



# 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  
3

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...**

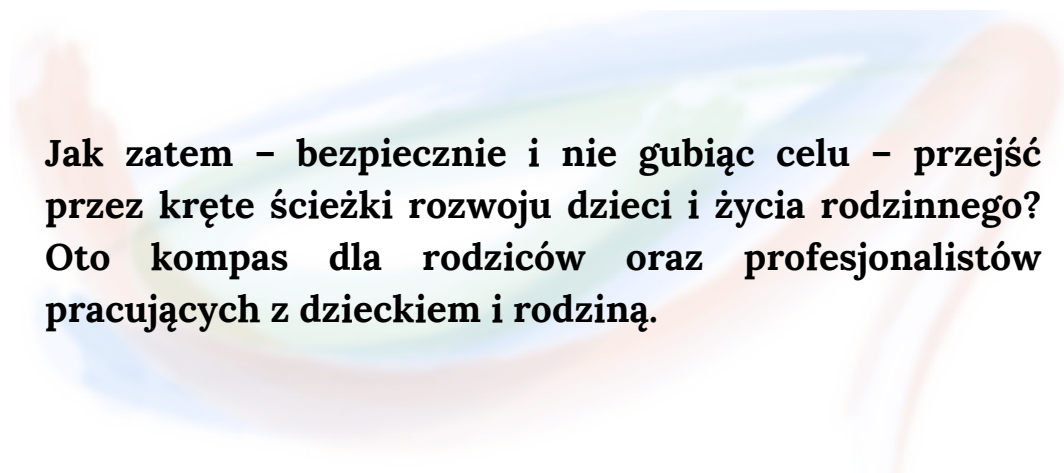
**część 2: Aby się nie zgubić...**

**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 trzecia**  
**Gdy trzeba szukać dobrej**



# **Moje dziecko i jego problemy**

## Złe zachowanie czy problem natury psychicznej?

Czasem smutek i inne emocje negatywne dziecka ujawniają się w takiej formie, która jest dla dorosłych irytująca. Zdarza się, że rodzice szukają wówczas pomocy profesjonalisty, ale najczęściej zgłaszają wówczas problemy z zachowaniem nastolatka czy problemy wychowawcze, jakich doświadczają. Należy jednak pamiętać, że dziecko czy nastolatek mogą doświadczać trudności natury psychicznej, które my dorośli postrzegamy jako złe zachowanie.

Przykładem najbardziej charakterystycznym jest depresja dzieci i młodzieży, która różni się znacząco od depresji dorosłych. Ciekawe zestawienie objawów różnicujących można znaleźć w książce Chatizow (2018) „Depresja i samobójstwa dzieci i młodzieży”:

Wybrane objawy depresji dzieci, młodzieży i dorosłych (za: Chatizow, 2018)

OBJAWY	DOROŚLI	MŁODZIEŻ	DZIECI
<b>brak radości</b>	często	często	rzadko
<b>problemy ze snem, z apetytem</b>	bardzo często	często	rzadko
<b>drażliwość</b>	często	często	bardzo często
<b>autoagresja</b>	rzadko	bardzo często	rzadko
<b>skargi somatyczne</b>	często	bardzo często	bardzo często
<b>brak energii, spowolnienie</b>	często	często	wahania

Dobłą egzemplifikacją trudności w dostrzeganiu depresji u młodych osób stanowi też film Reżysera Życia „(Nie)widzialna nastoletnia depresja”.

## Na co zwrócić uwagę w funkcjonowaniu Twojego dziecka i co może być przesłanką do poszukiwania pomocy?

### Zaburzenia afektywne

Rozumiane jako zaburzenia nastroju, wśród których najczęściej wymienia się depresję. Jak już wskazano wyżej, depresja dzieci i nastolatków jest różna od depresji dorosłych. Nie musi wiązać się z przeżywaniem smutku, częściej raczej z zachowaniami agresywnymi czy skarżeniem się na problemy pochodzące z ciała. W zachowaniu nastolatka w szczególności warto zwrócić uwagę na to, czy nie pojawia się forma autoagresji w postaci uszkodzeń ciała, czy też wypowiedania się wrogo o samym sobie. Kluczowym jest zareagowanie w tych sytuacjach w szczególności, jeżeli są one zagrażające życiu dziecka.

Wyżej przytoczone objawy są charakterystyczne dla nastolatków i odróżniają się od symptomów depresji u dorosłych. Jednak objawami dotyczącymi zarówno dorosłych, jak i nastolatków są:

- obniżony nastrój w tym dominujący smutek lub poczucie obojętności
- brak odczuwania przyjemności, czyli anhedonia
- przeświadczenie o byciu bezwartościowym
- nieuzasadnione poczucie winy
- znaczny spadek energii i spowolnienie
- szybsze męczenie się
- trudności w skoncentrowaniu się i utrzymaniu uwagi (por. Jankowicz, 2018; por. Grzegorzewska, Cierpiałkowska, Borkowska, 2024)



## Na co jako rodzic możesz zwrócić uwagę u swojego dziecka, aby nie przegapić rozwoju zaburzenia afektywnego u swojego dziecka?

- Dziecko ma wyraźnie obniżony nastrój od dłuższego czasu
- Nie wyraża chęci do podejmowania wcześniej lubianych zajęć
- Nastolatek izoluje się i unika chodzenia do szkoły lub na spotkania z bliskimi
- Wykazuje trudności w szkole i uczeniu się
- Widoczny jest brak motywacji i poczucie bycia niewystarczającym
- Pojawia się brak apetytu
- Pojawia się też znaczna senność i drzemki w ciągu dnia lub trudności z przespianiem nocy
- Dziecko wyraża obojętność i zniechęcenie
- W rozmowach dziecko wypowiada się źle o samym sobie
- Robi sobie krzywdy lub wykazuje innej formy agresji wobec siebie
- Skarży się na dolegliwości somatyczne
- Znacznie zaniedbuje siebie i swoją higienę
- Buntuje się względem zakazów i podejmuje zachowania ryzykownych np. zażywa substancje psychoaktywne czy podejmuje niebezpieczne zachowania seksualne
- Mówi, że boi się przyszłości i nie robi planów długoterminowych
- Można zauważyć niepokojące treści samobójcze (por. Jankowicz, 2018; por. Grzegorzewska, Cierpiałkowska, Borkowska, 2024).

Wszystkie powyższe zachowania, które utrzymują się dłuższy czas wymagają zareagowania i szukania pomocy u specjalistów. Każdemu zdarzają się lepsze i gorsze dni, jednak utrzymujące się wymienione wyżej objawy mogą wskazywać na zaburzenie zdrowia psychicznego u Twojego dziecka.

## Nadużywanie substancji psychoaktywnych

W obecnych czasach dostęp do substancji odurzających takich jak alkohol, narkotyki czy dopalacze jest bardzo powszechny. Okres nastoletni w szczególności sprzyja sięganiu po różne doznania związane z używkami, ponieważ młodzi ludzie nastawieni są na eksplorację i szukanie nowych doświadczeń. Dodatkowym czynnikiem, który sprzyja sięganiu po substancje psychoaktywne jest chęć pozyskania akceptacji rówieśników, która w tym okresie życia jest dla nastolatków kluczowa. Nie można również zapomnieć o tym, że młodzi ludzie są w szczególności narażeni na doświadczanie silnego stresu z uwagi na okres życia, w jakim się znajdują oraz zmaganie się z przeciwnościami życia codziennego.

Wraz z rosnącą popularnością różnych form substancji psychoaktywnych kluczowym jest, aby orientować się w trendach panujących wśród nastolatków i uświadamiać młodych ludzi o szkodliwości oraz konsekwencjach przyjmowania używek. Najpopularniejsze substancje psychoaktywne po jakie sięga młodzież to: alkohol, nikotyna, marihuana/haszysz, leki nasenne i uspokajające, dopalacze i substancje wziewne.

## Jeśli jako rodzica martwi się problem nadużywania substancji psychoaktywnych, zobacz, co powinno wzbudzić wątpliwość:



- Znaczna pobudliwość lub spowolnienie u Twojego dziecka
- Rozdrażnienie
- Trudności z koncentracją i utrzymaniem uwagi
- Zachowania agresywne i wulgarne wypowiedzi
- Znacznie polepszony nastrój
- Grono znajomych Twojego dziecka
- Doświadczanie bólu głowy lub skargi na inne objawy z ciała
- Zaniedbywanie obowiązków domowych i szkolnych
- Trudności ze snem i nieregularne wstawanie oraz kładzenie się spać
- Łamanie zasad w domu i w szkole
- Próby pozyskania pieniędzy np. kradzież lub sprzedaż czegoś.

**Każda z substancji będzie w różny sposób wpływać na Twoje dziecko. Ważne jest, aby być wyczulonym na pojawiające się odstępstwa od normalnego funkcjonowania.** Przyjmowanie substancji psychoaktywnych, nieważne w jakiej formie, jest szkodliwe i może prowadzić do uzależnienia, a uzależnienie od niektórych substancji zagraża życiu, dlatego tak ważne jest, aby reagować już na wczesnych etapach. Jednak warto pamiętać, że w życie nastolatka wpisane jest eksperymentowanie, dlatego pamiętaj, aby zadbać o relacje z Twoim dorastającym dzieckiem i próbować poznać kontekst sytuacji i podejmowania zachowań ryzykownych (Ostaszewski, 2017).

## Zaburzenia zachowania

Mówiąc o zachowaniu u nastolatków, po raz kolejny trzeba wziąć poprawkę na to, że to, co dorośli postrzegają jako zachowanie nieakceptowalne, bardzo często jest zupełnie niealarmujące w ocenie specjalistów zdrowia psychicznego, z uwagi na okres rozwojowy, w jakim są nastolatki. Stąd, kiedy chcemy mówić o zaburzonym zachowaniu, nie mamy na myśli sporadyczne niepodporządkowanie się zasadom czy trzaśnięcie drzwiami. Zaburzenia zachowania pojawiają się wtedy, kiedy nieakceptowalne zachowanie nastolatka staje się dla niego regułą i reaguje w nieadekwatny sposób stale, w szczególności, jeżeli towarzyszy temu chęć bycia okrutnym wobec innych.

Zaburzenia zachowania można podzielić na:

- **Zaburzenia zachowania (CD)**, czyli trwałe zachowanie polegające na **pogwałceniu praw innych osób i podstawowych norm społecznych**
- **Zachowania opozycyjno-buntownicze (ODD)**, w których nie dochodzi do pogwałcenia praw innych, ale charakteryzuje się **brakiem posłuszeństwa i wrogością**

W zależności od nasilenia zachowań nieakceptowalnych społecznie i form, które przyjmuje, będziemy mówić o którymś z powyższych zaburzeń zachowania.

## Zaburzenia zachowania (CD) - na co zwrócić uwagę u nastolatka?

- Powtarzające się wybuchy złości
- Skłonność do ciągłego kłócenia się
- Zachowanie nacechowane mściwością i wrogością w stosunku do bliskich osób
- Celowe łamanie reguł pomimo konsekwencji
- Niewywiązywanie się z obowiązków domowych i szkolnych
- Konflikty z prawem
- Zachowanie agresywne i wulgarne w stosunku do ludzi lub zwierząt
- Nieprzejmowanie się innymi i niezważanie na uczucia innych
- Podejmowanie zachowań ryzykownych np. zażywanie substancji psychoaktywnych czy podejmowanie ryzykownych zachowań seksualnych
- Otaczanie się znajomymi, którzy również łamią normy społeczne
- Wdawanie się w bójki
- Niszczenie własności innych
- Późne powroty do domu
- Dopuszczanie się kradzieży

## Zachowania opozycyjno-buntownicze (ODD) - na co zwrócić uwagę u nastolatka?



- Buntowanie się przeciwko autorytetom
- Nieprzestrzeganie zasad w szkole i w domu
- Zachowanie nacechowane mściwością i wrogością w stosunku do innych osób
- Skłonność do kłócenia się i prowokowania innych
- Powtarzające się wybuchy złości
- Zaniebywanie obowiązków szkolnych i domowych
- Wagarowanie
- Uciekanie z domu
- Skłonność do kłamania i oszukiwania

W zależności jaką formę przyjmują zachowania buntownicze czy nieakceptowalne, ważne jest, aby wiedzieć z czego one wynikają, przyczyny kłopotliwego zachowania są bowiem różne. Każde z zaburzeń ma wpływ na codzienne funkcjonowanie i brak interwencji ze strony specjalistów może skutkować wykształceniem się osobowości antyspołecznej (Cygan, 2021).

