

Tomasz Polkowski

# DROGA DO MARZEŃ



Podręcznik  
dla usamodzielnianych wychowanków pieczy zastępczej  
i opiekunów usamodzielnienia



Pomorze **Zachodnie**



Tomasz Polkowski

# **DROGA DO MARZEŃ**

Podręcznik

dla usamodzielnianych wychowanków pieczy zastępczej  
i opiekunów usamodzielnienia

Szczecin 2019

Tekst: Tomasz Polkowski

Opracowanie graficzne i skład: Tomasz Stefaniak

Projekt okładki: Tomasz Stefaniak

Korekta: Krystyna Kaźmierowska

© Urząd Marszałkowski Województwa Zachodniopomorskiego

ul. Korsarzy 34, 70-540 Szczecin

wzp.pl



Nakład: 100 egz.

Szczecin 2019

ISBN: 978-83-7518-917-9

## Spis treści

Wstęp .....	5
1. Co to znaczy usamodzielnienie? .....	11
2. Prawa i obowiązki wychowanka pieczy zastępczej .....	61
3. Znaczenie więzi w przygotowaniu do samodzielności .....	73
4. Kompetencje emocjonalne i poczucie wartości .....	113
5. Zasoby rodzinne i pozarodzinne .....	143
6. Umiejętności życiowe niezbędne w samodzielnym życiu .....	163
7. Realizacja pasji i zainteresowań. Wykształcenie i przygotowanie do pracy ...	175
8. Przygotowanie do samodzielnego mieszkania .....	187
9. Zdrowie emocjonalne, psychiczne i fizyczne .....	195
10. System wartości i potrzeby wyższe .....	203
11. Ryzyka w realizacji planu usamodzielnienia .....	229
12. Kompetencje opiekuna usamodzielnienia .....	257
13. Dobre praktyki programów usamodzielniania .....	269
Bibliografia .....	281



## Wstęp

Droga Klaudio, Marto, Michale, Wojtku, Aneto, Anito, Agnieszko, Rafale, Weroniko, Kacprze, Wiktorio, Gabrielo – trudno Was wszystkich wymienić... Tak wiele Was co roku usamodzielnia się z rodzin zastępczych i domów dziecka czy ośrodków wychowawczych... Jesteście na progu dorosłości, przed Wami Droga do Marzeń. Żeby na nią wyruszyć, potrzebna jest motywacja do rozpoczęcia podróży. Trzeba zabrać ze sobą towarzyszy podróży, którym można zaufać. Potrzebny jest bagaż, dużo umiejętności i... marzenia... Trzeba nie bać się marzyć, wyobrażać sobie obrazy z upragnionej przyszłości, a potem wierzyć, że powoli, krok po kroku, dotrzecie do celu podróży. Przed Wami wiele przygód, ale też przeciwności. Razem z dobrymi towarzyszami zamienicie przeciwności i strachy na wzbogacające Was przygody. Za jakiś czas będziecie w nowym miejscu. Będziecie tam samodzielni, ale jednocześnie nie samotni. Będą przy Was ważne dla Was osoby, a Wy nie będziecie bali się żyć i pracować wśród ludzi... Waszym życiem rządzić będzie dobro i miłość... Realizować będziecie piękny plan Waszego rozwoju. Może też zaczniecie pomagać kolejnym potrzebującym, a przy okazji, Waszym dzieciom...

Niniejszy podręcznik jest przeznaczony dla Was – drodzy wychowankowie, podopieczni, dzieciaki – już sam nie wiem, jak Was nazywać. Podręcznik ten jest również przeznaczony dla opiekunów usamodzielniania i innych dorosłych, którzy zajmują się pomocą usamodzielniającym się wychowankom rodzin zastępczych i instytucji opiekuńczych. W każdym rozdziale są informacje i dla jednych, i dla drugich, przy czym oczywiście nie ma żadnych przeszkód, aby obie grupy przeczytały wszystko... Znajdziecie tu rozdziały o tym, jak tworzyć plan usamodzielnienia oraz o tym, jakie macie prawa. Jest tu również rozdział o miłości – nazywanej „więzią” i jak bardzo jest ważna w życiu każdego z nas. Jak Wasze życie wyglądałoby bez miłości i przyjaźni? Jakże trudno byłoby Wam żyć w całkowitej samotności... Do Waszej podróży przez życie potrzebne będą Wam też umiejętności emocjonalne, aby poradzić sobie z sytuacjami stresowymi, aby odważnie mówić to, co jest Waszą potrzebą, aby radzić sobie z emocjami innych osób... Z podręcznika dowiecie się również, jak dbać o ważne dla Was osoby – z rodziny oraz z innych kręgów. Bez tych osób wchodzenie w dorosłość byłoby bardzo trudne. Podręcznik zawiera również rozdziały na temat niezbędnych umiejętności życiowych potrzebnych w dorosłym życiu, ale też o tym, jak rozwijać pasje, zainteresowania i, przy okazji, stawać się

bardziej interesującym dla innych. Znajdziecie tu również rozdział na temat ryzyk, jakie grożą w „podróży” do samodzielności. Jest ich wiele, ale z pomocą Waszych mocnych stron oraz bliskich Wam osób – pokonacie je.

Podręcznik zawiera wiele informacji dla dorosłych. Jak stawać się osobą ważną. Towarzyszem podróży – nie oceniającym, nie krytykującym, ale motywującym i zachęcającym. Nie prawiącym kazań, ale swoim życiem pokazującym to, czego chcemy nauczyć. Może ktoś powie, że tak się nie da, że w naszych warunkach za dużo pracy, za mało czasu. A ja odpowiem – to wszystko zależy od tego, czy jesteśmy zdolni do pozytywnych, wzmacniających relacji, oraz czy zależy nam na młodych, usamodzielniających się podopiecznych niemal tak, jak na własnych dzieciach. Jeśli tak – wszystko się uda. Dla opiekunów przeznaczony jest również rozdział o dobrych praktykach w dziedzinie usamodzielniania – na świecie i w Polsce. Może będzie to inspiracją dla Was, lub dla Waszych władz?

W podręczniku jest wiele ćwiczeń. Niektóre są dla wychowanków, niektóre dla dorosłych, ale najlepiej robić je razem. W przygotowaniach do dorosłości ważne jest bycie razem, przeżywanie wspólnych radości, wzajemna akceptacja, ale i ciekawość drugiego człowieka. A jeszcze ważniejsza jest empatia, czyli umiejętność przeżywania emocji drugiej osoby... Chcemy pomóc młodym wychowankom? Popatrzmy chociaż przez chwilę na świat ich oczami. Poczujmy te obawy, nadzieje. Wyobraźmy sobie, jak trudno jest myśleć o marzeniach, gdy przeżyło się tyle strat i trudnych sytuacji... Poczujmy całym sobą, jak trudno jest myśleć o dorosłości, gdy ma się mało przyjaciół, gdy świat jest tak groźny i nieznany... Pamiętajmy tylko, że głównym celem jest wzmocnienie odwagi, nadziei, optymizmu. Uda się!

Na koniec mała uwaga. W całym podręczniku starałem się odmieniać rodzaje i pisać zarówno do chłopaków i panów, jak i do dziewczyn i dorosłych kobiet. Nie zawsze to wyszło, więc wybaczenie, że czasami pisałem w rodzaju męskim, innym razem żeńskim. Obie płcie jednakowo szanuję.

I jeszcze dodatek do mojego wstępu. Jest to tekst znanej mi wychowanki, ale tu, zgodnie z jej życzeniem, ukazujący się bez jej imienia i nazwiska. Tekst pochodzi z 2015 roku, ale jest wciąż bardzo aktualny:

### ***Moja historia usamodzielnienia***

*Najtrudniejsze w moim procesie usamodzielniania było wydostanie się z domu rodzinnego, czyli usamodzielnienie całkowite. Odcięcie pępowiny i całkowita niezależność. Więc szukałam pracy, nie znalazłam, a może nie chciało mi się po prostu pracować. Szukałam mieszkania, ale co mogłam wynająć za 500 zł z PCPR? Przecież jeszcze trzeba za coś jeść, żyć...*

*Ja poradziłam sobie w inny sposób. Po ukończeniu 18 lat około roku mieszkałam w domu rodzinnym, a potem poznałam mężczyznę, który dziś jest moim mężem. Wyprowadziłam się do niego, ale tam też nie było łatwo, ponieważ oboje nie mieliśmy pracy. Mieszkaliśmy u jego mamy, czyli wróciłam do punktu*



wyjścia. Całkowicie usamodzielniałam się wtedy, gdy urodziłam dziecko. Miałam wtedy 19 lat. U mamy mojego męża nie było miejsca, byśmy się pomieścili, więc w końcu wynajęliśmy mieszkanie. Nie piszę tego po to, by namówić Cię od razu do założenia rodziny po opuszczeniu placówki. Piszę to po to, byś wiedział, że samemu jest łatwiej, naprawdę. Nie żałuję, że mam swoją rodzinę, bo jest wspierająca i dzięki niej żyję, jednak Ty możesz poradzić sobie w inny sposób. Oczekiwałam pomocy od Urzędu Gminy, od PCPR, od opiekuna usamodzielnienia. Jednak, kiedy już skończysz te 18 lat, to nikt nie będzie się Tobą tak przejmował, jak wtedy, gdy masz lat 15 czy 16. Chyba, że spotkasz na swojej drodze taką osobę od serduszka, która we wszystkim Ci pomoże – tego Ci życzę.

### **Ciemne strony – czyli co powinno się zmienić**

Jest duży problem z kwalifikacjami wychowawców i pracowników MOPR-u czy PCPR-u. Może nie tyle z kwalifikacjami, co z empatią do usamodzielniających się wychowanków. Często taka młoda osoba jest wydalana z placówki bez możliwości otrzymania jakiegokolwiek pomocy, bo po prostu sama nie radziła sobie ze wszystkim i nikt nie chciał, nie potrafił jej pomóc. Myślę, że tu pomogłyby specjalne szkolenia, bądź też zajęcia z psychologami, którzy uświadomiliby wychowawcom, co my czujemy. Co czujemy w momencie, gdy nie mamy dokąd wrócić? Czy ktoś się nad tym zastanawia? Chyba tylko wtedy, gdy prosimy o pomoc, wręcz płaszczymy się przed danymi instytucjami, by pomogły nam z łaski swojej i wzięły w rękę naszą teczkę z dokumentami. Wtedy mamy szansę, że przez chwilę zastanowią się nad naszym losem. To bardzo smutne, ale naprawdę osoby usamodzielniające się nie dostają odpowiedniej pomocy i wsparcia od osób, na które uważają, że mogą liczyć. Często opiekun usamodzielnienia po prostu zapomina o wychowanku, odezwie się od czasu do czasu (w dobrym przypadku) albo wcale się nie odzywa. Wtedy mamy możliwość zmiany opiekuna, tylko skąd wziąć takiego, który naprawdę nam pomoże? Tu właśnie wchodzi w grę osoby nam bliskie, często to właśnie one okazują się najlepszymi opiekunami. Ja mam MAMĘ, na którą mogę liczyć. Mam rodzeństwo. Mam męża. Mam znajomych. Miałam gdzie iść po wyjściu z placówki. A co z osobami, które nie mają dokąd iść? Kto ma im pomóc?

Powinno powstać więcej mieszkań chronionych, powinny przysługiwać każdej jednej osobie, która się usamodzielnia. W miastach, na wsiach jest bardzo dużo pustych mieszkań, które wystarczyłoby wyremontować. Dlaczego tak się nie dzieje?

Innym problemem jest to, że placówki nie potrafią przystosować dzieci do samodzielności. Wielu rzeczy zabraniają, nie pozwalają poznawać świata, nie pozwalają uczyć się i ryzykować – oczywiście z troski – ale nam to nie pomaga. Bo kiedy opuszczamy dom dziecka to cała ta zła strona świata okazuje się dwa razy trudniejsza, wręcz obeszłująca. Coraz mniej osób jest w stanie sobie poradzić z tym ciężarem, co kończy się bezdomnością, nałogami, więzieniami. Oni by powiedzieli, że przecież uczymy się w domu dziecka gotować, pracować, żyć z ludźmi. Ale nikt nie pokazuje nam, jak

radzić sobie w sytuacjach, których jeszcze nie znamy, np. jak załatwić coś w urzędzie, w trakcie rozmów kwalifikacyjnych itd. Nie mówią o tym, jak poradzić sobie w trudnych relacjach z ludźmi. Przecież to ważne. Teoretycznie proces usamodzielnienia trwa całe życie, całe życie uczymy się być niezależni. Tymczasem, według wychowawców, moment wychodzenia z placówki jest jednocześnie początkiem i końcem procesu. Nie zdarzyło się, bym słyszała o jakichś istotnych sprawach przed opuszczeniem domu dziecka. A po jego opuszczeniu jesteśmy już zdani sami na siebie, bo przecież mamy swoją upragnioną dorosłość i, według wychowawców, już nie potrzebujemy pomocy. W domu dziecka miałam terapię z psychologiem. Trwała dwa lata. Nauczyłam się dzięki niej pewności i wiary w siebie. To też jest bardzo ważne. Pomaga w załatwianiu spraw w urzędach, rozmowach z ludźmi, relacjach międzyludzkich. Taka pomoc powinna być proponowana każdej osobie, która będzie się usamodzielniać, jak i w trakcie usamodzielnienia. Niestety, tak się nie dzieje! Myślę, że terapia zmieniłaby podejście dzieciaków do dorosłego życia, do nowych ludzi – tak jak zmieniła we mnie. Jednak ja dostałam możliwość terapii z psychologiem dopiero wtedy, kiedy sama wykazałam taką chęć. Miałam szczęście, wiedziałam, co mi jest potrzebne i co mi pomaga. Nie wszyscy tak mają – i to kolejne zadanie dla wychowawcy.

Bardzo pomogły mi rozmowy. Rozmowy, rozmowy i jeszcze raz rozmowy. Z byłymi wychowawcami domu dziecka, z obecnymi wychowawcami, z moją mamą, z rodziną i bliskimi, rzadko zdarzały się telefony z pytaniem czy i jak sobie radzę. Pamiętaj jednak, że „piłka jest po Twojej stronie”. Wyjdź z inicjatywą. Nie możesz zamknąć się w sobie, szczególnie, jeśli masz jakiś problem, bo wtedy czai się na Ciebie destrukcja, przed którą powinienes się bronić. Boli mnie serce, kiedy widzę swoich rówieśników, którzy już są młodocianymi przestępcami, alkoholikami, narkomanami i swoje życie traktują jak głupi żart. Oni potrzebowali pomocy, której nie dostali – od wychowawców, psychologów, od pracowników PCPR. Strzeż się tego i łap się desek ratunkowych wszędzie, gdzie się da. Daj sobie pomóc, nie bądź „Zosią Samosią”, bo w końcu życie zacznie Cię przytłaczać, a wszyscy będą pewni, że przecież jesteś bezbłędny, niezależny i nie potrzebujesz pomocy. Każdy jej potrzebuje w mniejszym lub większym stopniu, nie należy się tego wstydzić.

Jeszcze kilka dni i jest... jest moja wyczekiwana osiemnastka! A co dalej? Kilka wskazówek, które pomogą Ci wejść w samodzielne życie.

To wszystko wcale nie jest tak proste, jak Ci się wydaje. Pewnie teraz myślisz sobie – pozjadała taka wszystkie rozumy i teraz będzie mi się mądrzyć. Myśli, że wie wszystko i zaraz powie mi, co mam robić. Chcę Ci wyjaśnić, że sama jestem osobą, która proces usamodzielniania ma już za sobą i bardzo chciałabym, aby i Twoje dorosłe życie było tak udane, jak moje, albo nawet lepsze. Chciałabym Ci pomóc, nie przemądrzać się. Oczywiście jest, że bardzo szybko chciałam opuścić placówkę, w moim wypadku dom dziecka. Urodzona jestem w sierpniu, więc korzystając z okazji spakowałam się już w momencie, w którym dostałam „urlopowanie”

*na wakacje do domu rodzinnego – w czerwcu. Wakacje beztroskie – wolność, niezależność! Cudo. Ale zaraz. Trzeba przystopować. Imprezy, znajomi, wakacje... zauważyłeś o czym zapomniałam? No właśnie. Pewnie nie, bo czekałeś na opowieści z zakrapianych alkoholem chwilach wolności – nie doczekasz się, bo nie o to chodzi w moim „artykule”.*

### **Dowód osobisty i mieszkanie**

*Więc zapomniałam napisać Ci o tym, że w momencie ukończenia osiemnastego roku życia pierwszą rzeczą jaką musisz zrobić, to złożyć wniosek o dowód – w urzędzie swojej gminy czy swojego miasta. Bez dowodu ani rusz. A wierz mi, że będzie Ci bardzo potrzebny. Następnym krokiem i chyba najważniejszym jest zapewnienie sobie jakiegoś lokum, wiem, że po opuszczeniu placówki nie wszyscy mogą wrócić do domu rodzinnego, ponieważ albo tego domu nie mają, albo nie chcą do niego wrócić. Mnie, na szczęście, „przyjęli pod swój dach” moi rodzice. Jeśli Ty nie masz takiej możliwości jak ja, poproś o pomoc opiekuna usamodzielnienia, powinno Wam się udać załatwić tymczasowe mieszkanie chronione. W czasie, gdy już mieszkasz u rodziców lub w mieszkaniu chronionym, czas złożyć wniosek o przyznanie mieszkania.*

### **Pomoc pieniężna**

*We wrześniu kontynuowałam naukę, co zgłosiłam do Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie, dzięki czemu otrzymuję do tej pory pomoc pieniężną w wysokości około 500 zł miesięcznie – oczywiście tylko dlatego, że naukę kontynuuję nadal. Dostałam także wyprawkę rzeczową w wysokości 1500 zł na artykuły pilnie potrzebne do domu, szkoły – tu na wszystko musisz mieć fakturkę, więc nie myśl, że możesz te pieniądze wydać na coś innego. Chociaż ja wierzę w Ciebie i wiem, że wykorzystasz tę pomoc do celów PILNIE potrzebnych. Jeśli usłyszysz w PCPR czy MOPR po zmianie czy rzuceniu szkoły i znalezieniu kolejnej, że już nie przysługuje Ci pomoc – walcz. Postaw się, powiedz, że to nieprawda. Szkołę możesz zmieniać trzy razy i nadal dostawać pieniądze. Nie wiem, jak te instytucje wyobrażają sobie życie za 500 zł. Jak za to wynająć mieszkanie? Jak kupić bilety do szkoły? Jak żyć? Tragedia. Chciałabym sama móc zmienić wysokość zasiłków dla dzieci z domów dziecka, dla samej siebie, bo po prostu nie da się żyć za taką kwotę. Ktoś powie – idź do pracy! Jasne, idź. Bez wykształcenia i bez pewności siebie, którą tracimy w momencie, gdy odmawiają nam pomocy Ci, którzy dostają wypłatę za to, by nam jej udzielać.*

### **Szkoła**

*W moim przypadku było tak, że przeniosłam się z technikum gastronomicznego do liceum ogólnokształcącego zaocznego, bo wiedziałam, że jeśli będę mieszkała u rodziców i będę miała dojeżdżać do szkoły codziennie, to po prostu ją zawalę. Jednak zaoczna nauka nie jest taka zła, jak ją malują. Mi udało się skończyć liceum – zaocznie.*

## **Praca**

*I tu kłania się zarejestrowanie w powiatowym urzędzie pracy. Jeśli jeszcze nie chcesz pracować, lub nie masz takiej możliwości czy brak Ci wykształcenia, to zarejestruj się choćby po to, by mieć ubezpieczenie zdrowotne, bo w urzędzie pracy masz możliwość ubezpieczenia się za darmo. Nie zmarnuj tego, ponieważ nigdy nie wiesz, co może Cię spotkać, a leczenie w razie choroby tanie nie jest. Bez ubezpieczenia nawet głupia wizyta u lekarza rodzinnego z katarem będzie Cię kosztować parę złotych.*

*Myślę, że najważniejsza jest umiejętność szukania pomocy, umiejętność otworzenia się na ludzi i własna inicjatywa, ale jak wiecie, nie jest to proste. Nasze historie, brak poczucia pewności i tego co będzie jutro, często sprawiają, że nie jesteśmy w stanie sami zmierzyć się z własnymi problemami, a także przyznać się do tego, że sobie nie radzę, że boję się.*

***Drodzy wychowawcy i opiekunowie usamodzielnienia, uczcie nas tego! Uczcie nas, jak prosić o pomoc, uczcie nas, jak wychodzić z inicjatywą, jak rozmawiać o trudnościach, a przede wszystkim jak uwierzyć w siebie!***

*Mam nadzieję, że choć trochę Ci pomogłam i trzymam kciuki za Twoją prostą drogę do samodzielnego, wspaniałego życia, na które zasługuje każdy – bez wyjątku.*

Kludia

## Rozdział pierwszy

### Co to znaczy usamodzielnienie?

#### **I. Wstęp dla opiekunów, ale usamodzielniający się mogą też to przeczytać**

Kto z nas, mając lat siedemnaście, nie myślał o tym, jak to będzie cudownie, gdy wreszcie będziemy DOROŚLI i będziemy mogli o sobie decydować? Nie do końca myśleliśmy wtedy, jak to zrobić, ale wyobrażaliśmy sobie to wrażenie, jak oto idziemy ulicą, dumni i niezależni, wolni i mogący zdecydować, co zrobimy w każdej minucie naszego życia. Czy ktoś z nas zastanawiał się wtedy, czy mamy odpowiednie kompetencje i zasoby? Jakoś to będzie, poza tym, przecież rodzice nie pozwolą nam zginać, mimo tego, że czasem narzekaliśmy, jak bardzo nas ograniczają. Czy jednak, gdy już zbliżał się ten moment, gdy naprawdę mogliśmy myśleć o wyprowadzce z domu – nie budził się w niektórych z nas strach? Jak to będzie, czy starczy pieniędzy, czy rzeczywiście uda się połączyć naukę z pracą, czy rodzice pomogą, jak to będzie samemu w mieszkaniu... I komu będę się mógł czy mogła wypłakać, gdy nadejdą smutne dni...? Niektórzy z nas może mieli partnerów lub bliskich przyjaciół, wtedy było różnie. Ale inni próbowali sił samemu, popełniając czasem błędy i tylko duma nie pozwalała nam z podkulonym ogonkiem wrócić pod skrzydła mamusi... Jeśli jednak nawet nie wróciliśmy w trudnych chwilach, to kto nas wtedy wspierał?

Wyobraźmy sobie teraz usamodzielnienie osoby, która nie ma najlepszych relacji z rodzicami, a jeśli nawet może się z nimi spotykać, to trudno oczekiwać od nich wsparcia. Jest to osoba, która ma znajomych w podobnie trudnej sytuacji, również usamodzielniających się z domu dziecka czy rodziny zastępczej. Osoba ta – nazwijmy ją Anna – nie nauczyła się wielu umiejętności życiowych, ponieważ w rodzinie zastępczej była w pewnym sensie „pod kloszem” i nie wykonywała zbyt wielu obowiązków. Miała się uczyć i ten obowiązek wypełniała dobrze. Boi się jednak usamodzielnienia i w tym strachu nie ma na kim się oprzeć. Czy potrafimy sobie wyobrazić pomieszczenie ciekawości ze strachem, jakie może towarzyszyć Annie w trakcie usamodzielnienia? I czy tak naprawdę chodzi o samodzielność, czy raczej o zbudowanie relacji, dzięki którym będzie mogła poczuć się bezpiecznie? Przecież nawet pustelnik nie może być całkowicie „samodzielny”. Ktoś musi przynosić mu jedzenie, inaczej umarłby z głodu...

