

WYCHOWUJMY!

DOROSŁYM O DZIECIACH

Nr 6(15)/2023



W pogoni za szczęściem

5

Edukacja finansowa – im wcześniej,
tym lepiej

22

Służba i powołanie

29

Detoks cyfrowy – kiedy go stosować?

39

TEMAT NUMERU

Czas, praca, pieniądze

Jak wpoić dzieciom rzetelność i obowiązkowość? Nauczyć mądrego gospodarowania finansami i czasem? 15. numer **WYCHOWUJMY!** podejmie – tak ważne w życiu i w przygotowaniu dzieci do dorosłości – kwestie.

WYCHOWUJMY!

SPIS TREŚCI

ROZWÓJ DZIECKA

Kluczowe nawyki	2
W pogoni za szczęściem	5
12 porad na lepszy sen	8
Obowiązki domowe jako droga kształtowania cnót	12

W RODZINIE

Domowe obowiązki – jak zachęcić dziecko do współpracy? ..	14
Sprawy niedzielne	17
Mali ludzie i pieniądze	19
Edukacja finansowa – im wcześniej, tym lepiej	22
O nabywaniu umiejętności, które procentują w dorosłym życiu	25

W ŚWIECIE I W SZKOLE

Szkoła jako czas wolny	27
Służba i powołanie	29
SPOD TABLICY: Czy zasobny portfel w szkole jest konieczny? ..	31
Recepta z Harvardu na zdrowe i szczęśliwe życie	34
Kiedy zaczyna się wyścig szczurów?	37

W SIECI

Detoks cyfrowy – kiedy go stosować?	39
Scrollowanie rodzicielstwa. O portalach parentingowych	42

KLASYCY WYCHOWANIA

Ducha też (!), czyli o zagubionym wymiarze wychowania	46
Jadwiga Zamoyska o pracy	49

SPOTKAJMY SIĘ

Z dziećmi o finansach	51
Co robi z nami czas?	53
Gry ekonomiczne	57
Co jest w życiu ważne – czas, praca, pieniądze w filmie	60
Poznać, czyli początek	62

BARDZIEJ BYĆ

Wychowując, przygotowujemy do dorosłości, w której czas, praca i pieniądze wypełniają i kształtują życiową codzienność.

A żyjemy w świecie o tempie nieporównywalnym do minionych epok. Jak zauważyła Zofia Kossak: *Od wynalazku zegara czas poczęł z każdym wiekiem przyspieszać kroku, dzielić się na części coraz to drobniejsze, aż z błogosławionego daru Bożego stał się tym, czym jest dzisiaj: tyranem skąpym, wiecznie niecierpliwym, gnającym ludzi bez odpoczynku od kołyski aż do śmierci.*

Nasze dzieci są przyzwyczajone do życia w pośpiechu, spożywają posiłki w samochodzie pomiędzy dojazdami na kolejne zajęcia; patrzą na zapracowanych rodziców i wysłuchują niekończących się rozmów o pieniądzach. Prowadzi to do smutnego paradoksu – chcąc stworzyć dzieciom jak najlepsze warunki rozwoju, rodzice nie znajdują czasu na to, co w rozwoju jest najważniejsze: bliskość, wsparcie, domową wspólnotę. Czy osamotnione i przemęczone w dziecięcym wyścigu szczurów maluchy będą umiały w przyszłości właściwie ocenić wartość: czasu na bycie z najbliższymi, pracy, która ma być rzetelnie wykonywana, ale nie dominować nad życiem rodzinnym; pieniędzy, które roztropnie gromadzone i wydawane powinny zabezpieczyć byt na godziwym poziomie, a nie stać się horyzontem ludzkiej aktywności.

Jak nauczyć poszanowania i odpowiedniego wykorzystania dni, tygodni, miesięcy? Jak wykształcić postawę obowiązkowości? Co zrobić, by dzieci nie uległy mentalności „bogactwa bez pracy”, szerzonej przez rzeszę influencerów, szczycących się takim sposobem na życie?

Odpowiedź na te pytania wydaje się obecnie ważniejsza niż kiedykolwiek.

Anna Zalewska



Bogna Białecka

KLUCZOWE NAWYKI

Wszyscy zdajemy sobie sprawę, jak ważne są nawyki prozdrowotne, na przykład regularnego jedzenia, stałej pory chodzenia spać i wstawania, codziennej aktywności fizycznej. Jednak warto popatrzeć na nie też od strony cykli okołodobowych (cykli cyrkadianych), których badaniem zajmuje się od wielu lat profesor Satchin Panda.

Czym są cykle cyrkadiane?

Na początek kilka słów wyjaśnienia. Cykle cyrkadiane to wewnętrzny zegar biologiczny, który synchronizuje aktywność organizmu z naturalnym rytmem dobowym. Dzięki niemu nasz organizm wie, kiedy jest czas, aby się obudzić i kiedy nadszedł czas na odpoczynek, a także kiedy jest czas na jedzenie, a kiedy układ trawienny powinien być przestawiony w tryb „oszczędzania energii”.

Cykle te są kluczowe dla wielu aspektów zdrowia i dobrego samopoczucia, w tym dla snu, metabolizmu, funkcji mózgu i regulacji hormonalnej. Poszczególne fazy są z natury ze sobą zsynchronizowane, jednak tryb życia współczesnego człowieka zwykle je zakłóca, co ma poważne negatywne konsekwencje zdrowotne.

Prof. Panda szczególnie skupia się na związku między odżywianiem, snem oraz chorobami. Jego badania dotyczą m.in. wpływu czasu spożywania posiłków na zdrowie i metabolizm. Odkrył, że ograniczenie spożywania pokarmu do określonych godzin w ciągu dnia (tzw. post przerywany) ma fundamentalny, niezastąpiony, korzystny wpływ na nasze zdrowie.

Badacz podkreśla też znaczenie synchronizacji cykli cyrkadianych z naturalnymi cyklami światła i ciemności, a także wpływ tych cykli na różne choroby, takie jak otyłość, cukrzyca typu 2 czy choroby sercowo-naczyniowe. Jego praca ma istotne implikacje dla zrozumienia tego, jak nasze codzienne nawyki mogą wpływać na nasze zdrowie. Innymi słowy – badania te udowadniają, że zdrowe nawyki są nie tyle zwyczajnie korzystne, lecz wręcz kluczowe dla zachowania zdrowia.

Wewnętrzny zegar biologiczny odgrywa decydującą rolę w zachowaniu zdrowia. Wyobraźmy sobie organizm jako zegar, który synchronizuje wszystkie nasze funkcje życiowe z naturalnymi cyklami dnia i nocy.

Potrzeba regularności

Dlaczego powinniśmy wyznaczyć stałe godziny spożywania posiłków? Kiedy jemy, nasz organizm przestawia się w tryb trawienia i wytwarzania energii. Cykl taki trwa kilka godzin. Jedzenie późnym wieczorem, zwłaszcza ciężkostrawnych posiłków, poważnie zakłóca naturalny rytm snu. To dlatego, że nasz organizm jest zbyt zajęty trawieniem, zamiast przygotowywać się do spoczynku. Dzieci, które jedzą tuż przed snem, mogą mieć trudności z uzyskaniem wystarczająco dobrej jakości snu, a także mają w zasadzie zagwarantowane doświadczanie problemów zdrowotnych.

Regularne godziny posiłków pomagają utrzymać równowagę w cyklach cyrkadianych. Co ważne – jedzenie o nieregularnych porach prowadzi do zaburzeń metabolizmu, co z kolei zwiększa ryzyko otyłości, cukrzycy

i innych problemów zdrowotnych. Dla przykładu – insulina, niezbędna do przetwarzania cukrów w energię, wydziela się i jest najwydajniejsza przede wszystkim w pierwszej części dnia. Im później, tym organizm jest mniej efektywny w jej produkcji. Dlatego poranne posiłki dają najwięcej energii, a także w mniejszym stopniu podnoszą poziom cukru we krwi. Z czasem, gdy wdrażamy regularny tryb posiłków, organizm zaczyna go niejako przewidywać i dostosowuje się. Prof. Panda zaleca, by jeść regularnie w cyklu: 12 godzin postu oraz 12 godzin, podczas których jemy. Ten podstawowy cykl jest niezbędny do zachowania zdrowia. Jeśli wydłużamy czas postu (do 14, a nawet 16 godzin), sprzyja to odchudzaniu. Co ważne – każdy kęs (także np. słodzona herbata, mleko lub sok) jest przez organizm odbierany jako sygnał do uruchomienia procesu trawienia. A zatem dwunastogodzinny cykl „jedzeniowy” to czas od pierwszego do ostatniego łyka lub kęsa czegokolwiek wymagającego trawienia (nie liczą się napoje typu niesłodzona herbata czy zioła).

Właśnie dlatego uczmy dzieci, aby jadły w regularnych odstępach czasu, najlepiej w ciągu określonych godzin dnia. To pomoże ich organizmom lepiej przetwarzać pokarm i przygotować się do nocy.

Zachęcajmy do lekkiej kolacji, najlepiej zjedzonej przynajmniej 2–3 godziny przed snem, co pozwoli organizmowi na wysilenie.

Zadbajmy o sen – to nasza supermoc!

Ustalmy też stałą godzinę kładzenia się spać i budzenia się – nawet w weekendy. Pomaga to w utrzymaniu regularnego rytmu cyrkadianego. Co ważne, jeśli źle śpimy (za krótko, za płytko, wybudzając się wielokrotnie w nocy), organizm zaczyna nadmiernie produkować substancję odpowiedzialną za odczucie głodu. W rezultacie po źle przespanej nocy będziemy skłonni, by zjeść o wiele więcej, niż naprawdę potrzebujemy. Co z kolei także prowadzi do otyłości.

Aktywność fizyczna? Absolutna konieczność!

Zachęcajmy też dzieci do regularnej aktywności, najlepiej na świeżym powietrzu. Ćwiczenia fizyczne wspomagają naturalny rytm dobowy, ale powinny być

wykonywane raczej w ciągu dnia, a nie tuż przed snem. Co ciekawe, co najmniej 15-minutowa porcja przebywania w słońcu każdego poranka wspianiale dostraja cykl okołodobowy. Z kolei oglądanie zachodu słońca powoduje, że organizm lepiej przygotowuje się do snu.

Zasypianie ze smartfonem w dłoni? Gwarancja problemów zdrowotnych

Dla zachowania zdrowia kluczowe jest także ograniczenie przed snem kontaktu z ekranami. Niebieskie światło emitowane przez ekrany zakłóca naturalny rytm snu. Tak samo zaburzające jest wykonywanie czynności zalewających nas wciąż nowymi, gwałtownymi bodźcami. Na przykład oglądanie krótkich filmików czy gry cyfrowe. W tym momencie, nawet jeśli ktoś ma włączone filtry światła niebieskiego, mózg znajduje się w stanie stresu i nie produkuje wystarczającej porcji melatoniny – hormonu snu. Starajmy się zatem zakończyć aktywność przed ekranami na co najmniej godzinę przed snem.

Jak długo będziemy uczyć dzieci tych nawyków?

Różnorodne badania wykazują, że na utrwalenie nawyku potrzebne jest co najmniej 21 dni, podczas których go ćwiczymy. W praktyce zajmuje to z reguły coraz więcej, czasem nawet do dwóch lat. Jednak jest to inwestycja na całe życie, pomagająca w naturalnym zachowaniu zdrowia.

Jak się do tego zabrać? Można zdrowe nawyki wdrażać po kolei – zaczynając np. od regularnych posiłków, a potem dokładać kolejne elementy.

Prof. Panda uważa zdrowe nawyki jedzeniowe za kluczowe, ponieważ ich wyregulowanie powoduje, że inne rytmy dobowe zaczynają się synchronizować, na przykład człowiek naturalnie zaczyna być senny wieczorem. Drugim kluczowym nawykiem niech będzie wieczorne ograniczanie kontaktu z ekranami, gdyż to najmocniej zaburza nasze rytmy okołodobowe.

Osoby zainteresowane bliższym i bardziej szczegółowym omówieniem cykli okołodobowych zapraszam do lektury książki autorstwa profesora Pandy: *Śpij, jedz i ruszaj się zgodnie ze swoim rytmem okołodobowym* (rok wydania 2020).



Aleksandra Gil

W POGONI ZA SZCZĘŚCIEM

To zupełnie naturalne, że jako rodzice chcemy zapewnić dziecku jak najlepszy start, a w edukacji i wykształceniu widzimy gwarancję szczęśliwego życia. Często stajemy już w okresie przedszkolnym przed dylematem: od którego roku życia i na które zajęcia zapisać dziecko?

Historia dobrymi chęciami podszyta

Jeżeli dziecku nie wolno być dzieckiem, czuje presję, a jego poczucie własnej wartości i pewność siebie spada i nie jest w stanie być tym, kim naturalnie jest. Wówczas zaczynamy dostrzegać problemy emocjonalne i trudne zachowania.

Prof. Bridie Raban, Uniwersytet w Melbourne

Rodzice 4-letniego Bartka, pełni dobrych chęci i pragnienia zapewnienia mu przystawionej świetlanej

przyszłości, wpadli w pułapkę nazywaną wyścigiem szczurów. Zamiast pozwolić mu cieszyć się beztróskim dzieciństwem, zostali uwikłani w bezustanne szukanie sukcesu i lepszych wyników.

Dziecko, szczególnie w okresie przedszkolnym, powinno odkrywać świat, poznawać nowe rzeczy i rozwijać swoje umiejętności w sposób naturalny, związany z zabawą i przyjemnością. Niestety, pogoń za szczęściem za wszelką cenę spowodowała, że małemu dziecku został narzucony intensywny program edukacyjny, który nie uwzględniał ani potrzeb, ani ograniczeń wiekowych dziecka. Zamiast cieszyć się zabawą z rówieśnikami na świeżym powietrzu, radosnymi kolorowanymi czy zabawami plastycznymi, Bartek spędzał godziny nad wymagającymi pracami domowymi, często związanymi z rozwiązywaniem licznych testów

za pomocą urządzeń elektronicznych. W efekcie jego dni wypełnione były zajęciami dodatkowymi, czterema godzinami spędzonymi przed ekranem tabletu i komputera, co generowało nadmiar obowiązków i ciągłą presję, której nie powinien jeszcze doświadczać.

Rodzice przekonani byli, że tylko przyspieszona edukacja wyróżni go spośród rówieśników i zapewni synowi sukces w przyszłości. Nie zdawali sobie jednak sprawy, że takie nadmierne wymagania mogą przynieść więcej szkody niż pożytku. Przedszkolak, zamiast rozwijać swoją wyobraźnię i zdolności, zaczął odczuwać stres i niepewność. Jego radość z nauki zniknęła, a zastąpiła ją frustracja i poczucie bycia niewystarczającym. Zaczął przejawiać symptomy stresu, takie jak problemy ze snem, brak apetytu, ogólne zmęczenie i przygnębienie.

Co za dużo, to niezdrowo

Taka pogoń za szczęściem, za sukcesem za wszelką cenę, potocznie nazywana wyścigiem szczurów, nie jest dobra ani dla dziecka i jego rozwoju, ani dla nas – rodziców, stając się źródłem konfliktów i stresu.

Wyścig szczurów przede wszystkim kładzie nacisk na osiągnięcia materialne i status społeczny, często ignorując potrzeby emocjonalne i rozwój osobisty dziecka. W takiej rywalizacji zmuszane jest ono do ciągłego porównywania się z innymi, co może prowadzić do niskiej samooceny i poczucia porażki, gdy nie osiągnie oczekiwanych wyników, a w konsekwencji zakończyć się przewlekłym stresem i niezdrową rywalizacją zamiast współpracy, rozwoju i wsparcia.

Ponadto ta pogoń za szczęściem za wszelką cenę często skupia się na wynikach i osiągnięciach zamiast na samym procesie nauki i rozwoju. To oczekiwanie coraz lepszych osiągnięć i zdobywanie jak największej liczby pozytywnych ocen, a nie zachęcanie do eksploracji pasji i zainteresowań, prowadzi do ograniczenia kreatywności i możliwości odkrywania własnych talentów przez dziecko.

W takim środowisku, gdzie liczy się tylko sukces, dzieci nie uczą się ważnych umiejętności społecznych, jak empatia, współpraca i umiejętność radzenia sobie z porażkami. Skupienie na pogoni za sukcesem prowadzi do izolacji i braku zdolności do budowania zdrowych relacji z rówieśnikami, a w przyszłości problemów z umiejętnością budowania ich w grupie społecznej.

Dodatkowo wyścig szczurów może prowadzić do nadmiernego obciążenia dzieci, które są zmuszane do uczęszczania na wiele zajęć dodatkowych, aby sprostać wysokim oczekiwaniom rodziców. Brak czasu na zabawę i relaks skutkuje problemami z regeneracją całego organizmu: przemęczeniem, zaburzeniami emocjonalnymi i rozwojowymi.

W perspektywie wyścig szczurów ogranicza rozwój dziecka, ponieważ skupia się jedynie na jednym aspekcie życia – sukcesie materialnym i zawodowym. W ten sposób dzieci nie uczą się, jak być szczęśliwymi i spełnionymi, nie rozwijają swojego potencjału w innych dziedzinach, takich jak sztuka, sport czy duchowość.

Jaki jestem – ja sam?

Jednym z czynników pogłębiających wyścig po sukces, odbywający się kosztem poczucia wartości dziecka, jest niezdrowa rywalizacja, czyli nieustanne porównywanie go do innych, takie, które nie uwzględnia ani wieku, ani możliwości, ani umiejętności. Mówiąc



wprost – poprzeczka postawiona jest bardzo wysoko – za wysoko. Czy w takim razie rywalizacja jest zła?

Otóż nie, ale konieczna jest w niej umiejętność nauczania dziecka porównywania siebie – do siebie samego. To dobry sposób na wzmocnienie samooceny, zauważanie błędów i podejmowanie wyzwań, ku zmianie. Zachęcanie dziecka do analizy, dlaczego raz mu się coś udaje, a raz nie, czyli porównywanie wyników dziecka do jego wcześniejszych osiągnięć w kontekście wychowania, można porównać do skakania przez przeszkody. Związane jest to z ustaleniem indywidualnego celu, który jest dostosowany do umiejętności i możliwości dziecka.

Porównywanie obecnych osiągnięć do wcześniejszych jest jak patrzeć wstecz i zauważanie postępu i rozwoju. Powoduje skupienie na procesie obserwacji, jakie umiejętności i zdolności dziecko wykorzystuje, aby pokonać kolejną przeszkodę. Wówczas łatwiej zauważyć i docenić wysiłek i okazać uznanie za to, co dziecko robi, niezależnie od wyniku. Metoda porównywania siebie samego do siebie związana jest z nauką płynącą z popełnianych błędów. Dziecko poprzez analizę może porównać swoje błędy i trudności z tym, jak się rozwijało i uczyło. To sposób na budowanie pozytywnej samooceny, wzmacnianie wiary dziecka we własne możliwości, obserwowanie, jak przezwycięża przeszkody i osiąga cele.

Każde dziecko ma swoje własne tempo rozwoju i unikalne talenty. Koncentrując się na indywidualnych osiągnięciach dziecka, rodzic wspiera jego rozwój i wzmacnia pozytywną samoocenę oraz unika wplegnięcia go w mechanizmy niezdrowej rywalizacji.

Zawsze jest dobry czas na zmianę

Historia 4-letniego Bartusia ma swoje szczęśliwe zakończenie, gdyż jego rodzice dość szybko zrozumieli, jak – wbrew dobrym intencjom – zaniedbali najbardziej istotne dla rozwoju potrzeby swojego dziecka. Moment refleksji przyszedł, gdy dostrzegli, że dziecko utraciło radość życia. Zdecydowali się zatrzymać ten szalony wyścig szczurów i zacząć ponownie budować zdrową atmosferę nie tylko w domu, ale i w przedszkolu.

Przede wszystkim ograniczyli kontakt dziecka z ekranami, zrezygnowali z intensywnego programu na rzecz tylko dwóch dodatkowych godzin w tygodniu na sport i zajęcia muzyczne, a w zamian dali mu przestrzeń i czas do odkrywania świata jego własnym tempem. Zamiast forsować osiągnięcia coraz lepszych wyników, zaczęli wspierać jego naturalne zainteresowania i rozwijać pasje. Zaledwie w ciągu kilku tygodni zauważyli, jak ich syn odzyskuje radość, entuzjazm i naturalną ciekawość. Zaczęli razem spędzać więcej czasu na zabawie, odkrywaniu nowych miejsc i rozmowach, które wsparły więź i zaufanie. Ten przykład pokazuje, że dzieciom trzeba dać możliwość bycia dziećmi.

Dziecko niech będzie dzieckiem

Ważne jest, aby dać czas na budowanie relacji z rówieśnikami, przestrzeń do poznawania, eksperymentowania, rozwijania swoich pasji i zainteresowań, a także do nauki ważnych umiejętności społecznych, takich jak odnoszenie sukcesu, przyjmowanie porażki, poznanie i rozumienie procesu zdrowej rywalizacji, a nade wszystko pełnego rozwoju emocjonalno-społecznego, dzięki któremu będą potrafiły opisać towarzyszące im emocje i w zdrowy sposób je okazać, a także poradzić sobie z nimi.

Pamiętajmy, że lepiej zainwestować w swoją więź i relację z dzieckiem niż w lekcje muzyki, czesne i liczne zajęcia pozalekcyjne. Związek zbudowany na zaufaniu, miłości i pozytywnych doświadczeniach jest kluczem do sukcesu dziecka nie tylko w szkole, ale i później, gdy dorośnie.

Doris Cheng Pui-wah, profesor Centrum Badań i Innowacji Dzieciństwa z Uniwersytetu Edukacyjnego w Hongkongu, prowadząca od wielu lat badania dotyczące sposobów oraz jakości edukacji najmłodszych dzieci, podkreśla, że rodzice powinni zdać sobie sprawę, że to właśnie oni, a nie instytucje (przedszkole, szkoła) odgrywają podstawową rolę w kształceniu i kształtowaniu dzieci, bo tylko wówczas będą one mogły rozwijać się w pełni szczęśliwie.



Emma Löwstädt-Chadwick, *Śpiące dziecko*

Dawid Radomski

12 PORAD NA LEPSZY SEN

Pora zadbać o najważniejszy – w kontekście zdrowia, rozwoju, edukacji – element naszego życia, jakim jest... sen.

Sen to nasz największy sojusznik, najlepszy środek do długowieczności, zdrowia i efektywnej nauki. Wyspanie się to nie tylko odpoczynek. W trakcie snu nasz mózg się oczyszcza z toksyn i neuroodpadów (to np. pozostałości po hormonach i neuroprzekaznikach); głęboki sen wspomaga regenerację organów wewnętrznych, zwiększa namnażanie komórek macierzystych, wzmacnia odporność, zwiększa liczbę białych krwinek, działa przeciwzapalnie i przeciwnowotworowo. Przywraca ciało do równowagi na każdym poziomie, także psychicznym.

Lekki sen, często niedoceniany, odpowiada m.in. za utrwalanie wiedzy. Faza REM, w której nasze oczy

intensywnie się poruszają, to proces segmentacji tego, co ważne, i wyboru, co ma zostać utrwalone. Wyobraźmy sobie dwie szafki z teczkami – w jednej są teczki tego, czego ostatnio doświadczyliśmy, nauczyliśmy się, przeżyliśmy; w drugiej to, co już w nas jest i co ma być zapisane, czy raczej zintegrowane z naszą siecią neuronalną. Podświadomość stoi przed tymi szafkami i wybiera teczki, które mają dla nas znaczenie.

Dla mózgu wszystko jest informacją. Nie spłycajmy tego tylko do wiedzy akademickiej. Każde doświadczenie, każda emocja, każda relacja – wszystko jest informacją. W trakcie snu następuje integracja informacji i wspomnień, konsolidacja ich z tym, co do tej pory w nas już było. Często rzeczy po dobrze przespanej nocy nabierają dla nas większego sensu. Mniej w nas stresu, negatywnych emocji, więcej zdrowego dystansu. Ranek jest mądrzejszy niż noc.

W trakcie dorastania, śpiąc i śniąc, ciało intensywnie pracuje – rośniemy, za sprawą wzmożonej produkcji hormonu wzrostu i nawadniania się dysków chrzęstnych; młodniejemy, ponieważ głęboki sen to najlepsze źródło kolagenu. Po dobrze przespanej nocy mózg jest gotowy na przyjęcie nowych informacji do pamięci krótkotrwałej (pierwszej szafki). Zatem nie tylko należy się wyspać, by dobrze zapamiętać na dłużej; należy się wyspać, by dobrze się uczyć. Myśli najlepiej organizują się w trakcie snu, to czas, w którym nasza neuroplastyczność – zdolność do tworzenia nowych połączeń – jest najwyższa!

Ile snu potrzebujemy?

Zalecane godziny snu dla różnych grup wiekowych (według Sleep Foundation, dr. Abhinav Singh):

Niemowlęta (4–12 miesięcy): 12–16

Małe dzieci (1–2 lata): 11–14

Przedszkolaki (3–5 lat): 10–13

Dzieci w wieku szkolnym (6–12 lat): 9–12.

Nastolatki (13–18 lat): 8–10

Dorośli (18 lat i starsi): 7

Jednym z podstawowych argumentów pilnowania norm snu u dzieci i młodzieży jest to, że ich ciała rozwijają się i pracują intensywniej niż dorośli. W trakcie snu dzieje się ogrom procesów odpowiedzialnych za zdrowe dorastanie. Jeśli chcemy wychować zdrowe pokolenie, wiernie dążyć do własnego zdrowia i – co za tym idzie – świadomego i dojrzałego realizowania własnych powołań, musimy jasno powiedzieć jedno: zdrowy sen to nie luksus. To moralny obowiązek każdego z nas!

Co nam zagraża (tak, to realne zagrożenia), gdy nie śpimy?

Największym kłamstwem, jakie daliśmy sobie wmówić o śnie, jest to, że „wyśpimy się po śmierci” albo że „sen jest dla słabych i zabiera nam czas”. Poniższa lista to tylko wąska próbka tego, co nam zagraża, gdy się nie wysypiamy:

- zaburzenie funkcji zapisu informacji do pamięci krótkotrwałej – tworzenie nowych wspomnień jest słabsze o 40%;
- uniemożliwienie sprawnego zapisu informacji – przenoszenie informacji do hipokampu jest utrudnione;
- sprzyjanie rozwojowi choroby Alzheimera oraz zawałom serca;
- upośledzenie układu odpornościowego – aktywność białych krwinek maleje o 70%;
- kancerogenność;
- zmniejszenie aktywności genów odpowiedzialnych za odporność;
- zwiększenie aktywności genów sprzyjających udarom, stresowi, stanom zapalnym;
- u mężczyzn – obniżenie poziomu testosteronu oraz osłabienie jąder.

Ciekawych danych dostarcza zmiana czasu – swoisty międzynarodowy eksperyment, w którym miliony ludzi śpi godzinę krócej lub dłużej. W USA zarejestrowano wzrost liczby ataków serca o 24% w dzień po przejściu na czas letni (skróceniu nocy) i 21% mniej analogicznie z czasem zimowym.

Jak zadbać o sen?

Poniżej kilka najbardziej praktycznych porad, o których wiem – z doświadczenia swojego, uczestników warsztatów profilaktycznych, które prowadzę, oraz z perspektywy naukowej – że działają.