## Zaburzenia odżywiania

Jak już wyżej wspomniano, okres nastoletni jest ściśle związany z kształtowaniem się tożsamości. Jeżeli pojawi się “zamęt” w tym procesie, możemy zaobserwować negatywny skutek w postaci niezdrowych, negatywnych i szkodliwych zachowań i myśli nastolatka związanych z jedzeniem oraz własnym ciałem.

**Tym, co może determinować rozwój zaburzeń odżywiania są: poczucie utraty kontroli nad własnym ciałem, konflikty dotyczące roli płciowej, trudności w osiągnięciu autonomii, stres związany z funkcjonowaniem w społeczeństwie, doświadczenia seksualne czy normy kulturowe związane z wyglądem** (Brzezińska, Apelt, Ziółkowska, 2016).

Zaburzeń odżywiania czy łaknienia jest wiele i mogą przyjmować różne formy. Mają one jednak wspólny mianownik w postaci: nieprawidłowego stosunku do jedzenia i własnego ciała i specyficznego sposobu odżywiania się dotyczącego ilości spożywanego jedzenia, kontekstu spożywania posiłków itp. (Grzegorzewska, Cierpiałkowska, Borkowska, 2024).



## Na co jako rodzic możesz zwrócić uwagę, aby nie przegapić rozwoju zaburzenia odżywiania u Twojego dziecka:

- Znaczny spadek lub wzrost wagi u nastolatka
- Regularność lub brak spożywania posiłków
- Narzucanie sobie ograniczeń w obszarze odżywiania się przez nastolatka
- Testowanie różnych diet
- Nadmierne zainteresowanie kalorycznością lub składem produktów
- Intensywna aktywność fizyczna, która może również odbywać się w ukryciu
- Niepokojące przekonania czy opinie na temat własnego ciała u Twojego dziecka
- Emocje, jakie towarzyszą nastolatkowi przy poruszaniu tematu jedzenia
- Występowanie u dziecka lęku lub poczucia wstydu związanego z jedzeniem
- Izolowanie się od członków rodziny lub znajomych podczas posiłków
- Zbyt duże lub zbyt skromne porcje spożywanych posiłków
- Długość spożywania przez dziecko posiłków
- Idole nastolatka oraz osoby obserwowane przez dziecko w mediach społecznościowych
- Spotykanie się dziecka z komentarzami odnośnie sposobu odżywiania się lub własnego ciała

**Przyglądając się każdemu z powyższych aspektów, należy pamiętać, że okres dojrzewania to czas eksplorowania i poznawania samego siebie, dlatego niektóre zachowania mogą występować i nie będą one świadczyć o zaburzeniach odżywiania. Jednak warto trzymać rękę na pulsie i szukać pomocy, jeżeli któreś z zachowań wyda się bardziej niepokojące.**



## Zaburzenia lękowe

Zaburzenia lękowe wiążą się z nadmiernymi zmartwieniami, lękami i negatywnymi przekonaniem, unikaniem określonych sytuacji lub obiektów oraz objawami fizycznymi, takimi jak przyspieszone bicie serca, szybki, płytki oddech, pocenie się i ból brzucha lub klatki piersiowej. Zaburzenia lękowe mogą przejawiać się w różnych formach, ale mają one pewne **wspólne cechy: przecenianie rzeczywistego zagrożenia, niedocenianie własnych możliwości radzenia sobie oraz to, że zaburzenie wpływa na codzienność** - na przyjaźnie, życie szkolne i rodzinne (Szałas & Bryńska, 2021).

Odczuwanie łagodnego poziomu lęku jest potrzebne, ponieważ służy to ochronie naszego bezpieczeństwa - doświadczamy niepokoju, gdy coś nam zagraża. Jednak gdy odczuwamy lęk przewlekłe na wysokim poziomie, może to być dla nas wyniszczające. Część dzieci i nastolatków potrafi mówić o swoich obawach, zmartwieniach, doświadczaniu napięcia lub stresu. **Zdarza się jednak, że lęk objawia się u dziecka tylko przez objawy fizyczne**, na przykład:

- zmęczenie, ogólne napięcie mięśni, utrata pamięci i trudności z koncentracją, złe samopoczucie, bezsensowność, suchość w ustach
- kołatanie serca, tachykardia, omdlenia, duszności, ucisk w klatce piersiowej
- biegunka, nudności, ból brzucha
- częste oddawanie moczu i parcie na mocz
- zawroty głowy, drętwienie, drżenie (Rockhill i in., 2010).

## Samookaleczanie i inne formy autodestrukcji

Samookaleczanie to ranienie własnego ciała. Najczęstsze formy samookaleczania to:

- przecinanie skóry żyłką lub innym ostrym przedmiotem (głównie na rękach lub nogach, ale też w innych, mniej widocznych miejscach ciała)
- poparzenia wodą, parą wodną lub substancjami chemicznymi
- wrywanie włosów
- drapanie
- nakłuwanie się
- gryzienie (Rozenbajgier, 2020).

Dzieci i młodzież samookaleczają się w momencie silnego napięcia psychicznego aby odczuć chwilową ulgę. Często nie są świadomi, że w ten sposób wyrządzają sobie krzywdę; chcą w ten sposób zapomnieć o problemach (Januszewski, 2018). Samookaleczanie pełni wówczas **funkcję regulacji emocji, napięcia emocjonalnego**. Nastolatek chce: poczuć ulgę, odprężyć się, rozładować napięcie, poczuć coś czy przestać coś innego, a poczuć ból, uwolnić się od pustki (por. Babiker & Arnold, 2003).

Wśród innych powodów samookaleczeń wskazuje się na chęć **uzyskania przez nastolatka poczucia kontroli i autonomii**, wpływu (nad ciałem, nad bólem, nad sobą), ale też bierze się pod uwagę **kwestie tożsamościowe** typowe dla tego okresu rozwoju (podkreślanie swojej indywidualności, przynależności do grupy) (Szałas & Bryńska, 2021). Nastolatki dokonują również samookaleczeń, **aby zasygnalizować otoczeniu swoje cierpienie, zwrócić na siebie uwagę, wywierać wpływ na innych**. Może być też tak, że samookaleczenie związane jest z **chęcią ukarania siebie** i bycia w roli ofiary, ale też może wiązać z **przeżyтыми doświadczeniami traumy** (Babiker & Arnold, 2003; Szałas & Bryńska, 2021).

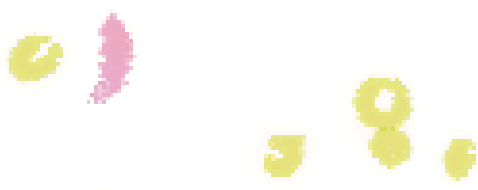
## Jakiego odsetka dzieci i nastolatków dotyczą problemy natury psychicznej współcześnie?

Według polskich szacunków, częstość występowania zaburzeń psychicznych dzieci i młodzieży osiąga wartość 13-16% (por. Moskalewicz, Wciórka, 2021; Polanczyk i in., 2015; za: Kluczyńska, Sokołowska, 2023). Z badań wynika, że jedno na 8 dzieci w wieku 7-17 lat doświadcza zaburzeń psychicznych. U osób w wieku 7-11 lat najczęściej występują zaburzenia lękowe. Nastolatki w grupie wiekowej 12-17 lat borykają się z zaburzeniami związanymi z używaniem substancji psychoaktywnych, zaburzeniami odżywiania oraz zaburzeniami afektywnymi. **5,7% badanych nastolatków doświadczyło w swoim życiu tendencji samobójczych** (Moskalewicz, Wciórka, 2021; za: Kluczyńska, Sokołowska, 2023). O kondycji zdrowia psychicznego świadczyć może ilość podejmowanych prób samobójczych – w 2021 roku zgłoszono 1496 takich prób. W tym samym roku samobójstwo było drugą najczęstszą przyczyną śmierci osób w wieku 15-19 lat, o czym informują dane GUS (Szredzińska, 2022).

W badaniach HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) z 2018 roku zauważono, że **wzrósł odsetek młodzieży w wieku 11-15 lat odczuwającej duży poziom stresu – doświadcza go 14,4% badanych**. Jednocześnie spadł odsetek nastolatków, którzy nie odczuwają stresu wcale – odpowiedzi takiej udzieliło 7,8% osób (Mazur, Małkowska-Szkutnik, 2018).

Trudności psychiczne dzieci mogą być dla nich przeszkodą w realizacji wymagań szkolnych i w budowaniu odpowiednich relacji z rówieśnikami czy z dorosłymi. Problemy w zakresie zdrowia psychicznego powodują też wzrost ryzyka wystąpienia zaburzeń psychicznych w dorosłości – ich konsekwencje są więc długoterminowe (Kluczyńska, Sokołowska, 2023).

## % dzieci z problemami zdrowia psychicznego



## Jakie są przyczyny gorszej kondycji psychicznej dzieci i nastolatków?

Badania dowodzą, że na pogorszenie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży duży wpływ miała pandemia COVID-19 (Racine i in., 2020; za: Kluczyńska, Sokołowska, 2023). Dystans społeczny oraz zamknięcie szkół zwiększyły problemy psychiczne młodych osób (Meherali i in., 2021). Pandemia i związana z nią izolacja nie sprzyjała rozwojowi zadań rozwojowych, jakie stoją przed dziećmi i nastolatkami. Nie pozwoliła na delikatne i stopniowe osvajanie się z przeżywanymi lękami, smutkami w kontakcie z innymi, nie pozwoliła na przeglądanie się w oczach innych jak w lustrach. Obnażyła też trudności naszego systemu wsparcia i ochrony zdrowia tak fizycznego, jak i psychicznego. Tym samym przyczyniła się do znacznego wzrostu problemów ze zdrowiem psychicznym.

Jest jednak wiele innych niż pandemia elementów współczesnego świata, które mogą stanowić czynniki ryzyka dla rozwoju dzieci i młodzieży. Interesującego przeglądu literatury i zestawienia takich czynników dokonała doktor Patrycja Curyło-Sikora (2022), pisząc o „supernowoczesnym” dzieciństwie (Błasiak, 2014, s. 22; Danilewicz, 2008; za: Curyło-Sikora, 2022) i wskazując, że dorastanie w dzieciństwie „supernowoczesnym” może skutkować pojawieniem się u dzieci zachowań przestępczych i agresywnych, ale też zaburzeń nastroju czy lęków, samobójstw, uzależnień; ogólnie pogorszeniem się ich kondycji psychicznej (za: Curyło-Sikora, 2022). Owo „supernowoczesne” dzieciństwo związane jest z dwoma aspektami:

**przyczyny**

- **kulturą konsumpcjonizmu** – dzieci są często celem reklam i działań marketingowych, co wpływa na ich rozwój, zwłaszcza w kontekście wszechobecnego kultu pieniądza i szybkiego rozwoju technologii. Mówi się o tym, że młode pokolenie żyje obecnie w „wirze marketingowym” (Błasiak, 2014, s. 23, za: Curyło-Sikora, 2022).
- **bardzo zróżnicowanymi i wieloaspektowymi doświadczeniami** – dzieci biorą udział w wielu różnych aktywnościach, spotykając różne osoby w różnych miejscach. Często brakuje im stałego rytmu i stabilizacji. Uczestniczą w wielu aktywnościach, które kiedyś były zarezerwowane tylko dla dorosłych lub dorośli aranżują zajęcia specjalnie dla dzieci, czynią dziecko uczestnikiem wielu dodatkowych aktywności. Świat dorosłych współcześnie ma wyraźne odbicie w rzeczywistości dzieci, co sprawia, że w dziecięcym świecie brakuje obecnie miejsca na spontaniczność i rozwój zgodny z potrzebami dziecka. Wszystko to może sprawić, że dzieci nie czują się bezpiecznie i mogą przejawiać trudności z budowaniem głębokich relacji z innymi.

