



INSPIRUJEMY  
WSPIERAMY  
MOTYWUJEMY

Bezpłatny kwartalnik warszawskich  
Placówek Wsparcia Dziennego

Nr (1) Lipiec 2025

ROZMOWY

## Budowanie współpracy

Z Jackiem Wiśnickim  
wiceprezydentem Warszawy

HISTORIE DAWNE I NIEDAWNE

## Honorowe łobuzy

Uczenie  
przez doświadczenie

Jacek Jakubowski

PONADTO

Otwarty Przegląd Artystyczny  
Rakietowe starcie  
Poza „betonowe schematy”

Od kryzysu psychicznego  
do konstruktywnej zmiany

dr Ewa Odachowska-Rogalska

Uczeń i uczennica  
w świecie cyfrowym

dr hab. prof. UWM Beata Krzywosz-Rynkiewicz



O! pierwszy numer po przerwie

Informacje redakcyjne

Redaktor naczelny  
Jarosław Adamczuk  
dyrektor@rodzinnawarszawa.pl

Redaktor merytoryczny  
dr Mirosław Warowicki

Korekta: zespół  
Wydawca  
Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”  
Ul. Stara 4, 00-231 Warszawa  
536 100 004; 536 100 008  
e-mail: sekretariat@rodzinnawarszawa.pl  
www.centrumwspieraniarodzin.pl

Projekt, skład i druk  
Czek.it

# Drodzy Czytelnicy,

**Oddajemy w Wasze ręce numer szczególny – numer, który pojawia się po dłuższej przerwie i nie tylko dokumentuje naszą wspólną codzienność, ale i inspiruje do dalszego działania.**



Jarosław Adamczuk

Znajdziecie w nim rozmowy, reportaże, podsumowania, relacje i refleksje, które powstały w sercu placówek wsparcia dziennego oraz w trakcie realizacji projektów społecznych i edukacyjnych – wśród dzieci, młodzieży, wychowawców, wychowanków ognisk Kazimierza Lisieckiego, rodziców, ekspertów, partnerów społecznych i samorządowych.

Każdy tekst, każda historia zawarta na tych stronach to nie tylko zapis aktywności – to świadectwo troski, uważności i zaangażowania. Autorzy piszą o wsparciu psychicznym w czasach kryzysu, o budowaniu współpracy, o korzyściach i zagrożeniach cyfrowego świata, o edukacji, która dzieje się poprzez relacje i doświadczenie, o procesie wychowawczym, o wspólnej twórczości, która łączy pokolenia, o codziennej walce o godność i rozwój młodych ludzi.

Zależy nam, by ten numer był nie tylko kroniką działań, ale też przestrzenią wymiany poglądów i opinii przedstawicieli różnych środowisk. Chcemy, aby stanowił impuls do rozmowy o tym, czym dzisiaj naprawdę są – i czym mogą być – placówki wsparcia dziennego. Czy są „tylko” bezpiecznym miejscem po szkole? Czy może stają się coraz bardziej niezbędnym filarem systemu wsparcia dziecka i rodziny?

W imieniu redakcji dziękuję wszystkim autorom, rozmówcom, organizatorom wydarzeń i codziennych działań, które składają się na ten numer. Dziękuję również Wam – Czytelnikom – że jesteście z nami, że współtworzycie ten świat, w którym każde dziecko ma szansę być wysłuchane, zrozumiane i zaopiekowane.

Z nadzieją na dalsze wspólne działanie,

**Jarosław Adamczuk**

Dyrektor Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”

# Spis treści

## ROZMOWY

---

- 2 | *Z Jackiem Wiśnickim, wiceprezydentem Warszawy*  
Budowanie współpracy
- 6 | *Z dr Ewą Odachowską-Rogalską*  
Od kryzysu psychicznego do konstruktywnej zmiany
- 10 | *Z Jackiem Jakubowskim*  
Uczenie przez doświadczenie

## OD BADAŃ DO PRAKTYKI

---

- 14 | *Uczeń i uczennica w świecie cyfrowym*  
Beata Krzywosz-Rynkiewicz
- 18 | *Krótkoterminowa pomoc psychologiczna*  
Mirosław Warowicki

## HISTORIE DAWNE I NIEDAWNE

---

- 22 | *Honorowe łobuzy*  
Mirosław Warowicki
- 28 | *Otwarty Przegląd Artystyczny. Warto było...*  
Alicja Sołtyka-Kamińska
- 32 | *Poza „betonowe schematy”*  
Karol Mazur
- 36 | *Rakietowe starcie*  
Grzegorz Chęciak
- 38 | *Międzypokoleniowe Włochy 3*  
Angelika Kamińska

# Budowanie współpracy

*Z wiceprezydentem Warszawy Jackiem Wiśnickim rozmawia Mirosław Warowicki.*

**P**rowadzenie kina studyjnego przez kilka lat, gra w zespole muzycznym, pisanie kryminału to dość nietypowa droga poprzedzająca zostanie wiceprezydentem Warszawy. Czy te wcześniejsze doświadczenia – poza stanowiskiem wiceburmistrza Wawra – też przydają się na obecnym stanowisku?

To jest pytanie o to, co buduje człowieka, a budują go chyba wszystkie doświadczenia, jakie ma. Kończyłem filologię polską, później doksztalałem się w różnych innych dziedzinach. Trochę żałowałem, że nie skończyłem jakiegoś wydziału na politechnice, bo mogłem. Ukończyłem dobrą klasę matematyczno-fizyczną w dobrym liceum, byłem dobry z matematyki. Myślałem sobie, że to by mi dało prawdziwy zawód. Ale teraz po tych wszystkich doświadczeniach i po tym, jak wyglądała rzeczywistość, mam przeświadczenie, że kluczową rzeczą w życiu zawodowym jest elastyczność, chęć do nauki i gotowość do zmiany, także czasami swoich profili zawodowych. Robiłem bardzo różne rzeczy w życiu. Myślę, że wszystkie dawały mi pewność, że sobie poradzę. To jest chyba najważniejsze, że różnorodność doświadczeń sprawia, że człowiek buduje swoje poczucie wartości i otwartość na zmiany. A otwartość na zmiany jest bardzo ważna w tym świecie, w którym żyjemy.

A tak bardzo konkretnie – to, czego z tych wszystkich doświadczeń się nauczyłem, spoza działości samorządowej, co mnie budowało, to umiejętność współpracy. Przez wiele lat pracowałem w trzecim sektorze, w organizacjach pozarządowych, byłem prezesem organizacji pozarządowej. Realizowałem masę projektów. Doświadczenia związane z tym, że trzeba znaleźć, połączyć zasoby z różnych źródeł i z tego wspólnie można zrobić coś nowego, jakiś nowy projekt, dawały praktyczny sens współpracy opartej na wymianie i na tym, że zmierzamy do wspólnego celu, bo trzeba określić, co chcemy zrobić i później bardzo łatwo wokół tego zbudować pomysł, projekt czy plan. Tego uczyłem się w trzecim sektorze, a później na przykład w Stacji Falenica, gdzie prowadziłem kino studyjne i zarządzałem nim przez chyba siedem lat.



*Jacek Wiśnicki, wiceprezydent Warszawy*

**W jednym z wywiadów powiedział Pan, że najważniejszymi partnerami dla miasta są organizacje pozarządowe i dzielnice. Czy może Pan rozwinąć, jak te dwa rodzaje partnerstwa realizowane są na terenie Warszawy?**

Dzielnice w naszej strukturze warszawskiej, która jest unikatową strukturą samorządową odgrywają bardzo konkretną rolę. Z jednej strony mają dużą samodzielność, terytorialny zarząd nad częściami miasta. Z drugiej strony są jednostkami pomocniczymi. Ale przez wzgląd też na samorządową ustawę warszawską, na wybory, dzielnice mają dużą autonomię i są wyjątkową strukturą w samorządzie polskim. Trudno więc tutaj mówić o prostym partnerstwie. Bardzo ważne jest wyważenie tej lokalności i interesu poszczególnych dzielnic i tego, co ponaddzielnicowe. Niewątpliwie bardzo istotne jest, żeby mieć dobrego partnera w dzielnicach.

Dużo jeżdżę po dzielnicach, staram się organizować takie wyjazdy, gdzie kilka miejsc odwiedzam w danej dzielnicy, spotykam się z zarządem. Buduję relacje partnerskie i widzę, jak ważne jest właśnie to, kiedy ma się dobrego partnera. Wtedy możemy robić wspólnie naprawdę ciekawe rzeczy, których byśmy sami nie zrobili – ani sama dzielnica.

ca, ani samo Biuro. Takim przykładem jest to, co się dzieje teraz na Ochocie, gdzie jeszcze w zeszłym roku rozmawialiśmy z burmistrzem odpowiedzialnym za edukację, żebyśmy tam zrobili program żywieniowy – poprawy jakości żywienia w szkole.

Jako Miasto, Centrum Komunikacji Społecznej, prowadzimy programy żywieniowe w szkołach, edukujemy wszystkich uczniów klas drugich szkół podstawowych, kilkadziesiąt klas z przedziału 5–7 w sprawie niemarnowania żywności. Ten projekt służy temu, żeby docenić i pracę osób, które przygotowują posiłki, i temu, żeby zmniejszyć marnowanie żywności w szkołach. To wszystko się dzieje, a są to z dużym rozmachem realizowane programy. Mam jednak takie poczucie, że bez współdziałania z dzielnicą by się nie udało, a efekty nie byłyby wystarczająco dobre.

Na Ochocie doszliśmy do porozumienia z Dzielnicą, dwie szkoły weszły w specjalnie opracowany dla Ochoty program, gdzie kształcimy, też kadrę przygotowującą posiłki, a Dzielnica będzie przy okazji także w sposób partycypacyjny projektowała stołówki, tak żeby były przyjaznymi miejscami zachęcającymi do tego, żeby tam posiedzieć i zjeść w ludzkich warunkach. I to, mam nadzieję, przyniesie bardzo wymierne rezultaty. Coś więcej, niż sam program żywieniowy – zostanie po tym wyremontowana stołówka i poczucie, że to wspólne jedzenie jest ważne.

To jest oczywiście przykład niewielkich działań, ale dzięki temu, że określiliśmy sobie cele wspólnie i każdy z nas dołożył, zastanowił się, co może zrobić w ramach swojej działki, powstał bardzo ciekawy program, który mam nadzieję, będzie pilotażem. Natomiast jeśli chodzi o organizacje pozarządowe, zwłaszcza w tej dziedzinie, którą ja się zajmuję, jest to podstawowy partner. Warszawa jest największym samorządem i najwięcej środków przekazuje dla organizacji pozarządowych.

To jest rocznie prawie 350 milionów złotych, które w różnym stopniu są dystrybuowane do organizacji pozarządowych, ponieważ organizacje wykonują mnóstwo zadań spoczywających na samorządzie. Bez organizacji pozarządowych nie wyobrażam sobie porady z tematem aktywizacji osób z niepełnosprawnościami, Środowiskowych Domów Samopomocy, Placówek Wsparcia Dziennego. To wszystko są w dużej mierze miejsca prowadzone przez organizacje pozarządowe. Bez takiej współpracy, bez dobrych organizacji pozarządowych i bez otwartości na tę współpracę nie wyobrażam sobie, jak miasto mogłoby funkcjonować.

**Organizacje pozarządowe w Warszawie, podobnie jak w innych samorządach, podejmują się z powodzeniem w ramach współpracy z miastem realizacji usług, ale zdaniem organizacji pozarządowych za mało jest partnerstwa. Czy i jak można zwiększyć partnerstwo miasta, dzielnic z organizacjami pozarządowymi?**

To zależy w jakim zakresie, musielibyśmy chyba dużo głębiej wejść w ten temat, bo oczywiście nie ma jednego centrum współpracy z organizacjami pozarządowymi. Organizacje realizują swoje zadania we współpracy z różnymi biurami, dzielnicami, jednostkami i pewnie różnie wygląda ta współpraca, nie zawsze tak, jakby obie strony sobie to wyobrażały.

Zawsze może być lepiej. Nasze organizacje pozarządowe wykuwały się przez 30 lat w bardzo różnych warunkach. Jeśli porówna się, jak musiały walczyć i z czym się zmagaly organizacje w latach 90., które dziś już mają po 30 lat i zaczynają wymieniać się pokoleniowo, z tym, jak dzisiaj to może funkcjonować, to mamy zupełnie różne rzeczywistości. Dlatego też nasze formuły współpracy też muszą się zmieniać, muszą być oparte na dialogu. Taką formą usta-

wowej współpracy są Branżowe Komisje Dialogu Społecznego i Dzielnicowe Komisje Dialogu Społecznego, które powinny być forum współpracy, forum szukania nowych form czy zgłaszania problemów z partnerstwem, o które Pan pyta. Te BKDS-y i DKDS-y nie zawsze są takim miejscem. Wiemy, że różnie działają. To pewnie zależy od wielu czynników. To też jest dodatkowy czas, który muszą poświęcić organizacje.

Jest Rada Pożytku Publicznego, która prężnie działa, opiniuje różne dokumenty, inicjuje rozmaite działania. Jednym z tych postulatów wyrażonych w Radzie Pożytku Publicznego jest właśnie wsparcie DKDS-ów i BKDS-ów. Dlatego rozpisaliśmy konkurs dla organizacji na wsparcie Komisji Dialogu Społecznego. Projekt właśnie wystartował. Moim zdaniem to bardzo uczciwe, że nie narzucamy zmian, że są one wypracowywane i testowane w procesie.

**Ważnym narzędziem, formą partycypacji obywatelskiej obok wsparcia KDS-ów, BKDS-ów, Barometru Warszawskiego, nowo powstałych Centrów Aktywności Międzypokoleniowej, konkursów grantowych jest – budżet obywatelski. Wśród opinii podkreślających dużą wagę projektów budżetu obywatelskiego pojawiają się też głosy krytyczne. Co by Pan zmienił w formule budżetu obywatelskiego?**



*Bez takiej współpracy, bez dobrych organizacji pozarządowych i bez otwartości na tę współpracę nie wyobrażam sobie, jak miasto mogłoby funkcjonować.*

Gotowych nowych rozwiązań nie mam, ale jest jedna rzecz, która mogłaby zapoczątkować zmianę. Chodzi o zapis w ustawie o samorządzie gminnym na temat budżetu obywatelskiego. Obecny zapis daje bardzo małe pole do zmian i do eksperymentów z budżetem obywatelskim. Miasto stara się gdzieś w tej przestrzeni szukać nowych pomysłów na to, żeby zwiększyć udział mieszkańców w budżecie obywatelskim, bo to ponad sto milionów zł. To powinno być jak najbardziej szeroko dostępne narzędzie.

Moim zdaniem tylko zmiana ustawowa, może nawet wykreślenie budżetu obywatelskiego z ustawy pozwoliłyby na wprowadzenie zmian. Albo też zapisanie w ustawie, że od 0,5% do 1% budżetu ma być przeznaczony na formy partycypacji społecznej, na przykład na budżet obywatelski, co by sprawiło, że moglibyśmy szukać rozwiązań na własną rękę. Samorządy są różne i one też mają i miały swoje wypracowane formy budżetu obywatelskiego, budżetu partycypacyjnego, które teraz zostały ujednolicone. Jednak właśnie testujemy pakiet zmian. To m.in. wprowadzenie trzeciego poziomu projektów, projektów lokalnych, co od razu, jak się okazało, zwiększyło liczbę pomysłów.

Zobaczmy, jak to się przełoży na głosowanie. Na pewno trzeba będzie przynajmniej za dwa lata sprawdzić, jak ta formuła działa, żeby można było wyciągnąć wnioski. Budżet obywatelski jest świetnym narzędziem, ale musimy zastanowić się, czemu służy. Jeśli ma służyć temu, żeby gdzieś postawić ławkę, to obecna forma zapisu jest wystarczająca. Ale jeśli ma służyć temu, żeby mieszkańcy wiedzieli, jak działa Warszawa, jak działa miasto, jak działa samorząd, albo decydowali na przykład o tym, jakie problemy w mieście są w danym roku ważne, to wtedy musielibyśmy myśleć o zupełnie nowych formułach.

**Jak ocenia Pan zakres i skuteczność pomocy sąsiedzkiej promowanej przez nową ustawę o pomocy społecznej i na ile to ma miejsce w jakimś stopniu tutaj w Warszawie?**

Usługi sąsiedzkie funkcjonują od końca 2023 roku. Co do zasady mogę powiedzieć, że z prognoz demograficznych i z tego, jak wyglądają perspektywy rozwoju społecznego, to rozwój wszelkich więzi sąsiedzkich, lokalnych, międzyludzkich w ogóle, jest kluczowy, żebyśmy sobie poradzili ze starzejącym się społeczeństwem. W tej chwili mamy 20% seniorów, a w ciągu 20 lat będziemy mieli 40% seniorów w stolicy a Warszawa nie jest jeszcze takim najstarszym samorządem. To jest olbrzymi skok i bez więzi międzyludzkich, wzajemnej

pomocy mieszkańców żaden system sobie z tym nie poradzi. Wspieramy te formy pomocy i cieszę się, że istnieją usługi sąsiedzkie i różne formy asystencji osobistej polegające na wspieraniu w środowisku, w którym człowiek żyje.



*Wspieramy te formy pomocy i cieszę się, że istnieją usługi sąsiedzkie i różne formy asystencji osobistej polegające na wspieraniu w środowisku, w którym człowiek żyje.*

Staramy się przede wszystkim jak najdłużej wspierać osoby w ich miejscu zamieszkania, bo to jest bardzo ważne dla dobrostanu człowieka, pracujemy więc nad programem np. mieszkalnictwa wspomaganego, nad różnymi formami wsparcia ludzi w ich mieszkaniach i to nie muszą być osoby np. z niepełnosprawnością intelektualną, które mogą sobie żyć same z niewielką pomocą czy nadzorem, wsparciem jakiejś osoby, ale w swoim własnym mieszkaniu.

To jest bardzo ważne i to też buduje tkankę społeczną. Kilka tygodni temu inaugurowałem kolejną edycję programu „Zaloguj Pomagaj”, polegającego na parowaniu seniorów, którzy są samotni z innymi osobami, z wolontariuszami, którzy są wsparciem, takim właśnie sąsiedzkim.

Chodzi o to, żeby regularnie się spotykać, żeby podejmować wspólne aktywności, spacerować, wizyty w kinie, teatrze, czy po prostu prowadzić rozmowy lub czytać razem książki. Różne tego typu aktywności, niekoniecznie wspierające podstawowe codzienne funkcjonowanie. Ten program buduje relacje międzyludzkie. Osiem dzielnic bierze w tym udział, osiem Ośrodków Pomocy Społecznej wskazuje seniorów. Chodzi o to, żebyśmy mieli maksymalnie dużo tych połączeń społecznych między ludźmi, bo prognozy pokazują, że jako system nie mamy szansy sobie poradzić z problemami, które nas czekają bez dobrych sąsiadów, bez wzajemnych relacji.

**Jeszcze o partycypacji. Blisko dziesięć lat temu w Warszawie były realizowane przy udziale mieszkańców projekty budowy dzielnicowych centrów lokalnych we współpracy ze Stowarzyszeniem Architektów Polskich. Dzielnice otrzymały na to środki z urzędu miasta. W Rembertowie np. chodziło o utworzenie centrum kulturalnego, położonego pomiędzy biblioteką a urzędem dzielnicy, na Pradze chodziło o odtworzenie lokalnego targowiska, które tam wcześniej funkcjonowało. Jak Pan ocenia te projekty?**

To były bardzo ciekawe projekty. Tak naprawdę moja aktywność społeczna na niwie samorządowej wzięła się właśnie z konsultacji na temat centrum lokalnego w mojej dzielnicy i w moim osiedlu. To było bodajże w 2016–2017 roku. Wiem, że ostatecznie zostało wytypowanych dziesięć lokalizacji w Warszawie, czyli nie w każdej dzielnicy, a zrealizowano

wane projekty to zaledwie kilka i to też nie w pełnym zakresie. Natomiast nadal te materiały są i wiele osób się na nie powołuje, na przykład w budżecie obywatelskim. Oczywiście przez prawie dekadę zmieniło też otoczenie, więc niektóre te miejsca zupełnie inaczej wyglądają.

Uważam, że to był bardzo dobry projekt, aktywizował lokalną społeczność wokół własnych centrów. To jest coś, co dziś nazywa się miastem 15-minutowym, a tak naprawdę to po prostu wygodne, uporządkowane miasto, gdzie można spotkać sąsiada. Bardzo dobry projekt. U mnie w dzielnicy, na moim osiedlu też został zrealizowany w formie remontu targowiska i budowy centrum kultury i małego skweru sąsiedzkiego. Miałbym masę uwag, ale generalnie bardzo dobrze wspominam ten czas. Myślę, że on był bardzo ważny dla lokalnej społeczności i tożsamości.