1. Zasada 3–2–1 (czyli trzy rady w jednej!):

- a. Na trzy godziny przed snem nic nie jedz. Szczególnie cięższa kolacja (np. jajecznica na boczusiu) może zaburzyć pracę organów wewnętrznych, pogarszając jakość snu, prowadząc nawet do koszmarów.
- b. Na dwie godziny przed snem zapewnij sobie kwadrans ciszy i spokoju i zamknij wszystkie sprawy służbowe czy szkolne. Spisz je w kalendarzu, notatniku, podsumuj dzień i zaplanuj następny. Dzięki temu twój mózg nie będzie biegał myślami po wszystkim, co się działo w ciągu dnia.
- c. Na minimum godzinę przed snem zminimalizuj wszystkie bodźce, szczególnie ostre, jasne i zimne światło (zadbaj też, by w sypialni nie było żadnych lampek, diod itp.). Światło błękitne bardzo nam służy w środku dnia (pobudza nasze ciało do aktywności, stymuluje produkcję serotoniny, hamując produkcję melatoniny – hormonu snu).

Zawodowi piłkarze, np. David Beckham, mają często zalecane, by nawet pół godziny przed snem korzystać tylko z płomienia świecy. Sprawdzaliśmy. Działa!

2. Rzeczy są po coś! (łóżko jest od dwóch spraw: snu i przywileju małżeńskiego).

Mózg lubi prostotę i rutynę. Jesteśmy gatunkiem, który liczy sobie ponad 10 000 pokoleń. Mamy w genach dosłownie wypracowane schematy, które wpływają na nasze życie i synchronizują się z naszym zegarem biologicznym. Jednym z takich mechanizmów jest skłonność mózgu do warunkowania: *co jest do czego*. W kuchni się robi posiłki, w łazience mamy czynności łazienkowe, w garażu są rzeczy do auta itp. Mózg lubi prostotę. Bardzo mocnym mechanizmem, skojarzonym z łóżkiem, jest to, że w łóżku robi się tylko dwie rzeczy: śpi i przedłuża gatunek. Nic więcej. W łóżku się nie je, nie pije, nie czyta, nie ogląda seriali czy filmików, nie korzysta z telefonu. Jeśli zaburzamy ten schemat, tę scenę, jak lubię to nazywać, to mózg nie do końca wie, co robić. Scenariusze, które mamy w genach – spanie i prokreacja – są domyślne i z nimi są pobudzane konkretne procesy biochemiczne. Jeśli zaburzamy te scenariusze, dezorientujemy nasze mózgi i ciężiej nam się przygotować do spania, trudniej zasnąć, a nawet jeśli zaśniemy – często jest to sen gorszej jakości.

3. Zadbaj o temperaturę!

Rytm dobowy jest regulowany przez dwa czynniki – światło i temperaturę. W sypialni powinniśmy mieć około 16 stopni Celsjusza. Inna opcja to zimny prysznic lub ciepła kąpiel. Zimny prysznic, wzięty z rana, wyrывa nas z inercji sennej – czyli tego stanu, gdy budzimy się tacy: *nie wiem, co się dzieje, i chcę spać dalej*. Nazywam to fazą zombie, bo jest trochę jak w filmach – wyciągamy ręce, mając tylko jedną myśl w głowie: kawa. Zimny prysznic podnosi także bazowy poziom dopaminy o około 150–200% na pierwsze godziny dnia. Efekt? Większa samokontrola, pewność siebie, energia; mniejsza skłonność do impulsów, ulegania zachciankom (działa też jako profilaktyka uzależnień). Do tego wzmacnia naszą odporność na stres (bo świadomie wystawiamy się na

dyskomfort, który mamy pod kontrolą – mózg zapamięta taki szablon, a nie tylko to, że była to zimna woda). Pamiętaj: „ból” zimnego prysznica to dyskomfort jedynie w głowie. Jeśli nie praktykujesz takich poranków, krótka rada, jak zacząć: umyj się normalnie ciepłą wodą, następnie przekręć kran na zimną i zacznij od nóg. Lej zimną wodę tak długo, aż nie poczujesz różnicy. Podobnie schłódź ręce (od ramion), dopiero potem brzuch, dolną część pleców i na samym końcu kark i klatkę piersiową. Unikniesz szoku i niedogodności, schładzając układ naczyniowy od zewnątrz. Dodatkowo mózg zapamięta, że dzień ma się zacząć wcześniej, zatem następnego dnia będzie ci łatwiej się wybudzić. Ciepła kąpiel wieczorem doprowadzi zaś do obniżenia bazowej temperatury ciała, co ułatwi zaśnięcie. Zatem z łazienki – prościutko do schłodzonej i zacienionej sypialni!

4. Planuj zdrowe posiłki!

Niech będą uboższe w cukry proste, szczególnie przed snem, a bogatsze w magnez czy tryptofan. Zawsze, zawsze powtarzam, że należy regularnie poddawać się badaniom profilaktycznym, np. badać więcej wskaźników krwi. Tu nieoceniona może okazać się nawet jednorazowa konsultacja z dietetykiem klinicznym.

5. Dbaj o rytuały po przebudzeniu i przed snem!

Mózg lubi regularność, zatem sekwencja czynności, która będzie prowadziła do wyciszenia, np. wspólna rozmowa, modlitwa, relaks, spokojna muzyka, stworzy w tobie „program”, który, gdy się rozpocznie, mózg odbierze jako „aha, czyli szykujemy się do snu”.

6. Regularnie kładź się i wstawaj!

Rytm dobowy jest... dobowy. Nie rozróżnia, czy dziś niedziela, wtorek, sylwester czy inna uroczystość. Na ile to możliwe, dbaj o to, by pory snu były regularne.

7. Dbaj o formę!

Regularnie dbaj o wysiłek fizyczny. Unikaj zbyt intensywnego wysiłku na dwie, trzy godziny przed snem (podnosi poziom adrenaliny i kortyzolu). Zacznij dzień od lekkiego biegu, ćwiczeń. Brak

aktywności fizycznej może przyczynić się do problemów z zasypianiem oraz z jakością snu

8. Zrezygnuj z kofeiny na 5 godzin przed snem!

Czas półtrwania kofeiny z kawowca to około pięć godzin. Zatem pięć godzin to niezbędne minimum, by zadbać o jakość snu. Kofeina jest inhibitorem adenozyiny – hormonu, który promuje w nas sen i relaks. Można o niej – adenozyinie – pomyśleć jak o wewnętrznym liczniku, który uruchamia się (przy założeniu dobrze przespanej nocy) mniej więcej dwie godziny po przebudzeniu i w miarę jak rośnie w ciągu dnia, to czujemy zmęczenie. Adenozyina ma m.in. za zadanie przypilnować, byśmy spali regularnie, by oczyszczanie mózgu mogło się rozpocząć. Pijąc kofeinę, blokujemy adenozyinę, maskujemy poczucie zmęczenia. Do tego stymulujemy produkcję adrenaliny, która przed snem powinna mieć niższy poziom. Innymi słowy: dostarczamy sobie wewnętrznych bodźców, które zaburzają naturalne procesy w ciele. Ciekawostka: mamy bonus od natury – jeśli zdrowo śpimy, pierwsze dwie godziny po przebudzeniu poziom zmęczenia nie rośnie. Warto zatem poranną kawę wypić najwcześniej dwie godziny po pobudce.

9. Śpij, ile potrzebujesz!

Trzymaj się norm dla swojego wieku. Nie ma, powtarzam, nie ma żadnego (!) badania, które by wskazywało, że spanie poniżej siedmiu godzin nie jest szkodliwe dla zdrowia. Jedni objawy

deprywacji snu zauważą od razu (np. w rozkojarzeniu czy rozdrażnieniu), inni po latach (np. przez częstsze choroby, obniżony testosteron czy wyższe ryzyko nowotworowe). Powtarzam: zdrowy sen to nie luksus. To moralny obowiązek! Pamiętaj też, że nie ma czegoś takiego jak odsypianie. Rytm dobowy to nie bank, który przelewa środki na następną lokatę. Każda doba jest zamkniętą pulą i jedna nieprzespana noc nie jest do odrobienia. Jeśli widzisz, że potrzebujesz więcej snu niż zwykle, wynika to z ogólnego zmęczenia organizmu. Nie odsypiasz wtedy, ledwo dochodzisz do normy. Wystarczy brak jednej godziny snu, a ciało potrzebuje nawet 72 godzin zdrowego rytmu, by wrócić do normy. Po zarwanej nocy – nawet tygodnia!

10. Jeśli możesz – monitoruj sen!

Dużo urządzeń, takich jak smartwatche, apple watche, zegarki garmin fenix czy pierścienie biometryczne oura ring, pozwala na skuteczny monitoring snu. Te informacje (nie tylko o długości snu, ruchu w trakcie snu czy fazach, ale także o pracy serca czy oddechu) mogą nawet uprzedzić cię o tym, że twoje ciało walczy z infekcją!

Każdy z nas, każdy z was, ty – zasługujesz na zdrowy sen. To twój sprzymierzeniec, środek prozdrowotny, bezpłatny terapeuta, który ustawia zdrowo myśli, i przyjaciel, który dba o to wszystko, czego nie widzisz. Nie możesz go zastąpić niczym innym. Śpij, bo to zdrowe, naturalne, potrzebne, piękne.



Léon Frédéric, *Trzy siostry*

Patrycja Przybysławska

OBOWIĄZKI DOMOWE JAKO DROGA DO KSZTAŁTOWANIA CNÓT

Większość rodziców zgodzi się zapewne, że dzieci stopniowo należy wdrażać do pomocy w domu. Niewielkie nawet obowiązki nie tylko odciążają dorosłych, lecz także mogą stać się porządną szkołą charakteru i warsztatem wykuwania cnót, a więc sprawności, które ułatwiają dobre działanie.

Ktoś zapyta, jak wynoszenie śmieci czy podobne nieskomplikowane działania mogą wyrabiać cnoty, kojarzące się górnolotnie ze sferą ducha, która raczej rzadko sięga nizin prozaicznych czynności. Warto może więc prześledzić, jak pranie czy zmywanie

naczyni pomaga w kształtowaniu czterech cnót kardynalnych.

Sprawiedliwość

Wdrażanie dzieci do obowiązków domowych może stać się dobrą szkołą sprawiedliwości. Jednak nie takiej socjalistycznej, co to każdemu każe dać po równo, ale prawdziwej, oddającej innym dokładnie to, co im się należy. Każde z dzieci, zależnie od wieku i posiadanych już umiejętności, będzie miało obowiązki różnej wagi i wymagające odmiennych predyspozycji. To czasem rodzi poczucie krzywdy – bo czemu ja mam robić coś trudniejszego niż siostra/brat? Ważne jest, aby nie pozostawiać takiej sytuacji bez wyjaśnienia. Ponadto szkołą sprawiedliwości będzie przyjęcie przez dziecko narzuconej przez rodziców woli – konkretnego obowiązku. Jest to sprawiedliwe, bo rolą rodzica jest zarządzanie porządkiem panującym w domu.

Jak już wcześniej wspomniałam, to rodzice mają prawo zdecydować o zaangażowaniu latorośli w domowe zadania, jednak dużo lepszy skutek przyniesie ustalenie podziału obowiązków podczas rodzinnej dyskusji. Da to przestrzeń na wyrażenie wątpliwości i wytłumaczenie dzieciom, na czym sprawiedliwość polega.

Umiarkowanie

Kiedy już obowiązki są rozdzielone, ich wykonywanie wykuwa kolejne cnoty. Żeby zrobić to, co do nas należy, trzeba zapanować nad lenistwem i różnymi zachciankami. Nie łudźmy się: początkowo chętne do pomocy dzieci z czasem prześcigają się w kreatywnym wymigiwaniu się od powinności. Konsekwentne egzekwowanie ich zadań będzie uczyło niepodążania za zachciankami, chwilowymi emocjami, niechęcią. Będzie kształtowało wolę podległą rozumowi, a nie uczuciom. To właśnie cnota umiarkowania, a więc umiejętność rozumnego panowania nad własnymi popędami, będzie stanowiła poważny kapitał na przyszłą dojrzałość młodego człowieka. Poza tym, nie tylko dzieci przy tej okazji mogą trenować umiarkowanie – również rodzice, wykazując się spokojną konsekwencją w dopilnowaniu właściwego wykonania zadań, będą mieli okazję dać dobry przykład w tym zakresie.

Roztropność

Kto z nas nie słyszał: ale ja nie mam na to czasu! Przecież muszę odrobić lekcje, a poza tym to jestem zmęczony i mam prawo do odpoczynku! To zwykła reakcja (młodego) człowieka na dużą liczbę zadań. Dzieci stosunkowo dużo czasu spędzają w szkole, poza tym prace domowe, jakieś zajęcia pozalekcyjne... Czy to oznacza, że możemy z czystym sumieniem zrezygnować z zaangażowania ich w domowe gospodarstwo? Nie do końca.

Wiemy doskonale z własnego doświadczenia, że kluczową umiejętnością człowieka jest sprawne i roztropne organizowanie sobie dnia, tygodnia, miesiąca. Skuteczne zarządzanie czasem to umiejętność, którą trzeba kształtować od najmłodszych lat. I to nie jest wcale tak, że kiedy obowiązków (różnego rodzaju) jest dużo, to nie da się tego zrobić. Często właśnie ich nadmiar trzyma człowieka w odpowiedniej dyscyplinie, powoduje, że nie marnuje on czasu i ostatecznie potrafi wygospodarować go całkiem sporo – nawet na odpoczynek czy przyjemności.



Roztropności wymagają tu dwie rzeczy: ustalenie priorytetów i zarządzanie czasem. Pierwsze to określenie, co z zadań, które są do wykonania, jest najważniejsze, a co może mniej ważne. Następnie, biorąc powyższe pod uwagę, należy zaplanować wykonanie. I tego można dzieci uczyć od małego. Dajmy im duży kalendarz tygodniowy albo po prostu narysujmy go na kartce. Pomóżmy powpisywać konkretne zadania, które można potem odhaczyć (to dobrze działa na nasz mózg – jest konkretna nagroda, widzimy, że coś jest skończone, wykonane). Wpiszmy dziecięce obowiązki do wspólnego planera – to wszystko pomoże dobrze wykorzystywać czas, a w dłuższej perspektywie – nauczyć dzieci samodzielnego nim zarządzania.

Męstwo

Niezbędna do tego, by się to wszystko udało, jest jeszcze jedna cnota, mianowicie – męstwo. Nic nam po sprawiedliwie podzielonych zadaniach, pilnowaniu ich wykonania i w ogóle dobrym planie działania, jeśli zabraknie wewnętrznej siły, by obowiązki wykonywać zawsze, ze stałością, niezależnie od okoliczności. To właśnie będzie kształtowało w naszych dzieciach męstwo, które jest umiejętnością podjęcia dobrej decyzji mimo niesprzyjających uwarunkowań. I naprawdę dobrze nauczyć się tego na dylemacie: czy wynieść śmieci, czy chwilę pograć w grę (lub poczytać książkę). Kiedy tak bardzo się nie chce,

a umysł podsuwa milion powodów, dla których można by sobie odpuścić wykonanie wyznaczonego zadania, przełamanie wewnętrznej niechęci będzie prostym aktem męstwa.

Jak widać, angażowanie dzieci w domowe obowiązki może stać się dla całej rodziny kuźnią cnót. Niezwykle ważne jest w tym, aby tłumaczyć młodym ludziom, czemu tak istotne jest ich sumienne wykonywanie. Każdy człowiek zdecydowanie lepiej przyjmuje obciążające go zadania, jeśli wie, czemu – w dłuższej i krótszej perspektywie – służą. Pozwólmy więc dzieciom trenować cnoty właśnie na domowych drobiazgach, aby ich wola i rozum, zaprawione w boju na bezpiecznym terenie rodziny, były gotowe stawić kiedyś czoła wyzwaniom dorosłości.



Magda Kordaczuk

DOMOWE OBOWIĄZKI – JAK ZACHĘCIĆ DZIECKO DO WSPÓŁPRACY?

Każdy z nas ma jakieś obowiązki. Z biegiem lat ich lista staje się coraz dłuższa, przybywa nam rzeczy do zrobienia, a co za tym idzie – zmartwień, jak pogodzić wszystko to, co musimy robić, z tym, na co w danej chwili wolelibyśmy poświęcić czas. Co sprawia, że mimo iż nam się nie chce, wiemy, że musimy wykonać daną czynność? Czy poczucia obowiązku można się nauczyć? Czy możemy w taki sposób wpływać na nasze dzieci, aby czuły potrzebę współpracy, aby rozumiały, że skoro mieszkamy w jednym domu, to obowiązkiem każdego z nas jest o ten dom dbać?

Samo słowo obowiązek ma wydźwięk pejoratywny. To nie jest coś, na co mam ochotę, co chcę zrobić. Obowiązek to przymus, konieczność, a jego niewykonanie niesie ze sobą odpowiednie konsekwencje. Ustalając więc zakres czynności, jakie poszczególni członkowie rodziny będą mieli do wykonania w domu, warto zadbać o to, aby każdy postrzegał swoje zadanie jako ważną i potrzebną aktywność, niezbędną do prawidłowego funkcjonowania rodziny jako grupy.

Czego uczą domowe obowiązki?

Przede wszystkim **są źródłem ważnych umiejętności** – dziecko, które obserwuje rodziców, zmagających się z różnego rodzaju czynnościami wykonywanymi w domu, uczy się, że nic nie dzieje się samo, a chcąc cokolwiek osiągnąć, trzeba włożyć wysiłek. Naczynia będą czyste jedynie wtedy, kiedy ktoś je umyje, ubrania – kiedy zostaną wyprane.

Żadna z umiejętności nie przychodzi do człowieka sama wraz z uzyskaniem przez niego pełnoletności. Musi się ich stopniowo nauczyć, bowiem są niezbędne do samodzielnego funkcjonowania w dorosłym życiu.

Wspierają rozwój – szczególnie w pierwszych latach życia dziecka. Moment, w którym dziecko chce pomagać rodzicom w pracach domowych i zaczyna angażować się w zadania, które z pozoru

wydają się być dla niego niedostępne, jest kluczowy w procesie kształtowania się postawy dziecka względem obowiązków. Aby dziecko w przyszłości było zaangażowane w pomoc rodzicom, należy już od najmłodszych lat pozwalać mu podejmować próby radzenia sobie z czynnościami wykonywanymi przez osoby dorosłe, jak rozwieszanie prania czy zmywanie naczyń. Nawet jeśli pierwsze próby będą nieudolne – rodzic musi być wyrozumiały i cierpliwy. Dziecko, wykonując proste zadania domowe, ćwiczy również motorykę małą, spostrzegawczość, rozwija się manualnie. Poprawia się jego koordynacja wzrokowo-ruchowa oraz zdolność logicznego myślenia i wyciągania wniosków.

Uczą odpowiedzialności i współpracy – każdy człowiek jako istota społeczna przejawia naturalną potrzebę działania na rzecz społeczności, w której wzrasta. Dzięki podziałowi obowiązków dzieci uczą się, że każdy ma swoje miejsce i swoją rolę do spełnienia, a połączenie sił przynosi korzyści. Dziecko uczy się również, że jego działania realnie wpływają na funkcjonowanie grupy.

Wzmacniają poczucie własnej wartości – w procesie wdrażania dziecka do pomagania w domu ważne jest, aby powierzać mu obowiązki na miarę jego możliwości. Zarówno poziom trudności, jak i ilość zadań do wykonania powinny być adekwatne do wieku dziecka. Warto zastanowić się, którym obowiązkom dziecko jest w stanie sprostać, a które przekraczają jego możliwości. Dobrze wykonane zadanie sprawia, że dziecko czuje się ważne i potrzebne. Wzrasta również jego samoocena. Kiedy coś dziecku nie wychodzi – docień zaangażowanie, starania, a nie ostateczny efekt.

Uczą umiejętności zarządzania czasem – obowiązek to dodatkowa czynność, jaką musimy wykonać w ciągu dnia. Ważne jest zatem, aby dziecko tak zaplanowało wszystkie aktywności i zadania, jakie wykonuje, by znalazła się tam również przestrzeń na wykonanie tego, do czego jest zobowiązane.

Uświadamiają konsekwencje – każda czynność, jaką wykonujemy, niesie ze sobą określone konsekwencje. Tym bardziej ta, którą zaniedbamy bądź wykonamy pobieżnie. Jeśli dziecko nie posprząta w pokoju,

nie będzie mogło znaleźć tego, czego szuka. Jeśli nie zanieśnie ubrań do prania, nie zostaną wyprane.

Zmobilizowanie dziecka do współpracy niejednokrotnie wiąże się z koniecznością poradzenia sobie z negatywnymi emocjami – nie dziecka, lecz rodzica. Dziecko często pozostaje obojętne. Rodzic natomiast złości się, że coś jest niezrobione, zmywarka nieopróżniona, ubrania dalej leżą na podłodze. Tym, co wpływa na rodzicielskie emocje, jest oczekiwanie od dziecka konkretnych zachowań, które są przez dorosłego pożądane i akceptowane. Ma tu miejsce swoistego rodzaju niezgodność potrzeb. To, co istotne i ważne dla rodzica, np. utrzymanie porządku, może całkowicie nie mieć znaczenia dla dziecka, któremu doskonale funkcjonuje się w artystycznym nieładzie. Aby więc wzajemne potrzeby dzieci i dorosłych się spotkały, należy zrezygnować zarówno z perspektywy: „zrobisz to, co ci powiedziałem”, jak i zachęcić dziecko do zmiany postawy: „zrobię to, co będę chciał”. W jaki więc sposób sprawić, aby nasze pociechy wywiązywały się z obowiązków i ustaleń? Jak przypominać im o tym, co powinny zrobić? Odpowiedź zdaje się być prosta: Zachęcać do współpracy.

Adele Faber i Elaine Mazlish w swojej słynnej książce *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały? Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły?* podają następujący schemat zachęcania do współdziałania:

1. Przedstaw problem. Opisz, co widzisz.

Dużo łatwiej jest zwrócić uwagę dziecka na fakt niewywiązania się z obowiązku czy niewykonanie zadanie, kiedy nazwiemy problem, opiszemy go. Jest to moment, w którym dziecko ma szansę zastanowić się, czego komunikat dotyczy i co należy dalej zrobić. Warto unikać oceniania, krytykowania, przypisywania dziecku negatywnych cech czy intencji. Kiedy dziecko nie odkurzyło pokoju, nie znaczy to, że jest bałaganiarzem. Trafny będzie tu komunikat: *Widzę okruszki na dywanie i kurz wokół łóżka*. A jeśli obowiązkiem dziecka jest wyprowadzanie psa na spacer, zamiast od razu wysnuwać wnioski o nieodpowiedzialności dziecka, straszyć oddaniem psa, warto poinformować o tym, co się widzi, np. *Widzę, że pies nie był dziś jeszcze na spacerze. Chodzi nerwowo koło drzwi*.

2. Udziel informacji.

Pamiętaj, że informacje i wskazówki jest dziecku przyjąć dużo łatwiej niż oskarżenie. Daje to szansę na to, że samo dojdzie do tego, co w danym momencie należy zrobić. Zamiast więc straszyć utratą przywilejów, używać określeń typu „ty zawsze” bądź „ty nigdy”, skup się na udzieleniu wskazówki, która zmusi do refleksji. Kiedy np. widzisz porozrzucone po podłodze ubrania, możesz powiedzieć: *Czyste ubrania wkładamy do szafy. Brudne zanosimy do łazienki.*

3. Powiedz to jednym słowem.

Są takie sytuacje, kiedy mniej znaczy więcej. I tak jest właśnie w tym przypadku, kiedy zamiast długich monologów i wykładów wystarczy krótkie przypomnienie. Możesz powiedzieć do dziecka: *Kolejny raz w tym tygodniu muszę ci zwracać uwagę na to, żebyś posprzątał łazienkę. Ile razy mam ci o tym mówić? Kiedy wracam z pracy, to w domu jest ciągły bałagan* itd. Wszystko to możesz równie dobrze powiedzieć jednym słowem: „łazienka”. Da to dziecku możliwość zastanowienia się: *Co znowu z tą łazienką? Och, ręczniki leżą na podłodze. Powieszę je.*

4. Porozmawiaj o swoich uczuciach.

Kiedy mówimy o swoich uczuciach, stajemy się dla dziecka wiarygodni. Jeśli wykazujemy zrozumienie dla jego emocji i respektujemy je, możemy mieć pewność, że nasze również będą uszanowane. *Nie lubię, kiedy wracam z pracy, a twoje buty stoją na środku korytarza. Byłoby mi miło, gdybym po powrocie z pracy usłyszała, że już odrobiłaś wszystkie lekcje.*

5. Napisz liścik.

Ten nieco zabawny pomysł, zdaniem Faber i Mazlish, może okazać się niezwykle pomocny w procesie zachęcania dziecka do współpracy w wykonywaniu swoich obowiązków. W przypadku moich synów sprawdził się doskonale. Każdego wieczoru kładłam na ich plecaku przygotowaną wcześniej kartkę z napisem: *Lubię być spakowany wieczorem.* Do pilota od telewizora można przyczepić kartkę z napisem: *Zanim mnie użyjesz, pomyśl... czy odrobiłaś już lekcje?* Autorki zwracają uwagę na fakt, iż do zastosowania tej metody nie jest konieczna umiejętność czytania. Dziecko może zwrócić się z prośbą o pomoc w odczytaniu listu do rodzica, co będzie doskonałym punktem wyjścia do rozmowy i przypomnienia o zasadach.

Co w sytuacji, jeśli żadna z powyżej opisanych metod nie zmotywuje dziecka do tego, aby zaczęło wykonywać ustalone wcześniej obowiązki domowe? Jeśli chcesz rozliczyć dziecko z obowiązku, którego nie zrealizowało:

1. Zaproponuj wybór – *W naszym domu obowiązują pewne zasady i podział obowiązków. Masz wybór: zmywarkę możesz rozpakować przed odrobieniem lekcji lub po. Zależy mi na tym, żeby było to zrobione, zanim wrócę z pracy, żebyśmy spokojnie mogli usiąść do obiadu.*

2. Wespzyj dziecko – jeśli zauważysz, że wykonywanie jakiegoś obowiązku sprawia dziecku trudność lub dziecko nie lubi wykonywać danej czynności – pomóż mu. Nie wyręczaj, a udzielaj wskazówek, które w twojej ocenie mogą ułatwić wykonanie zadania.

3. Określ konkretny czas wykonania zadania – jeśli zauważysz, że dziecko ewidentnie unika realizacji obowiązku, zapytaj, ile czasu potrzebuje jeszcze na odpoczynek, zanim zabierze się do wykonywania zadania. Po upływie określonego czasu przypomnij o obowiązku.

4. Uzbrój się w cierpliwość – swoistego rodzaju nieporadność czy błędy w początkowym etapie wykonywania danej czynności nie znaczą, że już zawsze będzie tylko źle. Dziecko z czasem nabędzie większej wprawy i płynności w wykonywaniu powierzonych mu zadań. Potrzeba wiele cierpliwości, aby nie zniechęcić dziecka, a także nie wyręczać go za każdym razem, kiedy zaczyna robić coś inaczej niż tego oczekujemy.

Zadanie wykonane – pochwal.

Najbardziej wiarygodna i motywująca zdaniem wielu psychologów jest pochwała opisowa, na którą składają się następujące elementy:

1. Opisz, co widzisz:
Widzę wyjęte naczynia ze zmywarki, odkurzoną podłogę, posprzątane ubrania.
2. Opisz, co czujesz:
Miło się na to patrzy. Lubię spędzać czas w posprzątanym domu.
3. Podsumuj zachowanie dziecka:
To się nazywa porządek.



Carl Larsson, *Świąteczne czytanie*

Paweł Milcarek

SPRAWY NIEDZIELNE

Rytm regularnych przerw między aktywnością i odpoczynkiem jest nam dyktowany dobowo nie tylko przez następstwo dnia i nocy, ale i zwyczajnie, przez wyczerpywanie się naszych sił. Czy tylko sił fizycznych? Tomasz z Akwinu zauważał, że nasz intelekt – Akwinata rozumiał go jako władzę niematerialną – w zasadzie nie męczyłby się w ogóle; ale przecież korzysta z pracy zmysłów, więc też z pracy mózgu, dlatego i praca umysłowa męczy. Dzisiaj dużo uwagi przywiązujemy do zmęczenia psychicznego – i dlatego odpoczynek w postaci snu pojmujemy nie tylko jako odzyskanie sił fizycznych, lecz i swoisty reset psychiki.