**“supernowoczesne dzieciństwo”**

Współczesne dzieci doświadczają:

- **zbyt wielu różnych bodźców**, z którymi układ nerwowy dziecka nie potrafi sobie poradzić – dzieciom zapewnia się bardzo dużo, a nie zawsze jest to odpowiednie do ich rozwoju. Kiedy nie potrafią poradzić sobie z nadmiarem bodźców, ich zachowanie może stać się „trudne” lub „niegrzeczne”. Dzieci są ciągle stymulowane, spotykają się z mnóstwem wymagań, nadmiarem dóbr konsumpcyjnych i nieograniczonymi możliwościami. Czują presję, by być najlepszymi, przez co budują swoje poczucie wartości w oparciu o posiadane rzeczy i porównania z innymi, zamiast poznawać siebie. Taki nadmiar i jednocześnie niewystarczające dostarczanie tego, co naprawdę dzieciom potrzebne do rozwoju emocjonalnego prowadzą do smutku, przygnębienia, poczucia chaosu, osamotnienia i zagubienia (za: Curyło-Sikora, 2022).



- zbyt mało uwagi skoncentrowanej na potrzebach emocjonalnych – wiąże się ze wspomnianym wyżej brakiem czasu na spontaniczny rozwój dziecka i jego emocjonalność. Dzieci nie mają czasu na swobodny rozwój, bo muszą spełniać oczekiwania innych i ciągle się porównywać. Mówiąc o sytuacji dzieci w XXI wieku, Carl Honoré (2011; za: Curyło-Sikora, 2022) używa określenia „epoka dziecka zarządzanego” – najmłodsi mają wypełniać narzuconą im przez rodziców rolę, spełniając oczekiwania otoczenia.
- **pogarszająca się kondycja rodziny – w tym:**
  - coraz większa ilość separacji i rozwodów, rodzin typu patchwork
  - słabe umiejętności wychowawcze rodziców, ich bezradność wychowawca
  - niekorzystna atmosfera rodzinna - chaos, nastawienie na osiągnięcia, dominujący konsumpcjonizm (za: Curyło-Sikora, 2022)
  - nastawienie na indywidualny rozwój i autonomię jednostki (w tym rodzica), a nie na dobro rodziny,
  - doświadczanie trudności w zakresie realizowania swoich własnych, autonomicznych planów i wyzwań, ale w trwałej strukturze rodzinnej
  - brak czasu spędzonego wspólnie z rodzicami z uwagi na ściśle plany dnia (za: Curyło-Sikora, 2022)
  - doświadczany przez współczesnych rodziców stres rodzicielski i wypalenie rodzicielskie (o czym szczegółowiej można przeczytać w dalszej części tego e-booka).

Wszystko to wiąże się ostatecznie z brakiem wsparcia dziecka i niezrozumieniem jego potrzeb przy jednoczesnym stawianiu nadmiernych wymagań. Dbanie o rozwój poznawczy dziecka poprzez różne aktywności jest ważne, ale nie można zapominać o jego rozwoju emocjonalnym. Jednocześnie kluczowe jest dbanie o kondycję swoją jako rodzica oraz własnej rodziny.

## Czy mamy jakieś sposoby, by przeciwdziałać gorszej kondycji psychicznej dzieci i młodzieży i by wzmacniać ich zdrowie psychiczne?

Sama świadomość wymienionych powyżej przemian i związanych z tym trudności w rozwoju dzieci i młodzieży powinna być przedmiotem refleksji dorosłych. Warto zastanowić się, na które obszary współczesnego życia i związanych z nim trendów mamy wpływ, które możemy kontrolować, przeciwdziałać czy minimalizować w życiu dziecka.

Bez wątplenia zdrowie psychiczne jest elementem niezbędnym dla prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży oraz ich funkcjonowania społecznego (Kluczyńska, Sokołowska, 2023). Można powiedzieć, że zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży to:

- radzenie sobie przez dziecko z różnymi zadaniami w życiu, zarówno w rodzinie, wśród najbliższych, jak i w szkole czy w kontakcie z rówieśnikami
- umiejętność przeżywania i wyrażania uczuć w odpowiedni sposób
- zaufanie do samego siebie i świata, pozytywne myślenie o sobie, poczucie bezpieczeństwa
- radzenie sobie z codziennymi problemami i trudnymi sytuacjami
- umiejętność tworzenia bliskich, trwałych relacji i odczuwania współczucia wobec innych (Szymańska, 2014; Tabak, 2014; za: Kluczyńska, Sokołowska, 2023).



Dzieci i młodzież potrzebują szczególnej pomocy w chronieniu ich zdrowia psychicznego, zwłaszcza w obliczu opisanych wcześniej trudności doświadczanych współcześnie przez młode pokolenia. Dlatego też tak ważne jest wzmacnianie odporności psychicznej najmłodszych. Możemy wskazać na trzy źródła tej odporności, trzy jej składowe (za: Curyło-Sikora, 2022).

<b>Źródło odporności</b>	<b>Co się na nie składa?</b>
<b>“ja mam”</b>	relacje z innymi oparte na zaufaniu, wzory ról społecznych, określone reguły postępowania, pomoc w trudnych sytuacjach, zachęcanie do autonomii, dostęp do edukacji, służby zdrowia i służb pomocowych
<b>“ja jestem”</b>	“jestem kochany”, “jestem dumny z siebie i niezależny”, “jestem empatyczny i kochający”, “jestem pełen zaufania i nadziei”, “przyciągam uwagę innych osób”
<b>“ja mogę”</b>	“mogę rozwiązywać problemy”, “mogę się komunikować”, “mogę rozumieć swoje uczucia i radzić sobie z nimi”, “mogę tworzyć relacje z innymi pełne zaufania”

**Obszary, które są źródłami odporności psychicznej dzieci i młodzieży**

**W jaki sposób możemy je wzmacniać?**

“ja mam” wsparcie z zewnątrz (np. od rodziców, nauczycieli, rówieśników), które zapewnia poczucie bezpieczeństwa i przynależności

budowanie z dzieckiem dobrych relacji  
wspieranie dziecka, dbanie o to, żeby dobrze dogadywało się z rówieśnikami  
współpraca między rodzicami a nauczycielami

“ja jestem” wewnętrzne pozytywne cechy dziecka, jego uczucia, postawy i to, jak postrzega siebie i świat

tworzenie troskliwego środowiska  
rozwijanie umiejętności i cech dziecka, które pomagają radzić sobie z różnymi trudnościami, takich jak: empatia, aktywne słuchanie, asertywność, współdziałanie, samoocena, pozytywne i realistyczne postrzeganie siebie i własnego ciała, rozwiązywanie problemów, samokontrola, radzenie sobie ze stresem

“ja mogę” umiejętności społeczne i interpersonalne, które budują się poprzez kontakty z innymi



# **Rodzina w kryzysie i rodzicielskie trudności**

## Co znaczą dla dziecka trudności natury psychicznej rodzica?

Sytuację dzieci funkcjonujących w rodzinach mających problemy ciekawie opisuje Sunderland w książce „Odwrócona relacja”, książce mającej liczne implikacje praktyczne. Autorka podkreśla, że **problemy rodziców mogą odebrać dzieciom ich dzieciństwo**. W sytuacjach, w których rodzice zmagają się z dużymi trudnościami, dziecko nie może realizować swoich zadań rozwojowych, można powiedzieć, że stoi w miejscu. 13-latka, której rodzice kłócą się codziennie, a rozwodzą raz na tydzień, której ojciec jest chorobliwie zazdrosny o matkę, ograniczając jej jakiegokolwiek możliwości rozwoju i próbując od siebie uzależnić, a matka pozostaje bierna i wpisuje się w ten model, nie ma szans na własny rozwój. Dziewczyna taka nie będzie kształtowała swojej autonomii, tożsamości, nie będzie „testowała” siebie w pierwszych związkach, może nie mieć przyjaciół, nie będzie myślała o edukacji, planach na przyszłość. Zatrzyma się w rozwoju i będzie całą sobą skoncentrowana na relacji rodziców. Jak pisze Sunderland (2019),

**rodzic, który przejawia problemy emocjonalne, który przeżywa trudności życiowe, nie jest w stanie być wrażliwym, kompetentnym opiekunem.**

Depresyjna mama, której nie cieszy widok dziecka, która nie cieszy się z jego sukcesów, ponieważ pogrążona jest w smutku, nie daje szans dziecku na prawidłowy rozwój psychiczny. Czasem mowa jest o „dużych” problemach rodziny, takich jak: przemoc, alkoholizm, choroba psychiczna rodzica, śmierć i żałoba w rodzinie, **doświadczenie rozwodu rodziców**. Czasem jednak również coś, co rodzicom wydaje się nie mieć aż tak dużego znaczenia, jak **stres przeżywany przez rodzica, ciągły gniew, brak stabilności emocjonalnej** rodzica, problemy finansowe, wywiera ogromny wpływ na rozwój.

## problemy natury psychicznej rodziców

## Co, gdy rodzic przeżywa tak zwany stres rodzicielski?

**Stres rodzicielski jest problemem wielu rodziców.** Wzmacniany jest przez trudne sytuacje życiowe, takie jak wyżej opisano: rozwód rodziców, tworzenie rodziny patchworkowej czy inne: emigracja zarobkowa jednego z rodziców, wychowywanie dziecka przez mniej wydolnych wychowawczo dziadków (Louie i Cromer, 2017), opieka i wychowanie dziecka z niepełnosprawnościami czy różnymi trudnościami, ale także różne nieprzyjemnie czy traumatyczne przeżycia z własnego dzieciństwa.

**Wymagania związane z rolą rodzica, a także brak adekwatnych umiejętności radzenia sobie z napięciem mogą sprawić, że opiekun będzie doświadczał zwiększonego poczucia dyskomfortu, a nawet cierpienia związanego z pełnioną rolą rodzica** (Deater-Deckard, 1998). Takie zjawisko nazywane jest właśnie stresem rodzicielskim, który - jak już wspomiano - wzmacniany przez szczególnie trudne sytuacje życiowe, takie jak bieda, separacja partnerów czy samotne rodzicielstwo. Stres rodzicielski najczęściej związany jest z poczuciem ograniczenia możliwości i wolności ściśle powiązanymi z opieką nad dzieckiem czy dziećmi. Jednocześnie z poczuciem finansowych trudności i wydatków, jakie ponosi się, wychowując dziecko. Stres łączy się też z doświadczaniem trudności wychowawczych, poczuciem wstydu i zażenowania z powodu zachowania własnego dziecka.

**stres rodzicielski**

**Obecność stresu rodzicielskiego wpływa zarówno na samopoczucie i zdrowie psychiczne rodzica, jak i na jakość pełnionej przez niego opieki nad dzieckiem oraz na charakter ich wzajemnej relacji.** Wychowanie niektórych dzieci może być bardziej wymagające ze względu na obecność u nich “trudnego” temperamentu czy występowania niepożądanych zachowań. “Trudny” temperament jest tutaj rozumiany jako większa reaktywność, mniejsza elastyczność i większe trudności z dostosowaniem się (Ramos i in., 2005). Opieka nad dziećmi z takimi skłonnościami jest więc bardziej wyczerpująca dla rodzica, dlatego też może on doświadczać większego poziomu stresu rodzicielskiego. Ta zależność wydaje się być oczywista, jednak jak się okazuje, poziom stresu rodzicielskiego może zwrotnie wpływać również na zwiększenie problemów behawioralnych u dzieci, gdyż pozostają one pod opieką dorosłego, który nie jest w stanie regulować swoich emocji oraz utrzymać rutyny tak potrzebnej dziecku do wykształcenia poczucia bezpieczeństwa (Figner, Mackinlay, Wilkening, Weber, 2009). Zależność ta może mieć więc charakter cyrkularny. **Stres rodzicielski negatywnie może wpływać również na rozwój emocjonalny dzieci, ich poczucie własnej wartości oraz poziom doświadczanego lęku** (Fiese i Winter, 2010).

