

WYCHOWUJMY!

DOROSŁYM O DZIECIACH

Nr 2(11)/2023



Jak rozmawiać z nastolatkami
o zakochaniu

10

Pięć uścisków dziennie

17

Jak pomóc w zdobywaniu sympatii
rówieśników?

40

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 związku, który będzie dla nich życiowym oparciem? W 11. numerze **WYCHOWUJMY!** chcemy podjąć te kwestie, tak ważne dla każdego – nie tylko młodego – człowieka.

WYCHOWUJMY!

SPIS TREŚCI

ROZWÓJ DZIECKA

Kochaj i rób co chcesz!.....	3
Pomóż swej nastolatce zostać dojrzałą kobietą.....	6
Jak rozmawiać z nastolatkami o zakochaniu	10
Czworonożni przyjaciele – o przyjaźni dzieci i zwierzątek.....	13

W RODZINIE

Pięć uścisków dziennie.....	17
Miłość uważna.....	20
Jak wesprzeć nieszczęśliwie zakochanego nastolatka?.....	22
Dziadku, jadę z Tobą!.....	24
Miłość po śmierci.....	26

W ŚWIECIE I W SZKOLE

Z nastolatkiem w ptasi świat	28
Przyjaźń w tęczowej epoce.....	32
Czego nie wiecie o WDŻ-cie.....	35
Jak pomóc w zdobywaniu sympatii rówieśników?	40

W SIECI

Wspólna samotność	43
Aplikacje randkowe sprzyjają samotności.....	46

KLASYCY WYCHOWANIA

<i>De amicitia</i> – czyli przyjaźń jako styl życia	47
Z Arystotelesem o przyjaźni. Wywiad specjalny	51
Jacek Woroniecki o przyjaźni.....	54

SPOTKAJMY SIĘ

Dwie osobne wyspy na wielkim oceanie.....	56
Przyjaźń, miłość na ekranie.....	59
Przyjaciele na tropie.....	63
Niezwykły ogród – arboretum w Rogowie pod Łodzią	65
Tetralogia męskości według Roberta Lewisa. O książce <i>Warto być rycerzem</i>	67

UCZMY KOCHAĆ

Małemu dziecku wystarczają kochające ramiona rodziców i najbliższej rodziny. Im jest starsze, tym bardziej swą wartość postrzega przez pryzmat akceptacji rówieśników, a w końcu – w miłości drugiej osoby.

To jedno z najważniejszych marzeń rodziców – by ich dziecko w swym dorosłym życiu miało oddanych przyjaciół, szczęśliwą rodzinę, spotkało swoją drugą połówkę – na dobre i na złe. Młodzieńcze przyjaźnie i miłości mają w sobie tyle wdzięku i świeżości, że zawsze ze wzruszeniem spoglądamy w stronę zakochanych nastolatków.

Jednak miłość to nie tylko radosny czas zauroczenia, to nierzadko także gorycz porażki, odrzucenia, straty. Jak rozmawiać z dziećmi o uczuciach? Jak możemy pomóc, by potrafiły dokonywać mądrych wyborów? Jak przygotować ich do stworzenia związku, który pomimo różnic charakterów i przeciwności losu będzie dla nich życiowym oparciem?

W romantycznej komedii młodzi stanęliby na ślubnym kobiercu, a potem żyli długo i szczęśliwie. Wiemy jednak, że miłość to nie tylko kwestia szczęścia, ale też wyrozumiałości i cierpliwości, wierności i wybaczenia. Nie możemy dokonywać wyboru za nasze dzieci, ale możemy spróbować wyposażać je w takie przymioty charakteru, które pozwolą zachować miłość, nawet gdy wygaśnie płomienne uczucie. I warto zwrócić się w stronę klasyków, którzy tyle wieków przed nami tak pięknie ukazywali, czym jest dla człowieka przyjaźń – *najpiękniejszy ze wszystkich prezentów, jakimi możemy zostać obdarowani, aby szczęśliwie ukształtować swoje życie* (Epikur).

Anna Zalewska



Patrycja Przybysławska

KOCHAJ I RÓB CO CHCESZ!

Kiedy młody człowiek doświadcza pierwszych fascynacji płcią przeciwną, jest przekonany, że to ta największa miłość, na całe życie! Serce bije mocniej, hormony szaleją, a głowa, nabita romantycznymi obrazami z popkultury, niekiedy zupełnie nie jest w stanie zracjonalizować czegokolwiek. Zresztą – po co jakiś rozum! Przecież to sprawa serca!

Otóż i miłość: młodzieńcza, świeża, od pierwszego wejrzenia. Taka, o której (mniej lub bardziej świadomie) marzą nastolatki. I nie tylko oni.

Myślę, że każdy rodzic czy wychowawca, czytając te słowa, uśmiecha się z przekąsem. Wiemy przecież,

że ta „miłość” to tylko pewien etap. Intensywny, a jakże, jednak stosunkowo... krótki. Wiemy też doskonale, że nie zawsze to, co podpowiada młodzińcze serce, może być fundamentem decyzji na całe życie. Dlaczego tak jest? I jak wytłumaczyć to naszym podopiecznym?

Uporządkujmy w prosty sposób podstawowe pojęcia związane z tym tematem.

Uczucia

Stan opisany w pierwszym akapicie to uczucie. Ma ono swoje źródło we władzach zmysłowych duszy

człowieka i jest zupełnie niezależne od jego woli. Nie mamy wpływu na to, czy i jakich uczuć doświadczamy. Często ktoś (lub coś) wzbudza w nas niechęć, złość czy obrzydzenie i choć byśmy bardzo się starali, nie możemy sprawić, żeby nagle tych reakcji w nas nie wywoływał. Stąd też uczucia nie podlegają ocenie moralnej, ponieważ nie możemy odpowiadać za coś, co jest właściwie odruchem. Wpływ mamy za to na nasze świadome działania, będące konsekwencjami uczuć (to już kwestia woli).

Uczucia są też stosunkowo krótkotrwałe, jeśli nie podtrzymujemy ich jakimiś konkretnymi działaniami. Jednakże, nawet podsycane, nie mogą trwać wiecznie, bo nie zależą od wyższych władz duszy człowieka. Dochodzimy tu do istoty problemu, jaki współczesny człowiek ma z miłością.

Uważamy ją za uczucie. Jesteśmy przekonani – a utwierdza to w nas romantyczna wizja związków, jaką serwuje popkultura – że miłość musi być ciągłą ekscytacją właśnie na poziomie zmysłowym. A kiedy ta wygasa, cóż... trzeba się rozejść i poszukać kogoś, kto te emocje będzie umiał wskrziesić.

Jeśli nie uczucie, to co?

Miłość jest cnotą (wymaga więc decyzji rozumu i woli), która polega na stałym pragnieniu dobra drugiej osoby. Zatem miłość nie pyta: „co możesz dla mnie zrobić, abym był szczęśliwy?”, tylko: „co ja mogę zrobić, aby uszczęśliwić ciebie?”. Różnica jest zasadnicza. I nie wiem, czy widać to wystarczająco wyraźnie, ale w takiej miłości w zasadzie nie ma ani słowa o uczuciach. Dlaczego? Bo, jak już wspomniałam wcześniej, nie rządzą naszymi uczuciami, zatem nie możemy na nich zbudować niczego trwałego. Inaczej z miłością. Gdyż na decyzji woli można (choć często niełatwo) zbudować swoje życie.

Decyzja

Jest takie niezwykle znane zdanie św. Augustyna: *Miłość to wybór drogi miłości i wierność wyborowi*. Pozwala ono bardzo sprawnie wyjaśnić młodemu człowiekowi (nawet nastolatkowi!), czym jest miłość. Stwierdzenie to składa się w zasadzie z dwóch ważnych elementów. Pierwszy mówi o konieczności

wyboru drogi. Tym wyborem może być samotność, w której człowiek poświęca się miłości Boga i służbie ludziom (to też decyzja miłości). Jest nim również wybór kochanej osoby, z którą chcę dzielić całe swoje życie. Drugim elementem (i kolejnym krokiem) jest wierność. Wierność podjętej decyzji.

Zatem jeśli mówię, że kogoś kocham, znaczy, że podjąłem decyzję, iż chcę dobra tej osoby i będę temu wyborowi wierny, nawet jeśli niezależne od mojej woli władze mojego ciała czy duszy będą mi wskazywały coś zupełnie przeciwnego.

Kochaj i rób co chcesz!

Innym (równie albo nawet bardziej) znanym cytatem ze św. Augustyna jest: *Kochaj i czyń co chcesz!* Mimo że na pierwszy rzut oka wygląda to na zachętę do skrajnego liberalizmu, wcale nią nie jest. Przeciwnie, św. Augustyn tu podkreśla, że człowiek, który kocha (posiada cnotę miłości, a więc stałą sprawność do czynienia dobra – tu: pragnienia dobra drugiej osoby), nie może uczynić nic złego. I nie jest to żadna magia, ponieważ jeśli naszą stałą intencją jest dobro drugiego człowieka (lub też bliźnich w ogóle – bo w tym kontekście u Augustyna pojawia się to zdanie), to nie możemy chcieć jednocześnie czegokolwiek, co by mogło to dobro odebrać, przekreślić. Dlatego też święty Paweł powie, że ze wszystkich cnót największa jest miłość.

Nie można brać ślubu bez miłości

Na koniec przykład z literaturą w tle, bo też jest ona zawsze bardzo dobrym punktem wyjścia do poważnych rozmów z dorastającymi ludźmi.

Kiedy czyta się z młodzieżą jakąś „prehistoryczną” dla nich lekturę, często święte oburzenie wywołuje kwestia kojarzenia małżeństw, która jako poboczny wątek regularnie pojawia się w tekstach literackich. No bo jak to?! Decydować za małe (lub większe) dzieci, tak im planować przyszłość?! A gdzie motyle w brzuchu, zakochanie i swobodny wybór

„drugiej połówki”? Przecież nie można brać ślubu bez miłości!

Równie duże zaskoczenie budzi fakt, że takie kojarzone małżeństwa bywały z reguły szczęśliwe, a nawet często jasno mówi się o tym, jak miłość rodziła się i wzrastała długo po zawarciu sakramentalnego związku. Jak to możliwe – pytają uczniowie?

Odpowiedź jest w zasadzie prosta i logiczna na tyle, że nawet wrogo nastawieni do takiej koncepcji nastolatkomie ostatecznie wydają się nią usatysfakcjonowani. Otóż młodzi, którzy decydują się spełnić wolę swoich

rodziców, ufając w ich dobre intencje wynikające, a jakże, z miłości rodzicielskiej (cnota posłuszeństwa), przysięgają kochać wybranego człowieka, a więc pragnąć stale jego dobra. Przysięgają wiernie trwać przy swojej decyzji i jeśli będą to rzeczywiście robić, to im lepiej z czasem poznają małżonka, tym łatwiej będzie im go uszczęśliwić – zatem i cnota miłości będzie w tej sytuacji wzrastać.

A więc tak – nie można iść do ślubu (nie tylko w literaturze) bez miłości! Miłość jest konieczna, ale jako decyzja, nie motyle w brzuchu.



Miłość nie polega na tym, aby wzajemnie sobie się przyglądać, lecz aby patrzeć razem w tym samym kierunku.

A. de Saint-Exupéry



Anna Faszczowa

POMÓŻ SWEJ NASTOLATCE ZOSTAĆ DOJRZAŁĄ KOBIEȚĄ

Tak w literaturze, mediach czy popkulturze, jak w historii i życiu codziennym mamy przykłady kobiet, które dają się wykorzystywać, pomiatać sobą przez mężczyzn, z którymi są w związku. Łatwe do zdobycia i jeszcze łatwiej porzucane. Czy to kwestia słabego charakteru, nietrafionych wyborów, braku szczerości w miłości, a może jeszcze innych czynników? Jak uchronić swoją córkę przed takim scenariuszem?

Dobrze znane powiedzenie, że rodzice powinni dać dziecku korzenie i skrzydła, świetnie opisuje zadania, jakie trzeba wypełnić, by wprowadzić córkę bezpiecznie w dorosłe życie i nauczyć ją, na czym polega miłość i szacunek. Co więc czyni człowieka dojrzałym, odpornym na szantaże emocjonalne, nieulegającym zwątpieniu w zderzeniu z brutalnością czy chamsstwem? Co sprawia, że nie poddaje się w obliczu przeciwności, nie pozwala narzucać sobie roli ofiary lub kata? Odpowiedź o podstawy kształtowania takich postaw sprowadza się do jakości relacji.

Nastolatka nie ma łatwo

Bycie nastolatką jest trudne. Ciało zmienia się w sposób dużo bardziej gwałtowny i radykalny niż w jakimkolwiek innym okresie życia. Nie wszystkie zmiany się podobają, niektóre są trudne do zaakceptowania i stają się powodem dodatkowych frustracji, jak choćby problemy ze skórą. Pojawiają się nowe doznania, a wraz z nimi emocje, nie do końca zrozumiałe przez samą dziewczynę, nie mówiąc o braku zrozumienia jej zachowania przez otoczenie. Zapewne zastanawia się, czy to wszystko jest normalne i czy ona jest normalna. Do tego dochodzi huśtawka nastrojów, nauka funkcjonowania z „nowym” ciałem, mnóstwo emocji, nie mówiąc o wymaganiach stawianych w popkulturze i naciskach rówieśników. A wszystko to dzieje się w czasie, gdy stara się podołać ona obowiązkom szkolnym i domowym. Tymczasem nastolatka dramatycznie potrzebuje akceptacji, wsparcia, kogoś zaufanego. Jeśli w rozumieniu tych przemian córka nie znajdzie oparcia w tobie, będzie go szukać na własną rękę gdzie indziej. Niekoniecznie w dobrych miejscach.

Etap nastolatka jest papierkiem lakmusewym wcześniejszych starań wychowawczych. Bardzo dużo zależy od tego, jaką relację wypracowaliście przed okresem dorastania. Jeśli na wcześniejszych etapach rozwojowych twoja relacja z córką była dobra, zadbana, to okres dojrzewania – nawet jeśli wasza relacja się na jakiś czas pogorszy – będzie miał dobrą bazę, by trwać na drodze zaufania i miłości.

Tylko nie poddaj się w momencie, gdy zaczynają się problemy. Niektórzy rodzice, gdy nastolatka stawia przed nimi wyzwania, uciekają się do kar i zakazów. Najpierw warto sięgnąć po rozmowę w dobrych okolicznościach, by poznać źródło problemu. Zatem nie przesłuchiwanie, tylko rozpoznawanie przyczyny. Twoja córka to nadal ta sama istota, którą od zawsze kochasz, tylko teraz czuje się samotna ze swoimi problemami i choć tego może nie okazuje – bardzo, nawet bardziej niż kiedykolwiek wcześniej, potrzebuje twojej uwagi. Jeśli jej nie dostaje, próbuje przykuć twoją uwagę w sposób, który zawsze działa – robiąc coś, co nie jest przez ciebie akceptowane. Jeśli twoją reakcją będzie po prostu ukaranie córki, zamiast rozmowa, tworzy się błędne koło, z którego coraz trudniej wyjść na prostą.

W efekcie oddalacie się od siebie, a córka czuje się niešťśliwa, nieakceptowana, niezrozumiana. Buduje też w sobie przeświadczenie, że miłość (której do tej pory w rodzinie doświadczała, póki nie zaczęła dorastać i się zmieniać) niekoniecznie oznacza szacunek, zwłaszcza gdy coś w relacji nie wychodzi. Choć może wykrzyknąć ci w twarz, że to wszystko twoja wina, zazwyczaj sama czuje się źródłem problemów, bo i sama ma kłopot ze zrozumieniem siebie. Brak akceptującej, spokojnej obecności z twojej strony odbiera jako potwierdzenie, że coś z nią jest nie w porządku i że nie ma dla niej miejsca w rodzinie (emocjonalnie czy także fizycznie).

Relacje

Chcesz nauczyć córkę, na czym polega miłość? Po prostu ją kochaj. A najlepiej okazać jej miłość, spędzając razem z nią czas w dobrej atmosferze. To działa wtedy, gdy tego czasu nie poskąpisz i gdy jest on wysokiej jakości. Tymczasem badania pokazują, że rodzice nie wiedzą, jak czują się ich dzieci. To jeden ze skutków niespędzania razem czasu. Nie jesteś z dzieckiem, to go nie znasz, więc nie rozumiesz też jego potrzeb, uczuć i reakcji. Wraz z dorastaniem samopoczucie psychiczne dzieci i nastolatków znacząco spada. Nie byłoby to może aż tak niepokojące, gdyby nie fakt, że problemu tego wydają się nie dostrzegać ich rodzice, choć to właśnie oni powinni pierwsi zauważyć osamotnienie i smutek dziecka. Z badań

wynika, że w przypadku młodszych dzieci rodzicom łatwiej jest zauważyć symptomy spadku dobrego samopoczucia dziecka. Jednak im dzieci są starsze, tym większe poczucie osamotnienia i tym większa rozbieżność między stanem dziecka a zauważeniem tego przez rodziców.

Faza wchodzenia przez dziecko w wiek nastoletni to czas bardzo dynamiczny, wręcz wybuchowy. Toczą się wtedy z różnym natężeniem potyczki i bitwy – w samym dorastającym dziecku i w twojej z nim relacji. Gdy dziewczyna dojrzewa, napotyka na ważne życiowe dylematy. Gdy stają przed nią istotne decyzje (czy przyjąć papierosa od koleżanki, czy pójść na imprezę z alkoholem, jaką szkołę średnią wybrać, jak reagować na zaczepki chłopców, jak okazywać sympatię swemu chłopakowi, na co się nie godzić), potrzebuje twego życiowego doświadczenia i mądrości, które pomogą jej przewidzieć konsekwencje jej wyborów. Potrzebuje wtedy jeszcze mocniej niż do tej pory twego wsparcia. A to nie dzieje się jak włączenie pilota czy aplikacji. Tu potrzeba twego czasu, by dać córce warunki, by mogła się otworzyć i szczerze z tobą porozmawiać. Trudno o poważnych sprawach rozmawiać w biegu codziennych obowiązków, przez telefon, gdy jesteś w pracy czy gdy uwagę masz skupioną na ekranie.

Brak dobrych relacji z rodziną i w rodzinie zaowocuje wycofaniem się córki. Może to przyjąć np. formę buntu na zasady panujące w domu lub przybrać formę zaburzeń żywieniowych. Najczęściej brak relacji kończy się szukaniem ich przez córkę poza domem. Skutkiem tego może być pójście po najbliższej linii oporu, czyli w kierunku seksu, który zamiast być wyrazem miłości dwojga kochających się bezwarunkowo ludzi, jest substytutem miłości i wyrazu zainteresowania. Nadmierne eksponowanie swego ciała, wzmożone zainteresowanie seksualnością czy ciążę nastolatek to najczęściej właśnie skutek braku zainteresowania ze strony rodziców. Faktem jest obniżający się wiek inicjacji seksualnej w Polsce oraz to, że konsultanci Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży z Fundacji Dzieci Niczyje odbierają tygodniowo blisko 3 tys. połączeń, a nie jest to jedyne miejsce, gdzie pomocy i zrozumienia szukają nastolatki. Inwestycja w budowanie i umacnianie relacji z córką jest więc zawsze jak najbardziej pilną potrzebą.



Specjalne zadanie dla taty

Co ważne, córka potrzebuje nie tylko matki, ale też ojca. Generalnie ojcowie chętniej skłaniają się ku pilotowaniu synów, matkom pozostawiając ważne rozmowy z córkami. Jednakże córki również powinny znać punkt widzenia ojca na wiele kobiecych spraw.

Dr Michelle Watson, która w Stanach Zjednoczonych prowadzi od lat Projekt Abba (9-miesięczne forum grupowe, niosące pomoc ojcom w nawiązywaniu bliskich więzi z córkami), w swojej książce *Tato, czy wiesz, czego potrzebuje twoja córka?* (Lublin, 2019) podaje wiele wskazówek, dzięki którym można pomóc swojej córce w bezpiecznym dorastaniu i ukształtowaniu się na dojrzałą kobietę. Jedna z najważniejszych wskazówek brzmi tak: *Dziewczęta są głodne afirmacji i nic ich nie powstrzyma, dopóki ich wygodniałe dusze nie zostaną nakarmione. Tym, co Twoja córka potrzebuje od Ciebie usłyszeć, jest konkret – powiedz jej, co widzisz w niej pięknego. Może:*

- że jej oczy są tak piękne, że zapiera Ci dech w piersiach;
- że zrobiła dziś sobie wyjątkowo ładny makijaż;
- że nadzwyczaj dobrze jej tym kolorze, który dziś nosi;
- że to, jak się dziś ubrała, twórczo wyraża jej osobowość.

Relacja z ojcem ma na córkę ogromny wpływ. Przez pryzmat więzi z tatą postrzega ona siebie jako

kobietę i zawiązuje późniejsze związki z mężczyznami. Obserwując, jak tato traktuje jej mamę, uczy się, jakich zachowań ma oczekiwać ze strony swego przyszłego partnera życiowego. Jeśli jakiś tato nie widzi siebie w roli wspierającego nastoletnią córkę, warto, by pomyślał o wzmocnieniu z nią relacji na przykład na warsztatach dla ojców i ich dorastających oraz dorosłych córek. Takie spotkanie prowadzone pod okiem doświadczonych trenerów to idealna okazja, aby zadbać o relację tato – córka.

Kilka kroków w stronę lepszej relacji z córką

Proponuję zastanowić się nad kilkoma krokami, jakie warto podejmować w relacji z córką. Pomoże ci to w zrewidowaniu waszej relacji i podjęciu konkretnych działań, by czynić ją mocniejszą. To zaś pomoże twojej córce być mocną.

- **Okazuj córce, że zawsze jest warta nakładu twego czasu i energii.** Spędzaj z nią czas tak po prostu, a prócz tego niech zawsze będzie też czas tylko dla niej. Gdy jesteś w pracy, zadzwoń do niej, napisz wiadomość. Możesz też zostawiać jej kartki z dobrym słowem w jej plecaku, przyklejone do lodówki czy drzwi jej pokoju albo na lusterku w łazience.
- **Wprowadzaj do jej życia i do waszych rozmów zabawę i humor.** Bez cynizmu czy wyśmiewania. Dobry żart potrafi rozładować niejedną napiętą atmosferę.
- **Pozwól córce na wyrażanie emocji.** Potrzebna jest jej swoboda wyrażania własnych myśli wraz z pewnością, że odniesiesz się do niej ze spokojem, nie zareagujesz zbyt ostro, nawet gdy popełni jakiś błąd, a może zwłaszcza wtedy. Istotne jest więc budowanie takich relacji, które zachęcą ją, by przychodziła do ciebie ze wszystkim, co leży jej na sercu.
- **Słuchaj jej uważnie i aktywnie** – słuchanie to sposób na pokazanie, że ci zależy. To znaczy – naprawdę nastaw się na to, by chcieć ją zrozumieć. Nie zaczynaj rozmowy z już postawionymi tezami i ocenami zachowania córki. Wsłuchuj się w jej słowa, obserwuj wyraz jej twarzy, mowę ciała. Szanuj jej myśli, marzenia i poglądy. Nie wyciągaj pochopnych wniosków.

- **Staraj się zrozumieć jej zachowanie, zanim zaczniesz na nie reagować.** Często pierwszym odruchem rodzica jest próba naprawy problemu oraz wykład, zazwyczaj długi. Chcesz mieć pewność, że córka zrozumiała swój błąd. Tymczasem to, czego ona naprawdę w tej sytuacji potrzebuje, jest zrozumienie. To pozwoli jej czuć, że zawsze jesteś blisko niej. Spróbuj więc wyrazić raczej swój smutek czy niepokój, a nie gniew związany z tym, przez co córka właśnie przechodzi.
- **Pamiętaj, że masz duży wpływ na to, jak córka postrzega samą siebie,** i to nie tylko w kwestii wyglądu zewnętrznego. Dziewczęta są pod dużą presją rówieśników i mediów, zwłaszcza mediów społecznościowych, by być modnymi i ładnymi. Twoja córka chce czuć, że dla ciebie jest piękna właśnie taka, jaka jest. Nie musi niczego udo-wadniać ani zmieniać. Zwłaszcza ojcowie mają niesamowity wpływ na to, by budować w córce – przez akceptację, komplementy, wyrazy miłości, zachwytu – poczucie pewności siebie i poczucia piękna tak zewnętrznego, jak wewnętrznego.
- **Ucz ją zdrowej asertywności.** Młoda kobieta jest pod dużą presją – zwłaszcza odkąd funkcjonują media społecznościowe – aby wyglądać, działać oraz zachowywać się w określony sposób w celu utrzymania pewnego wizerunku. Potrzebuje już z domu wynieść analityczne postrzeganie, by umieć uporządkować swój wizerunek i asertywnie podchodzić do nieczęsto absurdalnych wymogów świata, z którym się zderzy.
- **Reaguj. Wiele niedobrych rzeczy dzieje się, bo dobrzy ludzie siedzą cicho.** Twoja reakcja w niepewnej czy wręcz trudnej sytuacji pomoże córce poczuć się ważną i bezpieczną. Może chodzić o hejt w internecie czy zaczepki chłopaków w szkole. Nie musisz od razu wytaczać ciężkich dział, czasem wystarczy sama porada, jak się zachować. Przygotuj się jednak i na to, że działa będą potrzebne. Niech twoja córka wie, że w razie potrzeby może liczyć na twoje wsparcie, że rodzice będą o nią walczyć.

I jeszcze raz relacje

Kochający się rodzice – oparta na szacunku i miłości relacja mamy i taty to dla dziewczynki najlepsza szkoła ucząca budowania jej przyszłego związku i zasad, na

których będzie się on opierał. To zadanie czasem jest trudne, zwłaszcza gdy rodzice nie mają dla siebie czasu w codziennym zabieganiu, co odbija się na jakości ich rozmów i okazywaniu sobie szacunku.

Warto tu może stanąć niejako z boku i przyjrzeć się rozmowom, jakie toczymy w domu, a potem pomyśleć, jak to wpływa na córkę. Jaki obraz związku nosi w głowie i w sercu dziewczynka, która widzi tatę krytykującego mamę za przesoloną zupę, a jaki, gdy widzi, jak tato z uśmiechem uspokaja tę mamę, która właśnie zauważyła, że mocno przesadziła z solą? Jak działa na córkę obraz matki kulącej się w sobie na dźwięk podniesionego głosu męża? A jak widok przytulających się, czule rozmawiających ze sobą rodziców? To takie oczywistości, odpowiedzi znamy.

To, że w domu nie ma nałogu czy innej patologii nie oznacza, że naprawdę tworzymy dla córki idealne środowisko rozwoju.

Jeśli chcemy wychować dojrzałą, samodzielną kobietę, szanującą swą godność i rozumiejącą, na czym polega prawdziwy związek, sami dajmy tego przykład. Bo choć kazań, wykładów i anegdot podamy wiele, niezaprzeczalną prawdą jest, że słowa pociągają, a przykłady pouczają. Dzieci nie są zbyt chętne w słuchaniu, ale za to bezbłędnie nas naśladują. A zatem podstawą jest budowanie dobrych relacji między rodzicami.

Może się zdarzyć, że mimo wszystko twoja córka podejmie jednak błędne decyzje i w przyszłości wejdzie w związek, który będzie zaprzeczeniem wszystkich wartości wpajanych w domu, będzie daleki od miłości i szacunku. Pamiętaj, że także w tej sytuacji zawsze możesz nadal córkę wspierać, wciąż na tych samych zasadach – dbając o relację z nią, szanując ją i wyrażając jej miłość, mówiąc, że jest piękna i wspaniała i że zawsze chcesz ją wspierać. Z kolei twoja krytyka czy odrzucenie tylko raczej utwierdzą ją w przekonaniu, że zasługuje na swój los i że tak już musi być. Mam jednak nadzieję, że czarny scenariusz nie będzie możliwy, gdy córka będzie wzrastać w poczuciu pełnej afirmacji, w domu kochającej się rodziny.

Beata Mądra

ROZMOWY O ZAKOCHANIU



Wolę jedno życie z Tobą niż samotność przez wszystkie ery świata.

Wyznanie Aragorna do Arweny z powieści J.R.R. Tolkiena *Władca Pierścieni* zapowiada decyzję, która przemienia zakochanie w miłość. Zachęcam, by razem z nastoletnimi dziećmi obejrzeć cały film i zatrzymać się nad historią zakochania i dowodem miłości tej pary – elfa i króla.

Filmowe obrazy klasyki przybliżają piękne historie zakochanych par, jak Elizabeth Bennet i pan Darcy, Anna i Gilbert, Tristan i Izolda, Romeo i Julia, Wini-cjusz i Ligia – oczarowani, zauroczeni, zadurzeni, roz-miłowani, zakochani. Te historie utwierdzają pewną normę w myśleniu o stanie zakochania kobiety i męż-czyzny, ale tylko pod warunkiem, że nosi się te obrazy w pamięci. Definicja zmienia się wraz z obrazem nałożonym na normę, dlatego dzisiejsza młodzież ma inne skojarzenia, inne konotacje, inne obrazy filmowe, aktywujące się na hasło „zakochani”.

Podczas gdy niejeden rodzic śpiewa nad obiadem *Zakochani są wśród nas, zakochani pierwszy raz...* lub

Kochać, jak to łatwo powiedzieć, nastoletnie dziecko obok w słuchawkach słyszy zupełnie inne określenie zauroczenia i inną formę wyrażania siebie w tym stanie. Dlatego podejmując temat zakochania, najpierw musimy dowiedzieć się, jakie seriale oglądają nasze dzieci, które kanały w sieci odwiedzają i o czym śpiewają ich ulubieńcy. Odkryte treści przekazu medialnego na temat tzw. miłości mogą zszokować, a nawet zniechęcić do podjęcia rozmowy, gdyż może pojawić się myśl: „Ja i tak go nie przekonam”; „Co może zmienić jedna rozmowa?”; „To nic nie da, i tak nie będzie mnie słuchać”. Obawa przed kpiną ze strony córki czy syna może zniechęcić do rozpoczęcia dialogu. Dlatego potrzeba pomysłu, by to miła atmosfera, miejsce, okoliczność sprowokowały temat jakby naturalnie. Proponuję tutaj stworzyć warunki emocjonalnej bliskości, by móc poruszyć temat zakochania, czystości w relacji.

1. Zastanów się, gdzie Twój nastolatek lubi spędzać czas. Czy wśród przyrody, kwiatów, drzew czy skał, dzikości natury, czy w miejscu pełnym ludzi, jak kawiarnia, księgarnia, starówka miasta, czy też z dala

od przechodniów. Ta wiedza pozwoli Ci zaplanować wspólny czas.

