



# KOMPAS DLA RODZICÓW

wiedza naukowa o rozwoju dziecka i rodzinie  
w pytaniach i przyjaznych odpowiedziach

Anna Kołodziej-Zaleska, Julia Pawełczak, Hanna Błoch,  
Natalia Morawiec, Klaudia Olszewska  
Ilustracje: Dominika Plewniak

CZĘŚĆ 2



Współcześni rodzice, podejmując się wychowania dzieci, mają zdecydowanie więcej wątpliwości niż pewności. Jest to specyfika czasów! Niekoniecznie jednak należy postrzegać tę specyfikę jako słabość. Wydaje się, że siłę współczesnych rodziców budują podejmowane przez nich ciągłe poszukiwania: rzetelnej wiedzy, profesjonalnych szkoleń, warsztatów, porad specjalistów, ogólnie rzecz ujmując tego, co dobre dla nich i dla ich dzieci. Jest jednak druga strona medalu – w ogromie wiedzy i możliwości rodzice mogą poczuć się bardzo zagubieni i mniej kompetentni.

Z pewnością jako rodzic rzadziej lub częściej stawiasz sobie pytania:

- Czy rozwój mojego dziecka przebiega prawidłowo?
- Co znaczy, że dziecko zachowuje się normalnie?
- Dlaczego bycie rodzicem nastolatka jest takie trudne?
- Czego mogę się spodziewać, wychowując nastolatka?
- Czy moje zachowanie jako rodzica jest adekwatne?
- Czy mam prawo czuć się źle, czuć się wyczerpana/wyczerpany i wypalona/wypalony?
- Czy to moja wina?
- Jak stworzyć w rodzinie zdrowy i szczęśliwy klimat dla rozwoju dzieci?
- A co, gdy chcę się rozwieść?
- Jak funkcjonuje rodzina po rozwodzie?
- Z czym mierzy się dziecko, a z czym rodzic?
- Czy to, co dzieje się w życiu rodzinnym, to jest przejściowy kryzys, czy już jakaś anomalia?

Próbie odpowiedzi na te i wiele innych pytań można znaleźć w 3-częściowym e-booku KOMPAS DLA RODZICA, który oddajemy do Państwa rąk.

Kolejne części e-booka:

**część 1: Na dobrej drodze...**

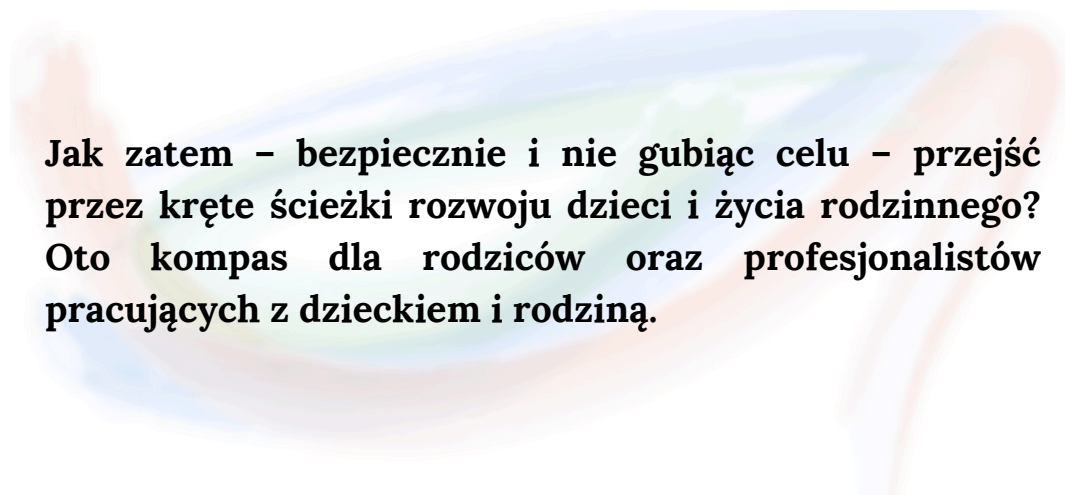
**część 2: Aby się nie zgubić...**

**część 3: Gdy trzeba szukać dobrej drogi...**

dotyczą:

- **prawidłowego rozwoju dziecka i cech dobrze funkcjonującej rodziny (część 1)**
- **specyfiki rozwoju nastolatka i wyzwań, jakie stoją przed rodzicem dziecka w okresie nastoletnim (część 2)**
- **problemów z kondycją psychiczną dzieci i młodzieży coraz częściej doświadczanych współcześnie oraz trudności, z jakimi zmagają się rodzic i cała rodzina (część 3)**

Zdajemy sobie sprawę, że nasz e-book to zaledwie namiastka problemów, o których warto pisać i które warto przybliżyć od strony psychologicznej rodzicom. Jednocześnie zapewniamy, że informacje przedstawione w nim przez nasz zespół autorski oparte są o rzetelną, sprawdzoną i popartą badaniami wiedzę psychologiczną. Dlatego też uważamy, że wiele treści może okazać się przydatnych także profesjonalistom pracującym na co dzień z dziećmi, z młodzieżą i z rodzicami, a zatem: pedagogom, psychologom, nauczycielom, pracownikom socjalnym, a także studentom kierunków przygotowujących do pracy z dzieckiem i rodziną.



**Jak zatem – bezpiecznie i nie gubiąc celu – przejść przez kręte ścieżki rozwoju dzieci i życia rodzinnego? Oto kompas dla rodziców oraz profesjonalistów pracujących z dzieckiem i rodziną.**

Co dokładnie można znaleźć w kolejnych częściach e-booka „KOMPAS dla rodziców – wiedza naukowa o rozwoju dziecka i rodzinie w pytaniach i przyjaznych odpowiedziach”?

### **Część I**

**Na dobrej drodze...**

**Moje dziecko i jego rozwój  
Mocne strony mojej rodziny**

### **Część II**

**Aby się nie zgubić...**

**Mój nastolatek i jego rozwój  
Być rodzicem nastolatka – rodzicielskie wyzwania**

### **Część III**

**Gdy trzeba szukać dobrej drogi...**

**Moje dziecko i jego problemy  
Rodzina w kryzysie i trudności rodzicielskie**



**Część druga**  
**Aby się nie zgubić...**



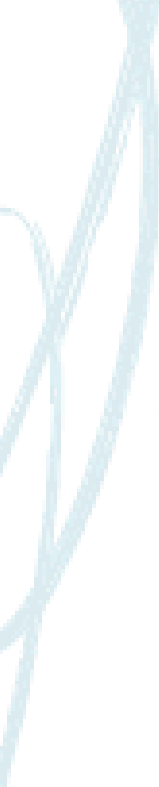
# **Mój nastolatek i jego rozwój**

## Dlaczego nagle moje dziecko staje się „nie do zniesienia”, mimo że przybywa mu lat?

Z punktu widzenia rodzica istotne jest zrozumienie, dlaczego w czasie upływu lat na miejscu często bezproblemowego, grzecznego dziecka nagle pojawia się buntownik, który ma tajemnice, który głośno manifestuje własne i zazwyczaj odmienne od rodziców zdanie, buntownik, który zmienia swój wizerunek o 180 stopni. Rodzice mogą mieć poczucie, że „nie poznają swojego dziecka”, „**nie wiedzą co się z nim dzieje**”. Z tego powodu warto przyjrzeć się, jakich wydarzeń doświadcza dziecko w nastoletnim okresie rozwoju i z czym musi się mierzyć (Arseniuk, 2013).

Jedną z przyczyn buntu przejawianego przez nastolatka są **zmiany zachodzące w jego układzie nerwowym przypadające na okres dojrzewania**. W mózgu, a dokładniej w korze przedczołowej **dochodzi wtedy do znaczącej przebudowy połączeń między neuronami, mózg przekształca się, wciąż dojrzewając**. Po dokonaniu się tego procesu jesteśmy w stanie planować, świadomie postrzegać rzeczywistość i kontrolować emocje. Natomiast w momencie zachodzenia tych zmian, czyli w okresie właśnie **nastoletnim, mogą pojawić się: trudność z oceną ryzyka, brak panowania nad emocjami, błędna interpretacja cudzych zachowań czy liczne zmiany zainteresowań i planów** (Kaczmarzyk, 2020).





