

KWARTALNIK DLA I O OSOBACH Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

NIEZWYCIEŻENI

NR 4(11) / 2024 (ZIMA)

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Boccista z głową w chmurach

Historia Adama **s.11**

3: Christopher Reeve

7: Dogoterapia

20: Paralimpiada

Inwestujmy w relacje

SŁOWO WSTĘPU : Nikogo chyba nie trzeba przekonywać o tym, jak ważne są relacje.
Budujmy je, podtrzymujmy, ulepszajmy...

Stwierdzenie, że dobre relacje między ludźmi są ważne i potrzebne jest truizmem. Mało kto temu zaprzeczy. Gdyby zadać pytanie, na czym polegają dobre relacje, pewnie większość osób bez wahania wymieniłaby kilka ich atrybutów. Gdyby spytać z kolei o to, jak je budować, zapewne otrzymalibyśmy kilka słusznych wskazówek. Dowiedzielibyśmy się, że trzeba uważnie słuchać innych ludzi, być wobec nich uczciwym i szczerym, komunikować się z nimi otwarcie, interesować oraz być obecnym i pomocnym, gdy tego potrzebują.

Ciekawe jednak, jakie odpowiedzi by padły, gdybyśmy z teorii wkroczyli w praktykę, a pytania skoncentrowały się nie na tym „czy wiesz, jak to robić?“, tylko „czy to robisz?“. Zwykle, codzienne życie często pokazuje, że od „wiem“ do „robię“ droga bywa daleka, a czasami okazuje się, że jest to cała przepaść.

Przeszkodami w budowaniu relacji mogą być zarówno czynniki zewnętrzne jak i wewnętrzne, czyli to, co tkwi w nas. Za główną z barier uznałabym to, że nawiązywanie relacji i dbałość o bycie z drugim człowiekiem, towarzyszenie mu, nie może być działaniem jednorazowym i często wymaga dużej motywacji, cierpliwości, a nawet odwagi. Bo nie jest tak, że wszystkie relacje, które w naszym życiowym bilansie okazują się cenne, są łatwe tak w budowaniu jak i podtrzymywaniu. Musimy pamiętać, że wejście w relację zawsze jest dawaniem siebie innej osobie, ale też, że jest to dobra inwestycja w siebie i własne zasoby.

Jak często zrzucamy winę za brak dbałości o ludzi, nawet tych bardzo dla nas ważnych, na zmęczenie, brak

energii, codzienne obowiązki, zabieganie, tempo życia? Dla niektórych z nas bieg i szybkość stały się stylem życia i trudno się zatrzymać. Kiedy się nad tym zastanawiam widzę bardzo dużo „A może...“. Idąc tym tropem czasami myślę, że może jest tak, że np. wtedy, gdy jesteśmy sprawni, samodzielni, zaaferowani naszym życiem nie dostrzegamy tych, którzy naszego zainteresowania potrzebują. A może okopaliśmy się w bezpiecznej norze rutyny i przyzwyczajęń, a teraz brak nam odwagi, by wyjść ze swojej strefy komfortu? A może nie wierzymy, że jesteśmy ciekawym, pożądanym partnerem tych relacji? A może mówimy sobie „to jutro, pojutrze, za tydzień, na wszystko przyjdzie czas“?

A co, jeśli nie przyjdzie? Odwlekanie nie działa tu na naszą korzyść. Czekając, tracimy okazje, a jak doświadczenie pokazuje, niektóre z nich mogą się już nigdy nie powtórzyć i stracimy to, co powinniśmy na co dzień celebrować.

Zadajmy sobie więc pytanie: Czy świadomie, z troską o siebie i o innych, budujemy wartościowe, trwałe relacje z rodziną, znajomymi, sąsiadami, współpracownikami?

Niech Nowy Rok przyniesie Wam i nam, oprócz oczywiście zdrowia, radości i spokoju, także świadomą uważność i refleksję nad tym, do czego dążymy, dokąd biegniemy, jak budujemy relacje oraz dbamy o siebie i tych, którzy są dla nas ważni. To niewielkie, ale bardzo ważne elementy tego, co wszyscy powinniśmy robić, by po prostu być szczęśliwymi ludźmi.

Małgorzata Dworzańska

– psycholog, Wiceprezes Zarządu Fundacji Formy

Magazyn tworzą ludzie związani z Fundacją Formy, będący jednocześnie specjalistami pracujący z osobami z niepełnosprawnościami. Jednocześnie zapraszamy do współpracy tych wszystkich, którzy pragną podzielić się z czytelnikami swoją wiedzą, swoją historią, swoim doświadczeniem, swoimi przemyśleniami, a jednocześnie wpisują się w tematykę naszego czasopisma.

Jeżeli masz pomysł na artykuł i chciałbyś / chciałybyś zamieścić go w naszym wydawnictwie lub chcesz nam coś powiedzieć, skontaktuj się z nami mailowo (formyfundacja@gmail.com).

Spis treści

... Inwestujmy w relacje

SŁOWO WSTĘPU : Nikogo chyba nie trzeba przekonywać o tym, jak ważne są relacje. Budujmy je, podtrzymujmy, ulepszajmy...

3: Christopher Reeve – superbohater

ZNANI NIEZWYCIĘŻENI : Czy Superman to postać fikcyjna? I tak, i nie.

Przeczytaj o tym, jak Christopher Reeve na nowo zdefiniował kim jest „superman”

7: Dogoterapia oczami praktyka

CZY ZNASZ? CZY WIESZ? : Z dogoterapeutką p. Magdaleną Żmijewską rozmawia Iwona Bołtuć

11: Adam: boccista z głową w chmurach

NIEZWYCIĘŻENI WŚRÓD NAS : O bocci, niepełnosprawności, pracy zdalnej, skoku ze spadochronu, tatuażu i wsparciu asystenckim

15: Działania, które zaprocentują w przyszłości

OKIEM EKSPERTA : O wspieraniu rozwoju społecznego i emocjonalnego uczniów oraz budowaniu relacji w klasie
piszą Elwira Sobiesiak i Agnieszka Szrubarczyk

18: Moje spotkania z psychologią

NIEZWYCIĘŻENI WŚRÓD NAS : O sobie i swoim zainteresowaniu psychologią pisze Dominik Szymański

20: Jak było w Paryżu?

CZY ZNASZ? CZY WIESZ? : O Letnich Igrzyskach Paralimpijskich: liczby, nazwiska, dyscypliny...

24: Haft – moja pasja

NIEZWYCIĘŻENI WŚRÓD NAS : Świat oczami Karoliny

25: O mocy drzew i krzewów

CZY ZNASZ? CZY WIESZ? : O sylwoterapii, zielonej terapii bez skutków ubocznych

28: Mowa dziecka. Skąd się biorą trudności?

CZY ZNASZ? CZY WIESZ? : O nieprawidłowościach w rozwoju komunikacji u dzieci i ich przyczynach

31: Starość po polsku

OKIEM EKSPERTA : Propozycja reformy systemu opieki nad osobami starszymi - cz. 2

KWARTALNIK DLA I O OSOBACH Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

NIEZWYCIĘŻENI

NR 4 (11) / 2024 (ZIMA)

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

ISSN: 2956-5278

nakład 6000 egz.

WYDAWCA:



FUNDACJA FORMY

ul. Wypalanki 8/10
42-202 Częstochowa
formyfundacja@gmail.com
<https://fundacjaformy.online>

REDAKTOR NACZELNA:

Małgorzata Dworżańska

SEKRETARZ REDAKCJI:

Iwona Bołtuć

WSPÓŁPRACA:

Paweł Borowiecki

Edyta Mróz

Janusz Pyrkosz

Elwira Sobiesiak

Agnieszka Szrubarczyk

Karolina Wojtkiewicz

Wydanie kwartalnika
zostało dofinansowane
ze środków Państwowego
Funduszu Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych PFRON



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



Christopher Reeve jako superman / fot. Warner Bros Entertainment, Inc. / PA

CHRISTOPHER REEVE



- superbohater

ZNANI NIZWYCIĘZENI : Czy Superman to postać fikcyjna? I tak, i nie. Przeczytaj o tym, jak Christopher Reeve na nowo zdefiniował kim jest „superman”

Kiedy pojawił się film „Superman” wszyscy zaczęli zadawać sobie pytanie: Kim jest superbohater? Większość z nas pewnie odpowiadała bardzo podobnie. Bohater to ktoś, kto bierze udział w niebezpiecznych akcjach, nie patrząc na konsekwencje. To ktoś, kto ratuje życie innych za wszelką cenę. To żołnierz walczący na froncie gotowy oddać życie w obronie swojej ojczyzny. To lekarz robiący wielogodzinną operację ratującą życie pacjenta.

Dziś mam na to trochę inne spojrzenie. Dla mnie bohater to również ktoś, kto pomimo wielkich tragedii życiowych jest w stanie się z tego podnieść, pokazać swoją siłę i determinację. To Travis Roy, który został sparaliżowany od szyi w dół podczas swojej pierwszej zmiany jako hokeista uniwersytecki na Boston University. To paraolimpijczycy, którzy codziennym treningiem udowadniają, że wszystko jest możliwe. Bohater to zwykły człowiek, który w wyniku wypadku, choroby potrafi zawalczyć o swoje życie, nie poddaje się. To z pewnością Christopher Reeve – Superman, który doznał paraliżu po upadku z konia. Bohaterami są tacy ludzie jak on, ale też ich rodziny, które wspierają i są przy nich i dla nich przez cały czas.

Christopher Reeve urodził się 25 września 1952 roku jako syn pisarza Franklina Reeve oraz dzienni-



Dziś mam na to trochę inne spojrzenie. Dla mnie bohater to również ktoś, kto pomimo wielkich tragedii życiowych jest w stanie się z tego podnieść, pokazać swoją siłę i determinację. (...) To z pewnością Christopher Reeve – Superman, który doznał paraliżu po upadku z konia. Bohaterami są tacy ludzie jak on, ale też ich rodziny, które wspierają i są przy nich i dla nich przez cały czas.

karki Barbary Pitney. Rok później na świat przyszedł jego brat – Benjamin. W 1956 r. małżeństwo jego rodziców rozpadło się, a on wraz z matką i bratem przeprowadzili się do Princeton, gdzie Christopher zainteresował się sportem. Uprawiał piłkę nożną, tenis, baseball, hokej i odnosił na tych polach niemałe sukcesy. Jednak ciągnęło go w kierunku aktorstwa. Jako 10-latek zapisał się do amatorskiej grupy teatralnej The Yeomen of the Guard w McCarter Theater w Princeton. Kilka lat później został przyjęty jako praktykant w Williamstown Theatre Festival w stanie Massachusetts, gdzie wypatrzyła go Olimpia Dukakis (amerykańska aktorka pochodzenia greckiego). Zachwyciła się nim oraz jego aktorskimi zdolnościami. Był to czas, kiedy zaczął już samodzielnie zarabiać na siebie. W 1970 r. jako honorowy uczeń, ukończył szkołę Princeton Country Day. Zapisał się do Juilliard School i tam poznał Robina Williams’a – człowieka, z którym przyjaźnił się do końca swoich dni. Na pierwszy rzut oka byli zupełnymi przeciwieństwami. Reeve – był tym przystojnym, za którym oglądała się płeć przeciwna, Williams – był typem śmieszka, z wielkim poczuciem humoru i niespożytą energią. Ale właśnie chyba ta diametralna różnica pomiędzy nimi sprawiła, że tak szybko się dogadali. Spędzali ze sobą bardzo dużo czasu, nie tylko jako współlokatorzy w pokoju, ale także niekiedy jako uczestnicy



Christopher Reeve, fot. Mike Lin / public domain

tych samych zajęć. I choć Williams dla świata nie był poważny, to przebywając z Christopherem sam na sam przedstawiał się na zupełnie inny tryb. Zwierzał się mu ze swoich pragnień, emocji, trudności. I to samo robił Reeve. Na studiach zawarli pakt – jeśli któryś z nich odniesie sukces, wesprze swojego mniej szczęśliwego kolegę. Życie w tym aspekcie okazało się łaskawe dla obojga. I tak, w 1978 r. Reeve otrzymał rolę jako „Superman” w filmie Richarda Donnera, a Williams wcielił się w kosmitę Morka w serialu „Mork & Mindy”. „Superman” stał się wielkim przebojem. Za główną rolę Christopher otrzymał nagrodę Brytyjskiej Akademii Sztuk Filmowych

i Telewizyjnych (BAFTA) i nominację do nagrody Saturna. Kontynuacją tego sukcesu były trzy kolejne części superbohatera. Serial Williams’a osiągnął także niemały sukces.

Sława nie odcisnęła się na ich przyjaźni. Spotykali się bardzo często. Bywało nawet tak, że Reeves przylatywał po Robbinsa samolotem po to, by spędzić choć chwilę z człowiekiem, z którym mógł być maksymalnie szczerzy, przy którym nie musiał udawać, przy którym mógł być sobą. Obaj wiedzieli, że ich rozmowy nie dostaną się do prasy. Pomimo napiętych grafików pielęgowali swoją relację przez lata.

Prywatnie, Christopher w latach 1978–87 był w nieformalnym związku z modelką Gae Exton, z którą miał syna Matthew (ur. w 1979 r.) oraz córkę Alexandrę (ur. w 1983 r.). W 1983 roku Reeve został również ojcem chrzestnym syna Robina – Zachary’ego. W 1992 r. poślubił Danę Morosini i w tym samym roku urodził się im syn Will.

Dobra passa Christophera trwała. Ludzie utożsamiali go z Supermanem. Nie postrzegali go jako aktora grającego Supermana. Dla nich to on był Supermanem. Z tego też powodu tragiczny wypadek na koniu w 1995 roku zakończony paralizem był dla fanów szokiem. Reeve spadł



z konia tak niefortunnie, że w wyniku upadku złamał kręgi szyjne w kilku miejscach. Diagnoza, którą usłyszał w szpitalu: paraliż od szyi w dół a także konieczność oddychania przez respirator do końca życia była druzgocąca. Nic więc dziwnego, że u Christophera pojawiła się depresja i myśli o śmierci. Przez cały czas jednak trwała przy nim żona, dzieci oraz jego najlepszy przyjaciel Robin. I to dzięki ich wsparciu Reeve zaczął powoli patrzeć na swoją niepełnosprawność z trochę innej perspektywy, aby w końcu – pomimo wielkiej tragedii – w swoim bohaterskim stylu pokazać, że przeciwności losu i poruszanie się na wózku nie są w stanie zatrzymać go jako człowieka. Jego wielka waleczność i determinacja przyniosły mu uwielbienie rzeszy ludzi. Historię swojego życia Christopher Reeve opisał w rozdzierającej serce, zabawnej, odważnej i pełnej nadziei autobiografii „Still Me”.