**wzajemne zależności: stres rodzica, a rozwój dziecka**

## Co redukuje stres rodzicielski?

Na zmniejszenie tego nieprzyjemnego stanu wpływa natomiast świadomość uzyskiwania korzyści wynikających z opieki nad dzieckiem, np. poczucie miłości (Louie, Cromer, Berry, 2017). Oznacza to, że jeśli rodzic - pomimo doświadczania tych trudności, nawet w większym czy dużym nasileniu - ma poczucie satysfakcji z własnego rodzicielstwa i z relacji z dzieckiem, a także postrzega fakt posiadania dziecka jako wartość, którą trudno przecenić, jako sens własnego życia, wówczas zyski niejako wyrównują ponoszone przez rodzica koszty, redukując poczucie stresu rodzicielskiego. Stąd tak ważne w relacji rodziców i dzieci są pozytywne interakcje, dobre i miłe chwile spędzane razem, poczucie, że pomimo pełnienia bardzo trudnej roli mamy czy taty jest się w stanie cieszyć dzieckiem, kontaktem i relacją z nim.



**jak obniżyć poziom stresu rodzica?**



**WYPALENIE  
RODZICIELSKIE**



## Czy można mówić o wypalonym rodzicu?

**Doświadczanie chronicznego kryzysu w rodzicielstwie oraz poczucia, że wyzwania związane z opieką nad dzieckiem znacznie przewyższają możliwości oraz zasoby rodzica, skutkuje zwiększeniem doświadczanego stresu rodzicielskiego, a to z kolei może prowadzić do wypalenia się w roli rodzica.**

Wypalenie rodzicielskie stanowi stosunkowo świeże spojrzenie na dolegliwości, z którymi zmagają się rodzice. Mimo to, koncepcja ta została już dość dobrze opisana przez badaczy, co więcej: powstają obiecujące koncepcje terapeutyczne, które za cel stawiają sobie pomoc rodzicom, którym wypalenie doskwiera.

Wszystkie te przeobrażenia społeczne, których efekty możemy zauważyć w XXI wieku, odciskają swoje piętno na współczesnym rodzicielstwie. Wysokie wymagania społeczne, presja ze strony otoczenia, dążenie do perfekcjonizmu to tylko kilka czynników, które powodują, że dorośli doznają stresu rodzicielskiego, który bezpośrednio związany jest również z coraz częstszym pojawianiem się wypalenia rodzicielskiego. Nie sposób jednak mówić o wypaleniu rodzicielskim bez uprzedniego zagłębienia się w początki koncepcji wypalenia, które analizowane było głównie na gruncie zawodowym i do dziś pozostaje jednym z lepiej przebadanych zjawisk psychologii pracy. Obecnie o kimś „wypalonym” mówi się najczęściej w obszarze zawodowym. Jest to spowodowane faktem, że o ile wypalić można się na wielu płaszczyznach, między innymi również jako rodzic czy partner, to jednak wypalenie zawodowe stanowiło pierwszą próbę uchwycenia i opisanego tego zjawiska. To właśnie z tego powodu wypalenie rodzicielskie oraz zawodowe mają podobny charakter i budzą podobne skojarzenia.

Za największą badaczkę wypalenia zawodowego z pewnością można uznać profesor Christinę Maslach, która jako pierwsza zbudowała koncepcję wypalenia zawodowego oraz stworzyła narzędzie do jego rzetelnego pomiaru. Profesor Christina Maslach dzieli wypalenie na trzy czynniki:

1. **emocjonalne wyczerpanie,**
2. **depersonalizację**
3. **poczucie dokonań osobistych** (Maslach, Schaufeli, Leiter, 2001).

Podobny, choć nie identyczny podział dotyczy wypalenia rodzicielskiego. Koncepcja Christiny Maslach, określa wypalenie jako psychologiczny zespół wyczerpania emocjonalnego, depersonalizacji oraz obniżonego poczucia dokonań osobistych, który może wystąpić u osób, które pracują z innymi ludźmi w pewien określony sposób (Sęk, 2012). W swoich początkowych założeniach, prof. Maslach uznała, że wypalenie zawodowe dotyka jedynie pracowników świadczących usługi społeczne, tzw. „helping professions”, czyli nauczycieli, wychowawców, psychologów, lekarzy, pielęgniarki czy pracowników socjalnych. To właśnie tę grupę zawodową, której charakterystyczną cechą jest świadczenie pomocy innym.

Według większości teorii wypalenie jest zjawiskiem rozwijającym się stopniowo, bardzo często jest również związane z nieadekwatnymi strategiami radzenia sobie. Obecnie uważa się, że jednym z czynników, które najsilniej wpływają na wystąpienie wypalenia, jest stres, który pojawia się w momencie nierównowagi między zasobami jednostki, a wymaganiami stawianymi przez człowieka. Helena Sęk (2012), zwraca jednak również uwagę na to, że wystąpienie wspomnianej rozbieżności nie jest wystarczającą siłą sprawczą, aby wypalenie się pojawiło. Niezwykle istotne są również niepowodzenia w realizowaniu własnych działań zaradczych, podejmowanych w celu obniżenia tego stresu. Rozwój wypalenia jest zatem procesem długotrwałym i złożonym.

Natomiast według Elliota Aronsona oraz Ayala'y Pines wypalenie jest stanem fizycznego, emocjonalnego i psychicznego wyczerpania, spowodowanego przez długotrwałe zaangażowanie w sytuacje, które są obciążające pod względem emocjonalnym (Sęk, 2012). Co ciekawe, autorki rozszerzają pojęcie wypalenia na wszystkie sfery życia, które dają ludziom poczucie sensu, na przykład na małżeństwo. Takie podejście stanowiło niemałą rewolucję w rozumieniu pojęcia wypalenia i otworzyło możliwości diagnozowania wypalenia również w aspekcie rodzicielstwa.



## Czym dokładnie jest wypalenie rodzicielskie?

Profesor Isabelle Roskam, która obecnie jest najbardziej cenioną specjalistką w tym zakresie wypalenia rodzicielskiego, uważa, że jest ono

**unikalnym i specyficznym dla danego kontekstu zespołem, który wynika z trwałej ekspozycji na stres rodzicielski o chronicznym charakterze**

(Roskam i in., 2021). W koncepcji profesor Roskam wypalenie rodzicielskie pojawia się jako efekt braku równowagi między doświadczanym stresem rodzicielskim, a zasobami jednostki. Według tego podejścia na wypalenie rodzicielskie składają się cztery czynniki:

1. **wyczerpanie fizyczne i psychiczne**
2. **dystansowanie się emocjonalne,**
3. **poczucie daremności zwane również czasem utratą spełnienia roli rodzicielskiej**
4. **doświadczanie trudnych emocji związanych z dostrzeganym kontrastem między jakością rodzicielstwa w przeszłości oraz obecnie.**

Pierwszym czynnikiem składającym się na **wypalenie rodzicielskie jest wyczerpanie fizyczne i psychiczne**, które objawia się m.in. frustracją, wzmożoną irytacją, poczuciem ciągłego zmęczenia, brakiem apetytu czy bólami głowy. Jest to główny i najważniejszy objaw wypalenia rodzicielskiego. U wypalonych rodziców często już samo myślenie o tym, że ich dziecko wymaga uwagi wywołuje zmęczenie, skutkujące niechęcią do podejmowania działań opiekuńczych. Czynnikiem ten nadaje zjawisku wypalenia rodzicielskiego psychosomatycznego charakteru.

Drugim czynnikiem jest **dystansowanie się emocjonalne**, które cechuje się tym, że w relacji dziecka i opiekuna dominują zachowania o aspekcie funkcjonalnym i instrumentalnym. Aspekt emocjonalny relacji ulega pogorszeniu się. Co za tym idzie, reakcje rodzica często nie są adekwatne do wydarzeń, np. nie reaguje on radością na sukcesy swojego dziecka. Rodzic zdystansowany emocjonalnie często wydaje się być nieobecny, a czynności związane z opieką nad dziećmi wykonuje mechanicznie.

Trzeci czynnik bywa różnie określany w literaturze. Część badaczy definiuje go jako **poczucie daremności**, czyli postrzeganie przez rodzica czynności związanych z opieką jako bezsensownych czy niedających upragnionych rezultatów. Rodzic, który odczuwa poczucie daremności uważa, że wszelkie działania, takie jak rozmowy z dzieckiem, poświęcanie mu uwagi i wspólne spędzanie czasu są bezowocne. Może się to wiązać z poczuciem bycia nieważnym czy niepotrzebnym. Niektórzy badacze definiują trzeci czynnik wypalenia rodzicielskiego jako **utratę osiągnięć rodzicielskiej roli**, charakteryzującą się tym, że dorośli mają dość rodzicielstwa, odczuwają, że nie są już w stanie pełnić roli ojca i matki, a często także nie lubią przebywać ze swoimi dziećmi. Bez względu na nazewnictwo, trzeci czynnik składowy wypalenia rodzicielskiego związany jest z pogorszeniem się samopoczucia rodzica i spadkiem jakości jego rodzicielstwa.

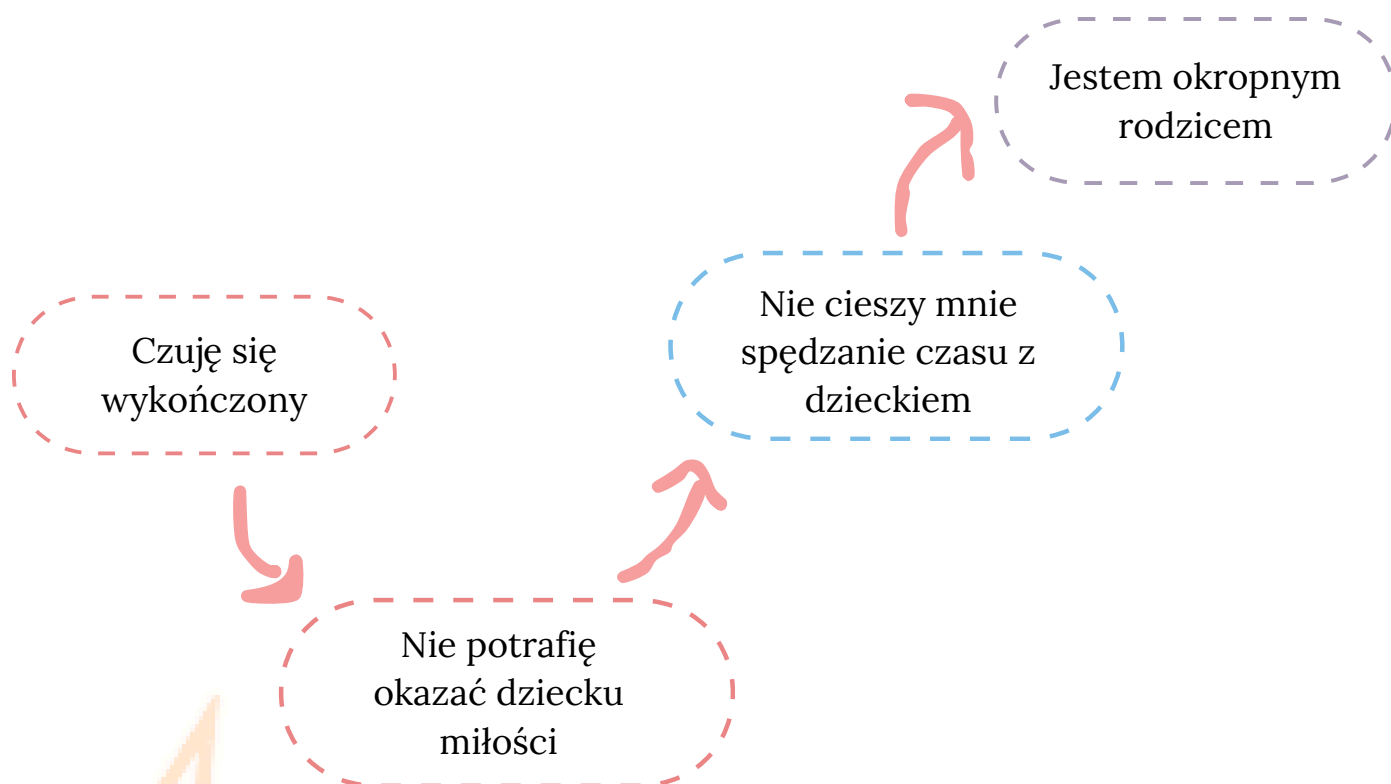
Ostatni czynnik wypalenia to **przeżywanie przez dorosłego trudnych, bolesnych emocji związanych z dostrzeganiem różnicy między obrazem własnego rodzicielstwa w przeszłości oraz obecnie**. Wypalony rodzic zaczyna zauważać negatywne skutki własnego stanu, niejednokrotnie jego zachowanie jest również komentowane przez otoczenie. W tej sytuacji dorośli często odczuwa zagubienie czy poczucie osamotnienia w związku z przeżywanymi trudnościami, których często nie rozumie. W wypalonych rodzicach może narastać przekonanie, że zawiedli siebie oraz dzieci.