Na skutek zmian zachodzących w mózgu nastolatka, **powoli zaczyna kształtować się też myślenie abstrakcyjne, zdolność przewidywania i szacowania ryzyka**. Rozwija się umiejętność tworzenia i poszukiwania różnych możliwości i rozwiązań dla problemów i trudności, uwzględniania różnorodnych perspektyw w postrzeganiu danej sytuacji oraz zdolność przewidywania. Nabywanie tych wszystkich nowych kompetencji przez nastolatka sprawia, że próbuje on korzystać z różnych sposobów rozwiązywania problemów, wprawia się w tworzeniu sądów i opinii na ważne dla siebie tematy. Z tego właśnie powodu **młodzież w okresie dorastania zaczyna często podejmować różne dyskusje, snuje rozważania na tematy społeczne, buduje swoje własne opinie** (Arseniuk, 2013). Jak to nazwała kiedyś humorystycznie jedna z nauczycielek: „Uczennica podejmuje nic niewnoszące dyskusje”.

Nierzadko zdarza się, że z uwagi na różnice w doświadczeniu życiowym i realistyczne myślenie dorosłych, takie rozmowy z **dzieckiem kończą się sprzeczkami**. Rodzic posiada bowiem dużo **większą wiedzę na temat świata, przewiduje ryzyko i widzi** pewne **mankamenty niektórych rozwiązań czy perspektyw światopoglądowych**, co w kontraście do młodzieńczego idealizmu, który przysłania dzieciom rzeczywistość, może powodować brak wzajemnego zrozumienia. Dodatkowo **dziecko w poszukiwaniu samodzielności i własnej odrębności staje się coraz bardziej krytyczne wobec autorytetów**, w tym szczególnie wobec rodziców, co może dodatkowo zaognić konflikty.



## Jakie są różnice pomiędzy nastolatkiem i jego rodzicem w sposobie myślenia?

Lepsze zrozumienie okresu nastoletniego i tego, co dzieje się w głowie nastolatka, jest możliwe, gdy mamy świadomość specyfiki myślenia nastolatka[AK1]. Istnieją pewne zjawiska typowe dla tego właśnie okresu. Poniżej ich nazwy i definicje (za: Sokołowska i Zabłocka-Żytka, 2013):

1. **Efekt widowni czy wyimaginowanej publiczności:** wrażenie nastolatka, że inni poświęcają mu tyle uwagi, ile on poświęca sobie;
2. **Egocentryzm młodzieńczy:** usilne zajmowanie się swoimi myślami i przeżyciami, skoncentrowanie na sobie, obserwowanie siebie z perspektywy innych osób;
3. **Mity osobiste (mitologizowanie własnej osoby):** poczucie wyjątkowości własnej osoby, połączone z intensywnym fantazjowaniem na swój temat; wiara we własną niepowtarzalność; wrażenie, że własne przeżycia są nadzwyczajne i nie przytrafiają się innym;
4. **Pozorna obłuda:** wynikająca z idealizmu młodzieńczego, tendencja do tworzenia idealnych modeli świata; zafascynowanie ideami, skłonność do filozofowania, oderwanie od rzeczywistości. Równocześnie rażąca dorosłych rozbieżność między deklaracjami, głoszonymi poglądami a własnym życiem; brak konsekwencji i niestosowanie głoszonych zasad w życiu;
5. **Pseudogłupota:** doszukiwanie się problemów w prostych, oczywistych sytuacjach;
6. **Krytycyzm młodzieńczy:** surowość osądu – wszechstronna, nastawiona na wyłapywanie niezgodności analiza (za: Sokołowska i Zabłocka-Żytka, 2013);
7. **Idealizm poznawczy:** forma egocentryzmu poznawczego, w którym logika jest jedynym kryterium poprawności myślenia. Tylko to, co jest według nastolatka jest logiczne, uważa on za wartościowe i słuszne; nie jest w stanie pogodzić się z przypadkowością i złożonością rzeczywistości społecznej, która wymyka się zasadom logiki formalnej. (Bardziejewska, Brzezińska, Hejmanowski, 2004, za: Piotrowski, Wojciechowska, Ziółkowska, 2014).

Koncentrując się na specyfice myślenia nastolatka, można by pokusić się o stwierdzenie, że **konflikty pomiędzy nastolatkami i dorosłymi mogą być wynikiem różnic w samej formie myślenia**. Staje się to jaśniejsze, **gdy przyjrzymy się myśleniu, które charakteryzuje dorosłych, a które możemy nazwać myśleniem postformalnym**. Wyraża się ono w:

- dobrym radzeniu sobie z realnymi, codziennymi sytuacjami;
- braku radykalizmu i rygorystyczności w postrzeganiu świata i wartości;
- uwzględnianiu różnorodnych perspektywy w analizie danej sytuacji;
- radzeniu sobie ze współwystępowaniem wzajemnie sprzecznych bądź przeciwstawnych argumentów (Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2016; Trempała, 2012).

**Sam sposób myślenia dorosłych i nastolatków jest na tyle odmienny, że może rodzić głębokie niezrozumienie**. Co więcej, **idealizm w okresie nastoletnim może być postrzegany przez dorosłych jako niepraktyczny czy niezyciowy**. Ale jako dorośli musimy pamiętać, że **odgrywa on istotną rolę w rozwoju systemu wartości uniwersalnych, ważnych z punktu widzenia rozwoju moralnego**, umożliwiających przejście na jego wyższy poziom, oparty na abstrakcyjnych zasadach etycznych, a nie na umowach społecznych z otoczeniem (za: Piotrowski, Wojciechowska, Ziółkowska, 2014). Odwrotna sytuacja zachodzi, **gdy już od etapu dorastania młodzi ludzie są bardziej praktyczni niż reformatorscy**. Zjawisko to Marek Ziółkowski (za: Piotrowski, Wojciechowska, Ziółkowska, 2014) nazwał **pragmatyzacją świadomości**, czyli tendencją spostrzegania:

1. rzeczywistości społecznej przez pryzmat korzyści;
2. stawianych sobie celów przez pryzmat rywalizacji z rówieśnikami;
3. ograniczaniu się głównie do własnej materialnej sytuacji życiowej.

Wydaje się, że **wielu rodziców chciałby uniknąć takiego kierunku rozwoju własnego dziecka**.

**konflikty pomiędzy nastolatkami i dorosłymi mogą być wynikiem różnic w samej formie myślenia**

## Kim jest nastolatek?

Czas nastoletni jest trafnie opisany w polskiej literaturze dziecięcej, w wierszu Brzechwy „Jajko”:

Było sobie raz jajko mądrzejsze od kury.  
Kura wyłazi ze skóry,  
Prosi, błaga, namawia: „Bądź głupsze!”  
Lecz co można poradzić, kiedy się ktoś uprze?  
Kura martwi się bardzo i nad jajkiem gdacze,  
A ono powiada, że jest kacze.  
Kura prosi serdecznie i szczerze:  
„Nie trzęś się, bo będziesz nieświeże”.  
A ono właśnie się trzęsie  
I mówi, że jest gęsie.  
Kura do niego zwraca się z nauką,  
Że jajka łatwo się tłuką,  
A ono powiada, że to bajka,  
Bo w wapnie trzyma się jajka.  
Kura czule namawia: „Chodź, to cię wysiedzę”.  
A ono ucieka za miedzę,  
Kładzie się na grządkę pustą  
I oświadcza, że będzie kapustą.  
Kura powiada: „Nie chodź na ulicę,  
Bo zrobią z ciebie jajecznicę”.  
A jajko na to najbezpieczniej:  
„Na ulicy nie ma patelni”.  
Kura mówi: „Ostrożnie! To gorąca woda!”  
A jajko na to: „Zimna woda! Szkoda!”  
Wskoczyło do ukropu z miną bardzo hardą  
I ugotowało się na twardo.

