



Emocje  
w rodzinie

# ROZWÓJ ZASOBÓW INTRAPSYCHICZNYCH – JAK BUDOWAĆ WSPARCIE EMOCJONALNE, POZNAWCZE, INSTRUMENTALNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY



Partnerzy projektu



Mazowiecki Szpital Wojewódzki  
ul. im. Józefa Piłsudskiego 8 w Skierniewicach Sp. z o.o.



Zadanie dofinansowane ze środków  
z budżetu Województwa Mazowieckiego.



Tytuł: Rozwój zasobów intrapsychicznych – jak budować wsparcie emocjonalne,  
poznawcze, instrumentalne dla dzieci i młodzieży

Autor: Aleksandra Tokarska

Nadzór merytoryczny: Ewa Narkiewicz-Nejno

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Marcin Czaja

Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK

ISBN: 978-83-67802-78-9

**COPYRIGHT © 2023 Fundacja Nie Widać Po Mnie**

ul. Ku Rzece 9/60

03-194 Warszawa

**Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:**

FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE

ul. Ku Rzece 9/60

03-194 Warszawa

w ramach projektu: Emocje w rodzinie. Ochrona i promocja  
zdrowia psychicznego dotycząca psychodeukacji rodziców/opiekunów  
w zakresie rozwoju i funkcjonowania dzieci i młodzieży

**Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego:**

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych  
z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Warszawa 2023

**Człowiek jest istotą społeczną i potrzebuje obecności osób, które stanowią dla niego źródło siły i wsparcia – osób, które w niego wierzą, szanują go i którym ufa.**

**Zasoby intrapsychiczne** to takie, które jednostka ma wewnątrz, pomagające jej radzić sobie z życiowymi wyzwaniami, sytuacjami stresowymi i trudnościami. Mogą obejmować umiejętności radzenia sobie, pozytywne przekonania, poczucie własnej wartości, odporność psychiczną, zdolność do adaptacji czy elastyczność psychiczną.

Wsparcie społeczne to działanie lub forma pomocy, która umożliwia jednostce lub grupie pokonanie własnych problemów, trudności czy konfliktów. To specyficzna metoda pomagania, która polega na rozwijaniu wiary we własne możliwości, mobilizacji sił i zdolności osoby wspieranej do działania na rzecz własnej samodzielności w pokonywaniu trudności lub we własnym rozwoju.

Najczęściej jest ono rozumiane jako akceptacja i rzeczywista pomoc jednostce, udzielana przez osoby z jej otoczenia, takie jak członkowie rodziny, przyjaciele, koledzy z pracy, a także przełożeni. W trakcie interakcji wsparcia dochodzi do wymiany emocji, informacji, narzędzi działania i dóbr materialnych. Koniecznym warunkiem do nawiązania interakcji wsparcia są istniejące sieci społeczne związane z jednostką lub dostępne dla niej, takie jak rodzina, grupa przyjaciół, różne instytucje czy grupy samopomocy.

**Głównym celem wspierania jest zmniejszenie cierpienia wspieranego oraz wzmocnienie jego sił, niezależności i zdolności do pełnienia różnych funkcji.**

**Zdolność korzystania i umiejętność zapewnienia sobie wsparcia społecznego jest coraz częściej uznawana za czynnik decydujący o zdrowiu - wpływa pozytywnie oraz zapobiega negatywnemu działaniu potencjalnych czynników stresowych.**

Wsparcie społeczne i wsparcie emocjonalne to dwa zróżnicowane, choć ze sobą powiązane, pojęcia, które odnoszą się do różnych aspektów wsparcia udzielanego jednostce.

## Wsparcie społeczne

to ogólny termin odnoszący się do różnych rodzajów pomocy, które jednostka otrzymuje od swojego otoczenia, w tym od rodziny, przyjaciół, współpracowników, grup społecznych itp. Może obejmować ono zarówno wsparcie emocjonalne, jak i inne rodzaje wsparcia, takie jak instrumentalne (np. konkretne działania, rozwiązania problemów), informacyjne (np. udzielanie porad, informacji), a także ocenę (np. opinie, oceny sytuacji).

