

Emocje w rodzinie

część II

Alicja Grzenik

**Odpowiedzialność i obowiązki w życiu
dziecka- jak wprowadzać je w
codzienność bez walki.**



Tytuł: Odpowiedzialność i obowiązki w życiu dziecka- jak wprowadzać je w codzienność bez walki.

Autor: Alicja Grzenik

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Laura Sobotka

Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK

ISBN: 978-83-68385-60-1

COPYRIGHT © 2025 Fundacja Nie Widać Po Mnie
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower
01-042 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower
01-042 Warszawa

Realizacja zadań: **„Emocje w Rodzinie 2”** w ramach programu: „Ochrona i promocja zdrowia psychicznego dotycząca psychoedukacji 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 2026

“Wszystko, czego pragniesz nauczyć dziecko i co ma przynieść wymierne korzyści zależy od równowagi.

Zatem jednym z najważniejszych zadań rodziców jest pomóc dziecku (w każdym wieku) osiągnąć zrównoważenie.”

-Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson

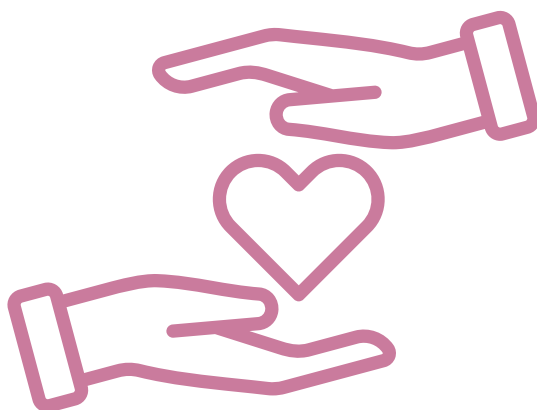
Wstęp

Odpowiedzialność. Jedno słowo a potrafi wywołać wachlarz przeróżnych emocji. Jak do tego pomyślimy o obowiązkach, o naszych dzieciach i nas samych, to tym bardziej pojawiają się różne uczucia, wyobrażenia a nawet stany somatyczne – przyspieszony oddech, napięcie, nic przyjemnego. Dlaczego tak jest? Z mojego doświadczenia pracy z rodzicami, często wynika to z przekonania, że dzieci jak i nastolatki, specjalnie nie słuchają poleceń, chcą się bawić zamiast wykonywać nudne zadania. Prawda jak zwykle leży pośrodku. Faktycznie sposób, w jaki przedstawiamy naszym dzieciom obowiązki, nie zawsze jest dla nich atrakcyjny. Pewnie nieraz do głowy przychodzi takie porównanie, że jeśli moje dziecko wykonuje obowiązki, jest odpowiedzialne, to jest posłuszne. Ale czy my, jako dorośli, też je zawsze chętnie wykonujemy? Myślę, że dla większości z nas obowiązki kojarzą się z czymś nieprzyjemnym. Jak w takim razie rozmawiać o nich z dzieckiem, nastolatkiem? Jak wprowadzać do ich życia odpowiedzialność?

W rozmowach z rodzicami często pada “chciałabym/chciałbym, żeby dziecko mnie słuchało”. Kryje się pod tym potrzeba spokoju, którego często brakuje. Jeśli moje dziecko będzie mnie słuchać, wykonywać obowiązki, to stanie się odpowiedzialnym człowiekiem. Posłuszeństwo daje ciszę, poczucie kontroli i porządek. Jednak na posłuszeństwie nie zbudujemy odpowiedzialności. Odpowiedzialność jest wewnętrznym przekonaniem, które mówi nam: to jest moje zadanie, potrafię o coś zadbać, mam wpływ.

Ten ebook powstał z myślą o wszystkich rodzicach, którzy chcą zrozumieć. Zapraszam Cię do wspólnego przyjrzenia się, jak najmłodszy się rozwija i czego potrzebuje. Spróbujemy znaleźć odpowiedzi na wyżej postawione pytania i znaleźć sposób na stworzenie warunków, które będą dzieciom, nastolatkom sprzyjać w stawianiu się odpowiedzialnymi ludźmi, którzy wypełniają swoje obowiązki.

