

ISSN 2353-9569

# Edu-wsparcie

czasopismo elektroniczne  
Biblioteki Pedagogicznej w Ciechanowie



**Nr 24**

**Ciechanów 2025**

## **Redakcja**

Anna Mieszkowska

*dyrektor Biblioteki Pedagogicznej w Ciechanowie*

Bożena Lewandowska

Monika Biedrzycka-Gładka

e-mail: [biuletyn.bpiechanow@gmail.com](mailto:biuletyn.bpiechanow@gmail.com)

tel. 23 672 33 77

## **BIBLIOTEKA PEDAGOGICZNA W CIECHANOWIE**

ul. 17 Stycznia 49

06-400 Ciechanów

tel. 23 672 33 77

<http://www.bpiechanow.edu.pl/>

## SPIS TREŚCI

<b>ZASADY PUBLIKACJI</b> .....	1
--------------------------------	---

<b>OD REDAKCJI</b> .....	2
--------------------------	---

### FELIETONY

<b>Anna Mieszkowska</b> <i>Czytelnicze rozmyślania (3) Biblioteki a idea uczenia się przez całe życie</i> .....	3
---	---

### Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

<b>Monika Biedrzycka-Gładka</b> <i>Generator piosenek Suno AI</i> .....	5
---	---

<b>Bożena Lewandowska</b> <i>Cyfrowe wsparcie w edukacji żywieniowej</i> .....	8
--	---

<b>Adriana Karwowska</b> <i>Innowacja pedagogiczna pod hasłem "Wspólne czytanie łączy pokolenia" w Bibliotece Pedagogicznej w Ciechanowie</i> .....	11
---	----

<b>Natalia Celewska</b> <i>"Każdy z nas ma swoją bezludną wyspę" czyli O tym jak różnice nie mogą dzielić, ale wzbogacać i uczyć uważności na drugiego człowieka (scenariusz zajęć biblioterapeutycznych)</i> .....	15
---	----

<b>Natalia Celewska</b> <i>"Nie widzę, lecz słyszę jak kwitniesz" - o wrażliwości i empatii wobec osób niewidomych (scenariusz zajęć biblioterapeutycznych)</i> .....	18
---	----

<b>Irena Zalewska</b> <i>Biblioteka jako przestrzeń aktywnego uczenia się - metody aktywizujące w pracy z uczniem</i> .....	22
---	----

<b>Irena Zalewska</b> <i>Wędrowki po Stargardzie z legendą - przykład dobrej praktyki edukacyjnej</i> .....	28
---	----

<b>Ewa Bochynek</b> <i>Janusz Korczak - lekarz, pedagog w książce "Pamiętnik Blumki" i nauczycielskich refleksjach</i> .....	33
--	----

<b>Bogumiła Pawłowska</b> <i>Dzień Życzliwości</i> .....	39
--	----

### WARTO WIEDZIEĆ

<b>Wioleta Drygas</b> <i>Wsparcie emocjonalne dla rodziców - rola psychoedukacji i konsultacji psychologicznych dla opiekunów</i> .....	45
---	----

<b>Mariola Jastrzębska</b> <i>Dlaczego terapia ręki to coś więcej niż ćwiczenia palców?</i> .....	51
---	----

<b>Bożena Lewandowska</b> <i>Jak rozmawiać o uzależnieniach z dziećmi. Książki dla rodziców i nauczycieli</i> .....	56
---	----

<b>Karolina Janculewicz</b> <i>Etap I diagnozy zaburzeń integracji sensorycznej - wywiad z rodzicem</i> .....	59
<b>Karolina Janculewicz</b> <i>Etap II diagnozy zaburzeń integracji sensorycznej - obserwacja</i> .....	64
<b>Anna Grudziecka</b> <i>Zrozumieć autyzm</i> .....	69
<b>Patrycja Bokiej</b> <i>Rola i znaczenie ilustracji dziecięcych</i> .....	74
<b>Anna Wesółowska</b> <i>"W pułapce social mediów"</i> .....	77

## **RELACJE**

<b>Dorota Karkowska</b> <i>Z wdzięcznością. Opowieść Doroty Karkowskiej o 42 latach w Bibliotece Pedagogicznej w Ciechanowie, Filii w Pułtusk</i> .....	87
---	----

<b>WARTO PRZECZYTAĆ</b> .....	100
-------------------------------	-----

<b>NOTY O AUTORACH</b> .....	103
------------------------------	-----

# ZASADY PUBLIKACJI

- Czasopismo elektroniczne BP w Ciechanowie jest półrocznikiem, który ukazuje się **w czerwcu** oraz **w grudniu**.
- Materiały do kolejnych numerów należy przysyłać do końca maja oraz do końca listopada na adres e-mail: [biuletyn.bpciechanow@gmail.com](mailto:biuletyn.bpciechanow@gmail.com)
- Wymagany format dokumentu:
  - ✓ czcionka: Times New Roman, 12 pkt,
  - ✓ odstęp między wierszami: 1,5 pkt,
  - ✓ marginesy normalne: 2,5 cm,
  - ✓ objętość: do 10 stron formatu A-4 (artykuł), do 5 stron formatu A-4 (zestawienie bibliograficzne w wyborze).
- Zamieszczanie publikacji wiąże się z **nieodpłatnym** udostępnieniem tekstów w Internecie.
- **Za treść publikacji, dołączane do artykułów zdjęcia (posiadanie zgody na upublicznianie wizerunku), naruszanie praw autorskich odpowiedzialność ponoszą autorzy prac.**
- Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania korekty w przysłanych tekstach, jednak bez naruszania treści publikacji.
- Do publikacji należy dołączyć informacje o autorze (imię, nazwisko, miejsce pracy, ewentualnie krótka notka biograficzna), adres e-mail.
- Osoby zainteresowane mogą otrzymać zaświadczenie o współpracy z biblioteką w zakresie publikacji w czasopiśmie elektronicznym.
- Przesłanie pracy ze swoimi danymi uznaje się za jednoznaczne z podpisaniem zgody na przetwarzanie danych osobowych zgodnie z Ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. nr 133 poz. 883 z późn. zm. oraz z 2000 r. Nr 12, poz. 136 i Nr 50 poz. 580).

# OD REDAKCJI

Bieżący numer otwiera kolejny felieton z cyklu „Czytelnicze rozmyślania”..., tym razem poświęcony roli bibliotek jako kluczowych instytucji wspierających użytkowników w uczeniu się przez całe życie, zapewniających dostęp do wiedzy, rozwój kompetencji cyfrowych oraz przestrzeń do integracji społecznej.

W rubryce „Z WARSZTATU NAUCZYCIELA” polecamy generator piosenek Suno AI oraz cyfrowe wsparcie dla nauczycieli w nauczaniu edukacji żywieniowej, propozycję innowacji Biblioteki Pedagogicznej w Ciechanowie „Wspólne czytanie łączy pokolenia”, ciekawe scenariusze zajęć biblioterapeutycznych „Każdy z nas ma swoją bezludną wyspę” oraz „Nie widzę, lecz słyszę jak kwitniesz” pokazujące, jak różnice mogą wzbogacać i uczyć uważności na drugiego człowieka.

Polecamy także ciekawe artykuły o roli biblioteki jako przestrzeni aktywnego uczenia się, o dobrych praktykach edukacyjnych – jak „Wędrówki po Stargardzie z legendą” – oraz o twórczości Janusza Korczaka w kontekście książki „Pamiętnik Blumki”. W numerze znajdziemy również teksty wspierające rodziców i nauczycieli: o psychoedukacji, rozmowach z dziećmi o uzależnieniach, terapii ręki, diagnozie zaburzeń integracji sensorycznej, autyzmie, zagrożeniach social mediów oraz refleksję nad rolą ilustracji w edukacji.

Nasz dział RELACJE przeznaczamy w całości na wspomnienia „Z wdzięcznością. Opowieść Doroty Karkowskiej o 42 latach w Bibliotece Pedagogicznej w Ciechanowie, Filii w Pułtusk”. To nie tylko historia o codziennych obowiązkach, ale przede wszystkim opowieść o ludziach, spotkaniach i doświadczeniach, które kształtowały zawodowe i osobiste drogi naszej koleżanki. Mamy nadzieję, że lektura tego działu będzie dla naszych Czytelników okazją do refleksji nad własną drogą zawodową, a także zachętą do odkrywania w bibliotece miejsca, które wspiera, inspiruje i łączy ludzi.

Przekazując Państwu aktualny numer, jednocześnie zachęcamy szkoły i biblioteki do współpracy – do promowania własnych działań i dzielenia się refleksją na naszych łamach. Zapraszamy do lektury.

Redakcja

## Czytelnicze rozmyślania...(3)

### Biblioteki a idea uczenia się przez całe życie

Współczesny świat charakteryzuje się dynamicznymi zmianami technologicznymi, społecznymi i kulturowymi, które wymagają od dorosłych ciągłego aktualizowania wiedzy oraz rozwijania nowych kompetencji. W tym kontekście idea uczenia się przez całe życie staje się nie tylko pożądana, lecz wręcz niezbędna. Jedną z kluczowych instytucji wspierających dorosłych w tym procesie są biblioteki, które od dawna pełnią funkcję centrów edukacyjnych i kulturalnych. W dobie cyfryzacji ich rola ulega rozszerzeniu, a one same stają się otwartymi, inkluzywnymi przestrzeniami sprzyjającymi rozwojowi indywidualnemu i społecznemu.

Po pierwsze, biblioteki zapewniają darmowy i równy dostęp do różnorodnych zasobów edukacyjnych. Tradycyjne zbiory książek, czasopism i encyklopedii są dziś uzupełniane o e-booki, bazy danych naukowych, audiobooki czy materiały multimedialne. Dzięki temu dorośli uczący się mogą rozwijać swoje zainteresowania i kompetencje w dogodnym tempie i według własnych potrzeb. Bezpłatny dostęp do informacji usuwa bariery ekonomiczne, które często ograniczają korzystanie z odpłatnych ofert edukacyjnych.

Kolejnym ważnym aspektem jest rola bibliotek jako miejsc wspierających edukację cyfrową. Wiele instytucji oferuje szkolenia z obsługi komputera, korzystania z Internetu, bezpieczeństwa online czy narzędzi pozwalających na rozwój zawodowy. Dla części dorosłych, szczególnie starszych, biblioteka jest jedynym miejscem, w którym mogą zdobyć podstawowe kompetencje cyfrowe w przyjaznej, bezstresowej atmosferze. Przestrzeń ta umożliwia również korzystanie ze sprzętu komputerowego czy dostępu do sieci tym, którzy nie posiadają takich zasobów w domu.

Biblioteki pełnią także funkcję lokalnych centrów integracji społecznej. Organizowane w nich warsztaty, spotkania autorskie, kluby dyskusyjne czy grupy zainteresowań sprzyjają wymianie doświadczeń i budowaniu społeczności uczącej się. Uczestnictwo w takich inicjatywach nie tylko rozwija kompetencje, lecz również wzmacnia motywację i poczucie przynależności, co jest szczególnie ważne w procesie uczenia się dorosłych. W bibliotekach dorośli mają

# FELIETONY

możliwość uczenia się od siebie nawzajem, co wzbogaca proces edukacyjny o element współpracy i dialogu. Osoby starsze, emeryci znowu czują, że mogą być potrzebni drugiemu człowiekowi. A zatem biblioteka staje narzędziem pomocy psychologicznej/terapeutycznej dla wielu samotnych dorosłych ludzi.

Nie można także pominąć roli bibliotekarzy jako przewodników po świecie wiedzy. Profesjonalne wsparcie w wyszukiwaniu informacji, dobieraniu literatury czy korzystaniu z zasobów cyfrowych stanowi cenne wsparcie dla osób dorosłych, które mogą czuć się zagubione w nadmiarze dostępnych treści. Bibliotekarze, często prowadząc również zajęcia edukacyjne, stają się mentorami i animatorami lokalnej edukacji.

Biblioteki mogą być zatem nawet kluczowymi instytucjami promującymi uczenie się przez całe życie dorosłych. Łączą w sobie bowiem funkcję dostawców wiedzy, animatorów kultury, edukatorów cyfrowych i przestrzeni społecznej. W dobie nieustannych zmian ich rola staje się coraz ważniejsza – oferują nie tylko dostęp do informacji, lecz przede wszystkim wspierają rozwój człowieka na każdym etapie jego życia.

# Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

Monika Biedrzycka-Gładka  
Biblioteka Pedagogiczna w Ciechanowie

---

## Generator piosenek Suno AI



Suno AI jest aplikacją do tworzenia piosenek za pomocą sztucznej inteligencji. W aplikacji tej można wygenerować zarówno utwór instrumentalny, jak i piosenkę z tekstem. Korzystanie z aplikacji jest bezpłatne, jednak istnieje ograniczenie, co do liczby utworzonych piosenek – dziennie możemy utworzyć 10 piosenek. Do wykorzystania mamy 50 kredytów, a na jeden utwór zużywamy 5 kredytów, które odnawiają się co 24 godziny. W Planie Podstawowym, bezpłatnym nie możemy korzystać z wygenerowanych utworów w celach komercyjnych.

Aplikacja jest dostępna w kilku wersjach:

- Plan Podstawowy jest darmowy – dedykowany użytkownikom, którzy zaczynają przygodę z Suno AI lub chcą poeksperymentować z muzyką generowaną przez sztuczną inteligencję;
- Plan Pro – adresowany jest do regularnych twórców (jego koszt to 10 USD miesięcznie);
- Plan Premier – zaprojektowany jest z myślą o profesjonalnych twórcach (koszt to 96 UDS miesięcznie);
- Plan Student Pro – to opcja dla Studentów w przystępnej cenie (48 UDS na rok).

### Tworzenie utworu

Aby stworzyć utwór należy najpierw założyć konto na stronie <https://suno.com> Można zalogować się także za pomocą swojego konta Google, Apple, Microsoft i FB.

Przy tworzeniu piosenki możemy wykorzystać „własny” tekst – napisany przez nas lub przez nas wybrany (np. wiersz). Jeśli nie mamy tekstu wystarczy podać wytyczne (prompt), o czym

# Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

chcemy żeby była piosenka, a sztuczna inteligencja sama zaproponuje dla nas tekst. W aplikacji można wpisywać prompty w różnych językach, w tym w języku polskim i wklejać polskie teksty. Warto pamiętać o pisaniu krótkimi logicznymi zdaniami, unikaniu skomplikowanych słów (zwłaszcza trudnych do wymówienia). Niestety nie wszystkie polskie słowa są „wyśpiewane” prawidłowo.

Tworząc piosenkę możemy zdecydować zarówno o tym, w jakim stylu muzycznym powstanie utwór, jak i o tym, jaki głos „zaśpiewa” naszą piosenkę (damski czy męski).

Po zalogowaniu, w panelu po lewej stronie naciskamy na CREATE w celu wygenerowania piosenki. Następnie możemy wybrać „proste” tworzenie lub wersję bardziej złożoną. Jeśli wybierzemy wersję prostą to naciskamy na górze SIMPLE, a następnie uzupełniamy pole SONG DESCRIPTION. Piszemy w jakim stylu ma powstać piosenka i o czym ma być np. „piosenka o wiosnie w stylu muzyki pop, indie rock”. Możemy zaznaczyć INSTRUMENTAL i wtedy otrzymamy utwór instrumentalny. Kiedy wszystkie wytyczne są już podane naciskamy na GENERATE. Po chwili otrzymamy cztery wyniki: dwa pełne utwory oraz dwa (trwające minutę) fragmenty utworów, które moglibyśmy otrzymać w opcji płatnej.

Możemy także użyć ikony „kostek do gry” – po ich naciśnięciu otrzymamy losowy wynik opisu piosenki (w języku angielskim).

Jeśli wybierzemy opcję CUSTOM, wtedy mamy bardziej złożoną wersję generatora. W miejscu oznaczonym LYRICS wpisujemy tekst naszego utworu (lub wklejamy skopiowane frazy).

Warto podzielić tekst na zwrotki i refren. Wtedy w nawiasie podajemy [Verse] i poniżej wpisujemy pierwszą zwrotkę, [Chorus] a poniżej wpisujemy tekst refrenu, kolejno [Verse] i znów [chorus].

W panelu STYLES wpisujemy jaki styl muzyczny nas interesuje (możemy podać kilka gatunków, wtedy muzyka będzie ciekawsza). Na dole mamy różne podpowiedzi stylów muzycznych np.: pop, jazz, hip hop. Nazwy stylów muzycznych lepiej wpisywać w języku angielskim.

W panelu ADVANCED OPTIONS możemy wybrać czy głos osoby śpiewającej piosenkę ma być damski czy męski.

# Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

Po prawej stronie mamy wszystkie utworzone przez nas utwory.

Przy każdym utworze możemy nacisnąć łapkę, w górę lub w dół, oceniając otrzymany wynik. Jeśli naciśniemy strzałkę udostępniania to skopiujemy link do wybranego utworu, który możemy wkleić w przeglądarkę lub komuś przesłać. Jeśli wejdziemy na ten link, wtedy możemy odsłuchać piosenkę i zobaczyć jej tekst.

Możemy także upublicznić naszą piosenkę szerszemu gronu odbiorców – poprzez rozwinięcie ikony trzech kropek i kliknięcie PUBLISH. Wtedy z naszą piosenką będą mogli zapoznać się inni użytkownicy aplikacji Suno AI.

Gdy wejdziemy na stronę główną klikając na panelu po lewej stronie HOME – możemy posłuchać piosenek stworzonych przez inne osoby. Jeśli jakaś piosenka szczególnie przypadnie nam do gustu, warto wejść w jej opis i zobaczyć jakie style muzyczne zostały wykorzystane do jej wygenerowania. Wtedy przy tworzeniu kolejnych piosenek możemy użyć podobnego opisu, aby uzyskać interesujący nas efekt końcowy.

Aplikacja Suno AI jest ciekawą propozycją dla nauczycieli, którzy mogą używać tworzonych przez siebie piosenek na zajęciach z dziećmi, jako wprowadzenie czy podsumowanie zajęć o wybranej tematyce np. piosenka o bajkach stworzona na Dzień Postaci z Bajek. Można także potraktować piosenkę jako prezent dla klasy czy grupy przedszkolnej np. z okazji Mikołajek i stworzyć piosenkę o dzieciach z danej klasy. Słyszając swoje imiona dzieci na pewno będą pod wrażeniem.

Zachęcam do skorzystania z kursu e-learningowego „Suno AI generator utworów muzycznych” dostępnego na naszej platformie moodle <https://moodle.bpciechanow.edu.pl/>

## Cyfrowe wsparcie w edukacji żywieniowej

W dobie powszechnego dostępu do technologii, edukacja żywieniowa zyskuje nowy wymiar. Tradycyjne lekcje o zdrowym odżywianiu coraz częściej są wspomagane przez aplikacje mobilne i platformy edukacyjne, angażujące uczniów w interaktywny i praktyczny sposób. Istnieje wiele ciekawych aplikacji, platform które warto wykorzystać w pracy dydaktycznej. Wiele ogólnopolskich programów i inicjatyw, które wspierają zdrowe odżywianie dzieci i młodzieży w szkołach oraz poza nimi jest realizowanych przez instytucje publiczne, fundacje i organizacje pozarządowe, często we współpracy z Ministerstwem Edukacji Narodowej czy Ministerstwem Zdrowia. Przyjrzyjmy się niektórym z nich:

- Junior Edu-Żywnienie (EduJEŻ) <https://jez.edu.pl/>  
Zawiera gry, quizy i filmy o zdrowym jedzeniu, przygotowane przez SGGW dla klas 4-6.
- FitSchool <https://fitschool.pl/>  
Platforma z materiałami o zdrowym stylu życia i profilaktyce dla szkół podstawowych i średnich.
- ZPE – Zintegrowana Platforma <https://zpe.gov.pl/>  
Zawiera scenariusze lekcji i poradniki o żywieniu dla uczniów szkół podstawowych i średnich.
- Kulczyk Foundation – Żółty Talerz <https://zoltytalerz.pl/>  
Zawiera scenariusze zajęć o piramidzie żywienia i bilansowaniu posiłków, pakiety materiałów edukacyjnych.
- Strona „Zdrowe Pokolenia” <https://zdrowepokolenia.psrp.org.pl/>  
Materiały, filmy edukacyjne i moduły tematyczne dotyczące zdrowego stylu życia, w tym diety i marnowania żywności.
- Zdrowe Zakupy <https://zdrowezakupy.org/>  
Aplikacja edukuje poprzez skanowanie i czytanie etykiet oraz ocenę wartości odżywczych i wybór zdrowych produktów.

# Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

- Zdrowe Przepisy – Cookpad <https://cookpad.com/pl>  
Biblioteka przepisów, inspiracje kulinarne dla uczniów, nauczycieli i rodziców.
- Program dla szkół <https://www.programdlaszkol.org/program/index>  
Edukacja dzieci przez dostarczanie owoców i warzyw oraz mleka i przetworów mlecznych do szkół. Działania edukacyjne, w których uczniowie uczestniczą, takie jak: wspólne przygotowywanie i spożywanie drugiego śniadania, zakładanie ogródków szkolnych czy organizowanie warsztatów kulinarnych, festynów oraz wycieczek tematycznych, poszerzają ich wiedzę na temat pochodzenia warzyw, owoców i produktów mlecznych.
- „Dobrze Jemy ze Szkołą na Widelcu” <https://dobrzejemy.szkołanawidelcu.pl/>  
Program edukacji kulinarnej i żywieniowej dla klas 0–III zawierający materiały edukacyjne do realizacji zajęć obejmujących tematykę zdrowego żywienia i gotowania.
- „Zdrowo Jem, Więcej Wiem” – Fundacja BOŚ <https://zdrowojem.fundacijabos.pl/>  
Projekt edukacyjny o tym, jak jeść z korzyścią dla zdrowia i środowiska. Konkurs i materiały edukacyjne o żywieniu dla klas 0–III.
- Program „Zdrowe dzieciaki to my!” <https://ncez.pzh.gov.pl/zdrowe-dzieciaki-to-my/>  
Scenariusze lekcji, bezpłatne materiały do pobrania.
- Fundacja Polskie Dzieci <https://polskiedzieci.org/projekty/karty-pracy/>  
Karty pracy „Zdrowe i racjonalne odżywianie”.
- Portal Edukacji Globalnej <https://www.gov.pl/web/polskapomoc/materiały-edukacji-globalnej-o-bezpieczeństwie-żywnościowym-i-odpowiedzialnej-konsumpcji/>  
Materiały o bezpieczeństwie żywnościowym i odpowiedzialnej konsumpcji. Materiały edukacyjne (np. bajka „Tosia odkrywa czekoladę”, plansza „Skąd przyjechało Twoje jedzenie”) przydatne także w lekcjach o żywieniu w szerszym kontekście.
- BMI <https://bmi-online.pl/>  
Kalkulator daje możliwość szybkiego i wygodnego obliczenia własnego wskaźnika masy ciała, który jest wykorzystywany do oceny ryzyka pojawienia się groźnych chorób: miażdżycy, choroby niedokrwiennej serca, udaru mózgu oraz nowotworów.

Ćwiczenia dla uczniów z zakresu edukacji zdrowotnej, skoncentrowane na temacie zdrowego odżywiania, w zależności od poziomu nauczania, mogą obejmować dla przykładu:

# Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

- Uzupełnienie produktami spożywczymi piramidy zdrowego żywienia w celu poznania zasad zbilansowanej diety i roli różnych grup produktów.
- Na podstawie własnych 3. dniowych zapisów przez uczniów co jedli na śniadanie, obiad i kolację – dokonywanie analizy, czy ich dieta była zrównoważona.
- Planowanie w grupach jednodniowego jadłospisu dla osoby w ich wieku, uwzględniając zasady zdrowego żywienia w celu nabycia umiejętności komponowania posiłków zgodnie z potrzebami organizmu.
- Analizowanie etykiet produktów spożywczych (np. jogurt, płatki śniadaniowe) i porównywanie zawartości cukru, tłuszczu, soli. Nauka krytycznego podejścia do wyborów konsumenckich i czytania informacji żywieniowych.
- Przeprowadzenie warsztatów kulinarnych, przygotowanie prostych, zdrowych przekąsek (np. smoothie, sałatki owocowe) i omawianie ich wartości odżywczych.
- Analiza reklam żywności. Oglądanie reklam produktów spożywczych przez uczniów a następnie ocena, czy promują zdrowe wybory.
- Mapa myśli: „Co to znaczy jeść zdrowo?”. Tworzenie mapy skojarzeń i definicji zdrowego odżywiania.
- Debata: „Czy fast food może być zdrowy?”. Argumentacja i dyskusja w grupach.
- Fotorelacja „Moje zdrowe posiłki”. Uczniowie dokumentują swoje zdrowe wybory żywieniowe przez tydzień.
- Koszyk zdrowia. Uczniowie wybierają produkty do „koszyka zdrowia” i uzasadniają wybór.
- „Jak jedzenie wpływa na mózg?”. Dyskusja i prezentacja o wpływie diety na koncentrację i nastrój.
- Kalkulator kalorii. Obliczanie wartości energetycznej wybranych posiłków.

Technologie informacyjno-komunikacyjne odgrywają coraz większą rolę w edukacji żywieniowej uczniów. Dzięki aplikacjom, platformom edukacyjnym i interaktywnym ćwiczeniom nauczyciele mogą skutecznie przekazywać wiedzę o zdrowym odżywianiu w sposób atrakcyjny i praktyczny od planowania jadłospisów po rozpoznawanie wartości odżywczych. Ogólnopolskie projekty oraz strony internetowe dostarczają wartościowych materiałów dydaktycznych, które wspierają realizację podstawy programowej. Warto sięgać po nowoczesne narzędzia, aby edukacja zdrowotna była inspirująca i skuteczna.

## Innowacja pedagogiczna pod hasłem „Wspólne czytanie łączy pokolenia” w Bibliotece Pedagogicznej w Ciechanowie

Przez innowację pedagogiczną rozumiemy każde nowatorskie rozwiązanie programowe, organizacyjne bądź metodyczne, które ma na celu poprawę jakości pracy placówki. Innowacja pedagogiczna jest to zmiana polegająca na wprowadzeniu czegoś jakościowo nowego w warsztacie pracy nauczyciela oraz sposobie patrzenia na proces nauczania. Daje nauczycielowi możliwość świadczenia nowych usług na rynku edukacyjnym. Dzięki wprowadzeniu innowacji nauczyciel może rozszerzyć swoją działalność o nowe elementy.

Istnieją różne rodzaje innowacji pedagogicznych:

- innowacja programowa,
- innowacja metodyczna,
- innowacja organizacyjna.

**Innowacje programowe** odnoszą się do wszystkich zmian w programie nauczania wprowadzanych w szkołach czy nawet przedszkolach. Tu bardzo ważne jest też wyszukiwanie błędów w nauczaniu oraz ich korygowanie w granicach obowiązujących przepisów oświatowych. Innowacje mają na celu modyfikowanie planu nauczania w sposób bardziej nowoczesny, przystępny i rozwijający dla uczniów. W tym obszarze mogą być realizowane autorskie metodyki nauczania poszczególnych nauczycieli. Innowacje w zakresie programowym powinny obejmować również korelacje pomiędzy poszczególnymi przedmiotami.

