



BIULETYN

nr 1

rok szkolny 2025/2026

SPECJALISTYCZNA PORADNIA PSYCHOLOGICZNO – PEDAGOGICZNA DLA DZIECI Z NIEPOWODZENIAMI EDUKACYJNYMI

w Krakowie

ul. Św. Gertrudy 2

www.poradnia-psychologiczna.com

Drodzy Czytelnicy,

Informacje zawarte w Biuletynie naszej Poradni adresowane są przede wszystkim do pedagogów, nauczycieli, wychowawców oraz dyrektorów placówek oświatowych miasta Krakowa.

W niniejszym wydaniu pragniemy przedstawić Państwu najważniejsze wydarzenia z życia Poradni, które już są za nami oraz te przyszłe, na które serdecznie już teraz zapraszamy. Ponadto w sekcji „Czytelnia” zachęcamy do zapoznania się z ciekawymi artykułami przedstawiającymi charakterystykę uzależnień oraz mechanizmów stanowiących o ich istocie. Nie zapomnieliśmy również o opisaniu najważniejszych informacji z zakresu wspomagania rozwoju szkół w gminie miejskiej Kraków, a także o złożeniu życzeń dla wszystkich nauczycieli i wychowawców w dniu ich Święta.

Życzymy miłej lektury!

Z ŻYCIA PORADNI

Druga Krakowska Konferencja Dzieci i Młodzieży „Wolontariat dziecięcy i młodzieżowy a rozwój kompetencji kluczowych”.

Zaplanowana na 5 grudnia 2025 roku, a więc w Międzynarodowy Dzień Wolontariusza konferencja będzie podsumowaniem projektu „Kierunki przyszłości – wielokulturowe doradztwo zawodowo-edukacyjne dla dzieci i młodzieży ze społeczności migranckiej i uchodźczej”.

SPPPdDzNE rozpoczęła w październiku pilotaż kompleksowego modelu doradztwa zawodowo-edukacyjnego „Kierunki przyszłości”. Projekt opracowany został z myślą o dzieciach i młodzieży z doświadczeniem migracji i uchodźstwa i realizowany jest dzięki dofinansowaniu z funduszy UNICEF.

W koncepcji zaplanowanych działań kluczowe jest zaangażowanie osób dorosłych znających język i kulturę beneficjentów, które są w stanie zapewnić efektywne wsparcie. Dlatego do projektu doproszone zostały asystentki międzykulturowe i pracowniczki Słonecznych Przestrzeni Wsparcia „Słońce”. W pierwszej fazie (październik) przeprowadzone zostaną szkolenia dla tych właśnie specjalistek i specjalistów. Nowo zdobyte dodatkowe kwalifikacje specjaliści wykorzystają w drugiej fazie projektu (listopad), tj. podczas warsztatów grupowych, które przy wsparciu trenera przeprowadzą w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych oraz w Słonecznych Przestrzeniach Wsparcia (w języku uczniów i uczennic tworzących grupę), jak również podczas spotkań konsultacyjnych z rodzicami. Jednym z elementów będzie przeprowadzenie tzw. assesmentu indywidualnego w oparciu o profesjonalne narzędzia diagnostyczne.

Ostatnim elementem pilotażu będzie zaplanowana na 5 grudnia Druga Krakowska Konferencja Dzieci i Młodzieży zatytułowana „Wolontariat dziecięcy i młodzieżowy a rozwój kompetencji kluczowych”. Celem konferencji jest zaproszenie dzieci i młodzieży z doświadczeniem migracji, z rodzin dwukulturowych i polskich do aktywnego udziału. To już druga konferencja w Krakowie, podczas której mówcami będą dzieci i młodzież, a słuchaczami ich rówieśnicy oraz osoby dorosłe.

Projekt jest finansowany ze środków UNICEF Europe & Asia na realizację zadań dla Sun Center oraz współpracy z Wydziałem Edukacji i Projektów Edukacyjnych UMK oraz Biurem UNICEF ds. Reagowania na Potrzeby Uchodźców w Polsce.

Koncepcja pilotażu „Kierunki przyszłości” opiera się na kilku fundamentalnych założeniach:

1. Komunikacja bez barier

Tradycyjne doradztwo często napotyka na barierę językową. Osoby, które nie posługują się biegle językiem kraju przyjmującego, mogą mieć trudności ze zrozumieniem kluczowych pojęć, ścieżek edukacyjnych czy wymagań rynku pracy. Zaangażowanie doradców posługujących się językiem ojczystym dziecka umożliwia prowadzenie rozmów w tym języku, co pozwala na swobodną i pełną komunikację. W efekcie i dzieci i młodzież mogą otwarcie wyrażać swoje obawy, marzenia i potrzeby, co jest fundamentem skutecznego doradztwa.