Liczne fragmenty wiersza wskazują na kluczowe zadanie rozwojowe, przed którym stoją nastolatki, a którym jest **kształtowanie własnej tożsamości**. W tym procesie znaczenie mają dwa pojęcia: eksploracja i podejmowanie zobowiązania.

- **Eksploracja** to poznawanie swoich możliwości działania w nowych obszarach, poznanie zasobów swoich i otoczenia, tego, jak widzą nastolatka inni.
- **Podjęcie zobowiązania** to z kolei podjęcie decyzji i dokonania wyboru idei/obszaru ważnego dla jednostki ze względu na jej potrzeby i plany życiowe; oznacza też wzięcie odpowiedzialności za te decyzje oraz osobiste zaangażowanie się, inwestowanie energii w tym obszarze (za: Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2016).



kształtowanie własnej tożsamości



Eksploracja i zobowiązanie wyznaczają **różne tożsamości u nastolatka**. Gdy młody człowiek nie eksplorował i nie podjął zobowiązania, możemy mówić o **tożsamości rozproszonej**. Jeśli nie eksplorował, a mimo to przyjął jakąś tożsamość, wówczas mówimy, że jego tożsamość jest **nadana lub lustrzana**. Gdy nastolatek podjął się eksploracji, ale jeszcze do niczego się nie zobowiązał mamy do czynienia z tak zwanym **moratorium**. I jeśli najpierw eksplorował, a później podjął się zobowiązania, mamy **tożsamość osiągniętą**. Można powiedzieć, że **moratorium to wypróbowanie własnych sił, eksperymentowania ze sobą w różnych sytuacjach, jest to okres odroczenia konieczności podejmowania zobowiązań i ponoszenia odpowiedzialności za różne czyny** (za: Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2016). **O rozwiązaniu pozytywnym** w rozwoju tożsamości świadczy przekonanie młodego człowieka o tym, że „jest właściwym człowiekiem na właściwym miejscu”, następuje krystalizacja światopoglądu, religii, filozofii życiowej (za: Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2016). Z kolei **rozwiązanie negatywne**, czyli rozproszenie – następuje wtedy, gdy pojawia się przemieszanie ról, pojawia się tzw. tożsamość negatywna, polegająca na włączaniu się do grup np. o charakterze przestępczym. **Tożsamość nadana, lustrzana wiąże się z bezrefleksyjnym przyjęciem zasad, czyjejs tożsamości, bez poszukiwań** (za: Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2016). Jest typowa dla okresu nastoletniego, wystarczy pomyśleć o silnej identyfikacji z jakimś idolem: piosenkarką, zespołem muzycznym, sportowcem, i o naśladowaniu go przez osobę nastoletnią będące na granicy obsesji w opinii dorosłych. Tożsamość lustrzana to też naśladowanie bez większej refleksji życia rodziców, ich wartości i sposobu myślenia, podejmowane bez okresu buntu, podważania, zastanowienia.

## tożsamość rozproszona

### moratorium

## Jak nastolatek buduje swoją tożsamość?

Młodzi ludzie mogą poddawać **eksploracji różne obszary**. Brzezińska, Appelt i Ziółkowska (2016) wskazują, że może to być:

- 1) **eksperymentowanie z własnym ciałem** (wykonywanie tatuaży, diety, eksperymentowanie ze strojem, fryzurami, ćwiczenia fizyczne);
- 2) **sprawdzanie własnych granic** (sprawdzanie swojej wydolności fizycznej w ekstremalnych wyzwaniach; podejmowanie ryzykownych zachowań związanych z przekraczaniem norm społecznych);
- 3) **eksperymentowanie w ramach relacji z innymi ludźmi**, sprawdzanie ich wytrzymałości (zachowania prowokacyjne, ryzykowne, łamanie reguł) (Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2016).

Te same autorki (Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2016) wskazują, że młodzi ludzie w procesie kształtowania tożsamości muszą **manifestować swoje poczucie odrębności**. Dzieje się to poprzez:

- noszenie określonych rzeczy, np. ubrań (czarnych, w stylu hip-hop, militarnych), fryzur, zarostu
- posiadanie określonych rzeczy, np. motor, kolekcja jakiejś muzyki, określonej marki telefonu, komputera, ubrań, torebek, butów,
- zachowywanie i mówienie w określony sposób również w sposób nieaprobowany przez dorosłych i drażniący ich,
- sprzeciwianie się osobom znaczącym oraz demonstrowanie własnej niezależności,
- demonstracyjne identyfikowanie się z jakimś idolem,
- odrzucanie inności – negowanie wszystkiego i wszystkich, którzy nie pasują do obranej wizji świata (Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2014).

manifestowanie odrębności przez nastolatka

## Co może nas martwić, gdy myślimy rozwoju tożsamości?

Dorastanie to trudny okres dla samego nastolatka: musi sobie radzić z pomieszaniem ról, z doświadczanym zamętem w życiu wewnętrznym. Różne, wyżej przytoczone przejawy budowania tożsamości, mogą niepokoić też dorosłych: rodziców, nauczycieli, wychowawców czy opiekunów. Jednak **wiele z tych zachowań jest całkowicie normalnych i z perspektywy dorastającego człowieka, są to zachowania adaptacyjne, czyli takie, które umożliwiają zaspokajanie istotnych potrzeb** (za: Brzezińska, Ziółkowska, Appelt, 2016). Nawet przyjęcie przez nastolatka tożsamości negatywnej, może mieć korzyści (o czym poniżej), ale aby spełnić pozytywną funkcję w rozwoju, tożsamość negatywna musi być przejściowa. **Co zatem może dać tymczasowe przyjęcie tożsamości negatywnej?**

- 1) przewyciężenie rozproszenia: odzyskanie poczucia spójności, lepsze poczucie „bycia złym” niż dezorientacja co do tego, kim się jest, czy poczucie bycia nijakim;
- 2) zyskiwanie autonomii względem rodziców czy szkoły: wyraźne określenie granic;
- 3) kształtowanie się gotowości do obdarzania akceptacją „złych” i „innych”: okazja do bycia solidarnym z ludźmi napiętnowanymi;
- 4) zyskiwanie dojrzałego stosunku do norm obyczajowych i prawnych (za: Brzezińska, Appelt Ziółkowska, 2016).

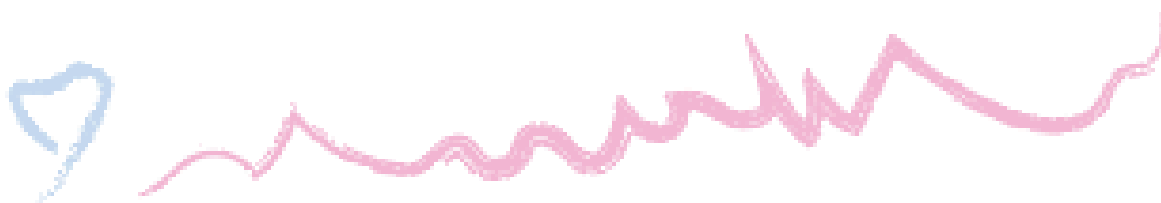
**Plusy z tożsamości negatywnej? Czy to możliwe?  
Tak, ale jeśli jest ona tymczasowa.**

## Co się dzieje z moim nastolatkiem?

**Obronna postawa i pewność siebie nastolatka niejednokrotnie bywa maską, która zakrywa smutek, zagubienie, lęk, osamotnienie,** bezradność, niepokój związany z „utrata” dzieciństwa, a także **gniew** i wściekłość (Arseniuk, 2013). Najważniejszymi aspektami, które zajmują głowę nastolatkom, są ich wewnętrzne dylematy i konflikty, związane z tym kim są, co jest dla nich ważne w życiu, jaki jest sens ich istnienia, a także poszukiwanie własnego stylu i estetyki. **Spora część uwagi nastolatka koncentruje się na wyglądzie i zmianach zachodzących w ciele.** Jest to czas, w którym zmienia się intensywnie sylwetka, pojawia się trądzik, owłosienie. Wygląd i ciało to elementy ważne niemalże dla każdego nastolatka, szczególnie dla dzieci, które dojrzewają szybciej lub później od rówieśników (Arseniuk, 2013). **Ciało jest również dla nastolatków źródłem wyrazu swojej osobowości.** Poprzez zmianę fryzury lub sposobu ubierania mogą starać się wyróżnić spośród swoich rówieśników, wyrażać siebie, manifestować przynależność do danej subkultury.