**Innowacje organizacyjne** dotyczą zmian w organizacji nauczania. Może być to np. zmiana liczby uczniów, zmiana czasu trwania lekcji czy tworzenie zespołów problemowych, innowacje w edukacji w zakresie współpracy ze specjalistą w prowadzeniu zajęć oraz odpowiednie dostosowanie urządzenia i wyposażenia pracowni do potrzeb edukacyjnych.

**Innowacje metodyczne** dotyczą wszystkiego, co jest powiązane z procesem nauczania – uczenie się. Mogą obejmować między innymi wprowadzenie nowych metod nauki, nowe

# Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

prezentacje materiału czy korzystanie z zupełnie innych form edukacyjnych niż dotychczas. Metodyczne innowacje mają na celu poprawienie efektywności nauczania.

Innowacja przeprowadzona w naszej bibliotece była innowacją metodyczną. Świetnie wpisała się w kierunki polityki oświatowej na rok szkolny 2024/2025. Niewątpliwie wsparła kompetencje dzieci w zakresie ekspresji kulturalnej oraz wychowawczą rolę rodziny poprzez pomoc w kształtowaniu tolerancji, empatii i akceptacji. Jednym z założeń innowacji „Wspólne czytanie łączy pokolenia” była edukacja czytelnicza, rozbudzanie w dzieciach ciekawości poznawczej oraz zachęcanie do poznawania świata, swoich emocji, kształtowanie postaw prospołecznych z wykorzystaniem literatury w sposób aktywny i twórczy. Głównym elementem



projektu było głośne czytanie dzieciom sześciolatkom w Miejskim Przedszkolu nr 3 w Ciechanowie. Utwory prezentowane były zarówno przez nauczyciela bibliotekarza jak i zaproszonego gościa – członka Dyskusyjnego Klubu Książki działającego przy Bibliotece Pedagogicznej w Ciechanowie. Stałym punktem tych cyklicznych spotkań była również wspólna zabawa. Dzieci miały okazję poznać zabawy z dawnych lat takie jak: „Pomidor”, „Stary niedźwiedź mocno śpi” czy „Raz, dwa, trzy baba jaga patrzy” i świetnie się przy tym bawiły. „Zawodowy zawrót głowy” to z kolei aktywność, w której zadaniem dzieci było odgadnięcie jaki zawód wykonywał zaproszony gość, zadając różne pytania. Literatura czytana dzieciom na zajęciach była dobrana do potrzeb uczestników a wspólne zabawy z dawnych lat miały na celu integrację społeczną oraz wspieranie edukacji czytelniczej.

W trakcie innowacji zrealizowano następujące cele:

- rozbudzenie w dzieciach ciekawości poznawczej,
- popularyzacja idei głośnego czytania,
- wspieranie rozwoju intelektualnego i emocjonalnego dzieci,
- wzmacnianie poczucia własnej wartości,
- rozwijanie takich cech jak współpraca, uważność, tolerancja,
- doskonalenie umiejętności językowych i społecznych.

# Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

Metody i formy pracy użyte podczas innowacji:

- podająca: pogadanka, objaśnienie,
- zabawowa,
- żywego słowa,
- indywidualna i zbiorowa.

## **Ewaluacja przeprowadzonej innowacji pedagogicznej**

Na zajęciach została przeprowadzona ewaluacja aktywną metodą jaką były „Kciuki”. Jej celem było poznanie efektów przeprowadzonej innowacji i wyciągnięcie wniosków na przyszłość. Uczniowie bardzo chętnie uczestniczyli w zajęciach. Wszystkie zaproponowane formy aktywności podobały się dzieciom. Podczas zajęć panowała przyjazna atmosfera.

Efekty przeprowadzonej innowacji:

Dla uczniów:

- rozwijanie kompetencji kluczowych,
- poznawanie świata i zrozumienie go,
- nazywanie i radzenie sobie z własnymi emocjami,
- rozwój twórczego myślenia i kreatywności,
- integracja społeczna,
- rozwój akceptacji i tolerancji wobec ludzi starszych.

Dla biblioteki:

- uatrakcyjnienie procesu edukacyjnego – nauka poprzez zabawę,
- podniesienie jakości pracy biblioteki,
- rozwijanie interdyscyplinarności procesu kształcenia.

Dla nauczyciela:

- doskonalenie umiejętności stosowania innowacyjnych metod prowadzenia zajęć,
- udoskonalenie warsztatu własnej pracy,
- rozwijanie umiejętności współpracy z innymi placówkami oświaty.

# Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

Innowacja „Wspólne czytanie łączy pokolenia” przyniosła szereg korzyści zarówno dla uczniów, nauczycieli a także biblioteki i przedszkola.

Innowacje pedagogiczne to potężne narzędzie, które może przynieść liczne, pozytywne zmiany edukacyjne i społeczne. Pozwalają one na dostosowanie edukacji do zmieniających się potrzeb i oczekiwań, podnoszą efektywność procesu nauczania, rozwijają kreatywność i motywację uczniów, a także sprzyjają rozwojowi zawodowemu nauczycieli.

# Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

Natalia Celewska  
Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 16 w Krakowie

---

**„Każdy z nas ma swoją bezludną wyspę” czyli O tym jak różnice nie muszą dzielić, ale wzbogacać i uczyć uważności na drugiego człowieka (scenariusz zajęć biblioterapeutycznych)**

## **CELE:**

- Uświadomienie sobie tego, że każdy jest inny i ma inne prawo
- Wzbudzenie przekonania, że każda umiejętność jest wartościowa
- Uzmysłowanie sobie swojej własnej wartości, niepowtarzalności i wartości innych

## **WARUNKI TECHNICZNE**

**LICZBA UCZESTNIKÓW:** 15 – 20

**UCZESTNICY:** Uczniowie klas IV-VI

**MIEJSCE ZAJĘĆ:** sala lekcyjna, biblioteka

**CZAS TRWANIA ZAJĘĆ:** 60 minut

**METODY PRACY:** praca z tekstem, rozmowa kierowana, zabawy ruchowe, plastyczne, ćwiczenia kreatywne.

**FORMY PRACY:** indywidualna, zbiorowa, grupowa.

**ŚRODKI DYDAKTYCZNE:** tekst literacki, kredki, pisaki, flamastry, kartki papieru (A4), karta pracy „*Moja własna bezludna wyspa*”.

**LITERATURA:** Ryrych Katarzyna „Wyspa mojej siostry”, Łódź 2025 [wydanie II]

## **PRZEBIEG ZAJĘĆ**

### **CZĘŚĆ I. ZABAWA INTEGRACYJNA**

Uczniowie ustawiają się w kręgu. Chwytają się za ręce i odwracają się twarzą do siebie. W ten sposób tworzą się pary. Każda z osób w tej parze mówi sobie coś miłego np.: *Podoba mi*

# Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

się u Ciebie (cecha, zachowanie, wygląd, strój) lub wykonuje wobec siebie jakiś miły gest np. „posyła uśmiech” ...

## CZĘŚĆ II. WŁAŚCIWA:

1. Na polecenie prowadzącego każde dziecko patrzy drugiej osobie w oczy i mówi czym się od siebie różni, oraz cechy wyglądu, które są jego zdaniem wyjątkowe i niepowtarzalne. Następnie każde dziecko odciska swoją dłoń na wspólnym plakacie i pospisują je swoim imieniem. Nauczyciel pyta kolejno dzieci o ich odczucia np.; „Czy podoba Wam się to, że każde z Was ma inny, niepowtarzalny swój odcisk dłoni? Co czyni go wyjątkowym i jedynym w swoim rodzaju?”
2. Głośne przeczytanie przez prowadzącego fragmentu tekstu „Wyspa mojej siostry”.

**FRAGMENT KSIĄŻKI I:** „Moja kochana siostrze, zanurzona w niebieskim oceanie, oddalona o ścianę milczenia, grube, nieporadne dłonie, wielkie, jakby ulepione z plasteliny palce... Piszę do Ciebie i spoglądam w szybę – nadchodzi jesień i na parkowych alejkach leżą, niby wielkie dłonie, liście kasztanowca, które zawsze przypominały mi Twoje ręce. Ręce, które nigdy nie objęły nikogo – ani mnie, ani taty, ani naszego starego grubego psa, z którego pewnie została już tylko garstka kości pod starą sosną, daleko za miastem. Słońce wyzłaca korony drzew w parku, dzieci brodzą w liściach jak w płytkiej wodzie i zbierają kasztany”. [str. 3]

### 3. Rozmowa kierowana na temat przeczytanego fragmentu:

- a) Na jaką część ciała swojej siostry zwraca uwagę główna bohaterka? I dlaczego?
- b) Czy dłonie siostry bohaterki są wyjątkowe? (dlaczego?)
- c) Czy to dobrze, że każdy z nas jest inny i ma coś wyjątkowego?

4. **PRACA INDYWIDUALNA: Prowadzący zajęcia rozdaje dzieciom kartę pracy – bezludną wyspę.** Prosi uczestników warsztatów by pokolorowali ją w taki sposób jak chcą i umieścili na niej siebie samych lub z osobami, przedmiotami, które chcieliby na nią zabrać. Po skończonej aktywności każda osoba może krótko opisać swoją „wyspę”. Po prezentacji wszystkich prac powstanie galeria pod nazwą „*Moja własna bezludna wyspa.*”

- „*Moja własna bezludna wyspa.* [Załącznik 1].

# Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

## CZEŚĆ III. PODSUMOWANIE ZAJĘĆ:

**Prowadzący zajęcia czyta uczestnikom II fragment książki:**

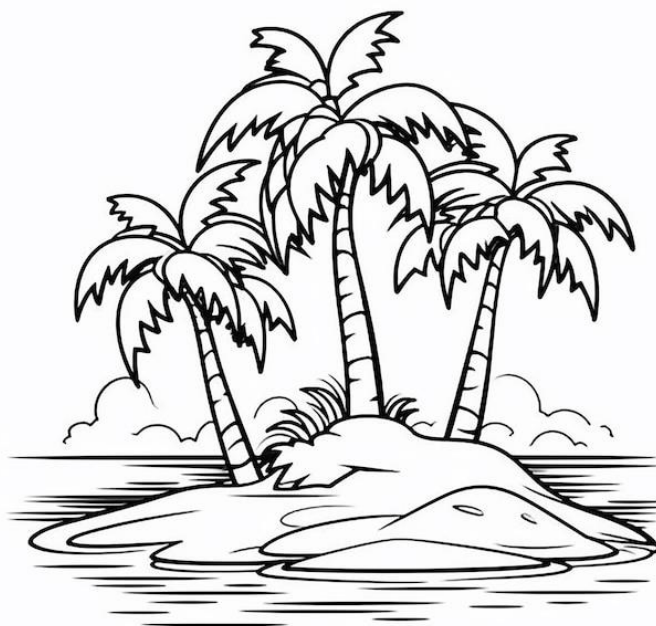
**1. FRAGMENT KSIĄŻKI II:** *„Nie wiem, jak o tym opowiedzieć, żeby wszyscy, którzy boją się przybijać do brzegów nieznanymi wysp, uwierzyli, że nie ma na nich ludożerców, dzikusów ani potworów – tylko ludzie. Może trochę inni, ale zdolni do miłości, czułości, tęsknoty... Tacy sami jak Ty, moja duża, gruba siostrzyczko, po której została mi tylko niebieska wstążka.” [str 4-5]*

**I zadaje pytania:**

- a) Co symbolizuje tytułowa „wyspa”?
- b) Jak bohaterka wyobraża sobie wyspę, na którą chce nas zaprosić?
- c) Czy każda „wyspa” jest dla nas osiągalna? Jakie warunki powinien spełnić każdy, kto znajdzie się na nieznanym wyspie? (akceptować odmienność i dostrzegać jej wartość)
- d) Czy każdy z nas może być taką „nieznaną wyspą” dla innych? Dlaczego?

**EWALUACJA:** Na zakończenie warsztatów nauczyciel prosi dzieci, by dokończyły zdanie: *„Po dzisiejszych zajęciach zrozumiałam/-em, że...”* Uczestnicy zajęć zabierają ze sobą jeśli chcą rysunek swojej wyspy i dokończone przez siebie zdanie.

*„Moja własna bezludna wyspa. [Załącznik 1].*



# Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

Natalia Celewska  
Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 16 w Krakowie

---

## *„Nie widzę, lecz słyszę jak kwitniesz” - o wrażliwości i empatii wobec osób niewidomych (scenariusz zajęć biblioterapeutycznych)*

### **CELE:**

- Uwrażliwienie na problemy i zrozumienie świata osób niewidomych
- Uświadomienie sobie swojej własnej wartości
- Akceptacja odmienności
- Budowanie poczucia wspólnoty z osobami niepełnosprawnymi
- Rozwijanie empatii i tolerancji wobec odmienności
- Uświadomienie, że inność nie jest wadą, lecz wartością
- Kształtowanie pozytywnego obrazu samego siebie

### **WARUNKI TECHNICZNE**

**LICZBA UCZESTNIKÓW:** 15 – 20

**UCZESTNICY:** Uczniowie klas VII-VIII

**MIEJSCE ZAJĘĆ:** sala lekcyjna, biblioteka

**CZAS TRWANIA ZAJĘĆ:** 90 minut

**METODY PRACY:** praca z tekstem, rozmowa kierowana, zabawy ruchowe, ćwiczenia kreatywne.

**FORMY PRACY:** indywidualna, zbiorowa, grupowa.

**ŚRODKI DYDAKTYCZNE:** tekst literacki, kredki, pisaki, flamastry, kartki papieru (A4), plastelina, ryż, bibuła, kolorowe karteczki samoprzylepne, chusta do przewiązania oczu lub opaska, *Karty pracy „Kwiat emocji” - [Załącznik 1]*, *„Kwiat zmysłów” – warsztat tworzenia dotykowego kwiatu [Załącznik 3]*

# Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

**LITERATURA:** Małkowski Tomasz „O Kamilu, który patrzy rękami”, Gdańsk 2017

## PRZEBIEG ZAJĘĆ

### CZEŚĆ I. ZABAWA INTEGRACYJNA:

Uczniowie siadają w kręgu, a prowadzący zajęcia rozkłada planszę z ilustracją przedstawiającą „*Kwiat emocji*” [Załącznik 1], a zadaniem uczniów jest wypisanie na samoprzylepnych kolorowych karteczkach i umieszczenie w jego płatkach emocji z jakimi przyszli na zajęcia. Po wykonaniu pracy prowadzący zajęcia przeprowadza krótką rozmowę z uczestnikami na temat wykonanego zadania.

### CZEŚĆ II. WŁAŚCIWA:

Prowadzący czyta fragment tekstu „*O Kamilu, który patrzy rękami*”. [Załącznik 2]

#### Rozmowa kierowana na temat przeczytanego fragmentu:

- 1) Gdzie rozgrywa się sytuacja opisana we fragmencie tekstu? Podaj miejsce akcji (tramwaj)
- 2) Jak reaguje na zaistniałą sytuację główny bohater książki – Kamil?
- 3) Jaką postawę przyjmuje Darek – chłopak ze słuchawkami w uszach? Czy zmienił swoje postępowanie? Jak oceniacie jego postawę wobec Kamila i jego siostry?
- 4) Jak na wydarzenia w tramwaju zareagowała siostra Kamila Zuzia? Czy jej postawa jest godna naśladowania? Dlaczego?
- 5) Czy Kamil może być naszym przyjacielem? Czy jest wyjątkowy? Dlaczego?

**PRACA INDYWIDUALNA: LIST DO GŁÓWNEGO BOHATERA KSIĄŻKI.** Każde dziecko dostaje kartkę papieru, na której pisze list składający się ze słów, które dadzą Kamilowi otuchy i wsparcia. Mogą to być np. zwroty: *Dasz radę!*, *Nie poddawaj się!*, *Jesteś wyjątkowy!*

- Każdy uczestnik warsztatów zaczyna swój list do niewidomego bohatera książki słowami: np.: „*Drogi Przyjacielu! lub Drogi Kamilu! Piszę do Ciebie....*” i wplata np. jeden z podanych w/w zwrotów, lub opisuje mu swoją rzeczywistość w taki sposób by mógł ją poczuć za pomocą pozostałych zmysłów.

# Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

## CZEŚĆ III. PODSUMOWANIE ZAJĘĆ:

- *„Kwiat zmysłów” – warsztat tworzenia dotykowego kwiatu. Karta pracy [Załącznik 3]*

- 1) Uczestnicy warsztatów tworzą swój „Kwiat dotyku”. dobierając faktury według skojarzeń. Płatki mogą być miękkie, szorstkie, lepkie — zależnie od wyobrażenia.
- 2) Uczniowie „pokazują” swoje kwiaty innym przez dotyk — bez patrzenia. Opisują, co ich kwiat „mówi” poprzez fakturę.

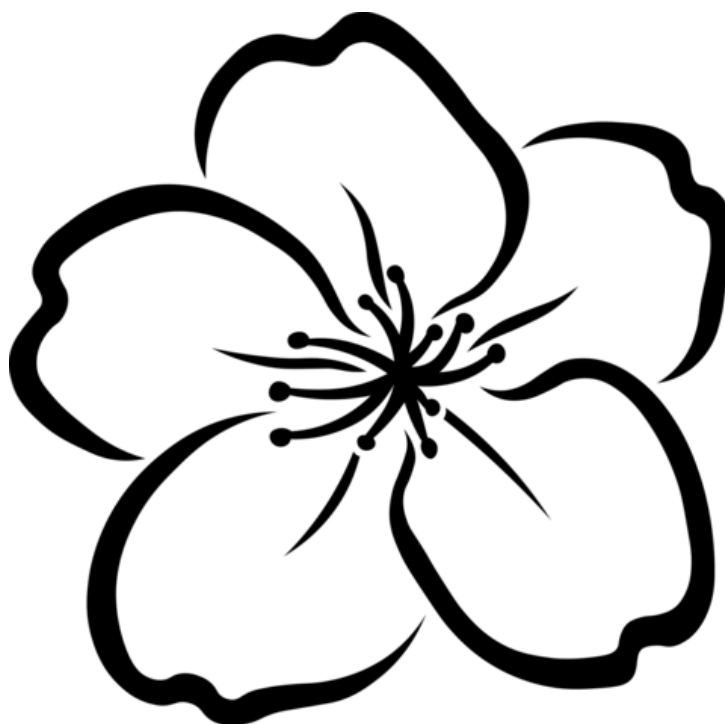
## UWAGA! UCZESTNICY WYKONUJĄ ZADANIE Z ZASŁONIĘTYMI OCZAMI ☹️

- **KOŃCOWA REFLEKSJA: PYTANIA:** Co odkryliśmy? , Jak to jest poznawać świat bez patrzenia? Czy łatwo było przekazać emocje dotykiem?

**EWALUACJA:** Na zakończenie warsztatów nauczyciel krótko podsumowuje zajęcia i prosi uczniów by na samoprzylepnych kolorowych karteczkach, podobnie jak podczas zabawy integracyjnej wypisali i umieścili w jego płatkach karteczki z emocjami z jakimi opuszczają zajęcia *„Kwiat emocji” [Załącznik 1]*, a prowadzący krótko je podsumowuje:

*„Kwiaty są jak ludzie – niektóre rozkwitają w blasku, inne w cieniu... ale wszystkie zasługują na słońce.”*

*„Kwiat emocji” [Załącznik 1].*



# Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

## „O Kamilu, który patrzy rękami”- fragment tekstu [Załącznik 2]

Kamil udawał, że wszystko widzi. W końcu nie pierwszy raz wsiadał do tramwaju i wiedział, jak to jest. Mimo to potknął się o czyjeś nogi. Runął na dużego chłopaka, który stał ze słuchawkami na uszach. Chłopak miał na imię Darek i tak będziemy go odtąd nazywać.

Kamil runął więc na Darka, a Darek poleciał na siedzenie. Nie, nie na swoje. Na siedzenie w tramwaju. Gdyby było puste, po prostu by na nim usiadł. Ale nie było.

– Co ty wyprawiasz?! – krzyknęła elegancka pani. Właśnie na jej kolanach wylądował Darek. Nie usłyszał tej pani, gdyż w jego słuchawkach dudniła muzyka.



– Co się pchasz?! – ryknął na Kamila. Był to potężny ryk, coś jakby piorun strzelił w tramwaj.

– Do mnie tak wrzeszczysz? – spytał Kamil.

Darek oczywiście nie usłyszał. Ale z ruchów ust Kamila odczytał pytanie: „Co mnie tak męczysz?”.

Darek spostrzegł, że Kamil wcale na niego nie patrzy, tylko obrócił głowę trochę w bok. Pomyślał, że chłopiec i dziewczynka w ciemnych okularach są niewidomi.

Elegancka pani krzyczała:

– Złaż ze mnie, szczeniaku!

Darek zorientował się wrzescie, że siedzi na kolanach tej pani. I ryknął jej w ucho:

– Miejsce dla niepełnosprawnych!

Od jego ryku jakieś dzwony zaczęły bic w głowie eleganckiej pani.

Zuzia wyciągnęła Darkowi słuchawki z uszu.

– Sam jesteś niepełnosprawny – powiedziała. – Głuchy jak pień.

– To ty widzisz? – zdumiał się Darek.

– A ty słyszysz? – udawa zdziwienie Zuzia.

– No pewnie!

– To z łaski swojej zejdź wrzescie ze mnie... – jęknęła pani.

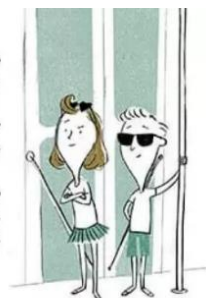
Darek zerwał się jak oparzony.

– A gdybym nie widziała, to co? – spytała Zuzia zaczepnie.

– Nic... Też bym cię lubił.

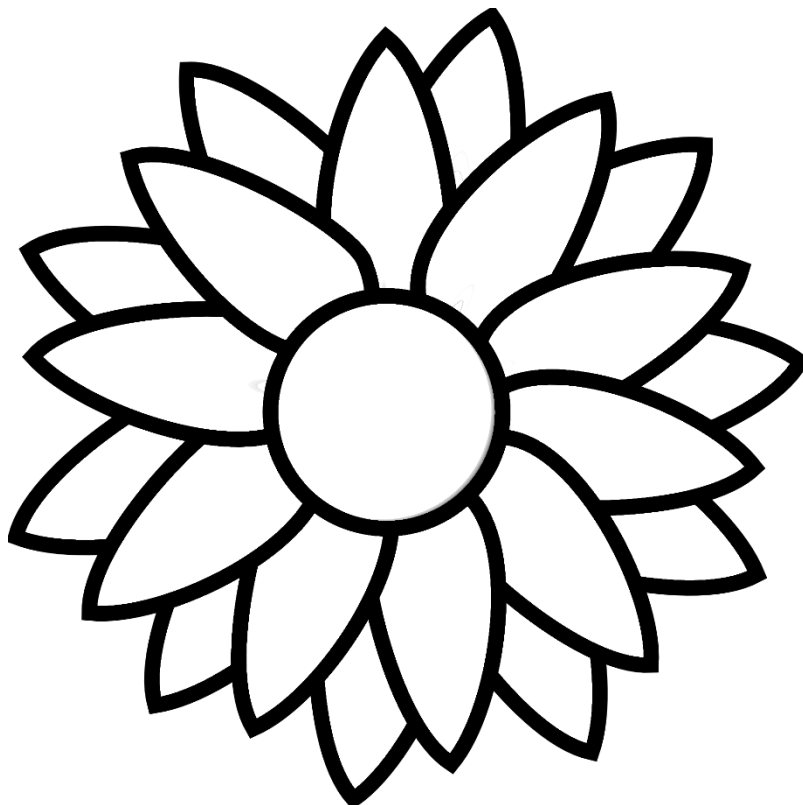
– Ja myślę!

Darek zaczął przeproszać elegancką panią, bo przecież wcale nie chciał na niej siadać ani wrzeszczeć jej w ucho. A Kamil pomyślał, że podroże tramwajem mogą być ciekawsze od jazdy samochodem. Pod warunkiem, że ma się taką siostrę jak Zuzia.



77

## „Kwiat zmysłów” – warsztat tworzenia dotykowego kwiatu. Karta pracy [Załącznik 3]



# Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

Irena Zalewska  
Zespół Szkół nr 1 im. Mieszka I w Stargardzie

---

## Biblioteka jako przestrzeń aktywnego uczenia się – metody aktywizujące w pracy z uczniem

Współczesna biblioteka szkolna pełni wielowymiarową rolę w procesie dydaktycznym i wychowawczym. Jest nie tylko miejscem dostępu do księgozbioru i materiałów edukacyjnych, lecz także przestrzenią wspierającą rozwój kompetencji kluczowych, kreatywności oraz samodzielności uczniów. Stanowi środowisko bezpieczne, otwarte i sprzyjające twórczej pracy, integracji społecznej oraz budowaniu pozytywnej kultury czytelniczej.

### **Biblioteka jako przestrzeń aktywnego uczenia się**

Biblioteka szkolna jest dziś przestrzenią, w której uczniowie uczą się zarówno samodzielnie, jak i we współpracy. Otwarta, elastyczna przestrzeń umożliwia realizację zróżnicowanych aktywności – od cichej pracy indywidualnej, przez działania projektowe, po spotkania i wydarzenia kulturalne. Biblioteka pełni funkcję centrum informacji, kultury, kreatywności oraz wsparcia emocjonalnego. Uczniowie znajdują w niej nie tylko zasoby edukacyjne, ale także możliwość odpoczynku i wyciszenia.

### **Metody aktywizujące w pracy nauczyciela bibliotekarza**

W pracy nauczyciela bibliotekarza istotne miejsce zajmują metody aktywizujące, angażujące uczniów w proces poszukiwania informacji, krytycznego myślenia, rozwiązywania problemów i twórczego działania. Do najczęściej stosowanych należą:

- **Mapa myśli** – porządkowanie wiedzy i tworzenie powiązań między pojęciami.
- **Burza mózgów** – generowanie pomysłów i rozwijanie kreatywności.
- **Debata oksfordzka** – rozwijanie kompetencji komunikacyjnych i umiejętności argumentacji.
- **Metoda projektów** – praca długoterminowa, obejmująca planowanie, tworzenie i prezentację efektów.
- **Escape room / pokój zagadek** – łączenie nauki, współpracy i logicznego myślenia.

# Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

- **WebQuest** – wyszukiwanie i analiza informacji przy użyciu narzędzi cyfrowych.
- **Gry dydaktyczne i storytelling** – pobudzanie wyobraźni, motywacji i zaangażowania.
- **Lapbook** – twórcza organizacja wiedzy i możliwość indywidualnego opracowania tematu.

## **Sprzyjające warunki w bibliotece**

Aby biblioteka mogła pełnić funkcję przestrzeni aktywnego uczenia się, niezbędne jest stworzenie odpowiednich warunków. Obejmują one:

- elastyczną aranżację przestrzeni,
- dostęp do różnorodnych materiałów analogowych i cyfrowych,
- otwartość na inicjatywy uczniowskie,
- budowanie wspierających relacji między nauczycielem bibliotekarzem, uczniami i nauczycielami.