2. Zaproś syna czy córkę do wybranego, przemyślanego miejsca. Forma owego zaproszenia jest niezwykle ważna, by nie spotkała się od razu z odrzuceniem. Może to być zaproszenie spontaniczne lub z wyprzedzeniem, wiadomość napisana przez telefon lub zostawiona na biurku w pokoju albo ustnie bez świadków. Rodzi się wówczas jakaś tajemnica, a im bardziej atrakcyjne miejsce, tym bardziej zastanawia. Jeśli właśnie trwamy w konflikcie, to możemy się spodziewać odpowiedzi: „Nigdzie z tobą nie jadę!”, „Nie mam ochoty”. Może się zdarzyć, że z braku cierpliwości rodzic zastosuje przymus czy da tragiczny wybór, np.: „Albo jedziesz ze mną na pizzę, albo jesz sam w domu, tylko są same resztki”. Wówczas wewnętrzny bunt tak zamknie syna czy córkę, że nie dojdzie do bliskiej relacji.

Warto zastosować w przekazie niewerbalnym postawę obojętności, która będzie wyczuwalna w sposobie zaproszenia. Młodość wycofuje się przy jakimkolwiek objawie rodzicielskiego zaangażowania. Dzieci to wyczuwają i mogą zwyczajnie wykorzystać to, że nam akurat bardzo zależy, jako okazję do buntu. Przy zaproszeniu na wyprawę dajemy czas na przemyślenie

odpowiedzi i – mimo jej braku lub niezgody – sami nie rezygnujemy. Ta postawa wytrwałości burzy schematy myślenia młodych ludzi i zwiększa ich odczucie wolności.

„Nie chcesz jechać, ok. Gdy zmienisz zdanie, to daj znać, bo ja się wybieram i nie będę proponować komuś innemu”. To napięcie, że mama czy tata dają wolność w tym wyborze, a zarazem nie grożą, nie zmienia im się humor, nie rezygnują, wzbudza ciekawość. I to ona budzi chęć poznania powodu zaproszenia.

3. Wspólna kolacja w restauracji, spacer po wystawie w galerii sztuki i kawa przy stoliku czy wypad na strzelnicę i pizza w parku na ławce to tylko kilka ze scenariuszy dobrego czasu razem z nastolatkiem. Wówczas nie rozmawiamy o szkole, wynikach, brakach, tylko jesteśmy przy sobie, jakbyśmy się mieli oswoić, może na nowo. Jeśli uda się utrzymać przyjemną atmosferę, lekką rozmowę, to dobry moment, by porozmawiać o stanie zakochania.

4. Sposób przekazu i język ciała w tej delikatnej kwestii więcej mówi niż największe mądrości, dlatego można zacząć od pytań i zamienić się w słuch, np.: „Jestem ciekawa, jak tam wśród twoich znajomych, czy ktoś ze sobą chodzi? Są szczęśliwi? Co myślisz





o chodzeniu ze sobą w tym wieku?”. Jeśli uda się rozkręcić temat i wówczas dodać coś od siebie, swoje zdanie bez moralizatorskiego stylu, to takie rozmowy będą wracać i wracać. Można zacząć od swoich wspomnień z pierwszego zakochania, poczucia zawodu lub miłości platonicznej do aktora, piosenkarza, idola. A najciekawszą opowieść o zakochaniu w tacie dziecka można trzymać jak asa w rękawie. Ważne, by było tutaj dużo humoru, śmiechu, rozluźnienia. Tak jakby otworzyć plecak pełen słodczy i przy okazji opowiedzieć coś o soczystym, dojrzałym jabłku. Takie dawkovanie rad o miłości jest roztropne i zachęcające.

5. Panowanie nad pokusą doradzania czy powiedzenia wszystkiego na temat, straszenia historią nastoletnich ciąż jest niemałym wysiłkiem intelektualnym świadomego rodzica. Ten trud powstrzymania się od dawania kazań przy okazji bycia sam na sam z jednym dzieckiem zaowocuje. Dlatego ćwiczenie się w wytrwałości, by jednym zdaniem nie popsuć atmosfery spotkania, jest wyzwaniem, które można podjąć z nadzieją, że stworzymy więź zaufania z naszym nastolatkiem. Ta więź pozwoli na relację szczerą i może otwartość gotową na przyjęcie prawdy o ludzkiej seksualności. I tutaj pojawia się refleksja, na ile my jako rodzice znamy tę prawdę, na ile ją rozumiemy, by ją podjąć i przekazać dalej jako dobrą nowinę.

Pomóc nam może wcześniejsza lektura podręczników do WDŻ, które podpowiedzą, jakie tematy śmiało możemy podejmować w jakim wieku. Daje to poczucie bezpieczeństwa i jest konkretnym wsparciem w wychowaniu. Możemy o takich poradnikach wspomnieć na spotkaniu ze swoim nastolatkiem, dodając, że są w domowej bibliotece. Odradzam dawania wprost do rąk wszelkich książek, artykułów dotyczących tematów związanych z miłością. Młodzież często jest takim gestem zawstydzona, czasem zaskoczona i pełna obaw, że rodzice coś podejrzewają. Dlatego większe szanse na przeczytanie mają te książki, po które młodzi sięgną sami, gdyż rodzic coś delikatnie o nich wspomniał albo zostawił na kanapie bez komentarza.

6. Zaufanie, zapewnianie o miłości, dystans. Tak określiłabym najważniejsze trzy kolejne kroki po takim dobrym czasie z synem czy córką. W praktyce oznacza zachowanie tajemnicy, o czym rozmawialiśmy (asceza szczególnie dla mam, by nie dzwoniły do babci, przyjaciółki, by podzielić się, jaki to nastolatek jest inny poza domem), zachowanie wspomnień dla siebie, czyli nieumieszczanie w sieci zdjęć ani relacji z tej wyprawy (chyba że na prośbę syna lub córki). Pisząc o zapewnieniu, mam na myśli, że takie wyprawy nigdy nie mogą być kartą przetargową wobec problemów wychowawczych typu „jak będziesz tak mówił, to cię więcej nie zaproszę”, „jeszcze raz nie wyłączysz tej gry, to nie pojedziesz ze mną w góry!”. Zaskakujące może być działanie rodzica, który zaprasza właśnie zbuntowanego nastolatka na wyprawę, gdyż pod koszulą buntu widzi zranienie, którym można się w porę zaopiekować. Właśnie dlatego, że widzę twój smutek czy niechęć, gniew, chcę, byś poczuł ulgę i zapraszam cię tu i tu... Tak robi sam Bóg Ojciec w swojej pedagogice Ewangelii życia. Dystans, który jest trzecim krokiem w zbudowaniu bliskości z dorastającym dzieckiem, chroni nas, rodziców, jak parasol przed deszczem młodzieńczych emocji. Deszcz pada, ale my idziemy dalej, bo wiemy dokąd. Te wspólne wypadki z nastolatkiem są jak przystanek, postój, a najciekawsze rozmowy toczą się podczas wędrówki.

Dla młodego człowieka nie ma nic bardziej ekscytującego, jak budzące się uczucie zakochania dziewczyny i chłopaka.

„Czystość relacji opiera się na wyborze wartości, a nie na wyrzeczeniu. Nie buduje się jej także na rezygnacji, której zwykle towarzyszy cię resentmentu. Czystości młodzieńczej nie można kojarzyć z pojęciem wstrzemięźliwości rozumianym jako wstrzymanie się od współżycia płciowego. Nie wchodzi tu w grę nic, co byłoby należne, co poświęcamy dla wyższego celu, ani coś, co byłoby złe, a więc zasługiwałoby na wyrzeczenie. Czystość młodzieńcza wymaga zachowania takich form odniesień we wzajemnej komunikacji obu płci, aby zachować dystans do wyboru drogi powołania” (Włodzimierz Fijałkowski).



Sylwia Bliźniewska

CZWORONOŻNI PRZYJACIELE – O PRZYJAŹNI DZIECI I ZWIERZAKÓW

Towarzysz nam zawsze i wszędzie, pomagając w codziennym trudzie, dając nam czystą radość, bez nich człowiek czułby się źle na tym świecie, bo ileż radości daje tak piękna i rozumna istota jak pies.

ks. Jan Twardowski

Powoli odchodzi w niepamięć stereotyp przysłowio-
wego Burka, który mieszka w budzie ograniczony
łańcuchem, a jego jedynym zadaniem jest pilnować
obejścia i ostrzegać swojego pana o wtargnięciu
kogoś obcego na teren gospodarstwa. W wielu pol-
skich domach mieszkają psy, które często są uzna-
wane za członków rodziny. Ważna wydaje się zatem
świadomość tego, jak wiele kompetencji terapeu-
tyczno-wychowawczych może posiadać czworonoż-
ny kompan.

Od najmłodszych lat miałam w domu jamniki i w do-
rosłym życiu wręcz nie potrafię bez nich funkcyjono-
wać. Dom bez psa staje się pusty, a człowiek jakby
bardziej samotny – mimo obecności ludzi. Od nie-
dawna jestem także szczęśliwym opiekunem znale-
zionego kota i przyznam szczerze, choć zawsze myśla-
łam, że koty to indywidualiści i nie są tak towarzyskie
oraz przyjacielskie jak psy: myliłam się! Oczywiście
wszystko zależy od predyspozycji danego osobnika,
jednak mój, który wychowuje się z psem, jest niezwy-
kle przyjazny, a kiedy mam gorszy dzień (i nie tylko
wtedy), „zaszczyca” mnie swoją obecnością, wtula
się i uspokajająco mruczy. Wspominam o kocie, po-
nieważ dla mnie jego zachowanie okazało się dużym
zaskoczeniem, całkowicie zburzyło moje wcześniej-
sze wyobrażenia.

Jak wspomniałam, od dziecka przywykłam do obecności jamników, które jako rasa uważane są za paskudne, nie lubiące dzieci, nieustannie szczekające i złośliwe. Nic bardziej mylnego! Wszystko zależy od wychowania. Moja jamniczka jest zawsze chętna do przytulania, a kiedy wyczuje, że jest mi smutno, kładzie się koło mnie, liże po rękach – jej wzrok zdaje się mówić: „nie martw się, jestem obok”. Uwielbia dzieci, z moją chrześnicą bawi się nawet w „policjantów i złodziei” (oczywiście suczka jest policjantem i goni złodzieja, ku uciesze zarówno jej, jak i dziecka) – i w żadnym stopniu nie przejawia złośliwości. Warto sobie uświadomić, jak często patrzymy na czworonogi przez pryzmat naszych uprzedzeń, oczekiwań i przesądów.

Przyjaźń między dziećmi a zwierzętami to niezwykle cenne doświadczenie, przynoszące wiele korzyści dla obu stron.

Czworonożni przyjaciele – w postaci psa, kota, królika, konia czy chomika – pomagają dzieciom rozwijać kompetencje społeczne, empatię, koncentrację, samodzielność i odpowiedzialność. Zabawa czy nawet sama obserwacja zachowań zwierząt poza walorami edukacyjnymi dostarcza wiele radości.

Czworonogi, zwłaszcza te umożliwiające przyjemny, subtelny kontakt fizyczny, dają poczucie bezpieczeństwa, pomagają w radzeniu sobie z trudnymi doświadczeniami i emocjami. Badania pokazują, że silna więź ze zwierzęciem pomaga w radzeniu sobie ze stresującymi wydarzeniami, o których może być trudno rozmawiać z drugim człowiekiem. Osoby posiadające zwierzęta na ogół przejawiają większą otwartość, wchodząc w relacje społeczne. Natomiast dzieci poprzez obserwowanie emocji czworonogów uwalniają się na emocje wyrażane także przez ludzi. Sposób, w jaki dziecko odnosi się do zwierząt, może być wyznacznikiem jego późniejszego stosunku do ludzi – mały posiadacz psa lub kota, karmiąc przyjaciela, czyszcząc jego legowisko lub dbając o jego zdrowie, uczy się, że inni także mają potrzeby, że czasem własne zachcianki i humorki trzeba odłożyć na później, a zadbać o bliską nam istotę.

Kontakt ze zwierzęciem daje – zarówno dzieciom, jak i dorosłym – poczucie akceptacji bez względu na ułomności (niepełnosprawność ruchową, umysłową, depresję, lęki, ADHD, autyzm i wiele innych), charakter czy wiek. Najczęstszym towarzyszem ludzi od czasów prehistorycznych bywa pies i – nie umniejszając kotom czy królikom – faktycznie psy okazują się najbardziej towarzyskie oraz chętne do nawiązywania kontaktów z ludźmi, dzięki czemu najczęściej wykorzystywane są w różnego rodzaju terapiach. Nie jest powszechnie znany fakt, że te czworonogi mogą nie tylko wspomagać terapię dzieci czy dorosłych, ale także pomagają w resocjalizacji osób skazanych – pracując za murami aresztów. W Polsce tego typu metody resocjalizacyjne stosowane są np. wobec osadzonych w Hajnówce. Oczywiście istnieje wiele rodzajów animaloterapii (terapii z udziałem zwierząt), najczęściej spotykana z nich to dogoterapia (terapia z udziałem psów), jednak coraz chętniej stosowane bywają felineoterapia (terapia z udziałem kotów), hipoterapia (terapia z udziałem koni), a nawet niedostępna jeszcze w Polsce delfinoterapia (terapia z udziałem delfinów).

Pierwsza próba podejścia do terapii z udziałem psa została dokonana zupełnie przypadkowo w 1953 roku przez psychiatrę dziecięcego Borisa Levinsona. Badał on autystyczne dziecko i zauważył, że chłopiec zaczyna zaprzyjaźniać się z jego psem, obecnym w gabinecie. Dziecko przejawiało trudności w nawiązywaniu kontaktów interpersonalnych, jednak gdy lekarz zadawał pytania, podczas gdy bawiło się z psem, zaczynało machinalnie mu na nie odpowiadać. Po pewnym czasie prowadzenia spotkań w tych warunkach dziecko otworzyło się także na terapeutę.

Córka Zygmunta Freuda, Anna Freud, pracowała z dziećmi, które przeszły przez piekło wojny i były nieufne wobec



ludzi. Cierpiały na lęki, koszmary nocne, miały trudności z mówieniem. Bardzo szybko jednak zaprzyjaźniły się z pudlem Anny i poprzez „rozmowę” z psem opowiadały o swoich problemach i traumatycznych doświadczeniach z czasów wojny. Czworonóg stał się więc pośrednikiem między małymi pacjentami a ich terapeutką. W swoim pamiętniku badaczka wspominała, że bez udziału psów zapewne nie udałooby się przywrócić tych dzieci społeczeństwu.

W trakcie odbywania praktyk w ośrodku dla osób niepełnosprawnych miałam możliwość obserwować zajęcia dogoterapii, podczas których dostrzegałam, jak spontaniczna psia radość i naturalność pozwalają dzieciom cieszyć się z wykonywanych zadań oraz mobilizują do dalszej pracy. Czworonogi nie porównują, nie oceniają, ale akceptują człowieka w całości, wraz z jego niedoskonałościami i specyficznymi cechami, a psia radość jest widoczna jak na dłoni – bo pies cieszy się całym sobą, od czubka nosa do końca ogona.

Współpraca z psem stymuluje u dzieci zarówno sferę emocjonalnego rozwoju, jak i motorykę dużą oraz małą, koordynację wzrokowo-ruchową i orientację w przestrzeni. Kontakt z ciepłym futrem, zimnym nosem, a niekiedy silnymi łapami i ostrymi pazurkami to doskonały trening integracji sensorycznej.

Specjaliści w dziedzinie psychologii zwierząt zauważają, że psy mają zdecydowanie bardziej wyczulone zmysły niż ludzie i potrafią odkryć zagrożenie, a także zaalarmować swojego opiekuna. Im większa jest więź między zwierzęciem a człowiekiem, tym bardziej jest on wyczulony na niebezpieczne sytuacje mogące wyrządzić krzywdę członkom jego „stada”. Niezliczone wydają się, wciąż nas zadziwiające, udokumentowane przykłady zwierzęcej wierności i empatii. Choć mogłoby się wydawać, że czworonogi kierują się głównie instynktem samozachowawczym, chęcią obrony własnego terytorium i zasobów, „przyjaźń międzygatunkowa”, jaką okazują ludziom, jest faktem.

W 2015 roku w Będzinie 14-letnia suczka Perełka uratowała życie miesięcznej Julki. Dziecko w nocy przestało oddychać, zaczynało sinieć. Pies, mimo że



od urodzenia dziecka nie miał wstępu do jego pokoju, wyczuł zagrożenie i natychmiast zaczął szczekać, czym zaalarmował babcię dziewczynki. Kobieta miała szansę natychmiast zareagować, udzielić pierwszej pomocy i wezwać pogotowie. Nie ma wątpliwości, że dziewczynka żyje dzięki tej dzielnej suczce.

Latem 2022 roku na Florydzie sześciolatek chłopczyk bawił się przed swoim domem, gdy nagle z ogrodu sąsiada wybiegł jego agresywny pies. Sąsiad natychmiast ruszył w pogoń za zwierzęciem, jednak nie miał szans w porę go dogonić. Na szczęście wraz z dzieckiem na podwórku bawił się jego owczarek niemiecki, który zasłonił chłopca własnym ciałem i wdał się w walkę z agresorem. „Tank miał wszystko pod kontrolą” – powiedział ojciec chłopca, który po całym zajściu umieścił nagranie z przydomowej kamery w mediach społecznościowych, aby pokazać prawdziwą przyjaźń i oddanie swojego psa.

Zaskakujący wyraz empatii i troski zwierzęcia o człowieka dała gorylica z zoo na przedmieściach Chicago w 1996 roku. Trzylatek wpadł na wybieg dla małych. Chłopiec stracił przytomność. Gorylica delikatnie podniosła dziecko i próbowała je ocucić wodą ze sztucznego strumyka, następnie przeniosła chłopca do wejścia, którym wchodził opiekun. Zwierzę nie zrobiło dziecku najmniejszej krzywdy i z wielkim zaangażowaniem próbowało je ratować, mimo przynależności do rzekomo agresywnego gatunku małp.

Tego typu sytuacji zaobserwowano o wiele więcej. Pokazują one, że przyjaźń między człowiekiem a zwierzęciem nie jest tylko pobożnym życzeniem ekologów, fikcją filmową czy literacką, nie istnieje tylko w badaniach szalonych naukowców, ale jest prawdziwa i każdy z nas – dorosły czy dziecko – może jej doświadczyć. Z moich obserwacji wynika, że zwierzęta autentycznie wyczuwają ludzkie emocje i to ich współgranie ze światem ludzkich przeżyć ma zbawienny, kojący wpływ – na każdego, kto zechce z niego skorzystać.

Musimy jednak pamiętać, że przyjaźń z czworonogiem to także ogromna odpowiedzialność. Są to istoty, które odczuwają ból, strach czy smutek tak samo jak my i bezgranicznie nam ufają. Decydując się na posiadanie psa lub kota, bierzemy na siebie zobowiązanie jego utrzymania, zapewnienia mu przyzwoitego miejsca do bytowania, odpowiedniej ilości wody i karmy oraz troski o jego zdrowie i dobre samopoczucie.

Należy od samego początku uczyć dzieci szacunku do zwierząt, a one z pewnością odwzajemnią się swoim

zaangażowaniem emocjonalnym. Trzeba również pamiętać, że kontakty dzieci ze zwierzętami powinny zawsze być inicjowane pod kontrolą dorosłych.

Posiadanie własnego czworonoga lub możliwość regularnego kontaktu ze zwierzętami niesie za sobą wiele korzyści – otwiera możliwość wchodzenia w interakcje społeczne, np. dzięki spacerom z psami możemy poznać innych właścicieli tych stworzeń i nawiązać wspaniałe relacje, przy okazji zażywając aktywności na świeżym powietrzu. W dzisiejszych czasach mamy wokół siebie coraz mniej zieleni – więcej betonu, mniej relacji międzyludzkich – więcej kontaktów wirtualnych, mniej empatii – więcej zobojętnienia. Poobserwujmy czasem bezinteresowność zwierząt żyjących wokół nas – z pewnością możemy się jeszcze czegoś od nich nauczyć!

Literatura wykorzystana:

K. Sipowicz, E. Najbert, T. Pietras, *Dogoterapia*; B. Kulisiewicz, *Witaj piesku! Dogoterapia we wspomaganie rozwoju dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych*; B. Kulisiewicz, *Dogoterapia we wspomaganie nauki i usprawnianiu techniki czytania*.





Małgorzata Nawrocka

PIĘĆ UŚCISKÓW DZIENNIE

*Pięć uścisków dziennie, z których każdy trwa przynajmniej pięć sekund, może podnieść poziom odczuwanego szczęścia, poprawić zdrowie i samopoczucie – pisała Bernadette Noll, terapeutka życia rodzinnego i propagatorka stylu *family slow*, czyli idei wyciszenia, zwolnienia i ogólnego hamowania tempa życia przez wszystkich członków rodziny po to, aby codzienna gonitwa nie pożarła ich relacji.*

Pięć uścisków dziennie... nie trzeba być dyplomowanym psychologiem, aby zgodzić się z takim punktem widzenia, bo przecież każdy z nas ma we wspomnieniach chwile, kiedy z radością, miłością czy ze wzruszeniem i łzami tonął w czyichś życzliwych ramionach – rodziców, przyjaciół, osób ukochanych – tych, którym dziękowaliśmy lub którzy dziękowali nam, na szybkie powitanie, na długie pożegnanie, na pocieszenie,

wsparcie, gratulacje, ukrycie dziecięcej nieśmiałości albo lęku... I tak dalej. Istnieje przecież tyle racjonalnych powodów, dla których człowiek poprzez uścisk daje znać drugiemu: jesteś dla mnie bardzo ważny!

Mowa ciała to jedno z najbardziej naturalnych zachowań ludzkich i jako gatunek królujący innym gatunkom na tej planecie uczyniliśmy z niej wręcz rodzaj sztuki. To jest nasza cywilizacyjna zdobycz, wyrafinowany rodzaj niewerbalnej komunikacji, tego nie można sprofanować.

Śpiąca Królowna na indeksie

Jedna ze współczesnych, kultowych aktorek świata Hollywood przyznała się kilka lat temu w wywiadzie, że zakazała swojej kilkuletniej córce lektury bajki o Śpiącej Królownie. Powód był dla pani aktorki

oczywisty: ta bajka ma złe ideologiczne zakończenie. Przecież nie wolno całować obcej, śpiącej osoby, bo ona mogłaby sobie tego nie życzyć!

No i niezły pasztet. Nie chciałabym być w skórze Charlesa Perrault. Chociaż napisał swoje wiekopomne arcydzieło w XVII wieku, gdyby żył dziś, mógłby jak inne autorytety zostać oskarżony o umizgi pedofilskie. Przecież wiadomo, że z naszego punktu widzenia Śpiąca Królowna była niepełnoletnia, bo ukuła się w palec wrzecionem w dniu swoich szesnastych urodzin. Z lotu współczesności interesuje mnie również inna rzecz: jak w takim razie alternatywnie i skutecznie rozwiązać w bajce niezawiniony problem Śpiącej Królowny? Pozwolić jej spać w nieskończoność, z nadzieją, że prawidłowa moralność jakiegoś Księcia z przyszłości nie pozwoli jej odłączyć od aparatury?

Jest jeszcze *casus* Królowny Śnieżki. Bracia Grimm wymyślili w pierwotnej wersji, że zachwycony urodą dziewczyny Książę, asystując pogrzebowemu korowodowi krasnoludków z kryształową trumną, zauważa, że kawałek zatrutego jabłka wypada z jej ust i Królowna ożywa. Oświadczają się więc przyzwolicie i co prędzej, a potem żyją długo i szczęśliwie. O całowaniu nie ma mowy.

Tymczasem to właśnie Hollywood, które nawet w filmach rysunkowych dla maluchów nie wyobraża sobie ostatnio finału romantycznych historii bez całówek, zaproponowało modyfikację i Książę Grimmów, tak jak Książę Perraulta, w wersji Hollywood całuje Śnieżkę. Zresztą zmarłą. Podwójne „fuj!”. Jeżeli pani aktorka wypowie się również gniewnie na temat tej kwestii, postaram się nie ominąć jej komentarza.

Wbrew pozorom, choć ze szczyptą dziennikarskiej ironii, dotykamy bardzo ważnego, wychowawczego tematu. Gdzie jest granica rozumu przeciw irracjonalnemu lękowi, albo raczej

przyzwolenia przeciw niebezpiecznej naiwności w relacjach osób, gdy w grę wchodzi dotyk.

Definicja „obcego”

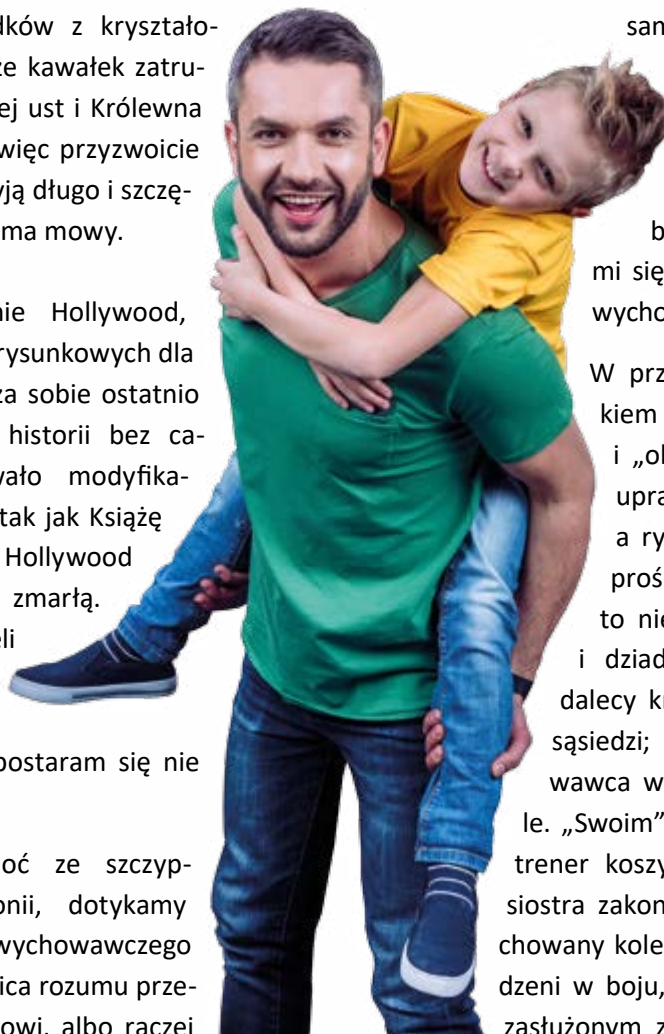
Kluczem do uporządkowania niepotrzebnych emocji, a te podgrzewa dziś popkulturowy przekaz, naprawdę niewolny od indoktrynacji i fobii, jest zdroworozsądkowe, dość szczegółowe określenie definicji „obcego”. Nasze dzieci, funkcjonujące w wielu grupach społecznych i to nie tylko realnych – które łatwiej jest mieć rodzicom na oku, ale także wirtualnych – gdzie wgląd rodzicielski jest ograniczony, a w niektórych przypadkach niestety żaden, otwarte są naturalnie na kontakt z wieloma osobami. Bardzo różnymi osobami.

Skrajne postawy opiekunów obserwujących z troską to zjawisko mogą być następujące: Po pierwsze: mania prześladowcza, czyli każdy dorosły obok mojego dziecka to pedofil, pilnujemy więc syna czy córki jak twierdzą i postawmy straż przy każdej bramie, nie dając dziecku samodzielnie wyjść ani zipnąć.

Po drugie: bez przesady.

Mnie nie porwali, to i jego czy jej nie porwą. Ja tam nie wnioskuję, co robi i z kim, byle lekcje były odrobione, bo mi się nie chce potem słuchać od wychowawcy.

W przypadku wspólnego z dzieckiem zdefiniowania listy „swoich” i „obcych”, sprawa znacznie się upraszcza, emocje opadają, a ryzyko problemów na własną prośbę maleje. Przy czym „swoi” to nie tylko rodzice, rodzeństwo i dziadkowie. „Swoi” to również dalecy krewni, znani od lat, życzliwi sąsiedzi; przyjaciele rodziny, wychowawca w szkole i mądrzy nauczyciele. „Swoim” może być pani z biblioteki, trener koszykówki, znajomy ksiądz czy siostra zakonna, drużynowy, dobrze wychowany kolega z klasy itd. Ludzie sprawdzeni w boju, od lat cieszący się naszym zaufaniem, to swoi. Dlatego





nie ma paniki, kiedy z gratulacjami czy życzliwością przytulą czasem nasze dziecko, porozmawiają z nim chwilę sam na sam, poczęstują czekoladą albo powiedzą mu coś miłego. Te zachowania są przecież normalne i życzliwe dla obu stron.

Świat obcych zaczyna się zdecydowanie dalej od domu i naszego środowiska: to internet, przypadkowe osoby z ulicy czy autobusu, nieznajomi narzucający się i zachowujący zbyt wylewnie w różnych sytuacjach, proponujący zniechęca podwiezienie, zaprowadzenie gdzieś albo próbujący wydobyć od naszego dziecka adres, numer telefonu lub inne prywatne informacje. Nie mówiąc o niekontrolowanym

dotyku. Tutaj zachowania wymagają czujności i natychmiastowej interwencji opiekunów. Przy czym należy pamiętać, że możliwe są migracje z listy na listę. To logiczne, że „obcy” może stać się z czasem serdeczny przyjacielem, a „swoi” mogą zawieść. Ważne jednak, abyśmy jako dorośli mieli stałe, żywe i ciepłe relacje z naszymi dziećmi. Wtedy rozmowa o dziwnych czy niepokojących zachowaniach innych osób będzie od razu sygnałem do właściwej oceny albo wręcz działania, nawet wtedy, kiedy dziecko opowie nam o tym zawstyżone. Bez względu jednak, co nam powie, jak trudne czy krępujące będzie jego wyznanie, na pewno w finale powinniśmy je serdecznie przytulić.



Małgorzata Pęska-Salawa

MIŁOŚĆ UWAŻNA

Kiedy poproszono mnie o napisanie artykułu o relacjach i reakcjach rodziców na sympatię swoich dorosłych dzieci, a także relacjach z zięciami i synowymi, bardzo się ucieszyłam.

Temat trudny, ale jakże potrzebny! Dla swoich dzieci zawsze przecież coś planujemy. Szkoły, liceum, czasem studia i pracę. Dajemy rady i sugestie. Sęk w tym, że – zgodnie z psychologiczną zasadą generalizacji – obszar ten rozszerza się na życie prywatne naszych dzieci. A tu teren zaczyna być już grząski, bo ich wybory to nie są nasze wybory. I pojawia się często przyszła synowa czy zięć, jakże odlegli od naszych marzeń... i jakoś trzeba temu sprostać.