A co z odpoczynkiem niedzielnym? Wiadomo, że rzecz została obwarowana jako obchód świąteczny, „cotygodniowa Wielkanoc”, chrześcijański szabat. Jednak jest to jeden z tych przypadków, gdy religijny przepis

i obrządek określa coś, co wynika też z prawa natury. Jasne, że prawo naturalne nie wskazuje akurat na niedzielę, a nawet nie wymaga, by odpoczynek wracał cyklicznie akurat co siedem dni – ale potrzeba takiej wyraźnej przerwy w naszym kołowym życiu narzuca się bez względu na to, co przyniosła nam kultura Biblii i Kościoła.

Dotyczy to oczywiście każdego wymiaru prac. A więc nie tylko naszych dorosłych prac zawodowych i domowych, lecz i pracy szkolnej dzieci czy młodzieży. Pracy szkolnej! Boć uczenie się to ciężka praca. To prawda, że starożytni uważali *scholē* – słowo, z którego bierze się nasza szkoła – za odpoczynek, wytchnienie od prac służebnych. Ale nawet w tym sensie – jak wyżej, w przypadku intelektu ludzkiego – godziny szkolnej pracy umysłowej pozbywają sił naszej psychiki.

Zdajemy sobie z tego sprawę – ale często nie ma to konsekwencji. Coraz częściej dorośli dają młodszym przykład kontynuowania spraw „z tygodnia” także w niedzielę. Ale nawet gdyby tego szkodliwego przykładu nie było, pozostaje faktem, że również młodym zanika ów błogosławiony czas świątecznej przerwy cotygodniowej. Ze względu na ciężar prac szkolnych coraz więcej z nich przelewa się na niedzielę.

Czy tak być musi? A może rzecz wynika w pewnej istotnej mierze z zapomnienia, jak pomocny jest człowiekowi porządek życia – a w nim właśnie strefy swobody, która nie jest poddana zwykłej monotonii „niezbędnych zajęć”. Oczywiście jest i będzie prawdą, że z wieloma rzeczami „nie nadążamy”, więc pojawia się pokusa zdjęcia barier. Tak jest i będzie w mnóstwie kwestii – więc i my, rodzice, ustępujemy nieraz, widząc konieczność odrobienia lekcji, przygotowania się do klasówki etc. Nie chodzi zresztą o lekceważenie obowiązkowości, jeśli jest praktykowana przez dzieci. Ale może niech jednym ze znamion tej obowiązkowości będzie też pilnowanie stref odpoczynku?

Wydaje się zresztą, że problemem nie jest dzisiaj zbytnia pracowitość – lecz roztopianie jej w nienormowanym czasie. Jest coraz więcej ludzi zmęczonych – co przekłada się też niekiedy na różne powikłania depresyjne – ale niekoniecznie dlatego, że harują od rana do nocy, świątek, piątek. Raczej dlatego, że przestaliśmy dbać o granice między poszczególnymi zadaniami i odpoczynkiem.

Popatrzmy z tej perspektywy na nasze niedziele, o których napisano już wiele jako niezbędnym dniu kontaktu ludzi w rodzinie i swobodnego bycia ze sobą. To czas niezbędnej wzajemnej dostępności – a mówimy zwłaszcza o tzw. dostępności emocjonalnej, czyli takiej formie bycia otwartym, w której ludzie w domu nie są porozdzielani swoimi samotnymi zadaniami czy myślami lub sprawami gdzieś daleko.

Chodzi o klimat, w którym można swobodnie zagadać o tę czy inną sprawę – wpleść pomiędzy rozmówki sprawy, które wymagają poruszenia, zastanowienia.

Dla nas, rodziców, to także czas jakby „mierzenia pulsu” w tym, jak dzieci mówią, co mówią, czy w ogóle są skłonne do rozmowy. W zwolnionym niedzielnym tempie oko i ucho rodzica powinno wychwycić błędnie – nie, nie tylko problemy, lecz może przede wszystkim aktualne pasje i tematy rozwojowe córki czy syna. Ale do tego właśnie potrzeba wspólnego czasu, zwolnionego tempa – i spokojnej uwagi.

Wróćmy jeszcze na moment do sprawy zajmowania niedzieli przez robienie lekcji i inne zajęcia szkolne. Prawdopodobnie nie jest realistyczne wyobrażanie sobie, że da się to zupełnie wyeliminować. Jest raczej naturalne, że w niedzielne popołudnie czy wieczór sprawy szkolne – te aktualne już na poniedziałek – pojawiają się jako nieuniknione. Ale nie muszą zajmować połowy dnia.



Być może w tych przelatujących nam przez palce chwilach i godzinach naszych niedziel dobrze jest czasami zatrzymać się i zadać sobie proste pytanie: co zostanie mojemu dziecku z tego dnia? A co może zostać?

Odpowiedź na to pytanie nie zawsze wywraca wszystko do góry w planach. Czasami jedynie wypełnia ten czas sensem, znaczeniem – widzimy jakby wieczną wartość danego nam upływającego czasu. Główny bohater filmu *Gladiator* mówił do swoich żołnierzy przed bitwą, że: *nasze czyny za życia brzmią echem w wieczności* – dotyczy to nie tylko czynów heroicznych, ale i wszystkiego, co odciska ślady w ludziach. A my w tym uczestniczymy – na co dzień i od święta.



Małgorzata Pęska-Salawa

MALI LUDZIE I PIENIĄDZE

Same trudne pytania... Czy dawać dzieciom tak zwane tygodniówki – pieniądze, którymi mogą samodzielnie dysponować? Od kiedy dawać i ile? Jak nauczyć je szanować i oszczędzać, a nie tylko zaspokajać doraźne pragnienia? Popytałam znajome matki, które już odchowały dzieci, a więc widać, jaki stosunek do pieniędzy mają teraz ich dorosłe pociechy.

Oto wnioski: matki (a i ojcowie też) były w większości zdania, że w szkole podstawowej nie ma powodu dawać dzieciom regularnie tak zwanych tygodniówek. Na pewno można dać im jednorazowo na uzasadniony wydatek (na przykład pójście z kolegami na pizzę), no i na potrzeby związane z ich zainteresowaniami. Tu należy rozpatrzyć każdą sprawę indywidualnie i dokładnie jej się przyjrzeć.

My, dorośli, wiemy, że pieniądze trzeba zarobić i że demotywujące jest dla młodych, gdy się je regularnie dostaje za nic. Nie rozumie się wtedy wartości pieniędzy, rośnie postawa roszczeniowa, że „się należy” i beztrudno się myśli o ich wydawaniu. Nie warto też płacić dzieciom na przykład za sprzątanie własnego pokoju i za wypełnianie domowych obowiązków. Pamiętam, jak wiele lat temu na konferencji *Jak kochać dziecko* pewien finansista z USA, ojciec siedmiorga dzieci, opowiedział, że jego dzieci dostawały pod koniec tygodnia ustalone sumy pieniędzy, właśnie za realizowanie swoich domowych zajęć. Jakież było jego zdumienie, gdy syn Frank nie zmył naczyń, mimo że to był jego dzień i że nazajutrz miała być wypłata. Zdumionemu ojcu odpowiedział, że kasy ma już wystarczająco i że nie musi.

Błędem w sztuce jest płacenie za zrobienie czegoś w domu, gdyż to jest naszym normalnym obowiązkiem. Czy dom nie jest wspólną wartością, w której się jest, o którą się dba? Zresztą pieniądze, które lekko przychodzą, większość dzieci też lekko wydaje. Na słodycze, na drobne zabawki, na dokupywanie czegoś do gier internetowych, przy których już i tak za długo siedzą i które odrywają je od realnego życia. Dzieci powinny poznać wartość pieniędzy i docenić je – do czego przyda się, jeśli same te pieniądze zarobią lub dołożą się do tego, co na przykład mają już od rodziców dostać.

Pamiętam takie dwa przykłady, choć już dotyczące młodzieży. Jeden związany z uczniem, który ukończywszy lat 18, szybko zrobił prawo jazdy i dostał od rodziców samochód oraz dostawał pieniądze na paliwo, gdy mu było potrzebne. Samochodu tego nie szanował i dość szybko trwale go uszkodził. Kontraprzykład: zamożni rodzice powiedzieli 18-letniemu synowi, że dołożą mu do samochodu określoną, rozsądną wielokrotność tego, co zarobi, pracując

trzy miesiące podczas wakacji. Pomogli mu załatwić pracę kelnera w restauracji. Młody człowiek bardzo się starał. Ostatecznie był bardzo zadowolony ze swojego używanego (bo na tyle było go stać) samochodu – szanował go i dbał o niego.

Znam też rodzinę szczędzienną, w której dzieci w różnym wieku zarabiają własne pieniądze, pomagając rodzicom w ich biznesie rodzinnym zakładania i pielęgnacji ogrodów. Najmłodsze z dzieci ma 9 lat. Mają ustalone stawki za godzinę, pracują na miarę swoich możliwości, ale nie korzystają z taryfy ulgowej. Niektóre z nich zbierają pieniądze na wyznaczony przez siebie cel (znany i zaproponowany przez rodziców), oszczędzają, odkładają i mają! To oszczędzanie jest dodatkowo przez rodziców premiowane. Inne – szybciej wydają, nie udaje im się oszczędzać, ale widząc przykład w rodzeństwie, zaczynają się starać. W takich przypadkach przydają się spokojne rozmowy z rodzicami, którzy zachęcą do oszczędzania i na przykład opowiedzą, jak powstawały fortuny ludzi, którzy latami regularnie odkładali określoną część



(np. 10%) z tego, co zarobili, i mieli zasadę traktować te pieniądze, jakby ich nie było.

A co dzieci mogą robić, żeby trochę zarobić? Pomyśłów jest dużo. Można wyprowadzać psa sąsiada, skosić komuś trawnik, zrobić zakupy i inne, dziwniejsze: na przykład dzieci mojej koleżanki miały i kapsułkują zioła, którymi potem wygodnie można się leczyć. Za to mama im płaci.

Na pewno nie można płacić dziecku za to, że się uczy, choć znam tu chlubny wyjątek. Miało to na celu obudzenie motywacji, co było możliwe tylko wtedy, gdy dziecku na czymś bardzo zależało, a wcześniej nie udawało mu się tego osiągnąć. Chłopiec z klasy szóstej nie chciał sam odrabiać lekcji, twierdził, że tego nie potrafi, nie rozumie poleceń, nie umie się sam skoncentrować. Porozmawiałam z nim. Okazało się, że gra w piłkę nożną, jest bramkarzem i bardzo by mu się przydały rękawice bramkarskie. Znalazł sobie takie, naprawdę dobre i stosunkowo drogie, żadne inne. Nie dostawał ich, bo ciągle nie zasługiwał na nie. A nawet karano go, umniejszając jego konto o jakieś kwoty, gdy szczególnie coś nabroił. Przestało mu na wszystkim zależeć. Zaproponowałam, żeby się zgodził na umowę – że za każdą samodzielnie odrobioną w tym dniu porcję zadań domowych, nieskutkujących następnego dnia jedyneką i bez braków w odrabianiu – dostanie na przykład 4 zł, a jeśli stopień będzie większy od dwójki, na przykład trójka czy czwórka, to odpowiednio więcej. Miał to wkładać do świnki skarbonki, z której nie dało się pieniędzy wyjąć i która była przechowywana w bezpiecznym miejscu. Rodzice mogli mu pomóc lub przepytac z wiadomości, gdy sam o to poprosił – pomoc miała być sporadyczna i celowa. Nie można było także zabierać mu czy odejmować pieniędzy za dzień, gdy lekcje były nieodrobione. Pamiętam, że zarobił na te rękawice – były dokładnie takie, jakie sobie wymarzył. Zapytacie pewnie – czy już potem uczył się tylko wtedy, gdy mu płacono? Otóż nie. Zrozumiał, o co chodzi, cała rodzina cieszyła się z jego sukcesu i zobaczył, że chce to móc. I to go zmieniło.

Warto też dzieciom przekazać zdrowy stosunek do pieniędzy, aby kiedyś nadmierne „mieć” nie przesłoniło „być”. Zachowania dzieci modelujemy w dużej

mierze swoim przykładem. Pamiętam, że kiedyś za sobotni, pięciogodzinny wykład o bajkoterapii zaproponowano mi 1500 zł. Było to nagłe zastępstwo, ale ja zajęcia z bajkoterapii prowadziłam z dziećmi już od wielu lat. Temat był więc łatwy, a podratowanie dziurawego budżetu rodzinnego spadało z nieba. W tym samym czasie, w sobotę i niedzielę miało się odbyć na Mazurach spotkanie mojej drużyny harcerskiej. Dawno już się nie widzieliśmy i bardzo się tym wyjazdem cieszyłam. Zaczęłam kombinować, jak zrobić te dwie rzeczy razem – wykład i harcerskie spotkanie. Byłoby to utrudnione, w pośpiechu i nerwowej atmosferze, zdecydowałam więc, że wykładu się nie podejmę i spokojnie wyruszyłam z przyjaciółmi na Mazury. Zdumionym moim dzieciom, nierozumiejącym tego wyboru (strata materialna), wytłumaczyłam, że za 1500 zł kupiłam sobie świetny czas z bliskimi kolegami i że na pewno zostanie mi to na długo w pamięci. Oczywiście, gdybyśmy przymierali głodem, wybrałabym wykład, ale wolałam pozostać na małym i dać sobie trochę radości, a i ucieszyć sobą dawno niewidzianych.

Nasz stosunek do pieniędzy wynika z naszej hierarchii wartości i to przekazujemy dzieciom. Oszczędzać – tak, ale nie za wszelką cenę, bo warto też wydawać na rodzinne świętowanie, prezenty dla najbliższych, wspólne wyjazdy – słowem na ubogacenie życia.

Ostatnio wydałam sporo na ogród, choć może należałoby odświeżyć dom. Dzieci moje to zrozumiały – wszak ogród cieszy nas i koi nerwy. Należy też rozsądnie gromadzić pieniądze, bo skąd bym miała na ogród? A znaczna suma uzbierała się, gdy latami odkładałam, z każdej pensji, trochę do kasy zapomogowo-pożyczkowej. Dzieciom mój wydatek bardzo się spodobał, choć są wśród nich precyzyjne umysły logiczne.

Droga środka, a może rozsądek nakierowany miłością – to właśnie trzeba wpoić dzieciom, ucząc je gospodarowania pieniędzmi.



Dariusz Hybel

EDUKACJA FINANSOWA – IM WCZEŚNIEJ, TYM LEPIEJ

Istnieje pewien edukacyjny paradoks, jeśli chodzi o wiedzę i umiejętności, które przyswajają dzieci w szkole. Uczą się w niej mnóstwa przedmiotów. Ale dopiero przyszłość pokaże, które z nich były najistotniejsze w czyjejś konkretnej historii życia. Dla jednego najważniejsza będzie biologia (zostanie lekarzem), dla innego język polski (zostanie dziennikarzem), dla trzeciego informatyka (zostanie programistą) albo geografia (zostanie etnografem).

Waga finansowych pytań

W dorosłym życiu powstaje jednak pewien obszar, który dotyczyć będzie każdego, niezależnie od wykonywanej profesji – chodzi o zarabianie pieniędzy i zarządzanie nimi. Któż nie znajdował się w sytuacji,

w której padały pytania: Czy zarobię odpowiednią ilość pieniędzy? Jak zarobić ich więcej? Na czym zaoszczędzić? Co zrobić, by pieniądze mi tak nie uciekały? Dlaczego dopuściłem do tak dużej straty? Gdzie ulokować moje środki finansowe? Jak je pomnożyć?

Dorośli znają doskonale wagę tych pytań, których życie nie oszczędza nikomu. Uczą się na nie odpowiadać, podejmując określone wybory, w ogromnej większości mniej lub bardziej intuicyjnie albo nawet przypadkowo – rzadko kierując się rzetelną wiedzą z dziedziny finansów osobistych. Dlaczego tak się dzieje? Otóż nikt nie zatroszczył się o ich edukację finansową – konkretną wiedzę i umiejętności.

Trzeba więc doświadczenie łączyć z samokształceniem w dziedzinie pieniędzy. Nie warto przekazywać własnej ignorancji swoim dzieciom czy podopiecznym. Młodzi ludzie od najmłodszych lat w naturalny sposób stykają się z pieniędzmi, np. robią zakupy w sklepie szkolnym, słuchają rozmów rodziców na temat pieniędzy, chcą posiadać różne rzeczy, za które trzeba zapłacić. Warto więc te sytuacje wykorzystać do świadomego budowania tego, co nazwano inteligencją finansową – właśnie w domu, ponieważ szkoła tego nie robi.

Zarabianie

Stosunkowo częstym zjawiskiem w polskich domach jest dawanie dzieciom kieszonkowego na ich osobiste wydatki. To moim zdaniem bardzo dobra praktyka, będąca wyrazem miłości rodzicielskiej. Dzieci poznają w ten sposób wartość pieniędzy. Przy mądrym prowadzeniu mogą zrozumieć różnicę między wydawaniem pieniędzy na bieżące zachcianki (pieniądze od rodziców czy dziadków łatwo przyszły, łatwo poszły) a praktykowaniem odroczonej korzyści (umiejętność dyscypliny i oszczędzania), by kupić sobie wartościowe i potrzebne rzeczy w przyszłości.

Jeszcze lepszym rozwiązaniem, oprócz typowego kieszonkowego, jest zachęta, by dziecko – adekwatnie do swojego wieku – podejmowało się drobnych prac (nie tylko w domu), za które może otrzymać dodatkowe pieniądze. Różnica jest kolosalna. Typowe kieszonkowe nie wymaga od dziecka zaangażowania.

Wykonywanie drobnych prac kształtuje w dziecku aktywność, swoisty rodzaj mikroprzedsiębiorczości, odwagę i odpowiedzialność. Młody człowiek doświadcza ze świata dorosłych kluczowej prawdy dotyczącej zarabiania pieniędzy (opartej zresztą na ewangelicznej mądrości): trzeba najpierw zaoferować drugiemu jakieś dobro, by otrzymać wynagrodzenie.

Istnieje sporo pomysłów, dzięki którym dziecko – w zależności od wieku – jest w stanie zarobić własne pieniądze. Można np. w okolicy zamieszkania (choćby na klatkach schodowych) lub na osiedlowej grupie (w mediach społecznościowych) umieścić informację, że za wynagrodzeniem zrobi się komuś zakupy, wyprowadzi psa, pomoże w sprzątnięciu czy nauce lub popracuje w ogródku.

Podobną ofertę można złożyć dziadkom czy innym członkom rodziny: *Babciu/dziadku albo ciociu/wujku, chciałbym zarobić własne pieniądze. Czy mogę wykonać dla Was jakieś prace ekstra?*

Sprzedawanie

Jeszcze ciekawszym pomysłem jest wprowadzenie dziecka w świat sprzedaży. Współcześnie jest to bardzo proste. Istnieje w sieci sporo serwisów sprzedażowych (allegro, olx, vinted), gdzie można wystawiać najróżniejsze rzeczy, np. niepotrzebne książki, ubrania, rzeczy. Innym sposobem jest korzystanie z grup tematycznych czy hobbystycznych.

Pieniądze, ale gdzie?

Poznanie wartości pieniędzy przez dziecko jest związane nie tylko z ich zarabianiem. Kolejną kwestią okazuje się ich trzymanie. W przypadku bardzo małych dzieci mogą się sprawdzać tradycyjne skarbonki, koperty czy słoiki. Warto je nawet opisać, przypominając, na co pieniądze są przeznaczone (np. na słodycze, zabawki, wakacje).

W przypadku starszych dzieci sensową rzeczą jest założenie konta bankowego. Tym bardziej, że w Polsce nie istnieje limit wieku, od którego wolno otworzyć konto. W przypadku, gdy dziecko nie ukończyło jeszcze 13 lat (uzyskanie tzw. ograniczonej zdolności do wykonywania czynności prawnych), umowę podpisują rodzice, i to z ich rachunkiem jest powiązany rachunek dziecka. Z kontem związana jest również karta bankomatowa, którą rodzice mogą doładowywać na zasadzie kieszonkowego czy przelewać pieniądze zarobione przez dziecko.

Środki w banku są okazją, by pokazać dziecku wartość pieniędzy, z jednej strony w kontekście oszczędzania, z drugiej – inflacji. Jeśli nie ma korzystniejszej alternatywy, w stabilnym systemie ekonomicznym lepiej uczyć córkę czy syna trzymania pieniędzy na koncie oszczędnościowym lub lokacie, niż gromadzenia ich w domu, gdzie tracą na wartości. Poza tym procent otrzymywany w banku jest najprostszym sposobem uzyskiwania dochodu pasywnego (niezwiązanego z pracą), który powinien być istotnym elementem edukacji finansowej dziecka.

Z kolei karta bankomatowa czy blik stwarzają okazje, by uczyć dziecko płacenia... gotówką. Nie chodzi tylko o wartość anonimowości i wolności, którą zapewnia wyciągnięta z bankomatu gotówka. Płacenie pieniędzmi fizycznym uczy dziecko większej roztropności i oszczędzania – zakupy są wtedy bardziej przemyślane i wydaje się mniej.

Budżet

Trzecią umiejętnością, która pomoże dziecku zrozumieć wartość pieniędzy i zwiększy jego odpowiedzialność, jest zarządzanie mamoną. Chodzi o to, by pokazać mu, w jaki sposób może panować nad środkami finansowymi (a nie być ich bezwolnym sługą), i sprawić, by płynęły one w określonym, wyznaczonym kierunku, przynosząc rzeczywistą korzyść.

Niezastąpionym rozwiązaniem jest tu prowadzenie budżetu – zestawienia w określonym czasie pieniędzy, które do nas przychodzą (przychodów), i pieniędzy, które od nas wychodzą (wydatków).

Do stworzenia budżetu doskonałym i wystarczającym narzędziem jest zwykły Excel, z którym uczniowie zapoznają się w szkole.

Pokazując dziecku podstawowe elementy budżetu (wpływy, stan środków, wydatki bieżące, cele), pomożemy mu stworzyć jego własny program do zarządzania pieniędzmi. Wtedy bardziej się z nim będzie utożsamiać, a jednocześnie świadomie zacznie oceniać wartość pieniędzy. Prowadząc na bieżąco budżet, dziecko uczyć się będzie dyscypliny, a jednocześnie doświadczy w swojej małej skali kwestii, które w dorosłym życiu są fundamentalne, np.: Czy mam wystarczająco środków, by sobie na coś pozwolić? Jeśli wydam za dużo, będzie deficyt. Co z nieprzewidzianymi wydatkami? Czy mam na nie odłożone pieniądze?

Ucząc dziecko prowadzenia budżetu, przekazemy mu bezcenną umiejętność, z którą powinno pozostać na całe życie.



Karolina Poniatowska-Lipska

O NABYWANIU UMIEJĘTNOŚCI, KTÓRE PROCENTUJĄ W DOROSŁYM ŻYCIU



fot. Karolina Poniatowska-Lipska

Młodość jest kluczowym etapem w życiu każdego człowieka. Umiejętności i wykształcenie zdobyte właśnie w tym okresie procentują na dalsze lata życia.

Czas ten przede wszystkim służy zdobywaniu wiedzy i praktycznych umiejętności do wykonywania określonego, wybranego zawodu. Jednak dzieciństwo i młodość to także nabywanie różnorodnych umiejętności oraz kompetencji, które stanowią połączenie wiedzy, umiejętności i postaw uważanych za niezbędne dla potrzeb samorealizacji i rozwoju osobistego, aktywnego obywatelstwa, integracji społecznej i zatrudnienia.

Każdy ma jakiś talent

Przyjęte jest, że talent można mieć tylko artystyczny lub sportowy. Nie do końca się z tym zgadzam. Można mieć talent do działania, myślenia, reagowania, bycia przywódcą, liderem.

Jako rodzice możemy przyjąć postawę ogrodnika, który chce zbierać plon, ale musi wiedzieć, jaką ma roślinę i co ma z nią robić, lub przyjąć postawę

rzeźbiarza, który ma plan i materiał, nad którym będzie pracował. Jesteśmy od tego, aby pomóc dziecku wyobrazić sobie i osiągnąć swój sukces. I wówczas warto się skupić na jego mocnych stronach.

Zróbmy test i odpowiedzmy na kilka pytań.

Kto z nas śpiewał w przedszkolu? Kto śpiewał w szkole? A kto śpiewa teraz?

Co się przez ten czas zmieniło? Ktoś nas ocenił – brzydko śpiewasz, nie masz słuchu, fałszujesz. Ktoś zauważył, że nie mamy PREDYSPOZYCJI do śpiewania.

I tak jest ze wszystkim innym.

Jakie więc umiejętności nabywane i rozwijane w dzieciństwie będą procentować w dorosłym życiu?

ASERTYWNOŚĆ

Najważniejsza umiejętność. Na asertywność składa się wiele umiejętności, takich jak:

- umiejętność wyrażania opinii, krytyki, potrzeb, życzeń, poczucia winy;
- umiejętność odmawiania w sposób nieuległy i nie-raniący innych;

- umiejętność przyjmowania krytyki, ocen i pochwał, samooceny;
- autentyczność;
- elastyczność zachowania;
- świadomość siebie – swoich wad i zalet.

Osoba asertywna potrafi określać własne oczekiwania i pokazuje, jak ma być traktowana. Ma jasno określony cel, potrafi kontrolować własne emocje, nie poddaje się manipulacjom.

W procesie wychowania trzeba uczyć dzieci wyrażania emocji, określonych postaw, norm społecznych, i bardzo ważne, aby nie używać do tego zachowań agresywnych.

EMPATIA

Dziecko czy nastolatek, który rozwija w sobie postawę empatyczną, nie tylko zwiększa umiejętności komunikacji ze swoimi rówieśnikami, ale również uczy się precyzyjnie nazywać własne emocje. Jest to ważne przy rozwiązywaniu konfliktów, dochodzeniu do kompromisów. Empatia wzmacnia chęć pomocy innym, wrażliwość na otaczający świat, odnalezienie się w środowisku bez krzywdzenia innych. Asertywność zawiera w sobie umiejętność proszenia o pomoc, wyrażania swoich uczuć.

Bardzo pomocny we wzmacnianiu empatii jest udział w zajęciach wolontariatu czy harcerstwie.

Aby nauczyć dziecko radzenia sobie w trudnych sytuacjach, jakie napotka w późniejszym życiu, można wykorzystać coraz to modniejsze zajęcia *survivalu* czy *bushcraftu*. Poprzez naukę samodzielności, obcowania z przyrodą, poznania siebie i swoich zachowań w różnych, często trudnych warunkach, przygotowujemy dziecko do radzenia sobie w codziennym życiu. Zajęcia te uczą pokory, samodzielności, szacunku do przyrody oraz odpowiedzialności za siebie i innych. Każde z tych doświadczeń jest inwestycją w przyszłość, wzmacnia samoocenę i daje poczucie pewności siebie.

Coraz bardziej popularne stają się też leśne przedszkola, w których dzieci od najmłodszych lat

przyzwyczajane są do obcowania z przyrodą w różnych porach roku, hartują swoje ciało i ducha.

Ważne jest, aby dzieci nauczyć nie tylko samodzielności, ale też ponoszenia konsekwencji swoich wyborów – nie tylko, kiedy są to porażki, ale również sukcesy.