Reeve często podkreślał, że jego sposobem na poradzenie sobie z niepełnosprawnością, było niemyślenie o przeszłości. Starał się nadać życiu

na nowo sens. Tym sensem było pomaganie innym osobom niepełnosprawnym. W New Jersey otworzył ośrodek rehabilitacyjny, został przewodniczącym Rady Dyrektorów Amerykańskiego Stowarzyszenia Sparaliżowanych. Podejmował działania mające przyspieszyć badania naukowe dotyczące paraliżu. Każdą okazję wykorzystywał do edukowania Amerykanów w zakresie niepełnosprawności. Pomimo paraliżu nie wycofał się z życia filmowego. Zagrał w nowej wersji „Okna na podwórze”, wyreżyserował kilka filmów.

9 października 2004 r. Reeve zapadł w śpiączkę. Przyczyną było zakażenie ogólnoustrojowe mające swoje podłoże w odleżynach. Niestety, już się z niej nie obudził. Zmarł dzień później mając 52 lata. Williams zadedykował mu swoją nagrodę za całokształt twórczości podczas ceremonii wręczenia Złotych Globów. Do końca jego dni, pozostał jego najlepszym przyjacielem, który odegrał niemałą rolę w procesie godzenia się z niepełnosprawnością.

Superbohater ukazywany w mediach to ktoś, kto dzięki swoim nadzwyczajnym mocom walczy ze złem, z niesprawiedliwością. Christopher Reeve pokazał, że pomimo urazu kręgosłupa i przykucia do wózka był w stanie porwać miliony ludzi i uświadomić im, że moc człowieka nie tkwi tylko i wyłącznie w jego tężyznie fizycznej. Raczej jest ona zakotwiczona w odwadze, determinacji, woli życia, w pokonywaniu codziennych przeszkód pomimo braku współpracy ze swoim ciałem. Ta niezłomność Christopher’a do dziś inspiruje a film „Super/Man: The Christopher Reeve story” jest niezwykle hołdem dla niego jako człowieka, który był superbohaterem tu, na Ziemi.

Edyta Mróz – oligofrenopedagog



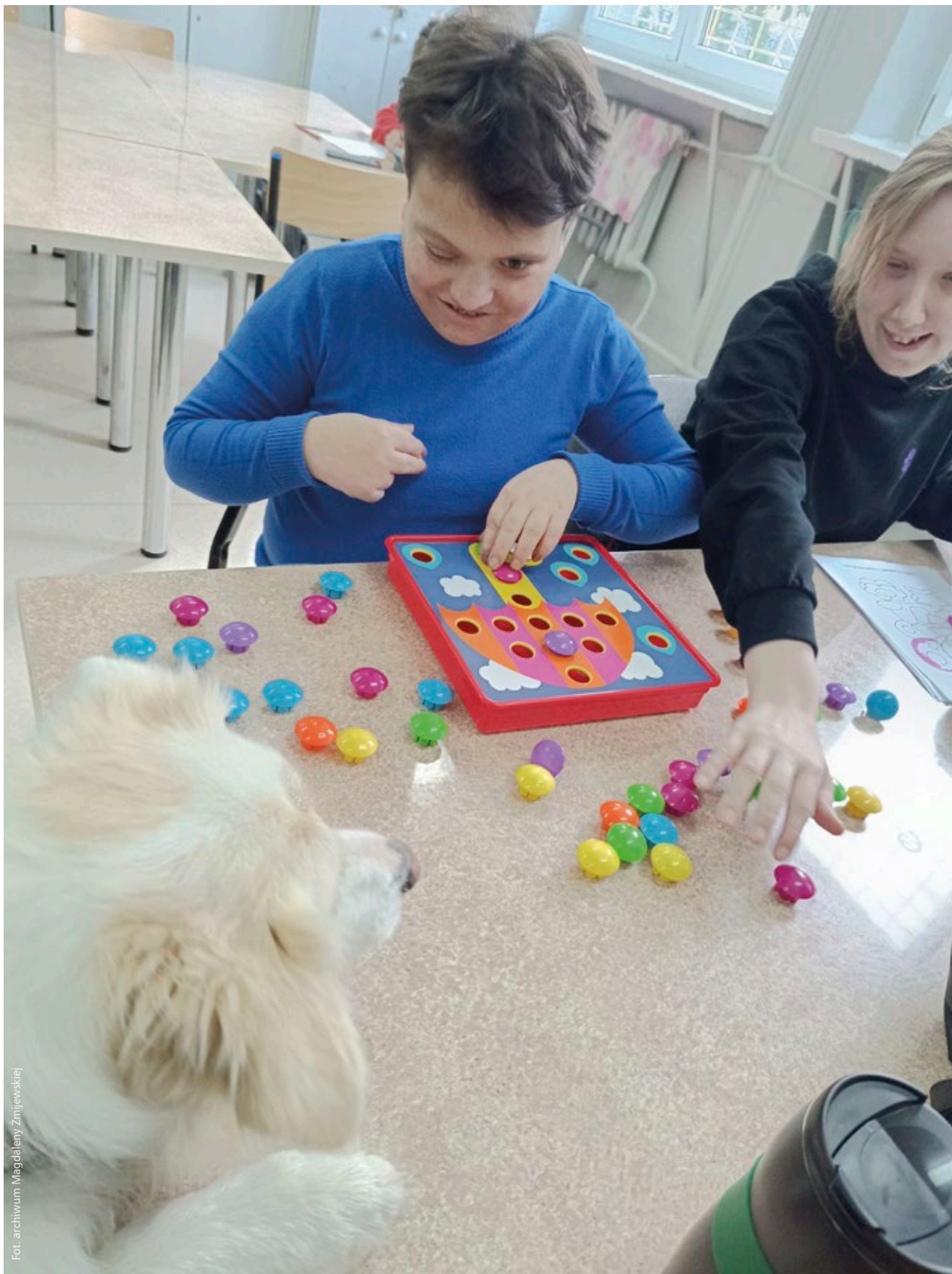
Bibliografia

Reeve Ch., Still me, Wyd. Arrow 1999.

Netografia

<https://www.pap.pl/aktualnosci/zaslynal-jako-superman-tragiczny-wypadek-przekreslil-jego-dalsza-kariere-powstal-film> (dostęp: 25.10.2024).

<https://kultura.onet.pl/christopher-reeve> (dostęp: 25.10.2024).



Fot. archiwum Magdaleny Zmijewskiej

Dogoterapia oczami praktyka

CZY ZNASZ? CZY WIESZ? : Z dogoterapeutką p. Magdaleną Żmijewską rozmawia Iwona Bołtuć

Iwona Bołtuć: Większość z nas posiada jakiegoś czworonożnego pupila, którym często jest kot lub pies. Przebywając i bawiąc się z nim korzystamy z dobrodziejstwa domowego „futrzaka” w naturalnych, domowych warunkach, często nie zastanawiając się nawet, jakie może on mieć znaczenie terapeutyczne dla dzieci i osób dorosłych, u których występują różne deficyty lub trudności rozwojowe. Tymczasem coraz więcej szkół, przedszkoli i ośrodków terapeutycznych korzysta z animaloterapii.

Magda, jesteś felino i dogoterapeutką, od wielu lat pracujesz z dziećmi i młodzieżą z niepełnosprawnością intelektualną angażując do tego swoje zwierzęta, psy i koty. Chciałabym z Tobą porozmawiać o tym, jakie znaczenie ma dla Twoich podopiecznych dogoterapia, czyli zajęcia rewalidacyjne przebiegające w towarzystwie psa. **Na początek powiedz proszę, jakie mity krążą wokół dogoterapii?**

Magdalena Żmijewska: „Pies jest wspianym terapeutą”, „każdy labrador nadaje się do dogoterapii”, „dogoterapia to nic innego jak głośkanie czworonoga” – te i podobne stwierdzenia bywają niepotrzebnie powielane przez wielu ludzi, w tym także przez rodziców, nauczycieli i terapeutów. Tymczasem dla każdego dogoterapeuty powinny stanowić jedynie stereotyp, któremu należy stawić czoła, przełamując go i wygaszając w społecznym przekazie.



Dogoterapia to zajęcia polegające na wykonywaniu przez uczestników odpowiednio dobranych zadań terapeutycznych w asyście psa. Wykwalifikowany terapeuta, odpowiednio przygotowany pies oraz świadomy uczestnik, to jej najważniejsze elementy.

Podobnie jak w hydroterapii, gdzie terapeutą jest człowiek, a nie substancja składająca się z pierwiastków chemicznych wodoru i tlenu o znanym wzorze H₂O jest i w dogoterapii: terapeutą jest człowiek – specjalista posiadający odpowied-

nie kwalifikacje, a pies mu towarzyszy i wspiera jego propozycje. I nie chodzi tu o porównanie psa do wody czy wody do psa, a jedynie o pokazanie, że bardzo ważna dla terapeuty i istotna dla terapii staje się obecność czworonoga. Pies oczywiście nie wyznaczy celów i metod pracy odpowiadających indywidualnym potrzebom i możliwościom psychofizycznym uczestników zajęć, ale jest dla nich wspaniałym towarzyszem i motywatorem do różnorodnej aktywności, zaś zajęcia przebiegające z udziałem psa wzmacniają efektywność podejmowanych działań terapeutycznych.

IB: W jakich przypadkach czy grupach schorzeń można wykorzystywać psa jako wsparcie terapii?

MŻ: Badania dowodzą, że oprócz pracy z dziećmi i młodzieżą z niepełnosprawnościami psy wykorzystywane są np. przy wsparciu leczenia i terapii zaburzeń neurologicznych, psychicznych, ruchowych. W coraz bogatszej literaturze tematu można zapoznać się szczegółowo z analizą wyników badań naukowych, wskazujących na różne obszary leczenia – zarówno w przypadku chorób somatycznych, jak i psychicznych.

IB: Czy psy wszystkich ras można wykorzystywać do pracy terapeutycznej?

MŻ: W codziennym życiu każdy pies, którego posiadamy może być



Fot. archiwum Magdaleny Zmijewskiej

źródłem radości i przyjemności dla swojego właściciela. Natomiast tutaj jest inaczej i obalając kolejne opinie należy zauważyć, że nie każdy pies, a nawet – wbrew powszechnej opinii – nie każdy labrador, golden retriever czy cavalier nadają się do dogoterapii. Trzeba tu dodać, że to nie rasa, a cechy osobnicze powinny być decydującym czynnikiem, wyznaczającym psa pracującego. Taki czworonóg, czyli np. zarówno pies przewodnik dla osoby niewidomej, hearing-dogs dla osób niesłyszących, jak i pies do dogoterapii musi być ułożony, czyli posłuszny, wykazywać chęć współpracy z człowiekiem, być zrównoważony, nie-agresywny, pozbawiony skłonności do dominacji. Nie powinien również być lękliwy.

IB: Mówimy tu o szczególnym rodzaju terapii i pewnie obowiązują w niej jakieś standardy postępowania? Czy są jakieś zasady do przestrzegania w czasie dogoterapii?

MŻ: Ostatnim, wspomnianym na początku artykułu stereotypem jest twierdzenie, że „dogoterapia to nic innego jak tylko głaskanie pieska”. Owszem, głaskanie nawet naszego domowego pupila często poprawia nastrój, jednakże każdy uczestnik zajęć, tak jak i każdy człowiek powinien wiedzieć, że głaskanie psa po głowie, przytulanie się do niego – chociaż nie boli, to może stresować czworonoga, szczególnie tego, którego nie znamy lub znamy bardzo słabo. Jedną z pierw-

szych zasad jest w związku z tym przekazanie uczestnikom „instrukcji obsługi psa” i zobowiązanie ich do jej przestrzegania. Kolejną jest ustalenie odpowiednich warunków zajęć – i tu pojawia się bardzo ważny, a czasem niestety pomijany temat właśnie doboru miejsca i czasu trwania zajęć dogoterapeutycznych, który świetnie nadawałby się na osobny artykuł. Jeszcze jedną z głównych zasad jest dbałość uczestników o siebie.

Zadaniem terapeuty jest zadbać o dobre samopoczucie wszystkich uczestników zajęć. Jest to możliwe dzięki uważnej obserwacji ich zachowania i sygnałów z niego płynących. Dotyczy to zarówno uczniów jak i pracującego psa. Pamiętajmy, że pies, podobnie jak człowiek,



Fot. archiwum Magdaleny Żmijewskiej

również bywa zmęczony, głodny, przebudźcowany, dlatego też jego stan musi być na bieżąco monitorowany, a czas pracy dobrany tak, by nie doprowadzić do przeciążenia.

IB: Jakie korzyści dla uczestników płyną z udziału w dogoterapii?

MŻ: Dogoterapia to zajęcia polegające na wykonywaniu przez uczestników odpowiednio dobranych zadań terapeutycznych w asyście psa. Wykwalifikowany terapeuta, odpowiednio przygotowany pies oraz wprowadzony w zajęcia i świadomy uczestnik, to jej najważniejsze elementy. Dzięki nim uczestnicy uczą się samokontroli, wzmacniają pewność siebie, mogą podnieść swoją samoocenę, rozwinąć empatię, poprawić koncentrację uwagi i umie-

jętności językowe. Bardzo ważne jest też to, że obecność psa pomaga im odblokować się psychicznie, przełamać swoje lęki i blokady. Dodam, że uśmiech, zainteresowanie dzieci oraz zrelaksowany pies podczas zajęć są dla mnie świetną motywacją do prowadzenia dalszych działań.

IB: Magdo, co chciałabyś na koniec przekazać naszym Czytelnikom i Czytelniczkom?