2. Rozumienie kontekstu kulturowego

Sukces w nowym kraju zależy nie tylko od znajomości języka, ale również od zrozumienia norm, wartości i oczekiwań kulturowych. Doradcy dwukulturowi posiadają unikalną perspektywę, ponieważ sami przeszli przez proces integracji. Wiedzą, jakie wyzwania napotykają młodzi migranci, od różnic w systemach edukacyjnych po odmienne podejścia do kariery. Dzięki temu mogą dostarczyć wsparcia, które jest nie tylko merytoryczne, ale także wrażliwe na kontekst kulturowy.

3. Budowanie zaufania i poczucia bezpieczeństwa

Dzieci i młodzież z doświadczeniem migracji często przeżyły traumę lub doświadczyły stresu związanego z opuszczeniem domu. Współpraca z osobą, która mówi ich językiem i rozumie ich historię, buduje poczucie zaufania i bezpieczeństwa. Uczestnicy czują się mniej odizolowani i bardziej skłonni do otwarcia się na pomoc, co jest pierwszym krokiem do skutecznego doradztwa.

4. Wspieranie tożsamości dwukulturowej

Integracja nie oznacza rezygnacji z własnej kultury. Dwujęzyczni i dwukulturowi doradcy mogą pokazać, że bycie częścią dwóch kultur jest atutem, a nie przeszkodą. Mogą pomóc młodym ludziom w znalezieniu równowagi między ich dziedzictwem kulturowym a nowym otoczeniem, co jest kluczowe dla budowania zdrowej tożsamości i pewności siebie.

5. Model do skalowania

Pilotaż projektu w oparciu o ten model pozwoli na zebranie cennych danych i doświadczeń, które mogą być wykorzystane do stworzenia długoterminowego, skalowalnego programu. Pozytywne wyniki pilotażu mogą stanowić solidny argument za wprowadzeniem takiego podejścia na szerszą skalę w szkołach, centrach doradztwa czy organizacjach pozarządowych.

Opracowanie: Urszula Majcher- Legawiec

25 października 2025r. odbędzie się Konferencja Naukowa "Afazja rozwojowa - droga przez diagnozę, terapię i edukację ku wyrównaniu szans". Organizatorami Konferencji są: Stowarzyszenie Razem Rozkodujemy Afazję oraz Zespół Szkolno-Przedszkolny Nr 19 w Krakowie. Konferencja została objęta patronatem honorowym przez pana Prezydenta Miasta Krakowa Aleksandra Miszalskiego.



Stowarzyszenie Razem
Rozkodujemy Afazję
oraz
Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 19
w Krakowie



V Ogólnopolska Konferencja Naukowa

25 października 2025 r.

"Afazja rozwojowa – droga
przez diagnozę, terapię
i edukację ku wyrównaniu
szans"

PATRONAT HONOROWY



PREZYDENT MIASTA KRAKOWA
ALEKSANDER MISZALSKI

PATRONAT NAUKOWY



PATRONAT MEDIALNY



PATRONAT



PARTNERZY WYDAWNICZY



PPP NR 3
W KRAKOWIE



PPP NR 4
W KRAKOWIE



PARTNERZY



www.instagram.com/moyo3dix



Celem Konferencji jest kontynuacja dyskusji na temat zaburzenia jakim jest niedokształcenie mowy o typie afazji (afazja rozwojowa). Organizatorzy pragną podjąć dalsze rozważania dotyczące teoretycznych podstaw diagnozy afazji rozwojowej, terapii, a także dokonać rewizji praktycznych rozwiązań stosowanych na każdym etapie edukacyjnym dziecka z afazją. Ich celem jest również popularyzacja różnorodnych rozwiązań praktycznych w terapii, nauce i życiu codziennym dzieci i młodzieży z afazją. W trakcie konferencji obok wykładów przeprowadzonych przez specjalistów w zakresie diagnozy, terapii i edukacji dzieci i młodzieży z afazją rozwojową zostaną przeprowadzone warsztaty. W programie znalazły się panele dyskusyjne z logopedami, m.in. Anną Pasek, obecnie zatrudnioną w tut. poradni, oraz Anną Paluch, która przez wiele lat była jej ważną częścią.



V Ogólnopolska Konferencja Naukowa
Afazja rozwojowa-droga przez diagnozę,
terapię i edukację ku wyrównaniu szans.