## **Bibliotekarz jako lider procesu uczenia się**

Nauczyciel bibliotekarz jest przewodnikiem ucznia w świecie informacji, animatorem działań kulturalnych i edukacyjnych, partnerem w procesie uczenia się oraz osobą wspierającą rozwój kompetencji czytelniczych, komunikacyjnych, cyfrowych, społecznych i obywatelskich. Jego rola wykracza daleko poza tradycyjne funkcje – obejmuje inspirowanie, wspieranie i organizowanie przestrzeni sprzyjających rozwojowi młodzieży.

## **Przykłady dobrych praktyk w Zespole Szkół nr 1 im. Mieszka I w Stargardzie w roku szkolnym 2024/2025**

W ramach działalności biblioteki w roku szkolnym 2024/2025 zrealizowano liczne inicjatywy stanowiące przykłady efektywnej, nowoczesnej pracy z uczniami:

- **Warsztaty tworzenia lapbooka do ballady A. Mickiewicza „Lilije”** – twórcze opracowanie lektury.
- **Narodowe Czytanie 2024 – „Kordian” J. Słowackiego** – wspólna interpretacja tekstu dramatycznego.

# Z WARSZTATU NAUCZYCIELA



- Spotkanie autorskie z Danutą Romaną Słowik – kontakt z literaturą współczesną.



- Stacja Tuwimowo w Zespole Szkół Specjalnych – działania poetyckie i integracyjne.



# Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

- **Blackout poetry – lekcja kreatywnej poezji – twórcze przekształcanie tekstów.**



- **„Poezja lekiem na nudę” – spotkania promujące poezję jako formę ekspresji.**



- **IV Szkolny Konkurs Twórczości Poetyckiej.**
- **IV Szkolny Konkurs Twórczości Prozatorskiej.**
- **Konkurs „Cytaty z lektur ukryte pod kodami QR” – łączenie czytelnictwa z technologią.**
- **„Biblioteczne inspiracje” – konkurs plastyczny.**

# Z WARSZTATU NAUCZYCIELA



- **Spotkanie autorskie z Piotrem Słomskim** – prezentacja literatury faktu.



- **„Wędrówki po Stargardzie z legendą”** – międzyszkolny projekt edukacyjny.
- **Konkurs na komiks „EkoPszczoly na ratunek!”** – edukacja ekologiczna poprzez narrację wizualną.

## **Szkolenie dla nauczycieli bibliotekarzy**

W ramach wspierania rozwoju zawodowego przeprowadzono szkolenie „Biblioteka jako przestrzeń aktywnego uczenia się”. Obejmowało ono część teoretyczną oraz praktyczną, opartą na metodach aktywizujących.

# Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

## Realizowane zadania warsztatowe:

1. **Mapa myśli: „Biblioteka – przestrzeń do uczenia się”** – opracowanie koncepcji biblioteki jako środowiska sprzyjającego edukacji.
2. **Storytelling: „Dopisz zakończenie...”** – tworzenie kreatywnych zakończeń przedstawionych historii.
3. **„Tort dla książki”** – twórcza praca plastyczna, podczas której uczestnicy przygotowywali elementy symbolicznego tortu ozdobionego sentencjami o książkach i czytaniu.



## Zakończenie

Biblioteka szkolna jako przestrzeń aktywnego uczenia się stanowi istotny element nowoczesnej edukacji. Jej rola obejmuje wspieranie rozwoju ucznia, promowanie kultury czytelniczej, tworzenie bezpiecznego i inspirującego środowiska oraz umożliwianie zdobywania kompetencji potrzebnych we współczesnym świecie. Przykłady dobrych praktyk oraz szkolenia dla nauczycieli bibliotekarzy dowodzą, że biblioteka może być miejscem dynamicznym, kreatywnym i otwartym, współtworzonym przez całą społeczność szkolną. Dzięki zaangażowaniu bibliotekarzy staje się przestrzenią sprzyjającą harmonijnemu rozwojowi młodego człowieka i jednym z kluczowych elementów wspierających proces edukacyjny.

# Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

Irena Zalewska  
Zespół Szkół nr 1 im. Mieszka I w Stargardzie

---

## Wędrowki po Stargardzie z legendą – przykład dobrej praktyki edukacyjnej

16 kwietnia 2025 r. w Książnicy Stargardzkiej odbyło się uroczyste podsumowanie międzyszkolnego projektu edukacyjnego „Wędrowki po Stargardzie z legendą”, realizowanego od grudnia 2024 r. do kwietnia 2025 r. Przedsięwzięcie powstało z inicjatywy Powiatowego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli w Stargardzie oraz Książnicy Stargardzkiej. Jego koordynatorami byli: Irena Zalewska – doradca metodyczny w Powiatowym Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Stargardzie oraz Katarzyna Orzechowska i Karol Mierzyński – pracownicy Książnicy Stargardzkiej.



### Założenia i cele projektu

Celem projektu było inspirowanie uczniów do odkrywania dziedzictwa kulturowego i historycznego Stargardu poprzez lokalne legendy oraz twórczą pracę z tekstem i obrazem. Główne założenia obejmowały:

- rozwijanie zainteresowania historią i kulturą lokalną,
- upowszechnianie czytelnictwa na różnych etapach edukacyjnych,
- doskonalenie ekspresji literackiej, plastycznej i medialnej uczniów,
- kształcenie kompetencji z zakresu edukacji medialnej i cyfrowej,
- wykorzystanie zasobów lokalnych instytucji kultury jako przestrzeni edukacyjnej.

# Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

## **Uczestnicy**

Projekt skierowano do uczniów i nauczycieli szkół podstawowych i ponadpodstawowych z terenu Stargardu i powiatu stargardzkiego. W działaniach wzięło udział 8 szkół, 199 uczniów oraz 19 nauczycieli. Tak szeroki udział środowiska edukacyjnego potwierdził potrzebę i wartość działań popularyzujących lokalne dziedzictwo.

## **Zakres działań projektowych**

Zadania zostały dostosowane do poziomu wiekowego uczniów:

- **klasy I–III:** wykonanie prac plastycznych inspirowanych lokalnymi legendami,
- **klasy IV–VI:** przygotowanie zestawów ilustracji do teatrzyku kamishibai,
- **klasy VII–VIII i szkoły ponadpodstawowe:** tworzenie opowiadań-legend, produkcja krótkich filmów oraz opracowanie interaktywnych e-booków.

Uczniowie korzystali z miejscowych podań i legend, m.in. o Baszcie Białogłówce, Wężowym Dzwonie, Pokutnym Krzyżu Bartka czy Gawlikowym Bluszczu. Projekt stał się dzięki temu okazją do popularyzowania lokalnych opowieści wśród młodych mieszkańców regionu.

## **Efekty pracy i rezultaty**

W wyniku czteromiesięcznych działań powstało:

- 103 prace plastyczne,
- 25 zestawów ilustracji do teatrzyku kamishibai,
- 14 opowiadań-legend,
- 3 filmy,
- 23 e-booki.

Wszystkie prace zostały ocenione przez komisję, a najbardziej wyróżniające się projekty nagrodzono. Uczniowie wykazali się dużą kreatywnością, samodzielnością i umiejętnością twórczego przetwarzania materiałów źródłowych.

## **Współpraca środowiskowa**

# Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

Projekt potwierdził, jak ważna jest współpraca między szkołami a instytucjami kultury.

Wspólne działania przyczyniły się do:

- wzrostu zainteresowania uczniów lokalną historią,
- powstania bogatego zbioru materiałów edukacyjnych, które mogą być wykorzystywane w pracy dydaktycznej,
- rozwijania kompetencji twórczych i cyfrowych uczestników,
- integracji środowiska nauczycielskiego wokół wspólnych celów edukacyjnych.

Nagrody dla laureatów sfinansowały instytucje samorządowe i partnerskie: Urząd Marszałkowski Województwa Zachodniopomorskiego, Zachodniopomorski Urząd Wojewódzki, Powiat Stargardzki, Urząd Miejski w Stargardzie, Książnica Stargardzka oraz PODN w Stargardzie.

## Edukacyjny finał – „Szlakiem Gryfików”

Zwieńczeniem projektu był spacer edukacyjny „Szlakiem Gryfików”, który odbył się 24 kwietnia 2025 r. i zgromadził nagrodzonych oraz wyróżnionych uczestników. Przewodnik – Jerzy Waliszewski, pasjonat historii miasta – przybliżył uczniom symbolikę stargardzkich gryfików oraz historię miejsc oznaczonych na szlaku.



# Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

Spacer stał się atrakcyjną formą podsumowania działań oraz wyjątkową lekcją historii w przestrzeni miejskiej. Projekt pokazał, że edukacja regionalna może łączyć tradycję i nowoczesne metody, angażując uczniów poprzez praktyczne, twórcze doświadczenia.



## Podziękowania

Organizatorzy kierują wyrazy podziękowania do wszystkich uczestników, nauczycieli, koordynatorów szkolnych oraz partnerów projektu. Dzięki ich zaangażowaniu możliwa była realizacja przedsięwzięcia, które może stanowić inspirację dla innych szkół i ośrodków kultury, poszukujących nowoczesnych sposobów upowszechniania lokalnego dziedzictwa.

## Wnioski i podsumowanie

Realizacja projektu „*Wędrówki po Stargardzie z legendą*” potwierdziła, że metoda projektu stanowi jedną z najbardziej efektywnych metod aktywizujących w edukacji. Umożliwia ona uczniom pracę wieloetapową, opartą na samodzielnym odkrywaniu, planowaniu i tworzeniu, a jednocześnie pozwala angażować różne style uczenia się i zróżnicowane kompetencje. Uczniowie, wykonując zadania literackie, plastyczne i medialne, nie tylko zdobywali wiedzę o lokalnych legendach, lecz przede wszystkim rozwijali umiejętności praktyczne – współpracy,

# Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

krytycznego myślenia, kreatywnego podejścia do zadań oraz odpowiedzialności za efekt końcowy.

Projekt pokazał, że nauka oparta na realnych działaniach twórczych zwiększa motywację uczniów, a kontakt z lokalną historią staje się dla nich bardziej żywy i osobisty. Efekty pracy – prace plastyczne, kamishibai, opowiadania, e-booki i filmy – udowadniają, że wykorzystanie metody projektu sprzyja głębszemu przyswajaniu treści oraz umożliwia uczniom tworzenie materiałów, które mogą służyć innym jako zasoby edukacyjne.

Cennym rezultatem przedsięwzięcia było również wzmocnienie współpracy między szkołami a instytucjami kultury. Partnerstwo to stworzyło uczniom warunki do działania w autentycznych przestrzeniach edukacyjnych, co dodatkowo zwiększyło atrakcyjność i skuteczność procesu uczenia się.

Ostatecznym potwierdzeniem wartości projektu był spacer edukacyjny „*Szlakiem Gryfików*”, który umożliwił połączenie wiedzy teoretycznej z doświadczeniem przestrzeni miejskiej. Tego typu finały stanowią naturalne domknięcie pracy metodą projektu – pozwalają na refleksję, integrację działań oraz poczucie sprawczości.

Projekt „*Wędrówki po Stargardzie z legendą*” może być traktowany jako przykład dobrej praktyki, który pokazuje, jak twórcze wykorzystanie lokalnego dziedzictwa oraz metoda projektu mogą wzbogacać proces edukacyjny, wzmacniać kompetencje uczniów i angażować całe środowisko szkolne oraz kulturalne we wspólne działania.

# Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

Ewa Bochynek

Dolnośląska Biblioteka Pedagogiczna we Wrocławiu. Filia w Wałbrzychu.

---

## **Janusz Korczak - lekarz, pedagog w książce „Pamiętnik Blumki” i nauczycielskich refleksjach**

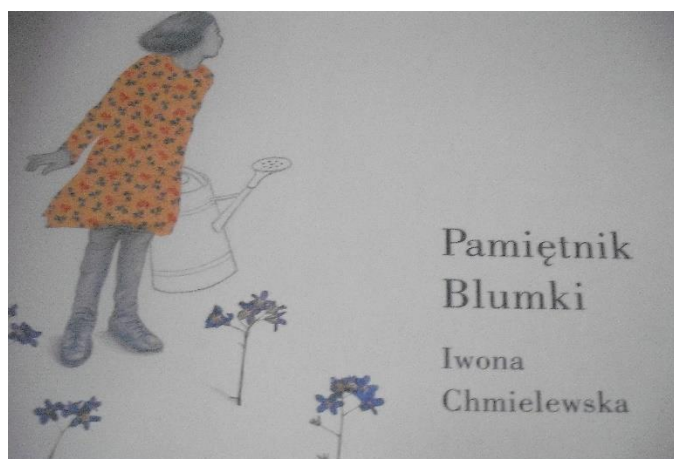
Lekarz, pedagog, pisarz, publicysta, działacz społeczny i bibliotekarz – Janusz Korczak, właściwe nazwisko Henryk Goldszmit, urodził się 22 lipca 1878 lub 1879 r. w Warszawie. Zginął prawdopodobnie 7 sierpnia 1942 r. w Treblince. Żył 63 lub 64 lata. Pochodził ze spolonizowanej rodziny. Sam, jako Żyd-Polak, poczuwał się do podwójnej identyfikacji narodowej.

Dla wielu nauczycieli Janusz Korczak to jeden z najpopularniejszych pedagogów pierwszej połowy XX wieku. Autor zarówno książek dla dzieci, jak i prac pedagogicznych. Do najważniejszych dzieł Korczaka należą: „Jak kochać dziecko”, „Prawo dziecka do szacunku”, „Król Maciuś Pierwszy”, „Król Maciuś na bezludnej wyspie”, „Bankructwo małego Dżeka”, „Kiedy znów będę mały” oraz „Kajtuś czarodziej”. Najpopularniejsze prace z zakresu pedagogiki to: „Momenty wychowawcze”, „Prawidła życia” i „Pedagogika żartobliwa”. W swoich utworach poruszał tematykę praw dziecka, szacunku dla nich, a także kwestie związane z wychowaniem w rodzinie, w domu sierot i na koloniach letnich. Książki adresowane do dzieci charakteryzuje zrozumienie ich psychiki i potrzeb.

Korczak pozostawił po sobie ważne świadectwo życia i działalności w czasie II wojny światowej – „Pamiętnik” z getta, obejmujący okres od maja 1942 roku do sierpnia 1943. Ostatnia notatka pochodzi z 4 sierpnia. Następnego dnia poszedł ze współpracownikami i dziećmi z sierocińca na Umschlagplatz, skąd trafili do Treblinki. Pamiętnik Korczaka przedstawia nie tylko bieżące wydarzenia z życia Domu Sierot i warszawskiego getta, ale i wspomnienia z czasów dzieciństwa i młodości. Najbardziej wstrząsające są ostatnie refleksje, kiedy wie, że wysiedlenie z getta jest nieuchronne. Pamiętnik to lektura pełna emocji, strachu, wspomnień. Ukazuje wychowawcę i pisarza jako człowieka zmagającego się z okrucieństwem losu i ukrywającego własne słabości.

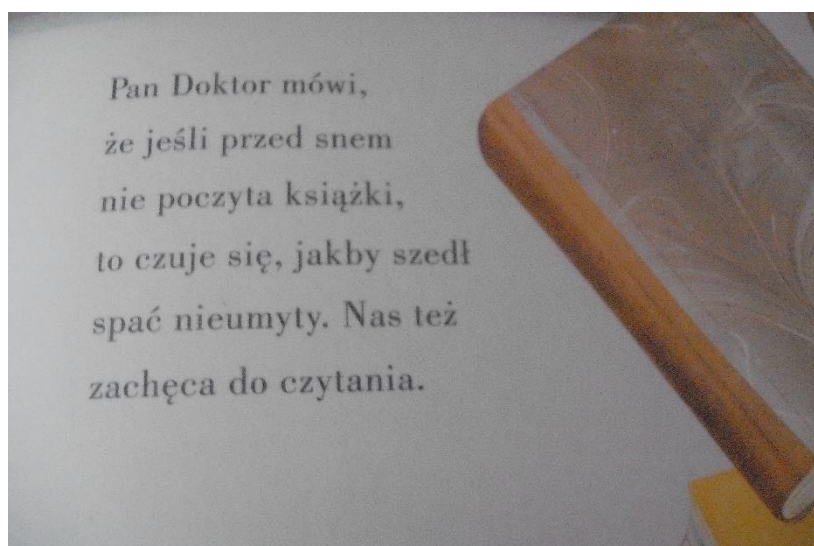
# Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

Od wielu lat wałbrzyska Biblioteka Pedagogiczna przygotowuje zajęcia dla uczniów w oparciu o teksty Korczaka. Najpierw była to znana książka „Król Maciuś Pierwszy”, która cieszyła się popularnością wśród uczniów klas młodszych szkoły podstawowej, zwłaszcza w roku 2012, który był ustanowiony przez Sejm RP Rokiem Janusza Korczaka, w celu upamiętnienia 70. rocznicy śmierci i 100. rocznicy założenia Domu Sierot.



Potem, od kiedy mamy w zbiorach biblioteki tytuł: „Pamiętnik Blumki” Iwony Chmielewskiej, to właśnie ta książka stała się inspiracją, aby zapoznać i zaprowadzić, niejednokrotnie po raz pierwszy, na spotkanie, rozmowę z Januszem Korczakiem, lekarzem i pedagogiem, a także człowiekiem, który po prostu lubił czytać książki: Pan Doktor mówi, że jeśli przed snem nie poczyta książki, to czuje się, jakby szedł spać nieumyty.

Tak notuje Blumka w swym pamiętniku.



# Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

A prowadzący zajęcia dla uczniów klas młodszych pyta wtedy, czy też czytają przed snem, a może czyta im mama, tata, babcia, starsza siostra, brat. Wtedy też jest pytanie, skierowane do uczniów, o tak istotną kwestię wieczornego mycia, gdy nie zawsze jest tyle siły, by mały człowiek sam trafił do łazienki, do „umycia”. Padają ciekawe dziecięce obietnice.

Pan Doktor płaci nam 50 groszy za każdy ząbek mleczny. Możemy sobie za to kupić, co chcemy, lub oszczędzać.

Tak notuje Blumka w pamiętniku.

No cóż, okazuje się, że „współczesne” dzieci w Wałbrzychu też często otrzymują nagrodę pieniężną za wizytę w gabinecie stomatologicznym. Z taką różnicą, że nie jest to 50 groszy za każdy ząbek mleczny. Może nie jest to dobry i właściwy sposób na wizyty dziecka u lekarza, ale skutecznie zachęcający. Nadal działa.

Pan Doktor pozwala nam odpoczywać i twierdzi, że rośnięcie to ciężka praca. I że serce musi nadażyć, gdy rosną nam kości.

Tak notuje Blumka w pamiętniku pisanym prawie sto lat temu.

A dzisiaj, w XXI wieku, warto przypominać te słowa Korczaka. Każdy dorosły powinien mieć na uwadze odpoczynek dziecka, zwłaszcza w okresie szkolnym. Uczniowie podczas spotkań bibliotecznych uskarżają się na brak czasu na odpoczynek po zajęciach w szkole, powtarzają, że mają „ogrom zajęć” w domu, po szkole (tak mówią i to często...).

Pierwsze spotkania uczniów z Korczakiem – lekarzem, to takie proste porady dla dzieci: wieczorna toaleta, mycie, dbanie o zęby, czas na odpoczynek.

W tej książce pojawia się także Korczak – wychowawca, który mówi:

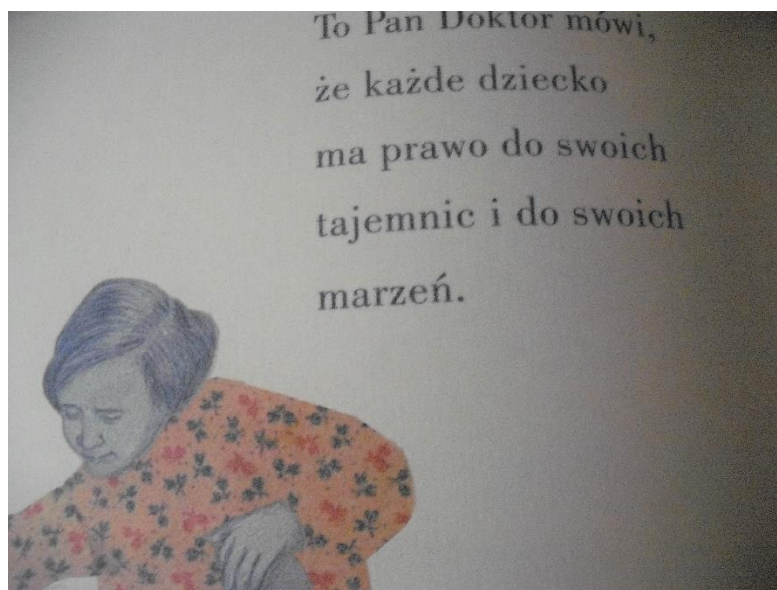
(...) każde dziecko ma prawo do swoich tajemnic i do swoich marzeń.

(...) dzieciom należy mówić prawdę.

(...) ważniejsze od kar są nagrody, a jeśli dziecko zrobi coś złego, to najlepiej mu przebaczyć i czekać, aż się poprawi.

(...) nie wolno dzieci do niczego przymuszać.

# Z WARSZTATU NAUCZYCIELA



Są to proste rady dla dorosłych, rodziców, opiekunów, nauczycieli, ale niełatwe do stosowania w życiu codziennym. Jako dorośli często łamiemy tajemnice swoich dzieci, nie zgadzamy się na ich marzenia, bo przykładowo wiemy lepiej, jakie te marzenia powinny być i o czym, jakie powinny być marzenia dostosowane do wieku dziecięcego.

Nie mówimy też dzieciom całej prawdy, a tylko „pół”, „trochę”, argumentując: przecież to tylko dziecko, nie zrozumie, za małe. Nie mamy czasu zastanowić się, jak przekazać dziecku prawdę, w sposób dostosowany do wieku.

A czy umiemy przebaczać i czekać na poprawę „małego łobuziaka”. Pewnie coś znowu przeskrobie, nabroi. Czy w dzisiejszych czasach mamy czas i cierpliwość na takie czekanie? Czy mamy czas dla dzieci? To bardzo ważne pytanie dla rodziców, opiekunów, wychowawców, nauczycieli.

Uczniowie chętnie opowiadali, mówili zwłaszcza o tym, aby nie przymuszać dzieci, tylko dokładnie tłumaczyć, dlaczego to tak ważne dla dorosłych. Mówić prawdę, bez owijania. Dużo mówić, dużo rozmawiać o wszystkim. Taki zgłoszono postulat w jednej z klas drugich. Co do nagradzania – to nagradzanie jest ważne (według niektórych dzieci bardzo ważne), i przebaczenie też. Nikt nie chce specjalnie źle się zachowywać, ale czasami „tak po prostu wychodzi”, usłyszałam od jednego z chłopców.

Pan Doktor uczy nas, że dziewczynki i chłopcy mają równe prawa i mogą robić to samo.

# Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

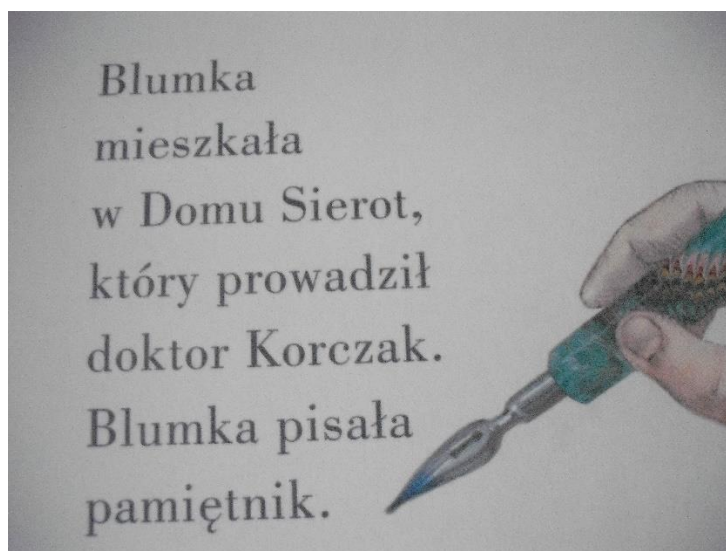
Tak pisze Blumka w pamiętniku.

To zdanie zwykle powoduje, że dziewczynki (na przykład z trzeciej klasy szkoły podstawowej) wskazują je swoim kolegom do zapamiętania, podczas zajęć bibliotecznych tak jest prawie w każdej klasie.

W dzisiejszych czasach nie zawsze ta równość w szkole jest przestrzegana, tak mówią. Oczywiście, koleżanki nie chcą skarżyć, ale stawiają zarzuty kolegom, zwłaszcza tym dzielącym świat na czynności „babskie” i „męskie”. Takie określenia pojawiły się w tym roku szkolnym w jednej z klas trzecich, czyli w naszych czasach. Niechętnie, ale koledzy obiecali poprawę.

Warszawa – ul. Krochmalna 92 – Dom Sierot. Tu mieszkała Blumka, doktor Korczak, pani Stefa i dwieście dzieci, a wśród nich:

Zygmuś, który podarował życie srebrnej rybie, Reginka, której opowieści potrafiły oświetlić najmroczniejszą noc, Pola, która wyhodowała w swoim uchu groszek, Chaimek, którego mrówki zaprowadziły przed sąd, Kocyk, który tak pięknie pomagał, nosząc węgiel w emaliowanym nocniku i myszka, dla której okruszki spadały prosto z nieba.



Blumka to nieduża dziewczynka, która pisała swój pamiętnik, a właściwie prowadziła, bo gdy brakło jej słów, dopełniała zdarzenia rysunkiem.

Do dnia, gdy wybuchła wojna...

# Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

Jej pamiętnik nie jest gruby, ale czasem z grubej książki – tak przynajmniej twierdził Pan Doktor – „nic się człowiek nie dowie nowego, a z cienkiej książki dużo”.

Dzieci przychodzące na spotkania biblioteczne też prowadzą pamiętniki, często rysują swoje opowieści, tych „dziewczyńskich” pamiętników jest więcej i zwykle mają różowe okładki.

O czym piszą? O szkole, ulubionej cioci, psie sąsiada...

Z „Pamiętnika Blumki” czytelnik dowie się o życiu w Domu Sierot, a przede wszystkim o pięknym przesłaniu Starego Doktora. O tym, jak kochać dziecko, mieć czas dla dziecka, na rozmowę, wspólne czytanie...

Książka wydaje się być dobrą pozycją do zapisania na tzw. recepcie książek do przeczytania, recepcie dla małych i dużych, którą wypisze bibliotekarz dla zainteresowanych (nauczycieli i uczniów), zachęcając do czytania o Korczaku, dzieciach z Domu Sierot, prawach i obowiązkach dawniej i dziś.

# Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

Bogumił Pawłowska  
Biblioteka Pedagogiczna w Ciechanowie. Filia w Mławie

---

## Dzień Życzliwości

„W świecie, gdzie możesz być kimkolwiek bądź życzliwy”

Małgorzata Musierowicz

Dlaczego? Czy bycie życzliwym się opłaca? – tak zapewne pomyśli wielu. Otóż Brian Hare i Vanessa Woods, autorzy książki „Przetrwają najżyczliwsi” rozprawiają się z błędną interpretacją teorii Darwina, w myśl której przetrwają tylko najsilniejsi. Wyjaśniają, że z ewolucyjnego punktu widzenia najkorzystniejszą strategią jest przyjaźń. I kiedy przeglądamy 21 listopada strony internetowe szkół, placówek związanych z oświatą, różnych instytucji okazuje się, że większość celebrytuje obchodzony właśnie tego dnia Dzień Życzliwości, a właściwie Światowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień. Jest to międzynarodowe święto, które ma na celu promowanie życzliwości, dobrych uczynków i pozytywnych relacji międzyludzkich poprzez codzienne gesty, takie jak miłe słowo czy uśmiech. Kolorem powszechnie kojarzonym z tym dniem jest kolor żółty, ponieważ symbolizuje dobroć, radość i uśmiech.

Nie wiem, czy powodem jest odczuwany deficyt tego typu zachowań, czy po prostu ten dzień jest okazją, aby przypomnieć o tym, że bycie życzliwym nie kosztuje tak wiele a może dużo zmienić w naszym otoczeniu. Świat może wydać nam się dużo bardziej przyjaznym miejscem, w którym dobrze jest być. W zasadzie życzliwość powinna być naturalnym odruchem w codziennej rzeczywistości a nie supermocą, która jest czymś niezwykłym i rzadko spotykanym, cechą każdego a nie superbohaterów. No cóż ale czym skorupka za młodu nasiąknie... Dlatego my dorośli własnym przykładem winniśmy być wzorem dla młodych. Musimy zacząć od siebie i jednocześnie być pewnym, że nasz jednostkowy, indywidualny gest ma znaczenie i jest ważny. Może nas o tym przekonać opowieść o ratowaniu meduz, którą przytoczę:

„Szedł brzegiem morza starzec i widział setki wyrzuconych na brzeg, wysychających meduz. Jedna po drugiej, wrzucał je cierpliwie z powrotem do morza. Podszedł do niego młodzieniec i zawołał: – Tu znajdują się tysiące rozgwiazd, nie możesz uratować ich wszystkich. Jest ich zbyt wiele! I po chwili dodał jeszcze: – To, co robisz, nie ma sensu. Bo tak dzieje się na

# Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

tysiącach innych plaż wzdłuż brzegu! Nie możesz zmienić tego faktu! Starzec pochylił się, by wziąć do ręki kolejną rozgwiązdę i rzucając ją do wody, powiedział: – A jednak zmieniłem ten fakt dla tej oto rozgwiązdy. Ją zapytaj, czy to, co robię, ma jakiś sens<sup>1</sup>”.

W artykule tym chciałabym przedstawić kilka pomysłów na organizację Dnia Życzliwości, które mogą być inspiracją, punktem wyjścia do stworzenia własnego scenariusza zajęć czy wydarzenia. 21 listopada możemy podkreślić wartość życzliwości i pozytywnych emocji w codziennym życiu, pokazując, że nawet drobny gest może mieć wpływ na innych, że w każdym z nas drzemią niewyczerpane pokłady dobra i życzliwości. Rozpocznę od tekstów literackich, które mogą być wykorzystane przez nauczycieli i bibliotekarzy podczas zajęć edukacyjnych.

Niezwykle wymowny jest tekst Beaty Krupskiej „Bajka o szklanym człowieku”. Szedł raz po świecie Szklany Człowiek. Był wielki jak góry i bardzo dobry, a do tego mądry. Mimo, że wiedział wszystko, nigdy nie chwalił się swoją wiedzą, ale mówił: „myślę, że jest właśnie tak, ale pewności nigdy mieć nie można”. Pewnego dnia, ktoś głupi i nierozsądny, rzucił w niego złym słowem, słowem ciemnym i ciężkim jak kamień. Dziś nie wiadomo już, czy stało się to ze złości, czy z przypadku, ale dość powiedzieć, że stało się nieszczęście. Szklany Człowiek zadźwięczał jak szklanka, która spadła na podłogę. A potem pękł i rozsypał się na setki maleńkich kawałków. Nikt nie był w stanie ich pozbierać, nikt nie mógł już niczego naprawić. Uważaj na słowa, które rzucasz w drugiego człowieka, bo przecież nigdy nie wiesz do końca, które z nich okażą się ciężkie jak kamień i kto z nas, może być w środku właśnie takim Szklanym Człowiekiem.<sup>2</sup>

Świetnie nadaje się również historia Parolli i jej ogrodu dobrych słów.<sup>3</sup> Do tej opowieści można wykonać własne ilustracje. Wydrukować motyle, na których dzieci umieszczą paski z miłymi słowami i kogoś nimi obdarują.

---

<sup>1</sup><https://maleszko.edu.pl/zmieniac-swiat-lepsze/> [dostęp: 01.12.2025].

<sup>2</sup><https://zso.edu.pl/biblioteka/2022/04/28/szklany-czlowiek/> [dostęp: 30.11.2025].

<sup>3</sup> <https://www.facebook.com/100066477489438/videos/ogr%C3%B3d-dobrych-s%C5%82%C3%B3w-tekst-dr-wanda-matras-mastalerz-ilustracje-miros%C5%82aw-gibowski/1074148763010398/><sup>3</sup> [dostęp: 30.11.2025].

# Z WARSZTATU NAUCZYCIELA



Fotografie własne

Warto również poznać opowieść „Puchate i kolczate”<sup>4</sup>, znaną również pod tytułem „Bajka o ciepłym i puchatym”<sup>5</sup>. Jest to niezwykle mądra historia o tym, że dobro szczerze rozdawane, cudownie się rozmnaża i jest go coraz więcej i więcej...

W szkole, do której uczęszcza mój syn zorganizowano Kolorowy Tydzień Życzliwości (17-21 listopada 2025). Informował o tym plakat zamieszczony na stronie internetowej szkoły.



<https://zpo3.mlawa.pl/sp-nr-7,91,pl>

<sup>4</sup><https://alebajki.pl/pl/p/Puchate-i-Kolczate-bajka-o-relacjach/96> [dostęp: 30.11.2025].

<sup>5</sup> <https://psycholog-olejnik.pl/bajka-o-cieplym-i-puchatym/>, [dostęp: 01.12.2025].

# Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

Każdego dnia, na stronie pojawiały się plakaty z hasłem i wyzwaniem na ten dzień.

**Poniedziałek:** Dzień Uśmiechu – „Uśmiechnij się – to zaraźliwe”. Ubierz się na pomarańczowo, kolor energii, radości i ciepła. Wyzwania: Uśmiechnij się dziś do jak największej liczby osób; Uśmiechnij się do kogoś, kto wygląda na smutnego; Uśmiechnij się do siebie w lustrze; zacznij tydzień z pozytywnym nastawieniem.

**Wtorek :** Dzień dobrego słowa. Słowa mają moc – używaj ich dobrze! Ubierz się na niebiesko – kolor spokoju, przyjaźni i zaufania. Wyzwania: Powiedz coś miłego trzem osobom z klasy lub szkoły; Napisz na karteczce dobre słowo i podaruj je komuś tak po prostu; Powiedz komuś, dlaczego go lubisz lub za co go cenisz.

**Środa:** Dzień pomocnej dłoni. Ubierz się na zielono – kolor nadziei, równowagi i współpracy. Wyzwania: Pomóż w nauce lub obowiązkach komuś, kto tego potrzebuje; Zrób coś dobrego w tajemnicy – bez oczekiwania pochwał; Podziękuj osobie, która kiedyś okazała Ci dobro.

**Czwartek:** Dzień Wdzięczności. „Dziękuję – małe słowo – wielka moc!” Ubierz się na czerwono – kolor serca, odwagi i uczuć. Wyzwania: napisz liścik z podziękowaniem dla kogoś. Powiedz „Dziękuję” co najmniej pięć razy w ciągu dnia. Zapisz trzy rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny.

**Piątek:** Dzień dobrej energii. Życzliwość to supermoc, używaj jej codziennie. Ubierz się na żółto – kolor słońca, uśmiechu i pozytywnej energii. Wyzwania: Powiedz komuś, że dobrze, że jest – pokaż, że go doceniasz; Zrób komuś małą niespodziankę – uśmiech, rysunek, karteczkę lub pomoc; Zrób coś, co poprawi humor Tobie lub komuś innemu.

Myślę, że taki tydzień w szkole poprawi relacje między uczniami i wpłynie na ich zachowanie.

Dużą popularnością cieszą się w szkołach drzewa miłych słów, słoiki i pudełka z dobrymi słowami i pozdrowieniami. Powszechne są również gazetki i plakaty promujące to święto. Ciekawym pomysłem jest poczta życzliwości (wysyłanie kartek z miłymi życzeniami).

# Z WARSZTATU NAUCZYCIELA



Fotografia własna



Fotografia własna

Czy bycia życzliwym można się nauczyć? Na pewno promowanie bezinteresownej pomocy może przyczynić się do celebrowania życzliwości codziennie. Wtedy bycie miłym i uprzejmym „wchodzi nam w krew”. Uśmiech nic nie kosztuje a daje tyle ciepła!!!

# Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

## Bibliografia

Hare, B., Woods V., *Przetrwają najżyczliwsi : jak ewolucja wyjaśnia istotę człowieczeństwa?*  
Kraków : Copernicus Center Press, 2024

<https://zso.edu.pl/biblioteka/2022/04/28/szklny-czlowiek/> , dostęp: 30.11.2025

<https://www.facebook.com/100066477489438/videos/ogr%C3%B3d-dobrych-s%C5%82%C3%B3w-tekst-dr-wanda-matras-mastalcz-ilustracje-miros%C5%82aw-gibowski/1074148763010398/>, dostęp: 30.11.2025

<https://alebajki.pl/pl/p/Puchate-i-Kolczate-bajka-o-relacjach/96>, dostęp: 30.11.2025

<https://maleszko.edu.pl/zmieniac-swiat-lepsze/> , dostęp: 01.12.2025

<https://psycholog-olejnik.pl/bajka-o-cieplym-i-puchatym/>, dostęp: 01.12.2025

## Wsparcie emocjonalne dla rodziców – rola psychoedukacji i konsultacji psychologicznych dla opiekunów

### Wprowadzenie

Rodzicielstwo to jedna z najważniejszych, ale i najbardziej wymagających ról życiowych. Towarzyszy mu wiele radości, ale też ogromne wyzwania, stres i emocjonalne napięcie. Szczególnie w sytuacjach trudnych, takich jak wychowanie dziecka z niepełnosprawnością, problemami emocjonalnymi czy zachowaniami buntowniczymi, opiekunowie mogą doświadczać wypalenia, bezradności czy poczucia winy.

Rodzicielstwo dziecka z trudnościami w rozwoju to wyzwanie, które wymaga zarówno siły emocjonalnej, jak i wiedzy. Wielu opiekunów doświadcza lęku, niepewności oraz stresu związanego z diagnozą i procesem terapii dziecka. Wczesne Wspomaganie Rozwoju Dziecka (WWRD) nie tylko skupia się na wsparciu dziecka, ale również obejmuje pomoc dla rodziców. Kluczowe znaczenie mają psychoedukacja oraz konsultacje psychologiczne, które pomagają opiekunom lepiej zrozumieć potrzeby dziecka, skutecznie radzić sobie ze stresem i budować poczucie kompetencji rodzicielskich, pomagają rodzicom odzyskać równowagę i skutecznie wspierać rozwój dziecka.

### Znaczenie wsparcia emocjonalnego dla rodziców

Wsparcie emocjonalne to fundament, na którym rodzice mogą budować zdrową relację z dzieckiem oraz utrzymywać równowagę psychiczną w codziennym życiu. Jego znaczenie wykracza poza doraźną pomoc – to długofalowy zasób, który wpływa na jakość życia całej rodziny. Wysoki poziom stresu rodzicielskiego, niepewność wychowawcza czy konflikty wewnętrzne mogą prowadzić do depresji, lęków oraz wypalenia. Wsparcie emocjonalne działa jak „bufor psychiczny”, który pozwala rodzicom odzyskiwać wewnętrzną siłę i utrzymywać zdrowie psychiczne. Rodzic, który ma z kim porozmawiać, kto go wysłucha i zaakceptuje bez oceniania, ma większą szansę na uniknięcie długotrwałych kryzysów emocjonalnych.

Rodzic wspierany emocjonalnie lepiej radzi sobie z napięciami i frustracjami, co ma bezpośrednie przełożenie na jakość jego relacji z dzieckiem i innymi członkami rodziny.

# WARTO WIEDZIEĆ

Empatia wobec siebie pozwala rozwinąć empatię wobec dziecka. Taki rodzic częściej zachowuje spokój w trudnych sytuacjach, potrafi mówić o swoich emocjach i słuchać potrzeb innych. Wsparcie emocjonalne sprzyja rozwojowi refleksyjności rodzicielskiej – zdolności do zrozumienia motywów własnych działań oraz interpretowania zachowań dziecka w kontekście jego emocji i potrzeb. To z kolei pomaga w doborze bardziej adekwatnych i skutecznych strategii wychowawczych. Rodzic, który czuje się emocjonalnie bezpieczny, łatwiej rozpoznaje, kiedy jego reakcje wynikają z przeciążenia, a nie rzeczywistej potrzeby dziecka.

Wielu rodziców – zwłaszcza w obliczu trudnych zachowań dzieci – obwinia siebie za niepowodzenia wychowawcze. Brak wsparcia prowadzi do nasilania się poczucia winy, wstydu i izolacji. Kontakt z innymi rodzicami lub specjalistami pomaga zrozumieć, że problemy wychowawcze są powszechne i nie świadczą o porażce, lecz o złożoności roli rodzica.

Nie można pominąć wpływu emocjonalnego stanu rodzica na dziecko. Dzieci uczą się regulowania emocji i relacji społecznych przede wszystkim przez obserwację dorosłych. Jeśli opiekun potrafi zadbać o siebie, mówić o emocjach, szukać wsparcia – daje dziecku bezcenną lekcję, że troska o zdrowie psychiczne jest czymś naturalnym i ważnym.

Rodzice dzieci z trudnościami rozwojowymi często przeżywają silne emocje – od smutku i poczucia winy po frustrację i bezradność. Brak odpowiedniego wsparcia może prowadzić do wypalenia rodzicielskiego, problemów w relacjach rodzinnych, a nawet depresji i zaburzeń lękowych. Odpowiednia pomoc psychologiczna daje rodzicom narzędzia do radzenia sobie z trudnościami oraz wzmacnia ich zasoby emocjonalne.

Wsparcie emocjonalne odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia psychicznego rodziców. Czasami wystarczy możliwość rozmowy, wysłuchania czy uzyskania potwierdzenia, że ich emocje są normalne i zrozumiałe. Empatyczne podejście ze strony specjalistów lub innych rodziców w podobnej sytuacji może znacząco zmniejszyć poziom stresu i poprawić funkcjonowanie całej rodziny.

Brak wsparcia może prowadzić do poczucia osamotnienia, depresji oraz problemów w relacjach z dziećmi i partnerami. Dlatego tak istotne jest tworzenie systemów wsparcia dla rodziców, zarówno w ramach instytucji publicznych (np. poradni psychologiczno-pedagogicznych), jak i organizacji pozarządowych.

# WARTO WIEDZIEĆ

## **Psychoedukacja jako kluczowy element wsparcia**

Psychoedukacja odgrywa coraz bardziej znaczącą rolę we wspieraniu rodziców, ponieważ łączy elementy edukacji, wsparcia emocjonalnego oraz budowania praktycznych kompetencji wychowawczych. Jest to proces, który pomaga rodzicom zrozumieć mechanizmy psychiczne leżące u podstaw zachowań dzieci oraz własnych reakcji emocjonalnych, a także dostarcza im narzędzi do lepszego radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami. Dzięki psychoedukacji rodzice mają okazję przyjrzeć się swoim przekonaniom na temat wychowania, roli rodzica i dziecka, a także zauważyć, jak ich własne doświadczenia z dzieciństwa wpływają na aktualne zachowania. Taka refleksja może prowadzić do bardziej świadomych wyborów wychowawczych i zmniejszenia liczby impulsywnych, emocjonalnych reakcji.

Wiedza o etapach rozwoju emocjonalnego, poznawczego i społecznego dzieci pozwala lepiej interpretować ich zachowania. Dzięki psychoedukacji rodzic przestaje traktować trudne momenty jako „złośliwość” dziecka, a zaczyna widzieć je jako sygnał potrzeb lub naturalny etap rozwoju. To fundamentalna zmiana perspektywy, która zmniejsza frustrację i poprawia relację z dzieckiem.

Psychoedukacja często obejmuje praktyczne treści, takie jak:

- sposoby komunikacji bez przemocy,
- techniki rozwiązywania konfliktów,
- strategie wzmocnienia pozytywnych zachowań,
- metody regulacji emocji – zarówno własnych, jak i dziecka.

Dzięki takim narzędziom rodzice czują się pewniej, co przekłada się na większą spójność wychowawczą i poczucie skuteczności.

Psychoedukacja to proces dostarczania rodzicom wiedzy na temat specyfiki trudności rozwojowych dziecka, metod terapeutycznych oraz skutecznych strategii wychowawczych, to proces dostarczania rodzicom wiedzy na temat rozwoju dziecka, mechanizmów psychologicznych, strategii radzenia sobie ze stresem i trudnymi zachowaniami. Wiedza ta pozwala lepiej zrozumieć własne reakcje oraz potrzeby dziecka, co przekłada się na bardziej świadome i skuteczne rodzicielstwo.

Dostęp do rzetelnej wiedzy psychologicznej może zmniejszyć lęk przed „robieniem czegoś źle” i uwolnić rodziców od presji bycia perfekcyjnym. Kiedy rodzic rozumie mechanizmy rządzące

# WARTO WIEDZIEĆ

emocjami i zachowaniem, łatwiej mu zaakceptować to, co nieprzewidywalne lub trudne. To z kolei wpływa na jego odporność psychiczną i zmniejsza ryzyko wypalenia.

Psychoedukacja może przybierać różne formy: od warsztatów, przez grupy wsparcia, po materiały edukacyjne i webinary. Kluczowe jest, aby była dostosowana do specyfiki sytuacji danego rodzica, np. wychowywania dziecka z ADHD, zaburzeniami spektrum autyzmu czy problemami emocjonalnymi.

Wielu rodziców korzysta z psychoedukacji w formie grupowej – na warsztatach, czy w ramach programów oferowanych przez poradnie psychologiczne i fundacje. Taka forma sprzyja nie tylko zdobywaniu wiedzy, ale także budowaniu relacji z innymi rodzicami, co dodatkowo wzmacnia poczucie wspólnoty i redukuje izolację.

Obecnie psychoedukacja jest dostępna w wielu formach: stacjonarnych i online, indywidualnych i grupowych, w ramach instytucji publicznych, organizacji pozarządowych, a także jako inicjatywy lokalnych społeczności. Dzięki temu możliwe jest dostosowanie jej do potrzeb i możliwości czasowych rodziców, co zwiększa szansę na długofalowe zaangażowanie.

Obejmuje m.in.: informowanie o diagnozie – psycholog pomaga zrozumieć rodzicom, co oznacza diagnoza ich dziecka i jak może wpłynąć na jego rozwój. Wyjaśnianie procesu terapii – rodzice dowiadują się, jakie techniki i ćwiczenia będą stosowane w ramach WWRD oraz jak mogą wspierać dziecko w domu. Rozwój umiejętności rodzicielskich – edukacja dotycząca skutecznej komunikacji, regulacji emocji oraz sposobów wzmacniania samodzielności dziecka. Budowanie realistycznych oczekiwań – uświadamianie rodzicom, że postępy w terapii mogą być stopniowe i wymagają cierpliwości. Konsultacje psychologiczne – wsparcie dostosowane do indywidualnych potrzeb. Oprócz psychoedukacji, rodzice często potrzebują indywidualnego wsparcia psychologicznego.

Konsultacje pomagają w:

- Radzeniu sobie ze stresem i napięciem emocjonalnym – psycholog uczy technik relaksacyjnych, strategii radzenia sobie ze stresem i przeciwdziałania wypaleniu rodzicielskiemu.
- Pracy nad emocjami – możliwość wyrażenia lęków, obaw i frustracji w bezpiecznej przestrzeni pomaga rodzicom lepiej radzić sobie z trudnymi sytuacjami.

# WARTO WIEDZIEĆ

- Wzmacnianiu poczucia skuteczności – rodzice uczą się, jak zauważać i doceniać swoje kompetencje, co przekłada się na lepsze funkcjonowanie w roli opiekuna.
- Rozwiązywaniu konfliktów rodzinnych – często trudności dziecka wpływają na relacje w rodzinie, dlatego psycholog pomaga budować lepszą komunikację i zrozumienie między członkami rodziny.

Konsultacje psychologiczne są nieocenionym narzędziem wspierania rodziców w sytuacjach kryzysowych i długotrwałych trudnościach wychowawczych. Spotkania z psychologiem dają możliwość wyrażenia emocji, uzyskania profesjonalnej perspektywy oraz wypracowania strategii działania. Psycholog może pomóc rodzicom zrozumieć przyczyny trudnych zachowań dziecka, określić własne granice i potrzeby, opracować sposoby reagowania w sytuacjach konfliktowych, zadbać o własne potrzeby emocjonalne i uniknąć wypalenia.

W wielu przypadkach konsultacje są pierwszym krokiem do szerszej terapii rodzinnej lub indywidualnej, są też okazją do budowania relacji opartej na zaufaniu, w której rodzic może czuć się bezpiecznie i rozumiany.

Regularne uczestnictwo w psychoedukacji może zmniejszyć poziom frustracji i napięcia, poprawić umiejętności komunikacyjne oraz relacje z dzieckiem. Co ważne, pomaga też przełamać tabu wokół korzystania z pomocy psychologicznej.

Rodzice, którzy korzystają z psychoedukacji i konsultacji psychologicznych, zyskują większą pewność siebie i skuteczność w wychowywaniu dziecka, umiejętność radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami, lepszą jakość relacji rodzinnych i partnerskich, większą motywację do współpracy ze specjalistami i kontynuowania terapii dziecka. Długofalowe wsparcie emocjonalne rodziców przekłada się nie tylko na ich dobrostan, ale także na efektywność terapii dziecka.

## **Podsumowanie**

Rodzicielstwo, choć pełne satysfakcji, niesie ze sobą ogromną odpowiedzialność emocjonalną i społeczną. W dobie coraz większych wymagań i złożoności problemów wychowawczych, wsparcie emocjonalne dla rodziców staje się nie tyle dodatkiem, co niezbędnym elementem wspierania całego systemu rodzinnego. Rodzice, którzy czują się rozumiani, wysłuchani i zaopiekowani, mają większą zdolność do tworzenia stabilnego, bezpiecznego środowiska wychowawczego.

# WARTO WIEDZIEĆ

Psychoedukacja i konsultacje psychologiczne to dwa kluczowe filary tego wsparcia. Pierwszy – umożliwia zdobywanie wiedzy i rozwijanie umiejętności, drugi – stwarza przestrzeń do przepracowania trudnych emocji i doświadczeń. Oba razem przyczyniają się do wzmacniania odporności psychicznej rodziców, poprawy ich relacji z dziećmi i zwiększenia ich poczucia skuteczności.

Warto podkreślić, że troska o dobrostan psychiczny rodziców nie jest jedynie ich prywatną sprawą – to inwestycja w dobro całej rodziny i przyszłość dzieci. Dlatego tak istotne jest, aby instytucje publiczne, organizacje społeczne oraz profesjonalści w obszarze zdrowia psychicznego aktywnie wspierali rozwój systemów pomocowych, które oferują łatwo dostępne, przystępne i różnorodne formy wsparcia.

Promowanie kultury otwartości na pomoc psychologiczną, przełamywanie tabu wokół słabości i emocji, a także budowanie sieci wsparcia w lokalnych społecznościach to działania, które realnie wpływają na jakość życia rodzin. Rodzic, który ma przestrzeń, by zadbać o siebie, może w pełni realizować swoją rolę – nie z obowiązku, lecz z empatii, spokoju i siły wewnętrznej.

Wczesne Wspomaganie Rozwoju Dziecka nie może ograniczać się jedynie do pracy z dzieckiem – kluczowym elementem jest także wsparcie emocjonalne rodziców. Inwestowanie w dobrostan psychiczny rodziców to inwestowanie w przyszłość dziecka – im bardziej stabilne i świadome wsparcie otrzyma od opiekunów, tym większa jego szansa na pełniejszy rozwój i samodzielność. Warto inwestować w systemy wsparcia dla opiekunów, by rodzicielstwo było źródłem satysfakcji, a nie tylko obowiązkiem.

Rozwój oferty pomocowej dla rodziców powinien być priorytetem zarówno dla decydentów, jak i praktyków zdrowia psychicznego. Tylko w ten sposób możliwe będzie budowanie silnych, wspierających się rodzin, które sprostać wyzwaniom współczesnego świata.

## **Bibliografia**

Brzezińska A., *Psychologiczne portrety człowieka : praktyczna psychologia rozwoju*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2019

Czub M., *Wczesna interwencja i wspomaganie rozwoju małego dziecka*, Warszawa : Wydawnictwo Naukowe Scholar, 2018

# WARTO WIEDZIEĆ

Grzegorzewska I., Cierpiałkowska L., *Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży*, Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2020

Kielin J., *Rozwój w niepełnosprawności : wspieranie dziecka i jego rodziny*, Kraków : Oficyna Wydawnicza Impuls, 2015

Olechnowicz H., *Dziecko psychicznie zranione*, Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2011

Sidor B., *Wczesna interwencja i wspomaganie rozwoju dziecka z niepełnosprawnością*, Warszawa : Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, 2017

Sowa M., *Wsparcie rodziców dzieci z trudnościami rozwojowymi – potrzeby i możliwości pomocy*, Warszawa : Difin, 2021

Wols A., Pisula E., *Rodzina i autyzm: psychospołeczne aspekty funkcjonowania rodziców dzieci z ASD*, Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2019

Ziółkowska B., Stawarska M., *Pomoc psychologiczna rodzinie dziecka z niepełnosprawnością*, Poznań : Wydawnictwo Naukowe UAM, 2016

## Dlaczego terapia ręki to coś więcej niż ćwiczenia palców?

Terapia ręki to specjalistyczny proces usprawniania motoryki małej – precyzyjnych ruchów dłoni i palców. Obejmuje także pracę z całym ciałem, od barku po końcówki palców u stóp. Jej celem jest rozwój sprawności manualnej, koordynacji wzrokowo-ruchowej, integracji sensorycznej oraz samodzielności dziecka w codziennym życiu.

### Cele terapii

Główne obszary oddziaływania obejmują:

- Poprawę motoryki małej – precyzja ruchów, prawidłowy chwyt narzędzi, manipulacja drobnymi przedmiotami.
- Wzmacnianie siły i stabilizacji ręki – mięśnie dłoni, nadgarstka i przedramienia.
- Koordynację wzrokowo-ruchową – synchronizacja ruchów ręki z obserwacją.
- Świadomość ciała – czucie dotykowe, orientacja przestrzenna ręki.
- Rozwój samodzielności – ubieranie się, wiązanie butów, posługiwanie się sztucami.
- Wsparcie integracji sensorycznej – lepsze przetwarzanie bodźców dotykowych i proprioceptywnych.

