

JASMANI BALI & THAI SPA

NOWY, NAJWIĘKSZY W TYCHACH
SALON MASAŻU I SPA
Jasmani Bali & Thai SPA

szczegóły str. 5

ODKRYJ HARMONIĘ CIAŁA I UMYŚŁU, POZBAŹ SIĘ STRESU I ZMĘCZENIA

KURIER NAUCZYCIELSKI

NUMER 1/2026 10.03.2026 r. EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

WWW.KURIERNAUCZYCIELSKI.EDU.PL

f kuriernauczycielski Nakład 5000 egz. Polub nas, czytaj więcej

Jesteś nauczycielem?
Opublikujemy Twój artykuł
w ramach procedury
awansu zawodowego!

KURIER
NAUCZYCIELSKI

Szczegóły: tel. 739 290 210

MARZENIA O ŚCIGANIU

Ubytek słuchu nie przeszkadza mu w realizacji pasji

Maciek Dąbrowski, uczeń SP nr 2 w Łędzinach, ściga się w zawodach gokartowych. Marzy o rywalizacji wyczynowej. To rezolutny chłopak z poczuciem humoru. Aby takim być, wykonał ogromną pracę z logopedą i rodzicami. Trudno zorientować się, że od trzeciego roku życia ma znaczny ubytek słuchu i nosi aparaty słuchowe.

str. 4



Danuta Słowik,
redaktor
naczelnia

W tym numerze „Kuriera Nauczycielskiego” piszemy o 13-letnim Maćku Dąbrowskim, uczniu SP nr 2 w Łędzinach. Ubytek słuchu nie przeszkadza mu w realizacji pasji, którą jest jazda gokartem. Terapeutka Ewa Stankowska – logopeda, surdopedagog i wykładowca Instytutu Studiów Podyplomowych w Tychach – mówi, że Maciek jest przykładem, jakie efekty może dać systematyczna współpraca ze specjalistą i wytrwałe ćwiczenia z rodzicami w domu. „Obserwowałam tego chłopaka, jak przez lata, wraz z poprawą wymowy, a tym samym lepszym komunikowaniem się z otoczeniem, nabierał pewności siebie i jak walczył o swoje marzenia” – mówi Ewa Stankowska.

Proponujemy Państwu lekturę dwóch artykułów bazujących na studium przypadku. Joanna Brendel pisze o przyczynach i skutkach nadopiekuńczości w okresie przedszkolnym, mogącej wpływać na przyszłe życie. Nadopiekuńcza mama Nikodema zrozumiała jednak, że swoją postawą hamuje rozwój syna.

Z kolei Katarzyna Kozak dzieli się doświadczeniami pracy z dziewczynką z zespołem Downa o zaburzonym rozwoju mowy. Kompleksowa diagnostyka dziecka oraz zaproponowany indywidualny program terapii logopedycznej pozwoliły zniwelować niekorzystne następstwa zaburzeń rozwoju mowy.

W artykule *Analogowy reset mózgu* Jakub B. Bączek, ekspert, wykładowca Akademii Leona Koźmińskiego, proponuje odpoczynek od multimedialności. Czy w Polsce – wzorem Australii – należy wprowadzić zakaz korzystania z social mediów dla osób do 16. roku życia?

W tym wydaniu wracamy jeszcze do jubileuszowej edycji plebiscytu na Młodzieżowe Słowo Roku 2025, organizowanego przez Wydawnictwo Naukowe PWN. Zwyciężyło słowo *szponić*.

Bezpłatne e-wydania naszej gazety teraz tylko na portalu kuriernauczycielski.edu.pl

„Kurier Nauczycielski” przechodzi do Internetu

ODDAJEMY W PAŃSTWA
RĘCĘ PIERWSZY W 2026
ROKU NUMER „KURIERA
NAUCZYCIELSKIEGO”.

JEDNOCZEŚNIE INFORMUJEMY,
ŻE JEST TO OSTATNIE WYDANIE
NASZEGO CZASOPISMA
W WERSJI PAPIEROWEJ. NADAL
WYDAWAĆ BĘDZIEMY GAZETĘ,
ALE W POSTACI E-WYDANIA.
BĘDZIE MOŻNA POBIERAĆ JE
BEZPŁATNIE W FORMACIE PDF
NA PORTALU

WWW.KURIERNAUCZYCIELSKI.EDU.PL

W e-wydaniach „Kuriera Nauczycielskiego” nadal publikować będziemy artykuły z zakresu metodyki nauczania, problemów wychowawczych i pedagogiki specjalnej (spektrum autyzmu, integracja sensoryczna, logopedia, surdopedagogika, tyflopädagogika, edukacja i rehabilitacja osób z niepełnosprawnością intelektualną).

Nadal też chcemy, aby „Kurier” był współtworzony przez nauczycieli, pedagogów i terapeutów. Bezcenna jest wymiana doświadczeń i opinii

oraz pomysłów dotyczących edukacji na wszystkich jej etapach.

Kontynuując naszą tradycję otwartych łamów, ci Państwa, którzy starają się o stopień nauczyciela dyplomowanego, w e-wydaniach „Kuriera Nauczycielskiego” będą mogli publikować artykuły w ramach awansu zawodowego. Do tej pory takie teksty napisało blisko 200 nauczycieli z całej Polski. Liczymy, że w tym zakresie nadal będziemy mogli być Wam pomocni. W rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 6 września 2022 roku w sprawie uzyskiwania stopni awansu zawodowego przez nauczycieli jest mowa o opracowaniu autorskiej pracy z zakresu oświaty lub rozwoju dziecka, opublikowanej w czasopiśmie branżowym lub w formie innej zwartej publikacji. To jeden z wymogów dla osób ubiegających się o awans na stopień nauczyciela dyplomowanego.

– Gorąco polecam nauczycielom ubiegającym się o stopień nauczyciela dyplomowanego publikowanie swoich tekstów w „Kurierze Nauczycielskim”, co pozwala spełnić jedno z wymagań postępowania kwalifikacyjnego – mówi dr Agnieszka Heba, matematyk, specjalista ds. e-learningu.

Przeszłam takie postępowanie z wynikiem pozytywnym w Śląskim Kuratorium Oświaty w Katowicach (delegatura w Bielsku-Białej). Przedstawiłam komisji kwalifikacyjnej swój cykl artykułów, które ukazały się na łamach „Kuriera Nauczycielskiego” – kontynuuje Agnieszka Heba.

– W tekstach tych opisałam zrealizowane przez siebie projekty edukacyjne, własne doświadczenia, dorobek zawodowy, metody pracy, a także wykorzystanie narzędzi multimedialnych i informatycznych w nauczaniu matematyki. Ponadto, kiedy zawieszono zajęcia w szkołach z powodu epidemii koronawirusa, dzieliłam się na łamach gazety wiedzą o narzędziach i metodach pracy online podczas lekcji matematyki – dodaje A. Heba.

Do naszej redakcji napisała też Natalia Lipnicka, nauczyciel z kil-

kunastoletnim stażem, psycholog w Technikum nr 3 w Łodzi: »Chciałabym się pochwalić, że [...] zostałam nauczycielem dyplomowanym, a napisanie artykułu w „Kurierze Nauczycielskim” w dużej mierze przyczyniło się do mojego sukcesu. Realizowałam awans według starych zasad i omawiałam punkt: „umiejętność dzielenia się wiedzą i doświadczeniem z innymi nauczycielami...”, dużo mówiłam na temat artykułu. [...] Zdawałam w kuratorium w Łodzi. Dziękuję! Wasza praca ma wielki sens».

Nauczycieli, którzy chcieliby u nas publikować – niekoniecznie w związku z awansem zawodowym – zapraszamy do współpracy. Prosimy o kontakt z redakcją „Kuriera Nauczycielskiego” pod numerem telefonu 739 290 210 lub poprzez e-mail: kuriernauczycielski@gmail.com.

(J)

KURIER
NAUCZYCIELSKI

Wydawca:

ul. Sienkiewicza 1, 43-100 Tychy
tel. 32 787 57 47, 739 290 210
e-mail:
kuriernauczycielski@gmail.com

WWW.KURIERNAUCZYCIELSKI.PL

Redaktor naczelny:

Danuta Słowik

Redaguje: zespół

Opracowanie graficzne i skład:

COMSOFT Sp. z o.o. – Krzysztof Ewicz

Druk: Drukarnia Polska Press.

Redakcja nie zwraca tekstów ani innych materiałów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do skrótów i redakcyjnego opracowania tekstów przyjętych do druku. Za treść reklam i ogłoszeń redakcja nie odpowiada.



TO OSTATNIE WYDANIE NASZEGO CZASOPISMA W WERSJI PAPIEROWEJ. NADAL WYDAWAĆ BĘDZIEMY GAZETĘ, ALE W POSTACI E-WYDANIA. BĘDZIE MOŻNA POBIERAĆ JE BEZPŁATNIE W FORMACIE PDF NA PORTALU WWW.KURIERNAUCZYCIELSKI.EDU.PL.

SZKOLENIA

*dla
nauczycieli*

Placówka Doskonalenia
Nauczycieli

akredytowana

przez Kuratorium
Oświaty

Dzięki naszym praktycznym
wskazówkom i metodom
udoskonalisz swój warsztat
pracy

*Innowacyjny
i kreatywny
nauczyciel*

to nasz wspólny cel

80 000
*zadowolonych
pedagogów*

nasze szkolenia
pomagają nauczycielom
pracować efektywnie

Zajęcia
przeprowadzane

*stacjonarnie
i zdalnie*

za pomocą platformy
Click Meeting

Indywidualne i dla
rad pedagogicznych

10%
zniżki na hasło
„Kurier
Nauczycielski”

Centrum Szkoleń ISP PDN
ul Sienkiewicza 1
43-100 Tychy

centrum-szkolen.edu.pl
512 542 904

kontakt@centrum-szkolen.edu.pl

KRAFC CONSULTING Sp. z o.o. jest organem prowadzącym placówki doskonalenia nauczycieli o nazwie ISP PDN z siedzibą w Tychach 43-100 przy ul. Sienkiewicza 1. Placówka ta działa na podstawie decyzji Śląskiego Kuratora Oświaty z dnia 27.09.2022 r. wydanej w sprawie WE-DN.5470.1.7.2021.

Maćkowi Dąbrowskiemu z Łędzin ubytek słuchu nie przeszkadza w realizacji pasji

Gokartem mógłby jeździć codziennie

MACIEK DĄBROWSKI, UCZEŃ SZKOŁY PODSTAWOWEJ Z ODDZIAŁAMI INTEGRACYJNYMI NR 2 IM. G. MORCINKA W ŁĘDZINACH, OD KILKU LAT ŚCIGA SIĘ W ZAWODACH GOKARTOWYCH. MA DO TEGO TALENT. MARZY O RYWALIZACJI WYCZYNOWEJ. ZBIERA FUNDUSZE NA PROFESJONALNY POJAZD. SZUKA WSPARCIA U POTENCJALNYCH SPONSORÓW. TO PEWNY SIEBIE, REZOLUTNY CHŁOPAK Z POCZUCIEM HUMORU. ABY TAKIM BYĆ, WYKONAŁ OGROMNĄ PRACĘ RAZEM Z LOGOPEDĄ I RODZICAMI. TRUDNO ZORIENTOWAĆ SIĘ, ŻE OD TRZECIEGO ROKU ŻYCIA MA ZNACZNY UBYTEK SŁUCHU I NOSI APARATY SŁUCHOWE.