**W wywiadzie dla ngo.pl powiedział Pan, że kontakt z organizacjami pozarządowymi i dialog z nimi umożliwił, żeby „różne rzeczy pchnąć do przodu”. Co udało się „pchnąć” do przodu?**

To, co na pewno się udało dzięki współpracy z organizacjami pozarządowymi zrobić, to dopięcie Planu Mieszkalnictwa Wspomaganego. Prace nad tym planem w pewnym momencie się zatrzymały, był klincz w rozmowach, i dzięki spotkaniom z przedstawicielami Komisji Dialogu Społecznego i z organizacjami udało się rozwiązać problem. Dokument jest już prawie gotowy, a dodatkowo mamy szansę i dążymy do tego, żeby w Warszawie powstawały wspomagane społeczności mieszkaniowe. Jest program PFRON-u, wspierający takie formy mieszkalnictwa dla osób z niepełnosprawnościami, głównie intelektualnymi i sprzężonymi. To się dzieje przy bliskiej współpracy z organizacjami pozarządowymi, ale bez tej współpracy by się nie udało. Ważne, że rozmowy się odbywają. To jeden z takich przykładów

**Urząd Miasta we współpracy z Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” przygotowuje obecnie projekt chatbot „Helpi” – informator o formach i miejscach pomocy w Warszawie. Aplikacja ma nie tylko ułatwić dostęp do informacji o placówkach pomocy psychologicznej. Czy można oczekiwać, że w dłuższej perspektywie w powiązaniu z innymi działaniami przyczyni się także do skrócenia czasu oczekiwania na wizytę w poradni, u specjalisty?**

Tak, absolutnie doceniam wagę tego problemu i znaczenie różnych form pomocy psychologicznej. Choć wiadomo, że w Polsce ciągle spotyka się to ze stygmatyzowaniem, opo-

rem, często brakuje otwartości na skorzystanie z pomocy czy wsparcia psychologicznego. Ale zanim przejdę do „Helpi”, warto podkreślić, że mamy bardzo dużo różnych form wsparcia organizowanych przez dzielnice czy biura, w tym różne formy interwencji psychologicznej, wsparcia kierowanego do konkretnych grup społecznych, nie tylko do dzieci i młodzieży. Przeciętny mieszkaniec w zasadzie nie ma szans dotrzeć do zintegrowanej informacji o wszystkich dostępnych formach pomocy. Co więcej, te formy, różne miejsca wsparcia też siebie nawzajem nie „widzą”. Nie mówię o miejscach komercyjnych, ale nawet placówki, które są finansowane przez Miasto, nie mają do końca wzajemnej wiedzy o sobie. Mamy formy pomocy realizowane przez Biuro Pomocy i Projektów Społecznych, których jest bardzo dużo, ale też mamy np. SPR-y, czyli specjalistyczne poradnie rodzinne, poradnie psychologiczno-pedagogiczne, które przecież funkcjonują i odgrywają świetną rolę. Centrum Komunikacji Społecznej ma poradnictwo antydyskryminacyjne. Tego jest bardzo dużo. Nie mówię, że wystarczająco, ale dużo. Nie ma natomiast zintegrowanej wiedzy o formach pomocy.

Pomysł na chatbota „Helpi” jest taki, żeby przy użyciu sztucznej inteligencji zintegrować takie informacje, żeby dana osoba, wpisując zakres potrzebnej pomocy, mogła bez problemu dostać adresy i telefony, gdzie można zadzwonić. A przy użyciu sztucznej inteligencji, czyli chatbota „Helpi” – jeśli to się oczywiście uda, bo mamy tutaj formę pilotażu i takiego trochę eksperymentu – będzie można dostosować formę pomocy do swoich potrzeb. Jeśli, założmy, wieczorem w rodzinie pojawia się problem z dzieckiem z powodu niepokojących zachowań, to rodzic lub opiekun może porozumieć się z chatbotem, który jest całą dobę dostępny i powiedzieć, jakie ma proble-

my z dzieckiem. Chatbot na podstawie wstępnego wywiadu, może wskazać konkretne miejsca, gdzie będzie udzielona pomoc. A jeśli osoba sięgająca po chatbota „Helpi” sama przechodzi kryzys, jest w stanie depresyjnym i trudno jest jej wyjść i znaleźć sobie pomoc, to chatbot może „przejąć inicjatywę”. Chatbot może powiedzieć: mogę za ciebie napisać maila, mogę cię połączyć bezpośrednio, albo po prostu pokazać, jaką pomoc, gdzie można otrzymać. Czyli to jest takie interakcyjne narzędzie. Ale chatbot nie będzie formą poradnictwa. To jest podstawowa rzecz, że to nie może być porada psychologiczna, to ma być taka interaktywna mapa, tak bym to ujął. ●



*To, co na pewno się udało dzięki współpracy z organizacjami pozarządowymi zrobić, to dopięcie Planu Mieszkalnictwa Wspomaganego.*

# Od kryzysu psychicznego do konstruktywnej zmiany

*Z dr Ewą Odachowską-Rogalską, Kierowniczką Zakładu Psychologii Klinicznej Dzieci i Młodzieży w Instytucie Psychologii, Akademii Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej w Warszawie rozmawia Mirosław Warowicki.*

**R**aporty z wielu organizacji i grup badawczych dostarczają od kilku lat coraz więcej informacji o pogarszającej się kondycji psychicznej Polaków, w tym dzieci i młodzieży. Podobna tendencja występuje w innych krajach Europy, ale statystyki dotyczące Polski należą do najgorszych w Europie w tym zakresie. Jak to wygląda od strony specjalistów, praktyków?

Psychologowie, psychiatry, a także pedagodzy pracujący z dziećmi i młodzieżą od kilku lat jednoznacznie sygnalizują, że mamy do czynienia z narastającym kryzysem zdrowia psychicznego. Objawia się on wzrostem problemów psychicznych związanych m.in. z obniżeniem nastroju, depresją, nasileniem lęku o przyszłość, zaburzeniami zachowania, agresją, uzależnieniami behawioralnymi, a także zachowaniami autodestrukcyjnymi, w tym samobójstwami. Dane za 2022 r. pokazywały dramatyczny wzrost liczby prób samobójczych wśród dzieci i młodzieży w porównaniu do roku poprzedniego. Na przestrzeni kolejnych lat, niestety, sytuacja nie poprawia się w sposób, jakiego byśmy sobie życzyli. Obserwujemy zatem pogarszający się stan zdrowia psychicznego Polaków, zwłaszcza dzieci i młodzieży.

Wzrosła liczba zgłoszeń, wizyt w poradniach, hospitalizacji i prób samobójczych. Specjaliści wskazują na niewydolność systemu opieki zdrowotnej – brakuje psychiatrów, psychoterapeutów dzieci i młodzieży, miejsc w ośrodkach wsparcia, a czas oczekiwania na pomoc jest często zbyt długi. Do tego narasta frustracja wynikająca z przeciążenia pracą wśród nauczycieli i rodziców.

Psychologowie szkolni, których liczba w Polsce i tak jest zbyt mała (średnio jeden psycholog przypada na kilkuset



*Dr Ewa Odachowska-Rogalska*

uczniów), są przeciążeni i nie mają możliwości odpowiednio wcześniej interweniować. Dokładając do tego brak właściwej edukacji w obszarze zdrowia psychicznego przy jednoczesnej presji społecznej, mamy poważny kryzys. Zaciągnęliśmy dług w obszarze zdrowia psychicznego przed i w czasie pandemii Covid-19, a spłacać będziemy go przez następne lata. Obecna sytuacja wymaga traktowania zdrowia psychicznego dzieci jako absolutnego priorytetu polityki zdrowotnej i edukacyjnej.

**Czy o pogarszającej się kondycji psychicznej powinniśmy rozmawiać tak jak o zagrożeniach klimatycznych?**

Zdecydowanie należy rozmawiać o stanie zdrowia psychicznego społeczeństwa traktując go w kategoriach kryzysu systemowego i złożonego, podobnie jak w przypadku zmian klimatycznych. Oba zjawiska mają charakter progresywny, wieloczynnikowy i wymagają reakcji na wielu poziomach: instytucjonalnym, społecznym i edukacyjnym. Niestety, obserwujemy często, że na samych rozmowach się kończy, a sytuacja nadal jest bardzo trudna i wymagająca realnych działań. Szczególnie jeśli chodzi o zdrowie psychiczne. Zatem nie tylko należy rozmawiać, ale również wdrażać rozwiązania, które mają na celu poprawę tego stanu.

Działania powinny obejmować szereg zmian systemowych, zwiększenie liczby specjalistów w szkołach, reformę programów nauczania w zakresie kompetencji emocjonalnych oraz usprawnienie funkcjonujących systemów wczesnej interwencji i opieki środowiskowej. Sytuacja sama się nie zmieni, chyba, że na gorsze.

### **Jakie problemy psychiczne dominują wśród dzieci i młodzieży? Czy obserwuje się nowe tendencje w porównaniu do 10–15 lat temu?**

Dane Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) oraz raporty OECD pokazują, iż częstość diagnozowania zaburzeń depresyjnych u nastolatków w Polsce wzrosła niemal trzykrotnie w ostatnich 15. latach. Jednocześnie wyraźnie widoczna jest tendencja do występowania pierwszych objawów w coraz młodszy wieku. Aktualnie najczęściej diagnozowanymi zaburzeniami psychicznymi u dzieci i młodzieży są zaburzenia lękowe, depresja, zaburzenia ze spektrum autyzmu (ASD), ADHD, a także tzw. zagrożenie niedostosowaniem społecznym.

W Polsce od mniej więcej dekady obserwujemy wzrost częstości rozpoznawania zaburzeń w obszarze zdrowia psychicznego. Jeszcze kilka lat temu obserwowaliśmy nagły wzrost problemów związanych z nadpobudliwością psychoruchową i wiele diagnoz dotyczyło ADHD. Aktualnie podobny trend dotyczy zaburzeń ze spektrum autyzmu. Mówimy wręcz o naddiagnozowaniu, ponieważ diagnozy te w wielu przypadkach wymagają różnicowania z innymi trudnościami. A diagnozy te niekiedy nie są realnym odzwierciedleniem problemów dzieci i młodzieży, stają się natomiast próbą wyjaśnienia deficytów w sprawowaniu opieki rodzicielskiej i dofinansowania placówki oświatowej celem zapewnienia właściwego wsparcia dziecka przeżywającego trudności. A problem zwykle zaczyna się w systemie rodzinnym i od niego należałoby rozpocząć działania korygujące.

W kontekście nowych tendencji warto wspomnieć także o wzroście tendencji ujawniania się zaburzeń internalizacyjnych (np. lęków społecznych, wycofania, samookaleczeń), co jest często związane ze skutkami Pandemii Covid-19, rosnącą presją społeczną i nadmiernym korzystaniem z mediów cyfrowych. Coraz częściej diagnozuje się również zaburzenia adaptacyjne i symptomy stresu pourazowego wynikające z doświadczeń wspomnianej pandemii, wojny (np. u dzieci uchodźców) i rosnącej niepewności społecznej. W tym miejscu należy też wspomnieć o uzależnieniu od Internetu i mediów społecznościowych, a także wzroście problemów tożsamościowych, lęków egzystencjalnych i samotności młodych ludzi.

### **Z jakimi problemami specjaliści radzą sobie lepiej, a które pozostają trudne do diagnozy i terapii?**

Stosunkowo dobrze rozpoznawalne i podatne na leczenie są łagodne i umiarkowane epizody depresyjne oraz zaburzenia lękowe. W tych przypadkach zastosowanie znajdują krótkoterminowe terapie poznawczo-behawioralne oraz farmakoterapia wspomagająca. Wyzwaniem pozostają zaburzenia złożone, takie jak zaburzenia osobowości o wczesnym początku, zaburzenia opozycyjno-buntownicze (ODD), poważne zaburzenia ze spektrum autyzmu, a także współwystępujące uzależnienia behawioralne (np. od gier, social mediów). Wyzwaniem niezmiennie są także zachowania agresywne i autoagresywne.



*Obecna sytuacja wymaga traktowania zdrowia psychicznego dzieci jako absolutnego priorytetu polityki zdrowotnej i edukacyjnej.*

Trudności diagnostyczne natomiast często wynikają z nakładania się objawów różnych zaburzeń (np. ADHD i PTSD) oraz z tzw. maskowania objawów (np. w przypadku dziewcząt z ASD), co wymaga specjalistycznych narzędzi diagnostycznych i interdyscyplinarnej współpracy oraz wiedzy klinicystów. Dodatkowo wspomniana wcześniej tendencja do poszukiwania odpowiedzi na problemy dziecka w samej diagnozie, a nie we właściwym oddziaływaniu. Potrzeba nam specjalistów zarówno od diagnozy różnicowej, jak i psychoterapeutów z praktyką kliniczną.

### **Jak rozpoznać kryzys psychologiczny u dzieci i młodzieży i na co zwracać szczególną uwagę?**

W życiu każdego z nas zdarzają się sytuacje trudne. Większość z nich udaje nam się skutecznie rozwiązać, niektóre zaś wymagają większego zaangażowania, a czasami nawet wydają się nie do rozwiązania. Kryzys rozpoczyna się wtedy, kiedy nie możemy poradzić sobie z problemem/problemami lub gdy uznajemy, że są one nie do rozwiązania i nie jesteśmy w stanie poradzić sobie z ich skutkami.

Kryzys psychologiczny u młodych ludzi może przejawiać się w wielu wymiarach i objawiać się wielowymiarowo. Do najważniejszych sygnałów ostrzegawczych należą, przede wszystkim, nagłe zmiany w zachowaniu, czyli pojawianie się takich problemów, które wcześniej nie były obserwowane (np. wybuchy złości, wycofanie, rezygnacja z dotychczasowych aktywności). Dość częstym objawem problemów jest pogorszenie wyników w nauce. Dodatkowo obserwujemy objawy somatyczne bez uzasadnienia medycznego (ból głowy, brzucha), zaburzenia snu i apetytu, niskie poczucie własnej wartości.

Warto zwrócić uwagę na to, co dziecko mówi, także między wierszami. Komunikaty werbalne lub pozawerbal-

ne sugerujące myśli rezygnacyjne („nic już nie ma sensu”, „lepiej, gdyby mnie nie było”) powinny zastanowić rodziców i sugerować konieczność podjęcia interwencji, chociażby poprzez rozmowę i danie dziecku poczucia, że jego stan nie jest opiekunowi obojętny. Warto dodać, że wczesna identyfikacja tych objawów i szybki dostęp do psychologa lub psychiatry dziecięcego znacząco poprawiają rokowanie.

### **Jak zwiększyć pozytywny wpływ rodziny i szkoły na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży?**

Pojawiający się kryzys psychiczny stanowi wyzwanie zarówno dla dziecka, jak i opiekuna czy placówki oświatowej. Rodzina i szkoła to dwa kluczowe środowiska wpływające na rozwój psychiczny młodego człowieka. Wzmacnianie pozytywnego wpływu może odbywać się przez zarówno poprzez systemowe wsparcie rodziny (np. poprzez poradnie psychologiczno-pedagogiczne i programy edukacji rodzicielskiej), jak i tworzenie adekwatnego systemu wsparcia w szkołach (np. rozwiązywania konfliktów, empatii, odporności psychicznej). Istotne jest również tworzenie środowiska szkolnego opartego na współpracy, a nie na rywalizacji, a także jasne zasady dla wszystkich uczniów dotyczące przeciwdziałania przemocy, stygmatyzacji etc.

### **Czy depresja, autyzm i ADHD to odmiany „psychicznej pandemii”?**

Zjawisko wzrostu diagnoz częściowo tłumaczy zwiększona świadomość społeczna odnośnie zaburzeń, ale przede wszystkim jest to efekt sytuacji psychospołecznej. Faktem jest, że współczesny styl życia, szybkie tempo życia, przestymulowanie bodźcami, przeciążenie edukacyjne, presja rówieśnicza oraz brak emocjonalnej dostępności rodziców mogą prowadzić do większej liczby przypadków dekompensacji psychicznej u osób podatnych.

Diagnoza zaburzeń nastroju czy trudności neurorozwojowych to także efekt większej świadomości, lepszej diagnostyki i zmian społecznych (np. styl życia, technologie). Kilkanaście lat temu wiele przypadków pozostawało niezdiagnozowanych lub błędnie interpretowanych. Dziś diagnozujemy lepiej i częściej – ale też wzrosła faktyczna liczba przypadków, co może być związane m.in. z przeciążeniem psychicznym dzieci.

### **Czy edukacja zdrowotna w szkołach może poprawić zdrowie psychiczne uczniów?**

Wprowadzenie edukacji zdrowotnej jako przedmiotu szkolnego to krok w dobrym kierunku. Jeżeli program będzie zawierał treści dotyczące zdrowia psychicznego – takie jak rozpoznawanie emocji, radzenie sobie ze stresem, wzmacnianie odporności psychicznej, przeciwdziałanie stygmatyzacji – może on znacząco poprawić kompetencje w zakresie zdrowia psychicznego. Jeśli program będzie mądrze zaplanowany, może mieć potencjał zwiększenia świadomości, nauczania dzieci rozpoznawania emocji i radzenia sobie ze stresem, zmniejszenia stygmatyzacji zaburzeń, stworzenia przestrzeni do rozmów o emocjach. Dobrze zaprojektowana edukacja zdrowia psychicznego może być kluczowym elementem profilaktyki.

### **Jak przejść od kryzysu psychicznego do konstruktywnej zmiany?**

O kryzysie można mówić też, gdy jednostka napotyka na przeszkody w osiąganiu ważnych celów życiowych i wydają się one nie do pokonania za pomocą zwyczajowych metod rozwiązywania problemów. Taki stan spowodować może poczucie dezorganizacji i braku kontroli, zwłaszcza jeśli podejmowane próby rozwiązania sytuacji nie przynoszą oczekiwanego skutku. W sytuacji kryzysu człowiek zazwyczaj koncentruje się na emocjach z nim związanych, co utrudnia znalezienie rozwiązania sytuacji. Warto jednak pamiętać, że nie ma sytuacji bez wyjścia, a nawet jeśli nie da się zmienić samej sytuacji, to można zmienić myślenie na jej temat, aby odbarczyć się od myślenia o sobie jak o kimś pozbawionym kompetencji radzenia sobie z trudnościami.

Wyjście z kryzysu psychicznego jest możliwe, jeśli spełnione są trzy warunki: dostępność odpowiedniego wsparcia, bezpieczeństwo emocjonalne oraz poczucie sprawstwa. W przypadku osób uzależnionych lub w głębokim kryzysie (np. suicydalnym), kluczowe znaczenie ma dobry kontakt z osobą wspierającą (np. psychoterapeutą) lub członkiem rodziny. Trwała, autentyczna relacja wspierająca może być fundamentem procesu zmiany, a sama

zmiana nie polega tylko na eliminacji objawów, ale także na wzmacnianiu kompetencji w obszarze zdrowia psychicznego i radzenia sobie z przyszłymi kryzysami. Ważna jest praca nad źródłem uzależnienia, a nie tylko jego objawami. Terapia powinna łączyć wsparcie psychologiczne, pracę z rodziną i czasem leczenie farmakologiczne. Zmiana wymaga czasu, cierpliwości i zaangażowania całego systemu (rodziny, szkoły, środowiska). ●

”  
*Wyjście z kryzysu  
psychicznego jest  
możliwe, jeśli  
spełnione są trzy  
warunki: dostępność  
odpowiedniego  
wsparcia,  
bezpieczeństwo  
emocjonalne oraz  
poczucie sprawstwa.*



# Uczenie przez doświadczenie

*Z Jackiem Jakubowskim, przewodniczącym Rady Trenerów przy Zarządzie Głównym Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, prezesem Fundacji TROP, rozmawia Miro-sław Warowicki.*

**K**siążka *Sytuacja edukacyjna*, napisana przez Ciebie w 2022 roku, zawiera i retrospektywne spojrzenie na edukację, i stanowi rodzaj syntezy Twojej pracy zawodowej jako psychologa, coacha, trenera, animatora procesów rozwojowych. Zapytam, nawiązując do tytułu pierwszego rozdziału: jak to się krystalizowało?



*Jacek Jakubowski*

człowiek, szukać prawdy i sensu w życiu. Kiedy poznałem psychologię humanistyczną, zobaczyłem, jak to można robić. Wiatr w plecy. Doświadczyłem tego: nie tylko idea, ale i doświadczenie. Dużą rolę odegrało też moje spotkanie z teatrem Jerzego Grotowskiego i specyficzne zaangażowanie w opozycję demokratyczną.

Pytasz, jak to się wykrystalizowało? Pisząc *Sytuację edukacyjną*, zdziwiłem się, że artykuł, który napisałem 40 lat temu, w dalszym ciągu jest aktualny. Nadal szkoła opiera się w głównej mierze na pomyśle, że młodych ludzi trzeba napędzać informacjami, przekazywać im wiedzę i pilnować przy pomocy ocen, władzy rodzicielskiej i nauczycielskiej. Model, który opisałem w tym artykule dawno temu, jak się okazało, przez kilkadziesiąt lat sprawdzał się w oświacie, w dużych progra-

mach społecznych, w biznesie (i to zarówno korporacyjnym, jak i w np. w firmach rodzinnych). A ukoronowaniem jest to, co mówi współczesna nauka o mózgu. To, że mózg uczy się przez doświadczenie, jest właściwie niepodważalną tezą. A w szkołach i na uczelniach z uporem godnym lepszej sprawy napędza się głowy informacjami. To też jest doświadczenie, tylko raczej smutne i nieefektywne.

**Z edukacją młodych ludzi jesteś związany od lat, chyba od czasu, kiedy prowadziłeś w latach 80. szkołę na Pradze, jeśli dobrze pamiętam?**

Założyłem najpierw klub dla kontrkulturowców. Można powiedzieć, że starsza generacja hipisowska zajęła się młodszą – punkową. Na ścianie wisiało „Zabrania się zabraniać”. Młodzi ludzie zajmowali się sztuką, muzyką, teatrem. Ale te aktywności były przede wszystkim podstawą rozwoju i służyły integracji młodych ludzi. Chodziło o to, żeby być razem i coś razem tworzyć. Wtedy życzliwie opiekował się nami i wierzył w nas nieżyjący już prof. Andrzej Jaczewski. Pamiętam taki moment, gdy przyszliśmy do niego i powiedzieliśmy, że nasze punki albo inni kontrkulturowcy, jak tylko trochę się „odegną”, wrócą do równowagi, rzucą narkotyki, to chcą jakąś szkołę skończyć. A z każdej szkoły ich wyrzucają, głównie za wygląd, ale też za pewien wolnościowy styl życia. I Jaczewski „obszedł system”. Założył formalnie dzienny oddział szpitalny, nasi młodzi zostali przyjęci, a jako pacjenci musieli mieć szkołę na miejscu. Trwało to cztery lata i tak świetnie poszło, że kuratorium uruchomiło następne klasy, formalnie już w ramach Centrum Kształcenia Ustawicznego. A my wymyśliliśmy nową nazwę na to, co robimy – SOCJOTERAPIA. Po kilku latach, w 1981 roku, w ramach eksperymentu, na fali przemian, we współpracy z prof. Andrzejem Janowskim i dr Hanną Rylke z Instytutu Badań Edukacyjnych udało się stworzyć Szkolny Ośrodek Socjoterapii.