## W jaki sposób rozwija się wypalenie rodzicielskie?

Wypalenie rodzicielskie, podobnie jak wypalenie zawodowe może pojawić się w momencie, w którym zasoby jednostki i wyzwania środowiska nie równoważą się. Rodzicielstwo samo w sobie jest stanem niezwykle specyficznym. Z jednej strony wymaga olbrzymich nakładów energii, zasobów i pracy, a z drugiej strony daje poczucie satysfakcji z pełnionej roli, co przekłada się na zwiększoną motywację do działania, mimo ponoszenia wysokich kosztów. Wypalenie rodzicielskie występuje więc w sytuacji, gdy zachodzi stan braku równowagi między tymi dwoma biegunami, a **stres rodzicielski oraz wymagania znacznie przewyższają zasoby jednostki** (Sikora, 2021).

Podobnie jak w przypadku wypalenia zawodowego, wypalenie związane z rolą rodzicielską jest procesem, w trakcie którego czynniki oddziałują na siebie nawzajem w procesie przyczynowo skutkowym. Według profesor Roskam i współpracującego z nią zespołu badawczego (2021) wypalenie rodzicielskie ma swój początek w momencie, w którym rodzice zaczynają się czuć zmęczeni oraz wyczerpani swoją rolą. Może pojawić się w nich również przekonanie, że brak im wystarczających umiejętności oraz możliwości, żeby poradzić sobie z czekającymi ich obowiązkami. Wyczerpanie emocjonalne, którego doświadczają rodzice w początkowym etapie wypalenia, systematycznie nasila się, co sprawia, że opiekunowie podejmują działania w celu chronienia pozostałych zasobów. W tym momencie pojawia się kolejny czynnik wypalenia, czyli dystansowanie się od dziecka, które na celu ma obronę przed postępującym emocjonalnym wyczerpaniem. Dlatego też opieka staje się bardziej instrumentalna, mechaniczna, a rodzice skupiają się na zaspokajaniu podstawowych potrzeb swoich dzieci, bez nadmiernego angażowania się w relacje z nimi. Jeśli taki stan się przedłuży, wyczerpani i zdystansowani rodzice tracą radość z pełnienia roli rodzicielskiej. Skutkuje to spadkiem samooceny w roli rodzica, poczuciem daremności czy też utratą spełnienia roli rodzicielskiej. Często jest to etap zauważalny przez otoczenie, partnera, dziecko lub samego rodzica, co powoduje, że dorosły przeżywa przykre emocje porównując swoje rodzicielstwo do stanu sprzed wypalenia

Zapoznając się z teorią wypalenia zawodowego i rodzicielskiego, nie sposób nie odnieść wrażenia, że są to pojęcia w pewien sposób do siebie podobne. Jednak niezwykle istotną cechą specyficzną dla wypalenia rodzicielskiego jest to, że charakteryzuje się brakiem możliwości zrezygnowania z pełnionej roli. O ile w kwestii zawodowej można zrezygnować z obowiązków lub wziąć urlop, aby odpocząć od pracy, o tyle w przypadku bycia rodzicem tymczasowa rezygnacja z pełnionej roli jest często bardzo utrudniona lub niemożliwa. Dotyczy to szczególnie rodziców dzieci z niepełnosprawnością lub rodziców samodzielnie wychowujących swoich podopiecznych. Dodatkowo, rodzicielstwo w przeciwieństwie do pracy, charakteryzuje się tym, że często wiąże się z pełnieniem tych obowiązków przez większą część dnia oraz większość dni tygodnia praktycznie bez przerwy.



## Co niesie ze sobą doświadczenie wypalenia rodzicielskiego? Jakie są jego skutki?

Charakterystyka współczesnego rodzicielstwa, wysokie wymagania wobec rodziców, postawienie dziecka w centrum rodziny to tylko kilka z czynników, które mają wpływ na pojawianie się wypalenia rodzicielskiego (Roskam i in., 2021). Najbardziej narażeni na wystąpienie wypalenia rodzicielskiego są również rodzice, którzy intensywnie oczekiwali **rodzicielstwa, są ponadprzeciętnie w nie zaangażowani, mają perfekcjonistyczne podejście do wychowania.**

Wypalenie rodzicielskie potrafi nieść ze sobą niezwykle poważne konsekwencje dla wychowania dzieci oraz kształtowania się postaw rodzicielskich. Rodzice, którzy cierpią na wypalenie charakteryzują się **wyrażnie mniejszym zaangażowaniem w proces wychowania, a więzi łączące ich z rodziną słabną.** Zmianie ulega również motywacja wychowawcza, a wszystkie te negatywne konsekwencje mogą stać się przyczynkami do rozwoju **konfliktów rodzinnych i partnerskich.** W skrajnej sytuacji, wypalenie rodzicielskie może prowadzić do **zaburzeń psychosomatycznych, postaw ucieczkowych albo myśli samobójczych.**

Doktor Konrad Piotrowski z Uniwersytetu SWPS, który jest czołowym polskim badaczem wypalenia rodzicielskiego, wyróżnia obszerną listę skutków wypalenia u opiekunów. U wypalonych rodziców mogą się pojawić objawy, takie jak **drażliwość, poczucie wstydu, objawy somatyczne, uzależnienia, myśli samobójcze, zaburzenia snu czy żałowanie decyzji o rodzicielstwie** (Piotrowski, Dzielińska, Sanna, Szczygieł, 2022). Badania pokazują również, że wypaleni rodzice częściej sięgają po **przemoc w stosunku do dzieci.** Występowanie wypalenia rodzicielskiego u jednego z rodziców oddziałuje również na relację, jaką ta osoba tworzy ze swoim partnerem lub partnerką. W diadzie rodzicielskiej może pojawić się **większe natężenie konfliktów, zwiększona drażliwość, a także dystansowanie się od siebie.** W skrajnych przypadkach może to skutkować również **rozpadem związku.**

Skutki wypalenia mogą być bardzo trudne do naprawienia, dlatego tak ważne jest wczesne wykrycie jego symptomów, a także zrozumienie tego, jakie czynniki wpływają na jego rozwijanie się.



## Ilu rodziców doświadcza wypalenia?

O skali występowania wypalenia rodzicielskiego świadczą dane uzyskane przez zespół ponad setki badaczy pracujący pod kierownictwem wspomnianej już profesor Isabelle Roskam. Zespół ten w 2020 roku opublikował wyniki badań pochodzące aż z 42 krajów, a imponująca próba badawcza liczyła 17409 rodziców. W większości badań nad wypaleniem rodzicielskim grupa matek jest znacznie liczniejsza, niż grupa ojców, na co prawdopodobnie wpływa wiele różnorodnych czynników. Nie inaczej było w przypadku omawianego badania, gdzie grupa matek liczyła aż 12364 kobiet.


Wspomniane badanie wyglądało następująco - w latach 2018-2020 rodzice zostali przebadani przez krajowe zespoły badawcze za pomocą Kwestionariusza Wypalenia Rodzicielskiego. W Polsce te badania były prowadzone przez doktor Dorotę Szczygieł, a uzyskane wyniki okazały się być dla nas niepokojące, jeśli chodzi o stan psychiczny polskich rodziców. Polska znalazła się bowiem w czołówce krajów z największym odsetkiem występowania wypalenia rodzicielskiego, osiągając wynik równy 8%. Podobne wyniki uzyskała również Belgia oraz Kanada (Roskam i in., 2021). Takie dane potwierdzają, że problem wypalenia rodzicielskiego jest w Polsce aktualny i bardzo ważny, a ze stanem wypalenia mierzy się wielu polskich matek oraz ojców.

**„Polska znalazła się w czołówce krajów z największym odsetkiem wypalenia rodzicielskiego, osiągając wynik równy 8%”**

## Czy rodzice na całym świecie doświadczają wypalenia rodzicielskiego w podobnym stopniu?



Projekt badawczy przeprowadzony w tak wielu krajach oraz na tak licznej próbie badawczej pozwolił na zauważenie istotnej zależności. Okazało się bowiem, że poziom wypalenia rodzicielskiego znacznie częściej dotyka rodziców w krajach, które należą do kręgu kultur indywidualistycznych, takich jak Szwajcaria czy Finlandia. W krajach o charakterze kolektywistycznym, np. Tajlandii lub Chinach poziom wypalenia rodziców był niższy. Ta zależność prawdopodobnie ma związek z różnym tempem życia, podejściem do rodzicielstwa i presją społeczną w różnych kulturach. W krajach indywidualistycznych kładzie się duży nacisk na pracę oraz dążenie do osiągnięcia sukcesu zawodowego. Ten czynnik w połączeniu ze stosunkowo małym wsparciem społecznym może wpływać na zwiększone występowanie wypalenia rodzicielskiego.



Analiza danych z 36 krajów przeprowadzona w 2023 roku miała na celu zbadanie bardziej specyficznych czynników, które sprawiają, że w krajach indywidualistycznych można zauważyć większy odsetek wypalonych rodziców. Zespół badaczy pod kierownictwem prof. Isabelle Roskam (2024) wyróżnił trzy takie czynniki.

1. Pierwszy z nich jest związany z tym, jakie rodzic ma oczekiwania wobec swojego rodzicielstwa oraz jakie są oczekiwania społeczeństwa wobec niego, jako rodzica. Czynnikiem ten jest związany z dostrzeganiem wysokich wymagań stawianych współczesnemu rodzicowi, co może powodować silniejsze rozczarowanie pełnioną rolą.
2. Drugim wyróżnionym czynnikiem jest dążenie rodziców do jak największej samodzielności w wykonywaniu obowiązków rodzicielskich bez udziału osób trzecich. Okazuje się, że rodzic w kraju z kultury indywidualistycznej ma większe trudności z angażowaniem dodatkowych osób do pomocy przy opiece nad dzieckiem.
3. Trzeci czynnik jest związany z dysonansem, jakiego doświadcza rodzic, starając się wychowywać swoje dziecko w kulturze indywidualistycznej. Dorosły jednocześnie powinien pełnić rolę mentora i przewodnika dla swojego dziecka, jednak z drugiej strony wymaga się od niego, aby wspierał jego ambicję i niezależność. Ten konflikt wartości został wyróżniony jako ostatni czynnik, mający wpływ na większe występowanie wypalenia rodzicielskiego u opiekunów z krajów indywidualistycznych.