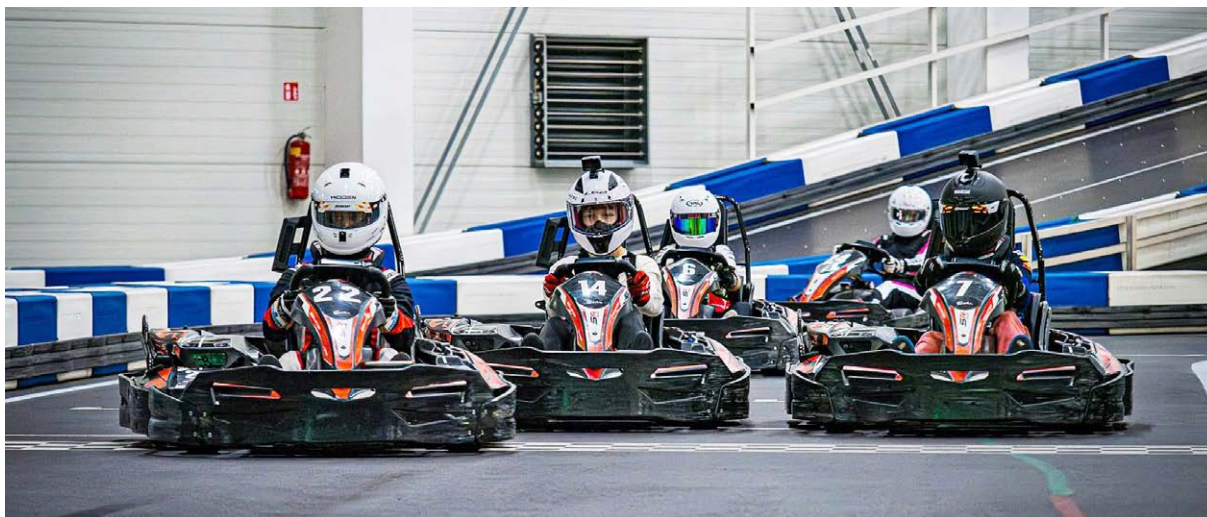
– Tuż po urodzeniu Maciek przeszedł przesiewowe badania słuchu. Nie wykazały one niczego niepokojącego – mówi Agnieszka Dąbrowska, mama Maćka. – Jednak do trzeciego roku życia syn często chorował na zapalenie ucha. Z kolei w mojej rodzinie, szczególnie w linii męskiej, występował niedosłuch. Mieli go mój brat i wujek. Trudno dziś wyrokować, na ile niedosłuch Maćka to skutek obciążenia genetycznego, a na ile efekt przebytych chorób. Syn późno zaczął mówić, w dodatku niewyraźnie. To nas zaniepokoiło. W trzecim roku życia u Maćka został zdiagnozowany ubytek słuchu. Od tego czasu używa aparatów słuchowych – dodaje pani Agnieszka.

W pierwszej klasie, w wieku siedmiu lat, Maciek trafił na terapię do Ewy Stankowskiej, logopedy i surdopedagoga z ponad 40-letnim doświadczeniem, wykładowcy Instytutu Studiów Podyplomowych w Tychach. – Miał znaczny ubytek słuchu i wadę wymowy. Na przykład nie wymawiał głosek rz, dż, sz, cz oraz spółgłosek miękkich: ć, ś, ź; zamieniał samogłoski; połykał końcówki; przestawiał sylaby w wyrazach. Jako dziecko z niedosłuchem miał również trudności z rozumieniem i używaniem słów opisujących m.in. cechy, relacje lub kategorie – wylicza Ewa Stankowska.

– Po diagnozie intensywnie ćwiczyliśmy mowę. To był duży wysiłek. Syn był niezrozumiały dla rówieśników. Denerwował się wtedy, a zawsze lubił dużo mówić. Wówczas nie miałby odwagi rozmawiać z dziennikarzem – dodaje Agnieszka Dąbrowska.

– Maciek jest przykładem, jakie efekty może dać systematyczna współpraca z terapeutą, ale też – co chcę podkreślić – wytrwałe ćwiczenia z rodzicami w domu. To nie było proste, bo gdy inni czas wolny spędzali przed komputerem czy na boisku, Maciek ciężko pracował. Obserwowałam tego chłopaka, jak przez lata, wraz z poprawą wymowy, a tym samym lepszym komunikowaniem się z otoczeniem, nabierał pewności siebie i jak walczy o swoje marzenia – mówi Ewa Stankowska.

– Maciek był wybrany na przewodniczącego klasy. Bardzo dobrze się uczy (w szóstej klasie miał średnią ponad 5,5). Chodził na zajęcia tańca breakdance, a od kilku lat bezgra-



Maciek (gokart nr 14) ścigał się w Śląskiej Lidze Kartingowej
FOT. ARCHIWUM M. DĄBROWSKIEGO

nicznie poświęca się sportom motorowym. Jego pasją jest jazda na gokartach – dodaje Ewa Stankowska.

Przedemną siedzi rezolutny nastolatek. Kilka minut rozmowy i już wiem, że wie, czego chce i ma poczucie humoru. To Maciek Dąbrowski. Gdyby mi nie pokazał, że nosi aparaty słuchowe, w ogóle bym ich nie zauważył. Mówi płynnie i wyraźnie, choć czasem jeszcze ma problemy z wymówieniem spółgłosek r.

– Od małego interesowałem się samochodami. W 2018 roku, w wieku sześciu lat, zacząłem oglądać wyścigi Formuły 1. Tą pasją zarażał mnie mój chrestny. Moim ulubionym kierowcą wszech czasów jest Brazylijczyk Ayrton Senna, który miał wręcz fenomenalne wyczucie bolidu.



Maciek marzy o własnym gokarcie i ściganiu się wyczynowo na otwartych torach
FOT. ARCHIWUM M. DĄBROWSKIEGO

Obecnie kibicuję zespołowi Scuderia Ferrari HP, w którym jeżdżą Charles Leclerc i Lewis Hamilton. Wszyscy kierowcy Formuły 1 mają wspólną cechę: zaczynali od wyścigów na gokartach – mówi Maciek.

– Zacząłem więc męczyć tatę, żeby zabrał mnie na gokarty. W 2022 roku pojechaliśmy pierwszy raz na tor halowy w Chorzowie. Wydałem wtedy wszystkie swoje oszczędności na jazdy. Miałem też zajęcia indywidualne z trenerem. Zacząłem regularnie jeździć na szkółki kartingowe z innymi chłopakami. Od początku chciałem jeździć na poważnie, nie rekreacyjnie. Kręcić jak najlepsze czasy. Rok temu zacząłem się ścigać w Śląskiej Lidze Kartingowej Junior (9–15 lat) – mówi Maciek. W takich zawodach najpierw są kwalifikacje. Kierowca pokonuje trzy okrążenia, aby uzyskać jak

najlepszy czas. Te wyniki decydują potem o kolejności na starcie. Sam wyścig to 16 okrążeń toru.

– W kartingu halowym nie wygrywałem wszystkich zawodów, ale spowodowane to jest dużą przewagą sprzętową i finansową rywali. Ja trenuję dwa, trzy razy w miesiącu, a oni są na torze codziennie – wyjaśnia Maciek Dąbrowski. – Pomimo to w poprzednim sezonie w klasyfikacji generalnej, przed ostatnią rundą, zajmowałem ósme miejsce na około 70 zawodników (na ostatnie zawody nie pojechałem, bo musiałem się uczyć). Wielu z tych chłopaków, którzy jeżdżą codziennie, było w klasyfikacji za mną.

Rzeczywiście... Karting nie jest sportem tanim. Osiem minut jazdy na torze z wynajęciem gokarta kosztuje około 65 zł. W szkółce pół godziny jazdy plus godzina pracy z trenerem to wydatek rzędu 350 zł.

– Bardzo chciałbym przejść z kartingu halowego do kartingu wyczynowego, gdzie jeździ się na wyższym poziomie, na większych, otwartych torach. W tych wyścigach gokarty mają moc 40 koni mechanicznych zamiast ośmiu. Można nimi jechać do 150 km/h. Tory do kartingu wyczynowego w Polsce są m.in. w Biłgoraju, Bydgoszczy, Toruniu, Słomczynie pod Warszawą czy w Radomiu. Co ciekawe, najbliżej znajduje się tor w czeskim Trzínku – mówi Maciek.

W wyczynowym sporcie motorowym jeździ się szybko. Pytamy Maćka, czy rodzice nie boją się o jego bezpieczeństwo. – Jakoś damy sobie

radę. Mama jest ortopedą – żartuje 13-latek.

Co go pociąga w tym sporcie? – Wszystko. Prędkość... To uczucie, kiedy wyprzedzam albo idealnie wychodzę z zakrętu... Nawet zapach paliwa.

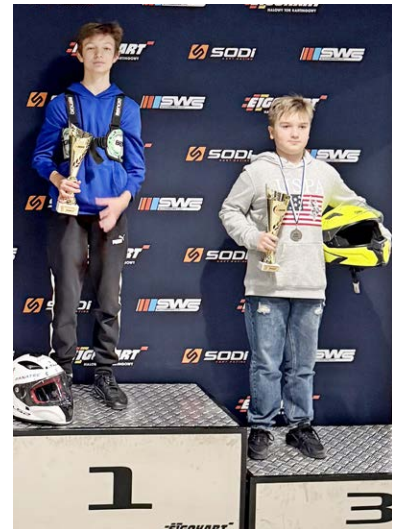
Warunkiem przejścia do wyczynowego ścigania jest posiadanie własnego gokarta. To wydatek rzędu 20 tys. zł. – Jednak wtedy płaci się tylko wpisowe i jeździ się do woli. To ważne, bo o wygranej często decydują ułamki sekund. Uzyskanie takiej przewagi to właśnie efekt wielu godzin jazdy i doskonalenia techniki. Gdybym mógł, to codziennie byłbym na torze – zapewnia Maciek.

Chłopak ma plan, aby zrealizować swoje marzenie. Zbiera pieniądze na własną maszynę. – Kupuję taniej elementy zestawów symulatorów wyścigowych *sim racing* (maksymalnie odwzorowanie rzeczywistych warunków wyścigowych). Naprawiam je i odsprzedaję drożej. Stałem się ekspertem od takich zestawów. Jeżdżę na symulatorze codziennie – mówi młody Łędzinianin.