## Wsparcie emocjonalne

jest to specyficzna forma wsparcia społecznego, która skupia się na aspektach emocjonalnych i psychologicznych. Polega na okazywaniu empatii, zrozumienia, sympatii, pocieszenia oraz pozytywnego wzmocnienia, co ma na celu zmniejszenie stresu, lęku czy poprawę samopoczucia jednostki. Obejmuje to wyrażanie wsparcia, słuchanie, pocieszanie i okazywanie troski wobec problemów emocjonalnych.

Podsumowując, wsparcie społeczne to szerszy termin, który obejmuje różne rodzaje pomocy, podczas gdy wsparcie emocjonalne jest jednym z jego rodzajów, koncentrującym się na aspektach emocjonalnych, psychologicznych i uczuciowych.





## Emocje w rodzinie

Tego typu zachowania wspierające – trwanie przy dziecku, przytulanie, słowa wsparcia, współodczuwanie – stwarzają poczucie przynależności, opieki, budują i wzmacniają samoocenę. Dzięki takim oddziaływaniom dzieciom łatwiej uwolnić się od napięć i przeżyć/przetwać trudne emocje. Stworzona atmosfera i przestrzeń do wyrażenia siebie, swoich lęków, obaw, smutku czy złości mają ogromny wpływ nie tylko na samopoczucie dziecka, ale i jego obraz siebie.

Nasze troskliwe zachowania i wsparcie dają nadzieję (życzenie zaistnienia określonego stanu rzeczy) - istotną składową poczucia sensu. Upewnia to nastolatka, że jest kochany, że opiekunom / innym dorosłym na nim zależy. Bez względu na okoliczności i przeżywane stany ma punkt odniesienia w postaci przytulającej, kojącej jego uczucia matki czy zainteresowanego nim ojca.

**Kontakty społeczne dostarczają pozytywnych doświadczeń oraz przeświadczenia, że życie jest przewidywalne i stabilne, co jest podstawą poczucia bezpieczeństwa u rozwijającego się organizmu.**



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

## Poczucie własnej wartości

Poczucie własnej wartości jest pojęciem wieloznacznym i pojmowanym rozmaicie. Używa się go zamiennie z terminami: „samoocena”, „szacunek dla samego siebie”, „poczucie godności własnej”, „mniemanie o sobie”, „dobre samopoczucie”.

**Samooocena** to aspekt poznawczy poczucia własnej wartości. To ocena samego siebie i swoich możliwości, która powstaje poprzez uogólnienie ocen siebie w różnych sferach.

Powiązana jest z kilkoma cechami, takimi jak: potrzeba akceptacji społecznej, skłonność do częstszego przeżywania emocji pozytywnych, motywacja do osiągnięć, poczucie kontroli nad wydarzeniami, wytrwałość i zadowolenie z życia. Podczas oceny samego siebie człowiek analizuje wyniki swoich działań, informacje dotyczące własnych sukcesów i porażek, a także bierze pod uwagę opinie i oceny wyrażane przez innych ludzi.



Wzmacnianie **poczucia własnej wartości** u dziecka jest procesem wieloaspektowym. Rodzina stanowi podstawową grupę, w której uczy się ono poczucia własnej wartości. Tutaj pojawia się proces oceniania jego zachowania. Tutaj dokonuje pierwszej oceny samego siebie. Ważną rolę odgrywają właściwe relacje w środowisku domowym. Pozytywny obraz samego siebie ukształtowany we własnej rodzinie, życzliwy sposób odnoszenia się do innych, brak poczucia zagrożenia sprawiają, że dziecko łatwo nawiązuje kontakty z otoczeniem. Pozytywne stosunki z innymi są źródłem satysfakcji, powodują wzrost zaufania do ludzi oraz przekonują dziecko o własnej wartości

**Kluczowe działania wspierające rozwój właściwej samooceny u dzieci:**



## **Bezwarunkowe akceptowanie dziecka**

Podstawą jest akceptacja takiego, jakim ono jest. Bezwarunkowo. Rodzice powinni wyrażać swoją miłość i wsparcie niezależnie od osiągnięć czy błędów dziecka. To stwarza poczucie bezpieczeństwa i pewności, które są kluczowe dla budowania pozytywnego obrazu samego siebie.



## **Tworzenie bezpiecznego środowiska**

Zapewnienie fizycznego i emocjonalnego bezpieczeństwa sprzyja rozwijaniu pewności siebie u dziecka. Kiedy czuje się ono bezpieczne, ma możliwość eksploracji i podejmowania działań, co z kolei wzmacnia jego poczucie kompetencji i wartości.







