Trzeba też dzieci przytulić, pytając czy potrzebują przytulenia, drapania po plecach, masażu stóp, a może solidnego niedźwiedziowego uścisku. Kontakt fizyczny to wydzielanie serotoniny, to szybki sygnał: jesteś dla mnie ważny. Ruch to endorfiny, to budowanie zadowolenia.

Czasem jednak dzieci potrzebują naszej pomocy i ingerencji

Co robić? W moim tajemnym worku jest kilka sprawdzonych metod, po które warto sięgnąć. Bardzo lubię metodę „na Columbo” (znacie na pewno: niepozorny detektyw w prochowcu, bardzo początkowo niedoceniany i lekceważony). Metoda: przychodzą do nas strony pokrzywdzone, skonfliktowane, a my wysłuchujemy każdej ze stron osobno, zadając pytania wyjaśniające. Druga strona słucha i czeka na swój czas. Potem prosimy o pokazanie za pomocą scenki teatralnej, gdzie kto wtedy stał, co robił, co mówił. Rekonstruujemy wydarzenie. Przy okazji pojawiają się sprawy, które były na początku zarzewiem konfliktu, a o których już zapomniano. Następnie należy to zebrać w całość i opisać własnymi słowami oraz spytać, czy tak właśnie było. Powstrzymując się od oceniania, porównywania i wartościowania – przedstawić same fakty.

Z reguły już w czasie rekonstrukcji następuje ulga, cofa się złość, można wręcz zadać dzieciom pytanie, czy same rozwiązują konflikt, czy my mamy to rozwiązać, rozwiązać. Ale wtedy będzie to definitywne. Czasem wystarczy, jak powiemy: – No, to podajcie sobie wzajemnie ręce, powiedzcie przepraszam, i sprawy nie ma.

W moim worku z metodami są też inne, wzruszające dla mnie, bo nauczyły mnie ich stosowania moje własne dzieci. Pokłóciliśmy się kiedyś z mężem o jakiejś sprawy domowe i zrobiło się nieprzyjemnie, a mieszkanie było małe. Najmłodsza córka, która to słyszała, oddaliła się na chwilę, a potem, wchodząc na stołeczek, zawiesiła na drzwiach od pokoju rysunek nas kłócących się, z napisem: *Nienawidzę, jak*

oni się kłócą. Za jakiś czas przyszła jej starsza siostra, pokiwała głową i poszła do komputera, po czym wróciła z wydrukowaną kartką i też ją nakleiła na drzwi. Na rysunku był osioł z bombą w pysku (bomba miała kokardkę), a napis głosił: *Zabrania się zachwywania moim bratem pod karą jednej złotówki, bo to prowadzi u niego do arogancji i samouwiebienia.* Sukcesywnie na drzwiach pojawiały się kartki doklejane przez dzieci, a w domu było spokojnie. Wisienką na torcie była sytuacja z Kubą, młodszym o rok, sześciolatkiem wówczas kolegą mojej najmłodszej córki. Otóż widzę, jak wchodzi do nas Kuba i mówi do mnie:

– Przesuń się, ciociu, bo ja tu naklejam swoją kartkę. Pytam: – Kuba, czy ty nie masz drzwi w swoim mieszkaniu, przecież jest znacznie większe?

I słyszę odpowiedź: – Ty, ciociu, nie rozumiesz! Mama by mi nie pozwoliła nakleić, więc nakleję tu i zaraz ją przyprowadzę, żeby przeczytała. Przecież musi wiedzieć, co dla mnie jest denerwujące i co ja czuję!

Kolejna metoda: rozmawiając z pokrzywdzoną osobą, warto użyć schematu ELFE (to skrót od słów francuskich), żeby uświadomić jej własne możliwości i zasady.

Pytamy najpierw: Co ci się przydarzyło?

I słuchamy odpowiedzi. Taki wstęp.

Następnie E – to emocja: – Jakich doznałeś emocji i co czułeś?

Kolejne L – to pytanie: – Co było w tym, czego doświadczyłeś, najtrudniejsze dla ciebie?

To bardzo ważne pytanie, bo pomaga znaleźć istotę problemu, coś, co najbardziej boli.

A potem jest F: – Co pomogło ci (czy co mogłoby ci pomóc) stawić czoło problemowi?

I tu znajdujemy źródło naszych ratujących zasobów.

A dalej E – czyli empatia. Mówimy, że nam przykro, że musiało to być ciężkie i pytamy, czy możemy się przytulić.

W worku znajdują się także pomniejsze metody. Moja starsza córka śpiewa swoim dzieciom, w sytuacjach krzywd i konfliktów, tę samą melodię z dziwnymi dźwiękami bez słów. To jest jakieś *ajla, ajla...*, i kiedy im to wyśpiewa (a one rzeczywiście na to czekają), to wszystko się uspokaja i może z nimi sensownie porozmawiać.

Można też nauczyć dzieci rozładowywania napięć przez specjalne oddychanie, liczenie od tyłu (ale większych cyfr), bieganie, uderzanie w worek treningowy i tak dalej.

I na koniec opis dwóch wydarzeń. Byłam kiedyś psychologiem przedszkolnym. Przychodzę i słyszę w jednej z grup krzyki i płacz. To pięcioletnia Monika, która wróciła po dłuższej chorobie i nie chciała wejść do sali. Wzięłam ją na ręce i weszliśmy do innego, pustego, małego pokoju. Postawiłam Monikę na podłodze i powiedziałam:

– Ależ jesteś wściekła! Łypnęła na mnie okiem.
– No naprawdę, mocno się zdenerwowałaś – dodałam po chwili. – Coś cię musiało niezłe wkurzyć i zdenerwowałaś się.

Tu chodzi o nazwanie uczuć dziecka: im więcej określić, podawanych z krótkimi przerwami, tym lepiej. Monika przestała krzyczeć. Ja kontynuowałam:

– Czego potrzebujesz? Wiem, chcesz być w domu, tak?

– Tak – odpowiedziała Monika.

– A co można w domu robić?

– Bawić się z mamą konikami pony – powiedziała.

– Słuchaj, Moniko, ja to wszystko zapiszę dla mamy, dobrze?

I piszę na kartce: Monika jest wściekła, jest zdenerwowana, rozżłoszczona, bo chce zostać w domu z mamą i bawić się konikami pony. Potem jej to odczytałam i poprosiłam o narysowanie na tej kartce konika pony. Była jeszcze gniewna, wręcz machnęła to byle jak.

Mówię więc: – Moniko, ten koń nie ma kopytek, pokaleczy sobie nóżki, dorysuj, proszę.

Robię to, żeby odwrócić uwagę dziecka od problemu. Odpowiedź: – Ciociu, to jest Pegaz, nie potrzebuje kopytek.

A potem powiedziałam Monice, która już była spokojniejsza:

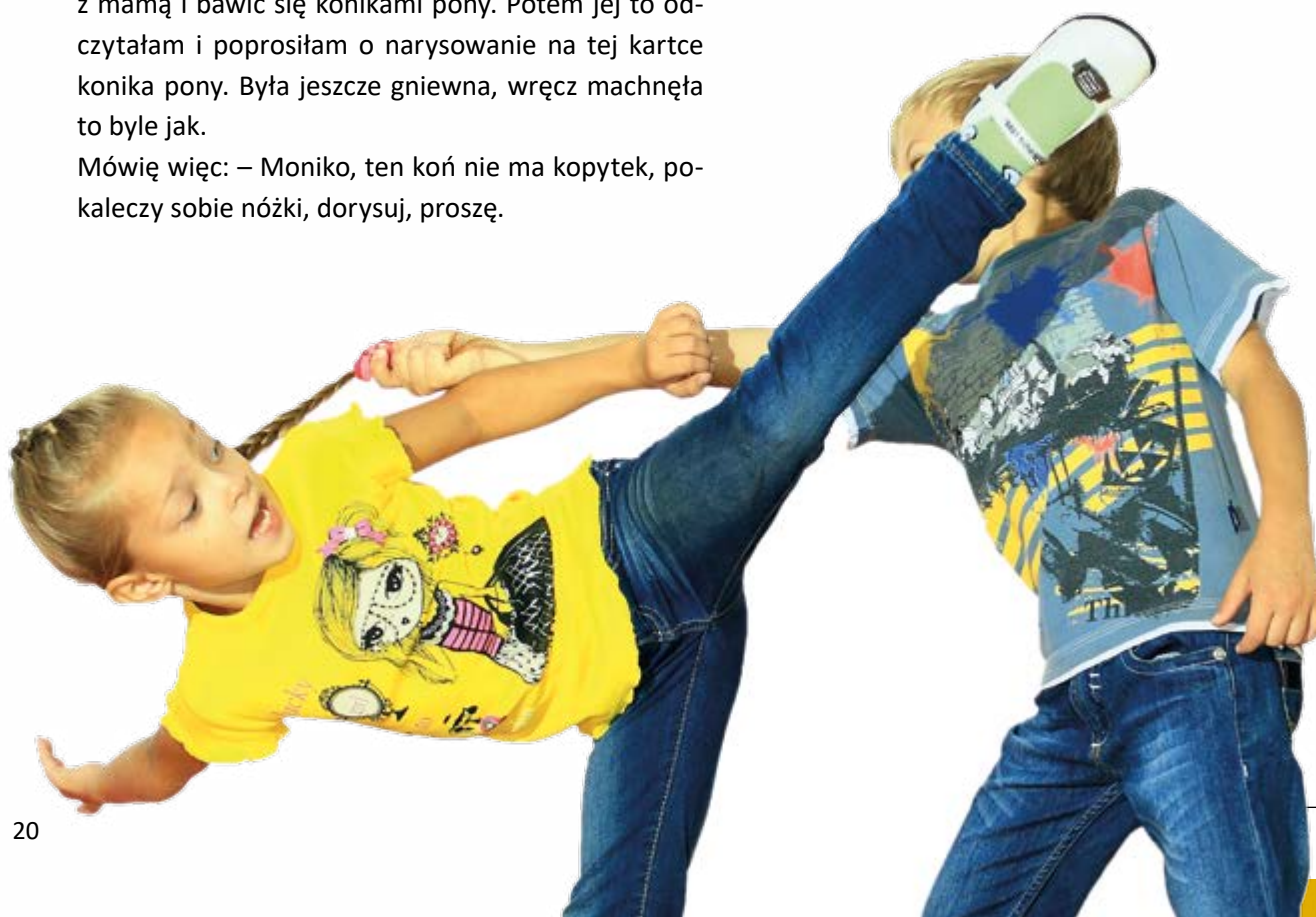
– Słyszę, że twoja grupa idzie na dwór. Tam jest piaskownica i zjeżdżalnia. Chcesz, żebym cię sprowadziła do szatni, czy dojdiesz do dzieci sama?

– Idę sama – odpowiedziała Monika i poszła do dzieci.

Temat zakończę więc anegdotą. Kiedyś nasz przyjaciel zabrał moją córkę ze swoimi córkami na narty i po powrocie opowiedział mi taką historię:

Zjechaliśmy na dół, zaprosiłem dziewczyny na czekoladę. Stoją i piją, a twoja mała pije tę czekoladę w goglach. Pytam ją więc: – Czy nie byłoby ci wygodniej zdjąć je twarzy? Na to słyszę: – Nie, wujku, nie mogę, bo jestem tak wściekła na Martę, że chyba bym ją wzrokiem zabiła.

I tym optymistycznym akcentem kończę. A przy okazji dodam, że powiesiłam sobie gogle na widocznym miejscu w kuchni. Matka w goglach – to już nie przelewki.





Bogna Białecka

SPOSOBY NA ZŁOŚĆ

Dwunastoletni Adam ma swój sposób na złość – grę komputerową, w której strzela do wrogów. Gdy tylko czuje gniew lub frustrację, idzie do komputera i rozważa wrogów, krzycząc np.: *A masz! Nie pozwalasz iść do kina, to giń!* Rodzice mają co do tego mieszane uczucia. Z jednej strony zachowania (a szczególnie okrzyki) syna przy komputerze są przesycane bardzo silnymi emocjami, z drugiej strony wygląda na to, że za pomocą tej gry odciąża swoje frustracje. W codziennej rzeczywistości Adam to zwykły, opanowany chłopiec. Nauczyciele uważają, że jest jednym ze spokojniejszych uczniów, który nigdy nie zachowuje się agresywnie. Tak jakby cała złość wyładowywała się w tej jednej grze.

Mit „wyładowania agresji”

Przez wiele lat popularny był mit, że odciążanie – np. przez krzyczenie, bicie poduszek itp.,

to dobry sposób radzenia sobie ze złością. Jednak wielokrotnie powtarzane badania jednoznacznie wykazały, że ludzie, którzy często odciążają złość, po prostu stają się coraz lepsi w złości. Agresywny sposób odciążania, nawet jeśli nie czyni to nikomu krzywdy, wzmacnia gotowość do popadania w irytację i skłonność do agresywnych zachowań. Dlatego rodzice Adama są słusznie zaniepokojeni. Chłopiec nie potrafi radzić sobie ze złością, on tylko umie ją skanalizować tak, by agresja uzewnętrzniała się w świecie wirtualnym. Co jednak się stanie, gdy zabraknie tego wentyla bezpieczeństwa – np. zepsuje się komputer? Nie twierdzą oczywiście, że chłopiec rzuci się z nożem na rodzinę, jednak będzie miał ogromny problem z buzującymi w nim emocjami, z którymi nie potrafi nic zrobić.

Natura złości

Gdy chcemy nauczyć dziecko, jak ma radzić sobie ze złością w konstruktywny sposób, warto zacząć od uświadomienia mu, że (choć czasem wydaje się inaczej) emocja ta narasta w nas stopniowo.

Bardzo dobrze sprawdzającą się metodą, stosowaną przez terapeutów, jest metafora balonu. Rozmawiając z dzieckiem o złości, proponujemy zabawę-eksperyment. Na początek należy ustalić granice (np. że nie wolno używać brzydkich wyrazów czy poruszać jakichś szczególnie drażliwych tematów). Następnie tłumaczymy dziecku, że złość jest jak balon. Zaczyna się zwykle od czegoś małego, a kolejne słowa, myśli, uczynki prowadzą do tego, że złościmy się coraz mocniej. Dlatego proponujemy, by dziecko powiedziało coś, co nas rozzłości. Gdy to usłyszymy, robimy lekko zagniewaną minę i dmuchamy trochę powietrza w balon. Prosimy o kolejne zdanie. Robiąc bardziej zagniewaną minę, wdmuchujemy kolejną porcję powietrza. Powtarzamy to do momentu, gdy wydaje się, że balon za chwilę pęknie. Wtedy puszcza go. Balon miota się po pokoju, a powietrze gwałtownie z niego uchodzi. Wówczas zapraszamy do powtórzenia eksperymentu. Jednak balon puszcza już po pierwszym zdaniu. Oczywiście nie dzieje się nic widowiskowego: powietrze spokojnie wylatuje z balonu. W ten sposób można obrazowo wytłumaczyć, że łatwiej zapanować nad gniewem na wczesnym etapie. Gdy już jesteśmy mocno zezłoszczeni – jest to trudniejsze, nasz „balon” mocniej się miota. Nawet przedszkolaki potrafią zrozumieć tę metaforę i z fascynacją obserwują zachowanie balonu. Lekcja taka mocno zapada w pamięć i można później się do tego odwoływać. Gdy dziecko się złości, można spytać: *Jak pełny jest twój balon?* Praktyka pokazuje, że wiele dzieci potrafi trafnie ocenić swe emocje i odpowiada na przykład: *trochęczkę, zaraz pęknie, tak w połowie.*

Relaksacja przez oddychanie

Choć wydaje się to stereotypowe, przysłowiowe *Policz do dziesięciu!* ma w sobie myśl pomagającą w zapanowaniu nad złością. Ciekawą właściwością

ciała człowieka jest to, że to, co się w nim dzieje, wpływa na przeżywane emocje. Gdy się złościmy, serce przyspiesza pracę, oddech staje się krótki i urywany, cali się spinamy. Jednak działa to też w drugą stronę. Gdy uda nam się zapanować nad oddechem, przechodzi także złość. Warto więc nauczyć się prostej techniki relaksacyjnej, można ją zresztą ćwiczyć wraz z dzieckiem. Siadamy wygodnie i przez chwilę staramy się poczuć całe swoje ciało, jego napięcia. Następnie próbujemy rozluźnić każdy z mięśni, zaczynając od palców nóg, przez stopy, łydki, uda, miednicę, brzuch, tors, ręce, aż do szyi i mięśni twarzy. Kolejne części ciała wymieniamy na głos powoli, dając czas na poczucie i rozluźnienie napięć. Teraz koncentrujemy się na oddechu. Bierzymy głęboki wdech, zatrzymujemy powietrze w płucach przez sekundę i powoli wydychamy, zatrzymując się na wydechu na kolejną sekundę. Warto zsynchronizować swój oddech z oddechem dziecka. Głębokie, spokojne, powolne oddychanie kontynuujemy przez kilka minut, prosząc też dziecko, by wyobraziło sobie, że powietrze oczyszcza je z napięcia, tak jakby zabierało całą złość i stres, i pozwalało mu umknąć na zewnątrz. Po ćwiczeniu należy porozmawiać o nim z dzieckiem, jak je zrozumiało, jak się podczas niego czuło. Ponieważ niektóre dzieci nie potrafią spokojnie usiedzieć kilku minut lub nie rozumieją instrukcji, ćwiczenie można skrócić do trzech bardzo wolnych wdechów i wydechów. Kluczem do powodzenia jest częste powtarzanie tej techniki, w wielu sytuacjach. Może się ona wydawać nudna, jednak wyuczona i często ćwiczona daje bardzo dobre efekty. Im częściej dziecko ją wykonuje, tym większe ma szanse na przypomnienie jej sobie w momencie kryzysu.





Magdalena Ossowska

KRWAWE ŚLADY NA CIELE I DUSZY. AUTOAGRESJA I SAMOOKALECZANIE U NASTOLATKÓW

Wszyscy moi pacjenci, zwłaszcza młodzi, zostają na długo w mojej pamięci. Każdy z nich zapisuje się we mnie swoją unikalną wrażliwością, mądrością i dużym cierpieniem. Są jednak przypadki, które szczególnie mocno zapamiętałam, które mnie poruszyły i uruchomiły najczulsze struny smutku i współczucia.

Julka (imię zmienione) przyszła do mnie w wieku 11 lat; śliczna dziewczynka, nad wiek rozwinięta, z mądrymi oczami i wielką wrażliwością. Na pierwszym spotkaniu z satysfakcją pokazała mi stare oraz świeże cięcia na przedramieniu i udach. Niektóre z nich były bardzo głębokie i na pewno wymagały

interwencji lekarza. Przypalenie papierosami, rozległe „zdrapki” czy domowe tatuaże robione chyba cyrkiem i atramentem z długopisu. Z małej torebki wyjęła cały arsenał przedmiotów do okaleczeń: żyłkę, nożyk, temperówkę, a nawet brzytwę.

Jej historia życia była bardzo skomplikowana i naznaczona wieloma traumami: porzuceniami, przymusowym pobytem w domu dziecka i opinią dziecka zagrożonego demoralizacją. W tak młodym wieku! Julka zapisała mi się w pamięci nie tylko z powodu głębokości ran, ale dlatego, że nikt nie widział ogromnego cierpienia tej dziewczynki, skupiając się na wulgarnym języku, napadach złości czy „złym” zachowaniu. Jej historia tylko połowicznie zakończyła się szczęśliwie. W wyniku wielu podjętych działań terapeutycznych i kompleksowej opieki wielu specjalistów przestała się samookaleczać, jednak z objawami wynikającymi z traumy będzie jeszcze walczyć przez dłuższy czas.

To tylko jeden z przykładów moich młodych pacjentek, które mają problem z samookaleczaniem. Ponad 80% dziewczyn, które przychodzą do mojego gabinetu, dokonuje różnego rodzaju cięć swojego ciała czy działań autodestrukcyjnych. Nie mają tak trudnej historii jak Julka. Pochodzą z pełnych rodzin, na pierwszy rzut oka mają troskliwych rodziców... Często wtedy pojawia się pytanie: o co chodzi, z czego to wynika?

Przyczyn może być wiele, ale najważniejsze z nich rodzą się już w najwcześniejszym dzieciństwie.

W kontakcie z niemowlęciem matka czy ojciec intuicyjnie przyjmują i interpretują stany emocjonalne dziecka. Rodzic z miłością i zrozumieniem pochyla się nad łóżeczkiem i nazywa, co się właśnie dzieje z małościem: *Ale jesteś zmęczony. Płaczesz, może jesteś głodny albo boli cię brzuszek. Uśmiechasz się, super.*

Dodatkowo rodzice uczą swoje pociechy regulacji swoich stanów, pokazują, jak radzić sobie z trudnymi emocjami, złością, smutkiem czy gniewem. Dzieje się to cały czas, nieustająco, z przerwami na karmienie czy sen. W ten sposób dzieci poprzez odzwierciedlanie i modelowanie uczą się własnych stanów emocjonalnych i uczuć. W pierwszym roku życia dziecko poprzez stawianie pierwszych kroków zaczyna samodzielnie kształtować relację z rodzicami oraz z całym otaczającym je światem. Jeśli ten proces jest prawidłowy, młody człowiek dostaje stabilny posąg, który go chroni i z którym może wyruszyć w swoją indywidualną drogę.



Jeżeli ten proces nauki na którymś etapie został zaburzony (konflikty między rodzicami, rozwód, mało czasu poświęcanego dziecku), młody człowiek będzie musiał borykać się z niewystarczającym wyposażeniem wewnątrzpsychicznym. Nie będzie rozumiał emocji, nie będzie radził sobie z nimi albo nie będzie wiedział, jak regulować swoje stany w zetknięciu z wymaganiami stawianymi przez otoczenie. Może się wtedy zdarzyć, że takie dziecko będzie reagowało agresywnie, pojawią się zaburzenia zachowania, będzie zamykało się w sobie, stając się apatyczne i depresyjne. Często rodzice mówią, że: *tak się starali* i że: *dali dziecku wszystko*. Ale rodzic, który często sam ma problemy z interpretacją tego, co z nim się dzieje, nie potrafi nauczyć dziecka tego, czego sam nie umie. Dlatego – w przeważającej większości – pracę

terapeutyczną z dzieckiem zaczynam od odesłania całej rodziny lub jednego z opiekunów na terapię.

W tym miejscu ważne jest podkreślenie, że opisana struktura psychiczna nie musi wynikać z zaniedbań rodzicielskich. Czasami rodzi się dziecko z tzw. trudnym temperamentem, i opiekunom niełatwo wtedy prawidłowo regulować jego stany emocjonalne. Pomimo starań i dużej uważności mama czy tata ponoszą porażkę.

Samookaleczanie u dzieci najczęściej kojarzone jest z ranami, które dziecko zadaje samo sobie ostrymi narzędziami. Nacięcia mogą być różnej głębokości, kształtu, znajdują się w różnych miejscach. Ale na ten temat należy spojrzeć nieco szerzej i zdać sobie sprawę, że samookaleczanie to niejedyny objaw problemów. Często występuje całe spektrum zachowań autoagresywnych, takich jak: oparzenia (papierosami, zapalniczką itp.), zadrapania, bicie samego siebie (uderzanie głową, pięściami), gryzienie, rozdrapywanie ran, oblewanie się substancjami żrącymi, celowe upadki, podduszanie itp. Częściej okaleczają się dziewczęta, jednak problem dotyczy również chłopców, chociaż w nieco innej formie. Płeć męska rzadziej wybiera samookaleczenia, kierując się bardziej w stronę innych form karania swojego ciała. Znam przypadki chłopców, którzy w nadmierny i niszczący sposób uprawiali sport, wybierając bardzo brutalne i wyczynowe jego formy. Wszczynali bójkę lub prowokowali wypadki. Terapeuci zwracają też uwagę na nadmierne korzystanie z usług salonów tatuaży czy piercingu. Dotyczy to starszych nastolatków czy młodych dorosłych, ale często nosi znamiona jednej z form samookaleczeń.