Treści zawarte w tym ebooku odnoszą się w szczególności do dzieci i młodzieży mieszczących się w normie rozwojowej.



Czy dzieci się buntują?

Często słyszymy, że dzieci, nastolatki się buntują. Co to tak naprawdę znaczy? Buntowanie kojarzy nam się z krzykiem, płaczem, sprzeciwem. Kojarzy się z słowami:

“Nie będę tego robić.”

“Nie”

“Zaraz.”

“Nie chcę.”

“Zmuś mnie.”

Te słowa informują o czymś bardzo ważnym, co w wysokich emocjach nam umyka. Za każdym “nie” stoi chęć decydowania o sobie. Taka postawa nie świadczy o złej woli dziecka, jego lenistwie bądź braku szacunku. Jego “nie” jest najczęściej wyrazem rozwoju poznawczego.

Rozwój dziecka jest procesem oddzielania się od dorosłego i budowania własnej sprawczości. Pierwsze zmiany w zachowaniu zaczynamy zauważać około 2-3 roku życia – pojawia się potrzeba decydowania o sobie. Jest to okres, w którym dziecko zaczyna powoli budować przekonania – mam wpływ, potrafię. W momencie, kiedy dziecko ma blokowaną potrzebę autonomii, rośnie jego opór. Jeśli uwzględniamy jego potrzeby – dziecko uczy się współpracować. Warto tutaj zaznaczyć, że autonomia dziecka jest rozwinięciem relacji i bliskości – nie jej przeciwieństwem.

Mówiąc o odpowiedzialności czy o obowiązkach, musimy się przyjrzeć przede wszystkim temu, jak rozwija się w tym wszystkim mózg. Często, rozmawiając z najmłodszymi bądź szykując im listę zadań, zapominamy o tej kwestii. Przyjrzyjmy się zatem neurobiologii. Mózg dziecka nie jest pomniejszonym mózgiem dorosłego – to struktura, która intensywnie rozwija się, przebudowuje i integruje przez dzieciństwo i okres adolescencji (od ok 13 r.ż). Najdłużej dojrzewa kora przedczołowa, najmłodszy ewolucyjnie obszar, znajdujący się za czołem. Ta struktura odpowiada za tak zwane funkcje wykonawcze, które obejmują:

- ♥ pamięć roboczą, czyli przechowywanie oraz przetwarzanie informacji w krótkim czasie;
- ♥ hamowanie – zdolność do kontroli impulsów, np. zdolność do powstrzymywania się od reakcji;
- ♥ elastyczność poznawczą – umiejętność adaptacji do zmiany, zdolność przełączania pomiędzy czynnościami;
- ♥ planowanie i organizację – zdolność do wyznaczania celów i dążenie do nich;
- ♥ regulację emocji – nazywanie i przeżywanie emocji
- ♥ zarządzanie czasem.

Jak te funkcje wykonawcze mają się do praktyki? Gdy prosimy o: wyniesienie śmieci, nakarmienie psa, puszczenie zmywarki i wrzucenie brudnych ubrań do kosza na pranie, mózg dziecka musi wykonać złożoną operację:

1. **Przerwać aktualną czynność** – często bardziej atrakcyjną aktywność (hamowanie impulsu).
2. **Przełączyć uwagę** (elastyczność poznawcza).
3. **Zaplanować kolejne kroki** - np. założyć buty, kurtkę, wziąć śmieci, otworzyć drzwi, wrócić, znaleźć saszetkę itp. (organizacja działania).
4. **Utrzymać kolejność w pamięci roboczej**.
5. **Poradzić sobie z emocjami** – często frustracją.