To był trudny eksperyment, ponieważ w ramach jednej państwowej instytucji funkcjonowała szkoła, różne formy terapii i jednocześnie coś w rodzaju alternatywnego klubu

młodzieżowego, w którym spotykali się młodzi ludzie i uczestniczyli w różnych formach aktywności twórczej. Ważną zasadą było: „Tutaj nie można ćpać”. Można się uczyć, pracować nad sobą, inicjować poszukiwania artystyczne... Ten Szkolny Ośrodek Socjoterapii istnieje do tej pory (pod nazwą Młodzieżowy Ośrodek Socjoterapii „SOS”). Daliśmy początek ruchowi socjoterapii: powstały inne ośrodki, świetlice socjoterapeutyczne, grupy socjoterapeutyczne itd. SOS ma obecnie inną lokalizację, we wspólnym lokalu na Różanej, trzy piętra, pełne wyposażenie. Dzięki renomie bardzo

”  
**Potrzebujemy specyficznego wsparcia od osób, które potrafią wykreować sytuację edukacyjną.**

dobrego miejsca wspierania młodych ludzi w rozwoju stoja do nich kolejki zainteresowanych. Niedawno zorganizowałem w nim Festiwal *Empatia w działaniu*.

**Zgodnie z definicją sytuacji edukacyjnej, którą przytaczasz w książce, chodzi o tworzenie sytuacji, w której osoby uczestniczące się uczą, a nie są nauczone. Proces edukacji w dzisiejszej praktyce zarówno na poziomie podstawowym, średnim, jak i na studiach w dużej mierze polega na byciu uczniem przez innych.**

Niestety od lat nie zmieniła się istota nauczania w szkołach.



Dominuje przymuszanie przy pomocy ocen do opanowywania tysięcy informacji. Ale system oświaty, na co chcę zwrócić uwagę, zmienia się od środka. Coraz więcej nauczycieli w polskich szkołach próbuje inaczej odnajdować się w swojej roli. Jest program, trzeba go zrealizować, ale zbudujmy kontakt z uczniami, rozwińmy ich talenty, pomóżmy w rozwoju. Ja znam wielu takich nauczycieli, którzy potrafią połączyć „przerabianie materiału” z ciekawymi projektami, budowaniem wspólnoty, rozwijaniem rzeczywistych kompetencji. Widziałem nauczycieli, którzy bawili się z dziećmi w obliczenia wysokości drzew przy pomocy matematyki, montowali silniki, pisali wspólnie poezję etc. Takich przykładów jest dużo. Polecam szkołę nr 143 na Saskiej Kępie czy nr 17 przy placu Zbawiciela w Warszawie. Są także różne szkoły alternatywne, spośród których bardzo ciekawe są szkoły demokratyczne. Opierają się na założeniu, że dzieci mogą i chcą się uczyć – trzeba to tylko umiejętnie wspierać. Ponieważ uczeń jest tu decydem, uczą podmiotowości, odpowie-

działności, sprawczości. Z systemem radzą sobie w taki sposób, że pomagają uczniom zaliczyć to, co jest obowiązkowe do zaliczenia.

Inny przykład. W szkołach i na wyższych uczelniach został wprowadzony tutoring. Tutorzy to są osoby, które potrafią wspierać podmiotową aktywność ucznia. Dzięki nim konkretny uczeń/uczenica, czy student/studentka mogą się czegoś nauczyć, coś zrozumieć, rozwinąć techniczne umiejętności, a też głębokie kompetencje. Dobrze przygotowany tutor słucha, wchodzi w kontakt i w pewnym momencie pyta: w czym ci mogę pomóc? Czy chcesz, żeby ci pomóc w zdaniu z polskiego? Czy może chcesz, żeby ci pomóc w zrozumieniu jakiegoś zjawiska? Istotą pracy tutora powinno być zafascynowanie młodym człowiekiem, jego możliwościami, jego potencjałami.

Ta zmiana odśrodkowa trwa, coraz większej liczbie nauczycieli bliżej jest do bycia edukatorem, trenerem, tutorem niż do pełnienia tradycyjnie rozumianej roli nauczyciela. Ja się też do tej zmiany teraz przyczyniam, bo prowadzę, jak wiesz, Akcję-Empatia.

**Empatia od pewnego czasu, dziesięciu – może więcej – lat, stała się i popularna, i modna. Wykracza już poza obszar klinicznej praktyki psychologów. Empatia jest w edukacji, w biznesie, sztuce, także w administracji. Jest wymieniana wśród kluczowych kompetencji miękkich obok współpracy, myślenia krytycznego, zarządzania ryzykiem czy umiejętności liderkich. Skąd ta popularność empatii?**

”

*Najprostsze poczucie sensu powstaje np. w mądrze przygotowanej zabawie.*

Najprościej – z obserwacji realiów. Empatia jest częścią życia każdego z nas. Wiele osób mówi, że jesteśmy zwierzętami stadnymi. Ja wolę sformułowanie „bytami empatycznymi”. Znaczna część moich emocji zależy od ciebie, a twoje ode mnie. Komunikujemy się, współbrzmimy, ale też wzajemnie się „zalewamy”, czasem wręcz zatruwamy. To, w jaki sposób wykorzystujemy naszą prostą, pierwotną empatię, zależy od stopnia i rodzaju naszej dojrzałości. W literaturze jest dużo wiedzy na temat dojrzałej osobowości, dojrzałości poznawczej, dojrzałości emocjonalnej. A my pracujemy nad pojęciem dojrzałości empatycznej, np. praktykując sztukę uważności na drugiego człowieka, aktywnego słuchania, szczerą komunikację, rozumienia cudzych sposobów postrzegania świata. To wszystko można trenować. Znakomicie realizuje to ruch NVC (Porozumienie bez Przemocy). My robimy TRUE, czyli Treningi Rozwoju Uważności Empatycznej. Osoby uczestniczące rozwijają sztukę koncentracji uwagi, nastawiają się na świadomy odbiór emocji,

odczytywanie z twarzy, słów, mowy ciała, stanów mentalnych drugiego człowieka. Udać się nam wywołać to, co Joachim Bauer w swojej książce *Empatia*. Co potrafią lustrzane neurony nazywa „neurologicznym polem znaczeń”.

Sztuka dojrzałości empatycznej to budowanie dobrych relacji, a naturalny przecież konflikt powinien być traktowany jako jeden z ważnych elementów rozwoju i uczenia się przez doświadczenie. Niedawno na takich zajęciach była kobieta, która jest mamą, przeszła trening uważności empatycznej. Trenowała, żeby słuchać, przyglądać się innym z większą uwagą na myśli, emocje, zachowania drugiej osoby. I była też w drugiej roli, była słuchana, doświadczała tego, co się z nią dzieje, kiedy jest naprawdę słuchana. Jaki proces w niej zachodzi? Pewnego razu po jednych z ostatnich zajęć opowiedziała mi rozmowę z synem, której kluczowy fragment wyglądał mniej więcej tak:

– Wróciłam do domu, syn, nastolatek przyszedł ze szkoły i opowiada, co się mu wydarzyło. Skarży się, na co jest zły, na kogo, z jakiego powodu. Moją pierwszą odruchową reakcją było przerwanie mu i powiedzenie: tak nie można. Chciałam aktywnie wyrazić swój sprzeciw wobec tego, co powiedział koleżance w klasie. Ale powiedziałam do siebie – czekaj, posłuchaj swojego syna. Po kilkunastu minutach otworzyła się kompletnie nowa przestrzeń. Zaczęliśmy zupełnie inaczej rozmawiać, syn powiedział coś, co cały czas

chyba chciał powiedzieć, ale się powstrzymywał. Złapaliśmy inny, głębszy kontakt, to zmieniło naszą relację. A on lepiej zrozumiał, co się dzieje w jego relacji z dziewczyną, która po prostu mu się podoba, a nie odpowiada na jego sygnały.

Ta matka ćwiczyła sztukę uważności, obecności, a nie kierowania, mówienia, wpływania. Uważnie była ze swoim synem. On mógł odreagować emocje, o coś zapytać, coś sobie uświadomić. On dzięki temu „oprzytomniał”.

### **To dobry przykład. Użyłeś sformułowania ćwiczenie empatii, czy to znaczy, że można uczyć młodych ludzi empatii, a jeśli to jak?**

Można wspierać ich podmiotowe uczenie się empatii, a właściwie rozwijanie prostej, naturalnej empatii na wyższe poziomy dojrzałości empatycznej. W wielu szkołach to się dzieje (np. zapraszanie młodych do wolontariatu, pomaganie w dogadywaniu się w klasie, angażowanie w działania artystyczne, sportowe, społeczne). Ostatnio współprowadziłem warsztaty z dialogu międzypokoleniowego między nastolatkami a seniorkami i seniorami. Pomagaliśmy starszym osobom, które mają już kawał życia za sobą, wyjść ze schematu „powiem ci, jaki jest świat”. Prosiłiśmy ich o przedstawianie swojego doświadczenia, ale też zainteresowanie się tym, co mają do powiedzenia młodzi.

To samo proponowaliśmy młodym. Uważne, bez oceniania wysłuchanie starszych i opowiedzenie o swoich uczuciach, przemyśleniach czy doświadczeniach. Tworzy się dzięki temu niesamowita przestrzeń, budują ciepłe, oparte na wzajemnym szacunku relacje. Młodym często trzeba pomóc w radzeniu sobie z lękiem przed byciem ocenianym, pouczanym, przed specyficzną obcością wynikającą z różnych doświadczeń życiowych. Starsi mają też kłopot z otwartym komunikowaniem się, z emocjonalnym kontekstem, językiem, którego często nie rozumieją. Duża różnica perspektyw, wieku i doświadczeniach może być fascynującą przestrzenią wzajemnej inspiracji i uczenia się od siebie nawzajem.

### **Wróć do uczenia się przez doświadczenie. Napisałaś w *Sytuacji edukacyjnej* o czterech filarach: bezpieczeństwo, sens, aktywność i wspólnota, które – jak rozumiem – są jednocześnie warunkami uczenia się przez doświadczenie. Czy one nadal są aktualne?**

Moim zdaniem to dobry model. I jak każdy można go ulepszać. Opiera się na swoistej bazie i czterech filarach. Bazą jest osobiste przygotowanie osoby, która chce tworzyć sytuacje edukacyjne. Musi przejść proces specyficznej pracy nad



sobą, uczenia się przez doświadczenie, zwiększyć uważność na swoje i cudze emocje, zrozumieć poznawczo istotę tego podejścia. Znaleźć własny styl wspierania drugiego człowieka w rozwoju. U większości konieczne jest także zredukowanie odruchów przemocowych, poradzenie sobie z własnymi lękami i napięciami, a też z utrwalonymi stereotypami krępującymi elastyczność i twórczość. Po takim przygotowaniu można uczyć się pracy w oparciu o te cztery filary.

**Pierwszym filarem jest bezpieczeństwo.** W tym modelu podkreślamy bezpieczeństwo psychologiczne. Każdy profesjonalny edukator musi zadawać sobie pytanie: „co mogę zrobić, żeby osoby uczące się rzeczywiście się nauczyły”. Chodzi o to, że jeżeli ja czegoś nie wiem, nie umiem i ciebie zapytam, to ty mnie nie wyśmiejesz, nie powiesz z wyższością lub ironią „przecież to takie proste”, albo „widzę, że nie chce ci się pracować”. Potrzebujemy specyficznego wsparcia od osób, które potrafią wykreować sytuację edukacyjną. Ciekawość, chęć do nauki, motywacja pojawiają się w takich okolicznościach w sposób naturalny. Optymalnie jest, gdy poczucie bezpieczeństwa, kreowane przez edukatora, rośnie w osobie uczestniczącej. Jeszcze większą sztuką jest budowanie poczucia bezpieczeństwa w grupie np. klasie, a też w społeczności np. w szkole.

**Drugi filar to poczucie sensu.** Poczucie sensu, które musi mieć przede wszystkim uczestnik. To on się uczy, bo do czegoś dąży, coś chce uzyskać. Poczucie sensu może wynikać z zaufania do prowadzącego, ale lepiej, kiedy wynika ze zrozumienia celu, metod, sposobu pracy. Prowadzący pomaga przez zadawanie pytań, proponowanie konkretnych technik, wyjaśnianie w formie „strawnych wykładów”. A jeżeli jeszcze cały proces edukacyjny jest dobrze, mądrze przygotowany, to daje możliwość doświadczenia i opracowywania tegoż doświadczenia, uogólniania, rozumienia, uczuciowego przeżywania...

Najprostsze poczucie sensu powstaje np. w mądrze przygotowanej zabawie. Radość, ruch, naturalne zaangażowanie, a potem podzielenie się wrażeniami, przemyśleniami i skonfrontowanie tego z jakąś przystępnie sformułowaną wiedzą. Poczucie sensu bierze się także z tego, że jeżeli coś mamy zrobić, to razem się do tego przygotowujemy. Pomagamy każdemu uczestnikowi być autorem własnego procesu uczenia. Im bardziej odkrywa albo nadaje sens, uświadamia sobie korzyści, możliwości, tym bardziej angażuje się w proces uczenia się. Mówiąc językiem neurologów, wchodzi się w proces intensywnej „modyfikacji struktur neuronalnych w oparciu o doświadczenie”.

**Trzeci filar to aktywność.** Naturalnym stanem zdrowego człowieka jest aktywność (umysłu, emocji, empatii).

Zdrowo funkcjonujący umysł jest cały czas w ruchu, natomiast naturalna aktywność od najmłodszych lat jest ubierana w różne ramy, formy, zasady. To konieczne – wszyscy znamy energię malucha roznoszącego w pył otaczającą go rzeczywistość. Mądrzy rodzice, potem mądre instytucje (np. przedszkola i szkoły) tworzą rozumne struktury pozwalające dziecku „odkrywać świat”. Pomagają we wspólnych zabawach, wsłuchują się w potrzeby, uczą podstawowych form współpracy. Bywa jednak też tak, że naturalna aktywność maluchów jest ociosywana ze spontaniczności: „masz być grzeczny”, „masz się zachowywać tak, a nie inaczej”, albo wręcz przeciwnie – „niech robi co chce, przecież jest jeszcze dzieckiem”. A potem jest szkoła, do której dziecko wchodzi i zazwyczaj... ma siedzieć. Mikołaj Marcela w swojej książce *Selekcje. Jak szkoła niszczy ludzi, społeczeństwa i świat* zapytał „jak można stworzyć miejsce aktywności, kiedy jesteś w dybach, kiedy siedzisz w ławce, masz się nie ruszać”. Dlaczego podstawową formą bycia w szkole jest wielogodzinne słuchanie tego, co mówi nauczyciel? Dlaczego tak często nie pracuje się tam w kręgu, w zespołach, dlaczego nie można się ruszać, tworzyć, uczyć się w działaniu? Jest dużo dobrych przykładów, kiedy nauczyciele przełamują fizyczne ograniczenia siedzenia uczniów w ławkach, potrafią zorganizować pracę w grupach, wprowadzają różne formy aktywizowania uczniów. Są stare dobre wzorce (pracownie, wycieczki), są nowe (praca projektowa, debaty). Najważniejsze, żeby osoba kreująca sytuację edukacyjną sama była aktywna w najgłębszym tego słowa znaczeniu. Dzięki temu może tworzyć pole do aktywności uczestników polegającej na odnajdywaniu siebie, swojego rytmu, na budzeniu ciekawości poznawczej.

**Ostatni, czwarty filar to wspólnota.** Uczenie się jest osadzone w różnych formach wspólnoty – na początku w relacji opiekuńczej z rodziną, potem w grupach rówieśniczych, środowisku, w zorganizowanych formach oświatowych, wreszcie w relacjach intymnych, w pracy, działalności, aktywności społecznej. A zatem nieustannie uczymy się razem. Pomagamy sobie nawzajem. Jesteśmy w tym samym procesie.

Mówiliśmy o dojrzałości empatycznej. Różne jej formy są niezbędne do tworzenia sytuacji edukacyjnej. Najpiękniejsze są momenty, w których ucząca się grupa czuje się bezpiecznie, ma poczucie sensu, uczestniczy podmiotowo w różnych formach aktywności i to wszystko jest zintegrowane w przyjaznej wspólnocie.

Wszystkie te obszary wzajemnie od siebie zależą, a jednocześnie ich bazą są kompetencje osobiste. Osoba stale pracująca nad sobą, ucząca się, świadomie rozwijająca się może skutecznie wspierać rozwój i uczenie się innych osób. ●

# Świat cyfrowy – dobre i złe strony

## Wstęp redakcyjny

Internet, media społecznościowe, gry, stają się powszechnie preferowanym miejscem spędzania czasu przez dzieci i młodzież. Nowe technologie cyfrowe nie są neutralne ani dla rozwoju młodych ludzi, ani dla sposobu funkcjonowania w szkole, rodzinie czy grupie rówieśniczej.

Autorką opracowania *Uczeń i uczennica w świecie cyfrowym*, którego wybrane fragmenty prezentujemy, jest dr hab. prof. UWM Beata Krzywosz-Rynkiewicz, redaktorka naczelna *Przeglądu Psychologicznego*, wiceprezeska Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. W niniejszym opracowaniu jest mowa i o diagnozie zagrożeń płynących z nadmiernego korzystania z cyfrowych technologii, i o propozycjach praktycznych rozwiązań polegających na budowaniu świadomej i bezpiecznej relacji uczniów z mediami cyfrowymi.

W opracowaniu autorka przedstawia dobre i złe strony świata cyfrowego, m.in. w zakresie edukacji. Technologia cyfrowa powinna być wykorzystywana jako uzupełnienie, rozszerzenie tradycyjnych metod nauczania, a nie jako ich zastąpienie. W Szwecji, gdzie cyfrowe technologie zdominowały tradycyjne metody nauczania, niedawno po analizie rezultatów zrezygnowano w ekranów w szkołach i nastąpił powrót do metod: „książka, papier ołówek”

Beata Krzywosz-Rynkiewicz dla zilustrowania wpływu świata cyfrowego na młodych ludzi używa metafory mózgu popcornowego na opisanie uwagi przeskakującej między różnymi zadaniami, wiązkami informacji w sposób przypominający ziarna popcornu podskakujące w kuchence mikrofalowej. Warto zwrócić uwagę na popularny obecnie zwyczaj kupowania popcornu przed wejściem na salę kinową. Daje to możliwość na dzielenie uwagi w czasie seansu filmowego i odtwarza przyzwyczajenie uczestniczenia w kilku aktywnościach w czasie przeglądania ekranu smartfona. To potwierdza trafność metafory o mózgu popcornowym.

Mirosław Warowicki

OD BADAŃ DO PRAKTYKI

## Uczeń i uczennica w świecie cyfrowym



Dr hab. prof. UWM Beata Krzywosz-Rynkiewicz

### Beata Krzywosz-Rynkiewicz

*Drodzy Nauczyciele, Wychowawcy i Rodzice, coraz częściej naukowcy i terapeuci spotykają się z pytaniami, jak wspierać młodych ludzi w świecie, w którym smartfony, media społecznościowe i nowe technologie towarzyszą im niemal od pierwszych lat życia i trudno wyobrazić sobie bez nich codzienność. Jak przeciwdziałać ryzykom i nie zakazywać czegoś, czego zakazać nie jesteśmy w stanie. Z cyfrowymi technologiami, jest jak z jedzeniem – nie można się bez niego obejść, dobrej jakości i serwowane właściwie jest wielkim sprzymierzeńcem, a złej jakości i w nadmiarze stanowi drogę do wielu problemów. Zdrowa dieta sprzyja prawidłowemu rozwojowi i wspiera*

jakość życia. Podobnie zdrowa dieta nowoczesnych technologii ma szansę służyć młodym ludziom i dorosłym. By ją mądrze wdrażać trzeba jednak rozumieć jej mechanizmy.

To opracowanie powstało właśnie z myślą o osobach, które codziennie towarzyszą dzieciom i młodzieży w ich rozwoju. Łącząc diagnozę zagrożeń płynących z nadmiernego korzystania z technologii z propozycjami praktycznych rozwiązań, chcemy Was wspierać w budowaniu świadomej i bezpiecznej relacji uczniów z mediami cyfrowymi.

[...] Według raportu *Nastolatki 3.0* z 2023 roku, polska młodzież spędza średnio 5 godzin i 36 minut dziennie w Internecie, co stanowi znaczny wzrost w porównaniu z poprzednimi latami (3 godziny i 40 minut w 2014 roku). W dni wolne czas ten wydłuża się do ponad 6 godzin. Jedna na sześć osób (16,2 proc.) deklaruje, że nie potrafi wytrzymać bez mediów społecznościowych dłużej niż godzinę, a co czwarta (25,6 proc.) ma trudności z myśleniem o czymkolwiek innym niż platformy społecznościowe.[...]

Dynamiczny rozwój mediów społecznościowych jest wspierany przez innowacje technologiczne i wprowadzanie nowych funkcji, które nieustannie zachęcają do częstszego i bardziej zaangażowanego korzystania. Dla młodych ludzi media społecznościowe stały się nie tylko narzędziem rozrywki, ale także środkiem kształtowania tożsamości. [...]