Maciek marzy o tym, że w tym roku uda mu się kupić wyczynowego gokarta. Może znaleźć się jakiś sponsor, który mu w tym pomoże? Trzynastolatek chce jak najwięcej trenować i wystartować w Rotax Max Challenge Polska, największej i najbardziej prestiżowej serii wyścigów kartingowych w Polsce, będącej częścią globalnego cyklu. – Takie zawody to nie tylko przepustka do Formuły 4 – pierwszego etapu kariery po kartingu – ale również spotkania z ludźmi z branży i wymiana doświadczeń.

– Od początku staraliśmy się, aby ubytek słuchu w niczym Maćka nie ograniczał. W domu nie ma taryfy ulgowej. Uczy się, ma swoje obowiązki – mówi Agnieszka Dąbrowska. – Uświadamiamy synowi, że marzenia same się nie spełniają, tylko się je spełnia. Dlatego, poza treningami, dziś rozmawia z dziennikarzem. Píše też do różnych fundacji, próbuje sam zdobyć fundusze. Jeżeli Maćkowi uda się wykonać pierwszy krok, na pewno pomożemy mu finansowo i logistycznie. Uważamy, że takie podejście jest wychowawcze. Obserwujemy bowiem na torach, że rodzice dają dzieciom wszystko na tacy, a one nie zawsze to doceniają.

JJ



Maciek Dąbrowski na najwyższym stopniu podium
FOT. ARCHIWUM M. DĄBROWSKIEGO

**JASMANI BALI & THAI SPA**

Tworzymy klimat Bali w Tychach

Poczuj spokój i harmonię
wyspy Bali

✦ Vouchery ✦

Szukasz pomysłu na wyjątkowy
prezent dla bliskich
lub znajomych?
Sprawdź vouchery Jasmani SPA.
Wybierz voucher na konkretną
usługę lub na wybraną **kwotę**
i podaruj niezapomniane
doznania.

✦ Bestsellery ✦

rytuały balijskie
masaż balijski
masaż tajski
masaż KOBIDO
masaż twarzy
masaż dla par

508 815 270

Tychy | ul. Barona 30

www.jasmani-spa.pl

Obserwuj nas!



Studium przypadku

Zespół Downa a zaburzenia mowy

W SWOJEJ PRACY SPOTYKAM UCZNIÓW Z RÓŻNYMI ZABURZENIAMI ROZWOJU ORAZ TRUDNOŚCIAMI W NAUCE. ZAZWYCZAJ SĄ TO OSOBY W NORMIE INTELEKTUALNEJ. JEDNAK W TYM ARTYKULE PRAGNĘ PODZIELIĆ SIĘ STUDIUM PRZYPADKU DZIEWCZYNKI Z ZESPOŁEM DOWNA Z ZABURZONYM ROZWOJEM MOWY. CELEM TEGO STUDIUM JEST PRZEPROWADZENIE KOMPLEKSOWEJ DIAGNOSTYKI DZIECKA ORAZ ZAPROPONOWANIE INDYWIDUALNEGO PROGRAMU TERAPII LOGOPEDYCZNEJ, KTÓRA POZWOLI ZNIWELOWAĆ MOŻLIWE NIEKORZYSTNE NASTĘPSTWA STWIERDZONYCH ZABURZEŃ ROZWOJU MOWY.

Czym jest zespół Downa?

Zespół Downa to zespół wad wrodzonych, spowodowanych nieprawidłowością w liczbie chromosomów, polegającą na występowaniu dodatkowego trzeciego chromosomu w 21. parze. Zespół Downa charakteryzuje się objawami i cechami somatycznymi, które rozpoznaje się już w chwili narodzin dziecka.

Rozwój mowy a zespół Downa – przypadek Basi

Basia urodziła się w 2014 roku. Stwierdzono u niej zespół Downa. Dziewczynka ma również wadę wzroku i problemy z ciągłym katarą. W celu korekcji wady wzroku powinna nosić okulary i do pierwszej klasy szkoły podstawowej Basia je nosiła, ale po tym czasie niestety już nie daje sobie ich założyć. Dziewczynka ma przerośnięty trzeci migdał, co powoduje częste choroby górnych dróg oddechowych. Dziecko zostało objęte wielospecjalistyczną opieką w Ośrodku Wczesnej Interwencji. Od samego początku korzystało z pakietu świadczeń medycznych, dobranych w oparciu o plan terapii wieloprofilowej.

W badaniu lekarskim stwierdzono: zespół Downa, oczopląs, niedowidzenie, niezdolność ukośną, krótkowzroczność, zespół bólowy szyjno-piersiowy w przebiegu wady postawy, pogłębioną lordozę szyjną, pogłębioną kifozę piersiową, kolana koślawe.

Badania psychologiczne

Wyniki badań psychologicznych wskazują na kształtowanie się rozwoju umysłowego w stopniu umiarkowanym. Dziewczynka ma duże problemy z dłuższą koncentracją uwagi dowolnej, jest niezdolna do dłuższego wy-

siłku umysłowego. Ma problem z myśleniem i zrozumieniem poleceń złożonych. Chętnie pracuje w oparciu o materiał konkretny, liczmany (drobne przedmioty wykorzystywane jako pomoc dydaktyczna w nauce liczenia).

Sprawność manualna rąk jest obniżona, dziewczynka nie jest w stanie sprawnie posługiwać się nożyczkami. Obecnie Basia jest w trzeciej klasie szkoły podstawowej. Coraz pewniej wykonuje czynności grafomotoryczne, lecz poziom umiejętności wykonania rysunku jest bardzo niski. Potrafi dorysować brakujące elementy w rysunku człowieka, posiada właściwą orientację w schemacie ciała, rozróżnia kolory, nazywa podstawowe figury geometryczne, jest w stanie rozpoznać na obrazku taki sam kształt figur.

Wada wzroku stanowi przyczynę problemów z dokładnością spostrzeżeń wzrokowych, występuje też u dziewczynki większa męczliwość podczas pracy wymagającej percepcji wzrokowej. W wieku około pięciu lat zaobserwowano u Basi systematyczny wzrost rozumianego słownictwa oraz większą wyrazistość mowy. Jednakże później nastąpiło znaczne pogorszenie mowy. W kontakcie z innymi dziećmi, jak i również z dorosłymi, dziewczynka jest pogodna, aktywna werbalnie, wykazuje właściwą ciekawość poznawczą. Cały czas wymaga udziału w zajęciach stymulujących rozwój poznawczy, mowę, doskonalenie sprawności manualnej, a także koordynacji wzrokowo-słuchowej. Wyniki badań psychologicznych wskazują na umiarkowany stopień upośledzenia umysłowego.

Poczyniono następujące obserwacje:

- słaby rozwój mowy czynnej,
- umiejętność wskazywania podstawowych części ciała,

- umiejętność przeliczania do 5,
- wąski zasób słownictwa, mowa bełkotliwa,
- uwaga krótkotrwała, szybka męczliwość, bardzo wolne tempo pracy,
- obniżona sprawność grafomotoryczna,
- niezbyt chętnie podejmowanie zadań na materiale słowno-pojęciowym,
- rysunek na etapie bazgrot – koło, linie proste oraz krzyżujące się,
- lateralizacja obustronna.

Jak funkcjonuje Basia

Basia komunikuje się za pomocą mowy, która jest dość niewyraźna, pojawiają się pojedyncze słowa. Dziewczynka nie denerwuje się, gdy ktoś jej nie rozumie. Wspomaga się wówczas gestami, powtarza dane słowo. Bardzo szybko się jednak zniechęca. Ma ubogie słownictwo, ale jest dzieckiem bardzo kulturalnym, chętnie używającym słów: „proszę”, „dziękuję”, „przepraszam”, „dzień dobry”, „do widzenia”.

Dziewczynka nie chce rozumieć bądź nie rozumie do końca kierowanych do niej poleceń. Posiada niską wiedzę ogólną. Wielu pojęć nie rozumie, występują liczne elizje. Chętnie wykonuje ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia usprawniające narządy artykulacyjne, słuchowe.

Znaczne deficyty występują w zakresie percepcji słuchowej. Obniżony jest poziom rozwoju analizy i syntezy słuchowej wyrazów. Dziewczynka nie rozpoznaje rytmów, nie odtwarza usłyszanych struktur rytmicznych, nie wyodrębnia głosek w wyrazach oraz nie dokonuje syntezy dźwiękowej wyrazów. Wyodrębnia prawidłowo głoskę

Zdjęcie ilustracyjne FOT. PL.FREEPIK.COM

w nagłosie. Ma trudności z zamalowywaniem obrazków konturowych, rysowaniem szlaczek. Tempo pracy jest bardzo wolne, występuje silny nacisk ołówka na kartkę. Słaba jest orientacja w lewej i prawej stronie schematu ciała oraz w relacjach przestrzennych. Sprawność dziecka w zakresie wykonywanych precyzyjnych ruchów i współpracy obu rąk, pod kontrolą wzroku, pod presją czasu jest na poziomie niskim. Dziewczynka nie potrafi pisać liter pismem pisanym oraz nieprawidłowo rozpoznaje większość z nich w izolacji. Potrafi napisać litery: O, I, T. Dzieli

”

W CIĄGU TRZECH LAT PROWADZONEJ TERAPII ZAOBSERWOWAŁAM POZYTYWNE ZMIANY W ROZWOJU DZIEWCZYNKI, SZCZEGÓLNIE W ODNIESIENIU DO FUNKCJONOWANIA SPOŁECZNEGO.



słowa na sylaby. Z uwagą słucha czytanych opowiadań i bajek. Ma bardzo dobrą pamięć. Dużą radość sprawia jej malowanie farbami. Lubi wydierać z papieru, kleić. Zna i rozpoznaje kolory. Chętnie wykonuje wszelkie czynności manipulacyjne: gniecenie, przekładanie, przesypanie, przelewanie. Lubi zabawy konstrukcyjne z klocków, nawlekane. Ciągłe wymaga stałej pomocy ze strony nauczyciela i mobilizowania podczas pracy. Odwzorowuje proste figury jedynie po śladzie. Wskazuje części ciała na sobie i innej osobie. Potrafi składać obrazek z czterech części. Chętnie uczy się i śpiewa krótkie piosenki. Bardzo lubi swobodne improwizacje przy muzyce, ruchową interpretację treści piosenek. Dziecko prezentuje cechy całościowych zaburzeń rozwoju. Niechętnie podporządkowuje się poleceniom, ma swój świat zainteresowań i zabawy. Bawiąc się, często mówi do siebie, powtarza zasłyszane słowa, a nawet zwroty.

W ciągu trzech lat prowadzonej terapii zaobserwowałam pozytywne zmiany w rozwoju dziewczynki, szczególnie w odniesieniu do funkcjonowania społecznego. Dziecko realizuje podstawę programową dla dzieci z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym. Realizowana jest edukacja włączająca. Dzięki systematycznym zajęciom na terenie szkoły dziewczynka jest bardzo śmiała, odważna, umie nawiązać pozytywne kontakty z rówieśnikami. Jest akceptowana przez całą społeczność szkolną.