Termin „usamodzielnianie” w literaturze zachodniej najczęściej dotyczy osób niepełnosprawnych i tworzenia warunków tym osobom do niezależnego życia poza instytucjami. Gdyby jednak spróbować przełożyć te definicje na potrzeby świata wychowanków pieczy zastępczej, usamodzielnienie oznaczałoby PROCES przygotowujący do samodzielnego wykorzystywania umiejętności i zasobów niezbędnych do podejmowania decyzji dotyczących własnego życia, bez uzależnienia od innych osób i instytucji. Czyli mówiąc prosto, chodzi o radzenie sobie „samemu”, ale opierając się na własnych umiejętnościach i przy wykorzystaniu zasobów – czyli wspierających osób oraz instytucji. Te „osoby” mogą być zasobami rodzinnymi lub pozarodzinnymi – czyli przyjaciółmi, ważnymi osobami starszymi, mentorami itd.

**Usamodzielnianie oznacza PROCES przygotowujący do samodzielnego wykorzystywania osobistych umiejętności i zasobów niezbędnych do podejmowania decyzji dotyczących własnego życia, bez uzależnienia od innych osób i instytucji. Dlatego zamiast słowa USAMODZIELNIENIE powinniśmy raczej używać słowa USAMODZIELNIANIE, które u niektórych osób może trwać do końca życia...**

W zachodnich systemach pomocy społecznej, dużo bogatszych w doświadczenia i możliwości, widać zupełnie nowe podejście do usamodzielniania. Nie mówi się o przygotowywaniu do samodzielności, bo „dojrzała” dorosłość nie polega na uniezależnieniu się od innych osób i zasobów wsparcia. Raczej odwrotnie, **powodzenie życiowe zależy od umiejętnego współlistnienia w relacjach i kontaktach**. Relacje te nie są zwykle jednostronne, a raczej takie, w których młody człowiek otrzymuje wsparcie, ale również może czuć się potrzebny i wspierający. Wyjaśnia to angielskie słowo „interdependence”, które z niewielkim powodzeniem można przetłumaczyć jako „współzależność”. Amerykańskie badania programów usamodzielnień wskazują, że ich skuteczność zależy od stworzenia przez młodego człowieka sieci relacji, z której zarówno korzysta, jak i sam jest jej potrzebny<sup>1</sup>. Proces usamodzielniania ma prowadzić do nawiązania relacji z własnym kręgiem oraz środowiskiem lokalnym, opierając się na własnych i zewnętrznych zasobach. Jest to skomplikowany proces, w którym bliska dziecku osoba pomaga przez długi czas przygotować się do życia z ludźmi i dla ludzi, a przy tym – dla siebie.

---

<sup>1</sup> Goyette M. (2007). *Promoting autonomous functioning among youth in care: A program evaluation*, „New Directions for Youth” Development, nr 113, s. 89–105.

**Dojrzała dorosłość nie polega na uniezależnieniu się od innych osób i zasobów wsparcia. Raczej odwrotnie, powodzenie życiowe zależy od umiejętnego współlistnienia w relacjach i kontaktach.**

Kolejnym fundamentem wielu systemów wspierania rodziny w krajach zachodnich jest **dostosowanie planu usamodzielniania do indywidualnego procesu rozwojowego młodego człowieka**. Każdy plan usamodzielniania jest inny, bo wynika z wnikliwej i dynamicznej analizy mocnych stron i potrzeb młodego człowieka. Taka analiza obejmuje wspierające relacje, powiązania ze społecznością lokalną (w tym osobami i instytucjami), historię i wzorce więzi oraz aspekty zdrowia emocjonalnego. Należy przy tym zbadać poziom rozwoju edukacyjnego, mocne strony (w tym talenty, zainteresowania, kompetencje), jak również plany czy marzenia młodego człowieka. Taka analiza wymaga więc dużej wiedzy o młodym człowieku, wynikającej z wzajemnych relacji. Należy też uwzględnić biologiczny i psychospołeczny etap rozwoju, włączając w to następstwa ewentualnej deprywacji emocjonalnej<sup>2</sup> i traum. Stąd w wielu zagranicznych programach stosuje się stopniowanie oddziaływań, intensywnych na początku procesu i stopniowo wygaszanych, w miarę jak młody człowiek tworzy zasoby własne i zewnętrzne.

Wydaje się, że nie można tworzyć skutecznych programów usamodzielnień bez jednoczesnej gruntownej zmiany systemu pieczy zastępczej. Łatwiej jest nawiązywać trwałe relacje i stabilizację dziecka w rodzinie zastępczej, natomiast instytucje opiekuńcze musiałyby być tworzone na podstawie programu rozwijania indywidualnych relacji, co jest zadaniem niezwykle trudnym w wieloosobowych zespołach wychowawczych. Prób wprowadzania takich metod nawet w małych domach dla dzieci wciąż jeszcze nie można uznać za w pełni udane<sup>3</sup>. Mentorów potrzebowałoby wielu dyrektorów i wychowawców, aby zaakceptować i wprowadzić w życie tak daleko idącą zmianę.

Nawet jednak w sytuacji pewnej bezwładności systemu pomocy społecznej lub obecnego braku możliwości strukturalnego wsparcia dla wychowanków, opiekunowie w rodzinach zastępczych czy domach dziecka mogą przygotować i koordynować realizację konkretnego planu pomocy w usamodzielnieniu. Nie może on opierać się jedynie na przygotowaniu „oficjalnego” planu usamodzielnienia i wyborze tzw. opiekuna usamodzielniania, a następnie pomocy w uzyskaniu odpowiednich świadczeń. Plan usamodzielnienia to skomplikowana lista kompetencji i zasobów wsparcia w wielu różnych dziedzinach. Niektóre z tych kompetencji powinny być kształtowane

---

<sup>2</sup> Deprywacja emocjonalna to termin pochodzący od Johna Bowlby’ego, twórcy nauki o więzi. Termin ten jest szerzej opisany w rozdziale czwartym podręcznika.

<sup>3</sup> Na przykład opracowana przez autora *Metoda indywidualnych planów pracy z dzieckiem i rodziną* (materiały dostępne poprzez Fundację Dziecko i Rodzina).

przez lata, tak jak latami rodzice przygotowują swoje dzieci do trudnego dla obu stron momentu „wyfrunięcia” dzieci z gniazda. W przypadku rodzin proces ten jest obciążony ogromnym ładunkiem emocjonalnym. Rodzice zamartwiają się często, jak ich dzieci sobie poradzą, czy aby nie za wcześnie, czy już wszystko potrafią... Po usamodzielnieniu dzieci mogą liczyć na pomoc różnego rodzaju, od przysłowiowej „miski zupy”, po wsparcie emocjonalne czy finansowe.

Czy wychowankowie rodzin zastępczych i domów dziecka powinni otrzymać podobne wsparcie, jak większość osób, które wychowały się w rodzinach? Czy dzieci z domów dziecka różnią się czymś od dzieci z rodzin w swoich potrzebach, obawach, marzeniach? Potrzebne są konkretne, długofalowe plany, oparte również na emocjonalnych związkach wychowanków z ważnymi dla nich osobami – członkami rodziny, przyjaciółmi, opiekunem z domu dla dzieci. Czy tego rodzaju emocjonalne wsparcie i więzi są zapewniane w większej części przez członków rodziny dziecka, przyjaciół czy przez wychowawcę z domu dziecka zależy od poziomu odtworzenia utraconych lub zaniedbanych więzi dziecka z ważnymi dla niego osobami, w tym szczególnie z opiekunem podstawowym, czyli najczęściej matką lub z obojgiem rodziców.

Warto również wspomnieć o wielu badaniach, które pokazują, że dzieci z rodzin zastępczych i instytucji opiekuńczo-wychowawczych dużo gorzej radzą sobie (w porównaniu do przeciętnej populacji rówieśników) w osiągnięciu odpowiedniego poziomu wykształcenia. Badania takie prowadzone były w Polsce, w krajach Europy Zachodniej i USA (Barth 1990<sup>4</sup>; Cook 1991, 1994<sup>5</sup>; Festinger 1983<sup>6</sup> i inni). Potwierdziły one osiąganie przez wychowanków rodzin zastępczych i instytucji dużo niższego poziomu edukacji. Inne badania mówią o trudnościach w uzyskiwaniu stałego i odpowiedniego zatrudnienia (Cook 1989; Triselotis i Russell 1984<sup>7</sup>). Badania Instytutu Spraw Publicznych, aczkolwiek nie prowadzone w sposób tak systematyczny i wieloletni, również potwierdzają tego rodzaju wnioski<sup>8</sup>. Warto byłoby jeszcze zbadać kompetencje społeczne i emocjonalne byłych wychowanków domów dziecka, ale wymagałoby to z pewnością ogromnych nakładów. Możemy jedynie opierać się tu na studiach poszczególnych przypadków, które potwierdzają kruchość emocjonalnych kompetencji wychowanków, którzy są często rozbici wewnętrznie, niewierzący w siebie, niepotrafiący utrzymać związków partnerskich itd.

<sup>4</sup> Barth R. (1990). *On their own: The experiences of youth after foster care*, „Child and Adolescent Social Work Journal”, nr 7, s. 419–446.

<sup>5</sup> Cook R. i in. (1989). *A national evaluation of Title-IV-E foster care independent living programs for youth*, Rockville; Phase 2 – 1991 (dostępny w Internecie w formacie pdf; *Are we helping foster care youth for their future?*, „Children and Youth Services Review”, 16(3/4), s. 213–229, 1994.

<sup>6</sup> Festinger T. (1983). *No one ever asked us: A postscript to foster care*, New York, Columbia University Press.

<sup>7</sup> Triselotis J., Russell J. (1984). *Hard to place: The outcome of adaptation and residential care*, London, Heinemann Educational Books.

<sup>8</sup> Kwak A., Rymś M. (2006). *System opieki zastępczej w Polsce – ocena funkcjonowania na przykładzie procesu usamodzielniania wychowanków*, „Analizy i Opinie”, nr 68.



## II. Przygotowywanie wychowanków do samodzielności

Zgodnie z badaniami efektywności planów usamodzielnień, w Stanach Zjednoczonych (Nollan 2000<sup>9</sup>) istnieją **cztery podstawowe strategie w przygotowywaniu wychowanków do samodzielności**. Są to:

1. **Systemowe i systematyczne badanie i wzmacnianie kompetencji wychowanka (jego lub jej mocnych stron i potrzeb).**
2. **Trening umiejętności życiowych.**
3. **Indywidualne, emocjonalne zaangażowanie opiekunów w zaspokajanie odpowiednich potrzeb i wyposażanie podopiecznego w kompetencje (oparte na zbudowanej relacji pomiędzy opiekunem a wychowankiem).**
4. **Tworzenie odpowiedniego systemu wsparcia – w tym wsparcia opierającego się na relacjach z osobami bliskimi z rodziny, rodziny zastępczej, wsparcia przyjaciół i innych ważnych dla młodego człowieka osób.**

**Badanie kompetencji** pozwala na opracowanie indywidualnego planu opartego na analizie mocnych stron i potrzeb dziecka, włącza opiekunów i innych członków zespołu w proces przygotowania młodego człowieka, jak również uczy opiekunów rozpoznawania konkretnych, wymiernych kompetencji oraz wytyczania celów krótkoterminowych w ich pracy, których osiągnięcie wyposaży podopiecznych w umiejętności niezbędne w dalszym, „współzależnym” życiu.

**Trening umiejętności życiowych** to ukierunkowany program wyposażania dziecka w odpowiednie umiejętności. Trudno sobie wyobrazić realizację takiego programu w warunkach dużej instytucji, w której nie ma możliwości treningu codziennych czynności (pranie, gotowanie, zakupy itd.). Badania wskazują, że istnieje pozytywny związek między realizacją tego rodzaju programu a możliwościami usamodzielnionego wychowanka w uzyskaniu i utrzymaniu pracy, jak również w tzw. satysfakcji życiowej mierzonej metodami ankietowymi (Cook 1994). Wspomniany Cook potwierdził nawet tak bezpośrednie zależności, jak wpływ treningu posługiwania się własnym budżetem na kontynuację nauki, wpływ przygotowania do pracy, planowania, obowiązkowości itd. na niezależność od bezpośredniej pomocy społecznej, jak również wpływ przygotowania edukacyjnego na utrzymanie pracy dłużej niż rok.

**Indywidualne zaangażowanie opiekunów** to niezwykle ciekawy aspekt badań. Okazuje się, że nie chodzi tu o zaangażowanie formalne czy przygotowywanie odpowiednich dokumentów. Badania przeprowadzone jeszcze w 1976 roku przez Palmera<sup>10</sup> udowadniają, że **bliskość i identyfikacja z opiekunem ma**

---

<sup>9</sup> Nollan K.A. (2000). *What Works In independent living preparation for youth in out-of-home care*, [w:] *What works in child welfare*, Washington, CWLA Press, s. 195–201.

<sup>10</sup> Palmer S.E. (1976). *Children in long-term care: Their experience and progress*, Family and Children's Services of London and Middlesex.

**jednoznaczne powiązanie z wyższymi możliwościami społecznymi oraz edukacyjnymi wychowanków**, jak również bezpośrednio wpływa na poprawę ich stanu emocjonalnego oraz zachowania. Właśnie w kontekście emocjonalnych relacji między dzieckiem a opiekunem najlepiej jest wyposażać dziecko w umiejętności życiowe i inne kompetencje. Bliskie więzi emocjonalne pozwalają również usamodzielnionym mieć większe poczucie bezpieczeństwa i oparcie w chwilach kryzysu. Warunkiem jednak jest również to, aby dom dziecka czy mały dom dla dzieci w maksymalny sposób przypominał warunki, w których podopieczny znajduje się po usamodzielnieniu. W domu dziecka, przy istniejących więziach emocjonalnych z opiekunem, możliwe jest rzeczywiste przygotowywanie podopiecznego do samodzielności w podobny sposób, jak rodzice przygotowują dziecko w „zwykłej” rodzinie<sup>11</sup>. Opiekunowie są w stanie „modelować” odpowiednie zachowania i kompetencje w rzeczywistych sytuacjach, jak również dostosować „trening” do konkretnych potrzeb dziecka. Jeszcze łatwiej będzie o takie przygotowanie w rodzinie zastępczej – pod warunkiem, że rodzina zastępcza jest związana ze swoim podopiecznym bliskimi relacjami.

**Tworzenie systemu wsparcia** to długofalowa praca nad zapewnieniem relacji z członkami rodziny i innymi ważnymi osobami, czyli aktywna praca z ekomapą<sup>12</sup> podopiecznego oraz wnioskami i konkretnymi zadaniami, jakie z niej wynikają. Wychowankowie domów dziecka, jak wynika z badań Instytutu Spraw Publicznych, najczęściej po pomoc zwracają się właśnie do najbliższej rodziny. Jeśli chcemy, aby ta pomoc była efektywna, musi być odpowiednio przygotowany cały system rodzinny i określone zadania dla poszczególnych osób. Czy jest to realizowane zgodnie z Metodą Indywidualnych Planów Pracy z Dzieckiem i Rodziną<sup>13</sup> czy innymi podobnymi metodami – to już tylko kwestia technicznych rozwiązań. Ważne jest, aby opuszczający rodzinę zastępczą czy dom dziecka wychowanek dokładnie wiedział, na jakie bliskie osoby może liczyć, co mu się należy od gminy lub państwa, jakie instytucje mogą go wspierać oraz jaka będzie po usamodzielnieniu rola opiekuna prowadzącego. Dlatego cały czas, mimo porzucenia planu reintegracji i wybraniu kolejnego celu, jakim jest przygotowanie do samodzielności, w pewnym sensie kontynuujemy najważniejsze założenia planu reintegracji podopiecznego z rodziną – szczególnie wtedy, gdy rodzice lub inni członkowie rodziny pełnić będą wciąż ważną rolę we wsparciu usamodzielnianego wychowanka.

<sup>11</sup> Zob. Barth R., op. cit.; English D., Kouidou-Giles S., Plocke M. (1994). Readiness for independence: A study of youth in foster care. *Children and Youth Services Review*, 16, s. 147–158.

<sup>12</sup> Ekomapa to jedno z narzędzi pomagających dokonać analizy zasobów danej osoby i zaplanować działania na przyszłość. Ekomapa jest szerzej opisana niżej w tym samym rozdziale.

<sup>13</sup> Indywidualny Plan Pracy z Dzieckiem i Rodziną to zestaw narzędzi do tworzenia planu pomocy dziecku czy planu usamodzielnienia autorstwa Tomasza Polkowskiego i zawarty w niniejszym podręczniku.

Trzeba podkreślić, że usamodzielnianie to proces, który musi łączyć się z tzw. opieką następczą, rozumianą jako system usług i działań wspierających dla młodzieży, która opuściła domy dziecka, domy dla dzieci lub rodziny zastępcze. Oprócz wyposażenia wychowanka w kompetencje potrzebne do samodzielnego życia, konieczna jest również pomoc w poruszaniu się po trudnym obecnie rynku pracy, dalsze kształcenie zawodowe, a w wielu przypadkach pomoc w zapewnieniu przejściowego miejsca zamieszkania (np. mieszkania chronionego, stancji itp.).

### III. Próby tworzenia „dokumentacji” planu usamodzielnienia

Dobrze przygotowany i zrealizowany plan usamodzielnienia może uchronić podopiecznego przed bezradnością i samotnością. Plan ten powinien być przygotowany przez opiekuna prowadzącego (czyli np. opiekuna zastępczego i koordynatora rodzinnej pieczy zastępczej czy wychowawcę w domu dziecka) lub opiekuna usamodzielnienia, który przyjmuje indywidualną odpowiedzialność za swojego podopiecznego i nawiązuje z nim osobiste relacje. Jeśli jest to sytuacja, w której należy opracować wszystkie elementy planu usamodzielnienia „od początku”, opiekun powinien przeanalizować istniejące już dokumenty związane z dotychczasową realizacją indywidualnego planu pracy z dzieckiem i rodziną. Ważny będzie tu np. opisany dalej **genogram** oraz poszukiwanie za jego pomocą mocnych stron rodziny, to znaczy osób, które mogą pełnić jakąkolwiek funkcję wspierającą po uzyskaniu przez podopiecznego samodzielności.

Przydatnym narzędziem będzie też właściwie przygotowana **ekomapa**, za pomocą której można przeanalizować relacje wychowanka z ważnymi osobami i instytucjami oraz określić, czego na ekomapie brakuje, a co może być niezbędne w dorosłym życiu. W trakcie spotkań z rodzicami lub innymi krewnymi i ważnymi osobami należy określić, do jakiego stopnia będą oni stanowili wsparcie po usamodzielnieniu. Następny krok to opracowanie odpowiedniego planu rozwoju edukacyjnego wychowanka oraz kontaktów opiekuna ze szkołą. Z pewnością ważne będzie tu również badanie predyspozycji zawodowych i aktywne przygotowywanie dziecka do zawodu lub dalszej edukacji. Wszystkie te kroki powinny być oparte na **analizie mocnych stron i potrzeb dziecka**. Ważne też jest zaplanowanie wraz z podopiecznym konkretnego celu długoterminowego, jakim jest usamodzielnienie w konkretnych warunkach i czasie. Tu niniejszy podręcznik proponuje metody skupione na rozwiązaniach, czyli takiej pracy, aby to sam wychowanek zaprojektował przyszłość na podstawie marzeń, aspiracji i możliwości. Środkami do osiągnięcia celu będzie nabywanie przez dziecko umiejętności i kompetencji w poszczególnych dziedzinach, ważnych w samodzielnym życiu oraz plan budowania niezbędnych relacji i więzi. Plan nabywania tych umiejętności powinien zawierać konkretny cel (np. załatwienie mieszkania socjalnego), środki potrzebne do osiągnięcia tego celu, konkretne działania, ich terminy i osoby odpowiedzialne za przeprowadzenie tych działań. W celu

lepszego przygotowania planu można podzielić zasoby i kompetencje niezbędne do efektywnego usamodzielnienia w następujący sposób:

1. **zdolność do tworzenia pozytywnych relacji oraz trwałych więzi;**
2. **kompetencje emocjonalne i poczucie wartości;**
3. **umiejętność określania celu życiowego i celów szczegółowych;**
4. **umiejętności życiowe niezbędne do samodzielnego życia;**
5. **wykształcenie i przygotowanie do pracy oraz uzyskiwania dochodów;**
6. **przygotowanie do samodzielnego mieszkania;**
7. **zdrowie fizyczne i psychiczne;**
8. **system wartości i potrzeby wyższe;**
9. **umiejętność radzenia sobie z przeciwnościami i ryzykiem;**
10. **zasoby rodzinne i pozarodzinne.**

Powyższy podział umiejętności i zasobów posłużył jako konstrukcja niniejszego podręcznika. Dla autora najważniejsze są w życiu pozytywne i trwałe więzi, ale kolejność umiejętności i zasobów nie jest tu najbardziej istotna. Ważne jest, aby taka analiza nastąpiła i abyśmy przeanalizowali kompetencje młodego człowieka w kontekście jego mocnych stron i potrzeb. Każdy z wyżej wymienionych punktów można podzielić na podkategorie, a następnie określić zadania w obszarach, w których młody człowiek ma określone potrzeby<sup>14</sup>. Wygląda to na duże sformalizowanie opisywanych wcześniej relacji. To jednak pozór. Po prostu w warunkach rodziny zastępczej czy domu dziecka, przy pracy opiekuna z kilkoma wychowankami takie narzędzia ułatwiają racjonalizowanie i planowanie pracy. A przecież powinniśmy podchodzić do każdego przypadku indywidualnie i odpowiedzialnie. Od tego zależy przyszłość młodych ludzi, których „wypuszczamy” w świat. W rodzinach zastępczych, ze względu na zbudowane często bliskie relacje, to planowanie może być bardziej „naturalne”, choć i tam warto planować razem z młodym człowiekiem, nigdy „za niego”. W tym planowaniu kierunek powinno wyznaczać dziecko, bo to przecież jego życie i jego przyszłość.

Opuszczenie rodziny zastępczej czy domu dziecka powoduje często poczucie osamotnienia. Mogą się na to nakładać nierozwiązane problemy z dzieciństwa, związane z traumami i złymi doświadczeniami. Niestety, często wychowankowie mają również nie najlepsze wspomnienia z pobytu w instytucjach. Wśród znanych mi wychowanków zdarzają się depresje lub problemy z alkoholem. Jak pisze C. White<sup>15</sup>, wychowankowie rodzin zastępczych i instytucji opiekuńczych są również (co stwierdziła w wyniku badań) dużo bardziej narażeni na różnorodne problemy zdrowotne, w tym zaburzenia psychiczne. Opuszczenie domu dziecka to

---

<sup>14</sup> Szerszych informacji na temat stosowania tego narzędzia można uzyskać w trakcie warsztatów prowadzonych przez Fundację Dziecko i Rodzina.