## ***Pokolenie płatków śniegu***



Dzisiejsze pokolenie iGen, choć wychowane w świecie cyfrowym, zmagają się z wyzwaniami, które wynikają z nadmiaru bodźców i presji społecznej. Nazywane czasem pokoleniem „płatków śniegu” z powodu swojej wrażliwości i trudności w radzeniu sobie z przeciwnościami, jest jednocześnie wyjątkowe w swojej różnorodności i otwartości na zmiany. Wśród młodych ludzi z tego pokolenia odnotowuje się więcej przypadków depresji i zaburzeń lękowych, których wzrost zaczął się w 2011 roku, rosnącej liczbie osób samookaleczających się i przyjmowanych do szpitali z powodu samobójstw [...].



*Uczeń i uczennica  
w świecie cyfrowym  
Chodzi o to, by nie  
tyle bronić młodzieży  
przed technologią,  
ile wspierać ich w  
rozwoju kompetencji,  
które pozwolą  
im mądrze z niej  
korzystać.*

Wprowadzenie smartfonów i mediów społecznościowych odmieniło sposób, w jaki funkcjonujemy. O ile starsze pokolenia opierały swój rozwój na analogowych wzorcach i tradycyjnych relacjach, dzisiejsze dzieci i nastolatki zanurzają się w świecie cyfrowym od najmłodszych lat. Nowe technologie nie tylko zastąpiły tradycyjne zabawki, takie jak pluszowe misie, ale również stworzyły nowy model

socjalizacji, który kształtuje sposób myślenia, emocje i relacje społeczne młodych ludzi.

[...] Smartfony i media społecznościowe, choć oferują wiele korzyści, niosą za sobą nieprzewidziane konsekwencje, takie jak wzrost samotności, problemy ze snem i trudności w nawiązywaniu głębokich relacji.[...] Dlatego by zrozumieć zagrożenia ze strony świata cyfrowego nie można sprowadzać go do prostej liczbowej kwestii czasu poświęconego technologii. Należy brać pod uwagę wieloaspektowe czynniki – zasoby osobowe, motywację, sposób działania w mediach i otoczenie społeczne, w którym młodzi wzrastają [...].

## ***Jak media społecznościowe, zmieniają trajektorie relacji***

Świat cyfrowy, szczególnie media społecznościowe, znacząco wpłynął na sposób, w jaki nawiązujemy i utrzymujemy relacje. [...] Dla młodzieży, która często korzysta z tych narzędzi do planowania spotkań z przyjaciółmi, media stają się przestrzenią, która sprzyja budowaniu większego poczucia wsparcia. W tym kontekście można powiedzieć, że cyfrowe interakcje wzmacniają te relacje, które mają solidne podstawy w rzeczywistym świecie.

Jednakże z czasem media społecznościowe ewoluowały, dodając funkcje, które zmieniły sposób ich wykorzystywania. Wprowadzenie takich funkcji jak lajki, anonimowe komentarze czy możliwość śledzenia postów spowodowało przesunięcie uwagi z budowania autentycznych relacji na kreowanie wizerunku. Coraz częściej właściciele kont skupiają się na publikowaniu starannie wyselekcjonowanych treści, które mają za zadanie przyciągnąć uwagę, zyskać popularność i zdobyć jak najwięcej polubień. Taki sposób korzystania z mediów promuje powierzchowność i nieszczerłość, co jest przeciwieństwem potrzeby budowania głębokich więzi. Tak więc, zamiast wspierać bliskość emocjonalną, media społecznościowe zaczynają promować zachowania takie jak anonimowość, depersonalizacja i dążenie do perfekcyjnego wizerunku. W ten sposób pierwotna idea wspierania relacji zostaje zastąpiona mechanizmami,

## **Młodzieńcze pragnienie uwagi w mediach społecznościowych – pedał gazu bez hamulca**

Młodzieńcze pragnienie uwagi można porównać do samochodu z mocnym pedałem gazu, ale słabo działającymi hamulcami. Nastolatki, zmotywowane do zdobywania nagród społecznych, często nie są w pełni zdolne do kontrolowania swoich impulsów, by się przed nimi powstrzymać. W tym momencie otrzymują w swoje ręce smartfony z dostępem do mediów społecznościowych – miejsc, które oferują wszystko, czego młodzież pragnie: polubienia, obserwujących, udostępnienia. To właśnie tam widzą, jak bardzo to, co publikują, jest aprobowane, wspierane i akceptowane. Media społecznościowe wykorzystują tę biologiczną potrzebę młodych ludzi do zdobywania nagród społecznych jeszcze zanim nauczą się oni kontrolować swoje nadmierne korzystanie z tych narzędzi.

które mogą negatywnie wpływać na ich jakość. Choć media społecznościowe wciąż mają potencjał do wspierania więzi, ich rozwój pokazuje, jak łatwo mogą stać się narzędziem sprzyjającym izolacji i powierzchowności w relacjach. [...]

[...] Jak zauważa Mitchael Prinstein, dyrektor naukowy Amerykańskiego Stowarzyszenia Psychologicznego, media oferują „puście kalorie interakcji społecznych”. Choć mogą one wydawać się spełniać nasze biologiczne i psychologiczne potrzeby, nie dostarczają zdrowych składników niezbędnych do czerpania długoterminowych korzyści [...].

[...] Mózgi młodych ludzi rozwijały się w tym samym tempie od tysięcy lat, a potrzeba nagród społecznych w okresie dojrzewania zawsze była istotna. Jednak nigdy w historii okoliczności, konteksty czy grupy nie oferowały tych nagród w tak dużej intensywności ani nie prowokowały i nie ułatwiała kreowania rzeczywistości na taką skalę, by je zdobyć. Dlatego podatność młodych ludzi na cyfrowe technologie,

w szczególności media społecznościowe, może znacząco wpływać na ich rozwój neurologiczny. Badania przeprowadzone w ostatnich latach wskazują, że korzystanie z mediów społecznościowych, wiąże się ze zmianami strukturalnymi w mózgu.

Częste sprawdzanie mediów społecznościowych w okresie dojrzewania może prowadzić do wzrostu wrażliwości mózgu na nagrody społeczne [...]. Oznacza to, że młodzież korzystająca intensywnie z mediów społecznościowych bardziej koncentruje się na uzyskaniu aprobaty rówieśników, co może wpływać na ich decyzje i sposób myślenia. Zmieniona wrażliwość na nagrody społeczne może utrudniać rozwój samokontroli, co w dłuższej perspektywie może prowadzić do trudności w zarządzaniu własnym zachowaniem [...].

## **Zagrożenia cyfrowego świata**

[...] Badania nad mózgami nastolatków ujawniają również mechanizmy neuronalne wpływu mediów społecznościowych. Okazuje się, że media mogą zwiększać podatność młodzieży na akceptowanie brutalnych i nieodpowiednich zachowań, nie tylko w sferze psychologicznej, ale także poprzez zmianę ścieżek neuronalnych. Lajkowanie postów zwykle dotyczy określonych sytuacji społecznych – osób o charakterystycznym wyglądzie lub wykonujących różne aktywności. Badacze odkryli, że akt dawania lajków wiąże się z aktywacją regionów mózgu odpowiedzialnych za funkcje wykonawcze, które pomagają w przetwarzaniu znaczenia tego, co młodzi ludzie widzą. Niemniej, biorąc pod uwagę dynamikę rozwoju mózgu, ośrodki odpowiedzialne za od-

czuwanie nagród społecznych dojrzewają szybciej niż te związane z kontrolą i przemyślanym przetwarzaniem bodźców. Dysharmonia w rozwoju mózgu pomiędzy obszarami regulującymi nagrody społeczne a obszarami odpowiedzialnymi za hamowanie zachowań ma istotne znaczenie w sytuacjach, gdy młodzi ludzie widzą treści kontrowersyjne, takie jak obrazy przedstawiające łamanie zasad (np. kradzież czy przemoc) [...].

## **Ryzyko uzależnienia**

Młodzież jest wyjątkowo podatna na uzależnienia związane z mediami społecznościowymi.

Wynika to z ich naturalnej potrzeby wzmocnień społecznych oraz specyficznej budowy mózgu, który w młodym wieku charakteryzuje się wysoką aktywnością układu nagrody i niedojrzałością mechanizmów hamujących. Media społecznościowe, poprzez funkcje takie jak lajki, komentarze

”  
*Wprowadzenie takich funkcji jak lajki, anonimowe komentarze czy możliwość śledzenia postów spowodowało przesunięcie uwagi z budowania autentycznych relacji na kreowanie wizerunku.*

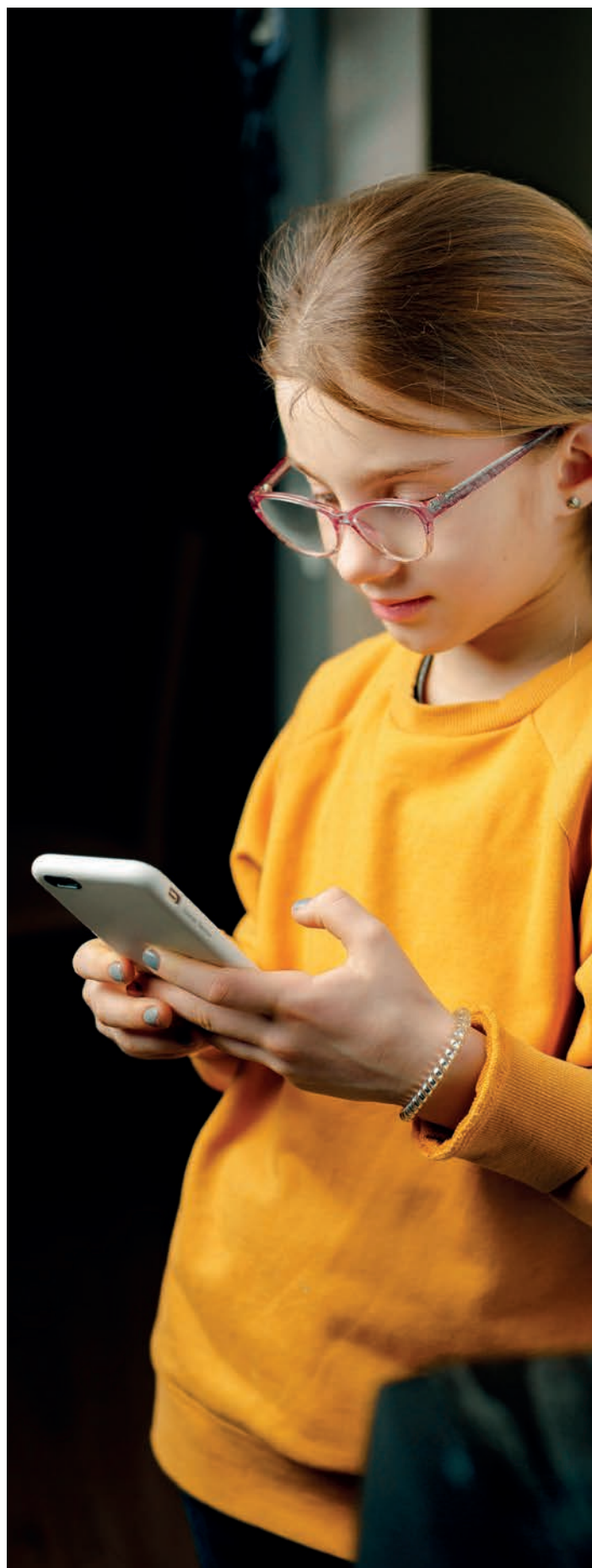
i ciągły strumień nowych treści, stymulują te mechanizmy, czyniąc młodych ludzi szczególnie narażonymi na uzależnienie.

Badania neurobiologiczne wykazują, że uzależnienie od telefonów komórkowych i mediów społecznościowych aktywuje podobne szlaki neuronalne w mózgu, co uzależnienie od substancji psychoaktywnych. Nadmierne korzystanie z telefonów prowadzi do znaczących zmian w funkcjonowaniu i strukturze mózgu, sprzyjając kompulsywnym zachowaniom i trudnościom w zaprzestaniu ich używania [...].

## ***Podsumowanie i wnioski diagnostyczne***

Analiza zagrożeń wynikających z cyfrowej rzeczywistości pokazuje, że sama obecność młodych ludzi w świecie online nie jest źródłem problemów – to mechanizmy psychologiczne, społeczne i środowiskowe decydują o tym, jak wpływają one na ich dobrostan. Wnioski płynące z części diagnostycznej jednoznacznie wskazują, że rodzice, nauczyciele oraz instytucje edukacyjne nie mogą pozostawać bierne wobec wyzwań cyfrowych. Z drugiej strony warto, aby nie brały na siebie pełnej odpowiedzialności za uregulowanie tej kwestii. Odpowiedzialność za zdrowe relacje z technologią nie leży bowiem wyłącznie po stronie rodziny ani szkoły – to wspólne działanie wszystkich dorosłych obecnych w życiu młodych ludzi. ●

*Pełny tekst opracowania oraz podcast z udziałem Beaty Krzywosz-Rynkiewicz będą dostępne niedługo na stronie Instytutu Badań Edukacyjnych (IBE): <https://ibe.edu.pl/pl/>.*



# Krótkoterminowa pomoc psychologiczna

Mirosław Warowicki

**W** odpowiedzi na rosnące potrzeby pomocy psychologicznej dla dzieci i młodzieży oraz dzięki głosom mieszkańców Warszawy powstał projekt „Nie jesteś sam – pierwsza pomoc psychologiczna. Teraz dla całego miasta”. Wykonawcą jest Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”.



Dr Mirosław Warowicki

Celem projektu, finansowanego z budżetu obywatelskiego m.st. Warszawy, jest zwiększenie dostępności bezpłatnej pomocy psychologicznej dla dzieci i młodzieży na terenie Warszawy poprzez stworzenie – przy współpracy z partnerami – sieci miejsc, gdzie zostanie zaoferowane wsparcie psychologiczne. Odbiorcami krótkoterminowej bezpłatnej pomocy psychologicznej są mieszkańcy wszystkich dzielnic Warszawy. Projekt realizowany przez CWR RW obejmuje, w odróżnieniu od projektów dzielnicowych, swym zasięgiem całą Warszawę. Skierowany jest do szerokiego grona beneficjentów: dzieci, młodzieży, rodziców, opiekunów i nauczycieli.

Projekt obejmuje kilka form bezpłatnej pomocy (m.in. konsultacje indywidualne, warsztaty grupowe) dla dzieci i młodzieży, przeżywających trudne doświadczenia, kryzysy, potrzebujących wsparcia – a także dla ich opiekunów i rodziców. Dzieci, młodzież, często również ich rodzice i opiekunowie przeżywający trudne doświadczenia, kryzysy, potrzebują zrozumienia, wsparcia i akceptacji, zanim zostanie zarysowana perspektywa konstruktywnych zmian. Pierwsza pomoc psychologiczna jest formą pomocy krótkoterminowej, nie obejmuje bardziej zaawansowanych form w postaci psychoterapii i nie powinna być traktowana jako rozwiązanie wszystkich problemów psychologicznych,

zwłaszcza z pogranicza zaawansowanych dysfunkcji czy głębokiej patologii.

Zaplanowane działania uzupełniają i poszerzają istniejące ścieżki instytucjonalnego i organizacyjnego wsparcia psychologicznego dzieci i młodzieży, prowadzone m.in. przez przedszkola, szkoły, poradnie psychologiczno-pedagogiczne i ośrodki pomocy społecznej i inne placówki. Realizacja projektu przyczyni się w dłuższej perspektywie do rozwoju usług psychologicznych, pomocy psychologicznej dla dzieci i młodzieży na terenie Warszawy.

## Kontekst realizacji projektu

Z raportów i badań przeprowadzanych w ostatnich latach wynika, że kondycja psychiczna dzieci i młodzieży w Polsce ulega systematycznemu pogorszeniu, co powoduje zwiększone zapotrzebowanie na pomoc psychologiczną i psychoterapeutyczną. Na dysproporcję pomiędzy zapotrzebowaniem na pomoc psychologiczną dla dzieci i młodzieży a dostępnością pomocy psychologicznej zwracają uwagę autorzy większości raportów w latach 2020-2024 (NIK, UNAWEZA, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Biuro Rzecznika Praw Dziecka, UNICEF). Nowo utworzone ośrodki środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej zwiększyły dostępność udzielanego wsparcia, jak wynika z raportu NIK, ale zapotrzebowanie znacznie przekraczało możliwości tych podmiotów, czyli rosło szybciej niż dostępność miejsc oferujących pomoc psychologiczną.

Z raportu UNICEF, przeprowadzonego w 2024 r. w 15 krajach UE, wynika, że średnio 71% dzieci jest zadowolonych z życia (samooceńna w skali powyżej 5 na 10). W Polsce ten wskaźnik jest jednak jednym z najniższych w Europie i plasuje nasz kraj na przedostatnim miejscu, odsetek polskich 15-latków zadowolonych z życia wynosi 64%.<sup>1</sup> Kryzys w zakresie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży jest coraz bardziej widoczny. Obraz dzieci i młodzieży w raporcie Fundacji UNAWEZA „Młode Głowy”, jaki wyłania się z wyników badań przeprowadzonych na populacji 184 tys. uczniów ze szkół podstawowych i średnich w Polsce, to „obraz przepełniony samotnością, skrajnie niską samooceńną i niskim poczuciem sprawczości”. Autorki nazywają ten stan „triadą

”  
*Głównymi formami bezpłatnej pomocy w ramach projektu są konsultacje indywidualne i warsztaty grupowe.*

1. Raport UNICEF, The State of Children in the European Union – addressing the needs and rights of the EU's youngest generation, 2024.

kryzysu psychicznego dzieci i młodzieży”.<sup>2</sup> Wzrost nasilenia zaburzeń psychicznych jest wyraźny w przypadku zarówno młodzieży w wieku 16-17 lat, jak i w młodszej grupie wiekowej. Do najczęstszych zaburzeń należą: zaburzenia depresyjne, próby samobójcze, samookaleczenia, zaburzenia odżywiania, uzależnienia, zaburzenia związane ze stresem, zachowania agresywne i autodestrukcyjne. Z raportu NIK wynika, że próby samobójcze stanowiły drugą po wypadkach komunikacyjnych przyczynę zgonów wśród dzieci i młodzieży w Polsce. Liczba prób samobójczych podejmowanych przez dzieci i młodzież od 7. do 18. roku życia w latach 2021-2022 r. wzrosła o 77%, a liczba samobójstw – aż o 19%. W Polsce, podobnie jak w innych krajach, z roku na rok problemy psychologiczne dotyczą coraz większą liczbę najmłodszych.<sup>3</sup>

W przypadku wielu szkół i poradni psychologiczno-pedagogicznych oferowana pomoc jest niewystarczająca w stosunku do potrzeb, w tym ze względu na ograniczone finansowanie przez NFZ tych podmiotów. Ma to wpływ na długi, często wielomiesięczny czas oczekiwania na udzielone wsparcie psychologiczne. Średni czas oczekiwania na wizytę we wszystkich kontrolowanych przez NIK ośrodkach wydłużał się znacznie w latach 2020-2023. W latach 2020-2023 dzieci i młodzież nie otrzymały dopasowanej do potrzeb, kompleksowej pomocy psychologicznej i psychoterapeutycznej. Dostępność specjalistów była ograniczona, m.in. ze względu na braki kadrowe i niedofinansowanie.

## Odbiorcy pomocy psychologicznej

Odbiorcami pomocy psychologicznej (konsultacje i warsztaty grupowe) są – poza Polakami (ponad 90% wszystkich beneficjentów) czy uchodźcami z Ukrainy – także rodziny romskie. Psychologowie i trenerzy dostosowywali metody pracy do specyfiki pracy z dziećmi i rodzinami romskimi czy do mieszkańców z Ukrainy przebywających od dłuższego czasu w Polsce. Dla tych obu grup szukających pomocy psychologicznej dla dzieci i młodzieży poza podobnymi problemami, z jakimi zgłaszały się polskie dzieci, młodzież



*Realizacja projektu przyczyni się w dłuższej perspektywie do rozwoju usług psychologicznych, pomocy psychologicznej dla dzieci i młodzieży na terenie Warszawy.*

i ich rodzice, dodatkowo dochodziły problemy z adaptacją kulturową, językową i społeczną. Uchodźcy z Ukrainy najczęściej trafiają po pomoc przeznaczoną dla matki z dziećmi, borykając się z traumatycznymi doświadczeniami wojny, stanami okołodepresyjnymi z powodu rozdzielenia rodzin, z powodu trudniejszej niż na początku wojny akceptacji ze strony polskich rodzin czy rówieśników w szkołach.

## Realizacja projektu

Głównymi formami bezpłatnej pomocy w ramach projektu są konsultacje indywidualne i warsztaty grupowe. Konsultacje indywidualne były prowadzone w 22 miejscach na terenie Warszawy w 2024 roku, a w 2025 roku są prowadzone w 15 miejscach. Baza miejsc, gdzie prowadzone są konsultacje indywidualne jest systematycznie powiększana.

## Konsultacje indywidualne

Konsultacje indywidualne są realizowane w formie stacjonarnej i online. Konsultacje stacjonarne w 2024 roku stanowiły 85% wszystkich konsultacji. Konsultacje stacjonarne (preferowane przez odbiorców pomocy), dające poczucie realnego kontaktu i nawiązywania relacji dialogu między uczestnikiem sesji a psychologiem, dają większy komfort uczestnikom m.in. poprzez doświadczanie bezpiecznej, realnej akceptacji. W miarę rozwoju działań projektu i poszerzania liczby miejsc, gdzie dostępna była pomoc psychologiczna, konsultacje indywidualne były dostępne w coraz większej liczbie placówek. Forma bezpośrednich spotkań w ramach konsultacji zdecydowanie przeważała w 2024 r. i nadal przeważa w 2025 r. nad konsultacjami online we wszystkich placówkach, gdzie konsultacje były i są realizowane. Część konsultacji przybierała postać konsultacji rodzinnych, zwłaszcza wtedy, kiedy psycholog realizował pomoc psychologiczną w podejściu systemowym.