### Dla kogo terapia ręki?

Terapię teki stosuje się u dzieci z obniżonym lub wzmożonym napięciem mięśniowym, problemami z koordynacją obu rąk, opóźnieniem rozwoju psychoruchowego, zaburzeniami integracji sensorycznej, nieustaloną lateralizacją oraz dla tych, które unikają czynności manualnych lub mają trudności z samoobsługą.

### Metody i techniki

W terapii ręki zajęcia są dostosowywane do indywidualnych potrzeb dziecka. Łączą w sobie:

- ćwiczenia manualne (nawlekanie koralików, układanie puzzli, lepienie),
- stymulację sensoryczną (materiały o różnych fakturach, ścieżki dotykowe, masaże dłoni),
- ćwiczenia równoważne i koordynacyjne (chodzenie po linie, zabawy z piłką),

# WARTO WIEDZIEĆ

- trening grafomotoryczny (rysowanie, kalkowanie, malowanie).

Często powyższe metody i techniki integruje się z elementami terapii sensorycznej i bilateralnej, co wzmacnia efekty.

## **Efekty terapii**

W każdej terapii najważniejsza jest regularność. Dzięki powtarzalności ćwiczeń u dzieci zwiększa się siła i precyzja. Poprawia się stabilizacja rąk, co ułatwia samoobsługę i poprawia funkcjonowanie w szkole. Wzmocnieniu ulega prawidłowa postawa ciała, koncentracja i planowanie ruchowe. Dziecko zyskuje większą pewność siebie, lepiej radzi sobie w nauce i odnajduje się w relacjach rówieśniczych.

## **Rola specjalistów i rodziców**

Terapia ręki by przynosiła pożądane efekty musi być prowadzona przez specjalistę. Wymaga wiedzy z zakresu anatomii, neurologii i pedagogiki specjalnej. Zadaniem terapeuty jest opracowanie planu i monitorowanie postępów. Nieoceniona jest rola rodziców, którzy ćwicząc z dzieckiem w domu przyspieszają efekty.

Terapii ręki nie można postrzegać jako zwykłego ćwiczenia rąk. To kompleksowe wsparcie rozwoju psychoruchowego całego ciała. Terapia rozpoczęta odpowiednio wcześnie koryguje trudności, poprawia samodzielność i podnosi jakość życia dziecka. To inwestycja, która wspiera dziecko w szkole, a w dorosłości poprawia funkcjonowanie w życiu prywatnym, w pracy oraz na co dzień.

## **W pułapce kolorowanych ekranów. Jak smartfony zmieniają rozwój dziecka?**

Jeszcze do niedawna dzieci większość wolnego czasu spędzały na podwórku, biegając, wspinając się na drzewa, grając w gumę czy w klasy. Dziś coraz częściej spędzają wolny czas wpatrzony w niewielki, świecący prostokąt – ekran smartfonu. To narzędzie, które dobrze wykorzystane może być źródłem wiedzy, jednak częściej staje się poważnym zagrożeniem dla rozwoju najmłodszych.

## **Dlaczego smartfony tak przyciągają dzieci?**

To wina kolorów i dźwięków. Szybko zmieniające się kolorowe grafiki, obrazy, powiadomienia pobudzają mózg dziecka w taki sam sposób jak np. słodycze. Powodują wydzielanie przez

# WARTO WIEDZIEĆ

mózg hormonu szczęścia – dopaminy, która jest neuroprzekaznikiem odpowiedzialnym za odczuwanie przyjemności. Dziecko pragnie coraz więcej i więcej traktując to jako nieszkodliwą zabawę, ale okazuje się, że granica między zabawą a uzależnieniem jest bardzo cienka.

## **Wpływ smartfonów na rozwój psychiczny i emocjonalny**

Długotrwałe i niekontrolowane wpatrywanie się w ekran smartfonu negatywnie wpływa na koncentrację i zaburza zdolność skupiania i utrzymywania uwagi. Dziecko poznaje mechanizm natychmiastowej gratyfikacji i uczy się go. W przyszłości jeżeli dana zabawa czy czynność nie dostarcza przyjemności od razu, dziecko bardzo szybko traci zainteresowanie. Prowadzi to do silnego uczucia frustracji, może utrudniać naukę i nawiązywanie relacji z rówieśnikami. Nadmierne korzystanie z ekranów pogarsza jakość snu i powoduje trudności w zasypianiu, ponieważ niebieskie światło emitowane przez te urządzenia hamuje wydzielanie melatoniny.

## **Skutki dla zdrowia fizycznego**

Smartfony powodują wady postawy. Wielogodzinne siedzenie w tej samej pozycji, z opuszczoną głową w dół powoduje ból karku i pleców. Dzieci mogą doświadczać objawów zespołu cieśni nadgarstka czy przeciążeń wzroku. Przez ograniczenie aktywności fizycznej zmniejsza się koordynacja, siła mięśniowa i wydolność.

## **Rola rodziców i nauczycieli**

Rodzice i nauczyciele powinni potrafić wyznaczyć granice dla korzystania dziecka z technologii. Najważniejsza jest konsekwencja w ustalaniu reguł i zasad. Jasno określone zasady, np. brak telefonu podczas posiłków, pozwala zachować zdrowe podejście do smartfonów w rękach dzieci. Rolą rodziców jest kreatywne organizowanie wolnego czasu w domu, co przyczynia się do zacieśniania relacji, jak np. sport, gry planszowe czy spacer. To z rodzica dziecko czerpie największy przykład, dlatego jeżeli rodzic stale patrzy w telefon dziecko będzie to naśladować.

Smartfon może stanowić narzędzie wspierające rozwój dziecka, natomiast konieczna jest kontrola rodziców, co do czasu i treści przyswajanych przez dziecko. Natomiast nigdy nie powinien stanowić głównego sposobu spędzania przez dziecko i rodziców wolnego czasu. Rozwój dziecka stymulowany jest przez bodźce, które mają charakter zewnętrzny i pochodzą ze świata realnego. Stąd potrzeby bezpośredniego kontaktu z rówieśnikami, ruchu, zabawy,

twórczego działania. W takich warunkach dziecko może harmonijnie rozwijać się bez pułapek nowych technologii.

## **Bibliografia**

Barańska K., *Terapia ręki w pracy z dzieckiem. Przewodnik dla terapeutów i nauczycieli*, Warszawa : Difin, 2018

Barańska K., Skrzypczyńska M., *Terapia ręki w kontekście integracji sensorycznej – analiza praktycznych zastosowań*, „Edukacja Elementarna w Teorii i w Praktyce” 2021, nr 16(4), s. 27-38

Bogdanowicz M., *Integracja percepcyjno-motoryczna. Diagnoza i terapia dzieci z trudnościami w uczeniu się*, Gdańsk : Harmonia Universalis, 2014

Kostrzewa M., Zubrzycka-Maciąg T., *Rozwój motoryki małej u dzieci w wieku przedszkolnym*, Lublin : Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej, 2019

Kielin J., *Wczesna interwencja i wspomaganie rozwoju dziecka*, Gdańsk : Harmonia, 2012

Smyk B., *Terapia ręki – ćwiczenia wspomagające rozwój motoryki małej i grafomotoryki*, Kraków : Oficyna Wydawnicza Impuls, 2016

Carr N., *Płytki umysł. Jak Internet wpływa na nasz mózg*, Gliwice : Onepress, 2021

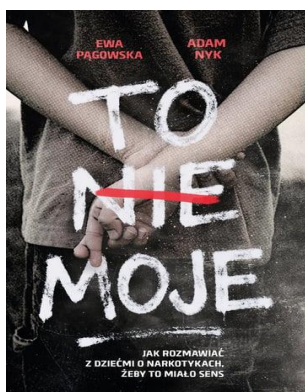
Platzlaff R., *Zastygłe spojrzenie. Fizjologiczne skutki patrzenia na ekran a rozwój dziecka*, Kraków : Oficyna Wydawnicza Impuls, 2012

Spitzer M., *Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci*, Słupsk: Dobra Literatura, 2013

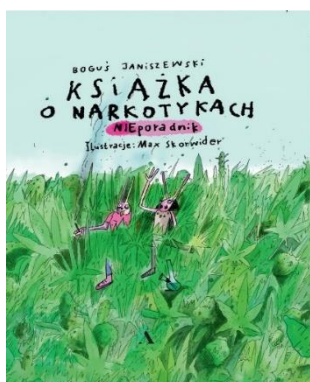
Bożena Lewandowska  
Biblioteka Pedagogiczna w Ciechanowie

## Jak rozmawiać o uzależnieniach z dziećmi? Książki dla nauczycieli i rodziców

Dzieci i młodzież zmagają się z coraz to nowymi formami uzależnień i zagrożeń, które wymagają świadomego i mądrego wsparcia dorosłych. Polecane niżej książki dostarczają rzetelnej wiedzy i praktycznych narzędzi, pomagając rodzicom, nauczycielom i specjalistom skutecznie chronić i wspierać dzieci i młodzież w dynamicznie zmieniającym się świecie.



„**To nie moje. Jak rozmawiać z dziećmi o narkotykach, żeby to miało sens**” (Ewa Pałowska, Adam Nykto) to praktyczny poradnik dla rodziców, który uczy, jak rozmawiać z dziećmi z empatią, uważnością i otwartością. Zawiera informacje o rynku narkotykowym oraz wskazówki, jak rozpoznać zagrożenia i reagować na nie. Pokazuje, że rozmowa to profilaktyka, ale też klucz do budowania zaufania i wspólnego szukania rozwiązań.



„**To, o czym dorośli Ci nie mówią. Książka o narkotykach**” Bogusia Janiszewska to edukacyjna i pełna humoru publikacja dla młodzieży i rodziców. W przystępny sposób wyjaśnia, czym są narkotyki, jak działają na organizm i czym różnią się między sobą. Uczy, jak rozmawiać o nich otwarcie i ze zrozumieniem. Zawiera praktyczne wskazówki, gdzie szukać pomocy w kryzysie.



„**Dzieci ekranu**” Nicholasa Kardarasa to poruszająca książka o wpływie technologii ekranowej na rozwój dzieci i młodzieży. Analizuje społeczne, psychologiczne i kulturowe uwarunkowania cyfrowej epidemii oraz jej konsekwencje dla młodego pokolenia. Zawiera praktyczne wskazówki dla rodziców i nauczycieli, jak chronić dzieci i wspierać je w odzyskiwaniu równowagi.

# WARTO WIEDZIEĆ



„**Problemy i wyzwania wychowawcze XXI wieku**” (Anna Katarzyna Kielczewska, Magdalena Goetz) to praktyczny przewodnik dla nauczycieli i pedagogów, oferujący skuteczne metody pracy z uczniami zmagającymi się z agresją, uzależnieniami czy samookaleczeniami. Zawiera scenariusze zajęć, wskazówki do rozpoznawania zachowań narkotykowych oraz informacje o dopalaczach i ich wpływie na młodzież. Omawia zagrożenia związane z technologią i Internetem, proponując konkretne projekty edukacyjne.



„**Uzależnienia medialne. Uwarunkowania, leczenie, profilaktyka**” Agnieszki Ogonowskiej to zaktualizowane wydanie książki poświęconej problemowi patologicznego korzystania z mediów przez dzieci i młodzież. Autorka analizuje, jak dysfunkcyjne użycie mediów wpływa na użytkownika i jego otoczenie społeczne, opierając się na najnowszych badaniach i teoriach. Publikacja zawiera aktualne informacje o profilaktyce, terapii oraz praktyczne wskazówki bibliograficzne. To cenne źródło wiedzy dla nauczycieli, rodziców, pedagogów i psychologów szkolnych.

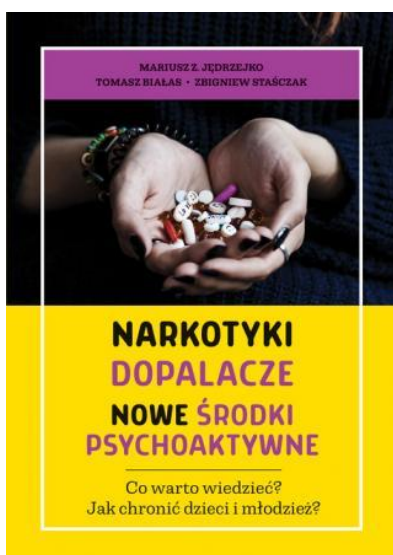


„**Nowe uzależnienia młodego pokolenia. Od przyjemności do przymusu**” Roberta Modrzyńskiego to książka analizująca współczesne formy uzależnień wśród młodzieży, takie jak nadużywanie leków, neurostymulantów czy e-narkotyków. Autor bada zjawisko medykalizacji społeczeństwa i wpływ nowych technologii na zachowania młodych ludzi. Publikacja opiera się na aktualnych badaniach naukowych oraz wypowiedziach internautów, co pozwala lepiej zrozumieć mechanizmy uzależnień. Cenna pomoc dla terapeutów, pedagogów i rodziców, którzy chcą skutecznie wspierać młodzież.

# WARTO WIEDZIEĆ



„**Oswoić narkomana**” to szczerzy i poruszający wywiad Ireny A. Stanisławskiej z psychoterapeutą Robertem Rutkowskim, który opowiada o własnym uzależnieniu od heroiny. Autor dzieli się dramatycznymi doświadczeniami, pokazując, jak wygląda droga od uzależnienia do odzyskania kontroli nad życiem. Książka nie tylko szokuje, ale przede wszystkim daje nadzieję i pokazuje, że możliwe jest wyjście z nałogu. Inspirująca opowieść o upadku, sile charakteru i przemianie.



„**Narkotyki, dopalacze, nowe środki psychoaktywne. Co warto wiedzieć? Jak chronić dzieci i młodzież?**” to rzetelna publikacja diagnozująca skalę problemów narkomanii wśród polskiej młodzieży. Książka dostarcza cennych informacji dla osób zajmujących się wychowaniem i socjalizacją młodego pokolenia. Została opracowana z dużą starannością naukową i wzbogacona o nowatorską socjologiczną metodę operacyjną opracowaną przez zespół prof. M. Jędrzejko.



„**Anoreksja : między obsesją a kontrolą**” to kompendium wiedzy dla rodziców, którzy chcą zrozumieć zaburzenia odżywiania u nastolatków. Autorki – Dagmara Pietruszewska i Marta Herstowska (psychiatra i psychoterapeutka) opisują mechanizmy choroby, jej objawy oraz skutki somatyczne i psychiczne. Publikacja pokazuje, jak cienka jest granica między kontrolą a utratą kontroli nad jedzeniem, i jak ważna jest profesjonalna pomoc. Dzięki połączeniu teorii z praktyką kliniczną stanowi cenne wsparcie w walce o zdrowie dziecka.

Karolina Janczulewicz

Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Dąbrowie Górniczej

---

## Etap I diagnozy zaburzeń integracji sensorycznej - wywiad z rodzicem

Każde dziecko rozwija się w swoim tempie i w unikalny sposób odbiera świat. Wywiad z opiekunami pozwala nie tylko poznać rozwój i zachowania dziecka, ale także codzienne doświadczenia, które często wiele mówią o jego potrzebach i sposobach reagowania na bodźce. Informacje uzyskane od rodziców wspierają specjalistów w trafnym rozpoznaniu problemów oraz w przygotowaniu indywidualnego planu terapii. Już od pierwszych spotkań istotne jest włączanie rodziny – nie tylko dla zebrania rzetelnych danych, lecz także dla budowania zaufania i dobrej współpracy, które stanowią fundament skutecznego wsparcia terapeutycznego.

Pierwszym etapem diagnozy zaburzeń integracji sensorycznej jest wywiad z rodzicem lub opiekunem prawnym. Może on mieć charakter swobodnej rozmowy lub opierać się na wcześniej przygotowanym zestawie pytań. W trakcie spotkania dziecko nie powinno być obecne. Wywiad powinien przebiegać bez pośpiechu, w atmosferze otwartości i zaufania. Rodzice muszą mieć poczucie, że specjalista jest zainteresowany problemem ich dziecka. Pytania powinny koncentrować się na kwestiach niezbędnych do zrozumienia sytuacji rozwojowej dziecka. Taka rozmowa pozwala zebrać cenne informacje dotyczące jego zachowania, nawyków oraz funkcjonowania w codziennych sytuacjach.<sup>1</sup>

T. Pilch, T. Bauman wskazują, że: „Wywiad jest rozmową badającego z respondentem lub respondentami według opracowanych wcześniej dyspozycji lub w oparciu o specjalny kwestionariusz”<sup>2</sup>. W zależności od przebiegu może on mieć charakter jawny, nieformalny lub ukryty, a także być prowadzony indywidualnie bądź grupowo. W praktyce terapeutycznej często pojawiają się trudności już na początku diagnozy – stąd istotne jest, by zadać sobie pytanie: „Z kim rozmawiam? Oczywiście jest to trudne, bo nie zawsze wiemy, kto do nas

---

<sup>1</sup>I. Sochacka, Wywiad z rodzicami jako istotny element diagnozy logopedycznej dzieci w wieku przedszkolnym, EETP 33(2014)3, s.177.

<sup>2</sup>T. Pilch, T. Bauman, Zasady badań pedagogicznych: strategie ilościowe i jakościowe, Warszawa 2001, s. 91-92.

# WARTO WIEDZIEĆ

przyjdzie na spotkanie. Na początku rozmowy warto wysondować, jaką wiedzę posiadają rodzice i dopasować do tego budowaną przez nas komunikację. Świetnie sprawdza się pytanie otwierające, które może przybrać formę: *Dlaczego zdecydowali się państwo na diagnozę?*<sup>3</sup>.

Celem wywiadu jest poznanie faktów, opinii i postaw danej zbiorowości. Jak zauważają Badacze dalej: „*material uzyskany drogą wywiadu pozwala na analizę układów i zależności między zjawiskami*”<sup>4</sup>, co oznacza, że rozmowa powinna być analizowana dalej – w kontekście całościowych danych diagnostycznych. Między innymi dlatego kluczowe jest staranne przygotowanie wywiadu, odpowiedni dobór jego formy (np. kwestionariusz, plan rozmowy, pytania otwarte) oraz adekwatność do konkretnej sytuacji i środowiska rodzinnego. Uzyskane wyniki i ich miarodajność zależą od wielu czynników, jednym z najważniejszych jest staranne przygotowanie wywiadu. Jak w przypadku każdej techniki badawczej, także w wywiadzie występują czynniki zakłócające wiarygodność informacji. Można wyróżnić trzy główne czynniki: respondenta, narzędzie badawcze oraz osobę badacza<sup>5</sup>.

Ważnym elementem wywiadu są informacje o rozwoju psychofizycznym dziecka – w tym przebiegu ciąży (czy była donoszona, przedwczesna), ewentualnych komplikacjach, chorobach, przyjmowanych lekach oraz samym porodzie (poród naturalny, cesarskie cięcie, długość trwania). Dane te pomagają ocenić rozwój dziecka w okresie prenatalnym i okołoporodowym. Następne pytania mogą dotyczyć rozwoju postnatalnego – np. reakcji na bodźce dźwiękowe, pojawienia się gaworzenia, pierwszych słów i zdań oraz momentu, w którym dziecko zaczęło rozumieć proste polecenia<sup>6</sup>

Podczas wywiadu należy również zebrać informacje na temat rozwoju motorycznego, koordynacji ruchowej oraz reakcji dziecka na bodźce sensoryczne (dźwięki, światło, dotyk – np. niechęć do niektórych tkanin). Nie można pomijać obszaru emocji, zachowań w sytuacjach stresu i codziennych czynności, takich jak samoobsługa. Odpowiednio dobrane pytania pozwalają uzyskać szerszy obraz funkcjonowania dziecka – nie tylko z perspektywy testów, ale również codziennych obserwacji rodziców<sup>7</sup>. Pytania te umożliwiają spojrzenie na rozwój

---

<sup>3</sup>J. Kapuścińska-Kozakiewicz, *Trudności z wykonywaniem diagnoz przez terapeutów*, „Integracja sensoryczna w praktyce”, [on-line:] <https://www.czasopismosi.pl/artukul/trudnosci-z-wykonywaniem-diagnoz-przez-terapeutow>, dostęp 23.07.2025 r.

<sup>4</sup>T. Pilch, T. Bauman, *Zasady...*, op. cit., s.91-92.

<sup>5</sup>T. Pilch, T. Bauman, *Zasady ...*, op. cit.

<sup>6</sup>I. Sochacka, *Wywiad z rodzicami...*, op. cit., s.178.

<sup>7</sup>Por. C. S. Kranowitz, *Nie – zgrane...*, op. cit., s. 34-46.

# WARTO WIEDZIEĆ

dziecka w sposób całościowy, nie tylko przez pryzmat testów, ale także przez realne doświadczenia jego bliskich<sup>8</sup>.

Pełną diagnozę zaburzeń SI można przeprowadzić po 4. roku życia, jednak już wcześniej można pracować nad odpowiednią stymulacją dziecka. U młodszych dzieci diagnozuje się zaburzenia samoregulacji, które również są związane z przetwarzaniem bodźców sensorycznych i określa się profil sensoryczny dziecka.

Warto pamiętać, że każde dziecko stanowi indywidualną całość, dlatego – jak podkreślają Małgorzata Kaleta-Witusiak, Aldona Kopik oraz Barbara Walasek-Jarosz – „tylko zintegrowana, holistyczna wiedza pozwoli na właściwe przygotowanie wywiadu i profesjonalne zebranie danych w celu diagnozy problemów demonstrowanych przez dziecko i w celu wybrania właściwych form korekcyjno-wychowawczych”<sup>9</sup>. Badacze często wskazują, że w praktyce proces diagnostyczny różni się w zależności od placówki. Proces zbierania informacji o dziecku i przeprowadzania diagnozy nie jest jednolity – różni się w zależności od placówki. Liczba spotkań, ich przebieg oraz sposób przekazania wyników (ustnie lub pisemnie) ustalane są indywidualnie. Czas trwania diagnozy zależy zarówno od doświadczenia terapeuty, jak i możliwości dziecka.<sup>10</sup>

Wywiad z rodzicem dziecka z zaburzeniami integracji sensorycznej to jeden z najważniejszych elementów diagnozy i planowania terapii. Pozwala lepiej zrozumieć potrzeby dziecka i wskazać obszary, które wymagają szczególnego wsparcia. Jest również szansą na nawiązanie współpracy z rodziną, której wiedza i obserwacje stanowią nieocenione źródło informacji. Warunkiem skutecznego wywiadu jest atmosfera zaufania i życzliwości, która sprzyja szczerości i otwartości. Zebrane dane pozwalają terapeutce stworzyć trafny plan działania, dostosowany do indywidualnych potrzeb dziecka.

---

<sup>8</sup> Por. J. Kapuścińska-Kozakiewicz, *Rola rodziny w terapii zaburzeń integracji sensorycznej*, „Integracja sensoryczna w praktyce”, [on-line:] <https://www.czasopismosi.pl/artukul/rola-rodziny-w-terapii-zaburzen-integracji-sensorycznej>, dostęp 23.07.2025 r.

<sup>9</sup> M. Kaleta-Witusiak, A. Kopik, B. Walasek-Jarosz, *Techniki gromadzenia i analizy wiedzy o uczniu*, Kielce 2013, s. 201.

<sup>10</sup> M. Latek-Szałkucka, *Wywiad jako kluczowa forma zbierania informacji w diagnostyce sensorycznej*, [on-line:] <https://terapiaspecjalna.pl/artukul/wywiad-jako-kluczowa-forma-zbierania-informacji-w-diagnostyce-sensorycznej>, dostęp 23.07.2025 r.

# WARTO WIEDZIEĆ

Dobre praktyki prowadzenia wywiadu z rodzicem/opiekunem dziecka – zaproponowane przez Martę Latek-Szałkucką<sup>11</sup>

1. Przesłanie wywiadu terapeutycznego do rodzica/opiekuna wraz z kwestionariuszem sensomotorycznym odpowiednim do wieku dziecka.
2. Spotkanie z rodzicami/opiekunami w celu omówienia odesłanego wywiadu i kwestionariusza oraz rozmowy z rodzicem/opiekunem na temat treści i odpowiedzi w nim zawartych.
3. Spotkanie diagnostyczne z dzieckiem. Przeprowadzenie badania diagnostycznego odpowiednio dobranego do wieku dziecka. Wykonanie prób obserwacji dziecka. Obserwacja swobodnej aktywności dziecka na sali terapeutycznej. Przeprowadzanie obserwacji dziecka z wykorzystaniem dodatkowych narzędzi terapeutycznych, którymi dany diagnosta dysponuje oraz do wykonania których ma odpowiednie uprawnienia, a umożliwiających wykonanie poszerzonej oceny dziecka. Ważne jest, że dodatkowe obserwacje nie powinny być zawarte w treści diagnozy, a jedynie w dodatku – jako dodatkowe obserwacje. Diagnosta decydujący się na przeprowadzenie dodatkowych obserwacji musi mieć niezbędne kwalifikacje umożliwiające ich przeprowadzenie.
4. Analiza zdobytych przez terapeutę informacji z wywiadu, kwestionariusza sensomotorycznego, testów diagnostycznych i obserwacji klinicznej. Wykonanie obliczeń, wyciągnięcie wniosków i postawienie diagnozy na podstawie zebranych danych.
5. Przekazanie diagnozy rodzicowi/opiekunowi wraz z opisem poszczególnych składowych. Wymienienie zaleceń oraz możliwych form terapii. Na prośbę rodzica/opiekuna możliwe jest otrzymanie dokumentu diagnozy pisemnej z podpisem (w niektórych gabinetach forma pisemna diagnozy jest dodatkowo płatna).

## Bibliografia

Kaleta-Witusiak M., Kopik A., Walasek-Jarosz B., *Techniki gromadzenia i analizy wiedzy o uczniu*, Kielce 2013

---

<sup>11</sup> M. Latek-Szałkucka, *Wywiad jako kluczowa forma zbierania informacji w diagnostyce sensorycznej*, [on-line:] <https://terapiaspecjalna.pl/artukul/wywiad-jako-kluczowa-forma-zbierania-informacji-w-diagnostyce-sensorycznej>, dostęp 23.07.2025 r.

# WARTO WIEDZIEĆ

Kapuścińska-Kozakiewicz J., *Rola rodziny w terapii zaburzeń integracji sensorycznej*, „Integracja sensoryczna w praktyce”, [on-line:] <https://www.czasopismosi.pl/artykul/rola-rodziny-w-terapii-zaburzen-integracji-sensorycznej>, dostęp 23.07.2025 r.

Kapuścińska-Kozakiewicz J., *Trudności z wykonywaniem diagnoz przez terapeutów*, „Integracja sensoryczna w praktyce”, [on-line:] <https://www.czasopismosi.pl/artykul/trudnosci-z-wykonywaniem-diagnoz-przez-terapeutow>, dostęp 23.07.2025 r.

Kranowitz C. S., *Nie – zgrane dziecko. Zaburzenia przetwarzania sensorycznego – diagnoza i postępowanie*, Kraków : Harmonia, 2012

Latek-Szałkucka M., *Wywiad jako kluczowa forma zbierania informacji w diagnostyce sensorycznej*, [on-line:] <https://terapiaspecjalna.pl/artykul/wywiad-jako-kluczowa-forma-zbierania-informacji-w-diagnostyce-sensorycznej>, dostęp 23.07.2025 r.