Wspaniałą formą do wypracowania tych postaw jest żeglarstwo. Żeglarstwo regatowe dla dzieci odbywa się na łódkach klasy optymist, co sprawia, że dziecko siedzące samo na łódce odpowiada w stu procentach za swoje osiągnięcia. Samo decyduje, jaką wybierze drogę, jak ustawi żagiel czy ster. Musi szybko reagować na zmieniające się warunki, na przeciwności, jakie pojawiają się na jego drodze.

Nie można tu nie wspomnieć o harcerstwie – najważniejszym dla wielu pokoleń miejscu zdobywania życiowych umiejętności i kompetencji. Począwszy od zuchów, które przez zabawę uczą się pracy w grupach, wywiązywania się z postawionych zadań i zdobywania sprawności, harcerstwo jest wspaniałym, sprawdzonym systemem wychowawczym. Tu wiedzy nabywa się przez wspólną praktykę, podział zadań, system sprawności i stopni. Razem z rozwojem ciała następuje rozwój ducha. Harcerstwo wychowuje do służby na rzecz drugiego człowieka. Uczy samodzielności, umiejętności przetrwania w trudnych warunkach, otwartości na drugiego człowieka, empatii, przywództwa i rozdzielania zadań – cech jakże ważnych w dorosłym życiu.

To my, rodzice, musimy nauczyć dzieci asertywności, zaś dając naszym dzieciom przestrzeń do rozwijania swoich talentów – nie tylko artystycznych czy sportowych, ale i językowych, przywódczych, empatycznych – zachowajmy umiar i pamiętajmy, że nie każdy ma zadatki na geniusza, podczas gdy osoba mająca chociażby jedną mocną stronę może ją rozwinąć w nieskończoność.

Dlatego wzmacniamy nasze dzieci, wykorzystujemy ich predyspozycje i rozwijamy naturalnie odkryte ich talenty, a z pewnością zaprocentują one w ich dorosłym życiu.



Artur Górecki

SZKOŁA JAKO CZAS WOLNY

Wstęp – o czasie

Już starożytni zastanawiali się nad istotą czasu. Arystoteles pytał: *Czy mianowicie czas jest jedną z rzeczy istniejących czy nieistniejących – a następnie, jaka jest jego natura?* Pewne rozważania nasuwają podejrzenie, iż czas albo w ogóle nie istnieje, albo jest pojęciem mglistym i niewyraźnym. Bo oto jedna jego część przeminęła i już jej nie ma, podczas gdy inna dopiero będzie i jeszcze jej nie ma.

Zaś kilka wieków później św. Augustyn dociekał: *W naszych rozmowach nic nie jest tak częste i pospolite jak mówienie o czasie. Oczywiście rozumiemy, co oznacza to słowo, gdy je wypowiadamy, rozumiemy je też, gdy ktoś inny wspomina nam o czasie. Czymże więc jest czas? Jeśli nikt mnie o to nie pyta, wiem. Jeśli pytającemu usiłuję wytłumaczyć, nie wiem. (...) Owe dwie dziedziny czasu – przeszłość i przyszłość – w jakimś sposób istnieją, skoro przeszłości już nie ma, a przyszłości jeszcze nie ma? Teraźniejszość zaś, gdyby zawsze była teraźniejszością i nie odchodziła w przeszłość, już nie czasem byłaby, ale wiecznością. Jeśli więc teraźniejszość jest czasem tylko dlatego, że odchodzi w przeszłość, to jakże i o niej możemy mówić, że jest, skoro jest tylko dzięki temu, że jej nie będzie? Nie możemy więc właściwie mówić, że czas jest, jeśli nie dodajemy, iż zmierza on do tego, że go nie będzie*

Współczesne rozumienie czasu wolnego

Według Joffre'a Dumazediera (francuskiego pedagoga i socjologa) czas wolny: *to zespół zajęć, którym*

jednostka może się oddawać z pełną swobodą, bądź dla wypoczynku, bądź dla rozrywki, bądź dla rozszerzenia posiadanych już wiadomości czy bezinteresownej i dobrowolnej działalności społecznej – po uwolnieniu się od obowiązków zawodowych, rodzinnych i społecznych. Bardzo wyraźnie zaznaczone jest tu podejście ekonomiczne do kategorii czasu.

Opierając się na systemie klasyfikacji sposobów spędzania wolnego czasu, wyodrębnia się najczęściej dwie podstawowe jego funkcje: 1. funkcję wypoczynku i rozrywki (rekreacyjną), 2. funkcję rozwoju osobowości (rozwojową).

Edmund Wnuk-Lipiński przedstawia następującą typologię czasu wolnego, według której zajęcia w czasie wolnym pełnią:

1. Funkcję **edukacyjną**, którą rozumie się przeważnie jako bezinteresowne i niewymuszone poszerzanie wiedzy. Wypełniają je te wszystkie czynności czasu wolnego, które zaspokajają potrzeby poznawcze, potrzeby wiedzy i nowych doświadczeń.
2. Funkcję **wychowawczą**, której służą wszystkie zajęcia ułatwiające przyswajanie sobie lub wpajanie komuś określonych zasad światopoglądowych, norm postępowania, stylu bycia. Funkcja wychowawcza wymaga szczególnego podkreślenia, bowiem wspomaga kształcenie osobowości zgodnie ze wzorami zalecanymi danej kulturze.

3. Funkcję **integracyjną**, polegającą na umocnieniu więzi rodzinnej, integracji grup rówieśniczych, towarzyskich, które zaspokajają potrzeby uznania i osiągnięć.
4. Funkcję **rekreacyjną**, spełniającą te czynności, które przyczyniają się do usuwania objawów zmęczenia lub zniechęcenia.
5. Funkcję **kompensacyjną** w stosunku do treści i rodzaju czynności wykonawczych w czasie pracy, nauki.

Schole – czas wolny

Arystoteles twierdził, że życie każdego człowieka można podzielić na dwa okresy: „praca” (*ascho-lia*) przyrównywana do wojny i „czas wolny” (*schole*) – odpowiednik pokoju. Pokój jest celem wojny, a korzystanie z czasu wolnego powinno stanowić cel pracy. Dlatego, zdaniem filozofa, np. Spartanie, którzy nastawieni są przez cały czas „na podbój i wojnę”, wciąż walczą i pracują, nie wiedząc jednak, jak żyć w pokoju i oddawać się *schole*.

Zapewne bardzo trudno jest nam sobie wyobrazić, szczególnie w przedstawionym wyżej kontekście, opisanie szkolnej rzeczywistości jako czasu wolnego. Tymczasem grecki wyraz Σχολή (*scholè*) oznacza właśnie: czas wolny, odpoczynek, odroczenie, naukę, dyskusję, klasę, szkołę.

Autoteliczne, czyli posiadające wartość samą w sobie, przeżywanie czasu w jego najwyższej formie zostało skategoryzowane przez Arystotelesa, a wcześniej Sokrates opisywał je jako szczęście. Można je określić jako będącą celem samym w sobie namiętność do jakiegokolwiek myślenia. Jeden z paragrafów drugiej księgi *Etyki eudemejskiej* Arystotelesa nosi tytuł: *To, co dobrowolne, ma związek z myśleniem*. Arystoteles, podnosząc temat wyboru „szczęścia słusznego”, pisał: *Owóż same w sobie są wyboru godne te czynności, przy których nie trzeba niczego prócz samej czynności. Dodawał także: (...) zaliczamy szczęście raczej do czynności, a spomiędzy czynności jedne są konieczne i wyboru godne ze względu na coś innego, inne zaś same w sobie, to jasne, że szczęście będziemy uważali za jedną z czynności, które są same w sobie wyboru godne, a nie zaliczymy go do tych czynności, których pragniemy ze względu na coś innego; szczęście bowiem nie potrzebuje niczego, lecz jest samowystarczalne*.

Typowym przykładem autotelicznego przeżywania czasu wolnego jest zabawa. Dla człowieka jest ona niejako pierwotną formą aktywności i afirmacją wolności. Holenderski historyk Johan Huizinga, który opracował koncepcję *homo ludens*, twierdził, że zabawa jest podstawą ludzkiego działania. Pisał on, zgodnie z arystotelesowskimi założeniami, że czas wolny nie ma żadnego celu poza samym sobą. Życie w zgodzie z naturą człowieka powinno być zabawą, która jest najważniejszą linią rozwoju jednostki i całych społeczeństw. Czy jesteśmy dziś w stanie tak spojrzeć na zabawę?

Dla Greków to właśnie czas wolny od pracy (*schole*) był pojęciem pierwotnym, podczas gdy pracę (*a-scholia*) definiowano przez brak czasu wolnego. W wielu językach europejskich terminologia edukacyjna czerpała właśnie z tej idei kultury (*Schule*, *school*, *école*, *scuola*).

Współczesne, naznaczone utylitaryzmem (pytanie: Co będę z tego miał? Do czego mi się to przyda?) podejście do edukacji praktycznie uniemożliwia nam zrozumienie tego, że aby nauka przyniosła prawdziwe korzyści, trzeba najpierw zapomnieć o tych bezpośrednich, jakie mogą z niej płynąć.

Między innymi dlatego odcina się dzieci od kontaktu z działami kanonicznymi dla naszej kultury, proponując w to miejsce łatwo przyswajalne zastępniki. Zamiast dostarczyć odpowiednich narzędzi intelektualnych do poradzenia sobie z trudnymi wyzwaniem, usuwa się to, co winno stanowić właściwą miarę (to właśnie pierwotnie oznaczało słowo *kanon*) człowieczeństwa, uznając, że jest za trudne i bezużyteczne. Tylko edukacja, w której na pierwszym miejscu postawimy rozwój człowieka jako człowieka (optymalizacja ludzkiej natury), a nie doraźne korzyści, jest w stanie przywrócić rozumienie szkoły jako czasu wolnego. Tylko taka edukacja jest edukacją godną człowieka.

Literatura wykorzystana:

Arystoteles, *Fizyka*; Arystoteles, *Dzieła wszystkie*, t. 5; Augustyn, *Wyznania*; R. Caillois, *Żywioł i ład*; Z. Dąbrowski, *Czas wolny dzieci i młodzieży*; J. Huizinga, *Homo ludens. Zabawa jako źródło kultury*; E. Wnuk-Lipiński, *Praca i wypoczynek w budżecie czasu*.



Weteran powstania 1863 r.
Mamert Wandali w rozmowie z harcerzem

Antoni Pawłowski

SŁUŻBA I POWOŁANIE

Nie jest dobrze człowiekowi być samemu. Ta uniwersalna prawda odnosi się nie tylko do małżeństwa i jednostek, również do rodziny i narodu. Nie jesteśmy powołani do życia w izolacji.

Im bardziej zdajemy sobie z tego sprawę, im bardziej uświadamiamy sobie, że naród, aby istnieć, potrzebuje ludzi troszczących się o jego sprawy (tak jak rodzice troszczą się o przyszłość swoich dzieci) – tym bardziej rozumiemy potrzebę służby.

Praca jest fenomenem społecznym, choć w różnym stopniu odpowiada dobru wspólnemu. Ani bowiem dobra nie mają równej wartości, ani nie każda potrzeba stanowi dobro. Czym innym jest potrzeba bezpieczeństwa, czym innym rozrywki. Czym innym potrzeby realne – czym innym urojone. Czym innym ogólne – czym innym prywatne.

Ucząc dziecko pracy, powinniśmy jednocześnie zaszczipać w nim ducha służby, zarówno dla swoich najbliższych, w rodzinie, jak i w narodzie – „rodzinie rodzin”.

Dobro wspólne narodu potrzebuje ludzi, którzy się mu poświęcą. Potrzebowaliśmy ich w czasie walki o wolność, potrzebuje ich wolne państwo. Wolność to tylko (i aż) możliwość realizacji preferowanego systemu wartości. Gdy przyszła wolność po upadku Związku Sowieckiego i odzyskaniu niepodległości przez Polskę, ujawniła nie tylko nasze dobre cechy. Wszystkie te, które wyprodukował PRL – egoizm, oportunizm, karierowiczostwo, materializm, cynizm – zyskały jeszcze większe pole działania. Nie chcieliśmy ich w planie społecznym, stąd ciągły postulat naprawy życia publicznego. Doskonale rejestrowaliśmy je u innych, tych, którzy mieli władzę lub pieniądze. Ale czy chcieliśmy walczyć z nimi w planie prywatnym, w obrębie własnego życia? Czy chcieliśmy – jak uczy teologia – *agere contra*, przeciwdziałać im w sobie, rozwijając bezinteresowność, poświęcenie, odpowiedzialność, ducha służby właśnie?

Na te pytania każdy sam powinien sobie odpowiedzieć. Jest zaś rzeczą oczywistą, że naród potrzebuje dobrych nauczycieli i policjantów, żołnierzy i dyplomatów, urzędów i świadczeń społecznych.

Co powinno łączyć ludzi, którzy się temu poświęcają? Ethos, niemodne dziś słowo. Duma i wzajemne uznanie, przekonanie o szczególnym błogosławieństwie, które Bóg zastrzegł dla ubogich duchem, dla służących narodom poprzez wprowadzanie ładu w ich życie – pokoju i sprawiedliwości. Tak się kształtują elity. Prawdziwe narodowe elity, które poprzez instytucje państwa są w stanie równoważyć wpływy grup interesów, wpływy nierzadko destrukcyjne dla dobra wspólnego, a zawsze (nawet jeśli są to interesy uprawnione) – wymagające publicznej kontroli.

Naród potrzebuje instytucji i ludzi, którzy w nich będą z dumą i poświęceniem pracować. Potrzebuje polityki i kultury. Ci, którzy poświęcą się im naprawdę (więc nie ci, którzy chcą „być w polityce” czy zdobyć medialny poklask), i rzeczywiście myślą o przyszłości i świadomości narodu, chcą je kształtować – wybierają się w nieznane. To nie są dziedziny, w których prawdziwa służba przynosi majątek. A jeśli zdarzają się chwile powodzenia, to – jeśli służymy społeczeństwu prawdą – przeplatają się z okresami, gdy długo trzeba iść pod prąd.

Jak wychować dzieci do służby? Przykładem, jeśli ją dobrze pełni. A jeśli wykonujemy zawody mniej służebne – przez podziw dla tych, którzy służą bezpośrednio. I przez idącą z nim w parze, jak pisał Herbert, pogardę dla chciwości, zakłamania, rozwydrzenia, szczególnie u tych, którzy ideę służby kompromitują.

Nikt na żadnej „górze” tego wszystkiego za nas nie zrobi.

Przyszłość narodu – jak jego każde kolejne pokolenie – rodzi się w rodzinach. One same uczą służby i wychowywać powinny do służby.

Nie oglądając się, czy inni też to robią. Ze świadomością, że skoro zdajemy sobie sprawę z tego, że powinniśmy, to znak, że jesteśmy do tego powołani.





CZY ZASOBNY PORTFEL W SZKOLE JEST KONIECZNY ?



Czy pieniądze rodzica mają wpływ na wychowanie i edukację ucznia w szkole? Nie ma na to pytanie jednoznacznej odpowiedzi. W wychowaniu i w formowaniu człowieka dobra materialne mogą zarówno pomagać, jak i zaszkodzić. Wszystko zależy

od postawy rodziców, ich stosunku do pieniędzy. W niezbyt zasobnym domu, w którym rozmawia się i spędza wspólnie czas, w którym mówi się o wartościach, o tym, co w życiu jest ważne, niedostatek pieniędzy nie zaszkodzi w wychowaniu. Jeśli nasze

dzieci dorastają w domu, w którym szanuje się każdego człowieka bez względu na status majątkowy i uczy się dostrzegania jego potrzeb, materialnych i duchowych; jeśli nauczymy je sprawczości i kształtowania otaczającej rzeczywistości – świat materialny nimi nie zawładnie. Oczywiście nasze dzieci zderzą się z rówieśnikami, którzy będą obnosić się z markowymi ubraniami czy innymi modnymi gadżetami. Może zdarzyć się nawet, że z powodu gorszego statusu materialnego nasze pociechy mogą być wykluczone z kontaktów rówieśniczych.

W polskiej szkole widać zróżnicowanie materialne. Do szkół chodzą wszystkie dzieci, zarówno bardzo bogatych, jak i średniozamożnych rodziców. Zasobność portfela jest szczególnie widoczna w szkołach niepublicznych, które są płatne i zdarza się, że czesne jest bardzo wysokie. W większości tych szkół dyrekcja decyduje się na mundurki szkolne nie tylko ze względu na kształtowanie tradycji placówki oświatowej, ale również z powodów wychowawczych. Coraz częściej dostrzega się, że z przyczyn materialnych ktoś nie pojedzie na wycieczkę szkolną czy nie będzie mógł uczestniczyć w jakimś wydarzeniu.

To my, dorośli, powinniśmy zachować umiar i rozważyć w obdarzaniu wszelakimi dobrami naszych dzieci oraz uczulać je na trudne sytuacje materialne innych. Powinniśmy uczyć dzieci, jak można takim osobom pomóc. Nauczyciel ma obowiązek uwrażliwić swoich podopiecznych na takie sytuacje, wykorzystując do tego celu filmy czy teksty literackie. Pamiętam, jak po seansie rozmawiałam z trzecioklasistami prywatnej szkoły o ich wrażeniach po obejrzeniu pewnego filmu. Uderzył mnie komentarz dwóch dziewczynek, które zniesmaczone opowiadały, że filmowi bohaterowie byli brzydzy i że takich ludzi nie ma. W trakcie rozmowy ustaliłam, że aktorzy zostali tak określani, ponieważ byli, zdaniem uczennic, źle ubrani. Tłumaczyłam im, że mogły odnieść takie wrażenie z powodu biedy, która była przedstawiona na ekranie (akcja filmu toczyła się w XIX wieku, w środowisku dzieci ulicy). Wtedy dotarło do mnie, że moje uczennice nie poznały i nie doświadczyły takiego świata. Żyją w dobrobycie, otoczone pięknymi przedmiotami, na zamkniętym, ekskluzywnym osiedlu. Tak wygląda ich codzienność. Nie doświadczyły brzydoty ubóstwa. W życiu nie korzystały z komunikacji miejskiej, nie



jechały pociągiem. Dla nich bieda kojarzy się z brzydotą, brudem czy nieodpowiednim zapachem. Może warto, by dotknęły zwykłej rzeczywistości. Przypomniałam sobie, że na urodziny jednej z koleżanek przyjechała różowa limuzyna. Pan w liberii otwierał młodemu damom drzwi. Oczywiście powie ktoś, że nic w tym złego. Może tak, ale czy konieczne jest epatowanie bogactwem w szkole?

Przed wyprawieniem przyjęcia urodzinowego zastanówmy się (niezależnie od życzeń naszych dzieci), czy nie lepiej urządzić dla nich urodziny w domu, a nie w jakimś lokalu. Oczywiście wymaga to ze strony gospodarzy wysiłku i dużej dozy cierpliwości. Nie da się zapomnieć, co dzieje się po dziecięcej imprezie w domu. Jednak taka sytuacja umożliwia uczestnikom zabawy zadbanie o porządek w cudzym domu i o budowanie relacji. W ekskluzywnym świecie zachłystują się materią, a nie dostrzegają siebie.

Oczywiście zdaję sobie sprawę, że opisałam jakąś część dziecięcego świata z dużego miasta. Nie wszędzie tak jest. To prawda, ale zastanówmy się, czy my, dorośli, nie ulegamy presji otoczenia. Bywa, że to nasze dzieci zarządzają naszymi zasobami finansowymi. Ulegamy im, by nie czuły się gorsze... Zadajmy sobie pytania: Czy to je uszczęśliwi? Czy warto angażować finanse całej rodziny, by dorównać lub za imponować kolegom? Może lepiej złamać ten schemat i zrobić imprezę urodzinową w naszym domu? Pamiętam, jak moja dziewięcioletnia córka zaprosiła do siebie koleżanki ze szkoły prywatnej, do której chodziła. Mieszkaliśmy w osiedlowym bloku z płyty (a większość zaproszonych koleżanek w domach jednorodzinnych). Nic dodać, nic ująć. Jedna z bardziej odważnych dziewczynek zapytała moją córkę: Czy ty tu mieszkasz? Nie było w tym pytaniu złośliwości, ale ogromne zdziwienie. Nie poddałam się zniechęceniu zaistniałą sytuacją i przeprowadziłam zaplanowane konkursy, gry i zabawy. Jak się potem okazało, dla gości były to jedne z ciekawszych urodzin, na jakich byli. Uff...

Dzieci nie wymagają od nas bogactwa, tylko uwagi i zainteresowania. Porzekadło: pieniądze szczęścia nie dają jest w tym wypadku jak najbardziej na miejscu. Pamiętajmy, że naszym celem jest pokazanie

dzieciom, że można świetnie się bawić i w pałacu, i w szałasie.

Nie chciałabym, by z tego, co piszę, wybrzmiało, że zamożni rodzice nie zauważają biedy. Byłoby to niesprawiedliwe. Nieraz doświadczałam sytuacji, w której wrażliwi rodzice dyskretnie płacili za wycieczkę innego dziecka. Często robili to anonimowo. Wiedzieli, że są osoby w klasie, które nie udźwigną opłaty i ich dziecko nie pojedzie. Zdarzyło mi się, że dziadek jednego z uczniów zapłacił za wszystkich i przeżyliśmy razem niezapomnianą przygodę.

Czas i uwaga to największy skarb w dzisiejszym, szybkim świecie. Warto mówić dzieciom, że nie wszyscy mogą się uczyć, że są jeszcze miejsca na kuli ziemskiej, w których dzieci są spragnione i głodne. Nauczmy je dostrzegać potrzeby innych wokół siebie. Może podzielić się drugim śniadaniem, którego inne dziecko zapomniało zabrać z domu. Może warto odwiedzić koleżankę w szpitalu czy napisać do niej klasowy list i podać przez rodziców. Pokażmy, co jest w życiu ważne. Nasze dzieci nie będą pamiętać, jakie skarpetki miały, gdy chodziły do szkoły, ale z pewnością będą pamiętać, czy miały przyjaciół i życzliwe osoby wokół siebie. Pokażmy im, że szczęście nie zależy od spraw materialnych. Najpiękniejsze jest to, czego nie da się kupić... Wymyśliłam kiedyś akcję, która polegała na tym, że co tydzień jeden z uczniów zabiera klasową maskotkę na nocowanie do domu. Jaka była walka i wreszcie radość z powodu wymęczonego Bartka, bo tak nazwałam tę maskotkę. Dzieci potrafiły docenić i pięknie przeżyć wizytę naszego pluszaka w ich domu. A przecież miały wiele podobnych czy takich samych maskotek w domu. Ale to był przecież klasowy Bartek!!! Pokażmy dzieciom to, co jest najważniejsze.





Anna Faszczo

RECEPTA Z HARVARDU NA ZDROWE I SZCZĘŚLIWE ŻYCIE

Wydział medyczny Uniwersytetu Harvarda to jedna z najznamienitszych szkół medycznych na świecie. I właśnie tam prowadzono chyba najdłużej trwające na świecie badanie. Słynne i przełomowe, znane pod nazwą *Grant and Glueck Study*. Badaniem objęto dwie grupy osób. W jednej znalazło się 268 absolwentów Uniwersytetu Harvarda z roczników z 1939–1944 (wśród nich był także John F. Kennedy, późniejszy prezydent Stanów Zjednoczonych). W drugiej było 456 mężczyzn, którzy dorastali w śródmieściu Bostonu, a więc z pewnością mniej wykształconych i żyjących w trudniejszych warunkach. Każdego uczestnika z obu

grup badano co dwa lata, aż do jego śmierci. Badani przechodzili szczegółowe testy medyczne, a wśród pełnych detali pytań były też takie, które mierzyły ich poziom szczęścia, zadowolenia z życia. Celem badania było zidentyfikowanie psychospołecznych czynników wpływających na proces zdrowego starzenia się. Ankietą objęto także rodziny uczestników badania. Jaki wniosek wysnuto po 80 latach badań? Kluczem do sukcesu w dorosłym życiu jest serdeczna, bliska relacja z innymi ludźmi. A dobre relacje społeczne czynią nas nie tylko ludźmi szczęśliwymi, ale także żyjącymi dłużej i zdrowiej.

Mission impossible – złapać w życiu równowagę

Jak jednak dbać o relacje, gdy bywa, że więcej czasu spędzamy bez bliskich niż z nimi? Dzieci w szkole i na różnych zajęciach dodatkowych, a dorośli w pracy czy w obowiązkach związanych z domem.

Wiele mówi się, tak w przestrzeni publicznej, jak w zakładach pracy, o potrzebie *work-life balance*, czyli odpowiedniego wyważenia czasu i sił między pracą a życiem rodzinnym. Pojawiają się także odgórne wytyczne dotyczące *work-life balance*. Jednak tzw. szara codzienność pokazuje, że rzeczywistość jest o wiele bardziej skomplikowana i wymagająca, a sama zasada *work-life balance* to za mało.

Dlaczego? Otóż życie nie składa się tylko z dwóch elementów: pracy i rodziny, i to widzianych jedynie przez pryzmat obowiązków. Ustawienie życia jako walki o równowagę między dwoma istotnymi obszarami jest niezmiernie męczące. Wygląda to mniej więcej tak, gdy myślimy o pracy: *mam za dużo na głowie, szef jest niezadowolony, muszę szybciej, lepiej wykonywać swoje zadania*. A tak, gdy myślimy o domu: *mam za dużo na głowie, rodzina jest niezadowolona, muszę szybciej, lepiej zadbać o to, by dobrze wypełniać swoje obowiązki wobec dzieci, domu*. Brzmi niemal identycznie. I bywa przy tym, że traktujemy pracę, jakby to był nasz priorytet (w miejsce rodziny), a rodzinę, jakby to była ciężka praca, z której chcemy jak najszybciej uciec do czegoś innego – choćby do miejsca pracy.

Z drugiej strony, mamy wyrzuty sumienia, gdy w którymś z obszarów nie wywiązujemy się z obowiązków. Chcąc być lepszym pracownikiem, poświęcamy więcej czasu i uwagi pracy. I odwrotnie, chcąc być lepszym współmałżonkiem, rodzicem, przeznaczamy więcej uwagi i czasu na kontakt z rodziną. W rezultacie bywa, że w pracy mamy wyrzuty sumienia, że zaniedbaliśmy rodzinę, a podczas czasu dla rodziny jesteśmy głową w pracy, źli na siebie, że dobrze bawimy się z dziećmi, zamiast pracować. W rezultacie może dojść do smutnej sytuacji – nigdzie nie jesteśmy spełnieni ani spokojni o wynik swych wysiłków, nigdzie nie odpoczywamy i nigdzie nie jesteśmy zadowoleni z rezultatów swych zmagania.

Czy w tym szpagacie między rodziną a pracą można zachować równowagę? I gdzie jest tu miejsce na zdrowy odpoczynek, samorozwój i na budowanie pięknych więzi? Nie jest to zdrowa sytuacja, gdy nasz wysiłek i działania rozkładają się w całości między rodziną a pracą. Przecież życie składa się – czy w praktyce powinno się składać – z wielu elementów, które choćby dla własnego zdrowia powinniśmy brać pod uwagę. Chodzi np. o rozwój zainteresowań i hobby, o aktywność fizyczną i intelektualną, o rozwój duchowy, o dokształcanie się, o zaangażowanie społeczne, a także o różne formy relaksu. Człowiek musi się rozwijać, a rozwój ten powinien trwać całe życie, nie tylko do 18. roku życia czy do czasu skończenia nauki. Rozwój jest ważny dla naszego dobrego samopoczucia, dla ogólnego zdrowia i budowania więzi z ludźmi.