25 października 2025, Kraków



WSTĘP		
8:00-9:00	Rejestracja uczestników	
9:00-9:10	Rozpoczęcie konferencji	
WYKŁADY		
9:10-9:50	Prof. AHNS dr Milena Matuszewska-Birkowska	Edukacja szkolna przyjazna uczniowi z afazją.
9:55-10:35	Dr n. med. Tomasz Srebnicki	Zachowanie jako forma komunikacji.
10:40-11:20	Natalia Brodziak-Wieczorek	Wpływ muzyki, instrumentów i śpiewu na rozwój mowy.
11:25-12:05	Prof. UŚ dr Marek Kaczmarzyk	Neuroróżnorodność - ukryte zasoby.
12:20-13:20	Przerwa obiadowa	
WARSZTATY I TURA		
13:15-15:15	Monika Kępska	Dostosowanie niejedno ma imię - z doświadczeń nauczycieli SOSW 4 w Łodzi.
13:15-15:15	Julia Pyttel	Zaburzenie w obrębie wyższych funkcji słuchowych - APD a afazja.
13:15-15:15	Agnieszka Samuś	Stymulacje sensomotoryczne wspomagające funkcjonowanie osób z afazją.
13:15-15:15	Dr Jacek Szmalec	Holistyczne podejście do terapii ręki.
13:15-15:15	Dr Monika Just	Zobaczyć, by zrozumieć - myślenie wizualne w pracy z dziećmi z afazją.
13:15-15:15	Katarzyna Trembaczowska-Brom, Dariusz Garnarczyk, Agata Warwas	WychodziMY poza schematy, czyli o innowacjach na II etapie edukacyjnym.

WARSZTATY II TURA		
15:30-17:30	Monika Kępska	Dostosowanie niejedno ma imię - z doświadczeń nauczycieli SOSW 4 w Łodzi.
15:30-17:30	Julia Pyttel	Zaburzenie w obrębie wyższych funkcji słuchowych - APD a afazja.
15:30-17:30	Agnieszka Samuś	Stymulacje sensomotoryczne wspomagające funkcjonowanie osób z afazją.
15:30-17:30	Dr Jacek Szmalec	Holistyczne podejście do terapii ręki.
15:30-17:30	Dr Monika Just	Zobaczyć, by zrozumieć - myślenie wizualne w pracy z dziećmi z afazją.
15:30-17:30	Katarzyna Trembaczowska-Brom, Dariusz Garnarczyk, Agata Warwas	WychodziMY poza schematy, czyli o innowacjach na II etapie edukacyjnym.
PANELE DYSKUSYJNE		
17:40-19:10	Milena Matuszewska-Birkowska (RRA i AHNS) oraz Katarzyna Zielenik (RRA i ZSP nr 19 w Krakowie)	Wsparcie pedagogiczne dziecka z afazją - panel dla nauczycieli.
17:40-19:10	Anna Żywot (PPP nr 3 Kraków), Małgorzata Rucka (PPP nr 4 Kraków), Barbara Gil (SOSW im. J.Korczaka) oraz Agnieszka Cugier (RRA)	Wsparcie dziecka z afazją i jego rodziny - panel dla nauczycieli, specjalistów i rodziców.
17:40-19:10	Anna Paluch (Gabinet L-P "Akcent"), Elżbieta Drewniak-Wołosz (ZSP dla dzieci z afazją) oraz Katarzyna Brandenburg (RRA)	Diagnoza afazji - panel dla rodziców.
17:40-19:10	Ewa Bielenda (UKEN), Anna Pasek (SPPDDZNE) oraz Maria Pawlicka (RRA)	Terapia dziecka z afazją - panel dla rodziców.
17:40-19:10	Bożena Maria Brzozowska (RRA) oraz Natalia Nieciąg-Ingłot (ZSP nr 19 w Krakowie)	Edukacja dziecka z afazją - panel dla rodziców.

Opracowanie: Anna Pasek

VII Krakowski Tydzień Zdrowia Psychicznego (Human Week)

W dniach 6-10 października obchodzony był Tydzień Zdrowia Psychicznego, podczas którego skoncentrowano się głównie na profilaktyce zdrowia psychicznego. Nasza Poradnia wzięła w nim udział ustalając na ten tydzień otwarte dyżury każdego ze specjalistów. Poprzez tegoroczne hasło: *Z bliska wygląda to inaczej*: „bo nie wszystko jest takie, jak się wydaje na pierwszy rzut oka” (za <https://www.humanweek.pl/>) organizatorzy zachęcają do popatrzenia na to, co kryje się pod powierzchnią.

Zaburzenia snu, zmiany nastroju, znaczne trudności w koncentracji, trudności z pamięcią, zaburzenia na poziomie ciała, nagłe zmiany w relacjach, cynizm, obojętność, nadmierne zaangażowanie w obowiązki... I wiele więcej. Taką powierzchnią, w kontekście dzieci, mogą być tak zwane trudne zachowania. Przeszkadzanie na lekcji, brak kontaktów społecznych, złość i agresja, częste i intensywne wybuchy emocjonalne, apatia, wycofanie, brak radości, prowokowanie. Zachowania, które mogą przez rodziców być odbierane jako uciążliwe, niekomfortowe, czasem zawstydzające czy budzące bezsilność. Faktycznie, te zachowania są niewygodne. I to dobrze, bo niewygodna zmusza do zmiany stanu rzeczy: nastawienia dorosłego wobec dziecka, reguł, własnych reakcji, pracowanie nad dziecięcymi reakcjami. Niektóre z tych zmian mogą być proste w znaczeniu nieskomplikowane, inne – znacznie bardziej złożone, bo i ich przyczyny bywają wielowarstwowe.