W dzisiejszych czasach – kryzysu wartości rodzinnych, dużej potrzeby samotności, samorealizacji

i indywidualizmu – giną aktywnie i wspólnotowo żyjące większe rodziny (to znaczy spotykający się często rodzice, dzieci, dziadkowie). Żeby to jakoś odnowić, uratować, trzeba pomyśleć o wzajemnych dobrych relacjach. Kiedy pojawiła się synowa, a przedtem sympatia mojego syna, wymusiłam na sobie dużą uważność.

Po pierwsze, to nie mój partner, tylko mojego dziecka. I co jest najważniejsze?... Ich miłość i ich wspólne przezwyciężanie życiowych trudności. Ja mogę najwyżej w tym pomagać, w sposób, który oni zaakceptują, a najlepiej, jeśli o to poproszą. Wcześniej – nie. Nie dawać złotych rad, nie organizować życia, nie wpychać się z pomocą.

Synowa mi się podobała, kulturowo i światopoglądowo pasująca do naszej rodziny. Syn z punktu trafił dobrze. Kłopoty zaczęły się, gdy urodziło się im niepełnosprawne dziecko i ruszyłam z całą potencją pomagania. Za bardzo panoszyłam się w kuchni, sprząając i układając w szafkach u synowej, w dziwnym przekonaniu, że ułatwiam jej życie, no bo był taki bałagan.

Kilka razy synowa mnie zgasiła. I miała rację – otrzeźwiałam. Teraz mam z nią bardzo dobre układy, sama dzwoni do mnie często, o wiele rzeczy pytając. A ja, jako psycholog, który jednak dużo umie (no i matka czterodziecna), nie wtrącam się, nie komentuję, jak widzę, że coś jest moim zdaniem nie tak z wychowaniem czy karmieniem dzieci.

Nauczyłam się tego. Lubię dziękować synowej za to, że jest, że troszczy się o dom i że tak bardzo kocha mojego syna; wiem, że tysiąc rzeczy zrobiłabym inaczej – ale czy to jest ważne?

Przeżyłam kiedyś śmieszny sytuację. Wybrałam się do syna (wcześniej telefonicznie pytając synową, czy mogę przyjechać) i widzę, że mają na dworze piknik z sąsiadami. Kiedy mnie zobaczyli, wszyscy gruchnęli śmiechem. Spytałam, o co chodzi, i okazało się że wszyscy narzekali na swoje teściowe (na teściów mniej się narzeka), opowiadali, że urywają kontakty, bo nie mogą znieść ich dyrektywności. Moja synowa odpowiedziała: „A ja to lubię moją teściową”. I nagle się pojawiłam – o wilku mowa.

Pierwsza zasada – jak najmniej się wtrącać. Druga zasada – szukać dobrych stron i je podkreślać. Trzecia – dziękować za to, że jest.

Ale bywa i trudniej...

Pamiętacie może piosenkę Rosiewiczza *Najwięcej witaminy mają polskie dziewczyny*? Jest tam taki tekst: „jak czułbyś się w tym domu [...], gdyby w kuchni ktoś przy dziecku mówił po niemiecku?” I buch... trafił mi

się zięć Niemiec. Obcy kulturowo, religijnie, młodszy siedem lat od córki, inny... No i widzę, że córka obłędnie go kocha, a on ją. A ślubu nie chcą brać...

I dużo podróżują, i nie chcą mieć stałego domu. Ogólnie – nie moja bajka. No, ale pierwsza zasada: „nie wtrącać się” i tak zrobiłam. A o ten ślub i chrzest moich Niemczątek modliłam się gorąco. Ślub wzięli cywilny, gdy mieli już dwoje dzieci. Ochrzcili je także.

Nie ma ślubu kościelnego, co jest dla mnie ważne – i dwoje najmłodszych dzieci, malutkich jeszcze, jest nieochrzczonych. Nie mówię nic. Modlę się. Zięć okazał się cudownym człowiekiem. Naprawdę cieszę się, jak go widzę. Wzrusza mnie jego ojcowanie, jego pomoc córce i często dużo życiowej mądrości. Przytulam go, jak przyjeżdżają i mówię mu: „Jak dobrze cię widzieć!”.

Mam stale w pamięci dowcip, kiedy zięć do teściowej, która zamiata w ich domu, mówi: „Mama sprząta czy odlatuje?”.

Strasznie trudne są te relacje, zwłaszcza jeśli jest się pokaleczonym. Mnie trafiła się bardzo trudna teściowa, od której usłyszałam wiele krzywdzących głupstw. No cóż, nie pasowałam do jej wizerunku synowej. Teraz już wiele razy mnie przeprosiła i nawet powiedziała, że nie myślała, że jej syn tak dobrze trafi. Ale jak sobie przypomnę, co mówiła i jak się zachowywała – to jeszcze mnie dusi. Staram się ją (inną obecnie i starą) oswajać na nowo. Gdyby nie Manoppello i Santo Volto, nie udźwignęłabym tego.

Mam jeszcze przed sobą wiele pracy. Dwoje pozostałych dzieci jeszcze nie ma rodzin... Staram się pamiętać, że dobrem lepiej się do kogoś trafia, no i nie oceniać. Czekam...

Miłość uważna – tak, to dobre określenie dla miłości naszych dzieci. Uczmy się tego – czego wam, no i sobie, gorąco życzę.





Agnieszka Basa

JAK WESPRZEĆ NIESZCZĘŚLIWIE ZAKOCHANEGO NASTOLATKA?

Okres dojrzewania to czas nie tylko intensywnych zmian zachodzących w ciele nastolatka, ale również moment nawiązywania pierwszych poważnych uczuć, czasem romantycznych, a nierzadko – dramatycznych. Będąc rodzicem dorastającej osoby, warto pamiętać, że młodzieńcza miłość odgrywa w życiu naszych dzieci ważną rolę. Dzięki bliskiej relacji nastolatek czuje się ważny, akceptowany, znajduje wsparcie w trudnych momentach, a także uczy się, jak budować trwałe związki w przyszłości. Jednocześnie – jak wszyscy wiemy – młodzieńcze miłości bywają również bardzo burzliwe i krótkotrwałe.

Po etapie początkowej fascynacji koleżankami lub kolegami zaczynają się pojawiać pierwsze zawody,

rozterki albo dochodzi do rozpadu relacji. To nowe i bardzo trudne okoliczności w życiu młodego człowieka, ponieważ nie ma on jeszcze wykształconych mechanizmów skutecznego radzenia sobie z takimi sytuacjami. Doświadczenie bycia porzuconym lub wykazanie inicjatywy w zakończeniu relacji może być bardzo bolesne. Co powinien zrobić rodzic w takiej sytuacji? Jak zareagować, żeby wesprzeć swoje dziecko przeżywające rozpad pierwszego uczucia?

Gdy naszego syna lub córkę coś martwi, wówczas instynkt rodzicielski najczęściej podsuwa myśl, aby jak najszybciej usunąć ze świadomości dziecka to strapienie. W takich okolicznościach w ustach rodziców najczęściej pojawiają się zdania: „nie on pierwszy

i nie ostatni”, „nie był ciebie wart”, „znajdziesz sobie kogoś, młoda jesteś”, „nie ma się czym martwić” itp. Rodzice, racjonalizując i pocieszając czy udzielając rad, starają się umniejszyć cierpienia młodego człowieka. Ich intencje są dobre, ale najczęściej, niestety, nie odnoszą zamierzonego skutku, bo dziecko nadal cierpi. Może czuć się też niezrozumiane albo sądzić, że jego uczucia są lekceważone. W rezultacie następnym razem będzie zniechęcone i nie będzie chciało rozmawiać z rodzicami o swoich problemach. Chętnie za to podzieli się nimi z rówieśnikami, którzy go wysłuchają i okażą zrozumienie. Dlatego, gdy twoje nastoletnie dziecko przychodzi opowiedzieć o swoich miłosnych rozterkach, zawodach lub zranieniach, docień ten gest zaufania i udziel mu wsparcia. Jak to zrobić?

1. Słuchaj bardzo uważnie!

Rodzic powinien przede wszystkim odpowiedzieć sobie na pytanie: czy potrafię słuchać? Prawdziwe empatyczne słuchanie zakłada uważność na drugą osobę; niezakładanie z góry, że wie się, co ona chce powiedzieć. Ważne jest również, aby dać dziecku możliwość nieskrępowanego wypowiedzenia problemów, bez przerywania. Uważność to również nawiązanie kontaktu wzrokowego oraz danie nastolatкови tyle czasu, ile go potrzebuje. I najważniejsze: powstrzymaj się od dawania „dobrych rad”! Uświadom sobie, że to, co dobre dla ciebie, niekoniecznie musi być dobre dla twojego dziecka! Takie skupienie się na nastolatku pokazuje, że to, co mówi, jest dla ciebie ważne.

Dobrym przykładem stosowania właśnie takiej praktyki skupiania uwagi na rozmówcy jest postawa matki Teresy z Kalkuty. Pewien dziennikarz, który przeprowadził z nią wywiad, w trakcie rozmowy zadał jej pytanie, która z rozmów w jej życiu była najważniejsza. Matka Teresa odpowiedziała, że jest nią ta, którą właśnie prowadzi. Mężczyzna był pod wrażeniem tego, jak wielką uwagę potrafiła go obdarzyć ta drobna kobieta. Warto postarać się o podobne słuchanie własnego dziecka.

2. Uszanuj uczucia!

Gdy dziecko czuje się nieszczęśliwie zakochane, może przeżywać cały wachlarz różnych emocji: począwszy

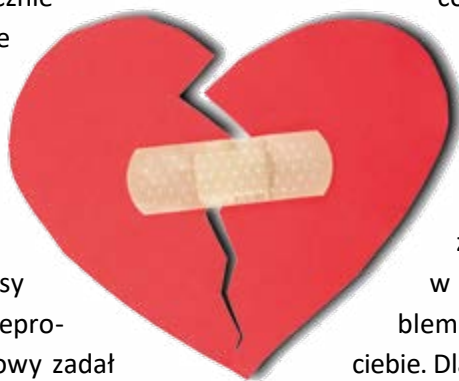
od złości i żalu, poprzez smutek czy poczucie odrzucenia. Rodzice często próbują wypierać te negatywne stany emocjonalne, myśląc, że dzięki temu szybciej miną. Jak umniejszają ważność rozterek dziecka? Mówią na przykład: „nie ma co płakać”, „nic takiego się nie stało”, „po co się tak złościć”, „głowa do góry, będzie dobrze”. W ten sposób pokazują jednak, że to, co dziecko czuje, jest niewłaściwe czy nieadekwatne do sytuacji.

Ważne jest więc, by nie bagatelizować, tylko uznać i spróbować zrozumieć siłę targających dzieckiem uczuć. W takiej sytuacji można powiedzieć: „odnoszę wrażenie, że jesteś smutna”, „wygląda na to, że jesteś rozczarowana jego zachowaniem” lub „wydaje mi się, że jesteś zły – czy dobrze czuję?”. Próba nazwania uczuć nastolatka obniży jego napięcie emocjonalne i uzmysłowi mu, że jest rozumiany i akceptowany – nawet jeśli dzieje się w nim coś, z czym nie potrafi sobie poradzić. Sprawi też, że wasza więź się wzmocni.

3. Zaakceptuj to, że nastolatek może nie chcieć rozmawiać!

Dziecko, jeśli nawet ma dobrą relację z rodzicami, nie zawsze musi chcieć dzielić się z nimi wszystkimi szczegółami swoich problemów. Dojrzewanie to czas, gdy coraz większe znaczenie zaczynają odgrywać więzi rówieśnicze. To właśnie przyjaciel może stać się najważniejszym powiernikiem dziecka. Warto jednak, żeby nastolatek wiedział, że w każdej chwili ze swoimi problemami może się zwrócić do ciebie. Dlatego nie naciskaj na zwierzenia, ale powiedz: „Jeżeli zechcesz porozmawiać, to pamiętaj, że jestem do twojej dyspozycji”. Decyzję o rozmowie pozostaw dziecku.

Już jako dorośli, wspominając swoje młodzieńcze zakochania, wiemy, że nastoletnie rozczarowania miłosne to nie koniec świata. Jednak kiedy się ma naście lat, punkt widzenia bywa zdecydowanie inny. Miejmy to na uwadze, rozmawiając ze swoim nastoletnim dzieckiem.





Barbara Sułek-Kowalska

DZIADKU, JADĘ Z TOBĄ

– A jakbyśmy nie byli Polakami, to kim byśmy byli? – pytał Staś, lat 9, po powrocie z USA, gdzie z powodu uniwersyteckiego stażu taty chodzili razem z młodszą o dwa lata siostrą Marysią przez dwa miesiące do szkoły.

– Kimś innym byśmy nie mogli być – upewniał sam siebie – bo przecież nie jesteśmy Amerykanami albo Francuzami, albo Meksykanami, albo Niemcami. No, a przecież nie można być nikim, prawda?

Napisałam wtedy o tym felieton, szczęśliwa, że wnuk jeszcze nie wie, że, niestety, można być nikim.

Co do tego, że nie mogą być kimś innym – pisałam – nasze wnuki upewniły się w swojej amerykańskiej szkole, w której spędziły dwa miesiące. Były w niej bowiem właśnie Polakami, niezależnie od tego, że – jak wszyscy uczniowie – rano słuchali amerykańskiego hymnu i przysięgi na wierność amerykańskiej fladze, jaką powtarzały wszystkie miejscowe dzieci. W tej szkole były różne dzieci, bo to uniwersyteckie miasto, czyli naukowcy z całego świata i ich rodziny. Każde dziecko miało swoją tożsamość, każde miało czas na opowieść o swoim kraju – i nauczyciele dbali o to, by mogło być z niej dumne.

Przykładów nie brakuje. W 2015 roku na czele grupy, jaką szliśmy na Wojskowe Powązki na Godzinę „W”, wcale nie siedł nasz dziewięćdziesięcioletni powstaniec „Czerkies”, tylko jego prawnuk, niespełna pięcioletni Leon w zielonej „mundurowej” kurteczce i wojskowej czapce – których to rzeczy bezwzględnie zażądał od mamy – w harcerskim pasie i z biało-czerwonym znaczkiem (miał jeszcze plastikowy pistolet za paskiem, bo to przecież „strój do powstania”). I to on nazwał naszą grupę – z dwoma flagami, które nieśliśmy poniekąd na jego życzenie, bo zazwyczaj chodzimy bez takiego wyposażenia – „powstańczą rodziną”. Wiedział, że idziemy na grób dowódcy dziadka-pra, jak najmłodszy nazywają pradziadka i umiał powtórzyć, że to „Waligóra” (Jan Tarnowski, komendant Obwodu AK Wola).

Pradziadek Renio, „Czerkies”, razem z rodzonym bratem Tadeuszem, ps. „Smukły”, byli żołnierzami Armii Krajowej. Wszystkie prawnuki „Czerkiesa” mają pamiętać, jak się nazywał jego dowódca i gdzie jest jego grób, dlatego co roku 1 sierpnia – co roku w różnym składzie – idziemy tam na „rodzinną wartę” przy jego grobie. Z kolei na nagrobku dziadka-pra, w grobie rodzinnym na innym cmentarzu, umieszczona jest biało-czerwona flaga i napis, że był powstańcem warszawskim; dla prawnuków jest to oczywiste.

Z kolei 2 sierpnia pójdziemy, jak co roku, w delegacji rodzinnej – syn, wnuki i prawnuki powstańca – na obchody w Polskiej Wytwórni Papierów Wartościowych, gdzie dziadek-pra z bratem walczyli w obronie reduty do tragicznego jej końca. Opowieść o powstańczym szpitaliku, którego pacjentem był „Czerkies”, weszła do kanonu rodzinnych historii, bo dopóki powstańcy żyli i spotykali się przy grobie „Waligóry”, dopóty toczyli w żartach spór, kto kogo uratował: ranny „Czerkies” chłopaków i dwie sanitariuszki, bo musieli go wynieść i doprowadzić do kanału, gdzie ze względu na rannego weszli nieco prędzej – czy też chłopaki i sanitariuszki uratowali „Czerkiesa”, bo go wynieśli, zanim Niemcy wysadzili szpital w powietrze. Jego bohaterka lekarka, dr Hanna Petrynowska, ps. „Rana” (nota bene siostra dr. Jana Żabińskiego, legendarnego dyrektora warszawskiego ZOO), zginęła razem z pacjentami – mamy ją w domu na czerwonych kubkach, które dostaliśmy w PWPW. Chodzimy tam co roku, a prawnuki już chyba rozumieją, że to także jest „ich” miejsce w Warszawie.

W listopadzie urządzamy piknik niepodległościowy – dorośli śpiewają, jedzą jedyny w swoim rodzaju bigos „niepodległościowy”, coraz starsze dzieci – nasze wnuki i przywiezione przez gości – biegają po ogrodzie, tworząc doraźne ordynki w poszukiwaniu biało-czerwonych znaków i może, kto wie, samego Pana Marszałka. Dziadek zaprasza koniarzy na przejażdżkę, wreszcie wszyscy idziemy na spacer do stajni i dziadek bierze wszystkie wnuki i chętne dzieci przyjaciół na „oprowadzanki”, bo przecież nie wszyscy jeżdżą konno. Wprawdzie nie jesteśmy legionistami, ale atmosfera jest oczywista: my, pierwsza brygada, strzelecka gromada.

Konie są częścią naszej historii, w domu przybywa nie tylko umiejętności i kwalifikacji, ale też książek, albumów, mundurów i... szabel. Oraz wydarzeń, w których warto, a nawet trzeba, uczestniczyć, zwłaszcza że zaprasza dziadek – organizator i uczestnik – pikników kawalerskich, zawodów, pokazów, wrześniowych rajdów, sierpniowych rocznic. Nad morzem nie możemy nigdy być dłużej jak do 13 sierpnia, bo przecież na 15 sierpnia trzeba być w Warszawie! Albo w Ossowie!

W ubiegłym roku Leon, już niemal dwunastoletni, ogłasza: dziadku, jadę z Tobą. Dobierają bryczesy, pałatki, furażerki. Leon pomaga przy pokazach kawalerskich i jest pomocnikiem co się zowie.

Potem jadą do Komarowa, aż pod Zamość, gdzie w 1920 rozegrała się wielka bitwa między bolszewicką I Armią Konną a polską I Dywizją Jazdy – największa bitwa konnicy w wojnie polsko-bolszewickiej i wielka polska wygrana. Wielka polska historia. Od 2022 roku upamiętnia ją niezwykle pomnik.

Ale nie tylko wielkie narodowe rocznice tworzą okazje. Któregoś roku Staś, wtedy może dziesięcioletek, poszedł na Wszystkich Świętych specyficznie przygotowany: miał zeszytik i długopis, siadał więc i spisywał swoje pra-, prapra- i prapraprababki. A potem dociekał: kto, gdzie, z kim i w jakich okolicznościach, zwłaszcza wojennych. I wysnuł nieoczekiwany wniosek: że w naszym polskim przypadku powinniśmy mieć dziesięć dni Wszystkich Świętych i Zaduszek: aż do Święta Niepodległości. Bo przecież 11 listopada też wspominamy zmarłych – którzy dali nam Polskę. Tamci żołnierze.

Wieczorem na Cmentarzu Wojskowym młodszy o połowę Leon nie wiedział wprawdzie, kim był „panteon”, ale kiedy zrozumiał, palił z ojcem kolejne znicze i ustawivszy je, sam z siebie stanął na baczność. Uważał też, że formuła „Chwała bohaterom” w takim miejscu należy do modlitwy!

Nie chodzi więc o wielkie planowania i tabelki zapisane na kolejne wydarzenia. Chodzi o zwyczajne życie, o to, żeby nie pomijać okazji, które pomagają realizować cel. Kiedy się okazało, że młodszy i najmłodszy – Anielka i Lula, Leon i Henio – już sprawnie mówią „kto ty jesteś? Polak mały”, ich mama i ciocia błyskawicznie zaaranżowała inscenizację – na wsi, wśród kwitnących już drzew, u stóp kapliczki – i nagrała fantastyczny filmik, który do dziś jest dla rodziny źródłem radości. I satysfakcji. Choć sprzed dwóch lat, znowu go rozesłałam z najlepszymi życzeniami z okazji 3 Maja. Witaj, majowa Jutrzenko!



Bogna Białecka

MIŁOŚĆ PO ŚMIERCI

Trudno rozmawiać o śmierci, zwłaszcza z dziećmi; tym trudniej, jeśli odchodzi ktoś bardzo kochany. Reakcje na śmierć osoby bliskiej i ważnej są bardzo różne. Niektórzy przeżywają intensywne emocje, takie jak rozpacz; inni stratę uświadamiają sobie stopniowo, ich reakcje są więc spokojniejsze. Nie oznacza to oczywiście, że ci spokojniej znoszący śmierć kochali zmarłego mniej. Choć gwałtowne uzewnętrznienie żalu może mieć właściwości oczyszczające, istnieją osoby, które silne ataki emocji przeżywają jeszcze długo, za każdym razem, gdy pomyślą o zmarłym. Z drugiej strony, osoby, do których strata dociera stopniowo, mogą jeszcze przez długi czas być dręczone przez depresyjne myśli.

Niezależnie od tego, jak przeżywamy i wyrażamy żal, ważne jest, by nie przekształcił się on w trwałą melancholię, gdy męczy nas błędne koło depresyjnych myśli i poczucie bezsensu, tak byśmy nie pozostali na poziomie zadრęczania się stratą.

Aby żal nie był destrukcyjny, lecz oczyszczający, warto skupić się na dobrych rzeczach, które zawdzięczamy zmarłemu. Dobre czyny, dobre wspomnienia – to powinno być w centrum uwagi. Osoby, które żal będzie dręczył jeszcze długo, to ludzie skupiający się przede

wszystkim na negatywnych skutkach śmierci bliskiego. Tak też warto o śmierci rozmawiać z dziećmi. Zamiast unikania tematu, którego nie da się uniknąć (dzieci często długo jeszcze śnią o zmarłych bliskich), lepiej koncentrować się na dobrych wspomnieniach i tym, co zmarły pozytywnie po sobie zostawił, czego nauczył.

Konsekwencje zdrowotne straty

Kluczowe wydają się pierwsze trzy miesiące po śmierci. Jest to okres ogromnego stresu, zmiany całokształtu życia, w tym nawyków żywieniowych, zwłaszcza po śmierci osób najbliższych: męża, żony. Wszystko to przyczynia się do zwiększenia podatności na choroby. Dlatego właśnie ważne jest otoczenie wdowca lub wdowy szczególną opieką w pierwszym okresie po śmierci, tak by zmiany były jak najlepiej „zagospodarowane”, w tym sensie, by nie pojawiły się nałogi ani złe nawyki poprawiania sobie nastroju na skróty – np. ucieczka w kompulsywne oglądanie seriali, gry komputerowe czy hazard. Oznacza to też powstrzymanie się od prób błyskawicznego przywrócenia osoby w żałobie do normy i pozwolenie jej na własny sposób przeżywania tego stanu.

Problem polega na tym, że mamy zwykle wyrobione zdanie na temat tego, jak druga osoba powinna przeżywać żałobę. W rezultacie wdowa lub wdowiec może się spotkać z ostrą oceną i krytyką z ust rodziny czy przyjaciół dotyczącą tego, co robi. I tu pojawia się dylemat – gdzie leży granica między ochroną żałobnika przed potencjalnie niebezpiecznymi zachowaniami a ingerencją w jego sposób przeżywania żałoby? Ważnym punktem różnicowania wydaje się ocena konsekwencji zdrowotnych. Jeśli ktoś z żalu zaniedbuje zdrowie, pomagamy mu w utrzymaniu czy wyrobieniu dobrych nawyków, jednak trzeba pozostawić mu wolność co do innych obszarów życia.

Patologiczna żałoba

Żałoba jest czymś naturalnym. Nawet u osób wierzących w życie po śmierci i mających nadzieję, że zmarły trafił do nieba, pozostaje smutek spowodowany poczuciem osobistej straty. Żałoba taka może trwać długo, lecz trzeba ją przeżyć – a zaczyna się od przyjęcia do wiadomości i zaakceptowania faktu śmierci.

Nie wszyscy to potrafią i na przykład z pokoju zmarłego tworzą rodzaj mauzoleum, w którym wszystko zostaje tak, jakby bliski tylko na chwilę nas opuścił. To sprzyja zaleganiu poczucia rozpaczy i nastrojom depresyjnym.

Osobie, która pogrąży się w patologicznej żałobie (izolacja, ucieczka w fantazje), trzeba pomagać stopniowo. Problem z żałobą patologiczną polega na tym, że człowiek nie przyjął do wiadomości faktu śmierci, ucieka w świat wyobraźni. Na nic się nie zdadzą brutalne wypowiedzi typu: „Przecież on nie żyje, przestań udawać, że z nim rozmawiasz”. Komuś takiemu trzeba pomóc stopniowo i delikatnie. Można np. namówić, by zamiast trzymać w nieskończoność rzeczy zmarłego – rozdać (przynajmniej część) przyjaciołom i osobom, które będą takie pamiątki cenić. Warto też angażować człowieka w różne zajęcia – może być to np. wykorzystanie umiejętności w jakiejś grupie zainteresowań, wolontariacie. Pomocą będzie także wyciąganie takiej osoby na krótkie wyjazdy, wartościowe filmy, występy teatralne, koncerty, pod warunkiem, że nie będą na siłę radosne, a raczej motywujące i skłaniające do pójścia dalej. Jeśli natomiast mimo pomocy widzimy nasilającą się izolację i ucieczkę od rzeczywistości – warto skontaktować taką osobę z terapeutą.



Piotr Tryjanowski

Z NASTOLATKIEM W PTASI ŚWIAT



Żyjemy w dziwnych czasach. Kiedyś kontakt z przyrodą był normą i wynikał z potrzeb przetrwania. Należało wiedzieć, co zjeść, jakich gatunków unikać, a jakie bliżej poznać, by efektywnie z nich korzystać. W naszych mózgach pozostało umiłowanie do przyrody zwane biofiliją, oznaczające tylko – i aż tyle – że bez przyrody nie potrafimy przetrwać. Na co w teorii możemy oczywiście znaleźć mnóstwo argumentów. Jednak, gdy przychodzi do praktycznych sposobów poznania otaczającej przyrody, to zaczyna się horror. Trzeba wcześniej wstawać, czegoś się wcześniej nauczyć, a to pogoda nie taka, a to komary i kleszcze. Lepiej wsuwać chipsy i popijać słodkościami. Mózg bywa chwilowo zadowolony, a ciało więdnie.

Parametry medyczne opisujące populację nastolatków są po prostu dramatyczne. Dzieje się źle i nie widać światełka w tunelu. Rośnie liczba problemów psychicznych, tak poważnych, że psychiatry i psycholodzy zwyczajnie nie nadążają z diagnozami i terapią. Nie zawsze sprawdza się, a przynajmniej nie zawsze bywa potrzebna, farmakoterapia. Pastylki szczęścia mają naprawdę ograniczoną moc. Pozostaje

zadziałać w sprawdzony sposób. To przyroda zdrowia doda!

Terapia spersonalizowana

Wszystko dookoła wkurza: koleżanki z klasy, dziwna dyrektorka i jeszcze dziwniejsza polonistka, dom. Choroba, rozwód rodziców, strata bliskiej osoby, despotyczny szef, debilni sąsiedzi. Przychodzi piwko, kolorowe drinki, elektroniczny buch lub paczka fajek. I tak codziennie. Tylko po to, by chwile uniesienia w konsekwencji przytłaczać jeszcze większym rozgoryczeniem i smutkiem. Izolacją społeczną i staczaniem się w depresję. Kombinacja wymienionych czynników występuje powszechnie, choć nadal stanowi temat tabu. Pewne ocknięcie przychodzi dopiero wtedy, gdy w tle wisi próba samobójcza.

Trzeba poszukiwać ratunku. Rozmowy, spotkania, pomysły. Czasami niecodzienne. W literaturze fachowej pojawił się właśnie taki nowy pomysł – **ornitologia terapeutyczna**. Oznacza spoglądanie na ptaki nie po to, by się ścigać, kto rozpozna więcej gatunków, zobaczy ich w życiu albo stworzy bardziej wyrafinowane

analizy naukowe, a po to wyłącznie, by cieszyć się ich obecnością. Na chwilę się zatrzymać, zobaczyć skrzydlatych braci, których tak wielu dookoła. Początki bywają trudne. Coś przeleciało, zaświszczało, zaśpiewało. Co? Miało być tak pięknie i może pięknie jest, ale nie bardzo wiadomo dlaczego. By poznać źródło dźwięku, trzeba się nieco namęczyć, poruszać, zapamiętać, zapisać, najlepiej w zwykłym analogowym notesie, a nie w żadnym smartfonie. I sprawdzać, uczyć się, jeszcze raz sprawdzać, poprawiać, pytać, kontaktować z innymi. Codzienne spacerowanie nabiera charakteru medytacyjnego. Ciało nabiera sił, a mózg wypoczywa. Powraca na właściwe tory, gdzieś po drodze gubiąc czarne myśli, niepotrzebne sprawy i zmęczenie, którego źródłem jest ekran monitora. Przygoda wśród przydomowej zieleni nabiera rumieńców. Jednak to nie o samą zieleń chodzi. Parki, lasy i ogrody bywają wspaniałe, ale czymże byłyby bez ptaków i innych zwierząt? Ptaki to nieprzewidywalność i dreszczyk emocji. Nie można ot, tak po prostu wyciągnąć portfela i zabukować wersji *all inclusive*, że chcę zobaczyć ten czy ów gatunek. Cóż z tego? Chcieć to sobie możemy, ale przyroda lubi niespodzianki. Nie ten gatunek, to inny. Często piękniejszy, rzadszy, z naszą, wpisaną w jego obserwację, historią. Nierzadko taką do opowiedzenia innym. Z rumieńcami na twarzy, a jednak bez nachalności, niepotrzebnego szpanerstwa; raczej po to, by dzielić się radością. Zachwytem nad drobnostkami.