Do najczęściej zgłaszanych problemów w czasie konsultacji należą takie problemy jak: niskie poczucie własnej wartości, problemy w relacjach z rówieśnikami, obawa przed oceną innych rówieśników, zaburzenia lękowe, depresyjne, problemy emocjonalne, obniżony nastrój, poczucie osamotnienia, trudności w funkcjonowaniu społecznym, zachowania agresywne, konflikty w rodzinie (rozwoły rodziców), trudne relacje z rodzicami, lęk przed szkołą, trudności z koncentracją uwagi. Relacje psychologów prowadzących sesje konsultacyjne pokrywają się z obserwacjami innych psycho-

2. Młode Głowy raport 2023 <https://portal.librus.pl/szkola/artykuly/raport-mlo-de-glowy-otwarcie-o-zdrowiu-psychicznym> [dostęp: 2025-02-05].

3. RAPORT REGULACYJNY Poprawa ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Polsce 2024.



*Gabinet psychologa. Specjalistyczna Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży Praga-Południe*

logów, a także z wnioskami z analiz i raportów na temat pogarszającej się kondycji psychicznej dzieci i młodzieży.

Wszystkie sesje konsultacyjne dzieci i młodzieży rozpoczynają się od spotkania z rodzicem lub rodzicami, co jest potrzebne do zgromadzenia danych, uzupełnionych spotkaniem z dzieckiem lub osobą niepełnoletnią do wstępnego rozpoznania problemów i diagnozy. Często zdarza się tak, że podawany problem w formularzu zgłoszeniowym czy na pierwszym spotkaniu nie jest rzeczywistym problemem dziecka czy rodziny. W toku sesji dochodzi do zdiagnozowania właściwego problemu, nad którym podejmowana jest praca na kolejnych sesjach. Na ogół sesje konsultacji indywidualnych prowadzone są w cyklu od kilku do 10-12 spotkań.

Ze specyfiki pomocy krótkoterminowej wynika, że psychologowie nie podejmują psychoterapii, ale zdarzały się incydentalnie przypadki interwencji kryzysowej. Przykładem może być pierwsza konsultacja pacjentki w poradni przy ul. Dwernickiego, w czasie której – po wstępnym rozpoznaniu poważnego stanu niedożywienia – okazało się, że wymaga ona szybkiego umieszczenia na oddziale szpitalnym, ponieważ była w stanie bliskim zagrożeniu życia. Badania w szpitalu, do którego trafiła bezpośrednio po pierwszej konsultacji z psychologką, potwierdziły trafność rozpoznania i stan zagrożenia życia tej pacjentki.

Bezpłatna forma pomocy psychologicznej w połączeniu z niesprzyjającymi (negatywnymi) stereotypami korzystania z pomocy psychologicznej w przypadku konsultacji indywidualnych powodowała nierzadko liczne odwołania konsultacji. W odróżnieniu od procesu psychoterapii, kiedy to uczestnicy w większym stopniu angażują się w sam proces po kilku sesjach, w przypadku kilku spotkań konsultacyjnych trudno oczekiwać podobnego poziomu zaangażowania.

Gwałtowny wzrost liczby konsultacji stacjonarnych w powiązaniu ze wzrostem liczby uczestników sesji konsultacyjnych od końca września 2024 r. wynikał z powrotu do

szkół uczniów oraz rozpoczęcia jesiennej edycji warsztatów edukacyjno-rozwojowych w szkołach, co jak wiadomo na podstawie danych z okresu „Lata w mieście”, powodowało zwiększenie zainteresowania pomocą psychologiczną w postaci konsultacji indywidualnych. Informacja o ofercie bezpłatnej pomocy psychologicznej pojawiła się w szkołach na Librusie oraz na plakatach i ulotkach, które dotarły do placówek we wrześniu.

## **Warsztaty edukacyjno-rozwojowe**

Drugą, główną formą bezpłatnej pomocy w ramach projektu są warsztaty grupowe. Dzięki współpracy z Biurem Edukacji i dzielnicowymi koordynatorami w wydziałach oświaty i wychowania pod koniec czerwca 2024 r. podjęto współpracę ze szkołami w ramach „Lata w mieście” i przeprowadzono warsztaty w lipcu i w sierpniu a następnie po wakacjach podjęto realizację warsztatów w szkołach i innych placówkach. Warsztaty edukacyjno-rozwojowe z założenia mają charakter interakcyjny, polegają na tworzeniu sytuacji edukacyjnych poprzez organizowanie przez prowadzącego trenera zadań, ćwiczeń grupowych i indywidualnych. Trener prowadzący warsztaty jest moderatorem i facylitatorem procesu, a nie wykładowcą, który przekazuje informacje lub tylko określoną wiedzę.

W grupach warsztatowych dominowały tematy związane z budowaniem relacji rówieśniczych, integracją, komunikacją, uczeniem się umiejętności społecznych, cyberprzemocą, budowaniem własnej wartości, radzeniem sobie ze stresem, rozwiązywaniem konfliktów. W formularzach z września częściej wymieniano w porównaniu do danych sprzed akcji „Lata w mieście”, takie tematy jak różnorodność, wielokulturowość, tolerancję, krytyczne myślenie, uzależnienia i zachowania autodestrukcyjne.

Po konsultacjach ze szkołami na początku września 2024 roku w praktyce przyjęto rozwiązanie organizacyjne polegające na przeprowadzeniu warsztatów z etapu 1. – Komunikacja, integracja – dwie godziny oraz podobnie w ramach etapu 2., po wybraniu obszaru tematycznego (jednego z sześciu) również – dwie godziny. Każda z grup, klas przechodziła przez cykl warsztatowy (2 x 2 godz.).

Z relacji trenerów, przedstawicieli szkół, w tym nauczycieli obecnych na warsztatach wynikało, że warsztaty były przyjmowane dobrze albo bardzo dobrze zarówno przez uczniów, jak i nauczycieli, co potwierdzane było wysokim poziomem zaangażowania uczestników warsztatów. Nauczyciele wielokrotnie pytali, dzwonili, wysyłali emaile i prosili o dalszy ciąg warsztatów. Ze szkół, w których nie przeprowadzono warsztatów do końca grudnia 2024 r., po-

wtarzane były pytania i prośby o potwierdzenie przeprowadzenia warsztatów w następnym roku.

Warsztaty były prowadzone w większości szkół w oparciu o przygotowane scenariusze, ale w praktyce i w odpowiedzi na bieżące potrzeby konkretnych klas trenerzy na bieżąco dostosowywali program warsztatów, odwołując się i do innych materiałów i przede wszystkim do własnych, wcześniejszych doświadczeń. Z założenia przygotowany zestaw scenariuszy przed rozpoczęciem warsztatów w edycji jesiennej stanowił referencyjną bazę materiałów dla trenerów. Warto też zaznaczyć, że z wielu szkół kierowane były telefony do koordynatora projektu z pytaniami o dalszy ciąg i z sugestiami kontynuacji warsztatów przez tych samych trenerów, co było potwierdzeniem ich kompetencji.

Poza warsztatami edukacyjno-rozwojowymi w szkołach, w których przeprowadzono ponad 80% wszystkich warsztatów w 2024 r., w ramach projektu przeprowadzono w dwóch ogniskach CWR RW (Okęcie, Bielany) cztery cykle TUS (trening umiejętności społecznych), 10-12 spotkań każdy z cykli TUS. Psychoedukację i warsztaty o charakterze wsparcia psychologicznego prowadzono w trzech placówkach TPD (Żoliborz, Śródmieście, Mokotów), w stowarzyszeniu „Drzewko” i w sześciu ogniskach CWR (Mokotów, Okęcie, Muranów, Starówka, Praga Północ, Praga Południe), w fundacji „Zwalcz nudę” oraz w dwóch placówkach SPOT (Wawer, Praga Północ). Ponadto przeprowadzono warsztaty kompetencji wychowawczych w wymiarze 10 spotkań, po dwie godziny każde ze spotkań, rozłożone w czasie od 30.09 do 2.12.2024 w OPS Rembertów. Krótsze warsztaty dla rodziców, w wymiarze czterech spotkań, przeprowadzono w szkole podstawowej nr 42. Kompetencje wychowawcze były też tematem spotkania z rodzicami w szkole podstawowej nr 312.

## Podcasty

Przyjęto rozwiązanie polegające na zamianie prelekcji na podcasty. Podcasty w liczbie 30 zostały przygotowane przez dr Ewę Odachowską-Rogalską i dr Agnieszkę Siedler z Zakładu Psychologii Klinicznej Dzieci i Młodzieży, Instytutu Psychologii, Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie.

Tematycznie podcasty zostały przygotowane wokół takich problemów jak kryzys, relacje z innymi, radzenie sobie ze stresem i trudnościami, przemoc w cyberprzestrzeni, rozwiązywanie konfliktów, kompetencje społeczne, podstawy samooceny, rozpoznawanie psychologicznych problemów dzieci i młodzieży. Ekspertki w obszarze zdrowia psychicznego, autorki licznych publikacji naukowych podzieliły się swoimi doświadczeniami dotyczącymi diagnozy i radzenia sobie z wybranymi problemami psycho-

logicznymi dzieci i młodzieży z trzech perspektyw: rodziców, nauczycieli i młodzieży. Każdy z trzech cykli zawiera 10 podcastów z przeznaczeniem, co warto podkreślić, dla trzech grup odbiorców: dla rodziców (10 podcastów), nauczycieli (10 podcastów) i dla młodzieży (10 podcastów). Po wstępnej analizie przyjęto, że podcasty mogą mieć szerszy odbiór i – w odróżnieniu od prelekcji czy webinarów – są do wielokrotnego wykorzystania i okazują się bardziej trwałe. Linki do podcastów krótkimi informacjami o poszczególnych podcastach są na stronie <http://spot.waw.pl>.

Od połowy czerwca 2024 r. do końca kwietnia 2025 r. w projekcie przeprowadzono warsztaty w 466 grupach dla łącznie 8382 uczestników. W konsultacjach indywidualnych wzięło udział łącznie z tymi osobami, które obecnie są trakcie konsultacji 1372 osób. W 2025 roku po wewnętrznych zmianach organizacyjnych w CWR RW projekt jest realizowany przez Specjalistyczną Poradnię Psychologiczną dla Dzieci i Młodzieży Praga-Południe przy ul. Dwernickiego 22 na Pradze. ●



# Honorowe łobuzy

Mirosław Warowicki

**P**ierwsze spotkania z „Dziadkiem”, „kazania”, dyżury, współpraca z wychowawcami, obowiązujące zasady, obozy letnie, imprezy sportowe i artystyczne – budziły najczęściej pozytywnej emocji w czasie spotkań z wychowankami ognisk Kazimierza Lisieckiego.

Niektórzy z moich rozmówców, trafiali do ognisk zaraz po wojnie, inni później – w latach 50. Rozmawiałem z Kazimierzem Wiśniewskim, Kazimierzem Zdanowiczem, Tadeuszem Kowalczykiem, Tadeuszem Knyziakiem, Bogusławem Osińskim i Bogusławem Homickim. Wprowadzenie do najnowszej historii funkcjonowania ognisk i Towarzystwa Przyjaciół Ulicy im. Kazimierza Lisieckiego „Dziadka” przedstawiła prezes Towarzystwa Joanna Judzińska.

## Droga do ogniska

Do ognisk po wojnie trafiały dzieci z ulic biednej, powojennej Warszawy, z ubogich, często niepełnych, rozbitych rodzin, także patologicznych. W ognisku nowo przybyli dostawali pełny posiłek, opiekę, rodzinną atmosferę, część z nich też łóżko, czystą bieliznę w hoteliku. Dla wielu z moich rozmówców ognisko było ich domem, często pierwszym, a nie drugim.

Tadeusz Kowalczyk, „Kowal”, jeden z moich rozmówców, opowiedział, jak po Powstaniu Warszawskim najpierw trafił (jako dwulatek) pieszo z matką z Warszawy do Pruszkowa, skąd zostali przewiezieni do niemieckiego obozu w Hameln. Jego ojciec podobnym transportem został wywieziony jako żołnierz AK w inne miejsce, z ojcem już nie miał kontaktu. Po wojnie wrócili z matką i młodszym bratem do Warszawy. Pozostała część rodziny zginęła w czasie wojny.

– W 1946 roku, jesienią wróciliśmy do Warszawy, wróciliśmy do niczego. Nasz dom na Nowolipki 77 w czasie wojny został zburzony. Mama próbowała coś zorganizować, jakieś

miejsce dla nas. Po jakimś czasie dostała pracę w handlu, na Szwedzkiej i tam też mieliśmy osiem metrów w podzielonym mieszkaniu. Ja spałem pod stołem. Niedaleko miejsca, gdzie mieszkaliśmy, był ogródek jordanowski, gdzie poznałem Bogdana Osińskiego, w ognisku miał pseudonim „Bodzio”. Pewnego razu poszliśmy do ogniska na Środkową (ognisko na Pradze, dzisiaj funkcjonuje w ramach ognisk CWR RW), a tam było pięknie, czysto, można było zjeść gorący obiad i kolację. To był dla nas inny świat. Do dzisiaj pamiętam, jak opiekująca się dziećmi Maria Pilecka (wdowa po rtm. Witoldzie Pileckim), nasza „Ciocia” pięknie czytała książkę, w tytule było o sercu i ciszy. Dziewięć lat miałem, jak trafiłem do ogniska. Taki byłem dorosły, bo my byliśmy wszyscy bardzo dorośli.

– W 1949 roku przenieśliśmy się z mamą i dwoma siostrami z Białegostoku do Warszawy, po tym jak ojciec trafił bez wyroku na pięć lat do więzienia w Warszawie – opowiadał Kazimierz Zdanowicz „Jajko”. – Pretekstem skazania ojca był brak nadzoru i rzekomy współudział w kradzieży w białostockim zakładzie utylizacji poubojnej, w którym ojciec miał kierownicze stanowisko. Pewnego razu w nocy doszło do kradzieży, wywieziono zmagazynowane w beczkach cienkie jelita zwierzęce, przeznaczone do produkcji kielbas. Całą winę ten sam prokurator – który w czasie wojny przyczynił się do wywiezienia rodziny ojca na Syberię – przypisał ojcu. Mama chciała być bliżej ojca, w Warszawie mieszkaliśmy na Siennej. W jednym 30-metrowym pokoju z używalnością kuchni na korytarzu mieszkało siedem osób. Mnie praktycznie wychowywała ulica. Jak ojciec wrócił z więzienia w 1955 roku, był strzępkiem nerwów, nie umiał sobie poradzić z wieloma sprawami, nie umiał sobie poradzić szczególnie ze mną, byłem nie do upilnowania. Metoda pasa, którą najczęściej stosował, była mało skuteczna. Dla mnie autorytetami byli starsi koledzy, którzy rządili na ulicy. Dzięki przyjaznym kontaktom mojej starszej siostry z Andrzejem Pileckim (synem rtm. Pileckiego) ojciec postanowił umieścić mnie w ognisku. Byłem w szóstej klasie, kiedy trafiłem do ogniska w Świdrze, potem zostałem przeniesiony do ogniska na Muranowie.

Pozostali moi rozmówcy podobnie opisywali swoją drogę do ogniska, podkreślali kontrast w przechodzeniu z biedy do innego świata, który był im dany w ognisku. Każdy z nich miał za sobą trudną historię wojenną i powojenną. Z nie wprost wyrażoną wdzięcznością do losu, że mogli dorastać w ognisku, opowiadali swoje historie. Tadeusz Knyziak: – Byłem częścią społeczności podwórkowej i ulicznej, wszyscy w okolicy właśnie do tego ogniska tak trafiliśmy, z ulicy. Klepaliśmy wszyscy biedę. Tylko jako dzieciak nie odczu-

wałem tego, że żyję w biedzie. Absolutnie, to był mój świat, moja brama, moje podwórko, mój Park Praski i tak dalej. Mieszkaliśmy na Stalowej. Moja mama była dozorczynią na Stalowej 7, mieszkaliśmy w takiej dziupli 11 metrów. Dozorczynią na Stalowej 9 była mama Janka Reka, kolegi z ławki szkolnej. Janek Rek jest biznesmenem w Kanadzie, wspiera finansowo nasze Towarzystwo. Mama Janka przekazała mojej mamie informację o ognisku, że tam dzieci wszystko mają: pomoc, opiekę, posiłki, boisko, piłkę, gitarę, książki i że Janek jest szczęśliwy, że tam chodzi.

W czasie pierwszego dnia, kiedy Tadeusz Knyziak poszedł z mamą do ogniska, trafił na Marię Pilecką, jedną z kluczowych osób zatrudnionych w ognisku, pełniącą rolę współorganizatorki życia ogniskowego i troskliwej opiekunki. Mama Tadeusza Knyziaka została od razu zatrudniona w ognisku, otrzymała pracę w kuchni. To nie był odosobniony przypa-



Imieniny „Dziadka” Lisieckiego w ognisku w Świdrze

dek. Na porządku dziennym była pomoc ze strony rodziców w różnego rodzaju pracach w ognisku.

Poza trudnymi warunkami materialnymi i rodzinnymi istotną rolę odgrywały subkultury uliczne, w których toczyło się życie ogniskowców. Nie były im obce, jak wynikało z wypowiedzi, obyczaje, zachowania i nawyki rozpowszechnione w ulicznych gangach. Tadeusz Knyziak: – Bo to życie podwórkowe było cały czas. Było życie ogniskowe i podwórkowe. To było dwutorowe życie. Były też godziny wieczorne po ognisku, życie towarzyskie. Ale to była jedna wielka społeczność. Wszyscy byliśmy w tych samych kręgach. To się toczyło dwutorowo.

Kazimierz Zdanowicz rozwinął wątek gangów i ulicy: – Mnie chowała ulica. Wtedy działały gangi. Każda ulica miała gang. Ja byłem w gangu na Siennej, a obok gang z ulicy Pańskiej, Śliskiej, z Placu Grzybowskiego. Do dzisiejszego dnia mam ślad po ceglówkach, bo myśmy byli tacy mądrzy,

że się obrzucaliśmy ceglówkami.

Zdobywali pieniądze w różny sposób, sprzedawali makulaturę, butelki, co się dało, na złom. Jak mieli pieniądze, to grali na pieniądze we wszystkie możliwe gry, w karty, w ścianki, w gazę i inne. Oczywiście, jak mówił Zdanowicz, palili papierosy, które zdobywali w bardzo sprytny sposób od wychodzących z pracy robotników radzieckich, którzy budowali Pałac Kultury. Jeździli tramwajami na tak zwanym cycu (metalowe połączenie między wagonami). Po kilku stało lub siedziało na cycu i jeździli, np. na Bielany. „Jak nas złapali, niestety, były konsekwencje”.

Bogusław Osiński w nawiązaniu do jazdy tramwajami: – No a szczytem popisania się przed kolegami było wyskakiwanie z tramwaju w biegu, jak tramwaj na 11 Listopada rozwijał dużą prędkość. Jak to się mówiło, na dziewiątce, bo on miał taką wajchę i od jedynki do dziewiątki i na tej dziewiątce najszybciej jechał. Wtedy najodważniejsi na tej dziewiątce, na 11 listopada, jak nie były zamknięte drzwi w tramwaju, wyskakowali. Ten, co wyskoczył, to był kozak w naszym uznaniu.

## ***Pierwsze spotkanie z „Dziadkiem”***

Spotkanie z charyzmatycznym, ciepłym, dowcipnym, ale stanowczym twórcą ognisk było kluczowym momentem dla wszystkich nowo przybyłych do ogniska. Lisiecki wiedział, że do ogniska nie trafiają same aniołki, gotowe przyjąć jak biała niezapisana karta od razu wszystkie zasady, które wielokrotnie powtarzał na „kazaniach”. Do tego potrzebny był czas i dobrowolna zgoda podopiecznych na udział we wspólnych aktywnościach, zadaniach, na dzielenie obowiązków na dyżurach, na przyjęcie zasad innych od tych, które znali z ulicy. To mieli poznać, uznać za własne – im szybciej, tym lepiej – po przyjęciu do ogniska.

Kazimierz Zdanowicz tak opowiada o pierwszym spotkaniu z „Dziadkiem”: – „Dziadek” siedział za dużym biurkiem, w przestronnym dużym pokoju, patrzył w specyficzny sposób jakby z dołu, jakby spode łba. Zapytał, jak mi się podoba w ognisku, bo wiedział, że wcześniej mogłem zobaczyć całe ognisko, wtedy kiedy on rozmawiał z moim ojcem. Odpowiedziałem, że podoba mi się ognisko i słyszałem poza tym, że jest

obóz letni, to chciałbym pojechać na obóz. „Dziadek” spytał, jak tam w szkole, czy mam jakąś tróję. To było trudne pytanie. Odpowiedziałem, że tak, z zachowania. Na to „Dziadek” powiedział, że mam wziąć od niego dwa złote i przynieść mu parówki z pobliskiego składu węgla. Stałem przed drzwia-



***Było życie ogniskowe i podwórkowe. To było dwutorowe życie.***

mi, chciałem wyjść, byłem spocony z napięcia, nie tak wyobrażałem sobie pierwszą rozmowę z „Dziadkiem”. Odpowiedziałem, że nie można kupić parówek w składzie węgla. „Dziadek”: „Nieźle, dobrze kombinujesz, Felek. Zawrzyjmy umowę. Przyniesiesz mi laurkę z promocją do następnej klasy i wtedy pojedziesz na obóz. No i co? Umowa stoi?”. Wyciągnąłem rękę i to była pierwsza umowa, którą w życiu zawarłem z „Dziadkiem”.

Bogusław Osiński „Bodzio” zanim trafił na pierwsze spotkanie z „Dziadkiem”, przeszedł swoją pierwszą próbę już przy wejściu do budynku ogniska na Pradze. Była zima, mróz, dużo śniegu, starszy kolega z ogniska (dyżurny) po otwarciu drzwi wejściowych wskazał mu, że trzeba zanim wejdzie dalej, oczyścić ze śniegu i zamrożniętych kawałków ziemi metalową kratę, po której przechodził każdy wchodzący do ogniska.