## **Pozytywne komunikaty i wsparcie**

Skupianie się na pozytywnych cechach i osiągnięciach dziecka, wyrażanie aprobaty, docenienie wysiłku oraz udzielanie wsparcia w trudnych sytuacjach buduje w nim przekonanie o własnej wartości.



## **Budowanie autonomii i odpowiedzialności**

Pozwalanie dziecku podejmować decyzje i ponosić konsekwencje swoich działań (w granicach jego możliwości) rozwija poczucie kontroli nad życiem i odpowiedzialności za siebie.



## **Empatyczne słuchanie i zrozumienie**

Bycie obecnym dla dziecka, zrozumienie jego emocji, nawet jeśli nie zgadzasz się z nimi, jest kluczowe. To daje mu poczucie bycia zrozumianym i akceptowanym.



## **Ograniczenie karania i wytykania błędów**

Ważne jest, aby karcenie było skoncentrowane na zachowaniu, a nie na samej osobie dziecka. Zamiast krytyki warto wskazywać na błędy jako okazję do nauki i rozwoju.



## **Zachęcanie do wysiłku i rozwoju**

Wsparcie dziecka w dążeniu do celów, rozwijanie talentów, umiejętności i zainteresowań jest kluczowe dla wzmocnienia jego poczucia własnej wartości.



## **Zdrowy wzorzec rodzicielski**

Rodzice powinni prezentować zdrowe podejście do siebie, swoich osiągnięć i porażek, co może być inspiracją dla dziecka.





## Pochwały oparte na rzeczywistych osiągnięciach

Pochwały i uznanie powinny być związane z rzeczywistymi osiągnięciami, aby dziecko widziało związek między swoim wysiłkiem a uzyskanymi rezultatami.



## Otwarta komunikacja

Wspieranie otwartej i bezpośredniej komunikacji z dzieckiem umożliwia mu wyrażanie swoich uczuć, myśli i obaw.

Wzmacnianie poczucia własnej wartości u dziecka wymaga stałej uwagi, troski oraz zaangażowania ze strony rodziców oraz otoczenia. Poprzez wspieranie w różnych obszarach jego rozwoju oraz wyrażanie miłości i akceptacji można budować solidne fundamenty dla jego pozytywnego obrazu samego siebie.

Branden wyróżnia kilka warunków konstruowania przez rodziców wysokiej samooceny dziecka:

- akceptacja przez rodziców jego myśli, uczuć i wartości,
- stawianie mu odpowiednich granic, które można negocjować,
- kontrola przekazywanych dziecku informacji na jego temat,
- ustalenie konkretnych, wysokich, ale dostosowanych do potrzeb i możliwości dziecka wymagań i oczekiwań.



Istotnym zadaniem rodziców powinno być nauczenie dziecka praktykowania filarów kształtujących poczucie własnej wartości w oparciu o koncepcję Nathaniela Brandena:



## **PRAKTYKA ŚWIADOMEGO ŻYCIA**

wiedza o tym, co ma znaczenie dla działań, celów i wartości; to kierowanie własną aktywnością, bycie otwartym na różne informacje, uczenie się odpowiedzialności za swoje postępowanie.



## **PRAKTYKA SAMOAKCEPTACJI**

bez niej nie jest możliwe poczucie własnej wartości - to dbałość o siebie, o swoje myśli, uczucia, zachowania, bycie „przyjacielem dla samego siebie”. Pamiętajmy jednak, że akceptacja nie daje zgody na brak pracy nad sobą.



## **PRAKTYKA ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA SIEBIE (ZA WYBORY I DZIAŁANIA)**

to świadoma kontrola tych aspektów życia, które są od nas zależne.



## **PRAKTYKA ASERTYWNOŚCI**

prezentowanie postaw i wyrażanie emocji w sposób społecznie akceptowany. To gotowość stawania w swojej obronie.



## **PRAKTYKA ŻYCIA CELOWEGO**

wykorzystywanie własnych zasobów by zrealizować oczekiwane cele, jest to także przewidywanie konsekwencji działań.



## **PRAKTYKA INTEGRALNOŚCI OSOBISTEJ**

odnosi się do spójności wartości, sądów, ideałów, standardów zachowania.