MŻ: Na zakończenie wszystkim dogoterapeutom, osobom uczestniczącym w terapii, właścicielom psów, a nade wszystko każdemu czytającemu ten artykuł życzę, by ta coraz bardziej rozpowszechniona forma terapii, jaką jest dogoterapia stawała się jednym z popularnych

wymiarów naszego człowieczeństwa. Dostrzeżmy w psie partnera, zaakceptujmy jego potrzeby i ograniczenia, ale także pamiętajmy, że to, w jaki sposób człowiek traktuje zwierzęta jest miernikiem naszego humanizmu.

IB: Dziękuję za rozmowę.

Magdalena Żmijewska
– oligofrenopedagog, magister pedagogiki opiekuńczo-resocjalizacyjnej. Właścicielka doga Papaja, jacka russela Foresta, bordera coli Fido. Pracuje jako dogo i felinoterapeutka w SOSW nr 1 w Częstochowie z dziećmi i młodzieżą z niepełnosprawnością intelektualną w różnym stopniu



Fot. archiwum Adama Mencnarowskiego

Adam: boccista z głową w chmurach

NIZWYCIĘZENI WŚRÓD NAS : O bocci, niepełnosprawności, pracy zdalnej, skoku ze spadochronu, tatuażu i wsparciu asystenckim

Janusz Pyrkosz: Cześć Adam! Z satysfakcją przyznaję, że się znamy. Dziś niech poznają Cię inni. Na początek poproszę, abys przedstawił nam się w kilku słowach.

Adam Mencnarowski: Wózkers, empatą, wierszokleta. Sportowiec – boccista. To tak skrótowo.

Janusz: Skrótowo, czyli po męsku i bardzo dobrze. Ta kwestia wśród wielu osób wywołuje kontrowersje, ale i Ciebie o to zapytam: na ile zgadzasz się z tym, że niepełnosprawność wrodzona jest lepsza (z dwojga złego) od tej nabytej?

Adam: Hmm. Trudno (a wręcz chyba niemożliwie) wczuć się w oba stany, a więc nie ma jak tego porównać. Myślę, że taka niepełnosprawność „po skoku” (z tym głównie kojarzymy niepełnosprawność nabytą), to głównie tragedia tej osoby. Ta wrodzona to dramat rodziców, którzy wiedzą (albo co trudniejsze – nie wiedzą wcześniej) o chorobie swojego dziecka. Ale myślę, że ja czy Ty (znamy się nie od dziś), chyba wzajemnie oswoiliśmy się z naszą niepełnosprawnością. W wielu sprawach mamy „pod górę”, ale jakoś dajemy radę, nie?

Janusz: Jak nie, jak tak. A poza tym, żeby było „z górki”, najpierw musimy mieć „pod górkę”. Zatrudnianie (i niezatrudnianie) osób z niepełnosprawnościami to temat na niejedną rozprawę doktorską.



Fot. archiwum Adama Mencnarowskiego

Jak człowiek ma 45 lat i nic go rano nie boli, jest ryzyko, że nie żyje :-). Zdrowie Januszku, zdrowie. Jeśli będzie, to człowiek może coś tam planować. Na pewno chcę jeszcze pograć w boccie, w tej I lidze.

Jesteśmy w grupie pracujących szczęśliwców. Obydwaj pracujemy głównie zdalnie. W tej formie pracy dostrzegasz więcej zalet czy wad?

Adam: Z plusów to na pewno fakt „cieplej roboty” w kapturach. Jak pomyszę, że zimą miałbym stać na przystanku i czekać na autobus nr 148, który się spóźni, nie dojedzie w ogóle albo dojedzie „nie niskopodłogo-

wy”, to naprawdę cenię pracę zdalną. Z minusów – brak kontaktu „face to face” ze współpracownikami. Rekompensuję sobie ten fakt boccją – treningami czy wyjazdami na zawody. Człowiek to istota społeczna – trzeba wyjść do ludzi.

Janusz: Obiema rękoma podpisuję się pod ostatnim zdaniem z powyższej odpowiedzi. Praca zdalna jest aspołeczna i to jest jej ogromna wada. Praktycznie każda władza, podczas kampanii wyborczej, składa m.in. nam – osobom z niepełnosprawnościami – różnorakie obietnice. Zapytam wprost: jakich form wsparcia, Twoim zdaniem, brakuje najbardziej?

Adam: A to jakiś podwójny numer będzie :-)? Pytam, bo to temat rzeka i naprawdę każdy z nas mógłby napisać opasłe tomisko w tym temacie. Patrząc z perspektywy lat – jest zdecydowanie lepiej niż było 20 lat temu. Ciągłe jednak brakuje kompleksowego systemu wsparcia dla osób z niepełnosprawnościami i ich rodzin. Państwo jako takie kompletnie nie ma pomysłu na wsparcie takich osób, zwłaszcza wtedy, gdy rodzice się starzeją, bądź odchodzą. Dramat dotyka przede wszystkim osoby z niepełnosprawnością intelektualną, dla których śmierć rodzica to koniec poczucia bezpieczeństwa. Taka osoba nie zadzwoni np. do Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej po wsparcie, nie załatwi formalności związanych z pogrzebem.



Fot. archiwum Adama Mencnarowskiego

Ba, bardzo często nie jest w stanie – z racji swojej choroby – zrobić sobie herbaty i kanapki z serem.

Janusz: Obydwaj korzystamy ze wsparcia asystenckiego. To ogromne wsparcie w niezależności i samodzielności, ale nadal zawód asystenta osoby niepełnosprawnej nie jest uregulowany prawnie i dalej jest to profesja raczkująca. Niektórzy ludzie nie do końca rozumieją, jak ważną rolę w naszym życiu odgrywiają asystenci. Proszę Cię, abyś podzielił się swoimi doświadczeniami na tym polu.

Adam: Myślę, że częściowo odpowiedziałem na to pytanie wcześniej. Nasi rodzice czy opiekunowie prawni nie młodnieją. Czasem zdarza się ja-

kaś niedyspozycja czy choroba. Poza tym, rodzic OzN „pracuje” na pełen etat – jest kierowcą, rehabilitantem, pedagogiem i psychologiem w jednym. 24 godziny na dobę. Często samotnie, bo współmałżonek czy partner odchodzi. Przerasta go sytuacja. I taka osoba ma zwyczajne prawo do odpoczynku, zadbania o siebie. I jeszcze jedno – nawet najbardziej „poukładana” rodzina ma prawo od siebie odpocząć. Niepełnosprawna córka chce zwyczajnie pójść do kina ze znajomymi, nie z mamą, nawet najbardziej kochaną.

Od kilku lat współpracuję z Kamilem (pozdro Chłopaku!). Mój asystent świetnie „wszedł” w środowisko boccistów, pomaga mi w treningach czy jeździ na zawody. Niedawno

wróciliśmy z Wągrowca, z ostatniego turnieju w sezonie.

Janusz: Właśnie, jesteś aktywnym boccistą. Za Tobą 6 sezon. Rozegrałeś w nim 9 meczów, z czego 5 wygrałeś. GRATULUJĘ zwycięstw i awansu (od nowego sezonu) do I ligi. Jak zaczęła się Twoja przygoda z tym sportem? Na czym polega wyjątkowość tej dyscypliny? Jakich argumentów użyjesz, by innych przekonać do bocci lub szerzej – do sportu?

Adam: Przygodę z boccia zacząłem 6 lat temu, za namową Damiana Iskrzyckiego – naszego utytułowanego reprezentanta Polski w tej dyscyplinie, a prywatnie serdecznego przyjaciela, którego i Ty doskonale



znasz. 3 stycznia 2018 roku (to naprawdę wyjątkowa data dla mnie) wybrałem się na pierwszy trening, no i połąkłem „bilowego” (bile to piłki, którymi gramy) bakcyła. Boccia to dyscyplina paraolimpijska, wymyślona dla osób z największymi dysfunkcjami ruchowymi – porażeniem mózgowym, dystrofią mięśniową czy SMA. Dzięki boccie możemy czuć się pełnoprawnymi sportowcami. Nie możemy grać w siatkówkę na siedząco ani w rugby na wózkach, a jednak walczymy w Polskiej Lidze Bocci, zdobywamy medale. Wspomniany Damian „otarł” się w Paryżu o brązowy medal, a ja swój sezon kończę ze srebrem w II lidze i awansem do I ligi Polskiej Bocci. Jeśli ten wywiad czyta ktoś, kto szuka „pomysłu na

siebie”, serdecznie polecam mu boccie. Niech poszuka klubu sportowego z sekcją bocci w okolicy i spróbuje swoich sił.

Janusz: Przenieśmy się teraz z ziemi w chmury. Jedną z większych przygód, jakie przeżyłeś, był skok ze spadochronem, w tandemie. Co i/lub kto skłonił Cię do skoku? Jak wspominasz etap przygotowań i oczywiście przede wszystkim sam skok? Co się czuje podczas lotu? Jakie myśli towarzyszą wtedy człowiekowi? Czy ze skokami jest podobnie jak z tatuażami, czyli na jednym się nie kończy? Zdecydujesz się na drugą próbę?

Adam: 12 lat temu koleżanka Agnieszka podrzuciła mi płytę z filmem

„Nietykalni”. Na pewno widziałeś. Zobaczyłem go w sobotni wieczór z mamą i siostrą i po prostu od razu było takie „O jaaaa! Też tak chcę!”. Jeszcze tego samego wieczoru poszperałem w sieci i znalazłem ekipę z firmy „Sky Fun”. Napisałem do nich, zaznaczając moją „niepełnosprytność”. Nie robili przeszkód. I tym sposobem, 12 maja 2012 roku zjawiłem się na lotnisku w Aleksandrowicach. Sam skok to coś, czego nie da się tu opisać. Na wysokości 4000 metrów wieje, i to solidnie. Ale naprawdę warto spróbować – lecisz przypięty do skoczka (nigdy wcześniej ani później nie byłem tak blisko z żadnym facetem :-)) i naprawdę czujesz, że twoja niepełnosprawność nie istnieje. Naprawdę polecam – jeśli

oczywiście masz w sobie odrobinę „wariata”, a Twój lekarz neurolog wyrazi zgodę.

Pytasz o kolejną próbę. Chyba nie. Bungee odpada – moje biodra mogłyby tego nie przeżyć. Natomiast „chodzi mi po głowie” wspinaczka na skałkach bądź na ścianie. Analizowałem już wstępnie temat i wiem, że np. w Krakowie jest grupa „wariatów”, która coś takiego dla „niepełnosprytnych” robi.

Janusz: „Niepełnosprytni” i „niepełnosprytność” – też bardzo lubię te słowa. Uwielbiam Twój dystans do samego siebie, o czym wiesz. Niestety, ze względu na epilepsję, nie mogę zdecydować się na skok, ale cieszę się z Twojej przygody. Nie przez przypadek wywołałem wcześniej tatuaże. Wiem, że masz jeden na koncie. Długo podejmowałaś tę decyzję i jak zareagowali na nią Twój bliscy? Zdradzisz, co sobie wytatuowałaś i dlaczego? Myślisz już o następnym?

Adam: Ha! I tu ciekawa rzecz. Bo o ile wspomniany wyżej skok w tandemie był mega spontaniczną decyzją, na zasadzie: „Raz się żyje, potem się już tylko straszy”, to do tatuażu musiałem „dorosnąć”. Powiem tak – chciałem to ja chciałem od dawna, ale z tyłu głowy były obawy związane ze znaną nam obu „koleżanką” – spastyką. Bo ręka mi odskoczy, bo się „zepnę”, bo moje mięśnie zareagują nie wiadomo jak i tatuażysta dostanie niechcący w szczękę. I tak to trwało dobrych kilka lat. W końcu się przełamałem i zrobiłem pierwszy krok – napisałem maila do studia tatuażu, o swoich obawach, strachu przed bólem i tym, że z mojego pięknego tatuażu zostanie tylko jakaś kropka, bo reszty nie uda się zrobić. Ewa z „Innej Bajki” spokojnie i rzeczowo podeszła

Myślę, że taka niepełnosprawność „po skoku”, to głównie tragedia tej osoby. Ta wrodzona to dramat rodziców, którzy wiedzą (albo co trudniejsze – nie wiedzą wcześniej) o chorobie swojego dziecka.

do sprawy. Spotkaliśmy się w studiu, przegadaliśmy temat i „pykło”. Od tamtego czasu na mojej prawej ręce widnieje zdanie z Listu św. Pawła do Galatów: *Jedni drugich brzemiona noście... /Ga. 6, 2/*. To zdanie uważam za zdecydowaną „petardę” w całej Biblii i w jakiś sposób staram się realizować je w życiu. Jeśli tylko potrafię, choćby w najmniejszy sposób, pomagam. Jestem dumnym, skromnym darczyńcą Fundacji „Centaurus”, a także wspieram Julka – cudownego nastolatka, nomen omen, z Twojej okolicy. Jestem zdania, że gdyby każdy z nas – choć w maleńkim stopniu – robił coś dla innych, świat byłby zdecydowanie lepszym miejscem.

Chyba zmartwię fanów „dziarania”, którzy po pierwszym tatuażu robią drugi i kolejne. Zrobiłem co chciałem i raczej nie będzie kolejnych.

Janusz: Sam użyłeś magicznego słowa – „raczej”... A co uznajesz za swoje największe osiągnięcie?

Adam: Serio? Mam teraz zrobić sobie samemu „laurkę”? :-). Myślę, że dla każdego z nas jest to coś innego, zwłaszcza gdy jest się OzN. 25 lat temu zdałem maturę, dwukrotnie dostałem się na studia. Co prawda

ostatecznie nie mam „magistra” przed nazwiskiem, ale za to od 15 lat jestem aktywny zawodowo. W lutym (mam nadzieję) „stuknie” mi 5 lat w znanej firmie meblowej, z żółtym słonikiem w logo :-). Mam dobre, fajne życie.

Janusz: Nie wiem, czy Cię to pocieszy, ale zwłaszcza obecnie dyplom uczelni za wiele nie zmienia i jest głównie mało znaczącym – na rynku pracy – „papierkiem”, ale to temat na osobną dyskusję. Tu wyjątkowo dobrze wiem, o czym mówię. A jakie najbliższe wyzwania (nie tylko sportowe) stoją przed Tobą?