Przesiewowy Test Logopedyczny

Na podstawie wywiadu z rodzicami stwierdzono, że Basia jest najmłodszym dzieckiem

w rodzinie. Dziewczynka ma brata. Rodzina jest pełna.

Basia została przebadana Przesiewowym Testem Logopedycznym (PTL), opracowanym przez prof. Zbigniewa Tarkowskiego, specjalistę zaburzeń mowy.

Jak pracować z użyciem tego testu? Zawiera on pomoce oraz protokoły badań. Składa się z czterech podtekstów, które zostały zawarte w poniższej tabeli.

Podtekst	Informacja
Rozumienie zdań	Składa się z 6 zdań. Nie ma ćwiczeń wstępnych. Z badanym dzieckiem przeprowadza się wszystkie próby.
Słownik	Dwuczęściowy, który przeprowadzony jest w całości bez ćwiczeń wstępnych.
Gramatyka	Dziecko próbuje ułożyć 8 zadań z podanych w formie słownikowej słów bodźcowych. Występują ćwiczenia wstępne.
Wymowa	Składa się z dwóch części. Część A (powtarzanie sylab), część B (nazywanie obrazków).

Źródło: opracowanie własne

Test został przeprowadzony podczas trzech zebrań, w ramach nauczania indywidualnego, na terenie szkoły, w klasie, w której dziewczynka bardzo lubi przebywać i którą bardzo dobrze zna. Podczas badania dziewczynka była bardzo zmęczona, szybko się zniechęcała. Skutkowało to przerwaniem badania w czasie pierwszego spotkania. Po

terapię logopedyczną, było uwarunkowane diagnozą wstępną. Rozwój dzieci z niepełnosprawnością intelektualną rzadko przebiega harmonijnie. Dziewczynka wykonywała cały szereg ćwiczeń logopedycznych, usprawniających motorykę narządów mowy oraz kontrolowania i planowania ich ruchu oraz ułożenia. Przy każdym spotkaniu była stymulowana aktywność dziecka. Na podstawie prowadzonej obserwacji oraz po analizie testu śmiem twierdzić, iż u dziecka występują zaburzenia powtarzania, liczne substytucje, także mylenie samogłosek oraz błędy syntagmatyczne. Obecnie, po wielokrotnych powtórzeniach, dziecko zapamiętuje wyrazy o budowie dwusylabowej. Popętnia błędy gramatyczne w budowie zdań. Czyta metodą symultaniczno-sekwencyjną. Praksja oralna jest w normie.

Dzieci z zespołem Downa mają liczne problemy dotyczące komunikacji z otoczeniem. Głównym zadaniem terapeutów-logopedów jest przede wszystkim podejmowanie jak najwcześniejszego diagnozowania logopedycznego, ukierunkowanego na prawidłowe określenie planu oraz programu pracy z dzieckiem.

Zadanie logopedy

Nadrzędnym zadaniem logopedów w przypadku opisanym w niniejszym artykule powinno być rozwijanie umiejętności słownego komunikowania. Wcześniej podjęte działania logopedyczne, powiązane oczywiście z działaniami pozostałych specjalistów, takich jak: psycholog, pedagog, terapeuta pedagogiczny, oligofrenopeda, pozwolą spoglądać z optymizmem na funkcjonowanie dziecka z zespołem Downa w szkole i rodzinie.

Nabywanie przez dzieci z zespołem Downa umiejętności komunikacyjnych nie jest łatwe, proste i szybkie – z powodu wad sensorycznych (wzroku i słuchu) i anatomicznych. Trzeba jednak brać pod uwagę fakt, że dzieci te są zdolne do opanowania różnych sposobów porozumiewania się z otoczeniem. Młody wiek dziewczynki daje możliwość wzbogacenia słownictwa zarówno biernego, jak i czynnego.

Ważne nie jest to, jakie zjawiska logopedyczne zaobserwuje się w mowie dzieci upośledzonych umysłowo w stopniu umiarkowanym. Istotne jest, na ile utrudniają im one komunikowanie się z innymi ludźmi. Nie jest ważne to, ile dziecko nauczy się słów, ale to, czy słowa w pełni pozwolą mu na funkcjonowanie oraz przekazanie jego intencji i osiągnięcie przekazu wypowiedzi. Właśnie takie podejście powinno wyznaczać kierunek, zadania, cel terapii, by dziecko zaspokajało potrzebę porozumiewania się z innymi. Pokaz i forma zabawowa to najważniejsze cele pomagające w utrwaleniu materiału i niezbędne do uzyskania pozytywnych efektów pracy logopedycznej. Między innymi takie formy zostały przyjęte w tym konkretnym przypadku.

Katarzyna KOZAK

nauczyciel w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 2 w Nisku (woj. podkarpackie), surdopedagog, tyflopeda, terapeuta pedagogiczny oraz zajęciowy, oligofrenopeda, logopeda wczesnoszkolny i przedszkolny, logorytmik i rytmik, trener sensoplastyki

Bibliografia

1. J. Błeszyński, K. Kaczorowska-Bray, *Diagnoza i terapia logopedyczna osób z niepełnosprawnością intelektualną*, Harmonia, Gdańsk 2012.
2. G. Demel, *Minimum logopedyczne nauczyciela przedszkola*, WSiP, Warszawa 1996.
3. J. Janas-Kaszczyk, Z. Tarkowski, *O metodologii logopedii. Wprowadzenie do badań nad teorią i metodą logopedii*, Polska Fundacja Zaburzeń Mowy, Lublin 1991.
4. Ministerstwo Edukacji Narodowej, *Specjalne potrzeby edukacyjne dzieci i młodzieży. Prawne ABC dyrektora przedszkola, szkoły i placówki*, Warszawa 2010.
5. J. Sowa, *Pedagogika specjalna w zarysie*, FOSZE, Rzeszów 1997.
6. M. Walkowiak, A. Wrzesiak, D. Szwugier, *Terapia ucznia w ramach indywidualizacji nauczania*, Mavicus, Łódź 2011.
7. T. Zaleski, *Opóźniony rozwój mowy*, PZWL, Warszawa 1992.

Adaptacja w przedszkolu – studium przypadku

Przyczyny
i skutki
nadopiekuńczości

NIKODEMA I JEGO MAMĘ POZNAŁAM PODCZAS DNI OTWARTYCH ZORGANIZOWANYCH PRZEZ ODDZIAŁ PRZEDSZKOLNY, W KTÓRYM PRACUJĘ. JUŻ OD PIERWSZYCH CHWIL PRZYKULI MOJĄ UWAGĘ. PODCZAS GDY INNE NOWO PRZYBYŁE DZIECI Z WIELKĄ RADOŚCIĄ I CIEKAWOŚCIĄ RUSZYŁY W STRONĘ PÓŁEK Z ZABAWKAMI, A MAMY SPOKOJNIE ROZSIADŁY SIĘ PRZY STOLIKACH (BĄDŹ NAWET OPUŚCIŁY SALE), NIKOŚ Z MAMĄ USIEDLI W KĄCIKU I OBSERWOWALI WSZYSTKICH DOOKOŁA. CHŁOPIEC KURCZOWO TRZYMAŁ DŁOŃ MAMY, CHOĆ WŁAŚCIWIE TO ONA BYŁA MOCNIEJ UCZEPIONA SYNA NIŻ ON JEJ. TA HISTORIA Z MOJEGO ODDZIAŁU PRZEDSZKOLNEGO POKAZUJE, JAKIE SĄ PRZYCZYNY I SKUTKI NADOPIEKUŃCZOŚCI.

Zachowanie rodziców decyduje o tym, jak ich dziecko będzie sobie radzić z otaczającą rzeczywistością w przyszłości, jakie będzie miało oczekiwania, przekonania i osobowość. To, że potomek nie radzi sobie w dorosłym życiu, bądź też cechują go np. egoizm, narcyzm czy agresywność, jest wynikiem – jak tłumaczy interpersonalna teoria psychiatrii Harry'ego Stacka Sullivana – „deformacji nabytych we wczesnym dzieciństwie”.

Doniosłość tego etapu dla osobowości dziecka, jego cech charakterologicznych, potrzeb i dążeń jest znaczna. Wtedy kształtuje się tożsamość, która źle „wyprowadzona” we wczesnym dzieciństwie, zaowocuje różnymi patologicznymi zachowaniami w przyszłości. Widoczna jest bowiem zależność między postawami wychowawczymi rodziców a intelektualnym, społecznym i uczuciowym rozwojem dzieci.

Pierwsze spotkanie z Nikosiem i jego mamą

Opiszmy wspomniane na wstępie dni otwarte w naszym oddziale... Mama podała Nikosowi kilka klocków, z którymi chłopiec spędził następne minuty u jej stóp. Wraz z upływem czasu dziecko coraz bardziej zapuszczało się w głąb sali, jednakże matka z uporem cofała je do zajmowanego kąca, podając co jakiś czas nowe zabawki.

Po tych zajęciach adaptacyjnych, zanim chłopiec zaczął do nas uczęszczać w nowym roku szkolnym, widzieliśmy się kilka razy na prośbę mamy. Oboje przychodzili do nas, by ułatwić Nikodemowi wejście w nową sytuację. Mimo to mama nie odstępowała go na krok, podążała za nim wszędzie. Była przerażona, kiedy z naszymi przedszkolakami bawiliśmy się metodą ruchu rozwijającego W. Sherborne czy kiedy organizowaliśmy inne zabawy ruchowe. Widać było, że chłopca pociągają te aktywności, jednak mama szybko go powstrzymywała. Na placu zabaw Nikoś stał przy jej nodze, bo

„przewróci się, potknie, skaleczy, nabije siniaki, spadnie”. Takie słowa padały z ust matki i rzeczywiście bardzo często tak też się działo.

Trudne początki

Od września chłopiec rozpoczął przygodę z przedszkolem na dobre. Trafił do nas jako trzylatek. Początki były bardzo trudne. Nikoś był spięty, wystraszony i niezdarny. Nie podejmował prób wspólnych działań z rówieśnikami, nie wiedział, co zrobić z ołówkiem, kredką, nie lepił z masy ani plasteliny. Umiejętności samoobsługowe były u niego na niskim poziomie. Miał problemy z jedzeniem. Domagał się karmienia, mimo że dostawał już i tak mocno okrojone kromki. Nie muszę dodawać, że były płacz, krzyk i dopytywanie, kiedy mama wróci.

Mama po przejściach

Mama Nikosia ma już 46 lat. Jest doświadczona przez życie. Parę lat wcześniej straciła córkę, która od narodzin ciężko chorowała. Kobieta do tej pory nie może się pogodzić z tą sytuacją. Nie przeżyła żałoby. Nikodem często mówi, że mama



Zachowanie rodziców decyduje o tym, jak ich dziecko będzie sobie radzić z otaczającą rzeczywistością w przyszłości. FOT. PL.FREEPIK.COM

plakała w domu. To zdarzenie w dużej mierze tłumaczy postępowanie kobiety. Rodzinna tragedia zburzyła jej poczucie bezpieczeństwa, spowodowała, że stała się kłębkim nerwów. Jej stan ma bardzo duży wpływ na syna.