## Wsparcie poznawcze

Człowiek od **początku życia chce się uczyć, tworzyć i wzrastać**. Nie ma też nikogo na tyle rozwiniętego, kto nie chciałby się jeszcze czegoś nauczyć i doświadczyć.

Aby dobrze wspierać dzieci w nabywaniu kolejnych umiejętności i poszerzaniu wiedzy o świecie, warto mieć na uwadze:

- nawiązywanie relacji i samoregulacja to podstawa, dzięki której dziecko lepiej radzi sobie w życiu, a uczenie się przychodzi mu łatwiej;
- warunkiem efektywnego uczenia się jest zaspokojenie podstawowych potrzeb małego człowieka;
- aby nabyć konkretną umiejętność, trzeba nauczyć się wielu umiejętności cząstkowych;
- nauka to proces długotrwały, którego etapy się różnią;
- podstawowym narzędziem nauki jest naśladowanie i trening;
- umiejętność nie równa się wiedza.



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego



## Emocje w rodzinie

**Sposób zachowania dziecka przechodzi różne fazy.** W swoim trenowaniu różnych umiejętności i zachowań każde dziecko przechodzi wielokrotnie od większego skupienia się na sobie do fazy otwarcia się na świat, od fazy koncentracji na relacjach do okresu skupiania się na niezależności i autonomii, od etapu równowagi emocjonalnej i spokoju do fazy emocjonalnej niestabilności. Dzieje się tak aż do momentu osiągnięcia dojrzałości, ukształtowania się równowagi pomiędzy poszczególnymi elementami.

Choć fazy te powtarzają się w życiu dziecka wiele razy, każdorazowo dziecko wchodzi w każdą z nich z większym doświadczeniem i jest dojrzsze. Może szlifować nabyte wcześniej umiejętności. W związku z tym przed każdym rodzicem i opiekunem stoją coraz większe wyzwania.

Rozwój to bardzo ciężka praca i duży wydatek energetyczny dla małego człowieka. Do ładowania pustych baterii dzieci potrzebują relacji, akceptujących dorosłych. Kolejną rzeczą jest umiejętność radzenia sobie z porażką. **Rozwój to nie wyścigi** – stworzenie dziecku przestrzeni do ćwiczenia się w nowych umiejętnościach, jak również rezygnowania z danej aktywności w wybranym przez dziecko momencie może dać lepszy efekt niż zewnętrzne motywowanie.

Dziecięca potrzeba autonomii i bezpieczeństwa najlepiej realizuje się wtedy, kiedy jest ono obdarzane **uwagą niewartościującą**, to jest taką, która nie wynika z chęci podkreślenia sukcesów dziecka, a zauważa jego działanie samo w sobie. Jeżeli dziecko ma poczucie, że może działać samodzielnie, autonomicznie, robi coś, co sprawia mu dużą przyjemność, co powoduje u niego dobry nastrój, motywacja do rozwijania swoich umiejętności sama się w nim pojawia. Okazywanie **uwagi niewartościującej – uwagi bez oceniania** – jest szczególnie istotne w pierwszych latach życia dziecka, które są czasem gromadzenia kompetencji oraz poznawania swoich możliwości.

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

Dziecko w procesie nauki ma do dyspozycji wzór w postaci dorosłych, którzy je otaczają. Obserwuje i naśladuje ich zachowania. Przykładem może być nauka samodzielnego jedzenia. Naturalnym etapem rozwoju jest czas, kiedy dziecko potrzebuje włożyć do buzi wszelkie napotkane przedmioty. Tę naturalną potrzebę wykorzystuje się w metodzie nauki samodzielnego jedzenia BLW (bobas lubi wybór), gdzie pozwalamy maluchowi jeść rękami. Czy to spowoduje, że dziecko nie nauczy się później posługiwać sztućcami? Zdecydowanie nie. Jest to wspaniały trening dla rąk i zmysłów, a dziecko wciąż ma okazję obserwacji siedzących obok dorosłych posługujących się nożem i widelcem, do czego będzie dążyć z potrzeby uczenia się nowych umiejętności.

W pewnym momencie życia przychodzi czas rozstania z rodzicami. Każda rodzina sama wypracowuje sobie sposób na wypuszczenie dziecka w świat. Dla niektórych będzie to żłobek, dla innych przedszkole. Dobra, bezpieczna więź z najbliższymi bardzo pomaga w nawiązywaniu kolejnych, nowych relacji i tym samym w adaptacji.