<sup>15</sup> White C. i in. (2007). *Mental health, ethnicity, sexuality and spirituality among youth in foster care*, Casey Family Programs.

również separacja – poważna zmiana w życiu młodego człowieka, w trakcie której mogą się odezwać wcześniejsze traumy. Mimo demonstrowanej pewności siebie, w znanym dla wychowanka domu dziecka, powrócić może niepewność, a nawet strach, co nie sprzyja w przyspieszonym procesie nabywania nowych umiejętności. Właśnie dlatego tak wielki nacisk trzeba położyć na wspomnianą wcześniej „współzależność” młodego człowieka z „siecią wsparcia”. Tu w sukurs przychodzi coraz bardziej popularne w literaturze fachowej japońskie pojęcie *ibasho*. Oznacza ono miejsce, w którym czujemy spokój, bezpieczeństwo, akceptację i przynależność. Nie jest to jednak jedynie miejsce fizyczne. *Ibasho* powstaje w wyniku relacji opartej na wzajemnej akceptacji, w której mamy okazję przyczynić się do dobrostanu innej osoby lub osób poprzez posłużenie się własnymi mocnymi stronami lub talentami. Możemy *ibasho* tłumaczyć również jako empatyczną relację, opartą na mocnych stronach obu osób. To rozwijanie pewności siebie i poczucia wartości poprzez partycypację. *Ibasho* można doświadczyć jedynie subiektywnie, dlatego trzeba się wsłuchiwać w potrzeby i marzenia młodego człowieka, aby pomóc mu osiągnąć stan bezpieczeństwa i poczucia akceptacji<sup>16</sup>. Oznacza to, że w procesie usamodzielniania należałoby stworzyć młodemu człowiekowi coś w rodzaju „uzdrawiającego środowiska”, w którym będzie mógł optymalnie przygotowywać się do przejścia w dorosłość. W takim środowisku przemyślane powinny być wszystkie elementy: od relacji między wychowawcą a wychowankiem, przez relacje między wychowankami, zajęcia grupowe i indywidualne, aż po relacje z potencjalnymi źródłami zasobów poza domem dziecka. Od nas zależy powodzenie młodych wychowanków. Czując tę odpowiedzialność, możemy uczyć się także od Japończyków.

**Ibasho to po japońsku stan, w którym czujemy się bezpiecznie, jesteśmy akceptowani i potrzebni innej osobie. Stan ten oparty jest na więzi, ale również na wzajemnym zaspokajaniu potrzeb. Dla Japończyków usamodzielnienie to nie tylko uzyskiwanie pomocy, ale również wykorzystywanie własnych mocnych stron do uszczęśliwiania innych...**

#### **IV. Planowanie usamodzielniania i narzędzia planu usamodzielniania**

##### **Kiedy zaczyna się planowanie usamodzielniania?**

Artykuł 145.4 Ustawy o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej z 9 czerwca 2011 r. z późniejszymi zmianami mówi, że *indywidualny program usamodzielnienia jest opracowywany przez osobę usamodzielnianą wspólnie z opiekunem usamodzielnienia co najmniej na miesiąc przed osiągnięciem przez osobę*

---

<sup>16</sup> Bamba S., Haight W. (2009). *Helping maltreated children to find their Ibasho*, „Children and Youth Services Review”, nr 29.

*usamodzielnianą pełnoletności*<sup>17</sup>. Można z tego wyciągnąć wniosek, że planowanie samodzielności rozpoczyna się na kilka miesięcy przed usamodzielnieniem. To tak, jakby w ostatnim momencie planować jakąś zasadniczą zmianę w życiu... Trudno sobie wyobrazić, że tak późno przygotowywany plan mógł być solidny i oparty na dokładnej analizie marzeń, aspiracji, umiejętności i zasobów wychowanka. W takim razie kiedy powinniśmy zacząć przygotowywać wychowanka do samodzielności? Żeby odpowiedzieć na to pytanie, przypatrzmy się na chwilę dziecku wychowywanemu we własnej rodzinie od urodzenia.

Małe dziecko, już od pierwszych dni po urodzeniu, sygnalizuje swoje potrzeby płaczem lub kwileniem. Na tak wyrażone potrzeby mama lub tata reagują dotykem, przytuleniem, zaspokojeniem głodu czy przewinięciem mokrej pieluchy. Po pewnym czasie dziecko zaczyna się upewniać, że jest na świecie osoba dorosła, która w większości przypadków zareaguje na zgłoszone przez dziecko potrzeby. Tak powstaje poczucie bezpieczeństwa dziecka oraz obraz samego siebie. W ten też sposób buduje się trwała, bezpieczna więź dziecka z rodzicami. Dziecko uczy się, że jest obiektem zainteresowania bliskich osób i samo uczy się okazywać to zainteresowanie swoim bliskim. Przytulane i pocieszane uczy się empatii. Po pewnym czasie można powiedzieć, że samo zaczyna być zdolne do budowania bliskich relacji<sup>18</sup>. Buduje z czasem bliskie relacje nie tylko z rodzicami i innymi krewnymi, ale również przyjaciółmi, a w wieku dorosłym znajduje partnera, wobec którego potrafi okazać miłość. Można więc powiedzieć, że nauka budowania bezpiecznych, trwałych relacji emocjonalnych zaczyna się w pierwszych dniach życia...

Podobnie z różnorodnymi umiejętnościami życiowymi i zdolnością do samodzielności. Czy uczenie wiązania butów lub przebywania w grupie rówieśniczej w przedszkolu (bez opieki rodziców) nie jest nauką samodzielności? Czy uczenie dziecka oszczędności i gospodarowania swoim kieszonkowym nie jest nauką osobistej ekonomii? A zachęcanie dziecka do pomocy innym do wolontariatu – czy nie jest nauką empatii? Jak widzimy, przygotowanie do samodzielności to proces, który zaczyna się od urodzenia, a w przypadku dziecka umieszczonego w pieczy zastępczej mamy wpływ na ten proces od momentu, w którym dziecko się u nas pojawia – w rodzinie zastępczej lub w placówce opiekuńczo-wychowawczej. Każde nasze oddziaływanie na dziecko powinno mieć na celu przygotowanie dziecka do samodzielności – czy to w zakresie kompetencji emocjonalnych, czy wiedzy, umiejętności życiowych, czy bliskich relacji i zasobów. Mamy przecież „wychowywać”, czyli „chować” dziecko, aż do momentu, kiedy będzie je można „wypuścić” w świat, przygotowane do założenia własnej rodziny, zgodnie z biblijnymi słowami „opuści

---

<sup>17</sup> Pełny tekst ustawy można znaleźć pod internetowym adresem: <http://prawo.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20180000998/U/D20180998Lj.pdf>, jednak należy sprawdzić, czy po opublikowaniu tego podręcznika nie ogłoszono nowelizacji ustawy.

<sup>18</sup> Patrz rozdział czwarty niniejszego podręcznika.

*człowiek ojca i matkę i złączy się ze swoją żoną, i będą oboje jednym ciałem*<sup>19</sup>. Bycie jednym ciałem, czyli jednością, wymaga jednak wielu umiejętności. My, rodzice, opiekunowie zastępczy, wychowawcy – mamy ogromny wpływ na to, czy się to uda. Możemy być mentorem dziecka, przyjacielem, wzorem, ważną dla niego czy dla niej osobą. Tylko tak, w bliskiej relacji, nasze wsparcie w usamodzielnianiu będzie skuteczne.

**Przygotowanie do samodzielności to proces, który zaczyna się od urodzenia, a w przypadku dziecka umieszczonego w pieczy zastępczej mamy wpływ na ten proces od momentu, w którym dziecko się u nas pojawia.**

Jak już powiedziano, w przypadku dzieci powierzonych naszej opiece – w rodzinach zastępczych i „placówkach” opiekuńczo-wychowawczych – mamy szczególną odpowiedzialność za pomoc w przygotowaniu się młodego człowieka do życia samodzielnego, ale jednak opartego na „współzależności” z bliskimi dla niego osobami.

Inaczej niż w życiu rodziny, która od małego wychowuje swoje dziecię, w przypadku rodzin zastępczych czy domów dziecka warto posłużyć się przy tworzeniu planu usamodzielniania tzw. narzędziami, czyli specjalnymi sposobami opisywania celu planu, celów szczegółowych oraz konkretnych zadań niezbędnych, aby te cele osiągnąć. Plan ten trzeba będzie oprzeć na analizie zasobów rodzinnych wychowanka, do czego potrzebny będzie nam **genogram**, analizie zasobów rodzinnych i pozarodzinnych oraz potrzeb i celów – do czego posłużymy się **ekomapą**, jak również **analizą mocnych stron i potrzeb** wychowanka. Tworząc plan, nie możemy zapomnieć również o obszarach, które w sposób szczególny wymienia Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 23 sierpnia 2012 roku w sprawie udzielania pomocy na usamodzielnienie, kontynuowanie nauki oraz zagospodarowanie<sup>20</sup>, w którym zapisano w par. 7, że „Indywidualny Program Usamodzielnienia [...] ma brać pod uwagę sposób i formy:

1. współdziałania i wspierania osoby usamodzielnianej w **kontaktach z rodziną i środowiskiem**;
2. **uzyskania wykształcenia** zgodnego z możliwościami i aspiracjami osoby usamodzielnianej;
3. uzyskania **kwalifikacji zawodowych**;
4. pomocy w ustaleniu uprawnień do **ubezpieczenia zdrowotnego**;
5. **osiedlenia się osoby usamodzielnianej** w powiecie innym niż miejsce zamieszkania przed umieszczeniem w placówce;

<sup>19</sup> Ewangelia wg św. Mateusza 1,19.

<sup>20</sup> Rozporządzenie znaleźć można pod adresem internetowym <http://prawo.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20120000954>. Proszę sprawdzić, czy po wydaniu podręcznika nie ukazało się nowsze rozporządzenie w tej sprawie.

6. **pomocy w uzyskaniu odpowiednich warunków mieszkaniowych**, w szczególności przez:
  - a. umożliwienie zamieszkania w mieszkaniu chronionym przez czas określony,
  - b. całkowite lub częściowe pokrycie wydatków związanych z wynajmem pokoju,
  - c. ułatwienie uzyskania mieszkania socjalnego z zasobów gminy,
  - d. umożliwienie osobie usamodzielnianej uczącej się w gimnazjum, szkole ponadgimnazjalnej lub ponadpodstawowej zamieszkania w bursie lub internacie do czasu ukończenia nauki,
  - e. całkowite lub częściowe pokrycie osobie usamodzielnianej studiującej w szkole wyższej wydatków związanych z zakwaterowaniem;
7. **podjęcia zatrudnienia;**
8. **pomocy w uzyskaniu przysługujących świadczeń.”**

Wydaje się jednak, że plan usamodzielnienia, zbudowany na podstawie podanych w tym podręczniku obszarów umiejętności i zasobów, będzie nie tylko zawierał wszystkie wymienione w rozporządzeniu obszary, ale dodatkowo będzie opisywał wiele innych, takich jak np. zdolność do więzi czy kompetencje emocjonalne wychowanka.

### **Narzędzia planu usamodzielniania – genogram**

**Genogram** to specyficznie narysowane drzewo genealogiczne rodziny z zaznaczonymi najważniejszymi relacjami, które ułatwiają specjalistę znalezienie przyczyn kryzysu danej rodziny i stworzenie planu pomocy. W pomocy społecznej genogramów używa się do zidentyfikowania zasobów rodzinnych, wzmacniających relacji, wzmacniających związków, obszarów potrzeb oraz celów pracy<sup>21</sup>. Przygotowując genogram dla usamodzielnianego wychowanka, będziemy mogli razem z naszym podopiecznym przeanalizować, kto może być ważnym wsparciem po usamodzielnieniu, jak również z kim i dlaczego warto np. odbudować relacje. Na jednej kartce otrzymamy niezwykle zbiór informacji nie tylko o tym, kto jest w danej rodzinie, ale jakie są relacje pomiędzy poszczególnymi członkami rodziny, jakie problemy i jakie wzorce przekazywane są przez pokolenia. Co najważniejsze, tworząc genogram wychowanek będzie mógł wzmacniać swoje poczucie tożsamości i wartości.

Genogramy w pracy z dziećmi i rodzinami zostały po raz pierwszy spopularyzowane i opracowane w książce **McGoldrick i Gerson**<sup>22</sup>. Od tego czasu genogramy

---

<sup>21</sup> Sandra J. Altshuler (1999). *Constructing Genograms with Children in Care*, Child Welfare vol. LXXVIII.

<sup>22</sup> McGoldrick M., Gerson R. (1985). *Genograms: Assessment and intervention*; ostatnie wydanie: McGoldrick, M., Gerson R., Petry S. (2008); wydanie polskie: McGoldrick M., Gerson R., Shellenberger S. (2007). *Genogramy. Interwencja i rozpoznanie*. Zysk i s-ka (tłumaczenie wydania drugiego z 1999 roku).



były szeroko stosowane w naukach społecznych, medycynie, psychologii, badaniach genetycznych itd. Na genogramie można dostrzec nie tylko informacje dotyczące faktów, ale również przekazywanych wzorców (np. rozwodów czy wielodzietności, czy alkoholizmu), a także poszukiwać mocnych stron systemu, które mogą oddziaływać wzmacniająco na pozostałe elementy, w tym np. na usamodzielnianego wychowanka.

Czy narysowanie genogramu jest trudne? Może przydałaby się krótka instrukcja kogoś, kto potrafi je rysować. Jednak dla naszych celów wystarczy być może lista symboli genogramu oraz przeanalizowanie genogramu służącego nam do ćwiczeń – czyli genogramu rodziny Anny, usamodzielniającej się wychowanki rodziny zastępczej, którą w tym podręczniku poznamy trochę bliżej.

### **Genogram Anny**

Patrz wkładka.

#### **Opis sytuacji Anny (przeczytaj, jednocześnie oglądając genogram)**

1. Anna wraz z bratem Markiem jest w rodzinie zastępczej niespokrewnionej od niecałego roku (obszar różowy).
2. Rodzicami biologicznymi Anny są Mirosław, u którego zaznaczono uzależnienie od alkoholu, oraz Jadwiga, która ma trwały problem zdrowotny, w tym przypadku psychiczny – ma nawracającą silną depresję.
3. Rodzice Anny są rozwiedzeni i między nimi zaznaczono konflikt.
4. Annę łączy pozytywna relacja emocjonalna zarówno z ojcem, jak i z matką (jedna ciągła linia).
5. Mirosław, ojciec Anny, ożenił się po raz drugi – z dwanaście lat młodszą Kamilą. Mają córkę Kasię, której Anna nie znosi.
6. Mirosław ma brata Andrzeja, który jest trzeźwym alkoholikiem. Andrzej ożenił się z Marianną i mieszka z żoną i dwojgiem dzieci – ośmioletnią Mają i sześciolletnim Mikołajem.
7. Anna ma stałego chłopaka, pięć lat starszego – Marka. Łączy ją z nim pozytywna relacja emocjonalna. Jednak matka Marka jest z Anną w konflikcie i nie akceptuje jej.
8. Dziadek Anny od strony ojca jest alkoholikiem i stosuje przemoc fizyczną wobec jej babci Marty.
9. Siostra matki Anny, Gabriela, jest w separacji ze swoim mężem Cezarym (jedna kreska przecinająca ich linię małżeństwa) i mają dwoje dzieci – Edytę (10 lat) i Tomka (7 lat).
10. Brat matki Anny, Marian, jest silnie związany z żoną Marią i mają dwoje adoptowanych dzieci.
11. Najmłodsza siostra matki, Joanna, żyje w związku partnerskim ze Zbigniewem.

12. Babcia Anny ze strony matki to Barbara. Jej pierwszy mąż Arnold zmarł w 1999 roku (dziadek Anny). Barbara jest silnie związana z Anną. To dla Anny chyba najważniejsza osoba. Opiekowała się z nią w trakcie najtrudniejszych chwil alkoholizmu ojca i depresji matki.
13. Żyje jeszcze matka Barbary, 87-letnia prababcia Anny, którą Anna bardzo lubi.

### Jakie informacje mogą znaleźć się na genogramie?

- imiona, nazwiska, przezwiska;
- daty narodzin, śmierci;
- informacje o małżeństwach, separacjach, rozwodach;
- informacje o miejscu pobytu danej osoby, miejscu narodzin, datach ważnych zmian zamieszkania (np. emigracjach);
- rodzaj relacji emocjonalnej pomiędzy poszczególnymi członkami rodziny;
- osoby „oddalone” („odcięte”) od reszty systemu i ew. informacje na temat przyczyn „odcięcia”;
- pochodzenie etniczne, zawód, poziom socjoekonomiczny, wykształcenie, przynależność wyznaniowa;
- trójkąty (patrz niżej), konflikty, uzależnienia, choroby umysłowe, chroniczne choroby, samobójstwa;
- inne ważne informacje o danej osobie, np. częste hospitalizacje, depresje itd.

**Ćwiczenie:** Jakie zasoby ma Anna? Kto potencjalnie może być jej wsparciem w usamodzielnieniu? I co musiałoby się stać, aby te zasoby były jeszcze bardziej wzmocnione i mogły bezpośrednio wspierać Annę po usamodzielnieniu?

### Ekomapa Anny

Patrz wkładka.

### Material teoretyczny o ekomapie dla opiekunów

Ekomapa została opracowana przez Ann Hartman w 1975 roku<sup>23</sup>. Powstała w nurcie systemowego podejścia do rodziny. Podejście to opiera się na kilku podstawowych zasadach:

- **Całościowość** – system rodzinny stanowi integralną strukturę, która nie jest tylko prostą sumą elementów składowych. Jest to całość, która może być porównana z żywym organizmem. Poznanie poszczególnych członków rodziny nie jest równoznaczne z poznaniem całego systemu. Wymaga ono całościowego

<sup>23</sup> Hartman A. (1979).

i szerokiego spojrzenia na życie całej rodziny, gdyż każdy system jest rezultatem interakcji pomiędzy jego elementami. Oznacza to, że np. problemy jednego elementu rodziny będą wpływać na inne elementy. Jeśli w rodzinie jest ktoś chory lub nadużywa alkoholu, będzie to wpływać nie tylko na najbliższych członków rodziny, ale i na innych krewnych, którzy mogą np. być zobligowani do wspierania „zainfekowanej” części rodziny. Stąd nie wystarczy poznać problemy rodziców dziecka, aby pomóc rodzinie. Trzeba również odnaleźć inne zasoby rodziny, które pomogą przywrócić równowagę w rodzinie.

- **Cyrkularność** (czyli efekt wzajemnego oddziaływania elementów systemu, jakim jest rodzina). Poszczególni członkowie rodziny oddziałują na siebie za pomocą tzw. sprzężeń zwrotnych, w których relacje i więzi mają wzmacniający lub destrukcyjny wpływ na siebie nawzajem. W systemach tych często trudno ustalić, kto lub co jest pierwszą przyczyną kryzysu. Przykładem może być tutaj rodzina, w której ojciec jest nałogowym alkoholikiem, co wpływa na kondycję psychiczną żony, która z kolei wpływa na dzieci, które swoim zachowaniem oddziałują na środowisko szkolne. Z kolei szkoła wraca „z pretensjami” do matki oraz ojca i porusza inne systemy, takie jak np. służby pomocy społecznej.
- **Przyczyny kryzysu mogą powodować różne skutki.** Przykładem może być grupa rodzin żyjących w ubóstwie, gdzie jedna z nich, dzięki zorganizowaniu, przedsiębiorczości i kreatywności, osiąga zdecydowanie wyższy status społeczny niż pozostałe, które wyżej wymienionych cech nie posiadają.
- **Do pozytywnych rezultatów w pracy z rodziną można dochodzić różnymi drogami,** a każdy przypadek jest indywidualny. Dlatego plany pomocy dziecku, pracy z rodziną czy plany usamodzielnienia trzeba opierać na indywidualnej analizie przypadku, a nie np. na „sztampowym” wypełnianiu tabel na podstawie klasyfikacji zawartej w ustawie.

Ekomapa ukazuje zasoby rodzinne i pozarodzinne dziecka (lub rodziny) wraz z jego zainteresowaniami, marzeniami i wartościami. Ważną informacją przy wykonywaniu ekomapy jest to, czego na ekomapie nie ma, a być powinno, w tym np. więzi z osobami najbliższymi czy problemy w nawiązaniu pozytywnych relacji rówieśniczych. Na ekomapie widzimy najważniejsze elementy świata danej osoby: ważne osoby (zarówno pełniące funkcję wspierającą, pozytywną, jak i te, które są skonfliktowane), ważne miejsca, zainteresowania, pasje (lub ich brak), marzenia (czyli umiejętność wyznaczania sobie celów), kwestie związane z edukacją i zdrowiem, jak również wartości. W idealnej sytuacji ekomapa jest tworzona razem z osobą usamodzielniającą się<sup>24</sup>. Czasami, w przypadku np. osób upośledzonych lub małych dzieci, ekomapa może być wykonywana przez dorosłego specjalistę, ale zawsze na podstawie informacji i faktów pozyskanych od dziecka i jego najbliższych.

---

<sup>24</sup> Hartman A., Laird J. (1983).

### Do czego służy ekomapa?

1. Ukazuje zasoby rodzinne i pozarodzinne osoby, z którą pracujemy – czyli na kim będzie można się oprzeć w procesie usamodzielnienia i z jakimi osobami powinny być wzmacniane więzi.
2. Ukazuje relacje pomiędzy młodym człowiekiem a wszystkimi elementami jego „świata” oraz uświadamia, z jakimi elementami należałoby wzmocnić relacje lub więzi, aby przyczyniło się to do powodzenia procesu usamodzielniania.
3. Pomaga ustalić cel główny planu oraz cele szczegółowe, czyli co musi się stać, aby wychowanek zdobył zasoby i kompetencje niezbędne do dorosłego życia.
4. Porządkuje wiedzę o relacjach, zasobach i kompetencjach wychowanka.
5. Uświadamia wychowankowi cele życiowe i zasoby, którymi dysponuje oraz zmiany w życiu, które są niezbędne, aby osiągnąć cel.

Ekomapa może być zastosowana zarówno w pracy z usamodzielniającymi się wychowankami, jak i w pracy z młodszymi dziećmi lub w pracy z rodzinami (np. jako narzędzie pracy asystenta rodziny). Istnieją różne sposoby rysowania ekomapy, w tym np. ekomapy kołowe, w których w najbliższym kręgu przedstawia się osoby lub elementy, z którym badana osoba ma silne więzi. W kolejnych kręgach umieszcza się osoby lub instytucje czy zajęcia, z którymi badana osoba ma coraz mniej silne więzi.