Do zestawu pytań „Dziadka” w czasie pierwszej rozmowy – poza pytaniami o zainteresowania – było wprowadzające kandydatów do ogniska w niemałe zakłopotanie pytanie: „Feluś, masz narzeczoną? Przedstaw mi swoją narzeczoną i przynieś jej zdjęcie”. Jak podkreślali moi rozmówcy, „Dziadek” miał niezwykłą umiejętność tworzenia dobrego, serdecznego kontaktu, budowania zaufania. Wnikliwe spojrzenie, uważne słuchanie, charakterystyczny głos, poczucie humoru neutralizowały wstępny niepokój, dystans kandydatów, o ile w ogóle miały miejsce na pierwszym spotkaniu.

## Honorowe łobuzy

Do najważniejszych zasad w ogniskach „Dziadka” należały: „Nie rób z gęby cholewy”, „Nic za darmo”, „Oddaj to, coś wziął”, „Wstyd za zło”, „Jeden za wszystkich, wszyscy za jednego”, „Honor gromady”, „Portki stracisz, to je odkupisz, ale



Obóz letni w Świdrze

”  
*Z honorowych  
łobuzów prawie  
zawsze wyrastają  
dobrzy ludzie.*

honoru straconego nie odkupisz za żadne pieniądze”.

Bogusław Homicki „Chomik” honorowy prezes Towarzystwa, do dzisiaj ma przyklejone te zasady na widocznym miejscu w domu, na boku szafy stojącej obok biurka. Nie było łatwo np. 12-latkowi z biednej rodziny przyjąć po przyjeździe do ogniska zasadę, jak mówił Homicki, „nic za darmo”. Zgodnie z nią wychowankowie przekazywali symboliczne kwoty za posiłki i za pobyt w hoteliku, tygodniowo 5–7 złotych. Jak ktoś nie miał, musiał odpracować. Nauka i praca były najważniejsze. Z biegiem czasu, po tygodniach, miesiącach zasady pobytu w ognisku stawały się „nasze” – dodawali moi rozmówcy.

Jak w większości systemów wychowawczych w ogniskach były nagrody i kary. Nagrody, uznanie głównego opiekuna i wychowawców nie zawsze były rezultatem otrzymania najwyższych ocen w szkole. Jak wyjaśniali wychowawcy, a Lisiecki podnosił tę kwestię na wspólnych spotkaniach, oceny szkolne były ważne, ale w połączeniu z nakładem pracy włożonym w ich uzyskanie. Ten, któremu nauka przychodziła trudno i musiał się napracować, żeby uzyskać oceny dostateczne, był szczególnie wyróżniany i nagradzany.

Do najbardziej dotkliwych kar należały „urlop” i „paka”. Urlop polegał na odesłaniu do domu na tydzień, dwa lub dłużej i nieuczestniczeniu w zajęciach w ognisku. Paka to zakaz udziału w grach, zabawach i ulubionych zajęciach przez określony czas. Kazimierz Zdanowicz przytoczył historię, kiedy w Świdrze grali z kolegami przed obiadem w czasie deszczu w krykieta. Za grę w krykieta w czasie deszczu, co naraziło na zniszczenie kije, skórzaną piłkę i bile, decyzją Dziadka otrzymali: „Kazio dwa tygodnie urlopu, Witek dwa tygodnie urlopu, Gruby miesiąc paki”. Chodziło przede wszystkim o brak poszanowania młodych ludzi tego, co wspólne, co ma służyć wszystkim. „Twoje, gdyby to było, to możesz sobie zrobić, co chcesz, ale to jest wspólna rzecz, o którą musisz dbać” – usłyszeli od „Dziadka”.

Mniej dotkliwą karą było jakieś dodatkowe zadanie, dodatkowa praca. Na przykład śmiałkowie, którzy zakradli się w nocy na obozie w Świdrze do sąsiadującego za płotem obozu damskiego, mieli po odkryciu wykroczenia następnego dnia do wyboru albo „urlop”, albo wykopanie ziemianki, która miała spełniać funkcję magazynu spożywczego. Wtedy lodówki nie były jeszcze w powszechnym użyciu. Bez zastanowienia sprawcy wykroczenia wybrali wykopanie ziemianki.

O jednym z sukcesów pedagogicznych „Dziadka” dotyczącym zasad w ognisku opowiedział Kazimierz Wiśniewski „Wiśnia”. To było niedługo po wojnie, w 1945 roku. „Dziadek” zastanawiał się, co ma zrobić ze znaczną sumą pieni-

dzy, którą przywiózł do ogniska w Świdrze, w którym przebywali wtedy ci, co przeżyli wojnę i Powstanie Warszawskie. Miał obawy, że ktoś może w nocy przywłaszczyć sobie sumę przeznaczoną na utrzymanie ogniska i jego bieżące potrzeby. Zaryzykował, zostawił wieczorem całą sumę na stole i powiedział wszystkim: „Pilnujcie, bo to są wasze pieniądze” i poszedł spać. Żadna złotówka nie zginęła. „Nie musiał chować przed nimi, bo to były ich pieniądze, nie »Dziadka«” – dodał Wiśniewski.

Inny przykład przytoczony przez Kazimierza Wiśniewskiego – pewnego razu, po wielu nieudanych próbach oddziaływań pedagogicznych wychowawcy zgłosili



*Spotkanie świąteczne w ognisku na Pradze*

„Dziadkowi”, że nie mogą sobie poradzić z przekleństwami rozpowszechnionymi wśród podopiecznych. Dziadek myślał ze dwa dni, rzecz się działa w Świdrze, i zarządził wyjazd i apel o północy przy wysypisku odpadów zwierzęcych, kości z pobliskiej rzeźni pod Otwockiem. „Dziadek” podjął na nocnym apelu temat przekleństw, ale zamiast mówić, że nie wolno, nie wypada przeklinać, „kłął, słał wiązanki przez kilka minut i powiedział, że on też tak potrafi jak oni, »a ta mowa od tego smrodu się niczym nie różni«”. Po tym apelu skończyły się przekleństwa wśród podopiecznych.

Wprowadzanie zasad ogniskowych czy ich egzekwowanie, mimo trafiających i do serca, i do rozumu „kazań” Kazimierza Lisieckiego, wymagało na ogół czasu i zmian zachowania. Z pomocą przychodzili wychowawcy, ale też wychowankowie, którzy już przyswoili obowiązujące zasady. Na przykład zasadę „jeden za wszystkich wszyscy za jednego” przyszło poznać nowicjuszowi, który dołączył do obozu w Sopotni. Dopiero jak zobaczył na apelu wieczornym, że inny kolega bierze na siebie winę za drobne wykroczenie, którego był sprawcą (wypicie soku cytrynowego przeznaczonego na wyprawę w góry następnego dnia), wystąpił i przyznał się. „Dziadek” powtarzał wielokrotnie wychowankom: „można być łobuzem, ale trzeba być honorowym łobuzem”.

Marian Brandys w opowiadaniu *Honorowy łobuz* przytoczył powiedzenie „Dziadka”: „Z honorowych łobuzów prawie zawsze wyrastają dobrzy ludzie”.

Przyjęte zasady ogniskowe zostały w wychowankach na całe życie, moi rozmówcy chętnie o nich opowiadali, jak dalece do dzisiaj są dla nich aktualne. Anegdotycznym przykładem trwałości ustaleń ogniskowych może być taka oto wymiana zdań na Starej w 2018 roku przy okazji corocznego spotkania wychowanków ognisk. Dyrektor CWR RW Jarosław Adamczuk zwrócił uwagę jednemu z uczestników spotkania, że tutaj nie można palić, na co ów uczestnik odpowiedział, że ma pozwolenie od „Dziadka” Lisieckiego na palenie w tym miejscu. Moc zasad i ustaleń ogniskowych przetrwała lata (Kazimierz Lisiecki zmarł w 1976 roku).

## ***Wychowankowie – wychowawcami***

Nie byłem jakimś asem nauki, opowiadał Bogusław Osiński, ale nie zimowałem w żadnej klasie, natomiast byłem bardzo pracowity. Wujenka Karczowa, pochodziła ze Śląska i ona we mnie to wpoila. – Słuchaj, Boguś, synek...”, ona mnie zrobiła synkiem ogniskowym, bo na Śląsku podobno tak się też na takich chłopaków mówi. – „Synek, mówi, masz pięć dwój na okres, popraw się”. Ale na apelu wieczornym zrobiła ze mnie przykład, co mnie trochę zdeprymowało: „Bierzcie przykład z Bogusia Osińskiego, to jest mój synek ogniskowy, pięć dwój na okres, ale jest świetlica sprzątnięta (przez niego) na złoty medal”.

W ogniskach starsi wychowankowie pomagali młodszym. Opowiada Tadeusz Kowalczyk:

– W mojej szkole 127 potrafilśmy z kolegami wyjść przez okno w czasie lekcji na boisko szkolne, nie tylko jak mieliśmy lekcje na parterze. Tak robiliśmy też, jak lekcje były na pierwszym piętrze. To się przekładało na wyniki. W piątej klasie miałem poprawkę z polskiego. Jak pojechałem warunkowo z ogniska na obóz do Świdra, to miałem przydzielonego opiekuna, starszego kolegę, Kazia Dąbrowskiego, „Relo”, on mi pomagał wkuwać polski. Pamiętam: inni pojechali na wycieczkę do Fronołowa, jak mówili, jedli tam ogórki z miodem, a ja zakuwałem z Kaziem polski. Zdałem polski, a potem ta pomoc Kazia miała długofalowe efekty.

Tadeusz Kowalczyk, kiedy pracował w Zakładach Waryńskiego, założył gazetę zakładową, był też w kolegium redakcyjnym największego związku metalowca. Poza tym pisał różne referaty, a w wojsku kolegom listy do narzeczonych.

Dużo zawdzięczał też pomocy starszemu koledze z ogniska Kazimierz Wiśniewski: – Jak chodziłem do zawo-

dówki, wtedy byłem w ognisku „Starówka”, to na Podwalu zacząłem chodzić na kurs motocyklowy, bo te parę groszy w zawodówce zarabiałem i chciałem motor kupić. I kupiłem Ziündappa DS 350 z 1939 roku, czterosuw. Ale było tak, że jak ja byłem na kursie, to w szkole była matematyka. Jak ja byłem w szkole, to nie było matematyki, bo była cztery razy w tygodniu. To była zawodówka wieczorowa. Robert Soszyński, który na MEL-u (Wydział Mechaniczny Energetyki i Lotnictwa Politechniki Warszawskiej) już wtedy studiował, pomógł mi w matematyce i nauczył mnie posługiwać się suwakiem logarytmicznym. I to, co chłopaki wczoraj przerabiali w szkole, to ja dzisiaj z Robertem przerabiałem. Z pomocą Roberta całą matematykę przerobiłem. I jak poszedłem na ostatnią lekcję w okresie, to nauczyciel powiedział, że nie będzie mnie dalej klasyfikował, bo widzimy się pierwszy i ostatni raz.

Nauczyciel zrobił klasówkę. Kazimierz Wiśniewski miał ze sobą suwak logarytmiczny, mógł z niego skorzystać. – Zadania na klasówce policzyłem na suwaku w 15 minut. Wszyscy inni jeszcze pisali. Nauczyciel sprawdził klasówkę i powiedział: „piątka”. Nie wierzył, zaprosił mnie to tablicy, dał dodatkowe zadania, też wszystko rozwiązałem. Na okres postawił mi trójkę, tłumacząc, że za niechodzenie na jego lekcje nie może postawić piątki. – „W porządku” – powiedziałem.

Pomoc młodszemu w odrabianiu lekcji była przyjętym standardem w ogniskach Kazimierza Lisieckiego. Wychowawcy i starsi koledzy pomagali młodszemu, jeśli były zgłaszane takie potrzeby. „Tak jak w rodzinie. Rodzice chcą gdzieś wyjść, a dzieciak, który jest już nastolatkiem, pilnuje tego młodszego” – dodał Kazimierz Wiśniewski.

„Protekcja”. Znaczenie protekcji wyjaśniał Kazimierz Zdanowicz. – Jak któremuś już wystawały nogi z łóżka, bo wydoroślał i opuszczał ognisko, to na swoje miejsce przeprowadzał najbiedniejszego chłopaka z ulicy, żeby trafił do ogniska, bo jemu ognisko mogło zmienić życie. To było w ra-

mach zasady „oddaj to, coś wziął”.

Kazimierz Lisiecki przywiązywał dużą wagę do relacji w gronie podopiecznych, w tym do wzajemnej pomocy, zwłaszcza udzielanej młodszemu kolegom przez starszych. Wielu wychowanków ukończyło studia, podjęło pracę, założyło rodziny, w naturalny sposób znalazło dla siebie miejsce w społeczeństwie. Ogniska uratowały ich z szeroko rozumianej biedy i potencjalnego wykluczenia zawodowego i społecznego, kompensowały te obszary, które zawodziły w domach rodzinnych. Na cyklicznie organizowanych spotkaniach Kazimierz Lisiecki z dumą wskazywał tych, którym powiodło się zawodowo w Polsce i za granicą. Zapraszał ich na wspólne spotkania, by młodemu wskazywać pozytywne wzory osobowe do naśladowania.

## ***Zabawa, sport i sztuka***

W ogniskach Kazimierza Lisieckiego dużo było gier, zabaw, zawodów sportowych, śpiewu, teatru i innych form ekspresji artystycznej (podobnie na letnich obozach sportowych). Program dnia i w ognisku, i na obozie był gęsto wypełniony od rana do wieczora. Tadeusz Homicki podkreślił, że śpiewanie było codziennym rytuałem w ognisku i na obozie.

– Przed każdym obiadem czy po obiedzie, po kolacji dwie trzy piosenki śpiewaliśmy. I to się na tyle utrwaliło, że do dzisiaj śpiewamy. Jak się śpiewało od dzieciństwa, to tak zostało. Dzisiaj naukowcy mogą do tego dodać, że śpiewanie piosenek to jest arteterapia, czyli wzmacnianie płuc, oddechu, wymowy, prawda? Czyli, że to jest wręcz prozdrowotne. My śpiewaliśmy dla samego śpiewania, nie zastanawialiśmy się nad tymi innymi rzeczami.

Tadeusz Knyziak: – Powstał zespół muzyczny, nasz, ogniskowy, na różne okazje. Tam mój brat wspaniale grał, potem grał jako gitarzysta w dobrym zespole. W domu nie mieliśmy radia, pamiętam, że pierwsze fascynacje Beatlesami przechodziłem w ognisku, bo było radio. W ognisku mogłem włączyć Rozgłośnię Harcerską.

Wśród wychowanków nie brakowało talentów. Bogusław Osiński opiekował się w ognisku m.in. Henrykiem Serafinowiczem, występującym później pod pseudonimem Alber w duecie gitar klasycznych Alber–Strobel, współtwórcą festiwalowej piosenki, laureatki *Zaprosicie mnie do stołu*, wykonanej w Opolu przez Elżbietę Wojnowską.

Bogusław Osiński w czasie naszego spotkania zaśpiewał bez przygotowania z pamięci i w całości ulubioną piosenkę Kazimierza Lisieckiego ze słowami: „Wśród ryków burzy, wśród groźnych fal” (prawdopodobnie chodzi o Pieśń niewolnika Adama Asnyka – przyp. red.). Zespołowe wykonania przez seniorów ogniskowych pieśni są powtarzane do dzisiaj na corocznym święcie 4 marca na ulicy Starej.



*Spotkanie z „Dziadkiem” Lisieckim w ognisku na Pradze*

Tadeusz Kowalczyk wspominał: – Mieliśmy zespół teatralny, to był teatr kukielkowy. Sami robiliśmy kukielki. Moja mama szyla kostiumy. Graliśmy *Zemstę* Fredry, ja grałem Cześnika. Zespół teatralny jeździł na występy gościnne do innych ognisk. Kontynuowano w ten sposób działalność teatru kukielkowego założonego w ognisku na Pradze w 1939 roku.

Ważną rolę odgrywał w ogniskach również sport. Boiska na ogół były zajęte przez grających w piłkę siatkową lub nożną, zimą był hokej na lodzie lub jazda na łyżwach. W siedzibie ognisk królował tenis stołowy, szachy, warcaby i inne



Na lodowisku w ognisku na Pradze

gry. Tadeusz Knyziak: – W szachy grałem bardzo często [...]. Mieliśmy też stół do ping-ponga, a było nas trzydziestu. To była tradycja, że graliśmy w tak zwaną ruletkę: wszyscy stawali z raketkami swoimi, każdy miał własną. Ja miałem taką z dykty wyciętą. I rundka wokół stołu. Kto skusił, odpadał. I potem zostawało dwóch najlepszych, którzy rozgrywali mecz. To była tradycja. Graliśmy też w gwiazdę i inne gry.

Kazimierz Zdanowicz: – W mojej klasie w ogólniaku miałem dwóch, mistrza i wicemistrza w ping-pongu w Warszawie. Powiedziałem im: chłopaki przyjeździe do Świdra, pokażecie nam, jak się gra. Przyjechali, dziesięć meczów zagrali z nami, wszystkie przegrali.

Zawody sportowe były organizowane z udziałem kilku ognisk, a także rozgrywano mecze pomiędzy ogniskiem a wybraną szkołą (np. technikum samochodowym). Były też duże spartakiady, w których uczestniczyły wszystkie ogniska. Zdrowa rywalizacja sportowa pozytywnie stymulowała do poprawy własnych umiejętności i uczyła szacunku dla dokonań innych kolegów. Osiągnięcia innych inspirowały do większego wysiłku, były potwierdzeniem, że warto się starać.

Uwieńczeniem starań wychowanków w ciągu roku szkolnego był wyjazd na obóz letni, gdzie bogaty program obfito-

wał w zajęcia sportowe i artystyczne. Na obozie w Świdrze było około dziesięciu grup, razem co najmniej trzysta osób. Tadeusz Knyziak opowiadał: – Każda grupa organizowała sobie miejsce [...]. Namioty, wyposażenie, teren trzeba było zagospodarować, oczyścić wokół namiotów, zrobić sobie jakieś totemy, ozdoby, nadać jakiś charakter swojej grupie, nadać nazwę swojej grupie.

Rywalizacja na obozie zaczynała się od przygotowania do konkursu na najlepsze dekoracje grupowe. Każda grupa po nadaniu sobie trafnej i dowcipnej nazwy starała się wyróżnić zaprojektowaną scenografią wokół swojego namiotu, przy użyciu dostępnych materiałów w postaci szyszek, kawałków drewna, tłuczonej cegły, talerzy, korzeni traw itd. Pierwszą nagrodą było wyróżnienie przez komisję obozową, ale również udział w wycieczce dla najlepszych.

Tadeusz Knyziak: – Codziennie rano gwizdek i pobudka. To wtedy pół minuty i byliśmy wszyscy już gotowi, staliśmy przed namiotami i gimnastyka, i gimnastyka. Jak ja trafiłem do wojska i była pobudka, zagwizdali, ja stanąłem na korytarzu, patrząc, nikogo nie ma. A chłopaki wstawali powoli, spokojnie, ja miałem nawyki z obozu, że my biegiem, szybciutko, z energią.

Wspólne aktywności uczestników obozów pochodzących z różnych ognisk, udział w zawodach, konkursach, w spotkaniach tematycznych (ogniska poświęcone m.in. Powstaniu Warszawskiemu) sprzyjały integracji, uczeniu się współpracy, ułatwiały nawiązywanie nowych kontaktów i przyjaźni. Tysiące młodych ludzi (Bogusław Homicki pisze w pracy *Ogniskowcy „Dziadka”* Lisieckiego o 20 tysiącach), którzy przewinęli się przez ogniska – to najważniejsza spuścizna działalności Kazimierza Lisieckiego.

Ogniska, w których przebywali moi rozmówcy, obecnie należą w większości do Zespołu Ognisk Wychowawczych pod patronatem Kazimierza Lisieckiego „Dziadka”, prowadzonych przez Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”. Obecnie działa w ramach CWR RW 11 ognisk, łącznie z najstarszym otwartym w 1933 roku, wyremontowanym ogniskiem przy ulicy Środkowej 9 na Pradze. W ognisku na Pradze, podobnie jak w pozostałych dziesięciu, organizowane są zajęcia plastyczne, muzyczne, teatralne, komputerowe, a także zajęcia socjoterapeutyczne i psychoedukacyjne. ●

Zdjęcia pochodzą z archiwum stowarzyszenia „Przywrócić Dzieciństwo” Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Ulicy im. Kazimierza Lisieckiego „Dziadka”.

”  
*Portki stracisz, to je  
odkupisz, ale honoru  
straconego nie  
odkupisz za żadne  
pieniądze.*

# Otwarty Przegląd Artystyczny. Warto było...

*Alicja Soltyka-Kamińska, koordynatorka  
w Ognisku Bielany*

„Kiedy byłam na scenie, czułam się, jakbym miała najważniejszą rolę!”, **Zuzia, lat 8.**

„Podobała mi się ta dziewczyna, która się pomyliła i upadła, ale szybko wstała i dalej tańczyła. Była dzielna”, **Nina, lat 8,5.**

„Czułem się dumny, jak nasi artyści byli na scenie!  
Na przyszły rok mam pomysł na piosenkę, to będzie rap  
w moim języku!”, **Światosław, lat 13.**

2 kwietnia 2025 r. w Terminalu Kultury Gocław odbył się Otwarty Przegląd Artystyczny dla dzieci i młodzieży w kategorii tanecznej, wokalne i plastycznej, którego organizatorem było Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”. W przeglądzie udział wzięło 118 uczestników z Ognisk Wychowawczych CWR RW, podopieczni Ogniska TPD Bielany i Klubu Młodzieżowego „Latarka” oraz ponad 250 osób na widowni.