Adam: Jak człowiek ma 45 lat i nic go rano nie boli, jest ryzyko, że nie żyje :-). Zdrowie Januszku, zdrowie. Jeśli będzie, to człowiek może coś tam planować. Na pewno chcę jeszcze pograć w boccie, w tej I lidze. Chcę się nie rozleniwzić i regularnie wchodzić na bieżnię. Jak Bóg da – dociągnąć do emerytury :-).

Janusz: Czego, na koniec naszej rozmowy, mogę Ci życzyć?

Adam: Szczerze? Żeby nie przestało mi się chcieć. Po prostu. Powtarzam jak mantrę: *Człowiek musi mieć po co z łóżka wstać. Nieważne czy będzie to praca, sport czy inne hobby*. Życzę sobie, Tobie i wszystkim, którzy to przeczytają – abyśmy, mimo przeciwności, które dotyczą każdego, nigdy nie stracili apetytu na życie. Niczym bohater „Nietykalnych”.

Janusz: Bardzo dziękuję Ci za rozmowę.

Adam: Dzięki za rozmowę.

Rozmawiał Janusz Pyrkosz
– polonista, copywriter, miłośnik
radia i psychologii

Działania, które zaprocentują w przyszłości

OKIEM EKSPERTA : O wspieraniu rozwoju społecznego i emocjonalnego uczniów oraz budowaniu relacji w klasie piszą Elwira Sobiesiak i Agnieszka Szrubarczyk



Fot. archiwum szkoły

Relacje społeczne, które dzieci tworzą w szkole, odgrywają istotną rolę w ich rozwoju emocjonalnym i społecznym. Kluczowym aspektem tego procesu jest obecność emocjonalnie dostępnego nauczyciela w szkole oraz emocjonalnie dostępnego rodzica w domu. Wspólnie, rodzic i nauczyciel, pełnią rolę przewodnika, choć każdy w inny sposób. Dziecko potrzebuje dorosłego, który jest w stanie słuchać, zrozumieć i pomóc w przeżywaniu trudnych emocji. Taka obecność daje dziecku poczucie bezpieczeństwa oraz możliwość nauki, jak reagować i wyrażać swoje uczucia w zdrowy sposób.

Dzieci kłócą się, padają czasami przykre i obraźliwe słowa. Ważne jest, aby dzieci umiały samodzielnie rozwiązywać te sytuacje, a naszym zadaniem jest przygotowanie ich do tego poprzez modelowanie odpowiednich postaw i sposobów komunikacji.

W codziennym życiu szkolnym naturalnie dochodzi do różnorodnych sytuacji konfliktowych. Rówieśnicy, spędzając czas razem, doświadczają

napięć, sprzeczek czy różnicy zdań. W naszej klasie też tak się dzieje. Dzieci kłócą się, padają czasami przykre i obraźliwe słowa. Ważne jest, aby dzieci umiały samodzielnie rozwiązywać te sytuacje, a naszym zadaniem jest przygotowanie ich do tego poprzez modelowanie odpowiednich postaw i sposobów komunikacji. Staramy się ingerować w konflikty wyłącznie wtedy, gdy dzieci same nie są w stanie ich rozwiązać lub gdy sytuacja wymaga interwencji ze względu na bezpieczeństwo. Jeżeli zachodzi taka potrzeba, rozmawiamy również z rodzicami, prosząc ich o pomoc. Dzięki temu uczniowie uczą się samodzielności



Fot. archiwum szkoły

i odpowiedzialności w radzeniu sobie z problemami a jednocześnie wiedzą, że mają wsparcie dorosłego, który czuwa nad przebiegiem sytuacji. Staramy się pełnić rolę obserwatora i doradcy. Zamiast narzucać rozwiązania zachęcamy dzieci do myślenia i poszukiwania odpowiednich sposobów wyjścia z trudnej sytuacji. Poprzez zadawanie pytań, takich jak: „Co w tej sytuacji byś zrobił?” lub „Jakie rozwiązanie wydaje ci się sprawiedliwe?” pobudzamy refleksję u dziecka i pomagamy mu kształtować kompetencje potrzebne do efektywnej komunikacji i współpracy z rówieśnikami. Empatia, czyli umiejętność wczuwania się w emocje innych, to podsta-

wowa kompetencja społeczna, którą warto rozwijać od najmłodszych lat. Mamy w tym zakresie szerokie możliwości, korzystając z literatury, bajek terapeutycznych – pisanych również przez nas – oraz zajęć z elementami bajkoterapii. Dzięki analizie zachowań postaci literackich dzieci uczą się, jak rozumieć i interpretować emocje innych. Na przykład, omawiając historię bohatera, który doświadcza smutku, dzieci mogą zastanowić się, co powoduje takie uczucia i jak można pomóc innej osobie, która przeżywa ten stan. Przez analizę zachowań bohaterów dzieci ćwiczą także wyobraźnię emocjonalną i rozwijają w sobie wrażliwość na potrzeby innych osób.

W naszej klasie staramy się rozpocząć dzień od czytania wybranej przez nas literatury. Ostatnio dzieci zachwycone były historią dziewczynki z książki „Polyanna” Eleanor H. Porter. Uczyły się, jak ważne w życiu jest pozytywne nastawienie do innych, jak dobroć może zmieniać relacje między ludźmi. Teraz przeżywają przygody, tęsknoty i marzeniach chłopca, słuchając lektury „Babcia na jabłoni” M. Lobe. Ważne jest, co podkreślił raz jeszcze, aby nie dawać dzieciom gotowych rozwiązań, ale stawiać pytania, które pobudzają do myślenia. Dzięki temu uczniowie rozwijają umiejętność wyciągania wniosków i oceniać sytuację z różnych perspektyw. Bajkoterapia jest tutaj niezwykle



Fot. archiwum szkoły

skuteczna, ponieważ dzieci naturalnie angażują się emocjonalnie w losy bohaterów, co pomaga im kształtować zrozumienie i empatię. W ten sposób dzieci uczą się, że każdy ma inne przeżycia, emocje i potrzeby, co sprzyja rozwijaniu postawy szacunku i otwartości na innych.

Relacja między uczniami a nauczycielami opiera się na wzajemnym zaufaniu i poczuciu bezpieczeństwa. Staramy się być emocjonalnie dostępne, a dzieci wiedzą, że mogą liczyć na nasze wsparcie i zrozumienie. Komunikujemy się z uczniami w sposób otwarty i wspierający, co pozwala dzieciom na swobodne wyrażanie swoich myśli i uczuć. W atmosferze akceptacji dzieci uczą się,

że emocje są naturalną częścią życia i że warto je wyrażać oraz nad nimi pracować. Staramy się spędzać przerwy z naszymi dziećmi. Zachęcamy je do wspólnej zabawy i rozmowy, do bycia ze sobą. Nasze dzieci chętnie zostają w czasie przerw w klasie, siedzą lub leżą na kanapie lub dywanie. Przynoszą zabawki, którymi się wspólnie, w małych grupkach, bawią. Lubią też grać lub rysować. Widzimy, że wspólne przebywanie sprawia im przyjemność.

Budowanie relacji w klasie to proces, który wymaga czasu i zaangażowania zarówno ze strony nauczyciela, jak i uczniów. Poprzez cierpliwość, empatię i świadome wsparcie dzieci rozwijają umiejętności potrzebne

do funkcjonowania w grupie. Stają się bardziej samodzielne, uczą się współpracy, a także rozwijają zdolność do rozwiązywania konfliktów, co procentuje w ich dalszym życiu. Dzięki mądrym wsparciu emocjonalnemu i odpowiedniemu przygotowaniu, dzieci wychodzą ze szkoły nie tylko bogatsze o wiedzę, ale i kompetencje społeczne, które będą im służyć przez całe życie.

Elwira Sobiesiak

– nauczyciel współorganizujący,
pedagog specjalny

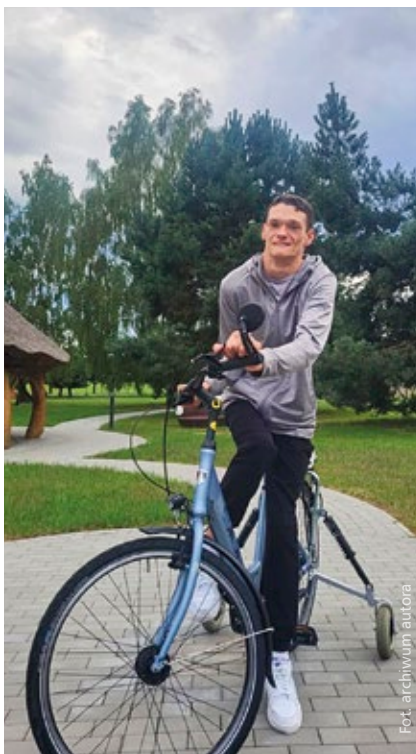
Agnieszka Szrubarczyk
– nauczyciel edukacji
wczesnoszkolnej,
pedagog specjalny

MOJE SPOTKANIA Z PSYCHOLOGIĄ

NIEWZWIĘŻENI WŚRÓD NAS : O sobie i swoim zainteresowaniu psychologią pisze Dominik Szymański

Nazywam się Dominik Szymański. Mieszkam w niewielkiej miejscowości Stary Kielbów koło Radomia. To właśnie z tym miastem związana jest cała moja edukacja. W Radomiu ukończyłem szkołę podstawową, gimnazjum i liceum. Jestem osobą, która urodziła się z mózgowym porażeniem dziecięcym (MPD). Mam trudności z poruszaniem się. Na co dzień używam balkonika rehabilitacyjnego. Niepełnosprawność ruchowa nie wpływa jednak znacząco na moje studiowanie i rozwój osobisty. Obecnie studiuje Psychologię w Akademii Handlowej Nauk Stosowanych w Radomiu. Uczelnia ta w bardzo dobrym stopniu jest dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Posiada windę, podjazdy, odpowiednie toalety. Warunki zaliczenia przedmiotów są dopasowane do indywidualnych możliwości psychofizycznych studentów. W robieniu notatek na zajęciach pomaga mi mój laptop, czynne koleżanki i koledzy oraz wykładowcy.

Wcześniej studiowałem inny kierunek. Po zdaniu matury rozpocząłem naukę na Wydziale Prawa i Administracji na Radomskim Uniwersytecie. Uzyskałem tytuł magistra, jednak po pewnym czasie uznałem, że ten kierunek nie jest do końca zgodny z moimi zainteresowaniami. Od dawna interesowałem się tematami psychologicznymi – drugim człowiekiem, jego wewnętrznymi przeżyciami i emocjami. Lubię też pomagać innym.



Fot. archiwum autora

Obserwując uczniów i ogromną pracę grona pedagogicznego widzę jak dużego wsparcia potrzebuje dzisiejsza młodzież. Jednym z najważniejszych obszarów jest radzenie sobie ze stresem. Tematyka ta jest mi bardzo bliska i wpisuje się w moje zainteresowania.

W 2020 r. wybuchła w Polsce pandemia Covid-19. Zdezorganizowała ona dotychczasowe, ustabilizowane życie wielu z nas, w tym również moje i mojej rodziny. Ludzie musieli zmierzyć się z ogromnym poziomem stresu i szeregiem trudnych emocji, np.: lęku, niepewności, frustracji. Skłoniło mnie to do wielu różnych przemyśleń na temat sposobów radzenia sobie w kryzysowych sytuacjach. Postanowiłem zgłębić moje zainteresowania i rozpocząć studia na kierunku Psychologia. Tak zaczęło się moje pierwsze spotkanie z tą nauką.

Jest ona w dużej mierze skoncentrowana bezpośrednio na nas samych, naszym zdrowiu, samopoczuciu, myślach i emocjach. Skupia się na różnego rodzaju problemach, źródłach ich powstawania i sposobach rozwiązywania. Psychologia to nie tylko praca z drugim człowiekiem, badająca jego psychikę. Pozwala ona również na dokładną analizę siebie. Znając i rozumiejąc mechanizmy kierujące naszym zachowaniem możemy lepiej pomóc innym.

Psychologia to bardzo szeroka dziedzina. Obejmuje wiele specjalności. Rozpoczynając studia licencjackie I stopnia wybrałem psychologię kliniczną. Zajmuje się ona w głównej mierze zaburzeniami psychicznymi, ich diagnozowaniem oraz terapią. Będąc na II i III roku studiów odbywałem praktyki w liceum. Praca z młodzieżą wydała mi się wówczas bardzo ciekawa. Bardzo miło wspominam też swoje szkolne cza-



sy; zarówno naukę, jak i klasowe wycieczki, kuligi, ogniska. Nie bez powodu na miejsce odbywania praktyk wybrałem liceum, którego jestem absolwentem. Jest to X Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Integracyjnymi im. S. Konarskiego w Radomiu. Przez wielu uczniów, nauczycieli i absolwentów nazywane jest „Szkołą z sercem”, ponieważ panuje w nim wyjątkowa, przyjazna i pełna empatii atmosfera. W czerwcu 2024 r. uzyskałem stopień licencjata i uznałem, że czas na małe zmiany – wybór nowej specjalności. Po moich doświadczeniach w środowisku szkolnym zainteresowałem się bardziej psychologią szkolno-wychowawczą i dlatego tę specjalność postanowiłem wybrać na studiach magisterskich II stopnia.

Praca w szkole jest oczywiście ogromnie odpowiedzialna. W obecnych czasach spotykamy wiele zagrożeń dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania młodych ludzi, np.: hejt, cyberprzemoc, uzależnienia, agresywne zachowania. Wpływają one znacząco na stan zdrowia psychicznego

młodzieży. Mogą one skutkować dalszymi problemami w dorosłym życiu lub prowadzić do tragedii w postaci zachowań autodestrukcyjnych lub samobójczych. Dlatego niezwykle ważna jest profilaktyka, zauważanie problemów i udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej w odpowiednim czasie. Obserwując uczniów i ogromną pracę grona pedagogicznego widzę jak dużego wsparcia potrzebuje dzisiejsza młodzież. Jednym z najważniejszych obszarów jest radzenie sobie ze stresem. Tematyka ta jest mi bardzo bliska i wpisuje się w moje zainteresowania.