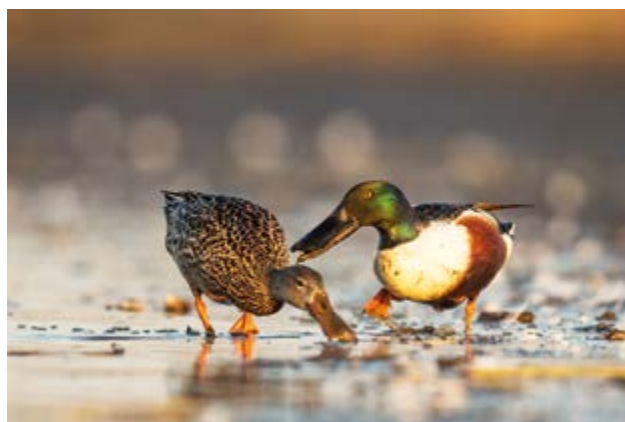
Otoczeni

Nawet nie bardzo to zauważając – żyjemy w ptasim świecie. Opisano około 11 tysięcy gatunków ptaków, a całkiem niedawno pokuszono się także o oszacowanie liczby osobników. Mamy razem aż 50 miliardów ptaków, czyli na każdego z nas, dumnego przedstawiciela gatunku *Homo sapiens*, przypada 6–7 osobników. Niektórych drażnią skrzydlate stworzenia, boją się ich, nawet w sposób paniczny. Bywają tacy, że nie lubią małych, a podziwiają jedynie te wielkie, majestatyczne, szlachetne. To dla nich bociany, orły i żurawie – za nic mieć będą wróble, pokrzewki i świstunki. Nic to. Ważny jest punkt zaczepienia. Jeśli jednak poczułeś, że ptasie trele wprawiają Cię w zachwyt, chcesz poznać gatunki ze swojego otoczenia, zapamiętać ich cechy diagnostyczne i dowiedzieć się

o tajemnicach ptasiego życia, dopiero wtedy inwestuj w ptasiarstwo. Zastanów się nad kupnem podstawowego przewodnika terenowego, lornetki, a nawet aparatu. Nie ma co inwestować za dużo. Czasami ornitologiczna chęć przemija niemal tak szybko jak postanowienia noworoczne. Szkoda zatem w ptasie pasje inwestować zbyt wiele. Lepiej po prostu chodzić na spacer, czerpać radość z pobytu na świeżym powietrzu, ruszać się, a ptaki może z czasem się przypomną. Daj się zaskoczyć.

Spacer z sensem

Radość z rzeczy niewielkich pozwala na chwilę oddechu w gnającym niebezpiecznie świecie. Szczęście zaś sprzyja umysłom przygotowanym, nawet na tak zaskakujące drobnostki. Choćby wtedy, kiedy potrafimy je nazwać. Rozpoznane gatunki ptaków, nazwane rośliny, a nawet poprawnie odgadnięte marki mijanych samochodów uruchamiają układ nagrody w mózgu. To coś więcej niż tylko relatywnie płytka radość z obserwacji estetycznego, choć nienazwanego obiektu.



Płaskonos

fot. Krzysztof Chomicz



Kania

fot. Krzysztof Chomicz

Błotniak stepowy tuż przy szkole nad łąką, zimorodek na miejskim mostku, sikora czubotka na słoninie i piecuszka na skraju boru sosnowego. Naprawdę ciekawe obserwacje. Przypomnienie sobie ich cech diagnostycznych, nazwanie, skojarzenie nazwy z obserwowanymi obiektami to wyśmienity trening dla pamięci, redukcja stresu i zwiększenie komfortu życia. Drobnostki niby, a czynią nasz los przyjemniejszym.

Wykazano, że obserwacja charyzmatycznego gatunku ptaka albo interesującego zachowania buduje nie tylko samo wspomnienie nazwy gatunkowej, ale całościowe wspomnienie sytuacji, zapachów, dźwięków, sekwencji wydarzeń, scen i obrazów. Zapełnia to przestrzeń psychiczną – pamięć emocjonalną i deklaratywną – całym szeregiem pozytywnych treści, obrazów, wspomnień. Buduje relacje z widzianymi ptakami, z obserwacjami, których się dokonało i obraz własnej osoby – to ja jestem tym, który widział srokosza, kłaskawkę, pokłaskwę, potrzosa i kobuza. Oczywiście może to przybierać patologiczne formy wzmacniania poczucia własnej wartości poprzez wysiłki na rzecz uzyskania rekordów, ale

w zwykłej sytuacji bardzo wzbogaca i wypełnia psychikę. Może także służyć do budowania swojej tożsamości (jestem obserwatorem ptaków), a także tożsamości w relacjach z innymi.

Spacer wiąże z przemieszczaniem się. Lepiej chodzić spokojnym krokiem, bez nerwowych ruchów, z czasem na przerwy i przyłożenie lornetki do oczu. Nabrać dystansu, tak do siebie, jak i obserwowanych ptaków. Nie tylko w przenośni, ale jak najbardziej dosłownie. Obserwując ptaki i my jesteśmy obserwowani. Nie warto ich stresować. Ptaki, tak jak my, nie mają nerwów ze stali, a produkowany kortyzol zmniejsza komfort i długość życia. Warto więc o zachowanie stosownej odległości.

To nie hip-hop, ale ...

Ptaki stworzyły muzykę, i to bynajmniej nie żart. Człowiek próbował gwizdać i mlaskać, chcąc naśladować ptaki. Jednak nie odtworzył spektrum ich możliwości. Czasami wydają proste, wręcz prymitywne dźwięki: huki, ryczenia i bębnienia, ale te najwspanialsze, dla ludzkiego ucha, to piosenki samców ptaków



fot. Krzysztof Chomicz

Kormorany



fol. Krzysztof Chomicz

Kruki



fol. Krzysztof Chomicz

Zimorodki

wróblowych, prawdziwych romantyków. Zaawansowanie wiekowe nie pozwala mi wypowiedzieć się o gustach muzycznych młodzieży, a sam ptasie motyw dostrzegam niemal wszędzie. Oto mała próbka – łatwa do znalezienia na YouTube: Vivaldi, Beethoven, Messiaen, The Eagles, Kaczki z Nowej Paczki, Kayah & Goran Bregovic, Wojciech Młynarski, Jacek Kaczmarski, Jeremi Przybora, Dżem, Czerwone Gitary, Piotr Szczepanik. Naprawdę tego sporo! Może młodzież poruszy Nick Cave i jego piosenka z filmu *Makrokosmos*. Kombinacja obrazu i dźwięku sprawia, iż ciekawym staje się tytuł *I'm Like A Bird* Nelly Furtado, chociaż *I Like Birds* grupy Eels też przecież kłamliwy nie jest. Do tej i tak długiej listy propozycji dopisałbym jeszcze: The Beatles – *Blackbird* i *Free As A Bird*, Pink Floyd – *Cirrus Minor*, Boba Marleya – *Three Little Birds*, Dolly Parton – *Little Sparrow*, Coldplay – *Birds*, Michaela Jacksona – *Rockin' Robin* i do prawdy rozczulające *Grantchester Meadows* grupy Pink Floyd. Jest w czym wybierać.

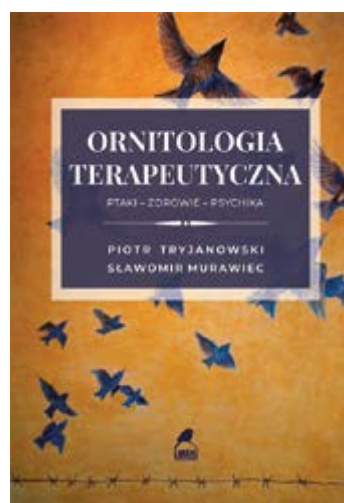
Dobre rady

W przypadku zestawu dobrych rad, takich – no wiecie – od przystawowego wujka Zdzisia, zawsze pozostaje nieśmiertelne pytanie, co konkretnie robić? Na wypadek obserwacji ptaków – odpowiedź jest banalnie prosta. Po prostu wstać, odłożyć wszystko i wyjść z domu. Do lasu, nad jezioro, do parku. Poruszać się, nastawić na słuchanie, wyłączyć media społecznościowe. Być otoczonym przyrodą. Pozwólmy jej zadziałać. I jedynie uważać trzeba, by nie dać się zatopić przez nadmiar szczęścia. Ptaki, ze swoimi bajecznymi

kolorami, głosami, zestawami zachowań, potrafią wciągnąć w wir obserwacji. Siedzenie z konsolą przed monitorem, zbieranie kart, a nawet rozgrywki w planszówki potrafią wciągnąć tak, że ludzie tracą zdrowie, pieniądze, a bywa, że – posuwając się do kontynuacji w skrajnie niesprzyjających warunkach – nawet życie. Trzeba uważać, bo i w ptasich obserwacjach ma zastosowanie stare medyczne porzekadło, znane od Paracelsusa: *Wszystko jest trucizną, decyduje tylko dawka*. Dawka terapeutyczna to taka, która cieszy, wyzwala wyłącznie dobre emocje i zachęca do dzielenia się radością z innymi.

Koniec gadania, ruszaj na ptasi spacer.

Do przygotowywania artykułu wykorzystano informacje zawarte w książce *Ornitologia terapeutyczna*.





Katarzyna Wozinska

PRZYJAŹŃ W TĘCZOWEJ EPOCE

Zainteresowanych odpowiedzią na odwieczne pytanie: czy przyjaźń pomiędzy kobietą a mężczyzną jest możliwa, muszę rozczarować albo... rozbawić. W przypadku dorosłych – prawie! A jeśli zapytamy kobietę... Skoro przyjaciel jej się nie podoba, zakłada, że druga strona traktuje to podobnie. Tymczasem mężczyzna w takiej mieszanej przyjaźni zazwyczaj jak najbardziej jest zainteresowany. Przyjaciółka jest w jego oczach atrakcyjna i pociągająca, ale czeka na pojawienie się opcji (a ta być może nigdy się nie pojawi). Założenie, że taka przyjaźń ma jakiś podtekst, co najmniej jedną ze stron oburzy, ale jest jak najbardziej uzasadnione. Dla jej trwałości i by nie grać na uczuciach jednej ze stron, potrzebne są dodatkowe konteksty. Czynniki, które wzmacniają ramę „tylko przyjaźń i nic więcej”, to np. małżonek, różnica wieku, twarde reguły nie-stwarzające dwuznacznych okazji dla eksplozji uczuć. Tyle dorośli. A jak jest z młodzieżą?

W przypadku nastolatków oburzenie na sugestię, że przyjaciel może podkochać się w przyjaciółce i *vice versa*, będzie rzecz jasna silniejsze. W adolescencji emocje bywają skrajne, wiemy o tym doskonale. Zatem również prawdopodobieństwo zmiany przyjaźni w związek („chodzenie ze sobą” – to już niestety nazewnictwo *passé*), jak i zwyczajne zainteresowanie drugą stroną jest znacznie wyższe. I obstawiam, że to zwykle dziewczyny nie są tego świadome.

Czy w ostatniej dekadzie te zjawiska zmieniły swój charakter? Mam wrażenie, że tak. Zauważam zmianę w sposobie interpretowania swoich doświadczeń i opowieści o sobie oraz relacjach. Młodzi ludzie stosują do rozumienia świata relacji międzyludzkich tęczyowy filtr, przekonani, że wreszcie udało się odkodować rzeczywistość. I co najwyżej boomersi (czyli my) tego nie rozumiemy, odmawiając uznania osiągnięć nauki niczym płaskoziemcy.

W sytuacji, gdy młodzież zdecydowanie za szybko (ironicznie: od wejścia na TikToka, czyli mniej więcej w wieku 10 lat) zaczyna poszukiwania swojej orientacji i tożsamości płciowej, sprawy muszą się skomplikować. Dzieci nie mają do tego niemal żadnych naturalnych przesłanek, ponieważ będąc w okresie wyciszenia (latencji), nie odczuwają podniecenia erotycznego, a w kolejnym etapie rozwoju (na początku wieku dojrzewania, tzw. *puberty*) cechuje je ogromna przypadkowość. Seksualizacja naszej kultury powoduje, że użytkownicy sieci są bombardowani bodźcami mającymi wzbudzić podniecenie, a także znormalizować jak najszerze zainteresowanie seksualnością w każdym wydaniu. Inaczej będzie to wpływać na typową męską – chłopięcą dynamikę seksualną, inaczej kobiecą – dziewczęcą. W tym drugim wypadku ogromne znaczenie ma romantyczność, emocjonalność. Nasza epoka nie byłaby sobą, gdyby nie nastąpiła próba dekonstrukcji również tego wymiaru (i tak młodzież zaczytuje się np. mangą o homoseksualnej, bardzo romantycznej relacji licealistów), a dziewczyny są zalewane przekazem „bycie nienasyconą dominą, która zarabia na seksie/ma kilku partnerów naraz, jest super”. Kto nie wierzy, niech sprawdzi np. na fanpage’u fb Lewica genitalna, śledzącym codzienną dostawę tego typu treści w największych mediach.

Gdy studiowałam w latach 2000., uczono nas, że w rozwoju nastolatka występują zupełnie normalne, naturalne i nieznaczące z punktu widzenia orientacji seksualnej etapy, w których może pojawić się zainteresowanie przyjacielem czy silne uczucia pociągu wobec nauczyciela tej samej płci. Mówiono o miłości „szczenięcej” (pociąganie koleżanek za włosy)

i „cielęcej” (wzdychanie do kogoś). Mogły pojawić się pojedyncze zachowania homoseksualne (np. pocałunek, ale też oględziny, porównywanie czy wspólna masturbacja, która statystycznie podobno dotyczy co najmniej połowy chłopców). Nie chodzi przy tym o brak reakcji, czy uznanie tych zachowań za pożądane, tylko o zachowanie spokoju i nierobienie z nich tzw. wielkiego halo. Funkcja takich zachowań ma bardzo inny od dorosłych odpowiedników charakter. Zwykle dotyczy ciekawości poznawczej, zachowań grupowych, ewentualnie odreagowywania czy eksperymentowania. Duży niepokój powinny one wzbudzić, kiedy wiążą się z wymuszeniem, wykorzystaniem siły lub ich forma zwraca uwagę na kontakt dziecka z nieodpowiednimi treściami.



Dziewczęce relacje są wypełnione fizyczną bliskością – pocałunek, przytulanie, trzymanie za rękę przyjaciółki są spontaniczne i nie wiążą się z erotycznym zabarwieniem relacji. Do tego są niezmiernie emocjonalne: kto nie zna choćby z literatury pełnych dramaturgii intryg, kłótni i zgód, zranionych uczuć i wzajemnej zależności dziewczęcych przyjaźni?

W tym momencie na ten szereg zachowań nakładana jest siatka tęczyowych pojęć. Każdy, dorastając, ma wiele wątpliwości odnośnie swoich odczuć. Dzieci i młodzież, typowo dla swoich czasów, zadają w wyszukiwarce pytanie o sens swoich doświadczeń i wątpliwości. Dla wielu z nich opisane powyżej zjawiska staną się dowodem, że nie są hetero- czy cis-, czyli w szeroko rozumianym standardzie orientacji płciowej. Algorytmy usłużnie podadzą wyniki ze stron, które dowodzą o istnieniu tylu opcji, ile odczuć względem swojej seksualności można aktualnie mieć, każda z osobną nazwą. Przyjaciółka może więc być aseksualną lesbijką, czyli wprawdzie kochającą



kobiety (jak widać na przykładzie jej najbliższej paczki, którą uwielbia, poza tym chłopcy wydają jej się obcy i mało atrakcyjni), zarazem zorientowaną na romantyczność, a nie zmysłowość relacji. Dałoby się to zidentyfikować dużo prościej: dziewczynka nie jest jeszcze na etapie rozbudzonej seksualności, i bliżej jej do jej ukochanych przyjaciółek, z którymi ma bardzo ciepłe relacje. Rozseksualizowana edukacja seksualna nie uznaje takich opcji. Wszyscy jacyś są. Nieprzypadkowo identyfikacja LGBTQAI+ szerzy się szczególnie mocno pomiędzy dorastającymi dziewczynkami. „Jeśli przyjaciółka tak naprawdę «jest chłopakiem», jaki charakter ma nasza relacja?” „Skoro trzymamy się tak blisko, że właściwie czujemy, że się kochamy, to chyba jesteśmy bi-?” i tak dalej.

Jak to może wyglądać u płci męskiej? Chłopak, który szuka swojej tożsamości i chętnie eksperymentuje ze sposobem ubierania się, kiedyś przechodziłby może z jednej do drugiej subkultury (przyjrzyjmy się kreacjom gwiazd rocka z lat 70. i 80.). Dziś dostaje wyraźną zachętę, by spróbować z tradycyjnie damskimi sposobami ekspresji i byciem *queer*. Fascynacja bardziej jednoznacznie męskim kolegą nie będzie

rozumiana jako próba znalezienia wzorca czy idola, ale na sposób seksualny – jako dowód orientacji. Do tego wzmocnione jest także, jako bardzo pozytywne, zjawisko świadczące o autonomii i odwadze, oznajmianie odkrytej prawdy o sobie jako *coming out*. W efekcie tych zjawisk każda bliższa przyjaźń, okazywane fizycznie wsparcie, emocje w relacji – przynajmniej „pachną” obecnie biseksualizmem. A to tylko początek arcydługiej listy opcji, tak pogmatwanych, że niemal każdy stan ducha okaże się jakimś typem orientacji seksualnej. Ma to dwojakie konsekwencje.

W przypadku przyjaźni, żeby odsunąć podejrzenie o homoseksualnym charakterze, musi ona być bardzo jednoznacznie twarda i oschła. Spotkałam się w literaturze przedmiotu z interpretacją, że rozpowszechniona narracja LGBTQ+ odbiera swobodę wyrazu standardowym formom fizycznej bliskości w relacjach jedнопłciowych, np. koleżeńskich czy przyjacielskich. Również względem rozumienia samego siebie i swoich intencji.

Z drugiej strony, jak wspomniałam powyżej, każde drgnięcie emocji i pragnienie bliskości z przyjacielem łatwo jest interpretowane jako bycie „niehetero”. Ze względu na istotną rolę wdrukowywania się pierwszych doświadczeń seksualnych, niezwykle toksycznym przekazem, jaki może łatwo znaleźć szukający w sieci odpowiedzi młody człowiek, jest „nie dowiesz się, póki nie sprawdzisz”. Jest to rzecz jasna nieprawda, a przeżycie niektórych sytuacji służy raczej wprowadzeniu jeszcze większego chaosu w odbiór samego siebie. Seksualność ludzka jest bowiem plastyczna, wrażliwa na zebrane doświadczenia, przekaz otoczenia oraz wbudowane przekonania, pozwalające interpretować własne impulsy i uczucia.

Byłoby świetnie, jeśli rozmowy o płci, seksualności i życiu uczuciowym, które prowadzimy z naszymi dziećmi – i musimy prowadzić, zanim ubiegnie nas fala zideologizowanych promiskuitizmem edukatorów – będą uwzględniać tę wiedzę.



Renata Krupa

CZEGO NIE WIECIE O WDŹ-CIE

Niedługo minie ćwierć wieku prowadzenia w polskich szkołach zajęć edukacyjnych z zakresu wychowania do życia w rodzinie. Dokoła przedmiotu narosło wiele różnych opinii. Warto się więc przyjrzeć, jakie są dotychczasowe efekty zajęć WDŹ.

Spór o kształt edukacji seksualnej w Polsce

W Polsce mamy dość jasne semantyczne rozróżnienie między edukacją a wychowaniem. Edukacja w swym najwęższym znaczeniu bywa rozumiana wyłącznie jako przekazywanie wiedzy. Pojęcie wychowania jest zakresowo szersze, gdyż oprócz przekazu wiedzy uwzględnia kształtowanie postaw nierozdzielnie związanych z poszanowaniem wartości i respektowaniem norm moralnych.

American Academy of Pediatrics wyróżnia trzy główne rodzaje wychowania seksualnego:

A – wychowanie do czystości – abstynencji seksualnej. Czystość seksualna polega na rozumnym i wolnym zintegrowaniu przez człowieka płciowości ciała ze sferą duchową – przejawy seksualności stają się wyrazem afirmacji godności własnej i drugiej osoby. Wychowanie do czystości jest wychowaniem do prawdziwej miłości oraz wyrazem szacunku dla życia ludzkiego;

B – biologiczną edukację seksualną. Jest to głównie przekaz wiadomości biologicznych dotyczących anatomii i fizjologii układu płciowego oraz szerokiej informacji na temat środków antykoncepcyjnych i metod zapobiegania ciąży. Nie promuje się zasad moralnych i unika formacji duchowej;

C – złożoną edukację seksualną, zawierającą oba powyższe podejścia. Bazuje ona na następujących grupach zagadnień: wiedza biologiczna dotycząca

prokreacji, informacje na temat rozwoju płciowego; problem wykorzystywania seksualnego oraz dostępności środków antykoncepcyjnych.

Modelowi A w Polsce odpowiada program realizowanego w szkołach od 1999 r. wychowania do życia w rodzinie. Węższe zakresowo jest wychowanie seksualne, które w polskim wydaniu również pokrywa się z amerykańskim modelem A. Programy B i C odpowiadają polskiemu rozumieniu edukacji seksualnej. Czym w praktyce różnią się te modele? Najlepiej zrozumiemy to, analizując elementy istotne dla procesu nauczania.

Celem WDŻ jest szeroko rozumiane przygotowanie młodego człowieka do założenia zdrowej, szczęśliwej rodziny. Ważnym elementem tego procesu jest integracja seksualna. Stanowi ona wynik procesu harmonizowania wszystkich wymiarów życia związanych z seksualnością, która jest tylko jednym z wymiarów życia osoby i – jako taka – nie posiada wartości autonomicznej. Jej osiągnięcie jest wynikiem prowadzenia świadomego procesu samowychowania, zmierzającego do scalenia wszystkich wymiarów osobowości człowieka związanych z seksualnością: biologicznego, psychicznego, emocjonalnego, społecznego oraz moralnego, według właściwej im hierarchii.

Analizując cele edukacji seksualnej typu B i C widzimy traktowanie ludzkiej seksualności w oderwaniu od pozostałych aspektów życia człowieka, a to niesie ze sobą wiele konsekwencji. Szymon Grzelak, opisując cele edukacji seksualnej w USA, pokazał, że zasadnicza różnica ujawnia się w fakcie, iż w tym, co rozumiemy jako model A, dążono do pierwszorzędowej zmiany zachowania – czyli redukcji ryzykownych zachowań seksualnych. U młodzieży oznacza to abstynencję seksualną i opóźnienie inicjacji, u dorosłych – abstynencję lub wierność. Edukacja seksualna B i C zakłada, że młodzież podejmuje zachowania seksualne, wobec tego potrzebuje drugorzędowej zmiany zachowania – ograniczania szkód zachowań ryzykownych, np. poprzez przekazywanie informacji o antykoncepcji i jej dystrybucji wśród młodzieży.

Przełożmy to na poziomy profilaktyki. W Polsce w szkołach możemy (słusznie zresztą) realizować tylko **profilaktykę uniwersalną** kierowaną do

szerokiej grupy odbiorców. Ma ona na celu zapobieganie podejmowaniu przez uczniów zachowań ryzykownych. Polega zatem na redukcji czynników ryzyka i wzmacnianiu czynników chroniących. Kolejne poziomy profilaktyki to:

- **profilaktyka selektywna**, odnosząca się do grup, które z uwagi na szczególne warunki życiowe podlegają działaniu licznych czynników ryzyka i są bardziej zagrożone występowaniem problemów i zaburzeń (np. dzieci alkoholików, dzieci z domów dziecka, uczniowie z problemami szkolnymi, miłośnicy szalonych imprez, młodzież, która „wypadła” ze szkoły itp.). Jej celem jest opóźnianie inicjacji w zakresie różnych zachowań ryzykownych;
- **profilaktyka wskazująca** kierowana jest do tych osób z grup zwiększonego ryzyka, u których występują wczesne objawy dysfunkcji: różne niepokojące zachowania (np. częste wagar, okresowe upijanie się) i sygnały o pojawianiu się już poważniejszych problemów związanych z zachowaniem (np. kłopoty z policją, w domu). Jej celem jest ograniczenie czasu trwania dysfunkcji.

Działania podejmowane w tych trzech kategoriach (poziomach) profilaktyki różnią się intensywnością i czasem trwania. Edukacja seksualna typu A ma za zadanie ograniczać czynniki ryzyka, m.in. przedwczesną inicjację seksualną, natomiast edukacja seksualna typu B i C traktuje całą populację uczniów jako tych, którym należy „zafundować” profilaktykę selektywną lub wskazującą.

Badania pokazują, że stosowanie metod profilaktyki wyższego rzędu do profilaktyki niższego rzędu nie pomaga, tylko niesie szereg negatywnych konsekwencji, np. powoduje budowanie błędnych przekonań normatywnych (w tym wypadku – „to normalne, że nastolatki współżyją seksualnie”), co, zamiast ograniczać negatywne zachowania, prowadzi do ich podejmowania. Mechanizm ten tłumaczy porażkę edukacji seksualnej typu A i B w krajach anglosaskich – wzrost ciąż u nastolatek, gwałtowny wzrost chorób przenoszonych drogą płciową. Według raportu amerykańskiej agencji rządowej Centers for Disease Control and Prevention w 2019 roku w USA zdiagnozowano 2,6 mln przypadków chorób przenoszonych drogą

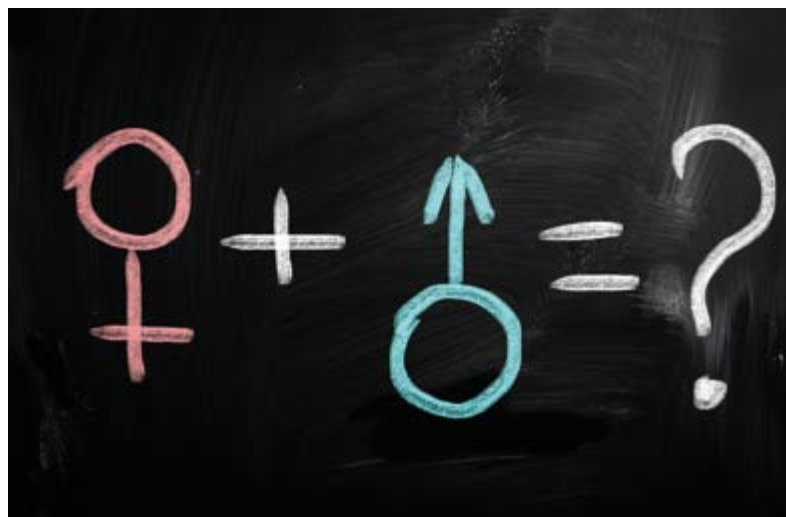
płciową, z czego ponad 55 proc. nowo zgłoszonych przypadków chorób wenerycznych dotyczyło nastolatków i młodych dorosłych w wieku od 15 do 24 lat. Wskazuje to również pośrednio na wczesną inicjację seksualną, która niesie ze sobą wiele innych zagrożeń: większą średnią liczbę partnerów seksualnych, ryzykowne zachowania seksualne, przedwczesne macierzyństwo, aborcję z jej konsekwencjami dla zdrowia, zbyt wcześnie zawierane małżeństwa, rozwody, mniej trwałe w przyszłości relacje seksualne. Wczesna inicjacja seksualna może również powodować trudności z nauką i kłopoty ze zdrowiem psychicznym, lęk, samotność, myśli samobójcze.

W kontekście tej – dostępnej przecież – wiedzy zastanawiające jest zarzucanie WDŻ-towi, że promowanie czystości, czyli opóźnianie inicjacji seksualnej i ukazywanie miłości jako daru siebie dla drugiej osoby (czyli cechy istotnej dla jej trwałości) wynika ze światopoglądu katolickiego i jest indoktrynacją. W opinii tej nie zauważa się redukcji czynnika ryzyka i wzmacniania czynnika chroniącego. Podobnej krytyce poddaje się ukazywanie innego celu WDŻ – przygotowanie do zawarcia trwałego małżeństwa, będącego fundamentem zdrowej rodziny. Uważa się za równoważne inne modele związków. Tymczasem trwałość i szczęście rodziny to nie tylko coś, o czym (jak wskazują badania CBOS) marzy zdecydowana większość Polaków, to również ważny czynnik sukcesu ekonomicznego rodziny, sukcesu wychowawczego i edukacyjnego dzieci, co podkreśla noblista James J. Heckman. Jak wskazuje coraz więcej badań, wychowanie rodzinne jest również strategicznie ważnym obszarem działań dla szczęścia rodzin, a co za tym idzie – szczęścia całego społeczeństwa, rozwoju demograficznego, zdrowia i bezpieczeństwa państwa.

Jaki obraz wychowania do życia w rodzinie prezentowany jest w (social) mediach?

Jak cię widzą, tak cię piszą. Żyjemy w świecie bombardującym nas tysiącami informacji, które bez weryfikacji często przyjmujemy za prawdziwe, co w konsekwencji buduje nieprawdziwy obraz rzeczywistości. Z takim właśnie zjawiskiem mamy do czynienia w aspekcie oceny zajęć z wychowania do życia w rodzinie.

Środowiska nieprzychylnie WDŻ-towi co jakiś czas publikują swoje raporty na temat tych zajęć, a one potem „żyją w mediach” i kształtują opinię społeczną. Jeżeli chcemy zbadać jakieś zjawisko, to badania muszą podlegać regułom metodologii i zgodnie z nią musimy również interpretować wyniki. Najczęściej publikacje te nie spełniają takich kryteriów. Przykładem jest Raport Grupy Edukatorów Seksualnych Ponton *Jak naprawdę wygląda edukacja seksualna w Polsce?* (2009 r.). Mimo że raport ma już swoje lata, tezy w nim zawarte są wciąż powielane. Dane zostały zebrane mailowo od osób, które odpowiedziały na apel Grupy Edukatorów Ponton (637 osób, z czego tylko 376 miało kiedykolwiek zajęcia z WDŻ – nie ma zatem spełnionego warunku reprezentatywności). W badaniach często brakowało odpowiedzi, np. na pytanie o możliwość dyskusji na temat wartości odpowiedziało jedynie 96 osób, a na pytanie o organizację zajęć – 61. Raport ponadto przedstawia zestawienia zawierające błędne obliczenia, skupia się na ekscesach. To wszystko nie przeszkodziło prezentacji wyników w mediach jako opisujących WDŻ. Wciąż owocuje to obrazowaniem WDŻ-tu w mediach (również społecznościowych) jako zajęć, które są prowadzone przez osoby niekompetentne, „straszą seksem”, indoktrynują (zwłaszcza religijnie), narzucają uczniom poglądy, uniemożliwiają jakąkolwiek dyskusję.



Warto porównać wyniki tego raportu z wynikami badań dotyczących realizacji WDŻ, a wykonanych zgodnie z zasadami metodologii badań społecznych przez Instytut Badań Edukacyjnych w 2015 r., na próbie 1246 uczniów gimnazjów i szkół średnich.

Ponton w swoim raporcie podał, że:

- 24,4% nauczycieli WDŻ to katecheci – badania IBE wskazały, że w przypadku gimnazjów było to 6,1% nauczycieli, a w szkołach średnich 2,4%;
- 79,2% uczniów podczas zajęć nie mogło swobodnie wyrażać swoich myśli i uczuć – według IBE stwierdziło to 10,2% uczniów gimnazjum i 6,3% uczniów szkół średnich.

