

KURIER NAUCZYCIELSKI

NUMER 2/2026 30.05.2026 r. EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

WWW.KURIERNAUCZYCIELSKI.EDU.PL

 kuriernauczycielski Nakład 5000 egz.  Polub nas, czytaj więcej



LATA 2018-2026 – CO RAZEM OSIĄGNĘLIŚMY?

75

wydanych numerów

370 000

wydrukowanych egzemplarzy

350

pokoi nauczycielskich z comiesięcznym numerem „Kuriera”

650

artykułów dziennikarzy
i wykładowców ISP w Tychach

140

wywiadów z pedagogami,
specjalistami-praktykami pedagogiki
specjalnej i terapeutami

185

nauczycieli z awansem zawodowym dzięki
artykułom, które napisali w „Kurierze”

Dziękujemy, że byliście z nami!

„Kurier Nauczycielski” kończy drukowany rozdział, ale nasze treści pozostają dostępne online – pobieraj bezpłatnie e-wydania „Kuriera”, czytaj nasz portal. Zapraszamy!

TERAZ ONLINE

kuriernauczycielski.edu.pl

 kuriernauczycielski



REKLAMA



Jasmani to jedyny salon masażu
w Europie, oferujący masaż na 8 rąk,
Eight Sense Ritual.

 jasmani-spa.pl
 /jasmani.masaze.balijskie
 /jasmanispa

ul. Barona 30 | 43-100 Tychy
508 815 270
repcja@jasmani-spa.pl

Instytut Studiów Poddyplomowych
prowadzi studia poddyplomowe
od 2012 r., a licencjackie od 2025 r.



 podyplomowka.edu.pl
 /company/isptychy
 /isptychy

ul. Sienkiewicza 1 | 43-100 Tychy
32 / 787 57 47
sekretariat@podyplomowka.edu.pl



Danuta Słowik,
redaktor
naczelnia

Jak już informowaliśmy w poprzednim numerze, papierowy „Kurier Nauczycielski” przechodzi do Internetu. Nasze czasopismo będzie dla Państwa dostępne w postaci bezpłatnego e-wydania (format 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. 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 z 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 nadal będziemy Wam w tym pomocni. Przypomnijmy, że 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.

Nauczycieli, którzy chcieliby u nas publikować – nie tylko w związku z awansem zawodowym – zapraszamy do współpracy. Kontakt z redakcją pod numerem telefonu 739 290 210 lub poprzez e-mail: redakcja@kuriernauczycielski.edu.pl.

W bieżącym numerze polecam rozmowy z psycholog Malwiną Kołaczkowską (o wpływie braku rodzica na dorosłe życie dziecka) oraz z psychoterapeutą Piotrem Przybylskim, specjalizującym się w pracy z osobami z syndromem DDA/DDD (Doroste Dziecko Alkoholików/Doroste Dziecko z Rodzin Dysfunkcyjnych). Do oryginalnych wniosków na temat słabnącej kondycji psychofizycznej przedszkolaków doszła Maria Tylman, bazując m.in. na doświadczeniach pracy z najmłodszymi. Zapraszam do lektury.

Akcja informacyjna MEN i Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu

Omdlenia w szkole Jak im zapobiegać?

SZKOLNA AKADEMIA. W AULI LUB SALI GIMNASTYCZNEJ ZGROMADZILI SIĘ WSZYSCY UCZNIOWIE. PILNUJE ICH GRONO PEDAGOGICZNE. JEST TŁOCZNO I DUSZNO. OTWARTE OKNA NIE RATUJĄ SYTUACJI, A O KLIMATYZACJI WIĘKSZOŚĆ SZKÓŁ MOŻE POMARZYĆ. W DODATKU MŁODZI LUDZIE, NIEPRZYPILNOWANI PRZEZ ZABIEGANYCH RODZICÓW, PRZYSZLI NA AKADEMIE, CHOĆ NIE ZJEDLI W DOMU ŚNIADANIA ANI NIE WYPILI ODPOWIEDNIEJ ILOŚCI PŁYNÓW. TE WSZYSTKIE OKOLICZNOŚCI STANOWIĄ PODATNY GRUNT POD OMDLENIA. KTO Z NAS W SZKOLE SIĘ Z NIMI NIE ZETKNAŁ?

Dlatego resort edukacji, we współpracy z Uniwersyte-tem Medycznym im. Piastów Śląskich we Wrocławiu, przygotował materiały informacyjne dotyczące omdleń (dostępne są na stronie <https://www.gov.pl/web/edukacja/omdlenia-materiały-informacyjne>). Bazują one na wytycznych Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego (European Society of Cardiology – ESC). Zawierają m.in. opis charakterystycznych objawów omdleń i sposobów na zmniejszenie ryzyka ich występowania. Opracowano ulotkę w formie graficznej, przystępnej dla młodych ludzi. „Będzie ona szczególnie pomocna przy organizacji wydarzeń i uroczystości szkolnych. Zachęcamy uczniów, nauczycieli i rodziców do zapoznania się z tym materiałem” – czytamy na stronie MEN.

Jak informuje wspomniana ulotka, omdlenia, które najczęściej pojawiają się podczas długotrwałego

przebywania w pozycji stojącej, nie stanowią dużego zagrożenia dla zdrowia. Bywają jednak źródłem lęku, niepokoju i dyskomfortu. W rzadkich przypadkach mogą prowadzić do urazów.

Jeśli uczniowi zdarzają się zasłabnięcia, utraty przytomności, występujące w trakcie wysiłku lub w spoczynku, z towarzyszącym bólem w klatce piersiowej, dusznością, kołataniem serca, konieczna jest konsultacja z lekarzem.

Typowe bodźce wywołujące omdlenie:

- ból
- emocje
- widok lub pobieranie krwi
- dłuższe przebywanie w pozycji stojącej.

Objawy poprzedzające omdlenie:

- zawroty głowy,
- uczucie gorąca,
- wzmożona potliwość,

Jeśli zdarzają Ci się zasłabnięcia, utraty przytomności występujące w trakcie wysiłku lub w spoczynku z towarzyszącym bólem w klatce piersiowej, dusznością, kołataniem serca, koniecznie skonsultuj się z lekarzem!

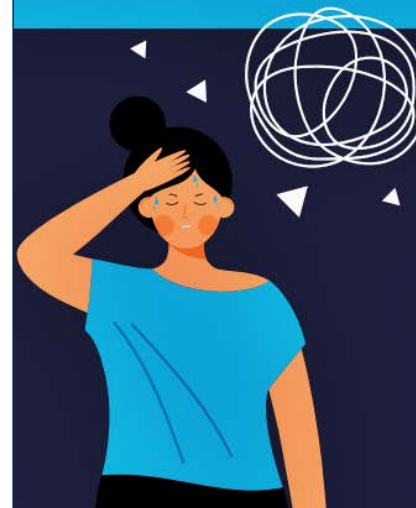
Typowe bodźce wywołujące omdlenie:

- ból
- emocje
- widok lub pobieranie krwi
- dłuższe przebywanie w pozycji stojącej



Objawy poprzedzające omdlenie:

- zawroty głowy
- uczucie gorąca
- wzmożona potliwość
- bladeść
- nudności
- wymioty



ŹRÓDŁO: MEN

- bladeść,
- nudności,
- wymioty.

szczególnie po niedawno przebytych infekcjach czy dużych wysiłkach.

Po upadku w wyniku omdlenia mogą wystąpić:

- pojedyncze ruchy kończyn lub twarzy,
- okres nieprzytomności zwykle nie dłuższy niż minuta,
- szybkie odzyskanie pełnej przytomności,
- odczucie dużego zmęczenia po odzyskaniu przytomności.

Aby zmniejszyć ryzyko omdlenia:

- unikaj odwodnienia – przed uroczystościami pij odpowiednią ilość płynów, zjedz lekki posiłek;
- unikaj sytuacji wywołujących omdlenie, np. przebywania w gorących, zatłoczonych miejscach;
- unikaj udziału w wydarzeniach związanych z długim stanem,

Co zrobić, gdy pojawią się objawy poprzedzające omdlenie:

- usiądź lub połóż się, najlepiej unosząc nogi do góry,
- skrzyżuj nogi, zaciśnij pięści i naciśnij mięśnie kończyn górnych,
- zaciśnij pośladki i mocno wyprostuj nogi w kolanach,
- skrzyżuj nogi i przyciśnij je do siebie.

Co zrobić w przypadku nawracających epizodów omdleń:

- zwiększ spożycie płynów do przynajmniej dwóch litrów na dobę,
- zwiększ spożycie soli kuchennej,
- skonsultuj się z lekarzem.

(JJ)

źródło: materiały informacyjne MEN i Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu

KURIER
NAUCZYCIELSKI

Wydawca:

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

WWW.KURIERNAUCZYCIELSKI.EDU.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.

SZKOLENIA

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*

*dla
nauczycieli*

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.

Jak wspierać współpracę, zamiast ją wymuszać?

Kiedy dziecko „nie słucha”

BRAK REAKCJI NA POLECENIA TO JEDNA Z NAJCZĘSTSZYCH TRUDNOŚCI W PRACY NAUCZYCIELA. CZY JEDNAK ÓW BRAK REAKCJI ZAWSZE OZNACZA NIEPOŚŁUSZEŃSTWO? W TYM ARTYKULE STARAM SIĘ WYJAŚNIĆ, CO NAPRAWDĘ STOI ZA NIEKTÓRYMI ZACHOWANIAMI DZIECI I JAK BUDOWAĆ WSPÓŁPRACĘ POMIĘDZY UCZNIEM I NAUCZYCIELEM.

Usiądź już.