Obecnie odbywam staż w X LO. Dużo korzystam ze wsparcia i wskazówek pana Dyrektora Wiktora Karonia oraz mojego opiekuna stażu pana dr Pawła Borowieckiego. Obaj nie tylko uczą mnie rozpoznawania i rozwiązywania problemów uczniów oraz zgłębiania ich psychiki. Są dla mnie przede wszystkim przykładem tego, że niepełnosprawność wcale nie musi stanowić bariery w pracy zawodowej. Pan Paweł, podobnie jak ja, jest osobą z wrodzoną niepełnosprawnością ruchową. Porusza się na wózku. Dyrektor zatrudnił go na stanowisku pedagoga specjalnego. Trudności ruchowe nie przeszkadzają mu w pracy w szkole z uczniami, a także na uczelni w roli nauczyciela akademickiego. Stanowi to dla mnie bardzo duże źródło motywacji i daje pozytywną energię do dalszego działania.

Psychologia jest dziedziną bardzo pasjonującą, lecz również wymagającą i trudną. Aplikując na ten kierunek trzeba być wrażliwym na potrzeby drugiego człowieka. Trzeba nabyć też asertywności, która daje pewność siebie w kontakcie z otoczeniem.

Dobry psycholog powinien umieć odnaleźć się w sytuacji innej osoby, zbudować z nią autentyczną relację opartą na wzajemnym szacunku i zrozumieniu. Myślę, że w obecnych czasach psychologia jest nam coraz bardziej potrzebna. Funkcjonowanie w ciągłym pośpiechu i stresie powodować może problemy w życiu społecznym, rodzinnym i zawodowym. Psychologię można nazwać pogłębionym kursem samorozwoju. Ucząc się samego siebie lepiej rozumiemy zachowania innych. Dostrzegamy, że nie zawsze wszystko jest oczywiste i czarno-białe. Myślę, że jako przyszłemu psychologowi nie brakuje mi empatii, zrozumienia i szacunku dla innych. Jednak muszę jeszcze trochę popracować nad pewnością siebie i asertywnością.

Chcąc efektywnie pracować nie można zapominać o wypoczynku. Osobiście bardzo lubię ruch, a odczuwając potrzebę ciągłego usprawniania się często korzystam z siłowni, ćwiczę na bieżni, ergometrze i rowerze stacjonarnym. Jeśli tylko pogoda pozwala, jeżdżę na wycieczki na moim czterokołowym rowerze. Bardzo mnie to relaksuje i dodaje energii. Wolne chwile w domu spędzam słuchając muzyki i czytając książki.

Mam nadzieję, że studia magisterskie i staż, które obecnie odbywam pomogą mi odpowiednio przygotować się do pracy w szkole, o której myślę w przyszłości. Moje motto życiowe to po prostu być dobrym człowiekiem. Po ukończeniu studiów chciałbym pomagać dzieciom i młodzieży w rozwiązywaniu ich problemów.

Dominik Szymański
– student psychologii

Jak było w Paryżu?

CZY ZNASZ? CZY WIESZ? : O XVII Letnich Igrzyskach Paralimpijskich: liczby, nazwiska, dyscypliny...

Latem tego roku, pomiędzy 28 sierpnia a 8 września, odbyły się kolejne – już siedemnaste – Letnie Igrzyska Paralimpijskie. Tym razem odbyły się w Paryżu. Dla reprezentacji Polski był to czternasty występ podczas tego sportowego wydarzenia. Po raz pierwszy nasi sportowcy z niepełnosprawnościami udział wzięli w IV Letnich Igrzyskach Paraolimpijskich, które odbyły się w 1972 roku w Heidelbergu. Polski ruch paraolimpijski ma więc już ponad 55 lat.

Paralimpiada to zawodnicy – bohaterowie. Ale to także ci, których nie widać na ekranie telewizora. To mnóstwo działań, elementów, idei, które składają się na to także skomplikowane przedsięwzięcie ze swoją złożoną strukturą i ustalonymi zasadami.

LOGO, HASŁO, MASKOTKA

W Paryżu po raz pierwszy w historii igrzyska olimpijskie i paralimpijskie miały wspólne logo. To tylko zewnętrzny symbol wizji XXXIII Letnich Igrzysk Olimpijskich i XVII Paralimpijskich w Paryżu, opartej na jedności sportu ponad podziałami. Obrazuje ją hasło: „Igrzyska szeroko otwarte”. Igrzyska olimpijskie i paralimpijskie to bowiem dwie strony tego samego medalu – podkreślają organizatorzy. Maskotką igrzysk w Paryżu była frygijka, kojarzona z waleczną Marianną stożkowata czapka charakterystyczna dla Francji, symbolizująca wolność.



Od 2023 roku nie używamy już w Polsce terminu paraolimpiada. Nowym słowem określającym igrzyska dla sportowców z niepełnosprawnościami jest paralimpiada.



LICZBY

W tym roku w Letniej Paralimpiadzie wzięło udział **4463** zawodników, w tym **1983** kobiety i **2480** mężczyzn, ze **170** reprezentacji narodowych. Rozegrano **549** konkurencji w ramach **22** dyscyplin sportowych. Polskę reprezentowało **92** zawodników, w tym **42** kobiety i **50** mężczyzn. Startowali oni w konkurencjach mieszczących się w **17** dyscyplinach sportowych.

Łącznie podczas Paralimpiady rozdano **1636** medali, w tym **523** złote, **529** srebrnych i **584** brązowe. Polacy zdobyli **23** krążki, w tym **8** złotych, **6** srebrnych i **9** brązowych i zajęli **16.** pozycję w tabeli medalowej. Trofea Polaków zostały zdobyte w ramach startu w **7** dyscyplinach i **25** konkurencjach.

MEDALE I NAZWISKA

Wśród naszych **20** medalistów najlepiej wypadła Karolina Pęk, która zdobyła **3** medale, **4** sportowców przewiozło z Paryża po **2** krążki, a **15** zawodników – po **1**.

Kamil Otowski zgarnął **2** złote medale w pływaniu stylem grzbietowym – na **50** i **100** m. Dorównał mu Patryk Chojnowski. Przywiózł złote medale w paratenisie startując indywidualnie oraz w deblu z Piotrem Grudniem. Piotr Grudzień oprócz tego medalu zdobył brązowy medal grając miksta z Karoliną Pęk. Karolina Pęk oprócz tego brązu przywiozła złoty krążek

zdobyty w paratenisie grając singla, a na dodatek kolejne złoto grając debla z Natalią Partyką. Natalia Partyka otrzymała także srebrny krążek grając singla. Parasermierz Michał Dąbrowski wrócił z dwoma medalami, srebrnym i brązowym.

Po jednym złotym medalu przywieźli: paralekkoatletki Karolina Kucharczyk (skok w dal) i Barbara Bieganowska-Zając (bieg na 1500 m) oraz paratenisista Rafał Czuper w grze singlowej. Po jednym srebrnym medalu zdobyli natomiast: paralekkoatletki Renata Śliwińska i Lucyna Kornobys (pchnięcie kulą), parałuczniczek Łukasz Cizek (łuk klasyczny indywidualnie) oraz parasermierka Kinga Drózdź (szabla). Z jednym brązowym medalem wrócili do Polski: paralekkoatleci Maciej Lepiato (skok wzwyż) i Lech Stoltman (pchnięcie kulą), parakolarze szosowi Rafał Wilk (wyścig ze startu wspólnego) i Zbigniew Maciejewski (jazda indywidualna na czas), paratenisistka Dorota Buclaw (singiel) oraz parastrzelec Marek Dobrowolski (karabin dowolny).

SZTAB

Każdy występ zawodnika to bez wątpienia jego ciężka praca, determinacja, wyrzeczenia oraz siła charakteru. Ale to także praca tych, o których mniej się słyszy, kiedy oglądamy zmagania paralimpijskie. To sztab trenerów, liderów zespołów, lekarzy, fizjoterapeutów, obsługi technicznej, medialnej, no i tych, którzy na co dzień budują misję paralimpijską – zespół zarządzający oraz członkowie Polskiego Komitetu Paralimpijskiego. Podczas XVII Igrzysk Paralimpijskich był to 42-osobowy sztab szkoleniowy, 23-osobowy sztab medyczny, 5-osobowy zespół ds. mediów oraz 7 osób reprezentujących Polski Komitet Paralimpijski.

DYSCYPLINY

BLIND FOOTBALL

Inaczej: piłka nożna 5-osobowa. Podczas meczu musi być cicho, by niewidomi piłkarze słyszeli udźwiękowaną piłkę, krzyczących „Voy!” (z hiszpańskiego: „Idę!”) rywali, a także informacje podawane przez bramkarza, trenera i przewodnika. Turnieje paralimpijskie wygrywali do tej pory wyłącznie Brazylijczycy. W tym roku złoto otrzymali Francuzi.



Kamil Otowski

BOCCIA

To odmiana tradycyjnej gry w boule lub pétanque. Gracze mają po 6 bil. Chodzi o to, by umieścić swoje jak najbliżej białej bili, zwanej „Jack”. Boccia przeznaczona jest dla osób wymagających dużego wsparcia. Część z nich korzysta z niego także podczas gry – zawodnika wspiera odpowiedni sprzęt i operator rampy.

GOALBALL

Gra zespołowa dla osób niewidomych i słabowidzących (by wyrównać szanse, wszyscy mają zasłonięte oczy). Na boisku, o rozmiarach

siatkarskiego, jest po 3 zawodników każdej drużyny. Krótsze boki to jednocześnie bramki. Trafić do nich trzeba dźwięczącą piłką, a rzucić i bronić można wyłącznie będąc blisko swojej bramki.

KOSZYKÓWKA NA WÓZKACH

Gra się na standardowym boisku. Zawodnicy poruszają się na sportowych wózkach z charakterystycznie pochylonymi kołami. Przemieszczając się z piłką, można jedynie 2 razy napędzić wózek bez kołowania. Poziom sprawności graczy przelicza się na punkty od 1 do 4,5 – suma boiskowej piątki nie może przekroczyć 14.

PARABADMINTON

Niewiele różni parabadminton od badmintona osób pełnosprawnych. Tak samo gra się do 2 wygranych setów, a te z kolei do 21 zdobytych punktów (lub na przewagi, jednak nie dalej niż do 30. punktu). Rywalizuje się w grze pojedynczej i podwójnej. Najważniejsza różnica to o połowę mniejsze boisko, gdy grają osoby na wózkach.

PARAJUDO

W wydaniu paralimpijskim uprawiają tę dyscyplinę osoby z niepełnosprawnością wzroku, według podziału na kategorie wagowe. Różnice zasad w porównaniu do judo osób pełnosprawnych są minimalne – w judo paralimpijskim kontakt fizyczny (wzajemny chwyt za judogę) występuje jeszcze przed rozpoczęciem walki.

PARAKAJAKARSTWO

Zawodnicy pokonują dystans 200 m indywidualnie kajakiem lub kanadyjką. Te pierwsze są nieco szersze od używanych w kajakowym sprincie.



Patryk Chojnowski

Fot. Gaël Marziou / wikimedia

Kanadyjki są zaś wyposażone w stabilizator (ich wzorem są polinezyjskie łodzie va'a), a zawodnik nie kłęczy, jak w rywalizacji osób pełnosprawnych, lecz siedzi.

PARAKOLARSTWO

Dzieli się na szosowe i torowe. Konkurencje są klasyczne, m.in. wyścigi ze startu wspólnego, „czasówki”, sprinty, wyścigi na dochodzenie. Zawodnicy jeżdżą na rowerach klasycznych, ręcznych (handbike, ale tylko na szosie) lub tandemach, na których osobę z niepełnosprawnością wzroku wspiera pilot.

PARALEKKOATLETYKA

„Szybciej, wyżej, mocniej” – ta olimpijska dewiza dotyczy także paralekkoatletów. Różnica jest tylko taka, że czasem biegają na protezie albo

z przewodnikiem, ścigają się na wózkach czy rzucają w pozycji siedzącej. Nie ma paru konkurencji (np. skoku o tyczce czy biegu przez płotki), jest za to rzut maczugą.

PARAŁUCZNICTWO

Zawody łucznicze, zorganizowane w 1948 r. przez dra Ludwiga Guttmana dla pacjentów szpitala w Stoke Mandeville, to załóżek igrzysk paralimpijskich. Dziś strzela się z łuków klasycznych lub bloczkowych, stojąc lub siedząc. Zawody składają się z rundy kwalifikacyjnej i eliminacyjnej, rozgrywanej systemem pucharowym.

PARAPŁYWANIE

Może je uprawiać niemal każda osoba z niepełnosprawnością – i tak się właśnie dzieje. Na igrzyskach obecne

są wszystkie style pływackie na dystansach od 50 do 400 m. Startuje się ze słupka lub z wody. Niewidomi zawodnicy mogą korzystać ze wsparcia asystentów, którzy ostrzegają przed zbliżaniem się do ściany basenu.

PARAPODNOSZENIE CIĘŻARÓW

Zwane czasem wyciskaniem sztangi leżąc (oczywiście na ławeczce). To sprawdzian siły górnej części ciała. Zawodnicy są podzieleni na kategorie wagowe – po 10 dla kobiet i mężczyzn. Każdy ma po 3 podejścia, a sztangę trzeba unieść aż do pełnego wyprostowania ramion. Wygrywa ten, kto podniesie najwięcej kilogramów.

PARASTRZELECTWO

Osoby z niepełnosprawnością ruchową rywalizują w konkurencjach kara-

binowych i pistoletowych, strzelając do tarcz z odległości: 10, 25 lub 50 m. Reguły (w tym liczba strzałów i limit czasu) zależą od rodzaju broni. 8 najlepszych z kwalifikacji startuje w finale, gdzie sukcesywnie odpada ją ci z najniższymi rezultatami.

PARASZERMIERKA

Czyli szermierka na wózkach, które są przypięte do specjalnej platformy. Odległość między konkretnymi zawodnikami jest więc stała, ustalana tuż przed pojedynkiem. Walki są przez to niezwykle dynamiczne. W szpadzie i szabli celem jest ciało przeciwnika powyżej pasa, we florecie atakowany jest tylko tułów.