Ponadto często przedstawiana jest opinia, że wiedza przekazywana na WDŻ jest nieprzydatna, nauczyciele nie są odpowiednio przygotowani, nie są otwarci na pytania uczniów, prezentowany jest jeden punkt widzenia, a co za tym idzie uczniowie słabo oceniają te zajęcia. Co na to mówią wyniki IBE?

- „To, czego uczy się na zajęciach w WDŻ, przyda się w życiu” – 74% gimnazjalistów i 75% uczniów szkół ponadgimnazjalnych;

- „Prowadzący był dobrze przygotowany do zajęć” – odpowiednio 73% i 81%;
- „Na zajęciach panowała przyjazna atmosfera” – 77% i 82%;
- „Prowadzący był otwarty na pytania uczniów” – 80% i 85%;
- „Uczniowie mogli swobodnie wyrażać swoje myśli i uczucia” – 77% i 83%;
- Bardzo dobra i dobra ogólna ocena zajęć – 62% i 71%.

Czy WDŻ opłaca się szkole?

Tak, i to bardzo, ponieważ:

– **Konstrukcja zajęć z WDŻ odpowiada rekomendacjom specjalistów, które dotyczą obecnego stanu zdrowia psychicznego młodzieży.**

Pandemia wpłynęła w bardzo dużym stopniu na stan zdrowia psychicznego młodzieży, naukowcy rekomendują realizację w szkołach programów, które budują na wartościach i marzeniach młodzieży (wtedy przyjmą zdrowy styl życia jako środek do ważnych dla nich celów).



Miłość, udane życie rodzinne, dzieci – od wielu lat wskazywane są jako główne cele, dążenia polskich 18-latków.

– Zajęcia mają na celu zapobieganie podejmowaniu przez młodzież zachowań ryzykownych, co powinno przełożyć się na wyniki nauczania.

Badania naukowe wskazują na silne korelacje między średnią ocen całej klasy a średnim nasileniem problemów i zachowań ryzykownych w klasie.

– **Uczestnictwo w zajęciach WDŻ przyczynia się do budowania kompetencji kluczowych przez uczniów.**

Zajęcia opierają się na pracy w grupach, pobudzają do szukania rozwiązań i podejmowania odpowiedzialnych decyzji, co sprzyja budowaniu kompetencji społecznych uczniów.

– **Aktywny sposób pracy podczas zajęć WDŻ, poruszanie tematów z zakresu komunikacji pozytywnie wpływa na integrację zespołu klasowego. Treści zajęć budują u młodych ludzi przekonanie, że miłość istnieje, co powinno przełożyć się na profilaktykę uzależnień, zachowań ryzykownych oraz obniżenie poziomu rozwoju depresji u uczniów.**

Najnowsze badania polskiej młodzieży wskazują na wyraźne osłabienie relacji w klasie, co prawdopodobnie jest skutkiem zdalnego nauczania w czasie pandemii; zaleca się zatem integrację zespołów klasowych.

Zgodnie z polskimi badaniami, dobra atmosfera i akceptacja ucznia w klasie zmniejsza ryzyko zażywania substancji psychoaktywnych, bycia sprawcą lub ofiarą przemocy, depresji, kontaktu z pornografią i wczesnej inicjacji seksualnej. Podobne znaczenie ma przekonanie, że miłość istnieje.

– **Zajęcia WDŻ mają na celu również zapobieganie seksualizacji młodzieży, co ma pozytywny wpływ na jej rozwój edukacyjno-zawodowy.**

Seksualizacja młodzieży w istotny sposób łączy się z zażywaniem substancji psychoaktywnych, wcześniejszą inicjacją seksualną, popadaniem w depresję, byciem ofiarą lub sprawcą przemocy. Ma to olbrzymi wpływ na życie szkolne oraz późniejsze zawodowe i osobiste młodego człowieka. Cytowane już badania dra Sz. Czarnika i Sz. Grzelaka pokazują, że uczniowie uczęszczający na WDŻ istotnie rzadziej ulegają seksualizacji.

– **Efekty realizacji zajęć WDŻ wpisują się w realizację programu wychowawczego szkoły.**

Zgodnie z koncepcją profilaktyki zintegrowanej realizacja WDŻ wzmacnia czynniki chroniące i osłabia

czynniki ryzyka, zatem ma olbrzymie oddziaływanie profilaktyczne!

Czy WDŻ opłaca się rodzicom?

– **Zajęcia WDŻ ukazują, jak dążyć do ważnych wartości młodych ludzi: miłości, rodziny, dzieci.**

Jak podano powyżej, wartości te od wielu lat wskazywane są jako główne cele, dążenia polskich 18-latków, kierunek też jest zgodny z oczekiwaniami rodziców – chcemy, by nasze dzieci były szczęśliwe w założonych przez siebie w rodzinach.

– **Realizacja WDŻ odpowiada rekomendacjom specjalistów dotyczących stanu zdrowia psychicznego młodzieży.**

Zgodnie z polskimi badaniami młodzież uczestnicząca w zajęciach WDŻ częściej niż nieuczestnicząca unikała zachowań ryzykownych, przyjmowała natomiast bardziej odpowiedzialną postawę wobec małżeństwa i rodziny. Efekty tych zajęć uwiadamia również porównanie zachowań seksualnych nastolatków z Polski i z krajów Zachodniej Europy, z którego jednoznacznie wynika, że problemy wczesnej inicjacji seksualnej, nastoletniego macierzyństwa i aborcji rzadziej dotyczą młodzież polską niż zachodnioeuropejską.

Dla rodziców ważne są również korzyści odnoszone przez szkołę: zapobieganie nastrojom depresyjnym, pozytywny wpływ na jej rozwój edukacyjno-zawodowy i funkcjonowanie uczniów w rodzinie, poszerzenie ich kompetencji społecznych.

Zatem pytanie „Czy WDŻ opłaca się uczniom?” jest już pytaniem retorycznym.

Literatura wykorzystana:

E. Rojewska, *Integracja seksualna młodzieży jako wyraz dojrzałości seksualnej*; A. Gulczyńska, B. Jankowiak, *Wczesna inicjacja seksualna młodzieży – przyczyny i konsekwencje*; M. Grabowska, M. Gwiazda (red.), *Młodzież 2021*; Sz. Czarnik, *Opinie uczniów o zajęciach z przedmiotu Wychowanie do życia w rodzinie. Wyniki badań*; Sz. Grzelak, *Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży*.



JAK POMÓC W ZDOBYWANIU SYMPATII RÓWIEŚNIKÓW?

Życie towarzyskie i uczuciowe to podstawa. Trudno się nie zgodzić z tą parafrazą słów Tyrmanda. Szczególnie dla nastolatka wspólny czas spędzony w gronie rówieśników jest bardzo ważny. Uczniowie, przebywając w szkole, nie tylko zdobywają wiedzę i umiejętności, również obserwują, doświadczają oraz uczą się kompetencji społecznych, które będą im potrzebne w przyszłości. Zwłaszcza w starszych klasach szkoły podstawowej relacje rówieśnicze stają się ważnym punktem odniesienia i mogą mieć wpływ na budowanie samooceny oraz szacowanie własnych możliwości. Podstawą dobrego funkcjonowania uczniów



w szkole jest zapewnienie im poczucia bezpieczeństwa i komfortu psychicznego. Dlatego środowisko szkolne powinno być dla nich miejscem, w którym czują się bezpiecznie i komfortowo nie tylko z osobami dorosłymi, ale również wśród koleżanek i kolegów.

Ale czy tak jest zawsze? Niestety – nie. W grupie uczniów zdarzają się nieprzyjemne zachowania rówieśników względem siebie. Dotyczy to zazwyczaj ucznia, który wymyka się ogólnie przyjętym standardom. Wtedy taki osobnik szybko pozostaje z boku klasy. Jest wyraźnie inny i wkrótce staje się odrzucony.

Ma to miejsce zwykle wtedy, gdy uczeń zachowuje się inaczej niż pozostali – przejawia inne wartości, za interesowania, inaczej wygląda czy ubiera się.

Określenie: inny można jednak pojmować na wiele sposobów. Może ono dotyczyć również osoby, która świetnie się uczy – jest uczniem wybitnym, bardzo inteligentnym lub szczególnie zainteresowanym przedmiotem. I wtedy taki uczeń może być wyśmiewany i przezywany kujonem. Wykluczenie może też dotyczyć ucznia słabego, który z jakichś powodów nie radzi sobie z nauką.

Zdarza się, że w takich sytuacjach inność wyzwała w jednolitej grupie poczucie niepewności i wtedy u osób zagrożonych, o niskich kompetencjach społecznych, pojawiają się zachowania świadczące o nieufności, wręcz agresywne. Jeśli osoba dominująca w grupie wskaże, wzmocni i potem naznaczy inność członka danej społeczności, bardzo szybko następuje jego wykluczenie, co w konsekwencji doprowadza do jednoznacznego odrzucenia. W grupie dorastających nastolatków nie można się wyróżniać w sposób przez nich nieakceptowany. Najlepiej być przezroczystym, niewidocznym.

Takie zachowania mają bardzo zły wpływ na funkcjonowanie młodego człowieka zarówno w klasie, jak i poza szkołą. Nie wszystkie relacje między uczniami mają formę, jakiej nauczyciele by sobie życzyli – powstają konflikty, tworzą się grupy. I wtedy pojawia się wyzwanie dla wychowawcy, psychologa szkolnego czy nawet wszystkich nauczycieli, którzy muszą reagować bardzo szybko.

Jak uniknąć takich sytuacji? Są szkoły, w których sprawdza się stosowanie dobrych praktyk edukacyjnych. Jeśli dla tych działań wychowawczych nie ma przestrzeni w trakcie zajęć przedmiotowych, można je prowadzić w formie warsztatów lub lekcji jednostkowych, realizowanych na godzinie wychowawczej lub w razie potrzeby lekcji języka polskiego, wykorzystując odpowiedni, wybrany wcześniej przez nauczyciela tekst literacki lub film. Potem należy poprowadzić kierowaną dyskusję z uczniami. Takie zajęcia można zaplanować również na czas pikniku klasowego lub zielonej szkoły.

W szkole, w której pracuję, wprowadziliśmy dodatkowy czas poza edukacją, co może zapobiec sytuacjom

wykluczenia. Zajęcia te wzajemnie się uzupełniają i tworzą przestrzeń do wzmocnienia wrażliwości ucznia na drugiego człowieka, kształtowania empatii, hartowania emocji i wzajemnego zrozumienia. Zajęcia mają na celu nauczanie pozytywnej rywalizacji oraz dostrzegania zalet i słabości innych ludzi. Jako przykład może posłużyć szkoła dyplomacji, którą raz w tygodniu prowadzi psycholog szkolny. Prowadzący pozwala uczniom opowiedzieć o swoich potrzebach lub kłopotach klasowych. W trakcie rozmów podopieczni proszą go o wskazanie kierunku działań, tak by wszyscy mogli czuć się dobrze w zespole klasowym. Aby uzyskać sytuację otwartości uczniów, psycholog musi na to pracować, co nie jest łatwe, ale możliwe.

Inną formą zapobiegającą sytuacjom wykluczenia są zajęcia relaksacyjne, podczas których uczniowie uczą się, jak radzić sobie ze stresem i rozładowywać negatywne emocje w sposób akceptowalny i niekrzywdzący innych. Do ćwiczeń wykorzystuje się muzykę i teksty literackie oraz specjalnie do tego zaaranżowane pomieszczenie. Nauczyciel pracuje z uczniami metodą projektów badawczych, podczas których uczy pracy w grupach, tworzonych w przemyślany sposób. W każdej grupie uczniowie samodzielnie wybierają lidera, który wyznacza zadanie i rozlicza z jego wykonania. Zajęcia te nazywane są godziną geniuszu. Nauczyciel prowadzący pełni rolę obserwatora i mentora. Tworzy równoważne, partnerskie relacje między mistrzem, czyli nauczycielem, a podopiecznym. Celem zajęć jest odkrywanie i rozwijanie potencjału ucznia. Mentor dzieli się z uczniami wiedzą, umiejętnościami i doświadczeniem w sposób bardzo przyjazny i życzliwy. Ma za zadanie wspierać swoich podopiecznych i przyspieszać ich rozwój w każdej możliwej dziedzinie. Praca uczniów powinna zakończyć się prezentacją ich dokonań przed innymi uczniami lub klasami. Jej wyniki mogą być również pokazane rodzicom podczas zebrania klasowego. Ważne jest, aby każdy uczeń wykonał jakiś fragment wspólnego dzieła.

Tego rodzaju działania doskonale ilustrują słowa Alberta Einsteina: *Każdy jest geniuszem. Ale jeśli zaczniesz oceniać rybę pod względem jej zdolności wspinania się na drzewo, to przez całe życie będzie myślała, że jest głupia.* Jeśli nauczyciel przytoczy i dobrze skomentuje

te słowa, to uczeń zrozumie, że nie wszyscy muszą być we wszystkim perfekcyjni. I dobrze, że tak się dzieje, ponieważ każdy człowiek jest inny, ale przez to ciekawy. Można się wzajemnie inspirować i od siebie uczyć, a inne zainteresowania lub sposób zdobywania wiedzy mają łączyć, a nie dzielić. Nauczyciele powinni nauczyć młodzież wzajemnej życzliwości i wsparcia, jako dorośli muszą im to pokazać.

Inną formą pracy z uczniami jest tutoring, czyli wspieranie podopiecznego nie tylko w zdobywaniu wiedzy, ale również w pokonywaniu słabości czy formowaniu cnót. Są to całościowe i wszechstronne działania na rzecz ucznia, w ramach których nauczyciel w sposób naturalny staje się dla niego autorytetem. Tutora charakteryzuje życzliwość i zaangażowanie w osobniczy rozwój podopiecznego i otwartość na jego pomysły. Wymaga to oczywiście poświęcenia uczniowi czasu. Relacja uczeń – mistrz buduje się w sytuacjach nieformalnych, np. podczas kółek zainteresowań czy indywidualnych rozmów. W tym czasie nauczyciel rozmawia z uczniem również o sprawach dnia codziennego, o tym, jak budować zdrowe relacje i przyjaźnie z koleżankami i kolegami. Taki czas jest bezcenny dla ucznia.

Warto zająć się też sposobem organizowania czasu wolnego w szkole i poza nią. Popularność ucznia

w szkole widoczna jest podczas działań organizatorskich i w pracach na rzecz innych, na przykład w samorządzie klasowym czy szkolnym. Nauczyciel, dostrzegając umiejętności każdego ucznia, może wskazać i powierzyć mu odpowiednie zadania, które potrafi on wykonać.

Jak zdobyć sympatię rówieśników? To w dzisiejszych czasach – indywidualistów – nie jest łatwe. Trzeba uczniom pokazać zdobywanie tych umiejętności nie tylko podczas rozmów, ale również w działaniu – podpowiadając im na przykład, jak może być miło przy wspólnym śniadaniu podczas przerwy czy wykonywaniu czegoś sympatycznego dla innych. Można przynieść ciekawą książkę do przeczytania i zostawić ją na jakiś czas w klasie do wypożyczenia. Można w formie gazetki z fotografiami zrobić kącik miłych wspomnień z wydarzeń klasowych. Można też przynieść ciasto własnej roboty i poczęstować nim wszystkich uczniów i przychodzących do klasy nauczycieli. Należy uczyć podopiecznych wspólnych rytuałów klasowych – takie działania łączą i sprawiają, że życie szkolne staje się barwne i przyjemne.

Warto zacytować klasyka – Janusza Korczaka: *Nie jest ważne, żeby człowiek dużo wiedział, ale żeby dobrze wiedział; nie żeby umiał na pamięć, a żeby rozumiał; nie żeby go wszystko troszkę obchodziło, a żeby go coś naprawdę zajmowało.*





Małgorzata Nawrocka

„WSPÓLNA SAMOTNOŚĆ”

„Wspólna samotność” to określenie z dziedziny medioznawstwa. Opisuje się nim stan emocjonalny pokolenia ekranowego, najczęściej zagubionych w sieci nastolatków, uwypuklając w ten sposób zawiedzione nadzieje tej grupy na odnalezienie w świecie internetu i mediów społecznościowych prawdziwej akceptacji, przyjaźni czy nawet miłości. Zgoda, zdarzają się w tej kwestii przypadki z happy endem: cudowne spotkania pokrewnych dusz, radosne odkrycia drugiego człowieka, oczekiwane szczęście, akceptacja czy nawet wielkie uczucia, ale trzeba zdawać sobie sprawę z faktu, że to jednak przypadki marginalne. Poza tym, aby mogły mieć miejsce, i tak zainteresowane relacją osoby muszą wydostać się ze szklanego

pudełka, wyjść w realny świat, spotkać oko w oko, po czym dopiero zweryfikować wirtualny obraz z tym, co widzą. Być może ten obraz jeszcze bardziej zachwyci, ale jest również ryzyko rozczarowania. Książkę może zamienić się w żabę. Odwrotnie niż w bajce.

Poszukiwanie przyjaźni czy miłości jest jednak tak oczywistym pragnieniem każdego, zwłaszcza młodego człowieka, że z drugiej strony nie powinniśmy być zdziwieni aktywnością nastolatków na tym forum. Ekrany, elektroniczne komunikatory, portale, aplikacje itp. to nieograniczona przestrzeń, po której poruszają się codziennie, traktując je poniekąd jak my traktowaliśmy niegdyś duże podwórka.

„Jesteś tego warta!”

Z jednej strony świat medialnych przekazów, zwłaszcza reklamowych, utwierdza młodych w przekonaniu, że szczęście jest na wyciągnięcie ręki i że należy im się właśnie dlatego, ponieważ są młodzi. Uśmiechnięte twarze z plakatów, piękne plenery, szalone i dobrze ubrane dziewczyny, przystojni chłopcy... to wszystko przez chwilę daje oglądającemu pozór bycia częścią jakiejś uprzywilejowanej, nadzwyczajnej grupy. Ale zaraz potem przychodzi refleksja, że przecież lustro w domu mówi coś innego. Milionów dziewczyn i chłopców siedzących przed szklanymi ekranami nikt nie zauważył i nie zatrudnił jako statystów w reklamie. Najwidoczniej więc „coś z nimi jest nie tak”, bo przecież „są tego warci”, a tu obojętność i cisza. Żadnych fanów, a nowe zdjęcia na portalu społecznościowym lajkują najwyżej kilkunastu znajomych. Chciałoby się być znanym blogerem, vlogerem, influencerem, czy – to zapewne szczyt pragnień – młodocianym celebrytą, jednak o tym można tylko pomarzyć.

Wielu młodych próbuje jednak zaistnieć w bezkresnym oceanie internetu i na różne sposoby stara się na siebie zwrócić uwagę innych. Nie szukają jednak cynicznie tylko sławy i pieniędzy, co cechuje niektórych dorosłych, masowych proroków i zabawiaczy na multimedialnym rynku. Młodzi pragną popularności właśnie ze względu na szansę poznania dużej grupy życzliwie nastawionych do siebie osób, a wśród nich tych najważniejszych: cudownych przyjaciół do tzw. paczki albo kogoś jedyne, ukochanego, na emocjonalną własność. Często nie mają odwagi nazwać tego i upomnieć się o te emocje wprost, w swoim środowisku, w klasie, wśród znajomych, ale barierka ekranu, choć przeźroczysta, daje poczucie, że gra się jednak w jakimś teatrze, więc więcej wolno.

„Dzieci, tak jak i dorośli ludzie stworzeni do życia towarzyskiego, nie mogą się obyć bez wymiany myśli, wrażeń; cały zaś owoc wychowania zależy od tego, z kim ta wymiana myśli zachodzi”.

Fakty

Badania przeprowadzone w USA z udziałem nastolatków, analizujące zachowania tej grupy, jej potrzeby oraz poziom ich zaspokojenia przez przebywanie go-



dzinami w wirtualnym świecie, pokazują, że rozczarowań, a czasem niemal dramatów jest tutaj więcej. Na przykład amerykańskie dziewczynki w wieku 8–12 lat spędzają średnio w mediach około 7 godzin dziennie, tymczasem okazuje się, że młode osoby, które tego czasu poświęcają na ekraniki mniej, tworzą lepsze relacje z innymi właśnie bez mediów, że zachowują się bez nich bardziej „normalnie”, że rzadziej wchodzą

w rolę outsidera. Tymczasem dziewczynki ekranowe przez media zawierają znacznie więcej nieuporządkowanych znajomości z osobami, na które zupełnie nie zwróciłyby uwagi, gdyby pierwsze spotkanie



i ocena odbyła się *face to face*. Okazuje się poza tym, że tylko 10% dziewczynek było zadowolonych z przyjaźni internetowych, a przynajmniej połowa takich relacji wiązała się dla nich z negatywnymi odczuciami. Nie jest to obiektywnie dziwne. Młodzi, w wieku emocjonalnego i fizycznego dojrzewania szukają, jak już ustaliliśmy, akceptacji, tkliwości i uczuć, tymczasem przez modny obecnie medialny ekshibicjonizm

wystawiają się ze swoimi potrzebami w tej sferze na ocenę asertywnych internautów.

Jak analizują medioznawcy, anonimowość w internecie sprawia, że ludzie kłamią tam o wiele częściej niż w rzeczywistości, że gotowi są przekraczać bariery moralne, że są bardziej agresywni, czasem wręcz chamscy, że odważają się nawet na mobbing czy hejt. Nie mówiąc już o tym, że przebywanie w świecie krótkich zdań, sensacyjnych informacji, urywanych tekstów i emotikonów powoduje powolne zatracanie nie tylko zdolności pięknego, dłuższego wypowiadania się na jakiś temat, ale także cierpliwego słuchania wypowiedzi drugiej osoby. Taka postawa zdecydowanie przeszkadza w nawiązaniu z kimkolwiek głębszej, serdecznej relacji. Jest to jeden z powodów, dla których wiele młodzieńczych związków emocjonalnych przybiera dzisiaj tak raniący, nieodpowiedzialny czy nieraz wręcz ekstremalny charakter, z czego wynikają potem problemy.

Miłość i media

Dlaczego w kontekście rozważań o młodzieńczej miłości i przyjaźni aż tyle było mowy o mediach? Bo wygląda na to, że zadaniem współczesnych rodziców, pragnących pomóc swojemu dziecku w radosnym, szczęśliwym dorastaniu do emocji, jest przekonać je, że obraz, jaki kreują media w tej sferze, to zwykła, komercyjna mistyfikacja. Nikt nie ukrywa, że jedną z głównych, zdefiniowanych zasad lansowanych w kręgach szeroko rozumianego Hollywood jest: *crime and sex sells*, czyli *sprzedają się seks i przestępstwa*. Dodajmy: najlepiej się sprzedają. Ale tu rodzi się refleksja: komu? Na liście nabywców w sposób oczywisty jesteśmy my i nasze dzieci. Seksualizacja i wulgaryzacja treści, wyparcie z popkulturowego przekazu słów: asceza, samokontrola, odpowiedzialność, czystość, uczciwość, lojalność, wierność itp. to przeszkoda w normalnym dorastaniu do miłości.

Nie poddawajmy się jednak, rozmawiajmy z młodymi o sercowych problemach. Nie zostawiajmy ich z prostackimi receptami, które podrzuca od ręki i chętnie ekranowi idole.



Bogna Białecka

APLIKACJE RANDKOWE SPRZYJAJĄ SAMOTNOŚCI

Z pozoru aplikacje randkowe pomagają młodym osobom w nawiązaniu relacji. Jednak tak się nie dzieje.

Zgodnie z wynikami badań opublikowanymi w 2020 roku w „International Journal of Environmental Research and Public Health” istnieje związek między korzystaniem z aplikacji randkowych a odczuwaniem samotności, niezadowoleniem z życia oraz poczuciem wykluczenia ze świata. Wyniki te wskazują na paradoks, ponieważ ludzie mają dziś więcej sposobów na nawiązanie kontaktu niż kiedykolwiek wcześniej, ale wiele z tych relacji jest pustych, przelotnych i niepewnych.

Główną przyczyną jest fakt, że internet sprzyja kreowaniu wizerunku i udawaniu osoby bardziej

atrakcyjnej, niż się jest w rzeczywistości. Jednak to nie jedyny problem. Liczba „dopasowani” w aplikacji randkowej sprzyja powstawaniu wrażenia możliwości przebiegania w potencjalnych partnerach, jednak badania pokazują, że około 50% dopasowanych osób nigdy nie odpowiada na próby kontaktu, obniżając samoocenę ignorowanej osoby.

Kolejnym problemem jest efekt niemocy wyboru, towarzyszący zbyt wielu dostępnym opcjom. Trafnie ujął to polski raper w utworze *Sensory overload*:

*Chcesz być każdym, jesteś nikim
Możesz wszystko, więc nie robisz nic
Nie będzie ta, to będzie inna niby
Tyle do wyboru, aż wybierasz nic!*

Korzystanie z aplikacji randkowych sprzyja też nawiązywaniu niszczących relacji „na jedną noc”. Przygodne kontakty seksualne obniżają zdolność tworzenia trwałych związków. Choć istnieją portale nastawione na pomoc ludziom w szukaniu męża, żony (takie jak przeznaczeni.pl), większość z założenia służy wyłącznie randkowaniu i seksowi bez zobowiązań.

Według badania przeprowadzonego przez Western Sydney University korzystanie z aplikacji randkowych może prowadzić do wzrostu odczuwania stresu i lęku. Badanie objęło 475 osób powyżej 18. roku życia i wykazało, że osoby korzystające z aplikacji randkowych miały znacznie wyższe wskaźniki cierpienia psychicznego, lęku i depresji niż osoby, które z takich aplikacji nie korzystają. Podobnie badania z 2017 roku pokazały, że osoby korzystające z Tindera w rezultacie zaczęły mieć niższą samoocenę (zwłaszcza jeśli chodzi o wygląd).

Badania:

A. Castro, J.R. Barrada, *Dating Apps and Their Socio-demographic and Psychosocial Correlates: A Systematic Review*; N. Holtzhausen, K. Fitzgerald, I. Thakur i in., *Swipe-based dating applications use and its association with mental health outcomes: a cross-sectional study*; J. Strubel, T.A. Petrie, *Love me Tinder: Body image and psychosocial functioning among men and women*.



CYCERON

Karolina Strugińska

DE AMICITIA – CZYLI PRZYJAŹŃ JAKO STYL ŻYCIA

W dostępnych na co dzień przekazach medialnych nietrudno znaleźć wątek miłości, a właściwie tego jej początkowego etapu, który przebiega najbardziej spektakularnie – zapadając w pamięć, ale też niekiedy sięgając spustoszenie w życiu – etapu zakochania, inicjowania związku dwóch osób i towarzyszącego mu fizycznego pożądania. Wokół tego tematu oscylują teksty popowych piosenek, fabuły seriali, treść „czytliwych” powieści i „klikalnych” blogów.

Gloryfikuje się go i przedstawia jako stan pożądany, wręcz życiową ideę.

W kontekście tego przereklamowania objawów wczesnej miłości zauważyć można niedowartościowanie innej, być może mniej żywiołowej, pospolitszej, lecz równie znaczącej relacji międzyludzkiej – przyjaźni. Możliwe, że obecnie przyjaźń warta uwagi – a więc dojrzała, trwała, bezpieczna, pełna zaufania, dająca poczucie stałości i zakorzenienia – to coraz rzadsze zjawisko, nic więc dziwnego, że nieco spostonowane w mainstreamowym dyskursie. Można za ten stan winić aktualne tempo życia, obciążenie pracą oraz wynikającą stąd powierzchowność ludzkich relacji w ogóle. Można również wskazać na postępującą wraz z upowszechnieniem telefonii komórkowej i dostępu do internetu zmianę sposobów komunikacji, które sprzyjają liczbie i szybkości międzyludzkich kontaktów, a nie ich głębi i długiemu trwaniu. Prawdą jest także, iż dawne wzorce zażyłości oraz sposoby jej wyrażania uległy degradacji, w efekcie są dziś przez nas odczuwane jako anachroniczne i niewygodne.

XIX-wieczna beletrystyka, epistolografia oraz memuarystyka pełne są introspekcji, analizy codziennych, nawet banalnych, uczuć autorów i bohaterów, apoteozy silnie przeżywanych przyjaźni w rozmaitych wymiarach: damsko-damskich, damsko-męskich, męsko-męskich, łączących rodziców i dzieci, dalszych krewnych, mistrzów i uczniów. Pełne żalu wynurzenia stęsknionych za sobą przyjaciółek trącą dziś egzaltacją, nagłówek rozpoczynający się od słowa „kochany” w korespondencji męsko-męskiej – w XIX w. na porządku dziennym – drażni i prowokuje do nachalnego poszukiwania podtekstów, przez pryzmat groteski patrzymy na listy Słowackiego do matki.

Choć wydaje się, że utraciliśmy w pewnym stopniu umiejętność budującego przyjaźń uważnego dialogu oraz sposoby jej wyznawania i opowiadania o niej, choć coraz trudniej zainwestować nam w relację, niezbędny przyjaźni długi czas, stworzyć z drugą osobą wspólnotę doświadczeń i myśli, w gruncie rzeczy bardzo tęsknimy za przyjaźnią pisaną przez duże P. Być może stąd właśnie bierze się zaskakująca popularność wśród dorosłych, skądinąd banalnych, fabuł pierwotnie adresowanych do młodzieży, które eksponują wątek przyjaźni – np. cyklu powieści o Harrym

Potterze. Ludzkość od dawien dawna rozprawiała chętniej o wojnie i miłości, ale już w I w. p.n.e. ten sam, który napominał, wołając *O tempora, o mores!*, twierdził, że *przyjaźń to najlepsza z rzeczy boskich i ludzkich!*

Antyczne truizmy na dzisiejsze bolączki

Do niedawna Marka Tulliusza Cicerona nie trzeba było specjalnie przedstawiać, a znajomość jego maksym każdy wykształcony człowiek wynosił ze szkoły. Zarzucono ich utrwalanie na rzecz wpajania uczniom wiedzy, wydawałoby się, bardziej praktycznej. Jednak w kwestii przyjaźni ten starożytny Rzymianin wciąż ma do powiedzenia równie wiele, co nowoczesne poradniki, tym bardziej że nie pozostał gołosłownym teoretykiem, ale sprawdził przydatność swych koncepcji.

Dialog *Lelius czyli rozmowa o przyjaźni* (znany pod łacińskim tytułem *De amicitia*), napisany przez Cicerona pod koniec życia, w 44 r. p.n.e., okazał się jedną z najchętniej czytanych lektur w kolejnych epokach; odniesienia do jego wskazań znajdziemy zarówno w twórczości św. Augustyna, Dantego, Kochanowskiego, jak i bajkopisarzy oświecenia, poetów romantycznych czy autorów pozytywistycznych powieści. Jeszcze w II poł. XX w. fragmenty nieśmiertelnego dzieła tłumaczyli z łaciny, a niekiedy recytowali z pamięci, polscy licealiści. Przekonajmy się, co ma ono do zaoferowania reprezentantom XXI w.