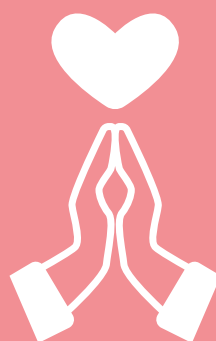
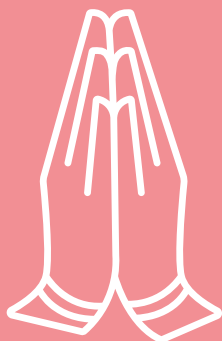
Na początku dziecko najbardziej potrzebuje stabilizacji i poczucia, że relacja z rodzicami pozostanie niezmienna pomimo czasowego rozstania. W tym miejscu warto wspomnieć o znaczeniu rodzinnych zwyczajów oraz okazywaniu zrozumienia dla zachowań dziecka, które mogą się pojawić w związku z adaptacją w nowym miejscu. Na swój sposób potrzebuje się ono przekonać, że między nim a opiekunami nic się nie zmieniło.



## Komunikacja wspierająca rozwój

Im dziecko jest starsze, tym ważniejsze staje się wspólne rozwiązywanie konfliktów, okazywanie mu wsparcia i bezwarunkowej miłości – cokolwiek by się wydarzyło, masz we mnie sprzymierzeńca. Zamiast rozstrzygać, co się stało i dlaczego, można po prostu próbować nazywać to, co się widzi, co się dzieje z dzieckiem. Słowa dorosłego, który w spokoju opisuje swoje obserwacje, uwzględniając w nich uczucia dziecka, mogą pomóc mu w samodzielnym znalezieniu rozwiązania. Budowanie relacji z dziećmi poprzez rozmowę to również używanie trzech ważnych słów: **Proszę, przepraszam, dziękuję**. **Proszę** nie oznacza, że dziecko o wszystkim decyduje. Komunikujemy wtedy swoje pragnienia, upodobania, dajemy mu się poznawać. Używanie „**przepraszam**” pokazuje naszą wrażliwość na informacje zwrotne od dziecka oraz to, że każdy popełnia błędy, a swoje zachowanie można poprawiać i zmieniać. **Dziękuję** – bo chcę żeby dziecko wiedziało, kiedy sprawia mi radość. Każdy gest z jego strony jest przejawem dobrej woli i życzliwości.

Nie istnieją ludzie, którzy zawsze wiedzą, co robić. Nie byłoby też nic gorszego, niż „idealny rodzic”, który zawsze robi wszystko we właściwy sposób. Taki opiekun mógłby utrudniać prawidłowy rozwój – budowanie własnego ja, niezależności i wiary w siebie. Dziecku trudniej byłoby nauczyć się radzić sobie z przegraną i popełnianymi błędami.





Chcąc zebrać kompetencje, które mogą być przydatne rodzicom w towarzyszeniu dziecku w procesie rozwoju, należałoby wymienić:

**ROZRÓŻNIANIE POTRZEB SWOICH OD POTRZEB DZIECKA**

**TRAKTOWANIE SWOICH BŁĘDÓW BARDZIEJ JAKO ELEMENT ROZWOJU NIŻ PORAŻKĘ**

**ŚWIADOMOŚĆ, ŻE ZADANIEM RODZICA JEST WSPIERANIE A NIE DECYDOWANIE O PRZEBIEGU ROZWOJU**

**CIERPLIWOŚĆ**

## Wsparcie instrumentalne

Wsparcie instrumentalne to dostarczenie potrzebnych zasobów, które można wykorzystać, by zmierzyć się z daną sytuacją. Może to być pomoc materialna, ofiarowanie czasu, wykonanie za kogoś jakiejś czynności.

Wsparcie instrumentalne – przyjmujące formę instruktażową, dotyczy przekazywania wiedzy na temat metod postępowania. Jest sposobem zdobywania krótkotrwałych umiejętności postępowania, informacji i dóbr materialnych na potrzeby aktualnej trudnej sytuacji – „modelowanie skutecznych zachowań zaradczych”.