Podążanie za modowymi trendami może pomóc młodzieży identyfikować się z rówieśnikami i może być przejawem szukania akceptacji w ich oczach, co jest naturalne w tym wieku. **Grupa rówieśnicza dla nastolatków jest bardzo istotna.** Na podstawie kontaktów z przyjaciółmi budują swoje poczucie wartości, uczą się funkcjonowania w nowych rolach społecznych oraz kreują swoją tożsamość. Wygląd może być tematem trudnym szczególnie dla dziewczynek, które powoli stają się kobietami. Kultura i media kładą duży nacisk na wygląd kobiet i młode dziewczyny mogą już od najmłodszych lat czuć presję, aby dorównać nierealistycznym kanonom urody (Engeln, 2021).

zaabsorbowanie własnym wyglądem







Zaabsorbowanie wyglądem u nastolatków jest czymś naturalnym i powinno ustępować z czasem.

W sytuacji kiedy zauważamy, że nasze dziecko nadmiernie martwi się o swoją dietę i masę ciała, być może warto wybrać się z nim na konsultację do dietetyka, który dobierze dietę odpowiednią do wieku i potrzeb dziecka lub psychodietetyka, który będzie w stanie wypracować z dzieckiem adekwatne myślenie o roli żywienia. Zdecydowanie należy obserwować, czy dziecko nie stara się ograniczać przesadnie ilości spożywanych posiłków, nie wykonuje nadmiernie ćwiczeń fizycznych lub czy nie spada nagle masa jego ciała. Mogą być to **niepokojące sygnały** świadczące o występowaniu u nastolatka zaburzeń odżywiania, na które dzieci w wieku dorastania są narażone.

o tym problemie będziemy  
bardziej szczegółów pisać w  
trzeciej części e-booka

## Czy dla rozwoju społecznego nastolatka rówieśnicy są ważniejsi niż rodzice?

Grupa rówieśnicza ma dla nastolatka bardzo duże znaczenie, pozwala między innymi na oddzielenie się od rodziny i zbudowanie własnej niezależności. Mimo to nastolatek dalej potrzebuje wsparcia rodziców. Z jednej strony dojrzewające dziecko dąży do usamodzielnienia i jak największej swobody, a z drugiej wciąż potrzebuje zainteresowania i uwagi ze strony rodziców. Może to powodować u rodziców konsternację. Raz dziecko denerwuje się kiedy rodzic wypytuje go i zwraca uwagę, a innym razem kiedy rodzice wycofują się z kontaktu, może robić im wyrzuty, że nie są nim zainteresowani i nie śledzą na bieżąco tego, co u niego słychać (Arseniuk, 2013). Wiąże się to właśnie z tym charakterystycznym okresem przejściowym, w którym nastolatek może czuć się zagubiony i przytłoczony odpowiedzialnością i wolnością, których dostaje coraz więcej, jednocześnie czując chęć uniezależnienia od rodziców.

Konflikty z rodzicami mogą wynikać również z faktu, że rodzic przestaje być dla nastolatka – jak już wyżej wspomniano – aż tak znaczącym autorytetem. Dziecko w wieku nastoletnim wybiera swoje autorytety spośród idoli, znanych osób, influencerów, a przede wszystkim rówieśników. Grupa rówieśnicza stanowi dla dojrzewającego dziecka bardzo istotny punkt odniesienia. Szuka ono akceptacji u znajomych, z tego powodu stara się do nich upodobnić – zaczyna mieć takie samo hobby, jak oni, ubierać się, jak oni, słuchać takiej samej muzyki, jak oni. Nastolatki nie dostrzegają wad swoich kolegów i koleżanek, wszystko co robią ich rówieśnicy wydaje im się doskonałe. Zdanie rodziców poddają natomiast w wątpliwość i obdarowują swoich opiekunów sporą dawką krytyki, co niejednokrotnie prowadzi do konfliktów. Poszukiwanie nowych wzorców jest ważnym procesem dla nastolatka, ponieważ jest to element budowania własnej tożsamości i niezależności.

## Jakie są bliskie relacje romantyczne nastolatków?

Zmiany w okresie adolescencji dokonujące się w obszarze społecznym z wielu względów budzą niepokój osób dorosłych. W rozwoju społecznym nastolatki przechodzą od tworzenia tak zwanych **klik** (które są raczej grupami jedнопłciowymi) przez tworzenie **paczek** (które są zróżnicowane pod względem płci) do pierwszych bliskich związków zwanych **związkami preintymnymi** (Bee, 2004). Kliki pojawiają się jako pierwsze we wczesnej adolescencji, tworzy je ok. 4-6 osób, tej samej płci, cechuje je duża spójność, duża intymność, zwłaszcza jeśli klika jest żeńska. Paczka jest zróżnicowana pod względem płci, bywa, że na późniejszym etapie tworzy ją kilka par luźno ze sobą związanych. Związki preintymne z kolei nie są jeszcze związkami typowo intymnymi, opartymi o bliskość i troskę o drugiego człowieka. Jednocześnie są one kluczowe w rozwoju między innymi tożsamości nastolatka. **Ich nietrwałość jest odwrotnie proporcjonalna do gwałtowności uczuć.** Towarzyszy im silny lęk o utratę związku, ale jest to bardziej lęk o utratę ja, utratę siebie (por. Bee, 2004). **Tworzenie tego typu związków to bardzo ważny etap w rozwoju nastolatka. Pozwala na konfrontowanie wyobrażeń o partnerstwie z rzeczywistością.**

O ile fakt samego tworzenia związków przez nastolatki może nie być dla rodziców niepokojący, o tyle **kwestia seksualności nastolatków** rodzi już lęki rodziców. **Obawiają się wczesnej inicjacji seksualnej swoich dzieci, niechcianej ciąży.** Te niepokoje mają swoje uzasadnienie, jak piszą Sokołowska i Zabłocka-Żytka (2013): Tożsamość seksualna młodego człowieka jest jeszcze nieukształtowana, dlatego też może eksperymentować w tym obszarze i dlatego może przejawiać zachowania, które można nazwać ryzykownymi. Może to być narażanie się na niechciane kontakty seksualne, podejmowanie ich z przyczyn pozaseksualnych – prostytutka, brak niwelowania ewentualnych zagrożeń dla zdrowia. Nastolatkowie często traktują doświadczenia seksualne jako świadczące o ich dorosłości, a zarazem jako sposób na przeciwstawienie się dorosłym, gdy pojawia się z ich strony zakaz lub ograniczenie. Nie bez znaczenia jest też rozdźwięk pomiędzy biegłością, znajomością przez nastolatki technik seksualnych i ich nieporadnością w sferze budowania bliskich związków (za: Sokołowska i Zabłocka-Żytka, 2013).



**Być rodzicem nastolatka  
– rodzicielskie wyzwania**



## Czy dla nastolatka rodzic jest w ogóle ważny?

Pomimo, że może się wydawać, że rodzic w świecie nastolatka odchodzi na dalszy plan, to tak naprawdę **żadna inna relacja nie jest w stanie zastąpić relacji dziecka z rodzicem**. Jest to **podstawowa w życiu dziecka więź**. Rodzic daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, stabilności oraz bliskości, których dziecko bardzo potrzebuje w okresie dojrzewania.