Każdy powinien, lecz nie każdy się nadaje...

O zdolności ludzi do przyjaźni przesądza zdaniem Leliusza ich dobroć – rozumiana jako szlachetność, altruizm, empatia, dążenie do sprawiedliwości, hojność i prawdomówność: cnota rodzi przyjaźń i ją w sobie zawiera. Za podstawę znajomości mogącej się przerodzić w przyjaźń uważa natomiast podobne upodobania, sposób myślenia i zamiary. Nic więc dziwnego, że osoby skłonne do fałszu, nastawione na realizację egoistycznych celów i pomnażanie dóbr materialnych zwykle nie potrafią utrzymać głębokiej więzi, nawet – a może zwłaszcza wtedy – gdy trafią na podobnych sobie. Jeśli więc mimo najlepszych chęci odczuwamy brak przyjaciół, może warto przyjrzeć się własnej postawie etycznej, zmienić nastawienie do rzeczywistości w ogóle. Jeśli natomiast chcemy

poznać prawdę o sobie, popatrzmy na przyjaciół, jakich sobie dobieramy – bez względu na zewnętrzne różnice to oni są zwierciadłem większości naszych cech. Ciceron zwraca uwagę na fakt, że miłość pomiędzy osobami spokrewnionymi zwykle jest silniejsza niż zażyłość pomiędzy przyjaciółmi, ale taka rodzinna relacja często bywa pozbawiona serdeczności, co w przyjaźni nigdy się nie zdarza.

Audacter et sincere! (Odważnie i szczerze!)

Za warunek utrzymania przyjaźni Ciceron uważa bezwzględną szczerłość i spontaniczność. Przyjaciel to ten, z którym można mówić otwarcie równie bezpiecznie jak z samym sobą. Ponieważ łączy nas wspólnota poglądów i podobna wrażliwość, jesteśmy zdolni do współodczuwania zarówno emocji pozytywnych, jak i stanów krytycznych. Ta empatia sprawia, że współprzeżywane szczęście zyskuje na sile, natomiast rozpacz wydaje się możliwa do oswojenia. Mało tego, Ciceron zapewnia, że nie jest konieczne nieustanne towarzystwo przyjaciół i ich obecność przy wszystkich naszych życiowych triumfach i klęskach, abyśmy odczuwali pociechę z przyjaźni – moc, której nam ona dodaje, oddziałuje bowiem przez cały czas, pomaga nam nawet wówczas, gdy fizyczny dystans pomiędzy nami jest ogromny. Ba, nawet śmierć nie szkodzi przyjaźni! W naszej pamięci przyjaciele pozostają zawsze żywi, odczuwamy ich wpływ i jedność z nimi, nawet gdy nie możemy już toczyć dysput, spotykać się i razem bawić.

W prawdziwej przyjaźni brak miejsca na wyrachowanie lub nadzieję pożytku. Jeśli wyszukujemy sobie przyjaciół mających pomóc nam pokonać materialne czy nawet duchowe niedostatki, zażyłość jest z założenia skazana na niepowodzenie.

Przyjaźń prawdziwa opiera się na równości partnerów, co nie znaczy, że nie mogą istnieć pomiędzy nimi różnice w zakresie statusu społecznego, materialnego, w sferze posiadanych dóbr materialnych, zdolności, zajmowanych stanowisk czy poziomu zdobytego wykształcenia. Stosunki między nimi muszą jednak wykluczać pozyskiwanie przez jedną ze stron jakichś dobrodziejstw, „taski” czy przychylności drugiej. Tylko gdy obojgu z przyjaciół jednakowo zależy

na utrzymaniu relacji, ma ona szansę na trwałość. Wszelkie przyjazne gesty, podarunki, uprzejmości czy przygotowywane niespodzianki muszą mieć spontaniczny charakter i płynąć z serca. Ich celem powinno być okazanie przyjacielowi uczucia, wywołanie jego radości, nie zaś chęć „wynagrodzenia mu” czegoś, odwzajemnienia jego działań lub wyrównania rachunków. Prawdziwi przyjaciele na ogół prześcigają się w objawianiu sobie nawzajem szacunku oraz przywiązania i ten „wyścig” przysparza im przyjemności.

Idylla nie taka łatwa

Powodzenie naszych bliskich relacji zależy od wielu czynników. Niekiedy pomiędzy nieprzyjaciół wkradają się nieporozumienia. Nie dziwi Cicerona, że przyjaźń bywa zrywana w sposób naturalny, gdy przyjaciele rywalizują ze sobą o względy osoby, z którą chcą zawrzeć małżeństwo. Zdarza się jednak, że sami przyczyniamy się do niepowodzenia przyjaźni, nie ma bowiem bardziej toksycznej sytuacji niż współzawodnictwo przyjaciół na polu finansowym czy zawodowym, rywalizacja o zasoby, stanowiska lub zaszczyty i towarzyszące jej pazerność oraz zazdrość. Najlepiej więc przyjaciół wybierać spoza kręgu najbliższych współpracowników, a także ograniczać do minimum roztrząsanie z nimi kwestii finansowych.

Czasem trzeba umieć skończyć

Tym, co definitywnie zabija nawet wieloletnią, sprawdzoną już przyjaźń, jest oczekiwanie od przyjaciela przyjęcia niemoralnej postawy, wymaganie od niego, by postąpił niezgodnie z własnym sumieniem, prośba o działanie, które służyłoby czyjejś krzywdzie. Choć wielokrotnie Ciceron podkreśla, że prawdziwa przyjaźń cechuje się wiernością i lojalnością, to jasno nakreśla ich granice. Przyjaciel nie ma prawa namawiać bliskiej sobie osoby do niegodziwości, nawet w imię jej korzyści czy jakichś wartości postrzeganych jako pożądane. Przyjaźń tym różni się od innych znajomości, że definitywnie służy rozwojowi i pomaga w dążeniu ku dobru przez oboje przyjaciół, ma za zadanie udoskonalić ich emocjonalnie i moralnie. Wzmacnia i wznosi, a nie pognębia i degradowuje.

Zasada bezwzględnej szczerości w przyjaźni obowiązuje także w sytuacjach krytycznych – zadaniem przyjaciół jest wskazywać sobie nawzajem błędy

w rozumowaniu i działaniu. By nie narażać się na rozczarowania, Ciceron radzi rozważnie wybierać przyjaciół – po długiej obserwacji, nawiązaniu głębokiego dialogu, sprawdzeniu rodzącej się zażyłości w różnorodnych życiowych sytuacjach i tylko z przeświadczeniem o wzajemności. Mędrzec podważa popularną tezę, że od miłości do nienawiści jest tylko krok – bowiem solidnie zbudowana i systematycznie pielęgnowana przyjaźń wyklucza pojawienie się negatywnych uczuć w stosunku do przyjaciela. Szczerość i wzajemne zaufanie pomagają przyjaciołom pokonać przeciwności, doprowadzają do zgody w przypadku sporów, łączą mimo różnicy charakterów czy opinii. Za zupełnie naganne Ciceron uważa natomiast wejście z dawnymi przyjaciółmi na ścieżkę wojenną. Zawiązanie przyjaźni eliminuje zatem możliwość brutalnego wystąpienia przeciw przyjacielowi, nawet jeśli relacja nie przetrwała próby czasu.

Każdy wiek ma swoje zadanie

Przyjaźń stanowi dla Cicerona plan na całe życie. Jej nieodzowność w dążeniu do szczęścia sprawia, że powinna stawać się niemalże stylem naszego życia. Droga do osiągnięcia tego celu jest jednak długa, niełatwa i podzielona na pewne etapy. Ciceron podkreśla fakt, że niezmiennie rzadko pozostajemy w przyjaznych więzach z tymi z którymi *piachem się bawiliśmy i grywaliśmy w piłkę*. Dzieciństwo to etap przygotowywania się do prawdziwej przyjaźni, ale raczej poprzez kształtowanie własnego charakteru, zdobywanie zasobów osobowych, które później mogą się okazać przydatne w nawiązywaniu relacji, ustalanie wartości i priorytetów, które okażą się istotne w dorosłym życiu. Wczesne „przyjaźnie” skazane są zatem z założenia na śmierć. Nie ma więc większego sensu wtłaczać dzieci w wir regularnych spotkań z rówieśnikami, szumnego celebrowania urodzin i urządzania kinderballi. Sam kontakt z kolegami jest ważny, ale nie kluczowy. Autentycznej rozpacz po stracie dziecięcego „przyjaciela” nie warto eksponować czy na siłę scalać rozpadających się relacji malców. Warto raczej zwrócić uwagę na to, czy w swych koleżeńskich kontaktach postępują oni sprawiedliwie, są zdolni do empatii i pozbawieni obłudy lub chęci do manipulowania innymi.

Czasem testowania pierwszych relacji mogących rokować na przyszłość jest młodość – późna „na-stoletniość” jako etap, na którym człowiek posiada już garść ugruntowanych przekonań, a najważniejsze zręby jego osobowości zostały ukształtowane. Może się zdarzyć, że w swym rozwoju przejdzie jeszcze wiele metamorfoz, zwłaszcza światopoglądowych, które zniwelują młodzieńcze sympatie, ale istnieje szansa, że zawarte na tym etapie przyjaźnie zaczną ewoluować wraz z nim i po burzliwym okresie prób okażą się pociechą w dojrzałym życiu. W każdym razie młoda osoba musi pamiętać, że z przyjacielem przyjdzie jej jeszcze *korzec soli zjeść* (właśnie od Cyserona staropolszczyzna wzięła sobie to przysłowie!), nim będzie mogła bezgranicznie mu zaufać.

Prawdziwa przyjaźń zdaniem Cyserona jest domeną dorosłości. Sprzyja jej wówczas emocjonalna dojrzałość obojga przyjaciół i osiągnięta przynajmniej częściowo życiowa stabilizacja. Najtrwalsza okazuje się pomiędzy osobami statecznymi, czyli takimi, które nieczęsto ulegają gwałtownym emocjom, mają skryzalizowane poglądy, które wyrażają jasno i dobitnie (przeciwnie zaś: *człowiek dziwnego łba i wichrowatego wiernym przyjacielem być nie może!*). Sytuacje problematyczne, niepewne, rozmaite przysłowiowe biedy, z których dorośli przyjaciele wychodzą cało, stanowią probierz ich relacji i prognozę na starość.

Stara, ale jara!

Przyjaźń nie ma być taka, aby się sprzykrzyć miała jako inne rzeczy. Owszem, co najstarsza, równie jako wino stare, przyjaźń ma być najwdzięczniejsza. Relacja przyjaciół nie traci z wiekiem, raczej zyskuje z każdym kolejnym rokiem – nowe wspólne doświadczenia, omówione sprawy, przyjemne wspomnienia, planowane przedsięwzięcia. W okresie starości otoczenie się przyjaciółmi daje poczucie psychicznego komfortu, spełnienia, pozwala odczuwać zachwyt i radość mimo słabnących zmysłów. Staje się przyjemnym nawykiem, codziennością. Wypełnia pustkę, która pojawia się w rodzinie po odejściu dorosłych dzieci, stracie współmałżonków.

Ceniąc przyjaźnie stare, nie powinniśmy zdaniem Cyserona unikać nawiązywania nowych. Każda

znajomość może nas ubogacić i poskutkować głęboką oraz trwałą więzią. Każda okaże się inna – i taka różnorodność relacji wydaje się zjawiskiem pożądanym. Należy jednak wystrzegać się porzucania starych przyjaciół, których towarzystwo rzadko nas czymś zaskakuje i może już trochę nam się znudziło, na rzecz przelotnych, ale tchnących świeżością zabaw z dopiero co poznanymi osobami. Trzeba też starym przyjaciołom oddawać należyty im szacunek i poświęcać odpowiednią ilość czasu – tylko częsta komunikacja z nimi, wymiana spostrzeżeń i wrażeń konserwuje relację, a niedbalstwo w tej kwestii zawsze przynosi stratę.

Wierzyć czy nie?

Z wieloma stwierdzeniami Cyserona można by dyskutować, zwłaszcza biorąc pod uwagę aktualną wiedzę z zakresu psychologii czy neurobiologii. Nie sposób jednak zaprzeczyć, że *amicus certus in re incerta cernitur* (prawdziwego przyjaciela poznaje się – niejako testuje – w sytuacji niepewnej, krytycznej). Kto może się już cieszyć trwałą przyjaźnią, potwierdzi, że mimo psychicznych różnic, odmiennych sposobów reagowania i radzenia sobie z rzeczywistością, *amicus tamquam alter idem* (przyjaciel to jakby drugi ja). Warto także zauważyć zbieżność cyseroniańskiej koncepcji przyjaźni z ukształtowanym na gruncie chrześcijańskim pojęciem *caritas* i wieloma wskazówkami dotyczącymi postępowania z ludźmi, jakie sformułował Chrystus. Przyjaźń jest w tym ujęciu przede wszystkim przewyciężaniem mizantropii, egoizmu, najwyższą formą empatii i strategią samodoskonalenia się, ale również wpisana w ludzką naturę dążnością do poszukiwania porozumienia i zjednoczenia z istotami do siebie podobnymi. Czy człowiekowi XXI wieku wciąż jest ona potrzebna? Warto, by każdy, konfrontując się ze spostrzeżeniami antycznego mistrza, odpowiedział sobie na to pytanie sam.

Literatura wykorzystana:

M.T. Cyseron, *Księgi o przyjaźni*, przeł. Bieniasz Budny. Przywołane cytaty w tłumaczeniu Budnego podano, uwspółcześniając ich język i formę zapisu.

Powyższy tekst jest skrótem artykułu, który znajdzie Państwo w wydaniu elektronicznym, na naszej stronie. Zapraszamy do lektury!



ARYSTOTELES

Jacek Banaś

Z ARYSTOTELESEM O PRZYJAŹNI WYWIAD SPECJALNY

Przyjaźń jest niewątpliwie jednym z najczęściej poruszanych tematów w książkach dla dzieci i młodzieży oraz dyskutowanych w murach szkoły, a także przedszkola. Motyw przyjaźni w literaturze to *leit-motiv* chyba wszystkich dostępnych powtórek przed maturą z polskiego. Dlaczego przyjaźń jest tak popularnym tematem? Pewnie dlatego, że jest ona jedną z największych tęsknot człowieka. Każdy chciałby mieć przyjaciela.

Na łamach naszego czasopisma zamieszczamy – przez długie wieki zaginiony – ekskluzywny wywiad o przyjaźni, jakiego udzielił żyjący w IV w. przed Chrystusem wielki Arystoteles ze Stagiry (założyciel szkoły filozoficznej Lykeion) słynnemu Diogenesowi z Synopy (cynik ze szkoły Antystenesa z Aten), który był w tym czasie redaktorem naczelnym popularnego w starożytnych Atenach periodyku *OdkrywajMY! Odważmy się być mądrzy*.

[Zastosowano skróty: Diogenes z Synopy – D., Arystoteles – A.]

D. – Przyjaźń opisywana jest przy pomocy takich pojęć jak: zaufanie, zrozumienie, szacunek, dobrovolność, równe traktowanie, wzajemna troska, współdziałanie, satysfakcja, radość z przebywania ze sobą, poczucie swobody, szczerze rozmowy – dobra komunikacja, dzielenie się emocjami i uczuciami, powierzanie tajemnic, umiejętność rozwiązywania konfliktów. W dzisiejszych czasach w przyjaźni widzi się przede wszystkim piękne i szczerze uczucie. Mistrzu, powiedz, proszę, naszym czytelnikom, co w przyjaźni jest najważniejsze – czy właśnie uczucie? Kiedy mamy do czynienia z prawdziwą przyjaźnią?

A. – Składnik uczuć jest oczywiście w przyjaźni obecny, jest ważny jako element pięknie dopełniający tę relację między ludźmi. Przyjaźń jest jednak w swej istocie cnotą, czyli trwałą umiejętnością, sprawnością postępowania w pewien sposób. Chodzi o takie działanie, które polega na wybieraniu dobra przy pomocy „złotego środka”. Czymże jest ów „złoty środek”? Żeby to zrozumieć, trzeba najpierw rozważyć, czym jest zło. A powstaje ono m.in. ze skrajności – w nadmiarze czegoś lub przeciwnie, w niedomiarze (przykład nadmiaru – przejadanie się, zaś niedomiar to głodzenie się, które czasami w naszym greckim języku określamy przy pomocy słów *an* – brak i *oreksis* – apetyt, czyli anoreksja – brak apetytu). Stąd też „złoty środek” pozwala unikać skrajności i wybierać dobro.

D. – Rozumiem, że przyjaźń nie jest tylko uczuciem, lecz że jest przede wszystkim cnotą, z której wynika jakaś trwała postawa. Kiedy jednak możemy powiedzieć, że to, co jest między dwojgiem ludzi, jest prawdziwą przyjaźnią, a nie tylko jakąś – nawet całkiem trwałą – relacją koleżeńską?

A. – Ludzie, którzy się przyjaźnią, życzą sobie nawzajem dobrze i czynią to ze względu na to, co jest powodem ich przyjaźni. I właśnie z tego powodu (trojakiego dobra) możemy wyróżnić trzy rodzaje przyjaźni. Pierwszą jest przyjaźń z uwagi na wynikające z niej korzyści. W tym przypadku nie najważniejsza jest osoba przyjaciela, lecz to, czy dla każdego z zaprzyjaźnionych wynika z niej jakieś dobro, czyli pożytek. Drugi rodzaj relacji przyjacielskich oparty jest na przyjemności. Lubimy przyjaźnić się z tymi, którzy np. przez swój dowcip i pogodny sposób bycia przynoszą nam wiele radości – dając uśmiech i rozveselenie. W obu wymienionych przypadkach przyjaciel jest cenny o tyle, o ile przysparza jakiegoś dobra (korzyści) bądź sprawia przyjemność.

D. – Domyślam się, Arystotelesie, że relacji opartych na korzyści i przyjemności nie określisz mianem prawdziwej przyjaźni.

A. – Oczywiście, że nie, m.in. dlatego, że przyjaźnie tego rodzaju łatwo ulegają zerwaniu. Kiedy bowiem znika powód, dla którego ludzie byli przyjaciółmi – znika korzyść – ginie też przyjaźń, jaka ich łączyła. Przyjaźń prawdziwa to przyjaźń oparta na dobru szlachetnym. Powstaje ona między ludźmi etycznie dzielnymi, tzn. szlachetnymi z uwagi na posiadane cnoty, i między ludźmi podobnymi do siebie w dzielności etycznej. Ludzie pełni nieprawości bowiem nie radują się sobą nawzajem, chyba że wynika stąd jakaś korzyść. Przyjaźń prawdziwa jest w tym znaczeniu doskonała, że powstaje przede wszystkim ze względu na dobro przyjaciela. Taka przyjaźń jest trwała, bo cnoty i szlachetność są czymś trwałym. I – co ciekawe – ten rodzaj przyjaźni jest także czymś korzystnym oraz przyjemnym, bo przyjaciele również cieszą się sobą nawzajem i wyświadczają sobie przysługi.

D. – Muszę się wtrącić, Arystotelesie. Zawsze podkreślasz, że jesteś realistą, a mówisz teraz o przyjaźni, która jest tak wyidealizowana, że chyba nie istnieje.

A. – Rzeczywiście, tak rozumiana przyjaźń nie zdarza się często. By mogła zaistnieć, potrzeba długiego czasu wzajemnego poznawania się, a także obustronnego przyzwyczajenia. Natomiast jeśli chodzi o wskazany przeze mnie wymóg podobieństwa w dzielności etycznej (w cnotach), to nie musi oznaczać bezwzględnej równości w moralnej doskonałości. Przyjaźń żąda

tylko tego, co leży w naszej mocy, wystarczy więc, by przyjaciele starali się „równą miarą” oddawać sobie wzajemnie za otrzymywane od siebie dobro.

D. – Jeśli dobrze rozumiem twój wywód, Arystotelesie, to prawdziwa przyjaźń może się zrodzić tylko między ludźmi. Tymczasem wczoraj z nudów wybrałem się na spacer po Agorze i znowu nie mogłem się powstrzymać, by nie zaczepiać przechodniów, zadając im prowokacyjne cyniczne pytania. Pewną elegancką panią prowadzącą psa na sznurku zapytałem, dlaczego męczy to zwierzę, trzymając je na uwięzi, i czy ten czworonóg jest jej potrzebny do szczęścia. Ona – oburzona – przysięgała na wszystkich bogów olimpijskich, że ten kundel jest jej najlepszym i prawdziwym przyjacielem. Nie takim jak ludzie – niewdzięcznym i niewiernym. I jeszcze nazwała go imieniem boga – Ares, jakby zupełnie nie pamiętała, że to bóg wojny, a jego żywiołem jest niszczenie i okrucieństwo. No, chyba że ten niewinnie wyglądający zwierzaczek ma naturę zabójcy, a tylko wygląda jak maskotka dla dzieci.

A. – Mój wywód zrozumiałeś dobrze, Diogenesie. Nie może być mowy o prawdziwej przyjaźni między zwierzętami, ani też między człowiekiem i zwierzęciem. Przyjaźń międzygatunkowa to niestety iluzja i myślenie życzeniowe. Prawdziwą przyjaźń nazywam często etyczną, bo jest oparta na moralnym pięknie, które ma swoje źródło w szlachetności człowieka. Życie zwierząt jest natomiast całkowicie pozbawione wymiaru moralnego. Zwierzęta, żyjąc poza dobrem i złem, nie są w stanie przekroczyć progu prawdziwej przyjaźni, ta rzeczywistość jest dla nich całkowicie niedostępna. Przyjaźń prawdziwa może powstać tylko między ludźmi również dlatego, że przyjaciele muszą – żywiąc wzajemną dla siebie życzliwość – wzajemnie dobrze sobie życzyć i zdawać sobie z tego sprawę.

D. – Tu rodzi mi się kolejna refleksja: jeśli opisana przez ciebie głęboka i szlachetna przyjaźń naprawdę istnieje, to chyba najprędzej powinno się móc ją spotkać wśród tych, którzy chcą się związać z drugim na całe swoje życie poprzez małżeństwo.

A. – Diogenesie! Dziś rozmawia mi się z tobą tak, jakbyś był moim uczniem.

D. – ?? Szanowny Arystotelesie, to porównanie zawędrowało zbyt daleko, dlatego chciałem ci przypomnieć, że jestem (i pozostanę!) cynikiem i mogę bardzo łatwo przestać być miły.

A. – Wiem, że zwą cię psem, bo lubisz pogryźć. Ale chodziło mi tylko o to, że dziś w mig łapiesz moje myśli. Rzeczywiście fundamentem każdego małżeństwa powinna być przyjaźń (trzeciego wymienionego przeze mnie rodzaju, tzn. ze względu na dobro przyjaciela).

Miłość jest według mnie formą przyjaźni.

D. – Na koniec, by nikt nie pomyślał, że słuchając teraz ciebie ze wszystkim się zgadzałem, w moim osobistym (cynickim) przekonaniu przyjaźń, jak każde inne dobro, jest obojętna dla osiągnięcia szczęścia. Dlatego zamierzam w końcu zrealizować to, co myślę i głoszę, i naprawdę uwolnić się od wszystkich dóbr, które tylko mącą wewnętrzny spokój. Rzucam stanowisko w redakcji czasopisma,

rzucam Ateny i zamieszkam za miastem (w razie niepogody wystarczy mi beczka), całkowicie wolny. I z głęboką nadzieją, że wreszcie odnajdę pokój, ład i harmonię wewnętrzną i osiągnę cel, do którego dąży każdy mędrzec – autarkię, to znaczy będę samowystarczalny.

A. – Szczerze życzę ci powodzenia, Diogenesie, ale zawsze będę twierdził, że każdy potrzebuje przyjaciół, również ten, który ma w posiadaniu wszystkie inne dobra, oraz ten, który wyrzeka się wszystkiego. Największe szczęście w życiu osiąga się poprzez dobre relacje z drugim człowiekiem.

Literatura wykorzystana:

Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, ks. VIII i IX, przeł. D. Gromska; J. Frydrych, *Przyjaźń, moralność i etyka – reminiscencje z Arystotelesa. Zarys personalistycznej interpretacji przyjaźni*; I. Andrzejuk, *Przyjaźń w ujęciu Arystotelesa i Tomasza z Akwinu jako przykład teologicznego poszerzenia problematyki filozoficznej*; T. Tymrakiewicz, *Przyjaźń w życiu młodego człowieka – dlaczego jest ważna?*





Jacek Woroniecki

O PRZYJAŹNI

Bardzo ważnym zadaniem jest to, by wytworzyć i utrzymać w środowiskach młodzieży ideał szlacheckiego koleżeństwa i w jego ramach jeszcze wyższy ideał – przyjaźni. Wiemy dobrze, że koleżeństwo bardzo często ulega zwyrodnieniu i staje się solidarnością w złym, zamiast być solidarnością w dobrym. Wytwarza się wtedy pewna tyrania, piętnująca mianem niekoleżeńskich tych, którzy nie solidaryzują się z rozmaitymi wybrykami, nieraz nawet bardzo poważnymi. Takiemu pojęciu solidarności koleżeńskiej należy przeciwstawić ideał solidarności w dobrym i wzajemnego pomagania sobie w realizowaniu go w życiu. Oczywiście nawet tak pojęte koleżeństwo będzie miało sferę, do której obcy – nawet wychowawcy – nie będą mieli bezpośredniego dostępu. Solidarność w ukrywaniu drobnych przewinień, popełnianych między sobą, jest tu zupełnie uzasadniona.

Karcenie ich przez samo środowisko młodzieży ma wpływ większy niż upomnienia wychowawców. Ale poza te granice solidarności koleżeńskiej nie powinna wykraczać, bo gdy ukrywa i ochrania przewinieństwa cięższe, którym sama nie jest w stanie zapobiec, staje się czynnikiem silnie hamującym wychowanie charakterów. Zadaniem wychowawców jest zdobyć sobie tyle zaufania młodzieży, aby nie dopuścić do takiej solidarności w złym.

Wielką rolę wychowawczą mają do odegrania wszelkiego rodzaju stowarzyszenia młodzieży, które powinny wyzyskać do celów wychowawczych uczestnictwo młodzieży w życiu grupowym. Konieczne jest tu jednak właściwe dozowanie samodzielności, jaką trzeba w tej dziedzinie zostawić, oraz współdziałanie starszych, bez którego obyc się nie może. Błędne

byłoby mniemanie, że młodzież nie pragnie tego współdziałania w swych zrzeszeniach. Przeciwnie – przyjmuje je bardzo chętnie, jeśli się go nie narzuca i jeśli szanuje się samodzielność i spontanizność decydującą o wartości wychowawczej organizacji młodzieżowych.

Mieliśmy tego dowody w harcerstwie, które nigdy się nie obawiało współpracy starszych, przeciwnie – zawsze o nią zabiegało i raczej skarżyło się na jej brak. Rzeczywiście, przy analizowaniu statystyk światowego harcerstwa widać, w ilu punktach zajmowaliśmy tam przodujące miejsce; w jednym tylko byliśmy zawsze na szarym końcu, a mianowicie w ilości starszych współuczestniczących w pracach harcerskich. Członków patronatów, którzy przychodziliby na posiedzenia administracyjne, można było znaleźć, ale brakło takich, którzy poszliby z młodzieżą w pole, do lasu, nad wodę lub w góry i tam, swym codziennym obcowaniem, współtworzyli tę zdrową atmosferę braterskiej solidarności, która i dla późniejszego życia powinna stanowić ważne oparcie moralne. To, co powiedzieliśmy o harcerstwie, stosuje się do wszystkich innych zrzeszeń młodzieży, czy to o charakterze samorządów szkolnych, czy korporacji, czy kółek samokształceniowych, czy stowarzyszeń sportowych, krajoznawczych, turystycznych, czy nawet politycznych. Wszystkie one wymagają pozostawienia poważnej dozy samodzielności i pewnej współpracy ze strony starszych, a wtedy ukształtują w swoich członkach umiejętność współżycia opartą na cnotach, które są nieodzowne do tego, aby miłość bliźniego mogła głębiej przeniknąć do życia społecznego.

W ogólnych granicach koleżeństwa winien też być ceniony wysoko ideał przyjaźni, która – jak to już zauważył Arystoteles – nie może obejmować wszystkich, ani nawet rozciągać się na większą ilość osób, ale zawsze ogranicza się do grona małego, wybranego. Nie można tu tracić z oczu pewnego niebezpieczeństwa polegającego na tym, że przyjaźń może stanąć na przeszkodzie ogólnemu koleżeństwu, że je rozbije na koterie i grupki ze szkodą dla solidarności,

która winna łączyć całą grupę. Wychowawcy, szczególnie w zakładach zamkniętych, czyli internatach, nieraz zmuszeni są zwalczać tzw. przyjaźnie partykularne, polegające na tym, że chłopiec lub dziewczyna upodoba sobie jednego kolegę lub koleżankę i pragnie obcować tylko z nimi, nie nawiązując z innymi niemal żadnych stosunków, a nawet od nich stroniąc. Taka przyjaźń o podłożu egoistycznym, nieraz nawet nieco zmysłowym, nie posiada, rzecz prosta, żadnej wartości i wprost staje na przeszkodzie ugruntowaniu w duszy tej miłości bliźniego, która winna obejmować wszystkich, poczynając od tych, z którymi się obcuje na co dzień.

Prawdziwa przyjaźń, polegająca na wspólnym umiłowaniu jakichś dóbr szlachetnych i godziwych, doskonale da się pogodzić ze zdrowym koleżeństwem i w niczym nie zagraża tej solidarności, która ma obejmować całą grupę. Przeciwnie – ona się z niego rodzi, bo koleżeństwo umożliwia wzajemne poznanie siebie, wspólnych cech i zamiłowań, a to zbliża młodych do siebie i staje się zawiązką przyjaźni,

która może potem trwać nawet przez całe życie. Kto jest zdolny do prawdziwej, szlachetnej przyjaźni, nie będzie nigdy złym kolegą dla pozostałych towarzyszy. Przeciwnie – przyjaźń uszlachetni go, uczyni bardziej czułym na potrzeby innych, a z tego będą korzystać nie tylko ci, których nią obdarzy, ale i wszyscy pozostali. Tym bardziej odnosi się to do ogólnej miłości bliźniego, której przyjaźń bynajmniej nie hamuje, nie zacieśnia, ale pogłębia i czyni zdolniejszą do ofiarnego poświęcania się na rzecz innych, widząc w nich zawsze przyjaciół Bożych. Najpiękniej przedstawiają przyjaźń słowa Eklezjastyka: *Wierny przyjaciel jest mocną obroną, a kto go znalazł, skarb znalazł. Z wiernym przyjacielem niczego porównać nie można i nie ma godnej wagi złota i srebra wobec dobroci wiary jego. Przyjaciel wierny jest lekarstwem dla życia i nieśmiertelności, a którzy się boją Pana, znajdą go. Kto się Boga boi, będzie miał również przyjaźń dobrą, bo jakim on jest, takim będzie i przyjaciel jego* (Syr 6, 14–17).