Mimo wszystko ważne było, aby matka Nikodema zrozumiała, że swoją postawą hamuje rozwój syna. W przedszkolu zdawaliśmy sobie sprawę, że ta nadopiekuńczość jest daleko posunięta i należy uczynić wszystko, aby mama zaczęła rozwijać w sobie umiejętność rozumnego „oddalania” od siebie pociechy. Chodziło po prostu o to, aby dać chłopcu szansę na samodzielność. Po wielu godzinach rozmów ze mną mama Nikosia uznała, że musi zmienić swoje postępowanie. Sytuacja delikatnie się poprawiła.

Nikoś radzi sobie lepiej

Po kilku miesiącach w przedszkolu Nikoś radzi sobie lepiej. Chłopiec już uśmiechnięty przekracza próg sali, jest spokojniejszy i widać, że jego ciało jest mniej spięte. W tym czasie mama cichaczem przemija

pod oknami i ukradkiem obserwuje, co robi jej synek.

Dziecko w dużej mierze dzięki przedszkolu – kiedy jest tymczasowo odizolowane od nadopiekuńczej mamy – stało się dojrzałe, lepiej radzi sobie z samoobsługą, podejmuje próby rysowania, wycinania, wyklejania. Lepiej porozumiewa się z rówieśnikami. W trudnych sytuacjach nie płacze i nie chowa się w kąt. Zaczyna upominać się o swoje. Chętnie uczestniczy w zabawach ruchowych. Szybciej i pewniej chodzi, sprawniej biega i skacze, ma większe poczucie równowagi. Jest pewniejsze siebie. Obserwuję u chłopca znaczny przyrost umiejętności poznawczych, społecznych, emocjonalnych i ruchowych. Jednakże w stosunku do rówieśników nadal pozostaje w tyle.

Długa droga przed nami

Niestety, jeszcze sporo pracy przed nami. Kiedy chłopczyk jest znów z mamą, staje się z powrotem nieporadnym dzieciątkiem. Chłopiec funkcjonuje poniekąd na dwóch płaszczyznach – przedszkolnej (jest żywiołowy i zaradniejszy) oraz pozaprzedszkolnej (zestresowany i nieporadny).

Jaka nauka płynie dla nas wszystkich z tego przypadku? W dziecko trzeba wierzyć, bo jak pisał Johann Wolfgang von Goethe – w śmiałości geniusz, potęga i magia. I takiego podejścia w wychowywaniu dzieci życzyłabym wielu rodzicom i nauczycielom. Abyśmy potrafili dostrzec w młodym człowieku jego indywidualność, wyjątkowość i pomagali mu wzrastać w kierunku, który obierze. Szczególnie we wczesnym dzieciństwie nie budujmy nad nim ograniczającego „dachu”.

Joanna BRENDEL

nauczyciel w oddziale przedszkolnym
Szkoły Podstawowej im. Edmunda Bojanowskiego
w Kunowie (gmina Gostyń), woj. wielkopolskie.

”

WAŻNE BYŁO, ABY MATKA NIKODEMA ZROZUMIAŁA, ŻE SVOJĄ POSTAWĄ HAMUJE ROZWÓJ SYNA. W PRZEDSZKOLU ZDAWALIŚMY SOBIE SPRAWĘ, ŻE TA NADOPIEKUŃCZOŚĆ JEST DALEKO POSUNIĘTA I NALEŻY UCZYNIĆ WSZYSTKO, ABY MAMA ZACZĘŁA ROZWIJAĆ W SOBIE UMIEJĘTNOŚĆ RZUMNEGO „ODDALANIA” OD SIEBIE POCIECHY.

Od przedszkola „bawiłam się w szkołę”. Pa-trzyłam z zachwytem na moich nauczycieli – jednych podziwiałam, inni byli przestro-gą, a o niektórych... zupełnie zapomniałam. Nie wiedziałam dlaczego – dopóki sama nie zaczęłam uczyć. Dzień, w którym dowiedziałam się, że dostałam pracę w szkole, był początkiem spełnienia marzeń... i przyszłego koszmaru. Nikt nie mówił, że w tej pracy można spa-lić się szybciej, niż zdążyć rozwinąć skrzydła. Gdzie więc kończy się pasja, a zaczyna wypalenie?

Pierwsza rada pedagogiczna

Pamiętam swoją pierwszą radę pedagogiczną w szkole, w której spędziłam zaledwie rok. Bezbarwna, pełna napięcia mała szkoła, a kadra podzielona. W powietrzu wisiły pre-tensje i żale. Dyrekcja była życzliwa, a ja miałam głowę pełną pomysłów. Chciałam zmieniać, ulepszać, wpro-wadzać nowe rozwiązania. Pewne projekty koleżanki i koledzy przyjęli, inne napotkały na mur. I nagle po-czułam, że dla niektórych stałam się wrogiem. Wystarczyło, że chciałam coś zrobić inaczej.

Potem zmieniłam szkołę. Pierwsza rada... magia. Po poprzednim doświadczeniu nie wierzyłam, że można czuć tyle życzliwości i autentyczności w jed-nym pokoju nauczycielskim. Wiedzia-łam, że podjęłam dobrą decyzję. Pracowałam tam kilka lat. Obserwowałam, jak relacje – zarówno wśród nauczycieli, jak i pracowników niepedagogicznych – zaczynają się zmieniać, niestety na gorsze. Z czasem przestałam wychylać się z pomysłami. Czułam, że koleżan-ki i koledzy zamykają się w systemie obronnym, który w trzy sekundy po-trafiłby zabić mój zapał. Na szczęście byli też tacy, którzy go podsycali i tylko dzięki nim przetrwałam.

Często zadawałam sobie pytanie: jak to możliwe, że w ciągu kilku lat wspaniała kadra potrafi zmienić się w zespół nie do poznania? Czy mam do nich pretensje? Absolutnie. Wypa-lenie zawodowe nie jest zjawiskiem nowym, ale dziś przybiera na sile. Chroniczne zmęczenie, brak motywacji, drażliwość, problemy w relacjach z uczniami i rodzicami – lista jest dłu-ga. Coraz częściej mówi się też o tzw. cichej rezygnacji – nauczyciel zostaje w zawodzie, ale przestaje się angażo-wać i daje z siebie jedynie minimum. I wcale nie chodzi o staż pracy – do-tyka to zarówno początkujących, jak i doświadczonych pedagogów.

Co gasi zapał nauczycieli?

Obecnie jestem dyrektorem pla-cówki oświatowej, wykładam na uczelni wyższej, prowadzę szkole-nia i warsztaty. Dzięki temu patrzę na relacje nauczycieli z różnych perspektyw. I wiem jedno – nie wy-starczy patrzeć. Trzeba naprawdę zobaczyć. Powodów wypalenia jest wiele: psychologiczne, systemowe, społeczne.

Nauczyciele najczęściej wskazują na poniższe powody.

- Przeciążenie obowiązkami. Uczą, sprawdzają, prowadzą dokumen-tację, piszą sprawozdania, orga-nizują uroczystości, rozmawiają z rodzicami, uczestniczą w ra-dach, zebraniach, szkoleniach... Lista nie ma końca.
- Brak uznania i prestiżu. Oczeki-wania są ogromne, ale uznanie? Zbyt często symboliczne. Nie chodzi o bombonierkę na koniec

KIEDY WYBIERAŁAM STUDIA PEDAGOGICZNE, BYŁAM PODEKSCYTOWANA, PEŁNA WIARY I PRZEKONANA, ŻE ZNALAZŁAM SWOJE POWOŁANIE. WIERZYŁAM, ŻE BĘDĘ JEDNĄ Z TYCH NAUCZYCIELEK, KTÓRE REALNIE ZMIENIAJĄ ŻYCIE MŁODYCH LUDZI – INSPIRUJĄ, WSPIERAJĄ, POMAGAJĄ IM DOKONYWAĆ WYBORÓW. WYOBRAŻAŁAM SOBIE SZKOŁĘ JAKO MIEJSCE PEŁNE PRZYGÓD I ŻYCZLIWYCH LUDZI: KOLEGÓW PO FACHU, RODZICÓW I UCZNIÓW OCZYWIŚCIE.

Wypalenie zawodowe nie jest oznaką słabości. To naturalna reakcja organizmu na długotrwały stres FOT. PL.FREEPIK.COM

roku, a o zwykłe „dziękuję” i realne wsparcie w trudnych sytuacjach – ze strony przełożonych i rodziców.

- Niskie wynagrodzenie. Szczególnie bolesne dla młodych peda-gogów, którzy chcą się usa-modzielić czy założyć rodzinę. Wielu dorabia, żeby przetrwać. Sama pracuję na więcej niż jeden etat, i to będąc dyrektorem.
- Chaos systemowy. Reformy gonią reformy, zmieniają się podstawy programowe, wymagania i prze-pisy. Trudno o stabilność, gdy co roku od 1 września zaczynasz w nowej rzeczywistości.
- Trudności wychowawcze i emo-cjonalne. Coraz częściej to nie lekcje są najtrudniejsze, a ra-dzenie sobie z agresją, brakiem szacunku czy problemami psy-chologicznymi uczniów – bez realnego wsparcia systemu.
- Podcinanie skrzydeł. To boli chy-ba najbardziej. Często widzę, jak starsze stażem koleżanki gaszą entuzjazm młodszych. Gdy tylko pojawia się nowy pomysł, odpo-wiadają: „To już było i nie wyszło”, „Nie warto”, „Bez sensu...”.

Pasjonaci wypalają się najszybciej

Ale to, że komuś kiedyś się nie udało, wcale nie oznacza, że tobie też się nie powiedzie! Nowe spoj-rzenie, świeża energia i inny spo-sób działania mogą sprawić, że tym razem efekt będzie zupełnie inny. Nie pozwól, by cudze doświadczenia stały się twoim ograniczeniem.

O kryzysie w pracy nauczyciela



Paradoks? Najczęściej wypalają się ci, którzy wcześniej byli najbardziej zaangażowani. Pasjonaci, którzy wkładali serce w swoją pracę, dziś są zmęczeni, rozczarowani i coraz częściej gasną.

Moja bardzo dobra koleżanka z pra-cy – świetna nauczycielka – zawsze kochała dzieci. To było jej powołanie. W pracy była uśmiechnięta i zaangażowana, ale w środku wołała o pomoc.

Przez lata nikt tego nie usłyszał. Skutki? Rezygnowała z pracy.

A ja? Ja też doskonale się ukry-wałam. Na zewnątrz uśmiechnięta, serdeczna, gotowa podjąć się nawet najbardziej absurdalnych zadań. Do-piero w domu wylewałam hektolitry łez w poduszkę i zjadałam żale czekoladą o północy.