Tu zaczyna się nasza rola, dorosłych. Po pierwsze: rozeznaczyć, co wymaga „prostej” zmiany i z czym jesteśmy sobie w stanie poradzić sami, jako rodzice, pedagodzy, opiekunowie. Dzięki drobnej zmianie możemy poradzić sobie z niektórymi trudnościami, inne jednak bywają znacznie bardziej wymagające – zarówno dla nas, jak i dla naszych dzieci. Po drugie: rozpocząć poszukiwania. Szukać, co i kto może pomóc. Nie zostawiamy siebie i naszych dzieci samych. Początek zmiany to zauważenie trudności i rozmowa. Nie tylko ta pierwsza z dzieckiem, ale to, co wydarza się wcześniej: rozmowa między nami dorosłymi. Nazwanie tego, co się dzieje. Przygotowanie planu działania. Początek zmiany to zauważenie trudności i rozmowa – nie tylko ta pierwsza z dzieckiem, ale także ta wcześniejsza, między nami dorosłymi. Nazwanie tego, co się dzieje, przygotowanie planu działania. To nie banał – trzeba się komunikować, rozmawiać, szukać i nazywać. Bo faktycznie z *bliska wygląda to inaczej*.

Opracowanie: Kaja Kowynia-Pietraszek

Wspomaganie rozwoju szkół w Gminie Miejskiej Kraków

W roku szkolnym 2025/2026 podobnie jak w ubiegłych latach, proponujemy kontynuację działań w ramach realizacji zadań związanych ze wspomaganie rozwoju szkół w Gminie Miejskiej Kraków.

Serdecznie zapraszamy wszystkich zainteresowanych do udziału w sieciach współpracy i samokształcenia. W tym roku szkolnym proponujemy wszystkim zainteresowanym do wzięcia udziału nowej w sieci dla lektorów i nauczycieli JĘZYKA POLSKIEGO JAKO OBCEGO ORAZ JĘZYKÓW OBCYCH, a także dla nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej w szkołach, w których prowadzone są lekcje w innym języku niż polski.

Sieć zajmuje się wszelkimi zagadnieniami związanymi z pracą w wielokulturowym środowisku szkolnym (uniwersyteckim i innych - np. w prywatnych szkołach językowych): np. metodyką nauczania języków obcych na podstawie języka polskiego jako obcego i drugiego, kwestiami psychologiczno-kulturowymi związane w międzykulturowością, wielokulturowością. Jesteśmy otwarci na problematykę zaproponowaną przez Sieciowiczów. Koordynatorem sieci jest Dominika Izdebska-Długosz Doktor nauk humanistycznych w zakresie językoznawstwa, pracownik naukowo-dydaktyczny Katedry Języka Polskiego jako Obcego Uniwersytetu Jagiellońskiego, od 18 lat uczy obcokrajowców języka polskiego i polskiej kultury. Specjalizuje się w nauczaniu polskiego systemu językowego osób władających językami wschodniosłowiańskimi: Ukraińców, Rosjan i Białorusinów. Bada błędy gramatyczne tych grup i opracowuje metody, techniki oraz ćwiczenia pomagające przezwycięzać najczęstsze problemy z polszczyzną tych uczniów. Autorka podręcznika z ćwiczeniami gramatycznymi dla Ukraińców pt. „Po polsku bez błędu. Zbiór ćwiczeń z gramatyki języka polskiego dla studentów ukraińskojęzycznych (A1-B1)” z powodzeniem wykorzystywanego także w szkołach w pracy z uczniami pochodzącymi z Ukrainy. Autorka monografii poświęconej polonistom szkolnym i ich powinnościom oraz wielu artykułów naukowych, dotyczących zarówno nauczania języka polskiego jako obcego, jak i problemów związanych z migracją Ukraińców do Polski.

Ponadto serdecznie zapraszamy do zapisów do pozostałych naszych sieci. Do sieci można się zapisywać przez stronę internetową: <https://poradnia-psychologiczna.com/sieci-wspolpracy>.

1. Sieć nauczycieli wychowawców dla klas I –III szkoły podstawowej - koordynator Wiesława Kubieniec (dla nauczycieli, wychowawców edukacji wczesnoszkolnej).

2. Sieć dla lektorów i nauczycieli JĘZYKA POLSKIEGO JAKO OBCEGO ORAZ JĘZYKÓW OBCYCH, a także dla nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej w szkołach, w których prowadzone są lekcje w innym języku niż polski – koordynator Dominika Izdebska-Długosz (dla lektorów, nauczycieli innej narodowości niż polska ze szkół podstawowych i ponadpodstawowych, w także nauczycieli szkół, w których są klasy dwujęzyczne).