Pogodzić i obdarować

Najbardziej jednak te dwa istotne obszary naszego życia – rodzina i praca – oddziałują na siebie i nie można ich do końca oddzielić. Warto je zatem ze sobą pogodzić! Dzieciom trzeba w sposób adekwatny do ich wieku tłumaczyć, że nasza praca jest potrzebna, bo dzięki niej płacimy za rachunki, paliwo, wyjścia na lody, do kina, wycieczki, nowe zabawki, ubrania, jedzenie itd. A w pracy warto zadbać o higienę – czas dla rodziny jest czasem dla rodziny. Nie zabieramy pracy do domu, tak jak do pracy nie przynosimy z domu prania czy naczyń do mycia. Podobnie nie zostajemy nagminnie po godzinach, bo tego wymaga szef czy piętrzące się dodatkowe zadania; tak jak nie spóźniamy się codziennie do pracy, bo dzieci chciały z nami dłużej porozmawiać przy śniadaniu albo musieliśmy umyć okna. Trzeba o tym szczerze rozmawiać zarówno w zakładzie pracy, jak i w domu.

Rozdzielenie pracy od rodziny powinno się dziać w sposób naturalny. Chodzi o to, by nie być inną osobą w domu, a inną w środowisku pracy, bo to generuje nam niepotrzebne stresy. I nie mieszać pracy z domem, tylko starać się być głową i sercem tu i teraz w miejscu, w którym jesteśmy, dla ludzi, z którymi jesteśmy. Bez ciągłego myślenia o obowiązkach wobec rodziny, gdy jesteśmy w pracy i bez siedzenia głową w pracy, gdy przebywamy z rodziną. Jednocześnie warto starać się budować dobrą

atmosferę w środowisku, w którym przychodzi nam to najłatwiej, a potem przenosić to doświadczenie na pozostałe obszary. Na przykład śniadanie w rodzinnej atmosferze, z dobrym żartem i uśmiechem sprawi, że do pracy przyjdziemy zadowoleni. I nawet jeśli coś nie pójdzie według naszych oczekiwań, możemy odnieść się do wspomnienia atmosfery z rodzinnego śniadania – z tymi wspomniałymi ludźmi spotkamy się już za kilka godzin. Teraz spróbujmy z uśmiechem, wspominając poranne żarty, zabrać się do dalszych zadań.

Każdą ze sfer swego życia możemy też obdarować umiejętnościami nabytymi w innych obszarach. Jednym z hobby mego męża jest gra w szachy. Zaraził tą pasją nasze dzieci, uczył je zasad i strategii, i to z dobrym skutkiem, bo pierworodny gra już na poziomie swego mistrza. Jest to jeden z ulubionych sposobów wspólnego spędzania czasu taty i najstarszego syna. Hobby jest połączone z budowaniem relacji i rozwojem wiedzy. Z kolei koleżanka opowiadała niedawno, jak wiadomości ze szkolenia w pracy na temat podnoszenia efektywności w zarządzaniu zespołem przeniosła na grunt domowy, skutecznie rozładowując problem niekończących się sporów jej nastolatków o to, kto ma wyrzucać śmieci, a kto robić pranie.

A brak czasu?

Jedna z moich starszych znajomych nigdy nie ma na nic czasu. Choć groziła, że kiedy przejdzie na emeryturę, to zacznie odwiedzać rodzinę, znajomych, podróżować, rozwijać swoje talenty, że w końcu wybierze się do sanatorium. Tymczasem na emeryturze jest już 7 lat, a jej tryb życia wcale się nie zmienił. Nadal generalnie przesiaduje w domu, między kuchnią, telewizorem i rozmowami telefonicznymi. Tylko poświęca temu więcej czasu niż wtedy, gdy chodziła do pracy. Nie uprawia sportów, o których mówiła, że są jej potrzebne dla zdrowia, nie jeździ do rodziny ani na wycieczki, o których tak marzyła. Na zaproszenie, by nas częściej niż dwa razy do roku odwiedzała, reaguje niezmiennie: *Nie wiem, jak to się dzieje, ale ja po prostu nie mam czasu!*

A może chodzi nie tyle o kwestię samego czasu, co o nasze priorytety, porządek i wyeliminowanie

rozpraszaczy (np. dzwoniących co chwilę powiadomień na mediach społecznościowych)? Warto przeanalizować, jakie mamy zadania na dany dzień, tydzień, miesiąc czy rok, które z nich są priorytetowe i którym z tych zadań (a może spoza nich) poświęcamy rzeczywiście nasz czas. Pomóc tu może planowanie zadań choćby w kalendarzu czy w prostej aplikacji. To pomoże się skupić na tym, co robimy, zamiast rozpraszać się tym, że mamy wiele zadań do zrobienia. I ustalać, co na ten dzień, na tę godzinę jest rzeczywiście naszym priorytetem. A potem, po skończonym dniu czy tygodniu, rozliczać się samemu, dlaczego nie udało się danego zadania wykonać, co nas od niego odciągnęło albo co sprawiło, że wykonaliśmy je sprawnie.

Dziś dużo czasu zabierają media cyfrowe. Nawet w tak oczywistych do rozmowy sytuacjach jak kolejka do lekarza trudno spotkać rodziców rozmawiających z dziećmi, a więc wykorzystujących szansę na budowanie relacji. Najczęstszym i jakże smutnym obrazkiem jest rodzic przesuwający palcem treści w smartfonie, a obok pociecha z nosem w swoim urządzeniu cyfrowym, przemierzająca jakąś grę lub oglądająca bajkę. Są razem, nawet robią to samo, ale obok i jednak oddzielnie. Czy to rzeczywiście buduje relację? A tym samym, czy przyczynia się do naszego dobrostanu? Warto naprawdę pomyśleć, czy rzeczywiście nie mamy czasu, czy tylko nie potrafimy (a może nawet już nie chcemy) umieć go spędzać.

Gdy wpadniemy w wir pracy i innych obowiązków, gdy wszyscy i wszystko wokół będzie nas denerwować, albo gdy wciągnie nas świat wirtualny czy codzienne zmartwienia, pomyślmy nad słowami, jakimi prof. Robert Waldinger, ostatni kierownik sławnego badania *Grant and Glueck Study*, podsumował kilkadziesiąt lat pracy harwardzkiego zespołu:

To zdrowe relacje z najbliższą osobą gwarantują szczęśliwe i zdrowe życie. Kropka.



Małgorzata Nawrocka

KIEDY ZACZYNA SIĘ WYŚCIG SZCZURÓW?

Inteligentna ironia Eleanor Roosevelt

Żona prezydenta Stanów Zjednoczonych F.D. Roosevelta, znana z celnych i dowcipnych ripost, wypowiedziała kiedyś takie zdanie: *Dwa rodzaje ludzi niczego w życiu nie osiągną – ci, którzy wstają długo po obudzeniu się, i ci, którzy budzą się długo po wstaniu.* Złota myśl, bardzo amerykańska, promująca aktywność i pracowitość jako środek do osiągnięcia celu. I – jakby się nad tym zastanowić – nie ma w niej nic niebezpiecznego. Rzeczywiście! Lenie funkcjonują w tym świecie gorzej, bo zawsze ich jakiś pracaś wyprzedzi w drodze po wykształcenie, nagrody, pensję czy awans. Nie ma co również ukrywać, że miernikiem sukcesu ludzi naszego kręgu kulturowego są dobra intelektualne i materialne (w niektórych grupach zwłaszcza materialne), które stanowią niejako dowód na zaradność, zatem budują naturalnie wyższy status społeczny, co z kolei przekłada się na satysfakcję osobistą zwycięzcy.

Fair i nie fair

Należy dokonać ważnego rozróżnienia, ponieważ żyjemy w świecie nieco steatralizowanym. Otóż aktorzy życia mogą w nim grać *fair* i nie *fair*. Co to konkretnie znaczy? To, że do laurów dochodzi się na

własnych nogach, ewentualnie będąc wspieranym odrobiną szczęścia i tak zwanym pomyślnym zbiegiem okoliczności, co każdemu parę razy w życiu się należy. Można jednak dopchać się po te same laury, używając metod nieakceptowanych przez przyzwoitych ludzi, metod uważanych przez nich za obrzydliwe, nieetyczne czy wprost niemoralne. Określenie: przyzwoici ludzie jest tu kluczowe, bez względu na aroganckie uśmieszki wszystkich cyników, którzy słowa: przyzwoitość nie rozumieją już w ogóle, bo je dawno wykreślili ze swojego słownika.

Moim zdaniem przy zasadach społecznej gry *fair*, których pilnują przyzwoici ludzie (będę konsekwentna w promowaniu tego sformułowania), wyścig szczurów... nie zaczyna się nigdy. Społeczna gra *fair* zakłada bowiem pełną wolność w korzystaniu z narzędzi, które każdy może wziąć i użyć do samorealizacji. Nie jest przecież grzechem być zdolnym czy wręcz zdolniejszym od innych w jakiejś dziedzinie. Być ładniejszym, bardziej inteligentnym, zdrowym, naturalnie bardziej zaradnym czy pomysłowym. Być dowcipniejszym, odważniejszym itp. Bogactwo darów, które ludzie noszą w sobie, jest imponujące. Dopóki nie służy egoistycznej dominacji nad drugą osobą, tylko dokłada jakiegoś dobro do wspólnego koszyka, pozostaje bogactwem

dla wszystkich. Problem powstaje wtedy, kiedy czyjeś naturalne dary osobiste zaczynają powodować jego pogardę dla rywali, poniżanie innych osób lub wręcz – i nieakceptowalnie – ich krzywdę.

Nie sama rywalizacja, zwłaszcza szlachetna, jest zatem problemem. Trudno nazwać szczurem pianistę, który wygrał Międzynarodowy Konkurs Chopinowski, przyszłego kosmonautę, który najlepiej przeszedł testy kwalifikacyjne, czy genialnego nastolatka, który wygrał olimpiadę z matematyki, chemii albo angielskiego. Zgoda, zapewne ich dary osobiste były na starcie większe niż innych, którzy mieli apetyt na te same laury, ale gdyby uczciwie zmierzyć wkład pracy każdej z rywalizujących osób, mogłoby się okazać, że miarą największych sukcesów jest nie tyle wybitna, wrodzona predyspozycja, ale heroiczna wręcz pracowitość i jeszcze coś, czego w klasycznym wyścigu szczurów nie ma – pasja!

Szczur czy pasjonat?

Pasja, kolejne niezwykle istotne słowo. Szczury rywalizują bez pasji. Ich wyścig po złoto wiąże się z piekielnym zmęczeniem, które jest podejmowane dla przyszłego, zaprojektowanego sukcesu i któremu przyświeca jakiś określony konkretnie profit, ale po drodze od razu gubią pasję. Szczury to zziądzi zawodnicy, nakręcenie do biegu. Zdolni pasjonaci, którzy mają z życia o wiele więcej przyjemności, powiedzmy wprost: frajdy, umieją czasem zwolnić. Będą z obsesją sklejać po raz dziewiąty ten sam model zdalnie sterowanego samolotu, aż dojdą do odpowiedzi na pytanie, dlaczego na poprzednim pokazie model pana X był lepszy. Dla pasjonata to właśnie ów przykładowy model, a nie pan X, jest wyzwaniem. Szczur ma odwrotnie: jego zadaniem jest przede wszystkim zagryźć pana X, żeby przypadkiem nie przyszło mu do głowy, jak skonstruować model, który wygra. Kolosalna różnica podejść!

Sukces Twojego dziecka

Sukcesy naszych dzieci to radość, na którą zawsze zasługujemy jako rodzice. Nie ma nic złego w tym,

że chcemy jej doświadczać i że o niej marzymy. To jeden z głównych powodów, dla których wspieramy dzieci emocjonalnie, pilnujemy poziomu ich edukacji, przyglądamy się talentom, pielęgnujemy wytrwałość i z poświęceniem finansujemy w miarę możliwości różne dodatkowe opcje rozwoju intelektualnego, artystycznego, sportowego czy duchowego.

Żeby zdrowa rywalizacja nie zamieniła się jednak w chory wyścig, który zniszczy wewnątrznie nie tylko nas i nasze dziecko, ale także najpewniej środowisko społeczne, w którym funkcjonujemy, należy przestrzegać dwu prostych zasad. Po pierwsze: nauczmy nasze dzieci przegrywać z klasą, po drugie: nauczmy nasze dzieci wygrywać z klasą.

Przegrywać z klasą, czyli uznać, że nie zawsze i nie we wszystkich dyscyplinach muszę zajmować pierwsze miejsce. Że nawet kiedy jestem liderem, mam jak inni prawo do pomyłki, gorszego dnia, gorszej formy. Że powinienem uczyć się szanować cudze sukcesy, gratulować innym dobrych wyników, nie oszukiwać w rywalizacji, nie histeryzować i nie obrażać się, kiedy ktoś mnie w czymś wyprzedzi.

Wygrywać z klasą, to znaczy zawsze przestrzegać zasady *fair play* i nigdy nie zadzierać nosa. Nie dać innym odczuć, że są beznadziejni, bo dziś nie potrafili wygrać ze mną. Dostrzec również ich mniejsze osiągnięcia, pochwalić je i pocieszyć tych, dla których porażka (może kolejna?) jest realnym problemem. Zaprosić do wspólnego świętowania wszystkie życzliwe osoby. A po wygranej wziąć się do kolejnej, solidnej pracy.

Bez względu na to, jak idealistyczny może wydać się komuś taki wychowawczy program, powiedzmy uczciwie: w kwestii ominięcia głupiego wyścigu szczurów – rozsądniejszego nie ma.



Agnieszka Szymańska

DETOKS CYFROWY – KIEDY GO STOSOWAĆ?

Jakiś czas temu, razem ze swoim tatą, przyszedł do mojego gabinetu dziesięcioletni Kamil, który kończył wówczas trzecią klasę. Powodem zgłoszenia dziecka do psychologa były narastające trudności w nauce, skargi nauczycieli na jego zachowanie w czasie lekcji („nie skupia się”, „rozmawia i przeszkadza”, „nie słucha i kłóci się”), niechęć do podejmowania nawet drobnych obowiązków i aktywności w domu, izolowanie się od członków rodziny i pojawiające się wobec nich agresywne zachowania. W toku diagnozy psychologicznej wykazano, że rozwój intelektualny chłopca jest prawidłowy. Dane z wywiadu z rodzicem wskazywały na ryzykowne, uzależnieniowe wręcz korzystanie z cybertechnologii – chłopiec grał w gry komputerowe po 4–5 godzin dziennie. Rodzice próbowali już podjąć kroki zaradcze w postaci doraźnego wyciągania wtyczki

i kar polegających na zakazie korzystania z komputera i telefonu, co kończyło się najczęściej domową awanturą i szybszym niż zapowiadane odzyskaniem przez chłopca możliwości grania. To nie przynosiło efektów, Kamil coraz bardziej zatapiał się w graniu.

W planie oddziaływań mających poprawić funkcjonowanie dziecka zaproponowałam ojcu m.in. przeprowadzenie detoksu cyfrowego. Zapoznałam go z mechanizmem uzależnień od gier komputerowych i skutkami nadmiernej ekspozycji na ekrany dla rozwoju i funkcjonowania dziecka, wskazując na korzyści płynące z odstawienia cybertechnologii. Ojciec zgodził się zapoznać z programem detoksu i z pomocą psychologa podjąć przygotowania do jego przeprowadzenia. Czas był odpowiedni – właśnie rozpoczęły się wakacje, a tato (na co dzień kierowca TIR-a)

miął długi urlop. Jednak podczas kolejnych kilku wizyt okazało się, że detoks się jeszcze nie rozpoczął i już zaczęłam sądzić, że rodzice nie podejmą się tego wyzwania.

Kamil jednak doświadczył cyfrowego resetu. Okazało się, że momentem przełomowym była wspólna wyprawa rowerowa, na którą tato zaprosił syna. Jakież było jego zdumienie, kiedy dziesięcioletek oświadczył, że on chyba nie pojedzie, bo razi go słońce i woli zostać w domu. Opowiadając o tym zdarzeniu, ojciec relacjonował, że po komunikacie syna stanęły mu przed oczami obrazy z dzieciństwa, kiedy będąc dziesięcioletkiem, całe dni spędzał na zewnątrz w towarzystwie kolegów, z którymi robili mnóstwo ciekawych rzeczy i nikomu nie przyszło do głowy, że lepiej siedzieć w domu, bo: słońce razi w oczy. To był punkt zwrotny, od którego rodzice pod wodzą taty podjęli wysiłek zmiany nawyków korzystania przez Kamila z ekranów. Z sukcesem. Chłopiec po trzech tygodniach znaczącego ograniczenia czasu ekranowego i zaangażowania go w inne aktywności funkcjonował inaczej. Był spokojniejszy, o wiele bardziej zainteresowany działaniami „tu i teraz”, pomaganiem w domu, chętnie jeździł na rowerze, nie skarżąc się na świecące słońce.

Od ponad trzech lat zachęcam rodziców do stosowania u dzieci (i u siebie) zaplanowanego cyfrowego detoksu. Potrzeby w tym obszarze bardzo uwydatniły się w związku z obostrzeniami wprowadzonymi wraz z pandemią. W czasie nauki zdalnej i po jej zakończeniu okazało się, że wiele dzieci i nastolatków ma bardzo duże trudności z funkcjonowaniem poza światem cyfrowych aplikacji, mediów społecznościowych i gier.

Najczęściej polecam program detoksu opracowany przez Bognę Białecką z Fundacji Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii (z materiałami o detoksie można zapoznać się na stronie internetowej zatroskani.pl). Nierzadko jednak wraz z rodzicami, którzy zgłaszają się po pomoc, ustalam plan detoksu, w zależności od indywidualnych potrzeb i wieku dziecka, oraz jego rozpoczęcie i przebieg.

Kiedy rodzice decydują się na radykalne ograniczenie świata cyfrowego w życiu dziecka? Z moich doświadczeń wynika, że wówczas, gdy zaczyna ono

przejawiać wiele objawów zaburzających jego codzienne funkcjonowanie i podejmowanie ról charakterystycznych dla wieku, a także utrudniających funkcjonowanie całej rodziny. Często rodzice poszukują pomocy, kiedy zapala się wyraźne czerwone światło – dziecko ma już poważne trudności, np. depresyjnie obniżony nastrój, odmawia chodzenia do szkoły czy zachowuje się agresywnie, zwłaszcza gdy ogranicza się mu dostęp do cyberprzestrzeni.

Chyba najbardziej zapadły mi w pamięć sytuacje, gdy zalecałam radykalne odcięcie od ekranów dla kilku trzylatków, niemówiących i przejawiających szereg symptomów charakterystycznych dla autyzmu.

Dziecko do trzeciego roku życia nie powinno w ogóle korzystać z urządzeń ekranowych – jego rozwój należy wspierać, wykorzystując zabawki pozbawione światła i bodźców z ekranów oraz elektronicznych przycisków.

Natomiast dzieci, których rodzice zgłosili się po pomoc, spędzały po kilka godzin dziennie przed ekranem, rekordzista po 6–7 godzin (!). Po kilku miesiącach bez kontaktu z wysokimi technologiami i intensywnej stymulacji rozwoju psychoruchowego, w każdym przypadku dziecko funkcjonowało lepiej, zaczęło mówić, jednak kolejne kamienie milowe w rozwoju osiągnęły były znacząco później. Wyniki coraz liczniejszych badań naukowych potwierdzają, że w tym przypadku mogło dojść do bardzo niekorzystnych zaburzeń w rozwoju mózgu i tym samym opóźnień w rozwoju poznawczym i społeczno-emocjonalnym.

W przypadku starszych dzieci korzystanie z cyfrowych technologii ma potencjał rozwojowy i może przynieść korzyści, warunkiem jest tu jednak systematyczna edukacja dziecka odnośnie bezpiecznego korzystania z sieci, wprowadzanie go w świat relacji i wartości oraz dbanie o całościowy rozwój. Doświadczenie wskazuje, że zdecydowana większość cyberzaburzeń wynika z braku jasnych i czytelnych zasad określających korzystanie z wysokich technologii. Konieczne jest ich ustalenie i egzekwowanie przez dorosłych (rodziców, nauczycieli), co stanowi najlepszą

ochronę. Zasady te powinny być ustalone, zanim dziecko otrzyma dostęp do urządzenia, następnie modyfikowane w zależności od wieku i aktualnych potrzeb rozwojowych dziecka.

Bardzo ważną zasadą jest wyznaczanie czasu bez korzystania z cyberprzestrzeni; zadaniem dorosłych jest nauczenie dziecka robienia sobie „cyfrowego postu”. Kilkutygodniowy detoks cyfrowy znajduje zastosowanie w sytuacjach, gdy dziecko lub nastolatek przejawia cyberzaburzenia – wówczas podjęcie go wymaga wiele wysiłku w postaci przygotowań i samego przeprowadzenia. I choć z reguły przynosi oczekiwane efekty, to zgodnie z zasadą „lepiej zapobiegać niż leczyć” nie mniej ważne jest profilaktyczne zastosowanie resetu cyfrowego – w mniejszym wymiarze czasowym, ale regularnie. W przypadku młodszych dzieci powinny być to dwa dni w ciągu tygodnia, wobec starszych – jeden dzień bez smartfona, komputera, grania w gry wideo. Powodzenie w praktykowaniu tej zasady jest tym większe, im więcej rodziców z klasy (szkoły, grupy rówieśniczej dziecka) zacznie ją stosować. Ryzyko wykluczenia dziecka z grupy lub ośmieszania go zdecydowanie maleje, gdy dni bez technologii cyfrowych wprowadzą choćby 3–4 rodziny mające dzieci w danej grupie rówieśniczej. Zwykle w każdym środowisku są rodzice zainteresowani taką zasadą, ale ważne jest, aby rozpocząć rozmowę na ten temat i tworzyć sieć rodzin, którym zależy na zdrowym korzystaniu z cybertechnologii. Z postem od ekranów powinny wiązać się także aktywności społeczne – przebywanie w gronie rodziny, przyjaciół, rówieśników. I, co bardzo ważne – również spożywanie posiłków zdecydowanie nie powinno łączyć się z równoczesnym używaniem urządzeń ekranowych.

Zasadniczym błędem wielu rodziców jest myślenie, że współczesne dziecko musi korzystać z technologii cyfrowych, w przeciwnym razie zbyt dużo straci i będzie zapóźnione w porównaniu z rówieśnikami. Dziecko może i powinno korzystać z cyberświata, ale fundamentalne dla jego rozwoju jest funkcjonowanie w świecie realnym.

Umiejętności technicznych związanych z używaniem urządzeń cyfrowych można nabyć bardzo szybko. Kluczowe dla zdrowego i szczęśliwego życia młodego człowieka jest natomiast budowanie rzeczywistych relacji społecznych (nasz mózg nie do końca rozumie porozumiewanie się na odległość), uczenie dziecka realizowania ważnych wartości, w tym poprzez pracę, wspieranie go w spełnianiu marzeń, angażowanie się w różne zadania i osiąganie celów. Potrzebny jest także ruch i kontakt z naturą. Nasz mózg wciąż pamięta, że wywodzimy się z afrykańskiej sawanny, a nasycony mnóstwem informacji świat cyfrowy nie jest naszym naturalnym środowiskiem. Potrzebujemy od niego regularnie odpoczywać, dlatego cyfrowy reset powinien stać się dla wszystkich młodszych i starszych regularną praktyką. Przede wszystkim powinni go stosować rodzice i inni dorośli, którzy chcą modelować zachowania dzieci i nastolatków – o wiele bardziej wpłynie na nich obserwowanie tego, co robią dorośli, niż to, co mówią czy zapiszą.

Granice czasowe korzystania przez dzieci i młodzież z urządzeń ekranowych:

WIEK DZIECKA	CZAS W CIĄGU DNIA Z TECHNOLOGIAMI CYFROWYMI	DO GODZINY	CZAS W CIĄGU TYGODNIA BEZ TECHNOLOGII CYFROWYCH
0-3	-----	-----	-----
4-6	1 godz.	20:00	2 dni
7-12	1,5 godz.	21:00	2 dni
13-17	2 godz.	21:00	1 dzień





Katarzyna Wozinska

SCROLLOWANIE RODZICIELSTWA. O PORTALACH PARENTINGOWYCH

Dawno, tak dawno, że najstarsi ludzie nie pamiętają, w świecie bez internetu była sobie biblioteka. Biblioteka z tysiącem książek. Gromadziły one najpraktyczniejszą wiedzę, odpowiadając na te pytania, na które ludzie najczęściej szukali odpowiedzi. Każdy rodzic, a był to księgozbiór przeznaczony szczególnie dla rodziców, mógł znaleźć szybką poradę, jeśli

tylko wiedział, gdzie szukać. O witaminach, pracach plastycznych, wysypkach i obchodach Halloween. O tym, czy pewne urządzenia szkodzą, o ocenach w szkole, związkach i rodzeństwie. O przepisach, smutkach i radościach, dziecięcym rozwojowi i najlepszych prezentach pod choinkę. O wszystkim, o czym rodzic wcześniej czy później pomyśli.

Bibliotekarz, ulepszając sposób ułożenia dzieł na regałach, część książek wyeksponował szczególnie. Te przez niego wybrane, a było ich może pięćdziesiąt, były przeglądane najczęściej. Były najładniejsze, najbardziej kolorowe, miały największe litery... Z czasem ludzie przestali szukać w pozostałych książkach, brzydszych, grubszych, poukrywanych w zakamarkach biblioteki. Przychodzili po szybkie, proste odpowiedzi, i je dostawali. Wiedzieli, że mogą zaufać temu, z czego korzystają przecież wszyscy.

Mało kto zauważył, że wśród kolorowych obrazków pojawiało się coraz więcej i więcej logotypów, marek i reklam. Zabiegani rodzice nie zwracali uwagi na przetykanie poszczególnych rozdziałów treściami, które z dylematami rodzicielstwa nie miały zbyt wiele wspólnego. Niektóre z nich przykuwały spojrzenia i budziły pełne emocji zainteresowanie – straszne, potworne, oburzające, a może pikantne? Czy to bibliotekarz zaczął snuć jakąś straszliwą robotę, doszywając nocą stronice? Czy to wydawca i drukarz wpuścili chochliki? Rodzice zatrzymywali się teraz przy książkach na dłużej, zainteresowani – poza witaminami i wysypkami – tym strasznym morderstwem, potwornym katechetą i wściekłą panną młodą. Wściekłą na księdza.

I klikali, klikali, klikali.

Coś dla każdego

Kto nie korzystał nigdy z treści zawartych na którymś z licznych portali parentingowych, niech pierwszy rzuci kamieniem. Sama robiłam to wielokrotnie i prawdopodobnie często bezwiednie, odkąd Google zaciąga gotowe odpowiedzi do wyników wyszukiwania. Rywalizujące ze sobą o palmę pierwszeństwa w liczbie odwiedzających i średni czas korzystania ze strony, pomimo wielu wspólnych cech, różnią się od siebie jakością treści. By odpowiedzieć na pytanie: co robią z wychowaniem i ze stanem wiedzy czy mentalnością

polskiego rodzica, musimy ten fakt uczciwie odnotować. Zatrzymajmy się najpierw nad podobieństwami.

Portal parentingowy prowadzi wymianę: informacje za reklamę. Jego zadaniem jest zasiać w głowie odbiorcy konkretne skojarzenia, pokierować do zakupu, wytworzyć postawy upragnione przez reklamodawcę. Zatrudnia do tego armię copywriterów i specjalistów, dostarczających kontent – głównie przeróżne porady, ale też mydło i powidło. Na dużym portalu, który jest zainteresowany najlepszymi wynikami, powinno znaleźć się właściwie wszystko, czego ludzie szukają, jak w hipermarkecie. Stosowane są przy tym często podobne zabiegi projektowania ułożenia „półek” – odpowiedzi na pytanie można się spodziewać gdzieś w głębi artykułu, po oczywistościach i danych, które jakkolwiek mogą się z nimi wiązać, poczynając od króla Ćwieczka. W markecie po to, żebyś przychodząc po chleb musiał przejść przez cały sklep – tutaj, by upchnąć w tekście możliwie dużo fraz kluczowych, a czytelnika zmusić do rzucenia okiem na mnóstwo reklam, wyskakujących z różnych stron podczas scrollowania przydługiego tekstu. Bywają przy tym „wyższe myśli” dotyczące przekazu światopoglądowego portalu, który między logo i markami, rankingami i wskazówkami, witaminami i wysypkami ma się znaleźć (np. o tym, jak: *restrykcyjne prawo aborcyjne odstrasza od rodzenia dzieci, najśłodsze dziecko świata urodziła surogatka, religia już dawno powinna wyjść ze szkoły* itp.).