Często rozmawiam z moimi pacjentkami o korzyściach płynących z tych działań. Proszę pamiętać – korzyści zawsze są, chociaż może nam się wydawać, że oprócz bólu niczego nasze dziecko nie doświadcza. Ale zawsze, kiedy człowiek się zrani, uwalniają się endorfiny, które mają nam pomóc przezwyciężyć ból fizyczny. Często też ból fizyczny jest łatwiejszy do zniesienia niż ból psychiczny. Ta naturalna substancja wytwarzana przez organizm uzależnia i często moje pacjentki mówią o konieczności cięcia, o przymusie, który trudno powstrzymać.

Po co to robią? Jakie są korzyści, o których mówią mi pacjenci?

- poczucie się bardziej żywym lub – paradoksalnie – bardziej odrętwiałym;
- zmniejszenie napięcia i stresu, szczególnie po niepowodzeniach;
- oczyszczenie umysłu;
- lepsze funkcjonowanie po okaleczeniu;
- uwolnienie endorfin;
- uspokojenie i odprężenie;
- szybsze zaśnięcie;
- zmniejszenie konfliktu wewnętrznego;
- odwrócenie uwagi od innych problemów lub traumatycznych wspomnień.

Ale to są korzyści krótkoterminowe. Po chwili ukojenia pojawiają się trudne emocje lub doświadczenia. Często moje pacjentki mówią o wstydzie, że to robią. Najczęściej ukrywają blizny lub świeże ślady; ranią się więc w miejscach, które mogą zasłonić. Pilnują, żeby nosić tylko długie rękawy (nawet latem) lub starają się o zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego, żeby uniknąć wspólnego przebierania się w szatni. Pojawia się również duże poczucie winy i samoobwinianie. Niemożność zaprzestania to rodzaj piętna, które młodzi ludzie noszą w postaci blizn trudnych do pozbycia. Do tego dochodzi izolacja i poczucie odrzucenia. To wszystko sprawia, że pojawia się jeszcze więcej napięcia, które musi znaleźć ujście. A jeśli dziecko nie opanowało umiejętności regulacji emocjonalnej, sięga po to, co ma w zasięgu i co umie najlepiej – cięcie. Powstaje więc samonapędzająca się spirala.

Zachowania autoagresywne są zaraźliwe i modne, szczególnie wśród dziewcząt. Młodzi ludzie dzielą się swoimi doświadczeniami i kręcą filmiki z poradami, jak to robić i czym. Są to informacje łatwo dostępne i często dziewczyny zaczynają się samookaleczać z ciekawości lub szukając pomocy. Miałam również przypadki, że moje młode pacjentki po wyjściu ze szpitala psychiatrycznego, do którego trafiły np. z myślami samobójczymi, wychodzą z nowymi narzędziami na redukcję napięcia i zaczynają się samookaleczać, bo pokazały im to koleżanki we wspólnej sali szpitalnej, poinstruowały, jak to robić i okazało się, że to „działa”.

Pamiętajmy jednak, że stabilna psychicznie i mająca rodzicielskie wsparcie osoba, nawet jeśli podejmie taką próbę, nie będzie siebie ranić i nie podejmie kolejnych działań w tym kierunku. Samoregulacja i posag w postaci właściwych relacji z najbliższym otoczeniem, o którym pisałam wcześniej, zrobią swoje. Nawet presja społeczna, moda lub namowa koleżanek nie skłoni tych osób do robienia sobie krzywdy.

O czym nie mówią młodzi pacjenci? Dla mnie jako terapeuty ważne jest zagłębienie się w skrywaną motywację i podświadome powody zachowań autodestrukcyjnych. Cięcie to najczęściej sposób komunikowania się młodych ludzi, czyli pokazanie za pomocą ran, że cierpią i mają duże problemy ze sobą lub/i z otaczającym światem. Dzieci, które dorastały czując, że nikt nie zauważał ani tego, jak się czuły, ani ich cierpienia, mogą wręcz desperacko potrzebować, aby druga osoba zobaczyła lub zrozumiała ich problemy. Rany czy ślady po cięciach to napis: *Zauważ mnie, zauważ, że cierpię*. Czasami, gdy nie są w stanie zidentyfikować lub przekazać swojego dyskomfortu, młodzi ludzie starają się, aby był on widoczny nie tylko dla innych, ale czasami także dla nich samych.

Samookaleczenia to często kolejny z etapów zwrócenia na siebie uwagi dorosłych, kiedy inne sposoby zawiodły. Rany tych dzieci są widoczne, nie są ukrywane pod długim rękawem, często są wręcz ekspozowane. Spotkałam się też z innego typu motywacją – samookaleczaniem jako sposobem na karanie siebie. Dziecko bierze na siebie odpowiedzialność za to, co dzieje się w domu, i w momencie kłótni rodziców czy rozvodu myśli, że to jego wina i że zasługuje na karę za ten stan rzeczy. Karać można się praktycznie za wszystko: za bycie słabym, za mówienie o czymś wstydliwym, złą ocenę, brak relacji rówieśniczych lub za wszystkie swoje zachowania, nawet jeśli nam, dorosłym wydają się neutralne lub nawet pozytywne. Jeśli dziecko ma niską samoocenę i zaburzony obraz swojej osoby, łatwo wytworzyć w sobie nawyk karania siebie.

Co zrobić, kiedy zauważymy jakiegokolwiek ślady działań autoagresywnych u swojego dziecka lub nastolatka sam przyjdzie do nas z taką informacją? Przynajmniej – nie możemy robić wyrzutów i karać swojego dziecka za samookaleczenie.

Może jest to oczywiste, ale spotkałam przypadki rodziców, którzy nakładali szlabany lub zabierali telefony w momencie, kiedy wyszło na jaw, że ich dziecko ma ślady po okaleczeniach. Co więcej, pamiętam przypadek ojca, który na widok świeżych ran pobił siedemnastoletnią dziewczynę i zamknął ją na dwa dni w pokoju. Konsekwencje tego czynu były katastrofalne dla tej młodej osoby i całej rodziny i pomimo że upłynęły trzy lata od tamtego czasu, nadal cały system rodzinny pracuje nad zminimalizowaniem tego fatalnego zdarzenia. Opresyjne przeszukiwanie pokoju też niewiele da, bo młodzi ludzie są mistrzami w znajdowaniu przedmiotów, którymi mogą się kaleczyć. W momencie kryzysu mogą wykorzystać paznokcie, zdzierając skórę i robiąc tzw. „zdrapki”.

Reagujmy, ale w sposób troskliwy i odpowiedzialny. Wiem, że rany u dziecka mogą budzić skrajne emocje i przerażenie u rodziców. Powstrzymajmy się jednak od impulsywnych reakcji, zachowajmy spokój i porozmawiajmy z dzieckiem bez obwiniania i oceniania. Nie oceniamy przy dziecku również siebie, bo może to spowodować ogromne poczucie winy u córki lub syna, a w konsekwencji nakręcić spiralę, o której pisałam wcześniej. Jeśli rany są głębokie, zwróćmy się do lekarza w celu dokładnego ich zabezpieczenia lub zszycia. Dopilnujmy, żeby lekarz nie komentował lub nie oceniał – to też jest bardzo ważne. Ale przede wszystkim należy bezwzględnie zwrócić się o pomoc do psychoterapeuty. Dobrze dobrana terapia, włączenie rodziców w proces zdrowienia dziecka (nie bójmy się terapii rodzinnych, które przynoszą bardzo dobre rezultaty!) oraz ewentualna konsultacja psychiatry i przepisanie leków przyniosą w szybkim czasie efekty. Brak działania i pozostawienie dziecka samemu sobie to najgorsze, co możemy zrobić, to szybka droga do poważnych problemów i ewentualnego rozwoju zaburzeń osobowości, w tym osobowości *borderline*.



Magda Kordaczuk

JAK WSPIERAĆ OFIARY PRZEMOCY

Pracując jako kurator społeczny w Wydziale Rodzinnym i Nieletnich, niemal każdego dnia spotykam dzieci, młodzież, kobiety i mężczyzn będących zarówno ofiarami, jak i sprawcami przemocy – rodzinnej bądź rówieśniczej. Rozmowy z nimi pokazują, jak różnorodne, czasem wyrafinowane formy może przybierać przemoc (zaczynając od wyzwisk, przepychanek, pobić, po izolację społeczną, zaniedbanie, zależność ekonomiczną), a także, jak bardzo różni się postawa i narracja sprawcy od interpretacji zachowań przemocowych przez ofiarę.

Spotykane przeze mnie przypadki są o tyle „szczęśliwe”, że zostały już zauważone, zgłoszone i „zaopiekowane” przez sąd, pracowników socjalnych, zespół interdyscyplinarny prowadzący procedurę Niebieskiej Karty czy też przez psychologa bądź pedagoga szkolnego. Co jednak z całą resztą? Z krzykami i płaczem dzieci zza ściany, wskazującymi jednoznacznie na przemoc? Z przyjaciółmi czy przyjaciółką, którzy w tajemnicy opowiadają nam o niecodziennych zachowaniach współmałżonka noszących znamiona przemocy? Co z naszym osobistym dzieckiem bądź jego kolegami, od których dowiadujemy się, że w szkole czy przedszkolu są wyśmiewane, izolowane od grupy bądź też, że opowiadane są na ich temat historie, które nigdy nie miały miejsca, a których celem jest upokorzenie i dyskredytacja ich w oczach rówieśników?

Wysłuchaj i docień odwagę

Mówienie o sytuacjach trudnych wymaga dużej odwagi, przełamania lęków, wstydu, niekiedy strachu

przed sprawcą. Ważne jest zatem, aby w momencie, kiedy ofiara zdecyduje się opowiedzieć nam o swoich doświadczeniach, powstrzymać się od oceniania, pozwolić na swobodną wypowiedź, nie spiesząc, nie przerywać, nie dopytywać o szczegóły – może to bowiem potęgować obawy, wzmacniać lęk przed wyjawieniem prawdy i ewentualnymi konsekwencjami. *To ważne, że zdecydowałaś się o tym opowiedzieć. Dziękuję, że mi o tym mówisz. Z pewnością nie było to łatwe.* Wzmocnij ofiarę pozytywnie, zapewnij, że jest w stanie pokonać trudności, z jakimi się mierzy i że zawsze może liczyć na twoje wsparcie.

Nazwij przemoc

Dobrze jest, kiedy ofiara usłyszy od ciebie, że to, co ją spotyka, to przemoc. Być może dzięki temu zacznie inaczej patrzeć na zachowania partnera, może uznać, że zachowania kolegów z klasy nie są wcale formą żartu, a ich celem nie jest wspólna zabawa? Warto sprawę postawić jasno: przemoc jest przestępstwem, za które grożą określone konsekwencje prawne. Nie może być w nas zgody na zachowania krzywdzące drugiego człowieka.

Powiedz, gdzie szukać wsparcia

Osoba doznająca przemocy musi zyskać przekonanie, że nie jest sama, że są osoby i instytucje gotowe jej pomóc. W sytuacji przemocy rówieśniczej warto zgłosić problem wychowawcy klasy, psychologowi bądź pedagogowi szkolnemu. Nie bój się konfrontacji, nawet jeśli trzeba będzie spotkać się z dyrektorem szkoły. Wszystkie te osoby mają przecież taki sam cel jak ty – bezpieczeństwo ich ucznia, twojego dziecka.

Moje doświadczenie zawodowe pokazuje, że konfrontowanie się poza szkołą rodziców ofiar z rodzicami sprawców zwykle nie przynosi pożądaných rezultatów, niejednokrotnie potęguje problem. Każdy rodzic broni swojego dziecka, brakuje mu obiektywizmu, niekiedy szerszego spojrzenia na problem – zna bowiem relacje tylko jednej ze stron. Dodatkowo w grę wchodzi rodzicielskie emocje. Warto zatem zadbać o bezstronnego mediatora, który pomoże wypracować skuteczne rozwiązania. Jeśli szkoła uzna, że zachowanie sprawcy narusza ogólnie przyjęte normy życia społecznego, a rodzice nie są chętni do współpracy, może złożyć do sądu wniosek z prośbą o wgląd w sytuację rodzinną ucznia. Również rodzice dziecka pokrzywdzonego mogą złożyć zawiadomienie na policję i być obecni podczas przesłuchania. Twoje dziecko musi wiedzieć, że ma w tobie wsparcie. A organizacje i instytucje takie jak sąd, policja czy ośrodek pomocy społecznej są po to, aby pomóc rozwiązać problem z punktu widzenia prawa.

Rozmawiając z dzieckiem warto podkreślić, że winnym przemocy jest zawsze sprawca. Nie ma żadnego wytłumaczenia ani argumentu, którym można by było uzasadnić przemoc, szczególnie w relacji dorosły – dziecko.

Rówieśnikowi syna lub córki będącemu ofiarą powiedz, że istnieje bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: 116 111. Tam uzyska wsparcie.

Oczywiście w sytuacjach trudnych nieoceniona jest praca terapeutyczna z psychologiem. Osoba, która doświadcza przemocy, musi na nowo odbudować wiarę w siebie, odzyskać poczucie sprawczości i wpływu na swoje życie. Pamiętajmy, że jednym z celów przemocy jest chęć podporządkowania sobie ofiary, kontrolowania jej. Sprawcy zależy na tym, aby ofiara przestała sobie ufać i wierzyć we własne kompetencje. Dlatego niejednokrotnie nie pozwala jej podjąć zatrudnienia, kontynuować, utrzymywać kontaktów towarzyskich, spotykać się ze znajomymi bądź z rodziną. Odcina ją od wszystkich osób i instytucji, które mogłyby być wsparciem.

Bardzo często ośrodki pomocy społecznej czy ośrodki interwencji kryzysowej świadczą bezpłatną pomoc psychologiczną ofiarom przemocy. Niejednokrotnie udział w terapii psychologicznej bądź też udział w grupie wsparcia dla osób doświadczających przemocy jest jednym z elementów planu pomocowego, opracowanego przez grupę roboczą w ramach procedury Niebieskiej Karty.

Jak wesprzeć przypadkową ofiarę przemocy?

Jeśli słyszysz krzyki za ścianą, w sklepie albo na ulicy widzisz rodzica szarpiącego dziecko bądź dającego mu klapsa, widzisz grupę młodzieży, która wyśmiewa bądź popycha swojego rówieśnika – zareaguj. Czasem wystarczy nawiązanie kontaktu wzrokowego ze sprawcą, będące sygnałem, że ktoś go obserwuje. Jeśli widzisz, że rodzicem targają emocje, zapytaj, czy możesz jakoś pomóc. Możesz również nawiązać rozmowę z rodzicem, zapewniając go, że rozumiesz, iż sytuacja jest trudna. To sprawi, że uwaga rodzica skupi się na tobie, emocje nieco opadną. Warto również bez oceniania powiedzieć o zachowaniu, którego było się świadkiem, np.: *Widziałam, jak dała pani dziecku klapsa, uderzyła je pani. To jest przemoc. Proszę tak nie robić.*

Należy przygotować się jednak na to, że nie zawsze reakcja rodzica będzie pozytywna. Idąc kiedyś z dziećmi sopockim deptakiem, byłam świadkiem sytuacji, kiedy ojciec podniósł do góry około 2–3-letniego chłopca, wstrząsnął nim, postawił na ziemię i uderzył otwartą dłońią w głowę. Podeszłam więc i zapytałam: *Przepraszam, czy mogę w czymś panu pomóc?* Mężczyzna był mocno zaskoczony moim pytaniem, zapytał, w czym ja niby mogłabym mu pomóc, przecież on o nic nie prosił. Wyjaśniłam więc, że widziałam, jak uderzył dziecko, żeby więcej tak nie robił, bo to, co zrobił, to przemoc. I się zaczęło. Usłyszałam pod swoim adresem wiele kwiecistych epitetów, łącznie ze stwierdzeniem, że nie mam prawa wtrącać się w sposób, w jaki pan wychowuje swoje dziecko. Tłumaczyłam więc panu, że skoro na moich oczach dopuszcza się przestępstwa, to nie tylko mam prawo, ale wręcz obowiązek, żeby zareagować. Pan, wykrzyczawszy wszelkie znane mu pejoratywy pod moim adresem, z impetem wsadził dziecko do wózka i odjechał. I nagle rozległy się na

deptaku oklaski. Przypadkowe osoby zaczęły gratulować mi, że zareagowałam, że zwróciłam uwagę. A mnie zrobiło się najzwyczajniej w świecie przykro, że ci sami umięśnieni, silni mężczyźni, którzy teraz klaszczą na moją cześć, nie mieli jeszcze kilka minut temu odwagi, żeby wstać i zareagować nie tylko w mojej obronie (ja sobie doskonale poradzę, chociaż emocje po tym zdarzeniu jeszcze długo mi towarzyszyły), ale przede wszystkim w obronie dziecka. Że nie znalazła się żadna inna osoba, która powiedziała by stop, przesadziłeś, kontroluj emocje, nie rób tak więcej. Nie bójmy się stanąć po właściwej stronie.

Czy dobre chęci i zaangażowanie osoby, która chce pomóc, wystarczą?

W procesie pomagania najistotniejszym czynnikiem jest zrozumienie i zaakceptowanie faktu, iż wsparcie ofiary możliwe jest jedynie wtedy, kiedy ona sama tego chce, kiedy jest gotowa na przyjęcie pomocy, chętna na wprowadzenie zmian, otwarta na współpracę. Nie pomożemy na siłę. Wszelkie działania pomocowe, np. telefony do specjalistów, by zapisać się na terapię, ofiara powinna wykonywać samodzielnie. A my możemy ją jedynie dopingować, motywować, wspierać. Pokazywać możliwości, mnogość rozwiązań i instytucji, w których może uzyskać wsparcie.

Jedna z moich podopiecznych, doznająca wieloletniej przemocy ze strony partnera, po kolejnej interwencji policji zdecydowała się we współpracy z dzielnicowym wnioskować o sądowy nakaz opuszczenia przez sprawcę mieszkania i zakaz zbliżania się. Jakież było moje zdziwienie, kiedy podczas jednego ze spotkań poinformowała mnie, że jej były partner nadal przychodzi, korzysta z kuchni, bierze kąpiel, ogląda wspólnie z nią seriale w telewizji. Mimo zakazu. Jej argumenty były niezwykle racjonalne: nadal go kocha, obiecał, że się zmieni, twierdzi, że wszystko sobie przeżył, że wie, ile stracił. Ona chciała mu pomóc, chciała, żeby nie był głodny, żeby miał gdzie wziąć prysznic. Nie była jeszcze gotowa na zmianę. Na tym

etapie warto znać mechanizm działania koła przemocy, warto wiedzieć, że po fazie eskalacji przemocy przyjdzie czas tzw. miodowego miesiąca, a później znów napięcie będzie narastać, zaczną pojawiać się sytuacje konfliktowe, które w konsekwencji doprowadzą do wybuchu agresji. Tak też było i tym razem.

Ważne jest więc, aby mówić o możliwościach, pokazywać rozwiązania, by osoba doznająca przemocy, kiedy będzie już gotowa, wybrała taką formę wsparcia, którą uzna za najbardziej korzystną dla siebie. Dotyczy to zarówno osób dorosłych, które samodzielnie powinny zdecydować, jakie działania są gotowe podjąć, jak i dzieci, które najlepiej znają realia rządzące światem ich rówieśników. Dziecko, które wybierze i zobaczy, że jego wybór okazał się skuteczny, zyska poczucie sprawczości.

Wychodzenie z przemocy to zwykle żmudny i długotrwały proces, wymagający cierpliwości, konsekwencji, drobnych, przemyślanych posunięć. Ofiara potrzebuje czasu, aby dojrzeć do decyzji o zmianie. Często zmienia zdanie, wycofuje się z zeznań. Jeśli więc wiesz, że ktoś doświadcza przemocy, a nie jest gotowy na zmianę, powiedz, że się martwisz. Zapewnij, że można ci zaufać. Uprzedź, że jeśli będziesz słyszała kolejną awanturę za ścianą, zadzwonisz po policję, że jeśli zobaczysz raz jeszcze ślady na ciele, które mogą wskazywać na przemoc – powiadomisz stosowne służby.

REAGUJ!





Małgorzata Nawrocka

BŁĘDY BEZ GRANIC

Bez względu na to, jak rewolucyjne i „nowoczesne” będą idee wychowania dziś czy w dowolnej przyszłości, ile tam będzie bajania o zabójczej roli stresu, o koniecznej tolerancji, o gruntownym poszanowaniu wolności osobistej jednostki, respektowaniu inności, wrażliwości itp., każda wychowawcza ideologia, choćby nie wiem jak chwilowo modna, roztrzaska się prędzej czy później o twardą skałę prawdy uniwersalnej, że jedynym prawidłowym wychowaniem członków jakiegoś społeczeństwa jest wskazanie im granic terytorium, po którym mogą się bezpiecznie poruszać. Czyli inaczej, ustalenie świętej miedzy, zatem barier, zatem linii demarkacyjnej, zatem pasów bezpieczeństwa – naruszenie których grozi nieodwracalnymi skutkami, jakie bardzo łatwo można przewidzieć i zdefiniować.

Po pierwsze, zdeptanie tych granic może poskutkować natychmiastową reakcją innych osób, które potraktują to, i słusznie, jako wtargnięcie na pole obiektywnie oddzielone ich barierkami, pasami, liniami demarkacyjnymi itp., więc ten, kto depta czy lekceważy, może być przez społeczność zdefiniowany jako wróg.

Po drugie, każde takie dewastowanie wspólnych granic społecznych jest samobójcze dla kontestatora w tym sensie, że poza nimi nie chroni go już wypracowany przez grupę porządek, dzięki któremu wcześniej czuł się bezpiecznie, zatem skutki własnego działania poniesie sam, w obcej rzeczywistości, nie mając prawa przerzucać konsekwencji na innych i głośno rozpaczać, kiedy ci inni na czas nie zdążą lub nie zechcą udzielić mu pomocy.

Po trzecie wreszcie, świadome burzenie barier przez jednostkę naraża całą społeczność, z której ona pochodzi, na konieczność wzmożenia wspólnej energii, aby taką dziurawą granicę naprawić, a to kosztuje. Do tego bywa trudne i żmudne, a czasem nawet niemożliwe, zwłaszcza kiedy buntownik ma charyzmatyczne cechy charakteru, jest z różnych powodów idolem dla pozostałych lub kiedy jego skłonność do rozciągania barier podziela także inni zbuntowani; zatem kiedy rozpoczął się, być może nieodwracalnie, proces rozsypania danej grupy, oceniony z perspektywy czasu albo jakości kulturowej.

Konieczne uzupełnienie

Należy szybko uzupełnić, że tak nakreślony model funkcjonowania społecznego może być zweryfikowany dwojako: negatywnie, jeśli dotyczy sytuacji, kiedy normy respektowane przez ogół są dobre, pożyteczne, wartościowe, utrwalają pokój i ład społecznych umów, które buntownik świadomie narusza; albo pozytywnie, w przypadku, kiedy system społeczny czy polityczny obwarowany barierami jest chory z gruntu i destrukcyjny, więc chęć zburzenia sztucznych (np. totalitarnych) granic jest wtedy wyrazem rozsądku, odpowiedzialności i dojrzałości jednostki albo grupy odważnych buntowników.

Można oczywiście dyskutować, w jakiej kondycji jest obecnie kultura polska, zatem co w niej trzeba zdecydowanie wspierać, a co kontestować dla jej dobra i przyszłości, ale jeśli chodzi o wychowanie współczesnego pokolenia młodych Polaków, istnieją niepodważalne i spójne, dające się zdefiniować zasady, które teraz i w przyszłości posłużą wzajemnemu szacunkowi pokoleń.

Zdecydowane blokowanie agresji w wychowaniu

Agresja jest jednym z podstawowych sposobów komunikowania sprzeciwu. Trzeba jednak wziąć pod uwagę, że to sposób ostateczny i ekstremalny. Nie może być nadużywany. Jeśli każdy sprzeciw dorosłego, który wychowuje dziecko, lub każdy sprzeciw dziecka, które podlega wychowaniu, związane są z niekontrolowanymi wybuchami agresji, intelektualna komunikacja pomiędzy osobami zostaje zepchnięta przez negatywne odczucia. Konflikt, zamiast wyjaśnić się i rozwiązać, bezsensownie narasta, a związane z nim trudne emocje eskalują. Stąd krok do dalszej werbalnej i nie tylko werbalnej przemocy, której przy świadomym ograniczeniu agresywnego zachowania bez problemu można by uniknąć. Agresja nie jest skutecznym sposobem wpajania zasad, a nawykowa – może burzyć ustalone, dobre granice.