## Czy mama i tata doświadczają wypalenia rodzicielskiego tak samo?

W ostatnich latach przeprowadzono szereg badań, aby odpowiedzieć na pytania dotyczące tego, dlaczego niektórzy rodzice wypalają się, natomiast inni cieszą się niezachwianą kondycją psychiczną. Jednym z czynników branych pod uwagę pod kątem występowania wypalenia rodzicielskiego jest płeć rodzica. W analizie czterech różnych badań przeprowadzonej przez prof. Isabellę Roskam oraz prof. Moirę Mikołajczak (2020) przeanalizowano wyniki 6545 rodziców przebadanych Inwentarzem Wypalenia Rodzicielskiego. Zauważono istotne różnice w występowaniu oraz w przebiegu wypalenia rodzicielskiego ojców oraz matek. Ze względu na wciąż obecną w przypadku wielu par nierównowagę w pełnieniu obowiązków domowych oraz większy nacisk społeczny na kobiety związany z życiem rodzinnym, matki wypalają się stosunkowo częściej niż ojcowie, w sytuacji gdy stres rodzicielski przewyższa ich zasoby.

Co ciekawe, wypalenie może pojawić się u ojców jednak znacznie wcześniej, jeszcze zanim dojdzie do nierównowagi pomiędzy ich zasobami a wymaganiami stawianymi przez rodzicielstwo. Wypalenie rodzicielskie u mężczyzn ma również bardziej gwałtowny i spektakularny przebieg oraz niesie ze sobą poważne konsekwencje (Roskam i Mikołajczyk, 2020).

Ojcowie znacznie częściej próbują radzić sobie z wypaleniem poprzez techniki ucieczkowe, np. większe zaangażowanie w pracę czy brak podejmowania opieki nad dzieckiem. Częściej niż u wypalonych kobiet występują u nich również myśli samobójcze. Dane uzyskane w przytoczonym badaniu pokazują natomiast, że u matek częściej dochodzi do sięgania po przemoc w stosunku do dziecka. Autorki badania tłumaczą to zjawisko w taki sposób, że zachowania przemocowe mogą być mimo wszystko lepiej postrzegane społecznie niż zachowanie ucieczkowe i dystansowanie się w opiece nad dzieckiem.

**Mamy wypalają się częściej niż ojcowie, ale to mężczyźni subiektywnie ciężiej znoszą oznaki wypalenia.**

## Jakie cechy sprzyjają rodzicielskiemu wypaleniu?

Zainteresowaniem naukowym badaczy są również cechy osobowościowe rodzica, które mogą stanowić albo czynnik ochronny albo czynnik ryzyka rozwoju wypalenia rodzicielskiego. Polski zespół badawczy w 2020 roku przebadał pod tym kątem 1471 rodziców, skupiając się na temperamencie rodzica, jego cechach osobowości i tożsamości rodzicielskiej, a także tym, na którym etapie rodzicielstwa najczęściej pojawia się wypalenie. Uzyskane wyniki świadczą o tym, że cechy osobowości mają wpływ na występowanie wypalenia rodzicielskiego w największym stopniu do około szóstego roku życia dziecka. W szczególności chodzi o cechy, takie jak: **niska sumienność**, **wysoki neurotyzm** oraz **małe utożsamianie się z rolą rodzica**, które mają w tym okresie rodzicielstwa największe znaczenie. Istotność tych zmiennych zmniejsza się wraz z czasem, ale nie znika (Piotrowski i in., 2023).

Natomiast cechy temperamentalne, takie jak **aktywność** czy **wytrzymałość** były powiązane z niższym poziomem wypalenia u rodziców. Wydaje się być to oczywiste, ponieważ aktywność związana jest z wielozadaniowością, natomiast wytrzymałość to umiejętność działania pod wpływem silnej stymulacji. Obie te cechy wydają się więc być niezwykle przydatne w pełnieniu ról rodzicielskich.

Wyniki badania sugerują również, że czynnikami ochronnymi dla wypalenia rodzicielskiego może być **stabilność emocjonalna** oraz **otwartość**, jednak ich działanie jest szczególnie istotne w wieku przedszkolnym dziecka. Cechami osobowościowymi, które mają największy wpływ na cały okres rodzicielstwa jest wspomniany już **neurotyzm** oraz **sumienność**. Neurotyzm stanowi silny czynnik ryzyka dla rozwoju wypalenia, natomiast sumienność wydaje się być istotnym czynnikiem ochronnym.

### lista cech sprzyjających wypaleniu rodzicielskiemu:

- niska sumienność
- wysoki neurotyzm
- małe utożsamianie z rolą rodzica
- perfekcjonizm zorientowany na dziecko

Zarówno cechy temperamentu i cechy osobowości nie są zjawiskami łatwymi do zmiany, a więc próby ich manipulacji wydają się być bezowocne w kontekście przeciwdziałaniu wypaleniu rodzicielskiemu. Zespół badaczy zainteresował się więc czymś, co jest nieco bardziej plastyczne i bardziej podatne na wpływy zewnętrzne, a mianowicie poczuciem tożsamości rodzicielskiej. Wyniki badania jasno pokazują, że dobrze ukształtowana **tożsamość rodzicielska** może stanowić czynnik ochronny dla rozwoju wypalenia rodzicielskiego, co daje nadzieję na formowanie skutecznych działań prewencyjnych.

Okazuje się, że nie tylko cechy osobowości i temperamentu rodzica wpływają na występowanie wypalenia rodzicielskiego, ale także jego podejście do macierzyństwa i ojcostwa. Tematem tym w 2022 roku zajął się zespół badaczy składający się z dr Konrada Piotrowskiego, dr Doroty Szczygieł oraz dr Gao-Xian Lin, skupiając się na perfekcjonizmie w wychowaniu. Po przebadaniu ponad 300 polskich rodziców uzyskano wyniki świadczące o tym, że w szczególności jeden z czynników perfekcjonizmu zorientowanego na dziecko, czyli **przekonanie, że dziecko nie spełnia wysokich standardów ustanowionych przez rodzica** stanowi kluczowy czynnik ryzyka dla rozwoju wypalenia rodzicielskiego. Zależność ta była bardziej widoczna u rodziców o niskiej inteligencji emocjonalnej. Autorzy badania skłaniają się ku tezie, że **inteligencja emocjonalna** może niwelować negatywne skutki wypalenia rodzicielskiego lub być czynnikiem ochronnym (Lin, Piotrowski, Szczygieł, 2022). Wyniki badań dotyczące perfekcjonizmu w wychowaniu i wypaleniu rodzicielskiemu potwierdzone są w badaniach przeprowadzonych na całym świecie. Obecnie perfekcjonizm rodzica uważa się za jeden z najbardziej istotnych czynników ryzyka dla rozwoju wypalenia rodzicielskiego.

## Jak przeciwdziałać wypaleniu rodzicielskiemu?

Wypalenie rodzicielskie to stan, który silnie oddziałuje zarówno na samego rodzica, w tym jego dobrostan i samopoczucie, jak i na dziecko oraz jakość opieki nad nim. Należy mieć również na uwadze, że skutki wypalenia sięgają dalej, poza relację dziecka i opiekuna i mają wpływ nie tylko na pozostałe obszary ich życia, a zjawisko samo w sobie ma również wymiar społeczny. Dlatego za tak istotne w kontekście prewencji oraz przeciwdziałania wypalaniu się rodziców, uważa się działania na poziomie całego społeczeństwa, a co za tym idzie - zapewnienie rodzicom wachlarza różnorodnych form wsparcia i zasobów (w tym pomocy ze strony państwa). Równie ważne jest zmniejszenie w przestrzeni społecznej liczby stresorów, który mają potencjalnie duży wpływ na rozwój wypalenia rodzicielskiego, takich jak. oczekiwania i presja nakładana na opiekunów w kontekście wychowywania dzieci (Mikolajczak i in., 2021).

Działania na poziomie społecznym powinny oczywiście iść w parze ze zmianami na poziomie indywidualnym. Tutaj w szczególności wyróżnia się takie działania, których celem jest rozwijanie i wzmacnianie zasobów rodziców, które pozwoliłyby im na wykorzystywanie bardziej efektywnych metod radzenia sobie ze stresem rodzicielskim. Często spotykanym przykładem jest rozwój u rodzica inteligencji emocjonalnej, która może stanowić czynnik ochronny dla pojawienia się wypalenia, ponieważ pozwala ona na bardziej wnikliwe rozpoznawanie stanów emocjonalnych u siebie samego oraz u swojego dziecka i rozumienie ich (Mikolajczak i in., 2021).

Obecnie poszukuje się również konkretnych technik, które mogłyby stanowić skuteczny sposób na obniżenie poziomu wypalenia rodziców. Podejmuje się badania dotyczące uważności oraz współczucia, jednak wyniki są jeszcze jednoznaczne (Bayot i in., 2024).

## splosoby przeciwdziałania wypaleniu rodzica

## Czy warto zatem zajmować się wypaleniem rodzicielskim?

Uzyskane w międzynarodowych badaniach wyniki sugerują, że **wypalenie rodzicielskie jest szczególnie uciążliwe dla polskich rodziców** (Roskam i in., 2021). Ze względu na brak ogólnej społecznej świadomości na temat tego zjawiska, rodzice ci często niestety pozbawieni są zrozumienia i odpowiedniego wsparcia, które umożliwiłoby im poradzenie sobie z doświadczanymi trudnościami.

**Na samopoczucie psychiczne polskich rodziców wpływ mają również przemiany społeczne, jak choćby konieczność łączenia kilku, często konkurencyjnych wobec siebie ról społecznych** (Mleczek, Pustułka, Sarnowska, Buler, 2019). Konflikt ten spowodowany może być poczuciem przebywania w pułapce „chciwych instytucji”, takich jak rodzicielstwo, praca zawodowa czy edukacja, w których niestety obowiązki w większości muszą zostać wykonane samodzielnie i niezwykle trudne jest oddelegowanie ich komuś innemu (Coser, 1974).

Światłem w tunelu z pewnością pozostają liczne prace badaczy, którzy od ponad dekady intensywnie zgłębiają tematykę wypalenia rodzicielskiego, czynników ryzyka jego wystąpienia oraz sposobów leczenia i prewencji tego zjawiska. Z pewnością już teraz możemy wysnuć kilka kluczowych wniosków dotyczących tej tematyki, jak choćby to, że często to cechy rodzica i jego postawa wobec wychowania mogą stanowić źródło problemów. Z pewnością jednak należy dalej przyglądać się temu problemowi nie tylko w wymiarze społecznym, ale również indywidualnym - starając się wspierać rodziców w codziennych obowiązkach i zmaganiach oraz w doświadczanych trudnościach.

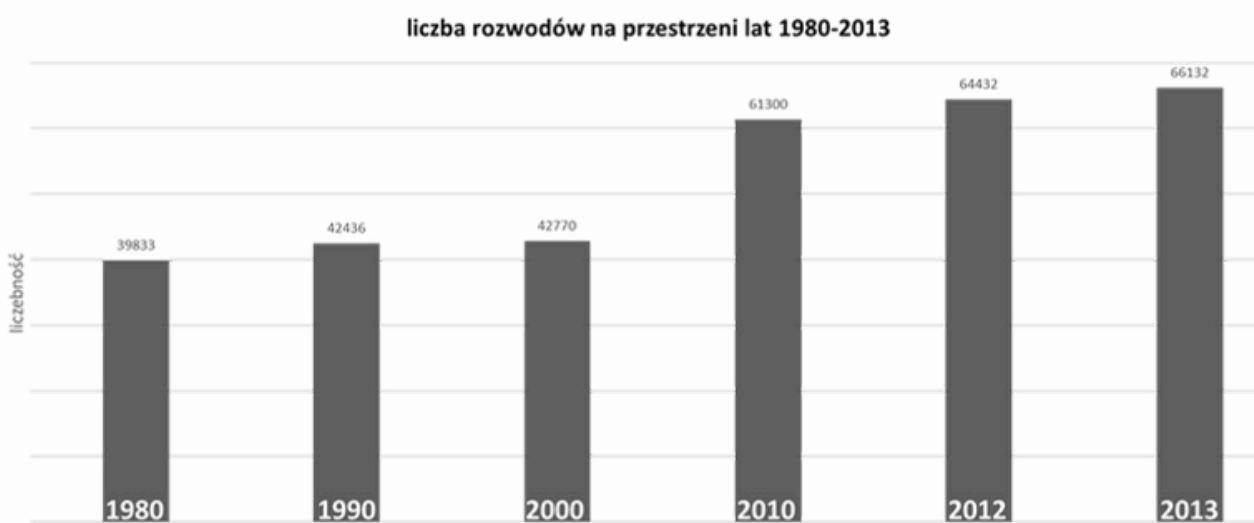




**RODZINA PO  
ROZWODZIE**

## Z czym wiąże się rozwód?

Niewątpliwie ważnym problemem, z jakim zmagają się współcześnie rodziny są rozwody. Można powiedzieć, że jest to kryzys w życiu rodziny, w życiu dorosłych rozwodzących się osób oraz w życiu dzieci. Jest to także problem natury społecznej. Na rycinie poniżej zaprezentowany został wzrost rozwodów w Polsce na przestrzeni lat 1980-2013 (opracowanie własne na podstawie danych Głównego Urzędu Statystycznego (2014)).