Fragment książki *Katolicka etyka wychowawcza*,
Lublin 2014





Monika Moryń

DWIE OSOBNE WYSPY NA WIELKIM OCEANIE

Kiedy zastanawiam się nad tym, do jakiego okresu swojego życia chciałabym wrócić, co przeżyć jeszcze raz, a czego na pewno nie, to dochodzę do zabawnego wniosku, że nie chciałabym przeżywać ponownie etapu zakochiwania się i szukania miłości życia. To jednocześnie i najpiękniejszy, i najtrudniejszy czas. Z jednej strony motyle w brzuchu to uczucie z niczym nieporównywalne, z drugiej zaś – ten stres, ta niepewność, te domysły... Dodatkowo dorośli potrafią wszystko tak skomplikować i utrudnić, że nie wiadomo, gdzie się przed nimi schować, żeby ten okres dojrzewania jakoś przetrwać! Potrafią narobić obciachu, opowiadając żenujące historie z naszego dzieciństwa,

i to przy dziewczynie, która nam się podoba. Albo używają zdrobniałych określeń czy nawet spieszczeń, wołając na obiad... no kto to widział?

O tym właśnie etapie życia, w sposób oddający niemało prawdy, pisze znakomity autor, Paweł Beręsewicz, w *Jak zakochałem Kaśkę Kwiatek*. Wiem skądinąd, że niektórzy poloniści omawiają tę książkę na lekcjach. Myślę, że to ciekawy pomysł i dobra odskocznia od poważnych tekstów literackich. Zatem *Jak zakochałem...* to naprawdę dobra rzecz! I śmiechu tu co niemiara! Oto w klasie Jacka Karasia pojawia się nowa koleżanka, Kaśka. Nauczycielka sadza ją w ławce obok narratora, czyli Jacka właśnie. Pozwólcie, że zacytuję, abyście mogli choć trochę posmakować prozy Beręsewicza i przekonać się, jak baczny to obserwator:

Nowa ruszyła w kierunku mojej ławki, a potem straciłem ją z oczu. Słyszałem, jak odsuwa krzeselko, siada i otwiera plecak, a następnie w moim polu widzenia pojawiła się część granatowego zeszytu w dalmatyńczyki, kawałek czerwonego piórnika i czubek paznokcia małego palca lewej ręki. Zdobyłem się na odwagę i przesunąłem oczy odrobinę w prawo. To wystarczyło, żeby objąć wzrokiem cały mały palec. Leżał jakieś dwadzieścia centymetrów od mojego małego palca



prawej ręki. W duchu dziękowałem mamie, że zmusiła mnie wczoraj do obcięcia paznokci.

Wkrótce okazuje się, że nie tylko Jacek zauważył dziewczynę, ale i pozostali chłopcy w klasie mają na nią oko. Tak rozpoczyna się rywalizacja o względy dziewczyny, która umie grać w nogę i do tego nie boi się brać dżdżownic w dłonie. Aby podołać wyzwaniu, trzeba stworzyć strategię, plan działania, wziąć udział w podchodach... Uff... naprawdę sporo zachodu dla takiego młodzieńca! Beręsewicz świetnie pokazuje młodzieńcze dramaty – bez nadęcia, z luzem, bez ściemy – jak powiedziałyby młodzież. Widzimy tu zatem westchnień moc, stanie na czatach przed blokiem, te wszystkie: „byłem tu przypadkiem”, dialogi ułożone starannie w głowie... Kto z nas tego nie robił?

Poparu dniach udało mi się opracować sprytną metodę operacyjną, pozwalającą odrobinę dłużej zatrzymać wzrok na pierwszej ławce pod oknem bez naruszania elementarnych zasad konspiracji.

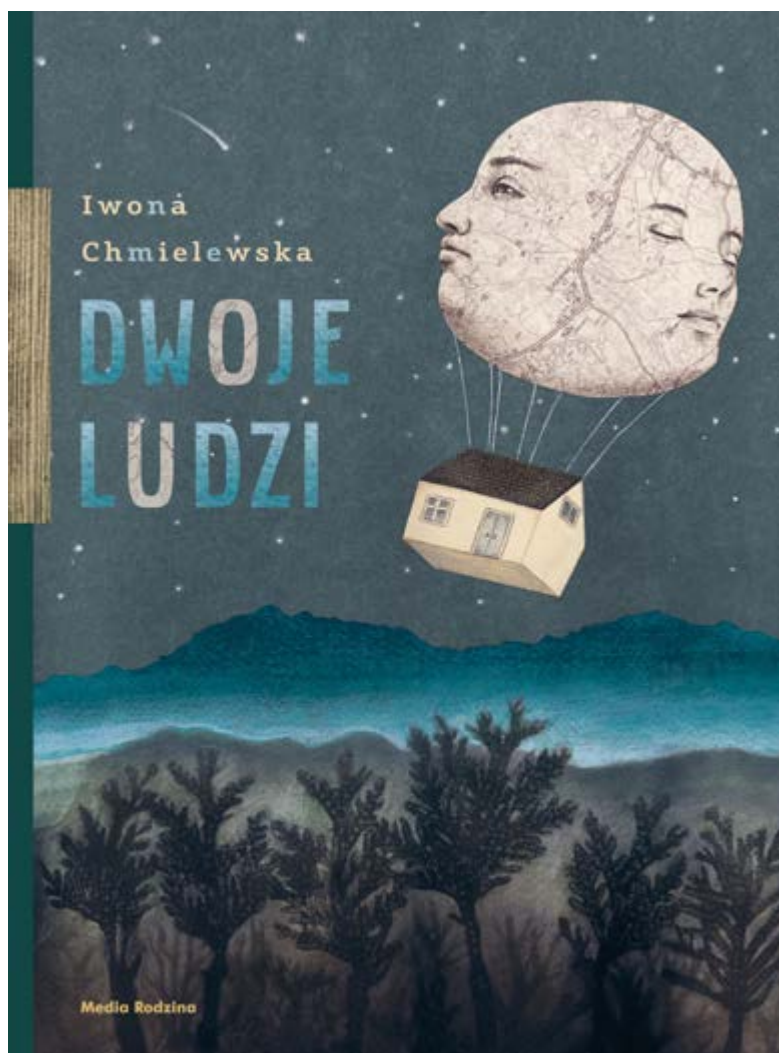
W moim wywiadowczym języku metoda ta nosiła nazwę „spojrzenia tranzytowego”. Zaczynałem od patrzenia dajmy na to na tablicę. Następnie wybierałem taki punkt, żebym, przenosząc na niego wzrok, musiał po drodze zaczepić o Kaśkę. (...) Inną metodą, której dopracowałem się w trakcie prowadzenia obserwacji, było tak zwane „czytanie pozorowane”. Polegało to na tym, że pochylałem się nad książką i opierałem policzki na kciukach obu dłoni. Z pozostałych palców tworzyłem daszek nad oczami, który niby miał stanowić osłonę przed światłem, a w rzeczywistości dość dobrze maskował właściwy kierunek spojrzenia.

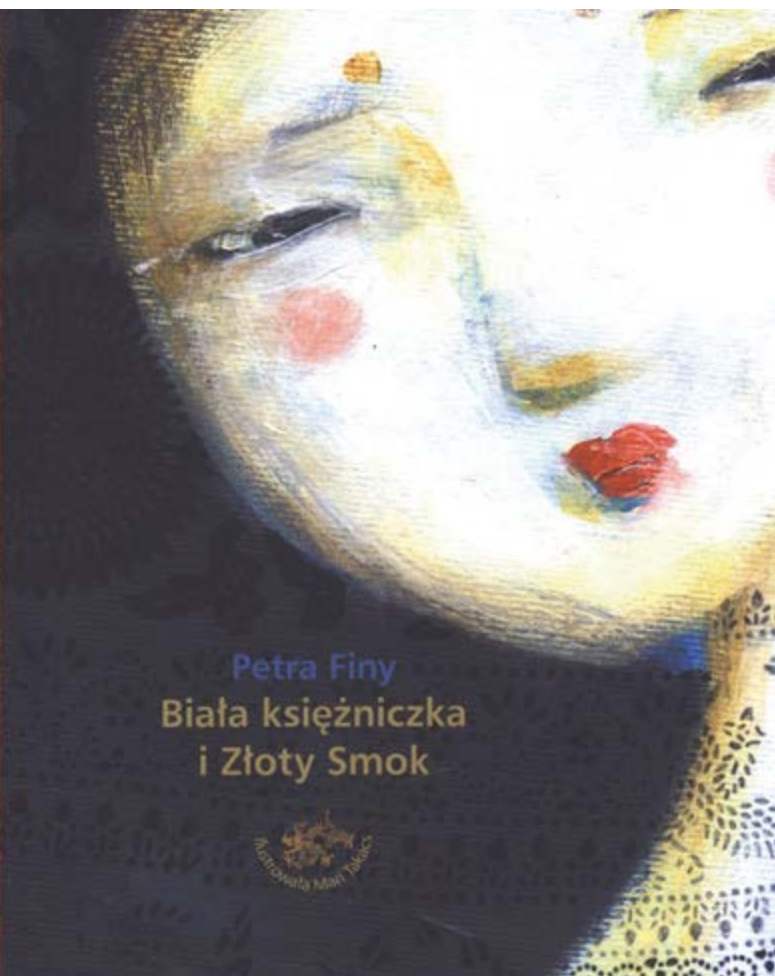
Lektura to nie tylko przyjemna, ale myślę, że młody czytelnik wyciągnie też kilka swoich wniosków czy wręcz podpowiedzi. Celem autora *Ciumkowych historii* było zapewne przekucie balonu z emocjami czasu dojrzewania. Humor zawsze jest dobrym sposobem na rozbijanie.

Zupełnie odmienny sposób na mówienie o relacjach dwojga ludzi prezentuje Iwona Chmielewska w książce *Dwoje ludzi*. Autorka nie wyklada niczego wprost, formułuje zamiast tego wieloznaczne myśli-metafory, które dopełnia równie wieloznacznymi obrazami. Jak w tym cytacie:

Gdy dwoje ludzi żyje razem, mogą być jak dwie osobne wyspy na wielkim oceanie, narażone na te same sztormy i ogrzewane tym samym słońcem. Jednak każda z nich ma swój własny kształt, tylko swoje wulkany, doliny i wodospady...

Chmielewska nie idzie z czytelnikiem na łatwiznę. Zmusza go do myślenia, zastanawiania się nad swoim tekstem, stawia pytania. Jej książka właściwie zbliża się do poezji. Metafora dwóch wysp pozwala na pewną swobodę interpretacyjną – wszak możemy widzieć w niej relację małżeńską, zakochanych, przyjaciół czy rodzeństwa. Jak to jest, kiedy dwoje ludzi





żyje obok siebie? Co cenne w książce Chmielewskiej, to szczerość. Znow: brak ściemy – jak powiedziała by młodzież. Jeśli zinterpretujemy *Dwoje ludzi* jako historię o miłości, to zobaczymy – dzięki Chmielewskiej – że wiąże się ona i z radością, i z trudami. Książkę na pewno warto oddać w ręce starszej młodzieży – niech wyczytają z niej to, czego potrzebują.

W zupełnie zaskakujący sposób o zakochaniu i miłości mówi Petra Finy – autorka książki *Biała księżniczka i Złoty Smok*. Ta węgierska pisarka osadza swoją historię na Dalekim Wschodzie. Główna bohaterka, księżniczka Bai, różni się od pozostałych dziewczyn – jej twarz jest „biała jak ryżowy krochmal”. Wydawać by się mogło, że na dworze chińskiego cesarza to naturalne, wszak bielenie twarzy jest tam czymś pożądanym. Jednak każdy mężczyzna liczy na to, że pod warstwą pudru znajdzie skórę żółtą, jak jego własna. Bai cierpiąca na bielactwo nie może nią się pochwalić, dlatego zostaje odrzucona i doświadcza samotności, świadoma, że nikt jej nie zechce. Od czego jednak

są chińskie smoki, jeśli nie od zaradzenia i takiemu problemowi? Złoty Smok prowadzi dziewczynę tam, gdzie będzie mogła odnaleźć ukochanego. I rzeczywiście, spotyka Białego Księcia. Kiedy jednak poznaje go bliżej, odkrywa, że jest on człowiekiem pełnym pychy, który gardzi „przeciętnymi i zwykłymi”. Bai, dostrzegłszy ciemność w oblubieńcu, postanawia od niego odejść:

We wnętrzu młodzieńca dostrzegła ciemność, od której na moment aż zakręciło się jej w głowie, i musiała wesprzeć się na Złotym Smoku. Poczuła, że już od tych kilku słów czystość jej ducha została skalana. Wiedziała, że jeśli tutaj zostanie, pozwoli mrocznej złości tubylców strawić jej duszę.

Bai nie czeka, lecz natychmiast nie tylko postanawia odejść, ale również podejmuje trudną decyzję. Mistrz Smoków ma moc, by zamienić ją także w smoka, który „sprawuje rządy nad powietrzem i duszami. To ona wypiera z nich ciemność i wypełnia niebiańską jasnością”. Już chyba zaczynamy rozumieć, dlaczego węgierska autorka przenosi opowieść do świata chińskich legend i mitów... Ten radykalizm, ta gotowość do poświęcenia... Niebawem, czyż nie? Nie mieści nam się w głowie, że można odrzucić miłość, ponieważ ukochany nosi w sobie ciemność. Bai wie, że skazuje się na wieczną samotność, której przecież zdążyła wcześniej posmakować. Zna cierpienie, na które się pisze, podejmując decyzję. To nauka, której młodzi dzisiaj – gdy mowa o zakochaniu i miłości – od współczesnych mediów nie otrzymują.

Nie potrafię wymienić ani jednego filmu, serialu czy książki, który zachęcałby do rozważnego przyglądania się osobie, w której młody człowiek się zakochał, do ostrożnego podejmowania tych przecież wielkich i ważnych decyzji, z kim zwiąże się na całe życie.

Przyglądam się wyborom czytelnickim młodzieży, z którą mam kontakt. Wśród dziewcząt królują jednak proste historie o zakochaniu z obowiązkowym szczęśliwym zakończeniem. Te kliwne romanse pokazują im świat niekoniecznie prawdziwy. Warto też dodać, że rynek został zalany tego typu lekturami, tak jak kiedyś zalany został Harlequinami. Może warto więc podsunąć im książki pokazujące inne aspekty zakochania – czy też książki, które po prostu zadają pytania.



Beata Kozyra

PRZYJAŹŃ, MIŁOŚĆ NA EKRANIE

Aryskotraci (*The Aristocats*), reż. Wolfgang Reitherman, USA 1970, czas: 78', rodzinny film animowany

Opowieść o kociej rodzinie, która podstępem zostaje wywieziona na wieś. Zagubionej kocicy wraz z trójką niesfornych kociąt ofiaruje swoją pomoc i opiekę szarmancki Thomas O'Malley. W podróży przeżywają moc niezapomnianych przygód, poznają nowych przyjaciół, na czele z kotem Scatem i jego jazzującym zespołem. Klasyczna animacja Walta Disneya, która mimo upływającego czasu nieustająco zachwyca dzieci na całym świecie.

Chłopiec z latawcem (*The Kite Runner*), reż. Marc Forster, Chiny, USA 2007, czas: 128', film dla dorosłych i młodzieży

Ekranizacja powieści amerykańskiego pisarza pochodzenia afgańskiego, Khaleda Hosseini, opowiada o trudnej przyjaźni dwóch chłopców: Amira i Hassana. Ich kontakty zostają przerwane z powodu dramatycznego wydarzenia. Piękna opowieść o wybaczeniu i więzi z dawnych lat przedstawiona na tle afgańskiej kultury i obyczajów.

E.T. (*E.T. the Extra-Terrestrial*), reż. Steven Spielberg, USA 1982, czas: 115', film rodzinny

E.T. to sympatyczny kosmita, który trafia na Ziemię do domu kilkuletniego Elliotta. Razem z chłopcem próbuje wymyślić, jak ma wrócić do swoich bliskich. Steven Spielberg przedstawia Innego jako istotę zagubioną, która nie potrafi odnaleźć się w nowym,

nieznanym mu świecie. Jest bezbronna i załęczniona. Nie jest wrogo nastawiona do ludzi, wręcz przeciwnie, jest życzliwa i przyjazna. Reżyser pokazuje młodemu widzowi, że inne nie musi być wrogie.

Felix, Net i Nika oraz teoretycznie możliwa katastrofa, reż. Wiktor Skrzynecki, Polska 2012, czas: 102', film fabularny

Bohaterowie filmu to gimnazjaliści Felix, Net i Nika, którzy przeniesieni w czasie i przestrzeni rozwiązują wspólnie zagadkę zaginięcia hitlerowskich żołnierzy. Obraz oparty na poczytnej prozie młodzieżowej Rafała Kosika może stać się impulsem do przeczytania powieści, która dużo lepiej się prezentuje niż film.

Franklin i skarb jeziora (Franklin et le trésor du lac), reż. Dominique Monfery, Francja, Kanada 2006, czas: 88', film animowany dla dzieci

Franklina i jego przyjaciół podczas poszukiwania magicznego talizmanu czeka mnóstwo przygód. Przedmiot ten ma uzdrowić osiemdziesięcioletnią babcię Franklina, którego postać – wraz z jego najlepszymi przyjaciółmi: Misiem, Ślimakiem, Wydrą, Gąską, Lisem, Skunksem, Królikiem i Bobrem – stworzyły kanadyjska pisarka Paulette Bourgeois i ilustratorka Brenda Clark. Na ich podstawie powstał serial o przygodach małego żółwia, jak i pełnometrażowa animacja. Franklin uczy dzieci w wieku przedszkolnym, jak radzić sobie z różnymi trudnościami i lękami.

Kochankowie z Księżycą (Moonrise Kingdom), reż. Wes Anderson, USA 2012, czas: 94', film fabularny dla koneserów

Film w niestandardowy sposób opowiada o pierwszym uczuciu Sama i Suzy. Dwunastoletni bohaterowie to zdziwaczka adoptowany skaut Sam oraz egzaltowana, niekontrolująca swoich wybuchów złości Suzy. Razem uciekają z domu i ruszają w podróż życia szlakiem Indian plemienia Chickchaw. Prowadzą między sobą niezwykle, absurdalne rozmowy, które nadają filmowi osobliwego kolorytu. W tle, w rolach dorosłych pojawia się galeria gwiazd: Bill Murray,

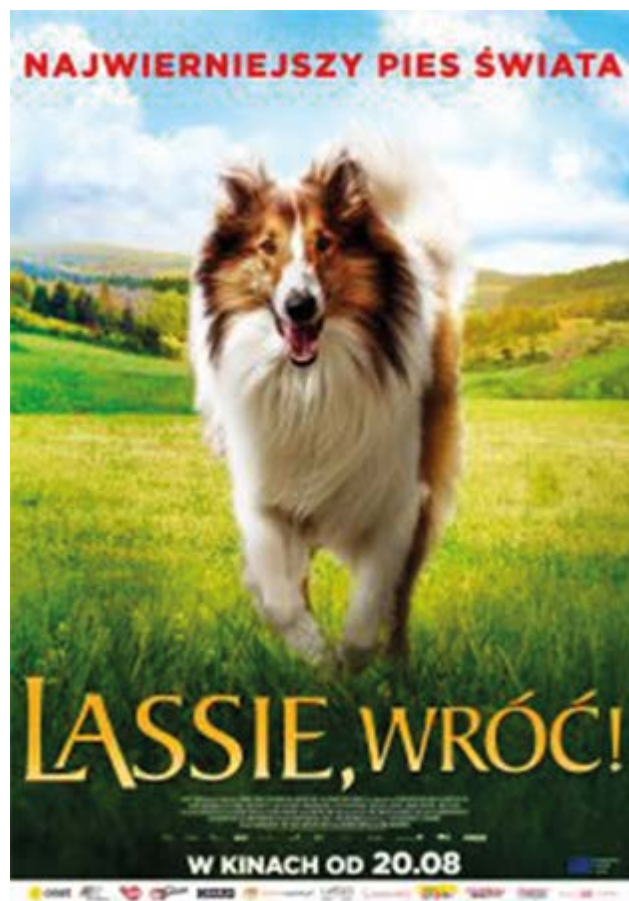
Edward Norton, Bruce Willis, Tilda Swinton, Frances McDormand.

Księga dżungli (The Jungle Book), reż. Wolfgang Reitherman, USA 1967, czas: 78', film animowany dla dzieci

Ekranizacja książki angielskiego pisarza, wyróżnionego literacką Nagrodą Nobla, Rudyarda Kiplinga, opowiada o życiu małego chłopca Mowgliego, wychowanego przez wilki. Bohater nauczył się języka zwierząt i praw przyrody obowiązujących w indyjskiej dżungli. W życiu Mowgliego pojawiają się pantera Bagheera, niedźwiedź Baloo, pyton Kaa i wiele innych zwierząt. Uroczą animację zrealizowaną przez Walta Disneya, oglądana przez dzieci z całego świata.

Lassie, wróć! (Lassie), reż. Hanno Olderdissen, Niemcy 2020, czas: 96', film familijny

Któż z nas nie pamięta z dzieciństwa pięknej historii o przyjaźni chłopca z psem rasy collie, wabiącym



się Lassie. Ekranizacja powieści Erica Knighta, która po raz pierwszy została sfilmowana w 1943 roku. Historia najwierniejszego psa świata i jego niezwykle podróży w poszukiwaniu domu i swojego przyjaciela zachwyca widzów – w kolejnych adaptacjach (osiem wersji filmów długometrażowych i cztery serie) – po dziś dzień. Dwunastoletni chłopiec i jego pies są nierozłączni mimo wielu przeciwności losu.

Luca, reż. Enrico Casarosa, USA 2021, czas: 95', animowany film familijny

Film opowiada o przyjaźni chłopców z podwodnego świata. Luca to chłopiec, którego rodzina zajmuje się hodowlą niebezpiecznych stworów. Jego rodzice chronią go przed lądem i czyhającym na niego niebezpieczeństwem, czyli przed harpunami rybaków. Kiedy wbrew zakazom rodziców chłopiec wychodzi na ląd, odkrywa, że jego ciało się zmienia. Poza wodą upodabnia się do małego chłopca. Razem z innym chłopcem, Alberto, penetruje ludzki, odmienny dla nich świat. Chłopcy większość czasu spędzają w latarni morskiej. Pewnego dnia razem udają się do pobliskiego włoskiego miasteczka, gdzie poznają zwyczaje tamtejszej społeczności, a wielu ludzi przekonuje się do morskich stworów i oferuje im swą przyjaźń.

Madeline, reż. Daisy von Scherler Mayer, Francja, USA 1998, czas: 88', film familijny

Komedia dla całej rodziny, oparta na znanych książkach Ludwiga Bemelmansa. W starym domu w Paryżu, porośniętym dzikim winem, mieszka i uczy się dwanaście dziewczynek. Szkoła prowadzona jest przez pannę Clavel. Ruda Madeline jest bardzo odważna i niezwykle pomysłowa. Te cechy okażą się przydatne, kiedy podstępny lord Covington postanowi zlikwidować szkołę.

Miś Uszatek, reż. Lucjan Dembiński i in., Polska 1975–1987, serial animowany dla dzieci (104 odcinki)

Pluszowy Miś Uszatek z opadniętym lewym uchem to kultowa już postać z dobroci (a wcześniej – z uroczych książeczek poety i bajkopisarza Czesława

Janczarskiego oraz grafika Zbigniewa Rychlickiego). Miś wraz z przyjaciółmi Prosiaczkiem, Zajączkiem i Króliczkami mimo upływającego czasu wciąż zachwyca małych odbiorców. Tytułowy bohater to zrównoważona osoba, która zawsze wie, jak się zachować, uczy tego małych widzów i każdy odcinek kończy morałem.

Most do Terabithii (Bridge to Terabithii), reż. Gabor Csupo, USA 2007, czas: 95', film familijny

Opowieść o przyjaźni jedenastoletniego chłopca Jessiego oraz samotniczki Leslie, którzy spędzają ze sobą mnóstwo czasu i są dla siebie wsparciem. W magicznym miejscu w pobliskim lesie tworzą dla siebie świat, w którym czują się bezpieczni. Na zewnątrz – w domu i w szkole muszą radzić sobie z przykrymi sytuacjami. Film doskonale pokazuje przeżycia i skomplikowaną psychikę nastolatków.

Opowieści z Narnii: Lew, Czarownica i stara szafa (The Chronicles of Narnia: The Lion, the Witch and the Wardrobe), reż. Andrew Adamson, USA, Wielka Brytania 2005, czas: 150' film familijny

Historia czwórki rodzeństwa, które z dala od okrucieństw drugiej wojny światowej spędza czas w domu profesora. Za drzwiami starej szafy dzieci odnajdują wejście do tajemniczej krainy Narnii. Przechodząc do innego świata, spotykają intrygujące postaci, które doprowadzają ich do Lwa Aslana. Jest on wybawicielem, który przybywa, by wyzwolić Narnię spod władzy złej Czarownicy. Słynna książka S.C. Lewisa, wielokrotnie filmowana, opowiada o przyjaźni, wierności i pokonywaniu własnych słabości na rzecz innych, o winie i odkupieniu.

Pippi Langstrumpf, reż. Olle Hellbom, Niemcy, Szwecja 1969, czas: 100', familijny, film przygodowy

Pippi Langstrumpf to piegowata dziewczynka, która mieszka w willi Śmiesznotka razem z piegowatym koniem i małpką Panem Wilsonem. Pippi ma rude włosy zaplecione w warkocze, piegi oraz zawsze nosi kolorowe pończochy. Ponadto obdarzona jest niezwykłą siłą. Posiada kufer pełen złotych monet, za

które może kupować cukierki oraz zabawki. Ciągłe coś psoci, czym wprawia w zachwyt swoich przyjaciół z sąsiedztwa Tomiego i Anikę. Ekranizacja jednej z najbardziej znanych książek Astrid Lindgren, w Polsce znanej jako Pippi (Fizia) Pończoszanka.

Pszczółka Maja (Maya the Bee Movie), reż. Alexs Stadermann, Australia, Niemcy 2014, czas: 88' film familijny

Opowieść o rezolutnej, pełnej życia Mai, która przyjaźni się z ospałym kolegą z ula, Guciem. Razem bawią się i poznają świat. Energiczna Maja zawsze spieszy wszystkim z pomocą. Trudno jej nie lubić. W jej psotach i przygodach towarzyszą jej także pasikonik Filip, rozrabiające mrówki Gieniek i Zenek, żuczek Gnojarsz oraz przywołująca Maję do porządku opiekunka małych pszczoł Klementyna. Film to radosna, pełna życia opowieść o życiu owadów.

Rodzina Treflików, reż. Marek Skrobecki, Polska 2016–2020, 5 sezonów, serial animowany dla dzieci

Animowany serial o rodzinie Treflików cieszy się dużą popularnością nie tylko w Polsce, ale w Czechach i Emiratach Arabskich. Opowiada o codziennym życiu dwójki dzieci, rodziców, babci i dziadka oraz przyjaciół i sąsiadach rodziny. Przedstawieni bohaterowie promują życzliwość i otwartą postawę wobec innych. Film zrealizowany w bardzo trudnej technice lalkowej przeznaczony jest dla dzieci w wieku 3–6 lat.

Stalowe magnolie (Steel Magnolias), reż. Herbert Ross, USA 1989, czas: 117', film fabularny

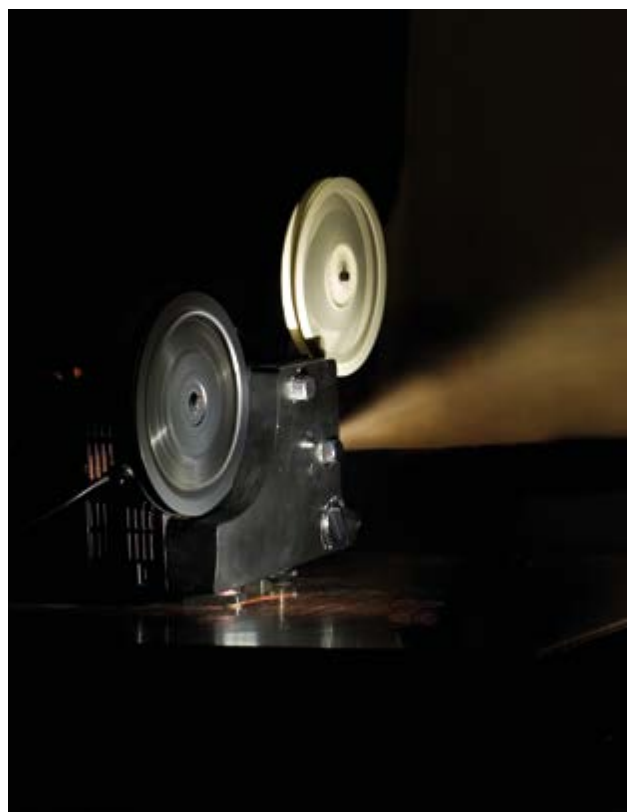
Wzruszający film o przyjaźni sześciu przyjaciółek, które regularnie spotykają się w salonie piękności w małym amerykańskim miasteczku. Opowiada o ich codzienności i troskach. Dziewczyny trzymają się razem i pomagają sobie wzajemnie każdego dnia, wspierając w trudnych sytuacjach. Należy dodać, że obsada jest znakomita: Julia Roberts, Shirley MacLaine, Sally Field i Dolly Parton.

Tabliczka marzenia, reż. Zbigniew Chmielewski, Polska 1968, czas: 83', film fabularny dla młodzieży

Ekranizacja młodzieżowej powieści Haliny Snopkiewicz pokazuje życie piętnastoletniej Ludki, która poznaje nowy świat uczuć i fascynacji płcią przeciwną. Nastoletnia, wrażliwa dziewczyna wzdycha do sąsiada, którego zna tylko z widzenia, a krytycznie spogląda na kolegów z klasy. W tle rozgrywa się dramat rodzinny jej ukochanego brata. Film, mimo upływu lat, ogląda się z przyjemnością, jest bardzo dobrze zrealizowany i zagrany.