3. Zaburzenia neurorozwojowe dzieci i młodzieży – koordynator Adriana Kloskowska (dla nauczycieli, logopedów, psychologów, pedagogów).
4. Praca z dzieckiem z autyzmem w przedszkolu i szkole – koordynator Paulina Rutkowska (dla nauczycieli, logopedów, psychologów, pedagogów).
5. Organizacja pomocy psychologiczno-pedagogicznej w kl. I-III oraz IV-VIII- koordynator Renata Flis (dla dyrektorów, nauczycieli, specjalistów edukacji wczesnoszkolnej kl. I-III oraz szkół podstawowych IV-VIII).
6. Sieć dla Dyrektorów - Akademia Menedżera Oświaty – koordynator Radosław Świergosz (dla dyrektorów).
7. Coaching w edukacji – koordynator Anna Ryszka (dla wicedyrektorów).
8. Sieć dla nauczycieli oddziałów przygotowawczych i szkolnych specjalistów wspomagających edukację w wielokulturowym i wielojęzycznym środowisku szkolnych koordynator Urszula Majcher-Legawiec (dla nauczycieli oddziałów przygotowawczych, nauczycieli wspomagający edukację wielokulturową i wielojęzyczną, szkolnych specjalistów).
9. Praca w zróżnicowanej klasie z uczniami z SPE- koordynator Zyta Czechowska (dla nauczycieli szkół i przedszkoli ogólnodostępnych, w klasach których uczą się dzieci ze SPE).

Więcej informacji na stronie

<https://poradnia-psychologiczna.com/sieci-wspolpracy/spppddzne>

W ramach wspomagania w roku szkolnym 2025/2026 zapraszamy także do kontynuacji działań wszystkie placówki uprzednio objęte wsparciem przez naszą poradnię, ale proponujemy także współpracę innym szkołom/przedszkolom/placówkom z Gminy Miejskiej Kraków.

Poza kontynuacją procesowego wspomagania, zapraszamy na certyfikowane szkolenie TUS, wg autorskiej metody zespołu specjalistów Akredytowanej Placówki Doskonalenia Nauczycieli Instytut Nauki Lektikon. Szkoły zainteresowane zdobyciem uprawnień trenera TUS poprzez Certyfikowane szkolenie LekTUS.

Proponujemy także kontynuację warsztatów dla nauczycieli/lek szkół podstawowych i ponadpodstawowych "Edukacja dla równości".

Warsztaty będą odbywać się w wymiarze maksymalnie 6 godz. dla każdej szkoły/placówki. (Można wybrać maksymalnie dwa tematy warsztatów).

Czas trwania: 3 godz. lekcyjne (1 temat), 6 godz. (2 tematy).

Prowadzący warsztaty to autorki i autorzy podręcznika „Edukacja dla równości”.

Przy wyborze tej formy wspomagania zachęcamy do zapoznania się z podręcznikiem „Edukacja dla równości oraz z cyklem webinarów "Szkoła otwarta dla wszystkich"

<https://poradnia-psychologiczna.com/wspomaganie/do-pobrania>.

Warsztaty dla nauczycieli "Edukacja dla równości"

1. Urszula Majcher - Legawiec, Narodowością dzieci jest dzieciństwo. O edukacji wielokulturowej i integracji.
2. Patrycja Wójcik, Ja, czyli kto? Orientacja seksualna i tożsamość płciowa.
3. Dorota Kulesza - Tańan, Zawsze jest czas na dobre rzeczy, Budowanie dobrostanu psychicznego.
4. Ewa Żmijewska, Ktoś słowem złym zabija. Mowa nienawiści.
5. Stanisław Bobula, Nikt nie zyskuje, wszyscy tracimy- Przemoc domowa i rówieśnicza.
6. Lidia Cieślik, Dziecko i rodzina wobec prawa.

W ramach współpracy ze szkołami w ramach wspomagania oferujemy wsparcie w:

- diagnozie potrzeb i problemów występujących w społeczności szkolnej,
- wdrażaniu założeń programowych do praktyki szkolnej,
- bieżącym monitoringowi i ocenie efektywności,
- opracowaniu form wsparcia: możliwość udziału nauczycieli w szkoleniu w wymiarze nie więcej niż 8 godzin dydaktycznych dotyczącego zdiagnozowanego obszaru, w tym konsultacje grupowe i indywidualne dla specjalistów.

Informujemy, iż nadal możliwa jest systematyczna współpraca dyrektora szkoły i nauczycieli z naszą Poradnią. W sprawach wymagających szybkiego reagowania w sytuacjach trudnych istnieje możliwość zwiększenia konsultacji.