Myślałam, że to moja wina. Że coś robię źle, że nie mam odpowiednich kompetencji, że nie nadaję się do tej pracy. Wstydyłam się przyznać, że przeżywam kryzys. Zawałam noce, bo wszystko robiłam na ostat-nią chwilę. Rano ciężko było wstać z łóżka. Zaniedbałam rodzinę.

Ten kryzys, paradoksalnie, mnie uratował, ale tylko dlatego, że spo-tkałam na swojej drodze wspania-łych pedagogów, którzy we mnie wierzyli. Pokazali mi, jak radzić sobie z trudnościami i wykorzystywać swój potencjał w inny sposób – tak, by był doceniony, zauważony i pomocny dla tych, którzy tego potrzebują. Do dziś są dla mnie autorytetami, choć nie zawsze się zgadzamy.

Konieczne jest wsparcie

Niestety, wielu nauczycieli nie ma takiego wsparcia. Przeżywają swoje kryzysy samotnie, co często kończy się depresją albo odejściem z zawodu.

Razem możemy wiele – to moje motto. Samemu trudno jest wyrwać się z sidła wypalenia. Osamotnienie nie pomaga w żadnym kryzysie, a wypa-lenie to jasny sygnał, że coś wymaga zmiany – tryb pracy lub troska o siebie.

Zmieniłam coś w obu kwestiach. Dziś wstaję rano do pracy z auten-tycznym uśmiechem i chęcią szukania nowych rozwiązań – „tu i teraz”. Ow-szem, zdarzają się kryzysy, ale widzę w nich potencjał do dalszego rozwoju i poszukiwania lepszych rozwiązań.

Wiem też, że coraz więcej na-uczycieli decyduje się na wsparcie u specjalistów. W niektórych szko-łach powstają grupy wsparcia i or-ganizowane są warsztaty przeciw-działające wypaleniu. To ważne – nie zostawaj z tym sam!

Pamiętaj, że wypalenie zawodowe nie jest oznaką słabości. To naturalna reakcja organizmu na długotrwały stres i brak równowagi między dawa-niem a braniem. Czasem wystarczy zmiana perspektywy, zadbanie o gra-nice i odpoczynek, a czasem potrzeb-na jest głębsza praca nad sobą.

Co może ci pomóc, gdy opadasz z sił?

Porozmawiaj z kimś, komu ufasz. Nie noś tego w sobie. Zwierz się przyjaciółce z pracy, pedagogowi szkolnemu, terapeutce, partnerowi życiowemu. Czasem jedno wypowie-dziane „jest mi trudno” potrafi odcią-żyć bardziej niż miesiąc milczenia.

Postaw granice. Naucz się mówić „nie” bez poczucia winy. Zaplanuj odpoczynek tak samo, jak planujesz zajęcia. Redukuj nadmiar obowią-zków. Twoje zdrowie jest ważniejsze niż kolejny perfekcyjnie przygo-towany scenariusz czy sprawozdanie.

Domagaj się wsparcia systemowe-go. Superwizja, profilaktyka wypa-lenia, lepsze warunki pracy – to nie luksus, lecz podstawa, jeśli mamy uczyć z pasją i spokojem.

Rozważ zmianę środowiska lub formy pracy. Edukacja nie kończy się w mu-rach szkoły. Organizacje pozarządowe, szkolenia, edukacja alternatywna – to miejsca, w których wielu nauczycieli odzyskuje energię i sens działania.

Bywa, że myślisz: „Wszyscy tak mają”, „Muszę zaciśnąć zęby i dawać radę”. W ten sposób tylko się pogrzebasz. Trudno być dobrym nauczycielem, gdy jest się wypalonym, samotnym i wy-czerpanym do granic możliwości.

Wypalenie to nie wyrok

Wypalenie zawodowe nie jest „wy-rokiem śmierci” dla twojej pracy zawo-dowej. To raczej jak czerwone światło na drodze, ostrzegające: „Stop! Zatrzy-maj się. Zaczniij dbać o siebie, zanim będzie za późno”. Prośba o pomoc to nie oznaka słabości – to akt odwagi. To dowód, że rozumiesz, jak ważne jest, by być silnym nie tylko dla siebie, ale i dla tych, których uczysz.

Pokochaj siebie, a reszta będzie już tylko formalnością. I pamiętaj – nie uratujesz całego świata, ale jeśli dzięki tobie choć jeden młody czło-wiek doceni wszystko, czego się od ciebie nauczył – to warto. Niestety, naszą słabością jest rozpamięty-wanie porażek, zapominamy z kolei o pozytywach. Doceniaj każdy, nawet najmniejszy sukces, bo to właśnie uzasadnia sens bycia nauczycielem.

Jeśli wypalenie zaczyna Cię do-tykać, nie ignoruj tego. Szukanie wsparcia i dbanie o siebie to nie sła-bość – to sposób na to, by dobrze żyć. Dołącz do Specjalistycznego Programu Doskonalenia Nauczycieli i #PorozmawiajOTym – <https://www.edu-akcja.pl/spdn/>, tel. 505 069 419.

Beata BRUDAK

socjoterapeutka, tutorka, dyrektorka Przedszkola Miejskiego nr 74 w Łodzi, specjalistka w Specjalistycznym Programie Doskonalenia Nauczycieli

Analogowy reset mózgu

W GRUDNIU 2025 ROKU AUSTRALIA WPROWADZIŁA ZAKAZ KORZYSTANIA Z SOCIAL MEDIÓW DLA OSÓB DO 16. ROKU ŻYCIA. CHODZI M.IN. O TIKTOK, X, FACEBOOK, INSTAGRAM, YOUTUBE, SNAPCHAT CZY THREADS. NASTOLATKI NIE MOGĄ ZAKŁADAĆ NOWYCH KONT, A ISTNIEJĄCE PROFILE SĄ DEZAKTYWOWANE. DZIAŁA SYSTEM WERYFIKACJI ZAKAZU I OBOWIĄZUJĄ WYSOKIE KARY DLA PLATFORM SPOŁECZNOŚCIOWYCH. KONTROWERSYJNY ZAKAZ TO REAKCJA NA ZAGROŻENIA DOTYCZĄCE ZDROWIA PSYCHICZNEGO MŁODYCH LUDZI I ICH BEZPIECZEŃSTWA W SIECI. NIEKTÓRE BADANIA POKAZUJĄ, ŻE CZAS, JAKI SPĘDZAMY, UŻYWAJĄC MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH, ZACZYNA SIĘ SKRACAĆ. CZY TO ZNACZY, ŻE COŚ SIĘ ZMIENIA? EWIDENTNIE WIDZIMY CORAZ WIĘCEJ MINUSÓW I ZAGROŻEŃ INTERNETU. ROK 2026 MOŻE BYĆ CZASEM POWROTU DO ŻYCIA POZA TELEFONEM, KTÓRY NIE ROZPRASZA NASZYCH MÓZGÓW CO 30 SEKUND. CZY TAKI STAN MOŻNA OSIĄGNĄĆ?

Paradoks social mediów

Coś, co miało nas łączyć i nam pomagać, stało się bronią obosieczną. Telefony z różnymi aplikacjami zamknęły nas w wirtualnej bańce. Zapomnieliśmy o życiu toczącym się w prawdziwym świecie. Jest jednak nadzieja... Jak podaje w raporcie „Financial Times”, czas, jaki spędzamy w social mediach, zaczął się skracać. Największa popularność platform typu Facebook, TikTok czy Instagram przypadała na 2022 rok i od tamtej pory nieznacznie, ale wciąż spada. W 2024 roku ludzie na całym świecie spędzili w social mediach 10 proc. czasu mniej w porównaniu do 2022 roku. Czy to oznacza, że chcemy wylogować się do życia?

– Te dane dają pewną nadzieję. Oczywiście przez lata broniono Internetu, chwalono i zachwycono się platformami social mediów. I jak najbardziej niosą one wiele dobra, rozwijają biznesy, pozwalają informować świat o wspaniałych osiągnięciach. Jednak nie sposób ignorować zagrożeń, zwłaszcza wśród młodzieży, i to słusznie zauważyły niektóre państwa, chociażby Australia, wprowadzając bezprecedensowy zakaz. Czy on pomoże, będzie respektowany? Przekonamy się za kilka lat. Na pewno jest to sygnał, że mamy dość. Chcemy coraz bardziej powrotu do świata, jaki znaliśmy wcześniej. Nasze mózgi nie dają rady, a to przekłada się na inne sfery życia – uważa Jakub B. Bączek, wykładowca Akademii Leona Koźmińskiego i trener mentalny.

Odtóż telefon

Dlaczego odłożenie telefonu na 20 minut może zrobić dla twojej głowy więcej niż kolejny kurs produktywności?

– W ostatnich latach mojej pracy, szczególnie z liderami, przedsiębiorcami i zespołami, coraz częściej widzę ten sam wzorec: mózg przeciążony do granic możliwości. Nie tylko z przepracowania czy nadmiaru odpowiedzialności, ale także z ciągłego bycia online. Niech każdy z nas się przyzna, ile razy dzisiaj złapał się na tym, że patrzymy w ekran tak po prostu? Bez celu. Bez refleksji. Z przyzwyczajenia... – mówi Jolanta Taperek, trenerka mentalna i trenerka biznesu.

A przecież mózg człowieka nie jest stworzony do życia na TikToku. Jest stworzony do ruchu. Do ciszy. Do kontaktu z naturą. Do pisania ręką. Do patrzenia drugiemu człowiekowi w oczy. Coraz częściej właśnie tego potrzebujemy, bo odżywa się nasza natura.

Co Internet i social media robią z mózgiem?

Nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych i Internetu zaburza naszą koncentrację i pamięć. W szeroko cytowanym tekście, opublikowanym w „World Psychiatry” (2019) Joseph Firth i jego zespół analizują wpływ sieci na mózg. Wyniki są jednoznaczne i wskazują na przeciążenie uwagi, trudność w skupieniu się na jednym zadaniu, poleganie bardziej na tym, gdzie znaleźć informację, niż jak ją zapamiętać, zaburzenia obrazu siebie, i to głównie u młodych ludzi.

Social media osłabiają też nastrój, szczególnie u nastolatków. Dane amerykańskiej agencji zdrowia publicznego CDC (2023) mówią, że intensywne korzystanie z social mediów jest silnie skorelowane z wyższym poziomem



Dane dotyczące wpływu social mediów na człowieka zmuszają do poszukiwania drogi odwrotu

GRAFIKA PIXABAY



PROJEKTANCI PLATFORM DOSKONAŁE WIEDZĄ, CO ROBIĄ. KRÓTKIE FILMIKI (TZN. REELS – ROLKI), NIEZWYKLE POPULARNE W OSTATNICH LATACH, PRZESTRAJAJĄ UKŁAD NAGRODY. WSZYSTKO PO TO, ABYŚMY SCROLLOWALI BEZ KOŃCA.

smutku i beznadziei, lękiem i myślami samobójczymi.