PARATAEKWONDO

W Paryżu wystąpią, podzieleni na kategorie wagowe, zawodnicy z niepełnosprawnością jednej ręki lub obu kończyn górnych. Efektownie używają za to nóg. Punkty otrzymują za kopnięcie rywala w tułów, osłonięty ochraniaczem. Ochraniacz jest też na głowie, w tę jednak kopać nie wolno – jest to karane.

PARATENIS STOŁOWY

Dyscyplina ta wcześniej debiutowała na igrzyskach paraolimpijskich (już w 1960 r.) niż olimpijskich (w 1988). Rywalizuje się indywidualnie lub w deblu. Mecz toczy się do 3 wygranych setów do 11 punktów (lub na przewagi). Grać mogą osoby z niepełnosprawnością ruchową (na stojąco lub siedząco) oraz intelektualną.

PARATRIATHLON

750 m, 20 km i 5 km – tyle do pokonania kolejno: w wodzie (najczęściej na otwartym akwenie), na rowerze i biegiem mają paratriathloniści. Do ogólnego czasu wlicza się strefy zmian. Zawodnicy poruszający się na



Karolina Pęk

wózkach używają rowerów ręcznych. Osoby z niepełnosprawnością wzroku pokonują zaś trasę z przewodnikiem.

PARAUJEŹDZENIE

Zawodnicy rywalizują na różnych poziomach, zależnie od swojej sprawności. Mają prawo używać dodatkowego sprzętu i udogodnień, by m.in. lepiej porozumiewać się z koniem. Mówi się, że podczas pokonywania testów zawodnik i koń stają się jednością. A przynajmniej powinni, by osiągnąć dobry wynik.

PARAWIOŚLARSTWO

Pływie się tyłem do kierunku ruchu łodzi. Jedyneką, dwójką lub czwórką (ze sternikiem). Zależnie od konkurencji, operuje się jednym wiosłem lub dwoma. Dwójki i czwórki to osady damsko-męskie. Początkowo parawioślarze rywalizowali na dystansie 1000 m, od kilku lat (w tym igrzysk w Tokio) jest to już 2000 m.

RUGBY NA WÓZKACH

Na boisku o wymiarach koszykarskiego rywalizują 4-osobowe druży-

ny. Punkt zdobywa się przekraczając z piłką linię bramkową. Stworzony dla osób z tetraplegią, ten widowiskowy sport jest pełen dynamicznych akcji i zderzeń wzmocnionymi wózkami, zdarzają się więc spektakularne upadki. W końcu jego pierwotna nazwa to: murderball.

SIATKÓWKA NA SIEDZĄCO

Na boisku o wymiarach 10 na 6 m, z siatką wiszącą 115 cm od podłoża (u mężczyzn) lub 105 cm (u kobiet), rywalizują dwie 6-osobowe drużyny. Podczas gry trzeba być w kontakcie z podłożem jakąkolwiek częścią tułowia (najczęściej są to pośladki). Ręk używa się nie tylko do odbijania piłki, ale też do przemieszczania się.

TENIS NA WÓZKACH

Sposób liczenia punktów, gemów i setów (gra się do dwóch wygranych), a także korty i sprzęt są takie same, jak w tenisie ziemnym osób pełnosprawnych. Stosuje się zbliżony wachlarz uderzeń, podobnie rozgrywa się mecze singlowe lub deblowe. Najważniejsza różnica to możliwość uderzenia piłki po drugim jej odbiciu się od kortu.

Igrzyska Paraolimpijskie są największymi i najważniejszymi wydarzeniami sportowymi, w których udział biorą sportowcy z niepełnosprawnościami. Niech ich motto, „Dusza w ruchu”, inspiruje nas wszystkich.

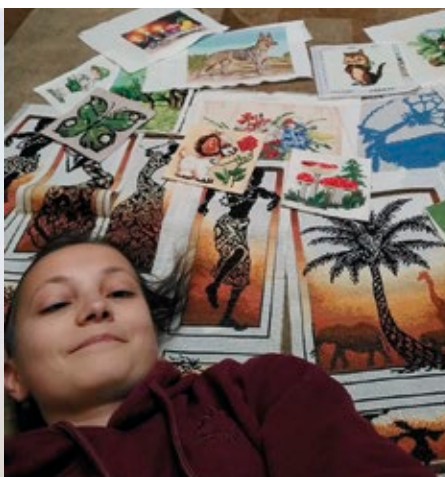
Małgorzata Dworzańska

Netografia

Letnie Igrzyska Paraolimpijskie, Droga do Paryża, Polski Komitet Paraolimpijski 2024, https://paralympic.org.pl/wp-content/uploads/2024/08/PRINT_27_08_2024_IPkv_paryz24_broszura_a4.pdf
<https://paralympic.org.pl>

Haft – moja pasja

NIEWYCIĘŻENI WŚRÓD NAS : Świat oczami Karoliny



Po długim i wyczerpującym pobycie w szpitalu przyszedł czas na rehabilitację. W moim przypadku była ona bardzo intensywna i czasochłonna. Po pewnym czasie przynosiła spodziewane efekty, jednak było to za mało. Ciągłe musiałam borykać się ze słabą koordynacją i lekkim niedowładem prawej strony ciała. Oznaczało to też słabszą siłę w prawej ręce. Było to tym bardziej uciążliwe, ponieważ jestem praworęczna.

Pewnego dnia moja mama wpadła na – jak się potem okazało – świetny pomysł, abym zaczęła haftować. Zgodziłam się, bo nie miałam wtedy zbyt wielu innych zajęć :). Najprostszym i najładniejszym stylem wydał mi się haft krzyżkowy. I tak zaczęła się moja przygoda z haftem.

Pierwsza moja praca była prezentem na dzień babci. Choć był to mały i nieskomplikowany wzór, bardzo ucieszył on moją babcie. Potem haftowałam coraz większe i coraz bardziej wyma-

gające wzory, ale były to tylko prace „do szuflady” lub do podarowania znajomym. Z czasem stwierdziłam, że to mnie już po prostu nudzi, nie interesuje i na jakiś czas zapomniałam o hafcie. Ale znajomi pamiętali.

Po pewnym czasie zostałam poproszona o wyhaftowanie metryczki na chrzest córki mojej koleżanki. Miałam wątpliwości, czy moje skromne hafciarskie dzieło może się komuś spodobać, ale okazało się, że tak. I potem kolejne osoby zamawiały u mnie następne, i następne prace, co oznaczało, że to, co robię jest rzeczywiście ładne. Po pewnym czasie zaczęłam też wykonywać metryczki na ślub, które także cieszyły się popularnością. Wszystko to robiłam, oczywiście, w ramach prezentu.

W haftowaniu najbardziej podoba mi się to, że można stworzyć coś pięknego tylko i wyłącznie dzięki pracy własnych dłoni, mając do dyspozycji jedynie igłę, nitkę i kawałek kanwy. Dla mnie haftowanie to pro-

ces, w którym zajmujesz swoje ręce, a umysł odpoczywa. Oczywiście nie można zapomnieć o danym wzorze :-). Czynność ta niesamowicie uspokaja, satysfakcjonuje, relaksuje, daje wspaniałe poczucie spełnienia, a duma z zachwalanego „dzieła” jest nie do opisania.

Dzięki haftowaniu mogę „przenieść się w czasie”, do czasów moich przodków, a nawet jeszcze dalej. Haft ma bowiem swoje dalekie historyczne korzenie. Cieszy mnie, że dzięki haftowaniu mogę kontynuować tradycję. Monotonność tej pracy i jej czasochłonność budzi z kolei mój szacunek dla pracy rękodzielników.

W taki sposób haft krzyżkowy z „terapii” stał się moją pracą, sposobem na spędzanie wolnego czasu, sposobem na życie i pasją. Haft po prostu wzbogaca moją codzienność i wnosi radość do mojego życia. I ciągle nie mam dość!

Karolina Wojtkiewicz

O mocy drzew i krzewów

CZY ZNASZ? CZY WIESZ? : O sylwoterapii, zielonej terapii bez skutków ubocznych

Ciągły pośpiech, stres, nadmiar bodźców bombardujący nas dosłownie zewsząd staje się z roku na roku coraz bardziej uciążliwy. Nic więc dziwnego, że wzrasta liczba entuzjastów przyrody. Społeczeństwo zaczyna ją znowu doceniać i zauważać jej pozytywny wpływ na własne samopoczucie. Ponownie popularne stają się wyjazdy na weekend na wieś, campingi w środku lasu, spacer po okolicznych parkach czy chociażby otaczanie się dużą ilością roślin w domowym zaciszu. Każdy na swój sposób próbuje odciąć się od codziennego wyścigu szczurów i znaleźć choć na chwilę spokój, wyciszenie czy złapać oddech od wszystkiego i wszystkich.

Sylwoterapia, której podstawą jest właśnie przyroda, staje się niesamowitym lekarstwem na dzisiejsze życie – szybkie, przebodźcowane, bez czasu na wniknięcie w siebie samego.

Sylwoterapia, inaczej zwana drzewoterapią lub drzewolecznictwem, to rodzaj terapii medycyny alternatywnej, u której podłoża leży założenie, że przebywanie w bliskiej obecności drzew lub krzewów pobudza organizm do samoleczenia. Jej form jest naprawdę wiele. Do najbardziej popularnych możemy zaliczyć spacer po parku czy lesie, dotykanie odsłoniętą częścią skóry roślin, krzewów, kwiatów, drzew, czytanie książek na łonie natury, leżenie wśród drzew, medytację czy zbieranie grzybów, ziół oraz owoców takich jak jarzębi-



Fot. Glyn Baker / Wikimedia

W innych badaniach zaobserwowano znacznie mniej przypadków depresji i wysokiego ciśnienia krwi u osób, które spędzały średnio 30 minut lub więcej na odwiedzaniu terenów zielonych w tygodniu badania, a istniały pewne przesłanki wskazujące, że dłuższe wizyty mogą być związane z jeszcze niższą częstością występowania depresji.

na, poziomka czy dzika róża. I wydawałoby się, że to przecież nic takiego. Jaka jest zatem super moc sylwoterapii? Zielony kolor drzew, krzewów, trawy pozwala nam się uspokoić, odprężyć. Zapach otaczającej nas natury czy głębokie oddechy, które powinniśmy brać podczas takich przyrodniczych wypraw wpływają relaksująco na naszą psychikę. A gdy dodatkowo wsłuchamy się w szum wiatru czy śpiew ptaków, nasze zmysły wreszcie będą mogły trochę odpocząć. Z tych właśnie powodów sylwoterapia jest doceniana we wspomaganiu procesu leczenia m.in. depresji, ADHD, nerwicy, wszelkiego rodzaju uzależnień czy chorób psychicznych. Ale to nie jedyne zalety sylwoterapii. Kontakt z przyrodą bowiem buduje pewność siebie, pomaga poradzić sobie z gniewem, zmniejsza niepokój, poprawia samopoczucie, wyzwala kreatywność, buduje zaufanie, szacunek do siebie i do przyrody. W zależności od tego, jakie są nasze potrzeby, las jest nam w stanie zaoferować różne rozwiązania.

Sylwoterapia z uwagi na panującą wówczas aurę najprzyjemniejsza jest w okresie letnim i wiosennym. O tych porach roku drzewa mają również najwięcej „energii” z uwagi na okres kwitnienia i wydawania owoców. Co zatem zrobić i jak, aby działanie poszczególnych drzew było największe? Wystarczy oprzeć się o drzewo plecami, objąć jego pień, głaskać korę drzewa bosymi stopami albo czołem. Warto przy



Fot. Nicu Buculei / Wikimedia

tym się wyciszyć, zamknąć oczy, głęboko oddychać. Wówczas uwalnia się lecznicza energia płynąca z drzew i krzewów. Olejki z drzew i krzewów zawierają bowiem fitoncydy, które nie tylko mają działanie bakterio-bójcze i grzybobójcze, ale również jonizują powietrze, wpływając pozytywnie na nasz układ oddechowy i dobre samopoczucie. Zwolennicy drzewolecznictwa uważają, że aby jak najpełniej czerpać z dobroci natury, takie sesje powinny trwać mniej więcej 10-15 minut. Zalecają również, aby odbywały się przynajmniej raz w tygodniu.

A co na to wszystko nauka? Liczne studia przypadków, badania naukowe oraz obserwacje wskazują na pozytywny wpływ w zakresie zdrowia i dobrego samopoczucia wśród ba-

danych, którzy spędzili czas w lesie. Potwierdzają to również badania, w których brano pod uwagę wpływ krótkotrwałej ekspozycji na środowisko naturalne (parki publiczne, zielone kampusy) oraz środowisko syntetyczne (wewnętrzne i zewnętrzne środowiska zabudowane) podczas spaceru i biegu. Najczęstszą miarą wyników było nasilenie różnych emocji zgłaszanych przez uczestników. Ich analiza dostarczyła dowodów na korzyści płynące ze spaceru lub biegu w środowisku naturalnym w porównaniu do środowiska syntetycznego. Sugerowały też potrzebę dalszych badań w celu zrozumienia jego wpływu na zdrowie psychiczne¹. W innych badaniach zaobserwowano znacznie mniej przypadków depresji i wysokiego ciśnienia krwi u osób, które spędzały średnio 30

minut lub więcej na odwiedzaniu terenów zielonych w tygodniu badania, a istniały pewne przesłanki wskazujące, że dłuższe wizyty mogą być związane z jeszcze niższą częstością występowania depresji². Badania przeprowadzone w Japonii na grupie czterystu dziewięćdziesięciu ośmiu zdrowych ochotnikach również potwierdzają terapeutyczne właściwości terenów zielonych na funkcjonowanie człowieka. Badania zostały przeprowadzone dwukrotnie w lesie tego samego dnia (dzień leśny) i dwukrotnie w dniu kontrolnym. Mierniki wyników oceniano za pomocą kwestionariusza Multiple Mood Scale-Short Form (wrogość, depresja, nuda, zycżliwość, dobre samopoczucie i ożywienie) oraz State-Trait Anxiety Inventory A-State Scale. Na podstawie zebranych informa-

cji wysnuto wnioski o korzystnym wpływie środowiska leśnego w odniesieniu do ostrych emocji, szczególnie wśród osób doświadczających przewlekłego stresu, rekomendując spacer i kąpiele leśne jako nieocenione w redukcji stresu i zmniejszeniu ryzyka chorób związanych ze stresem psychospołecznym³.