Dla celów niniejszego podręcznika przyjęto schemat ekomapy opracowany przez Tomasza Polkowskiego do Programu PRIDE: Rodzinna opieka zastępcza/Adopcja<sup>25</sup> oraz do celów „Metody Indywidualnych Planów Pracy z Dzieckiem i Rodziną” tego samego autora, wykorzystywanej w pracy z wychowankami placówek opiekuńczo-wychowawczych. Na tym schemacie w centrum ekomapy umieszczamy usamodzielniającego się wychowanka oraz ewentualnie rodzeństwo przebywające w tej samej rodzinie zastępczej lub placówce, natomiast od lewego górnego rogu ekomapy, wokół aż do prawego górnego rogu, elementy świata młodego człowieka w następującej kolejności:

- matka młodego człowieka (również wtedy, gdy nie ma z nią relacji lub ta osoba nie żyje);
- ojciec;
- ewentualnie obecni partnerzy rodziców;
- rodzeństwo i rodzeństwo przyrodnie;
- dziadkowie z obu stron;
- ciocie, wujkowie;
- inni krewni i spowinowaceni (jeśli nie mamy informacji, to rysujemy element „inni krewni” ze znakiem zapytania);
- opiekunowie zastępczy lub wiodący wychowawca;

---

<sup>25</sup> Program PRIDE: Rodzinna opieka zastępcza/Adopcja, polska adaptacja, Tomasz Polkowski, Towarzystwo Nasz Dom 2003.

- ewentualnie inne ważne osoby z rodziny zastępczej;
- dorośli ważni dla usamodzielniającego się człowieka (np. opiekun usamodzielnienia, koordynator rodzinnej pieczy zastępczej, trener sportowy itd.);
- ważni rówieśnicy dla wychowanka, przyjaciele, koledzy;
- ważne miejsca (np. dom rodzinny, dom rodziny zastępczej, klub sportowy itp.);
- szkoła lub inne miejsca edukacji;
- zainteresowania i pasje;
- marzenia;
- wartości (np. wiara, rodzina, uczciwość, przyjaźń itd.).

Każdy element staramy się narysować osobno (choć w poniższym schemacie dla uproszczenia niektóre elementy zaznaczono grupowo).

### **Schemat ekomapy**

Patrz wkładka.

### **Interpretacja ekomapy Anny**

Patrz tabela na następnych stronach.

**Tabela 1. Wnioski do ekomapy – narzędzie pomocnicze, ułatwiające interpretację ekomapy, jednakże możliwa jest interpretacja ekomapy bez tego rodzaju narzędzia.**

Nr	Element ekomapy	Krótki opis obecnej sytuacji	Wniosek do realizacji/sposób (przykłady)
1.	Brat Bartek	Przebywa z Anną w rodzinie zastępczej. Jest z nią silnie związany, jednakże bywają między nimi konflikty, gdy Anna próbuje „wychowywać” brata. Czasami denerwuje ją jego „szczeniackie” zachowanie. Spierają się również na temat stosunku do matki (którą Bartek lekceważy) i ojca (w którego Bartek jest wpatrzony).	Wspólne zadania realizowane wraz z bratem. Rozmowa opiekuna z Anną i Bartkiem na temat relacji z matką. Wspólne odwiedziny opiekuna u matki razem z Anną i Bartkiem.
2.	Matka Jadwiga	Po leczeniu psychiatrycznym, widoczne relacje emocjonalne z córką przy jednoczesnym zaburzeniu roli matka – córka, podporządkowana mężowi, miała w przeszłości okresy zaniedbywania dziecka, bardzo przeżyła odebranie dziecka. Obecnie chętnie kontaktuje się z córką, Anna odwiedza ją w soboty i niedziele.	Odpowiednie przygotowanie Anny do odwiedzin matki. Rozmowa na temat odwiedzin. Praca Ani z psychologiem dotycząca odbudowywania więzi z matką.
3.	Ojciec Mirek	Choroba alkoholowa, silnie związany z Anną, nigdy nie stosował przemocy. Po rozwodzie z matką Anny, w ponownym związku małżeńskim z Kamilą (młodsza o 12 lat), ma z nią dziecko – 5-letnią Kamilę. Rodzina zastępcza sprzeciwiała się odwiedzinom ojca ze względu na jego alkoholizm. Przy spotkaniach z rodziną ojciec dużo obiecuje, Anna wydaje się w te obietnice nie wierzyć. Przy okazji spotkań zdarzają się gwałtowne emocje Anny.	Rozmowa z Anną na temat relacji z ojcem. Praca z psychologiem. Rozmowa z ojcem na temat udziału w planie usamodzielnienia Anny. Rozmowa na temat potrzeb Anny i emocji związanych ze spotkaniami z Anną.
4.	Kamila	Żona taty. Ma dobry kontakt z Anną, potrafi z nią szczerze rozmawiać. Daje Annie do zrozumienia, że jej zależy na dziewczynie i na pomocy jej w usamodzielnieniu.	Rozmowa na temat uczestnictwa w planie usamodzielnienia i przyszłych relacji z Anną. Ustalenie zadań przy realizacji planu usamodzielnienia.
5.	Kasia	Siostra przyrodnia. Anna jej nie lubi, ponieważ wydaje się jej, że jest rozpieszczana przez ojca i Kamilę. Jest zazdrosna o małą dziewczynkę.	Rozmowy z Anią na temat roli starszej siostry. Wyznaczenie czasu, który Ania będzie mogła spędzać tylko z ojcem oraz czasu ustalania wspólnych zadań dla całej rodziny. Zachęcanie Ani do zabaw z Kasią – rozmowy o tym co było przyjemne.

Nr	Element ekomapy	Krótki opis obecnej sytuacji	Wniosek do realizacji/sposób (przykłady)
6.	Babcia Marta	Babcia Marta ma rzadko kontakt z Anną. Jest schorowaną kobietą podlegającą przemocy fizycznej i emocjonalnej swojego męża, dziadka Anny.	Rozmowy z Anią na temat sytuacji babci, zachęcanie Ani do utrzymywania kontaktów, np. wysłanie życzeń na święta, zaproszenie babci na urodziny.
7.	Dziadek – mąż Marty	Alkoholik stosujący przemoc. Anna boi się go i nie utrzymuje z nim kontaktu.	Rozmowy opiekuna z Anią na temat choroby alkoholowej, pomoc w zrozumieniu złożoności problemu.
8.	Babcia Barbara	Anna jest silnie związana z babcią, która zajmowała się Anną i Bartkiem w najtrudniejszych momentach alkoholizmu ojca i problemów emocjonalnych matki. Anna odwiedza babcię mniej więcej raz na miesiąc, ponieważ babcia mieszka w miasteczku oddalonym o około 100 km od miejsca zamieszkania rodziny zastępczej. W trakcie umieszczania Anny i Bartka w pieczy zastępczej nie wzięto pod uwagę możliwości opieki przez babcię ze względu na małe mieszkanie i pełnienie przez babcię opieki nad schorowaną prababcią (matką babci Marty).	Rozmowy opiekuna z Anią na temat roli babci w dorosłym życiu Ani, jej oczekiwań. Wspólne odwiedziny opiekuna Ani u babci i jej partnera. Ustalenie planu kontaktu i możliwości wsparcia Ani w procesie usamodzielniania.
9.	Partner babci Gerard	Partner babci, zegarmistrz. Prowadzi punkt w małej galerii handlowej. Ma w miarę stabilne dochody i okazuje uczucia babci Ani. Nie jest zadowolony z faktu opieki nad teściową – prababcią Anny. Lubi Anię.	Jak wyżej.
10.	Dziadek Arnold	Nie żyje.	Rozmowa z opiekunem i babcią podczas wspólnego spotkania na temat dziadka Arnolda. Wspólna wizyta na grobie dziadka, pomoc w zebraniu pamiątek rodzinnych, np. zdjęcia z dziadkiem.
11.	Prababcia	Schorowana starszka, leżąca. Rozpoznaje Annę i lubi, gdy Anna przyjeżdża. Anna opowiada jej wtedy o sobie i o swoim życiu. Prababcia lubi Annie opowiadać historie z dawnych czasów, szczególnie z czasów wojny.	Utrzymywanie relacji. Przypominanie Annie o ważnych uroczystościach, takich jak urodziny prababci. Umożliwienie kontaktów, pomoc w odwiedzinach np. z okazji urodzin, imienin, Dnia Babci.

Nr	Element ekomapy	Krótki opis obecnej sytuacji	Wniosek do realizacji/sposób (przykłady)
12.	Ciocia Gabriela	Siostra matki. Prowadzi sklep z upominkami i biżuterią. Samotnie wychowuje dwójkę dzieci, w separacji z mężem.	Rozmowy z Anią na temat cioci, zachęcanie do częstszych kontaktów, być może pomocy cioci w opiece nad dziećmi lub prowadzeniu sklepu? Ustalenie wspólnego wyjścia z ciocią, jej dziećmi, Markiem i Anią np. na plac zabaw.
13.	Wujek Cezary	Anna nie ma z nim kontaktu.	Rozmowa opiekuna z Anią na temat wujka, ustalenie, czy Ania chciałaby odnowić kontakt.
14.	Edyta i Tomek	Anna nie ma żadnych relacji z dziećmi. Gdy odwiedza ciocię, niechętnie rozmawia z dziećmi i nie chce się z nimi bawić.	Zachęcanie Ani do poznania Edyty i Tomka. Rozbudzanie ciekawości dotyczącej tego co lubią, czym się interesują.
15.	Wujek Marian	Anna rzadko ma kontakt z wujkiem. Denerwuje ją fakt adopcji dzieci. Miała kiedyś nadzieję na większą pomoc ze strony wujka i cioci. Wujek Marian jest taksówkarzem w mieście około 100-tysięcznym.	Zaproszenie wujka, cioci Marii i dzieci na urodziny Ani. Przygotowanie wspólnie z Anią niespodzianek dla dzieci.
16.	Ciocia Maria	Jak wyżej.	Jak wyżej.
17.	Dzieci Mariana i Marii	Brak kontaktów.	Jak wyżej.
18.	Wujek Andrzej	Trzeźwy alkoholik, brat ojca. Mieszka w tym samym mieście. Anna ma nadzieję, że Andrzej przekona ojca do terapii. Andrzej jest znanym inżynierem, buduje wysokie budynki biurowe w Warszawie. Imponuje Annie. Anna jest w niego wpatrzona i chciałaby mieć takie życie, jak wujek. Wujek jest majątny, czasami pomaga Annie finansowo.	Spotkanie opiekuna z wujkiem i Anią. Rozmowa na temat oczekiwań Ani, sprawdzenie możliwości udzielenie przez wujka pomocy Ani. Rozmowa na temat sytuacji Ojca Ani oraz zbadanie możliwości zaangażowania wujka w motywowanie brata (ojca Ani) do leczenia alkoholowego.
19.	Ciocia Marianna	Jest domatorką, zajmuje się dziećmi i prowadzi dom. Jest tam wiele pokoi. Uprawia ogródek i uczęstniczy w spotkaniach koła aktywnych pań. Nie zdecydowała się jednak na opiekę nad Anną – obawiała się kontaktów z Mirosławem, ojcem Anny, którego nie znosi. Lubi jednak wizyty Anny.	Utrzymywanie kontaktów z ciocią. Rozmowa z ciocią i Anią, włączenie cioci w plan usamodzielniania Ani, np. w zakresie zdobywania umiejętności życiowych takich jak gotowanie, piczenie. Ustalenie planu spotkań.



Nr	Element ekomapy	Krótki opis obecnej sytuacji	Wniosek do realizacji/sposób (przykłady)
20.	Opiekunka zast. Basia	Basia stara się zajmować Anną, dbając o jej wyniki szkolne, o to, aby się dobrze odżywiała. Stara się również dbać o jej przestrzeganie zasad i np. punktualności Anny, gdy wychodzi poza dom. Basia niechętnie pozwala na kontakty Anny z rodziną na terenie domu, w tym szczególnie z jej ojcem. Pozwala jednak na odwiedzanie przez Annę jej matki i pomaga matce wystarać się o zgodę na to sądu rodzinnego.	Budowanie więzi z opiekunem zastępczym, wspólne spędzanie czasu na przeżywaniu wspólnych radości, np. wspólne wyjścia do teatru, rozmowy o marzeniach, dorosłości, miłości, przyjaźni. Określenie roli opiekuna zastępczego w procesie usamodzielnienia, ustalenie obowiązków, w jakich opiekun zastępczy jest w stanie wesprzeć Anię.
21.	Opiekun zast. Karol	Karol prowadzi małą firmę cateringową i jest bardzo zapracowany. Często nie ma go wieczorami, ponieważ obsługuje różne imprezy. Kiedy jest w domu, ma powierzchowny kontakt z Anną. Uważa, że wychowywanie dzieci to sprawa żony, poza tym „on pracuje na rodzinę i jest zbyt zajęty”.	Włączenie opiekuna zastępczego w proces usamodzielniania Ani, spotkanie z koordynatorem i ustalenie zadań dla opiekuna zastępczego z realizacją planu usamodzielniania, np. w zakresie zwiększania umiejętności organizacyjnych, planowania i zarządzania czasem. Rozmowy z Anną na temat działalności firmy, kompetencji pracowników – zwiększanie wiedzy i możliwości podjęcia pracy przez Anię.
22.	Dziecko op. zast. – Kasia	Anna nie lubi dziewczynki, ponieważ uważa, że dziewczynka jest wyróżniana i lepiej traktowana, niż ona jako dziecko w rodzinie zastępczej. Częste konflikty.	Rozmowa opiekunów zastępczych z Anią na temat źródeł konfliktów, ustalenie zasad w domu, sposobów rozwiązywania trudności. Powierzenie Ani i Kasi wspólnych zadań, np. związanych z pracami domowymi (przygotowywanie wspólnych posiłków) lub nauką.
23.	Babcia – Matka opiekunki	Matka opiekunki mieszka z rodziną zastępczą i pomaga w prowadzeniu gospodarstwa. Anna lubi ją i chętnie jej pomaga np. w przygotowywaniu posiłków. Przy okazji dużo rozmawiają.	Utrzymywanie pozytywnych relacji.
24.	Krzysztof – Kolega	Chłopak z klasy Anny, któremu dziewczynka się wyrażnie podobła. Anna ma problem, bo chciałaby być lojalna wobec swojego chłopaka.	Rozmowa babci zastępczej lub opiekunki zastępczej z Anią na temat relacji z Krzysztofem. Rozmowy na temat wartości takich jak przyjaźń, miłość. Udzielenie pomocy Ani w stawianiu granic.

Nr	Element ekomapy	Krótki opis obecnej sytuacji	Wniosek do realizacji/sposób (przykłady)
25.	Marek – Chłopak Anny	Anna jest zakochana w Marku i chętnie się z nim spotyka. Marek studiuje zarządzanie i chciałby być w przyszłości managerem w jakimś przedsiębiorstwie. Na razie jednak niechętnie rozmawia o planach wspólnych i mówi, że „dobrze jest tak, jak jest”. Marek spotyka się z Anną głównie „na mieście”. Anna ostatnio przeżywa kryzys w relacjach z Markiem – zaczyna myśleć, że chłopak wcale jej nie kocha, skoro nie potrafi przetrwać do tej miłości własnej matki.	Rozmowa opiekunów zastępczych z Anią na temat miłości i jej relacji z chłopakiem. Wspólna kolacja z Markiem i rozmowy na temat planów, marzeń.
26.	Rodzice Marka	Anna czuje się odrzucana przez matkę Marka, która otwarcie mówi, że Marek „zastępuje” na lepszą dziewczynę. Dyskredytuje Annę z powodu jej pobytu w rodzinie zastępczej i pochodzenia z rodziny alkoholowej. Anna nie znosi tych spotkań i bardzo rzadko odwiedza Marka w domu.	Zaproszenie rodziców Marka na wspólną kolację do rodziny zastępczej. Rozmowa z rodzicami Marka na temat mocnych stron Ani i Marka.
27.	Klaudyna – Przyjaciółka	Klaudyna jest jedyną przyjaciółką Anny. Często się spotykają i rozmawiają o najbardziej prywatnych sprawach.	Wspieranie relacji z Klaudyną. Włączenie Klaudyny w plan usamodzielniania Ani.
28.	Rówieśnicy	Od czasu swojej „porażki” w trakcie występu tanecznego Anna niechętnie wchodzi w relacje rówieśnicze i trzyma się na uboczu w szkole.	Udzielenie Ani pomocy w przeżyciu „porażki”. Rozmowy na temat jej mocnych stron, niepowtarzalności. Spotkanie opiekunów zastępczych z wychowawcą klasy, ustalenie planu pomocy Ani, np. poprzez działania integrujące młodzież.
29.	Dom mamy	Lubi chodzić do mamy i opiekować się nią. Ma tam swój pokój, jednakże warunki są dość skromne a mieszkanie jest zadłużone. Anna ma dobre wspomnienia z pobytu w domu.	Umożliwianie i wspieranie odwiedzin w domu mamy zgodnie z potrzebami Ani. Zbadanie możliwości powrotu Ani do domu rodzinnego po osiągnięciu pełnoletności.
30.	Dom rodziny zastępczej	Akceptuje pobyt w rodzinie zastępczej, jednakże nie chciałaby tu pozostać po ukończeniu 18 lat.	Ustalenie roli rodziny zastępczej po osiągnięciu przez Anię pełnoletności oraz opuszczeniu domu rodziny zastępczej.
31.	Szkoła	Anna chodzi do szkoły zawodowej handlowej. Marzy jednak o pracy w obsłudze koncertów lub występów artystycznych. Chciałaby ukończyć liceum, ale obawia się, że nie poradzi sobie. Nie wierzy w siebie.	Wspieranie rozwoju edukacyjnego. Niwelowanie obaw i motywowanie do podjęcia ryzyka. Budowanie poczucia wartości. Udzielenie niezbędnej pomocy w zakresie nadrobienia zaległości.

Nr	Element ekomapy	Krótki opis obecnej sytuacji	Wniosek do realizacji/sposób (przykłady)
32.	Ed Sheeran	Piosenkarz jest „idolem” Anny. Anna marzy o wyjeździe na jego koncert za granicę. Ma zbiór muzyki, zdjęć i artykułów o artyście.	Wspólne słuchanie muzyki, rozmowa o autorytetach, zbadanie co Ani imponuje w artyście, dlaczego taka muzyka podoba jej się najbardziej, pokazywanie innych możliwości, poszerzanie horyzontów
33.	Taniec	Anna miała duże sukcesy w grupie tanecznej, do której uczęszczała. W trakcie jednego z występów była tzw. frontmenką, ale pomyliła kroki i występ się nie udał, a wśród publiczności rozległy się gwizdy. Anna bardzo to przeżyła. Przestała wtedy uczestniczyć w zajęciach grupy tanecznej.	Rozmowa na temat sposobów radzenia sobie z „porażkami”, zrobienie mapy zysków i strat, określenie marzeń związanych z tańcem, udzielenie wsparcia w podjęciu decyzji dotyczącej realizacji pasji.
34.	Aktorstwo	To jedno z marzeń Anny, jednakże ze względu na niskie poczucie wartości Anna rzadko zgłasza się do pełnienia ról w szkolnych przedstawieniach i bała się zapisać do koła teatralnego.	Budowanie poczucia wartości, wspólne wyjścia do teatru, rozmowy na temat możliwości podjęcia nauki w szkole aktorskiej, predyspozycji, kompetencji. Zachęcanie do udziału w zajęciach koła teatralnego, udzielenie wsparcia w zapisaniu się na zajęcia.
35.	Marzenie: Pojednać rodzinę	Anna chciałaby, aby zanikły konflikty w rodzinie: Aby pogodzili się jej rodzice i matka nie była taka samotna i aby ojciec nie kłócił się z wujkiem Andrzejem i cicią Marianną.	Udzielenie wsparcia psychologicznego w przeżywaniu straty. Rozmowy o planach na przyszłość, możliwościach pomocy rodzinie, próba zorganizowania spotkania rodzinnego ustalenia ról w procesie usamodzielniania Ani poszczególnych członków rodziny. Spotkania z psychologiem Ani i jej rodziców, rozmowy na temat oczekiwań Ani i możliwości ustalenia planu wsparcia córki we wchodzeniu w dorosłość.
36.	Marzenie: Własna rodzina	Anna marzy o pięknym domu, ogrodzie, dobrych dochodach – z Markiem, jej chłopakiem. Boi się, że rodzice Marka popsują ich relacje oraz ma kompleksy, że jest dla Marka „za głupia”.	Budowanie poczucia wartości, pomoc w zaplanowaniu małych kroków związanych z realizacją marzeń.
37.	Wartość: Rodzina	Anna często mówi o tym, że „rodzina jest najważniejsza” i mówi o marzeniach związanych z pojednaniem całej rodziny i posiadaniem swojej rodziny.	Rozmowy o marzeniach, wartościach w życiu.

## Plan usamodzielnienia Anny na podstawie jej ekomapy

Przygotowując plan usamodzielnienia, należy wziąć pod uwagę wcześniej wspomniane obszary, jak:

- **Ważne relacje i więzi**, które będą oparciem Anny po usamodzielnieniu – Jak je wzmocnić i ustalić wzajemne role i zobowiązania Anny i tych osób po usamodzielnieniu.
- **Zdolność do więzi i kompetencje społeczne** – Jak wzmocnić w Annie kompetencje związane z nawiązywaniem, podtrzymywaniem i wzmacnianiem pozytywnych i trwałych więzi. Umiejętności związane z nawiązywaniem i podtrzymywaniem ważnych relacji. Umiejętności komunikacyjne.
- **Zasoby rodzinne i pozarodzinne** – Osoby oraz instytucje, które będą ją w określony sposób wspomagać. Przyjaciele. Przemyślenie i analiza tych zasobów i ewentualne poszukiwanie nowych lub wzmocnienie już istniejących.
- **Mieszkanie** – Czyli gdzie potencjalnie Anna mogłaby zamieszkać i co musi być załatwione, aby tak się stało.
- **Edukacja** – Jak wzmocnić Annę w jej edukacji, jaką szkołę, szkoły, kursy mogłaby ukończyć i co jest potrzebne, aby tak się stało?
- **Dochody** – W jaki sposób Anna będzie zarabiać na życie i jak się do tego przygotować, również pod względem emocjonalnym.
- **Stabilizacja emocjonalna, poczucie wartości** – W jaki sposób wzmocnić poczucie wartości Anny i jej kompetencje emocjonalne.
- **Wartości** – W jaki sposób i poprzez kogo przekazywać (lub modelować) wartości, które będą fundamentem jej dorosłego życia.
- **Umiejętności życiowe** niezbędne Annie do samodzielnego życia.
- **Zdrowie fizyczne i psychiczne** – Co należy zrobić, aby wzmocnić zdrowie fizyczne oraz psychiczne Anny przed usamodzielnieniem.

## Jak określić cel główny i cele szczegółowe planu?

W przypadku każdego planu pomocy dziecku mamy, zgodnie z Ustawą o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej, do wyboru trzy podstawowe cele główne:

1. powrót do domu (reintegracja z rodziną);
2. zapewnienie trwałego środowiska rodzinnego;
3. usamodzielnienie.

W przypadku Anny oczywiście chodzi o cel trzeci, co oznacza, że nie udało się wcześniej dokonać szybkiej reintegracji z rodziną, a jest już zbyt późno na poszukiwanie alternatywnego środowiska rodzinnego.