Zgłoszenie do współpracy w zakresie wspomagania może nastąpić także poprzez:

kontakt mailowy : spppddzne@gmail.com

[Karta zgłoszenia 2026.doc](#)

ZAPRASZAMY DO DALSZEJ WSPÓŁPRACY

Opracowanie: Ewa Dybowicz

CZYTELNIA

UZALEŻNIENIA – WYZWANIEM DLA KADRY PEDAGOGICZNEJ I WYCHOWAWCZEJ

Wprowadzenie

Uzależnienia – zarówno te związane z substancjami psychoaktywnymi (alkohol, narkotyki, nikotyna, dopalacze), jak i tzw. behawioralne (hazard, zakupy, gry, korzystanie z internetu) – stanowią jedno z najpoważniejszych zagrożeń rozwojowych dzieci i młodzieży. Kadra pedagogiczna – nauczyciele, pedagodzy, psycholodzy szkolni i wychowawcy – pełni kluczową rolę w rozpoznawaniu sygnałów ostrzegawczych, podejmowaniu działań profilaktycznych oraz kierowaniu młodych osób do specjalistycznej pomocy.

Uzależnienie – istota i mechanizmy

W ujęciu psychologicznym uzależnienie to zespół behawioralnych, poznawczych i fizjologicznych objawów, które występują po powtarzanym używaniu substancji lub wykonywaniu określonych czynności. Istotą uzależnienia jego sednem jest utrata kontroli nad zachowaniem mimo jego szkodliwych konsekwencji. W przypadku dzieci i młodzieży często obserwujemy uzależnienia wtórne – jako sposób regulacji emocji, radzenia sobie z trudnościami, samotnością czy niskim poczuciem wartości.

Mechanizmy uzależnień, takie jak:

- ✓ nałogowe regulowanie uczuć,
- ✓ iluzji i zaprzeczeń,
- ✓ rozdwanie „ja” i rozwarstwienie tożsamości:

utrwalają problem i powodują coraz większe trudności w funkcjonowaniu emocjonalnym, społecznym i edukacyjnym. Szczegółowo o mechanizmach w dalszej części artykułu.

Sygnaly ostrzegawcze

W pracy z młodzieżą ważne jest wczesne rozpoznawanie symptomów mogących wskazywać na ryzykowne lub nałogowe zachowania:

- nagła zmiana zachowania lub nastroju,
- wycofanie z relacji rówieśniczych,
- spadek wyników w nauce,
- impulsywność, agresja, tajemniczość,
- nadużywanie internetu, gier, środków psychoaktywnych,
- problemy finansowe, pożyczanie lub znikanie pieniędzy.

Są to symptomy, które mogą świadczyć również o innych problemach, ale zawsze warto prześledzić je również pod kątem uzależnienia.

Uzależnienia behawioralne – równie groźne jak chemiczne

Współczesna klasyfikacja ICD-11 wskazuje jednoznacznie, że uzależnienia od czynności (np. grania hazardowego, korzystania z internetu) są równie poważnymi zaburzeniami psychicznymi jak uzależnienia od substancji. Zjawiska te są często niedostrzegane przez dorosłych, tymczasem mogą prowadzić poważnych konsekwencji: izolacji społecznej, zaburzeń nastroju, samookaleczeń czy myśli samobójczych.

Rola szkoły i kadry pedagogicznej

Szkoła ma ogromny potencjał w zakresie wczesnej profilaktyki i interwencji. Działania powinny obejmować:

- edukację psychospołeczną uczniów na temat mechanizmów uzależnień,
- wzmacnianie kompetencji emocjonalnych (regulacja emocji, rozwiązywanie konfliktów, budowanie relacji),
- kształtowanie poczucia sprawczości i wartości osobistej,
- tworzenie bezpiecznego klimatu relacyjnego i środowiska wspierającego.

Ważnym aspektem jest także współpraca interdyscyplinarna – z rodzicami, poradniami psychologiczno-pedagogicznymi, ośrodkami leczenia uzależnień.

Uzależnienie – istota i mechanizmy

1. Czym jest uzależnienie?

Uzależnienie (zarówno chemiczne – np. od alkoholu, nikotyny, narkotyków – jak i behawioralne – np. od hazardu, gier komputerowych, zakupów, internetu) to złożone zaburzenie psychiczne i behawioralne, które:

- zaczyna się jako sposób na regulowanie emocji lub osiągnięcie przyjemności,
- utrwała się przez powtarzalne wzmocnienie, prowadząc do utraty kontroli nad zachowaniem,
- powoduje szkody emocjonalne, poznawcze, społeczne i zdrowotne,
- trwa mimo świadomości szkód i wielokrotnych prób zaprzestania.

Według ICD-11 uzależnienia (również behawioralne) klasyfikowane są jako zaburzenia psychiczne związane z nawykowymi zachowaniami nagradzającymi, które dominują nad innymi aktywnościami życiowymi i są kontynuowane mimo negatywnych konsekwencji.