Pilch T., Bauman T., *Zasady badań pedagogicznych: strategie ilościowe i jakościowe*, Warszawa : Żak, 2001

Sochacka I., *Wywiad z rodzicami jako istotny element diagnozy logopedycznej dzieci w wieku przedszkolnym*, EETP 33(2014)3

Karolina Janczulewicz  
Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Dąbrowie Górniczej

---

## Etap II diagnozy zaburzeń integracji sensorycznej – obserwacja

Diagnoza zaburzeń integracji sensorycznej wymaga wieloaspektowego podejścia, w którym kluczową rolę odgrywa obserwacja dziecka. To dzięki niej możliwe jest zrozumienie, jak dziecko reaguje na bodźce sensoryczne i jak radzi sobie z codziennymi wyzwaniami.

Ważnym elementem diagnozy zaburzeń integracji sensorycznej jest obserwacja dziecka. Stanowi ona jedną z podstawowych metod badawczych i diagnostycznych, wykorzystywanych w wielu dziedzinach nauki. Pojęcie „obserwacja” wywodzi się z języka łacińskiego i dosłownie oznacza „zwracanie uwagi na coś”<sup>12</sup>. Według definicji, obserwacja to „systematyczne i planowe spostrzeganie jest podstawowym sposobem zdobywania materiałów naukowych”<sup>13</sup>. Istotnym aspektem tej metody jest odpowiednie przygotowanie, które obejmuje m.in. sformułowanie zagadnienia, zaplanowanie sytuacji obserwacyjnych, pozyskanie dodatkowych informacji mogących ułatwić lub zastąpić bezpośrednie spostrzeganie, a także notowanie, interpretację czynników oraz stawianie hipotez<sup>14</sup>.

Skuteczne korzystanie z obserwacji psychologicznej wymaga przestrzegania określonych zasad metodologicznych. Przed rozpoczęciem obserwacji należy zrozumieć jej cel, który pozwala na opracowanie planu obserwacji i określenie, na jakie fakty należy zwrócić uwagę. Cel ten może być związany z konkretnymi zadaniami terapeutycznymi, takimi jak diagnozowanie. Obserwacja powinna być obiektywna, a terapeuta powinien rejestrować zachowanie dziecka w naturalnych warunkach, unikając zniekształceń i życzeniowych interpretacji. Problemy mogą wynikać z nieprawidłowych warunków obserwacji, takich jak obserwowanie z daleka<sup>15</sup>.

Obserwacja kliniczna to ważny element diagnozy, choć bywa wymagająca. Jej skuteczność zależy w dużej mierze od doświadczenia terapeuty oraz jego umiejętności dostrzegania

---

<sup>12</sup>Encyklopedia PWN, *Obserwacja* [on-line:] <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/obserwacja:4009338.html>, dostęp 16.06.2024 r.

<sup>13</sup> Tamże.

<sup>14</sup> Tamże.

<sup>15</sup> Por. M. Kaleta-Witusiak, A. Kopik, B. Walasek-Jarosz, *Technik...*, op. cit., s.201-202.

# WARTO WIEDZIEĆ

subtelnych reakcji dziecka podczas prób ruchowych. To właśnie sposób, w jaki dziecko wykonuje zadania, może wskazywać na potrzebę dalszych konsultacji ze specjalistami, takimi jak neurolog, ortopeda czy logopeda<sup>16</sup>. Etap ten jest kluczowym elementem procesu diagnozy zaburzeń integracji sensorycznej. Polega on na dokładnym monitorowaniu zachowań dziecka, jego reakcji na różne bodźce oraz sposobu, w jaki radzi sobie z codziennymi zadaniami. Zwykle poprzedza go wywiad z rodzicami lub opiekunami, który pozwala terapeutce lepiej zrozumieć kontekst funkcjonowania dziecka oraz określić obszary wymagające szczególnej uwagi.

Środowisko obserwacji w diagnozie zaburzeń SI odgrywa kluczową rolę w uzyskaniu dokładnych i wiarygodnych wyników. Obserwacja może odbywać się w różnych miejscach: gabinecie terapeutycznym, domu dziecka, przedszkolu, szkole czy na placu zabaw. Różnorodność środowisk pomaga zidentyfikować specyficzne bodźce, które wywołują trudności sensoryczne. Ważne, aby środowisko było bezpieczne i możliwie jak najbardziej naturalne dla dziecka, aby jego zachowania były autentyczne. Dobrze też, aby było pozbawione czynników stresujących, co zwiększa wiarygodność wyników. W gabinecie terapeutycznym można stworzyć kontrolowane warunki, które pozwalają na dokładne monitorowanie reakcji dziecka na różne bodźce. Terapeuta powinien zwracać uwagę na to, jak dziecko reaguje na różne dźwięki, światła, zapachy i tekstury w różnych środowiskach. Ważne jest, aby obserwacja odbywała się w różnych porach dnia, ponieważ reakcje dziecka mogą się zmieniać w zależności od jego stanu emocjonalnego i fizycznego<sup>17</sup>.

Nie bez znaczenia jest osoba terapeuty, który musi być dyskretny i unikać ingerowania w naturalne zachowania dziecka, aby obserwacja była obiektywna. Cenne mogą być także obserwacje relacji dziecka z rodzicami, rodzeństwem lub nauczycielami – dostarczają one dodatkowych danych diagnostycznych. Na podstawie zebranych obserwacji terapeuta może opracować bardziej precyzyjny plan terapii, który będzie uwzględniał indywidualne potrzeby dziecka w różnych kontekstach.

Podczas obserwacji terapeuta zwraca uwagę na funkcjonowanie dziecka w aspektach:

- reakcje na bodźce sensoryczne (dotyk, dźwięk, światło, zapach, smak),
- zachowanie i emocje (reakcja na bodźce, zachowania adaptacyjne),

---

<sup>16</sup> M. Latek-Szałkucka, *Obserwacja kliniczna okiem fizjoterapeuty*, „Integracja sensoryczna w praktyce” [online:] <https://www.czasopismosi.pl/artykul/obserwacja-kliniczna-okiem-fizjoterapeuty>, dostęp 10.07.2025 r.

<sup>17</sup> Por. C. S. Kranowitz, *Nie ...*, op. cit.; s. 27-30, 34-46.

# WARTO WIEDZIEĆ

- motoryka (motoryka duża, motoryka mała),
- koordynacja i bilans (koordynacja ruchowa, równowaga),
- uwaga i koncentracja.

W trakcie diagnozy wykorzystuje się szereg prób obserwacyjnych, które pozwalają ocenić funkcjonowanie układów sensorycznych oraz zdolności motoryczne dziecka. Należą do nich m.in. skoki, rzucanie i chwytanie piłki lub woreczka, kontrola posturalna w siadzie na piłce terapeutycznej, reakcje na różne faktury dotykowe oraz ocena koordynacji palców, np. poprzez dotykanie kciuka do pozostałych palców. Istotne są także próby diadochokinezy, ocena kokontrakcji mięśni, równowagi dynamicznej i statycznej, a także stabilizacji centralnej. W zakresie praktyki bada się m.in. krążenie tułowiem i ramionami oraz jakość wolnych, precyzyjnych ruchów kończyn. Obserwuje się też rotację głowy w pozycji czworacznej, wykonanie testu Schildera oraz reakcje podczas prób oralnych i utrzymywania pozycji antygravitacyjnych. Dodatkowo ocenie podlegają lateralizacja, ruchy gałek ocznych, próba palec–nos oraz reakcje dziecka na bujanie i huśtanie <sup>18</sup>.

Obserwacja umożliwia weryfikację informacji uzyskanych w wywiadzie oraz ich uzupełnienie. Ważnym aspektem diagnozy jest sporządzanie dokumentacji obserwacji, w której terapeuta dokładnie zapisuje swoje spostrzeżenia. Forma tej dokumentacji zależy od placówki, w której prowadzone są badania – nie istnieje jeden obowiązujący formularz, choć większość ośrodków korzysta ze zbliżonych schematów, pozwalających formułować spójne wnioski.

Po zakończeniu obserwacji terapeuta analizuje zebrane dane, identyfikuje wzorce zachowań i reakcje sensoryczne, które mogą wskazywać na zaburzenia SI. Na tej podstawie formułuje diagnozę oraz zalecenia terapeutyczne. Terapeuta zwraca uwagę na:

- przypominające reakcje na określone bodźce (nadwrażliwość, podwrażliwość)
- trudności z adaptacją do nowych sytuacji
- niezwykle sposoby poszukiwania bodźców sensorycznych (np. nadmierne kręcenie się, wążanie przedmiotów)
- problemy z koordynacją ruchową i równowagą

---

<sup>18</sup> Por. M. Latek-Szałkucka, *Obserwacja kliniczna okiem fizjoterapeuty*, „Integracja sensoryczna w praktyce” [on-line:] <https://www.czasopismosi.pl/artukul/obserwacja-kliniczna-okiem-fizjoterapeuty>, dostęp 10.07.2025 r. a także: O. Kubik, *Zaburzenia integracji sensorycznej u dzieci z całościowymi zaburzeniami rozwojowymi*, „Zeszyty Naukowe Zbliżenia Cywilizacyjne” XVII (3)/2021, Włocławek 2021, s.95-96.

# WARTO WIEDZIEĆ

- reakcje emocjonalne nieadekwatne do sytuacji
- problemy z koncentracją i uwagą<sup>19</sup>.

Obserwacja w diagnozie zaburzeń integracji sensorycznej jest nieoceniona dla zrozumienia, jak dziecko radzi sobie z codziennymi wyzwaniami. Pozwala ona na identyfikację specyficznych reakcji sensorycznych w różnych kontekstach, co jest kluczowe dla skutecznego planowania terapii. Warto, aby obejmowała zarówno momenty aktywności, jak i wyciszenia dziecka. Terapeuta zwraca uwagę na drobne szczegóły, takie jak mimika twarzy, gesty czy zmiany w zachowaniu, które mogą wskazywać na trudności sensoryczne. Obserwacja w różnych środowiskach, takich jak dom, miejsce nauki i zabawy, zapewnia wszechstronny obraz. Wreszcie, dokumentacja i analiza obserwacji umożliwiają formułowanie precyzyjnych wniosków diagnostycznych i dostosowanie terapii do indywidualnych potrzeb dziecka<sup>20</sup>.

Obserwacja jest nieodzownym narzędziem w diagnozie zaburzeń integracji sensorycznej, pozwalającym na kompleksową ocenę funkcjonowania dziecka w naturalnych warunkach. Dzięki niej terapeuta może dokładnie zidentyfikować specyficzne reakcje sensoryczne i motoryczne oraz dostosować plan terapii do indywidualnych potrzeb pacjenta. Precyzyjna i systematyczna obserwacja stanowi fundament trafnej diagnozy oraz skutecznej interwencji terapeutycznej.

## Bibliografia

Ayres A. J., *Dziecko a integracja sensoryczna*, Gdańsk : Harmonia, 2015

Encyklopedia PWN, *Obserwacja* [on-line:]

<https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/obserwacja;4009338.html>, dostęp 16.06.2024 r.

Kaleta-Witusiak M., Kopik A., Walasek-Jarosz B., *Techniki gromadzenia i analizy wiedzy o uczniu*, Kielce 2013

Kranowitz C. S., *Nie – zgrane dziecko. Zaburzenia przetwarzania sensorycznego – diagnoza i postępowanie*, Kraków : Harmonia, 2012

---

<sup>19</sup> Por. A. J. Ayres, *Dziecko a integracja sensoryczna*, Gdańsk 2015.

<sup>20</sup> Por. Tamże.

# WARTO WIEDZIEĆ

Kubik O., *Zaburzenia integracji sensorycznej u dzieci z całościowymi zaburzeniami rozwojowymi*, „Zeszyty Naukowe Zbliżenia Cywilizacyjne” XVII (3)/2021, Włocławek 2021, s. 95-96

Kuroś M., *Zaburzenia integracji sensorycznej i ich wpływ na funkcjonowanie dzieci* [w:] red. Walczak M., *ZESZYTY Studenckiego Ruchu Naukowego Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach*, cz. 1/2020/t.29 Kielce 2020

Latek-Szałkucka M., *Obserwacja kliniczna okiem fizjoterapeuty*, „Integracja sensoryczna w praktyce” [on-line:] <https://www.czasopismosi.pl/arttykul/obserwacja-kliniczna-okiem-fizjoterapeuty>, dostęp 10.07.2025 r.

## Zrozumieć autyzm

Autyzm to inny sposób spostrzegania rzeczywistości, który coraz bardziej jest dostrzegany i rozumiany przez społeczeństwo. Współczesne podejście coraz bardziej uznaje różnorodność problemów osób w spectrum. Autyzm jest zaburzeniem, które utrudnia człowiekowi nawiązywanie oraz budowanie relacji, a także komunikowanie się z innymi. Od lat prowadzi się badania nad symptomami oraz obszarami funkcjonowania osób z autyzmem. Przyczyny autyzmu nie zostały do tej pory poznane. Funkcjonowanie osób w spectrum autyzmu zależy w dużej mierze od warunków jakie oferuje im otoczenie. Przychylność środowiska wobec jednostki daje jej możliwości poznawania świata na swój sposób. Zrozumienie i podmiotowe podejście do problemu jest szansą na osiągnięcie sukcesów przez każdego. Autyzm jest złożonym zaburzeniem neurologicznym. Precyzuje ono wiele nieprawidłowości związanych z rozwojem mózgu i dotyczącymi rozwoju ruchowego, intelektualnego, a przede wszystkim społecznego jednostki.

Pojęcie autyzm od dawna obserwowano, definiowano oraz diagnozowano. Autyzm jest dostrzegalny od „wczesnego dzieciństwa”, ale nie jest to zaburzenie okresu dziecięcego. Autyzm to zaburzenie rozwoju i wiąże się z całością rozwoju umysłowego, a jego objawy zmieniają się wraz z wiekiem. Pewne cechy pojawiają się w przyszłości, a niektóre w ogóle zanikają. Autyzm ma wpływ na rozwój, a ten z kolei wpływa na autyzm<sup>21</sup>. Rozwój w autyzmie jest utrudniony przez wiele utrudniających czynników.

Leo Kanner prowadził badania nad rozwojem wczesnodziecięcym i w 1943 roku jako pierwszy zastosował pojęcie „autyzm” dla podkreślenia dysfunkcji, które widoczne są w najwcześniejszym stadium rozwoju. Wśród nich wyróżnił niezdolność do nawiązywania relacji, stereotypie w zachowaniu, brak lub zaburzenia komunikatywne, echolalie, łatwe mechaniczne zapamiętywanie, brak wyobraźni oraz dążenie do braku zmiany otoczenia. Autyzm wczesnodziecięcy jest zespołem poważnych zaburzeń rozwojowych, które występują do 30 miesiąca życia. Autyzm wiąże się z wrodzonymi dysfunkcjami układu nerwowego<sup>22</sup>. Inni

---

<sup>21</sup> Frith U., *Autyzm. Wyjaśnienie tajemnicy*, Gdańsk 2008, s. 21.

<sup>22</sup> Kruk-Lasocka J., *Pedagogika dzieci z autyzmem i zespołami psychozopodobnymi* [w:] *Pedagogika specjalna*, pod red. W. Dykcika, Poznań 2007, s. 276.

# WARTO WIEDZIEĆ

autorzy, również jak Kanner dowodzili, że problemy autyzmu występują od urodzenia. Pojęcia, które były używane kiedyś, a mianowicie „autyzm wczesnodziecięcy” oraz „autyzm dziecięcy” nie są już używane. Powodem jest wprowadzanie w błąd, że z autyzmu da się wyrosnąć<sup>23</sup>.

Jest wiele niejasności jeśli chodzi o pojęcie związane z autyzmem. Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne w 2013 r. w DSM-5 w „Podręczniku diagnostyki zaburzeń psychicznych (DSM)” określiło, że oficjalnie dla terminu diagnostycznego dla autyzmu będzie zaburzenie ze spectrum autyzmu (ASD)<sup>24</sup>.

Istnieją niejasności wokół pojęć związanych z tym zagadnieniem, bowiem wśród nazw autyzmu można wymienić<sup>25</sup>: autyzm klasyczny/ zespół Kanner'a, autyzm wczesnodziecięcy, autyzm dziecięcy, zaburzenie ze spectrum autyzmu, autyzm atypowy, wysoko funkcjonująca osoba z autyzmem, nisko funkcjonująca osoba z autyzmem.

Od 1 stycznia 2022 roku określono nowe nazwy diagnostyczne autyzmu przez Międzynarodową Klasyfikację Chorób WHO: ICD-11, ale nazwa autyzm nie jest nadal przetłumaczona na język polski. Nazwa budzi kontrowersje. W Polsce obecnie obowiązuje klasyfikacja ICD-10, choć systematycznie wdraża się ICD-11, co utrudnia stosowanie określenia autyzmu<sup>26</sup>. ICD-11 nie zachęca do używania takich określeń jak: zespół Asperger'a, autyzm dziecięcy i atypowy czy zespół Retta. Dotychczas dziecko ze spectrum określano bardzo szczegółową kategorią. Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób WHO: ICD-11 zaburzenia ze spectrum autyzmu zakwalifikowała do grupy 6A02. Biorąc pod uwagę podejście WHO to zakłada ono stosowanie pojęcia „spectrum autyzmu”, które rozumiane jest jako życie w swoim świecie, brak kontaktu wzrokowego oraz wycofanie.

Funkcjonowanie dziecka ze spectrum autyzmu jest bardzo trudne, ponieważ każde jest indywidualne i ma inne zaburzenia zachowania. ICD-11 zaleca wprowadzanie podczas diagnozy szczegółowego opisu funkcjonowania osoby ze spectrum oraz podawanie trudności, które dominują w życiu. Bada się zaburzenia rozwoju intelektualnego oraz rozwój mowy, które mają kluczowe znaczenie w diagnozie dziecka. ICD-11 szczególnie kładzie nacisk na opis

---

<sup>23</sup> Frith U., *Autyzm...*, op. cit., s. 25.

<sup>24</sup> Grandin T., Moore D., *Autyzm. Przewodnik. 9 postaw wspierających rozwój dzieci ze spectrum*, Kraków 2022, s. 5.

<sup>25</sup> Pisula E., *Autyzm, przyczyny, symptomy, terapia*, Gdańsk 2010, s. 16-19.

<sup>26</sup> Czarnocka M., Perek N., Revkovich S., (red.), *Uczeń w spectrum autyzmu. Aspekty prawne i praktyczne*, Warszawa 2022, s. 9.

# WARTO WIEDZIEĆ

trudności, a odchodzi od nazywania konkretnego określenia pojęcia. Diagnoza jest początkiem pracy z takim dzieckiem, może przyczynić się do przewidywania zachowań dziecka, jednakże w ogóle nie informuje o przyzwyczajeniach, sposobie myślenia, mocnych stronach bądź indywidualnej osobowości<sup>27</sup>. Holistyczna diagnoza pozwala poznać obszary, w których dziecko wykazuje mocne strony oraz w których obszarach potrzebuje wsparcia w rozwoju. Różne źródła wiedzy, kompleksowa obserwacja zachowania podczas badania pozwalają sporządzić podstawę do postawienia trafnej diagnozy, a przede wszystkim podjąć odpowiednie kroki wspierania rozwoju dziecka. Sugerując się literaturą można się odnieść do diagnozy autyzmu, w której brano pod uwagę trzy kryteria będące podstawą występowania od wczesnego dzieciństwa<sup>28</sup>. Wśród nich można wymienić jakościowe zaburzenia interakcji społecznych, jakościowe zaburzenia komunikacji werbalnej oraz niewerbalnej oraz znacznie ograniczony repertuar aktywności oraz zainteresowań. Celem rozpoznania autyzmu zaleca się branie pod uwagę wystąpienie cech wspólnych: braki w predyspozycji do nawiązywania, podtrzymywania komunikacji oraz skłonności do powtarzalnych zachowań oraz zainteresowań nietypowych. ICD-11 zakłada lepsze zrozumienie zaburzenia neurorozwojowego z szerszej perspektywy, wskazując, że objawy autyzmu są widoczne wówczas, kiedy wymagania otoczenia są ponad możliwości osoby.

Funkcjonowanie osób ze spectrum autyzmu zaczyna się od znalezienia przyczyn wystąpienia spectrum. Nie ustalono jasnych przyczyn autyzmu. Zakłada się jednak, że przyczyn można doszukiwać w uszkodzeniach płodu oraz w okresie wczesnego rozwoju. Czynniki które mogą przyczynić się do ASD są<sup>29</sup>: wcześniactwo, depresja bądź używki w czasie ciąży, ciąża mnoga, wiek i choroby matki (np. cukrzyca), niska masa urodzeniowa noworodka, konieczność zastosowania resuscytacji oraz tlenoterapii u noworodka, zaburzenia oddychania i napięcia mięśniowego bądź wady wrodzone.

Objawy autyzmu mogą być delikatne bądź bardzo rzucające się w oczy. Mogą ujawnić się również dopiero w okresie dojrzewania, gdyż dziecko tak dobrze funkcjonowało, że nie zauważono jakichś odchyłeń. Po prostu objawy zostały wcześniej zignorowane. Osoby ASD nie interesują się otoczeniem, wykazują zaburzenia mowy, nie przywiązują się do osób oraz wykazują nietypowe zachowania, takie jak przykładanie twarzy do zabawek, patrzenie z ukosa

---

<sup>27</sup> Ibidem, s. 14.

<sup>28</sup> Frith U., *Autism...*, op. cit., s. 29.

<sup>29</sup> Czarnocka M., Perek N., Revkovich S., (red.), *Uczeń...*, op. cit., s. 18.

# WARTO WIEDZIEĆ

czy oblizywanie powierzchni. Osoby z autyzmem mogą również mieć zaburzenia integracji sensorycznej, mają problemy z teorią umysłu, czyli umiejętnością rozpoznawania, rozumienia emocji oraz pragnień drugiej osoby. Zastanawiając się skąd się bierze autyzm, należy zwrócić uwagę na trudności z jakimi zmagają się osoby ze spectrum. Wśród trudności w funkcjonowaniu osób ze spectrum są problemy z nawiązaniem kontaktu z dorosłymi i dziećmi oraz trudności w zabawie. Utrudnione interakcje społeczne powodują zawężoną koncentrację na innych ludziach, problemy z naśladowaniem zachowań innych oraz niereagowanie na okazywanie zainteresowania przez innych. Większość osób z autyzmem dziecięcym nie korzysta z mowy do porozumiewania się. Osoby z autyzmem mają ograniczone wzorce zachowań, zainteresowań oraz aktywności. Przywiązują się do niezmiennych schematów, przedmiotów czy sposobów postępowania, nie są przychylni do zmian, pojawiają się u nich schematyczne zabawy i manieryzmy ruchowe. Autyzm powoduje również problemy sensoryczne, takie jak: nadwrażliwość na dźwięki, zapachy, unikanie bodźców dotykowych. Wykazują brak reakcji na wybrane bodźce bądź zafascynowanie bodźcami, otoczenie jest inaczej odbierane. Zaburzenia powodują trudności w rozwijaniu koordynacji wzrokowo-ruchowej, występuje nadwrażliwość bądź podwrażliwość na bodźce. Zaburzenia SI wpływają na zaburzenia rozwoju dziecka, są bardzo ważnym aspektem autyzmu.

Współcześnie mówi się o spectrum autyzmu, które stanowi szeroki wachlarz objawów oraz poziomów funkcjonowania. Autyzm to odmienny sposób funkcjonowania osób. Podejście powinno być holistyczne, aby w pełni rozwijać potencjał jednostki i umożliwić jej najpełniejsze uczestnictwo w życiu społecznym. Priorytetowe znaczenie ma podejście społeczeństwa, bowiem zaakceptowanie oraz kreowanie sprzyjającego środowiska dla osób ze spectrum pozwoli na wszechstronny rozwój oraz zdobywanie nowych doświadczeń życiowych. Osoba ze spectrum funkcjonująca w środowisku wspierającym ma szansę na wykorzystanie własnego potencjału.

## **Bibliografia**

Czarnocka M., Perek N., Revkovich S.(red.), *Uczeń w spectrum autyzmu. Aspekty prawne i praktyczne*, Warszawa : Wiedza i Praktyka, 2022

Frith U., *Autyzm. Wyjaśnienie tajemnicy*, Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2008

# WARTO WIEDZIEĆ

Grandin T., Moore D., *Autyzm. Przewodnik. 9 postaw wspierających rozwój dzieci ze spectrum*, Kraków : Copernicus Center Press, 2022

Kruk-Lasocka J., *Pedagogika dzieci z autyzmem i zespołami psychozopodobnymi* [w:] *Pedagogika specjalna*, pod red. W. Dykcika, Poznań : Wydawnictwo Naukowe UAM , 2007

Pisula. E., *Autyzm, przyczyny, symptomy, terapia*, Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2010

## Rola i znaczenie ilustracji dziecięcych

Ilustracja jest wyrazem plastyki – częścią sztuki, która odnalazła swoją rolę w książkach. Najwięcej ilustracji spotyka się w książkach dla najmłodszych. Jednakże ilustracja występuje także w książkach dla nastolatków, dorosłych, w książkach naukowych, itp. W zasadzie wszędzie mamy kontakt z ilustracją różnego typu.

Przechodząc do rozważań na temat roli i znaczenia ilustracji dziecięcej należy wcześniej zwrócić uwagę na to, że często zestawiane są ze sobą dwa pojęcia – ilustracja i obrazek. Te pojęcia są zupełnie różne od siebie, mianowicie obrazek według Ireny Słońskiej (badaczka literatury dla dzieci), jest to kompozycja plastyczna stanowiąca pod względem treści i formy wyodrębnioną i zamkniętą całość. Ilustracja natomiast, to kompozycja treściowo i formalnie związana z tekstem, któremu towarzyszy<sup>30</sup>. Obrazek powinien być tak stworzony przez artystę, aby dziecko go rozumiało i było zaintrygowane nim, nie potrzebując do niego komentarza. Ilustracja zaś ma stanowić dopełnienie treści, może także tylko podkreślać niektóre momenty lub być tylko aluzją w nawiązaniu do treści książki<sup>31</sup>.

Książki dla najmłodszych charakteryzują się wręcz ogromną przewagą ilustracji nad treścią. Ma to bardzo duży wpływ na kształtowanie zmysłów dziecka. Jednocześnie im młodszy czytelnik tym większą uwagę przywiązuje do obrazków. Dla dzieci książka jest czymś w rodzaju małego dzieła sztuki. Obcowanie z nią od najmłodszych lat rozwija wyobraźnię dziecka, pobudza wrażliwość oraz wzmacnia kreatywność. Ilustracje pełnią w tym dodatkową rolę, gdyż właśnie dzięki nim dziecko jest w stanie zrozumieć przekazywaną przez autora treść<sup>32</sup>.

Jedną z ważniejszych ról ilustracji dla dzieci, jest jej wpływ na rozwój słownictwa. Dzięki temu, że rodzice czytają swoim pociechom książki i oglądają z nimi zawarte w niej ilustracje,

---

<sup>30</sup> I. Słońska: *Psychologiczne problemy ilustracji dla dzieci* (wyd. drugie zm.), Warszawa, PWN, 1977, s. 10.