Człowiek jest istotą społeczną i potrzebuje w życiu obecności takich osób, które są dla niego źródłem siły i wsparcia – wierzą w niego, obdarzają szacunkiem i mają do niego zaufanie. Ludzie ci niekoniecznie muszą być na wyciągnięcie ręki, gdyż wyobraźnia umożliwia nam odtworzenie sytuacji wsparcia. Chodzi przy tym zarówno o realnie istniejące osoby, jak i fikcyjne bądź wyobrażone, na przykład bohatera ulubionej książki lub – często w przypadku dzieci – niewidzialnego przyjaciela. Warto nadmienić, że wymyśleni przyjaciele, towarzyszący dzieciom do około szóstego roku życia nie powinni wzbudzać w nas niepokoju. Jest to zupełnie naturalne i często obecność takiej postaci pozwala dziecku lepiej radzić sobie z codziennymi wyzwaniami.

Relacja wsparcia jest dwustronna, potrzebujemy również ludzi, których podziwiamy i możemy traktować jako wzorce.



## Wsparcie materialne

Inaczej wsparcie **pieniężne, rzeczowe**. W kontekście rozwoju dziecka od najmłodszych lat będzie ono polegało na zapewnieniu niezbędnych rzeczy gwarantujących przeżycie i wspierających prawidłowy rozwój. Kiedy dziecko przychodzi na świat, rzeczywistość jego rodziców diametralnie się zmienia. W oczekiwaniu na potomstwo zastanawiają się oni, czy urodzi się ono zdrowe, jak wychować je na „dobrego” człowieka, ale też gromadzą potrzebne rzeczy, przy pomocy których możliwe będzie zapewnienie mu odpowiedniej opieki, pielęgnacji i zdrowia. Noworodek powinien mieć miejsce do odpoczynku – właściwie przygotowane łóżeczko. Jego skóra wymaga używania odpowiednich kosmetyków i środków higieny. Chcąc wspomagać wzrastanie dziecka, potrzebne są zabawki dostosowane do jego wieku (stymulacja).

Wraz z dalszym rozwojem potrzeby dziecka ulegają modyfikacji. Przedszkolak do grupy przedszkolnej powinien trafić z odpowiednim wyposażeniem – teczka, kredki, plastelina, artykuły higieniczne typu mokre i suche chusteczki czy bidon na wodę – w zależności od zasad placówki. Jego szafa na pewno będzie większa, a zmiana stroju na nowy raz czy dwa razy dziennie stanie się normą.

Szkoła to kolejny etap zmian. By się rozwijać dziecko będzie korzystało z podręczników. Mogą pojawiać się nowe zainteresowania, hobby, a więc inwestowanie w zajęcia dodatkowe uzdalniające, a czasem wyrównujące. Starsze dzieci szkolne będą bardziej zainteresowane rozrywkami, które oferują kina, teatry. Chętniej pojedą na wycieczkę ze szkołą czy z rodzicami znajomych z klasy. Tu też pojawia się temat kieszonkowego.

## Ofiarowanie czasu

**Jedną z najlepszych rzeczy, jaką możemy zrobić dla drugiego człowieka, to dać mu swój czas.** O tym, jak jest cenny i ulotny, nie trzeba nikogo przekonywać.

Od początku życia dziecka dotyk, przytulanie, czuwanie przy jego boku dają mu poczucie bezpieczeństwa, zapewniając przetrwanie. Maluch poznaje kolejnych członków rodziny, nawiązuje relacje, co sprawia, że jego życie nabiera porządku i struktury. Wraz z rozwojem rozumienia i mowy zauważa, że dorośli są zainteresowani tym, co ma do powiedzenia, odpowiadają na jego pytania z cierpliwością (szczególnie 4. i 5. rok życia). Mały człowiek coraz chętniej zaprasza do domu swoich przyjaciół, przedstawia rodzicom, oczekując zainteresowania i towarzyszenia w tych nowych doświadczeniach.

U starszych dzieci pojawia się temat zebrań w szkole, pierwszych miłości (empatyczne słuchanie) i pogłębiania swoich zainteresowań. To tak ważny moment, by być obok lub podzielać pasje dzieci, co motywuje je i pcha w śmiało w świat.



## Zrobienie czegoś za kogoś

Ostatnim punktem zawierającym się w zagadnieniu wspierania instrumentalnego jest wykonywanie jakiejś czynności za drugą osobę. „Obsłużenie” dziecka, pomimo że umie to zrobić samo, nie sprawi, że wszystkie nabyte umiejętności wrócą do ustawień fabrycznych. Posprzątanie pokoju nastolatka za jego prośbą także nie świadczy o braku konsekwencji rodzicielskiej czy rozpieszczaniu. Są pewne wyjątkowe sytuacje, pojawia się nowa potrzeba i nie należy traktować wyłączenia własnego dziecka jako naszej porażki. Każdy z nas kiedyś potrzebował lub będzie potrzebował takiego rodzaju wsparcia.