2. Mechanizmy uzależnienia – fundamenty psychoterapii i diagnozy

W modelu integracyjnym psychoterapii uzależnień (Mellibruda, Sobolewska-Mellibruda) kluczowe znaczenie mają trzy psychologiczne mechanizmy uzależnienia:

A. Mechanizm nałogowego regulowania uczuć

To podstawowy proces, w którym substancja lub zachowanie uzależniające służy jako główny sposób radzenia sobie z emocjami, napięciem i stresem.

Części składowe tego mechanizmu:

1. Wzrost napięcia emocjonalnego (np. smutek, złość, lęk, wstyd).
2. Pragnienie ulgi – odruchowe sięganie po substancję lub czynność.
3. Doświadczenie chwilowej ulgi – co wzmacnia nawyk.
4. Zależność emocjonalna – pojawia się głód i obsesyjne myśli.
5. Zanik alternatywnych strategii radzenia sobie.

B. Mechanizm iluzji i zaprzeczania

To system poznawczych zniekształceń, który chroni osobę przed konfrontacją z prawdą o destrukcyjnym charakterze nałogu. Osoba uzależniona wypiera fakty, usprawiedliwia się, obwinia innych.

Typowe formy iluzji i zaprzeczeń:

- „To nie problem, mam wszystko pod kontrolą.”
- „Inni przesadzają.”
- „Zasłużyłem na relaks.”
- „Każdy tak robi.”
- „To tylko jednorazowo.”
- „Panuje nad tym.”

Działanie tego mechanizmu utrudnia podjęcie leczenia, zniekształca ocenę sytuacji i umożliwia kontynuację uzależnienia mimo konkretnych strat.

C. Mechanizm rozpraszenia i rozdawiania „ja”

W wyniku działania uzależnienia dochodzi do zaniku spójnej tożsamości, rozerwania wewnętrznego obrazu siebie i deficytów w zakresie autorefleksji i odpowiedzialności.

- Osoba uzależniona często dzieli siebie na „ja, które panuje nad sytuacją” i „ja, które sobie nie radzi”.
- Wzrasta impulsywność, niestabilność emocjonalna, poczucie bezsilności.
- Obniża się tolerancja na frustrację, ból psychiczny i monotonię.
- Wzrasta potrzeba natychmiastowego zaspokajania pragnień.

3. Dodatkowe komponenty neurobiologiczne i psychospołeczne

Biologiczne podłoże uzależnień: m.in. niedobory serotoniny, dopaminy, zaburzenia układu nagrody (szczególnie istotne w młodości – większa wrażliwość na bodźce nagradzające).

Czynniki ryzyka: impulsywność, ADHD, przemoc w rodzinie, samotność, trauma, zaburzenia przywiązania.

Czynniki podtrzymujące: łatwy dostęp do uzależniających bodźców (np. hazard online), brak wsparcia społecznego, niski poziom kompetencji emocjonalnych.

4. Cykl uzależnienia (na przykładzie hazardu lub substancji)

- ✓ Faza eksperymentowania – ciekawość, presja grupy, potrzeba nowych doznań.
- ✓ Faza używania regularnego – poczucie kontroli, pozytywne efekty (nagroda).
- ✓ Faza używania kompulsywnego – potrzeba działania mimo szkód.
- ✓ Faza uzależnienia – zachowanie wymyka się spod kontroli, pojawiają się straty.
- ✓ Faza desperacji i utraty nadziei – izolacja, kryzys psychiczny, ryzyko samobójstwa.

Uzależnienia dzieci i młodzieży – zarówno chemiczne, jak i behawioralne – wymagają czujności, kompetencji i zaangażowania kadry pedagogicznej. Nauczyciel czy wychowawca, który potrafi dostrzec niepokojące sygnały, nie ocenia, lecz wspiera i wskazuje dalszą drogę pomocy, może odegrać kluczową rolę w przerwaniu destrukcyjnego cyklu. Kluczem jest empatyczne podejście, znajomość mechanizmów psychologicznych uzależnienia i gotowość do współpracy z rodziną i specjalistami.

UZALEŻNIENIA – WYZWANIE WSPÓŁCZESNOŚCI

Współczesny świat, oferujący niespotykaną dotąd dostępność bodźców, natychmiastowych gratyfikacji i możliwości przekraczania własnych ograniczeń, niesie ze sobą równoległy wzrost ryzyka występowania różnorodnych form uzależnień. Zjawisko to staje się jednym z najpoważniejszych wyzwań dla zdrowia psychicznego jednostek i kondycji społecznej całej populacji. Uzależnienia – zarówno te związane z substancjami psychoaktywnymi, jak i zachowaniami – ewoluują, obejmując coraz szersze spektrum form i dotykając coraz młodsze grupy wiekowe.