Analizując ekomapę Anny oraz wnioski do ekomapy, możemy doprecyzować cel, biorąc pod uwagę te obszary, które są najbardziej istotne przy jej usamodzielnieniu. Wydaje się, że w tym przypadku będzie to wzmocnienie odpowiednich zasobów oraz kompetencji, jak również wybór (wraz z Anną) odpowiedniego miejsca,

w którym będzie mieszkała. Dlatego cel główny w przypadku Anny mógłby brzmieć następująco:

**Wsparcie Anny w procesie usamodzielniania  
z uwzględnieniem wzmacniania niezbędnych zasobów i kompetencji**

Każdy cel szczegółowy ma przybliżać osiągnięcie celu głównego. Nie należy również mylić celów szczegółowych z zadaniami, które będą z kolei realizacją konkretnych, wymiernych czynności umożliwiających realizację celów.

Tworząc listę celów szczegółowych, analizujemy ekomapę obszarami, rozpoczynając od jej centrum, w którym jest Anna oraz jej brat Bartek. Następnie od lewego górnego rogu będziemy odnosić cele szczegółowe w odniesieniu do elementów lub grup elementów ekomapy.

**Przykład celów szczegółowych planu usamodzielnienia Anny:**

**1. Wzmacnianie więzi z bratem Bartkiem w celu przygotowania rodzeństwa do wzajemnego wsparcia po usamodzielnieniu**

Brat Bartek jest trzy lata młodszy, jednak po jego usamodzielnieniu różnica między rodzeństwem będzie mniej istotna. Będą wtedy stanowić dla siebie naturalne źródło wsparcia. Aby tak się stało, należy wzmacniać więzi poprzez wzajemne poznawanie się, budowanie wzajemnej akceptacji, przeżywanie wspólnych radości, poznawanie się, rozumienie emocji i empatię. Rodzeństwo powinno również przygotować się do pełnienia wobec siebie wspierających ról, czyli ustalić sobie, jak będą wyglądały ich wzajemne relacje i kontakty po usamodzielnieniu.

**2. Wzmocnienie więzi z matką i przywrócenie właściwych ról w relacji córka–matka**

Matka jest dla Anny bardzo ważną osobą, tak zwanym opiekunem podstawowym. To ona przekazała Annie wzorzec więzi i relacja z matką stanowiła podstawę rozwoju Anny w każdej dziedzinie. Ze względu na problemy w rodzinie, alkoholizm ojca i chorobę psychiczną matki, zachodzi konieczność odbudowania pozytywnych relacji i wzmocnienia więzi z Anną, jak również przywrócenia właściwych ról, w których córka jest córką, a nie opiekunem własnej matki. Trzeba również zastanowić się, do jakiego stopnia matka Anny może stanowić zasób wsparcia dla Anny i czy jej mieszkanie może być potencjalnie miejscem, w którym Anna mogłaby zamieszkać po usamodzielnieniu.

**3. Podtrzymywanie więzi z ojcem i jego żoną, uregulowanie konfliktów oraz określenie ról i możliwości wsparcia po usamodzielnieniu**

Ojciec chory na chorobę alkoholową stanowi słabe źródło wsparcia, ale do czasu usamodzielnienia Anny być może dojdzie do terapii alkoholowej. Relacja z ojcem wydaje się bardzo ważna dla Anny, o czym mogą świadczyć jej emocjonalne reakcje

na spotkaniach. Istotna jest również relacja z Kamilą, drugą żoną ojca, która akceptuje Annę i chciałaby jej pomóc. Ważne byłoby również, gdyby Anna pogodziła się z faktem istnienia Kasi, swojej przyrodniej siostry. Nawiązanie relacji z siostrą przyczyniłoby się do zmiany stosunku Anny do małych dzieci, oraz do wzmocnienia własnego poczucia wartości.

#### **4. Poszukiwanie i wzmacnianie zasobów rodzinnych potrzebnych w procesie usamodzielnienia**

Anna ma dobre relacje z kilkoma osobami w rodzinie: z babcią Barbarą, prababcią, wujkiem Andrzejem oraz poprawne relacje z kilkoma innymi osobami. Po usamodzielnieniu potrzebne będą jej zasoby wsparcia oraz – potencjalne miejsce do zamieszkania. Należy w związku z tym zbadać (wraz z Anną), kto mógłby pełnić pozytywne role w procesie usamodzielnienia i z kim szczególnie należy wiązać i relacje wzmocniać. Dużą rolę będzie mieć w tym Anna, która sama może odpowiedzieć na pytanie „Kogo widzisz w swoim życiu za np. pięć lat?”, „Kto Ci już pomagał?”, „Kogo zaprosiłabyś na przygotowywaną przez siebie uroczystość Bożego Narodzenia w przyszłości?” itd.

#### **5. Budowanie pozytywnych relacji z opiekunami zastępczymi i określenie ich roli w procesie usamodzielnienia Anny**

Rodzina zastępcza jest potencjalnie bardzo ważnym źródłem zasobów w procesie usamodzielnienia. Sprawując bezpośrednią opiekę nad dziewczyną, są w stanie wykonywać różne zadania wynikające z realizacji planu, jak również przygotowywać ją emocjonalnie do nowego etapu w życiu. Również oni mogą umożliwiać kontakty z ważnymi dla Anny osobami, pomagać jej w edukacji, nabywaniu umiejętności życiowych itd. Ważne będzie wzmocnienie relacji Anny z opiekunami zastępczymi oraz odpowiednie określenie roli po usamodzielnieniu. Bardzo istotne jest wsparcie dla rodziny zastępczej w wypełnieniu tych zadań.

#### **6. Budowanie i wzmacnianie zasobów pozarodzinnych, w tym osób dorosłych i rówieśników**

W usamodzielnieniu bardzo istotne jest „współlistnienie” z osobami i instytucjami, które mogą być oparciem lub źródłem pomocy. Anna obecnie ma dość ograniczone zasoby tego rodzaju wsparcia – przyjaciółkę Klaudynę, jak również chłopaka Marka oraz adoratora – Krzysztofa. Brakuje w jej świecie innych znajomych i przyjaciół. Brak jest również innych osób dorosłych, które mogłyby być dla dziewczyny oparciem lub wzorem. Anna powinna się również dowiedzieć, jakiego rodzaju wsparciem będą dysponować instytucje, takie jak powiatowe centrum pomocy rodzinie czy lokalne organizacje pozarządowe.

## **7. Przygotowanie Anny do założenia własnej rodziny i zbudowania relacji partnerskiej**

Anna próbuje już tworzenia relacji partnerskiej z Markiem, ale jest to trudne z powodu nieprzychylności jego rodziców, kompleksów Anny, jak również różnic w poziomie intelektualnym pomiędzy nią a chłopakiem. Ma również dylemat związany z okazywaniem zainteresowania przez kolegę z klasy – Krzysztofa. Ważne będzie wzmocnienie kompetencji Anny związanych z tworzeniem relacji partnerskich, budowanie jej wyobrażeń o związku z mężczyzną, tworzeniu własnego ogniska domowego itd.

## **8. Wybór miejsca usamodzielnienia**

Anna nie ma jeszcze jasnego planu dotyczącego tego, gdzie będzie mieszkać po usamodzielnieniu. Ma z pewnością wiele możliwości zarówno na podstawie zasobów rodzinnych, jak i zasobów pozarodzinnych, takie jak np. mieszkanie usamodzielnienia, dalszy pobyt w rodzinie zastępczej lub wynajęcie stancji. Każda z tych opcji powinna być rozpatrzona, a rolą opiekunów jest pokazać Annie konsekwencje każdego rozwiązania.

## **9. Wsparcie w rozwoju edukacyjnym, rozwoju umiejętności życiowych i przygotowaniu do pracy**

Anna uczęszcza do szkoły zawodowej o profilu handlowym, która przygotowuje ją do pracy np. w sklepie. Dziewczyna ma jednak inne marzenia i aspiracje. Marzenia te powinny być urealnione. Być może potrzebne są zajęcia z profesjonalnym doradcą zawodowym lub psychologiem, który pomoże jej wybrać właściwą drogę. Trzeba zbadać, czy rzeczywiście możliwe jest podjęcie przez Annę nauki w liceum oraz czy istnieje możliwość przygotowania się do zawodu związanego z obsługą imprez artystycznych. Rodzina zastępcza ma również możliwość zastanowienia się wraz z dziewczyną, jakie umiejętności życiowe są jej potrzebne w trakcie procesu usamodzielnienia i które z nich można już zdobyć lub trenować.

## **10. Wsparcie w rozwoju zainteresowań**

Anna ma zainteresowania związane z muzyką i tańcem, ale jej kompleksy i niskie poczucie wartości nie pozwalają jej w pełni rozwijać tych zainteresowań. Poza tym być może Anna mogłaby znaleźć nowe zainteresowania, które pomogłyby jej się rozwijać, jak również mieć więcej okazji do poznawania rówieśników i innych osób posiadających życiowe pasje.

## **11. Urealnianie marzeń i tworzenie planów życiowych**

Anna ma marzenia dotyczące własnej rodziny. Marzenia te są mało sprecyzowane. Mało również dotyczą aspiracji związanych z jej rozwojem osobistym. Warto byłoby popracować nad urealnieniem, ale również rozbudowaniem marzeń

dotyczących jej potrzeb. Następnie marzenia te trzeba przełożyć wraz z dziewczyną na język zadań i konkretnego planu. Będzie to zadanie dla rodziny zastępczej lub innych osób, którym Anna ufa.

Kiedy mamy już cel główny i cele szczegółowe, możemy próbować określić zadania, jakie należałoby wykonać w celu przybliżenia się do realizacji celów szczegółowych, a w rezultacie, celu głównego. Narzędziem będzie tu tabela stosowana w planach pomocy dziecku i rodzinie w wersji proponowanej przez Fundację Dziecko i Rodzina.

### **PLAN USAMODZIELNIENIA dla Anny Kowalskiej**

**Główny cel pracy: Wsparcie Anny w procesie usamodzielniania z uwzględnieniem wzmacniania niezbędnych zasobów i kompetencji.**



Lp.	CEL SZCZEGÓŁOWY (na podstawie najważniejszych obszarów opracowanych na podstawie analizy ekomapy)	Przykładowe zadania i sposób ich realizacji	Osoby wspierające	TERMIN wykonania zadania	OCENA REALIZACJI
1.	Wzmacnianie więzi z bratem Bartkiem w celu przygotowania rodzeństwa do wzajemnego wsparcia po usamodzielnieniu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Wspólna wycieczka z Anną i Markiem w celu przeprowadzenia rozmowy o przyszłości (ćwiczenia marzeń).</li> <li>– Wspólne, konkretne zadanie Anny i Marka, np. wspólne przygotowanie jakiejś potrawy.</li> <li>– Wspólne odwiedziny matki z Bartkiem.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– opiekun zastępczy</li> <li>– np. asystent rodziny lub opiekun zastępczy</li> </ul>	np. do końca bieżącego miesiąca	tu wpisujemy krótką informację o realizacji zadania, np. „Anna i Marek przeprowadzili rozmowę o marnych związkach z ich wspólnymi relacjami za 5 lat”.
2.	Wzmocnienie więzi z matką i przywrócenie właściwych ról w relacji córka–matka.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Rozmowa z matką na temat roli matki i potrzeb Anny.</li> <li>– Wyjście matki z córką na wizytę u doradcy zawodowego.</li> <li>– Rozmowa z matką o marzeniach związanych z przyszłością córki.</li> </ul>	opiekun zastępczy lub koordynator, lub opiekun usamodzielnienia		
3.	Podtrzymywanie więzi z ojcem i jego żoną, uregulowanie konfliktów oraz określenie ról i możliwości wsparcia po usamodzielnieniu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Rozmowa motywująca ojca do terapii</li> <li>– Rozmowa z ojcem i jego żoną na temat ew. zobowiązań wobec Anny.</li> </ul>			

Lp.	CEL SZCZEGÓŁOWY (na podstawie najważniejszych obszarów opracowanych na podstawie analizy ekompasy)	Przykładowe zadania i sposób ich realizacji	Osoby wspierające	TERMIN wykonania zadania	OCENA REALIZACJI
4.	Poszukiwanie i wzmacnianie zasobów rodzinnych potrzebnych w procesie usamodzielnienia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Narysowanie genogramu wraz z Anną i rozmowa o ważnych osobach w rodzinie.</li> <li>Rozmowa z babcią Martą na temat przyszłości Anny i możliwości wsparcia przez babcię.</li> <li>Rozmowa z wujkiem Andrzejem na temat przyszłości Anny.</li> <li>Spotkanie rodzinne osób zainteresowanych przyszłością Anny w celu rozdzielenia ról w procesie jej usamodzielnienia.</li> </ul>			
5.	Budowanie pozytywnych relacji z opiekunami zastępczymi i określenie ich roli w procesie usamodzielnienia Anny.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wspólne zadania związane z przygotowaniem świąt, np. wspólne przygotowanie stroika dla mamy Anny.</li> <li>Rozmowa opiekunów zastępczych na temat tego, do czego mogą się zobowiązać w zakresie przygotowania do samodzielności.</li> </ul>			
6.	Budowanie i wzmacnianie zasobów pozarodzinnych, w tym osób dorosłych i rówieśników.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zmotywowanie Anny do zapisania się do grupy tanecznej.</li> <li>Rozmowa z Anną o zapisaniu się do klubu fitness z Natalią.</li> </ul>			

Lp.	CEL SZCZEGÓŁOWY (na podstawie najważniejszych obszarów opracowanych na podstawie analizy ekomapy)	Przykładowe zadania i sposób ich realizacji	Osoby wspierające	TERMIN wykonania zadania	OCENA REALIZACJI
7.	Przygotowanie Anny do założenia własnej rodziny i zbudowania relacji partnerskiej.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Rozmowa o relacjach partnerskich z Anną.</li> <li>– Zaproszenie Marka na podwieczerek i rozmowa z obojgiem o przyszłości.</li> </ul>			
8.	Wybór miejsca usamodzielnienia. Urealnianie marzeń i tworzenie planów życiowych.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Rozmowa z Anną na temat kilku opcji usamodzielnienia się.</li> <li>– Rozmowa o wyborze opiekuna usamodzielnienia.</li> <li>– Spotkanie w PCPR na temat możliwości zamieszkania w mieszkaniu chronionym.</li> </ul>			
9.	Wsparcie w rozwoju zainteresowań.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Wyjazd na koncert Eda Sheerana np. z wujkiem Andrzejem.</li> <li>– Rozmowa z Anną na temat lokalnej oferty dla młodzieży np. grup tanecznych.</li> </ul>			
10.	Wsparcie w rozwoju edukacyjnym, rozwoju umiejętności życiowych i przygotowaniu do pracy.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Wizyta z Anną u doradcy zawodowego.</li> <li>– Znaleźnienie osoby ze świata organizacji imprez artystycznych, która zgodziłaby się pokazać Annie specyfikę zawodu.</li> </ul>			
11.	Urealnianie marzeń i tworzenie planów życiowych.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Rozmowa z Anną na podstawie ekomapy – na temat planu usamodzielnienia.</li> </ul>			

### **Uwagi na temat powyższej tabeli planu usamodzielniania**

- Plan powinien być tworzony we współpracy z osobą usamodzielnianą.
- Należy umieścić w planie tyle zadań, ile jesteśmy w stanie wykonać w danym okresie.
- Pamiętajmy, że plan nie jest opisem wszystkich zadań i czynności, jakie się wykonuje, aby przygotować młodego człowieka do samodzielnego życia. Ma on jedynie uzmysłowić, jakie są najważniejsze obszary do pracy, cele szczegółowe oraz ukazać cel kierunkowy wszystkich działań.
- Zadania wymienione w planie powinny być tak zapisane, aby można było je ewaluować, czyli określić, czy dane zadanie się wydarzyło i jaki był jego efekt.
- Po wykonaniu danego zadania można dopisywać kolejne zadania. Np. po rozmowie z wujkiem Andrzejem, gdy okaże się np., że wujek Andrzej jest w stanie przyjąć Annę do swojego domu, wpisujemy nowe zadanie związane np. z uzmysłowieniem Annie mocnych stron takiego rozwiązania lub rozmową na temat obaw Anny.
- Zamiast wpisywać konkretną datę wykonania danego zadania, lepiej wpisać okres – np. do końca kolejnego miesiąca.

## **V. Część dla usamodzielnianych**

### **Dlaczego warto planować usamodzielnienie?**

Masz siedemnaście lat, może osiemnaście, może już więcej.... Przed Tobą to, na co czekałeś latami. USAMODZIELNIENIE. Wolność. Nie będzie już narzucanych przez kogoś obowiązków. Będiesz wracać, kiedy tylko zapragniesz. Jeśli przyjdzie Ci na coś ochota – zrobisz to. Będą Cię inaczej traktować. Będziesz mieć dowód osobisty... Można będzie nawet legalnie zakupić piwo... I już nikt nie będzie zrzędził, ani nic nam kazał...

To wydaje się tak piękne..., gdyby nie inne myśli... Gdyby nie ten mały strach, jak to będzie? Za co będę żyć i gdzie? Kto mi da jeść? I kto mi przypomni, że mam coś zrobić? Czy uda się zarobić na podstawowe wydatki? I co zrobię w samotności? Czy ktoś będzie obok mnie? Czy ludzie będą mnie szanować? A co będzie, gdy zachoruję, albo gdy będę mieć kłopoty? Czy jestem w stanie to wszystko zaplanować? I kto mi w tym pomoże? A gdyby tak jednak odsunąć to w czasie?

**Przygotowanie do dorosłości jest takie,  
jakbyś rozglądał się przed przejściem przez ulicę w prawo i w lewo,  
a potem został uderzony przez samolot...**

*Powiedzenie nieznanego autora*

Powyższe powiedzenie humorystycznie przedstawia planowanie usamodzielnienia... Mówi o tym, że możemy przygotowywać się na ten nowy etap w życiu, ale i tak nie przygotowujemy się na wszystko, co może się wydarzyć... Czy rzeczywiście jesteśmy w stanie zaplanować naszą dorosłość? I czy warto? Czy można wszystko przewidzieć?

Na ostatnie pytanie odpowiedź jest prosta – Nie, nie można wszystkiego przewidzieć. Życie jest bogate w niespodzianki. I te dobre, i te smutne. Można jednak zastanowić się nad głównym kierunkiem naszej życiowej drogi i pomyśleć, co jest potrzebne, aby z tego kierunku nie zejść. I może przede wszystkim: Kto jest potrzebny?

### Czym jest usamodzielnienie?

Nie jest to łatwe pytanie i może lepiej odpowiedzieć, czym samodzielność nie jest. Z pewnością nie jest to pełna niezależność i wolność. Trudno sobie wyobrazić, aby usamodzielniony młody człowiek żył w oderwaniu od związków z przyjaciółmi, bez kontaktów z przełożonymi, współpracownikami, znajomymi i nieznajomymi. Zmienia się przede wszystkim jedno: Odwrotnie niż w okresie dzieciństwa oczekuje się od dorosłego odpowiedzialności za wszystkie podjęte decyzje. Oczekuje się realizacji powierzonych zadań. Ale co jest najważniejsze: Dużo rzadziej ktoś pyta o nasze problemy. Mamy być, zrobić, co do nas należy i się z tego rozliczyć. Czy jesteśmy zadowoleni – to już mniej kogokolwiek interesuje. Czy w takim razie jest w samodzielności jakaś przyjemność? Ależ oczywiście. **Po pierwsze, możemy sami tworzyć nasz świat i nasze relacje z innymi. Po drugie, jeśli naszą wolność stosujemy mądrze, możemy przeżyć wiele radości z realizacji naszych zamierzeń. Po trzecie, możemy cieszyć się dobrymi relacjami z bliskimi osobami** tak, jak to sobie zaprojektujemy. Na przykład, możemy się zakochać i stworzyć nową rodzinę. A miłość to przecież jedno z najpiękniejszych uczuć świata. Nie mówiąc już o owocach miłości, czyli naszych własnych dzieciach, które będą najpiękniejszym dziełem naszego życia. Dzieci te ukształtujemy my.

Jak już napisano na początku tego rozdziału, usamodzielnienie to nie do końca samodzielność. A już na pewno nie powinna to być samotność. Człowiek jest istotą społeczną, to znaczy, że najlepiej realizuje się w relacjach z innymi ludźmi. Jeśli masz jakieś plany na przyszłość, to ich realizacja jest najczęściej związana z innymi osobami. Na przykład – jeśli marzysz o własnej rodzinie – trzeba poznać kogoś, z kim tę rodzinę można będzie stworzyć. Aby to zrobić, trzeba umieć tworzyć takie relacje, w których będziemy potrafili wzajemnie się wspierać. Trzeba potrafić okazywać uczucia i te uczucia przyjmować. Trzeba potrafić tworzyć i utrzymywać trwałe, pozytywne związki. Jeśli marzysz o pojednaniu się z niektórymi członkami rodziny, trzeba umieć radzić sobie z emocjami i potrafić odbudowywać skonfliktowane relacje. Jeśli chcesz mieć dobrych przyjaciół, trzeba umieć podtrzymywać i wzmacniać relacje z rówieśnikami oparte na zasadach wzajemnego wsparcia, partnerstwa, zgodności upodobań. Gdy marzy Ci się dobra praca i zarabianie dużych pieniędzy

– trzeba umieć porozumiewać się z szefami (których decyzje nie zawsze będą dla Ciebie wygodne), ze współpracownikami i, być może, Twoimi podwładnymi. Trzeba potrafić pracować zespołowo, aby razem wykonać jakąś pracę lub produkt.

Jaki z tego wniosek? Samodzielność to tak naprawdę współistnienie z innymi osobami, które powoduje wzajemne zaspokajanie potrzeb. Prawdziwe szczęście osiągniesz, gdy nie tylko będziesz dostawać to, co chcesz, ale też wtedy, gdy dzięki Tobie inni będą zadowoleni, a czasami nawet szczęśliwi....

W takim razie – jak zabrać się do tworzenia wizji przyszłości? Jak zaplanować usamodzielnienie?