Gdy dla dorosłego zrobienie kilku zadań, często automatycznie, nie stanowi problemu, dla dziecka może być ogromnym obciążeniem układu nerwowego. Co więcej, układ limbiczny, który odpowiada za część emocjonalną, rozwija się szybciej niż kora przedczołowa. Oznacza to nic innego jak to, że emocje najmłodszych są silniejsze niż jego zdolność do ich regulowania. Możemy mówić o , braku integracji pomiędzy tymi strukturami mózgu, które odpowiadają za emocjonalność, reaktywność a tymi, które odpowiadają za refleksyjność i kontrolę. Kiedy dziecko ma wyczerpane zasoby (jest zmęczone, głodne, czuje presję), łatwo dochodzi o dużej reakcji emocjonalnej, którą często obserwujemy w płaczu, krzyku, słów “nie”, “nie chcę” itp.

Zdolność do samoregulacji, a także planowanie, jest procesem, który zachodzi w wyniku stopniowego dojrzewania struktur mózgu oraz doświadczeń społecznych. Oznacza to, że dzieci uczą się odpowiedzialności nie dlatego, że są do niej zmuszane, tylko dlatego, że ich mózg jest z czasem zdolny do udźwignięcia tego-, mając odpowiednie wsparcie w postaci obecności oraz przykładu.

Fundament- relacja

Żyjemy w świecie, który pędzi. Praca, dzieci, zakupy, dom. Czasem ciężko nam się zatrzymać i sprawdzić czego my potrzebujemy i czego potrzebuje nasze dziecko, co stoi za naszym zachowaniem, co stoi za zachowaniem naszego dziecka i nastolatka. Na co zatem warto zwrócić uwagę? Chciałabym zwrócić uwagę na zachowania, które mogą powodować więcej oporu ze strony dziecka niż chęci współpracy przy obowiązkach:

- ♥ Nadmierna kontrola: im więcej będziemy dziecku dawać “rozkazów” oraz przypomnień, tym bardziej dziecko będzie dążyło do odzyskania autonomii. Dzieci nie walczą z obowiązkami, raczej walczą o wpływ.
- ♥ Mylenie niedojrzałości z brakiem chęci/buntem- pamiętajmy o tym, że dziecko może nie mieć rozwiniętych jeszcze zdolności organizacyjnych bądź emocjonalnych, aby wykonać zdanie, co może prowadzić do frustracji i unikania ze strony dziecka.
- ♥ Porównywanie, etykietowanie – kiedy mówimy dziecku, że “Zosia z przedszkola...” “Jaś z Twojej klasy...” to jego poczucie własnej wartości i skuteczności zostaje osłabione. Takie komunikaty budują tożsamość osoby niekompetentnej.
- ♥ Motywowanie nagrodami bądź straszenie karą – prezenty, system punktowy, kary mogą działać krótkoterminowo natomiast nie wykształcą motywacji wewnętrznej, co będzie przekładało się na brak odpowiedzialności a działanie “za coś” lub żeby uniknąć czegoś.
- ♥ Wyręczanie – gdy cierpimy na permanentny brak czasu, najłatwiejszym i najszybszym rozwiązaniem jest przejęcie zadania, wyręczenie dziecka. Jeśli zdarza się to w chwilach “kryzysowych”, jest to w porządku - jesteśmy tylko ludźmi. Natomiast gdy jest to regularne, odbiera dziecku okazje do praktykowania sprawczości.

Co więcej, z perspektywy rozwoju dziecka liczy się przede wszystkim relacja, a dopiero potem wymagania. Nie zrozumcie mnie źle – nie chodzi o to, żeby na wszystko się zgadzać, co chce dziecko czy o brak zasad. Chodzi o to, że dziecko chętniej podejmuje działanie, kiedy czuje się bezpiecznie w towarzystwie rodzica niż kiedy doświadcza kontrolowania. Wynika to z faktu, że poczucie bezpieczeństwa jest bazą dla odkrywania oraz uczenia się. Kiedy dziecko czuje się rozumiane oraz akceptowane, jego gotowość do podejmowania wysiłku jest większa. Natomiast gdy dziecko/nastolatek odczuwa zagrożenie (krzyk, presja, porównywanie, zawstydzanie), aktywują się struktury w mózgu odpowiedzialne za przetrwanie (zamyka się w sobie, krzyczy). W takiej sytuacji dziecko nie uczy się odpowiedzialności – uczy się obrony.

Chciałabym, aby wybrzmiało przede wszystkim, że bezpieczna więź nie jest związana z brakiem granic. Granice stawiane w relacji są ważne i dobrze, jeśli za nimi idzie komunikat.

Inaczej dziecko odbierze taką informację: **“Nie obchodzi mnie, co czujesz. Masz to zrobić. Ja też jestem zmęczona/zmęczony.”**

A inaczej taką: **“Widzę, że jesteś zmęczony i nie masz ochoty. Jednocześnie to jest twoje zadanie. Co by Ci pomogło?”**

Ważne jest również to, jak my podchodzimy do granic – czy one są spokojne i przewidywalne? Czy granice kojarzą nam się z krzykiem, demonstracją siły? Kiedy jesteśmy stabilni i konsekwentni, jest to wystarczającym komunikatem. Dodatkowo granice oddzielają emocje od zachowania. Akceptujemy emocje, ale nie musimy akceptować każdego zachowania. Poniżej przedstawiam przykłady sytuacji, gdzie widzimy uznanie autonomii dziecka i nastolatka.

Sytuacja 1 : posprzatanie pokoju przed kolacją

Wersja A- nieuznanie emocji

Rodzic (z kuchni, głos podniesiony):

-Ile razy mam cię prosić?! Posprzątaj ten pokój!

Dziecko:

-Nie chcę!

Rodzic:

-Jak nie posprzątasz tam zaraz to nie będzie żadnej bajki!

Dziecko (rzuca zabawkami):

-Głupia bajka!

W tej sytuacji napięcie rośnie, a wraz z nasilonymi emocjami rodzica rosną emocje dziecka. Dziecko broni autonomii, rodzic wzmacnia kontrolę. Obowiązek nie jest już zadaniem tylko walką.

Wersja B- uznanie emocji i granic

Rodzic (przychodzi do pokoju dziecka, mówi opanowanym tonem):

-Widzę, że jesteś w trakcie zabawy w wyścigi i nie masz ochoty przerywać.

Dziecko:

-Bo się jeszcze bawię!

Rodzic:

-Rozumiem, to ważny wyścig. Jednocześnie przed kolacją sprzątam podłogę. Chcesz najpierw odłożyć autka na miejscu czy pozbierać klocki?

Dziecko:

-Pierwsze klocki.

Różnica w tych sytuacjach polega na tym, że rodzic uznaje emocje dziecka (nie masz ochoty przerywać), granica jest utrzymana (przed kolacją podłoga ma być posprzątana), dziecko ma wybór (pierwsze klocki czy autka). Rodzic wsparł start i był kontenerem emocji dziecka, zamiast kontrolować. Oczywiście takie podejście nie daje gwarancji, że dziecko będzie spokojnie reagować, ale takie doświadczenia będą w dziecku budować przekonania, że emocje są bezpieczne, zasady są stałe, odpowiedzialność nie oznacza braku bliskości.

Podobny przykład możemy wziąć z życia z nastolatkiem.

Sytuacja 2 : wyniesienie śmieci wieczorem

Wersja A

Rodzic (zniecierpliwiony):

-Ile razy mam mówić?! Miałaś wynieść śmieci!

Nastolatek (nie odrywając wzroku od telefonu):

-Zaraz.

Rodzic:

-To twoje "zaraz" trwa godzinę! Jesteś kompletnie nieodpowiedzialny.

Nastolatek:

-Dobra, to w ogóle nie wynoszę!

Rodzic:

-W takim razie zabieram ci telefon.



Wersja B

Rodzic (podchodzi bliżej, spokojnie):

-Widzę, że jesteś w trakcie rozmowy.

Nastolatek:

-No, piszę z kumplem.

Rodzic:

-Rozumiem, jednocześnie śmieci miały być wyniesione przed 19 a jest 18:50. Potrzebujesz jeszcze 5 minut czy wolisz to zrobić teraz i mieć z głowy?

Nastolatek (westchnięcie):

-Daj mi jeszcze 5 minut.

Po 5 minutach i przypomnieniu rodzica, nastolatek wynosi śmieci.

Ponownie możemy zauważyć, że kiedy uznajemy aktywność dziecka, wykazujemy szacunek do jego świata, jasno, ale spokojnie komunikujemy ustalenia, dajemy wybór, budujemy relacje oraz odpowiedzialność. Kiedy dopiero w wieku nastoletnim wprowadzamy zmianę w komunikacji nasze dziecko będzie potrzebowało czasu i stałości, aby zmienić podejście bądź komunikację.

W wyżej przytoczonych przykładach dużą rolę odgrywa regulacja emocji rodzica. Dzieci uczą się samoregulacji poprzez współregulację, modelowanie, co oznacza, że to w jaki sposób rodzice regulują swoje emocje będzie wpływać na regulację emocji przez dziecko.



Jak wprowadzać obowiązki bez walki- 5 kroków

Często wpadamy w błędne koło proszenia, przypominania, denerwowania się a na końcu dziecko i tak nie robi tego, o co zostało poproszone. Rzadko stoi za tym lenistwo. Dzieci potrzebują od małego bezpiecznej relacji z rodzicem, jasnych zasad, poczucia wpływu oraz stopniowego uczenia się odpowiedzialności. Stąd też zachęcam do przyjrzenia się pięciu krokom, które mogą ułatwić wprowadzenie obowiązków do waszego domu.

1. **Zacznij od małych zadań** – małe zadania budują poczucie kompetencji i sprawczości. Zbyt trudne mogą wywoływać opór i frustrację. Np. zamiast: “posprzątaj pokój” powiedz o jednej, konkretnej rzeczy: “odłóż samochody na swoje miejsce”.
2. **Ustalcie zasady wspólnie** – dzieci chętniej współpracują, gdy mają poczucie wpływu – daje im to autonomię i buduje motywację wewnętrzną. Pomocne może być wspólne zastanowienie się, jakie obowiązki domowe wykonuje dana osoba w ciągu tygodnia. Możecie też rozpisać obowiązki na karteczki i wrzucić do słoika – co tydzień każdy losuje inny.
3. **Konsekwencje logiczne zamiast kar** – dziecko lepiej się uczy, gdy widzi związek przyczynowo skutkowy. Konsekwencje są efektem zachowania, nie karą, która jest oderwana od sytuacji. Np. zostawienie zabawek na podłodze – lądują w pudle rzeczy “do odbioru”, niezabranie stroju na WF – brak ćwiczenia.

Jak rozpoznać konsekwencję? Warto zadać sobie 3 pytania:

- Czy to jest powiązane z sytuacją?
- Czy to uczy czegoś na przyszłość?
- Czy powiedziałabym/łbym to spokojnie (bez emocji)?

Jeśli tak - to dobra konsekwencja Jeśli nie - to prawdopodobnie kara

Jakich komunikatów można użyć?

- ♥ Widzę, że to nie zostało zrobione - wrócimy do tego, zanim zaczniemy coś innego.
- ♥ Nie zadbałeś/zadbałaś o to, więc dziś tego nie używamy.
- ♥ Umawialiśmy się – następnym razem spróbujemy inaczej.
- ♥ To Twoja odpowiedzialność – pomogę, jeśli chcesz.

4. **Daj wybór zamiast rozkazu** – dzieci potrzebują autonomii – poczucia wolności, samodzielności. Kiedy zapraszamy ich do dialogu, ta potrzeba jest zaspokojona. Jednak, jeśli nie, to często spotyka się to z trudniejszymi zachowaniami dziecka. Np. zamiast: „idź posprzątać teraz pokój”, zapytaj: „sprzątasz teraz czy za 10 minut?”.
5. **Buduj rutynę** – rutyna daje poczucie bezpieczeństwa, które jest niezwykle istotne w rozwoju dziecka, ponadto rutynowe działania stają się nawykiem. Np. Wspólnie po obiedzie/kolacji dziecko pomaga w sprzątanii

Obowiązki dopasowane do wieku

Poniżej przedstawiam propozycję podziału obowiązków i odpowiedzialności dostosowanych do wieku, rozwoju poznawczego, emocjonalnego oraz społecznego. Zachęcam jednak do sprawdzenia, na ile propozycje są zgodne z wami – to wy jesteście najlepszymi ekspertami od swoich dzieci.

Wiek	OBYWIAZEK	WSKAZÓWKI	CEL
2-3 Lata	-odkładanie zabawek na miejsce (z pomocą) -próby samodzielnego jedzenia, ubierania się	-traktujemy obowiązki jako zabawę -skupiamy się przede wszystkim na pokazywaniu dziecku, tak aby mogło za nami powtarzać	Naśladowanie dorosłych, tworzenie autonomii
4-6 lat	-sprzątanie zabawek -ścielenie łóżka (według możliwości) -pomaganie w prostych czynnościach domowych (np. nakrywanie do stołu) -ubieranie się samodzielnie	- chwalmy wysiłek, nie efekt np. Widać, że włożyłaś/eś dużo pracy w ułożeniu klocków/ w pościeleniu łóżka -krótkie polecenia, powtarzalne	Budowanie poczucia sprawczości, inicjowania przez dziecko
7-9 lat	-utrzymywanie porządku w swojej przestrzeni -pomoc w czynnościach domowych (np. pomoc przy obiedzie, rozpakowywanie zmywarki)	-jasno określamy zasady, nie bójmy się konsekwencji, wprowadzamy rutynę	Rozwój kompetencji i odpowiedzialności
10-12 lat	- bardziej złożone czynności domowe (np. gotowanie) -planowanie rzeczy do zrobienia (z pomocą rodzica/ starszego rodzeństwa)	-angażujemy w życie rodzinne, pokazujemy konsekwencje działań	Samodzielność, nauka organizacji, poczucie sprawczości

13 +	-zarządzanie czasem -stałe obowiązki w domu -odpowiedzialność finansowa (np. zarządzanie kieszonkowym) -dotrzymywanie umów i zobowiązań	-negocjujemy -traktujemy jako partnera (ale z granicami)	Rozwój autonomii oraz tożsamości
------	---	---	----------------------------------

Narzędzia

Często zdarza się, że rozmowa nie wystarcza. Zamiast spokojnej współpracy pojawia się opór, odkładanie „na później”, negocjacje bez końca albo zwyczajne „nie chce mi się”. I to jest zupełnie normalne. Często dziećmi kierują emocje, automatyczne myśli („to bez sensu”, „i tak mi się nie uda”) albo po prostu brak nawyku. Dlatego zachęcam do zapoznania się z propozycją narzędzi, którą można wprowadzać w swojej rodzinie.

Pętla nawyku:

Schemat do wypełnienia:

- Sytuacja (kiedy?):
- Myśl (co pomyślałem?):
- Emocja (co poczułem?):
- Zachowanie (co zrobiłem?):
- Skutek (co się stało potem?):
- Co mogę zrobić następnym razem?:

Plan wdrażania obowiązków „małych kroków”

Schemat:

1. Wybierz 1 obowiązek
2. Podziel go na mini-kroki
3. Ustal czas (np. 5–10 minut)

Przykład:

„Sprzątanie pokoju”:

- dzień 1: tylko biurko
- dzień 2: biurko i podłoga
- dzień 3: całość

Po wykonaniu zadania:

- Co zrobiłem dobrze?
- Co było trudne?
- Z czego jestem dumny?



Zamiana myśli

np. Zmywanie naczyń po obiedzie

myśl	dowdy za	dowody przeciw	Bardziej pomocna myśl	Nowe działanie
"To nudne, nie chce mi się"	- To nie jest przyjemne - Wolałbym robić coś innego	- To trwa tylko kilka minut - Mogę włączyć muzykę - Potem mam to z głowy	To nudne, ale krótkie zrobię to i będę mieć spokój."	Zaczynam od 5 minut.

Checklista

ZADANIE	ZROBIONE	MYŚL KTÓRA PRZESZKADZA	NOWA POMOCNA MYŚL
Sprzątaie pokoju	✓	To za dużo roboty	Zrobię tylko jedną część

Drogi rodzicu,

Pamiętaj, że na początku dziecko może nie wiedzieć, co wpisać, dlatego pomóż mu w tym- podawaj przykłady. Nie poprawiaj „na siłę” jego myśli, ważne żeby uczyło się samo je zauważać. Jeśli dziecko zauważy jakąś automatyczną myśl i ją będzie się starać zmienić to duży krok.

Jeśli chcesz, aby Twoja obecność dawała dziecku poczucie bezpieczeństwa, pokaż mu, że widzisz jego wysiłek, zmagania i mocne strony. Twórz przestrzeń wolną od krytyki – z nią i tak spotyka się na zewnątrz. Nie zaprzeczaj jego odczuciom, bo ma do nich prawo. Kiedy wie, że go słyszysz, rosną szanse, że z czasem powie Ci więcej.

Tworzenie atmosfery bezpieczeństwa i zaufania w trudnym czasie to naturalne wsparcie, które odegra kluczową rolę w wychodzeniu z kryzysu.

O AUTORZE :

Psycholożka, trenerka TUS, psychoedukatorka, w trakcie szkolenia psychoterapeutycznego. Z pasją wspiera dzieci, młodzież i dorosłych. Współautorka poradników dla rodziców i nauczycieli, zaangażowana w tworzenie praktycznych narzędzi edukacyjnych ułatwiających codzienne wyzwania wychowawcze. Współorganizuje i koordynuje konferencje popularnonaukowe, takie jak neuroEFEKTYWNI czy NeuroRÓŻNORODNI. Jako trenerka efektywnej nauki łączy wiedzę psychologiczną z technikami uczenia się, pomagając uczniom poprawiać wyniki i motywację. Ma również doświadczenie jako pracowniczka naukowo-dydaktyczna na uczelni wyższej. Ukończyła studium dialogu motywującego.

Bibliografia

1. White, Elizabeth M.; DeBoer, Mark D.; Scharf, Rebecca J. . (2019). Associations Between Household Chores and Childhood Self-Competency. Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics, 40(3), 176–182. doi:10.1097/dbp.000000000000006
2. Daniel J. Siegel, Mózg na tak. Jak pielęgnować w dziecku odwagę, ciekawość i odporność psychiczną, Mamania, 2023
3. Daniel H. Pink, DRIVE. Kompletnie nowe spojrzenie na motywację, Studio Emka, 2011
4. Trempała J., Psychologia rozwoju człowieka, Wydawnictwo PWN, 2020
5. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/evidence-based-living/202503/research-confirms-that-chores-are-good-for-kids>
6. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0001691825009424?via%3Dihub>

O Fundacji Nie Widać 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. Wierzimy, 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 kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększająceprawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać. Realizujemy programy psychologicznej pomocy dla osób dorosłych w kryzysie. Troszczymy się też o seniorów.

Troską otaczamy też dzieci i młodzież. 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.

Programy psychoedukacyjne kierujemy też do medyków, którzy w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzimy, 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.

Więcej informacji o naszych programach i podejmowanych działaniach dostępnych jest na naszej stronie internetowej www.niewidacpomnie.org