<sup>31</sup> S. Szuman: *Ilustracja w książkach dla dzieci i młodzieży*, Kraków, WZK, 1951, s. 5.

<sup>32</sup> S. Szuman: *O sztuce i wychowaniu estetycznym*, Warszawa, PZWS, 1969, s. 10.

# WARTO WIEDZIEĆ

dziecko poznaje nowe pojęcia oraz słowa, a poprzez to zaczyna budować zdania. Wpływa to także na zaangażowanie dziecka do rozmowy oraz zadawania pytań, gdyż obrazki pobudzają aktywność umysłową, jak i ciekawość. Z psychologicznego punktu widzenia ilustracja wpływa także pozytywnie na wyobraźnię oraz przewidywanie. Dzięki ilustracji dorosły może przygotować swoje dziecko do życia w społeczeństwie, jak i przybliżyć jemu problemy dorosłych<sup>33</sup>.

Ilustracje pełnią bardzo ważną rolę także w edukacji szkolnej. Lektury szkolne oraz podręczniki przepełnione są obrazkami, dzięki którym uczniowie mogą w łatwy i przyjemny sposób zrozumieć przekazywaną im treść. Oprócz samej ilustracji pojawiają się także piktogramy, które są niewielkim obrazkiem informacyjnym<sup>34</sup>.

Należy stwierdzić, że ilustracje mają ogromne znaczenie, szczególnie dla dzieci w wieku przed czytelnym, ale także dla tych około 11-letnich, które poznaje świat i rozwija różne kryteria estetyczne. Zatem najważniejszymi funkcjami ilustracji dziecięcych, są:

- wpływ na rozwój dyspozycji psychicznych,
- rozszerzenie wiedzy,
- wprowadzenie dziecka w świat sztuki,
- wzbogacenie przeżyć, dostarczenie przyjemności,
- pełnienie funkcji kompensacyjnych, a nawet i terapeutycznych.

Mówiąc o dyspozycji psychicznej, to przede wszystkim chodzi o rozwijanie oraz kształcenie umiejętności spostrzegania (patrzenia), rozumienia języka form, linii i plam barwnych. Również chodzi o oddziaływanie na czynniki intelektualne oraz umysłowe, takie jak: abstrahowanie, porównywanie, dokonywanie wniosków. Nie można także zapomnieć o uczuciach i emocjach. Dzięki ilustracjom możemy odnaleźć odzwierciedlenie radości, komizmu, strachu, grozy, miłości, itp. Ponadto umiejętność spostrzegania, wyćwiczona dzięki patrzeniu obrazkowemu przekłada się na dokonywanie spostrzeżeń w rzeczywistości<sup>35</sup>.

---

<sup>33</sup> I. Słońska, *Psychologiczne problemy ilustracji dla dzieci*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe, 1977, s. 10.

<sup>34</sup> R. Laskowska, M. Szymańska: *Lektura szkolna w klasach 1-3. Przewodnik metodyczny dla nauczyciela*. Łódź, Wydawnictwo Juka, 1994, s. 5.

<sup>35</sup> S. Szuman: *O sztuce i wychowaniu estetycznym*, Warszawa, PZWS, 1969, s. 15.

# WARTO WIEDZIEĆ

Ilustracje odnalazły swoje znaczenie, rolę i funkcję właśnie w literaturze dziecięcej. Są bardzo lubiane przez dzieci, a jednocześnie wytwarzają kontakt ze sztuką, co daje możliwość poznania współczesnego malarstwa<sup>36</sup>. Ilustracje wzbogacają siłę, jaką daje obcowanie z książką. Skłaniają także do bliższego kontaktu z bohaterami i uczą młodych odbiorców dzielenia się przeżyciami oraz wyrażania empatii do innych ludzi, co zdecydowanie przyczynia się do pogłębienia ich sfery uczuciowej, jak i do rozróżniania dobra i zła oraz nakierowania do stosownych norm postępowania<sup>37</sup>.

---

<sup>36</sup> Tamże, s. 8.

<sup>37</sup> I. Słońska, *Psychologiczne problemy ilustracji dla dzieci*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe, 1977, s. 14.

Anna Wesołowska

Biblioteka Pedagogiczna w Ciechanowie. Filia w Mławie

---

## „W pułapce social mediów”

*„Każda forma uzależnienia jest zła,  
bez względu na to, czy narkotykiem jest alkohol, morfina czy idealizm”*

Carl Gustav Jung

Opowiem Wam bajkę. Za siedmioma górami, za siedmioma lasami... chociaż nie, zaraz to nie tak miało być... Nie było pięknie, sielsko ani bajkowo... Nie było wilków, wiedźm ani duchów... Mimo to było potwornie... Gorzej niż w najstraszniejszym koszmarze, jaki tylko może stać się udziałem rodzica... A było to tak...

*„Zabiję Was oboje podczas snu! To upiorne zdanie rzuciła 13-latka o wściekłym spojrzeniu, bijąc i kpiąc ojca, zanim ugryzła go w rękę. Była to druga już w krótkim czasie sytuacja, gdy dziewczynka wpadła w pełną agresji furię. Najgorsze że działo się to z bardzo blatego wydawałoby się powodu. Mianowicie wyłącznie dlatego, że rodzice odebrali jej laptopa i odcięli dostęp do social mediów. Tego dnia dziewczynka już po raz drugi „wylądowała” też na pogotowiu psychiatrycznym. Kiedy jej rodzice po raz pierwszy zwrócili się o pomoc do specjalisty, mówili o tym, jakim uroczym, szczęśliwym i kochanym dzieckiem była dotąd ich córka. Dziewczynka była lubiana przez nauczycieli, miała swoje pasje. Mieszkała z rodzicami w domu na przedmieściach New Jersey. Oboje rodzice absolwenci studiów wyższych prowadzili własne biznesy technologiczne i byli dla niej wsparciem. Uzależnienie córki od mediów społecznościowych było dla nich przykrym zaskoczeniem. Zaczęło się, kiedy dziewczynka w siódmej klasie któregoś dnia wróciła ze szkoły z laptopem, otrzymanym w szkole do celów edukacyjnych. Był to początek końca szczęśliwego życia rodzinnego. Ów niewinny przedmiot, stał się bowiem przekleństwem całej rodziny. Zawierał Google Classroom, który z kolei mieścił Google Chat i jego różne społeczności. Odkąd pojawił się w domu absorbował coraz więcej czasu dziewczynki, której aktywność koncentrowała się komunikatorach mediów społecznościowych również w nocy. Przez to, że owe chatroomy stanowiły część platformy Chrombook rodzice dziecka nie mieli możliwości ich odinstalowania. To był moment, kiedy ich*

# WARTO WIEDZIEĆ

*dziecko zaczęło wykazywać zainteresowanie nieprzyzwoitymi filmami i grać w uzależniającą grę online. Przyszedł moment, gdy rodzice odkryli, że dziewczynka rozmawia na czacie z nieznanymi z całego kraju, a kiedy ją o to zapytali przyznała, że od pewnego czasu rozmawia z chłopcem, utrzymującym, że poprzedniej nocy zabił matkę z użyciem wieszaka. Chwilę później zapytała czy mogłaby go odwiedzić. Przerażeni szkodliwym wpływem urządzenia rodzice zwrócili się o pomoc do szkoły. Ta zaproponowała zastosowanie filtra blokującego dostęp do niebezpiecznych stron www. „Ogarnięci” w temacie technologii rodzice uznali zaproponowane przez szkołę rozwiązanie na bezużyteczne, a problemy dziewczynki nie tylko pozostawały nierozwiązane, ale wręcz przybierały na sile. Po roku uzależnienia od komputera i mediów społecznościowych nie pozostało już nic z uroczego, niewinnego i kochającego dziecka. Jej miejsce przejęła niezdrowo zafascynowana seksem, ordynarna i napastliwa dręczycielka, mająca już swój profil psychiatryczny po dwóch pobytach w szpitalu. Rodzice z kolei żyli w ciągłym strachu i próbowali nowych sposobów by wyleczyć swoje dziecko”<sup>38</sup>. KONIEC.*

Wicie co w tej historii jest tak bardzo przerażające??? A no to właśnie, że niestety nie była to bajka. Przeciwnie, to historia, która wydarzyła się naprawdę, a co gorsze każdy z nas może stać się jej bohaterem w takiej czy innej roli... Koszmar rodziców... Koszmar dziecka... DRAMAT... Już sam fakt, że takie słowa padają z ust kilkunastoletniej dziewczynki, fakt, że taka myśl może w ogóle pojawić się w jej głowie jest przerażający. Cytowana tu historia jest jedną z wielu jakie w swojej książce prezentuje dr N. Kardaras, jak dowiadujemy się z obwoluty książki, doktor, specjalista ds. uzależnień, który argumentując udowadnia w niej, że technologia ma olbrzymi wpływ na mózgi naszych dzieci i bynajmniej nie jest to wyłącznie wpływ pozytywny<sup>39</sup>. Wiem, zdaję sobie sprawę, że nie był to wymarzony początek artykułu. Nie chcę nikogo straszyć. Moją intencją jest jedynie chęć uświadomienia czytelnikowi, że media społecznościowe poza bezsprzecznie licznymi zaletami, niosą ze sobą również zagrożenia. Z tym, że z tych ostatnich wielu z nas nie zdaje sobie sprawy. Stąd taki drastyczny początek. Właśnie po to żeby wstrząsnąć i poruszyć... Po to żeby zapaliła nam się czerwona lampka kiedy widzimy, że nasze dziecko albo osoba z najbliższego otoczenia mówiąc kolokwialnie „przegina” w kwestii korzystania z social mediów. A może to my sami nie

---

<sup>38</sup> Cytuję za: N. Kardaras, *Dzieci ekranu. Jak uzależnienie od ekranu przejmuje kontrolę nad naszymi dziećmi – i jak wyrwać je z transu*, Warszawa 2018, s. 117-118.

<sup>39</sup> Ibidem

# WARTO WIEDZIEĆ

widzimy, że mamy problem. Czy scrollujemy niejako „*pod przymusem*”, a nie tak jak kiedyś dla rozrywki i chwili wytchnienia? Z ostatnim tym pytaniem zostawiam Was samych.

Jeśli chodzi o kwestię popularności portali społecznościowych, to S. Bębas słusznie zauważa, że wynika ona w dużej mierze z możliwości zaspokojenia licznych potrzeb poczynając od kontaktu z innymi ludźmi, poprzez rozrywkę, czy autoprezentację. Co więcej stanowią one fantastyczne narzędzie komunikacji, ale i tu mała uwaga, tylko do pewnego stopnia! W momencie bowiem kiedy wszelkie relacje międzyludzkie przenoszą się do sieci, a obowiązki na polu rodzinnym, szkolnym, zawodowym, towarzyskim czy jakimkolwiek innym są zanedbywane zaczyna się PROBLEM! Nierzadko liczba „znajomych” czy „lajków” pod konkretnymi wpisami staje się miarą wartości danego człowieka. Często dzieje się to kosztem jakości i z wykorzystaniem mechanizmów sfokusowanych na zdobycie popularności<sup>40</sup>. Wszyscy zdajemy sobie sprawę, że dzisiejszy świat jest zupełnie inny od tego jaki był jeszcze kilkanaście czy kilkadziesiąt lat temu. Zupełnie inne są też zagrożenia, z jakimi przychodzi się dziś mierzyć najmłodszym. Zdarza się, że pokolenie dzisiejszych rodziców i nauczycieli często nie nadąża za rozwojem technologii, również w obszarze komunikacji werbalnej, okazuje się bowiem, że nowe zagrożenia łączą się z poszerzaniem czynnego słownika języka polskiego. Korzystanie przez dzieci z mediów społecznościowych takich jak: Snapchat, Instagram, Facebook, Twitter, Tumbler staje się coraz powszechniejsze. W związku z powyższym duża część pokolenia dzisiejszych nastolatków coraz częściej okazuje się być uzależniona od wszelkiego rodzaju social mediów. W momencie, kiedy młody człowiek zamyka jedną z aplikacji, otwiera kolejną by zweryfikować czy w skrzynce nie pojawiła się nowa wiadomość, czy nie wzrosła liczna foolowersów, lajków, polubień, czy komentarzy. Jest to dla niego wymuszona sytuacja, w której młoda osoba musi być nieustannie „na bieżąco”, czego konsekwencją są zaburzenia rozwoju. Najmłodszy użytkownicy mass mediów, jakimi są dzieci nie zawsze umieją zauważyć ich szkodliwy wpływ na sferę psychiczną, fizyczną czy osobowość. Nie dostrzegają też pogorszenia kontaktów społecznych, przeładowania informacyjnego i zacierania granic pomiędzy światem wirtualnym a realnym<sup>41</sup>. Sporadyczne

---

<sup>40</sup> S. Bębas, *Uzależnienie od portali społecznościowych na przykładzie Facebooka* [w:] J. Bednarek, A. Andrzejewska, *Cyberprzestrzeń, człowiek, edukacja. Rodzic, dziecko, nauczyciel w przestrzeni wirtualnej T. 4 Rodzic, dziecko, nauczyciel w przestrzeni wirtualnej*, Kraków 2018, s. 157-158.

<sup>41</sup> M. Kunicka, *Facebookowe dzieciństwo. Pokolenia social media*, [w:] M. Górka (red. nauk.), *Cyberbezpieczeństwo dzieci i młodzieży. Realny i wirtualny problem polityki bezpieczeństwa*, Warszawa 2017, s. 122.

# WARTO WIEDZIEĆ

korzystanie z serwisów społecznościowych nie jest szkodliwe, ale już wielogodzinne ich użytkowanie wiąże się z całą gamą negatywnych konsekwencji, m.in. skutkuje zanikiem więzi międzyludzkich, obniżeniem możliwości kształtowania kompetencji społecznych, a także uzależnieniem od sieci, które jest określane mianem siecioholizmu<sup>42</sup>.

W kwestii przesadnego i mającego negatywne skutki korzystania z portali społecznościowych istnieje wiele problemów zarówno definicyjnych, jak i diagnostycznych. Trudno jest określić, czy mamy do czynienia z uzależnieniem czy jedynie zachowaniem szkodliwym. Nie jest też jasne czy mamy tu do czynienia z uzależnieniem od internetu czy od charakterystycznej aktywności w sieci, jaką jest korzystanie z portali społecznościowych. Mimo, że wskazane kwestie sporne nie zostały rozstrzygnięte, to wielu autorów przychyliła się do diagnozy tego zjawiska z wykorzystaniem uniwersalnych kryteriów uzależnień zaproponowanych przez Browna w kontekście korzystania z tego rodzaju portali. W stosunku do szkodliwego korzystania z mediów społecznościowych przyjmuje się następujące objawy: *zaabsorbowanie, wzrost tolerancji, zmianę nastroju, symptomy odstawienia, konflikt oraz nawroty*. Z kolei w oparciu o kryteria uzależnień substytucjonalnych i/lub patologicznego hazardu określonych w DSM-5, jak również kryteria syndromu uzależnienia z ICD-10 Aviv Weinstein i współautorzy wskazują konkretne kryteria diagnostyczne problemowego korzystania z sieci społecznościowych. Są to: *tolerancja, symptomy odstawienia, wzrost aktywności, utrata kontroli, nieudane przerwy w korzystaniu, zaniedbywanie podstawowych obowiązków rodzinnych, zawodowych i szkolnych, kontynuowanie aktywności w sieci mimo doświadczania negatywnych konsekwencji*. Do postawienia diagnozy konieczne jest wystąpienie minimum trzech ze wskazanych kryteriów (a prawdopodobnie większej ich liczby) w ciągu ostatnich 12 miesięcy, przy czym muszą one istotnie szkodliwie wpływać na funkcjonowanie jednostki<sup>43</sup>.

Dla współczesnych nastolatków obecność w mediach społecznościowych stanowi bezdyskusyjną składową stylu życia. Im bardziej media społecznościowe są obecne w ich codzienności, tym częściej pojawia się obawa przed utratą dostępu do informacji i wydarzeń. Może ona przybierać postać FOMO, od ang. „*fear of missing out*”, którego istotą jest poczucie, że nawet chwilowe odłączenie od sieci spowoduje, że ominie nas coś niesłychanie ważnego.

---

<sup>42</sup> Ibidem

<sup>43</sup> Podają za: I. Grzegorzewska, L. Cierpiałkowska, *Uzależnienia behawioralne*, Warszawa 2018, s. 228-229.

# WARTO WIEDZIEĆ

Przekonanie, „*że tam gdzie nas nie ma, dzieje się coś szczególnie interesującego, z czego jesteśmy wykluczeni*”. Dotyczy ono szczególnie ludzi młodych, właśnie dlatego, że media społecznościowe zajmują w ich życiu znaczące miejsce, i co niezwykle ważne zaspokajają potrzebę społecznej aprobaty. Tam zdecydowanie łatwiej nam jest stać się osobą, którą chcemy być, a relacje z życia innych obserwowane na licznych profilach potęgują tylko chęć bycia coraz lepszym i podziwianym<sup>44</sup>.

Przesadna ilość czasu spędzanego w mediach społecznościowych niekoniecznie w postaci uzależnienia skutkuje „*upośledzeniem funkcjonowania w kontaktach z innymi ludźmi*”. Ograniczenie kontaktów *face to face* na rzecz wirtualnych spotkań może powodować zaburzenia tożsamości, a także nieumiejętność wczuwania się w stany psychiczne i przeżycia innych osób, redukując tym samym posiadane dotąd umiejętności społeczne<sup>45</sup>. S. Bębas zwraca uwagę, że w przypadku portalu społecznościowego Facebook zauważalne jest wzajemne wzmocnienie przez uczestników wspomnianego wyżej efektu FOMO. Pisze on także, że badania przeprowadzone wśród dzieci i nastolatków wskazują, że wysoki poziom poczucia osamotnienia w tzw. realu przekłada się na za wzrost zaangażowania w komunikację online. Analogiczny wynik badań wystąpił u przebadanych studentów amerykańskich college'ów<sup>46</sup>. Mimo zatem bezsprzecznych zalet związanych z istnieniem social mediów, trzeba pamiętać, że atrakcyjność ich struktury oraz formy dla użytkownika sprawia, że pewne osoby angażują się za bardzo i szkodliwie. Manifestuje się to bardzo częstym, niekiedy nawet 50-krotnym w ciągu dnia wchodzeniem na ich strony, co z kolei daje aż 8 godzin realnego czasu spędzanego na tych portalach. Mało tego pamiętać trzeba, że złożone algorytmy pomiarowe Facebooka nie wliczają dłuższych okresów bezczynności. Współczesne smartfony umożliwiają dziś niczym nieograniczoną obecność na rzeczonych portalach. Obrazowo wygląda to tak, że początkowe korzystanie w wolnych chwilach, zmienia się wraz ze wzrostem zaangażowania i coraz częściej odbywa się kosztem obowiązków rodzinnych, szkolnych czy zawodowych. Aktywność skupia się na ciągłym sprawdzaniu własnego profilu, publikowaniu postów, zdjęć i filmików na własnej tablicy, obserwowaniu wpisów znajomych, komentowaniu ich postów, odpisywaniu na wiadomości, lajkowaniu. Z biegiem czasu cała aktywność życiowa kończy się na przesiadywaniu przed urządzeniem (komputerem, telefonem) i przeskakiwaniu po profilach.

---

<sup>44</sup> Podaję za: A. Borkowska, M. Witkowska, *Media społecznościowe w szkole*, Warszawa 2017, s. 13.

<sup>45</sup> S. Bębas, op. cit., s. 163.

<sup>46</sup> Ibidem, s. 164.

# WARTO WIEDZIEĆ

Co istotne strona określonego portalu musi być włączona przez cały czas, „wymusza” to opisywane już wyżej FOMO. Nawet jeśli taka osoba nie jest w danym momencie aktywna na portalu społecznościowym, to jej myśli krążą wokół niego bezustannie, a ona sama szuka możliwości podłączenia do sieci. Coraz częściej aktywność w social mediach „rekompensuje” gorsze samopoczucie czy problemy osobiste. Dochodzi do utraty kontroli nad czasem, człowiek nie jest zainteresowany jakąkolwiek inną aktywnością, a wyłączenie urządzenia powoduje frustrację z powodu „zmarowanego” czasu<sup>47</sup>.

Bardzo słusznie i niezwykle obrazowo w mojej ocenie kontekst rozwoju technologicznego opiniuje cytowany już wyżej N. Kardaras. Pisze on bowiem o „zawarciu paktu z diabłem”. Argumentuje, że my jako społeczeństwo płacimy bardzo wysoką cenę za te oczywiście podręczne wszelakie cuda ery cyfrowej, jakimi są chociażby tablety czy smartfony właśnie. Owszem bezspornie nie tylko „łączą one ze sobą ludzi na całym świecie i dają nam nieograniczony dostęp do całej sumy wiedzy zgromadzonej przez człowieka”, ALE! Pamiętajmy, że dzieje się to za cenę „psychiki i duszy całego pokolenia”. Jak to trafnie ujął cytowany autor „dla wygody, komfortu i podniecenia spowodowanego klejnotami nowych czasów, nieświadomie wepchnęliśmy całe pokolenie pod wirtualny autobus”<sup>48</sup>.

Nadkarni i Hoffman w oparciu o wyniki badań wskazali dwa fundamentalne powody korzystania z mediów społecznościowych. Pierwszym z nich jest potrzeba przynależności, utrzymywania kontaktu z innymi, społeczna akceptacja. Drugi ma związek z potrzebą autoprezentacji i nieustannym zarządzaniem wywieranym wrażeniem. Wiążą oni uzależnienie od korzystania z portali społecznościowych z możliwością czynnej realizacji istotnych dla konkretnej osoby potrzeb. Zatem uzależniający okazuje się w tym wypadku nie tyle kontakt z innymi, ale kreowanie własnego pozytywnego wizerunku<sup>49</sup>. Z uwagi na fakt, że wszelkie prace nt. nałogowej aktywności na portalach społecznościowych są na początkowym etapie, wiedza o etiologii rzeczonoego zjawiska jest jeszcze znikoma. Dotychczasowy zasób wiadomości pozwala jednak wysnuć wniosek, że ważnym czynnikiem mającym związek z wzorcami korzystania z social mediów jest płeć. Kobiety i mężczyźni różnią się nie tylko

---

<sup>47</sup> I. Grzegorzewska, L. Cierpiałkowska, op. cit., s. 233.

<sup>48</sup> Podaję za: N. Kardaras, op. cit., s. 11-12.

<sup>49</sup> Podaję za: W. Perz, *Uzależnieni od Social Media*, Remedium 2018, nr 3, s. 3.

# WARTO WIEDZIEĆ

częstością, ale też formą korzystania z tego typu portali. Płeć piękna korzysta częściej, a ich motywacją jest wzmacnianie istniejących znajomości. Tymczasem mężczyźni podejmują aktywność celem nawiązania flirtu i poznania nowych ludzi, nierzadko przedmiotowe serwisy są dla nich formą kompensacji różnych deficytów fizycznych czy społecznych. Oni też ujawniają o sobie więcej niż płę przeciwna, częściej też uzależniają się od oferowanych na portalach gier. Choć akurat ta ostatnia zależność jest raczej wynikiem ogólnie większej skłonności mężczyzn do nałogowego korzystania z gier online aniżeli specyfiki samych mediów społecznościowych. Nie bez znaczenia jest też wiek użytkowników. Z badań wynika, że korzystanie z mediów społecznościowych jest domeną ludzi młodych, to oni spędzają tam dużo więcej swojego czasu niż osoby starsze, prezentują też odmienny wzorzec użytkowania, przez co mogą być bardziej narażone na rozwój uzależnienia niż osoby starsze, ale jest to obszar wymagający empirycznego zgłębienia. Ryzyko szkodliwej aktywności w mediach społecznościowych jest również determinowane cechami osobowości użytkowników. Występuje pozytywna korelacja pomiędzy niską samooceną badanych i ich wysoką ekstrawersją a uzależnieniem od Facebooka. Równocześnie wyższy poziom sumienności może stanowić ważny czynnik chroniący przed tego typu uzależnieniem. Istnieje też zależność pomiędzy skłonnością do uzależnienia a poziomem neurotyzmu. U osób z wysokim poziomem korzystanie z mediów społecznościowych jest intensywniejsze, a motywacją jest poszukiwanie wsparcia. Co więcej sieć gwarantuje więcej czasu na zastanowienie niż kontakt w realu, przez co łatwiej tym osobom się zaangażować. Istnieje też duże prawdopodobieństwo, że analogicznie jak ma to miejsce w innych uzależnieniach, korzystanie z mediów społecznościowych ma podłoże biologiczne<sup>50</sup>.

R. Modrzyński w swoim opracowaniu zwraca uwagę, że czas rozumiany przez liczbę godzin spędzaną w sieci mimo, iż jest istotną przesłanką, to sam w sobie nie stanowi rzetelnego wskaźnika świadczącego o problemie. Wskazuje on, że duża grupa ludzi używa mediów społecznościowych w swojej pracy (dziennikarze, marketingowcy) czy też w swoim wolnym czasie i nie skutkuje to w ich przypadku jakimikolwiek negatywnymi konsekwencjami. W jego ocenie ludzie przejawiają różne nawyki, które należy uwzględnić określając subiektywne doświadczenia związane z zachowaniami w sieci, ale też ich skutkami dla tej konkretnej jednostki czy też mających wpływ na innych. Nie mniej istotne w ocenie tego autora wydaje

---

<sup>50</sup> I. Grzegorzewska, L. Cierpiakowska, op. cit., s. 235-236.

# WARTO WIEDZIEĆ

się być kwestia tego, co konkretna osoba „robi” na portalu społecznościowym. Facebook np. dysponuje licznymi funkcjami, a także aplikacjami, istotne jest zatem zrozumienie pobudek danej osoby do korzystania z mediów. Może to być np. chęć pisania wiadomości do znajomych, organizacji spotkania, przesłania zdjęć, gry, a nawet obstawianie zakładów. Każda z tych aktywności wymaga użycia innych narzędzi wskazujących jej potrzeby i motywacje<sup>51</sup>.

Nie bez powodu A. Alter w prologu do swojej książki<sup>52</sup>, pod według mnie wiele mówiącym tytułem, a mianowicie „*Nigdy nie ćpaj własnego towaru*”, podał liczne przykłady i konkretne nazwiska osób/ekspertów w dziedzinie nowoczesnych form komunikacji i rozrywki, którzy jak to trafnie ujął cytowany autor w domowym zaciszu stawali się największymi „technofobami”, a wszystko przez to, że trzymali się żelaznej zasady dilerów narkotyków, która stała się tytułem rzeczonoego prologu. W gronie owych ekspertów znalazł się m.in. współtwórca iPada Steve Jobs. Ograniczenie pociechom dostępu do nowoczesnych technologii wynikało w przypadku tych ekspertów z dbałości o dobrostan własnych dzieci. Wszyscy oni wiedzieli bowiem aż nazbyt dobrze jak „wciągające” i zarazem niszczące mogą się okazać konsekwencje nadmiernego korzystania z wszelkich „udogodnień” oferowanych przez nowoczesne technologie<sup>53</sup>.