Okres dorastania jest dla młodej osoby, jak już wyżej pisano, pełen dylematów i trudności. Nastolatek na swojej drodze napotyka wiele zmian w jego otoczeniu, co również może być źródłem buntu. Wymaga się od niego większej samodzielności, podejmowania decyzji. Mierzy się z nowymi dla niego sytuacjami, takimi jak: wchodzenie w pierwsze miłosne relacje, wybór nowej szkoły i ścieżki zawodowej. Stawiane są przed nim nowe obowiązki, powoli musi mierzyć się sam z konsekwencjami swoich zachowań. Środowisko nastolatka do tej pory było stabilne, a nagle nastolatek zostaje wytrącony z „dziecięcej” równowagi. Dziecko w momencie, kiedy w jego życiu wiele się dzieje, poszukuje atraktorów, czyli obszarów, które w sytuacji niepewności mają zdolność do stabilizowania otoczenia. W przypadku systemu rodzinnego, atraktorami mogą być elementy podtrzymujące relacje między członkami rodziny takie jak wzajemne oczekiwania, reguły panujące w rodzinie oraz przekazy rodzinne (Gurba, 2012, s. 21). Te elementy życia rodzinnego stają się dla dziecka czymś pewnym, znanym, dają poczucie bezpieczeństwa w sytuacji kiedy cała rzeczywistość wydaje mu się nowa i nieprzewidywalna (Kaczmarzyk, 2020).



## Dlaczego dla rodzica okres nastoletni dziecka jest szczególnie trudny?

**Okres nastoletni** jest zdecydowanie „trudny” zarówno dla samego nastolatka, jak i dla rodzica. Jest przede wszystkim **bardzo rozciągnięty w czasie**. Dzieje się tak z jednej strony ze względu na akcelerację rozwoju, czyli **międzypokoleniowe przyspieszenie w rozwoju** zwłaszcza w obszarze fizycznym. Przejawem tego jest np. wcześniejszy okres pokwitania. Z drugiej strony rozciągnięcie w czasie związane jest z dużą **zmianą społeczno-kulturową**, jaka zaszła na przestrzeni ostatnich dziesięcioleci, zmianą związaną z czasem osiągnięcia “prawdziwej” dorosłości. Ta duża zmiana społeczno-kulturowa polega na tym, iż **obecnie nie oczekuje się od młodego pokolenia szybkiego wkraczania w dorosłość**: zakładania własnej rodziny, podejmowania pracy, usamodzielniania się. Jest wręcz odwrotnie: znaczenie ma dla rodziców dłuższa edukacja ich dzieci, gromadzenie doświadczenia zawodowego, decydowanie się na założenie rodziny po ustabilizowaniu finansowym. Ma to oczywiście swoje plusy i minusy, ale z pewnością **wpływa na wydłużenie okresu braku samodzielności i uzależnienia od rodziców**. Rodzice często czują się bezsilni w kontakcie z dorastającym zbuntowanym nastolatkiem. Zwykle wskazują, że najtrudniejszy jest czas tak zwanej wczesnej adolescencji, od 10 lub 12 do 16 roku życia, okresu między dzieciństwem a pełną adolescencją. Warto wiedzieć, że często podkreślany przez rodziców bunt oraz inne trudne zachowania dziecka są normatywne, prawidłowe i potrzebne młodej osobie do rozwoju swojej tożsamości. Że wszystko to wynika z zadań rozwojowych stojących przed nastolatkiem.

Ponieważ bycie rodzicem zbuntowanego nastolatka nie jest łatwe, dlatego:

**warto zapoznać się z kilkoma poniższymi wskazówkami,** które mogą pomóc w budowaniu relacji z dorastającym dzieckiem.

## 1. Wysłuchanie i zrozumienie

Ważne jest, aby dziecko oprócz pewności, że je słyszymy, czuło również, że go słuchamy i staramy się je zrozumieć. **Często nastolatki czują się odrzuceni, kiedy opowiadają rodzicom co czują i przeżywają, a w odpowiedzi na próbę otwarcia się, spotykają się z krytyką, drwiną czy umniejszaniem ich problemów.** Dziecko potrzebuje dorosłego nie po to, aby usłyszeć jego opinię na dany temat, tylko po to, aby rodzic przy nim był i okazywał mu empatię. Pomocne może okazać się wyjście poza swój punkt widzenia. Rodzice często patrzą na to, z czym przychodzi do nich dziecko przez pryzmat swojej wiedzy i doświadczenia. Niestety z tego powodu często mogą nie zrozumieć dlaczego dany aspekt jest dla dziecka tak ważny, że robi „afery” i trzaska drzwiami, kiedy rodzic na coś nie pozwala. Rodzice mogą również nie zauważyć, że pogarszające się oceny dziecka być może wynikają z faktu, że w jego życiu dzieje się obecnie coś bardzo ważnego. **Kiedy dziecko poczuje ze strony rodzica zrozumienie oraz zainteresowanie, będzie chętniej podejmował kontakt z opiekunem i wpuści go do swojego świata.**

## 2. Akceptacja

**Dzięki akceptacji dziecko może swobodnie odkrywać swoją tożsamość,** uczyć się siebie, bez obawy, że uzyska dezaprobatę od rodzica. W akceptacji chodzi w dużej mierze o to, aby rodzic nie oceniał wyborów dziecka, jeśli nie zagrażają one jego dobru. Musimy pozwolić dziecku decydować o sobie. Brak akceptacji ze strony rodzica może sprawić, że dziecko nie będzie czuło się dobrze samo ze sobą.

### 3. Bezpieczna baza

W aspekcie kontroli, w rolach i powinnościach rodzica nastolatka można znaleźć mimo wszystko analogię do do roli rodzica malutkiego dziecka. W obu przypadkach rodzic powinien **pozwolić dziecku badać świat**, samodzielnie eksplorować otaczające go środowisko, przy jednoczesnym zapewnieniu dziecku bezpieczeństwa. Jednak jest oczywistym, że **obszar autonomii i eksploracji w przypadku dziecka nastoletniego jest znacząco większy**. Musi być on dopasowany do wieku rozwojowego dziecka, ale też do indywidualnych predyspozycji nastolatka, które z rozwagą ocenia sam rodzic. Ważne jest, aby **stawić granice tam, gdzie dobro dziecka jest zagrożone, a także po to, by dziecko miało poczucie, że kiedy nie czuje się do końca bezpieczne może do rodzica wrócić i odzyskać poczucie stabilności**. W momencie kiedy w życiu nastolatka wszystko dookoła się zmienia, bardzo istotne jest, aby rodzic był jego bezpieczną, znajomą bazą.

### 4. Zasady i kary

W przypadku panujących zasad i kar bardzo **ważny jest balans**. Oba skrajne podejścia: zarówno zbyt sztywne trzymanie się zasad, jak i nadmierna pobłażliwość, oddziałują negatywnie na relację z dzieckiem oraz na jego rozwój (o czym można przeczytać w pierwszej części naszego e-booka). **Nadmierna sztywność i kontrola obniżają zdolność do samodecydowania oraz brania odpowiedzialności za siebie**. Natomiast **niestosowanie i nieegzekwowanie zasad** wobec dziecka może skutkować tym, że poczuje ono, że nie ma w **rodzicu wsparcia**. Możliwość wracania do domu o dowolnej godzinie, brak konieczności informowania rodziców, co robi się w wolnym czasie, nieegzekwowanie przez rodzica braku zaangażowania w szkole czy wagarowania może być dla nastolatka **powierzchnie bardzo atrakcyjne**, jednak **w dłuższej perspektywie czasowej może oznaczać dla niego, że rodzic się nim nie interesuje**.