Dowodów na korzystny wpływ natury dostarcza nam również badanie, którego celem było sprawdzenie czy przebywanie na łonie natury będzie miało pozytywny wpływ na funkcje poznawcze (czyli odnoszące się do zdolności osoby do intelektualnego przetwarzania, obejmujące wszystkie aspekty percepcji, myślenia, rozumowania i zapamiętywania). Do badania zaproszono 60 studentów, u których porównywano regenerujący wpływ interakcji ze środowiskiem leśnym i miejskim na funkcjonowanie poznawcze. Wyniki badań jasno wykazały pozytywny wpływ spacerów leśnych na funkcje poznawcze i nastrój uczestników badania w porównaniu do spacerów w centrum miasta (tj. czas potrzebny na wykonanie zadania został skrócony o ponad 7 sekund)⁴. Co ciekawe, już samo oglądanie scenerii leśnej może nam dostarczać pozytywnych wrażeń i korzystnie wpływać na funkcjonowanie naszego organizmu. Jak wskazują badania, aktywność kory przedczołowej jest bardziej ustabilizowana, gdy przebywamy w obszarze zielonym w porównaniu do obszaru miejskiego. Co więcej, tereny zielone wykazują znacznie więcej fizjologicznych i psychologicznych efektów relaksacyjnych w porównaniu do tych miejskich⁵.

Liczne badania naukowe, ale też indywidualne doświadczenia każdego z nas wskazują, że natura jest nie-



Fot. Petr Kratochvíl / Wikimedia

ocenioną terapeutką a przebywanie na jej łonie jest dla naszego funkcjonowania niezwykle korzystne. Ale to co jest niesamowite w sylwoterapii to również to, że kontakt z nią jest całkowicie darmowy i nieograniczony. To od nas zależy, ile będziemy korzystać z dobroczynnych wpływów natury na nasze ciało i umysł, przy jednoczesnym szacunku do niej. Co więcej, jest to metoda całkowicie bezpieczna i nieobciążająca. Jedynym przeciwwskazaniem jest stwierdzona alergja, która utrudnia lub całkowicie uniemożliwia spędzanie czasu wśród drzew. Poza tym, z jej zalet mogą czerpać zarówno dzieci, kobiety w ciąży, osoby starsze, zestresowane czy obciążone różnego rodzaju chorobami. Nie da się jej też przedawkować, a wręcz przeciwnie, im częstszy będzie nasz kontakt z przyrodą, tym będziemy szczęśliwsi.

Kto w takim razie rusza dziś na spotkanie z naturą?

Edyta Mróz

- 1 Bowler DE, Buyung-Ali LM, Knight TM, et al. A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*. 2010; 10(1):1–10.
- 2 Shanahan DF, Bush R, Gaston KJ, et al. Health benefits from nature experiences depend on dose. *Sci Rep*. 2016; 6:28551.
- 3 Park BJ, Tsunetsugu Y, Kasetani T, et al. Physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the atmosphere of the forest) using salivary cortisol and cerebral activity as indicators. *J Physiol Anthropol*. 2007; 26(2):123–8.
- 4 Shin WS, Shin CS, Yeoun PS, et al. The influence of interaction with forest on cognitive function. *Scand J For Res*. 2011; 26(6):595–8.
- 5 Joung D, Kim G, Choi Y, et al. The prefrontal cortex activity and psychological effects of viewing forest landscapes in autumn season. *Int J Environ Res Public Health*. 2015; 12(7):7235.

Bibliografia

- Antosik A., *Leśna terapia. Jak czerpać zdrowie, energię i spokój z mocy drzew*, Wydawnictwo Kobiectwo 2023.
- Bowler DE, Buyung-Ali LM, Knight TM, et al. A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*. 2010; 10(1):1–10.
- Joung D, Kim G, Choi Y, et al. *The prefrontal cortex activity and psychological effects of viewing forest landscapes in autumn season*. *Int J Environ Res Public Health*. 2015; 12(7):7235.
- Mencagli M, Nieri M., *Lecznicza moc drzew. Wykorzystaj uzdrawiające kąpiele leśne, dzięki którym wzmocnisz odporność, odprężysz się i usuniesz negatywne emocje*, Wydawnictwo Vital 2020.
- Park BJ, Tsunetsugu Y, Kasetani T, et al. *Physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the atmosphere of the forest) using salivary cortisol and cerebral activity as indicators*. *J Physiol Anthropol*. 2007; 26(2):123–8.
- Shanahan DF, Bush R, Gaston KJ, et al. *Health benefits from nature experiences depend on dose*. *Sci Rep*. 2016; 6:28551.
- Shin WS, Shin CS, Yeoun PS, et al. *The influence of interaction with forest on cognitive function*. *Scand J For Res*. 2011; 26(6):595–8.

Mowa dziecka

Skąd się biorą trudności?

CZY ZNASZ? CZY WIESZ? : 0 nieprawidłowościach w rozwoju komunikacji u dzieci i ich przyczynach

Dzieci, u których występuje ryzyko zaburzeń rozwoju mowy, to często dzieci urodzone z różnorodnymi wadami rozwojowymi. Zaburzenia te mogą pojawić się u dzieci z grupy ryzyka okołoporodowego, niepełnosprawnych intelektualnie, niesłyszących i niedosłyszących, z mózgowym porażeniem dziecięcym, z wadami rozwojowymi, dysfunkcjami anatomicznymi w obrębie narządu żucia (np. wadami rozwojowymi twarzoczaszki, w tym rozszczepem podniebienia), makroglosją, ankyloglosją lub z dysfunkcjami oddychania, ssania, potykania i żucia. Już na etapie życia płodowego może dojść do uszkodzeń, które skutkują problemami w rozwoju kompetencji językowych u dzieci. W okresie tym może nastąpić:

- zaburzenie kształtowania narządu mowy (rozszczep wargi, podniebienia),
- zaburzenie rozwoju funkcji mowy (w wyniku nieprawidłowości współdziałania układu nerwowego i mięśniowego),
- zaburzenie rozwoju zmysłów np. słuchu¹.

Zaburzenia mowy są badane z wielu perspektyw. W literaturze polskiej znajdziemy wiele klasyfikacji zaburzeń mowy, między innymi według: I. Styczek, L. Kaczmarka czy S. Grabiasa. Na przestrzeni lat dokonano



Fot. Nicola Barts / Pixels

Dla dobra dziecka rodzice mogą wcielać w życie szereg działań, które wpłyną pozytywnie na poprawę jakości komunikacji z dzieckiem. By zapewnić harmonijny całościowy rozwój swojego dziecka, nie tylko mowy, powinni dobrze wykorzystywać dostępny czas i swoje możliwości, których mają cały wachlarz.

klasyfikacji i połączono dwie perspektywy – objawową i dysfunkcji czynności biologicznych. Na tej podstawie powstała klasyfikacja przyczynowo-objawowa, którą znajdziemy tak w literaturze medycznej, jak i logopedycznej. Zawiera ona opóźnienia rozwoju mowy, zaburzenia artykulacji, nerwice mowy. Bardzo ciekawą propozycją klasyfikacji objawowej jest klasyfikacja autorstwa ojca polskiej logopedii, L. Kaczmarka, który uważa, że to co i w jaki sposób mówimy, czyli wszystkie trzy części składowe wypowiedzi: treść (to, co mówimy), formę językową (to, jak mówimy) oraz substancję foniczną (to, za pomocą czego mówimy) determinują trzy rodzaje zaburzeń mowy. Są nimi zaburzenia treści, zaburzenia językowe oraz zaburzenia substancji fonicznej spowodowane np.: upośledzeniem słuchu, uszkodzeniem obwodowych narządów mowy i obwodowych narządów nerwowych, wpływami środowiska itp.².

W czynności mówienia uczestniczą struktury układu nerwowego (ośrodkowego i obwodowego) oraz ośrodki korowe programujące język, odpowiedzialne za kierowanie narządami mowy i głosu. Odbywa się to za sprawą układu ruchowego obejmującego: układ piramidowy, korę przedczołową, jądra pnia mózgu, mózdzek, układ siatkowaty

zstępujący, dolny neuron ruchowy. Zaburzenia komunikacji będące następstwami uszkodzeń tych dróg definiuje się jako dyzartrię i anartrię. Dzieci z dyzartrią posługują się językiem naturalnym, natomiast z anartrią często nie osiągają nigdy możliwości opanowania języka, co zmusza terapeutów do wdrażania wspomagających lub alternatywnych metod komunikacji³.

Zaburzenia komunikacji u dzieci mają podłoże nie tylko biologiczne. Środowisko rodzinne może być również czynnikiem powodującym trudności w nabywaniu mowy. Doskonale opisuje je I. Styczek wskazując na różne czynniki zaburzeń mowy. Należą do nich np. brak motywacji (podniety) do mówienia, izolacja od innych ludzi i społeczeństwa (niemota zewnątrzpochodna), nadmiar bodźców słownych (reakcja obronna), nieodpowiednie wzorce głosek, wyrazów, form gramatycznych, ak-

centowania, intonacji czy rytmu lub niewłaściwa reakcja otoczenia na pierwsze wypowiedzi dziecka, jak np. brak zainteresowania jego wypowiedziami, lekceważenie ich⁴.

Na czynniki zewnętrzne, rodzinne i środowiskowe, składają się głównie atmosfera i styl wychowawczy, nieprawidłowe wzorce językowe, niewłaściwe postawy dorosłych. Odgrywają one znaczną rolę w powstawaniu oraz pogłębianiu się zaburzeń mowy u dzieci. Postawy dorosłych skorelowane są z nabywaniem zdolności językowych. Mogą być one stymulujące lub hamujące, najmniej sprzyjające rozwojowi mowy. Te ostatnie przejawiają się nadopiekuńczością i stawianiem wobec dziecka zbyt dużych wymagań, są to postawy lekceważące i odtrącające. Często wywołują one w dziecku niechęć do mówienia i mogą przyczynić się do opóźnienia rozwoju mowy.

Kolejny czynnik środowiskowy to styl wychowawczy. Brak zgodności między rodzicami co do metod i kierunku wychowywania powoduje zwykle u dziecka zakłócenia emocjonalne, np. porywczosć lub zahamowanie. Zbytняя surowość może doprowadzić u dziecka do stanów lękowych, niepokoju, strachu, buntu, a nawet agresji. Może również spowodować, że dziecko zacznie się jąkać. Atmosfera wychowawcza pełni ważny czynnik wpływający na rozwój mowy, który może ulec zaburzeniu w wyniku napiętych sytuacji, nieporozumień, niedomówień wśród rodziców, które wywołują w dziecku stres. W rodzinie, w której panuje nadopiekuńczość, często obserwuje się niestaranną i niedbałą mowę dziecka, a rozwój mowy jest opóźniony. Niezdecydowany i nieprzemysłany styl wychowania przyczynia się do zaburzeń tempa oraz rytmu mowy, czego rezultatem również może być jąkanie się. Decydującym



Fot. pixabay

komponentem w procesie rozwoju mowy jest wzorzec językowy. Wadliwa bądź niestaranna wymowa osób z najbliższego otoczenia często powoduje braki w nabywaniu kompetencji językowych. Mowa dorosłych powinna być precyzyjna i nienaganna. Powinno się zwracać uwagę na tempo mowy, zróżnicowane słownictwo, ilość wypowiedzianych słów, odpowiednie stosowanie akcentów, budowanie zdań adekwatnych do możliwości rozumienia przez dziecko. Dorośli powinni mówić do niego twarzą w twarz utrzymując kontakt wzrokowy tak, aby dziecko było zainteresowane wypowiedzią mówiącego. Szczególne znaczenie ma też relacja z dzieckiem. Negatywne komunikaty kierowane do niego mogą wzbudzić dziecięcą niepewność, poczucie lęku lub strachu, wyobcowanie, co znacznie hamuje potrzebę mówienia i opowiadania o swoich przeżyciach.

Problemy dziecka z umiejętnością posługiwania się językiem i adekwatnym do wieku zasobem słownictwa może być efektem różnorodnych niekorzystnych dla rozwoju dziecka warunków wychowawczych. Często rodzice nie wykazują inicjatywy w podejmowaniu rozmów z dzieckiem. Istnieją domy, w których niewiele się mówi lub jeśli już, to jest to mowa szybka, niewyraźna, czasem nierozwinięta, górnolotna lub gwarowa. Są rodzice samotni, małomówni, poświęcający czas głównie na pracę zarobkową czy domową, co powoduje, że dziecko ma poczucie wyobcowania i odrzucenia przez osoby najbliższe. Dla dobra dziecka rodzice mogą wcielać w życie szereg działań, które wpłyną pozytywnie na poprawę jakości komunikacji z dzieckiem. By zapewnić harmonij-

ny całościowy rozwój swojego dziecka, nie tylko mowy, powinni dobrze wykorzystywać dostępny czas i swoje możliwości, których mają cały wachlarz⁵.

Na uwagę zasługuje też proces nabywania mowy u dzieci wychowujących się w placówkach opiekuńczo-wychowawczych. W ich przypadku najczęściej głównym czynnikiem zaburzającym prawidłowy rozwój mowy jest brak więzi uczuciowej pomiędzy dzieckiem a nieobecnymi rodzicami. Opieka w najlepszej nawet i świetnie zorganizowanej instytucji nie jest w stanie stworzyć takich warunków, jakie dzieciom zapewniają rodzice w domach. Obowiązujące zapisy prawne regulujące nawiązywanie bliskich relacji z dziećmi również w znacznym stopniu opóźniają rozwój mowy.