Naj, the best, 5 must have

Portale parentingowe wypracowały pewne standardowe formaty tekstów, które powtarzają się z przeróżnymi treściami. Część z nich służy skuszeniu do kliknięcia – i zwykle kończy się trzema kropkami: *Jego dziecko nigdy nie zapomni, jak ojciec..., Dobrzy ojcowie zapominają o tej jednej ważnej zasadzie...* itp. – tego typu styl zdominował sieć w ostatnich latach. Kolejna formatka to rankingi przeróżnych zakupów.

Oczywiście celem istnienia portali parentingowych jest sprzedaż, i to nie byle czego, ale przedmiotów mogących poszczycić się marką. Kolejna oczywistość to gadżeciarnstwo: są przedmioty do wszystkiego i warto co najmniej rozważyć ich zakup (ranking kubków na pieluchy to mój zdecydowany faworyt).

Reszta jest schematem dawkowania wiedzy, powtarzania banałów i zlecenia tekstów na każdy temat przeróżnym copywriterom i blogerom, z rzadka specjalistom – w związku z czym treści są najczęściej odpisywane od siebie i niewykraczające poza encyklopedyczną powtórkę.

Zdarzają się przy tym teksty tak językowo straszne, że nie wiadomo, czy są dziełem pijanego translatora czy zmęczonego AI: grunt, że nie służą niczemu poza kiwaniem wyszukiwarki i... powielaniu jakiejś obowiązkowej tezy, np. o tym, że kary należy wyeliminować, o nieszkodliwości Halloween czy tym, że rozwód nie musi szkodzić dzieciom (jeśli tylko odpowiednio im wytłumaczymy, dlaczego).

Bo zasadniczo przekaz portalowy będzie encyklopedyczno-konsumpcyjno-liberalny. Oraz, z roku na rok, coraz bardziej dominujący w tej układance, clickbaitowy. Być może ten ostatni odpowiada za skojarzenie kilku moich rozmówczyń-mam, że portale parentingowe... robią sieczkę w głowie. Dawkowanie witaminy D, najpopularniejsze imiona czy kalendarz ciąży – standardowe treści w takich miejscach – nie są przecież temu winne. Ale tytuły typu: *Dziecko znalezione w bryle betonu, Ciężarna na cmentarzu?, Ksiądz wie swoje, Mocne słowa..., Przeżył szok, gdy...* itp. – już zdecydowanie tak.

Portal portalowi nierówny

Jednocześnie da się wyróżnić te gorsze i lepsze. Gdybym miała ubrać kryteria odróżniania jednych od drugich w pięć wytycznych (na modłę formatki *5 zasad...*), brzmiałyby następująco:

– **Wybierz ten portal, który mniej znęca się nad twoją uwagą.** Mniej rozpraszaający, bardziej estetyczny, bez wyskakujących wszędzie reklam.

– **Wybierz ten, który jest po prostu portalem parentingowym.** Im mniej udawania kogoś, kim się nie jest, tym lepiej. Rankingi, porady, pomysły na prace plastyczne, domowe sposoby leczenia i sympatyczne prezenty pod choinkę – OK. Polityczną agitkę w stylu: *przecież wszyscy kulturalni i świadomi ludzie wiedzą, do poparcia kogo i czego godzi się przyznać* – wymieszaną z treściami dla rodziców – warto

uznać za obrazę inteligencji czytelnika i brak smaku. Tym bardziej, że nieprzypadkowo jest to robione mimochodem.

– **Spójrz, kto pisze teksty.** Czasem musi zrobić to copywriter, ale niech portal korzysta ze specjalistów, którzy faktycznie pracują w zawodzie i nie są jedynie „gadającymi głowami”, ciągle tymi samymi osobami, które może nawet od lat 90. chętnie stawia się do każdego wywiadu.

– **Trzymaj się źródeł szanujących twój czas.** Jeśli teksty są długie i nie odpowiadają na twoje pytanie od razu – lub trudno jest znaleźć odpowiedź, bo snują opowieść obok tematu, widzisz, że twoja uwaga ma być poświęcona scrollowaniu, a nie uzyskaniu rozwiązania.

– **Czytaj ludzi myślących samodzielnie i myśl samodzielnie:** portale są niczym hipermarket, im większe, tym bardziej go przypominają. Nie ma w tym nic złego, jeśli umiemy odróżnić tekst – produkt wartościowy, od (analogicznie do spożywczego) „marki własnej” portalu. Następuje unifikacja treści, copywriterzy odpisują od siebie lub wrzucają zapytania do sztucznej inteligencji, która generuje kolejny ekstrakt tego, co może znaleźć w sieci.

Rodzicielstwo jak w reklamie a dywersyfikacja źródeł

Jak osobę długo nieoglądającą telewizji uderza świat z bloku reklamowego, tak nieprzyczajonego czytelnika uderza wyjałowienie świata portali parentingowych – z wątpliwości, z innych sposobów myślenia, z trudnych pytań, wymagań, które mogłyby sprawić dyskomfort.

Przykładowo niepełnosprawność istnieje w nim głównie jako temat badań prenatalnych, artykułów o zasiłku czy dostosowaniach przysługujących w szkole: nie jako część rzeczywistości wychowawczej, międzyludzkiej, relacyjnej. Jeśli gdzieś będą treści dotyczące szkolnictwa, raczej będą prezentowały podejście oparte na oczekiwaniach wobec szkoły, zgodnie z popularnym dziś modelem, a nie jej wspieraniu czy stawianiu sobie pytań o nasze – rodziców, dzieci, systemu – podejście do nauczycieli.



Jeśli będziemy czytać o planowaniu rodzicielstwa – wśród licznych jak producenci tekstów o antykoncepcji, w tym tzw. „awaryjnej” – nie znajdziemy żadnych kontrowersyjnych kwestii. I tu szacunek wobec jednego z portali, który przynajmniej pisze o ogromnej liście skutków ubocznych stosowania hormonalnej antykoncepcji oraz skrajnej szkodliwości tej „awaryjnej” dla kobiety. Nie przeczytamy jednak o tym, że nieplanowanie nie musi wiązać się z niechceniem dziecka, ani o nastoletnich rodzicach, którzy podjęli wyzwanie i są szczęśliwi, ani o organizacjach dających wsparcie w nieoczekiwanej ciąży. Czy dlatego, że to nie są suche fakty? Jednocześnie pochwałą litościwej lekarki przypisującej pigułkę „dzień po” czy opinię o tym, że „uratowała mi ona życie” – jak najbardziej znajdziemy przy tych suchych faktach.

Z kolei metody oparte na obserwacjach (NPR) są przedstawiane jako rzecz niepewna, niedzisiejsza. O Creightonie ani słowa. Czy to rzeczowa informacja? No właśnie – wcale nie, ale taka informacja w encyklopedycznym skrócie przemknie przed

oczami czytelniczek, które mogłyby rozważać to – przecież ekologiczne, czyli z potencjałem na popularność – podejście. Niestety, w tym konsumpcyjnym świecie ekologia może oznaczać produkty, nie ich brak. No, chyba że chodziłoby o coś, co dobrze wygląda, jak post o robieniu zabawek z recyklingu.

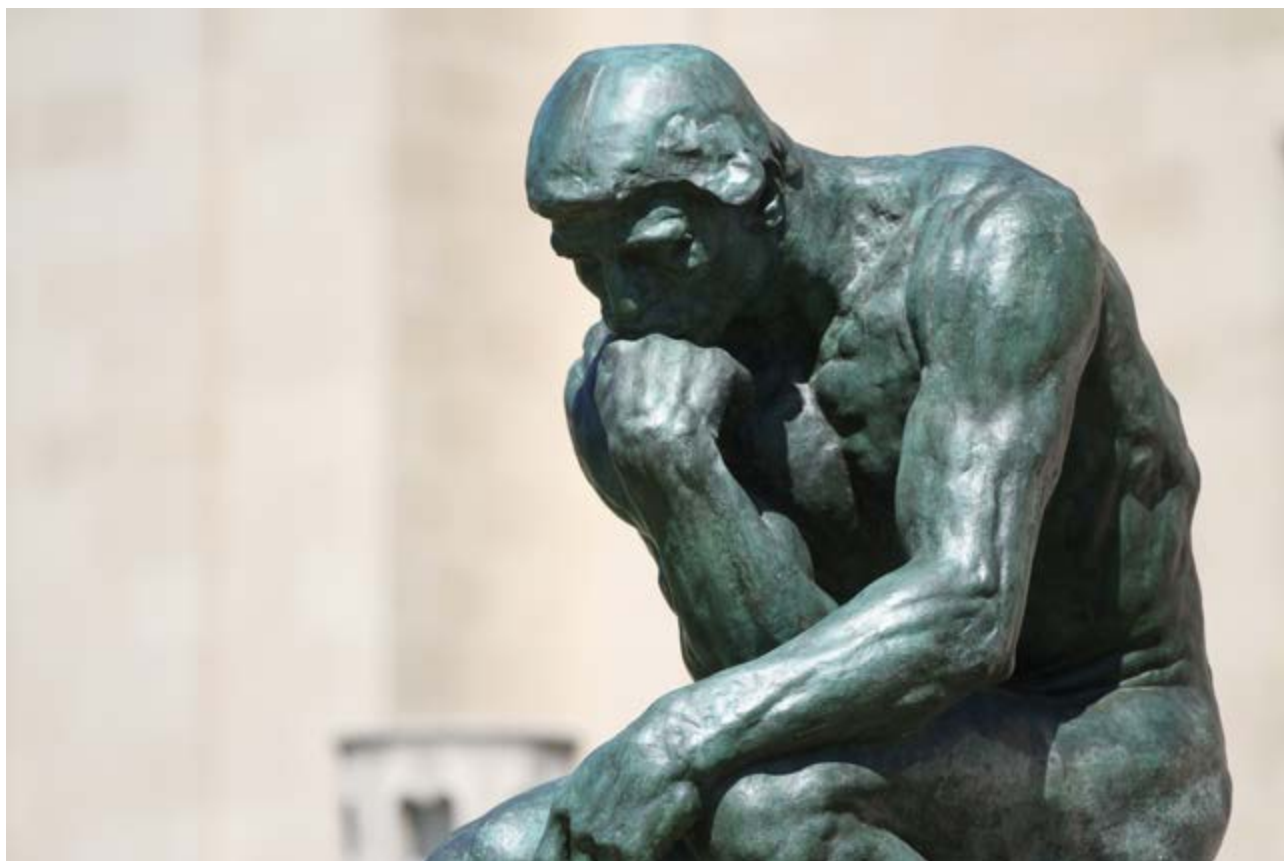
Zagrożenie, jakie można dostrzec w portalach, to zjawisko bycia „czytelnikiem jednej książki” w odniesieniu do źródła, jakim jest portal. Jeśli oczekujemy, że wszystkie wypowiedzi w takim miejscu są uzasadnione i trafne, możemy się poślisnąć. Ciągłe pokutuje przekonanie, że jeśli coś jest publikowane pod dużą marką, to jest pewniejsze, bo przecież kto miałby chęć kłamać, mataczyć czy nie przyłożyć się do tekstu, który jest tak „oficjalny” – podobnie wiele osób w poprzednich pokoleniach myślało i myśli nadal o telewizji.

W tym momencie nasze przekonanie o prawdziwości treści łatwo wykorzystać, podkładając nam „do wierzenia” przeróżne treści jako sprawdzone (np. o tym, że płęć jest „nabywana” po urodzeniu za sprawą oddziaływań środowiska społecznego). Żyjemy w czasach, gdy nadprodukcja informacji powoduje powstawanie i utrwalanie się przeróżnych mitów

tego typu, właściwie zawsze powołujących się na naukę, a w praktyce mających ideologiczne założenia.

Warto zaprzyjaźnić się z mniejszymi dostawcami wiedzy: blogami rodziców, specjalistów, publicystów, którzy jeszcze nie wpadli w zależność od wielkich marek i wielkich koncernów – lub którym po prostu nigdy się to nie przydarzy, bo nie są zainteresowani spieniężeniem swojej wiedzy i pomysłów w ten sposób. Wymaga to nieco innego korzystania z sieci, niż poprzestawanie na kliknięciu „dużego podrzucanego” przez wyszukiwarkę.

Pamiętajmy, że jest to również świat, w którym dziecko jest jednak pewnym dodatkiem do życia osób dorosłych („kiedy czas na dziecko”), projektem, który należy „odpowiedzialnie”, wzorcowo obstarwić: produktami z atestem, rozwijającymi zmysły i kreatywność zajęciami, zalecanymi metodami już nawet nie wychowania, a wspierania potrzeb dziecka, w celu stworzenia bliskiej relacji (które choć pięknie brzmią, chyba tylko w takim tekście są łatwe do realizacji). Można wziąć stąd to, czego w danym momencie się potrzebuje, ale na tym obrazku – urodzonym z potrzeby reklamy – nie opierałabym swojego wyobrażenia czy marzenia o rodzicielstwie.





Marian Zarembski, *Siewca*

Jacek Banaś

DUCHA TEŻ(!), CZYLI O ZAGUBIONYM WYMIARZE WYCHOWANIA

Współczesny troskliwy rodzic podejmuje niezliczone wysiłki, by zapewnić swemu dziecku zaspokojenie potrzeb oraz rozwój na wielu różnych płaszczyznach. Za (nierzadko) z trudem zarobione pieniądze kupuje dziecku nie jakąkolwiek, ale zdrową żywność, nie byle jakie, lecz markowe ciuchy oraz – by nie narazić dziecka na tzw. obciach – jest gotów nawet na pewne wyrzeczenia, by zafundować mu topowy telefon komórkowy. Ponadto ów rodzic nie szczędzi grosza na korepetycje z różnych szkolnych przedmiotów – nie tylko przed ważnymi egzaminami. Chce przecież dać dziecku dobre wykształcenie (i znajomość języków), by zwiększyć jego szanse na tzw. dobry życiowy start. A to jeszcze nie wszystko – jego troska obejmuje też liczne zajęcia rozwijające: sportowe (pływanie, akrobatyka, wspinaczka, zajęcia fitness) czy artystyczne (gitara, pianino czy modne dziś lekcje śpiewu).

To nadal nie koniec – dziś jakże często rodzice otaczają swe latorośle opieką psychologiczną, a także psychiatryczną.

Takie mamy niełatwe dla młodych czasy. W ten sposób nasze dzieci są zaopiekowane – jak to się dziś często określa – w sferze fizjologicznej, fizycznej, psychicznej, a nawet społecznej. Czy zatem ów naprawdę szczerze zatroskany rodzic zadbał już o wszystko, co dla dziecka niezbędne? Wielu współczesnych pedagogów tak szeroko zakrojoną opiekę i wysiłki wychowawcze uznałoby za bliskie ideałowi. Lecz ten ideał jest – powiedzielibyśmy – „nieładzko” okaleczony, ponieważ amputowano w nim sferę ducha. A właśnie ta sfera jest czymś w nas najszlachetniejszym i przez to najważniejszym. I poza nią nie jest możliwe osiągnięcie spełnienia się naszego ludzkiego życia.

Samo ciało to jeszcze nie człowiek

O ile w sprawach ciała, przyrody, techniki i spraw doczesnych jesteśmy dziś gigantami, o tyle w sprawach ducha i w wymiarze ponadczasnym zmniejszyliśmy się do wymiarów karła – kilkadziesiąt lat temu zwrócił na to uwagę papież Pius XII. Podkreślmy, że człowiek nie jest jak zwierzę, które posiada tylko ciało i związane z nim uczucia (tzw. niższe), lecz jako osoba jest jednością ducha i materialnego ciała. Czynności duchowe (niematerialne: strach, gniew, miłość) nie tylko czynią człowieka najwspanialszym ze stworzeń w całym Kosmosie (człowiek koroną stworzenia), ale też wynosi go poza granice świata materialnego. Rozwój ludzkiego ducha musi być zatem również – a nawet przede wszystkim – przedmiotem troski każdego wychowawcy, natura człowieka jest bowiem duchowo-cielesna (psychofizyczna).

Charakter (przyrodzony) owocem wychowania ducha ludzkiego

Rozwój duchowy to w najbardziej podstawowym znaczeniu kształtowanie sfery moralnej dziecka. Wychowanie moralne realizuje się przez nabywanie sprawności, które nazywamy cnotami – one dają nam siłę i umiejętność podejmowania słuszných decyzji i realizowania dobra (i unikaniu zła) w naszych działaniach. Cnoty są usprawnieniami tkwiących w nas władz duchowych: poznawczych (rozum) i pożądawczych (woli). Mamy cztery cnoty kardynalne zwane głównymi: roztropność, sprawiedliwość, wstrzemięźliwość i męstwo. Są to cnoty „zawiasowe” – z łac. *cardo* – zawias, na których wspiera się całe życie moralne człowieka. Oprócz kardynalnych mamy kilkadziesiąt cnót pokrewnych. Kształtowanie cnót w wychowaniu dokonuje się podczas spełniania codziennych życiowych czynności (np. punktualność przez budzenie dziecka o właściwej porze i odpowiednią organizację „zbierania się” do szkoły). Chodzi zatem o rozumne powtarzanie pewnych czynności, by podporządkować władze niższe (cielesne) władzom

wyższym (duchowym) – rozumowi i woli. Tak dokonuje się rzeźbienie ducha. Owocem tego procesu jest coś, co wnosi do naszego postępowania ogólną stałość; umiar w poszczególnych dziedzinach i jednolity kierunek do naczelnego celu życia. Tym czymś jest charakter moralny człowieka.

Charakter nadprzyrodzony owocem wychowania religijnego

W naszych rozważaniach nie mogłoby zabraknąć elementu wychowania religijnego, które ma doniosłe znaczenie dla rozwoju duchowego (i moralnego) młodego człowieka, ale też jest warunkiem spełnienia się człowieka jako istoty duchowo-cielesnej. Charakter przyrodzony człowieka może zostać potężnie wzmocniony przez działanie czynników nadprzyrodzonych określanych mianem łaski (odnosimy się tu do tradycji chrześcijańskiej zagadnienia, która należy do głównych źródeł europejskiej kultury). Łaska, docierając do wszystkich władz przyrodzonych duszy, usprawnia je do działania na wyższym poziomie,



Jindřich Tomec, *Msza w katedrze św. Stefana*

nadprzyrodzonym, czego same z siebie nigdy nie mogłyby osiągnąć. Nadprzyrodzone usprawnienia władz duszy określamy również mianem cnót, a ze względu na to, że są nam udzielone, nazywamy je wlanymi. Ich rola jest podobna jak w przypadku cnót w sferze przyrodzonej. Wśród cnót nadprzyrodzonych wyróżniamy także grupę cnót najważniejszych, mianowicie 3 cnoty teologiczne – wiarę, nadzieję i miłość. Cnoty te usprawniają naszą duszę do właściwej relacji i postawy wobec Boga, który jest ostatecznym celem naszego życia. Warto podkreślić, że te usprawnienia naszej duszy przez łaskę dotyczą całego naszego życia duchowego (moralnego). Łaska działa wszędzie tam, gdzie są cnoty przyrodzone, wzmacniając je. Podobnie jak w przypadku przyrodzonych, wszystkie sprawności nadprzyrodzone, ujęte w jedną całość

i skierowane do celu życia ludzkiego przez najwyższą cnotę nadprzyrodzoną – miłość, tworzą coś, co nazywamy charakterem chrześcijańskim.

Oczywiście można zlekceważyć, a nawet wyszydzić, ten wyjątkowy wymiar wychowania. Jednak w obliczu narastających problemów psychicznych młodych ludzi trzeba postawić pytanie: czy wyjąłowanie ich życia z wielkich ideałów i dążeń nie prowadzi do zagubienia i duchowej pustki całego pokolenia?

Literatura wykorzystana:

J. Woroniecki, *Katolicka etyka wychowawcza*; J. Woroniecki, *Chrześcijańskie wychowanie charakteru wy-snute z dogmatu*; A. Gmurowski, *Cnoty nabyte i cnoty wlane*; D. Zalewski, *Cnoty nabyte a cnoty wlane*.





Carl Massmann, *Praca w ogrodzie*

Anna Zalewska

ZAMOJSKA O PRACY

Podejmując kwestię pracy w wychowaniu, nie sposób nie wspomnieć o Jadwidze Zamoyskiej, która bardzo wnikliwie to zagadnienie przedstawiła w wydanej w roku 1900 książce *O pracy*. Publikacja ta, tłumaczona na angielski, francuski, włoski i hiszpański, wznawiana była wielokrotnie (w USA miała 10 wydań). Warto przypomnieć koncepcję pracy autorki, by przekonać się, jak cenne i nowatorskie są to rozwiązania – u nas nieznane, gdzie indziej chwalone.

Zamoyska przedstawiła model pracy, na ówczesne czasy niezwykle postępowy, łączący pracę fizyczną,

umysłową i rozwój duchowy. Jest to program, który przeciwdziała bierności woli, słabości umysłu i niedojrzałości emocjonalnej, a zaprawia do stawiania czoła codziennym przeciwnościom. Żyjąc dziś w zupełnie odmiennych warunkach społecznych i politycznych, w czasach powszechnej edukacji, ułatwień, jakie niesie postęp techniczny, musimy stanąć pełni podziwu dla dzieła Jadwigi Zamoyskiej, za którym przemawiają nie tylko słowa, ale i wspaniałe świadectwo życia.

* * *

„Jeżeli jakakolwiek praca wzbudza wstręt, to wina leży nie w przedmiocie pracy, ale w nieumiejętności tych, co się do niej biorą”.

„Doskonałość pracy daje miarę uszanowania dla niej i zamiłowania do niej, tak jak zamiłowanie i uszanowanie jej daje miarę jej doskonałości. Przeciwnie, pogarda pracy nie tylko świadczy o niskim poziomie moralnym społeczeństwa, ale nadto zdradza nieumiejętność i niedbalstwo”.

„My, Polacy, niewiele mamy, niestety, wrodzonego zamiłowania do »doskonałości« w pracy i jeżeli najczęściej poprzestajemy na mierności, którą by się nie zaspokojono wśród innych o postęp dbałych narodów, to mamy jednak pewne poczucie i zamiłowanie piękna, które byśmy na korzyść pracy ręcznej wyzyskać mogli i powinni”.

„Nasz polski wyraz doskonale uwydatnia, że co się robi z ładem, jest ładne i odwrotnie”.

„Cokolwiek robić warto, warto robić dobrze”.

„Ile razy pracę, jaką wykonujemy z ładem i dokładnością, tyle razy i o tyle zbliżamy się do piękna, ubarwiającego i uszlachetniającego życie, nadającego pewną poezję i malowniczość najpospolitszym jego czynnościom”.

„Przewycięźmy naszą słowiańską bierność: siła bierna, jeżeli w pewnej mierze może służyć do oporu, nigdy jednak nie otrzyma zwycięstwa”.

„Trzeba mieć czas właściwy na każde zajęcie i każde wypełniać o swoim czasie, nie wyprzedzając właściwej chwili i nie odkładając na później tego, co się od razu zrobić powinno. Wystrzegać się zarówno zbyt-niego pośpiechu, jak i straty czasu”.

„Im praca ważniejsza i naglejsza, tym spokojniej brać się do niej trzeba, spokój zaś zabezpiecza się przezornością, która wszystko naprzód obmyśla, oblicza, przyrządza”.

„Pracować trzeba z ładem i porządkiem, ten zaś porządek nie tylko na tym polega, ażeby ukończywszy robotę, wszystko porządnie po sobie sprzątnąć, co już ma wielkie znaczenie, ale głównie na tym, by tak porządnie pracować, żeby po robocie jak najmniej było do sprzątnięcia”.

„Kto nie spróbował, ten i pojąć nie może, jaki wpływ wywiera praca około roli na zdrowie, humor, umysł, duszę i całe usposobienie człowieka; ona jest rzeczywistym i nieraz najlepszym lekarstwem nie tylko na rozmaite choroby ciała, ale i na choroby duszy”.

„Czas użyty na przygotowanie siebie i warunków do pracy jest czasem dobrze użytym, bo wszelka praca tym pomyślniej się rozwija, im lepiej i dokładniej przygotowana była”.

„Człowiek nie może i nie powinien mieć myśli nieustannie napiętych ku rzeczom potrzebującym napełnienia umysłowego. Umysł niezbędnie czasami potrzebuje wypoczynku”.

„Człowiek z wyjątkiem chwil na sen przeznaczonych odpoczywa nie za pomocą próżniactwa, ale przez zmianę zajęcia”.

„Praca duchowa jest łatwiejszą dla tych, którzy się do niej od dzieciństwa przez dobre wychowanie wdrożyli, bo czymże jest wychowanie, jeżeli nie nauką i początkiem pracy nad sobą?”.

„Nie chodzi o to, aby czynić rzeczy nadzwyczajne, ale żeby czynić jak najdoskonalej to, do czego z samego porządku rzeczy jesteśmy obowiązani”.

„Nie jest rzeczą korzystną przyjmować zobowiązania, których dla braku sił i czasu zaniechać jest się zmuszonym. Takie lekkomyślne obarczanie się mniemanymi obowiązkami i gorączkowe ich wykonywanie czasem istotniejsze obowiązki na szkodę naraża i zupełnie z celem się mija”.

„Nic bardziej i skuteczniej nie przyczynia się do postępu w pracy duchowej, jak roztropnie zrobiony rozkład czasu i zajęć i wierne tego przestrzeganie. Strzeż go, a on cię ustrzeże!”.

„Kto nie chce czy nie może nigdy znaleźć sobie czasu na skupienie się w samotności, schodzi do stanu jakoby wołu czy konia roboczego, pędzonego z dnia na dzień, z godziny na godzinę: siły swoje stera, ale duchowo się nie rozwinię, nie podniesie, nie dorośnie miary”.

„Człowiek roztropny powinien mieć chwile samotne na wzmaganie swego zasobu umysłowego i duchowego pod grozą zupełnego wyjałowienia umysłu i wycieńczenia duszy”.

„Praca ręczna, podjęta z większym zasobem wykształcenia umysłowego i duchowego, nie tylko że nie poniża, ale nic skuteczniej przyczynić się nie może do wyrobienia charakteru, obowiązkowości i tak cennej w życiu zaradności i samodzielności”.

„Nie ma na świecie potęgi dobroczynniejszej, niż moralna potęga człowieka, który na właściwym stanowisku stojąc, we właściwym czasie i we właściwy sposób spełnia swoje zadanie. Na tym polega wartość odrębnie wziętych ludzi, na tym polega zacność i powodzenie w rodzinnym życiu, od tego zależy pomyślny rozwój wszelkich instytucji, stowarzyszeń, społeczeństw i narodów”.

„Doświadczenie, z dziejów ludzkości czerpane, dowodzi, że największe w świecie dzieła na drodze postępu tak materialnego, jak moralnego, nie były dokonane przez ludzi mających najwięcej pieniędzy, ale przez tych, którzy mieli najgorętsze serca, najwytrwalszą wolę i najlepsze głowy”.