Ile razy mam powtarzać?

Dlaczego ty nigdy nie słuchasz?

To zdania, które pojawiają się w wielu salach przedszkolnych i szkolnych. Wypowiedziane często w pośpiechu, między jedną a drugą aktywnością, w tle rozmów, hałasu i napięcia. Towarzyszy im rosnąca frustracja, zmęczenie i poczucie, że mimo wysiłku nauczyciela komunikaty nie przynoszą efektu.

Dziecko w tym czasie bywa skupione na zabawie, odwrócone, rozproszone. Czasem patrzy, ale nie reaguje. Innym razem reaguje odwrotnie, niż oczekujemy. W takich momentach łatwo o interpretację, że ignoruje nas, robi coś celowo lub sprawdza granice. Tymczasem w wielu sytuacjach brak reakcji nie bierze się z niechęci, lecz z ograniczeń – rozwojowych, emocjonalnych lub wynikających z konkretnej sytuacji.

To nie działanie przeciwko nauczycielowi

Określenie „dziecko nie słucha” jest w praktyce skrótem myślowym. Obejmuje zarówno sytuacje, w których dziecko nie reaguje na polecenie, jak i te, w których reaguje z opóźnieniem, wykonuje zadanie tylko częściowo, potrzebuje przypomnienia lub reaguje emocjonalnie. Choć dla dorosłego mogą to być przejawy jednego problemu, w rzeczywistości stoją za nimi różne mechanizmy. Z perspektywy rozwojowej zachowanie dziecka nie jest działaniem przeciwko nauczycielowi. Jest raczej informacją o jego aktualnych możliwościach, poziomie regulacji emocji, rozumieniu komunikatu oraz zdolności do jego wykonania w danym momencie.

Warto pamiętać, że dzieci w tej samej grupie mogą znacząco różnić się tempem rozwoju. Dotyczy to między innymi koncentracji uwagi, pamięci, planowania działania czy umiejętności przetaczania się między aktywnościami. Polecenie, które dla jednego dziecka jest oczywiste, dla innego może być zbyt złożone. Dla dorosłego zdanie „posprzątaj zabawki i usiądź na dywanie” jest jednym komunikatem, jednak dla dziecka to już sekwencja kilku działań, które trzeba zapamiętać i wykonać w odpowiedniej kolejności. Jeśli któryś z tych elementów nie jest jeszcze wystarczająco rozwinięty, pojawia się trudność, która z zewnątrz może wyglądać jak oznaka braku współpracy.

Nie bez znaczenia jest także przeciążenie bodźcami. Współczesne tempo szkolnej edukacji

jest dla wielu dzieci bardzo intensywne. Hałas, duża liczba osób, częste zmiany aktywności i emocje innych dzieci powodują, że układ nerwowy dziecka pracuje na wysokich obrotach. W takiej sytuacji pojawia się zmęczenie, spada zdolność koncentracji, a reakcje mogą być opóźnione lub nieadekwatne. Dziecko nie ignoruje poleceń – często po prostu nie jest w stanie ich skutecznie przetworzyć.

Jednym z najczęstszych powodów nieskuteczności komunikatów jest również brak realnego kontaktu. Polecenie wypowiedziane z drugiego końca sali, bez zatrzymania się i nawiązania relacji, bardzo często do dziecka nie dociera. Dla niego ważniejsze od samej treści jest to, czy jest ono w kontakcie z osobą dorosłą. Dopiero wtedy pojawia się przestrzeń na współpracę.

Istotnym czynnikiem jest także sposób formułowania komunikatów. Zbyt długie, wieloetapowe polecenia są dla dzieci trudne do przetworzenia. Krótki, jasny komunikat daje większą szansę na sukces i buduje poczucie sprawczości. Warto również pamiętać o naturalnej potrzebie autonomii. Dzieci potrzebują doświadczać wpływu na swoje działania. Jeśli większość komunikatów ma charakter nakazowy, pojawia się opór, który nie wynika ze złej woli, lecz z potrzeby odzyskania kontroli.

Błędy przy wydawaniu poleceń

W praktyce nauczycielskiej pojawiają się kilka schematów, które utrudniają współpracę z uczniem. Jednym z nich jest wielokrotne powtarzanie poleceń. Z czasem dziecko uczy się, że pierwsza prośba nie wymaga reakcji, ponieważ i tak pojawi się kolejna. Innym częstym błędem jest stosowanie komunikatów ogólnych, które nie wskazują konkretnego działania. Długie tłumaczenia również nie zwiększają skuteczności, a często prowadzą do dezorientacji. Dodatkowo reakcja emocjonalna dorosłego, szczególnie podniesiony głos, może nasilać napięcie, zamiast je redukować.

Coraz częściej w edukacji odchodzi się od modelu opartego na posłuszeństwie na rzecz budowania współpracy. Ta nie oznacza braku zasad, lecz jest sposobem ich wprowadzania. Opiera się na relacji, poczuciu bezpieczeństwa i jasnych granicach. Dziecko, które współpracuje, nie tylko wykonuje polecenia, ale rozumie ich sens i stopniowo uczy się samodzielności.



Warto zatrzymać się i nawiązać bezpośredni kontakt z uczniem przed wydaniem polecenia. Podejście do dziecka, wypowiedzenie jego imienia i złapanie kontaktu wzrokowego znacząco zwiększa skuteczność komunikatu FOT. PL.FREEPIK.COM.

Ogromne znaczenie drobnych zmian

W praktyce nauczycielskiej ogromne znaczenie mają drobne zmiany w sposobie komunikacji. Jedną z nich jest zatrzymanie się i nawiązanie bezpośredniego kontaktu przed wydaniem polecenia. Podejście do dziecka, wypowiedzenie jego imienia i złapanie kontaktu wzrokowego znacząco zwiększa skuteczność komunikatu. Równie ważne jest dzielenie poleceń. Zamiast kilku działań naraz, lepiej prowadzić dziecko etapami, dając mu możliwość doświadczenia sukcesu.

Warto również stosować komunikaty, które nie tylko informują, ale wspierają. Zamiast wydawać polecenie, można opisać sytuację i zaprosić dziecko do działania. Takie podejście zmniejsza napięcie i buduje relację. Pomocne jest także dawanie dziecku wyboru w bezpiecznych granicach. Nawet niewielka możliwość decydowania zwiększa zaangażowanie i zmniejsza opór.

Dużą rolę odgrywa przewidywalność. Stałe rytuały, powtarzalne schematy dnia i jasne zasady pomagają dzieciom odnaleźć się w rzeczywistości przedszkolnej i szkolnej. Dzięki temu zmniejsza się liczba sytuacji wymagających interwencji słownej.

Nie można pominąć znaczenia obecności dorosłego. Dzieci częściej podejmują działanie, gdy nauczyciel jest obok, inicjuje pierwszy krok i wspiera w trakcie wykonywania zadania. W takich sytuacjach kontrola ustępuje miejsca współdziałaniu.

Kluczowe znaczenie ma również stan emocjonalny nauczyciela. Spokojny dorosły działa regulująco na

dziecko. W sytuacjach trudnych to właśnie postawa nauczyciela wyznacza kierunek dalszego przebiegu zdarzeń. Zatrzymanie się na chwilę, obniżenie głosu i uproszczenie komunikatu często przynoszą lepszy efekt niż szybka, emocjonalna reakcja.

Zdarza się, że dziecko odmawia współpracy, reaguje impulsywnie lub

wycofuje się. W takich momentach warto skupić się najpierw na regulacji emocji, a dopiero później wracać do zadania. Ograniczenie bodźców, skrócenie komunikatu i spokojna obecność dorosłego pomagają dziecku odzyskać równowagę.

W codziennej pracy pomocne są proste, wspierające komunikaty, które można stosować w różnych sytuacjach. Sformułowania takie jak „zaczynamy razem”, „pomogę ci”, „widzę, że to trudne” czy „jestem obok”, budują relację i zwiększają poczucie bezpieczeństwa dziecka.

Rola nauczyciela nie ogranicza się do wydawania poleceń i organizowania pracy grupy. To przede wszystkim towarzyszenie dziecku w rozwoju, wspieranie go w trudnych momentach i tworzenie środowiska, w którym może się uczyć poprzez doświadczenie. Wymaga to uważności, refleksji i gotowości do modyfikowania własnych działań.

Dzieci rzadko działają na złość. Znacznie częściej działają na miarę swoich możliwości. Kiedy nauczyciel zamiast zastanawiać się, „dlaczego on nie słucha?”, zadaje sobie pytanie, „czego on potrzebuje, żeby móc współpracować?”, zmienia się sposób patrzenia na sytuację, a wraz z nim sposób reagowania. To właśnie od tej zmiany perspektywy zaczyna się niewymuszona współpraca, którą można świadomie budować każdego dnia.

Aleksandra KANDZIA

Przedszkole im. Świętej Rodziny przy Parafii Najświętszej Marii Panny w Gdyni; nauczyciel mianowany i terapeuta pedagogiczny; posiada kwalifikację z zakresu terapii pedagogicznej, terapii ręki oraz treningu umiejętności społecznych (TUS)

”

W PRAKTYCE NAUCZYCIELSKIEJ POJAWIA SIĘ KILKA SCHEMATÓW, KTÓRE UTRUDNIAJĄ WSPÓŁPRACĘ Z UCZNIEM. JEDNYM Z NICH JEST WIELOKROTNE POWTARZANIE POLECEŃ. Z CZASEM DZIECKO UCZY SIĘ, ŻE PIERWSZA PROŚBA NIE WYMAGA REAKCJI, PONIEWAŻ I TAK POJAWI SIĘ KOLEJNA.