Zdecydowane powstrzymanie wulgaryzacji życia rodzinnego

Wulgarność to dziś jeden z głównych niszczycieli relacji i wzajemnego szacunku w rodzinie. Bez względu na to, czy świadomie czy „przy okazji” używana, obraża dorosłych, deprawuje dzieci, wspiera ich przedwczesną seksualizację przez konteksty intymne, których niemal wyłącznie i ordynarnie dotyczy, burzy bezcenną atmosferę subtelności, delikatności i szacunku, tak niezbędną do budowania każdego normalnego domu. Wulgaryzmy nie respektują żadnych granic: ani języka polskiego, ani kultury osobistej, ani odpowiedzialnego wychowania nieletnich. I dla przypomnienia: w polskim *Kodeksie karnym*, w artykule 141, używanie wulgarnych słów, rysunków albo gestów

w miejscu publicznym przez osoby powyżej 17. roku życia może skutkować karą do 1500 złotych.

Zdecydowane ograniczenie czasu spędzanego przez dzieci i młodzież przed mediami społecznościowymi

Świat idoli z drugiego obiegu, czyli z mediów społecznościowych, dostępnych naszym dzieciom przez różne fora i aplikacje, to często boksinerski ring, na którym walczy się do krwi o lajki, fanów i wpływy z reklam. Prawie nikt nie przejmuje się tam, czy jego przekaz spełnia normy moralne, estetyczne i intelektualne, czy buduje szacunek i rodzinne relacje, zatem nasze dzieci niewiele w tym biznesie obchodzą. Swoją uwagę i czasem, który powinny poświęcić na samorozwój i edukację, naganiają zyski do portfela internetowych gwiazd, przesuwając bezmyślnie niekończące się, jałowe story, a monetami, za które kupuje się ich uwagę, bywają często skandal, prymitywny ekshibicjonizm i prowokacje obyczajowe, w najlepszym razie szok i tani show.

Dobrze byłoby pozbyć się złudzeń co do jakości ofert internetowych dla naszych dzieci. Jeżeli się da, ograniczmy do minimum ich przebywanie na informacyjnym i kulturowym śmietniku, gdzie nie istnieje respekt dla żadnych granic.

Dość gorzkich refleksji. Teraz czas na dobry pomysł: niech WSZYSCY członkowie rodziny odłożą dziś na dwie godziny swoje ukochane smartfoniki i przejdą się w jakieś piękne miejsce na wspólny spacer! To bardzo poprawi Państwa nastroj i relacje. Powodzenia!





Jacek Banaś

ZACHOWANIA AGRESYWNE UCZNIÓW. JAK SOBIE Z TYM RADZIĆ?

Agresja (i przemoc) wpisana jest w dynamikę świata przyrody (szczególnie życia zwierząt). Agresywność w zachowaniach człowieka również jest czymś naturalnym, a czasami nawet pożądanym – wtedy mianowicie, gdy jest czynnikiem wspierającym nasze dobre działanie lub gdy wzmacnia nasze siły i opór przed presją zła (i związanego z nim strachu). Jako agresywne działanie określa się często nawet grę piłkarza na boisku, inwestowanie maklera na giełdzie czy atak himalaisty na ośmiotysięcznik.

Problem zaczyna się wtedy, gdy agresja ma charakter destrukcyjny, aspołeczny, i jako taka występuje w miejscach publicznych, np. w szkole.

Agresja i przemoc

Badacze dokonują rozróżnienia między zjawiskami agresji i przemocy. Agresja (łac. *aggredi* – przystępować, napadać) to działanie podejmowane zasadniczo w celu zadania cierpienia osobie lub – kiedy to niemożliwe – zamiennie rzeczom (tzw. agresja przeniesiona/przemieszczona). Zaś celem przemocy jest wywarcie wpływu – zmuszenie ofiary do czegoś, a nie wyrządzenie jej krzywdy, czyli jest to postępowanie pozbawione agresji bądź też wykorzystujące ją jako narzędzie.

W ostatnich latach mówi się wiele o agresji elektronicznej (cyberprzemocy), która wykorzystuje technologie informacyjne i komunikacyjne do nękania, straszenia, szantażowania, publikowania/rozszytania

kompromitujących informacji, zdjęć, filmów, podszycia się pod kogoś wbrew jego woli, tworzenia stron WWW w celu upokarzania innych. Ze względów praktycznych w niniejszym artykule zostaną pominięte dystynkcje pojęć „agresja” – „przemoc” i będą one używane zamiennie. Wskazaniu zasad (i wskazówek), dotyczących sposobu postępowania w sytuacji tzw. gorącej agresji, towarzyszyć będą dwie scenki, które przedstawiają dwa zasadniczo różne zachowania nauczyciela wobec ucznia agresywnego.

Scenka 1, czyli czego unikać

Grzegorz (G) podczas lekcji rzuca zeszytem w kolegę Marka (M). Jednak nie trafia. Hałas, klasa wybuchu śmiechem. Nauczyciel (N) wie, kto jest sprawcą. Rozpoczyna dialog, udając, że nie widział:

N: – Który to idiota? */ponizanie, stosowanie epitetów, piętnowanie osoby zamiast czynu/*
[cisza]

N: – Jak się przyzna, to mu daruję. */brak konsekwencji, uczniowie dowiadują się, że wystarczy się przyznać, by pozostać bezkarnym/*

Tomek: – Proszę pana, to Grzesiek!

N: – Grzesiek, to znowu ty? Już nigdy nie zmądrzejesz. */uogólnianie/*

G: – To nie ja.

N: – Ty, koledzy widzieli, kto jeszcze widział, że to on? [Kilka osób mówi, że to Grzesiek. Grzegorz wściekły podbiega do Marka, popycha go i Marek spada z krzesła na podłogę.]

N: – Pięknie, co jeszcze nam Grzesio pokaże? A teraz może ja ciebie zrzucę z krzesła? */zbędna, nie na miejscu ironia – bagatelizowanie, wchodzenie w rolę sprawcy/*

G: – Niech pan się ode mnie odczepi.

N: (zdenerwowany): Ja ci się zaraz odczepię, smarkaczu jeden. W tej chwili podnieś ten zeszyt. Myślisz, że ze mną wygrasz? Liczę do trzech: raz, dwa... */brak opanowania, straszenie, wyrażenia-rozkazy zaostrzające konflikt/*

G: – Nie podniosę, bo to on zaczął.

N: – Jak zaczął, co?! No jak zaczął?! */brak opanowania, ton konfrontacyjny/*

G: – Ciągle się do mnie odwracał i przeszkadzał mi.

N: – Marek, to prawda?

M: – Raz się obróciłem, bo chciałem o coś zapytać.

N: – Jesteście tyle samo wari. Od tej chwili cisza. Kończymy ten przerywnik. Wracamy do lekcji. */uogólnianie, brak konsekwencji i obrócenie w żart całej sytuacji/*

Prawidłowe zasady reakcji (interwencji) nauczyciela na agresję ucznia

- **Poważnie traktujemy akt agresji.** Nie zezwalamy na ucieczkę ucznia/ów i nie obracamy w żart całej sytuacji: *Skończcie już tę zabawę w boksowanie.* Przyzwolenie na agresję prowadzi prędzej czy później do jej eskalacji.
- **Nie przeprowadzamy rozmowy z agresorem na oczach innych** uczniów, którzy dobrze się bawią (to wzmacnia bezczelność ucznia).
- **Jeśli widzimy, że emocje ucznia są zbyt wielkie,** by rzeczowo rozmawiać, **stosujemy technikę „ochłonięcia”:** *Widzę, że jesteś zdenerwowany. Usiądź. Będziemy rozmawiać za chwilę.*
- **Formułujemy czytelny i krótki** (im krótszy, tym lepiej, najlepiej do 10 słów) **komunikat, który dotyczy bezpośrednio zachowania** ucznia, a nie jego postawy czy odczuć. Tu możemy wykorzystać metodę tzw. trio Glassera – trzy kolejno zadawane pytania, które mają pomóc uczniowi zaobserwować własne zachowanie, ocenić je, a następnie zastosować się do reguły: **1) Co robisz? 2) Czy jest to zgodne z zasadami? 3) Co powinieneś zrobić?**
- **Informujemy ucznia o konsekwencjach jego czynów oraz jego ewentualnego nieposłuszeństwa,** co zapobiega wielu stosowanym przez uczniów testom i próbom sił: *Bo co? Niby dlaczego?* Brak konsekwencji powoduje, że reguły nie obowiązują.
- **Jeżeli uczeń ignoruje nasze polecenia i nie wiemy, czy to, co mówimy, dociera do niego, stosujemy „procedurę sprawdzającą”:** *Czy zrozumiałeś, co do ciebie powiedziałem? Co usłyszałeś?*
- **Kiedy uczeń usiłuje nas wciągnąć w dyskusję na temat naszych reguł, stosujemy „technikę przecięcia”:** *Ten temat już omówiliśmy.* Lub: *Koniec dyskusji. Albo zrobisz to, o co cię prosiłem, albo...*
- **Kiedy uczeń, broniąc się, próbuje obwiniać innych, a swą winę rozmywać, stosujemy technikę „zdarłej płyty”** – powtarzamy nasz komunikat, ew. zmieniając jego formę: *Podnieś zeszyt. Zrób to, o co cię proszę. Reguła obowiązuje, podnieś zeszyt.*

- **Stosujemy technikę wymuszonego ograniczonego wyboru.** Jeśli technika „zdarłej płyty” zawiodła, proponujemy: *Możecie siedzieć razem, ale odtąd już zero przepychanek albo przechodźcie do osobnych ławek. Co wybieracie?*
- **Nie należy traktować osobiście niewłaściwego zachowania uczniów** – uczeń ma na uwadze samego siebie, własny cel, który chce osiągnąć – zaspokoić potrzebę, rozładować napięcie, przetestować granice wolności w szkole itd.
- **Nie poniżamy, nie stosujemy uogólnień:** *Grzesiek, to znowu ty? Już nigdy nie zmądrzejesz. Zawsze dokuczysz* i przykład z życia wzięty: *Masz wzrok niezmqcony żadną myślą.*
- **Nie straszmy i nie grozimy:** *W tej chwili podnieś ten zeszyt. Myślisz, że ze mną wygrasz?*
- **Unikajmy wyrażień-rozkazów, które niepotrzebnie zaostrzają konflikt:** *Zrób to natychmiast, liczę do trzech: raz, dwa...*
- **Nie wchodzimy w rolę sprawcy:** *Ja ci teraz zrobię to samo, co ty jemu. Chciałbyś?* To jest odbierane jako zemsta i poniżenie.
- **W ostateczności stosujemy izolację (wykluczenie).**
- **W sytuacji gorącej agresji zmuszanie uczniów do przeprosin nie ma większego sensu,** bo podłożem wymuszonych przeprosin jest złość, bezradność czy bunt, a nie współczucie, troska czy szczerze uznanie własnej winy.

Sценка 2, czyli jak się z tym zmierzyć

Ta sama sytuacja. Nauczyciel rozpoczyna dialog:

N: – Grzesiek, podnieś zeszyt, usiądź w ławce i rozwiąż zadanie. Po lekcji zostań w klasie, chcę z tobą porozmawiać. */rozwiązanie problemu indywidualnie, a nie na forum rozbawionej klasy/*

G: – Ale o czym, to nie moja wina. To on mi zaczął przeszkadzać. Pan zawsze się czepia.

N: – Podnieś zeszyt. */krótkie zdania-komunikaty i technika „zdarłej płyty”/*

G: – Zawsze ja muszę dostawać. Pan jest niesprawiedliwy.

N: – Nic nie usprawiedliwia tego, co zrobiłeś. Podnieś zeszyt. */krótkie uzasadnienie i powrót do sedna sprawy – egzekwowanie polecenia, reguły/*

G: – To jest chamstwo. [podnosi zeszyt]

N: – Rozwiąż zadanie. */technika „zdarłej płyty”/*

G: – Jak będę chciał!

N: – Rozwiąż zadanie. */technika „zdarłej płyty”/*

G: – Na pewno nie!

N: – Grzegorz, albo w tej chwili w ciszy zaczniesz rozwiązywać zadanie, albo poniesiesz konsekwencje swojego zachowania. Wybierz. */technika wymuszonego (ograniczonego) wyboru/*

G: – Jakie konsekwencje, co mi Pani może zrobić?

N: – Wybrałeś? */konsekwencja i technika wymuszonego wyboru/*

G: – Dobra, już dobra. [zacyna rozwiązywać]



Literatura wykorzystana:

J. Kołodziejczyk, *Dyscyplina w klasie. Metody i techniki interwencji*; M. Łoskot, *Szkolny dręczyciel i sprawca agresji. Jak pracować i rozmawiać z trudnym uczniem – poradnik wychowawcy*; R.J. MacKenzie, *Kiedy pozwolić, kiedy zabronić w klasie*; R. Rhode, M.S. Meis, *Gdy nasze pociechy grają nam na nerwach*; J. Robertson, *Jak zapewnić dyscyplinę, ład i uwagę w klasie*; Ł. Wojtasik, *Przemoc rówieśnicza z użyciem mediów elektronicznych – wprowadzenie do problematyki*; *Przemoc i agresja w szkole – próby rozwiązania problemu*; *Agresja i przemoc w szkole. Przyczyny, rozpoznawanie, zapobieganie*; *Przemoc dzieci i młodzieży*, pod red. J. Papieża i A. Płukisa.



Michał Jędryka

NIE WSZYSTKO JEST AGRESJĄ, CZYLI NA CZYM POLEGA ZDROWA KRYTYKA

O mowo ludzka, nie twe wszystkie prądy / Obraca człowiek, jak chce, lub jak mniema! — narzekał Cyprian Norwid w poemacie *Assunta*. Mowa ludzka jest zjawiskiem, nad którym zastanawiamy się w codziennym życiu niezmiernie mało, a przynajmniej nieproporcjonalnie mniej niż wymagałoby znaczenie tej niezwykłej zdolności w życiu człowieka. Niezwykłej, bo przez całą historię wszechświata prawdopodobnie nie było innych istot poza ludźmi, potrafiących... mówić.

Funkcji mowy czy języka w naszym życiu jest wiele, spróbujmy się przyjrzeć niektórym. Główną jest oczywiście przekazywanie informacji. Używamy języka, aby wyrazić swoje myśli, idee, zdania, pytania, odpowiedzi, dzielić się informacjami z innymi. Ale język służy również do wyrażania uczuć, nastrojów i stanów psychicznych. Używamy tej funkcji po to, by inni mogli lepiej zrozumieć nasze emocje i odczucia.

Przekazując informacje nie tylko o rzeczywistości poza nami, ale o naszych oczekiwaniach i pragnieniach, używamy języka także do wpływania (bezpośredniego lub pośredniego) na zachowania innych ludzi, i właśnie tą jego funkcją zajmiemy się w tym tekście szerzej. Może to obejmować wydawanie poleceń, prośby, ostrzeżenia, ale także oceny, sądy o własnych działaniach i działaniach osób, z którymi żyjemy.

Taka ocena i krytyka może dotyczyć zarówno naszego teoretycznego obrazu świata (gdy spieramy się na przykład, czy jest Bóg albo jaka jest istota i zasada naszej tożsamości jako ludzi, czy skąd pochodzą normy moralne). Ale częściej dotyczy ona spraw bardzo praktycznych, gdy żona z mężem dyskutują, dokąd pojechać na wspólne wakacje, albo ojciec z synem wyrażają różnicę zdań co do wyboru szkoły dla tego ostatniego.

Najbardziej spektakularnym zaś przykładem takich starć słownych są kwestie dotyczące sposobu organizacji życia wspólnego czy to w rodzinie, czy w zakładzie pracy, na wsi, w mieście, czy w całym kraju, a nawet coraz częściej we wspólnotach międzynarodowych.

Właśnie dlatego, że język ma nie tylko funkcję informacyjną i komunikacyjną, ale także regulacyjną i perswazyjną, jesteśmy nieustannie narażeni na spory i musimy sobie z nimi radzić.

W tym kontekście często się mówi o agresji słownej. Zauważamy ją nie bez niepokoju w naszym otoczeniu, zwłaszcza we wspomnianych już potyczkach politycznych, które szczególnie nasilają się w okresach kampanii wyborczych. Ważne jest, by wiedzieć, że wtedy – gdy drugiej osobie zależy głównie na poniżeniu nas czy naruszeniu naszej godności – nie musimy, a nawet nie powinniśmy się na takie postępowanie godzić.

Agresja w języku wyraża się przez przezywanie, wyśmiewanie, obrażanie, plotkowanie, grożenie i tym podobne. Wszystkie te formy mają wspólny mianownik – są celowym działaniem mającym wyrządzić szkodę, krzywdę bądź zniszczyć coś, zwłaszcza dobra niematerialne, jak poczucie czyjejś wartości.

Istnieją sposoby rozładowania czyjejś agresji słownej, które dobrze jest z dziećmi przećwiczyć.

W pierwszej kolejności zalecane jest, by zachowując – o ile to możliwe – spokój, powiedzieć osobie, która przejawia złość czy agresję, że jest to przykre, i poprosić, żeby zaprzestała takiego zachowania. Można tu zaproponować lojalność i wsparcie w problemach pod warunkiem, że agresor przestanie ranić i zmieni swoje zachowanie. Jeżeli pomimo takich starań agresywna osoba kontynuuje swoje działania, zalecane jest zakończenie i unikanie w przyszłości interakcji, a w przypadku uporczywych prób kontynuacji agresji z drugiej strony – szukanie pomocy u innych.

Trudniej jednak radzić sobie z podobną agresją w życiu społecznym. Jeśli mamy do czynienia z publicznym

ośmieszaniem poglądów czy norm moralnych, których jesteśmy uczeni w domu, nie pozostaje to bez wpływu na rozwój i może być problemem, a nawet traumą dla dziecka. Dlatego apele, by ograniczyć w przestrzeni publicznej takie działania, są zasadne. Debata publiczna powinna respektować najwyższe standardy kultury.

Jednak z drugiej strony nie wszystko, co jest dla nas przykre, jest nieuprawnioną agresją. Zdarza się,



że ktoś zwraca uwagę na nasze niewłaściwe zachowanie lub błąd w ocenie sytuacji. Takie uwagi zawsze są nieprzyjemne, bo jakoś uderzają w nasze poczucie własnej wartości, mogą być jednak cenne i pożyteczne.

Odróżnienie tych sytuacji nie zawsze jest łatwe. Jednak pewnych wskazówek dostarczają nam znane od stuleci definicje nieuczciwych zachowań

w dyskusjach. Ich znajomość pozwoli nam, czy naszym wychowankom, unikać domieszki agresji w merytorycznej krytyce, a ich identyfikacja u rozmówcy pozwala rozpoznać, kiedy przekracza on granice krytyki i wezwać go do zaprzestania takich praktyk.

W pierwszej kolejności należy tu wymienić *argumentum ad baculum* (argument pałki). To odwołanie się wprost do bardziej lub mniej wyrafinowanej prze-



mocowej groźby. Na przykład zaniedbującemu się w nauce synowi ojciec grozi laniem, celem zmuszenia go do pracy. To argument intelektualnie najśłabszy, zdarza się niestety, że stosowany z braku innych lub gdy inne zawiodły.

Dalej mamy *argumentum ad misericordiam* (dosłownie argument miłosierdzia, chodzi jednak o odwołanie się do emocji), np.: — Zobacz, mama się przez

ciebie popłakała. To również argument wątpliwy, gdyż człowiek jako stworzenie rozumne ma prawo do argumentów odwołujących się do intelektu.

Argumentum ad personam to po prostu obrażanie rozmówcy, np.: — Jest pan zerem. Ale należy od tego odróżnić argument *ad hominem*, który jest subtelniejszy i wskazuje na niespójność głoszonej tezy i własnego postępowania, np.: — Mówisz, że jedzenie słodczy jest szkodliwe, a sam się nimi objadasz.

Sposobów bardziej wyrafinowanej manipulacji w rozmowach jest dużo więcej, powyżej przedstawiłem tylko te, które ograniczają swobodę wypowiedzi.

Jak więc krytykować w wypadku, gdy uczynić to trzeba? Używajmy *argumentum ad rem* – jest to określenie takich argumentów, które są prawdziwe w sposób obiektywny, a nie tylko w czyjejś opinii. Odwołujemy się w ten sposób do meritum, do istoty rzeczy. Dosłownie znaczy to „argument do rzeczy” (po łacinie *res* oznacza rzecz). W języku polskim pojawia się często także określenie argument rzeczowy. Dobrze jest przy tym podkreślić szacunek do rozmówcy i zauważyć jego zalety, np.: — Widzę, że przeanalizowałeś wykonanie dokładnie, jednak wbrew temu, co powiedziałeś, Maria zaśpiewała tę frazę czysto, jedynie tempo było zbyt duże; można to sprawdzić na nagraniu.

Problemem jest przyjęcie krytyki. Klasyk polskiej pedagogiki, o. Jacek Woroniecki, zauważał głębokie powiązania między przewinieniami języka a najgłębszymi motywacjami postępowania. *Kto nie opanuje złości, ten łatwo dopuszcza się będzie obelg i złorzeczeń, kto nie opanuje zawiści, nie ustrzeże się od obmowy, a nawet potwarzy albo plotki i drwin; próżny zawsze będzie skłonny do samochwalstwa, a ambitny do pochlebstwa.*

Dlatego dobrze rozumiana pokora jako postawa życiowa jest właściwym fundamentem dla kulturalnego języka. Pokora nie jest bowiem poniżaniem samego siebie, ale uznaniem prawdy o sobie, wraz ze wszystkimi swoim mocnymi stronami, ale i słabościami.



PRZEMOC, CZYLI BRAK POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA W SZKOLE



Podstawowym obowiązkiem szkoły, oprócz rzetelnej edukacji, jest zapewnienie uczniom poczucia bezpieczeństwa, które stanowi niezbędny warunek ich pełnego rozwoju. Ponieważ w dzisiejszej szkole obserwuje się bardzo niepokojący wzrost poziomu agresji, warto wiedzieć, jakie czynniki sprzyjają temu zjawisku, by umieć mu zapobiegać lub choćby je ograniczać.

Agresja bywa następstwem niezaspokojenia podstawowych potrzeb psychicznych człowieka: miłości, bezpieczeństwa, akceptacji, które powinny być spełniane przede wszystkim w rodzinie. Niestety, z różnych powodów nie zawsze tak się dzieje.

A jednym z nich jest nieumiejętność – zarówno dzieci, jak i dorosłych – rozpoznawania swych uczuć, okazywania ich, a nawet nazywania. Niewyrażone uczucia wywołują napięcie, które może przerodzić się w agresję, a taki stan emocjonalny może spowodować wyobcowanie młodego człowieka z grupy rówieśników.

Poczucie niskiej wartości własnej ucznia, mające wpływ na brak akceptacji ze strony kolegów, w konsekwencji staje się powodem frustracji. Wtedy dzieci są wybuchowe, napastliwe fizycznie lub słownie w stosunku do innych. Bywają kłótlive, krzyczą, używają gróźb i przekleństw. Często ich agresja przeradza się w postawę buntowniczą wobec nauczyciela, wyrażaną jako odmowa wykonania polecenia albo ironia wobec dorosłych czy rówieśników.

W szkołach i poza nimi, także na portalach społecznościowych, zauważa się nasilenie agresji słownej, używania wulgaryzmów – brak kultury słowa. Zachowania takie zwykle przypisuje się wpływowi środowiska szkolnego i chęci dostosowania się do zasad panujących w grupie. Jest bowiem oczywiste, że uczniowie

do prawidłowego funkcjonowania potrzebują dobrze kontaktu z rówieśnikami. Często jednak się zdarza, że jednego lub kilkorga dzieci klasa lub grupa – zwykle jej najbardziej wpływowi członkowie – nie akceptuje. Osoby wykluczane w ten sposób nierzadko stają się ofiarami agresji. Są to zwykle uczniowie, którzy nie potrafią się przeciwstawić, słabsi fizycznie, mniejsi od rówieśników, z różnymi deficytami lub należący do mniejszości religijnej, społecznej (często ze środowisk biedniejszych) czy etnicznej. Inność i brak akceptacji przez grupę mogą być przyczyną ich frustracji, a w konsekwencji ofiara agresji może się przekształcić w jej sprawcę wobec słabszych od siebie. W ten sposób osoby prześladowane wyładowują swoją złość i bezsilność na obiekcie zastępczym. Powstaje spirala przemocy i agresji.