Wybór z: Jadwiga Zamoyska, *O pracy*



Rodzina Państwa Sidorków

Bernadeta Grabowska

Z DZIEĆMI O FINANSACH

Asia i Sławek Sidorkowie prowadzą blog 7xWiecej.pl, w którym dzielą się tym, jak mogą wyglądać rodzinne finanse w odniesieniu do Biblii. Jak podkreślają, w pewnym momencie doszli w swoim życiu do „finansowej ściany”. Co zaskakujące – właśnie dzięki Bożym zasadom zaczęli tę ścianę powoli burzyć. Obecnie dzielą się swoim doświadczeniem w kwestii finansów i domowego budżetu, starając się pomagać innym.

Dziś odpowiedzą nam, jak praktykować edukację finansową dzieci.

B.G.: Kiedy rozpocząć edukację finansową dzieci?

A. i S. Sidorkowie: Rozpocząć można od spraw najprostszych, np. od nauki nominatów monet i banknotów. Często jest tak, że dziecko, mając cztery pięciozłotówki, nie zamieni ich na 50 zł, bo według swojej oceny ma więcej (cztery ciężkie monety to nie to samo co jeden cieniutki banknot). Co do momentu rozpoczęcia edukacji – nie podamy dolnej granicy wieku, bo taka nie istnieje. Rodzice najlepiej znają swoje dzieci i są w stanie ocenić możliwości poznawcze i wrażliwość konkretnego dziecka. Niemniej wiek przedszkolny wydaje się nam właściwy dla startu

edukacji finansowej malucha. Ciekawym pomysłem może być np. zabawa w sklep (wydawanie reszty), dla trochę starszych dzieciaków atrakcyjne mogą być gry planszowe związane z finansami. Dobrą okazją mogą być też wspólne zakupy, rozmowa o rachunkach za media. Świetnym momentem na start finansowego kształcenia będzie otrzymanie przez dziecko pierwszych pieniędzy w prezencie od dziadków czy innych członków rodziny.

B.G.: Czy powinno się nagradzać pieniędzmi?

A.S.S.: Nie praktykujemy tego. Zdecydowanie bardziej polecamy rodzinne celebrowanie szczególnych chwil – wspólne wyjście na deser, domowa pizza. Nasze dzieci są w szkole muzycznej i po egzaminach, popisach czy na zakończenie roku wybieramy się wspólnie na przykład na dobre lody.

B.G.: Czy możemy pozwolić dziecku na to, aby źle wydało swoje pieniądze?

A.S.S.: Nauka przez bolesny przykład jest chyba jedną z najbardziej skutecznych. Więc uważamy, że tak – możemy dziecku pozwolić na coś takiego.

Starajmy się to jednak zrobić z niewielką sumą pieniędzy, pozwalając na zakup jakiejś nietrafionej zabawki itp. Nie możemy oczywiście z tym problemem zostawić dziecka sam na sam. Konieczna jest nasza kontrola sytuacji, a także wspólne wyciągnięcie wniosków, bo dopiero to może dać odpowiedni efekt w przyszłości.

B.G.: W jaki sposób przenosić szacunek do zarobionych pieniędzy na dobra materialne, którymi otacza się dziecko?

A.S.S.: Staramy się uświadamiać dzieci, iż wszystko jest Bożym darem, przed i po posiłku dziękujemy za niego, dziękujemy np. za zakupy, nowe ubrania, sprzęt sportowy. Uczymy też niemodnego już podejścia, że zanim wyrzucimy popsutą rzecz, to najpierw podejmujemy próbę jej naprawienia.

B.G.: A jak uczyć dziecko hojności?

A.S.S.: Uczymy przez własny przykład i rozmowę. Dzieci są niesamowitymi obserwatorami, także w tej sferze naszego życia jesteśmy objęci ich stałym monitoringiem. Na nic więc zdadzą się nasze zachęty do dzielenia się, jeśli sami nie będziemy hojni. Dobrym sposobem nauki może być też metoda trzech skarbonek: DAWANIE, OSZCZĘDZANIE, WYDAWANIE. My wprowadzaliśmy ją, kiedy dzieci były w wieku ok. 7 lat. Przy czym w związku z dziesięciną do puszek pierwszej trafia 10%, a potem te pieniądze dzieci przekazują np. na wsparcie jakiegoś Bożego dzieła czy jako swoją cegiełkę wspierającą prowadzone przez siostry czy misjonarzy posługi. A odpowiedzieć można by też za św. Pawłem: *Tak bowiem jest: kto skąpo sieje, ten skąpo i zbiera, kto zaś hojnie sieje, ten hojnie też zbierać będzie. Każdy niech przeto postąpi tak, jak mu nakazuje jego własne serce, nie żałując i nie czując się przymuszonym, albowiem radosnego dawcę miłuje Bóg* (2 Kor, 9,6-7).

B.G.: Jak nie wychować sknerusa?

A.S.S.: ...*kto skąpo sieje, ten skąpo i zbiera...*, więc nie bądź sknerą.

Staramy się przekazać dzieciom, aby traktowały pieniądze jak jakieś narzędzie. Narzędzie jest po

to, aby go używać. Oczywiście rozsądnie i zgodnie z przeznaczeniem.

Wracamy do tych naszych skarbonek. Mamy skarbonkę Oszczędzanie – i to jest bardzo ważny element zarządzania finansami, ale mamy też skarbonkę Wydawanie – po to, aby można było spełniać swoje marzenia i potrzeby (z zachciankami walczymy).

B.G.: Dlaczego pieniądze szczęścia nie dają?

A.S.S.: Pieniądze mogą zapewnić nam pewien poziom komfortu i ułatwić osiągnięcie niektórych celów życiowych, ale nie są to rzeczy, które same w sobie gwarantują szczęście. Istnieje wiele badań naukowych, które potwierdzają, że po osiągnięciu pewnego poziomu dochodów dodatkowe pieniądze mają niewielki wpływ na poziom naszego szczęścia. Dlaczego? Ludzie szybko adaptują się do nowych warunków życia i stają się przyzwyczajeni do nowego poziomu bogactwa. W ten sposób to, co jeszcze niedawno wydawało się nam luksusem, staje się normą, a my zaczynamy znowu dążyć do kolejnych celów, które mają nas uszczęśliwić. Ponadto skupianie się wyłącznie na pieniądzu i osiągnięciu coraz większego bogactwa może skutkować zaniedbywaniem innych aspektów życia, takich jak rozwój duchowy, zdrowie, nasze relacje czy rozwój osobisty. Innym powodem, dla którego pieniądze nie są kluczowe dla szczęścia, jest fakt, że nasze zadowolenie z życia zależy od wielu kolejnych czynników, takich jak relacje z innymi ludźmi, poczucie spełnienia w pracy, pasje i zainteresowania czy poczucie przynależności do społeczności, a nade wszystko nasza relacja z Panem Bogiem. I cieszymy się z tego, co mamy, bądźmy wdzięczni za to, czym zostaliśmy obdarowani.





Monika Moryń

CO ROBI Z NAMI CZAS?

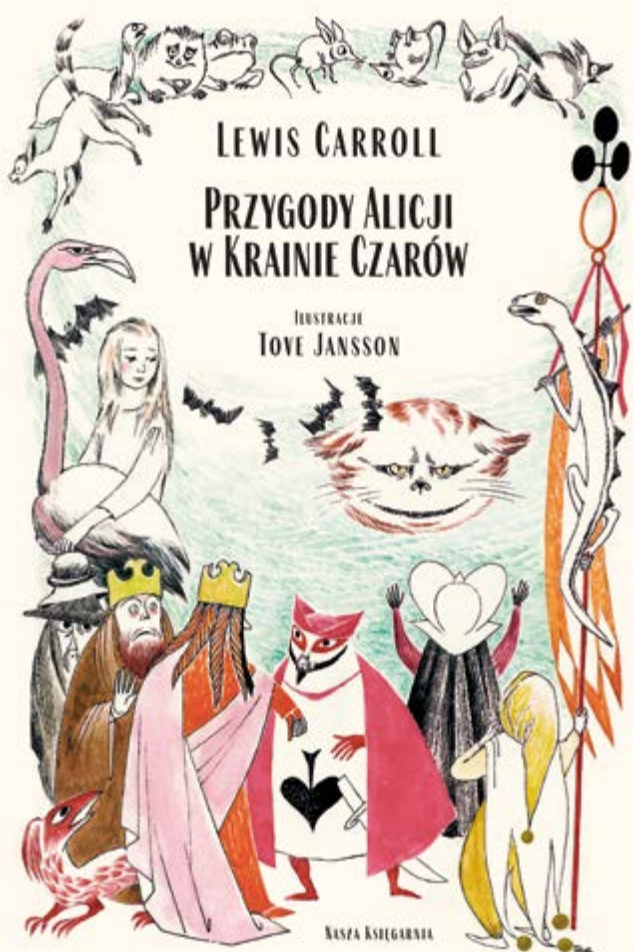
Kategoria czasu pojawia się w literaturze dziecięcej pod wieloma postaciami. Najprościej przedstawić go za pomocą zegarka, który bezlitośnie odmierza mijające minuty i godziny. To przecież właśnie od spojrzenia Królika na zegarek i krótkiego stwierdzenia: *Spóźnię się rozpoczyna się galopada przygód Alicji w Krainie Czarów.*

Ta skądinąd filozoficzna książka Lewisa Carolla podejmuje jedno z ciekawszych i wartych namysłu refleksji nad kwestią czasu w życiu człowieka. Tadeusz Sławek, wybitny badacz literatury angielskiej, napisał: „Szalona herbatka”, na którą zaprosił nas Lewis Carroll, jest (...) silnym ostrzeżeniem przed nadmiernymi i szkodliwymi roszczeniami człowieka wobec

czasu. Taki wydzźwięk mają karcące Alicję słowa Kapelusznika o tym, że nie należy czasu „bić” albo „spędzać”. Tak potraktowany czas się zemści. Oto problem kompanii siedzącej przy stole Kapelusznika: obrażony Czas „nie chce zrobić niczego”, o co prosi go gospodarz, zaprzestaje biegu, w efekcie zamrażając świat o jednej porze: „Wciąż jest szósta po południu” (A, 77). Czas, którego nie zaproszono, nie znika, nie usuwa się w cień; wprost przeciwnie – niejako atakuje ze zdwojoną siłą. Teraz nie tylko wszystko odbywa się pod jego dyktando, ale owo wszystko zostaje radykalnie zredukowane do jednego. „Zawsze jest czas picia herbaty, a nigdy nie ma czasu, żeby zmyć naczynia”, żali się Kapelusznik. Wielość ludzkich czynności czas sprowadził do jednego; sprawił, że wszystko stało

się jednym. Wszystko jedno – oto formuła życia pod władzą czasu, którego nie zaprosiliśmy w sobie.

Wyobrażam sobie, że lekturze *Alicji w Krainie Czarów* towarzyszy rozmowa rodzica i dziecka. Carroll bowiem, przyglądając się językowi, zwrotom frazeologicznym, objawia nam prawdę na temat tego, jak traktujemy czas. Albo może raczej powinniśmy zapytać: jak czas traktuje nas? To przecież człowiek podlega jego nieubłaganemu wpływowi, a nie na odwrót. Czytając z maluchem *Alicję...*, spróbujmy stawiać te niby proste pytania: na co mamy czas? Na co czasu nie znajdujemy? Czy możemy obrazić czas? Czy czas można zaprosić? W jaki sposób? Bardzo modne obecnie pojęcie uważności jest chyba w jakimś sensie próbą zaprzężenia się z czasem, trwaniem w chwili obecnej. Lektura książki może się więc stać okazją do filozofowania, a to – jak wiadomo – dzieciom, tak żądnym poznania świata, zadającym miliony pytań – idzie doskonale.



Równie interesujące spojrzenia na tę kategorię ma Iwona Chmielewska, znana zarówno jako autorka, jak i wybitna, odnosząca wiele światowych sukcesów, ilustratorka. Jej książka *Cztery strony czasu* opiera się na pomyśle zaglądania do kamienic toruńskich, których okna wychodzą wprost na każdą z czterech tarcz zegara umieszczonego na ratuszowej wieży. Do kuchni, salonu, pracowni i pokoju dziecięcego zaglądamy równo co 100 lat, począwszy od roku 1500. Chmielewska pisze: *Od setek lat każdego dnia i o każdej godzinie odbywa się przy rynku teatr życia, którego aktorami są mieszkańcy miasta.*

Podobnie więc jak Carroll autorka zauważa, że człowiek nie może niczego czasowi narzucić. To nie my dyktujemy warunki. Magia Chmielewskiej, którą uważam za pisarkę tyleż trudną, co wyjątkową, polega na tym, że jej książki mają coś do zaoferowania każdemu czytelnikowi, bez względu na wiek. Dla młodszych czytelników *Cztery strony czasu* będą po prostu fascynująca opowieścią o zegarze i przemianach. Dla starszych dzieci staną się lekcją historii i antropologii, ukazując przemiany w Toruniu, ale także w stylu życia, jedzeniu i obyczajach.

Koniec końców, także i dorosły czytelnik odnajdzie ogromną przyjemność w lekturze, tropiąc nawiązania, pociągając za sznurki znaczeń, które autorka *Pamiętnika Blumki* zostawiła na każdej stronie. Ostatnie zdania książki stają się zaproszeniem do stania się niejako bohaterem opowiadanej rzeczy: *Jeśli przyjedziecie tu kiedyś zobaczyć ten rynek i ten ratusz, wtedy stary zegar pokaże czas również dla Was. Weźmiecie udział w odwiecznym przedstawieniu, które toczy się dalej, przez cały czas.* Niech się więc czytelnikowi nie wydaje, że treści książki, te trudne prawdy o przemianach, go nie dotyczą.

O znaczeniu czasu dla człowieka, ale i całego społeczeństwa, pisze też Michael Ende. Zdumiewa mnie, jak wielką miał intuicję, kiedy pisał *Momo*. Ta wyjątkowa opowieść, po raz pierwszy wydana w Niemczech w 1973 roku, nie tylko zapowiada społeczeństwo konsumpcyjne, ale rzuca także światło na dominację mediów i konsekwencje z tym związane. Choć główną bohaterką jest mała dziewczynka o imieniu Momo, a fabuła wypełniona jest fantastycznymi

elementami, lektura ta adresowana jest zarówno do dorosłych, jak dzieci i może przynieść zmiany w sposobie, w jaki postrzegamy czas.

Momo, dziewczynka zamieszkująca stary, opuszczony amfiteatr, wyróżnia się niezwykłą umiejętnością słuchania. Jej milczenie przemawia głośniejsz niż słowa, łagodząc konflikty, dodając otuchy i przywracając radość towarzyszącym jej dzieciom. Świat przedstawiony zostaje zakłócony przez szarych panów, reprezentujących Kasy Oszczędności Czasu. Ci tajemniczy urzędnicy zaczynają zachęcać ludzi do oszczędzania czasu, obiecując zwrot z odsetkami w przyszłości. Wkrótce ludzie zaczynają rezygnować z rzeczy istotnych, które nie przynoszą wymiernych korzyści, takich jak zabawa z dzieckiem, opieka nad chorymi bliskimi czy rozmowy z przyjaciółmi, aby zaoszczędzić czas.

Coraz więcej osób daje się oszukać agentom i ich przewrotnej argumentacji. Efekty widoczne są szybko – społeczeństwo zaczyna toczyć choroba: *Z początku jej objawy są prawie niezauważalne. Pewnego dnia człowiek traci ochotę na robienie czegokolwiek. Nic go nie interesuje, nudzi się. Ale to zniechęcenie już nie znika, tylko pozostaje i powoli się nasila. (...) Człowiek czuje się coraz bardziej markotny, coraz bardziej pusty w środku, coraz bardziej niezadowolony z siebie i ze świata. (...) Nikt nie chciał się przyznać, że jego życie staje się coraz uboższe, coraz bardziej jednostajne i coraz zimniejsze. A najdotkliwiej odczuły to dzieci, gdyż także dla nich nikt nie miał już teraz czasu. Ale czas to życie. A życie mieszka w sercu. Im więcej ludzie oszczędzali, tym mniej go mieli.*

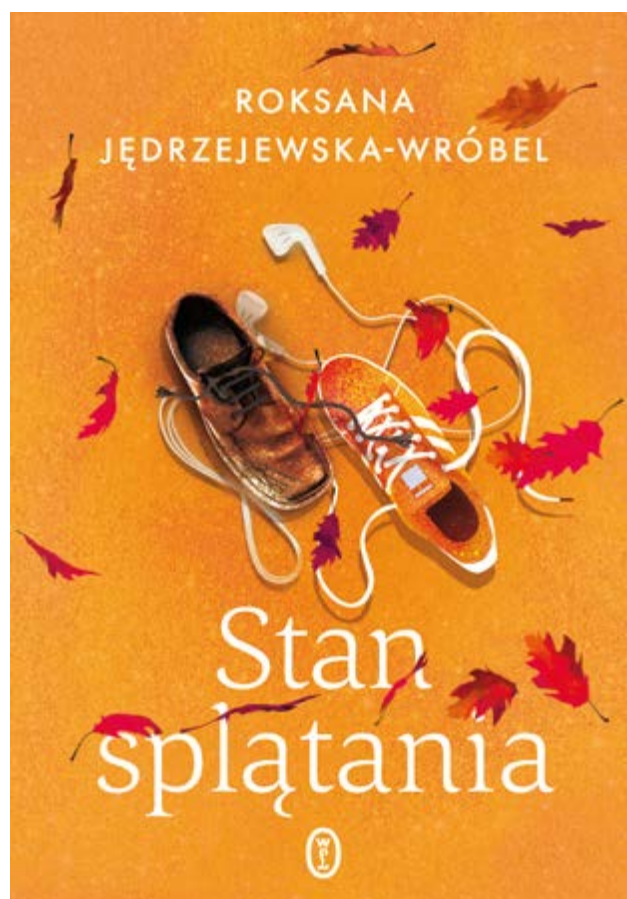
Szarzy panowie, mimo swojego pysznego wyglądu, kierują się jedynie chciwością, próbując ukraść dany ludziom czas. Ende przedstawia ich jako postacie zgorzkniałe, zmęczone i pozbawione życzliwości, co stanowi mocny komentarz na temat tego, co staje się z człowiekiem pod wpływem niekontrolowanego pędu za oszczędzaniem czasu. To ostrzeżenie przed pracoholizmem i poświęcaniem wartości rodzinnych na rzecz pogoni za zyskiem. W czasach, gdy ekrany nie miały jeszcze takiego wpływu jak obecnie, a żłobki nie były tak powszechne, pisarz antycypuje zmiany społeczne, które miały nadejść. Opisy składnic dla

dzieci, które my nazywamy dzisiaj po prostu żłobkami, zapierają dorosłemu czytelnikowi dech i otwierają oczy.

Momo to więcej niż baśń dla dzieci. To głęboka przestroga dla dorosłych, wskazująca na konieczność zatrzymania się, doceniania chwil i przeciwdziałania chciwości. Ende mówi, że im więcej czasu oszczędzamy, tym mniej go mamy. Momo, nieśmiała dziewczynka z opuszczonego amfiteatru, może być naszym przewodnikiem w odzyskiwaniu równowagi życiowej i prawdziwej wartości czasu.

Moja ostatnia propozycja lekturowa potwierdza intuicję Michaela Endego, ale też dotyczy bardzo mocno tego aspektu czasu, jakim jest przemijanie. *Stan splątania* Roksany Jędrzejewskiej-Wróbel to powieść sprzed dwóch lat. Gdyby zadawanie dzieciom książek jako lektur szkolnych nie kończyło ich kariery i nie odbierało im popularności – wnioskowałabym o włączenie tej książki do kanonu.

Autorka, którą znałam do tej pory przede wszystkim z publikacji dla najmłodszego czytelnika (*Florka*.



Zapiski ryjówki, Maleńkie królestwo królowny Aurelki), zaskakuje wyjątkowym wyczuciem tego, co siedzi w głowach młodych ludzi. Choć dała się poznać przede wszystkim jako twórca tekstów żartobliwych i lekkich, ostatnio zmieniła ton. Jej książki *Jeleń* i *Pracownia Aurory* dają do myślenia, mimo że są skierowane do czytelnika najmłodszego. Fabuła *Stanu splątania* skupia się wokół trójki uczniów ósmej klasy szkoły podstawowej: Marii, Leny i Miłosza. Mimo że znają się całą podstawówkę i w dodatku mieszkają na jednym osiedlu, są sobie obcy.

Sytuacja zmienia się, gdy zapisują się na wspólny wolontariat w domu seniora „Zacisza Przyszań”. Miejsce to, a przede wszystkim jego mieszkańcy, robią potężne i zdecydowanie negatywne wrażenie na dzieciakach. Starzy, pomarszczeni, bezzębni, zalewający moczem... to zbyt wiele dla młodych, którzy mają swoje problemy. Maria, pozornie ideał uczennicy, skrywa nerwicę i zaburzenia odżywiania. Lena, samotnie wychowywana, unika kontaktu z ludźmi. Miłosz, uzdolniony muzycznie, musi udowodnić swoją siłę matce i ojczymowi. Spotkanie z seniorami takimi jak Bertram, Jarmina i Elodia przynosi głębokie zmiany we wszystkich bohaterach – młodych, starszych, ale też i tych w średnim wieku, czyli rodzicach.

Stan splątania to jednak nie tylko opowieść o przemianie młodych bohaterów, ale także portret

współczesnego społeczeństwa, które próbuje ścigać się z czasem na dwóch polach: terminy, których nie można zawalić w szkole czy pracy (wyścig szczurów, presja sukcesu) i starzenie się, któremu trzeba przeciwdziałać (kult młodości, zdrowego trybu życia i odżywiania się). Okazuje się, że starość, której nie chcemy oglądać, którą zamykamy w komfortowych domach seniorów, ma tu coś do zaoferowania! Co? Mądrość, która przychodzi z wiekiem! Czytelnik odkrywa, że czas jest nieuchronnie związany z przemijaniem. Każdy rozdział w życiu ma swój początek i koniec.

Pięknie Jędrzejewska-Wróbel pokazuje, jak można przeżywać śmierć, jak ten wyjątkowy moment w życiu człowieka, który zamyka definitywnie nasz czas tutaj, może stać się wyzwajający i dobry. Tak sobie myślę, że właśnie zrozumienie tego, czym dla nas jest śmierć i pogodzenie się z nią, jest też odpowiedzią na nasz bezustanny problem z czasem.

I po raz kolejny możemy odkrywać, że literatura dziecięca to jednak bardzo poważna i ważna rzecz! To nie jakieś tam bajanie czy bajdurzenie, lecz często literatura przez wielkie L, podejmująca najistotniejsze problemy i zagadnienia ludzkiej egzystencji. Czytanie książek z dzieckiem, czytanie mądrych książek z dzieckiem, staje się wartościowe ze wszech miar tak dla dziecka, jak dla rodzica.





Agnieszka Wojdyna

GRY EKONOMICZNE

Praca, czas i pieniądze to wartości, które bez wątpienia wymagają umiejętnego zarządzania. Nie ma zatem lepszej kategorii gier do zaprezentowania niż gry ekonomiczne, w których właściwe zarządzanie zasobami stanowi sedno rozgrywki. Wymagają one od graczy nadzorowania systemu produkcji i dystrybucji, umiejętnego dysponowania posiadanymi dobrami, zarządzania finansami czy obmyślenia strategii biznesowej. Często opierają się na handlu i rzeczywistych mechanizmach ekonomicznych. Gracze będą rywalizować, by osiągnąć największy zysk czy powiększyć wpływy. Zawsze jednak kluczem do zwycięstwa będzie myślenie strategiczne i odpowiednie zarządzanie zasobami.

Przygodę z grami ekonomicznymi najlepiej zacząć od niezbyt skomplikowanych pozycji, takich jak *Splendor* czy *7 cudów świata* (wyd. Rebel). Prostota zasad pozwoli czerpać przyjemność z gry i nowym, i mniej zaawansowanym graczom dostarczyć jednocześnie namiastki zarządzania, rozwoju i walki o punkty. W *Splendorze* gracze wcielają się w bogatych renesansowych handlarzy, którzy będą inwestować w kopalnie, transport i rzemieślników, by zdobyć największe bogactwo i prestiż. Wszystko to opiera się na prostej zasadzie dobierania znaczników klejnotów i złota oraz nabywania kart. *7 cudów świata* to z kolei gra odzwierciedlająca rozwój cywilizacji: przywódcy antycznych miast będą wznosić budowle, dokonywać

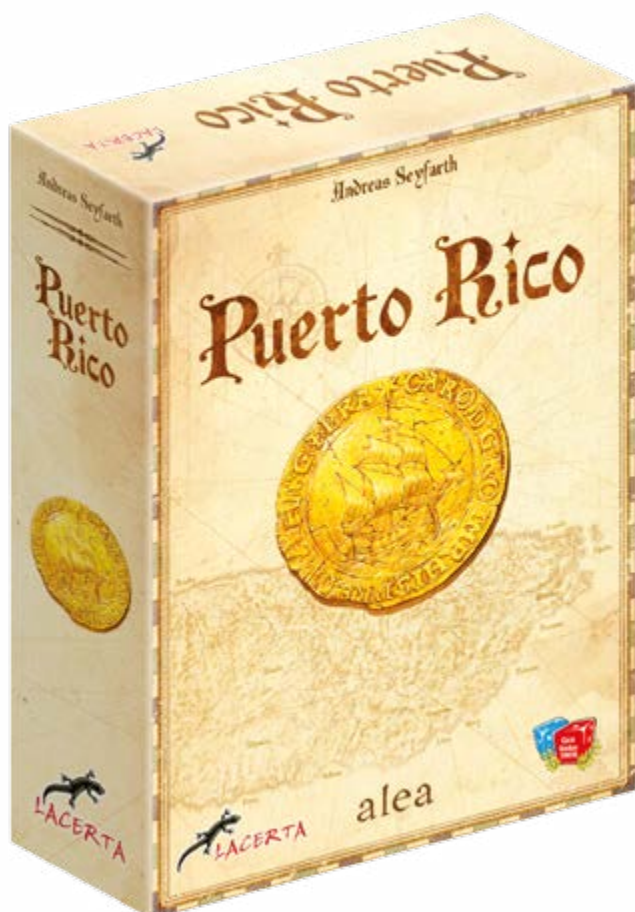


elektrownie oraz odpowiednie paliwa, by je zasilać. Celem gry jest rozwijanie sieci energetycznej w jak największej liczbie miast na mapie USA lub Niemiec. I choć nie brzmi to bardzo skomplikowanie, wymaga od graczy analizy sytuacji na mapie i rynku paliw oraz dobrego planowania. Mechanika licytacji przy zakupie elektrowni będzie wymagała także sprytu. Decyzje, z którymi zmierzają gracze, wcale nie będą łatwe. Lepiej inwestować w węgiel czy olej? A może wybrać elektrownię zasilaną wiatrem? Czy będzie ona jednak wystarczająco wydajna? Czy opłaca się inwestować w elektrownię zasilaną uranem? Czy wszystkie surowce będą w przyszłości dostępne i czy będzie mnie na nie stać? Odpowiedzi na te pytania będą różne w zależności od sytuacji na planszy, dostępnych elektrowni i paliw. Analizując te dane, a także zachowania rywali, gracze będą szukali właściwych rozwiązań i optymalnych ruchów. Świetnie widoczny jest tu mechanizm popytu i podaży, który bardzo dynamicznie kształtuje sytuację na rynku paliw i zmusza graczy do weryfikacji planów/strategii. *Wysokie napięcie* to światowy bestseller, po który bez wątplenia warto sięgnąć.

odkryć naukowych, nawiązywać kontakty handlowe i podbijać okoliczne tereny. Każdy z nich będzie chciał stworzyć cud świata, który zapisze się na kartach historii. Rozgrywka oparta jest na mechanice draftu, czyli wybierania jednej z kart na rękę i przekazaniu pozostałych graczowi obok. Następnie gracz wybiera kolejną kartę z puli, którą otrzymał i znowu przekazuje ją dalej. Wybrane karty oznaczają surowce i materiały, zwiększają siłę militarną lub zapewniają rozwój naukowy. Wszyscy gracze wykonują swoje ruchy symultanicznie, dzięki czemu rozgrywka jest dynamiczna i nie trzeba czekać na swoją kolej. Dużym atutem jest możliwość gry aż do 7 osób. Obie pozycje są bardzo wciągające i stanowią dobry pierwszy krok w świecie gier planszowych.