## Krok pierwszy

### Tworzenie wizji przyszłości na podstawie marzeń

Spróbuj pomyśleć, choć może to nie być łatwe, jak chciałbyś, aby wyglądało Twoje życie, gdybyś mógł zrobić wszystko, co sobie tylko zamarzysz. Gdyby nie istniały wszystkie obawy, a ty byłbyś pewny, że wszystko, co sobie zaplanujesz, uda się zrealizować. Może się to wydać fantastyczne, albo bajkowe, ale postaraj się nie myśleć teraz o żadnych ograniczeniach. Być może łatwiej będzie o tym pomyśleć, gdy opowiesz o swoich marzeniach osobie, której ufasz. Może być to osoba dorosła, na przykład Twój opiekun z rodziny zastępczej czy wybrany wychowawca. Może to być też Twój najlepszy przyjaciel lub przyjaciółka. Porozmawiaj o tych marzeniach i spróbuj odpowiedzieć na następujące pytania:

*Co chciałbyś, żeby się wydarzyło?*

*Co najpierw chciałbyś, żeby się wydarzyło?*

*Czego potrzebujesz, aby osiągnąć cel?*

*Kto może ci pomóc osiągnąć cel?*

*Jak myślisz, ile czasu potrzebujesz, by osiągnąć cel?*

*Jak zareagowałiby inni, gdy osiągniesz to, o czym marzysz?*

*Co poczujesz, gdy osiągniesz zaplanowany cel?*

*Jak wyglądałoby Twoje życie, gdybyś osiągnął swój cel?*

*W jaki sposób zorientowałbyś się, że osiągnąłeś swój cel?*

*Co ważni dla Ciebie ludzie powiedzieliby, gdybyś osiągnął swój cel?*

*Na co masz nadzieję?*

*Wyobraź sobie, że idziesz spać i we śnie wydarza się cud. Twoje problemy zostały rozwiązane. Jak byś to zauważył? Jak wyglądałby świat? Co robiłbyś inaczej?*

*Co jeszcze zauważyłbyś wokół siebie? Jak inni zareagowałiby na ten cud?*

*Gdybyś miał uczynić ten cud trochę mniejszym i osiągalnym, to jak ten cud by wyglądał?*

*Jak wyglądałby dzień po wydarzeniu się cudu w Twoim życiu?*

*Jak mógłbyś zacząć realizować swoje marzenie? Od czego byś zaczął? Jaki pierwszy krok należy zrobić?*

*Co robiłbyś inaczej, gdybyś wiedział, co robić? Co byś zmienił, gdybyś wiedział, co zrobić?*

*Jak wyglądałby Twój idealny dzień? Co w takim dniu byś robił? Co robiliby Twoi najbliżsi?*

*Gdyby miał Ci się przyśnić piękny sen o Twojej przyszłości, to co byłoby w tym śnie? Czy jest jakaś dziedzina, w której chciałbyś mieć największą osiągnięć?*

Spróbuj porozmawiać z kimś, komu ufasz, odpowiadając na powyższe pytania. Możecie też razem spróbować odpowiedzieć na te pytania. A może wymyślicie nowe pytania? Wasza rozmowa będzie trochę jak bajka lub film science fiction, ale spróbujcie też znaleźć w Waszych wizjach coś realnego, coś, co można zrealizować... Może wizja polecenia w kosmos nie jest bezpośrednio realna, ale już wizja Twojego mieszkania i Twojej rodziny, wymarzonej pracy – będzie już odrobinę łatwiejsza do zrealizowania? Wtedy Twoje marzenia, Twój cud – zamieni się w plan, w którym np. posiadanie rodziny, mieszkania i dobrej pracy będą Twoim celem głównym.

## **Krok drugi**

### **Zastanowienie się nad pierwszymi małymi krokami w realizacji naszego celu**

Co mógłbyś zrobić już teraz, żeby chociaż w małym stopniu przygotować się do wymarzonej pracy? Może to będzie poszukanie odpowiedniego kursu, albo rozejście się na rynku pracy w Twojej miejscowości?

Co mógłbyś już teraz zrobić, aby zastanowić się, gdzie będziesz mieszkać? Może razem z osobą, której ufasz, przejrzyście Twój genogram (Twój opiekun pokaże Ci, co to jest), czyli zastanowicie się, na kogo w Twojej rodzinie mógłbyś liczyć w kwestii czasowego lub stałego zamieszkania? A jeśli takiej osoby lub miejsca nie ma, to jakie są możliwości w Twojej okolicy uzyskania miejsca, np. w mieszkaniu chronionym albo pozyskania mieszkania komunalnego? Albo ile kosztuje stancja?

Jeśli marzysz o wspaniętej rodzinie, zastanów się, jaki człowiek mógłby spędzić z Tobą resztę życia. Jakie cechy powinien mieć, co powinien potrafić? Co by Ciebie w nim cieszyło i jaką pomoc chcesz od tej osoby uzyskiwać, a co takiej osobie możesz dać?

Jakimi wartościami będziesz się w życiu kierować? Co będzie dla Ciebie najważniejsze? Czy będzie to uczciwość, przyjaźń, miłość, wzajemne wsparcie?

A teraz najważniejsze: Kiedy już wiesz, gdzie, jak, z kim się chcesz usamodzielniać, to jaki mały krok możesz już teraz wykonać, aby przybliżyć się do realizacji tego celu? Może trzeba zastanowić się nad tym, kto mógłby być Twoim wsparciem,

może pomyśleć, jakie umiejętności są Ci potrzebne... Może trzeba sobie zrobić listę za i przeciw różnym miejscom, w których jest potencjalna możliwość zamieszkania? Czy będzie to u kogoś z rodziny, czy w mieszkaniu chronionym, a może razem z partnerem czy przyjaciółką, a może na stacji?

Porozmawiaj o tym z osobą, której ufasz.

## **Krok trzeci**

### **Jakie osoby są dla mnie ważne i kto będzie moim wsparciem w przygotowaniu do usamodzielnienia i po odejściu z pieczy zastępczej?**

Poproś Twojego opiekuna, aby spróbował wykonać wraz z Tobą twoją ekomapę. Przypatrzyć się Twoim relacjom z członkami rodziny. Czy jest tam ktoś, kto Ci wcześniej pomagał? Gdybyś w przyszłości we własnym domu przygotowywał świąteczne przyjęcie, to kto z Twojej rodziny zostałby na nie zaproszony? Jeśli masz problemy lub konflikty z niektórymi bliskimi – to co musiałoby się stać, aby poprawić te relacje? Wyobraź sobie, że wszystko jest możliwe, że możliwy jest cud uzdrawiający Twoją rodzinę... Jak chciałbyś wtedy aby w takiej bajkowej sytuacji wyglądały te relacje. Kto byłby wtedy obok Ciebie? Czy pojawiłby się ktoś, kogo obecnie nie ma, gdy potrzebujesz wsparcia? W idealnej sytuacji, jak wyglądałoby rodzinne przyjęcie przygotowane przez Ciebie? Dla kogo?

Jeśli masz rodzeństwo – czy na takim przyjęciu byłby Twój brat lub siostra? Co Was będzie łączyć? W czym będziecie się wzajemnie wspierać?

Z kolei przypatrując się Twoim relacjom z innymi bliskimi osobami – na kogo możesz liczyć? Jaką rolę w Twoim życiu w przyszłości mogą pełnić Twoi obecni opiekunowie? Jeśli jest to rodzina zastępcza, to jak będą wyglądały wasze relacje po Twoim usamodzielnieniu? Na co możesz liczyć? Czy gdy będziesz miał kłopoty, będziesz mógł liczyć na ich pomoc? Czy będziesz mógł (mogła) przyjść do nich, żeby się „wygadać”, jeśli będzie Ci to potrzebne? Czy Ty chciałbyś im czasem pomagać, gdyby tego potrzebowali?

Porozmawiaj z nimi o tym...

Jeśli jesteś w placówce opiekuńczo-wychowawczej i masz „swojego” ulubionego wychowawcę, czy będziesz mógł liczyć na kontynuację tej znajomości po usamodzielnieniu?

Porozmawiaj z wychowawcą o tym, na co będziesz mógł liczyć...

A może w Twoim życiu (na ekomapie) są inne osoby dorosłe, którym ufasz i które będą stanowiły dla Ciebie wsparcie...? Może jest to na przykład koordynator rodzinnej pieczy zastępczej, albo osoba, która pełni funkcję opiekuna usamodzielnienia? A może masz rodzinę zaprzyjaźnioną lub ulubionego trenera sportowego? Pomyśl, jaką funkcję mogą takie osoby pełnić, gdy będziesz już samodzielny... Na co będziesz mógł liczyć?



Jeśli nie masz takiej osoby obecnie, czy widzisz, że ktoś mógłby się stać taką wspierającą Ciebie osobą? Co trzeba byłoby zrobić, aby zbudować takie relacje?

Jeśli uważasz, że nie masz takich relacji i jesteś osobą samotną, to czy są osoby, które znasz i którym choć trochę ufasz? Co trzeba byłoby zrobić, aby zbudować takie relacje?

A teraz przypatrz się Twoim relacjom z rówieśnikami. Czy są tam jacyś przyjaciele? Czy są to osoby, które Cię motywują do działania? Czy są tam osoby, z którymi będziesz się spotykać po usamodzielnieniu? Czy będą to przyjaciele, na których będziesz mógł (mogła) liczyć? Czy będzie można z nimi przeżywać wspólne radości, przygody, albo po prostu szarą codzienność?

Co trzeba byłoby zrobić, aby Twoje relacje z rówieśnikami były lepsze? Jak budować przyjaźń z wybranymi osobami? Co ta przyjaźń mogłaby dla Ciebie oznaczać? Jak możesz wspierać tę osobę lub osoby i w czym będzie można liczyć na pomoc?

Na końcu popatrz jeszcze na pozostałe elementy na ekomapie. Czy wiesz już, gdzie będziesz mieszkać? Jakie miejsce byłoby dla Ciebie dobre? Gdzie czułbyś się dobrze? Czy chciałbyś wrócić do Twojego domu rodzinnego? Co trzeba byłoby zrobić, aby tak się stało? A może chcesz zamieszkać w domu innego członka rodziny? Co trzeba byłoby zrobić, aby było to możliwe?

A może myślisz o zamieszkaniu u kogoś bliskiego spoza rodziny? A może z przyjacielem lub przyjaciółką? Co musielibyście zrobić, aby było to możliwe? Czego musiałbyś się nauczyć, aby mieszkać z kimś ze swoich rówieśników?

Jak wiesz, jest jeszcze kilka innych możliwości. Może myślisz o kontynuowaniu nauki i pozostaniu jeszcze jakiś czas w rodzinie zastępczej lub placówce? Jak czułbyś się w takiej sytuacji? Może czasem warto „przedłużyć dzieciństwo”, pozostając wśród osób, które są Ci przychylne i będą Cię nadal wspierać. Jednak, czy będziesz w stanie spełniać warunki życia w dotychczasowym miejscu? Jakie są plusy takiego rozwiązania?

A może w Twoim powiecie lub mieście jest możliwość skorzystania z tak zwanego mieszkania chronionego, w którym mógłbyś mieszkać przez rok lub dwa? Zapytaj o to Twojego opiekuna. Dowiedz się też, co musiałbyś zrobić, żeby ewentualnie skorzystać z miejsca w takim mieszkaniu.

A może jest tak, że chciałbyś skoczyć na głęboką wodę i zamieszkać samodzielnie – w wynajętym mieszkaniu lub na stacji? Jak wtedy utrzymasz się i ile pieniędzy byłoby Ci potrzebne? Gdzie będziesz pracować, aby się utrzymać? Jakie umiejętności musiałbyś mieć, aby mieszkać samodzielnie? Kto byłby wtedy Twoim wsparciem? Kto byłby Twoim towarzyszem, gdybyś poczuł się (poczuła się) samotnie?

Niektórzy usamodzielniający się rozważają skok na jeszcze głębszą wodę: Zamieszkanie ze swoim ukochanym lub ukochaną. To bardzo poważny krok. Co należałoby wiedzieć o drugim człowieku, żeby z nim się związać być może na resztę życia? Czego należałoby dowiedzieć się o tym człowieku? Jakie cechy chcesz zobaczyć, o czym się przekonać? Z jaką osobą czułabyś (czułabyś) się bezpiecznie?

No i najtrudniejsze pytanie, na które – może myślisz – jest jeszcze za wcześnie. Ale zadam je...

Czy widzisz w tej osobie matkę lub ojca Twoich dzieci? Wyobrażasz sobie to...?  
Na ekomapie jest jeszcze szkoła...

Czy szkoła jest miejscem, w którym zdobywasz umiejętności niezbędne do samodzielnego życia? Czy czujesz, że dzięki tej szkole będziesz mógł podjąć pracę lub kontynuować edukację? Co jest Twoją mocną stroną w szkole, a jakie przedmioty należałoby poprawić? Co Ci jest potrzebne, aby mieć lepsze wyniki w szkole? U kogo możesz szukać pomocy w nauce? Czy oprócz tej szkoły, chciałbyś się czegoś innego nauczyć? Jakie umiejętności będą Ci potrzebne, aby pracować w Twojej wymarzonej pracy?

Popatrz teraz na zaznaczone pola zainteresowań na Twojej ekomapie. Czym dla Ciebie są Twoje zainteresowania? Czy chciałbyś/chciałabyś je rozwijać? Czy warto byłoby znaleźć jakieś nowe zainteresowanie? Czy któreś z Twoich zainteresowań pomoże Ci w samodzielnym życiu? W jaki sposób? Czym dla Ciebie są sukcesy w Twoich pasjach lub zainteresowaniach? Czy znasz osoby, które mają podobne zainteresowania? Jakie zainteresowania rozwijałbyś, gdybyś miał większe możliwości? Co jest potrzebne, aby je rozwijać? Czy podobają Ci się zainteresowania kogoś z Twoich bliskich lub przyjaciół?

I wreszcie na ekomapie wymienione są Twoje marzenia. Czy jest to marzenie lub marzenia dla Ciebie najważniejsze, odnoszące się do Twoich najskrytszych myśli...? Mogą one dotyczyć tego, co chciałbyś osiągnąć, lub relacji z Twoimi najbliższymi. A może tak, jak chciałabyś/chciałbyś w przyszłości żyć...?

Czy te marzenia są całkowicie fantastyczne, czy też wyobrażasz sobie, że chociaż w części mógłbyś je zrealizować? Kto lub co byłby potrzebny, aby je osiągnąć? Co musiałbyś zrobić? Od czego zacząć? Jaki może być Twój pierwszy krok na drodze do realizacji marzeń?

Porozmawiaj o tym z kimś, komu ufasz... Jakie są Twoje wnioski?

I jakie są Twoje wnioski z rozmowy na temat całej Twojej ekomapy? A może potrzeba więcej rozmów lub czasu, aby zastanowić się nad tym wszystkim...?

Na razie przeczytaj, co na temat marzeń powiedziało kilkoro sławnych ludzi:

**Jest tylko jedna rzecz, która sprawia, że nie można zrealizować marzenia:  
Strach przed porażką.**

*Paulo Coelho, pisarz*

**Marzenie, które wymarzyłeś sam, jest tylko marzeniem.  
Marzenie, które wymarzyliście razem, staje się rzeczywistością.**

*John Lennon, muzyk*

**Otwórz serce na marzenia. Dopóki jest w nim marzenie, jest nadzieja.  
Dopóki jest nadzieja, jest też radość życia.**

*Autor nieznany*

**Szukaj rady nie w Twoich obawach, ale w nadziejach i marzeniach.  
Myśl nie o zmartwieniach, ale o Twoim niewykorzystanym potencjale.  
Zastanów się nie nad tym, co próbowałeś i się nie udało,  
ale co wciąż mógłbyś zrobić.**

*Papież Jan XXIII*

**Jestem marzycielem. Marzę i w marzeniach sięgam do gwiazd...  
Jeśli nie uda mi się złapać gwiazdy, chwytam całą garścią chmury...**

*Mike Tyson, bokser*

## **Krok czwarty**

### **Określenie celu głównego i celów szczegółowych**

Gdy już porozmawialiście na temat ekomapy, warto określić **cel główny** Twojego planu. Możesz to odnieść do Twoich marzeń. Na przykład, może być to „Usamodzielnienie w oparciu o wzmocnienie kompetencji i wsparcie ważnych osób”. Może trochę mądrze to brzmi, ale oznacza, że chcesz usamodzielnić się, ale przedtem wiele się nauczyć i zbudować wokół siebie relacje z osobami, które będą Twoim wsparciem (zasobami) i dla których również będziesz ważny i pomocny. Oczywiście, jest to tylko przykład celu. Porozmawiaj na temat celu głównego z Twoim opiekunem lub inną osobą, której ufasz. Pomyśl, co byś chciał lub chciała osiągnąć w najbliższych latach i jak to zapisać. Może być to również zapisane bardzo prostymi słowami.

Gdy masz już cel główny, przejdźcie teraz do **celów szczegółowych**, tak jak to ukazano powyżej, w przypadku Anny opisaney w niniejszym podręczniku.

**1. Zaczynj od rodzeństwa** – jeśli Twoje rodzeństwo jest z Tobą w rodzinie zastępczej lub placówce. Wyobraź sobie siebie np. za 5 lat... Jakie znaczenie dla Ciebie będą wtedy miały relacje z Twoim rodzeństwem? Czy będziecie dla siebie wsparciem. A jeśli tak, to na co będziecie mogli nawzajem liczyć. Jak często będziecie się spotykać? Co będziecie dla siebie robić? Czy jeśli będziesz w trudnej sytuacji, to brat Ci pomoże? A czy Ty pomożesz bratu lub siostrze?

2. Teraz **przejdź do Twoich rodziców**. To może nie być łatwy temat, ale trudno myśleć o spokojnym życiu, jeśli nie uporządkujesz sobie tych spraw... Zastanów się sam lub z osobą, której ufasz, jaką rolę może w Twojej przyszłości pełnić Twoja mama? Czy będziecie się spotykać? A może nawet będziecie przez jakiś czas razem mieszkać? Czy wyobrażasz sobie, że mama może Cię w przyszłości w jakiś sposób wspierać? A jeśli tak, to w czym konkretnie? A może będzie odwrotnie i to Ty będziesz wspierać mamę? Czy gdybyś przygotowywał w przyszłości w swoim własnym domu Wigilię Bożego Narodzenia, to zaprosiłbyś mamę? A jeśli między Tobą i mamą relacje nie są najlepsze, to co musiałoby się stać, aby te relacje się poprawiły? Co Ty mógłbyś zrobić, aby te relacje były lepsze, a w czym potrzebowałbyś pomocy? Czy potrzebujesz jakiejś rozmowy z nimi na ten temat. A może potrzebujesz czyjejś pomocy w takiej rozmowie?

Teraz pomyśl o Twoim tacie... Czy chciałbyś/chciałabyś, aby był obecny w Twoim życiu w przyszłości i czy jest to możliwe? Jeśli tak – to co musiałoby się stać, aby tak było? Czy potrzebujesz w tej sprawie pomocy?

Czy masz rodzeństwo poza rodziną zastępczą lub placówką? Na przykład już usamodzielnionego brata lub siostrę? Czy masz z tą osobą lub osobami kontakt? Czy chciałbyś/chciałabyś mieć częstsze kontakty? Czy Twój brat lub siostra może być dla Ciebie oparciem w usamodzielnieniu? Jeśli tak, to jakim?

A teraz, przechodząc dalej na Twojej ekomapie, **pomyśl o Twoich dziadkach**. Czy są obecni w Twoim życiu? Jeśli tak, to jakie relacje łączą Cię z babcią lub dziadkiem? Czy możesz liczyć na jakąkolwiek pomoc z ich strony? A może jest odwrotnie i to Ty będziesz im pomagać? Jaką rolę babcia lub dziadek mogą pełnić w Twoim życiu?

Idąc dalej w Twojej ekomapie **pomyśl teraz o ciociach i wujkach oraz ich rodzinach**. Kogo z nich znasz? Czy wiesz dużo o braciach i siostrach Twoich rodziców? Czy ktoś z nich kiedykolwiek Ci pomógł? Czy masz jakieś dobre wspomnienia z nimi związane?

Czy znasz lub pamiętasz jeszcze kogoś z Twojej rodziny? **Zrób z Twoim opiekunem genogram** i zobacz, ile osób znasz. Czy są jeszcze jakieś osoby, które rzadko spotykasz? Czy chciałbyś te osoby lepiej poznać? A może można się do nich odezwać na Facebooku? Może warto poznać lepiej Twoją rodzinę? Jak nie sprawdzisz, to się nie przekonasz...

Kolejną pozycją na Twojej ekomapie są **Twoi opiekunowie z rodziny zastępczej lub Twój wychowawca** z placówki. Opiekunów zastępczych podopieczni czasami nazywają „rodzicami”, czasami mówią „ciocia” i „wujek”, czasami jest to wciąż „pani” i „pan”. Bywa też, że rodziną zastępczą jest babcia lub babcia i dziadek. Z kolei w niektórych domach dziecka wychowawcy nazywani są „ciociami” i „wujkami”. Słowa te niosą za sobą pewne emocje. Zdarza się, że rodzina zastępcza pełni naprawdę rolę rodziców i wtedy powiedzenie „mama” i „tata” jest całkowicie naturalne. Jakkolwiek byśmy ich nie nazywali, są to często bardzo ważne osoby

w naszym życiu. Warto więc się zastanowić, jaką rolę będą pełnić w Twoim dorosłym życiu. Czy będziesz mógł ich odwiedzać i jak często? Czy będziesz mógł liczyć na ich wsparcie w sytuacjach trudnych? Czy będziesz mógł liczyć na ich poradę? I odwrotnie – czy oni będą mogli liczyć na Twoje wsparcie w sytuacjach trudnych? W Stanach Zjednoczonych opiekunowie zastępczy lub wychowawcy opracowują często z usamodzielniającymi się wychowankami rodzaj kontraktu, w którym napisane jest konkretnie, na co ze strony opiekuna może liczyć wychowanek po usamodzielnieniu, a do czego zobowiązuje się rodzina zastępcza lub wychowawca. W kontraktach tych często wypisane są takie sformułowania, jak np.: „Jak będziesz mieć kłopoty w Twoim związku, będziesz mógł, mogła przenocować u nas przez np. 5 dni”, albo: „Jak będziesz mieć kłopoty prawne, ja stanę po Twojej stronie i będę Cię wspierał”, czy: „Jak urodzi Ci się dziecko, odwiedzę Cię i przekazę Ci ważne porady dotyczące opieki nad dzieckiem”. Z kolei wychowanek może zobowiązać się do pomocy np. raz w miesiącu przy dzieciach lub do pomocy w remoncie domu rodziny zastępczej. Takich zobowiązań może być tyle, ile sobie życzą obie strony – czasem więcej, czasem mniej. W ten sposób usamodzielniający się młody człowiek przekonuje się, na co może liczyć, ale również dowiaduje się, w czym on sam może być pomocny.

Spróbuj porozmawiać z Twoim opiekunem (lub opiekunami) w rodzinie zastępczej lub z Twoim wychowawcą na temat wzajemnych oczekiwań i możliwości pomocy po usamodzielnieniu. Spróbujcie spisać sobie Wasze ustalenia na kartkach. Zachowajcie sobie te kartki (mogą być z Waszymi podpisami) na pamiątkę.

Kolejnymi elementami na Twojej ekomapie są inne **ważne osoby dorosłe**. Mogą to być inne osoby z otoczenia rodziny zastępczej lub np. ważny nauczyciel czy trener. Czasami w domach dziecka funkcjonują tzw. rodziny zaprzyjaźnione. Co można byłoby zrobić, aby ustalić, czy osoby te mogą pełnić jakąkolwiek rolę po Twoim usamodzielnieniu? A może warto po prostu zapytać, porozmawiać o tym?

**Trudno sobie wyobrazić dorosłe życie bez przyjaciół.** Chodzi o tę osobę spośród Twoich znajomych, która jest dla Ciebie wyjątkowa. To ktoś, z kim można się spotkać, porozmawiać o wszystkim. To ktoś, kto Ciebie wesprze w potrzebie, pocieszy w smutku, wzmocni przed podjęciem się jakiegoś wyzwania. Ktoś, z kim dobrze, radośnie spędzasz czas i z kim chciałbyś podtrzymać znajomość przez resztę życia? Czasami taką osobą będzie Twój „chłopak” albo Twoja „dziewczyna”, czasami po prostu przyjaciel lub przyjaciółka. A może masz więcej takich osób w Twoim życiu?