Innym powodem złego samopoczucia, a w konsekwencji pojawienia się zachowań agresywnych, jest doświadczanie przez uczniów przewlekłego stresu, który jest wynikiem zwiększonego tempa życia, rosnących oczekiwań rodziców i coraz wyższych wymagań edukacyjnych. Nauczyciele, chcąc sprostać tym ostatnim, zalewają dzieci informacjami i zadaniami, które mają one w szybkim tempie przyswoić i wykonać. Nie sprzyja to rzetelnej edukacji, a przede wszystkim ma bezpośredni wpływ na samopoczucie uczniów, którzy są ciągle zmęczeni. Młode osoby nie mają czasu wolnego na uprawianie sportu, kontakt z przyrodą, rozwijanie swoich pasji poza szkołą oraz budowanie relacji rówieśniczych. Mówi się o „wypaleniu uczniowskim”. Presja sukcesu jest ogromna, a dorośli pielęgnują ją w szkole i w domu – nie zachowując równowagi między pracą a wypoczynkiem, nawet w młodszych klasach. Uczniowie podczas przerw żyją w hałasie, a to zwiększa poczucie dyskomfortu. Wszystko to nie sprzyja higienie psychicznej młodego człowieka.

Co można zrobić w szkole, aby zapobiec agresji lub ją zminimalizować? Jest oczywiste, że dorośli powinni przede wszystkim budować u swoich podopiecznych poczucie bezpieczeństwa, czyli poświęcać im uwagę i pokazywać, że są dla nich bezwarunkowo ważni, bez względu na ich zachowanie. Zwykle młodzi ludzie mają zachwiane poczucie bezpieczeństwa, dlatego nie dostrzegają uważności dorosłych dotyczącej ich emocji, samopoczucia oraz potrzeb. Uczniowie chcą

być zauważeni – stąd tak ważna wobec nich jest postawa akceptacji, empatii i szacunku.

A zatem zachowujmy się wobec nich bez zarzutu, wzorcowo i dajmy przykład, jak powinny wyglądać relacje między ludźmi. Zwróćmy się w ich stronę i pokazujmy wartości wzmocnione serdecznością i życzliwością, choć z drugiej strony jako dorośli, zwłaszcza pedagogzy, nie możemy obojętnie przechodzić nad agresywnymi zachowaniami uczniów. Zawsze powinniśmy reagować z wyczuciem i wskazywać, jak należy kształtować kulturę słowa i zachowania. Trzeba też podczas różnych lekcji, ale także w rozmowach poza klasą, mówić otwarcie o problemie przemocy. Ważne, by dzieci i młodzież uświadomili sobie, że wulgaryzmy, wyzwiska i agresywne zachowania nie są przejawem dorosłości, a świadczą raczej o wewnętrznych potrzebach i ich niezaspokojeniu.

Kolejnym istotnym czynnikiem, który może wpłynąć na lepsze funkcjonowanie uczniów w szkole, jest tworzenie stref komfortu psychicznego. Może warto zadbać o przestrzeń ciszy w oddzielnej, przeznaczonej do tego sali, strefę czytelnika czy obszar zieleni, gdzie można nacieszyć się kontaktem z przyrodą? Może to być patio szkolne czy sala z roślinami doniczkowymi, pomiędzy którymi będą rozłożone poduszki umożliwiające odpoczynek w dogodnej dla ucznia pozycji. Mogą też to być sale do odtwarzania w słuchawkach wybranej przez uczniów muzyki klasycznej lub relaksacyjnej. Warto także zadbać o dostęp do wody i dotlenienie mózgu. Pomysłów może być wiele, ale kluczowe jest stworzenie życzliwej, atmosfery oraz dobrej przestrzeni, które mogą zniwelować stres i wprawić uczniów w dobry nastrój.

Minimalizowanie agresji fizycznej i słownej wśród dzieci i młodzieży można osiągnąć tylko dzięki ciągłej pracy z nimi. A to oznacza kontakt z podopiecznymi również w sytuacjach nieformalnych, także poza szkołą. Cel ten można zrealizować poprzez pokazywanie im świata, rekomendowanie sposobów dobrego świętowania czy spędzania czasu wolnego na rozwijaniu pasji, i to nie tylko intelektualnych. Można go osiągnąć poprzez wiarygodność naszych słów i zachowania, a przede wszystkim za sprawą prawdziwego bogactwa, czyli dobrych relacji z bliskim i rówieśnikami.



Izabela Horoszevska

JAK SOBIE POSIEJESZ, TAK CI UROŚNIE – HORTITERAPIA W WYCHOWANIU

Bo zieleń jest bezpieczna, nigdy nas nie skrzywdzi, pomaga nam – Zosia, lat 6, przedszkolak.

Nie wiedziałem, że natura pachnie, smakuje i do tego leczy – Kuba, lat 10, uczeń.

Jeszcze nigdy nie udało mi się zrobić czegoś tak pięknego, nie wiedziałam, że tak potrafię – Lenka, lat 12, uczeń.

Widziałam na ich twarzach stan odprężonej i zaangażowanej uważności – Magdalena, lat 38, nauczyciel.

Zadziała się tu magia, dlaczego w edukacji szkolnej nie może to być standardem? – Monika, 27 lat, nauczyciel wspomagający.

Tych kilka wypowiedzi uczestników warsztatów hortiterapeutycznych, prowadzonych w przedszkolach oraz szkołach podstawowych, pięknie ilustruje odczucia, wrażenia uczestników zajęć oraz wprowadza w tematykę hortiterapii.

Czym jest hortiterapia?

Hortiterapia, czyli ogrodoterapia, to pomaganie w rehabilitacji i zdrowieniu poprzez pracę w ogrodzie i kontakt z naturą. Rozumiana jako terapia ogrodnicza wykorzystuje zajęcia w ogrodzie i przebywanie wśród roślin w celu poprawy zdrowia fizycznego, rozwoju emocjonalnego i umysłowego. Ten dobroczynny wpływ hortiterapii na człowieka ma ścisły związek z biofiliją, czyli wrodzonym związkiem

z naturą, potrzebą obcowania z nią. Twórca tego pojęcia – Edward O. Wilson – sformułował pogląd, że skłonność ta rozwija się i utrwała szczególnie w wieku 6–12 lat, a potem w dorosłym życiu jest źródłem równowagi emocjonalnej i społecznej.

W wielu kulturach na przestrzeni wieków zauważano i doceniano dobroczynny wpływ natury i roślin na zdrowie i samopoczucie człowieka. Jednak kluczową rolę w rozwoju hortiterapii, jako współczesnej nauki, odegrał amerykański psychiatra Benjamin Rush, który uważany jest za niejako ojca tej dziedziny. To on jako pierwszy rozpoczął praktykę ogrodnictwa w terapii osób chorych umysłowo, do czego wykorzystał pracę na farmie. W 1817 r. w Stanach Zjednoczonych utworzono, jako otoczenie jednej z klinik psychiatrycznych, park z lasem i łąkami. Przebywających tam pacjentów zachęcano do pracy w ogrodzie.

Ogród postrzegany był również jako miejsce stymulacji sensorycznej w procesie uczenia się dzieci z zaburzeniami umysłowymi. W Anglii w 1936 r. ogrodnictwo zostało uznane za metodę terapii chorych psychicznie i fizycznie, a po II wojnie światowej nastąpił tam znaczny rozwój terapii ogrodniczej, która zaczęła być powszechnie stosowana. W Polsce hortiterapia jest jedną z najnowszych i jeszcze mało rozpowszechnionych metod wspierających proces rehabilitacji.

Na czym polega hortiterapia?

Oddziaływanie terapeutyczne ma nie tylko praca ogrodnicza, ale także sama obecność roślin oraz cała przestrzeń ogrodu. Przyjmuje się podział na hortiterapię bierną, tj. przebywanie wśród zieleni, obserwację natury, spacer po lesie, łące, ogrodzie, medytację, koncentrowanie się na doznaniach estetycznych i zmysłowych (słuchanie śpiewu ptaków, wdychanie zapachów etc.), oraz czynną, związaną z aktywnością fizyczną (np. przygotowanie ziemi pod uprawę, projektowanie ogrodów, sianie, sadzenie, pielęgnacja roślin, zbieranie warzyw, owoców, prace konserwatorskie).

Z uwagi na zakładane cele programy terapii ogrodniczej można podzielić na cztery grupy:

- zawodowe – podnoszące kwalifikacje uczestników i zwiększające szanse ich zatrudnienia;
 - terapeutyczne – skoncentrowane głównie na leczeniu chorób psychicznych, urazów czy stanów powypadkowych;
 - społeczne – umożliwiające włączenie się do społeczności, ułatwiające komunikację, kontakty międzyludzkie;
 - edukacyjne – usprawniające procesy poznawcze, umiejętności koncentracji uwagi, koordynację wzrokowo-ruchową itp.
- Hortiterapia ze względu na swoją interdyscyplinarność łączy i wykorzystuje takie dziedziny nauki jak:
- sylwoterapię – znaną również jako drzewoterapia, która polega na pobudzeniu organizmu do samoleczenia poprzez przebywanie wśród drzew i krzewów. Dobroczynne działanie tych roślin wynika z wydzielania przez nie fitoncydów, które posiadają właściwości bakteriobójcze i przeciwgrzybiczne, a ponadto jonizują powietrze. W liściach, kwiatkach, korze znajdują się substancje chemiczne, które mają działanie antyseptyczne, przeciwbólowe i przeciwzapalne. Również soki i olejki poprawiają samopoczucie i dodają sił. Dlatego też sylwoterapia łączy ze sobą inne terapie, a mianowicie:
 - aromaterapię – metodę terapeutyczną, wykorzystującą olejki eteryczne pochodzące z roślin leczniczych;
 - chromoterapię, zakładającą, że ekspozycja na różne barwy ma pozytywny wpływ na funkcjonowanie ludzkiego organizmu, a także oddziałuje na nastrój i dobre samopoczucie. Określone kolory roślin mogą uspakajać, koić lub usypiać, drażnić, pobudzać. Każda barwa wywiera inny wpływ na umysł i ciało;
 - terapię dźwiękiem – gdyż rośliny ze względu na swój różnorodny pokrój oraz ulistnienie wydzielają odmienne dźwięki, np.: trawy – szum, liście osiki – szelest, gałęzie – trzask;
 - litoterapię – metodę leczenia kamieniami. W odniesieniu do terapii czy edukacji znaczenie mają tu wielkość, kształt, faktura, ciężar, wszystkie te elementy stymulują sensorycznie i mogą być z powodzeniem wykorzystane;
 - arteterapię – metodę wykorzystującą do procesu twórczego przyrodę jako inspirację, temat, natomiast rośliny jako elementy składowe w procesie twórczym. To tworzenie kompozycji z roślin

żywych i suszonych, malowanie tkanin kwiatami, malowanie kamieni, tworzenie obrazów, kolaży z materiału zielonego, drewna, kamieni.

Hortiterapia – komu jest najbardziej potrzebna?

Duże potrzeby, ale także i efekty, w zakresie stosowania hortiterapii dostrzeżono wśród dzieci autystycznych, niesprawnych ruchowo, otyłych, które mają trudności w szkole (także tych z ADD, ADHD) czy depresję.

Ogromne zapotrzebowanie występuje także wśród dorosłych, głównie osób starszych, niepełnosprawnych, niewydolnych umysłowo. Dotyczy to także osób

i odrywają od codziennych problemów, co przynosi znaczną poprawę ogólnego samopoczucia.

Pamiętajmy jednak, że hortiterapia jest tak naprawdę dla każdego, dla wszystkich z nas, którzy często nawet nie zdajemy sobie sprawy, jak bardzo potrzebujemy jej dobroczynnego wpływu i jak wiele pozytywnych jej skutków możemy odczuć.

Hortiterapia może być prowadzona

w przedszkolach, szkołach, domach opieki społecznej, szpitalach, ośrodkach rehabilitacji, parafiach, organizacjach społecznych pracujących z i na rzecz osób starszych i/lub z niepełnosprawnościami, zakładach poprawczych dla młodzieży, zakładach karnych.



Istnieją specjalistyczne narzędzia diagnostyczne, dzięki którym wyspecjalizowany trener czy terapeuta przeprowadza ocenę potrzeb, badanie grupy docelowej i doбира odpowiednie metody, formy, środki, a często także kreuje przestrzeń terapeutyczną. Może się to odbywać w przestrzeni wewnętrznej – w zielonych salach, laboratoriach, wewnętrznych ogrodach wertykalnych lub na zewnątrz – w ogrodach społecznych, sensorycznych, kontenerowych i na grządkach typu Keyhole.

z uszkodzeniami fizycznymi (np. wskutek udaru czy paraliżu), a także z problemami sensorycznymi, np. wzroku czy słuchu. Leczenie ogrodnicze może odgrywać istotną rolę w terapii uzależnień od alkoholu czy narkotyków, terapiach napadów lękowych, agresji.

W przypadku seniorów i osób niepełnosprawnych zajęcia w ogrodzie mogą zastępować pracę zawodową i stwarzają poczucie spełnienia, dają możliwość aktywności fizycznej. Rozwijają także kreatywność

W swojej praktyce jestem niejednokrotnie zadziwiona, a wręcz zachwycona reakcją uczestników warsztatów, zajęć hortiterapeutycznych. Mogę obserwować jej wielopłaszczyznowe oddziaływanie, każdy przypadek jest inny, unikatowy, ale mianownik jest wspólny – natura leczy, koi i często nadaje nowy cel, sens działania. Przynosi wymierne korzyści dla pacjenta, a także jego otoczenia, a w aspekcie wychowawczym – stymuluje rozwój oraz procesy edukacyjno-poznawcze naszych podopiecznych.



Magdalena Bigaj

ZAŚWIEĆMY DZIECIOM ŚWIATŁO. CZYLI CO MUSIMY WIEDZIEĆ O PRZEMOCY W SIECI, ABY WSPIERAĆ NASZE DZIECI

Współczesna kultura masowa ocieka seksualizacją informacji, przemocą i uprzedmiotowieniem człowieka. Nawet nie zauważamy, jak sami przekazujemy dzieciom wzorce, które oswajają je z krzywdzeniem innych. A potem lamentujemy w mediach, że doszło do kolejnego aktu przemocy rówieśniczej, i rzucamy wszystko na ten zły internet.

Hejt ma twarz dorosłych

W warsztatach prowadzonych przez Instytut Cyfrowego Obywatelstwa stawiamy na oddawanie głosu dzieciom i młodzieży; warsztaty są także formą edukacji dla osób prowadzących, która pozwala skonfrontować wiedzę teoretyczną z bezwzględną szczerością uczniów i uczennic.

Niektóre zdania padające podczas zajęć zostają ze mną na dłużej, a bywa, że pokazują mi coś, czego nie znalazłabym w wynikach badań. Tak było wtedy, gdy skonstatowałam, że kolejny raz na warsztatach uczniowie jako przykład hejtu wymieniają imię i nazwisko osoby stojącej na czele jednego z popularnych programów telewizyjnych, poświęconych prowadzeniu restauracji. To wtedy pomyślałam: tak, to wszystko zaczyna się w naszych domach.

Ramówki programowe od wielu lat wypełniają audycje, których format opiera się na przemocy. Na ekranie widzimy osobę, która ma nad pozostałymi przewagę i rzekomy autorytet, która krzyczy na uczestników programu, nierzadko używa wulgaryzmów, często doprowadzając je do łez i kryzysu.

Dla dziecka, które obserwuje rodziców oglądających takie programy, wniosek jest dość prosty: ktoś stosuje przemoc (krzykzenie i doprowadzanie do płaczu jest przemocą).

To dorośli przygotowują takie materiały i puszczają je w telewizji, a pokazywany sprawca przemocy jest dzięki temu osobą znaną. Dziecko widuje go w reklamach, gazetach lub w internecie, oswaja się z jego zachowaniem, które nie tylko jest akceptowalne, ale przynosi też popularność.

Jest to przykład jednego z wielu przemocowych programów święcących triumfy wśród osób dorosłych. Różnica pomiędzy takimi materiałami a filmami fabularnymi zawierającymi przemoc polega na tym, iż dziecko widzi, że nie jest to fikcja, lecz nagranie z prawdziwego życia.

A teraz przenieśmy takie *reality show* na grunt współczesnych młodych: któryś z nich nagrywa przemoc wobec swojego rówieśnika, wrzuca taki kawałek już nie do telewizji, ale do internetu, inni go oglądają, co daje popularność, a często także pieniądze, bo platformy, takie jak YouTube czy TikTok, pozwalają zarabiać na swojej popularności. Czym się to tak naprawdę różni od tego, co dorośli robią w telewizji, poza tym, że internet zastępuje młodym telewizję?

Przemoc na sterydach

Dlatego w postrzeganiu przemocy w sieci warto przyjąć odpowiednią optykę:

nie ma cyberprzemocy, a jest przemoc, która dostała nowe narzędzia w postaci internetu i urządzeń ekranowych, a czasem też nowe, obco brzmiące nazwy, które w gruncie rzeczy oznaczają dla wielu z nas zachowania znane z dzieciństwa.

Tak jest z hejtem, *bullyingiem* czy *groomingiem*, które polegają na krzywdzeniu za pomocą komentarzy, nękanii i uwodzeniu dziecka, tyle że w sieci.

Problem polega na tym, że internet jest sterydem dla naszego życia, zwiększając siłę rażenia wielu zjawisk, w tym także przemocy. Kiedy 20 lat temu doświadczyłam na studiach nękania przez jednego ze studentów, jego niewybredne komentarze na temat mojego pochodzenia słyszeli wyłącznie obecni na zajęciach inni studenci. Przemoc w sieci ma zupełnie inną skalę. Dziecko doświadczające hejtu czy nękania jest świadome, że patrzy na to ogromna liczba ludzi (z mediów społecznościowych na świecie korzysta prawie pięć miliardów osób). Nic więc nie stoi na przeszkodzie, aby stać się memem, z którego będą się śmiali Marysi na drugiej półkuli.

Ta świadomość paraliżuje młodych, o czym dowiadujemy się m.in. z raportu *Dojrzeć do praw* Fundacji Orange, zawierającego wypowiedzi osób nastoletnich. Wynika z niego, że syndrom FOMO (z ang. *fear of missing out* – strach, że coś nas ominie), pojawiający się u osób dorosłych najczęściej dlatego, że brak dostępu do internetu i telefonu oznacza utrudnienie codziennego funkcjonowania czy dostępu do informacji, w przypadku nastolatków wynika z czegoś zupełnie innego. Młodzi boją się, że jeśli będą offline, nie dowiedzą się w porę, że ktoś ich wyśmiewa, i zanim zareagują, staną się pośmiewiskiem w sieci.

Pomieszczenie bez świateł

Walka z przemocą w sieci wbrew pozorom nie polega tylko na wprowadzaniu rozwiązań technologicznych w przestrzeni cyfrowej, choć bez nich bez wątpienia nie ma mowy o skutecznej ochronie dzieci przed destrukcyjnymi treściami. Potrzebujemy jednak czegoś więcej, i to pilnie: skutecznego programu profilaktyki przemocy w szkołach. Nie cyberprzemocy, lecz przemocy w ogóle. Musimy uczyć nasze dzieci współpracy, wrażliwości społecznej i radzenia sobie z trudnymi doświadczeniami.

Bo przykra prawda jest taka, że choćbyśmy się bardzo starali, może się zdarzyć, że nie uchronimy ich przed doświadczeniem przemocy w sieci. Możemy je jednak nauczyć, jak na nią reagować.

W SIECI

Właściwa reakcja jest elementem higieny cyfrowej, na którą składają się chroniące zdrowie zachowania związane z używaniem internetu i urządzeń ekranowych. Jednym z jej obszarów są właśnie takie postawy, które chronią zdrowie psychiczne i społeczne.

Aby chronić dzieci przed przemocą w sieci, potrzebujemy także wsparcia ze strony państwa, niezbędnego do egzekwowania od właścicieli platform społecznościowych skutecznej weryfikacji wieku oraz bezwzględnej walki z materiałami promującymi przemoc lub zachęcającymi do podejmowania zachowań ryzykownych.

Od lat serwis YouTube pełen jest treści zwanych paststreamingiem, czyli materiałów wideo prezentujących rozmaite przemocowe zachowania, często wobec osób słabszych, lub uprzedmiotawiające kobiety. Obcowanie z tego typu treściami oswaja młodych widzów z przemocą, a niektórych może zachęcać do zdobywania popularności w ten sposób.

foto: archiwum prywatne



Podobne treści znajdą dzieci bez problemu na platformie TikTok. I chociaż media społecznościowe teoretycznie dostępne są od 13. roku życia, to jednak wielu rodziców pozwala swoim podopiecznym na korzystanie z nich znacznie wcześniej. Niestety, otwiera to drogę do kontaktu z destrukcyjnymi treściami oraz z osobami obcymi, które mogą namawiać dziecko do wysyłania zdjęć intymnych, odbywania czynności seksualnych online lub do spotkania (tzw. *grooming*).

Stawiam zatem pytanie: jak to możliwe, że twórcy tych fantastycznych dóbr cyfrowych nie potrafią opracować rozwiązania, które mogłoby prewencyjnie blokować treści zagrażające dzieciom oraz ich twórców?

Jako rodzice i nauczyciele powinniśmy wywierać presję na polityków, aby spowodować, by państwo chroniło nasze dzieci w sieci. Służy temu między innymi trwająca właśnie otwarta „Inicjatywa na rzecz ochrony dzieci przed szkodliwymi treściami”, koordynowana przez Instytut Praw Dziecka im. Janusza Korczaka. Jej celem jest zdefiniowanie

w toku szerokich konsultacji społecznych katalogu treści destrukcyjnych, które mogą następnie stanowić podstawę do działania w zakresie ochrony dzieci.

Na koniec pozostaje jednak kwestia świadomości nas samych, dorosłych. Zamiast strachu przed nowymi technologiami lub utyskiwania na „tę dzisiejszą młodzież”, zachęcam do spojrzenia na młode pokolenie z czułością: żyją w świecie, którego nikt z nas nie przewidział. Wychowujący ich dorośli nie mają doświadczeń, którymi mogliby się z nimi podzielić. Dzieci potrzebują naszej pomocy, aby dorastać w dwóch wymiarach: *online* i *offline*. Dlatego, czy nam się to podoba, czy nie, musimy wejść w rolę cyfrowych przewodników i interesować się ich światem. W internecie (sic!) i poza nim znajdziemy wiele lektur, podcastów i materiałów wideo, z których możemy się dowiadywać, jak wspierać nasze dzieci w sieci. Niech motywacją do tego będzie wypowiedź jednej z nastolatek, którą znajdziemy we wspomnianym wcześniej raporcie *Dojrzeć do praw*:

Cienie internetu? To jest jedno wielkie pomieszczenie bez światła.

Włączmy je.



Dawid Radomski

GRY WIDEO A AGRESJA – NIE TAK OCZYWISTA SPRAWA

Każdy zatroskany dorosły, który widział krwawą rzeź w zapowiedziach gier *Mortal Kombat* czy *Call of Duty*, skierował myśli w stronę badań i psychologii, myśląc o agresji wśród dzieci. Stąd prawdziwym wyzwaniem jest szersza perspektywa – i przyznanie, że zagadnienie to jest bardziej skomplikowane, niż się to potocznie wydaje.

Aby je przybliżyć, wróciłem na chwilę na blizzardowski Battle.net (system łączący graczy z całego świata), na moment – do prawdopodobnie najbardziej toksycznego środowiska graczy, areny online

LoLa oraz na grupy dyskusyjne i kanały głosowe serii *Mortal Kombat*, znanej z bijatyk, krwawych ciosów i brutalnych finałów walk. Sięgnąłem wspomnieniami do swoich lat młodości i poszperałem po literaturze badawczej. Chcecie poznać owoce moich wędrówek? Zapraszam.