Gdybym miała jednym słowem opisać klimat tego wydarzenia, określiłabym ten klimat jako magiczny. To, co się działo na scenie wszystkich zauroczyło. Ponad dwie godziny minęło jakby to było zaledwie pięć minut,



*Andrzej Frajndt, Jarosław Adamczuk, Jacek Wiśnicki*



*Wykonawcy, twórcy*

jakby to był niezwykle ciekawy film przygodowy. Kiedy wybrzmiały ostatnie wokale większość z nas westchnęła z niedowierzaniem – to już koniec?

Zastanawiałam się, co miało wpływ na taką atmosferę przeglądu? O czym warto pamiętać, aby w przyszłości stworzyć równie życzliwy klimat. Informację o tym, że jest termin w Terminalu Kultury na Gocławiu potraktowałam jako niezwykle szansę z dwóch powodów: wielkości sali, która swobodnie mieści dużą widownię – ta zaś jeśli jest wspierająca, to występującym jest potrzebna jak powietrze oraz z powodu bardzo dobrych warunków technicznych w zakresie nagłośnienia, oświetlenia, profesjonalnej obsługi. Akustycy oraz sprzęt nie zawiedli – a to jest niezwykle ważne, gdyż najlepiej przygotowany występ może nie w pełni się udać w przypadku słabego nagłośnienia.

Decyzja o próbie, była słuszna – bez próby byśmy polegli. Przyznam, że próba była stresująca – nie wszystko na niej przebiegało tak jak powinno, ale po to jest próba, żeby wyłapać to, na co zwrócić uwagę, a także pozwolić uczestnikom oswoić się ze sceną. Przyznam, że momentami byłam przerażona, szczególnie po próbie teatralnej, ale równocześnie było we mnie głębokie przekonanie, że w godzinie „0” wszystko pójdzie dobrze – choć ze względu na czas nie zdołaliśmy przeciwstawić wszystkich występów w całości. Ponadto próba dała występującym szansę na szybkie przećwiczenie logistyki wejścia i zejścia ze sceny. Był moment, w którym wydawało się, że nikt tej logistyki nie zrozumiał, ale byłam spokojna, gdyż na widowni wśród występujących były przewidziane osoby, które miały sygnalizować wycho-



cy razem na scenie

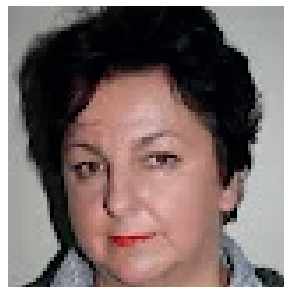
wawcom, kiedy należy przygotowywać uczestników do wejścia na scenę.

Ustawiliśmy też rząd krzeseł przy ścianie z boku sali, żeby kolejni występujący mogli dyskretnie na nich zaczekać na swój występ. W czasie przeglądu wyszło to idealnie – zadziałało jak młyńskie koło – w czasie, gdy jedni schodzili ze sceny, to następni sprawnie, bez zbędnego zamieszania na nią wchodzili, a kolejni zajmowali miejsca właśnie na tych bocznych krzesełkach. Była też szybka 1-minutowa lekcja: jak podawać mikrofony, gdyż tuż przed próbą okazało się, że nie tylko liczba mikrofonów jest ważna, ale że są ponumerowane i trzeba je wydawać w kolejności zgodnej z numerami, żeby akustycy wiedzieli, które były podane i które mają regulować. Wychowawcy odpowiadający na zapleczu sceny za to niecodzienne zadanie świetnie sobie poradzili. Od początku było wiadomo, że nie będzie to pełna próba, istotne było to, żeby zachować półgodzinną przerwę między próbą a występem – żeby wszyscy mieli chwilę na oddech. Jak się potem okazało, było to niezwykle ważne dla uczestników.

Duże znaczenie miało to, że był to przegląd, a nie konkurs, nie było rywalizacji, nikt nie walczył o miejsce na podium, a równocześnie widzieliśmy, że uczestnicy dali z siebie wszystko, żeby wypaść jak najlepiej: dla siebie, dla swoich kolegów, koleżanek, rodziców oraz swoich wychowawców, którzy im pomagali w przygotowaniach. To było wspaniałe! Publiczność ich w tym niezwykle dopingowała, była zaangażowana i życzliwa. Bardzo istotne było też umieszczenie występujących na widowni. Ważne było, żeby byli blisko sceny, żeby się nawzajem doceniali i oklaskiwali – i to był strzał w dziesiątkę. Wspólnie wytworzyli niesamowitą atmosferę życzliwości i pomagania, wspierali się nawzajem, uspokajali,

dopingowali, pocieszali, chociaż w większości dotychczas się nie znali. To było cudowne, a dodatkowo obok nich byli ich wychowawcy, którzy dawali im poczucie bezpieczeństwa.

Olbrzymie znaczenie miała postawa prowadzącego Andrzeja Frajndta z grupy wokalnejszej „Partita”, który był profesjonalny w każdym calu, świetnie przygotowany. O każdym uczestniku powiedział ciepłe słowo, które wcześniej przesłali do scenariusza wychowawcy. Krótka, żeby nie zanudzać, ale bardzo energicznie i budująco, był przy tym uśmiechnięty, radosny, dodawał otuchy występującym, nadawał właściwe tempo. Znaczenie dla tempa miała też kolejność występów. Początkowo planowałam, że po kolei najpierw będą tańce, a potem wokale. Jestem niezwykle wdzięczna za sugestie Ewie, która na co dzień prowadzi zajęcia wokalne i podjęła się ułożenia kolejności występów czyli przygotowała tzw. rider. Po przesłuchaniu i sprawdzeniu wszystkich podkładów szybko przekonała mnie, aby ułożyć to naprzemiennie. Zadbaliśmy o to, by w wszystko co dotyczyło wspomnień o naszym założycielu Kazimierzu Lisieckim „Dziadku” czy okresu wojennego znalazło swoje miejsce na początku przeglądu,



Alicja Soltyka-Kamińska

czyli najpierw oddanie hołdu, trochę zadumy, a dopiero potem zabawa. W ostatniej chwili okazało się, że jedno z ognisk chce zrobić wystawę plastyczną. Było warto ze względu na jej formułę – zwróciła uwagę wszystkich. Oprawa jaką nadaliśmy wystawie sprawiła, że autorzy prac mogli poczuć się najważniejsi na świecie.

Zakończenie, kiedy wszyscy występujący wyszli na scenę i zaśpiewali wspólnie z widownią „Przydałoby się takie och i ach” miało moc, która uwolniła miliony endorfin – aż było to czuć w powietrzu. Wszyscy uczestnicy niezwykle ucieszyli się z dyplomów i upominków, ze wspólnego spotkania, z tego, że odnieśli sukces, który dodał im skrzydeł, że zostali dostrzeżeni i docenieni. Nie tylko oni, my dorobiliśmy również poculiśmy moc tego wydarzenia, którego powodzenie zawdzięczamy przede wszystkim współpracy w czasie przygotowań – wielopoziomowej, spokojnej, konsekwentnej, ale też elastycznej i otwartej na sugestie i oczekiwania. Wszystko było przemyślane, przewidziane, zamierzone. Oczywiście, były drobne wpadki – ale były „anegdotyczne” i głównie dodawały uroku tym sytuacjom. Wielki ukłon i szacunek dla Wszystkich, którzy się zaangażowali w przygotowanie OPA – a było nas wiele osób.

Z mojej perspektywy OPA to wydarzenie wielkie, twórcze, emocjonujące – nasze dzieci siedziały w pierwszym rzędzie i bardzo przeżywały wszystkie występy. Jesteśmy nowym ogniskiem, poznajemy siebie i swoje talenty, inspirujemy się. Po obejrzeniu występów grupa dziewczynek była zachwycona pokazami tanecznymi i zdecydowała, że koniecznie chcą przygotować występ taneczno-akrobatyczny na OPA w przyszłym roku. Nasze dzieci pokazały na scenie namalowane przez siebie obrazy i okazało się, że ich twórczość jest zupełnie inna od pozostałych ognisk. Wyjście na scenę było dla nich także wyzwaniem, ale mniejszym niż dla zespołów np. tańczących („my przecież mało zrobiliśmy na tej scenie, to za co dostaliśmy te brawa?!”). Wyjaśnialiśmy dzieciom, że nasze prace miały inny charakter niż występy taneczne, muzyczne i akrobatyczne i wymagały innego rodzaju pracy i przygotowań na długo przed pokazem na scenie. Dzieci pękały za to z dumy, widząc swoje prace przed wejściem na salę i obserwując, z jakim zainteresowaniem widzowie się im przyglądali. I także z tego powodu, że czuły, że ich pokaz jest zupełnie inny, to były nieco zestresowane.

Wystawę prac można jeszcze podziwiać u nas przed wejściem do ogniska – oglądają ją wszyscy, którzy przychodzą po dzieci, a one z dumą pokazują swoje dzieła – praca twórcza procentuje.

OPA to sama radość! Ale też pomysł, plan, praca i współpraca w zespole. To wspierała idea, szczególnie dla tych dzieci, które nie mają oporów przed byciem w centrum uwagi i sprawia im to radość, ale to też szansa dla tych mniej śmiałych, by spróbować wyjść ze strefy komfortu i przełamać wstyd – doskonałe ćwiczenie charakteru i pracy nad sobą.

### **Agnieszka Jastrzębska, Ognisko Markowska**

---

Informacja o organizowanym festiwalu zaskoczyła mnie. Moja grupa teatralna była w fazie przygotowawczej nowego spektaklu, mieliśmy już główną oś fabuły, ale aktorzy i aktorki dopiero tworzyli swoje postacie – nie było szans, żeby zdążyć przygotować całość w ciągu miesiąca. Szczęśliwie Kierowniczka przypominała o spektaklu z zeszłorocznych obchodów Tygodnia „Dziadka” Liseckiego. Początkowo byłam sceptycznie nastawiona, jednak po przemyśleniu, wprowadzeniu drobnych zmian oraz dopracowaniu rekwizytów i kostiumów – historia życia naszego Patrona nabrała nowej energii.



*Taniec solo*

Aktorki i aktorzy z entuzjazmem zareagowali na pomysł występowania przed innymi ogniskami, czego wyrazem były dziesiątki pytań, na które początkowo nie znałam odpowiedzi. Rozumiałam jednak ich potrzebę przewidywalności i poczucia bezpieczeństwa, dlatego zorga-

nizowałam dodatkową próbę w Terminalu Kultury Gocław, by dzieciaki miały szansę poznać kulisy i oswoić się ze sceną. Zależało mi, by wystąpienie przed tak dużą publicznością było dla nich doświadczeniem sukcesu. Stąd wiele prób, ogrom żmudnego powtarzania tych samych zdań, zapamiętywania, kto po kim mówi, kto komu przekazuje mikrofon. Masa drobnych elementów, które trzeba było zgrać w całość. Wyznaczony termin zbliżał się nieubłaganie, a przygotowania były źródłem nauki dyscypliny, współpracy i... ciszy. Naprawdę, najtrudniejsze było wypracowanie nierozmawiania za kulisami.

”  
*Oprawa jaką  
nadaliśmy wystawie  
sprawiła, że autorzy  
prac mogli poczuć  
się najważniejsi na  
świecie.*

Dzień wydarzenia był bardzo intensywny w przeżycia – dzieci odczuwały wybuchową mieszaninę obaw, niepewności, ekscytacji i dumy, a wychowawcy zapewniali emocjonalne wsparcie i wygłupiali się, by rozładować napięcie (choć przecież sami przeżywalismy bardzo podobnie!). Choć wszystko wydawało

się zapięte na ostatni guzik – w Terminalu wkradł się chaos i pośpiech. Dobrze, że była zaplanowana półgodzinna przerwa, wtedy mogliśmy odetchnąć, uspokoić się i wrócić do myśli, że przecież wszyscy wiedzą, co mają robić, a samo pojawienie się na scenie już jest sukcesem.

Nasze przedstawienie poszło gładko. Niestety, będąc za kulisami niczego nie widziałam. Było to bardzo ciekawe doświadczenie – włożyłam serce w przygotowania, jednak w kulminacyjnym momencie musiałam po prostu odpuścić i pozwolić aktorkom i aktorom robić swoje.

Otrzymałam mnóstwo miłych informacji zwrotnych. Szczególnie zapadły mi w pamięć słowa mamy jednej z aktorek, która powiedziała, że na końcowych brawach słyszała komentarze innych, „nie naszych” rodziców chwalejących spektakl. Dzieci czuły satysfakcję i dumę, więc mój cel został zrealizowany. Udział w OPA rozbudził też ich ambicję i już nie chcą występować na naszej ogniskowej dużej sali...

Jeszcze na koniec dodam, że to wydarzenie było świetną okazją do budowania relacji z rodzicami wychowanków.

Potrzebowałam współpracy z ich strony w dopilnowywaniu obecności dzieci na próbach, kompletowaniu kostiumów, zwalnianiu ze szkoły lub z zajęć dodatkowych. Bardzo się cieszyłam, że na koniec mogłam zaprosić rodziców na profesjonalnie zorganizowany występ, w czasie którego mogli podziwiać efekty naszej współpracy.

### **Roksana Szewczyk, Ognisko Bródno**

---

Organizacja Otwartego Przeglądu Artystycznego była dla nas ogromnym wyzwaniem, ale też źródłem dużej satysfakcji. Przeglądy artystyczne w ogniskach mają swoją wieloletnią historię, co dodatkowo wzmagало presję, by utrzymać odpowiedni poziom wydarzenia. Już na etapie planowania pojawiły się pytania: Jak sprawić, by wydarzenie nie wydawało się powieleniem wcześniejszych inicjatyw? Czy uda się stworzyć coś „świeżego”, co przyciągnie publiczność? Czy uczestnicy zechcą się zaangażować i z entuzjazmem zaprezentować swoje talenty? Wiedzieliśmy jedno: chcemy stworzyć przestrzeń pełną pasji, radości i artystycznej ekspresji!

Okazało się, że chętnych nie brakuje, a my mamy ręce pełne pracy. Czasu było niewiele, a lista zadań – imponująca. Mnogość rzeczy do przygotowania, troska o każdy szczegół, organizacja próby, ustalanie kolejności występów, logistyka, catering, nagłośnienie, koordynacja występów, obsługa szatni i tak dalej i tak dalej... Konieczne było zadbanie nie tylko o występujących, ale również o publiczność i gości. Wszystko musiało działać, jak w zegarku. Czy zdążymy? Czy wszystko zagra, jak powinno? To pytania, które towarzyszyły nam niemal do ostatniej chwili.

Mimo napiętego harmonogramu, efekty przeszły nasze oczekiwania. Uczestnicy stanęli na wysokości zadania – ich występy były starannie przygotowane, dopracowane i pełne emocji. Widać było, że włożono w nie dużo serca. Pojawiły się prezentacje taneczne, wokalne, teatralne i plastyczne – prawdziwa uczta dla ducha! Nie byłoby jednak tego wydarzenia bez zaangażowania wychowawców, którzy wspierali dzieci i młodzież nie tylko w przygotowaniach, ale także przez cały rok pracy w ogniskach. Wspólne pasje zaowocowały spektakularnymi efektami na scenie. Otwarty Przegląd Artystyczny stał się prawdziwą kopalnią talentów! Całość zwieńczyło wspólne wykonanie piosenki. Był to symboliczny moment, który zostanie w pamięci na długo.

Wspólne działania przyczyniły się także do integracji uczestników z ognisk, TPD oraz Klubu Młodzieżowego „Lartarka”. Podczas wydarzenia panowała atmosfera wzajemnego wsparcia, serdeczności i radości. Publiczność spisała się na medal – reagowała żywiołowo, wspólnie śpiewała i tańczyła. Co ważne, nie było jury, nie było rywalizacji... Każdy uczestnik był zwycięzcą, a nagrody trafiły do wszystkich.

Dało to uczestnikom swobodę i radość z samego udziału w wydarzeniu.

Ogromną rolę odegrał prowadzący – Andrzej Frajndt, którego wieloletnie doświadczenie na scenie, otwartość na młodych artystów, umiejętność reagowania na każdą sytuację oraz cudowna interakcja z publicznością stworzyły niezapomniany klimat. Kiedy wszystko dobiegło końca, odczuliśmy wielką radość i ulgę – udało się! Zmęczenie i stres mieszały się z uczuciem satysfakcji i zadowolenia. Wzajemna współpraca, skupienie na zadaniach i zaangażowanie na 100 proc. to nasz przepis na sukces. Nie ukrywamy, że nabraliśmy apetytu na kolejne edycje.

### **Katarzyna Knyt, Ognisko Bielany**

---

Całość tego ciekawego i doskonale przygotowanego widowiska poprowadził ze swadą i znajomością tematu, wykorzystując wieloletnie doświadczenie sceniczne, wokalista zespołu wokalnego



*Prezentacja prac plastycznych*

Partita – piosenkarz i dziennikarz – Andrzej Frajndt. Na długo pozostaną w pamięci wykonawców, jak i przede wszystkim publiczności, doskonale przygotowane poszczególne sekwencje programowe, uśmiechy na twarzach i gorące brawa,

którymi oklaskiwani byli młodzi artyści.

Po zakończeniu wydarzenia miło było nam, przygotowującym całość, od strony merytorycznej i technicznej, usłyszeć wielokrotnie zadawane nam pytanie „A kiedy spotykamy się na kolejnym OPA ponownie?”. Celem naszego Otwartego Przeglądu Artystycznego było rozwijanie kreatywności artystycznej, doświadczenia scenicznego na profesjonalnej scenie oraz poznanie nowych przyjaciół o podobnych zainteresowaniach i pasjach artystycznych. Ze swojej strony dziękuję wszystkim za współpracę i pomoc przy organizacji przeglądu. Dziękuję wszystkim tym, którzy przyczynili się do udanej realizacji tego przedsięwzięcia, organizowanego i przygotowanego przez Ognisko Bielany.

### **Ewa Błachnio, instruktor wokalny**

---

# Poza „betonowe schematy”

Karol Mazur, wychowawca  
w Ognisku Mokotów

**K**ażdy na swój sposób postrzega przyrodę. Nasze opinie i skojarzenia często kształtują się w dzieciństwie, dlatego doświadczanie przyrody w tym okresie może rzutować na wrażliwość estetyczną i ekologiczną dorosłego człowieka. Przez wrażliwość ekologiczną rozumiem tutaj otwartość człowieka na życie przyjazne środowisku naturalnemu, a co za tym idzie, chęć poszerzania wiedzy w tym zakresie. Wrażliwość ekologiczna, moim zdaniem, odgrywa znaczącą rolę w procesie wychowania młodego człowieka.



Na szlaku rowerowym

W Zespole Ognisk Wychowawczych zawsze było miejsce na przyrodę. Sam Kazimierz Lisiecki „Dziadek” był przecież harcerzem. W książce K. Dąbrowskiego *Ogniska Dziadka Lisieckiego* możemy znaleźć informację o tym, że w obowiązkach ogniskowców leży, między innymi, uprawa ogródka warzywnego, a obozy przypominały te organizowane przez ZHP, a więc w klimacie zainteresowania przyrodą i szacunku do niej: „Zwierzaki wszelkiej »maści i koloru« zawsze odgrywały w ogniskach ważną rolę. Były nie tylko poważnym wsparciem »żywnościowym«, lecz także, a może przede wszystkim, odgrywały rolę wychowawczą”.



Karol Mazur

## Przyroda jako „azyl” od dorosłych

Przyroda w Polsce, w Warszawie i jej okolicach odpowiednio zaprezentowana może dostarczyć przeżyć potrzebnych do umieszczenia jej w systemie wartości młodego człowieka. To kształtuje postawę ekologiczną, dostarcza

również doświadczeń korygujących. Na bazie takich doświadczeń budować można nie tylko ekologiczne postawy, ale również umiejętności: wyciszenia, rozładowania emocji, budowania więzi itd. Wśród ogniskowców ogólnie rozumiany kontakt z przyrodą jest ważny dla 66,7% respondentów, dla 16,7% z nich nie jest to ważne, a 16,6 % jest niezdecydowana.

Kontakt z przyrodą w ognisku jest inny dla każdej z placówek, dlatego posłużę się moimi doświadczeniami z Ogniska Mokotów. Nasze ognisko sąsiaduje bezpośrednio z Parkiem Promenada, więc zieleń i widok na nią towarzyszy nam na co dzień. Z moich obserwacji wynika, że młodzież korzysta z zieleni jak z pewnego rodzaju schronienia, miejsca, w którym spotykają się „poza zasięgiem dorosłych”. Nie widuję w parku młodych osób grających w badminton czy robiących pikniki, a raczej takie, kryjące się w ustronnych miejscach lub pod osłoną nocy.

Takie zachowania mogą przynosić dwojakie efekty. Z jednej strony młode osoby w kontakcie z zielenią potrafią znaleźć azyl i spokój. Z drugiej jednak kojarzy im się ona z ucieczką, chowaniem się – złem koniecznym. Ten drugi efekt może negatywnie rzutować na przyszłe postrzeganie przyrody – np. słowa rodzica: „nie możesz wyjść do parku, już ja wiem, co się tam wyrabia”. Uważam, że jako pedagodzy możemy starać się pokazywać młodym ludziom ten „dobry” kontakt z naturą.

## Warszawa zielonym miastem albo nie?

Warszawa i jej okolice mają wiele miejsc, w których można zbliżyć się do przyrody. Jednak w jednych dzielnicach jest więcej, a w innych mniej zieleni. Jedni mieszkają w okolicy parku, a inni w betonowym blokowisku. Wpływa to na postrzeganie przyrody. Ktoś, kto od dziecka mieszka w okolicy mało zielonej i jest do tego przyzwyczajony, prawdopodobnie nie będzie odczuwał potrzeby większej ilości zieleni w otoczeniu, ponieważ nie jest do tego przyzwyczajony. Analogicznie jest z osobami, które były



*Budzi się tęsknota za  
bliskością natury.*

otoczone zielenią w okresie dorastania. Stąd wniosek: jeśli chcemy kształtować w młodzieży postawę wrażliwości na przyrodę, ekologię i umiejętności korzystania z niej, powinniśmy stworzyć możliwości osvajania się młodych osób z naturą w sposób przystępny i atrakcyjny.