Jasmani Bali & Thai Spa to jedyny
w Europie salon masażu oferujący
Eight Sense Ritual.

Autorski **masaż na 8 rąk**, stworzony
przez nas, by przekroczyć granice
zwyczajnego relaksu i przenieść
Cię w stan głębokiej harmonii.



TYSKI MASAŻ 75 zł

30-minutowy autorski masaż
w urodzinowej cenie

*Świętuj z nami 75-lecie
naszego miasta Tychy!*

**Przyjdź i przekonaj się, że Jasmani
jako jedyny salon w regionie ma:**

- regulację temperatury łóżka
i pokoju, natężenia światła
i muzyki
- 3 pokoje masażu dla dwojga
- niepowtarzalne masaże
- autorskie rytuały i ceremonie
- **Eight Sense Ritual**
- **vouchery okazjonalne**

🌐 jasmani-spa.pl
📷 [/jasmani.masaze.balijskie](https://www.instagram.com/jasmani.masaze.balijskie)
📺 [/jasmanispa](https://www.facebook.com/jasmanispa)

ul. Barona 30 | 43-100 Tychy 📍
508 815 270 📞
repcja@jasmani-spa.pl ✉



Mieszkańcy internatu stworzyli plakat informujący o akcji charytatywnej FOT. ARCHIWUM JOANNY PRĘTKI



Podczas kiermaszu charytatywnego FOT. ARCHIWUM JOANNY PRĘTKI

Wspieranie rozwoju kompetencji społecznych uczniów z internatu szkolnego

„Pomagamy pani Mai!”

CELEM TEGO ARTYKUŁU JEST PRZEDSTAWIENIE, ANALIZA ORAZ EWALUACJA DZIAŁAŃ WYCHOWAWCZYCH, PODJĘTYCH W INTERNACIE ZESPOŁU SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH CENTRUM KSZTAŁCENIA USTAWICZNEGO W PRZYGODZICACH. GŁÓWNYM ZAŁOŻENIEM BYŁO ROZWIJANIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH MŁODZIEŻY POPRZEC ZAANGAŻOWANIE JEJ W AKCJĘ CHARYTATYWNĄ. ARTYKUŁ MA CHARAKTER STUDIUM PRZYPADKU (CASE STUDY) I WPISUJE SIĘ W NURT PEDAGOGIKI PRAKTYCZNEJ.

Pomagamy pani Mai! to hasło przewodnie, które towarzyszyło akcji charytatywnej mieszkańców internatu szkolnego w Przgodzicach. Chodziło w niej o pomoc w procesie rehabilitacji nauczycielki języka angielskiego.

Jak to się zaczęło?

Pani Maja to nauczycielka języka angielskiego w naszej szkole. Od wielu lat z pasją i zaangażowaniem uczyła języka obcego, a także uczestniczyła w działaniach na rzecz szkoły oraz osób potrzebujących. W maju 2025 roku została skierowana do szpitala na usunięcie kamienia nerkowego. Niestety w wyniku komplikacji doszło do powikłań. Pani Maja otarła się o śmierć – przez ponad miesiąc była w śpiączce, nie otwierała oczu, oddychała przez rurkę tracheostomijną i była karmiona przez zabieg PEG (żywienie dojelitowe).

Społeczność szkolna przeżywała tę sytuację. Byliśmy sercem oraz myślami z panią Mają i jej najbliższymi. Czekaliśmy na cud, który w końcu nastąpił. Nasza koleżanka i nauczycielka zaczęła samodzielnie oddychać i odzyskała świadomość. Niestety nie mogła się ruszać, nie umiała wypowiedzieć słowa. Przez długi czas przebywała w pleszewskim szpitalu, gdzie każdego dnia poddawana była intensywnej rehabilitacji.

Obecnie przebywa w domu, a każdy dzień jest dla niej ogromnym wyzwaniem oraz walką o sprawność i powrót do aktywnego życia. Mieliśmy świadomość, że proces rehabilitacji kosztuje ją wiele wysiłku. Wiedzieliśmy też, że wiąże się to z dużymi kosztami dla rodziny, która nie jest w stanie ich sama udźwignąć. Dlatego na jednym z posiedzeń rady pedagogicznej naszej szkoły wicedyrektor wysła

z inicjatywą zorganizowania kiermaszu charytatywnego, z którego pieniądze będą przekazane na rehabilitację nauczycielki.

Inspiracja pedagogiką praktyczną

W literaturze pedagogicznej podkreśla się znaczenie aktywnego uczestnictwa ucznia w procesie wychowania. Zgodnie z koncepcją uczenia się społecznego Alberta Bandury młodzież przejmując postawy i zachowania poprzez obserwację oraz doświadczenie. Z kolei pedagogika Janusza Korczaka akcentuje podmiotowość dziecka oraz jego prawo do współdecydowania i działania.

Istotne znaczenie ma również koncepcja wychowania przez działanie, zgodnie z którą zaangażowanie uczniów w realne sytuacje społeczne sprzyja trwałemu kształtowaniu postaw i wartości.

Internat jako integralna część szkoły pełni istotną funkcję opiekuńczo-wychowawczą. Jego zadaniem jest nie tylko zapewnienie warunków bytowych, ale przede wszystkim wspieranie wszechstronnego rozwoju wychowanków. Szczególne znaczenie mają działania ukierunkowane na rozwój kompetencji społecznych, takich jak empatia, odpowiedzialność, współpraca oraz zaangażowanie społeczne. Jako nauczyciel – wychowawca w internacie szkolnym mam świadomość, że miejsce to jest dla wielu uczniów naszej szkoły nie tylko stacją, ale także ważną częścią codziennego życia i wychowania.

Od słów do czynów

Już w wakacje przygotowałam materiały przydatne do stworzenia różnych przedmiotów na kiermasz charytatywny. W Polsce oraz Niderlandach udało mi się pozyskać sponsorów, dzie-



Ręcznie malowana filiżanka ze spodkiem wykonana przez uczniów FOT. ARCHIWUM JOANNY PRĘTKI

k którym mogły powstać rękodzieła i dekoracje. Miłym zaskoczeniem było dla mnie wsparcie otrzymane z Holandii – ze sklepu ze starociami w miejscowości Uden dostałam szklane wazony oraz sztuczne kwiaty, a z marketu Jumbo B.V. – holenderskie przysmaki. W Polsce nawiązałam współpracę z rolnikami, którzy przekazali mi suszone zboża, a także plastry drewna. Lokalny przedsiębiorca pokrył koszt zakupu poszewek na poduszki, lasek kleju na gorąco, dekoracji jesiennych oraz filiżanek.

We wrześniu 2025 roku zorganizowałam spotkanie z młodzieżą. Zapytałam uczniów, czy chcą zaangażować się w pomoc dla pani Mai. Wszyscy zadeklarowali swoją pomoc w tworzeniu rękodzieła na kiermasz oraz w przygotowaniu stoiska wyprzedażowego.

Przebieg i efekt zajęć

Cele szczegółowe prowadzonych przeze mnie zajęć obejmowały:

- rozwijanie empatii i wrażliwości społecznej,
- kształtowanie postawy odpowiedzialności i zaangażowania,
- integrację całej społeczności internackiej,
- rozwijanie kreatywności,
- doskonalenie umiejętności pracy zespołowej,

- wzmacnianie poczucia sprawczości.

Ze względu na duże zainteresowanie akcją (103 osoby, tj. mieszkańcy internatu) podzieliłam uczniów na 10 grup zadaniowych (dziewięć zajmowało się rękodzielnictwem, a jedna organizacją stoiska wystawowego). Przydział zadań uwzględniał indywidualne predyspozycje, umiejętności, zainteresowania, uzdolnienia oraz możliwości uczniów.

Spotkania w poszczególnych grupach odbywały się codziennie przez dwa tygodnie. Pomysłów było wiele. Stosując zróżnicowane metody dydaktyczno-wychowawcze, np. pracę według wzoru, oraz metody aktywizujące, jak metoda działań praktycznych, metoda swobodnej ekspresji i metoda zadań inspirujących, stworzyliśmy:

- malowane ręcznie filiżanki;
- całoroczne kompozycje kwiatowe w szkle;
- poduszki z własnymi nadrukami;
- minibrzozy;
- flower-boxy z kwiatami wykonanymi ze wstążek;
- ozdobne jesienne dekoracje na stół;
- wiszące ozdobne okręgi;
- paczki z niderlandzkimi przysmakami;
- książeczki informacyjne o produktach żywnościowych oraz kartki z podziękowaniem za udział i wsparcie akcji;
- plakat informacyjny.

Do tworzenia tych przedmiotów młodzież wykorzystywała m.in.: techniki florystyczne (zastosowanie gąbki i drutów florystycznych, świec, naczyń i wazonów dekoracyjnych); technikę malowania oraz stemplowania, polegającą na malowaniu lub nanoszeniu wzorów bezpośrednio na porcelanie za pomocą specjalnych farb oraz pigmentów; technikę kalkowania (tj. nanoszenia wybranych przez siebie nadruków i wzorów na materiał za pomocą papieru transferowego); technikę klejenia, polegającą na łączeniu małych elementów dekoracyjnych (np. maskotek do obrazów malowanych farbami akrylowymi na płótnie).

Wszystkie podjęte przez uczniów działania wymagały odpowiedniego planowania, współpracy oraz odpowiedzialności za efekt końcowy.

Ewaluacja działań została przeprowadzona na podstawie obserwacji uczestniczącej (arkusz obserwacji obejmujący poziom zaangażowania, współpracę, inicjatywę), rozmów z wychowanymi oraz analizy zaangażowania uczniów w realizację zadań z uwzględnieniem aktywności i frekwencji młodzieży na zajęciach.