Po pierwsze: Czy gra jest nagrodą, czy ucieczką?

Czy gry zawierające przemoc mogą zwiększyć poziom agresji wśród graczy? Tak.

Tak samo może to zrobić... *Tetris*. Mała gierka logiczna ze spadającymi klockami.

W obu tych przypadkach znacząco wzrosną poziomy dopaminy (jako nagrody za sukces) czy adrenaliny (jako pogłębienia uważności) i innych hormonów czy neuroprzekaźników, jednak to intencja rozgrywki jest kluczowa. Jeśli gra jest nagrodą, najlepiej taką, którą gracz sam sobie wyznaczył i sprezentował, to ryzyko uzależnienia będzie niższe. Największym zagrożeniem dla każdego z nas jest dopamina, przed którą nie idzie ciężka praca. Jeśli wasze dziecko będzie chciało nagrodzić się grą, w którą nie gra notorycznie i którą potraktuje jako nagrodę właśnie, będzie to miało inny wydźwięk w jego osobistej neurobiologii, niż w sytuacji, gdy będzie to rutynowa, codzienna roz(g)rywka. Jeśli gra stanowi ucieczkę, używkę, to będzie wzmacniać mechanizm ucieczki. Jeśli reakcją na stres, nudę, trudność w uczeniu się czy przemoc rówieśniczą będzie ucieczka do świata wirtualnego, to ten mechanizm zostanie utrwalony. Co szczególnie ważne w kontekście dorastania, gdy neurony walczą o miejsce w mózgu (dociekliwi mogą sprawdzić, co oznacza termin: darwinizm neuronalny). Strzeżmy się pobudzenia dopaminy, gdy nie poprzedza jej ciężka praca!

Po drugie: Wyzwanie!

Gra musi się wiązać z wyzwaniem. To stopień trudności, a raczej: trudność, jaką ma gracz, decyduje o poziomie agresji wyjściowej, czyli po rozgrywce. Wszystkie gry online, typu MOBA czy MMO, w której bierze udział wielu graczy jednocześnie, mają jednokowy poziom trudności; można czasem indywidualnie

wybrać trudniejszą rozgrywkę, jednak gra sama pilnuje, by poprzeczkę mógł sobie podnieść gracz, który ma już dostatecznie dużo zasobów.

W 2014 roku grupa naukowców sprawdzała na różne sposoby, co bardziej wzbudza agresję w graczach. Zmieniali poziomy brutalności w strzelankach i bijatykach oraz modyfikowali trudność w... *Tetrisie*. Wyniki są co najmniej intrygujące. To poziom frustracji wzbudzonej w grze, o wiele bardziej niż jej treść, podnosi poziom agresji po rozgrywce. Jeśli trudno to sobie wyobrazić, to przypomnijcie sytuację, gdy staliście w korku, spiesząc się na ważne spotkanie (albo czekaliście na pocztę). Krótkotrwała frustracja może wzbudzić w nieukształtowanym mózgu agresję. Poczucie braku kontroli sprawia ból. *Tetris* czy *Super Mario Bros*, ba! nawet *CandyCrash* może zmienić nas w chwilowe bestie.

Po trzecie: Społeczność

Pytani przeze mnie gracze sami wskazali, że to właśnie *LoL* jest najbardziej toksyczną i wzbudzającą agresję grą. W *Lidze* kierujemy postacią z jednego rogu mapy – naszej bazy – do przeciwległego, gdzie jest baza przeciwników, celem jej podbicia. Gramy w drużynie, fantastycznymi postaciami, władającymi różnymi mocami. Całość jest bardzo kolorowa i nie różni się znacząco od dzisiejszych kreskówek. Nie ma tam krwi, przekleństw (poza rzucanymi przez graczy) ani brutalnej przemocy. Czemu zatem moi rozmówcy właśnie *Ligę* obwołali tytułem najbardziej toksycznej i wzbudzającej agresję, a nie np. krwawe *Mortal Kombat*?

Wynika to zasadniczo z braku umiejętności graczy radzenia sobie z porażką. Znane jest zjawisko tzw. *rage quitting* – opuszczenia gry w szale. Kiedy mecz potoczył się nie po myśli gracza, ten, ignorując wszelkie normy grupy, natychmiast opuszcza rozgrywkę, często rzucając wyzwiskami. Jeśli nie nauczymy dzieci radzenia sobie z porażką, trudnymi emocjami, stresem, takie zjawiska będą nie tylko częstsze – lecz obecne także w innych sytuacjach (np. w życiu zawodowym czy prywatnym). *Rage quitting* jest tutaj papierkiem lakmusowym, pokazującym kondycję psychoemocjonalną. Często radość

rozgrywki – w sytuacji gdy powinna być ona nagrodą, rozrywką właśnie – zostaje zabita przez kompulsywną potrzebę zwycięstwa za wszelką cenę, w tym np. okradania innych graczy z nagród z rozgrywki czy obrzucania ich inwektywami, ponieważ gracze pierwszy raz podeszli do gry i nie wiedzą, jak sobie poradzić. Ponadto mają oni skłonność do wyborów homotopicznych, tj. wybierania w grupie rówieśniczej sobie podobnych, między innymi z uwagi na zachowania toksyczne czy agresywne. I to właśnie środowisko gry *League of Legends* jest tego najsilniejszym przykładem, zdaniem samych graczy (ponadto gra ta ma bardzo rozbudowany system oszukiwania układu nagrody, wspomagając proces uzależnienia). Aby to lepiej zrozumieć, posłużmy się teorią sieci społecznych.

Wszystko jest zaraźliwe. Emocje, nastroje, poglądy, nawyki. Wpływ na nas mają nie tylko nasi przyjaciele, ale, co wykazują Nicholas Christakis i James Fowler, także przyjaciele naszych przyjaciół oraz przyjaciele przyjaciół naszych przyjaciół. Badania przeprowadzone przez naukowców z Innsbrucku potwierdzają porzekadło: *Jeśli wejdiesz między wrony, musisz krakać jak i one*. Przy czym słowo: musisz zamieniamy na: będziesz. Siła otoczenia kształtuje nasze postawy i zachowania. Zwiększona agresja u graczy ma wpływ na ich sieć społeczną, czyli otoczenie. I mamy pętlę – gracz podejmuje zachowanie agresywne w grze, będąc otoczony graczami, którzy takie zachowania już od dawna podejmują. Jedni zarażają drugich.

Metaanaliza z roku 2018 pokazuje, że istotną rolę odgrywa tu kontekst kulturowy i etniczny. Najsilniejsze negatywne oddziaływanie gier wideo, które zawierały w sobie agresję, odnotowano wśród dzieci i młodzieży pochodzących z krajów zachodnich, szczególnie tam, gdzie nacisk kładzie się na indywidualizm, siłę jednostki, a najmniejszy – w grupach etnicznych hiszpańskich, gdzie większy nacisk kładzie się na empatię, społeczną odpowiedzialność i wzajemną troskę o siebie. Możemy w swoim otoczeniu znaleźć przykłady, gdy wychowanie w miłości i trosce wzmacnia w dzieciach radzenie sobie z agresją. Ta sama metaanaliza pokazuje również, że większy poziom agresji fizycznej stosowali chłopcy, którzy wcześniej zetknęli się z agresją fizyczną w domu. Gra była jedynie czynnikiem, nie przyczyną.

Po czwarte: Ekspozycja

Czym skorupka za młodu nasiąknie... Jak widzimy powyżej, pojedyncza frustracja może nie być problemem, gdy mamy zdrowe otoczenie. Ciągła ekspozycja na takie czynniki jak rosnąca frustracja, toksyczne otoczenie (w świecie cyfrowym i realnym) oraz niekontrolowany dostęp do gier (który często łączy się z groźnym i coraz powszechniejszym zjawiskiem zaburzeń snu) mogą mieć jednoznacznie negatywny, destrukcyjny wpływ! Wyraźnie widać to w badaniach. Jednym z najsilniejszych czynników wpływających negatywnie jest ekspozycja na frustrację w grach. Pamiętajmy o neurobiologii dziecka. Mózg dopiero nabiera kształtów, jest o wiele bardziej plastyczny, podatny, ale też dopiero uczy się samokontroli.

Rodzicu, to Twoja odpowiedzialność: nauczyć Twoje dziecko samokontroli. Jeśli my, dorośli, sami się czasem dziwimy sobie i nie rozumiemy, czemu podjęliśmy takie a nie inne działanie, to nie oczekujemy, że dziecko będzie od razu wiedziało, co i jak. Od tego ma nas.

Warto wspomnieć też, że wiele badań nie jest jednoznacznych, jeśli chodzi o przyczynowość agresji w grach i w życiu gracza. Wynika to z różnych metod badawczych, grup, czasu badania. Pewność możemy mieć w tym, co logiczne: im dłużej wystawiamy się na jakiś czynnik, tym mocniejszy będzie on miał na nas wpływ.

Jak widać, problem agresji w grach i jej skutków nie jest problemem prostym, jest złożony, niegodziwy (*wicked problem* w terminologii Rittela i Webera) i wymaga od nas systemowego podejścia oraz szerokiej perspektywy.

Co zatem robić?

Kochać. Kochać, czyli z miłością stawiać granice, realnie interesować się życiem (także tym wirtualnym – choć

dla młodszych pokoleń nie ma dwóch światów, wirtualnego i rzeczywistego), pytać o gry, co jest w nich takiego wciągającego, a także co zniechęca czy przeraża. Ustalcie razem zasady cyfrowej higieny w domu (sami także ich przestrzegajcie!). Traktujcie dzieciaki poważnie, wyjaśnijcie, że ograniczenia wypływają z waszej troski i miłości, a także z neurobiologii. I proszę – nie lekceważmy niuansów! Drobnych zmian w zachowaniu, zaburzeń nastroju, zmiany znajomych.

KochajMY!

Badania:

A.K. Przybylski, E.L. Deci, C.S. Rigby, R.M. Ryan, *Competence-impeding electronic games and players' aggressive feelings, thoughts, and behaviors*; T. Greitemeyer, *The contagious impact of playing violent video games on aggression: Longitudinal evidence*; A.T. Prescott, J.D. Sargent, J.G. Hull, *Metaanalysis of the relationship between violent video game play and physical aggression over time*.

Zachęcamy też do zapoznania się z materiałami na temat zaburzeń snu na stronie www.rodzice.co.





Julian Maszyński, Palcaty

o. Jacek Woroniecki OP

CNOTA KARDYNALNA MĘSTWA. JEJ ISTOTNE CECHY, NIEDOMAGANIA I WYCHOWANIE

Grupa cnoty kardynalnej męstwa obejmuje te wszystkie moralne sprawności naszych władz psychicznych, których wspólną cechą jest pewna moc i wytrzymałość wobec trudności, towarzyszących złu, którego pragniemy uniknąć, lub dobru, które pragniemy zdobyć. Zaliczamy więc do niej te wszystkie cnoty, które nas popychają niejako do czynu i wewnętrznie powstrzymują od cofania się przed trudnościami i niebezpieczeństwami życia z nim związanymi.

W grupie tej pierwsze miejsce zajmuje sama cnota męstwa, która daje nam wewnętrzną sprawność

opanowania bojaźni wobec grożącego nam zła. Ponieważ zaś najsilniej działa na nas to wszystko, co zagraża naszemu życiu, lub co jest związane dla nas z jakimś bólem lub cierpieniem, przeto cała ta dziedzina w szczególny sposób potrzebuje wzmocnienia ducha i ono to właśnie jest zadaniem męstwa.

Męstwo ma więc sprawić, że w nowym postępowaniu moralnym nie damy się powstrzymać obawą lub strachem do spełnienia w każdej chwili naszego obowiązku. Kierownikiem tego jest, ma się rozumieć, rozum i wola, ujęte w karby roztropności, która jest tym



Popisy harcerskie w Sejnach, 1923

specjalnym uprawnieniem naszych władz duchowych do kierowania życiem moralnym. Ale właściwym siedliskiem samego męstwa jest zmysłowa siła popędliwa przejawiająca się w szeregu uczuć, jak strach, odwaga i otucha, zniechęcenie, gniew i inne bardziej złożone. Wrodzona ta siła naszej natury, działająca sama przez się odruchowo, nieraz nawet żywiołowo i bez wewnętrznego umiaru, musi być ujęta przez nasz rozum w pewne karby tak, żeby móc celowo służyć moralnym zadaniom życia. Z początku nakazy rozumu i impulsy woli spotykają się w dziedzinie zmysłowej z pewnym oporem czy też bezwładem: władze zmysłowe działają samorzutnie, nie rachując się zupełnie z żądaniami rozumu. W miarę jednak jak wykonują one czyny nakazane przez władze duchowe, wyrabiają się powoli w tym kierunku, nabierają statych sprawności do ulegania ich impulsom i coraz regularniej są w stanie współpracować z rozumem i wolą. Wtedy dopiero męstwo jest naprawdę ugruntowane w duszy człowieka i staje się składowym czynnikiem jego charakteru.

Uczuciami, do których męstwo najbardziej bezpośrednio się odnosi, są odwaga i strach lub obawa: między nimi bowiem trzeba zaprowadzić równowagę tak, iżby siła popędliwa ani nie rzucała się na oślep na niebezpieczeństwa, wtedy gdy nie zachodzi żadna po temu potrzeba, ani też, aby nie cofała się przed nimi, gdzie rozum uzna, że trzeba się na nie narażać.

Druga ta funkcja jest ważniejsza od pierwszej i ma w sobie więcej tego charakteru pobudzania i podtrzymywania, który jest specyficzną cechą całej grupy męstwa. Pomimo tego jednak i samo miarkowanie ataku na zło przez odwagę należy też do dziedziny męstwa, które ma za zadanie zaprowadzić umiar w działalności siły popędliwej wobec zła i związanych z nimi trudności i niebezpieczeństw. Męstwo winno nadać odwadze cechę czynności rozumnej, umiędzącej z należytyym umiarem dostosować naszą siłę zmysłową do zamierzonego celu.

Właściwością całej grupy męstwa jest to, że umiar bliższy tam jest do nadmiaru niż do niedomiaru, czyli że w cnotach tej grupy lepiej jest nieco przesadzić niż nie dociągnąć: stąd i wady grzeszące niedostatkiem, jak tchórzostwo i małoduszność gorsze są niż te, które grzeszą zbytkiem, jak zuchwalstwo lub zarozumiałość i ambicja, i próżność. W dziedzinie cnoty kardynalnej umiarkowania jest wprost przeciwnie, tam umiar winien się przechylać raczej do niedomiaru, i wady grzeszące niedomiarem są i radsze i mniej złe, niż te, które grzeszą nadmiarem.

Ma się rozumieć, że męstwo nie tylko w tym swoim najwyższym akcie się przejawia, ale że winno ono kierować naszymi krokami we wszystkich okolicznościach, kiedy obawa przed niebezpieczeństwem może

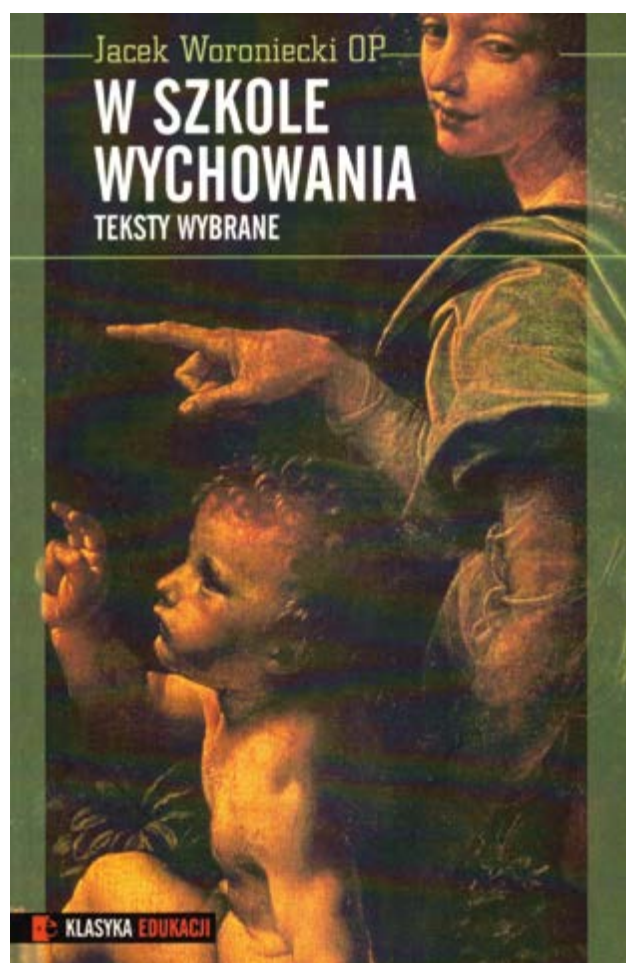
nas powstrzymać od wypełniania obowiązku, albo kiedy odwaga gotowa nas popchnąć dalej niż potrzeba. Te skromniejsze i na mniejszą miarę czyny męstwa są ogromnej doniosłości dla wyrobienia i utrwalania samej cnoty: kto o nie nie dba, ten i na większe się nie zdobędzie i, gdy przyjdzie na nie sposobność, na pewno zawiedzie. Męstwa nie zaczyna się praktykować od męczeństwa, albo od śmierci za ojczyznę.

Męstwo rozciąga się bowiem na wszystkie sytuacje życiowe, w których obawa przed jakimś złem może nas powstrzymać od czynników, do których jesteśmy obowiązani, albo popchnąć do takich, które są niedozwolone. Niebezpieczeństwa grożące naszemu życiu działają na nasz organizm zmysłowy i są przez to bardziej widoczne, strach jednak, który wywołują, nie jest koniecznie najsilniejszy: niebezpieczeństwa dziedziny duchowej nieraz o wiele bardziej paraliżują wolę, pociągając ją do uczynków, które sumienie potępia. Obawa tego rodzaju przybiera nieraz postać fałszywego wstydu i sprawia, że niejeden, który w niebezpieczeństwie życia dał wszelkie dowody męstwa, w życiu cywilnym postępuje jak jaki tchórz, nie mogąc się zdobyć na odwagę swoich przekonań. Od męstwa musimy więc wymagać, aby podtrzymywało nasze postępowanie nie tylko tam, gdzie życiu naszemu zagraża niebezpieczeństwo, ale i tam, gdzie duch jest narażony na niebezpieczeństwo nikczemności i upodlenia. Wychowanie męstwa nie przedstawia w teorii specjalnych trudności. W praktyce bardzo ważnym jest zachować się z przyrodzonym podłożem dziecka i jego wrodzonymi skłonnościami, które w dziedzinie męstwa mogą być dość różne i wymagać przeto różnorodnego potraktowania. Jedne dzieci będą raczej bojaźliwego usposobienia i na te trzeba będzie pewien nacisk wywierać, aby się nauczyły opanowywać w sobie uczucie strachu: inne przeciwnie, z usposobienia próżne, lekkomyślne i skłonne do fanfaronady, będą raczej lubiły bez żadnej potrzeby narażać się na niebezpieczeństwa, aby się swoją odwagą pochwalić: te ostatnie trzeba będzie nieraz hamować w tych objawach próżności i nieźle będzie nawet poddać ich odwagę od czasu do czasu poważniejszej próbie, aby mogły doświadczyć na sobie, co to jest bojaźń i jak nie należy ją zupełnie z naszej natury wykorzeniać. Naturalnie, że podobne próby muszą być dokonywane z całą roztropnością,

aby nierozważnym staraniem dzieci nie wstrząsać niepotrzebnie ich nerwami.

W ogóle przy wychowaniu cnoty męstwa trzeba dzieciom dać zrozumienie, że strach i bojaźń same przez się nie są czymś złym, gdyż zwracają naszą uwagę na grożące nam niebezpieczeństwa. Bać się niebezpieczeństwa naprawdę groźnego nie jest złem: złem jest dopiero pod wpływem strachu tracić głowę i kierować się jego impulsami, zamiast słuchać rozkazów rozumu. Kto nad całą tą dziedziną ustanowi stałą kontrolę wewnętrzną i doprowadzi do tego, że władze popędliwe będą w nim sprawnie wypełniać rozkazy rozumu i woli, ten będzie umiał spokojnie i bez trwogi cofnąć się przed niebezpieczeństwem, gdy nie będzie żadnej racji na nie się narażać lub też rzucić się na nie z całym impetem woli i uczucia, gdy rozum tego zażąda.

Cnota kardynalna męstwa. Jej istotne cechy, niedomagania i wychowanie. W zbiorze: W szkole wychowania. Teksty wybrane. Lublin 2008.





Z prof. Anną Cegiłą, językoznawcą, kierownikiem Zakładu Edytorstwa i Stylistyki oraz Obserwatorium Etyki Słowa w Instytucie Polonistyki Stosowanej Uniwersytetu Warszawskiego, rozmawia Patrycja Przybysławska.

AGRESJA SŁOWNNA



P.P.: Pani profesor, czym właściwie jest agresja werbalna?

A.C.: Agresja werbalna jest działaniem destrukcyjnym, polegającym na słownym obrażaniu, zastraszaniu, poniżaniu kogoś zachowaniem, nad

którym sprawca niekoniecznie silniejszy od ofiary nie zawsze panuje (to pozwala odróżnić agresję od przemocy, będącej zawsze działaniem osoby silniejszej i czynem zamierzonym, celowym). Słowna agresja pojawia się często, bo ludziom się wydaje, że jeśli powiedzą do kogoś: *ty idioto* czy *bałwanie, nieudaczniku, zdrajco*, to nic takiego się nie stanie. A to też jest działanie niszczące dobre imię, godność, pozycję człowieka.

P.P.: W tym też jest chyba problem, że przezwiska, jak te przywołane przez Panią, wcale nie są uważane

za agresję. Jak więc agresja słowna może się jeszcze przejawiać?

A.C.: Zgadza się. Użytkownicy języka nie zawsze wiedzą, że mówienie jest jakimś działaniem i ma dobre albo złe skutki. W obiegowej opinii to jest po prostu mówienie, nic takiego. Nie uderzyłem przecież nikogo, tylko powiedziałem kilka słów. Zapewne słowa: papla, mięczak, pajac nie czynią wielkiej szkody, choć adresata mogą zaboлеć. Ale inne określenia: złodziej, donosiciel, skarżypyta, komuch, czyli inwektywy, zmieniają obraz człowieka, o którym tak mówimy; informują, że zrobił coś nagannego, zasługującego na potępienie, a to jest znacznie poważniejsze, bo stanowi właściwie oskarżenie. Jeśli jest ono bezpodstawne, to wyrządza ogromną szkodę – ktoś traci zaufanie społeczne, pozycję, możliwości działania.

P.P.: Ale czy za tymi słowami idzie rzeczywista świadomość tego działania? Za wypowiedziami ludzi stosujących agresję? Czy jest tam autorefleksja i celowość?

A.C.: Niekoniecznie. To wygląda tak: *on się ze mną nie zgadza, to go nie lubię. Chcę mu sprawić przykrość i mówię, co ślina na język przyniesie.* Ludzie nie są świadomi, że mówienie jest takim samym

działaniem jak wyświadczenie komuś przysługi albo przeciwnie, jak uderzenie człowieka czy jak kradzież. Przecież mogę zniszczyć dobrą opinię o człowieku, którego nazywam ruską onucą, kłamcą, sprzedawczykiem, oszołomem itp. Nie zawsze ludzie uświadamiają sobie fakt, że mówiąc źle o kimś, czynią krzywdę nie tylko jemu, lecz także świadkom takiego agresywnego zachowania – całemu audytorium. Jego część myśli o kimś obrzucanym obelgami, że pewnie zasłużył, więc zaczyna go uważać za gorszego od innych, niezasługującego na poszanowanie. Mamy więc jedną szkodę, jedną krzywdę wyrządzoną temu człowiekowi. Poza tym, może nie całe audytorium, ale jakaś jego część, przyswoi sobie fałszywy komunikat: tak można się zachowywać, mówienie o kimś nieprawdy, obrzucanie obelgami jest normalne. I wtedy szkodę ponosi więcej osób. Po pierwsze ci, którzy wierzą, że negatywne wzorce rozmowy są dopuszczalne, po drugie ci, którzy zaczynają się źle czuć w tej przestrzeni społecznej, w której na co dzień słyszą nieodpowiednie słowa, w której przeciwnika w jakimś sporze można poniżyć i obrazić. W wyniku agresji słownej straty ponosi więc nie tylko adresat wypowiedzi, lecz także wszyscy słyszący nietaktowną i nieetyczną wypowiedź.

P.P.: Jak zatem agresja słowna, używanie jej, wpływa na społeczeństwo w ogóle? W jednym ze

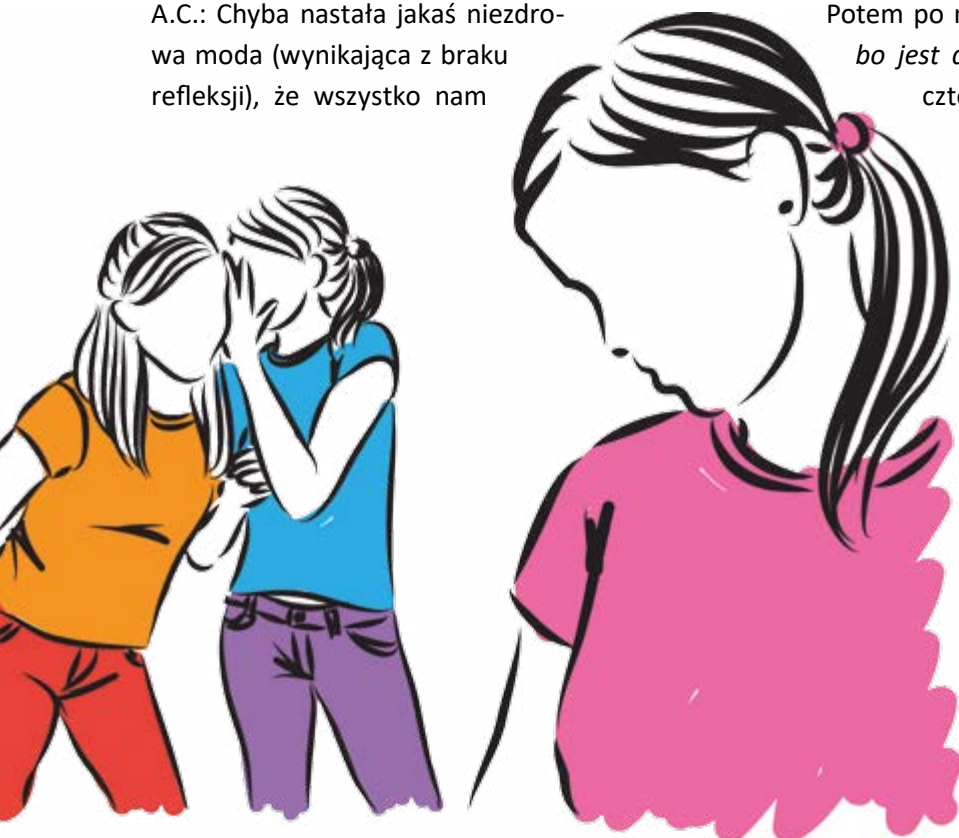


swoich wystąpien mówiła Pani, że to nie język się współcześnie zdegradował, tylko ludzie nie sięgają po słowa budujące porozumienie.

A.C.: Porozumienie jest trudniejsze. Ludzie wolą łatwiznę, to trzeba jasno powiedzieć. Szukamy dość prymitywnych środków ekspresji swoich poglądów, przekonań, uczuć; bardziej cenimy emocje niż zdrowy rozsądek. Wiadomo, że emocje nami czasem rządzą, ale mamy jeszcze rozum i przydałoby się go używać wtedy, kiedy nas coś zezłości. Racjonalność działania powinna być ważniejsza niż emocjonalność. Ludzie chcą mieć rację, chcą być skuteczni. Sięgają więc po środki, które wydają się im skuteczne. Jeśli takim środkiem staje się agresja, społeczeństwo się dezintegruje, ludzie zamykają się w małych grupach, osłabiają się więzi społeczne.

P.P.: Teraz, w obronie nie tyle agresji słownej (bo raczej nikt nie powie, że broni agresji), co raczej używania wulgaryzmów, mówi się, że to przecież wentyl bezpieczeństwa, a emocje lepiej wyrazić, choćby właśnie przez użycie niecenzuralnych słów. Czy to rzeczywiście jest tak, że nie ma znaczenia, jak emocje wyrażamy?

A.C.: Chyba nastąpiła jakaś niezdrowa moda (wynikająca z braku refleksji), że wszystko nam



wolno, byle się to zgadzało z naszymi przekonaniami. O przekonaniach innych ludzi nie pamiętamy. Oczywiście wolno nam się z kimś nie zgadzać, ale to „gwiazdkowanie” może być dozwolone tylko wtedy, gdy wszyscy się na nie zgadzamy. Na ogół tej zgody nie ma, bo używający wulgaryzmów nikogo o nią nie pytają. Wulgaryzmy rozładują emocje. To prawda. Ale nie rozwiązują problemu, który te emocje wywołał i wzmacniają barierę w komunikacji z tymi, z którymi się nie zgadzamy. Poza tym powinniśmy pamiętać, że język nie jest własnością jednej grupy ludzi, którzy nie potrafią się obejść bez wulgaryzmów i używają ich zamiast argumentów. Język jest dobrem społecznym i nie powinien służyć jako kij do okładania przeciwnika, lecz jako instrument porozumienia. Jeśli człowiek jest wzburzony czy wściekły, radzę pobiegać, umyć okna, pójść na fitness.

P.P.: A co z dziećmi, które są świadkami agresji słownej, słuchają wulgaryzmów padających z ust otaczających je ludzi, często najbliższych? Jak to może na nie wpływać?

A.C.: Przytoczę pewną anegdotę. Kiedy mieszkałam na Ursynowie, zostawiłam dzieci na chwilę w piaskownicy na osiedlu, żeby zanieść zakupy do domu.

Potem po nie przyszłam i mówię: *Chodź, Dorotko, bo jest dobranocka*, a dziecko w wieku jakichś

czterech lat siedzące w tej samej piaskownicy mówi do swojego braciszka: *O kujwa, dobranocka się zaczyna, idziemy do domu*. To są właśnie skutki osvajania dziecka z wulgaryzmami. Przekleństwa, wyzwiska już teraz funkcjonują w społeczeństwie trochę jak partykuły i przecinki, niestety również wśród młodych. Czy musimy dawać dzieciom takie odpady językowe, najgorsze wzorce? Bez refleksji nad tym, jaka będzie wrażliwość tych dzieci i jak będą się do nas zwracać, kiedy my już będziemy starzy? Nie chciałybyśmy usłyszeć zamiast: *Zostaw mnie w spokoju – Od***** się ode mnie*.

P.P.: Bo określony język rodzi konkretne postawy.

A.C.: Tak, język jest bardzo ściśle związany z myśleniem. Badania pokazują, że bez języka myślenia nie ma. Nie wchodząc w szczegóły, możemy powiedzieć, że wszystkie zachowania językowe jakoś wpływają na kształt naszego myślenia. Pozwalając na prostacki język, automatycznie zgadzamy się na prostackie, wulgarne myślenie. A to jest nie tylko brzydkie, lecz także nieetyczne i niebezpieczne.

Agresja ma swoje źródła. Dwa z nich są najważniejsze: frustracja i bezradność. Frustracja zresztą bierze się często z bezradności. Wszyscy wiemy, że różne drobne wydarzenia są źródłem nagłych i niedobrych emocji. Nie będę przytaczać przykładów reakcji słownych na zachowanie kierowcy, który komuś zajedzie drogę albo nagle wyprzedzi. Są one ogólnie znane. Jeśli kierowca, który skręcił nam przed nosem, nie słyszy naszej obelgi, krzywda mu się nie dzieje. Wtedy przekleństwo czy brzydkie życzenie pod jego adresem może być rzeczywiście „wentylem bezpieczeństwa”. Ale przecież i wtedy wstydzimy się nieadekwatnej reakcji. Poza tym jest jeszcze jedna ważna kwestia związana z agresją słowną: co się stanie, kiedy środki językowe się wyczerpią, będą niewystarczające do wyrażenia ogromnej złości – wyjmiemy nóż?

P.P.: Agresja rodzi agresję? Również ta językowa?

A.C.: Oczywiście. I fałszuje całą sytuację komunikacyjną. Jeśli człowiek rzuci w naszym kierunku wyzwisko, to my automatycznie uznajemy, że jest naszym wrogiem. A on może być po prostu wściekły, napotoczyliśmy się i on się na nas wyżywa. Nie musi nas nie lubić. Nie odpowiadamy wtedy agresją. Czasem właśnie rodzice są wobec dzieci agresywni, bo wcześniej coś ich zdenerwowało w pracy. A na agresję rodziców dziecko odpowiada własną agresją, lękiem albo poczuciem winy.

Inny przykład sytuacji wyzwalającej agresję: dziecko nie słucha tego, co mówi ojciec czy matka, nie słucha polecenia. Rodzice nie wiedzą, jak mają nakłonić je do współpracy, więc najpierw podnoszą głos, a potem pojawiają się jakieś niekoniecznie ładne słowa i całościowe, negatywne oceny postępowania dziecka. Pojawiają się słowa: *Ty nigdy nie robisz tego,*

o co proszę. Ty zawsze nawalasz itd. Rodzice chcą być skuteczni. Najlepiej natychmiast.

P.P.: A to wcale nie podnosi naszej skuteczności.

A.C.: Zdecydowanie. To ją osłabia. Ale to jest pewien schemat, każdemu się zdarza w ten schemat wpaść. A w takiej sytuacji dziecko również może zareagować krzykiem. Może się też zamknąć przed rodzicem i wtedy kłopot staje się poważniejszy.

P.P.: Jak nauczyć dzieci reagować? Dzieci się spotykają się z agresją słowną niemal wszędzie.

A.C.: Jeśli w domu agresji nie ma, dziecko raczej nie będzie się do niej uciekało w trudniejszych sytuacjach, więc sprawa podstawowa: nie dawać złego przykładu. Druga sprawa: trzeba tłumaczyć, że agresja to nie jest sposób rozwiązywania problemów. Ja bym się odwoływała do wstydu, który może wyhamować takie zachowania. Oczywiście wstydu za brak dobrego, kulturalnego sposobu rozstrzygnięcia pozornie nierozwiązywalnego problemu. Trzeba rozmawiać o takich sposobach i proponować jakieś nieinwazyjne metody reakcji na zachowania, które mogą się nam nie podobać, ale nie mogą usprawiedliwiać naszej agresji.

P.P.: No właśnie: jakie? Jak dziecko np. w szkole może zareagować na wymierzoną wobec niego agresję?

A.C.: Moim zdaniem, trzeba uczyć zadawać pytania, np.: *O co ci chodzi? Co byś chciał uzyskać?* (oczywiście dziecko powie to w prostszy sposób), *Czego chcesz ode mnie? Co miałbym zrobić? Czy ja ci coś zrobiłem?* Nie: *co ja ci zrobiłem*, tylko *czy*. Odnoszę wrażenie, że ludzie zapomnieli, że jest taki sposób zwracania się do drugiej osoby jak pytanie i że ten sposób skutkuje. Bo człowiek automatycznie chce dać jakąś odpowiedź. Czas tej odpowiedzi możemy wyzyskać na znalezienie odpowiedniej formy reakcji.

Kiedyś znalazłam się w takiej sytuacji: z małymi dziećmi w samochodzie wjeżdżałam na parking. Znajdował się tam jakiś wstawiony pan, trzymający w ręku butelkę z alkoholem. Był zdenerwowany i wyraźnie szukał obiektu, na którym mógłby się wyładować. Zaczął



od tego, że jak ja wjeżdżałam, on zachodził mi drogę i tak kilka razy. Wysiadłam (choć się bałam) i mówię: *Widzę, że pan jest bardzo zdenerwowany, mam nadzieję, że się do tego nie przyczyniłam. Co mogę dla pana zrobić?* I ten człowiek po prostu zgłupiał. Bo przecież szukał kogoś, komu mógłby pod jakimś pretekstem przyłożyć i tego mojego pytania się nie spodziewał. A kiedy zobaczył, że ktoś z nim po ludzku rozmawia, to niemalże było widać, jak te złe emocje z niego opadają. Sytuacja była poważna, ja się liczyłam z tym, że on mi po szybach tą butelką przejedzie; nie wyglądał na łagodnego człowieka. A to pytanie na niego jakoś podziałało. Powiedział, że był wkurzony i szukał zaczepki. Chwilę porozmawialiśmy i odszedł. Ta sytuacja pokazuje, że spokojna reakcja na czyjeś zdenerwowanie, także agresję, pytanie o czyjś stan pomagają uniknąć spięcia i wybuchu agresji.

Na poziomie szkolnym też będzie to skuteczne. Powinno się pytać o to, dlaczego jesteś zły, czy coś złego się stało, czy powinienem ci coś wyjaśnić itd. Trzeba również uczyć dzieci mówienia o swoich emocjach, zwłaszcza tych złych. Jeśli mamy informację,

że dziecko poczuło się skrzywdzone, że jest mu smutno, wtedy możemy właściwie, skutecznie zareagować, zanim pojawi się jakieś agresywne zachowanie. Trudniej jest reagować na agresję, której przyczyny nie znamy.

Jest jeszcze jedna rzecz. To chyba niedobrze, jeśli dzieci w przedszkolu nie mogą się bawić w typowe zabawy, jak wyścig samochodzików czy wojna. Jeśli w grupie jest dziecko z Ukrainy, to dajmy spokój, nie ta pora, ale lepiej, żeby dzieci się wyładowały, kiedy mają czas na zabawę i kiedy przebieg tej zabawy możemy kontrolować. Później zabawa w wojnę to już nie jest „pif paf”, tylko razy wymierzone pięściami. I może być za późno na naukę kontrolowania agresji.

P.P.: Nie pozwalamy dzieciom na zabawę np. w wojnę, żeby nie wzbudzać agresji, a to wydaje się brnięciem w ślepią uliczkę. Bo tego typu zabawy mogą uczyć rozwiązywania problemów.

A.C.: Zabawy powinny być w ogóle bardziej zadaniowe, uczące rozwiązywania problemów i reagowania na agresję i przemoc. Teraz często obserwuję, że w szkole i w przedszkolu wydaje się zakazy, które mają zablokować powstawanie pewnych problemów. To tak, jakby wpisać do konstytucji zakaz bycia głupim. Zakazy niczego nie ułatwią. Zawsze się znajdzie ktoś, kto będzie je łamał. I trzeba będzie go ukarać. A przecież lepiej byłoby oddziaływać na dzieci za pomocą nagród.

Trzeba pracować nad postawami – takimi przyjmowanymi świadomie i z przekonania oraz uczyć rozwiązywania problemów, a nie omijania ich. To nie zabawa w wojnę jest złą, tylko brak umiejętności zakończenia takiej zabawy co najmniej zawieszeniem broni, a najlepiej pokojem. Jeśli dziecko zrozumie, że spory i rywalizacja są rzeczą normalną i że da się je rozstrzygnąć, a spierający się mogą pozostać kolegami, a nie wrogami, to nie będzie bezradne w sytuacji sporu i nie zareaguje agresją.

SPOTKAJMY SIĘ

Od małego powinno się także mówić dzieciom, które słowa są niedobre, bo krzywdzą, obrażają i psują relacje. Jeśli dojdzie do wybuchu agresji słownej, musimy jeszcze pytać: *A jak ty byś się czuł, gdyby to do ciebie ktoś zwrócił się takimi niedobrymi słowami?* W ten sposób zwracamy uwagę dziecka na uczucia innych ludzi, uwrażliwiamy na nie, pokazujemy, że nasze przekonania nie uprawniają do krzywdzących działań słownych.

P.P.: Wspomniałam, że współcześnie agresja słowna otacza dzieci i młodzież zewsząd. W internecie czy telewizji jest jej pełno – w serialach, w tekstach jest całe mnóstwo wulgaryzmów. I teraz dzieci mimowolnie oswajają się z nimi; stąd też agresja może już nie wywoływać w nich żadnych specjalnych uczuć, o których warto by rozmawiać. Co wtedy?

A.C.: Ma Pani rację. Powoli przywykamy do chamstwa, wulgaryzmów, agresji. To bardzo niedobre zjawisko, które świadczy o obojętności na zło, na krzywdę drugiego człowieka. Ludzie myślący powinni rozmawiać o tym, co dobrego i co złego dzieje się w społeczeństwie i zatrzymać proces odwracania na agresję. Media próbują to robić, ale kontekst polityczny odbiera tym staraniom siłę oddziaływania.

Skuteczne wychowanie zaczyna się w rodzinie. To w niej człowiek przyswaja sobie dobre wzory zachowań, także zachowań językowych. Wiele w tym zakresie może uczynić szkoła. Uczymy dyskusyjności i argumentacji. Nie uczymy porozumiewania się

z drugim człowiekiem. Używanie argumentów łączy się z pisaniem rozprawki, ale nie wiąże się z ich użyciem w rozmowie z kolegą. Dzieci opanowują język, ale nie opanowują zasad etycznego komunikowania się z drugim. Jeśli nie potrafią kogoś przekonać do swoich racji, to reagują agresją – obelgami, inwektywami albo, co znacznie gorsze, przemocą. Musimy więc uczyć porozumiewania się bez agresji i przemocy, bo to ważny fragment nauki współżycia społecznego. Podstawę tej nauki stanowi umiejętność odróżniania dobra od zła w języku i w sposobach odnoszenia się do innych ludzi. Nie czekajmy więc do chwili, kiedy już jest potrzebna interwencja psychologa, psychiatry albo widzimy, że liczba samobójstw wzrasta... Trzeba działać wcześniej, żeby zahamować przyczyny agresji, a nie łagodzić jej skutki. Uczmy dialogu. I nie wstydzmy się okazać oburzenie, gdy ktoś zachowuje się agresywnie.

P.P.: A co mogą zrobić rodzice, żeby na to uwrażliwić swoje dzieci?

A.C.: Jeżeli dom jest bezpieczny, to jeśli ktoś kogoś zrani słownie, znajdzie się czas i przestrzeń, żeby o tym fakcie porozmawiać i gdy trzeba, to przeprosić zranioną słowem osobę. Pytajmy dzieci o ich uczucia i mówmy o swoich. Oceniamy niewłaściwe wypowiedzi i wyjaśniamy, dlaczego uznajemy je za nieodpowiednie. Nie wstydzmy się przeprosić dziecko, jeśli powiedzieliśmy coś niewłaściwego. A przede wszystkim rozmawiamy życzliwie i serdecznie. To jest wychowawczy obowiązek rodziców.





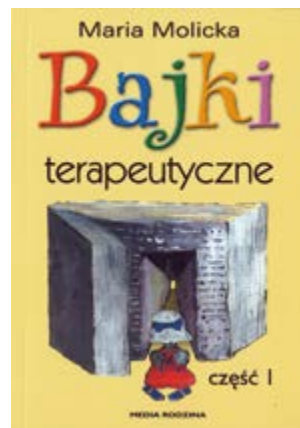
Monika Moryń

W KSIĄŻCE JAK W LUSTRZE

Temat przemocy i agresji w książkach dla dzieci może wywoływać w młodych czytelnikach wiele emocji. To zagadnienia niełatwe, dlatego jeśli proponujemy dzieciom czy młodzieży książki zawierające tego typu treści, powinniśmy jednak się dobrze zastanowić, jaki jest tego cel i czy czytelnik będzie potrafił sobie z tym, co przeczyta, poradzić psychicznie. Być może z niektórymi tematami dziecko nie miało styczności, więc należy zadać sobie pytanie, czy jest potrzeba je oświecać. Jestem jednak pewna, że nawet jeśli z jakichś powodów czytamy dziecku o drastycznych sytuacjach i widzimy, że reaguje ono emocjonalnie, by nie rzec – nie radzi sobie – jako rodzice mamy wystarczające kompetencje, by dziecku pomóc.

Przejrzałam sporo książek podejmujących temat agresji, przemocy czy gnębienia. Właściwie dałoby się je sklasyfikować w dwie grupy. Pierwsza to fabuły, opowieści, w których bohater doświadcza wspomnianych trudności. To bajki terapeutyczne *sensu stricto*.

Maria Molicka, autorka tego pojęcia, napisała: *Cechą charakterystyczną bajek terapeutycznych jest to, że bohater bajkowy znajduje się w trudnej sytuacji i przeżywa lęk, a wprowadzone postacie i rozwój zdarzeń umożliwiają redukcję tego lęku; bohater uczy się różnych sposobów jego przezwyciężenia, natomiast nabycie nowych kompetencji zmienia sytuację psychiczną i zachowanie bohatera. Taki schemat ma ułatwić dziecku „przeniesienie” doświadczeń bohatera i ich zasymilowanie. Bohater bajkowy wyposażony jest w cechy upodabniające go do małego czytelnika (zbliżony wiek, znalezienie się w podobnej sytuacji lękotwórczej).* Druga z kolei grupa książek to poradniki zawierające podpowiedzi, jak poradzić sobie, gdy zetknęliśmy się z atakiem na naszą osobę. Ich cechą charakterystyczną jest praktyczne podejście i skupienie na dostarczaniu czytelnikowi konkretnych narzędzi, wskazówek czy też kroków do wykonania w celu osiągnięcia zamierzonych skutków. Przyjrzyjmy się kilku tytułom w obu grupach, biorąc też pod uwagę wiek czytelnika.



Oczywiście agresja, która wynika ze złości i gniewu, może mieć różne oblicza. Inaczej zachowamy się, kiedy doświadczamy agresji słownej, a inaczej, gdy spotyka nas agresja fizyczna, dręczenie czy wręcz molestowanie. Nie zawsze więc utwory podejmujące temat przemocy ważą emocjonalnie tak samo. Dość łagodnie z tematem różnorodnych trudności obchodzi się Rose Lagercrantz w książkach o Duni. W drugiej części przygód, zatytułowanej *Moje serce skacze z radości*, Dunią bardzo się stara być szczęśliwa, ale dziewczynki, Mika i Wiki, nie ułatwiają jej tego zadania. Miały być przyjaciółkami, jednak sytuacja się zmieniła, gdy chłopak o imieniu



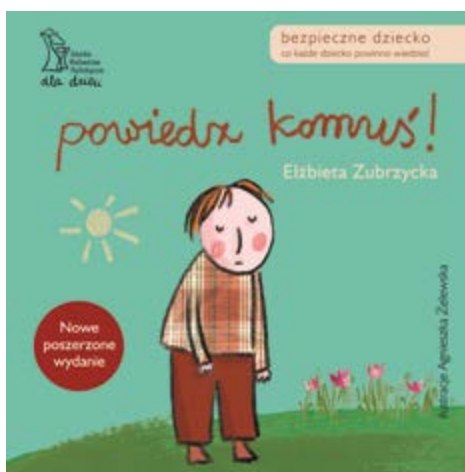
Poducha dał Duni gumę do żucia na boisku szkolnym i wyznał jej uczucia. Gdy Mika i Wiki dowiedziały się o tym, zaczęły dziewczynce dokucać. I tak dzień po dniu, aż główna bohaterka nie wytrzyma i w chwili złości chce oblać dziewczynki ketchupem. Niestety, trafia sosem pomidorowym w okulary nauczycielki. Sytuacja w szkole staje się coraz trudniejsza, a brak przyjaciółki – Fridy, która mieszka w innym mieście, tylko pogarsza sytuację. Trudno stawić czoła agresji i nieprzyjemnemu traktowaniu ze strony koleżanek z klasy. Dunia jest zdezorientowana ich zachowaniem i czuje się zagubiona. Gdy dziewczynki sprawiają jej ból, reaguje złością, co jest naturalną reakcją. Jak rozwiązać ten konflikt? Młodzi czytelnicy dowiedzą się, że ważne jest rozmawianie z bliskimi o napotkanych problemach. Gdy mamy wsparcie zaufanej osoby, łatwiej znaleźć rozwiązanie trudnej sytuacji.