Życzliwe i wspierające otoczenie może stanowić swoistą „tamę”, nie dopuszczającą do pojawienia się stresorów. Korzystnie wpływa na samopoczucie, dając poczucie bezpieczeństwa. Wsparcie może pochodzić z różnych źródeł – od rodziny, przyjaciół, koleżanek i kolegów, nauczycieli. Rola poszczególnych źródeł wsparcia jest zależna od sytuacji.



## Bibliografia

1. Chodkiewicz Jan, „Zmagając się ze światem. Znaczenie zasobów osobistych”, Psychologia.net, 2005
2. Juul Jesper, „Twoje kompetentne dziecko”, Wydawnictwo MiND, 2011, 2012.
3. Stein Agnieszka, „Dziecko z bliska” 2019
4. Sęk H.: Społeczna psychologia kliniczna. PWN, Warszawa 2000
5. Kawczyńska-Butrym Z.: Wsparcie jako element promocji zdrowia, [w:] Taż (red.): Wsparcie społeczne w zdrowiu i chorobie. Centrum Med. DNŚSzM, Warszawa 1994
6. Grzegorzewska M.K.: Stres w zawodzie nauczyciela. Specyfika, uwarunkowania i następstwa. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006
7. Renata Biernat „Troska o poczucie własnej wartości dzieci w rzeczywistości szkolnej – wymiar teoretyczny i praktyczne implikacje.” Płock 2016

## O autorze

### **Aleksandra Tokarska**

Ukończyła psychologię kliniczną na Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie, a także Kurs I Stopnia Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach. Praktyk Metody Kids' Skills - Dam radę. Jest terapeutką w Ośrodku Wczesnej Interwencji Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną oraz psychologiem w jednym z mokatowskich przedszkoli.

Długie spaceru i czytanie książek to aktywności, które uważa za najbardziej relaksujące.

W Fundacji zajmuje się koordynowaniem projektu „Emocje w rodzinie”.

# O Fundacji Nie Widać Po Mnie



FUNDACJA  
NIE WIDĄC PO MNIE

Fundacja *Nie Widać Po Mnie* zrodziła się z potrzeby przełamywania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków i problemach takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Wierzymy, że odpowiednia psychoedukacja i zwiększanie świadomości jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na tego typu choroby, których konsekwencje odczuwają pacjenci, rodzina i cały system opieki zdrowotnej.

Swoje działania dydaktyczne kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększające prawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać.

Szczególną troską otaczamy dzieci i młodzież. To grupa ludzi, która stoi przed wyzwaniem, z jakimi nie mierzyły się wcześniejsze pokolenia. Wirtualna rzeczywistość, deprecjonowanie życia „w realu”, samotność, rosnąca depresja, uzależnienia od substancji i czynności, cyberprzemoc - to tylko kilka z listy problemów, które piętrzą się dziś przed młodymi ludźmi. Z tymi wyzwaniami mierzą się także ich rodzice i opiekunowie, dlatego powstał projekt *Emocje w rodzinie*. Projekt *„Ochrona i promocja zdrowia psychicznego dotycząca psychoedukacji rodziców/opiekunów w zakresie rozwoju i funkcjonowania dzieci i młodzieży”* ma na celu zwiększenie świadomości i wiedzy rodziców i opiekunów na temat zdrowia psychicznego ich dzieci oraz umożliwienie im skuteczniejszego wspierania rozwoju i funkcjonowania dziecka, nauki mówienia o emocjach, które okazują się być często najtrudniejsze do okiełznania i zrozumienia.

Programy psychoedukacyjne realizowane dotychczas w ramach działalności statutowej Fundacji *Nie Widać Po Mnie* skierowane były także do osób starszych oraz do medyków. Ci ostatni w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzymy, że odczarowanie heroizmu w zawodach ochrony zdrowia pozwoli wielu medykom przełamać strach przed właściwą terapią, a to wpłynie na jakość usług i poprawi funkcjonowanie całego systemu.

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego