Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Wawer

Gość Poradni #2/2025



Gościem Poradni jest dzisiaj Pan Błażej Puziak: psycholog, psychoterapeuta i trener grupowy, absolwent 4 – letniego, całościowego szkolenia w Instytucie Integralnej Psychoterapii Gestalt w Krakowie, Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego oraz Szkoły Treningu i Warsztatu Psychologicznego INTRA. Pan Błażej Puziak posiada certyfikat I stopnia w terapii EMDR. Prowadzi psychoterapię indywidualną i grupową młodzieży w warszawskiej Poradni Gniazdo. Jest autorem szkoleń dla wychowawców i osób pracujących z dziećmi oraz kursów online i warsztatów dla rodziców. Od ponad 10 lat organizuje również letnie i zimowe obozy dla dzieci i młodzieży Na Szlaku. Tworzy kameralne wyjazdy, które łączą ruch, naturę i twórcze aktywności, bez presji i pośpiechu.

Maria Kurek: Kiedy mówimy wychowawca – myślimy pedagog, czy to słuszne skojarzenie?

Błażej Puziak: Wychowawca to zdecydowanie ktoś więcej niż tylko pedagog w tradycyjnym rozumieniu. To osoba, która nie tylko przekazuje wiedzę czy dba o bezpieczeństwo, ale też buduje relacje, towarzyszy młodym ludziom w ich codziennych przeżyciach, wspiera ich rozwój i często staje się ważnym punktem odniesienia. Na obozach rola wychowawcy to nie "nadzór", a raczej obecność – uważna, wspierająca, czasem partnerska.

Dla nas, na obozach Na Szlaku, wychowawca to osoba, która rozumie, na czym polega wspieranie rozwoju młodych ludzi – nie tylko przez reagowanie na bieżące potrzeby, ale też przez świadome budowanie doświadczenia grupy. Ważne jest, żeby taki wychowawca miał świadomość procesów, jakie dzieją się w grupie, rozumiał, skąd biorą się jego własne reakcje i decyzje oraz był uważny na to, jak proponowane działania wpływają na relacje i dynamikę w zespole. W tym sensie to pojęcie wychowawcy rozumiemy szerzej – jako osobę, która wspiera i rozumie, zarówno młodzież, jak i siebie w tej relacji.



Fot. Canva.com

MK: Czym różni się praca wychowawcy podczas obozu zorganizowanego od pracy w placówce takiej jak szkoła lub świetlica?

BP: Praca wychowawcy na obozie jest bardziej intensywna i – paradoksalnie – bardziej naturalna. W szkole czy świetlicy funkcjonujemy w określonych ramach: plan lekcji, formalne obowiązki, krótkie spotkania z młodzieżą. Na obozie wszystko wygląda inaczej – wychowawca jest z grupą przez 24 godziny na dobę. To oznacza bycie obecnym nie tylko podczas wspólnych aktywności czy posiłków, ale także wtedy, gdy ktoś nie może zasnąć, miał zły sen, źle się czuje albo po prostu potrzebuje obecności i wsparcia w środku nocy.

To doświadczenie w rodzinnej atmosferze. Podczas obozów wychowawca to trochę pedagog, a trochę ciotka czy wujek, który zabiera dzieci znajomych albo kuzynostwo na wspólną wyprawę. Opiekuje się nimi z czułością i odpowiedzialnością, traktując je jak część swojej ekipy, z którą naprawdę chce dobrze spędzić czas. Ta codzienna bliskość i wspólne przeżycia pozwalają nawiązywać autentyczne relacje i naprawdę wspierać młodych ludzi – nie tylko jako uczestników, ale jako osoby w drodze do dorosłości.

Do tego dochodzi jeszcze aspekt fizyczny – praca wychowawcy na obozie bywa wymagająca. Dużo czasu spędza się w ruchu: w kajaku, na pieszych wędrówkach, przy grach zespołowych, na wycieczkach. Trzeba czasem coś przenieść, pomóc rozstawić namiot, zagrać z młodzieżą w piłkę czy po prostu aktywnie spędzać cały dzień na świeżym powietrzu. To zupełnie inna rzeczywistość niż praca w sali – i właśnie ta różnorodność daje tyle satysfakcji.

MK: Co skłoniło Pana do wyboru zawodu wychowawcy oraz organizowania obozów wypoczynkowych? Co najbardziej lubi Pan w tej pracy?

BP: To, co robię w obozach Na Szlaku, jest dla mnie połączeniem dwóch rzeczy, które bardzo lubię – pasji do podróżowania, aktywności, bycia w ruchu – z zainteresowaniem rozwojem młodych ludzi. Lubię przebywać z nastolatkami, lubię ich entuzjazm, ich sposób patrzenia na świat. A jednocześnie ważne jest dla mnie to, że to, co robimy podczas obozów, naprawdę im coś daje – widzę, jak rośnie ich samodzielność, jak uczą się nowych rzeczy: zarówno praktycznych, jak organizowanie wędrówki czy radzenie sobie w terenie, jak i relacyjnych – jak być w grupie, jak rozmawiać, jak dogadywać się z innymi.

W tej pracy bardzo cenię również to, że jest kreatywna. Za każdym razem mogę wymyślać coś nowego – nowy pomysł na trasę, nowe zadania, nowe gry, nowy sposób na wieczorne ognisko. Lubię obozy wędrowne, bo pozwalają wyrwać się z codzienności zarówno mnie, jak i uczestnikom, i wejść w zupełnie inny rytm. To właśnie tam często dzieją się najciekawsze rzeczy: rozmowy, które zostają na długo, śmiech w deszczu, wspólne gotowanie albo zwyczajne siedzenie razem przy ognisku.

MK: Jakie korzyści płyną z wyjazdu na taki obóz, zamiast tradycyjnych kolonii lub wycieczki z rodzicami?

BP: Obóz to coś zupełnie innego niż wakacje z rodzicami czy tradycyjne kolonie. To przestrzeń, w której młodzi mogą spróbować samodzielności – radzenia sobie z codziennymi sytuacjami bez rodziców, ale przy wsparciu obecnych, uważnych dorosłych i rówieśników. To ważne doświadczenie – pozwala budować pewność siebie i poczucie sprawczości.



Fot. Canva.com

Na wyjazdach rodzinnych bywa różnie – czasem to tylko jeden nastolatek z dorosłymi, czasem kilka osób z tej samej rodziny. U nas młodzi są częścią grupy rówieśniczej, w której dzieją się naprawdę fajne rzeczy: wspólne wędrówki, spływy kajakowe, żagle, gotowanie w plenerze, wieczorne ogniska. To wszystko buduje poczucie wspólnoty i daje ogromną frajdę.

Obóz to też okazja do spróbowania czegoś nowego – nie każdy rodzic wybierze wakacje pod namiotem, na wsi czy z kajakiem w tle. A tutaj młodzi mają szansę zanurzyć się w innym rytmie życia, bliżej natury, z dala od ekranów i miejskiego tempa. I co ważne – dorośli na tych obozach naprawdę rozumieją, co to znaczy wspierać rozwój młodych ludzi. Są obecni, uważni, myślą o potrzebach uczestników i całej grupy. To właśnie sprawia, że te wyjazdy mają taką wartość.

MK: Jak wybrać odpowiednią formę wypoczynku dla siebie lub swojego dziecka? Co warto wziąć pod uwagę, gdy decydujemy się na obóz stacjonarny lub wędrowny?

BP: Wybierając formę wypoczynku, warto przyjrzeć się nie tylko temu, co rodzicowi wydaje się „bezpieczne” czy „rozsądne”, ale przede wszystkim temu, czego potrzebuje i na co gotowe jest dziecko. Obóz stacjonarny to dobra opcja dla tych, którzy czują się pewniej, gdy mają jedno miejsce zakwaterowania, swoją przestrzeń, większą przewidywalność. Z kolei obóz wędrowny daje więcej ruchu, przygody i zmienności – i potrafi być naprawdę ekscytujący dla tych, którzy lubią wyzwania, odkrywanie nowych miejsc i codzienne działanie w terenie.

Ważne też, żeby dobrać formę wypoczynku do wieku i wcześniejszych doświadczeń dziecka. Dla młodszych często lepszym startem będzie obóz stacjonarny. Z kolei starsi, którzy już gdzieś wyjeżdżali bez rodziców, mogą świetnie odnaleźć się w formule wędrownej. Ale przede wszystkim warto rozmawiać z dzieckiem – zapytać, czego ono chce, jak się z tym czuje, co je

ciekawi, a co budzi obawy. Bo najważniejsze jest to, żeby wypoczynek był naprawdę dla dziecka, a nie tylko „dobrze zorganizowany".Poza samą formą warto też przyjrzeć się temu, kto organizuje obóz. Kim są wychowawcy? Jakie wartości stoją za tym, co robi organizator? Czy mówi o trosce, uważności na potrzeby dzieci? Czy sprawia wrażenie, że zna się na pracy z młodzieżą i wie, jak stworzyć dla niej bezpieczne środowisko? Dobrze, jeśli kadra jest doświadczona i potrafi komunikować się w sposób wspierający i z szacunkiem.

Zawsze zachęcam do kontaktu – warto zadzwonić, napisać, zadać kilka pytań. Posłuchać, jak organizator mówi o swojej pracy, jak myśli o dzieciach, o relacjach, o bezpieczeństwie. To bardzo dużo mówi, często więcej niż sam opis na stronie internetowej.



Fot. Canva.com

MK: Na stronie obozynaszlaku.pl czytamy: Dorośli są obecni, uważni i wspierający – co to może oznaczać dla nastoletniego uczestnika wyjazdu?

BP: To znaczy, że nasi wychowawcy – dorośli, którzy jadą na obóz – naprawdę są tam po to, żeby towarzyszyć i wspierać młodych ludzi. I naprawdę można się do nich zgłosić z każdą sprawą – bez względu na to, czy chodzi o tęsknotę, konflikt w grupie, gorszy dzień czy po prostu potrzebę rozmowy. Zawsze zachęcamy rodziców, żeby powiedzieli nam o wszystkim, co ich niepokoi, i żeby powiedzieli to samo swojemu dziecku – że z każdą ważną dla siebie sprawą może zwrócić się do dorosłego. My to też mówimy uczestnikom na samym początku wyjazdu.

Obecni – to znaczy fizycznie i emocjonalnie. Dorośli spędzają czas z młodzieżą, towarzyszą im we wszystkich momentach dnia: podczas posiłków, zabawy, odpoczynku i trudniejszych chwil. Są uważni na potrzeby uczestników, obserwują, co dzieje się w grupie, zauważają zmiany w nastroju, stan emocjonalny, samopoczucie fizyczne. Dzięki temu mogą dopasować program, aktywności czy po prostu sposób bycia z grupą tak, żeby wspierał wszystkich uczestników.

A wspierający – to znaczy, że wiedzą, na czym polega wspieranie w przeżywaniu emocji, w radzeniu sobie z tęsknotą, w rozwijaniu samodzielności. Są gotowi do rozmów i do pomocy – i nie trzeba wszystkiego umieć ani wiedzieć, żeby poprosić ich o wsparcie. To jest jedna z najważniejszych rzeczy, które chcemy dawać młodym ludziom na obozach: poczucie, że nie są sami i że mogą liczyć na dorosłych, którzy ich widzą i rozumieją.

MK: Czy obecnie dzieci i młodzież chętnie porzucają wygodę na rzecz bardziej wymagającej przygody w naturze? Jak przyjmują rezygnację z telefonu komórkowego?

BP: Widzimy, że wciąż jest taka grupa młodych ludzi, dla których obozy wędrowne są bardzo atrakcyjną formą spędzania wakacji. Lubią ruch, zmienność, bycie w drodze. Są ciekawi świata, chcą próbować nowych rzeczy, lubią wyzwania. I to jest stała grupa – może nie

największa, ale bardzo zaangażowana. Dla nich brak wygód, spanie pod namiotem czy kąpiel w jeziorze to nie minusy, tylko część przygody.

Ale oczywiście – nie wszystkim to odpowiada. Mamy też uczestników, którzy wolą bardziej stacjonarne warunki – z wygodnymi pokojami, stałą bazą, spokojniejszym tempem i tylko elementami bliskości z naturą. Dla nich ważniejsze jest poczucie bezpieczeństwa, wygoda, bardziej domowa atmosfera – i to też jest w porządku. Dlatego oferujemy różne formy obozów, żeby każdy mógł znaleźć coś dla siebie.

Jeśli chodzi o telefony, to w grupach wędrownych wciąż obowiązuje zasada całkowitej rezygnacji z używania ich w trakcie obozu. I tam uczestnicy najczęściej naprawdę dobrze to przyjmują – bo nastawieni są na przygodę, na oderwanie się od codzienności, na bycie offline.

Natomiast od dwóch lat wprowadziliśmy częściową możliwość korzystania z telefonów w grupie nastolatków na obozach stacjonarnych. Widzimy, że dla wielu młodych ludzi coraz trudniejsze jest całkowite odcięcie się od świata online, od kontaktu z przyjaciółmi, od bieżących spraw. Dlatego stworzyliśmy kompromis – telefony są przechowywane w metalowym pudełku i wyłączone przez większość dnia, ale udostępniamy je na godzinę po obiedzie, podczas sjesty. To czas, kiedy uczestnicy mogą zajrzeć do telefonu, odpisać znajomym, zadzwonić do domu.

To rozwiązanie, które łączy troskę o dobrostan młodych ludzi z realiami dzisiejszego świata. Myślę, że ważne jest, żeby zasady były mądre, a nie sztywne – i żeby odpowiadały na potrzeby uczestników, a nie tylko oczekiwania dorosłych.



Fot. Canva.com

MK: Jak można zachęcić młodego człowieka lub jego rodzica, który ma obawy dotyczące rozłąki, do poznawania nowych osób, wyzwań związanych z większą samodzielnością lub innych np. dotyczących bezpieczeństwa?

BP: Zachęcanie zaczyna się od zrozumienia – zarówno tego, co czuje dziecko, jak i tego, co przeżywa rodzic. To naturalne, że wyjazd bez rodziny może budzić niepokój: bo to pierwsza rozłąka, bo nie wiadomo, czy dziecko odnajdzie się w nowym środowisku, czy będzie miało z kim porozmawiać. Dlatego pierwszym krokiem jest rozmowa – z dzieckiem, z rodzicem, z organizatorem.

Rodziców zachęcamy, żeby zadali organizatorom wszystkie pytania – nawet te najbardziej szczegółowe. Często samo usłyszenie, w jaki sposób wychowawcy myślą o dzieciach, jak organizują opiekę, jak reagują w trudnych momentach, daje dużo spokoju. Młodzi ludzie powinni wiedzieć, jak wygląda dzień na obozie, co będzie się działo, kto jedzie. Ważne jest, aby mogli porozmawiać o swoich obawach i by traktować je poważnie.

Dla mnie ważne jest, żeby nie patrzeć na taki wyjazd w kategoriach „czy sobie poradzi, czy nie”. To nie test. To doświadczenie – coś, z czym młody człowiek może się zmierzyć na swój sposób, w swoim tempie. Nawet jeśli z jakiegoś powodu zdecyduje się wrócić wcześniej, to warto skupić się na tym, co udało się przeżyć i czego doświadczył, a nie traktować tego jako niepowodzenie. Każdy krok w stronę większej samodzielności, każda nowa sytuacja – nawet krótka – może być ważna i budująca. A my jesteśmy po to, żeby towarzyszyć i wspierać – niezależnie od scenariusza.



Fot. Canva.com

MK: Jakie cechy powinny charakteryzować wychowawcę grupy na obozie? Jakie wymagania formalne należy spełnić, by móc pracować w tej roli?

BP: Jeśli chodzi o formalności – wychowawca musi być pełnoletni, mieć ukończony kurs wychowawcy wypoczynku, posiadać aktualne zaświadczenie o niekaralności oraz zaświadczenie lekarskie do celów sanitarno-epidemiologicznych. Więc tak, trochę tego jest – ale to tylko podstawy.

Dla nas równie ważne, a może i ważniejsze, są kompetencje miękkie i doświadczenie. Wychowawca powinien naprawdę rozumieć, czym jest praca z grupą – znać etapy procesu grupowego, wiedzieć, jak się zmienia rola wychowawcy w czasie i jak wspierać młodych ludzi na różnych etapach bycia razem. Szukamy osób, które potrafią świadomie prowadzić grupę, są uważne na dynamikę relacji i potrafią reagować z wyczuciem i spokojem.

Stawiamy na ludzi, którzy mają realne doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą – nie tylko „lubią dzieci”, ale wiedzą, co to znaczy być z nimi w kontakcie, wspierać ich w emocjach i towarzyszyć im w rozwoju. Nie rekrutujemy osób z ogłoszeń – najczęściej pracujemy z wychowawcami z polecenia, z grona osób, z którymi już wcześniej współpracowaliśmy albo które znają kogoś z naszej kadry. Ważne jest dla nas, żeby wiedzieć, jak dana osoba buduje relacje z młodymi ludźmi i czy potrafi tworzyć dla nich bezpieczną przestrzeń.

MK: Bardzo dziękuję za rozmowę. Życzymy wszystkim pięknych i udanych wakacji.

Warszawa, 24 czerwca 2025r. *(-) Maria Kurek*

Maria Kurek – psycholog, certyfikowany psychoterapeuta PTP ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Wawer. Członek Sekcji Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, prowadzi indywidualną psychoterapię dzieci i młodzieży oraz terapię par i rodzin.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej czytelni!

Skontaktuj się z nami:

22 277 11 98
22 277 11 97
poradniawawer@spr.waw.pl
www.centrumwspieraniarodzin.pl/
@sprwarszawa