Pamiętajmy, że uzależnienie dotyka tak samo dorosłych jak i dzieci. A skutki mogą być naprawdę opłakane. S. Bębas wymienia wśród nich: niemożność kontynuowania nauki czy wykonywania pracy zawodowej, niezdolność do prowadzenia życia rodzinnego oraz towarzyskiego, a także brak możliwości wywiązywania się z podstawowych zobowiązań<sup>54</sup>. Warto się nad tym pochylić, zważywszy że współcześnie mało kto nie ma konta na portalu społecznościowym, bez względu na to jakim. Pomyślcie, jak dużo znacie osób, które takiego konta nie mają. No właśnie... Okazuje się, że są to pojedyncze przypadki, które albo z różnych powodów nigdy nie zdecydowały się takiego konta założyć, albo takie które z różnych względów posiadane konto dezaktywowały...

W ocenie N. Kardarasa istnieje mnóstwo dowodów, przy czym liczba ta stale rośnie, że występują znaczące tak klinicznie jak i neurologicznie konsekwencje technologii na „*Dzieci*

---

<sup>51</sup> R. Modrzyński, *Nowe uzależnienia młodego pokolenia. Od przyjemności do przymusu*, Warszawa 2021, s. 98-99.

<sup>52</sup> A. Alter, *Uzależnienia 2.0. Dlaczego tak trudno się oprzeć nowym technologiom*, Kraków 2018, s. 9-10.

<sup>53</sup> Ibidem

<sup>54</sup> S. Bębas, op. cit., s. 166.

# WARTO WIEDZIEĆ

ekranu”. Badania wykonane techniką neuroobrazowania dowodzą, że jarzące się ekrany chociażby Ipadów są dla ośrodka przyjemności w mózgu tak samo stymulujące, jak seks... Podnoszą bowiem poziom dopaminy, która stanowi fundamentalny neuroprzekaźnik przyjemności. Kardaras pisze o tzw. „efekcie orgazmu mózgowego”, który sprawia że ekrany są tak bardzo uzależniające nie tylko dla dorosłych, ale jeszcze bardziej dla najmłodszych, których mózgi wciąż podlegają procesowi rozwoju i nie dysponują odpowiednimi narzędziami, do tego by móc poradzić sobie z takim poziomem stymulacji. „Mózg dziecka pod wpływem technologii jarzących się ekranów wygląda jak mózg pod wpływem narkotyków”. N. Kardaras mówi wprost, że „smartfony, tablety i inne jarzące się ekrany mogą tak naprawdę zniszczyć mózgi naszych dzieci”<sup>55</sup>. Dobrze w tym miejscu zadać sobie pytanie „Czy warto aż tak ryzykować?”. Moim zdaniem NIE. Może warto rozważyć już dziś, teraz, natychmiast wprowadzenie pewnego rodzaju rozwiązań i ograniczeń w myśl zasady „Lepiej zapobiegać niż leczyć”. Przy czym jest to oczywiście wyłącznie moja subiektywna opinia.

## Bibliografia

- Alter A., *Uzależnienia 2.0. Dlaczego tak trudno się oprzeć nowym technologiom*, Kraków 2018. ISBN 978-83-233-4476-6.
- Bębas S., *Uzależnienie od portali społecznościowych na przykładzie Facebooka* [w:] J. Bednarek, A. Andrzejewska, *Cyberprzestrzeń, człowiek, edukacja. Rodzic, dziecko, nauczyciel w przestrzeni wirtualnej T. 4 Rodzic, dziecko, nauczyciel w przestrzeni wirtualnej*, Kraków 2018. ISBN 978-83-8095-187-7.
- Borkowska A., Witkowska M., *Media społecznościowe w szkole*, Warszawa 2017. ISBN 978-83-65448-03-3.
- Grzegorzewska I., Cierpiałkowska L., *Uzależnienia behawioralne*, Warszawa 2018. ISBN 978-83-01-19823-7.
- Kardaras N., *Dzieci ekranu. Jak uzależnienie od ekranu przejmuję kontrolę nad naszymi dziećmi – i jak wyrwać je z transu*, Warszawa 2018. ISBN 978-83-8102-133-3.

---

<sup>55</sup> Cytuję za: N. Kardaras, op. cit., s. 14, 16-17.

# WARTO WIEDZIEĆ

Kunicka M., *Facebookowe dzieciństwo. Pokolenia social media*, [w:] M. Górka (red. nauk.), *Cyberbezpieczeństwo dzieci i młodzieży. Realny i wirtualny problem polityki bezpieczeństwa*, Warszawa 2017. ISBN 978-83-8085-555-7.

Modrzyński R., *Nowe uzależnienia młodego pokolenia. Od przyjemności do przymusu*, Warszawa 2021. ISBN 978-83-66491-40-3.

Perz W., *Uzależnieni od Social Media*, *Remedium* 2018, nr 3.

Dorota Karkowska  
Biblioteka Pedagogiczna w Ciechanowie. Filia w Pułtusk

---

## **Z wdzięcznością. Opowieść Doroty Karkowskiej o 42 latach w Bibliotece Pedagogicznej w Ciechanowie, Filii w Pułtusk**

Nie planowałam zostać nauczycielką bibliotekarką. Naprawdę. Ani przez chwilę nie marzyłam o życiu wśród regałów, katalogów i klasyfikacji UKD. Widziałam siebie raczej w świecie analityki medycznej czy fizykoterapii, blisko ludzi i ich zdrowia. Ale jak to często bywa, życie postanowiło napisać własny scenariusz.

Był październik 1983 roku, kiedy po raz pierwszy przekroczyłam próg Biblioteki Pedagogicznej w Pułtusk. Trafiłam tam za sprawą Wydziału Oświaty, który szukał kogoś „na chwilę”. Zastępstwo za pracownicę, która nie wróciła z urlopu macierzyńskiego. Pomyślałam, czemu nie? Potrwa miesiąc, góra dwa. Zostałam... na 42 lata.

Alina Wróblewska, ówczesna kierowniczka biblioteki, szybko zapytała, czy nie chciałabym zostać na dłużej. Tak zaczęła się moja przygoda, jeszcze nie do końca świadoma, ale już wciągająca i pełna wyzwań. Była wymagającą przełożoną, ale też ciepłą opiekunką, która z klasą i charakterem wprowadzała mnie w tajniki bibliotekarstwa. To od niej uczyłam się podstaw zawodu, poznawałam specyfikę biblioteki pedagogicznej oraz zasady współpracy ze środowiskiem oświatowym. Pani Wróblewska paliła dużo (wtedy to jeszcze nikogo nie dziwiło), miała siwe włosy związane w koński ogon, zawsze elegancka, z pięknymi dużymi srebrnymi pierścionkami na palcach – zapamiętałam ją na zawsze właśnie taką.

Skoro już zostałam w bibliotece, to trzeba było się do tej roli porządnie przygotować, nie tylko praktyką, ale i teorią. Najpierw Studium Nauczycielskie – w końcu praca z uczniami to nie lada wyzwanie. Potem Studium Bibliotekarskie, bo książki już wtedy wciągały mnie bez reszty. A dalej? Już poszło: magisterka, podyplomówki... Wyszło na to, że zostałam nie tylko doświadczoną, ale i dobrze wyedukowaną, dyplomowaną nauczycielką bibliotekarką. Choć największy dyplom mam chyba za serce do tej pracy.

Nasza biblioteka mieściła się wówczas w Domu Nauczyciela przy ulicy Staszica 35. Tam naprawdę tętniło życie: szkolenia, spotkania, wieczorki literackie, wystawki, pogadanki. Przez drzwi co chwila wchodzili nauczyciele, studenci, uczniowie, często całe klasy. A ja, zawsze

# RELACJE

gotowa, z uśmiechem i dobrą radą.

Przez te wszystkie lata miałam szczęście pracować z wyjątkowymi ludźmi. Po odejściu Pani Aliny kierownictwo objęła Izabela Kosiorek – moja najbliższa współpracowniczka. Przez 35 lat wspólnie dzieliłyśmy radości, wyzwania i... kilogramy przenoszonych książek. Byłyśmy jak duet w dobrze zgranej orkiestrze, czasem grałyśmy różne nuty, ale zawsze w tym samym tonie. To właśnie z nią przesłałam najważniejsze zmiany: powiększenie filii o kolejne pomieszczenia, komputeryzację biblioteki oraz organizację ciekawych spotkań, które na długo pozostaną w pamięci naszej społeczności.

Na mojej zawodowej drodze spotkałam także wiele koleżanek, z którymi tworzyliśmy zgrany zespół. Z wielkim sentymentem wspominam Bogusię Andrzejewską, Bożenkę Gadomską, Anię Zembruską oraz emerytowaną nauczycielkę szkoły średniej – śp. Marię Przybyłek, która przez pewien czas pracowała z nami za czasów kierownictwa Izabeli Kosiorek. Przez ponad 20 lat tworzyłam biblioteczną codzienność z Bożenką Mężyńską, niezastąpioną towarzyszką pracy i herbacianych pogawędek. Nie sposób też nie wspomnieć Renaty Lipińskiej-Stasiak, która dołączyła do naszego zespołu z Joanną Sobocińską, obecną, od niedawna, kierowniczką.

Zmieniały się także dyrekcje Biblioteki Pedagogicznej w Ciechanowie, a każda zmiana przynosiła coś nowego. Pani Martyna Sarnecka – życzliwa, otwarta, dostrzegająca potencjał w ludziach. Po zakończeniu swojej kadencji wskazała na swoją następczynię – Panią Grażynę Brzezińską, która z oddaniem kontynuowała rozwój naszej instytucji i wspierała działania podejmowane przez zespół.

W 1993 roku, w ramach kolejnej reorganizacji, placówka została połączona z Zespołem Placówek Doskonalenia Nauczycieli, tworząc nową, większą jednostkę. Dyrektorem został Pan dr Andrzej Kaliszewski – postać barwna i charyzmatyczna, prawdziwy mistrz słowa. Funkcję wicedyrektorki ds. biblioteki objęła Pani Grażyna Brzezińska. Pan dyrektor słynął z niezwykłego daru oratorskiego, jego przemówienia były tak barwne i wciągające, że rady pedagogiczne potrafiły trwać godzinami... ale nikt się nie nudził, bo z jego wystąpień można było czerpać jak z dobrej książki – z dygresjami, puentą i nutką humoru. Po kolejnej zmianie organizacyjnej Pani Grażyna Brzezińska ponownie objęła stanowisko dyrektorki. Z energią, kompetencją i znajomością realiów środowiska, w którym przez lata pracowała. Mimo licznych zmian ustrojowych i administracyjnych udało się utrzymać i rozwijać nasze filie. Zajmując się

# RELACJE

bibliotekami i ich codziennym funkcjonowaniem, Pani Grażyna Brzezińska potrafiła skutecznie godzić tradycję z nowoczesnością wprowadzając m.in. interaktywne pomoce dydaktyczne, takie jak Magiczny Dywan oraz wielofunkcyjna tablica multimedialna Magiczna Ściana, które wzbogaciły ofertę edukacyjną i otworzyły przed użytkownikami nowe możliwości poznawcze.



**Alina Wróblewska**

W 1974 r. rozpoczęła pracę w Pedagogicznej Bibliotece Powiatowej w Pułtusk.  
W 1976 została kierowniczką Filii Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Ciechanowie .  
W 1987 r. przeszła na emeryturę nie rezygnując z pracy zawodowej



**Izabela Kosiorek** -  
następczyni Aliny Wróblewskiej .  
Kierowała placówką w latach  
1987 -2022



**Martyna Sarnecka** -  
od niej wszystko się zaczęło  
moja pierwsza dyrektorka

## Dyrektorzy i kierownicy

Ekipa sterująca (czas przeszły dokonany)



**Grażyna Brzezińska** -  
wieloletnia dyrektora po Martynie Sarneckiej



**dr Andrzej Kaliszewski** -  
dyrektor w chwili połączenia biblioteki  
z Zespołem Placówek Doskonalenia Nauczycieli

Od niespełna dwóch lat dyrektorką ciechanowskiej biblioteki jest Pani Anna Mieszkowska, osoba, która już wcześniej, krótko, ale z dużym oddaniem, pracowała w tej instytucji. Pełna pasji i zaangażowania, nieustannie promuje bibliotekę jako centrum wiedzy i miejsce spotkań. Dzięki jej inicjatywom biblioteka zyskuje nowe oblicze, a współpraca z lokalnym środowiskiem edukacyjnym i kulturalnym nabiera nowej energii.

Ja również miałam okazję przeżywać czas, który wspominam jako wyjątkowy. To były lata intensywnej współpracy z Wyższą Szkołą Humanistyczną, a potem Akademią Humanistyczną im. Aleksandra Gieysztora w Pułtusk. Przez drzwi biblioteki przewijały się wtedy tłumy

# RELACJE

studentów, spragnionych wiedzy, notatek i czasem... zwykłej rozmowy. Bez komputerowych baz danych i katalogów online potrafiłam odnaleźć informacje na każdy temat, pomagając pisać prace i przygotowywać prezentacje. Czułam się potrzebna jak nigdy wcześniej.

W międzyczasie świat się zmieniał. Komputeryzacja biblioteki, katalogi online, e-booki, kody kreskowe... Z żalem żegnałam katalog kartkowy i fiszki, ale wiedziałam, że trzeba iść z duchem czasu. Uczyłam się wszystkiego od nowa. I wiecie co? Polubiłam te nowinki. Nawet bardzo.

Potem przyszła pandemia, a z nią zupełnie nowa rzeczywistość. Pustka między regałami, cisza, zamknięte drzwi... Ale przecież biblioteka nigdy nie jest do końca zamknięta. Zaczęłam działać w sieci: nagrywałam bajki, wiersze i opowiadania z morałem, prowadziłam pogadanki o czytaniu – wszystko publikowałam na YouTube. Tworzyłam też materiały edukacyjne w Genially, wspierając nauczycieli w pracy zdalnej. Znow się czegoś nauczyłam – że nawet w izolacji można być blisko ludzi.

Współpracowałam przez te lata z wieloma wspaniałymi instytucjami: szkołami, przedszkolami, Domem Polonii, Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną, Specjalnym Ośrodkiem Szkolno-Wychowawczym im. Anny Karłowicz, a także z innymi bibliotekami. Prowadziłam różnorodne działania edukacyjne, w tym zajęcia biblioteczne dla uczniów, warsztaty pedagogizacyjne dla rodziców, szkoleniowe rady pedagogiczne w placówkach oświatowych, konkursy czytelnicze, uroczystości patriotyczne, warsztaty dla nauczycieli oraz spotkania literackie z udziałem emerytowanych nauczycieli. Te ostatnie współtworzyłam z niezwykle kreatywną i pełną pasji Panią Krystyną Pawłowską – emerytowaną nauczycielką języka polskiego, która nigdy nie przestała być animatorką kultury i miłośniczką pięknego słowa. Zawsze był z nami również śp. Grzegorz Śniadowski, niezastąpiony aktor naszych wieczorów, który wnosił w nie niepowtarzalny klimat i artystyczny blask oraz niezwykle urocze kobiety: Lidia Ziemiecka, Teresa Kopka, śp. Alicja Gorczyńska, Krystyna Miłoszewska, Barbara Ostrowska, śp. Janina Matusik, Hanna Janczak, Danuta Słojkowska, Teresa Sepelowska. Piękne dekoracje do tych wydarzeń malował niezastąpiony Kazimierz Szymanek, którego prace dodawały spotkaniom wyjątkowego klimatu i artystycznej oprawy. Szczególną oprawę zapewniali także uczniowie szkół średnich: im. Bolesława Prusa, Piotra Skargi i wychowankowie SOSW im. Anny Karłowicz – ich śpiew, taniec i gra na gitarze wprowadzały atmosferę ciepła, wzruszenia i autentycznej radości, czyniąc każde spotkanie jeszcze bardziej

# RELACJE

niezapomnianym. Nasze wspólne działania łączyły pokolenia i budowały mosty między literaturą a codziennością.

Z wdzięcznością wspominam współpracę z dyrektorkami: Lidią Ziemiecką, Teresą Piotrowską, Ewą Bochenek, Barbarą Meredyk, Aldoną Iniańską, Joanną Kaczmarczyk, Teresą Sepelowską, Lidią Sadowską, Krystyną Estkowską, Dorotą Orłowską – kobietami z pasją, otwartymi na działania biblioteki. Dzięki życzliwości i otwartości dyrektora Michała Kisiela możliwe było zrealizowanie wielu wartościowych inicjatyw – spotkań autorskich, akcji czytelniczych. Gościnne wnętrza Domu Polonii stały się przestrzenią dialogu i integracji lokalnej społeczności, za co bardzo dziękuję. Przez lata towarzyszyły mi serdeczne i zaangażowane nauczycielki z placówek oświatowych, m.in.: dr Izabela Lachowska, Małgorzata Karasiewicz, Agnieszka Ciuśniak, Grażyna Pieńkosz, Mariola Męczyńska, Wiesława Śliwka, Mariola Żebrowska, śp. Joanna Banasiak, Monika Nieroda, Wioletta Szpigiel, Barbara Echalik-Linka, Danuta Echalik, Jolanta Piasecka-Żebrowska. Nie sposób wymienić wszystkich za co z góry przepraszam.

Z wdzięcznością myślę również o Koleżankach z naszych filii, zarówno tych, które dziś cieszą się spokojem zasłużonej emerytury, jak i tych, które nadal z energią i uśmiechem tworzą codzienność biblioteki. Dziękuję za te wszystkie spotkania, rozmowy, wymiany doświadczeń i uśmiechy, które towarzyszyły nam podczas niejednego zebrania.

Tyle serdeczności, że aż się biblioteczne fiszki wzruszyły. Ale zanim zamknę ten katalog wspomnień wróćmy na moment do tego, co w pracy było moją iskrą napędową.

Uwielbiałam wymyślać nowe działania, niebanalne i radosne. Nie zabrakło też wydarzeń z wielką literą „W” – organizowałam akcje, pisałam projekty edukacyjne, które integrowały lokalną społeczność i przemycały kulturę w przyjaznej formie. Czytaj z nami, Noc Bibliotek, Narodowe Czytanie, Dzień Bezpiecznego Internetu – to tylko kilka z nich.

Przez ponad dziesięć lat koordynowałam sieć współpracy i samokształcenia nauczycieli, prowadziłam szkolenia z „Technologii Informacyjno-Komunikacyjnych (TIK)”. Wspierałam młodych nauczycieli w awansie zawodowym i towarzyszyłam koleżankom w ich drodze do kolejnych stopni kariery, czasem jako mentorka, czasem jako powierniczka, czasem jako cheerleaderka.

# RELACJE

Mówiono o mnie, że mam głowę pełną pomysłów, serce do działania, a do tego aktorski zmysł i sceniczne zacięcie. Prasa lokalna zdarzało się, że o tym wspominała, więc coś musi być na rzeczy!

11 marca 2025 roku obchodziliśmy 80-lecie Biblioteki. Od kwietnia nasza filia mieści się w nowej, tymczasowej siedzibie. Dla mnie to czas szczególny, pożegnanie z Domem Nauczyciela, który przez blisko 42 lata był moim drugim domem.

Największy sukces? Może to, że przez te wszystkie lata miałam w sobie ciekawość do ludzi, do świata, do książek. Wciąż chciałam wiedzieć więcej, rozumieć lepiej, odkrywać na nowo. I chyba właśnie dzięki temu nigdy nie przestałam się uczyć. A że przy okazji ktoś to zauważył, to miłe! Zebrało się trochę nagród dyrektora, a nawet Nagroda Marszałka Województwa Mazowieckiego. Czyli jednak da się być ciekawskim i docenionym!

Dziś, kiedy przechodzę na emeryturę, patrzę na te czterdzieści dwa lata z wdzięcznością. Zostawiam za sobą regały, które dobrze znam, półki pełne wspomnień, i ludzi, z którymi miałam okazję współpracować: różnorodnych, inspirujących, czasem zaskakujących, ale nigdy nudnych!

Czy będzie mi brakować biblioteki? Tak. Ale wiem też, że to właściwy moment. Zostawiam po sobie ślad – niewielki, niespektakularny, ale ciepły. I mam nadzieję, że ktoś kiedyś go odnajdzie między kartkami książki, w katalogu, w opowieści.

Bo biblioteka to nie tylko budynek. To ludzie. To relacje. To pamięć.

Wybrane momenty pełne zaangażowania i radości będzie można zobaczyć na zdjęciach zamieszczonych poniżej, które na nowo przywołują wspomnienia i pokazują, jak pięknie tworzyła się nasza biblioteczna historia.

Z wdzięcznością – za każdy dzień.

Dorota Karkowska

# RELACJE



# RELACJE



# RELACJE



# RELACJE



# RELACJE



# RELACJE

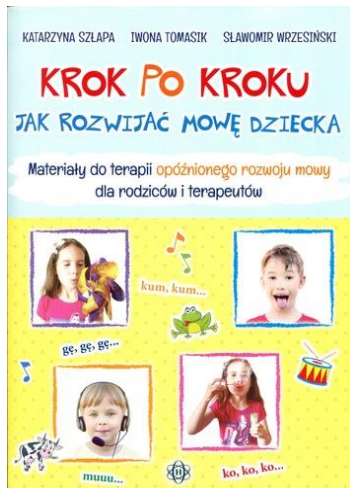


# RELACJE



# WARTO PRZECZYTAĆ

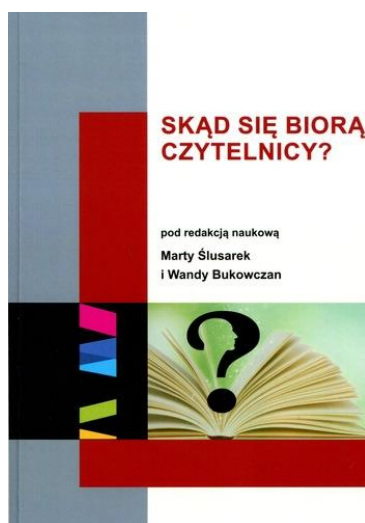
Bożena Lewandowska  
Biblioteka Pedagogiczna w Ciechanowie



Szłapa Katarzyna : *Krok po kroku : jak rozwijać mowę dziecka : materiały do terapii opóźnionego rozwoju mowy dla rodziców i terapeutów*. Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2025

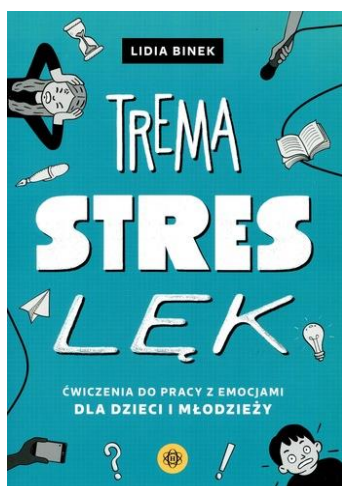


Strękowska-Zaremba Małgorzata : *Przemek zawsze wstaje lewą nogą*. Wrocław : Fundacja Diversum, [2023]



*Skąd się biorą czytelnicy?* / pod redakcją naukową Marty Ślusarek i Wandy Bukowczan. Kraków : Księgarnia Akademicka, 2025

# WARTO PRZECZYTAĆ



Binek, Lidia : *Trema, stres, lęk : ćwiczenia do pracy z emocjami dla dzieci i młodzieży*. Gdańsk : Harmonia, 2025



Buśko Oksana : *Moje emocje i potrzeby : scenariusze zajęć dla klas 1-3 szkoły podstawowej*, Kraków : WiR, 2024



Kaczmarska-Tabor Anna : *Dziecko w świecie relacji społecznych*. Kraków : WN UKEN, 2025

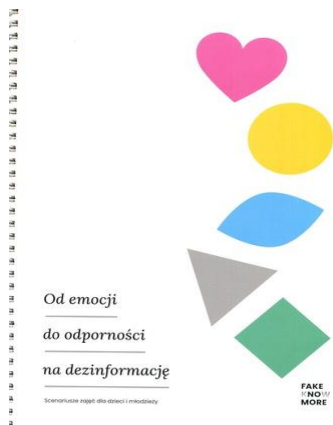
# WARTO PRZECZYTAĆ



Handford Olga : *Sztuczna inteligencja dla rodziców i dzieci : 30 pomysłów na odkrywanie SI.* Łódź : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2025



Bowler Amelia : *Zaburzenia opozycyjno-buntownicze : przewodnik dla rodziców.* Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2025



*Od emocji do odporności na dezinformację : scenariusze zajęć dla dzieci i młodzieży / autorki i autorzy : Hanna Achremowicz, Piotr Litwin, Izabela Meyza, Aleksandra Monkos, Patrycja Smolińska, Rafał Węgrzyn, Patryk Zakrzewski.* Warszawa : Fundacja Szkoła z Klasą, 2024

# NOTY O AUTORACH

**Biedrzycka-Gładka Monika** – nauczyciel bibliotekarz w Bibliotece Pedagogicznej w Ciechanowie, koordynator ds. instruktażu dla bibliotekarzy.

**Bochynek Ewa** – kierownik Filii Bibliotecznej w Wałbrzychu Dolnośląskiej Biblioteki Pedagogicznej we Wrocławiu.

**Bokiej Patrycja** – pracownik Biblioteki Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy.

**Celewska Natalia** – nauczyciel w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 16 w Krakowie.

**Drygas Wioleta** – nauczyciel Zespołu Szkół Specjalnych w Żurominie, psycholog, oligofrenopedagog, terapeuta wczesnego wspomaganie rozwoju dziecka, terapeuta pedagogiczny.

**Grudziecka Anna** – nauczyciel SOSW w Mławie

**Janczulewicz Karolina** – nauczyciel, doradca zawodowy, oligofrenopedagog prowadzący rewalidację w Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Dąbrowie Górniczej.

**Jastrzębska Mariola** – nauczyciel w Zespole Szkół Specjalnych w Żurominie, oligofrenopedagog, terapeuta pedagogiczny, terapeuta prowadzący zajęcia w ramach wczesnego wspomaganie rozwoju dziecka.

**Karkowska Dorota** – nauczyciel bibliotekarz w Bibliotece Pedagogicznej w Ciechanowie. Filia w Pułtusk.

**Karwowska Adriana** – nauczyciel bibliotekarz w Bibliotece Pedagogicznej w Ciechanowie.

**Lewandowska Bożena** – nauczyciel bibliotekarz, pracownik Wydziału Gromadzenia i Opracowania Zbiorów w Bibliotece Pedagogicznej Ciechanowie. Autorka i prowadząca kursy na platformie zdalnego nauczania Moodle BP w Ciechanowie.

**Anna Mieszkowska** – dyrektor Biblioteki Pedagogicznej w Ciechanowie. Absolwentka Wydziału Humanistycznego Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, specjalność informacja naukowa i bibliologia, studiów podyplomowych z zarządzania oświatą; nauczyciel bibliotekarz z doświadczeniem pracy w różnych typach bibliotek.

**Bogumiła Pawłowska** – nauczyciel bibliotekarz w Bibliotece Pedagogicznej w Ciechanowie. Filia w Mławie.

## NOTY O AUTORACH

**Anna Wesółowska** – nauczyciel bibliotekarz w Bibliotece Pedagogicznej w Ciechanowie. Filia w Mławie.

**Zalewska Irena** – doradca metodyczny – PODN w Stargardzie, nauczyciel bibliotekarz w Zespole Szkół nr 1 im. Mieszka I w Stargardzie.