Wakacje z duchami, reż. Stanisław Jędryka, Polska 1968, czas: 83', familijny film fabularny

Kolejna, znakomita ekranizacja powieści Adama Bahdaja i absolutna gwarancja zabawy i dobrego humoru. Opowieść o niezwykłych przygodach grupy zaprzyjaźnionych chłopców z warszawskiej Woli z duchami w tle. Spędzają oni wspólnie wakacje w leśniczówce znajdującej się w pobliżu starego zamczyska. Mandżaro, Paragon i Perełka postanawiają rozwiązać zagadkę zjaw pojawiających się w zamku. Czy im się to uda?





Agnieszka Wojdyna

PRZYJACIELE NA TROPIE

Gry planszowe mają to do siebie, że skupiają na sobie uwagę ludzi. Nic więc dziwnego, że coraz więcej grup przyjaciół znajduje we wspólnym graniu sposób na spędzanie wolnego czasu. Często są to gry imprezowe, o prostych zasadach i generujące salwy śmiechu, ale dostępnych jest też bardzo wiele gier, które swoją złożonością przerażają zwykłych śmiertelników. Skomplikowane zasady zawarte w kilkudziesięciostronicowych instrukcjach, różnorodne mechaniki, wielogodzinne kampanie, a nawet sama mnogość elementów – to bez wątpienia bariery, które potrafią przezwyciężyć jedynie najwytrwalsi entuzjaści.

Pozostając jednak wśród śmiertelników, polecę grę, która nie powinna przerazić, a doskonale sprawdzi się w gronie przyjaciół na kilka dłuższych wspólnych wieczorów. Wyzwaniem nie będzie złożoność zasad czy mnogość elementów, ale umiejętne prowadzenie śledztwa. *Detektyw. Kryminalna gra planszowa* wydawnictwa Portal to nie jest jednak typowa

planszówka, gdyż rozgrywka zdecydowanie wykracza poza planszę. Uczestnicy nie grają detektywami, ale na te kilka wieczorów się nimi stają. Będą musieli rozwiązać pięć powiązanych ze sobą spraw kryminalnych (ujętych w pięć scenariuszy). Warto zatem, by do rozgrywek zasiadał stały zespół przyjaciół. Rozwiązanie każdej sprawy powinno zająć około 2–3 godzin, choć lepiej zarezerwować sobie nieco więcej czasu. Do stołu może usiąść do 5 uczestników od 14. roku życia.

Gracze wcielą się w role detektywów pracujących dla rządowej agencji Antares – najlepiej rozwiniętej agencji śledczej na świecie, posługującej się najnowocześniejszymi zdobyczami technologii informatycznej, kryminalistyki i psychologii. Niczym prawdziwi inspektorzy będą przemieszczać się między lokacjami, by szukać śladów w terenie czy korzystać z usług laboratorium. Będą przeglądać specjalnie stworzoną internetową Bazę Danych Antares, która zawiera informacje zgromadzone przez FBI, policję, wojsko

i służby wywiadowcze. Pozwoli im to analizować i porównywać materiał dowodowy, taki jak akta personalne, transkrypcje rozmów, odciski palców, ślady krwi czy inne znalezione tropy. Poza tym przyda się dostęp do internetu, gdyż niektóre informacje będzie można znaleźć w encyklopedii (choćby Wikipedii) czy na mapie. Czasem zdobyta w ten sposób wiedza utwierdzi śledczych w jakimś przekonaniu, innym zaś razem pozwoli zweryfikować zeznania świadków. Nie jest to warunek konieczny, ale bez wątpienia wpływa na fabułę i realizm prowadzonych śledztw.

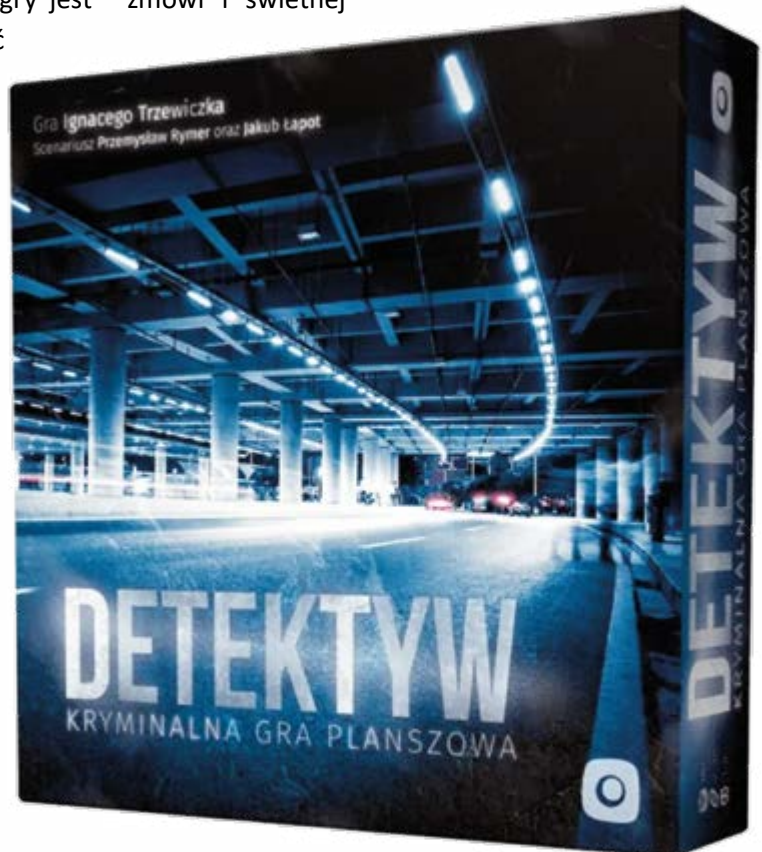
Wszyscy gracze tworzą zespół i współpracują, by ustalić dalsze działania. Nie ma w tej grze ruchów indywidualnymi postaciami, choć każdy na początku wybiera swojego śledczego, który ma określone zdolności. Żetony umiejętności trafiają jednak do wspólnej puli. Najważniejszym elementem gry jest dyskusja, która pozwoli graczom wybierać odpowiednią ścieżkę działania, a ostatecznie umożliwi im ustalić najbardziej prawdopodobne wyjaśnienie dokonanej zbrodni.

Mechanika gry jest bardzo prosta. Na planszy znajdziemy lokacje takie jak posterunek, sąd czy laboratorium, między którymi będą poruszać się detektywi, a także tor dni i tor czasu. Są one bardzo ważne, gdyż każda sprawa ma swój limit i musi zostać rozwiązana w określonym czasie. Przemieszczanie się między lokacjami zajmuje godzinę, trzeba więc mądrze planować, żeby dobrze wykorzystać godziny pracy i zdobyć jak najwięcej informacji. Ponadto po godzinie 16.00 zaczynają się nadgodziny, które przyczyniają się do podniesienia poziomu stresu.

Wydawca sugeruje, żeby detektywi podzieliли się obowiązkami, co może usprawnić rozgrywkę, ale przede wszystkim pozwoli graczom jeszcze bardziej się zaangażować i poczuć klimat śledztwa. Tak więc przyda się osoba, która będzie tworzyła rzetelne notatki. W całej kampanii mają one ogromne znaczenie. Należy pamiętać, że sprawy są ze sobą powiązane, więc informacja z jednego scenariusza może być bardzo przydatna w kolejnych. Inny śledczy

może być odpowiedzialny za znajdowanie informacji w internecie i prowadzenie bazy danych – wpisywanie sygnatur i otwieranie właściwych wpisów. Będzie też potrzebny ktoś odpowiedzialny za karty tropów, ich porządkowanie i ponowne rozpatrywanie. Na pewno przyda się narrator, który będzie głośno czytał i zadba o odpowiedni klimat. Jeśli gracze mają taką możliwość, mogą zaopatrzyć się w tablicę korkową, która posłuży do stworzenia mapy myśli. Zdecydowanie łatwiej będzie połączyć różne fakty i osoby, a poziom doświadczenia prawdziwej pracy śledczej zdecydowanie wzrośnie.

Detektyw. Kryminalna gra planszowa to bez wątpienia produkt wyjątkowy. Sprawdzi się nie tylko wśród miłośników książek, filmów i seriali kryminalnych, choć ci zapewne szczególnie ją docenią. Dzięki realizmowi i świetnej



fabule osadzonej w XXI wieku pozwoli każdemu doświadczyć detektywistycznego rzemiosła. Trzeba dodać, że *Detektyw* to gra polskich autorów, która odniosła ogromny sukces na całym świecie. Została wydana w kilkunastu językach i zdobyła liczne nagrody i nominacje. Warto podjąć wyzwanie i sprawdzić, czy mamy intuicję godną prawdziwego detektywa.



fot. A. Niemira-Jurek

Anna Niemira-Jurek

NIEZWYKŁY OGRÓD – ARBORETUM W ROGOWIE POD ŁODZIĄ

Tekst nieco marudny – napisany w obliczu wspólnych wypraw w towarzystwie czterolatka, który bardzo chce sprawdzić, jak daleko może się posunąć, oraz nieco ponadroczniaka, który – jak się wydaje – pragnie po prostu sprawdzić, czy jest nieśmiertelny.

Nawet atrakcje zlokalizowane na świeżym powietrzu w kontakcie z dziecięcą energią, niesubordynacją i – powiedzmy szczerze – szaleństwem bywają wyzwaniem. Człowiek myśli sobie – pójdziemy do parku nad rzeką (pobiegają, a ja odpocznę), pójdziemy do pałacowych ogrodów (przecież niczego nie spróbują zniszczyć!), wybierzemy się na spacer po mieście (na

pewno zachowają się odpowiednio). A potem przychodzi rzeczywistość, która bez litości przypomina, że jednak czterolatek ma bardzo krótką pamięć (choć się stara!), a nieco ponadroczniak – skoro już nauczył się chodzić – z całych sił pragnie korzystać z nowej umiejętności bez względu na – dosłownie – wszystko. Starsze dzieci natomiast mają swój plan na spędzanie czasu wolnego i – nauczane przez własnych rodziców, że dyskusja jest najlepszą drogą do osiągnięcia kompromisu – pragną nieustannie dyskutować. Zwłaszcza o tym, czego nie chcą robić. Jeśli i Państwa, szanowni Czytelnicy, dotyczą tego typu wyzwania – zapraszam gorąco do arboretum w Rogowie pod Łodzią!

Przede wszystkim dużo miejsca

Wyzwaniem wielu podróży jest pogodzenie potrzeb rodziców i dzieci w różnym wieku. Dotyczy to nie tylko spraw wyartykułowanych (np. nie chcemy do zamku, ale chcemy do planetarium), ale także – a może przede wszystkim – tych... wykrzyczanych, choć w zasadzie nienazwanych (jestem śpiący, ale chcę biegać, chociaż nie chcę chodzić, bo chcę, żebyś mnie niósł, tylko mnie nie dotykaj, aaaa!...).



fot. A. Niemira-Jurek

I, bez dalszych wstępów, jest miejsce, w którym – w takim układzie – da się odpocząć, miło spędzić czas, a ponadto nie wydać masy pieniędzy na obcowanie z plastikową szpetotą. Jest to arboretum, ogród drzew, w Rogowie pod Łodzią.

Arboretum powstało w 1923 roku (100 lat temu) jako teren należący do Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego i było wykorzystywane do prowadzenia doświadczeń w uprawie drzew (posadzono ich około stu gatunków, żeby sprawdzać, na ile można je wykorzystywać na potrzeby polskiej gospodarki). Po wojnie ogród stale się powiększał, dodawano nowe powierzchnie doświadczalne, wprowadzano drzewa z całego świata. Dziś arboretum jest kompleksem z szerokimi alejami, wielkimi drzewami pamiętającymi pierwsze lata działania ogrodu. A przede wszystkim jest naprawdę OGROMNE.

Ogród i wypoczynek

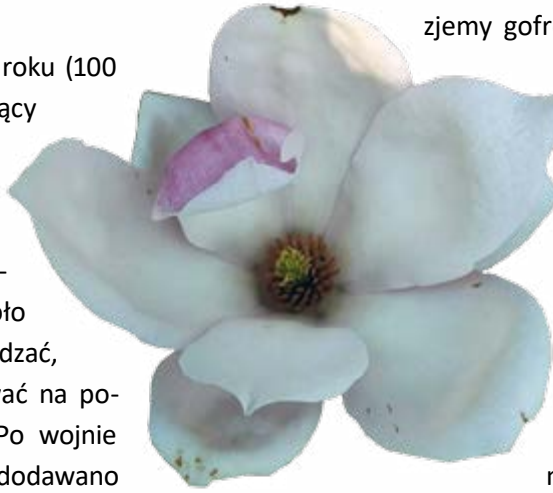
Rozległość, prawdziwa przepastność ogrodu pełnego drzew to jego największa zaleta. Rogowskie arboretum jest położone na uboczu, można do niego dojechać samochodem albo pociągiem osobowym (choć ze stacji trzeba dojść spory kawałek).

Nawet w czasie największej odwiedzalności (w długie weekendy czy podczas kwitnienia magnolii) można cieszyć się samotnym spacerem, bo turyści, których nie jest aż tak wielu, rozlewają się po mniejszych i większych alejkach. Dzieci znajdują wypoczynek na nieco wysłużonych drewnianych leżakach, zagrają w grę terenową wymagającą lokalizowania punktów oznaczonych sowami, będą mogły zobaczyć wielkie tablice edukacyjne pokazujące różne typy drzew. Jako miły bonus turystom towarzyszyć będzie ptaków śpiew, zapach kwitnących cały sezon roślin i wspaniałe uczucie, że spacerują w miejscu, które, choć nie jest dzikim lasem, jest czymś więcej niż ogród czy park.

Ważną zaletą spaceru po arboretum w Rogowie (który może trwać dwie, trzy, cztery godziny tak, że nie

będziemy przechodzili ani razu tymi samymi ścieżkami) jest także brak kolorowych rozpraszaczy – placów zabaw (poza jedną huśtawką zawieszoną na sznurach na gałęzi drzewa), punktów gastronomicznych, plastikowych plansz, rozrywek, upiększeń. Nie

zjemy gofrów (ale warto wziąć swój prowiant), nie pogramy w piłkę, ale możemy biegać, szukać owadów w trawie, wypatrywać ptaków wśród gałęzi. Rozległość ogrodu sprawia przy tym, że takie poszukiwania i zabawy nie są rakiem na bezrybiu. Cały teren jest bezpieczny, jedyne ryzyko wiąże się z upadkiem gołymi kolanami na ziemną alejkę.



Przy wyjściu domorośli ogrodnicy mogą odwiedzić sklep z roślinami, w którym – oprócz ozdobnych krzewów – można kupić, także owocujące, borówki, jeżyny czy maliny. To jedyne miejsce, gdzie trzeba przypilnować szalonego czterolatka i zapiąć pasy bezpieczeństwa wokół nieco ponadroczniaka, który w przeciwnym razie gotów jest się wokół siebie pożogę i zniszczenie.

Natura, która koi

Choć zabrzmi to może banalnie, pobyt w arboretum – położonym na uboczu, pozbawionym rozrywek i krzykliwej infrastruktury – rzeczywiście dowodzi, że natura uspokaja. Uspokaja dzieci, które mogą swobodnie biegać, szukać tablic i drewnianych sów, wachać kwiaty i wypatrywać ptaków i owadów na leśnej ściółce. Uspokaja także rodziców, którzy nie czują presji ciągłej czujności – dookoła panuje spokój, nie towarzyszą nam tłumy, nie musimy spieszyć się, żeby zdążyć na karmienie fok ani zaplanowane pokazy. Dzięki temu wszyscy, cała rodzina w tym samym stopniu, mają szansę z zaciekawieniem obserwować czerwone kowale łąjące po korze złamanej gałęzi i potężne drzewa iglaste o obco brzmiących nazwach. Ponieważ spacer nie ma celu, nie ma punktu kulminacyjnego – nie musimy z niecierpliwością na niego czekać. W rogowskim arboretum właściwie nic nie musimy – zostaje spacer, oglądanie robali, patrzenie w niebo, słuchanie ptaków.



Jan Maciejewski

TETRALOGIA MĘSKOŚCI WEDŁUG ROBERTA LEWISA. O KSIĄŻCE *WARTO BYĆ RYCERZEM*

Na zawsze będę pamiętał chwilę – miejsce, pogodę, nastrój – w której jako kilkunastoletni chłopiec przeczytałem pierwsze zdania *Dzikiego serca* Johna Eldredga. Fragment mówiący o tym, że każdy mężczyzna pragnie trzech rzeczy – przeżyć przygodę, stoczyć bitwę, uratować Piękną. Wydało mi się to wtedy równie odkrywcze, co oczywiste. Te słowa dobiegały z oddali – przeszłości, mitów i legend, a jednocześnie ze środka. Były jak ukryta treść, dzinn, który czekał, aż ktoś wreszcie wypuści go z butelki.

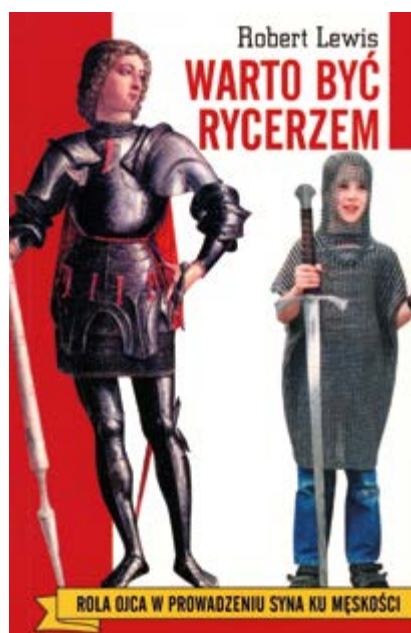
Mniej intensywne, ale jakoś podobne odczucia towarzyszyły mi niemal dwadzieścia lat później, podczas

czytania książki Roberta Lewisa *Warto być rycerzem*. Swego rodzaju poradnika dla ojców, którzy pragną wychować swoich synów do męskości. Tej prawdziwej, o której opowiadają wielkie teksty naszej kultury: od rycerskich eposów po Pismo Święte. *Warto być rycerzem* to w pewnym sensie kontynuacja *Dzikiego serca* – jak książka Eldredga stała się dla wielu mężczyzn „rytuałem przejścia”, tekstem pozwalającym im „zainicjować” swą męskość, tak Lewis podsuwa ojcom propozycje na to, jak mogą ułatwić ten proces swym synom. Obu autorów łączy natomiast swego rodzaju esencjalistyczny sposób myślenia o płci. Tego, że nie tylko w swej biologicznej, ale również

kulturowej warstwie jest ona czymś stałym, wypełnionym niezmienną się, mimo upływu wieków i cywilizacyjnych przemian, treścią.

I chociaż próbuje nam się dziś zewsząd wmówić, że esencjalizm płciowy jest balastem, czymś, co ogranicza nasz psychiczny i osobowościowy rozwój, to Lewisowi udaje się moim zdaniem bardzo przekonująco udowodnić, że jest dokładnie na odwrót. Odkrycie powołania, „na twardo” wpisanego w nasz los przez Stwórcę, jest pierwszym krokiem do wyzwolenia. Rozeznanie swojego powołania jest pierwszym i koniecznym krokiem do zbudowania dojrzałej, zdrowej osobowości. A pokazanie utrwalonych w naszej kulturze archetypów, wzorców obowiązujących stale i niezmiennie tworzy mapę, pozwalającą nam dotrzeć do celu, jakim jest spełnione, przepojone poczuciem sensu życie.

Stanowczość, czy nawet pozorna apodyktyczność, z jaką na temat męskości zabiera głos Robert Lewis, bierze się stąd, że nie pisze on w swoim imieniu. Nie tworzy, lecz odkrywa pewne stałe w powołaniu każdego mężczyzny. Te, jak pisze autor *Warto być rycerzem*, kamienie węgielne to: odrzucenie bierności, uznanie swej odpowiedzialności, bycie odważnym przywódcą, oczekiwanie większej niż ziemskiej nagrody.



Mężczyzna to ten, który działa. Kobieta może oddziaływać na rzeczywistość samym faktem swojego istnienia, dawać natchnienie, zmieniać atmosferę chwili i miejsca swym pięknem, znaczącym milczeniem, aurą, jaką wokół siebie rozsnuwa. Mężczyzna nie posiada tej „supermocy”, musi więc wyruszyć w poszukiwaniu przygody. *Chłopcy jak i mężczyźni* – pisze Lewis – *zdają się posiadać naturalną agresywność, moc podejmowania poszukiwań, odkrywania i zdobywania*. Naszą naturą jest niepokój, kierunkiem – nieznanie, naturalnym środowiskiem – miejsce, w którym nigdy wcześniej nie powstała nasza stopa.

Drugi z kamieni węgielnych to przyjęcie na siebie godności i ciężaru odpowiedzialności. Jedynym sposobem na to, by chłopiec nie stał się w wieku dorosłym

mężczyzną biernym, zakopującym swój talent w ziemi ze strachu przed jego zmarnowaniem, realizującym wyłącznie oczekiwania innych; mężczyzną, który tylko „udziela odpowiedzi” na zgłoszone z zewnątrz zapotrzebowanie, a nigdy nie zabiera głosu we własnym imieniu – jest pomóc mu odkryć jego powołanie. To jedno z kluczowych zadań, jakie przypadają ojcu w procesie wychowania swego syna. *Wdrażaj chłopca w prawa jego drogi, nie zejdzie z niej i w starości* – cytuje w tym kontekście Księgę Przysłów Robert Lewis.

Trzecim przykazaniem męskości jest powołanie do przywództwa. To być może najważniejszy z fragmentów książki. Lewis podkreśla tu pewną kluczową prawidłowość – przewodzić rodzinie, wspólnocie, firmie czy państwu będzie w stanie tylko ten, kto wcześniej zapanuje sam nad sobą. Wyrobi w sobie cnoty, czyli – jak pięknie tłumaczył grecki termin *arete* Władysław Witwicki – etyczną dzielność. Wyjdzie zwycięsko ze zmagania z własnymi wadami, zapanuje nad swą naturą, wnętrzem, by dopiero w drugiej kolejności poddać sile swej sprawczości świat dookoła niego.

I wreszcie ostatni, wieńczący „tetralogię męskości” temat – oczekiwanie nagrody, której oko nie widziało ani ucho nie słyszało. Przyjęcie punktu widzenia, który z perspektywy chrześcijańskiej jest kluczowy dla osiągnięcia szczęścia i spełnienia w każdej roli i dziedzinie: że ostatecznie jesteśmy tu na świecie tylko przez chwilę. Każde z postawionych nam zadań jest tylko próbą, przygotowaniem do czegoś więcej, do tego, co czeka nas na Tamtym Świecie. To również psychologicznie bardzo wiarygodna intuicja – uznanie względności każdej z sytuacji, w jakiej się znaleźliśmy, ocenianie jej w perspektywie wieczności, może być zwyczajnie uwalniające, pozwoli nabrać niezbędnego dystansu i lepiej wykonywać zadania, do których nas powołano. Zwłaszcza gdy są one tak wymagające jak ojcostwo.

AUTORZY O SOBIE:

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

Agnieszka Basa – pedagog, coach, nauczyciel wychowania przedszkolnego, trener warsztatów z zakresu umiejętności wychowawczych dla rodziców oraz nauczycieli, prezes Stowarzyszenia Relacje Odnowa, członkini Polskiego Towarzystwa Pedagogicznego.

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.

Sylwia Bliźniewska – absolwentka resocjalizacji oraz opieki i terapii pedagogicznej. Miłośniczka wszystkich gatunków zwierząt, w szczególności jamników, opiekunka szalonego psiokocięgo stada. Interesuje się psychologią, zwłaszcza zwierzęcą, i dogoterapią. Chętnie czyta thrillery psychologiczne.

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 córek.

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

Jan Maciejewski – urodzony w 1990 roku w Mysłowicach na Śląsku. W przeszłości redaktor naczelny wydawanych przez Klub Jagielloński „Pressji”. Obecnie felietonista „Rzeczpospolitej” oraz magazynu weekendowego „Plus Minus”. Mąż Oli, tata Julka, Anieli i Stefana.

Beata Mądra – autorka warsztatów dla dziewcząt, dla żon Filiżanka Kobiecości, mówca motywacyjny do młodzieży w tematyce afirmacji życia, autorka książek dla młodzieży *Odnajdziesz skarb. Tylko dla dziewczyn 13+*, *Chcę być szczęśliwa. Tylko dla dziewczyn*, wiceprezes Fundacji Wychowanie i Profilaktyka im. Filipa Neri.

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

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.

Renata Nowak – pedagog, nauczyciel wychowania do życia w rodzinie, autorka programów psychoprofilaktycznych, dyrektor programowy placówki doskonalenia nauczycieli.

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.

Patrycja Przybysławska – polonistka, redaktorka, mama trojga dzieci.

Karolina Strugińska – polonistka, publicystka, redaktorka, mama czworga dzieci.

Barbara Sułek-Kowalska – żona, mama i babcia – redaktorka i publicystka, obecnie w Tygodniku TVP, przedtem wiele lat w Tygodniku IDZIEMY.

Piotr Tryjanowski – profesor w Katedrze Zoologii Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, autor wielu opracowań naukowych i popularnych dotyczących ptaków (*Rozum z ptakami odlatuje*, *Ptaki krajobrazu rolniczego*, *Wino i ptaki*). Popularyzator ptakoterapii. Miłośnik serów, win środkowej Europy i tradycyjnego pasterstwa.

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.

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: © konradbak/Photogenica (I okładka), © osons163/Photogenica (s. 3), © spaxiax/Photogenica (s. 5), © image_hit/Photogenica (s. 6), © juice_team/Photogenica (s. 8), © prykhodov/Photogenica (s. 10), © Valerii_Honcharuk/Photogenica (s. 11), © mnaufal/Photogenica (s. 12), © MajaArgakijeva/Photogenica (s. 13), © deniscristo/Photogenica (s. 14), © tan4ikk/Photogenica (s. 15), © pitrs10/Photogenica (s. 16), © ilona75/Photogenica (s. 17), © AndrewLobov/Photogenica (s. 18), © HitToon/Photogenica (s. 19), © londondeposit/Photogenica (s. 20), © olga1818/Photogenica (s. 21), © Kryzhov/Photogenica (s. 22), © phongphan/Photogenica (s. 23), © svershinsky/Photogenica (s. 24), © t.tom-sickova/Photogenica (s. 26), © KatarinaGondova/Photogenica (s. 27), taonga/Photogenica (s. 28), © OlgaZakrevskaya/Photogenica (s. 32), © interactimages/Photogenica (s. 33), © Stas_K/Photogenica (s. 34), © ZouZou/Photogenica (s. 35), © nevenova/Photogenica (s. 37), © mandygodbehear/Photogenica (s. 40), © interactimages/Photogenica (s. 40), © .shock/Photogenica (s. 42), © konradbak/Photogenica (s. 43), © Seby87/Photogenica (s. 44), © sereznij/Photogenica (s. 46), Wikimedia Commons (s. 47), Raphael/Wikimedia Commons (s. 51), Jean-Léon Gérôme/Wikimedia Commons (s. 53), © alebloska/Photogenica (s. 55), © IgorVetushko/Photogenica (s. 56, 58), © darknula/Photogenica (s. 62), © VitalikRadko/Photogenica (s. 63), © massonforstock/Photogenica (s. 67), © baser/Photogenica (s. 69), © eightonesix/FreePik (IV okładka);
- b) ze zbiorów: Krzysztofa Chomicza (s. 29-31), oficyny Bogucki Wydawnictwo Naukowe (s. 31), wydawnictwa Rubikon (s. 38), wydawnictwa Skrzat (s. 56), wydawnictwa Media Rodzina (s. 57), wydawnictwa Namas (s. 58), Kina Świat (s. 60), wydawnictwa Portal Games (s. 64), Anny Niemiry-Jurek (s. 65-66), wydawnictwa Fundacja Servire Veritati (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 4(7)/2022



Dlaczego dzieci się bawią?	5
Nuda nie taka zła	24
Czy nauka tylko przez zabawę?	36
Pedagogika fascynacji	59

TEMAT NUMERU

O zabawie

Czym jest zabawa w życiu dziecka? Jakie zabawy najlepiej wspomagają jego rozwój? Czy mogą być złe zabawki? – w niniejszym numerze **Wychowujmy!** pragniemy skupić uwagę na tej fundamentalnej dla rozwoju dziecka aktywności.

Numer 7. poświęciliśmy zabawie, jej miejscu i roli w rozwoju dziecka. Pytaliśmy, czy mogą być złe zabawki, proponowaliśmy zabawy niezwykle i zwiedzaliśmy Muzeum Zabawek i Zabawy w Kielcach.

WYCHOWUJMY!

DOROSŁYM O DZIECIACH

Nr 5(8)/2022



Charakter? A co to takiego?	7
Kształtowanie charakteru dziecka	27
Uczucia – wychowywać i wyrażać	37
O (samo)wychowaniu	45

TEMAT NUMERU

Charakter

Czy charakter to osobowość? Co ma wpływ na kształtowanie charakteru? Jak kształtować charakter dziecka? Dlaczego warto podjąć ten wysiłek? – w 8. numerze **Wychowujmy!** chcemy podjąć te pytania, rozważane przez etyków i pedagogów od ponad 20 wieków.

Charakter, osobowość, temperament – czym się różnią? Jak możemy kształtować charakter – nie tylko u dzieci, ale i w procesie samowychowania? O tym (i nie tylko) pisaliśmy w numerze 8.

WYCHOWUJMY!

DOROSŁYM O DZIECIACH

Nr 6(9)/2022



Wielkie problemy małych ludzi	5
Mamo, dlaczego nie jestem idolem?	24
Nasze dzieci w dzungli życia	38
Dwa światy – dwa oblicza gler	45

TEMAT NUMERU

Dziecięce dramaty

Dlaczego dzieciństwo i dorastanie to nierzadko trudny, pełen napięć czas? Z jakimi problemami borykają się współczesne dzieci? W jaki sposób mądrze reagować na dziecięce zmartwienia? 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	5
Czułość i szacunek, czyli jak tato i mama budują w dzieciach tożsamość i uczą relacji z płcią przeciwną	14
Nasem czy osobno? – dylematy dotyczące kształcenia dziewcząt i chłopców	30
Mężczyźni w szkole pilnie potrzebni!	45

TEMAT NUMERU

O chłopcach i dziewczynkach

Jak rozwijają się chłopcy, a jak dziewczynki? Jakie preferują zabawy? Lepiej im się uczyć razem czy osobno? Czy płęć jest uwarunkowana 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.

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!*



OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

WWW.WYCHOWUJMY.PL
REDAKCJA@WYCHOWUJMY.PL
[FACEBOOK.COM/PISMO WYCHOWUJMY](https://www.facebook.com/pismowychowujmy)