Gry ekonomiczne potrafią być o wiele bardziej złożone, więc po tym pierwszym kroku warto stawiać kolejne. Na początek klasyk – *Wysokie napięcie* (wyd. Lacerta). Gra niemłoda i nieładna. Mimo wszystko naprawdę godna polecenia. Gracze wcielą się w role dyrektorów wielkich korporacji produkujących energię elektryczną. Będą kupować różnego rodzaju





zarządzanie gospodarstwem będzie coraz trudniejsze. Dla jeszcze bardziej wymagających – podobną, cięższą i dużo bardziej rozbudowaną grą tego samego autora jest *Kawerna*.

W grze *Puerto Rico* (3. edycja) wcielimy się z kolei w plantatorów, którzy będą próbowali rozwinąć swoje imperium na tytułowej wyspie w okresie kolonializmu. Gracze będą wykonywać akcje, wcielając się w role poszczególnych mieszkańców: burmistrza, plantatora, zarządcy, kapitana, budowniczego, kupca i poszukiwacza złota. Będą zatem uprawiać kawę, cukier czy tytoń, wznosić odpowiednie budynki, w których przetworzą zbiory, i sprzedawać je na targowisku lub ładować towar na statki, by wysłać go do Starego Świata. Gra posiada bardzo ciekawy mechanizm – w każdej rundzie wszyscy gracze będą korzystać z akcji wybranych postaci, jednak gracz, który wybrał daną postać, skorzysta z jej przywileju, czyli otrzyma dodatkowy bonus. Ciężka praca mieszkańców musi iść zatem w parze z dobrym planowaniem. Wygra ten, kto najlepiej dostosuje się do zmieniających się warunków i zdobędzie najwięcej punktów.

Warto polecić jeszcze nieco bardziej złożone pozycje. *Agricola* (wersja dla graczy) i *Puerto Rico* również należą do klasyki gatunku. I choć mają swoje lata, regularnie wracają na stoły graczy. Podczas rozgrywki w *Agricolę* przeniesiemy się w czasie do XVII wieku, kiedy cywilizacja odżywa po zarazie, która zalała Europę Środkową. Dwóch członków rodziny żyjących w drewnianej chacie rozpocznie starania, by rozwinąć swoje gospodarstwo rolne. Łąki przekształcą w pola uprawne, będą hodować zwierzęta, produkować narzędzia, rozbudowywać domostwo i powiększać rodzinę. Niech jednak opis fabularny nikogo nie zwiedzie. Gracze będą walczyć o punkty i rozsądnie wybierać akcje, by rozwój gospodarstwa był zrównoważony, a korzyści z wykonanej akcji jak największe. Niemałym zmartwieniem będzie konieczność zapewnienia wyżywienia wszystkim członkom rodziny. Gra opiera się na mechanice *worker placement*, polegającej na wysyłaniu pracowników na pola akcji w celu zdobycia zasobów lub wykonania jakiegoś działania, jak na przykład zaoranie pola czy zatrudnienie pomocnika. Z każdą rundą dostępnych pól będzie przybywać, rodzina będzie się powiększać, a sprawne

Zarządzanie surowcami, finansami czy polami akcji to nie tylko układanie strategii. By pokonać przeciwników, trzeba oceniać i przewidywać ich ruchy, modyfikować swoje plany w zależności od sytuacji, a także podejmować ryzyko. Rozwijanie tych umiejętności przełoży się zarówno na wyniki rozgrywek, jak i okaże się przydatne w codziennym życiu.





Beata Kozyra

Z FILMAMI NA CO DZIEŃ – CZAS, PRACA, PIENIĄDZE

Duma i uprzedzenie (Pride & Prejudice), reż. Joe Wright, Francja, USA, Wielka Brytania 2005, czas: 127', film fabularny

Adaptacja jednej z najsłynniejszych powieści Jane Austin – historia rodziny Bennetów, których celem życia jest wydanie za mąż pięciu córek. Zadanie nie jest łatwe z powodu braku posagu dla dziewcząt. W tamtych czasach w Wielkiej Brytanii szczęście młodych panien i dobre wyjście za mąż zależało od majątności i statusu rodziców.

Family Man, reż. Brett Ratner, czas: 125', USA 2000, film fabularny

Zamożny prezes nowojorskiej firmy, poświęcający się wyłącznie pracy i karierze, pewnego dnia budzi się w innej rzeczywistości – jako mąż i ojciec żyjący w małym miasteczku. Dzięki temu doświadczeniu zaczyna rozumieć, jak wiele stracił, przedkładając karierę nad rodzinne szczęście.

Ile jest warte ludzkie życie? (What is Life Worth?), reż.

Sara Colangelo, USA 2020, czas: 118', film fabularny
Film oparty na prawdziwych wydarzeniach. Po zamachu terrorystycznym na World Trade Center znany prawnik, Kenneth Feinberg, rozpoczyna pracę na rzecz uzyskania odszkodowania dla rodzin ofiar. Jego zadaniem jest wycena ludzkiego życia. Obserwujemy zmianę sposobu myślenia i ewolucję uczuć głównego bohatera w trakcie spotkań z członkami rodzin poszkodowanych.

Jane Eyre, reż. Cary Joji Fukunaga, USA, Wielka Brytania 2011, czas: 120', film fabularny

Jedna z kilku ekranizacji powieści Charlotte Brontë *Dziwne losy Jane Eyre*. Główna bohaterka po śmierci rodziców wychowywana jest w sierocińcu, potem u dalekich krewnych. Jako młoda dziewczyna zdobywa posadę guwernantki w zamożnym domu. Jane zakochuje się w swoim pracodawcy. Jej uczucie jest

zauważone i odwzajemnione. Niestety, na przeszkodzie ich szczęściu stoi przeszłość jej wybranka oraz pochodzenie i stan majątkowy Jane. Film jest wzruszającą historią o sile uczucia i wierności zasadom, które towarzyszą obojgu bohaterom.

Kopciuszek (Cinderella), reż. Clyde Geronimi, Wilfred Jackson, Hamilton Luske, USA 1950, czas: 76', animacja dla dzieci

Ten animowany obraz, pomimo że został wyprodukowany ponad siedemdziesiąt lat temu, wciąż zachwyca. Baśń o pięknej, skromnej dziewczynie, która dzięki pomocy wróżki trafia na bal do księcia, wciąż jest aktualna. To historia o tym, jak dobroć i pracowitość pomagają zrealizować marzenia.

Krzysiu, gdzie jesteś? (Christopher Robin), reż. Marc Forster, USA, Wielka Brytania 2018, czas: 104', fabularny film familijny

Film jest ściśle powiązany z fabułą książki dla dzieci A.A. Milne'a o słynnym misiu o małym rozumku, czyli Kubusiu Puchatku. Opowiada o życiu dorosłego Krzysia z *Kubusia Puchatka*, który, odkąd przeprowadził się do Londynu i rozpoczął pracę zawodową, zapomniał o swoich przyjaciółach z dzieciństwa. Jego pluszaki ze Stumilowego Lasu, a szczególnie jego najwierniejszy przyjaciel Kubuś Puchatek, tęsknią za nim. Miś postanawia go odnaleźć i wyrusza na poszukiwanie. Jak to bywa z misiami o małym rozumku, kiedy go odszuka, nie dostrzeże zmian w myśleniu i postępowaniu dużego Krzysia. Nie zrozumie jego wyborów. Jednak Kubusiowa przyjaźń i wierność odczarują serce Krzysztofa Robina, który na nowo znajdzie czas dla swojej rodziny, żony i kilkuletniej córki Magdy oraz dawnych przyjaciół.

Księżę i żebrak (The Prince and the Pauper), reż. George Scribner, USA 1990, film animowany dla dzieci
Adaptacja powieści dla młodzieży Marka Twaina opowiada o zamianie ról społecznych: księcia z żebrakiem. Każdy z nich w jednej chwili trafia do innego świata. To doświadczenie pozwoli księciu zobaczyć, w jakich warunkach żyją jego poddani. Film ukazuje,

jak bardzo stan posiadania ma wpływ na ludzkie życie i postępowanie.

Legendy warszawskie. Złota kaczka, Polska 2020, czas: 22', Teatr Lalka w Warszawie, spektakl dla dzieci (dostępny w serwisie Youtube)

Słynna legenda warszawska, spisana przez Artura Oppmana, opowiada historię biednego szewczyka Lutka, który spotyka w lochach Pałacu Ostrojskich zaklętą w kaczkę królową. Daje ona śmiałemu szewczykowi, który ją odnalazł, sakiewkę z dukatami. Aby stać się na zawsze bogatym człowiekiem, musi spełnić jeden warunek: ma wydać wszystkie pieniądze z sakiewki w ciągu jednego dnia wyłącznie na własne przyjemności.

Mała księżniczka (A Little Princess), reż. Alfonso Cuarón, Stany Zjednoczone 1995, czas: 97', film familijny
Ekranizacja powieści dla młodzieży Frances Hodgson Burnett. Bogata dziewczynka uczy się na pensji w Londynie. Gdy jej ojciec z niewyjaśnionych przyczyn przestaje wysyłać pieniądze na edukację córki i zostaje uznany za zaginionego, los głównej bohaterki Sary ulega drastycznej przemianie. Właścicielka pensji umieszcza ją na poddaszu i każe pracować na swe utrzymanie. Z dnia na dzień Sara z panienki z dobrego domu zostaje służącą.

Wszystkie pieniądze świata (All the Money in the World), reż. Ridley Scott, USA, Wielka Brytania 2017, czas: 132', film fabularny

Film oparty na faktach przedstawia losy wnuka jednego z najbogatszych ludzi świata, Jeana Paula Getty'ego. 16-letni John został uprowadzony dla okupu. Dziadek odmówił jego zapłacenia. Jego serca nie poruszyła nawet okrutna przesyłka od porywaczy z uchem wnuka. Do końca o odzyskanie syna walczyła matka. Film przedstawia zaślepienie pieniędzmi i dobrami materialnymi. Bohater nie jest w stanie ich poświęcić na rzecz uratowania zdrowia i życia bliskiej osoby.



Anna Niemira-Jurek

POZNAŃ, CZYLI POCZĄTEK

Największe i najbardziej znane polskie miasta stawią zazwyczaj wyjątkowe wyzwanie dla podróżującej rodziny. Wiele miejsc, które warto zobaczyć, jest w nich często tak duża, że trudno je zliczyć i zaplanować pobyt w taki sposób, żeby zwiedzać je bez poczucia straty. A czasem winy. Jeśli do tego dojdą niespodziewane (nie oszukujmy się – spodziewane i przewidywane) okoliczności: obniżenie nastroju czterolatka, nagły napad głodu dziewięciolatka albo bolące nogi ich siostry – mamy receptę na zafundowanie sobie prawdziwej gehenny. I my, proszę Państwa, sobie taką gehennę ostatnio zafundowaliśmy, na własne życzenie, w Poznaniu. Tym razem więc opowiem nie tylko o tym, jak można miło spędzić weekend, ale też, co my sami zrobiliśmy, żeby pobyt w pięknym (choć... żywiłowo remontowanym) mieście uczynić koszmarem.

Podróż

Najlepszą receptą, aby wyjazd z dziećmi się nie udał, jest zapewnienie im długiej, męczącej podróży bez żadnej przerwy. Nawet najtwardsi zawodnicy po 4 godzinach w samochodzie z włączonym podcastem o polityce międzynarodowej wymiękną (sprawdzone). Jeśli zatem wyjazd ma się zacząć źle, nie planujcie Państwo postoju (np. od strony Warszawy czy Gdańska w Gnieźnie) i nie zgadzajcie się na słuchanie audiobooków (np. w temacie wielkopolskim *Zagadka dębów rogańskich* Zofii Staniszewskiej). Zmęczeni i sfrustrowani dotrzeć do Poznania gotowi na dalsze porażki!

Jeśli jednak, w przeciwieństwie do nas, zechcecie zrobić przystanek w miejscu, w którym można pobiegać, namawiam do sprawdzenia otaczających Poznań mniejszych miejscowości, np. od południa – Rogalina

i Kórnik; od północy – Obornik, od wschodu – Ostrowa Lednickiego i parku etnograficznego w Dziekanowicach, czy od zachodu – wiatraków w Borui Kościelnej albo Grodzisku Wielkopolskim. A nawet lepiej zatrzymać się w szczerym polu, niż jechać bez przerwy, bo wymęczone dzieci po wyjściu z samochodu nie będą miały litości.

Ostrów Tumski

Poznań jest kolebką polskości, to znaczy kotyską, w której z plemiennego zleпка wyrastała ona na nowoczesne państwo. Poznańska katedra, zwłaszcza złota kaplica, robi na zwiedzających duże wrażenie. Pośród ciemnego, gotyckiego wnętrza lśni jak drogocenny klejnot i jest punktem wyjścia do tego, żeby rozmawiać o początkach Polski, ale też o jej dalszych losach. Pewnie i my byśmy o tym porozmawiali, gdyby nie okazało się, że plac przed kościołem, na którym można biegać, a wokół którego rosną kasztanowce, to – po długiej podróży – miejsce ciekawsze niż: znowu te kościoły i muzea.

Obok katedry stoi niewielki kościółek pw. Najświętszej Marii Panny, niedawno otwarty dla zwiedzających, będący dziś częścią instytucji Genius Loci, która jest rodzajem parku etnograficznego, pokazującego początki osadnictwa w Wielkopolsce. Kościółek jest otwarty w weekendy od 10:00 do 18:00, ale w dni powszednie tylko od 9:00 do 12:00.

Samo Genius Loci jest także zdecydowanie warte odwiedzenia z dziećmi. Nie znajdziemy tam – znanych z regionalnych muzeów – ciągnących się w nieskończoność gablot z okruchami prehistorycznych naczyń i resztkami połamanych ostróg, ale duże konstrukcje i elementy budowli opatrzone zrozumiałymi opisami.

Remont Rynku

Kto w Poznaniu nie czeka na spotkanie z koziołkami?! Z poprzednich lat pamiętaliśmy zachwyty i okrzyki naszych i cudzych dzieci oglądających sympatyczne widowisko na fasadzie ratusza. Dziś jednak Stary Rynek i szeroko pojęte okolice są remontowane, rozkopane, zakurzone, wygrodzone, głośnie i bardzo niegościnne. Jak ze wszystkimi remontami: wierzymy, że warto znieść te niedogodności, aby w przyszłości cieszyć się miłymi spacerami. Ale dziś na pobyt

w tym miejscu można zarezerwować mniej czasu. Jeśli jednak, tak jak my, chcąc Państwo utrudnić sobie życie, zachęcam do długiej przechadzki z dużą gromadką dzieci, wąskimi przejściami i między kałużami...

Zamek Przemysła i Brama Poznania

Być może ostatnia wizyta w Poznaniu była taką udręką, bo ominęliśmy oba te miejsca. W przeszłości bowiem sprawdziliśmy, że są doskonałymi punktami rodzinnego zwiedzania.

Odbudowany niedawno Zamek mieści się na Górze Przemysła i był jeszcze przed otwarciem ostro atakowany jako nieudany pomysł architektoniczny. Abstrahując od krytyki, która go dotyczyła, w środku urządzono świetne muzeum sztuk użytkowych z wystawą dostosowaną (naprawdę dostosowaną) do odbiorców w różnym wieku. Przestronna przestrzeń oraz ciekawa i wartościowa wystawa to, zaręczam, dobre powody, żeby odwiedzić zamek, nawet w towarzystwie małych dzieci.

Brama Poznania znajduje się nad samą Wartą i jest jednym z najlepszych muzeów w Polsce. Umiejętnie



Szklany stoń bez trąby

łączy bowiem opowieść o historii i zabawę, pozwala z bliska zobaczyć przeszłość, angażuje dzieci, wykorzystując to, jak działa ich uwaga i na czym skupia się ich zainteresowanie. Byliśmy w niej kilkukrotnie i za każdym razem wychodziliśmy zadowoleni i mądrzejsi o jakąś nową wiedzę. Brama Poznania świetnie wpisuje się nowe trendy muzealne (interaktywne elementy wystawy, wielkie makiety, zadania dla dzieci nawiązujące do eksponatów) i tradycyjne podejście do zbiorów (konkretnych przedmiotów, które mają historię, a nie tylko tablic z obrazkami). Jeśli tylko Brama będzie otwarta – warto do niej pójść! Na nasze nieszczęście ostatnio była – co za zaskoczenie – w remoncie.

Palmiarnia

Poznańska Palmiarnia to miejsce na ponadgodzinny spacer wśród egzotycznych roślin i... ryb pływających w wielkich akwariach. Sprawdzi się w niepogodę (jest rozległa, ogrzewana i przyjazna), ale też w słoneczne dni, bo jest otoczona przez duży, piękny park, idealny na spacer. Pobyt w palmiarni okazuje się czystą przyjemnością, którą bardzo trudno popsuć (aż trudno uwierzyć). Można oczywiście spróbować wejść do sklepu z pamiątkami i kupić szklanego słonia, którego trąba nie przetrwa nawet doby, albo gumowego węża z ohydny jęzorem. Skąd wiem? No właśnie...

Muzeum Narodowe

Prawdziwą perłą Poznania jest lokalne muzeum, prezentujące kolekcje na najwyższym poziomie. Nawet remontowane (a jakże!) i częściowo zamknięte jest miejscem, w którym „normalny” zwiedzający mógłby spędzić wiele godzin. Ale skoro jesteśmy z dziećmi, nie mamy tyle czasu! Szybciutko przebiegamy zatem przez sale ze sztuką włoską i flamandzką, z tęsknotą patrzymy na malarstwo hiszpańskie, którego w polskich muzeach nie ma przecież zbyt wiele, schodzimy na dół (nie ma windy) do starożytnych Egipcjan, Greków i Rzymian, potem rzut oka na średniowiecze i... już!

I choć to tempo nie sprzyja refleksji, to zasoby poznańskiego muzeum są na tyle bogate i ciekawe, że – choćby wszystkie kończyny naszych dzieci wiodły ze zmęczenia, a brzuszki wołały, że już od trzydziestu (TRZYDZIESTU!) minut nie jadły, wrócimy tu jeszcze. Tym razem po obiedzie!

Promień nadziei

Jedno, co nas w końcu uratowało przed tym, żeby zupełnie nie zwątpić w nasze rodzicielskie kompetencje, to rogate świętomarcińskie. Niech ich moc będzie też z Państwem, gdy przyjdzie stawić czoła przeznaczeniu!





AUTORZY O SOBIE:

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

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

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.

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

Artur Górecki – historyk, teolog, publicysta; wykładowca, nauczyciel i dyrektor szkół; propagator edukacji klasycznej; dyrektor Departamentu Kształcenia Ogólnego i Podstaw Programowych MEiN.

Bernadeta Grabowska – absolwentka WSKSiM w Toruniu oraz PWSFTviT w Łodzi, z powołania żona, matka i dziennikarka. Szczerze zakochana w polskim malarstwie. Przepada za herbatą jaśminową, lubi piec słodkie smakołyki dla całej rodziny.

Dariusz Hybel – publicysta, filozof, teolog, absolwent Akademii Trenera na Wyższej Szkole Bankowej w Poznaniu, kursu Liderów Edukacji Finansowej Crown, nauczyciel medytacji chrześcijańskiej.

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

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

Paweł Milcarek – filozof, historyk, publicysta, *freelancer*.

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.

Antoni Pawłowski – historyk, publicysta. Mieszka na Mazowszu.

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

Karolina Poniatowska-Lipska – muzyk, harcmistrz, mama trojga dzieci.

Patrycja Przybysławska – polonistka, redaktorka, mama trojga dzieci.

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

Agnieszka Szymańska – absolwentka KUL, psycholog, logoterapeuta, nauczyciel dyplomowany. Pracuje z dziećmi, młodzieżą, rodzicami i nauczycielami, pomagając m.in. w wypracowaniu zdrowych nawyków w korzystaniu z technologii cyfrowych.

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

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

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

WYCHOWUJMY! Dwumiesięcznik poświęcony wyzwaniom współczesnego wychowania

Wydawca: Ośrodek Rozwoju Edukacji

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

Wsparcie techniczne: Marzena Odzimek-Jarosińska

Opracowanie redakcyjne: Elżbieta Gorazińska

Skład: Drukarnia R2 Print, Płock

Druk: Drukarnia R2 Print, Płock

Adres redakcji: www.wychowujmy.pl

ISSN: 2720-2003

Zdjęcia wykorzystane w numerze pochodzą:

- a) ze źródeł internetowych: © belchonock /Photogenica (I okładka), © Volodymyr/AdobeStock (s. 3), © famveldman /AdobeStock (s. 5), © Sunny studio/AdobeStock (s. 6), © photographee.eu/Photogenica (s. 7), © Emma Löwstädt-Chadwick/Wikimedia (s. 8), © sabphoto/Photogenica (s. 11), © Leon Frederic/Wikimedia (s. 12), © AlexLipa/Photogenica (s. 13), © Jenko-Ataman/AdobeStock (s. 14), © Carl Larsson /Wikimedia (s. 17), © JrCasas/AdobeStock (s. 18), © marketing.lasers@ya.ru/Photogenica (s. 19), © duplass/Photogenica (s. 20), © Paha_L /Photogenica (s. 22), © SergiyN/AdobeStock (s. 24), © sebra/AdobeStock (s. 27), © Narodowego Archiwum Cyfrowego (s. 29), © dimaberkut/Photogenica (s. 30), © cteconsulting/Photogenica (s. 31), © interactimages/Photogenica (s. 31), © nizovatina/Photogenica (s. 32), stock.sokolov.com.ua/Photogenica (s. 33), © asife/Photogenica (s. 34), © yusufdemirci/Photogenica (s. 37), © photographee.eu/Photogenica (s. 39), © believeinme/Photogenica (s. 41), © MiraMstock/Photogenica (s. 42, 44), © Auguste Rodin/Wikimedia (s. 45), © Marian Zarębski/Wikimedia (s. 46), © Jindřich Tomec/Wikimedia (s. 47), © 3d_generator/Photogenica (s. 48), © Carl Massmann/Wikimedia (s. 49), © Pio Si/AdobeStock (s. 52), © Sergey Nivens/AdobeStock (s. 53), © AboutLife/AdobeStock (s. 56), © VitalikRadko/Photogenica (s. 57), © Leigh Prather/Photogenica (s. 60), © gkordus/Photogenica (s. 62), © baser/Photogenica (s. 65), © eightonesix/Freepik (IV okładka);
- b) ze zbiorów: Karoliny Poniatowskiej-Lipskiej (s. 25), Joanny i Sławomira Sidorków (s. 51), Naszej Księgarni (s. 54), Wydawnictwa Literackiego (s. 55), wydawnictwa Rebel (s. 58–59), Anny Niemiry-Jurek (s. 63–64).

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 2(11)/2023



- Jak rozmawiać z nastolatkami o zakochaniu 14
- Pięć uścisków dziennie 17
- Jak pomóc w zdobywaniu sympatii rówieśników? 18
- Aplikacje randkowe sprzyjają samotności 19

TEMAT NUMERU

Przyjaźń i kochanie

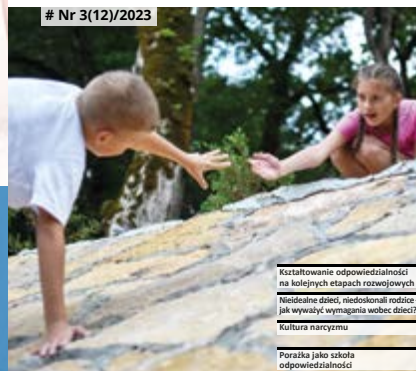
Jak rozmawiać z dziećmi o uczuciach? Jak możemy im pomóc, by potrafiły nawiązywać dobre, wartościowe przyjaźnie? Jak przygotować nastolatków do stworzenia życiowego związku, który będzie dla nich życiowym oparciem? W 11. numerze **Wychowujmy!** chcemy podjąć te kwestie, tak ważne dla każdego – nie tylko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

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

WYCHOWUJMY!

DOROSŁYM O DZIECIACH

Nr 3(12)/2023



- Kształtowanie odpowiedzialności na kolejnych etapach rozwojowych 14
- Niedolne dzieci, niedośkonali rodzice – jak wyważyć wymagania wobec dzieci? 17
- Kultura narcyzmu 18
- Porażka jako szkoła odpowiedzialności 19

TEMAT NUMERU

Odpowiedzialność

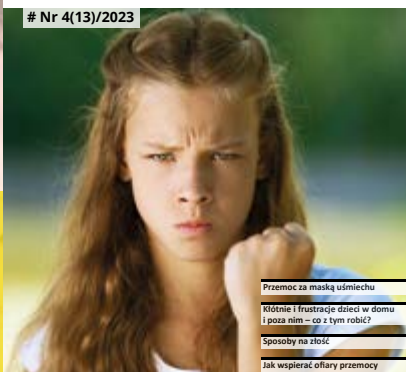
Jak uczyć dzieci odpowiedzialności? Dlaczego współczesnym nastolatkom tak trudno dorosnąć? Na ile rodzice powinni angażować się w naukę dzieci? Bieżący numer **Wychowujmy!** koncentruje się na zagadnieniu odpowiedzialności, która kształtowana jest przede wszystkim w rodzinie.

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

WYCHOWUJMY!

DOROSŁYM O DZIECIACH

Nr 4(13)/2023



- Przemoc za maską uśmiechu 14
- Kłótnie i frustracje dzieci w domu i poza nim – co z tym robić? 17
- Sposoby na złość 18
- Jak wspierać ofiary przemocy 19

TEMAT NUMERU

Agresja

Skąd się bierze złość i agresja u dzieci? Jakich przybiera form? Jak uczyć dziecko parowania nad zmyślnymi emocjami i wzmocniać je w sytuacji doświadczania przemocy? W 13. numerze **Wychowujmy!** skupiamy się na powyższym problemie i przedstawiamy sposoby na agresję – jej przyczyny i sposoby rozwiązywania.

Jakie są przyczyny złości i agresji, także relacyjnej lub skierowanej przeciwko sobie, u dzieci i młodzieży? Jak sobie z nimi radzić? Jak wspierać ofiary przemocy? Tym trudnym problemom przyglądaliśmy się w 13. numerze naszego pisma.

WYCHOWUJMY!

DOROSŁYM O DZIECIACH

Nr 5(14)/2023



- Pokonać szkolne lęki 14
- Gramy do jednej bramki 17
- Niewidzialni uczniowie i jak ich zobaczyć 18
- Inne oblicze polskiej szkoły 19

TEMAT NUMERU

Szkolne trudności

Jak wspierać i motywować młodego ucznia? Czy można pokonać szkolne lęki? Jak rodzice i szkoła mogą wspólnie działać dla dobra dziecka? W najnowszym numerze **Wychowujmy!** przyjrzymy się szkolnym problemom i spróbujemy ukazać możliwości ich rozwiązania.

W tym numerze pisaliśmy o wspieraniu, motywowaniu i pokonywaniu szkolnych lęków. I o tym, jak rodzice i szkoła mogą rozwiązywać szkolne problemy naszych dzieci.

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/PISMOUYCHOWUJMY](https://www.facebook.com/pismowychowujmy)