Dziecko, któremu pozwalamy na wszystko będzie najprawdopodobniej nadużywać swojej wolności, ale też będzie czuć się zagubione z tak dużą odpowiedzialnością za siebie lub może chcieć zwrócić na siebie uwagę rodzica poprzez np. konflikt z prawem. Natomiast dziecko, które ma zbyt wiele zasad (szczególnie kiedy są one zbyt sztywne i nienegocjowalne) może z jednej strony buntować się jeszcze bardziej lub z drugiej strony może podporządkować się rodzicom i przyjąć je bez dyskusji. Drugie rozwiązanie może jednak skutkować wykształceniem się u niego tożsamości lustrzanej, a nie własnej dojrzałej tożsamości (o czym można przeczytać powyżej)

W przypadku nastolatków **ważne jest, aby rodzic ustalił jasne i silne granice. Dają one dziecku stabilne oparcie, a jednocześnie idealne pole do okazywania swojego buntu i ich negocjowania, które jest bardzo istotne.** Dorosły może narzucić dziecku pewne zasady, ale jednocześnie powinien być otwarty, aby je negocjować. Jeżeli dziecko stara się przeciwstawić jakiejś panującej zasadzie, rodzic może zachęcić je, aby wspólnymi siłami wypracować kompromis.

**Karanie dziecka mocno wzmacnia bunt.** Kiedy dziecko dostaje karę napotyka mur, który dzieli go od rodzica. Kary nie dają dziecku możliwości zastanowienia się nad tym, co zrobiło nie tak. Kiedy dziecko jest karane, w jego oczach zły będzie rodzic, a nie powód, dla którego zostało ukarane. Nastolatek powinien mieć możliwość zastanowić się nad tym, co zrobił nie tak i pomyśleć, jak może naprawić swój błąd (Karmolińska-Jagodzik, 2016). **W przypadku kar, dziecko całą winą obarcza „złego” rodzica, który karę na nie nałożył.** O znaczeniu kar w wychowaniu dziecka można znaleźć więcej informacji w pierwszej części naszego e-booka: “Kompas dla rodziców. Na dobrej drodze...”



## 5. Komunikacja podczas sytuacji konfliktowych

Konflikty w relacji nastolatka z rodzicem są potrzebne. Jak już wspomniano, konflikty pozwalają dziecku kształtować swoją tożsamość, uczą dziecko negocjacji oraz wyrażania swojego zdania. Zdarzają się one często z uwagi na to, że dzieci czują, że powoli stają się dorośle i walczą o swoją autonomię. **Konflikty również mogą być konstruktywne.** Ważne jest, aby podchodzić do nich z otwartością. Istotnymi aspektami są wysłuchiwanie dziecka, dostrzeganie jego potrzeb i wspólne starania w celu wypracowania rozwiązania konfliktu. Istotna jest również reakcja dorosłego na sytuację konfliktową. Ocenianie dziecka, atakowanie jego opinii i stanowiska czy umniejszanie jego złości lub problemom może zaognić sytuację. W relacji z dorastającą osobą ważny jest dialog. Rozmowa i powstrzymywanie negatywnych reakcji na konflikt daje dziecku sygnał, że rodzic jest otwarty na jego emocje, potrzeby i chce współpracować z nastolatkiem.

## 6. Nieocenie

Ten punkt wiąże się z akceptacją. W momencie kiedy nastolatek eksperymentuje z zainteresowaniami, upodobaniami czy modą ważne jest, aby w miarę możliwości powstrzymać się przed komentowaniem i ocenianiem jego wyborów. Negatywna ocena jego decyzji i nieproszone komentarze mogą wywołać u dziecka niepewność co do swoich wyborów lub brak pewności siebie z uwagi na poczucie, że rodzicowi nie podoba się np. to jak wygląda.

**Brak negatywnych komentarzy istotny jest szczególnie w obszarze wyglądu.** Okres nastoletni charakteryzuje się tym, że człowiek mocno koncentruje się na tym, jak wygląda i jakie zmiany zachodzą w jego ciele. Szczególnie wrażliwe na tego typu uwagi mogą być dzieci, które dorastają szybciej lub później niż swoi rówieśnicy. **Zwracanie uwagi przez dorosłych na pierwszy zarost, czy zaokrągloną sylwetkę, może wywoływać u dziecka wstyd i niepokój, nawet w sytuacji, kiedy komentarz jest komplementem.** Trądzik, nadwaga, zbyt niski lub zbyt wysoki wzrost, zbyt duży lub zbyt mały biust może stanowić dla dziecka duży kompleks, który zajmuje mu sporą część uwagi w codziennym dniu. **Gdy przypomnimy sobie specyfikę myślenia nastolatka, staje się jasne, dlaczego wygląd jest tak ważny. Dominuje tu egocentryzm młodzieńczy, poczucie bycia w centrum uwagi innych, bycia obserwowanym, poczucie, że inni koncentrują się na nastolatku tak samo intensywnie, jak na sobie samym.**

## Jakie są emocje nastolatka?

Dla zrozumienia całokształtu funkcjonowania nastolatka również ważna, jak sfera myślenia, jest **sfera emocjonalna**. Często zdarza się słyszeć od dorosłych, że to hormony w okresie dojrzewania są sprawcą problemów emocjonalnych czy problemów w zachowaniu nastolatka. Jednak związek pomiędzy hormonami okresu dojrzewania i:

- 1) zachowaniem agresywnym jest bezpośredni u chłopców, ale niejasny u dziewcząt;
- 2) zachowaniami depresyjnymi: tutaj wyniki różnych badań są sprzeczne i nie pozwalają na jednoznaczną odpowiedź;
- 3) labilnością nastrojów - tutaj nie ma wystarczających dowodów na to, że w okresie adolescencji chwiejność jest skutkiem działania hormonów.

Niezależnie od przyczyny nietrudno w tym okresie zauważyć **bardzo intensywne przeżywanie emocji** przez nastolatka, a czasem doświadczanie **skrajnych nastrojów w dość krótkich odstępach czasu**.

Emocje nastolatka mogą wydawać się rozchwiane. Takie przeżywanie rzeczywistości i jego manifestacja może powodować w rodzicu frustrację i nie raz wystawiać opiekuna na próbę cierpliwości. Ta **labilność, chwiejność emocjonalna i siła przeżywanych emocji** wynik w dużej mierze z braku umiejętności radzenia sobie z wieloma nowymi sytuacjami, z którymi mierzy się nastolatek. W tym okresie dzieje się dużo i szybko na wielu płaszczyznach rozwoju. Zmiany następują w sferze biologicznej, psychologicznej i społecznej. Wywołuje to u nastolatka wiele różnych, intensywnych emocji, z którymi do tej pory nie miał do czynienia. **Emocje płynące z licznych zmian często są bardzo silne**, a dziecko w tym okresie rozwoju **nie ma jeszcze rozwiniętych umiejętności, pozwalających na ich kontrolę**. Dlatego emocje znajdują swoje ujście w nagłych wybuchach, trzaskaniu drzwiami czy zamykaniu się w pokoju przed światem.



Młodzież doświadcza też o wiele **więcej emocji ekstremalnych niż osoby dorosłe** (pozytywnych, jak i negatywnych). Z kolei pojawiający się w tym okresie **lęk** jest spowodowany świadomością niepewności i złożoności w postrzeganiu relacji ze światem. Najbardziej typowe: **smutek i przygnębienie** są dominującymi uczuciami w okresie nastoletnim, odczuwanymi często (Bee, 2004; Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2016; Chatizow, 2018; Schaffer, 2006; 214; Trempała, 2012). **Jest jednak „smutek”, który powinien dorosłych zaniepokoić.**

**O tym smutku i innych niepokojących problemach dzieci i dorosłych piszemy szerzej w trzeciej części naszego e-booka. Serdecznie zapraszamy do lektury!**

\*\*\*





Nasza baza literatury i inny źródeł, w oparciu o które powstał e-book; źródeł, które warto przeczytać, sprawdzić, zobaczyć, aby wiedzieć jeszcze więcej 😊:

Arseniuk, R. (2013). Dorastanie–kryzys i powtórna szansa na rozwój. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.