Sama młodzież stwierdza, że ilość zieleni w ich okolicach jest wystarczająca (83,3%). 16,7% uważa, że ma w swoim otoczeniu za mało zieleni. Można uznać, że wynik jest zaskakujący. Jednak biorąc pod uwagę, że respondenci przyzwyczajeni są do życia w miejskim krajobrazie, nawet niewielkie ilości zieleni mogą wywoływać efekt nasycenia się nią, gdyż brak im odniesienia do miejsc bardziej zielonych.

## **Przepisy na spacer przyrodnicze od Ogniska Mokotów**

W Ognisku Mokotów mamy swoje tradycje zbliżające młodzież do natury, pozwalające zachwycić się nią. Tradycją stało się, że przynajmniej raz w roku wybieramy się na warsztaty do Łazienek Królewskich, gdzie uczymy się o roślinności w parku, wykonujemy z roślin różne przedmioty, ozdoby. To daje poczucie większej pewności w kontakcie z naturą, a ponadto daje możliwość zabłyśnięcia ciekawostkami przed innymi. Zauważyłem, że młodzież ogniskowa niechętnie zdobywa wiedzę, ale tę, którą już ma, lubi się dzielić, gdyż



*Przygody z ogniskiem*

postrzegana jest jako elokwentna, szczególnie w kontakcie z dorosłymi. Na obozach z grupą starszą wychodzimy na tzw. nocne spacery.

Ta metoda sprawdza się w moim doświadczeniu w 100%



*W trakcie przygody  
trafiają się różne  
przeciwności losu,  
nie wszystko da się  
zaplanować.*

(jeszcze nikt nie powiedział, że nie jest zadowolony). W nocy wychodzimy z latarkami na spacer w miejsce, które dostarcza wrażeń estetycznych. Staramy się iść w ciszy. Po dotarciu na miejsce, dajemy sobie trochę czasu, wyłączamy latarki, można się położyć, skupić na sobie, na widoku. Wyciszamy się. Po jakimś czasie (zależy to od możliwości grupy, czasami warto pobyć w ciemności trochę dłużej niż kilka minut) włączamy latarki i wracamy, po cichu rozmawiając o tym, jakie

przeżycia nam towarzyszyły, jakie emocje wywołał widok, czy to się podobało? Większość nie chce wracać, często słyszę słowa „dlaczego u nas nie ma tak” itp. Budzi się tęsknota za bliskością natury. Są to chwile budujące więź w grupie – wspólne doświadczenia estetyczne, ale i poczucia niepewności związanej z ciemnością, wspólne dzielenie majestatu przyrody i doświadczanie tego piękna. Moim zdaniem pozwala to wyzwolić pragnienie przygody, ale też potrzebę bycia z drugim człowiekiem.

## **Wyprawy rowerowe i kajakowe**

Od kilku lat prowadzę projekty rowerowe mocno związane z ekologią i bliskością przyrody. W piwnicy ogniska mamy mały warsztat rowerowy, przed ogniskiem miejsca na rowery. To wszystko jest po to, aby szerzyć idee poruszania się po mieście w sposób dobry zarówno dla środowiska, jak i dla ciała. Osobiście jeżdżę do pracy rowerem. Wychodzi około 3100 km rocznie, co mocno zużywa rower, więc trzeba o niego zadbać. W naszym warsztacie młodzież może się tego nauczyć, a co więcej, dajemy możliwość wypożyczenia roweru. Od dwóch lat realizuję także projekt „Męska Rzecz”. Polega on na organizowaniu wyjazdów rowerowych starszych chłopców w wieku 14-18 lat.

Wyjazd ma wiele założeń i elementów. Przede wszystkim to rozmowy oraz pewnego rodzaju rytuał przejścia. Wspólnie wyznaczamy sobie cel, pokonujemy zaplanowaną trasę, przezwyciężamy trudności, a na koniec osiągamy ów zaplanowany cel. Wszystkie działania odbywają się w kontakcie z naturą: śpimy w namiotach, jedziemy przez lasy, wzgórza, płyniemy Wisłą itd.

Dzikie jest ważnym elementem tego projektu – odcięcie od miejskiej codzienności, pokonywanie swoich słabości i mierzenie się z podobnymi dla wszystkich uczestników przeciwnościami – buduje poczucie pewności siebie i więzi w grupie, a także szacunku do natury i umiejętności korzystania z niej. Uczestników obowiązuje zasada poufności – nie rozmawiamy z nikim na temat tego, co ktoś powiedział lub co przeżywał, oczywiście można mówić o samym sobie. Takie wyjazdy dają poczucie więzi – nie tylko między uczest-



Wyprawa na pole paintballowe

nikami, ale również z dorosłym przewodnikiem, są mocno otwierające na kontakt.

W trakcie przygody trafiają się różne przeciwności losu, nie wszystko da się zaplanować. Na przykład na ostatnim wyjeździe płynęliśmy kajakami przez 6 godzin, a nikt z nas nie zaplanował przerwy na toaletę. Sytuacja może wydawać się dość prozaiczna, jednak wtedy nikomu nie było do śmiechu. Zawsze musi pojawić się kryzys, najczęściej w drugim dniu – brak sił, bolące plecy czy kolana. Wtedy budzi się prawdziwy duch braterstwa. Wtedy jako dorośli nie jestem potrzebny, gdyż chłopcy sami sobie pomagają przejść przez trudniejsze momenty. Choć zdarzają się głosy „nie dam rady, wracajmy”, „nigdy więcej”, po zakończeniu wyjazdu nikt jeszcze nie narzekał, a co więcej chłopcy często wracają do tego czasu i oceniają go jako dobry, jako czas, który należałoby powtórzyć.

Dobra relacja z naturą to podstawowe narzędzie do utrzymywania wewnętrznego spokoju, zdrowia psychicznego, jaką możemy dać naszej młodzieży. Poza tym dobrze prowadzone działania kreują szereg korzystnych postaw i umiejętności jak na przykład ekologia, dbałość o naturę, umiejętność zagospodarowania wolnego czasu. Praca z przyrodą jest dostępna dla każdego, wystarczy wyjść poza „betonowe schematy”.

”  
Praca z przyrodą jest  
dostępna dla każdego,  
wystarczy wyjść poza  
„betonowe” schematy.

Na przestrzeni lat odbyło się pięć edycji projektu „Męska rzecz”:

- Wyprawa dwudniowa rowerowa pod namioty Warszawa – Zegrze – Warszawa (2018).
- Wyprawa trzydniowa rowerowo-kajakowa z namiotami Sandomierz – Gołęb – Warszawa (2019).
- Trzydniowa wyprawa rowerowa z namiotami Białka pod Lublinem – Firlej – Warszawa (2020).
- Pięciodniowa wyprawa rowerowa pod namioty Giżycko – Wilczy Szaniec i okolice (2022).
- Trzydniowa wyprawa rowerowa z namiotami do Lasu Chojnowskiego (2023).
- Trzydniowa wyprawa do lasów pociągiem i pieszo w okolicach Otwocka (specjalne podziękowania dla firmy Slit Paintball z Panem Jakubem na czele za nieodpłatne udostępnienie terenu, zorganizowanie warsztatu dotyczącego prezentacji i obsługi broni palnej oraz nieocenioną pomoc logistyczną) (2024).

Zrealizowaliśmy także wiele mniejszych wypadów i zajęć, których nie sposób wymienić. Na przestrzeni lat widzę jak projekt zmienia się i kieruje w stronę większego kontaktu z przyrodą, odcinania się od cywilizacji. Mam nadzieję, że uda się kontynuować realizację tego projektu i ubrać go w bardziej systematyczne ramy oddziaływania. ●



# Rakietowe starcie

*Grzegorz Chęciak, kierownik Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Bielany*



*Grzegorz Chęciak*

**P**ierwszy turniej tenisa stołowego w historii CWR RW rozegrano 2 marca 2025 r. na warszawskim Powiślu. Do udziału w imprezie zostały zaproszone dzieci ze wszystkich ognisk. Placówki zgłosiły ponad 100 zawodników. Najwięcej reprezentantów zgłoszono z Ogniska Starówka – łącznie 17 dzieci, dużą grupę stanowili również reprezentanci Ognisk z Bielany i Marymontu, po 13 dzieci. Turniej objął patronatem Polski Związek Tenisa Stołowego.



*Sport i zabawa to fajna sprawa*

Nad prawidłowym przebiegiem zawodów czuwał profesjonalny sędzia oddelegowany do opieki nad zawodami przez PZTS. Ponadto związek zaopatrzył nas w piłki, którymi rozgrywano wszystkie mecze oraz wiele upominków, przekazanych uczestnikom wydarzenia. Wszystkie dzieci podzielono na pięć grup wiekowych oraz na dziewczęta i chłopcy. W każdej kategorii przyznano medale oraz nagrody za miejsca od pierwszego do trzeciego. Zwycięzcami byli wszyscy biorący udział w zawodach, bowiem spotkanie w tak dużej grupie to niesamowita przygoda i fantastyczna zabawa. Zawody na tak dużą skalę nie mogłyby się odbyć, gdyby nie wsparcie ośrodka Solec Aktywna Warszawa – nieodpłatnie udostępniono nam salę służącą do rozgrywania turniejów tenisa stołowego oraz zaplecze, gdzie mogliśmy regenerować siły i zdobywać zapał do kolejnych meczy. W trakcie rozgrywek uczestnicy zawodów mieli okazję wzmocnić się ciepłym posiłkiem oraz skosztować ciast przygotowanych specjalnie na tę okazję przez Ogniska Mokotów, Bielany,



*Wzajemny szacunek i uznanie*

Bródno czy Marymont. Ośrodek Aktywna Warszawa ufundował również ciekawe upominki i pamiątki dla wszystkich uczestników, za co bardzo dziękujemy.



*Może uda się zaserwować podkręconą piłkę?*

Jak doskonale wiemy, nasz założyciel – „Dziadek” Lisiecki – bardzo sobie cenił sportowe współzawodnictwo. Jego zdaniem, sport uczy pokory i wytrwałości a zasada fair play pozostaje ze sportowcami na całe życie. ●



# Międzypokoleniowe Włochy 3

Angelika Kamińska, wychowawczyni  
w Ognisku Okęcie

**S**potkania międzypokoleniowe stanowią wspaniałą okazję nie tylko do integracji pokoleń czy wymiany doświadczeń, ale także, patrząc wieloaspektowo, wpływają na rozwój empatii i zrozumienia, wzrost poczucia własnej wartości oraz satysfakcji. Niewątpliwie odgrywają także ważną rolę we wzmocnieniu społeczności lokalnej. Właśnie takie spotkania pełne rozmów, uśmiechów, nauki nowych umiejętności i niejednokrotnie przełamywania własnych nawyków i stereotypów stały się miejscem, gdzie wychowankowie placówek wsparcia dziennego (Ognisko Okęcie, SPOT Rybnicka) wraz z seniorami z Dzielnicy Włochy mieli okazję do bliższego poznania się, zrozumienia i wzbogacenia swojego życia. Było to możliwe dzięki współpracy z OPS Dzielnicy Włochy i przestrzeni lokalnego MAL-u.

Przedstawiam krótko projekt „Międzypokoleniowe Włochy 3” ze wskazaniem, w jaki sposób dwa różne pokolenia stworzyły razem coś wyjątkowego – sieć pełną współpracy i inspirującego działania.

## ***Pierwsze spotkanie – mały krok ku nowym relacjom***



*Wspólne dekorowanie*



*Angelika Kamińska*

„***Panowała zdrowa rywalizacja i dobra zabawa.***

myśłów były między innymi zajęcia plastyczne, warsztaty rękodzielnicze, wspólne gry i zabawy czy zajęcia kulinarne. Niektórzy wychodzili nawet z propozycjami nauki swojego hobby (np. malowanie mandali).

Po przeprowadzonej „burzy mózgów” młodzież zorganizowała dwie zabawy integracyjne. Pierwszą z nich była „Historia po jednym słowie”. Ta zabawa ma na celu stworzenie barwnych opowieści przy pomocy pojedynczych słów. Trudność polega jednak na tym, iż jedna osoba może powiedzieć tylko jeden wyraz. Zadaniem następnego gracza jest dopowiedzenie innego słowa, aby możliwe było ułożenie z jego użyciem sensownej historii. Jak można się domyślać, często opowiadania te wychodziły bardzo karykaturalnie i przy tym dawały okazję do wspólnego śmiechu i żartów.

Następnie dzieci zorganizowały teleturniej „Familiada”. Choć chęci były ogromne, to niełatwo było od razu przełamać lody. Starsze pokolenie początkowo podchodziło z rezerwą w stosunku do młodszego. Wynikać to mogło z obawy, czy będą w stanie wkomponować się w grupę bardzo energicznej i pełnej zapału młodzieży. Jednak jak się szybko okazało, obawy te nie były słuszne. Seniorzy pomagali dzieciom w odpowiedzi na pytania i po chwili wszyscy byli zaabsorbowani jak najszybszymi i najbardziej punktowanymi odpowiedziami. Panowała zdrowa rywalizacja i dobra zabawa. Pod koniec pierwszego międzypokoleniowego spotkania wszyscy zaśpiewali piosenkę stworzoną przez uczestnika projektu – pana Krzysztofa, pod tytułem: *Wizytówka muzyczna dla Ogniska Centrum Wspierania Rodziny*. Całe spotkanie umiliły wypieki, które specjalnie na tę okazję zostały przygotowane przez młodych wolontariuszy.

## ***W świecie kreatywności – magia ozdób z masy solnej***

Kolejnym krokiem w integracji była organizacja warsztatów plastycznych. Wspólnymi siłami uczestnicy najpierw, wykorzystując sól, mąkę i wodę, przygotowali masę solną. Na-



*Świąteczne rękodzieło*

stopniowo po jej wyrobie, wszyscy przystąpili do formowania różnych kształtów – zaczynając od kwiatów, ptaków czy kotów, kończąc na drobnych zawieszkach i ozdobach. Podczas pracy dało wyczuć się, że każdy jest skory do wzajemnej pomocy, ponieważ kiedy dzieci miały trudności z nadaniem odpowiedniej gęstości masie, seniorzy chętnie pomagali w poprawieniu konsystencji.

Podobnie było także wtedy, kiedy starszym uczestnikom brakowało pomysłów na formowanie kształtów. Młodzież wówczas prezentowała swoje twórcze pomysły i była chętna do pomocy przy rzeźbieniu bardziej precyzyjnych ozdób. Wspólna twórczość sprzyjała naturalnie prowadzonym roboczym rozmowom i wymianie pomysłów. Efektem końcowym były uroczne, ręczne dekoracje, które stanowiły pamiątkę z tego twórczego dnia.

## ***Rękodzieło w świątecznej odświeżce***

Jednym z najbardziej istotnych był dzień, w którym odbiorcy mieli okazję wspólnie wziąć udział w warsztatach rękodzielniczych i stworzyć świąteczne wieńce. Spotkanie wprowadziło uczestników w magiczną świąteczną atmosferę i przyciągnęło wielu miłośników kreatywnego działania. Pod okiem młodych wolontariuszy, seniorzy mieli szansę doskonalić swoje umiejętności w zakresie rękodzieła. W kreatywnym procesie uczestnicy spotkania do zaplecionych iglastych gałązek przy pomocy kleju na gorąco dodawali świąteczne akcenty: bombki, kokardy, świece oraz naturalne ozdoby, takie jak suszone pomarańcze, szyszki i gałązki cynamonu.

Warsztaty nie tylko były okazją do twórczej ekspresji w miłym towarzystwie, ale także wzmocniły relację między

uczestnikami. Wspólna praca przy jednym działaniu skłoniła uczestników do lepszego poznania się, dowiedzenia się o sobie czegoś nowego. Starsze pokolenie było pod dużym wrażeniem zaangażowania młodszego – otwartości oraz chęci pomocy. Na koniec spotkania seniorzy zabrali ze sobą do domów świąteczne wieńce. Własnoręczna ozdoba, nie tylko wprowadziła klimat i ciepło ze względu na zbliżające się święta Bożego Narodzenia, ale była również pamiątką po tym wyjątkowym dniu.

## ***Warsztaty kreatywności – ozdabianie ceramiki***

W styczniu, biorąc pod uwagę pozytywny i ciepły odbiór poprzednich warsztatów plastycznych, uczestnicy postanowili wrócić do wspólnego działania i stworzyć spersonalizowane kubki. Każdy, niezależnie od wieku, miał okazję zapoznać się z techniką malowania ceramiki, ucząc się przy tym dobierania odpowiednich farb i flamastrów. Tak oto niektórzy postawili na klasyczne wzory i kolory, podczas gdy inni eksperymentowali z różnymi fakturami. Na sam koniec należało jedynie utrwalić udekorowaną ceramikę w piekarniku i każdy uczestnik mógł zabrać ze sobą swój własny unikalny kubek. Grupowe warsztaty plastyczne ponownie okazały świetną okazją do dobrej zabawy oraz wymiany inspiracji.

## ***Bohaterowie Warszawy – lekcja żywej historii o Powstaniu Warszawskim***

W czasie trwania projektu skupiliśmy się również na upamiętnieniu 80. rocznicy wybuchu Powstania Warszawskiego. Młodzież z placówek wsparcia dziennego wzięła udział w lekcji żywej historii przeprowadzonej przez lokalną Grupę Historyczną „Zgrupowanie Radosław”. To było wartościowe spotkanie pozwalające na poznanie realiów życia w Warszawie podczas Powstania Warszawskiego i mówiące o ogromnym bohaterstwie żołnierzy oraz cywilów. Podczas lekcji zaprezentowane zostały rekonstrukcje mundurów, hełmów i broni, które uczestnicy spotkania mogli dokładnie obejrzeć, a nawet przymierzyć.

Wśród młodzieży widać było ogromne zainteresowanie tą tematyką, czego dowodziła liczba zadawanych pytań oraz chęć poznania różnych perspektyw historycznych. Zajęcia niewątpliwie przyczyniły się do głębszego zrozumienia historii Polski oraz pokazały, jak istotne są pamięć i szacunek do przeszłości.



*Grupowe warsztaty plastyczne ponownie okazały świetną okazją do dobrej zabawy oraz wymiany inspiracji.*



Międzypokoleniowe spotkanie

## Kuchnia łączy pokolenia

Ostatnie międzypokoleniowe spotkanie dostarczyło cennych podsumowań i refleksji. Wszyscy uczestnicy mieli okazję wypowiedzieć się, co najbardziej zapadło im w pamięci w czasie trwania projektu. Niektórzy podzielili się nawet swoimi osobistymi przemyśleniami o własnym udziale. Podkreślone zostało osobiste poczucie wzmocnienia społeczności lokalnej.

Na zakończenie projektu młodzież zaproponowała seniorom zorganizowanie wspólnych zajęć kulinarnych. Zostało to przyjęte z ogromnym entuzjazmem. Wszyscy sprawnie podzielili się zadaniami – były osoby odpowiedzialne za przygotowanie ciasta na naleśniki oraz ich smażenie. Inni natomiast zajęli się przygotowaniem dodatków i przygotowaniem stołu. Przedstawiciele starszego pokolenia z zapałem przekazywali młodym, w jaki sposób przygotować najlepsze ciasto na naleśniki oraz dawali inne, cenne wskazówki dotyczące gotowania. Niektórzy opowiadali o swoich ulubionych dodatkach, zachęcając przy tym do poznania nowych smaków. Po zakończeniu przygotowań wszyscy usiedli razem przy wspólnym stole. Rozmowy

toczyły się naturalnie i wypełniały salę ciepłem i życzliwością. Na koniec wspólnego spotkania uczestnicy zaśpiewali piosenkę autorstwa Pana Krzysztofa (uczestnika projektu). Wspólny śpiew stał się pięknym symbolem tego wyjątkowego wydarzenia.

## Refleksje końcowe – zbliżenie uczestników

*Zajęcia niewątpliwie przyczyniły się do głębszego zrozumienia historii Polski oraz pokazały, jak istotne są pamięć i szacunek do przeszłości.*

„Międzypokoleniowe Włochy 3” to projekt, który zbliżył dwie grupy wiekowe – dzieci z placówek wsparcia dziennego oraz Seniorów z Dzielnicy Włochy. Zarówno z perspektywy seniorów, jak i młodzieży projekt przyczynił się do wzmocnienia społeczności lokalnej i pokazał, że nie ma nic cenniejszego niż budowanie wzajemnego szacunku i zrozumienia. Poprzez wspólne inspirujące działania nastąpiła wzajemna wymiana – doświadczeń, emocji, wiedzy i umiejętności.

Po zakończeniu projektu, młodzież przyznała, że udział w spotkaniach międzypokoleniowych zmienił ich postrzeganie osób starszych. Wcielenie się w rolę wolontariuszy przyczyniło się także do zwiększenia zrozumienia potrzeb innych ludzi i wpłynęło na rozwój empatii oraz wrażliwości na drugiego człowieka. Seniorzy natomiast odkryli, jak ważna jest wymiana pomiędzy młodością a doświadczeniem. Ten projekt pokazał, jak wielki potencjał tkwi we wzajemnej inspiracji i wymianie doświadczeń, niezależnie od wieku oraz jak istotne jest budowanie mostów, które łączą społeczności lokalne. Projekt został także doceniony i wyróżniony przez Zarząd Dzielnicy Włochy na corocznej Gali wolontariatu, co dodatkowo jest wyznacznikiem potrzeby realizowania podobnych działań łączących pokolenia. ●



Wspólna praca