Podobne wyjście znajdujemy w książeczce *Nie lubię łaskotek* Marcie Aboff, wydanej w ważnej serii *Bezpieczne dziecko. Prawo dziecka do mówienia „nie”*. Krzyś uwielbia swojego wujka, ale niektóre jego zachowania są dla chłopca frustrujące. Na przykład to, gdy wuj go łaskocze i nie przestaje nawet na wyraźną prośbę chłopca. Dopiero kiedy mama ujmuje się za synem, wspiera go swoim autorytetem, wujek odkrywa, że Krzyś mówił poważnie. W tej samej serii ukazała się również niezwykle pomocna książeczka Elżbiety Zubrzyckiej *Powiedz komuś!*. Ta, jak i inne publikacje autorki, może być przydatna w edukacji oraz dla rodziców, którzy szukają sposobu na rozmowę na trudne tematy. Książka przedstawia scenki-obrazki oraz jedno zdanie roz-

poczynające się od *Nie wolno....* Została podzielona na cztery części. Pierwsza skupia się na szacunku dla przyrody oraz zwierząt. Znajdziemy tutaj zakazy dotyczące ochrony trawników i przeciwdziałania zanieczyszczaniu. Druga część to temat szacunku dla innych ludzi. Trzecia część podkreśla znaczenie szacunku dorosłych dla dzieci, ukazując sugestywne i prawdziwe sytuacje, kiedy dorośli zachowują się krzywdząco wobec najmłodszych. Na obrazku jednej

ze stron tej książeczki kobieta krzyczy na malucha, który spuścił głowę, na innym – mężczyzna pokazuje nieprzyzwoite obrazki dziecku... Jest jeszcze pan, który straszy dziewczynkę oraz mama twierdząca, że przestanie kochać synka... Czwarta część zaś skupia się na szacunku do własnego ciała, ucząc dzieci, jak dbać o swoje ciało i bronić swoich granic, na przykład przed nieodpowiednim dotykiem. Dzieci uczą się, że mogą (czy nawet muszą!) zaprotestować, kiedy ciocia szczypie je w policzki, ktoś dotyka między nóżkami czy każe dotykać siebie. To właśnie te dwie ostatnie części budzą najwięcej emocji. Autorka przed każdym rozdziałem proponuje też przykłady zajęć z dziećmi, aby oswoić zagadnienie i w zabawie poruszyć temat między innymi agresji i braku szacunku.

O tym, że z agresją dziecko spotyka się też w rodzinie, pisze też Klaas Verplancke w książce *Mus jabłkowy*. Autor i ilustrator z Flandrii przedstawia nam rozgniewanego ojca. Nie usprawiedliwia tego zachowania, ale też nie potępia zdecydowanie. Po prostu pokazuje, że życie bywa skomplikowane. Tata głównego bohatera, małego chłopca w wieku przedszkolnym, ma swoje dobre cechy charakteru. Potrafi wykonywać różne przyjemne rzeczy, takie jak śpiewanie podczas kąpieli czy łapanie wymykających się marzeń. Jest silny i ma ręce pachnące musiem jabłkowym. Jednak tata ma także swoje wady – czasem na brodzie wyrasta mu kaktus, przestaje słuchać i ciska z oczu błyskawicami. Jak wtedy reaguje jego syn? Verplancke pokazuje emocje dziecka budzące się pod wpływem emocji dorosłych.



Formę poradnikową ma książka *Przemoc. Nie!* Dominique de Saint Mars i Serge'a Blocha. Nie ukrywam, że bardzo mi się ona podoba – chyba przede wszystkim dlatego, że jest tak bardzo konkretna! Autorzy odpowiadają na trzy zasadnicze pytania, nie rozgadując się bez potrzeby. Są to: Czym jest przemoc? Dlaczego stajemy się agresywni? Co zrobić, jeśli jesteś ofiarą przemocy? W niezwykle ważnej części drugiej zobaczymy po dwa komiksowe obrazki, które ilustrują

źródła przemocy. Okazuje się, że Iwona staje się agresywna w momencie odrzucenia, krew Julii wrze, kiedy nauczycielka jej nie szanuje, Tosia wybucha z zazdrości o brata, a Zosia używa agresji, aby przyciągnąć uwagę rodziców. Problem każdej postaci jest na tyle poważny, że może prowokować do agresji. Ta część pomaga dziecięcemu czytelnikowi zrozumieć własne postępowanie, rodzicom natomiast da wskazówki, jak pojąć dziwne, nieak-

ceptowane przez nas zachowania potomka. Książka nie tylko opisuje problem, ale także dostarcza wskazówek i rozwiązań. Podaje konkretne przykłady zachowania się i reakcji w sytuacjach, gdy spotykamy się z gnębieniem. Przede wszystkim trzeba otwarcie rozmawiać o przemocy, ponieważ sama rozmowa może przerwać łańcuch agresji. Dzieci znajdą w niej również praktyczne wskazówki, które pomogą im w sytuacjach, gdy będą musiały się bronić. Całość kończy się listą kontaktów do instytucji, w których młodzi ludzie mogą szukać pomocy, kiedy poczują, że nie potrafią poradzić sobie z problemem. Prosto i na temat! Warto, aby ta książka znalazła się w szkolnych bibliotekach, jeśli nie szkolnych salach. Zachęcam również nauczycieli, aby posłużyli się tą książeczką w pracy wychowawczej.

Starszym czytelnikom chciałabym zaproponować poradnik-dziennik Aiji Mayrock *Przemoc. Podręcznik przetrwania dla nastolatków*. Ta pozycja jest szczególnie cenna, ponieważ jej autorką jest młoda dziewczyna, która sama doświadczyła *bullyingu*. Aija Mayrock nie była doskonała (kto jest?) – środowisko rówieśnicze nie akceptowało jej odcienia skóry, wady wymowy, włosów, zachowania... A wszystko zaczęło się, gdy miała osiem lat, i trwało kolejnych dziesięć, nawet mimo zmiany miejsca zamieszkania. Z czasem nękanie stało się jeszcze gorsze, bo dosięgało ją także w internecie. Otrzymywała obraźliwe e-maile i groźby śmierci od osób, których nigdy nie spotkała. Aija pokazuje, jak było jej trudno, ale także, jak radziła sobie z zastraszaniem. Zamiast załamywania



się skierowała swoją pozytywną energią w stronę pisanie. Samodzielnie wydała poradnik dla tych, którzy borykają się z przemocą zarówno w szkole, jak i poza nią. W tej wzruszającej opowieści o trudnych doświadczeniach dzieli się strategiami, które pomogły jej przetrwać i rozwijać się. Poradnik jest usiany jej wierszami, ale zawiera również konkretne „techniki przetrwania”. Bohaterka pokazuje między innymi, jak

zacząć dialog o swojej sytuacji z osobami dorosłymi, jak stworzyć plan bitwy lub przetrwania, jak się wylogować z cyberprzemocy, ale także jak być kreatywnym. To właśnie pomysłowość, plan na przyszłość, rozwijanie swoich pasji stanowią najważniejszy punkt obrony przed przemocą rówieśniczą. Książka zawiera moc wskazówek i stanowi naprawdę inspirujący przewodnik.

Wprowadzając książki poruszające temat przemocy i agresji do naszych domowych lektur, ale i do edukacji, należy pamiętać o tym, że ich celem jest nie tylko przekazywanie informacji, ale także budowanie umiejętności interpersonalnych i emocjonalnych. Książki te mogą i muszą służyć JEDYNIEM jako punkt wyjścia do ważnych i otwartych rozmów, które umożliwią dzieciom zrozumienie, radzenie sobie i reagowanie na trudne sytuacje w życiu. Nie zostawiamy dzieci z treściami tych książek sam na sam! Niech książka nie stanie się brzemieniem, którego dziecko nie uniesie! Rozmawiajmy!

Zachęcamy do przeczytania artykułu Marii Molickiej *Snuj się, snuj, bajeczko... Kilka słów o bajkoterapii*, który zamieściliśmy w 3(2021) numerze naszego pisma.



Beata Kozyra

KINO O PRZEMOCY

Aż do kości (To the Bone), reż. Marti Noxon, USA 2017, czas: 107', film fabularny

Historia młodych ludzi, uciekających się do autoagresji. W ośrodku psychiatrycznym zmagają się z anoreksją – z dala od swoich bliskich, równie bezsilnych wobec ich problemów. Film o zagubionym pokoleniu, którego przedstawicielką jest główna bohaterka, szesnastoletnia Ellen. Widzimy, jaki wpływ na życie ma poczucie własnej wartości.

Bullying, reż. Josexto San Mateo, Hiszpania 2009, czas: 95', film fabularny

Tematem filmu jest *bullying*, czyli dręczenie psychiczne i fizyczne znęcanie się nad rówieśnikami. Główny bohater po śmierci ojca przeprowadza się i rozpoczyna naukę w nowym gimnazjum. Tam spotyka go przemoc ze strony kolegów, którzy nieustająco i bez powodu nękają innych. Warto o tym rozmawiać z nastolatkami, gdyż podobnych sytuacji doświadcza coraz więcej uczniów.

Czyszciciele internetu (The Cleaners), reż. Hans Block i Moritz Riesewieck, Brazylia, Holandia, Japonia, Niemcy, USA, Wielka Brytania, Włochy 2018, czas: 88', film dokumentalny

Każdego dnia moderatorzy internetu na Filipinach kontrolują treści postów, które pojawiają się w mediach społecznościowych. O pozostawieniu ich w sieci decydują sekundy. Usuwane są materiały zawierające przemoc i agresję. Ciekawy materiał do przemyślenia i dyskusji z młodzieżą o tym, jaki wpływ na życie indywidualnych ludzi mają treści, które znajdują się w internecie. Czy potrafimy się przed nimi uchronić?

Dzieci szczęścia (Les enfants de la chance), reż. Malik Chibane, Francja 2016, czas: 95', film familijny dla widzów powyżej 12. roku życia

Film opowiada historię żydowskich chłopców, którzy podczas drugiej wojny światowej żyją w okupowanej przez Niemców Francji. Są ukrywani w szpitalu, aby uniknąć zagłady. Ich codzienność przedstawiona jest nie tylko w sposób poważny, ale i z nutą humoru. Chłopcy żyją z dala od rodziny, w obliczu ciągłego zagrożenia. Mimo to potrafią budować relacje i przyjaźnie, by wbrew wszystkiemu funkcjonować normalnie.

Dzielny szeryf Lucky Luke (Lucky Luke), reż. Terence Hill, Włochy, Stany Zjednoczone 1991, czas: 92', film familijny

Dziki Zachód. Słynny kowboj i szeryf utrudnia życie bandzie braci Daltonów, którzy są ścigani przez prawo. Gdy planują jakieś przestępstwo, pojawia się rewolwerowiec Lucky Luke. Towarzyszą mu zawsze jego pies Bzik i koń Jolly Jumper. Film oparty na serii komiksów, zrealizowany przez belgijskiego rysownika Morrisa i pisarza René Gosciniego. Historia opowiedziana w kilku filmach i w serialu animowanym.

Empire Falls, reż. Fred Schepisi, USA 2005, czas: 240', film fabularny w dwóch częściach

Adaptacja powieści Richarda Russo, wyróżnionej nagrodą Pulitzera. Wielkim atutem filmu jest doborowa obsada aktorska: Ed Harris, Paul Newman, Helen Hunt, Philip Seymour Hoffman, Robin Wright. Film przedstawia historię miasteczka Empire Falls, upadającego

z powodu zamknięcia fabryk. Życie toczy się tu leniwie, jak to bywa na prowincji, wszyscy o wszystkim wiedzą. Główny bohater, Miles, zmagają się z wieloma osobistymi kłopotami, także zakorzenionymi w przeszłości. Jednym z wątków jest przemoc rówieśnicza w szkole jego córki.

Jakby coś, Kocham was (*If Anything Happens I Love You*), reż. Will McCormac, Michael Govier, USA 2020, czas: 12', film animowany

Nagrodzony Oscarem film krótkometrażowy pokazuje samotność i oddalenie małżonków po tragicznej śmierci córki, która została zastrzelona w szkole. Przed śmiercią zdążyła napisać im pożegnalnego SMS-a. Obraz filmowy ukazuje, jak rozpacz może zniszczyć rodzinne relacje. Tylko wspomnienie o kochanej osobie jest w stanie wypełnić pustkę i spowodować ponowne odnalezienie się małżonków.

Niezlomny (*Unbroken*), reż. Angelina Jolie, USA 2014, czas: 137', film fabularny dla młodzieży i dorosłych

Oparta na faktach historia z czasów drugiej wojny światowej, której głównym bohaterem jest Louis Zamperini, biegacz olimpijski. Jego losy zostały opisane w bestsellerowej powieści Laury Hillebrand. Sportowiec po sukcesie podczas olimpiady w Berlinie zaciąga się do wojska. Po zestrzeleniu samolotu trafia do japońskiego obozu jenieckiego. Poddany próbie człowieczeństwa, pomimo prześladowań i okrutnego traktowania przez jednego z żołnierzy japońskich, zachowuje godność. Po wojnie, w wieku 80 lat, bierze udział w olimpiadzie w Tokio. Spotyka się ze swoimi oprawcami, chcąc im przebaczyć, bo – jak twierdzi – tylko w ten sposób może osiągnąć wewnętrzny spokój.

Oliver Twist, reż. Renny Rye, Wielka Brytania 1999, film familijny, miniserial (4 odcinki)

Jedna z wielu ekranizacji słynnej powieści Karola Dickensa *Przygody Olivera Twista*. Kilkuletni Karol ucieka z sierocińca i trafia do środowiska londyńskich złodziei. Tam poznaje okrucieństwo i prawo

złoczyńców, do którego musi się dostosować, by przetrwać. Film o trudnym dzieciństwie i ubóstwie, które mają wpływ na przyszłe życie młodego człowieka.

Podaj dalej (*Pay it Forward*), reż. Mimi Leder, USA 2000, czas: 123', film familijny

Historia dwunastoletniego Trevora, który mieszka z mamą w robotniczej dzielnicy Las Vegas. Zapracowana matka nie ma czasu ani sił, by dobrze zająć się synem. Chłopiec trafia pod opiekę nauczyciela, dzięki któremu tworzy wspólnotę ludzi dobrej woli i postanawia pomagać innym. Film jest optymistycznym manifestem dobroci i wiary w życzliwość i serdeczność ludzką.

Poufne lekcje perskiego (*Persischstunden*), reż. Vladim Perelman, Niemcy 2020, czas: 127', film fabularny

Obraz oparty na faktach, zrealizowany na podstawie opowiadania niemieckiego pisarza Wolfganga Kohlhaase. Druga wojna światowa. Giles, belgijski Żyd, dla ratowania życia podaje się za Irańczyka. Udziela Niemcowi lekcji języka perskiego, którego nie zna. Esesman marzy, by po zakończeniu działań wojennych prowadzić w Iranie restaurację. Bohater dla ratowania życia musi na bieżąco wymyślać nowe wyrazy. Rozpoczyna dramatyczną walkę z czasem i ze swoimi ograniczeniami: zmęczeniem i pamięcią.

Sala samobójców. Hejter, reż. Jan Komasa, Polska 2020, czas: 130', film fabularny dla młodzieży i dorosłego widza

Tomasz, student prawa, jest zagubiony. Wyrzucony ze studiów za plagiat pracuje w agencji reklamowej. Poraniony i uzależniony finansowo od zamożnej rodziny nie potrafi odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Nie panuje nad swoim życiem. Rządzą nim emocje i wcześniejsze doświadczenia i przeżycia. Zaczyna funkcjonować w stołecznej elicie, w której nie istnieją zasady moralne. Liczy się sukces za wszelką cenę. Niestety, Tomasz nie potrafi się temu oprzeć. Film pokazuje mechanizmy władzy i ich konsekwencje w życiu indywidualnym i społecznym.



Kadr z filmu *Sekrety mojego taty*

Sekrety mojego taty (Les secrets de mon père), reż. Vera Belmont, Belgia, Francja 2022, czas: 74', film animowany

Film opowiada o życiu izraelskiego rysownika i pisarza, Michaela Kichki. Jego ojciec jako jedyny z rodziny przeżył Holocaust. Swoje przeżycia ukrywał przed dziećmi. Nie potrafił i nie chciał rozliczyć się z tymi strasznymi chwilami, co sprawiło, że trauma pozostała nie tylko w nim, ale miała wpływ na dzieci i wnuki. Film może stać się pretekstem do rozmowy z widzami o tym, jak trudne, nierozliczone dzieciństwo może wpłynąć na przyszłe pokolenia.

Szkoła życia, Polska 2019, czas: 4'19", krótkometrażowy film fabularny youtubera podpisującego się jako Reżyser Życia

Obraz, umieszczony w sieci, opowiada o *bullyingu* w szkole. Pokazuje sytuację chłopca, który jest prześladowany przez dwóch kolegów. Film należy oglądać razem z dzieckiem i porozmawiać na jego temat po seansie.

Władca much (Lord of the Flies), reż. Harry Hook, USA 1990, czas: 90', film fabularny

Ekranizacja powieści brytyjskiego noblisty, Williama Goldinga – opowieść o walce dobra ze złem. Grupa chłopców trafia na bezludną wyspę, bez możliwości kontaktu z cywilizacją. Ekstremalne przeżycia mają bezpośredni wpływ na ich zachowania względem siebie. Tworzą się struktury grupy społecznej, która wpływa na wszystkich jej członków, nie zawsze

w sposób korzystny. Dzieło skłania do refleksji, jak szybko ulegamy prawu grupy i jak bardzo nie potrafimy się im sprzeciwić.

Wyspa skazańców (Kongen av Bastøy), reż. Marius Holst, Francja, Norwegia, Szwecja 2010, czas: 116', film fabularny

Trudne dojrzewanie siedemnastolatka, zdominowane przez relacje z opiekunem z domu poprawczego. Chłopak za złe zachowanie trafia do oddalonego od cywilizacji miejsca na wyspie. Panują tu surowe warunki bytowe i przemoc psychiczna. Film porusza temat przemocy w społecznościach zamkniętych. Może stać się pretekstem do rozmowy na temat przetrwania w trudnych warunkach i prób zachowania godności wbrew wszystkiemu, co się zdarzy.

Wojna z dziadkiem (The War with Grandpa), reż. Tim Hill, USA 2020, czas: 98', film familijny, komedia

Film o nieskomplikowanej i przewidywalnej fabule, który ukazuje także samotność starszych ludzi, mieszkających z dala od swoich dorosłych już dzieci. Dziadek, główny bohater, zostaje zaproszony do wspólnego zamieszkania z córką i jej rodziną. Ten pomysł nie podoba się jego wnukowi, który musi odstąpić dziadkowi swój pokój. Wypowiada więc dziadkowi wojnę, zaczyna systematycznie go nękać i utrudniać mu życie. Film może stać się okazją do rozmowy z dziećmi, jak należy traktować ludzi starszych.

Zakochany kundel (Lady and The Tramp), reż. Hamilton Luske, Wilfrid Jackson, USA 1995, czas: 75', film animowany dla dzieci i dorosłych

Historia bezpańskiego psa Trampa, który zakochuje się w Lady, uroczej suczce z dobrego domu. Spotykają się dwa światy: dystygowana suczka i rozrabiaka z ulicy. Sytuacja się komplikuje, gdy Tramp, złapany przez hycla, zostaje uwięziony w schronisku dla bezpańskich psów. Piękny film, który pomimo odległego roku produkcji wciąż zachwyca każdego widza – dziecko i dorosłego.



Agnieszka Wojdyna

WALKA NA PLANSZY

Temat numeru jest dobrą okazją, by poszerzyć słownik gracza o kolejną mechanikę obecną we współczesnych grach planszowych. Na szczęście czasy turlania kostką i przesuwania pionka po planszy – najprostszej mechaniki świata – w której gracz pozbawiony jest wszelkiej decyzyjności, możemy chyba uznać za przeszłe, a współczesne gry planszowe oferują ich uczestnikom zdecydowanie więcej możliwości.

Jak doskonale wiadomo, różnorodność zasad, akcji i mechanizmów w grach jest ogromna, a kombinacje różnych mechanik w połączeniu z dowolną tematyką dają twórcom wciąż nowe możliwości zaskakiwania graczy. Warto zatem poznać jedną z wielu mechanik wykorzystywanych w grach, jaką jest *area control*. Polega ona na przejmowaniu kontroli nad kolejnymi obszarami na planszy, co niejednokrotnie będzie wiązało się z bezpośrednią rywalizacją z przeciwnikiem. Kontrolowane obszary przynoszą graczowi różne korzyści w postaci zasobów, punktów czy przewagi będącej warunkiem zwycięstwa. Są gry, w których stanowi ona trzon rozgrywki, i takie, w których jest jednym z elementów wśród rozbudowanych zasad.

Do najbardziej popularnych planszówek z mechaniką *area control*, a jednocześnie niezbyt skomplikowanymi zasadami, należy gra wydawnictwa Days of Wonder (w Polsce wyd. Rebel) *Small World* i jej najnowsza odsłona *Small World of Warcraft*. Dzięki temu uniwersum Warcrafta, znane z gier komputerowych, połączyło swe siły z mechaniką popularnej gry planszowej. Gracze komputerowi znający krainę Azeroth znajdą w niej nastrojowe ilustracje nawiązujące do *World of Warcraft* czy znane z gier rasy należące do frakcji Przymierza i Hordy. Wszystkich pozostałych może przyciągnąć barwny świat zilustrowany w klimacie *fantasy*, w którym walczyć o przetrwanie będą różnorodne grupy istot. Gnomy, gobliny, krasnoludy, trolle, orkowie będą walczyć o dominację w Azeroth, podbijając kolejne obszary. Jest to gra, w której duże znaczenie będzie miało odpowiednie dobranie rasy do sytuacji na planszy, sprytne planowanie podbojów i wycucie odpowiedniego momentu, by zdecydować o wymarciu danej rasy i udzieleniu poparcia kolejnej. Gracze będą również walczyć o artefakty i legendarne miejsca, by wykorzystać ich działanie przeciwko pozostałym. Każda z ras otrzyma losowo dobrane

SPOTKAJMY SIĘ PRZY PLANSZY

specjalne zdolności, co urozmaici kolejne rozgrywki. Modułowa plansza, którą stanowią wyspy w różnych rozmiarach, sprawia, że gra dobrze się skaluje, czyli dopasowuje do różnej liczby graczy.

Small World of Warcraft to gra odpowiednia dla mniej zaawansowanych graczy, również tych młodszych (od 8. roku życia), oraz takich, którzy chcą się zaznajomić z nową mechaniką. Nieskomplikowane zasady, ujęte w przystępnie napisanej instrukcji, pozwolą cieszyć się rozgrywką każdemu, choć dla zaawansowanych graczy raczej okaże się ona zbyt łatwa.

Dla równowagi warto wspomnieć o dużo większej i nieco bardziej skomplikowanej grze *area control*, której trzonem jest walka o dominację. *Tytani* Łukasza Woźniaka (wyd. Go On Board) to gra figurkowa, w której gracze wcielą się w królów czterech mocarstw XVII-wiecznej Europy Wschodniej – Rzeczpo-

Tytanami, którzy będą siali postrach wśród obcych armii. Rozgrywka w dużej mierze opiera się na zarządzaniu kartami rozkazów. Umiejętne ich dobieranie i planowanie doboru następnych będzie stanowiło o sukcesie całego narodu. Dzięki nim królowie będą mobilizować wojsko, przemieszczać jednostki na mapie czy wzbudzać moc Ducha Narodu. Decyzję, którą kartę wybrać, musi poprzedzić obmyślenie właściwej strategii. Które regiony zająć? Jak bardzo warto rozproszyć nasze wojsko? Gdzie przesunąć linię frontu, by podejść przeciwnika i zaatakować go tam, gdzie jest najsłabszy? Nie obejdzie się bez obserwacji ruchów przeciwników, a także przewidywania ich potencjalnych działań. Niezbędne będą zatem zdolności taktyczne i strategiczne. Oczywiście sednem gry jest walka, gdyż przejęcie określonego terenu często będzie wymagało bezpośredniego starcia z wrogiem. A tych potyczek wcale nie będzie mało.