Jesienne dekoracje na stół wykonane przez mieszkańców internatu FOT. ARCHIWUM JOANNY PRĘTKI

Refleksja pedagogiczna

Każdy uczestnik akcji wykazał się ogromną kreatywnością, empatią i zaangażowaniem. Wspólny cel, jakim była pomoc dla pani Mai, sprawił, że wychowankowie bardzo chętnie pracowali indywidualnie, w parach oraz grupach. W internacie panowała wtedy atmosfera życzliwości, serdeczności i mobilizacji. W kilka dni udało się nam wspólnie stworzyć mnóstwo przedmiotów, które zostały wystawione na kiermaszu zorganizowanym w naszej szkole podczas spotkań z rodzicami. Każdy, kto chciał wesprzeć akcję, mógł kupić rękodzieło za dowolną kwotę wrzuconą do specjalnie przygotowanej puszki. Udało się zebrać prawie 4 tys. zł.

Podjęte przeze mnie oraz wychowanków działania przyniosły wielowymiarowe efekty wychowawcze, społeczne oraz organizacyjne, potwierdzając skuteczność zastosowanych metod pracy i zasadność angażowania młodzieży w inicjatywy o charakterze prospołecznym. W kontekście wychowawczym zaobserwowałam: wyraźny wzrost zaangażowania młodzieży w działania społeczne, rozwój umiejętności współpracy i komunikacji, wzrost poziomu empatii i wrażliwości społecznej, zwiększenie odpowiedzialności za powierzane zadania oraz rozwój umiejętności organizacyjnych.

Efekty społeczne uwzględniamy w szczególności: integrację społeczności internatu, wzmocnienie więzi między wychowankami i wychowawcami, budowanie atmosfery solidarności i wsparcia. Analiza naszej akcji wskazuje, że największą wartością przedsięwzięcia był nie tylko efekt materialny, ale przede wszystkim proces wychowawczy. Uczniowie mieli możliwość doświadczenia realnego wpływu na sytuację drugiego człowieka, co znacząco zwiększyło ich poczucie sprawczości. Zauważyłam również, że działania o charakterze praktycznym i społecznie użytecznym są dla młodzieży bardziej angażujące niż tradycyjne formy pracy wychowawczej.

Stodko-gorzka lekcja życia

Zajęcia, które koordynowałam i prowadziłam w internacie, stanowiły dla mnie ogromne wyzwanie (nie tylko pod względem organizacyjnym, ale także emocjonalnym). Zarówno dla mnie, jak i moich wychowanków była to prawdziwa lekcja życia i człowieczeństwa. Jako społeczność internacka udowodniliśmy, że razem możemy naprawić wiele! Jako wychowawca, jestem dumna, że młodzież, którą wychowuję, jest pełna empatii, chętna do współpracy i czynienia bezinteresownego dobra. Cała akcja pokazała, że internat to coś więcej niż tylko miejsce zamieszkania.

Jeśli chcesz pomóc pani Mai w powrocie do zdrowia, możesz to zrobić poprzez portal siepomaga.pl – <https://www.siepomaga.pl/maja-radiczew>.

Joanna PRĘTKA

nauczyciel – wychowawca w internacie
Zespołu Szkół Ponadpodstawowych
Centrum Kształcenia Ustawicznego w Przygodzicach
(woj. wielkopolskie)

Skrajnie zmęczone emocjonalnie

Córki alkoholików w dorosłym życiu

DORASTAŁY W DOMU, W KTÓRYM NIGDY NIE BYŁO WIADOMO, CO SIĘ WYDARZY. NAUCZYŁY SIĘ KONTROLOWAĆ EMOCJE, BRAĆ ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA INNYCH I NIE UFAĆ WŁASNYM POTRZEBOM. DZIŚ SĄ DOROSŁE – CZĘSTO ODNOSZĄ SUKCESY, ZAKŁADAJĄ RODZINY – ALE WCIĄŻ ZMAGAJĄ SIĘ Z LĘKIEM I POCZUCIEM WINY. KIM SĄ DOROSŁE CÓRKI ALKOHOLIKÓW I CZY MOGĄ ZBUDOWAĆ SZCZĘŚLIWE ŻYCIE? O TYM ROZMAWIAMY Z PIOTREM PRZYBYLSKIM, PSYCHOTERAPEUTĄ SPECJALIZUJĄCYM SIĘ W PRACY Z OSOBAMI Z SYNDROMEM DDA/DDD (DOROSŁE DZIECKO ALKOHOLIKÓW/DOROSŁE DZIECKO Z RODZIN DYSFUNKCYJNYCH).

„Kurier Nauczycielski”: – Czy dorosłe dzieci alkoholików rzeczywiście niosą ciężar uzależnienia rodzica?

Piotr Przybylski: – Dorosłe dzieci alkoholików często trwale odczuwają konsekwencje dorastania w chaosie emocjonalnym, przy deficycie bezpieczeństwa i przy odwróconych rolach rodzinnych. Nie chodzi jednak o usprawiedliwianie trudności dorosłych przeżyciami z dzieciństwa, lecz o rozpoznanie, które mechanizmy zostały wyuczone adaptacyjnie i nadal działają automatycznie. Odpowiedzialność w dorosłości polega na świadomym przejęciu wpływu na swoje życie, przy jednoczesnym uznaniu realnych strat rozwojowych. Bardzo często dopiero nazwanie tego ciężaru pozwala pacjentom wyjść z poczucia winy i wstydu oraz realnie zacząć proces zmiany. Z dokładnymi takimi dylematami zgłaszają się do mojego gabinetu dorośli klienci, próbujący oddzielić przeszłe doświadczenia od aktualnych wyborów.

– Czy status społeczny rodziny ma znaczenie dla stopnia odczuwania syndromu DDA?

– Status społeczny nie chroni dziecka przed skutkami alkoholizmu w rodzinie. Alkoholizm oddziałuje na emocjonalny klimat domu niezależnie od wykształcenia, dochodów czy pozycji zawodowej rodziców. Często w rodzinach o wyższym statusie dochodzi do silniejszego zaprzeczania problemowi i ukrywania go na zewnątrz, co dodatkowo nasila samotność dziecka. W praktyce klinicznej pracuję zarówno z osobami z rodzin marginalizowanych, jak i z domów dobrze funkcjonujących na zewnątrz, gdzie koszty psychiczne bywają równie wysokie. Takie osoby przez lata słyszały, że „przecież niczego im nie brakowało”, a dopiero w dorosłości odkrywają skalę emocjonalnych deficytów.

– Jakimi dziećmi są córki alkoholików?

– Córki alkoholików często wcześniej uczą się nadodpowiedzialności, czujności emocjonalnej i dostrajania się do nastrojów otoczenia. Wiele z nich pełni rolę „dzielnej”, „opiekunicy” lub „tej, która wszystko ogarnia”, kosztem własnych potrzeb. W dorosłości przekłada się to na trudność w prośeniu o pomoc i chroniczne poczucie winy. To kobiety, które funkcjonują pozornie bardzo sprawnie, a jednocześnie są skrajnie zmęczone emocjonalnie.

– Jakie emocje dominują u dzieci, których rodzic ma problem z alkoholem?

– Najczęściej są to: lęk, wstyd, poczucie winy oraz przewlekłe napięcie. Dziecko żyje w stanie ciągłej niepewności, ucząc się tłumienia własnych emocji, by „nie dokładać problemów”. Złość i smutek bywają wypierane, ponieważ nie było na nie bezpiecznej przestrzeni. Te emocje często ujawniają się dopiero w dorosłości pod postacią lęku, depresji lub problemów psychosomatycznych (dolegliwości fizyczne, których przyczyny leżą w psychice).



Piotr PRZYBYLSKI – specjalista psychoterapii uzależnień i współuzależnień osób z syndromem DDA i DDD. Od ponad 30 lat pracuje w zawodzie, pomagając osobom uzależnionym i współuzależnionym oraz pacjentom, którzy borykają się z trudnościami wynikającymi z wyjścia z domów alkoholowych i dysfunkcyjnych.

– W jaki sposób takie doświadczenia wpływają na rozwój emocjonalny i społeczny?

– Dziecko z rodziny alkoholowej często nie rozwija bezpiecznego przywiązania się i uczy się relacji opartych na nieprzewidywalności. Skutkiem bywają trudności w regulacji emocji, niska samoocena i problemy w budowaniu stabilnych więzi społecznych. Rozwój emocjonalny bywa fragmentaryczny lub zatrzymany na wcześniejszych etapach. Widzę, jak bardzo te deficyty wpływają na dorosłe funkcjonowanie społeczne pacjentów.

– Czy kolejność urodzenia w rodzinie alkoholowej ma wpływ na rolę przyjmowaną przez dzieci?

– Tak, często obserwuje się powtarzalną rolę: bohatera rodzinnego, kozła ofiarnego, dziecka niewidzialnego czy maskotki. Kolejność urodzenia i temperament dziecka wpływają na to, jaką strategię przetrwania przyjmie. Role te mogą utrzymywać się na całe życie.

– W jaki sposób dzieciństwo w rodzinie alkoholowej może kształtować dorosłe życie emocjonalne i zawodowe?

– W dorosłości często ujawnia się perfekcjonizm, pracoholizm, nadmierna potrzeba kontroli lub przeciwnie – wycofanie i unikanie odpowiedzialności. Życie zawodowe bywa sposobem na regulację poczucia własnej wartości lub ucieczką od emocji. Relacje emocjonalne są często obciążone lękiem przed odrzuceniem. Wiele osób realizuje scenariusze wyuczone w dzieciństwie, nie zdając sobie z tego sprawy.