% rozwodów

W pierwszej połowie lat 90-tych było około 40 tysięcy rozwodów, natomiast w roku 2009 - 72 tysiące. Wskaźnik rozwodów rósł od 12% w latach 80-tych do około 36,6% obecnie. Jak wynika z danych Głównego Urzędu Statystycznego ludzie rozwodzą się średnio 14 lat po ślubie, jednak 24% małżeństw rozwodzi się po pierwszych 4 latach, a 45% małżeństw po 9 latach. Obecnie dostrzegamy nie tylko wzrost liczby rozwodów, ale i wzrost liczby powtórnych małżeństw, a jak wskazują statystyki, ryzyko rozwodu w małżeństwach zawieranych po raz drugi jest wysokie. Zgodnie z danymi z 2010 roku (Podstawowe informacje o rozwoju demograficznym Polski) wśród rozwiedzionych małżeństw około 60% wychowuje prawie 40 tysięcy dzieci będących w wieku do 18 lat (za: Kołodziej-Zaleska, 2019).

Konsekwencje rozwodów są ogromne i niewątpliwie stanowi to duży społeczny problem. Wzrost odsetka rozwodów jest zjawiskiem niepokojącym z punktu widzenia funkcjonowania rozwodzących się osób dorosłych, ich dzieci i całego systemu rodzinnego. W wyniku zmian społecznych współczesne rodziny muszą mierzyć się z problemami i zmianami, jakich kiedyś nie doświadczano. Dla doświadczających rozwodu osób może być szczególnie trudnym wydarzeniem.

Czasem traktuje się to wydarzenie w życiu rodziny jako aberrację. W Polsce częstsze było myślenie o rozwodach jako o dużym społecznym problemie niż zmianie normatywnej w życiu rodziny stanowiącej konieczną i czasem korzystną alternatywę (za: Kołodziej-Zaleska, 2019). Pierwszy sposób myślenia pojawiał się w starszej literaturze socjologicznej i psychologicznej. Wydaje się jednak, że wciąż ciężko jest – zwłaszcza w obrębie naszej kultury – pomyśleć o rozwodzie jako o zmianie normatywnej w życiu rodziny. Natomiast na przykład Carter i McGoldrick (1989; za: Carr, 2009) wyróżniają dodatkowe stadia cyklu życia rodziny związane z separacją, rozwodem i powtórny małżeństwem. Piszą o **zadaniach życiowych, które ma przed sobą rodzina po rozwodzie**, a są to między innymi: **opłakiwanie utraty nienaruszonej rodziny; niedopuszczenie, by kłótnie małżeńskie burzyły współpracę rodzicielską; utrzymywanie kontaktów z dalszą rodziną; utrzymywanie silnych związków z dziećmi stworzenie koalicji rodzicielskiej** (za: Carr, 2009).

Wbrew pozornej oczywistości tych zadań są one dla rodzin po rozwodzie bardzo trudne. Często ludzie po rozstaniu cierpią przez wiele lat, nie akceptują rozstania, nie widzą swojego udziału w rozpadzie małżeństwa, co jest warunkiem pozytywnej adaptacji do sytuacji po rozwodzie (Amato, 2000). Przy dużej koncentracji rodzica na własnych problemach związanych z niepogodzeniem się z rozwodem, cierpieniem, poczuciem straty, złością na byłego męża, byłą żonę czy chęcią zemsty nie jest możliwe adekwatne reagowanie na potrzeby dziecka, zarówno rozwojowe, jak i te, które wynikają z doświadczania rozwodu rodziców.

## Jakie role może pełnić dziecko w rodzinie po rozwodzie?

W sytuacjach, gdy konflikt między rodzicami trwa nadal po rozwodzie, czy nawet przybiera na sile **dziecko** zaczyna pełnić w rodzinie **różne role**, które stanowią dla niego gigantyczne obciążenie. W poradniku dla rodziców „Dziecko w rozwodzie” znaleźć można zestawienie takich różnych ról. Dziecko, zgodnie z tym, co piszą autorzy poradnika, może stać się **posłańcem**, który biega z wiadomościami od jednego rodzica do drugiego, musi powiedzieć tylko to, co rodzice chcą lub są w stanie usłyszeć (Tański i inni, 2005). Może być **mediatorem**, który próbuje wytłumaczyć jednego rodzica przed drugim doprowadzić do zgody; jest to jednak dla dziecka bardzo męczące, to rodzaj syzyfowej pracy, ale zbyt ważnej, żeby odpuścić. Czasem dziecko staje się **niańką dla rodzeństwa**, choć ma swoje życie, zadania, plany, marzenia; **sędzią** do osądzania, kto ma rację lub **decydentem**, którego rodzice się radzą i który ma wziąć odpowiedzialność za trudne decyzje. Często dziecko staje się **sojusznikiem i emocjonalną podporą**: wie, kto jest ofiarą, którą trzeba wspomóc; **partnerem „w zastępstwie”** – czasem dzieci bardzo chcą, by rodzic sobie kogoś znalazł, dał im spokój i wolność. Czasem dziecko może pełnić rolę **powiernika** – wprowadzie nie chce słuchać tego, co potrafią mu opowiedzieć rodzice, wstydy się, ale wie, że nie może odmówić wsparcia. Bywa, że staje się kozłem ofiarnym, kiedy rodzice odreagowują na nim kłótnie i stres (za: Tański i inni, 2005, „Dziecko w rozwodzie. Poradnik dla rodziców”).

### różne role

powiernik

mediator

posłaniec

koziół ofiarny

dziecko

decydent

niańka dla rodzeństwa

## Jakie są myśli i przekonania dzieci oraz dorosłych w rodzinach po rozwodzie?

**Dzieci często w sytuacji rozwodu rodziców mają myśli i uczucia, które dla rodziców wydają się nedorzeczne i nieprawdopodobne.** Rodzice często nie mają świadomości, że dzieci myślą lub czują w ten sposób, jest to dla nich wielkim zaskoczeniem. W sytuacji rozwodu dzieci biorą na siebie odpowiedzialność, mają olbrzymie poczucie winy (myślą np., że gdyby były grzeczniejsze, rodzice by się nie kłócili i nie rozwiedli). Dzieci odczuwają ogromny lęk przed porzuceniem (bardzo rzadko zdradzają to wprost). Myślą, że rodzice również ich zostawią i zostaną sami lub w domu dziecka. Dzieci martwią się bardzo o sprawy, które nie powinny być przedmiotem ich zmartwień, np. czy będą mieli pieniądze na jedzenie, na zajęcia, na które uczęszczały do tej pory (Błażek i Lewnadowska-Waler, 2017). Dzieci marzą też skrycie o scaleniu rodziny (bardzo rzadko, jeśli w ogóle ujawniają to rodzicom). Często czas nie ma znaczenia: przeżywają rozstanie nawet wiele lat po rozstaniu/rozwodzie. Co ważne, rozwód stanowi dla dzieci problem w zasadzie na każdym etapie rozwoju: od niemowlaka po osoby dorosłe. Będzie oczywiście inaczej przeżywany przez dziecko małe i przez nastolatka, i inne aspekty będą dochodziły do głosu, jednak tak ważne wydarzenie zawsze ma wpływ na życie człowieka (Wallerstein i Blakeslee, 2005).



Co ciekawe, osoby rozwiedzione i wchodzące w nowe związki mają zazwyczaj dość nierealistyczne oczekiwania wobec powtórnych związków i powtórnych małżeństw. Większość par, które wchodzą w powtórne związki po rozwodzie pozostaje w nieświadomości, jak bardzo emocjonalnie i duchowo zostały zranione i jak bardzo nie są gotowe do wejścia w nowy związek. Konsekwencją tego jest **obecność nierealistycznych oczekiwań**. Pary rozwiedzione i wchodzące w powtórne związki zakładają, że po prostu nic złego się nie zdarzy. Pojawiają się przekonania typu: „Miłość pomiędzy moim dzieckiem i nowym partnerem czy małżonkiem pojawi się natychmiast”, „Dzieci będą szczęśliwsze w naszym nowym związku”, „Mój partner zawsze zrozumie moją potrzebę troszczenia się o moje dzieci” (Kołodziej i Przybyła-Basista, 2014). Nierealistyczne oczekiwania w konfrontacji z bardzo trudną, złożoną rzeczywistością po rozwodzie mogą nie sprzyjać procesowi adaptacji samych rodziców, ale również ich dzieci.

Z problemów po rozwodzie rodziców na pewno znaczenie ma fakt, że dzieci rozpoczynają życie na walizkach, żyją często „na dwa domy” lub, co jest znacznie gorsze, bez kontaktu lub ze słabym kontaktem z drugim rodzicem (Emery, 2018). **Zwykle rozwód powoduje też problemy lub ograniczenia finansowe, dużo trudniej prowadzi się dwa gospodarstwa domowe niż jedno**, a kobiety, które zwykle zostają rodzicami opiekującymi się dziećmi na co dzień, doświadczają obniżenia sytuacji finansowej (Kołodziej-Zaleska i Iłska, 2016). Jednocześnie zmniejsza się dostępność dziecka do rodzica, również tego, z którym mieszka on na co dzień, ponieważ zwykle zaczyna więcej pracować.

**nierealistyczne oczekiwania dorosłych**

## Czy zatem rozwód to najgorsze zło, jakiego rodzina może doświadczyć?

Pomimo wszystkich wymienionych problemów, należy pamiętać o tym, że w przypadku, gdy rodzice żyją razem, ale są w ciągłym konflikcie, przybierającym duże rozmiary sytuacja dzieci jest jeszcze trudniejsza.

**W skonfliktowanej rodzinie dzieci funkcjonują gorzej niż dzieci niż dzieci w rodzinach rozwiedzionych**

(Amato, 2000; Crane, 2002). Konflikt między małżonkami nasilający się, przedłużający się działa gorzej na dzieci niż doświadczenie rozwodu.