Bee, H. (2004). Psychologia rozwoju człowieka, Poznań: Wydawnictwo Zyska i S-ka.

Brzechwa, J., wiersz: Jajko, dostęp: : <https://miastodzieci.pl/piosenki/jajko/> [14.11.2024]

Brzezińska, A.I., Apelt, K. i Ziółkowska, B. (2016). Psychologia rozwoju człowieka, GWP: Sopot.

Chatizow, J. (2018). Depresja i samobójstwa dzieci i młodzieży. Warszawa: Difin.

Engeln, R. (2021). Obsesja piękna. Jak kultura popularna krzywdzi dziewczynki i kobiety. Virtualo.

Gurba, E. (2012). Nieporozumienia z dorastającymi dziećmi w rodzinie. Uwarunkowania i wspomaganie. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Kaczmarzyk, M. (2020). Systemowe spojrzenia na źródła problemów z nastolatkiem. EDUKACJA, 6.

Karmolińska-Jagodzick, E. (2016). Międzypokoleniowe relacje młodzieży z rodzicami. Wybrane konteksty edukacyjne. Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistycznej w Lesznie.

Piotrowski, K. , Wojciechowska, J., Ziółkowska, B. (2014). Rozwój nastolatka. Późna faza dorastania, [w:] A. Brzezińska (red.) Seria I „Niezbędnik Dobrego Nauczyciela”, tom 6. Wydawca: Instytut Badań Edukacyjnych. dostępne: [http://eduentuzjasci.pl/images/stories/publikacje/NDN/rozwój/NDN\\_Rozwoj\\_dziecka\\_6\\_Pozna\\_faza\\_dorastania.pdf](http://eduentuzjasci.pl/images/stories/publikacje/NDN/rozwój/NDN_Rozwoj_dziecka_6_Pozna_faza_dorastania.pdf)

Sokołowska, E. i Załobcka-Żytka, L. (2013). Psychologia rozwojowa dla klinicystów. Przykładowe ćwiczenia i interwencje. Otwock: Wydawnictwo: Fraszka Edukacyjna.

Schaffer, R. (2006). Rozwój społeczny. Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Schaffer, R. (2014). Psychologia dziecka. Warszawa: PWN.

Trempała, J. (red.) (2012). Psychologia rozwoju człowieka. Podręcznik akademicki. Warszawa: PWN.

## Kim jesteśmy?

Nasz zespół autorski tworzony jest magistrantki psychologii w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Śląskiego: **Julię Pawełczak, Hannę Błoch, Natalię Morawiec, Klaudię Olszewską i Dominikę Plewniak**. Mentorką sprawującą opiekę merytoryczną, organizacyjną i dydaktyczną nad zespołem jest psycholog kliniczny **dr Anna Kołodziej-Zaleska, prof. UŚ**.

**Członkinie zespołu są żywo zainteresowane tematyką rodzicielstwa, dziecka oraz rodziny**, a także miejscem, jakie zajmuje psychologia w tych obszarach. **Zespół tworzą osoby, podejmujące poza studiami wiele różnorodnych aktywności**, takich jak: członkostwo w kołach naukowych, udział w festiwalach nauki i konferencjach, a także aktywne działanie w projektach badawczych. Za wyróżniającą się aktywność studencką oraz osiągnięcia w nauce wielokrotnie zostały wyróżniane stypendiami. **Mentorka zarówno badawczo, jak i dydaktycznie oraz praktycznie jako psycholog kliniczny dzieci i młodzieży, zaangażowana jest w podejmowaną przez zespół problematykę**. Tym co wyróżnia nasz zespół jest więc trafna synteza teorii pochodzącej z najnowszych badań oraz praktycznego spojrzenia na psychologiczne aspekty rozwoju dziecka, rodziny i rodzicielstwa.

## Jaki jest dokładnie cel naszych działań?

**Celem działań zespołu było zgłębianie i poszerzanie wiedzy o problemach i szansach współczesnych rodziców**. Nasza intensywna praca polegała na **gromadzeniu najnowszej literatury polskiej i światowej** w tym obszarze, a także podejmowaniu dyskusji dotyczącej kondycji dzieci, nastolatków i rodziców oraz przemian dokonujących się we współczesnych rodzinach.

**Pomysłem zespołu było stworzenie treści i materiałów, które mają pomóc dorosłym lepiej rozumieć siebie samych oraz swoje dzieci.** Główną ideą przyświecającą nam podczas działań była chęć poszerzania wiedzy z mniej upowszechnianych obszarów psychologii rodziny, co w naszej ocenie może **realnie wpłynąć na lepsze rozumienie rozwoju dzieci i rodziny** i bardziej efektywne tworzenie oddziaływań pomocowych dla polskich rodziców.

**Zgromadzoną wiedzę starałyśmy się zsyntetyzować i przekazać odbiorcom tak,** aby w myśl równości dostępu do wiedzy, **mogła trafić ona do wielu** rodziców, dziadków, opiekunów, nauczycieli, profesjonalistów pracujących z dzieckiem i rodziną, studentów itd. **i być rozumiana** przez niemal każdego.

Dla naszego zespołu **ważne jest promowanie nauki**, ponieważ głęboko wierzymy, że **wiedza poparta trafnymi i wiarygodnymi badaniami jest najbardziej jakościowa.** Jednocześnie zdajmy sobie sprawę, że naukowe treści są zbyt trudne dla przeciętnego odbiorcy. Z kolei – patrząc z innej perspektywy – obserwujemy znaczącą „psychologizację” dyskursu społecznego, natłok informacji o treściach psychologicznych, również dotyczących dziecka i rodziny. Niekoniecznie mają one jednak poparcie w dowodach empirycznych.

Mamy nadzieję, że udało nam się wypracować sposób na: **efektywne i jednocześnie efektowne, nowoczesne i jednocześnie mocno osadzone w nauce, popularyzowanie wiedzy** na temat psychologii rodziny w **3-częściowym e-booku „Kompas dla rodziców. Wiedza o rozwoju dziecka i rodziny w pytaniach i przyjaznych odpowiedziach”.**

## **Kilka słów o autorkach:**

**Anna Kołodziej-Zaleska** jest doktorem nauk społecznych w dyscyplinie psychologia, profesorem Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, absolwentką psychologii oraz filologii polskiej, specjalistą psychologii klinicznej w obszarze psychologii klinicznej dzieci i młodzieży. Ma doświadczenie pracy jako psycholog w szkole, w przedszkolach oraz poradniach. Jako wieloletni dydaktyk akademicki prowadzi zajęcia z psychologii rozwoju człowieka i psychologii bliskich więzi

Jej praca naukowa koncentruje się głównie na problematyce kryzysów rodzinnych i trudności rozwojowych doświadczanych w kontekście systemu rodzinnego, z uwzględnieniem znaczenia zasobów indywidualnych i społecznych. Dorobek naukowy zawiera artykuły publikowane w czasopismach naukowych, współpracę międzynarodową i interdyscyplinarną, książki, rozdziały oraz konferencje naukowe.

Działania praktyczne wiążą się głównie z diagnozą rodziców oraz wspieraniem zdrowia psychicznego dzieci, nastolatków i rodziców doświadczających normatywnych i nienormatywnych kryzysów rodzinnych.

**Julia Pawełczak** jest studentką V roku psychologii w Uniwersytecie Śląskim. W obszarze jej zainteresowań centralne miejsce zajmują problemy współczesnego rodzicielstwa, a szczególnie zjawisko wypalania się w roli rodzica. Swoją przyszłą aktywność zawodową planuje podjąć w obszarze psychologii rozwojowej, pracując z dziećmi, młodzieżą i ich rodzinami, głęboko wierząc, że dzieciństwo to wrażliwy okres szczególnych zmian i wyzwań, które odpowiednio poprowadzone, mogą zapoczątkować w przyszłości. Podejmowała liczne praktyki oraz wolontariaty, m.in. w Ośrodku Interwencji Kryzysowej, Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, na Oddziale Dziennym Psychiatrycznym. Zaangażowana badawczo w kilka ogólnopolskich i międzynarodowych projektów naukowych o różnorodnej tematyce. Szczególnie aktywna w Studenckim Kole Psychoterapii i Treningu Psychologicznego w Uniwersytecie Śląskim, w którym pełniła rolę Przewodniczącej. W wolnych chwilach pogłębia swoją wiedzę z zakresu Polskiego Języka Migowego, aby w przyszłości móc świadczyć pomocą psychologiczną także Głuchym i ich rodzinom.