– Jakie typy relacji partnerskich najczęściej obserwuje pan u dorosłych córek alkoholików?

– Często są to relacje oparte na nierównowadze: z partnerami uzależnionymi, emocjonalnie niedostępnymi lub wymagającymi opieki. Występuje silna tendencja do ratowania, tolerowania przekraczania granic

i rezygnowania z własnych potrzeb. Bliskość bywa mylona z poświęceniem. Kobiety często powtarzają schematy z domu rodzinnego.

– Czy doświadczenia z dzieciństwa zwiększają ryzyko uzależnień w dorosłym życiu? Co decyduje, że niektóre osoby powielają takie schematy, a inne nie?

– Ryzyko jest podwyższone, szczególnie gdy alkohol pełnił funkcję regulowania emocji w rodzinie. Kluczowe znaczenie mają czynniki ochronne: obecność wspierającej osoby, terapia, zdolność do refleksji i przerywania zaprzeczania. Nie każde DDA zostaje osobą uzależnioną, ale mechanizmy ryzyka są realne. Moment uświadomienia sobie tych zależności często bywa punktem zwrotnym.

– Czy istnieją mechanizmy prowadzące do wczesnego zajścia w ciążę u córek alkoholików?

– Wczesna ciąża bywa nieświadomą próbą uzyskania bliskości, stabilizacji lub ucieczki z dysfunkcyjnego domu. Często towarzyszą jej deficyt granic, potrzeba bycia potrzebną oraz brak bezpiecznych wzorców relacyjnych. Nie jest to wybór przypadkowy, lecz osadzony w historii emocjonalnej. W mojej praktyce klinicznej spotykam kobiety, które dopiero po latach rozumieją psychologiczne tło swoich decyzji.

– Czy istnieją nieporozumienia lub stereotypy dotyczące DDA?

– Jednym z najczęstszych stereotypów jest przekonanie, że DDA zawsze są dysfunkcyjne lub niezdolne do zdrowych relacji. W rzeczywistości wiele z tych osób posiada ogromny potencjał, ale funkcjonuje kosztem siebie. Problemem nie są cechy, lecz brak świadomości ich źródeł. Kluczowe są: psychoterapia, nauka regulacji emocji, stawianie granic i budowanie relacji opartych na bezpieczeństwie. Ważne jest odejście od automatycznych ról i rozwijanie zdolności do dbania o siebie bez poczucia winy. Proces ten wymaga czasu i wsparcia. Systematyczna praca terapeutyczna przynosi realną zmianę jakości życia.

– Czy są pozytywne cechy, które niesie ze sobą syndrom DDA?

– Wiele osób z DDA rozwija empatię, odporność psychiczną, odpowiedzialność i wrażliwość na innych. Te cechy mogą stać się zasobem, jeśli przestaną być jedynie strategiami przetrwania. Warunkiem jest praca nad tym, aby nie odbywało się to kosztem siebie. Integracja tych zasobów z troską o własne potrzeby jest możliwa.

– Jaki jest wpływ partnera w procesie zdrowienia i budowania poczucia bezpieczeństwa?

– Partner może być istotnym czynnikiem wspierającym, jeśli relacja opiera się na bezpieczeństwie, granicach i wzajemnym szacunku. Jednocześnie relacja może też uruchamiać stare schematy, jeśli partner nieświadomie je wzmacnia. Świadomość tych procesów jest kluczowa.

Rozmawiała: Wioleta PIRÓG

Spojrzenie na problem przez pryzmat własnych doświadczeń

Dlaczego obniża się kondycja psychofizyczna przedszkolaków

PROWADZĘ ZAJĘCIA Z JĘZYKA ANGIELSKIEGO W GRUPIE SZEŚCIOLATKÓW. DO NAPISANIA TEGO TEKSTU SKŁONIŁA MNIE SYTUACJA, DO KTÓREJ DOSZŁO W JEDNYM Z PRZEDSZKOLI. ROZKŁADAŁAM NA MACIE KARTY OBRAZKOWE (FLASHCARDS) W ŚCIŚLE OKREŚLONEJ KOLEJNOŚCI. DZIECI SIEDZIAŁY W KOLE. DO KART PODBIEGŁ TOMEK (IMIĘ ZMIENIONE) I BEZ MOJEGO POZWOLENIA JE PRZESTAWIŁ. UPOMNIENIE, ABY TEGO NIE ROBIŁ, BARDZO GO ROZZŁOŚCIŁO. ZACZĄŁ RZUCAĆ KARTAMI. PORZĄDKUJĄC POROZRZUCANE KARTY, ZBLIŻYŁAM SIĘ DO NIEGO, A WTEDY ON, JAK ZAWODOWY PIĘŚCIARZ, WYMIERZYŁ MI CIOS MIĘDZY OCZY.

Opowiedziałam o tym incydencie wychowawczyni. – Dzisiaj jest wyjątkowo pobudzony. Rano mnie kopnął.

Opowiedziałam o tym incydencie dyrektorze przedszkola. – Musimy ten rok jakoś przetrzymać. On mnie też kiedyś złapał za wargi, zadrapał do krwi.

Obserwowałam Tomka od momentu, gdy jako trzylatek zaczął uczęszczać do przedszkola. Zawsze łatwo się denerwował i często wpadał w szały. Trzeba było bardzo uważać na zajęciach, bo trudno było przewidzieć, co go zdenerwuje.

Jak już wspomniałam, prowadzę w przedszkolach lekcje z języka angielskiego. Od wielu lat. Mam zajęcia w dziewięciu grupach. Co roku dwa razy w tygodniu spotykam się z około 225 dziećmi w wieku od trzech do sześciu lat. Oto moje obserwacje.

Ponad 20 lat temu dzieci potrafiły słuchać moich poleceń, skupić się na zajęciach, pracować w ciszy, a dziecko zachowujące się jak Tomek było wyjątkiem.

Dzisiaj jest coraz więcej maluchów, których zachowanie jest wręcz niebezpieczne. Z każdym rokiem jest ich coraz więcej: średnio po trzech, czterech w każdej grupie. Znacząco obniża to poziom nauki, bo zachowanie tych dzieci generuje hałas i chaos. Coraz częściej też dochodzi do ekstremalnych sytuacji, które opisałam na wstępie. Dzieje się to z ogromną szkodą dla dzieci ze zdrową i zrównoważoną osobowością, a także dla maluchów nadwrażliwych na hałas i wycofanych.

Ponadto zauważyłam, że przybywa dzieci: – mających w swoim organizmie nagromadzonej dużo tzw. zimnej wilgoci, czyli zaflegmionych, ze śluzem w nosku, który pojawia się i znika w rytm oddechu; śliniających się, mających stale zimne i lepkie dłonie; – hałaśliwych, wyklócających się, sprawiających wrażenie, jakby nie rozumiwały, co się

do nich mówi, niepotrafiących przestrzegać żadnych zasad; czasem niektóre wyją jak zwierzątka, robią co chcą, ciągle czymś stukają;

– „nafaszerowanych” złością tak, że rzucają krzesetkami, zabawkami, bucikami, wpadają w szały, biją, kopią, drapią, plują, bardzo gwałtownie reagują na niepowodzenia, zakazy i porażki, rzucają się na podłogę;

– nadpobudliwych, skaczących jak pchętka, wchodzących pod stół, na parapet, a jeżeli siedzą na krzesetkach, to ciągle się na nich wiercą i przewracają się razem z nimi; jeżeli siedzą na macie, to wiją się jak nadeptnięta dżdżownica; jeżeli siedzą w kilka osób na ławeczce gimnastycznej, to tak potrafią zsynchronizować swoje wiercenie, że przewracają ją i wszyscy spadają; są też dzieci, które kręcą szybko głową w prawo i lewo, jakby chciały się pozbyć ze środka swojej głowy czegoś niewidzialnego.

Więcej jest też przedszkolaków:

– z próchnicą zębów mlecznych;

– zgłaszających na zajęciach, że są głodne tuż po śniadaniu, że boli je głowa lub brzusek;

– z tzw. mgłą umysłową – podczas zajęć nie wiedzą, o co chodzi, są nieobecni tu i teraz, snują się po sali jak lunatycy;

– zmęczonych, skarżących się, że się nie wyspały, więc chcą się położyć i nie interesują ich zajęcia;

– „wiotkich”, czyli takich, które nie potrafią stać w kółeczku podczas zabaw ruchowych, przewracają się, skarżą się na ból nóg.

Niektóre maluchy źle wyglądają: mają cienie pod oczami, opuchnięte dolne powieki, są patyczkowato chude albo otyłe, mają bladą, szarą cerę, atopowe zapalenie skóry, drapią się po pupie.

Dlaczego o tym wszystkim piszę? Bo większość wymienionych wyżej objawów i zachowań przez całe dzieciństwo dotyczyło również i mnie. Wskazują one na przewlekłe choroby. Patrząc więc na współczesne dzieci przez pryzmat swoich doświadczeń.

Kiedy dziecko kaszle, oznacza to, że trzeba je wyleczyć. Kaszel to objaw choroby. Najlepiej, aby zostało w domu tak długo, aż wyzdrowieje, żeby nie zaraziło innych dzieci. Bez sensu jest upominanie i proszenie, żeby przestało.

Cztery lata pobytu w przedszkolu to wystarczający czas, aby zaobserwować u dziecka wszystkie te objawy i wspólnymi siłami: rodziców, wychowawców, psychologów, lekarzy i dietetyków skutecznie mu pomóc. Tak, aby zdrowe mogło rozpocząć naukę w szkole. Młody organizm powinien szybko się zregenerować. Jednak tak się nie dzieje. Dlaczego?