Współcześnie obserwujemy nie tylko trwałą obecność uzależnień chemicznych (alkohol, nikotyna, leki, narkotyki), lecz także dynamiczny wzrost uzależnień behawioralnych, określanych także jako niechemiczne – m.in. od hazardu, gier komputerowych, zakupów, jedzenia, mediów społecznościowych czy pracy. Wspólnym mianownikiem tych zjawisk jest ich funkcja regulacyjna – kompensowanie napięcia, trudnych emocji lub deficytów relacyjnych, a także zaspokajanie potrzeb związanych z tożsamością, przynależnością i poczuciem wpływu.

Psychologicznie uzależnienie rozumiane jest jako trwały zespół zaburzeń w zakresie emocji, poznania, zachowania i fizjologii, prowadzący do utraty kontroli nad określonym zachowaniem pomimo jego negatywnych konsekwencji. Kluczową rolę odgrywają mechanizmy psychologiczne, takie jak natógowe regulowanie uczuć, iluzje i zaprzeczanie czy rozszczepienie obrazu siebie, które utrzymują jednostkę w błędnym kole autodestrukcyjnych działań. Współczesne badania neurobiologiczne potwierdzają, że uzależnienie zaburza działanie układu nagrody i funkcje wykonawcze mózgu, skutkując obniżeniem zdolności do samoregulacji i podejmowania decyzji.

Czynniki ryzyka uzależnień mają charakter zarówno indywidualny, jak i środowiskowy. Należą do nich m.in. cechy temperamentalne (impulsywność, poszukiwanie wrażeń), wcześniejsze doświadczenia traumatyczne, deficyty w zakresie więzi i relacji, presja grupy rówieśniczej, ale także dostępność substancji i zachowań uzależniających oraz ich społeczna akceptacja. Współczesna kultura – promująca konsumpcjonizm, natychmiastowość gratyfikacji i unikanie dyskomfortu – sprzyja wzmocnieniu postaw ryzykownych i powierzchownego radzenia sobie z emocjami.

Uzależnienie jest zaburzeniem chronicznym, nawracającym, które wymaga wieloaspektowej, długofalowej interwencji psychoterapeutycznej, medycznej i środowiskowej. Skuteczne przeciwdziałanie zjawisku wymaga jednak działań znacznie wykraczających poza obszar terapii jednostkowej. Konieczna jest zintegrowana strategia społeczna obejmująca profilaktykę, edukację, wzmocnienie kompetencji życiowych, ograniczanie dostępności oraz budowanie wspierających środowisk – w tym roli szkoły, rodziny i systemu opieki zdrowotnej.

Uzależnienia jako zjawisko społeczne i kliniczne są wyrazem kryzysu współczesnego człowieka – jego zagubienia w świecie nadmiaru, osamotnienia w relacjach i bezradności wobec cierpienia. Wymagają zatem nie tylko leczenia, ale także pogłębionej refleksji nad kondycją współczesności, sposobami budowania odporności psychicznej i wartości, które stanowią fundament zdrowia psychicznego jednostek i społeczeństw.

Opracowanie: Helena Fisher

(stażystka tut. Poradni)

**“Nauczyciel to ten, kto wierzy w człowieka
i pomaga mu uwierzyć w siebie.” –
Carl Rogers**

Z okazji **Dnia Edukacji Narodowej**
składamy wszystkim Nauczycielom,
Pedagogom, Terapeutom i Pracownikom
Oświaty najpiękniejsze życzenia.

Wasza praca, pełna cierpliwości i oddania,
stanowi fundament rozwoju młodych
ludzi. Dzięki Wam uczniowie odkrywają
talenty, przekraczają ograniczenia i uczą
się z wiarą patrzeć w przyszłość.

Życzymy, aby codzienny trud przynosił
satysfakcję, radość i poczucie spełnienia,
a uśmiechy i postępy uczniów były
największą nagrodą.



Małgorzata Niewodowska
- Dyrektor Poradni wraz z pracownikami

JAK DO NAS DOTRZEĆ?



TRAMWAJE 6, 8, 10, 13, 18 – przystanek „Św. Gertrudy”
TRAMWAJE 1, 3, 10, 24, 52 – przystanek „Poczta Główna”

*Poradnia czynna od poniedziałku do piątku
w godzinach od 8.00 - 18.00*

ZAPRASZAMY!

Więcej informacji na naszej stronie internetowej
www.poradnia-psychologiczna.com

Biuletyn opracowuje zespół redakcyjny w składzie:

mgr Małgorzata Niewodowska – dyrektor
mgr Małgorzata Karakuska - Baran
mgr Szymon Rozmus – pedagog
mgr Urszula Majcher- Legawiec
mgr Anna Pasek
mgr Ewa Dybowicz

Adres redakcji:

Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna
Dla Dzieci z Niepowodzeniami Edukacyjnymi
ul. św. Gertrudy 2
31 – 046 Kraków