Small World of Warcraft

spolitej Obojga Narodów, Imperium Osmańskiego, Królestwa Szwecji oraz Carstwa Rosyjskiego. Powołując wojska i tocząc kolejne bitwy, będą walczyć o dominację w Europie. Sytuacja na Starym Kontynencie jest jednak tak trudna, że powstają pradawne Duchy Narodu, by wspierać w walce swoją armię. Wzbudzają one potężnych wojowników zwanych

Podkreślić należy, że gra jest pięknie wykonana. Różnorodne figurki wojsk, twierdz i ogromni Tytani sprawiają, że przyjemnie jest z nią obcować. Widok Kolumny Zygmunta w Warszawie czy dowodzenie polską husarią są dodatkowymi smaczkami. *Tytani* to gra dynamiczna i ciekawa. W sam raz jako kolejny krok w poznawaniu mechaniki *area control*.

Kontrolowanie terytorium wymaga starć, więc wspomniane gry mają mocno konfrontacyjny charakter. Bez wątpienia zatem nie wszystkim przypadną do gustu. Gracze lubiący pasjansowe

układanki będą zapewne ich unikać. Jest jednak rzesza ludzi, dla których negatywna interakcja i walka z przeciwnikiem są kwintesencją gier planszowych, a obmyślanie optymalnego planu na pokonanie wroga sprawia im największą przyjemność. Warto więc sprawdzić, jakim typem gracza jesteśmy.



Jelenia Góra

Anna Niemira-Jurek

KARKONOSZE

Wakacje, wakacje i po wakacjach – westchnął z ulgą niejedyn rodzic. Z drugiej strony – dla większości z nas powrót do szkoły i do pracy to czas podwójnie wytężony i wymagający nie lada ekwilibrystyki, niezbędnej, żeby pogodzić wyzwania szkolne (bo zawsze czegoś brakuje, jest nie takie, jak powinno być) i zawodowe. A przy okazji zawsze, ale to zawsze coś jeszcze „się wydarza”. W tym kołowrocie rzadko kiedy mamy chęci i siły na podróż. A szkoda! Bo wrzesień i październik są jeszcze ciepłe i bardzo piękne. Zaś wyjazd z domu, choćby na jeden dzień, to okazja na przewietrzenie głowy w każdym możliwym sensie.

Na jesienne słoneczne (a nawet deszczowe dni) polecam szczególnie Karkonosze – miejsce jakby stworzone z myślą o rodzinach z dziećmi w różnym wieku.

Karpacz i Szklarska Poręba

Stolicą Karkonoszy jest oczywiście turystyczny Karpacz, z całorocznymi rozrywkami, straganami, restauracjami

i kawiarniami. Warto w nim odwiedzić świątynię Wang (uwaga – i zimą, i latem trudno o miejsce parkingowe w pobliżu) czy Muzeum Zabawek. Pełno jest też typowych rozrywek wakacyjnych: prywatnych minimumów, kolejek, parków linowych, stref zabawy. Szczególnie warto wybrać się z dziećmi do miejsca nieco mniej oczywistego, czyli do Muzeum Minerałów przy ul. Obrońców Pokoju. Wielość, wielobarwność i trudna do opisanego niezwykłość prezentowanych tam przedmiotów otwiera dzieciom (i dorosłym) oczy na świat wokół. Nasze dzieci zaczęły po tej wizycie kolekcjonować różne kamienie, także te znalezione na poboczu, nad morzem i nawet wyspane wokół osiedlowego drzewa.

Szklarska Poręba jest nieco mniejsza od Karpacza i, w mojej opinii, także nieco mniej tętniąca turystycznym hałasem i pstrokacizną niż Karpacz. Jest też wspaniałym punktem wyjścia na wycieczki po niezbyt wymagających skałach – na tyle, żeby dał sobie na nich radę nawet czterolatek.

Jelenia Góra i Cieplice

Odwiedzając Karkonosze, zdecydowanie warto cofnąć się nieco w stronę Jeleniej Góry. To urokliwe miasto jest nie tylko największym ośrodkiem w pobliżu (znajdziemy tam zestaw wszystkich potrzebnych sklepów, usług, lekarzy itp. – kto podróżuje z dziećmi, wie, że nigdy nie wiadomo, co zostawiło się w domu albo „samo” się zepsuło podczas drogi), ale też dobrym miejscem na spacer „po płaskim”. Kiedy już znudzą Państwa góry, skalne chybotliwe grzyby, wodospady i cała wspinaczka, miło jest naprawdę pochodzić po prostu po Starym Mieście. Na szczęście jest Jelenia Góra! Odwiedzając ją jednak tylko dla Starówki, wiele stracimy, bo z właściwym miastem sąsiaduje jego uzdrowska część – Cieplice.



Karpacz, świątynia Wang

Jeśli Jelenia Góra robi na turyście dobre wrażenie jako średnio duże, średnio stare i średnio niezwykle miasteczko, to Cieplice na pewno będą olbrzymim zaskoczeniem. Są bowiem miastem oddzielnym, bogatym w barokowe budowle i kościoły, zadbanym, zdecydowanie uzdrowskim. Zaskakującym również dlatego, że są miastem obok miasta, miastem ze swoją historią i własnym urokiem. Dlatego – nawet mimo tego, że Cieplice przywitały nas rzęsiwym deszczem – pozostawiły tak dobre wrażenie, że wrócimy tam niebawem, do czego Państwa też bardzo zachęcam!

Szyszak Wielki i Śnieżka

Na koniec oczywiście najwyższe punkty gór – Śnieżka i Szyszak Wielki. Kto lubi chodzić po górach, nie będzie potrzebował rekomendacji, żeby zdobyć rodzinnie obydwie szczyty. Kto nie jest przekonany – dla aktywnego 5–6 latka taka niemal całodzienna wspinaczka jest osiągalna, zwłaszcza jeśli życzliwy rodzic nakarmi go i napoi w trakcie. Na trasie można spotkać także młodsze dzieci, ale – jak wiadomo – różnie to bywa z maluchami, więc jeśli któryś ze szczytów miałby być inicjacją wspinaczkową dla dziecka, lepiej chyba spróbować z nieco prostszymi trasami. Należy do nich szlak ze Szklarskiej Poręby na Wodospad Kamieńczyka lub Wodospad Szklarki. Inni rodzice polecali nam także prostą czerwoną trasę na Zamek Chojnik.

Bez względu jednak na to, którą trasę wybierzemy, ważne, żeby dzieci miały buty z zakrytymi palcami, w plecakach kurtki na wypadek deszczu, wodę i coś do jedzenia. Trzeba zadbać o to nawet podczas weekendowego wyjazdu, bo Karkonosze to już prawdziwe góry.

Patrycja Przybysławska

SIEROTA ZNAD BEREZINY

Jak nasze ciało potrzebuje dobrego pożywienia, tak nasze dusze pragną wartościowej strawy. Dlatego trzeba zawsze pamiętać, że warto karmić się właśnie tym, co da nam korzyść. Zasada ta odnosi się także do książek, które czytamy lub polecamy do czytania naszym dzieciom. Nie jest to nic odkrywczego, wiedzieli o tym wychowawcy już wiele wieków temu. Z tego właśnie powodu święci Zelia i Ludwik Martin pieczołowicie dobierali lektury, które pozwalali czytać swoim córkom. Jedną z najważniejszych była powieść Madame Woillez (a właściwie Katarzyna Teresy Rieder) *Sierota znad Berezyny*.

Książka ta była niezwykle popularna w drugiej połowie XIX i na początku wieku XX (choć nie w Polsce, jedyne dotychczas polskie tłumaczenie zostało wydane nakładem Wydawnictwa Karmelitów Bosych w 2019 r.) – miała aż 58 wydań i była tłumaczona na różne języki. Jej autorka była znana we Francji z powieści dydaktycznych, jednak *Sierota* nie jest po prostu tendencyjną opowieścią pisaną „pod tezę”. Nie przypomina też w niczym współczesnych powieści. Jej język jest bogaty w opisy oraz emocje i z łatwością przenosi nas w czasy wojen napoleońskich. Choć Madame Woillez wyraźnie skupia się na funkcji wychowawczej swojego tekstu, robi to w sposób naturalny – nie ma się wrażenia, że książka jest traktatem dydaktycznym.

Sierota znad Berezyny opowiada historię osiemnastoletniej Julii – rosyjskiej szlachcianki, która po śmierci ojca mieszka z matką (z pochodzenia Francuzką) w Moskwie. Jednak w wyniku oblężenia stolicy przez wojska napoleońskie, a potem pożaru miasta, kobiety tracą cały majątek i decydują się wyruszyć do ojczystego kraju pani Obińskiej. Niestety, w czasie trudnej przeprawy przez Berezynę matka bohaterki wpada do wody, a młoda Julia pozostaje na łasce dobrych ludzi.

Historia Julii na pozór jest niespecjalnie szczęśliwa. Dziewczyna wielokrotnie doświadcza przemocy, która odbiera jej dobytek, bliskich, zagraża dobrodziejom. Wyjątkowy



jest jednak sposób, w jaki podchodzi do tych wszystkich doświadczeń. Robi to z wielkim spokojem, który, jak sama wielokrotnie wspomina, wynika z wychowania odebranego w domu. Co ciekawe, ta młoda osoba staje się mimowolnie wychowawczynią stykających się z nią ludzi. Nie mówi wiele, ale swoim przykładem pokazuje, że wewnętrzna dyscyplina nawet w obliczu najgorszych trudności jest niezawodnym orężem. Julia jest też niezwykle odważna, choć ta

odwaga nie ma nic wspólnego z brawurą, a raczej wynika z poczucia obowiązku i sprawiedliwości.

Myliłby się jednak ten, kto by twierdził, że w taki sposób Madame Woillez kreuje postać zupełnie odrealioną, odartą z ludzkich odruchów, nieprawdopodobną. Autorce udaje się tego uniknąć, ponieważ w wielu miejscach raczy nas pięknymi opisami emocji, które targają młodą dziewczyną. Julia zwyczajnie rozpacza po stracie matki, boi się nadchodzących wojsk, nie chce się podejmować zadań, które w jej ocenie przekraczają skromne możliwości młodej kobiety. A jednak dochodzi zwykle do równowagi, bo od małego matka uczyła ją podporządkowywać uczucia nakazom woli. I tak rozwinięte cnoty są dla niej niezawodną pomocą w przeciwstawieniu się przemocy czy znoszeniu cierpienia.

Jak widać, nie przez przypadek tę książkę wybrali państwo Martin na lekturę swojej córki Teresy. Mała Tereska bardzo lubiła tę powieść, często do niej wracała, czasem identyfikowała się z główną bohaterką (na przykład po śmierci matki), nazywając siebie samą sierotą znad Berezyny. Wszystko przez to, że cnoty prezentowane przez Julię były ugruntowane na Bogu. *Proszę mi wierzyć, szanowna pani, że cnota, która chciałaby istnieć bez oparcia w Bogu, jest tylko ukrytą pychą i wystarczy najmniejszy wstrząs, a upadnie*. Słowa te, wypowiedziane w powieści przez jednego z bohaterów, wyraźnie wskazują źródło wewnętrznej siły młodej bohaterki książki Madame Woillez.

Piękny język, prawdziwa historia i prosty wykład ważnych prawd rządzących życiem i wychowaniem człowieka łatwo sprawią, że książka ta stanie się wartościową lekturą zarówno dla rodziców, jak i dzieci.



AUTORZY O SOBIE:

Jacek Banaś – nauczyciel, etyk, zastępca dyrektora Departamentu Kształcenia Ogólnego i Podstaw Programowych MEiN, ojciec czworga dzieci.

Bogna Białecka – psycholog, prezes Fundacji Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii, autorka książek i poradników, redaktor portalu dla młodzieży www.pytam.edu.pl i portalu dla rodziców www.rodzice.co.

Magdalena Bigaj – twórczyni i prezeska Fundacji Instytut Cyfrowego Obywatelstwa. Autorka książki *Wychowanie przy ekranie*. Pomysłodawczyni i współautorka pierwszego Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej (2022). Medioznawczyni, publicystka i działaczka społeczna. Mama trójki dzieci.

Anna Faszczowa – koordynator redakcji portalu tato.net., doktor dogmatyki, absolwentka KUL. Chór-mistrz. Edukator domowy. Publikuje w pismach poświęconych formacji. Żona Wiesława, mama dwóch synów i córki.

Aleksandra Gil – certyfikowany trener profilaktyki zdrowia psychicznego. Prowadzi szkolenia dla młodzieży i dorosłych w zakresie budowania osobowości lidera, efektywnej nauki, prewencji zachowań ryzykownych. Redaktor portalu dla młodzieży PYTAM.EDU.PL. Tylko prawda jest ciekawa oraz portalu dla rodziców RODZICE.CO

Izabela Horoszevska – filolog anglista, pedagog, projektant zieleni. Na co dzień pracuje z dziećmi i młodzieżą, a także prowadzi autorską pracownię projektowania zieleni Biophilic Design. Propagatorka filozofii biofilii, miłośniczka zdrowego stylu życia. Pasjonatka podróży oraz sportów biegowych. Prywatnie żona oraz mama dwojga nastolatków.

Michał Jędryka – dziennikarz Polskiego Radia PiK w Bydgoszczy, publicysta, pisuje w „Christianitas”, „Tygodniku Bydgoskim”, portalu [Katolicka Bydgoszcz](http://KatolickaBydgoszcz). Z wykształcenia jest fizykiem, prywatnie ojcem czwórki dzieci.

Magda Kordaczuk – pedagog, trener umiejętności społecznych, nauczyciel, kurator społeczny, mama dwóch synów.

Beata Kozyra – nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej, polonistka, konsultant metodyczny, edukacyjny, autorka scenariuszy do lekcji filmowych i podręczników.

Monika Moryń – polonistka, fotograf, mama dla pięciorga dzieci Tu i pięciorga dzieci w Niebie, autorka bloga Czytanki-przytulanki.

Małgorzata Nawrocka – pedagog, dziennikarka oraz autorka kilkudziesięciu książek, scenariuszy teatralnych i szkolnych podręczników.

Anna Niemira-Jurek – redaktorka materiałów branżowych i edukacyjnych, a także scenariuszy gier. Mama czworga dzieci.

Magdalena Ossowska – psycholog, psycho-traumatolog, terapeuta EMDR. Pomaga w uporaniu się z kryzysami oraz przeżyciami traumatycznymi. Pracuje z osobami z zaburzeniami lękowymi i osobowości, depresją. Wspiera rodziców oraz dzieci z zaburzeniami zachowania, ADHD oraz spektrum autyzmu.

Małgorzata Pęska-Salawa – psycholog kliniczny z 40-letnią praktyką w zawodzie w placówkach służby zdrowia i oświatowych, prowadzi także gabinet psychologiczny dla dorosłych i dla dzieci, mama czworga dzieci i babcia dziewięciorga wnucząt.

Patrycja Przybysławska – polonistka, redaktorka, mama trojga dzieci.

Dawid Radomski – Life&NGO coach, moderator procesów kreatywnych, trener profilaktyki zdrowia psychicznego. Członek Rady Ekspertów przy Rzeczniku Praw Dziecka. Współautor programów profilaktyki zachowań ryzykownych w obszarze uzależnień behawioralnych i nowych mediów oraz ogólnopolskiego badania jakości życia dzieci i młodzieży (2021).

Agnieszka Wojdyna – logopeda, nauczycielka języka polskiego, znawczyni i kolekcjonerka gier planszowych.

Katarzyna Wozinska – psycholog, dyrektor ośrodka Centrum Słowo – Psychologia z duszą, żona i mama pięciorga dzieci.

Anna Zalewska – publicystka, redaktor kwartalnika „Cywilizacja” i dwumiesięcznika „Służyć prawdzie”, koordynator działalności edukacyjnej i wydawniczej Fundacji Servire Veritati Instytut Edukacji Narodowej, mama dwóch synów.

WYCHOWUJMY! Dwumiesięcznik poświęcony wyzwaniom współczesnego wychowania

Wydawca: Ośrodek Rozwoju Edukacji

Redakcja: Radosław Brzózka, Bogna Białecka, Artur Górecki, Izabela Jurek,
Patrycja Przybysławska, Karolina Strugińska, Anna Zalewska

Wsparcie techniczne: Marzena Odzimek-Jarosińska

Opracowanie redakcyjne: Elżbieta Gorazińska

Skład: Drukarnia R2 Print, Płock

Druk: Drukarnia R2 Print, Płock

Adres redakcji: www.wychowujmy.pl

ISSN: 2720-2003

Zdjęcia wykorzystane w numerze pochodzą:

- a) ze źródeł internetowych: © BestPhotoStudio/Photogenica (I okładka), © iulianvalentin/Photogenica (s. 3), © watcartoon/Photogenica (s. 5), © HayDmitriy/Photogenica (s. 7, 27), © photographee.eu/Photogenica (s. 9, 36-37), © kateja/Photogenica (s. 10), © motortion/Photogenica (s. 11, 35), © kharlamova_lv/Photogenica (s. 13), © mary_smn/Photogenica (s. 14), © NewAfrica/Photogenica (s. 16), © MNStudio/Photogenica (s. 18), © Andreyfire/Photogenica (s. 20), © belchonock/Photogenica (s. 21, 38), © Katerina_Dav/Photogenica (s. 22), © Artlover/Photogenica (s. 23), © yacobchuk1/Photogenica (s. 24), © AndrewLozovyi/Photogenica (s. 29), © lightsource/Photogenica (s. 30), © sinenkiy/Photogenica (s. 31), © samurkas/Photogenica (s. 32), © Andrew282/Photogenica (s. 34), © interactimages/Photogenica (s. 38, 48), © halfpoint/Photogenica (s. 39), unguryanu//Photogenica (s. 42), © kot2626/Photogenica (s. 43), © IgorVetushko/Photogenica (s. 46), Wikimedia Commons (s. 49), Cyfrowej Biblioteki Narodowej Polona (s. 50), © Jayjaynaenae/Photogenica (s. 52), © Slphotography/Photogenica (s. 53), © MoniQcCa/Photogenica (s. 54), © imagerymajestic/Photogenica (s. 56), © Aleutie/Photogenica (s. 57), © massonforstock/Photogenica (s. 58), © fergregory/Photogenica (s. 61), © fotokostic/Photogenica (s. 64), © bazil/Photogenica (s. 66), © PromesaStudio/Photogenica (s. 67), © baser/Photogenica (s. 69), © eightonesix/Freepik (IV okładka);
- b) ze zbiorów: Magdaleny Bigaj (s. 45), wydawnictwa Instytut Edukacji Narodowej (s. 51), Anny Cegieły (s. 52), wydawnictwa Media Rodzina (s. 58), wydawnictwa Zakamarki (s. 58), Gdańskiego Wydawnictwa Psychologicznego (s. 59), wydawnictwa Mamania (s. 60), Kina Świat (s. 63), wydawnictwa Portal Games (s. 65), Wydawnictwa Karmelitów Bosych (s. 68).

Wydawca dołożył wszelkich starań w celu ustalenia autorstwa ilustracji reprodukowanych w publikacji. Autorzy i właściciele praw autorskich, do których mimo wysiłków nie udało się dotrzeć, proszeni są o kontakt.

WYCHOWUJMY!

DOROSŁYM O DZIECIACH

Nr 6(9)/2022



Wielkie problemy małych ludzi	8
Mamo, dlaczego nie jestem idiołem?!	14
Nasze dzieci w drugiej połowie życia	28
Dwa światy – dwa oblicza gier	46

TEMAT NUMERU

Dziecięce dramaty

Dlaczego dzieciństwo i dorastanie to nieraz tak trudny, pełen napięcia czas? Z jakimi problemami borykają się współczesne dzieci? W jaki sposób mądrze reagować na dziecięce smutki? W bieżącym numerze **Wychowujmy!** zastanowimy się, co możemy ofiarować dzieciom, które otrzymały w dzieciństwie przyspieszony kurs dorosłości.

Ten numer pisma poświęciliśmy trudnemu dzieciństwu, które jest udziałem wielu dzieci, także żyjących wokół nas, i które w dzisiejszym świecie wcale nie stało się łatwiejsze.

WYCHOWUJMY!

DOROSŁYM O DZIECIACH

Nr 1(10)/2023



Dziewczyna albo chłopiec – stereotyp czy biologia i natura	8
Czułość i szacunek, czyli jak tato i mama budują w dzieciach tożsamość i uczą relacji z płcią przeciwną	14
Razem czy osobno? – dylematy dotyczące kształcenia dziewcząt i chłopców	28
Mięczymi w szkole pilnie potrzebni!	46

TEMAT NUMERU

O chłopcach i dziewczynkach

Jak rozwijają się chłopcy, a jak dziewczynki? Jak preferują zabawy? Lepiej im się uczyć razem czy osobno? Czy płci jest uwikłana biologicznie, czy kulturowo? Na te pytania chcemy poszukać odpowiedzi w bieżącym numerze **Wychowujmy!**

W numerze 10. przyglądaliśmy się chłopcom i dziewczynkom – ich rozwojowi, zabawom, nauce, pasjom. Proponowaliśmy też, jak dorośli mogą im towarzyszyć w dorastaniu.

WYCHOWUJMY!

DOROSŁYM O DZIECIACH

Nr 2(11)/2023



Jak rozmawiać z nastolatkami o zakochaniu	8
Pięć uszcisków dziennie	14
Jak pomóc w zdobywaniu sympatii rówieśników?	28
Aplikacje randkowe sprzyjają samotności	46

TEMAT NUMERU

Przyjaźń i kochanie

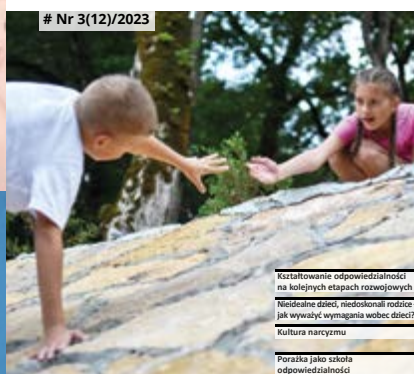
Jak rozmawiać z dziećmi o uczuciach? Jak możemy im pomóc, by potrafiły nawiązywać dobre, wartościowe przyjaźnie? Jak przygotować nastolatków do stworzenia życiowego związku, który będzie dla nich życiowym oparciem? W 11. numerze **Wychowujmy!** chcemy podjąć te kwestie, tak ważne dla każdego – nie tylko młodego – człowieka.

Jak rozmawiać z dziećmi o uczuciach, jak im pomóc w nawiązywaniu do dobrych, wartościowych przyjaźni? Jak przygotować nastolatków do stworzenia życiowego związku? O tym wszystkim w numerze 11.

WYCHOWUJMY!

DOROSŁYM O DZIECIACH

Nr 3(12)/2023



Kształtowanie odpowiedzialności na kolejnych etapach rozwojowych	8
Nieidealne dzieci, nieidealni rodzice – jak wyważyć wymagania wobec dzieci?	14
Kultura narcyzmu	28
Poradka jako szkoła odpowiedzialności	46

TEMAT NUMERU

Odpowiedzialność

Jak uczyć dzieci odpowiedzialności? Dlaczego współczesnym nastolatkom tak trudno dorosnąć? Na ile rodzice powinni angażować się w naukę dzieci? Bieżący numer **Wychowujmy!** koncentruje się na zagadnieniu odpowiedzialności, która kształtowana jest przede wszystkim w rodzinie.

12. numer poświęciliśmy odpowiedzialności. Jak jej uczyć w rodzinie? Dlaczego współczesnym nastolatkom tak trudno dorosnąć? Na ile rodzice powinni angażować się w naukę dzieci? Jak kształtować samodzielność, która z odpowiedzialnością jest ściśle związana?

RODZINA

KULTURA

WARTOŚCI

ROZWÓJ

**ZAMÓW JUŻ DZIŚ
BEZPŁATNĄ PRENUMERATĘ!**
formularz zgłoszeniowy na stronie www.wychowujmy.pl
mailowo na adres redakcja@wychowujmy.pl



*Zaplanujmy razem
JAK WYCHOWYWAĆ!*

ORE OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

WWW.WYCHOWUJMY.PL
REDAKCJA@WYCHOWUJMY.PL
FACEBOOK.COM/PISMOUYCHOWUJMY