## Jaki jest społeczny odbiór rodzin innych niż tradycyjna w Polsce?

W naszym języku bez wątpienia **brakuje neutralnych określeń dotyczących nowych form życia rodzinnego, które chcą nie chcą, pojawiają się coraz częściej i są wynikiem aktualnych przemian społecznych**. Z pewnością brakuje polskich odpowiedników słów obecnych na gruncie anglosaskim: remarriage, recoupling, stepfamily, stepfather, stepmother (por. Kołodziej i Przybyła-Basista, 2014). Tradycyjnie określenia na nowe formy życia rodzinnego mają w naszym języku zakorzenione bardzo negatywne konotacje: macocha, ojczym, pasierb, pasierbica; wystarczy przyjrzeć się frazeologizmom ze słowem „macoszy”: „traktować kogoś, coś po macoszemu”. Potocznie używamy bardzo nieprzyjemnego określenia „rodzina rozbita. Rodziny po rozwodzie bardzo oburzają się na takie słowa, twierdzą, że nikt ich nie rozbijał, że nie są rodziną rozbitą. Podobnie powtórne związki po rozwodzie nie identyfikują się z terminem obecnym w psychologii: „rodzina zrekonstruowana” (Lewandowska-Walter, 2019; 2014). Do neutralnych określeń można zaliczyć: ponowne/powtórne małżeństwo czy przybrana rodzina. Słownik Języka Polskiego definiuje pojęcie „przybrany” jako: „dzieci i rodzice nie będący rodzonymi, ale traktowani jako tacy”. Niestety, o ile mówi się o przybranych dzieciach, nie mówi się o przybranych rodzicach, tym samym termin ten nie potrafi się zakorzenić w języku. Być może przybrana rodzina, przybrany tata, przybrana mama czy po prostu nowa rodzina, nowy rodzic to terminy mniej krzywdzące.

Dlaczego kwestia terminologii ma takie znaczenie? Ponieważ sam sposób mówienia o danej sprawie wskazuje na nasz sposób myślenia. A dla dzieci szczególnie ważna jest akceptacja i dostrzeganie podobnych doświadczeń w otoczeniu. Jednocześnie, jak wskazują liczne badania, znaczenie **dla dobrej kondycji psychicznej dziecka po rozwodzie ma „silny” i kompetentny przynajmniej jeden rodzic** (Amato, 2000; Beisert, 2000).



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

1. Amato, P.R. (2000). The Consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 1269–1287.
2. Babiker. G. & Arnold, L. (2003). *Autoagresja, mowa zranionego ciała*. Gdańsk: GWP.
3. Bayot, M., Brianda, M.E., van der Straten, N., Mikołajczak, M., Shankland, R., Roskam, I. (2024). Treating Parental Burnout: Impact and Particularities of a Mindfulness- and Compassion-Based Approach. *Children*, 11, 168.  
<https://doi.org/10.3390/children11020168>
4. Beisert, M. (2000), *Rozwód. Proces radzenia sobie z kryzysem*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
5. Błażek, M. i Lewandowska-Walter, A. (2017), *Rozwód jako proces. Perspektywa dorosłych i dzieci*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
6. Brzezińska, A.I., Apelt, K. i Żiółkowska, B. (2016). *Psychologia rozwoju człowieka*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
7. Carr, A. (2009), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i ludzkich siłach*. Poznań: Zysk i S-ka.
8. Chatizow, J. (2018). *Depresja i samobójstwa dzieci i młodzieży*. Warszawa: Difin.
9. Coser Lewis A. (1974). *Greedy institutions; patterns of undivided commitment*. Nowy Jork: The Free Press.
10. Crane, D. R. (2002), *Podstawy terapii małżeństw*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
11. Curyło-Sikora, P. (2022). Kształtowanie odporności psychicznej dzieci i młodzieży w obliczu tendencji współczesności, stanowiących czynniki ryzyka dla zdrowia psychospołecznego. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 61(6), 3
12. Cygan, B. K. (2021). Zaburzenia zachowania u dzieci i ich osobowościowe konsekwencje. *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*, 40(4), 291–308.
13. Deater-Deckard, K. (1998). Parenting Stress and Child Adjustment: Some Old Hypotheses and New Questions. *Clinical Psychology, Science and Practice*, 5, 314–332.

14. Emery, R. E. (2018). *Dwa domy, jedno dzieciństwo. Jak wychować dzieci po rozwodzie*. Wydawnictwo Media Rodzina.
15. Fiese, B. H., Winter, M. A. (2010). *The dynamics of family chaos and its relation to children's socioemotional well-being*. In G.W. Evans & T.D. Wachs (Eds.). *Chaos and its influence on children's development: An ecological perspective* (pp. 49–66). Washington, DC: American Psychological Association.
16. Figner, B., Mackinlay, R. J., Wilkening, F., Weber, E. U. (2009). *Affective and deliberative processes in risky choice: Age differences in risk taking in the Columbia Card Task*. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 35, 709–770.
17. Grzegorzewska, I., Cierpiąłkowska, L., Borkowska, A. R. (red.) (2024). *Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
18. Jankowicz, S. (2018). *Depresja wieku młodzieńczego: etiologia i obraz kliniczny*. *Zeszyty Naukowe Towarzystwa Doktorantów Uniwersytetu Jagiellońskiego. Nauki Społeczne*, 22, 3.
19. Kluczyńska, S., Sokołowska, E. (2023). *Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w Polsce – wyzwania i rekomendacje*. *Educational Psychology*, 69(27), 67–77. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0054.0911>
20. Kołodziej-Zaleska, A. (2019). *Życie po rozwodzie. Zróżnicowany proces adaptacji*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
21. Kołodziej-Zaleska, A. i Iłska, M. (2016), *Status socjoekonomiczny kobiet w okresie porozwodowym*. *Społeczeństwo i Edukacja*, 20(1), 59–75.
22. Kołodziej, A. i Przybyła-Basista, H. (2014), *Przekonania osób rozwiedzionych na temat powtórnych małżeństw – ich pomiar i rola w osiąganiu satysfakcji małżeńskiej*. *Polskie Forum Psychologiczne*, 19(2), s. 190–208.
23. Lewandowska-Walter, A. (2009), *Obszary problemowe i zasoby rodziny zrekonstruowanej*, [w:] T. Rostowska (red.), *Psychologia rodziny: małżeństwo i rodzina wobec współczesnych wyzwań* (s. 276–301), Warszawa: Wydawnictwo Difin.
24. Lewandowska-Walter, A. (2014), *Rodzina zrekonstruowana*, [w:] I. Janicka, H. Liberska (red.), *Psychologia rodziny* (s. 305–331). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
25. Lin, G., Piotrowski, K., Szczygieł, D. (2022) *Child-Oriented Perfectionism and Parental Burnout: The Moderating Role of Parents' Emotional Intelligence*. *Personality and Individual Differences*. doi: 10.1016/j.paid.2022.111805

26. Louie, A.D., Cromer, L.D., Berry, J.O. (2017) *Assessing Parenting Stress: Review of the Use and Interpretation of the Parental Stress Scale*. *The Family Journal*, 25(4), 359-367
27. Maslach, Ch., Schaufeli, W., Leiter, M. (2001). *Job Burnout*. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422. 10.1146/annurev.psych.52.1.397.
28. Mazur, J., Małkowska-Szcutnik, A. (red.). (2018). *Zdrowie uczniów w 2018 roku na tle nowego modelu badań HBSC*. Instytut Matki i Dziecka.
29. Meherali, S., Punjani, N., Louie-Poon, S., Abdul Rahim, K., Das, J. K., Salam, R. A., Lassi, Z. S. (2021). *Mental health of children and adolescents amidst COVID-19 and past pandemics: a rapid systematic review*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3432.
30. Mikolajczak, M., Gross, J.J., Roskam, I. (2021). *Beyond job burnout: Parental burnout!* *Trends in Cognitive Sciences*, 25, 333-336.
31. Mleczko I., Pustułka, P., Sarnowska, J., Buler, M. (2019) *Nowe oblicza konfliktu ról wśród młodych Polek i Polaków w świetle łączenia rodzicielstwa ze studiami i pracą zawodową*. *Przegląd Socjologii Jakościowej*, 15, 4, 106-129,  
dostęp:  
[www.przegladsocjologiijakosciowej.org](http://www.przegladsocjologiijakosciowej.org). DOI:<http://dx.doi.org/10.18778/1733-8069.15.4.06>. [27.12.2024]
32. Ostaszewski, K. (2017). *Używanie substancji psychoaktywnych jako przejaw zachowań ryzykownych młodzieży szkolnej*. *Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 16(1), 132-145.
33. Piotrowski, K., Dzielińska, M., Sanna, K., Szczygieł, D. (2022). *Wypalenie rodzicielskie. Wprowadzenie do teorii i badań*. *Psychologia rozwojowa*, 3, 9-23. doi: 10.4467/20843879PR.22.015.17676
34. Ramos, M. C., Guerin, D. W., Gottfried, A. W., Bathurst, K., Oliver, P. H. (2005). *Family conflict and children's behavior problems: The moderating role of child temperament*. *Structural Equation Modeling*, 12, 278-298.
35. Rockhill, C., Kodish, I., DiBattisto, C., Macias, M., Varley, Ch., Ryan, S. (2010). *Anxiety Disorders in Children and Adolescents*. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 40(4). 66-99. doi: <https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2010.02.002>
36. Roskam, I., Arikan, G., Aguiar, J., Avolesse, H. (2021). *Parental Burnout Around the Globe: A 42-country study*. *Affective Science*. doi: 10.1007/s42761-020-00028-4

37. Roskam, I., Gallée, L., Soenens, B., Verhofstadt, L. (2021). *I am not the parent I should be: Cross-sectional and prospective associations between parental self-discrepancies and parental burnout*. *Self and Identify*. doi: 10.1080/15298868.2021.1939773
38. Roskam, I. i.in. (2024). *Three reasons why parental burnout is more prevalent in individualistic countries: a mediation study in 36 countries*. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. doi: 10.1007/s00127-023-02487-z
39. Roskam, I., Mikolajczak, M. (2020). *Gender Differences in the Nature, Antecedents and Consequences of Parental Burnout*. *Sex Roles*, 83, 485–498. doi: 10.1007/s11199-020-01121-5.
40. Rozenbajgier, M. (red.) (2020). *Środowiska wychowawcze. Wybrane zagadnienia*. Kraków: Petrus.
41. Sęk, H. (2012). *Wypalenie zawodowe: przyczyny i zapobieganie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN
42. Sikora, J. (2021). *Postawy rodzicielskie a wypalenie rodzicielskie. Mediacyjna rola aleksytymii, depresji i podejmowanych strategii radzenia sobie ze stresem*. *Kwartalnik Naukowy Fides Et Ratio*, 1(45), 137–157. doi: 10.34766/fetr.v45i1.695
43. Sunderland, M. (2019). *Odwrócona relacja. Kiedy problemy rodziców zabierają dzieciństwo*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
44. Szałas, N. & Bryńska, A. (red.) (2021). *Myślę, czuję, działam. Psychoedukacja i psychoterapia nastolatka*. Warszawa: Centrum CBT.
45. Szredzińska, R. (2022). *Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży*. W: M. Sajkowska, R. Szredzińska (red.). *Dzieci się liczą 2022. Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce* (s. 136– 157). Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.
46. Wallerstein, J. i Blakeslee, S. (2005), *Rozwód, a co z dziećmi?* Zysk i s-ka, Poznań.

## Źródła internetowe:

1. Główny Urząd Statystyczny (2014), dostęp: <http://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/roczniki-statystyczne/roczniki-statystyczne/rocznik-demograficzny-2014,3,8.html> [27.12.2024]
2. Health Behaviour in School-aged Children, 2018, dostęp: <https://hbhc.org/> [14.11.2024]
3. Tański, M., Szelańska, A., Milewski, R., Kordasiewicz, S., Rolirad, M. (2005). *Dziecko w rozwodzie. Poradnik dla rodziców*. Warszawa: Fundacja „Partners” Polska. Dostępne: [http://brpd.gov.pl/sites/default/files/dziecko\\_w\\_rozwodzie\\_-\\_poradnik\\_dla\\_rodzicow.pdf](http://brpd.gov.pl/sites/default/files/dziecko_w_rozwodzie_-_poradnik_dla_rodzicow.pdf) [27.12.2024]
4. Reżysera Życia, film: „(Nie)widzialna nastoletnia depresja”, dostęp: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_96\\_Ck\\_w\\_gw](https://www.youtube.com/watch?v=_96_Ck_w_gw) [14.11.2024]
5. Słownik Języka Polskiego, dostęp: <https://sjp.pwn.pl/> [14.11.2024]

## **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 staraliśmy 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 bezdzietności 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.