– Jest tak nie dlatego, że social media to samo zło. Po prostu mózg młodego człowieka nie jest odporny na ciągłe porównywanie się i bombardowanie bodźcami, a wiele osób spędza z telefonem w rękę długie godziny każdego dnia – mówi Jolanta Taperek.

Projektanci platform doskonale wiedzą, co robią. Krótkie filmiki (tzn. reels – rolki), niezwykle popular-

ne w ostatnich latach, przestrajają układ nagrody. Wszystko po to, abyśmy scrollowali bez końca.

Najnowsze badania (Siyang Gao i inni, czasopismo „Neurolmage”, 2025) wykazują zmiany u osób z *short-video addiction*, czyli uzależnieniem od krótkich form wideo. Zmiany te dostrzegane są w korze oczodołowo-czołowej, mózdzku, grzbietowo-bocznej korze przedczołowej. – Co to oznacza... tak po ludzku? Short-formy uczą mózg szukania szybkiej, natychmiastowej nagrody. Im więcej ich konsumujemy, tym trudniej wrócić do normalnych źródeł satysfakcji, takich jak czytanie, praca czy codzienne rozmowy. Niestety zauważają to nauczyciele w szkołach, którzy alarmują, że dzieci i młodzież mają problem z przeczytaniem ze zrozumieniem choćby jednego rozdziału książki. Zmiany są więc bardzo widoczne – tłumaczy trenerka mentalna.

Dobra wiadomość

Wszystkie te dane dotyczące wpływu social mediów na człowieka zmuszają do poszukiwania drogi odwrotu od tej sytuacji. Mózg można przywrócić do równowagi. Naturalnie. Prosto. Bez aplikacji, bez kursów, bez wielostronicowych poradników. Wystarczy wrócić do analogowych aktywności, które od tysięcy lat regulowały nasz układ nerwowy.

– Od lat przekazuję zarówno moim kursantom, jak i na wszelkich wystąpieniach, że należy wprowadzać granice, które są zbawienne dla naszego zdrowia psychicznego. Już teraz słyszy się, że 2026 rok będzie powrotem do analogowych czynności, bo po prostu jesteśmy w momencie, gdy jeszcze mamy świadomość, że dzieje się z nami coś nie do końca pożądanego i chcemy to zmienić.

– Polecam szafeczkę na telefon. O godzinie 21.00 zamykamy w niej telefon i do rana nie mamy możliwości, aby z niego skorzystać. Nawet nie zdajemy sobie sprawy, jak to poprawi komfort naszego snu i relacji partnerskich. Koniec z bezmyślnym scrollowaniem. Namawiam, spróbujcie, podziękujecie mi później – zapewnia Jakub B. Bączek.

Czynności przywracające równowagę

Co zatem robić? Po pierwsze **ruch**, czyli najstarszy trening mentalny świata. Zwykły spacer dostownie powiększa hipokamp, czyli centrum pamięci i uczenia się, co udowodnił w swoim rocznym eksperymencie Kirk Erickson, prowadząc badania w grupie 120 starszych osób. To jest neurobiologia, nie metafora. Dlatego dobrze jest maszerować minimum trzy razy w tygodniu po około 30–40 minut, a najlepiej robić to codziennie.

– Mówiąc o ruchu i spacerach, należy wspomnieć o kolejnej niezwykle istotnej sprawie, mianowicie o **przebywaniu wśród natury**. Liczne badania pokazują, że regularne przebywanie w terenach zielonych poprawia naszą uwagę i tzw. pamięć roboczą oraz wpływa na nasz dobrostan. Dwugodzinny spacer w lesie obniża ciśnienie krwi, poziom kortyzolu i adrenaliny – mówi Jola Taperek, trenerka mentalna.

Kolejną rzeczą jest **pisanie ręczne**, ponieważ wymaga ruchu, integracji sensorycznej i świadomego przetwarzania informacji. Kiedy piszemy ręką, mózg pracuje intensywniej i bardziej sieciowo, niż gdy stukamy w klawiaturę. „Pióro to hantla dla mózgu”, o czym mówiła Karolina Gorzkowska – grafolog, prawniczka i ekspertka w dziedzinie pisania ręcznego. Warto rozważyć pisanie w dzienniku o wydarzeniach dnia oraz o towarzyszących im emocjach i przemyśleniach. Młodzież, aby lepiej przyswoić materiał szkolny, powinna robić ręcznie notatki.

Wartościową czynnością dla mózgu, która odciągnie nas od telefonu, jest **tworzenie sztuki (art therapy)**. Badania naukowców z Drexel University w Filadelfii pokazują, że po 45 minutach rysowania lub malowania u 75 proc. badanych spada poziom kortyzolu i – co ważne – efekt ten dotyczy również osób niewykazujących artystycznych talentów. To oznacza jedno. Nasze ciało uspokaja się nie od patrzenia w ekran, ale od działania rękami. Dlatego raz, dwa razy w tygodniu warto pozwolić sobie na godzinę „sztuki dla mózgu”. Bez oceniania i perfekcjonizmu, chodzi o sam proces.

Jak przyznają eksperci, ostatnią, ale być może najważniejszą zmienną są **relacje twarzą w twarz**. Silne więzi społeczne zwiększały szanse przeżycia od początku istnienia człowieka. I chociaż obecnie nie polują na nas dzikie zwierzęta, relacji społecznych nadal potrzebujemy dla naszego zdrowia psychicznego. – Dlatego zamiast rozmawiać przez ekran, choć raz w tygodniu spotkaj się na żywo z bliską ci osobą, ale bez telefonów na stole. Dłuższa rozmowa z jednym człowiekiem przyniesie więcej korzyści niż 20 wiadomości wymienionych z pięcioma osobami. Gdy podchodzi do ciebie twoje dziecko, odtóż smartfon, zawsze patrz mu w oczy – podsumowuje Jolanta Taperek.

(arc)

10. jubileuszowa edycja plebiscytu

Szponcić –
Młodzieżowe
Słowo Roku

8 GRUDNIA 2025 ROKU W MUZEUM SZTUKI NOWOCZESNEJ W WARSZAWIE ROZSTRZYGNĘTO 10. JUBILEUSZOWĄ EDYCJĘ PLEBISCYTU NA MŁODZIEŻOWE SŁOWO ROKU 2025, ORGANIZOWANEGO PRZEZ WYDAWNICTWO NAUKOWE PWN. TYM RAZEM W INTERNETOWYM GŁOSOWANIU ZWYCIĘŻYŁO SŁOWO SZPONCIĆ/SZPONT. DRUGIE MIEJSCE ZAJĄŁ IDIOM CYFROWY 6 7. WYRÓŻNIENIE PRZYZNANO SŁOWU OKPA.

Jak podaje Wydawnictwo Naukowe PWN, od 8 października do 5 listopada 2025 roku nadesłano w ramach plebiscytu tysiące propozycji. W tym pierwszym etapie można było wysłać internetowo słowa wraz z ich znaczeniami i przykładami użycia.

Z najczęściej zgłaszanych propozycji jury (językoznawcy: Bartek Chaciński, Ewa Kołodziejek, Marek Łaziński i Anna Wileczek) sformułowało finałową listę 15 słów, na które można było głosować internetowo od 13 listopada do początku grudnia 2025 roku.

Jak podaje Wydawnictwo Naukowe PWN, „tegoroczna edycja pokazała, że choć język młodzieży pozostaje pod wyraźnym wpływem internacjonalizmów, kodów liczbowych i środowiskowych innowacji, to właśnie słowa dobrze zakorzenione w polszczyźnie – lecz używane w nowych, kreatywnych znaczeniach – zdobyły w tym roku największą sympatię młodych internautów”.

Lista „słów laureatów”
i nominowanych do MSR 2025

1. miejsce:

szponcić/szpont – słowo używane albo z żartobliwą dezaprobatą: *robić coś nie do końca właściwego i legalnego, igrać z czymś, wygłupiać się, cwaniaczyć*, albo z podziwem: *robić coś ciekawego, szalonego, organizować coś, flirtować*. Występowało niegdyś także w gwarach miejskich i języku przestępczym ze znaczeniem *kombinować, intrygować, powodować nieporozumienia*. Rzeczownik *szpont* odnosi się w zależności od kontekstu do m.in. *zamieszania, wydarzenia, błędu lub triku*.

2. miejsce:

6 7 – idiom liczbowy o nieustalonym, kontekstowym znaczeniu (zapisywany także jako: *67, 6-7, six seven, sześć siedem*) wywodzący się z utworu rapera Skrilla *Doot Doot*. Zyskał popularność dzięki wielokrotnie edytowanym klipom sportowemu, zwłazszcza z udziałem koszykarza LaMelo Balla (wzrost 6’7”) oraz wiralowym nagraniem chłopca krzyczącego *six-seven* i poruszającego rytmicznie rękami w górę i dół (mem *6 7 Kid*). W zależności od kontekstu 6 7 może być żartem, sygnałem radości, wyrazem ekscytacji lub tylko podtrzymywać kontakt.

Wyróżnienie:

OKPA – zwrot, będący połączeniem angielskiego *OK* i polskiego *pa*, używany jako forma pożegnania, oznaczająca *okej, na razie*. Popularne w komunikacji internetowej i SMS-owej. Często zapisywane bez spacji, jako *okpa, okejpa, okipa*, czasem z dodatkiem *to (okejtopa, okitopa)*.

Słowa nominowane do finału:

Brainrot – określenie na zjawisko nadmiernego pochłaniania bezsensownych, absurdalnych treści internetowych.

Bro – określenie wywodzące się z angielskiego *brother (brat)* i oznacza kolegę, kumpla, ziomka, kogoś bliskiego jak brat.

Fr – skrót z angielskiego *for real (naprawdę)*, używane twierdząco lub ironicznie (*no naprawdę?*), również w znaczeniu *zgadzam się*, czasem w formie *fr fr*.

Freaky – z ang. *dziwny, osobliwy, trochę przerażający*; określenie używane do opisu czegoś dziwnego, ekscentrycznego, groteskowego lub przekraczającego normy estetyczne i społeczne. Może odnosić się do osoby, stylu, zachowania, sytuacji lub treści internetowej.

GOAT – to skrót od angielskiego *Greatest Of All Time (najlepszy w historii wszech czasów)* i oznacza osobę wybitną, niezrównaną w swojej dziedzinie.

Klasa – wyraz pozytywnej oceny, aprobaty, podziwu, oznaczający coś eleganckiego, stylowego, wysokiej jakości lub po prostu bardzo dobrego, fajnego.

Lowkey – z angielskiego *low-key* – *trochę, subtelnie, po cichu, do pewnego stopnia, stonowany*. Zwrot używany do wyrażania powściągliwych, stonowanych opinii.