Według mnie istnieją następujące przyczyny tego stanu rzeczy, których my, dorośli, w ogóle nie bierzemy pod uwagę.

1. Wieloletnia antybiotykoterapia.

To terapia, której osobiście byłam poddana w dzieciństwie i wczesnej młodości, bo często się przeziębiałam i bolało mnie gardło. Przyjmowałam antybiotyki dwa, trzy razy w roku przez kilkanaście lat.

Łatwo się złościłam, często wpadałam w histerię. Jak sobie kiedyś z tym radzono? Złe oceny z zachowania, bicie linijką po dłoniach, publiczne zawstydzanie... Z biegiem lat moje problemy ze zdrowiem i problemy emocjonalne się pogłębiały. Działo się to w latach 80. i 90. ubiegłego wieku, kiedy w szkołach nie było psychologów i w ogóle nie rozmawiano – nawet z rodzicami – co się czuje i przeżywa.

Dopiero jako osoba dorosła potoczyłam kropki. Długotrwała terapia antybiotykami niszczy mikrobiom i doprowadza do ogólnoustrojowego zagrzybienia, co osłabia odporność dziecka, ale i ma wpływ na jego osobowość, zachowanie, emocjonalność, koncentrację uwagi, wygląd i jakość życia. Kilkanaście lat zajęło mi odkręcanie skutków ubocznych tego błędnego koła antybiotykoterapii (szczegółowo opisałam to w swojej książce *Bezsenność, czyli o tym, jak snu szukałam*).



Długotrwała terapia antybiotykami osłabia odporność

2. Pożywienie wychładzające i śluzotwórcze

Jest to pożywienie, które doprowadza do tego, że w organizmie dochodzi do nagromadzenia się tzw. zimnej wilgoci. To pojęcie zaczerpnięte z tradycyjnej medycyny chińskiej. Po raz pierwszy zetknęłam się z nim w książce dietetyczki Anny Ciesielskiej pt. *Filozofia zdrowia* (1998).

Czytamy tam, że dzieci alergiczne, anemiczne i stale przeziębające się mają w diecie nadmiar soków, zimnych napojów, owoców, surówek, sody, lodów, jogurtów, mleka, serów, homogenizowanych serków owocowych, naleśników z dżemem czy posiłków mlecznych i mącznych. A. Ciesielska tłumaczy, że są to produkty wychładzające i śluzotwórcze, których często chorujące dzieci nie powinny jeść.

3. Nadmiar chemii i mikroplastik

Pojawiły się chorobotwórcze czynniki, o których 25 lat temu nikt jeszcze nie wspomniał. Współczesne dzieci rodzą się w bardzo zanieczyszczonym środowisku. Dotyczy to powietrza, wody i żywności. Dziś w każdej przedszkolnej sali są oczyszczacze powietrza, ponadto używamy takich gadżetów jak filtry do wody i testery żywności wskazujące poziom jej zanieczyszczenia.

Ponadto mamy kontakt z wszechobecnym mikroplastikiem, a także narażeni jesteśmy na hałas, który też wlicza się do elementów zanieczyszczających nasze środowisko. Jest on szczególnie uciążliwy tam, gdzie są duże skupiska dzieci, czyli w przedszkolach i szkołach.

Jeżeli chodzi o żywność, to jej jakość bardzo się zmieniła w ciągu ostatniego półwiecza. Produkuje się ją na masową skalę. „Jedzenie bez chemii” nazywane jest dziś zdrową żywnością, oznakowaną zielonym listkiem i droższą. Tańsze jedzenie jest bardzo złej jakości, bo sposób produkcji sprawia, że coraz mniej jest w nim wartości odżywczych, a coraz więcej dodatków chemicznych. W konsekwencji jesteśmy chronicznie niedożywieni i podtruci.

► Mikrobiota decyduje o naszym zdrowiu, długości, odporności, ale też o osobowości i zdrowiu psychicznym. To ona decyduje o tym, czy dziecko jest wpadającym w szal złośliwym, czy męczącym wszystkich komikiem. Czy potrafi skupić uwagę, czy jest ciągle rozproszone.

Dzieje się tak, bo istnieje ścieżka komunikacji między jelitami a mózgiem. To, co jest zdrowe dla jelit, jest też zdrowe dla naszego mózgu. Mikroorganizmy zamieszkujące nasze jelita produkują substancje, które docierają do mózgu. Dzięki temu mogą wspierać nasz nastrój albo mogą go niszczyć. W zależności od tego, jaka jest kompozycja tych organizmów, możemy mieć trudności ze skupieniem uwagi, obniżoną zdolność kontrolowania naszego zachowania, czuć większy niepokój, czy też mieć mgłę mózgową.

Mikrobiom odżywia się błonnikami. Jego źródłem są warzywa, najlepiej w postaci kiszzonek. Błonnik spowalnia też wchłanianie toksyn, glukozy, oczyszcza nasz organizm z metali ciężkich, dba o szczelność jelit.

Kiedy w przedszkolu dziecko sprawia kłopoty swoim zachowaniem, niektórzy rodzice nam zarzucają złe metody wychowawcze. Tymczasem doktor Oleszczuk wyjaśnia, że to, co dzieje się z mamą podczas ciąży i po porodzie, ma wpływ na zdrowie i zachowanie dziecka. Według niego ważne jest, żeby mamy wiedziały, jak zadbać o swoje zdrowie holistycznie, jak zadbać o swoją mikrobiotę, bo to ona decyduje o tym, czy dziecko jest spokojne czy pobudzone.

Jeżeli chodzi o nawyki żywieniowe, to dr Oleszczuk proponuje następujący schemat: najpierw rośliny (warzywa), potem białko i tłuszcz, a na koniec węglowodany. Dzięki temu glukoza wchłania się powoli, a insulina powoli rośnie. „Dziecko nie potrzebuje soków owocowych ani słodkich owoców. Zamiast tego, w zależności od wieku: siemię lniane, buraki, marchew, kapusta” – mówi.

8. Przebadzowanie technologią

„Nuuudzi mi się!” – w ten sposób niektóre dzieci ostentacyjnie przerywają mi zajęcia.

Prof. Jagoda Cieszyńska porównuje nadużywanie smartfona do picia alkoholu czy przyjmowania narkotyków. Dlatego tak łatwo dzieci się uzależniają, szczególnie od gier. Mózg dziecka jest przestymulowany, czego efektem jest brak motywacji. Wszystko go nudzi. W dalszej kolejności następują: chaos w reakcjach, zaburzenie kontroli swoich działań i zaburzenia uwagi, na co najbardziej skarżą się nauczyciele.

Współczesne bajki są hałaśliwe i dzieją się zbyt szybko. Jeżeli dziecko ogląda agresję, to zaczyna działać tak samo. Bardzo dużo dzieci w szkole podstawowej ma objawy wczesnej depresji i kłopoty z relacjami społecznymi. Jeszcze pół godziny po odejściu od komputera występuje u nich pobudzenie, które nie pozwala im się skupić.

Dlatego kibicuję rodzicom, którzy zdecydowali się na bezekranowe wychowywanie swoich dzieci.

Na zakończenie przytoczę jeszcze jeden przykład chłopczyka, który przeszkadzał mi podczas zajęć. Zauważyłam go, kiedy miał cztery latka. Żle wyglądał: charakterystyczne cienie pod oczami, blady, wychudzony. Ale bardzo inteligentny. „Dupa, dupa, dupa!” – przerywa mi zajęcia, a moje nauczycielskie ego gotuje się ze złości. Chodzi, biega, zaczepia inne dzieci.

Jako sześciolatek nagle się zmienia. Spokojnie siedzi, nie przeszkadza, jest jakby nieobecny, ale i płaczący. Dowiaduję się, że bierze leki wyciszające. Potem przestaje chodzić do przedszkola. Wychowawczyni mówi, że poważnie zachorował, jest w trakcie diagnozy.

Przypomniałam sobie, że kiedy ja byłam „niegrzecznym” dzieckiem, też nie miałam głowy do nauki. Potem były przychodnie i szpitale. Ten chłopczyk swoim zachowaniem już dawno wołał o pomoc, na co my, dorośli, nie potrafiliśmy odpowiednio wcześniej zareagować.