Jeśli masz taką osobę, jaką rolę będzie ona pełnić w Twoim dorosłym życiu, na przykład za 5 lub 10 lat? Czy będziecie cały czas się spotykać? Czy będziecie się wspierać i w jaki sposób? Co mógłbyś zrobić, aby wzmocnić te relacje? Czy potrafiłbyś (potrafiłabyś) porozmawiać z tą osobą o wzajemnych oczekiwaniach dotyczących przyszłości?

Jeśli nie masz takiej osoby, to co mógłbyś zrobić, aby taka osoba pojawiła się w Twoim życiu? Jakie cechy, umiejętności, jaki charakter powinna mieć osoba, która

mogłaby stać się Twoim przyjacielem? Gdzie takiej osoby można szukać? Czy będzie to np. Twoja szkoła, albo miejsce, gdzie realizujesz Twoje pasje lub zainteresowania? A może jest to ktoś, kogo znasz, z kim chciałbyś wzmocnić relację?

Porozmawiaj o tym ze swoim opiekunem lub z osobą, której ufasz.

**Mój najlepszy przyjaciel to człowiek,  
który wydobywa ze mnie to, co najlepsze.**

*Henry Ford, amerykański przedsiębiorca*

**Prawdziwy przyjaciel to ten, który dostrzeże smutek w Twoich oczach  
mimo uśmiechu na Twojej twarzy.**

*Autor nieznany*

**Postaraj się być tęczą na chmurach Twojego przyjaciela.**

*Maya Angelou, amerykańska poetka i pisarka*

**Dziewczyno: To nie diamenty są Twoimi najlepszymi przyjaciółmi,  
ale ludzie, którzy są Twoimi diamentami.**

*Gina Barecca, amerykańska pisarka, feministka*

Wśród Twoich zasobów, oprócz bliskich osób i przyjaciół, niektórzy usamodzielniani mogą mieć również wspierające instytucje. Czasami jest to organizacja pozarządowa, która ma program wsparcia dla młodych ludzi, czasami organizacja kościelna lub lokalne powiatowe centrum pomocy rodzinie czy miejski ośrodek pomocy rodzinie. W niektórych miejscach, oprócz mieszkań chronionych lub „trenin-gowych”, oferowane są grupy wsparcia dla usamodzielnianych czy programy przygotowujące do zawodu... Warto zorientować się, co jest dostępne w Twojej okolicy. Porozmawiaj o tym z Twoim opiekunem.

Przypatrując się dalej Twojej ekomapie, pojawia się oznaczenie „szkoła”. Niektórzy z tym słowem mają dobre skojarzenia, inni nie najlepsze. Jak jest w Twoim przypadku? Czy chodzisz do szkoły, która przygotowuje Cię do zawodu, który chciałbyś (chciałabyś) wykonywać? Co trzeba zrobić, aby uzyskać dobre wyniki w szkole? Kto mógłby Ci w tym pomóc? Jaki zawód chciałbyś (chciałabyś) wykonywać? Jakie są Twoje marzenia w tym zakresie? A może jeszcze nie wiesz i chciałbyś pomocy w wyborze zawodu? Czy jest jakiś kurs lub szkoła, do której chciałbyś uczęszczać? Albo praktyki, które trzeba odbyć?

Porozmawiaj o tym z Twoim opiekunem.

Kolejnym elementem na Twojej ekomapie są **zainteresowania**. Czy masz jakieś zainteresowania? Czy lubisz je rozwijać? Czym dla Ciebie są Twoje pasje? Co można byłoby zrobić, aby rozwijać Twoje zainteresowania?

Nasze zainteresowania nie tylko nas rozwijają i sprawiają, że nasze życie staje się bardziej interesujące, ale również pozwalają nam spotykać ludzi, którzy mają podobne zainteresowania i pasje. Dzięki zainteresowaniom wzbogacamy się i stajemy bardziej interesujący dla innych ludzi. Mamy o czym opowiadać i czym się pochwalić.

Wyobraź sobie, że w przyszłości masz podobne pasje, jak Twój partner życiowy. Albo, że Wasze pasje się uzupełniają. Lubicie na przykład razem podróżować albo jeździć na łyżwach czy nartach. A może razem uprawiacie ogródek czy wspólnie gotujecie obiady... Czy nie byłoby to pięknie i czy nie wzbogacałoby Waszego związku? A jak Ty wzbogaciłbyś się, rozwijając Twoje zainteresowanie lub pasję?

Porozmawiaj o tym z Twoim opiekunem lub przyjacielem czy przyjaciółką.

Kolejny element na Twojej ekomapie to **zdrowie**. Czy jest coś, co należy w tej sferze zrobić? Jeśli jesteś jeszcze w rodzinie zastępczej lub placówce, to może będzie to łatwiej zrobić? Czy trzeba podreperować Twoje zdrowie fizyczne lub wykonać jakieś badania? A może chodzi bardziej o Twoje zdrowie psychiczne lub emocjonalną stabilność? Nie myśl, że jak miałbyś mieć spotkania z psychologiem lub psychiatrą, to znaczy, że jesteś „nienormalny”. To są specjaliści, którzy potrafią pomóc w sytuacji, gdy mamy natłok myśli związanych z tym, co nas bolało lub boli, gdy nie wiemy, jak sobie z tym poradzić. Warto poukładać sobie to, co nas męczy.

Porozmawiaj o tym z Twoim opiekunem. Jeśli miałbyś uczęszczać np. na terapię, to jakiego rezultatu byś oczekiwał?

Dwa ostatnie oznaczenia na ekomapie, to Twoje **marzenia i wartości**.

**Czy warto mieć marzenia?** Kim jest człowiek bez marzeń? Marzenia to pięknie opisane cele życiowe... Czy można żyć bez celu?

Gdyby bajki były rzeczywistością i złapałbyś złotą rybkę, jakie trzy życzenia wypowiedziałbyś do niej? Poza materialnymi dobrami, co zmieniłbyś w Twoim życiu lub życiu Twoich bliskich? Gdyby wszystko było możliwe, jak wyglądałoby Twoje życie np. za 5 lat? Kto byłby przy Tobie, gdzie byś mieszkał i co robił? Porozmawiaj o tym z kimś, komu ufasz. Zapytaj też tę osobę, jakie ma marzenia...

Jeśli chodzi o **wartości** – co dla Ciebie jest najważniejsze? Rodzina czy przyjaźń? Prawda i uczciwość? A może lojalność lub patriotyzm? W jaki sposób będziesz chciał pokazywać swoje wartości innym? W jaki sposób te wartości zmieniają Twoje życie? Jakie wartości w przyszłości przekazesz swoim dzieciom?

Porozmawiaj o tym z Twoim opiekunem i zapytaj też, jakie są jego lub jej wartości i jakie mają znaczenie w jego (jej) życiu.

**Po dokładnej analizie Twojej ekomapy, jak teraz widzisz swoje życie? Jakie nadzieje masz na przyszłość? Co lub kto może być źródłem Twojego optymizmu?**

## Krok piąty

### Pierwsze działania w realizacji planu usamodzielnienia

Zastanawiając się nad Twoją ekomapą, w pewnym sensie miałeś (miałaś) szansę przyjrzeć się swojemu życiu: Kto i co jest w tym życiu najważniejsze? Jakie są Twoje zasoby? Kto Cię wspiera? Z kim warto byłoby wzmocnić lub odnowić relacje? Kto będzie Twoim wsparciem w przyszłości? Jaki jest Twój cel życiowy i jakie są cele szczegółowe, które sprzyjają realizacji tego celu? Co w Tobie należy rozwijać?

Wszystko to były jednak dość ogólne myśli. Teraz przyszedł czas na konkrety. Razem z Twoim opiekunem (z osobą, z którą razem zbudowaliście Twoją ekomapę) zastanówcie się teraz, jakie konkretne czynności można byłoby wykonać, aby chociaż jeden krok przybliżyć się do realizacji celu... Można to zrobić w tabelce (opiekun pokaże Ci, jak) lub, jeśli nie lubisz tabel, po prostu wypisać sobie zadania na najbliższy miesiąc lub dwa. Postaraj się tylko, aby tych zadań nie było za dużo (bo nie dasz rady wszystkiego zrobić i się zniechęcisz), aby dotyczyły najważniejszych celów szczegółowych, czyli Twoich priorytetów, oraz żeby były to konkretne działania. Chodzi o to, aby można było potem stwierdzić, czy to działanie zostało wykonane i jaki miało skutek. Możesz sobie też napisać, kto w każdym zadaniu będzie Cię wspierał (jeśli takie wsparcie będzie Ci potrzebne).

Przykładowe zadania w planie mogą być następujące:

- rozmowa z bratem o przyszłości – „Jak będziemy się wspierać za 5 lat?”;
- rozmowa z mamą o tym, co można zrobić, aby zaczęła mnie lepiej traktować (z pomocą psychologa, który pomoże mi się do takiej rozmowy przygotować);
- rozmowa z babcią o możliwości mieszkania u niej po usamodzielnieniu;
- zrobienie genogramu razem z opiekunem, aby spróbować znaleźć zasoby rodzinne;
- rozmowa z opiekunami zastępczymi na temat możliwości pomocy po usamodzielnieniu;
- zaproszenie przyjaciela na kolację, żeby porozmawiać o możliwości wspólnego wynajęcia stacji;
- zrobienie sobie tabeli „plusów i minusów” zamieszkania w różnych miejscach, np. u rodziny, na stacji, u rodziny zastępczej itd.;
- wizyta u doradcy zawodowego;
- wizyta w PCPR w celu zorientowania się w możliwościach pomocy w moim powiecie lub mieście;
- rozmowa z psychologiem lub osobą, której ufam, na temat moich marzeń i na ile mogą być realne.



**Milej pracy przy tworzeniu Twojego planu!!! Jeśli zniechęcisz się w połowie, nie przejmuj się, to jest zadanie na parę posiedzeń... I łatwiej się buduje taki plan usamodzielnienia z kimś, komu się ufa...**

A teraz na koniec możesz jeszcze razem z Twoim opiekunem przejrzeć listę pytań odnoszących się do Twoich mocnych stron i potrzeb. Nazywa się to „**Analiza mocnych stron i potrzeb**”. Pytania w niej zawarte są przykładowe i z pewnością można zadać ich więcej – zależy to od indywidualnych potrzeb usamodzielniającej się osoby. Spróbuj razem z opiekunem odpowiedzieć na te pytania i zapisać odpowiedzi albo po stronie mocnych stron, albo potrzeb. Potem będziecie mogli to, co jest zapisane w potrzebach przełożyć na zadania do planu usamodzielnienia.

## Analiza mocnych stron i potrzeb

Obszary usamodzielnienia	Przykładowe pytania	Mocne strony	Potrzeby
<b>1. Zdolność do tworzenia pozytywnych relacji oraz trwałych więzi.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– W jaki sposób nawiązujesz nowe znajomości, co Ci pomaga?</li> <li>– W jaki sposób utrzymujesz kontakt z własną rodziną? Czy jest ktoś, z kim chciałbyś, aby ten kontakt był częstszy?</li> <li>– Co pomaga Ci w utrzymywaniu systematycznych kontaktów z osobami dla Ciebie ważnymi?</li> <li>– Czy potrafisz i w jaki sposób pokazujesz, że dana osoba jest dla Ciebie ważna?</li> <li>– Czy znasz potrzeby osób dla Ciebie ważnych?</li> <li>– Czy osoby dla Ciebie ważne wiedzą, w czym i kiedy mogą na Ciebie liczyć?</li> <li>– Gdybyś nagle znalazł się w nowym miejscu, w jaki sposób starałbyś się nawiązać nowe znajomości?</li> <li>– Co by Ci w tym pomogło?</li> <li>– Czy potrafisz wyrażać własne zdanie w obecności innych?</li> </ul>	<p><i>Tu wpisujemy konkretne umiejętności lub kompetencje, które są namacalne i można je opisać na podstawie doświadczeń.</i></p>	<p><i>Tu wpisujemy to, czego powinien się nauczyć i w jaki sposób, np. „Potrzeba nauczania się wchodzenia w nowe środowiska poprzez ćwiczenia z opiekunem, prace z psychologiem oraz budowanie poczucia wartości.</i></p>
<b>2. Kompetencje emocjonalne i poczucie wartości.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Czy potrafisz wyrażać emocje i w jaki sposób?</li> <li>– Czy potrafisz dostrzegać piękno i rozznawiać o tym, co Ci się podoba?</li> <li>– W jaki sposób radzisz sobie ze złością?</li> <li>– W jaki sposób okazujesz radość?</li> <li>– W jaki sposób radzisz sobie z silnymi emocjami?</li> <li>– Jakie sytuacje wywołują w Tobie silne emocje?</li> <li>– W jaki sposób reagujesz na niepowodzenia i jak sobie z nimi radzisz?</li> <li>– Czy potrafisz rozpoznać i nazwać emocje, które widzisz u innych?</li> <li>– Jakie emocje przeżywasz częściej? Pozytywne czy negatywne?</li> <li>– Czy posiadasz znajomych spoza szkoły, miejsca pracy?</li> <li>– Czy i w jaki sposób spędzacie czas wolny?</li> <li>– Jak i z kim chciałbyś spędzać czas wolny?</li> <li>– Z kim z rodziny, grona znajomych chciałbyś/chciałabyś wyjechać na wymarzone wakacje?</li> <li>– Czy i w jakich sytuacjach podejmujesz samodzielne decyzje?</li> <li>– Jakie podejmujesz ryzyka? Czym się kierujesz podejmując decyzję?</li> </ul>		

Obszary usamodzielnienia	Przykładowe pytania	Mocne strony	Potrzeby
<b>2.</b> <b>Kompetencje emocjonalne i poczucie wartości.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– O czym chciałbyś/chciałaś zdecydować częściej?</li> <li>– Z czego jesteś dumny/a?</li> <li>– Co potrafisz robić najlepiej?</li> <li>– Co Ci się udało ostatnio?</li> <li>– Czego mógłbyś/mogłaś nauczyć innych?</li> <li>– Jakie masz talenty?</li> <li>– Co Cię wyróżnia od innych?</li> <li>– Kto jest dla Ciebie autorytetem?</li> <li>– Jakie cechy podobają Ci się w ludziach najbardziej?</li> <li>– Jakie zachowania cenisz u innych?</li> <li>– Co ludzie cenią w Tobie najbardziej?</li> <li>– Jakie cechy ludzi w Tobie cenią najbardziej?</li> <li>– Za co pochwaliliby cię inni?</li> </ul>		
<b>3.</b> <b>Umiejętność określania celu życiowego i celów szczegółowych.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– O czym marzysz?</li> <li>– Na co masz nadzieję?</li> <li>– Jak wyobrażasz sobie siebie, jako osobę dorosłą?</li> <li>– Jak wyglądasz za 10 lat? Co robisz? Jak spędzasz czas wolny?</li> <li>– Gdybyś miał/a wszystkie możliwości, jak wyglądałoby Twoje dorosłe życie?</li> <li>– Gdzie byś mieszkał/a?</li> <li>– Gdzie byś pracował/a?</li> <li>– Jacy byłiby Twoi znajomi?</li> <li>– Ile czasu potrzebowałbyś/ potrzebowałabyś aby Twoje marzenie się zrealizowało?</li> <li>– Po czym poznałbyś/poznałabyś, że udało Ci się zbliżyć do realizacji swojego marzenia?</li> <li>– Co myślałbyś/myślałabyś o sobie, gdyby udało Ci się zrobić pierwszy krok?</li> <li>– Co myśleliby o Tobie inni?</li> <li>– Po czym poznasz, że udało Ci się zrobić pierwszy krok?</li> <li>– Co poczujesz, kiedy zauważysz, że zrobiłeś/zrobiłaś pierwszy krok?</li> </ul>		

Obszary usamodzielnienia	Przykładowe pytania	Mocne strony	Potrzeby
<b>4.</b> <b>Wykształcenie i przygotowanie do pracy oraz uzyskiwania dochodów.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Co chcesz robić w życiu?</li> <li>– Jaki zawód podoba Ci się najbardziej?</li> <li>– Co jest Ci potrzebne, aby wykonywać wymarzony zawód?</li> <li>– Co już udało Ci się zrobić, aby zrealizować swoje marzenie?</li> <li>– Co możesz zrobić, aby być najlepszym w swoim zawodzie?</li> <li>– Jak byś sobie pomógł/pomogła, aby udało Ci się zdobyć wymarzony zawód?</li> <li>– Jakiego dochodu finansowego są Ci potrzebne, aby żyć samodzielnie?</li> <li>– Jak myślisz, ile mógłbyś/mogłabyś zarabiać, pracując w swoim wymarzonym zawodzie?</li> </ul>		
<b>5.</b> <b>Przygotowanie do samodzielnego mieszkania.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Jak wyglądałoby Twoje wymarzone mieszkanie?</li> <li>– Czy wiesz w jaki sposób zdobyć swoje wymarzone mieszkanie?</li> <li>– Na czym Ci pomoże liczyć?</li> <li>– Czy wiesz w jakim zakresie może Ci pomóc ta osoba?</li> <li>– Jak spędzałbyś/spędzałabyś czas wolny w swoim wymarzonym mieszkaniu?</li> <li>– Kogo chciałbyś do siebie zapraszać?</li> <li>– Co byłoby dla Ciebie ważne?</li> <li>– Jak myślisz, co byłoby potrzebne, aby takie mieszkanie zdobyć?</li> <li>– Jak myślisz, ile kosztuje utrzymanie takiego mieszkania, o którym marzysz?</li> <li>– Co trzeba byłoby zrobić, aby mieszkanie, o którym marzysz, byłoby wyposażone, tak, jakbyś chciał/a?</li> <li>– Ile czasu potrzebujesz, aby zgromadzić potrzebne sprzęty?</li> <li>– Ile potrzeba na to pieniędzy?</li> <li>– Co możesz zrobić, aby się do tego przygotować?</li> <li>– Czy jest ktoś, kto może Ci w tym pomóc i w jaki sposób?</li> <li>– Od czego zaczniesz przygotowania do samodzielnego mieszkania?</li> <li>– Jaki będzie Twój pierwszy krok?</li> </ul>		
<b>6.</b> <b>Zdrowie fizyczne i psychiczne.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– W jaki sposób dbasz o swoje zdrowie?</li> <li>– Jak często wykonujesz podstawowe badania lekarskie?</li> <li>– Czy wiesz jakie masz potrzeby zdrowotne?</li> </ul>		

Obszary usamodzielnienia	Przykładowe pytania	Mocne strony	Potrzeby
<b>6. Zdrowie fizyczne i psychiczne.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Czy wiesz co zrobić, kiedy będziesz potrzebował/a pomocy lekarskiej? Gdzie i do kogo się zwrócisz?</li> <li>– Czy posiadasz odpowiednie kosmetyki potrzebne do dbania o własną higienę osobistą?</li> <li>– Czy wiesz, ile pieniędzy potrzebujesz miesięcznie na kosmetyki?</li> </ul>		
<b>7. System wartości i potrzeby wyższe.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Co jest dla Ciebie najważniejsze? Jakimi wartościami kierujesz się w życiu?</li> <li>– Kto Ci przekazał te wartości?</li> <li>– Jak realizujesz swoje własne potrzeby wyższe?</li> <li>– Czy jesteś osobą wierzącą?</li> <li>– W jaki sposób rozwijasz swoje pasje i zainteresowania?</li> <li>– Czy obchodzisz święta i jakie? Które tradycje są dla Ciebie ważne?</li> <li>– Czym jest dla Ciebie miłość?</li> <li>– Jakie wartości chciałbyś/chciałabyś przekazać innym?</li> <li>– Czego chciałbyś/chciałabyś nauczyć swoje dzieci i w jaki sposób?</li> <li>– Ile czasu w miesiącu poświęcasz na realizację swoich potrzeb wyższych (kino, teatr, pasje, rodzina, przyjaciele, pomoc innym)?</li> </ul>		
<b>8. Umiejętność radzenia sobie z przeciwnościami i ryzykiem.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– W jaki sposób reagujesz na sytuacje trudne?</li> <li>– Co Ci pomaga w przeżywaniu trudności?</li> <li>– Gdybyś miał/a wszystkie możliwości, jak radziłbyś/ radziłabyś sobie z niepowodzeniami?</li> <li>– Co Ci jest potrzebne, żeby podejmować samodzielne decyzje?</li> <li>– W jaki sposób analizujesz możliwość wystąpienia trudności?</li> <li>– Patrząc na wszystko co się wydarzyło w Twoim życiu, co Ci najbardziej pomogło?</li> <li>– Kto ostatnio Ci pomógł w trudnej sytuacji?</li> <li>– Co wtedy było dla Ciebie ważne? Czego się nauczyłeś/nauczyłaś?</li> </ul>		
<b>9. Zasoby rodzinne i pozarodzinne.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Gdybyś wyjechał/a na bezludną wyspę, kogo chciałbyś/chciałabyś zabrać ze sobą z rodziny i grona przyjaciół?</li> <li>– Co te osoby mają w sobie, że chciałbyś/chciałabyś spędzać czas z nimi?</li> <li>– Czy jest ktoś jeszcze kogo zabrałabyś/zabrałbyś na bezludną wyspę?</li> <li>– Kto z tych osób ostatnio Ci pomógł?</li> </ul>		

Jak się czujesz po odpowiedzeniu na pytania? Czy wymyśliście nowe pytania? Czy zwróciłeś uwagę na to, ile masz mocnych stron? Czy potrafiliście nazwać je konkretnie i czy potrafiliś opowiedzieć, w jakich sytuacjach można było je zobaczyć? Czy te mocne strony pomogą Ci przygotować się do samodzielności? Czy ze sformułowań dotyczących potrzeb widać, jaki powinien być plan pracy nad przygotowaniem do samodzielności? Czy widać jakich konkretnych kompetencji będziesz się uczył i w jaki sposób?

Jak myślisz, do jakiego stopnia jesteś już gotowy do samodzielności?

W kolejnych rozdziałach podręcznika będziesz mógł się przyjrzeć niektórym ważnym tematom w sposób bardziej szczegółowy. Miłej lektury!

## Rozdział drugi

### **Prawa i obowiązki wychowanka pieczy zastępczej**

O tym, czym właściwie jest usamodzielnienie napisano w rozdziale pierwszym. Teraz pokrótce napiszemy o prawach i obowiązkach usamodzielniającego się wychowanka.

Co jest ważne zarówno dla opiekuna usamodzielnienia, jak i usamodzielniającego się wychowanka? Nie musicie czytać całej Ustawy o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej z 9 czerwca 2011 roku – z późniejszymi zmianami. Na początek dobrze byłoby wydrukować sobie i dokładnie przeczytać artykuły od 140. do 153. tej ustawy, ponieważ dotyczą one pomocy dla osób usamodzielnianych. Do tego należy przeczytać Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z 3 sierpnia 2012 roku w sprawie udzielania pomocy na usamodzielnienie, kontynuowanie nauki oraz zagospodarowanie. Ale uwaga! W przypadku osób pełnoletnich opuszczających dom pomocy społecznej dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnych intelektualnie, dom dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży oraz schronisko dla nieletnich, zakład poprawczy, specjalny ośrodek szkolno-wychowawczy, specjalny ośrodek wychowawczy, młodzieżowy ośrodek socjoterapii zapewniający całodobową opiekę i młodzieżowy ośrodek wychowawczy: Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dziennik Ustaw z 2015 r., poz. 163 z późniejszymi zmianami) oraz Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 3 sierpnia 2012 r. w sprawie udzielania pomocy na usamodzielnienie, kontynuowanie nauki oraz zagospodarowanie (Dziennik Ustaw poz. 954).