Skibidi – słowo pozbawione znaczenia, wyrażające jedynie emocje mówiącego. Używane, by zasygnalizować – w zależności od kontekstu – że coś jest atrakcyjne, ciekawe, śmieszne, dziwne, pokrecone, ogólnie super lub zaznaczyć ironiczny dystans. Zostało użyte w tekstach utworów: *Skibidi* zespołu Little Big oraz *Dom Dom Yes Yes* rapera Bisera Kinga, a następnie spopularyzowane dzięki serii filmów animowanych *Skibidi Toilet* na temat absurdu walki ludzi-toalet z ludźmi-kamerami.

Slay – z ang. oznacza: *świetnie, znakomicie, doskonale*; określenie czegoś, co robi wrażenie, albo też wyrażenie podziwu dla kogoś, kto wyróżnia się atrakcyjnym wyglądem lub jakąś umiejętnością.



Gala plebiscytu Młodzieżowe Słowo Roku 2025 FOT. KADR Z FILMU WYDAWNICTWA NAUKOWEGO PWN/YOUTUBE

Szacun – skrót od słowa *szacunek*, używany wyłącznie w mianowniku jako samodzielna wypowiedź wyrażająca podziw i uznanie.

Tuff – z angielskiego *tough (trudny, ciężki)*, dziś częściej *atrakcyjny, imponujący, fajny*, szczególnie na TikToku. Występuje w kontekstach modowych (np. *tuff spodnie, megatufiaste spodnie*), ale nie tylko (np. *giga tuffo* nowej płyty Dawida Podsiadły). Słowo jest używane czasem także ironicznie.

Twin – osoba, z którą czujemy silną więź i podziwiamy upodobania; idealnie dopasowany partner, najlepszy przyjaciel/przyjaciółka. Wyraz zapożyczony z języka angielskiego, gdzie oznacza *bliźniaka*.

Język młodzieży naprawia złe
słowa

Najwięcej głosów uzyskał czasownik *szponcić* wraz z jego rzeczownikową formą *szpont*. W dzisiejszym języku młodzieży słowa te nabrały nowego znaczenia – opisują przede wszystkim spontaniczne, energiczne działanie, często improwizowane i nie zawsze w pełni zgodne z zasadami. Szpont funkcjonuje natomiast jako określenie efektu takich działań: epizodu, który dodaje kolorytu codziennym sytuacjom lub wskazuje na nieoczekiwany bieg okoliczności.

Jury podkreśliło, że *szponcić* i *szpont* doskonale oddają żywiołowość, humor i spontaniczność młodzieżowej komunikacji. Dawne formy, twórczo przekształcone, zyskały nowe życie i semantyczną świeżość – stając się przykładem kreatywnego wykorzystania zasobów języka polskiego.

Słowa zwycięskie w naszym plebiscyście przeważnie niosły emocje lub wartościowanie pozytywne, jak choćby zeszłoroczna *sigma*. Nie wiemy, czy takie wartościowanie pozytywne charakteryzuje komunikację młodych, czy tylko nastawienie do językowej zabawy. W każdym razie i w tym roku wygrało słowo, które można odczytać pozytywnie, choć pochodzenie ma nie do końca szlachetne – mówi Marek Łaziński, członek jury, językoznawca, profesor Wydziału Polonistyki Uniwersytetu Warszawskiego.

Niektórzy będą więc ubolewać, że plebiscyt znów wygrało słowo z dawnej grypsery, inni, ja też, będą się cieszyć, że język młodzieży naprawia złe słowa. Podobnie było ze słowem *sztos*, który wygrał nasz pierwszy plebiscyt. Inne słowo z te-

gorocznej pierwszej dziesiątki – angielski czasownik *slay* – pierwotnie oznaczał *zabić*, i to brutalnie. Znaczenie intensywności pozostało, ale podstawowe wartościowanie się zmieniło. *Slay* w slangu angielskim i polskim to coś wyjątkowego, zasługującego na uwagę, wspaniałego – dodaje Marek Łaziński.

Geneza słowa *szpont* jest nie tylko przestępcza. W pierwotnej wersji *szpont (szpunt)* był notowany w polszczyźnie już w XV wieku. Oznaczał zatyczkę do beczki. Jak wiele innych słów związanych z rzemiosłem i handlem zapożyliśmy to słowo z niemieckiego, a niemiecki ze średniowiecznej łaciny: (ex) *punctum*. Ponieważ zatyczka beczki jest mała, to przenośnie mówiono *szpunt* z sympatią o dzieciach (tak w słownikach XIX wieku). *Szpunt* to także w dziennikarstwie krótki artykuł.

Słowa mają wywoływać efekt

Młodzieżowe Słowo Roku 2025 pokazuje, że język młodych nie tyle opisuje świat, ile go szponci, czyli performuje, rozgrywa, nadaje mu rytm i aurę na swoich warunkach. Nie chodzi tu o precyzyjne znaczenia ani o gramatyczną przewidywalność – pierwszeństwo ma pragmatyka, czyli to, jak słowo działa w interakcji. Jaki efekt wywołuje – komentuje Anna Wileczek, przewodnicząca jury, językoznawczyni, profesor Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach.

W tym świecie gramatyka jest tylko materiałem do językowej gry. Zapożyczenia takie jak *tuff*, *GOAT* (czy to w wersji zdrobniałej: *goacik*, czy feminatywniej: *goaciara*) lub zredukowane do dwóch liter *fr* pokazują, że normy można naginać, a formy nicować, deformować i skracać – bo liczy się efekt pragmatyczny. Semantyka jest tu bardzo pojemna, trudna do precyzyjnego uchwycenia, często ironiczna i w dodatku ma coś z drzewa. Im dłużej słowo żyje, tym przyrosty znaczeń dookreślanych w kontekście są większe – dodaje Anna Wileczek.

Prof. Miodek: to słowo mnie
rozbraja

Lista słów, które zostały zakwalifikowane do finałowej rozgrywki, potwierdza coraz wyraźniejszy prymat angielszczyzny jako generatora wszelkich poczynów leksykalno-stylistycznych młodego pokolenia Po-

laków. Jeśli ów prymat się utrzyma (a jestem pewien, że się utrzyma), to do form z tegorocznej listy: *bro*, *freaky*, *GOAT*, *tuff*, *twin* w następnych latach będziemy dopisywać kolejne przykłady angielskiej proveniencji – uważa prof. Jan Miodek, chyba najbardziej znany językoznawca w Polsce.

Tylko jedno słowo z całej listy brzmi swojsko, a mianowicie *klasa*. Ma ono zresztą ponadpokoleniowy charakter, łącznie z tym znaczeniem, w którym używają go najmłodsi. Było przecież zawsze przeciwieństwem obciachu, żenady, prostactwa, wszelkiej nieudolności – mówi prof. Miodek.

Do najbardziej intrygujących brzmieniowo i zarazem najbardziej pomysłowych zaliczam m.in. *OKPA* (gdybym był jurorem, wśród nich szukałbym zwycięzcy plebiscytu). Słowo to rozbraja mnie swym zaskakującym i dowcipnym hybrydalnym charakterem – połączeniem jakże popularnych i utrwalonych w naszym języku konstrukcji angielskiej i polskiej – komentuje Jan Miodek. Na osobny zaś komentarz zasługuje w tym połączeniu nasze swojskie *pa*. Proszę mi wierzyć, a zgadzają się z tą konstatacją wszyscy moi rówieśnicy, że przez kilkadziesiąt lat mojego już dość długiego życia *pa* było pożegnaniem wyłącznie dziecięcym (w odniesieniu do maluchów połączonym z charakterystycznym ruchem dłoni) i dziewczęco-kobiecy, całkowicie nieobecny i wręcz niewyobrażalnym w zachowaniu komunikacyjnych chłopców i mężczyzn. W tej chwili *pa* stała się powszechna zarówno wśród chłopców, jak i dorosłych mężczyzn (w moim języku też!).

Podziękowania

Wydawnictwo Naukowe PWN oraz jury plebiscytu składają podziękowania wszystkim uczestnikom – zarówno osobom zgłaszającym propozycje słów w pierwszym etapie, jak i głosującym na finałową piętnastkę.

Szczególne wyrazy uznania kierowane są do młodzieży z rady konsultacyjnej przy Obserwatorium Języka i Kultury Młodzieży, która wspierała prace jury na każdym etapie konkursu, pomagając rozstrzygać wątpliwości semantyczne i interpretacyjne.

Mecenasami głównymi 10. edycji Młodzieżowego Słowa Roku byli: Orlen oraz PKO Bank Polski, a ponadto firmy: Apart, Local Heroes oraz marki Oxford, Pelikan i Polska Organizacja Turystyczna.



Instytut Studiów Podyplomowych
www.podyplomowka.edu.pl

TOP 10 STUDIÓW PODYPLOMOWYCH ZIMA 2025

Pedagogika specjalna – Edukacja, terapia i wspomaganie osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu
Przygotowanie pedagogiczne
Pedagogika specjalna – Edukacja i rehabilitacja osób z niepełnosprawnością intelektualną (oligofrenopedagogika)
Zarządzanie oświatą
Pedagogika specjalna – Logopedia
Matematyka
Pedagogika specjalna – Edukacja integracyjna i włączająca
Pedagogika specjalna – Pedagogika korekcyjna (terapia pedagogiczna)
Integracja sensoryczna i terapia ręki
Język angielski w wychowaniu przedszkolnym i edukacji wczesnoszkolnej

ZNIŻKA ABSOLWENCKA NAWET 600 ZŁ NA KAŻDĄ KOLEJNĄ SPECJALNOŚĆ

Jako absolwent ISP/WSHE w Brzegu otrzymasz wpisowe gratis oraz 100 zł zniżki za każdy semestr. Promocja nie łączy się z innymi promocjami.

☎ 32 / 787 57 47 ✉ sekretariat@podyplomowka.edu.pl

GWARANCJA NAJNIŻSZEJ CENY!

Przyjdź z ofertą lub umową studiów podyplomowych z innej uczelni, a **gwarantujemy**, że w ISP dostaniesz **niższą** cenę tej specjalności!

Sprawdź na: podyplomowka.edu.pl

ISP – solidny fundament Twojej przyszłości

Wybierając filię Wyższej Szkoły Humanistyczno-
-Ekonomicznej w Brzegu, stawiasz na legalność,
kwalifikacje zawodowe i bezpieczeństwo

INDYWIDUALNA OFERTA DLA DYREKTORÓW

Szukasz studiów dla swojego grona pedagogicznego?
Potrzebujesz szkolenia, którego nie ma jeszcze na rynku?
Napisz lub zadzwoń do ISP, a przygotujemy ofertę odpowiadającą Twoim potrzebom.

☎ 515 403 007

✉ dziekanat@podyplomowka.edu.pl



STUDIA LICENCJACKIE CZESNE TYLKO 250 ZŁ/MIES.

Pedagogika opiekuńczo-wychowawcza z terapią pedagogiczną
Pedagogika resocjalizacyjna z interwencją kryzysową

☎ 515 403 007 ✉ dziekanat@podyplomowka.edu.pl