Maria TYLMAN

nauczycielka języka angielskiego w przedszkolach gminy Wyry

Bibliografia

- D. Bielas, *Zrezygnowała z cukru w diecie dziecka. Różnicę w zachowaniu zauważyła już po 2 dniach!*, Mamo to ja, 8.05.2018, <https://mamotoja.pl/rodzina/aktualnosci/postanowila-sprawdzic-co-sie-stanie-gdy-ograniczyc-cukier-w-diecie-dziecka-25183-r1/>, [dostęp: 21.02.2026].
- A. Ciesielska, *Filozofia zdrowia*, Pudliszki 1998, s. 109–111.
- A. Cochran, *Modern wheat a „perfect, chronic poison”, doctor says*, CBS News, 21.06.2013, <https://www.cbsnews.com/news/modern-wheat-a-perfect-chronic-poison-doctor-says/>, [dostęp: 21.02.2026].
- K. Czernik, *Prawda przeraża. Doświadczony piekarz zdradza, czym różni się dzisiejszy chleb od tego sprzed lat*, Kulinarna Stolica Polski, 17.07.2023, <https://pyszności.pl/prawda-przeraza-doswiadczony-piekarz-zdradza-czym-rozni-sie-dzisiejszy-chleb-od-tego-sprzed-lat,6928516839765633a>, [dostęp: 21.02.2026].
- W. Davis, *Dieta bez pszenicy. Jak pozbyć się pszenicznego brzucha i być zdrowym*, tłum. R. Palewicz, Wrocław 2013. Droga Natury, *Kontrowersje wokół żywności. Żywność masowego rażenia. Wykład prof. Cichosz – Sejm RP* 29.04.2025, <https://www.youtube.com/watch?v=-FEU23jdVfC>, 16.07.2025, [dostęp: 21.02.2026].
- M. Habel, *Wnika do płuc, jelit, krwi. Oto co mikroplastik robi z organizmem*, Interia Zdrowie, 27.03.2025, <https://zdrowie.interia.pl/zdrowie/news-wnika-do-pluc-jelit-krwi-oto-co-mikroplastik-robi-z-organizm,nld,7937966>, [dostęp: 21.02.2026].
- A. Kania, *Trzeba zadać sobie trud – rozmowa z biopiekarzem Bogdanem Smolorzem*, Mistrz Branży, 12.07.2014, <https://mistrzbranzy.pl/artykuly/pokaz/Trzeba-zadac-sobie-trud-rozmowa-zbiopiekarzem-Bogdanem-Smolorzem-1901.html>, [dostęp: 21.02.2026].
- A. Mazurczyk, *Przebudzenie do zdrowia: wysokowibracyjne pożywienie: sok z jęczmienia i chlorella, czyli żywność funkcjonalna w czasach przemian*, wyd. Sorus, Poznań 2022, s. 59–71.
- Mother’s Protect, *Skąd się biorą nasze choroby i czy mamy na nie wpływ?*, rozmowa z drem n. med. Tadeuszem Oleszczukiem, 6.01.2025, <https://www.youtube.com/watch?v=-Kiej32enZM>, [dostęp: 21.02.2026].
- D. Mytek, *Od lekarza do kucharza*, Warszawa 2023, s. 36, 55–61, 151.
- Dr Bartek Kulczyński, *Niszczą mózg nieodwracalnie – 14 zgubnych nawyków*, 27.09.2022, <https://www.youtube.com/watch?v=775-MclbCAw>, [dostęp: 21.02.2026].
- Odnaleźć Siebie, *Po tym wywiadzie NIE DASZ dziecku SMARTFONA*, rozmowa z prof. Jagodą Cieszyńską, 20.01.2025, <https://www.youtube.com/watch?v=P3yACy72vDQ>, [dostęp: 21.02.2026].
- B. Pawlikowska, *W Dzungli jedzenia*, 10.04.2025, <https://beatapawlikowska.com/w-dzungli-jedzenia/>, [dostęp: 21.06.2026].
- Prof. Grażyna Cichosz – Bezpieczeństwo żywnościowe Polaków, wystąpienie w Parlamentarnym Zespole ds. Ochrony Życia i Zdrowia Polaków, Sejm RP 29.04.2025, <https://www.youtube.com/watch?v=lcLIDiXZiFE>, 9.05.2025, [dostęp: 21.02.2026].
- Projekt edukacyjny PrzedszkolaBezOwsików.pl, <https://przedszkolabezowsikow.pl/>, [dostęp: 21.02.2026].
- B. Smolorz, *Rozmowa o bezglutenowym pieczywie i co jest ważne. Część II*, Telewizja TBN Polska, 3.11.2024, <https://www.youtube.com/watch?v=u7s9hb9u-0s>, [dostęp: 21.02.2026].
- Tete a Tete, *Czy klapsy przynoszą pożądane efekty?*, rozmowa z prof. Jagodą Cieszyńską-Rożek, 1.05.2023, <https://www.youtube.com/watch?v=x-9w9oJNCGo>, [dostęp: 21.02.2026].
- M. Wiercińska, D. Wnęk, *Dysbioza jelitowa – zaburzenie składu i funkcji mikrobioty jelitowej*, *Medycyna Praktyczna dla Pacjentów*, 24.07.2024, <https://www.mp.pl/pacjent/objawy/353506,dysbioza-jelitowa-zaburzenie-skladu-i-funkcji-mikrobioty-jelitowej,1>, [dostęp: 21.02.2026].
- Ziarno Świadomości, <https://ziarnoswiadomosci.pl/>, [dostęp: 21.02.2026].
- XYZ, *Jak dbać o swój mózg? Proste nawyki, które zmieniają twoje życie*, rozmowa z dr Ewą Hartman, podcast #harmonia, 1.02.2025, <https://www.youtube.com/watch?v=MqB6Pt807RI>, [dostęp: 21.02.2026].

Gdy zabraknie jednego z rodziców

NA NASZE DOROSŁE ŻYCIE WPŁYWA WIELE CZYNNIKÓW – MIEJSCE I ŚRODOWISKO, W JAKIM SIĘ WYCHOWALIŚMY, GENETYKA, DOŚWIADCZENIA I RELACJE Z INNYMI LUDŹMI, A SZCZEGÓLNIE Z RODZICAMI. O TYM, JAK DUŻE ZNACZENIE W PRZYSZŁOŚCI MA WCZESNA RELACJA Z MATKĄ I OJCEM, ROZMAWIAMY Z PSYCHOLOG MALWINĄ KOŁACZKOWSKĄ.

„Kurier Nauczycielski”: – Jakie skutki niesie brak fizycznej lub (i) emocjonalnej obecności jednego z rodziców?

Malwina Kołaczkowska: – Zaczniemy od relacji z mamą, pierwszą i najważniejszą dla każdego z nas. To, co przeżyliśmy z mamą w pierwszych latach życia, będzie nam towarzyszyło przez cały proces stawiania się dorosłym, a każda przerwana taka więź, szczególnie ta, która występuje we wczesnym okresie życia, staje się przyczynkiem do traumy. Osoby, które odczuwają niedosyt relacji z mamą, często nieświadomie starają się go wypełnić na przykład jedzeniem, szczególnie słodkim, czy pracoholizmem.

– Jaki to może mieć wpływ na relacje z partnerem w dorosłym życiu?

– Partner może w jakimś stopniu reprezentować dla nas rodzica, a każdy nawet najmniejszy deficyt jego uwagi możemy odbierać jako zagrożenie dla relacji z nim. Złość na partnera często jest powodowana żalem z czasów dzieciństwa, żalem do mamy za brak jej uwagi i miłości.

– Jaką rolę odgrywa ojciec w życiu chłopaka, a później mężczyzny?

– Ojciec jest pierwszym wzorem męskości dla swojego syna. Kiedy ojciec jest fizycznie lub emocjonalnie niedostępny, może to mieć długoterminowe konsekwencje. Od ojca syn się uczy, jak być mężczyzną i jak traktować kobiety. Ojciec symbolicznie prowadzi syna do świata, daje siłę do realizacji sukcesów. Dobra relacja z ojcem daje poczucie, że poradzimy sobie w zewnętrznym świecie. Ojciec buduje w synu sprawczość i poczucie własnej wartości.

– Co się dzieje, gdy tego kontaktu zabraknie?

– Często pojawiają się uzależnienia, depresja, trudności w podejmowaniu działań, problemy z budowaniem relacji, z kontrolowaniem agresji. To rodzi trudne relacje z dziećmi lub partnerkami. Konsekwencją emocjonalnego braku ojca jest głębokie zranienie, poczucie okradzenia ze szczęśliwego dzieciństwa. To ogranicza w dorosłym życiu w różnych obszarach – zdrowia, relacji, pracy i poczucia własnej wartości.

– A jak relacja z ojcem wpływa na przyszłe życie dziewczynki?

– Ojciec dla córki jest pierwszym mężczyzną i często jej pierwszą miłością. Wprowadza ją w życie, buduje w niej odwagę, poczucie własnej wartości i zapewnia strukturę, co w ujęciu psychologicznym oznacza wprowadzanie norm, reguł zachowania oraz bezpiecznego pokazywania świata zewnętrznego.



FOT. ????

Malwina KOŁACZKOWSKA – psychotraumatolog, psycholog, terapeuta ustawień systemowych, psychobiolog, konsultantka Totalnej Biologii oraz trenerka metody EFT/Cellular EFT. Specjalizuje się w pracy z traumą i jej wpływem na funkcjonowanie psychiczne, emocjonalne oraz relacyjne.

”

OD OJCA SYN SIĘ UCZY, JAK BYĆ MĘŻCZYZNĄ I JAK TRAKTOWAĆ KOBIETY. OJCIEC SYMBOLICZNIE PROWADZI SYNA DO ŚWIATA, DAJE SIŁĘ DO REALIZACJI SUKCESÓW.

– A co jeśli ojciec nie dostrzega córki?

– Jeśli ojciec jest dla niej fizycznie lub emocjonalnie niedostępny, rozwija się w niej wewnętrzny głód miłości, akceptacji i poczucia bezpieczeństwa.

– Jak rzutuje to na jej dorosłe życie?

– W dorosłym życiu kobieta może próbować zaspokoić te braki w relacjach z partnerem, często wybierając mężczyzn przypominających jej ojca lub poszukując cech, których brakowało jej w dzieciństwie. Kobiety, które doświadczyły emocjonalnego lub fizycznego braku ojca, są skłonne wiele poświęcić, aby zdobyć miłość, uwagę i poczucie bezpieczeństwa. Oczywiście żaden partner, żadna inna relacja nie będzie w stanie w pełni uzupełnić tego wewnętrznego głodu. Brak ojca wiąże się również z silną potrzebą udowodnienia, że sobie poradzi w życiu, a to bywa powodem stresu i zmęczenia.