Niewystarczający wpływ może mieć też pobyt w żłobkach czy przedszkolach. Wychowanie przedszkolne jest potrzebne, a szczególnie dzieciom w rodzinach tworzonych przez rodziców pracujących. Jednak, jak pisze T. Zalewski, nie może to być ośmiodziny pobyt, który zamienia przedszkole w przechowalnię. Ponadto, by jakość relacji między dzieckiem i rodzicami była prawidłowa, pobyt ten jest wskazany najwcześniej od 4 roku życia. Przebywanie w młodszych grupach przedszkolnych nie stymuluje we właściwy sposób rozwoju mowy, gdyż dziecko bardzo intensywnie odczuwa brak matki. Prawidłowy rozwój mowy u współczesnych polskich dzieci niestety nie jest zbyt często spotykany⁶, co potwierdzają doniesienia z gabinetów logopedycznych. Pojawia się w nich coraz więcej dzieci i uczniów z różnorakimi problemami komunikacyjnym.

Nie oznacza to jednak, że nie można wspierać komunikacji dziecięcej i stymulować rozwoju mowy. W przypadku zaobserwowania u dziecka trudności w porozumiewaniu się trzeba pamiętać, że im wcześniej rodzic umówi dziecko na diagnozę logopedyczną, tym szybciej zostanie ono objęte specjalistyczną opieką. Nawet dzieci niemówiące i ich otoczenie mogą liczyć na wsparcie komunikacyjne w postaci AAC, czyli metod komunikacji alternatywnej i/lub wspomagającej dobranych stosownie do indywidualnych potrzeb dziecka. Mogą również korzystać z nowych osiągnięć i zdobyć technologii informacyjno-komunikacyjnej (TIK), ale o tym już w następnym kwartalniku...

Klaudia Borecka
– mgr pedagogiki specjalnej

- 1 E. Stećko, *Zaburzenia mowy dzieci – wczesne rozpoznawanie i postępowanie logopedyczne*, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2002, s. 16.
- 2 Tamże, s. 41.
- 3 M. Michalik, *Biologiczne uwarunkowania rozwoju i zaburzeń mowy*, Collegium Columbinum, Kraków 2011, s. 17-21.
- 4 I. Styczek, *Logopedia*, wyd. PWN, Warszawa 1983, s. 253.
- 5 K. Kowalik-Paluch, *Wpływ rodziców na rozwój mowy dziecka w wieku przedszkolnym*, „Lubelski rocznik pedagogiczny”, T. XXXVIII, Lublin 2019, s. 159-164.
- 6 T. Zaleski, *Opóźniony rozwój mowy*, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1992, s. 22.

Artykuł został opracowany na podstawie pracy magisterskiej „Wpływ wysokich technologii na rozwój mowy dziecka” napisanej pod kierunkiem dr Iwony Bołtuć na Wydziale Nauk Humanistycznych i Administracji Katedry Pedagogiki w Powszechnej Wyższej Szkole Humanistycznej „Pomerania” w Kościerzynie.

Starość po POLSKU

OKIEM EKSPERTA : Propozycja reformy systemu opieki nad osobami starszymi – cz. 2



Fot. Władisław Karpowich / pexels

Publikowany tekst jest drugą częścią większej całości – raportu opracowanego przez dr Rafała Bakalarczyka, a wydanego przez Centrum Analiz Klubu Jagiellońskiego we współpracy z Instytutem Polityki Senioralnej – Senior Hub (Kraków-Warszawa 2021), współfinansowanego przez Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018-2030. Utwór ten jest udostępniony na licencji Creative Commons Uznanie Autorstwa 4.0 Międzynarodowe.

Został pobrany ze strony <https://klubjagiellonski.pl/publikacje/starosc-po-polsku-propozycja-reformy-systemu-opieki-nad-osobami-starszymi/>.

Część trzecią raportu przeczytasz w kolejnym numerze kwartalnika „Niezwyknięci”.

Wprowadzenie

Polska podlega od dekad procesowi starzenia się społeczeństwa, który będzie postępował także w najbliższych latach. Generuje to poważne wyzwania polityczne i społeczno-gospodar-

cze na różnych szczeblach. Wyzwania są wielorakie i ze sobą powiązane. Jednym z kluczowych jest zapewnienie opieki długoterminowej i wsparcia coraz liczniejszej grupie osób w podeszłym wieku. Demografowie mówią o procesie podwójnego starzenia się populacji (tzw. *double ageing*), co oznacza, że oprócz wzrostu udziału w populacji osób starszych (można umownie przyjąć metrykalną granicę 60 lub 65 lat), jeszcze większą dynamikę wzrostu widać w grupie najstarszych seniorów (umownie 80+). To właśnie wśród tych zaawansowanych wiekiem osób zapotrzebowanie na

opiekę długoterminową (tzw. socjalne ryzyko niesamodzielności jest najwyższe. Należy jednak podkreślić, że ryzyko to zależne jest nie tylko od wieku, ale również i od innych czynników, w tym od stanu zdrowia we wcześniejszych fazach życia, co też powinno być przedmiotem oddziaływania polityki publicznej.

Niniejsze opracowanie ma na celu (1) przedstawienie diagnozy istniejących problemów i stojących przed nimi wyzwań, (2) usystematyzowanie wiedzy o instrumentarium, które obecnie jest wykorzystywane do mierzenia się z nimi, a także (3) dostarczenie rekomendacji co do kierunków działań polityki publicznej na rzecz opieki senioralnej.

Raport oparty jest przede wszystkim na wtórnej analizie danych płynących z opracowań krajowych i zagranicznych (w tym badań o charakterze porównawczym), jak również aktów prawnych i innych dokumentów publicznych, zwłaszcza o strategicznym charakterze. Ponadto wykorzystane zostaną obserwacje wynikające z wieloletniego zaangażowania autora w problematykę senioralną¹, zwłaszcza w zakresie długoterminowej opieki.

Trzeba zaznaczyć, że choć problematyka opieki senioralnej nie jest ani przedmiotem debaty publicznej, ani istotnym elementem politycznej agendy, doczekała się, szczególnie w minionej dekadzie, licznych opracowań naukowych i eksperckich. Dorobek ten zostanie przywołany w raporcie.

Doktryna polityki w zakresie opieki nad seniorami

Po pierwsze, reforma opieki senioralnej jako priorytetowe wyzwanie strategiczne.

Część pierwszą raportu przeczytasz w poprzednim numerze kwartalnika „Niewzycięzeni”.

Reforma systemu opieki nad seniorami jest jednym z ważniejszych wyzwań strategicznych w polityce publicznej. Przyszłe losy opieki długoterminowej nie mogą abstrahować od wielu uwarunkowań zdrowotnych, społecznych, psychologicznych, kulturowych i ekonomicznych zarówno starszych pokoleń (kulturowych i biograficznych), jak i tych, które dopiero wejdą w jesień życia. Przykładowo dziś znaczna część przedstawicieli starszego (w tym najstarszego) pokolenia oraz ich opiekunów jest wykluczona cyfrowo², co rzutuje negatywnie na skalę i tempo wprowadzenia instrumentów w zakresie teleopieki. Jednocześnie za 10 czy 20 lat ten wyjściowy potencjał pokoleniowy w tym zakresie będzie odmienny. Zmieni się też struktura wartości i aspiracji w polskim społeczeństwie oraz intensywność więzi rodzinnych czy międzypokoleniowych. Niepodjęcie działań w obszarze wsparcia i opieki nad seniorami, potraktowanie tego zadania fragmentarycznie, a także brak przełożenia ogólnych zaleceń na realne działania publiczne może skutkować nasileniem problemów, z którymi będziemy musieli się mierzyć przez dekady.

Po drugie, oparcie reform na wiedzy.

Projektowanie, a następnie wdrażanie i ewaluowanie strategii, powinno odbywać się w oparciu o zgroma-

dzoną przez lata rzetelną i wieloródtową wiedzę. Należy przy tym pamiętać, że w wiedzy tej mogą pojawić się luki, które trzeba identyfikować i wypełniać.

Po trzecie, współpraca i włączenie różnych grup w reformowanie.

Proces reformowania systemu opieki nad seniorami wymaga włączenia szerokiego i pluralistycznego kręgu na wszystkich etapach.

Wynika to nie tylko z ogólnych zasad dobrego rządzenia, ale także z charakteru tej problematyki. Warto podkreślić, że wobec braku strukturalnych reform w ostatnich kilkudziesięciu latach stoimy przed koniecznością wprowadzenia głębokich zmian, to zaś może prowadzić do zachwiania dotychczasowych układów relacji społecznych, instytucji oraz podziału praw i obowiązków między różne podmioty. Nie można przy tym zapominać, że skuteczność polityki w dużej mierze będzie zależała właśnie od postaw, zrozumienia i zaangażowania różnych stron, nie tylko władz centralnych i samorządu. Odpowiedzialność musi być rozłożona szeroko (choć nierównomiernie) na podmioty wielu sektorów opieki — nie tylko publiczny, ale także społeczny, prywatny i nieformalny.

Ustalenie rozkładu obciążeń między poszczególnymi sektorami, a także relacji między nimi, stanowi jedno z kluczowych zagadnień strategicznych.

Po czwarte, zakres i rodzaj opieki.

Refleksja nad reformą systemu opieki nad seniorami wymaga określenia w wymiarze przedmiotowym i podmiotowym granic obszaru, którego reformowanie proponujemy. W wymiarze przedmiotowym należy usta-

lić, gdzie kończy się to, co nazywamy opieką, a gdzie zaczynają się inne rodzaje wsparcia. W aspekcie podmiotowym zaś należy zdefiniować, na ile przedmiotem refleksji jest opieka długoterminowa nad osobami zależnymi ogółem, a na ile tylko nad pewną grupą, np. właśnie osobami zależnymi w wieku senioralnym³.

Po piąte, opieka senioralna a inne polityki publiczne (społeczna, zdrowotna, etc.).

Opieka długoterminowa musi być reformowana w koordynacji z innymi politykami sektorowymi, w szczególności z polityką społeczną i zdrowotną. Sprawność systemu opieki długoterminowej jest bowiem uzależniona od jakości funkcjonowania różnych elementów polityki zdrowotnej, w tym rehabilitacji i profilaktyki, oraz od skali zapobiegania zjawisk skutkujących niesamodzielnością.

Ponadto sprawność ta zależy od jakości systemu polityki (w tym pomocy) społecznej, którego zadaniami są identyfikacja i zaspokajanie potrzeb społecznych i opiekuńczych oraz ocena możliwości ich zaspokajania ze strony najbliższego otoczenia. Warto przy tym podkreślić, że za sprawą spowodowanego pandemią COVID-19 spadku wydolności zarówno systemu ochrony zdrowia, jak i szeroko rozumianego systemu pomocy społecznej, pojawia się silny argument na rzecz wyodrębnienia opieki senioralnej względem ochrony zdrowia i pomocy społecznej.

Po szóste, szukanie silnych fundamentów finansowych.

Biorąc pod uwagę ogromne niedofinansowanie systemu opieki nad seniorami ze źródeł publicznych, dynamikę wzrostu potrzeb

Część trzecią raportu przeczytasz w kolejnym numerze kwartalnika „Niewyciężeni”.

opiekuńczych oraz coraz większe trudności ich zaspokajania na dotychczasowych zasadach (głównie w oparciu o ogromne poświęcenie najbliższych), można stwierdzić, że konieczna jest kompleksowa dyskusja o finansowaniu opieki długoterminowej nad osobami starszymi. Jej ważnymi elementami powinny być wielowymiarowa analiza kosztów i korzyści proponowanych lub przyjmowanych rozwiązań (albo też dokonywanych zaniechań).

Co ważne, analiza taka powinna uwzględniać nie tylko bezpośrednie nakłady na rozwój instytucji/form pomocy, ale także koszty ukryte, związane choćby z obciążeniami dla rodzin, które przy braku pomocy nadal będą musiały dźwigać na swych barkach przeciążenie towarzyszące długotrwałej i słabo wspieranej opiece nad seniorami.

Po siódme, etyczne uwarunkowania polityki w zakresie opieki senioralnej.

Choć polityka ta koncentruje się głównie na „twardych” kwestiach instytucjonalnych – finansowych i prawnych – dotyka ona rzeczywistości niezwykle delikatnej, w której sercu są ludzie – zarówno osoby u kresu życia, nierzadko w ogromnej mierze zależne od innych, jak i strudzeni, a często też zagubieni czy osamotnieni w tej sytuacji ich bliscy. Projektując rozwiązania systemowe, należy pamiętać właśnie o tej głęboko ludzkiej perspektywie oma-

wianego zagadnienia. Świadomość tego skłania do pewnej ostrożności w formułowaniu kategorycznych sądów i uniwersalnych rozwiązań.

dr Rafał Bakalarczyk

– ekspert Centrum Analiz Klubu Jagiellońskiego ds. polityki społecznej, dyrektor ds. badań społecznych Instytutu Polityki Senioralnej. W latach 2018-2020 członek komisji ekspertów ds. osób starszych przy Rzeczniku Praw Obywatelskich. Doktor nauk o polityce publicznej, współredaktor naczelny pisma „Polityka senioralna”, działacz społeczny, publicysta.

1 Np. w ramach prac komisji ekspertów ds. osób starszych przy Rzeczniku Praw Obywatelskich (2018-2020), czasopiśmie eksperckiego „Polityka senioralna” (od 2015 r.) czy zaangażowania w ruch opiekunów niepełnosprawnych osób dorosłych (od 2013 r.).

2 Zob. GUS, *Sytuacja osób starszych w 2018 roku*, Warszawa, Białystok 2020.

3 W niniejszym raporcie przyjęta zostanie następująca perspektywa: jeśli chodzi o zakres podmiotowy, autor skoncentruje się na tych segmentach opieki długoterminowej, które odnoszą się do osób w starszym czy podeszłym wieku. Część problemów i instytucji, które na nie odpowiadają, oczywiście jest wspólna dla osób zależnych od opieki w starszym i młodszym wieku (problemy będą jednak głównie analizowane pod kątem opieki nad seniorami), inne zaś odnoszą się wprost do osób starszych. Jeśli chodzi o aspekt przedmiotowy, opieka długoterminowa będzie tu rozumiana szerzej niż działania dotyczące pielęgnacji i osobistego wsparcia w najbardziej podstawowych czynnościach życia codziennego – karmienia, ubierania, mycia etc., ale obejmować będzie szeroki zakres wsparcia tych osób, które z różnych powodów wymagają pomocy osób trzecich w podstawowych czynnościach życia codziennego.



Wszystkiego Najlepszego!