**Hanna Błoch** jest studentką V roku psychologii na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach oraz aktywną członkinią zespołu badawczego PREPARE LAB, który zajmuje się psychologią prokreacji i rodzicielstwem. W ramach swojej działalności naukowej brała udział w ogólnopolskich i międzynarodowych badaniach, pogłębiając wiedzę z różnorodnych obszarów takich jak psychologia prokreacji, psychologia miłości, a także percepcja sztuki. Jest autorką referatów prezentowanych na konferencjach naukowych, gdzie poruszała zagadnienia związane ze zdrowiem psychicznym oraz snem u kobiet w ciąży i po porodzie. W ramach swojej pracy magisterskiej realizuje swoje pasje, prowadząc samodzielnie zaprojektowany eksperyment naukowy. To wyjątkowe przedsięwzięcie pozwala jej rozwijać umiejętności badawcze. Z pasją angażuje się w działania psychoedukacyjne, dzieląc się swoją wiedzą. Chętnie angażuje się w projekty, które mają na celu popularyzowanie wiedzy i wspieranie zdrowia psychicznego. Jednym z nich był autorski webinar skierowany do kobiet w ciąży, prowadzony w zespole przy współpracy ze szkołą rodzenia.

Doświadczenie zawodowe zdobywała w trakcie stażu w Fundacji Wspierania Rozwoju Dziecka oraz praktyk w Centrum Rozwoju Dzieci Bardziej Kreatywne, co pozwoliło jej bliżej poznać specyfikę pracy z dziećmi w kontekście ich rozwoju i kreatywności. Ukończyła również kurs Racjonalnej Terapii Zachowania, co wzbogaciło jej warsztat pracy o praktyczne umiejętności i narzędzia pracy. Obecnie jest w trakcie realizacji przygotowania pedagogicznego, które umożliwi jej zdobycie uprawnień do pracy z dziećmi, co stanowi kolejny krok w rozwoju jej kariery zawodowej.

Jej główne zainteresowania obejmują psychologię rodziny, relacje międzyludzkie oraz psychodietetykę. Znajduje to odzwierciedlenie w jej pasji do wspierania i promowania zdrowia psychicznego zarówno jednostek, jak i rodzin.



**Natalia Morawiec** jest studentką V roku psychologii w Uniwersytecie Śląskim w Katowicach, realizuje także Blok Kształcenia Nauczycielskiego w celu uzyskania uprawnień pedagogicznych. Ukończyła szkolenie z Racjonalnej Terapii Zachowania i jest certyfikowaną trenerką umiejętności społecznych.

Nieprzerwanie od początku studiów jest aktywna badawczo. Zaczynała od prowadzenia i koordynowania badań w ramach Studenckiego Koła Psychoterapii i Treningu Psychologicznego w Uniwersytecie Śląskim, a później brała udział w grantowych projektach naukowych. Uczestniczyła w kilku konferencjach o zasięgu ogólnopolskim. Jej zainteresowania badawcze są związane z psychologią prokreacji i rodzicielstwem. W ramach pracy magisterskiej prowadzi badania na temat traumy poporodowej. Uzyskała Wyróżnienie Rektora Uniwersytetu Śląskiego za osiągnięcia naukowe, działalność popularnonaukową oraz działalność społeczną.

Aktualnie pracuje jako trenerka umiejętności społecznych, prowadząc zajęcia grupowe rozwijające kompetencje dzieci w wieku 6-12 lat. Realizowała liczne praktyki i wolontariaty, m.in. w oddziale psychiatrycznym zamkniętym, w oddziale dziennym psychiatrycznym, w Opiniodawczym Zespole Sądowych Specjalistów, w szkole średniej oraz w Stowarzyszeniu Osób Niepełnosprawnych i Ich Rodzin OMNES. Popularyzacja nauki nie jest jej obca – przez kilka lat współprowadziła podcast psychoedukacyjny, przybliżający wiedzę naukową w przystępny sposób.

**Klaudia Olszewska** jest studentką V roku psychologii na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach. Jest częścią zespołu badawczego PREPARE LAB, który badawczo zajmuje się psychologią prokreacji. Ukończyła szkolenie Racjonalnej Terapii Zachowania, Trenera Umiejętności Społecznych i Pomelody Masterclass. Obecnie jest w trakcie realizacji Przygotowania Pedagogicznego w celu nabycia uprawnień do pracy z dziećmi w placówkach oświaty. W toku studiów aktywnie angażowała się w działalność badawczą Koła Psychoterapii i Treningu Psychologicznego na Uniwersytecie Śląskim. Brała również udział w międzynarodowych grantowych projektach naukowych oraz w kilku konferencjach ogólnopolskich w charakterze prelegenta. Aktywnie również zajmowała się promowaniem nauki współtworząc podcast psychoedukacyjny "Uświadom Sobie", który miał na celu przybliżyć wiedzę naukową z obszaru psychologii w przystępny sposób. W obszarze badań w szczególności interesuje się rozwojem dzieci oraz psychologią prokreacji i motywacją do rodzicielstwa. Tematy te znajdują odzwierciedlenie w pracy magisterskiej autorki, w której skupia się na kryzysie bezdietności i motywacji do macierzyństwa.

Swoje doświadczenie w pracy z dziećmi nabywa już od 3 lat, będąc animatorem czasu wolnego oraz prowadząc zajęcia umuzykalniające dla dzieci i rodziców, co pozwala jej łączyć wiedzę nabytą w toku studiów z doświadczeniem praktyki zawodowej.

**Dominika Plewniak** jest studentką V roku psychologii na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach. Doświadczenie w pracy z dziećmi zaczęła zdobywać już w 2018 roku w ramach wolontariatu w Stowarzyszeniu Pomocy Dzieciom i Młodzieży „Dom Aniołów Stróżów”, a także podczas realizacji praktyk zawodowych w szkole podstawowej oraz poradni psychologiczno-pedagogicznej. Nieustannie poszerza swoje kompetencje, pracując jako animator czasu wolnego i biorąc udział w organizacji wielu różnorodnych wydarzeń organizowanych dla dzieci. Podczas studiów realizowała projekt psychoedukacyjny, współprowadząc podcast „Uświadom sobie”, którego celem była popularyzacja wiedzy z zakresu psychologii. Zaangażowana członkini Koła Psychoterapii i Treningu Psychologicznego, działającego na Uniwersytecie Śląskim, a także autorka bajek terapeutycznych. Posiada kwalifikacje Trenera Umiejętności Społecznych, ukończyła szkolenie z Racjonalnej Terapii Zachowania oraz jest w trakcie realizacji Bloku Kształcenia Nauczycielskiego. Brała udział w szkoleniach poświęconych sposobom aktywizacji uczniów, pracy z traumą oraz pomocy dzieciom z trudnościami. W swojej działalności badawczej zajmuje się problematyką stosowania kar w procesie wychowawczym, starając się poznać przyczyny decydowania się na konkretne metody wychowawcze. Obecnie pracuje jako popularyzatorka nauki, prowadząc zajęcia w szkołach i placówkach kultury dla dzieci, które w przystępny sposób pozwalają im poznać nauki ścisłe. Realizuje się również poprzez działalność artystyczną, tworzy bajkowe ilustracje, maluje farbami akrylowymi, akwarelami, tworzy grafiki na ubraniach i porcelanie. Ma w swoim doświadczeniu także prowadzenie cyklu warsztatów artystycznych dla dzieci.