Rozmawiała: Wioleta PIRÓG

Dieta dzieci

z ADHD, FAS, zespołem Downa i spektrum autyzmu

JESTEM NAUCZYCIELKĄ, KTÓRA 12 LAT PRACOWAŁA W SZKOLE INTEGRACYJNEJ. SPOTKAŁAM SIĘ Z UCZNIAMI O WIELU ZABURZENIACH. PODCZAS LEKCJI PRACOWAŁO MI SIĘ Z NIMI RAZ LEPIEJ, RAZ GORZEJ. WTEDY ZAINTERESOWAŁAM SIĘ DIETETYKĄ I ZWRÓCIŁAM UWAGĘ, ŻE TO, CO JEDZĄ DZIECI, MA OLBRYZMI WPŁYW NA ICH ZACHOWANIE.

Zgłębiłam to zagadnienie, przeczytałam wiele artykułów w prasie anglojęzycznej i postanowiłam podzielić się wiedzą na temat tego, co powinni, a czego nie powinni spożywać uczniowie z wybranymi zaburzeniami.

Zdrowa, zbilansowana dieta jest ważna dla każdego człowieka. Odpowiedniego żywienia wymagają przede wszystkim najmłodszy. Jako że ich organizmy i mózgi rosną, potrzebują – oprócz białka, węglowodanów i tłuszczów – wielu witamin i składników mineralnych.

Obecnie do szkół uczęszcza coraz więcej uczniów z różnymi zaburzeniami. Wśród nich najczęściej występują ADHD, FAS, spektrum autyzmu i zespół Downa. Dla tych dzieci rekomendowane są specjalne zalecenia żywieniowe.

Dieta dzieci z ADHD

Dzieci z **ADHD**, czyli w największym skrócie z nadpobudliwością i deficytami uwagi, powinny jeść generalnie to, co jest dobre dla mózgu, czyli:

- białko (można je znaleźć w fasoli, żółtym serze, jajkach, mięsie i orzechach);
- węglowodany złożone, znajdujące się w warzywach i owocach (w szczególności w mandarynkach, gruszkach, pomarańczach, grejfrutach, jabłkach, kiwi);
- kwasy omega 3 (są w rybach, orzechach włoskich i brazylijskich, oleju rzepakowym i oliwie z oliwek).

Produkty nierekomendowane dla dzieci z ADHD to: słodkie, miód, cukier, biała mąka i żywność z niej wytworzona, a także biały ryż i ziemniaki bez skórki¹.

Produkty, których dzieci z ADHD powinny szczególnie unikać, to:

- napoje gazowane,
- kofeina,
- mrożone owoce i warzywa,
- ciasteczka, ciasta i lukier, które zawierają olbrzymie ilości cukru i barwników,
- napoje energetyczne.

Wszystkie powyższe wymienione składniki są „podejrzane” o zwią-

zek z pogarszaniem funkcjonowania osób z ADHD². Uczniom z deficytami uwagi nie poleca się żywności z takimi dodatkami, jak sztuczne barwniki (w szczególności żółcień i czerwień), a także z aspartamem, glutaminianem sodu i azotynami. Dyskusyjny jest także benzoesan sodu³.

Tak więc obserwujemy, co jedzą nasi uczniowie mający problemy ze skupieniem uwagi. Edukujemy ich oraz rodziców, próbujemy zachęcać do zjedzenia czegoś innego.

Dieta a zespół FAS

Dzieci z **FAS** (alkoholowy zespół płodowy, który jest następstwem spożywania alkoholu w czasie ciąży) cierpią na wiele niedoborów, bo ich dieta jest często monotematyczna. Lubią jeść słodkie, które nie dość, że nie dostarczają praktycznie żadnych wartości odżywczych, to jeszcze tuczą i prowadzą do otyłości⁴.

Niektóre badania dowodzą, że wiele dzieci z FAS nie toleruje glutenu, więc powinny unikać zbóż takich jak: pszenica, jęczmień, żyto i owies.

Osoby z FAS często cierpią także na nietolerancję mleka, więc i ten produkt można wykluczyć z diety. Dzieci z monotematyczną dietą mogą być niedożywione. Należy dostarczać im odpowiednią ilość witamin i składników mineralnych w pożywieniu. Jako że ciężko jest przekonać dzieci dotknięte FAS do zjedzenia określonego pożywienia, warto im uatrakcyjnić posiłki.

Lista produktów niewskazanych u dzieci cierpiących na FAS jest taka sama, jak u dzieci z ADHD. Do diety dzieci z FAS należy włączać dużo warzyw i owoców, podawać zboża bezglutenowe, takie jak komosa ryżowa, kukurydza, proso⁵.

Dobrym pomysłem wydaje się przeprowadzenie zajęć na temat zdrowego odżywiania. Połóżmy dzieciom na talerzykach zdrowe owoce, warzywa, kawałek żółtego sera. Kto zje pierwszy, ten lepszy!

Dieta a zespół Downa

Z praktyk w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym wiem, że



To, co jedzą dzieci, ma olbrzymi wpływ na ich zachowanie FOT. PL.FREEPIK.COM

trzeba bardzo uważać na to, co jedzą uczniowie z **zespołem Downa**. Okazuje się, że dzieci te często cierpią na niedobór witaminy B12 lub kwasu foliowego. Bogatym źródłem tego ostatniego są brokuły, groszek, brukselka, zielone warzywa liściaste i wątroba. Witaminę B12 można znaleźć w mięsie (szczególnie w wątrobie wołowej), rybach, mleku, serze i jajkach⁶. Należy zatem pamiętać, aby planując jadłospis, uwzględnić te właśnie produkty.

Dzieci z zespołem Downa cierpią na wiele schorzeń, a jednym z nich jest celiakia (nietolerancja glutenu). Dlatego gluten należy wyeliminować z ich diety.

Drugim schorzeniem, które często dotyka ludzi z zespołem Downa, jest cukrzyca. Należy więc bezwzględnie ograniczyć ilość cukru w ich diecie.

Osoby z zespołem Downa często cierpią na zaparcia, tak więc należy zadbać o odpowiednie ich nawodnienie, a także o to, by spożywały dużo błonnika (obecnego w warzywach i otrębach)⁷.

Odżywianie dzieci ze spektrum autyzmu

Według danych światowych autyzm dotyka 1 na 110 dzieci. Dla uczniów ze **spektrum autyzmu** trudno ustalić jednolitą dietę, bo niemal każdy przypadek jest inny. Jednak wielu dzieciom z autyzmem stan zdrowia

poprawia wyeliminowanie z diety glutenu (białka zbóż) i kazeiny (białka mleka)⁸.

Jako że dzieci autystyczne często dotyka alergia, bardzo ważne jest sprawdzanie, czy nie są one uczulone na jakiś produkt. W związku z tym należy stosować diety eliminacyjne w poszukiwaniu alergenu.

Dzieci ze spektrum autyzmu zazwyczaj wybrzydzą przy jedzeniu, nie lubią pewnych struktur pokarmu, więc mogą być niedożywione. Rodzic, proponując dziecku zjedzenie zdrowego produktu, sam najpierw powinien go zjeść. W ten sposób, służąc za model żywieniowy, zachęca do jedzenia. Amerykańscy lekarze śmiało mówią o tym, że dzieci ze spektrum autyzmu potrzebują suplementacji witaminami, dlatego tę opcję również warto byłoby przemyśleć⁹.

Dzieciom ze spektrum autyzmu w szczególności poleca się: fasolę, orzeszki ziemne (choć należy uważać, gdyż są częstym alergenem), nasiona słonecznika, jajka, nasiona chia, suszone figi i morele, szpinak, brokuły, wzbogacone płatki zbożowe, ciecierzycę, mango, marchew, awokado, ryż, czosnek i cebulę¹⁰. Z wymienionych produktów (oczywiście odpowiednio połączonych) można zrobić naprawdę smaczną przekąskę.

Podsumowując: dzięki zastosowaniu odpowiednich wskazówek dietetycznych możemy pomóc lepiej funkcjonować dzieciom z różnymi zaburzeniami.

Marzena GOŁĘBIEWSKA

nauczycielka języka angielskiego
w Szkole Podstawowej nr 5
w Białymstoku

¹ <https://www.webmd.com/add-adhd/adhd-diets>, dostęp: 25.04.2026 r.

² <https://www.everydayhealth.com/adhd-pictures/how-food-can-affect-your-childs-adhd-symptoms.aspx>, dostęp: 25.04.2026 r.

³ <https://www.webmd.com/add-adhd/adhd-diets>, dostęp: 25.04.2026 r.

⁴ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4729627/>, dostęp: 25.04.2026 r.

⁵ <https://www.nacac.org/resource/the-gfcd-diet/>, dostęp: 25.04.2026 r.

⁶ <https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-b12/>, dostęp: 25.04.2026 r.

⁷ <https://www.indi.ie/diseases,-allergies-and-medical-conditions/disability/396-down-syndrome-and-nutrition.html>, dostęp: 25.04.2026 r.

⁸ <https://www.webmd.com/diet/features/diet-and-autism#1>, dostęp: 25.04.2026 r.

⁹ <https://www.webmd.com/diet/features/diet-and-autism#2>, dostęp: 25.04.2026 r.

¹⁰ <https://www.joinsprouththerapy.com/studio/autism-and-diet/food-list>, dostęp: 25.04.2026 r.



Instytut Studiów Podyplomowych
www.podyplomowka.edu.pl

ISP – solidny fundament Twojej przyszłości
Wybierając filię w Tychach Wyższej Szkoły
Humanistyczno-Ekonomicznej w Brzegu, stawiasz
na legalność Twojego wykształcenia, kwalifikacje
zawodowe i bezpieczeństwo.

TOP 10 STUDIÓW PODYPLOMOWYCH 2026

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

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