Należy tu dodać, że w czasie, gdy pisany jest niniejszy podręcznik, w Ministerstwie Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej prowadzone są prace nad nowelizacją ustawy, co może mieć wpływ na przepisy dotyczące pomocy dla usamodzielniających się. Na końcu niniejszego rozdziału umieszczamy informacje o kierunkach zmian, natomiast muszą one być jeszcze zatwierdzone zarówno przez Radę Ministrów, jak i parlament, a potem Prezydenta Rzeczypospolitej.

## **Wyjaśnienie terminów zgodnie z obowiązującą ustawą**

### **Co to znaczy „osoba usamodzielniająca się”?**

Jest to osoba opuszczająca, po osiągnięciu pełnoletności, pieczę zastępczą, w przypadku, gdy umieszczenie w rodzinnej pieczy zastępczej nastąpiło na podstawie orzeczenia sądu. Zostaje ona objęta pomocą mającą na celu podjęcie przez nią samodzielnego, dojrzałego życia w integracji ze środowiskiem – rozpoczyna długotrwały proces wychowawczy, określany jako usamodzielnienie.

### **Kto to jest „opiekun usamodzielnienia”?**

Osoba wskazana przez osobę usamodzielniającą się na co najmniej dwa miesiące przed osiągnięciem przez nią pełnoletności. Należy przedłożyć informację o wyborze usamodzielnienia w lokalnym powiatowym centrum pomocy rodzinie lub miejskim ośrodku pomocy społecznej, podając dane kandydata na opiekuna usamodzielnienia (imię i nazwisko, miejsce zamieszkania, adres kontaktowy) oraz przedłożyć **pisemną zgodę na objęcie funkcji opiekuna usamodzielnienia**.

Opiekunem usamodzielnienia może być rodzic zastępczy, krewny, starsze rodzeństwo, wychowawca, pracownik socjalny, nauczyciel lub inna osoba wskazana przez wychowanka. Jej zadaniem jest wspieranie osoby usamodzielnianej w procesie usamodzielnienia.

### **Co to jest Indywidualny Program Usamodzielnienia (nazywany czasem tajemniczo IPU)?**

**Indywidualny Program Usamodzielnienia** osoba usamodzielniana przygotowuje we współpracy z opiekunem usamodzielnienia i koordynatorem rodzinnej pieczy zastępczej (lub wychowawcą w placówce opiekuńczo-wychowawczej) na miesiąc przed osiągnięciem pełnoletności i przedkłada do zatwierdzenia dyrektorowi powiatowego centrum pomocy rodzinie (lub MOPS) w powiecie, w którym wychowanek mieszkał przed umieszczeniem w pieczy zastępczej. IPU jest rodzajem kontraktu socjalnego z osobą usamodzielnianą, będąc podstawą do przyznania świadczeń pieniężnych, który zawiera przede wszystkim zakres współdziałania osoby usamodzielnianej z opiekunem usamodzielnienia oraz sposób uzyskania przez osobę usamodzielnianą wykształcenia, kwalifikacji zawodowych, warunków mieszkaniowych oraz podjęcia zatrudnienia.

### **Jakie są rodzaje przysługującej pomocy na usamodzielnienie?**

1. Przyznaje się pomoc na:
  - pomoc na usamodzielnienie,
  - pomoc na kontynuowanie nauki,
  - pomoc na zagospodarowanie.



2. Udziela się pomocy w uzyskaniu:

- odpowiednich warunków mieszkaniowych (w tym w mieszkaniu chronionym),
- zatrudnienia.

Powyższa pomoc przyznawana jest osobie usamodzielnianej, która przebywała w pieczy zastępczej przez okres co najmniej trzech lat – w przypadku osób opuszczających rodzinę zastępczą spokrewnioną – lub jednego roku – w przypadku osoby usamodzielnianej opuszczającej rodzinę zastępczą niezawodową, rodzinę zastępczą zawodową, rodzinny dom dziecka, placówki opiekuńczo-wychowawcze.

**Co to jest „pomoc na usamodzielnienie”?**

- jest świadczeniem jednorazowym, wypłacanym po zakończeniu nauki;
- można przyznać, gdy miesięczny dochód osoby usamodzielnianej nie przekracza kwoty 1200 zł;
- w uzasadnionych przypadkach może być przyznana nawet, gdy dochód przekracza kwotę 1200 zł – biorąc pod uwagę indywidualną sytuację mieszkaniową, dochodową, majątkową lub osobistą;
- wysokość świadczenia zależna jest od rodzaju pieczy zastępczej, w jakiej przebywał wychowanek oraz od okresu pobytu w pieczy;
- wynosi nie mniej niż 3470 zł w przypadku wychowanków opuszczających rodzinę zastępczą spokrewnioną – jeżeli przebywał w pieczy zastępczej przez okres co najmniej trzech lat;
- w przypadku wychowanków opuszczających rodzinę zastępczą niezawodową lub zawodową, rodzinny dom dziecka bądź placówkę opiekuńczo-wychowawczą nie mniej niż 1735 zł – jeżeli przebywał w pieczy przez okres poniżej dwóch lat, nie krócej niż przez okres roku, nie mniej niż 3470 zł – jeżeli przebywał w okresie od dwóch do trzech lat i nie mniej niż 6939 zł – jeżeli przebywał w pieczy zastępczej przez okres powyżej trzech lat.

Pomoc na usamodzielnienie może zostać wypłacona, w zależności od ustaleń indywidualnego programu usamodzielnienia, jednorazowo lub w ratach, nie później jednak niż do ukończenia przez osobę usamodzielnianą 26. roku życia. W przypadku, gdy osoba usamodzielniana otrzymuje pomoc na kontynuowanie nauki, pomoc na usamodzielnienie jest wypłacana po zakończeniu nauki. W uzasadnionych przypadkach może zostać wypłacona w trakcie wypłacania pomocy na kontynuowanie nauki.

**Co to jest pomoc na kontynuowanie nauki?**

Jest to pomoc ułatwiająca kontynuowanie nauki w wysokości nie mniej niż 526 zł miesięcznie. Osoba usamodzielniana obowiązana jest przedłożyć, nie rzadziej niż raz na sześć miesięcy, zaświadczenie stwierdzające kontynuowanie nauki. Naukę

kontynuować można na uczelni, w szkole lub na kursie, o ile jest to zgodne z indywidualnym planem usamodzielnienia. Pomoc tę przyznaje się na czas nauki, nie dłużej jednak niż do ukończenia przez osobę usamodzielnianą 25. roku życia. Przysługuje ona w czasie trwania odpowiednio roku szkolnego, roku akademickiego, kursu lub przygotowania zawodowego. Pomoc przyznaje się i wypłaca za okres miesiąca kalendarzowego, poczynwszy od miesiąca, w którym został złożony wniosek o przyznanie pomocy. W przypadku gdy uprawnienie do pomocy nie obejmuje pełnego miesiąca kalendarzowego, pomoc przyznaje się w wysokości proporcjonalnej do liczby dni w danym miesiącu kalendarzowym, w którym przysługuje pomoc.

### **Co to jest pomoc na zagospodarowanie?**

Jest to jednorazowa pomoc pieniężna, którą można przyznać, gdy miesięczny dochód osoby usamodzielnianej nie przekracza kwoty 1200 zł. Ustalając dochód osoby usamodzielnianej, uwzględnia się sumę dochodów tej osoby, jej małżonka oraz dzieci pozostających na jej utrzymaniu, podzieloną przez liczbę tych osób. W uzasadnionych przypadkach pomoc na zagospodarowanie można przyznać, gdy dochód przekracza kwotę 1200 zł (biorąc pod uwagę indywidualną sytuację mieszkaniową, dochodową, majątkową lub osobistą). **Pomoc na zagospodarowanie** jest wypłacana jednorazowo, nie później niż do ukończenia przez osobę usamodzielnianą 26. roku życia, w wysokości nie niższej niż 1577 zł, a w przypadku osoby legitymującej się orzeczeniem o umiarkowanym albo znacznym stopniu niepełnosprawności w wysokości nie niższej niż 3154 zł – od 1 czerwca 2018 roku. Pomoc ta może być przyznana w formie rzeczowej, np. niezbędnych urządzeń domowych, pomocy naukowych, sprzętu rehabilitacyjnego, materiałów do przeprowadzenia remontu mieszkania. Należy pamiętać o tym, że pomoc na zagospodarowanie przysługuje osobie, która złożyła w PCPR (lub MOPS) pisemny wniosek o przyznanie pomocy zaakceptowany przez opiekuna usamodzielnienia.

### **Co to znaczy pomoc w uzyskaniu odpowiednich warunków mieszkaniowych?**

Wychowanek po uzyskaniu pełnoletności może złożyć wniosek o przydział lokalu kwaterunkowego z zasobów mieszkaniowych miasta lub gminy w miejscu osiedlenia się. Do czasu uzyskania mieszkania usamodzielniany wychowanek może zamieszkać przez określony czas w mieszkaniu chronionym. Wówczas ma obowiązek ponoszenia częściowych kosztów jego utrzymania w zależności od swoich dochodów. Osoba usamodzielniana może ubiegać się również o całkowite lub częściowe pokrycie wydatków związanych z wynajmem pokoju.

### **Co to jest mieszkanie usamodzielnienia, mieszkanie chronione lub mieszkanie treningowe?**

Mieszkania usamodzielnienia są często prowadzone przez placówki opiekuńczo-wychowawcze. Jest to zwykle oddzielone od reszty placówki mieszkanie, w którym

kilkoro wychowanków w okresie usamodzielnienia przebywa w celu trenowania umiejętności życiowych, takich jak gospodarowanie finansami, czynności samoobsługowe, gotowanie, pranie, sprzątanie, zakupy. W mieszkaniach usamodzielnienia wychowankowie przebywają maksymalnie do ukończenia 25. roku życia – o ile kontynuują naukę. Mieszkanie usamodzielnienia ma przygotować wychowanków do pełnej samodzielności.

Mieszkanie chronione jest prowadzone przez służby pomocy społecznej (na przykład powiatowe centrum pomocy społecznej lub ośrodek pomocy społecznej), między innymi dla wychowanków pieczy zastępczej (ale mogą być to również mieszkania np. dla osób niepełnosprawnych). One również mają pomóc wychowankom przygotować się do samodzielności i są wspierane i nadzorowane zwykle przez wyznaczonego pracownika socjalnego.

Mieszkania treningowe zapewniają naukę samodzielnego funkcjonowania osobie niepełnosprawnej. Jest to niejako etap wstępny mieszkalnictwa chronionego pozwalającego osobom niepełnosprawnym na opuszczenie rodziny zastępczej lub placówki i życia na własny rachunek. Mieszkania treningowe są często prowadzone przez organizacje pozarządowe, jak np. Miłickie Stowarzyszenie Przyjaciół Dzieci i Osób Niepełnosprawnych czy warszawska Fundacja „Po drugie”, zapewniająca mieszkania treningowe byłym wychowankom zakładów poprawczych i ośrodków wychowawczych.

Uwaga! Mieszkania chronione czy treningowe nie są zapewniane we wszystkich powiatach. Jeśli myślisz o skorzystaniu z takiej formy pomocy, trzeba się dowiedzieć, czy w Twoim powiecie jest takie mieszkanie i czy jest szansa na miejsce dla Ciebie. Trzeba się też dowiedzieć, jakie są tam warunki, jakie opłaty za pobyt, regulamin itd.

### **Jak funkcjonuje pomoc w uzyskaniu zatrudnienia?**

Ten rodzaj pomocy polega na wspieraniu wychowanka w zdobyciu kwalifikacji zawodowych, uzyskaniu odpowiedniego wykształcenia zgodnie z możliwościami i dążeniami ujętego w IPU. To także zachęcanie do udziału w szkoleniach aktywizujących, kursach, grupach wsparcia dla usamodzielnianych wychowanków.

### **Inne formy pomocy dla wychowanków pieczy zastępczej**

Zgodnie z Ustawą o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej, możesz również liczyć na uzyskanie pomocy prawnej i psychologicznej. W takim przypadku należy się zgłosić do powiatowego centrum pomocy rodzinie lub miejskiego ośrodka pomocy społecznej i poprosić o tego rodzaju pomoc. W razie potrzeby – porozmawiaj na ten temat z opiekunem usamodzielnienia lub inną osobą, której ufasz. Pomoc prawna może być potrzebna ze względu na różne problemy, na które możesz napotkać po usamodzielnieniu, jak kwestie spadkowe związane z Twoją rodziną, sprawy związane ze staraniem o mieszkanie, sprawy dotyczące alimentacji itd. Natomiast jeszcze ważniejsza jest możliwość starania się o bezpłatną pomoc psychologiczną.

W rozdziałach na temat więzi, kompetencji emocjonalnych czy wartości wiele razy wspomniano o konieczności systematycznej pracy z psychologiem – terapeutą.

### **Czy są sytuacje, w których nie przysługuje pomoc na kontynuowanie nauki?**

Zgodnie z artykułem 147. ustawy, pomoc na kontynuowanie nauki nie przysługuje w przypadku, gdy osoba usamodzielniana:

1. kontynuuje naukę w szkole ponadgimnazjalnej lub uczelni, która zapewnia nieodpłatną naukę i nieodpłatne pełne utrzymanie;
2. bez uzasadnionych powodów zmieniła trzykrotnie, na tym samym poziomie kształcenia, szkołę, zakład kształcenia nauczycieli lub uczelnię, kurs lub przygotowanie do wykonywania zawodu;
3. została umieszczona w zakładzie karnym.

Pomoc na kontynuowanie nauki można zawiesić w przypadku, gdy w trakcie kształcenia w zakładzie kształcenia nauczycieli lub w uczelni osoba usamodzielniana przebywa na urlopie od zajęć lub w przypadku, gdy osoba usamodzielniana nie realizuje indywidualnego programu usamodzielnienia. Zawieszenie pomocy na kontynuowanie nauki następuje z urzędu lub na wniosek osoby usamodzielnianej, w drodze decyzji.

### **Czy możliwa jest odmowa przyznania pomocy na kontynuowanie nauki, na usamodzielnienie lub na zagospodarowanie?**

Przyznania pomocy na kontynuowanie nauki, na usamodzielnienie lub na zagospodarowanie można odmówić w przypadku, gdy:

1. istnieje uzasadnione przypuszczenie, że pomoc zostanie wykorzystana niezgodnie z celem, na jaki została przyznana;
2. osoba usamodzielniana przed osiągnięciem pełnoletności opuściła samowolnie pieczę zastępczą;
3. osoba usamodzielniana porzuciła naukę umożliwiającą jej przygotowanie zawodowe i nie podejmuje zatrudnienia;
4. stosunek pracy z osobą usamodzielnianą został rozwiązany bez wypowiedzenia z winy pracownika;
5. osoba usamodzielniana bez uzasadnionej przyczyny uchyla się od podjęcia proponowanego jej zatrudnienia;
6. osoba usamodzielniana została skazana prawomocnym wyrokiem za umyślne przestępstwo lub przestępstwo skarbowe.

### **Jak wybrać opiekuna usamodzielnienia?**

Pamiętajmy, że proces usamodzielnienia to nie tylko dokumenty i pomoc finansowa. To także pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, w kontaktach z powiatowym centrum pomocy rodzinie lub miejskim ośrodkiem pomocy społecznej,

z wydziałami spraw mieszkaniowych w Twoim mieście lub gminie. Ale przede wszystkim to pomoc w wielu problemach, na które możesz natrafić po odejściu z rodziny zastępczej lub placówki. Problemy te mogą być związane z Twoim codziennym życiem, bo przecież nie zawsze przewidzisz wszystko i wszystkiego się nauczysz. Nie tylko usamodzielnieni wychowankowie mają trudności w załatwianiu spraw, np. z polską służbą zdrowia czy innymi urzędami albo bankami. Możesz też potrzebować wsparcia w relacjach – z Twoją rodziną, z przyjaciółmi, z osobami ze szkoły lub pracy. Ale przede wszystkim – będziesz potrzebował dorosłego Mentora, kogoś, kto będzie trochę przyjacielem, trochę doradcą. Mentor nie może być tylko „papierowy”, to znaczy zajmować się jedynie pomocą w sprawach urzędowych. Powinien to być ktoś, przy kim dobrze się czujesz i z kim zbudowałeś (zbudowałaś) relacje. Może to być ktoś z rodziny zastępczej lub wychowawca, lub inna ważna dla wychowanka osoba. Nie powinien być to nikt obcy dla młodego człowieka... Dlatego zarówno usamodzielniający się podopieczny rodziny zastępczej lub placówki, jak i kandydat na opiekuna usamodzielnienia powinni się dobrze zastanowić nad tym, czy zdecydować się na współpracę i budowanie relacji.

### **Kim jest mentor?**

- **Mentor to ktoś, kto towarzyszy Ci w rozwoju. Osoba, która dzieli się z Tobą swoim doświadczeniem, ale która również wskaże Ci Twoje umiejętności i zasoby, jak również pomoże nakreślić plan pracy nad zaspokojeniem potrzeb – czyli nabyciem odpowiednich umiejętności i zasobów. Mentor nie musi Ci „mówić, co masz robić”. Może po prostu zachęcać Ciebie do myślenia, do marzeń, do tworzenia planów i budowania strategii, jak osiągnąć cele. Będzie to też osoba, która powie Ci wprost, że błędzisz, jeśli podejmiesz niebezpieczne wybory.**
- **Mentor to też osoba, która osiągnęła już samodzielność i ma odpowiednie, pozytywne doświadczenia. Mentor nie mówi tylko „jak ma być”, ale pokazuje to swoim życiem...**
- **Mentor będzie również uczyć się od Ciebie. Ty będziesz Jego (lub Jej) doświadczeniem i możliwością nauki nowych umiejętności, którymi podzieli się, być może, z kolejnymi usamodzielnianymi...**

Więcej na temat tego, jakie kompetencje powinien mieć opiekun usamodzielnienia znajdziesz w rozdziale trzynastym.

## **Jaka jest rola rodziny zastępczej lub wychowawcy w przygotowaniu do usamodzielnienia?**

Jest to rola kluczowa. Jeśli stało się już tak, że nie udało się zrealizować planu powrotu do Twojej rodziny i to właśnie opiekunowie zastępczy lub wychowawcy w placówce zapewnili Ci bezpieczeństwo i możliwość budowania relacji – to właśnie oni są odpowiedzialni za przygotowanie Cię we wszystkich obszarach niezbędnych do samodzielnego życia. To oni uczyli Cię, jak budować bezpieczne relacje. Możliwe, że pomagali Ci również w budowaniu lub odbudowywaniu relacji z innymi ważnymi osobami – z Twojej rodziny lub z osobami w jakiś sposób ważnymi dla Ciebie. To oni uczyli Cię jak żyć i przekazywali Ci wartości, które staną się fundamentem Twojego życia. Dlatego warto sobie ustalić i wyobrazić, jaką rolę Twój opiekunowie lub wychowawca będą pełnili po usamodzielnieniu. Czy będziecie wciąż podtrzymywać relacje, spotykać się, wzajemnie wspierać? Usamodzielniająca się osoba będzie potrzebować zasobów do wchodzenia w dorosłość. Jeśli nie udało się w okresie pobytu w rodzinie zastępczej lub placówce zbudować takich zasobów, czyli relacji z ważnymi osobami poza rodziną zastępczą lub wychowawcą – wtedy właśnie na nich, czyli na rodzinie zastępczej lub wychowawcy, ciąży wielka odpowiedzialność za wspierającą obecność przy wychowanku w trakcie jego usamodzielniania się i jeszcze wiele lat później.

**Opiekunowie z rodziny zastępczej lub wychowawca z placówki opiekuńczo-wychowawczej mają ogromną odpowiedzialność budowania odpowiednich kompetencji i relacji podopiecznego w trakcie pobytu w pieczy zastępczej. Jeśli się to nie udało, to znaczy młody człowiek nadal nie ma odpowiednich zasobów wsparcia – osób ważnych w rodzinie lub poza nią – wtedy to rodzina zastępcza lub wychowawca stają się jedynym gwarantem, że usamodzielniający się podopieczny nie zachoruje na samotność i będzie mógł szukać wsparcia w trudnych wyborach i problemach związanych z usamodzielnieniem.**

## **Jak wygląda technicznie Indywidualny Program Usamodzielnienia (IPU)?**

Technicznie Indywidualny Program Usamodzielnienia może wyglądać różnie. Nie ma ustalonej od góry tabeli czy formularza. Powinien jednak opisywać usamodzielnienie wychowanka w następujących obszarach:

### **1. Wspierające relacje i więzi niezbędne w procesie usamodzielniania**

Kto będzie oparciem emocjonalnym usamodzielniającej się osoby? Do kogo będzie mógł zwrócić się o pomoc? Z kim będzie budował relacje? Z kim będzie spędzał czas? Do kogo zwróci się, gdy natknie się na poważne problemy? Z kim będzie

przeżywał radości i analizował osiągnięcie kolejnych etapów wchodzenia w dorosłość? Kto zaoferuje mu pomoc, gdy młody człowiek będzie miał poważne problemy – w relacjach, ze zdrowiem, a może nawet problemy z prawem?

Obszar ten nie bez przyczyny wymieniony jest jako pierwszy, ponieważ relacje i więzi z innymi osobami wydają się być kluczowe dla osiągnięcia stanu szczęścia w naszym życiu. Więcej o budowaniu relacji i więzi przeczytacie w rozdziale trzecim.

## **2. Kompetencje emocjonalne i poczucie wartości**

To bardzo ważny obszar przygotowania do dorosłości. Dotyczy tego, jak młody człowiek radzi sobie z emocjami, jak reaguje na emocje innych. Czy potrafi patrzeć z optymizmem i nadzieją w swoją przyszłość? Czy plan usamodzielnienia jest tak opracowany, że buduje w nim (lub niej) poczucie bezpieczeństwa? Czy wychowanek poradził sobie ze stratami z dzieciństwa? Na jakim etapie przeżywania strat jest obecnie (dotyczy to utraty relacji np. z rodzicami i innymi bliskimi, zmian środowiska, czasami utraty zdrowia itd.). Czy wychowanek wie, jaki jest jego cel i jak go osiągnąć? Czy buduje poczucie stabilizacji w swoim życiu?

Więcej na temat budowania kompetencji emocjonalnych przeczytacie w rozdziale czwartym.

## **3. Zasoby rodzinne i pozarodzinne w procesie usamodzielniania**

Ten obszar dotyczy zbudowania wokół siebie sieci wsparcia i relacji. Kto będzie wsparciem z rodziny wychowanka? Z kim z rodziny będzie budował relacje i dla czego? Jakie wzajemne wsparcie będą zapewniać sobie te osoby? Jakie potrzeby wychowanek będzie mógł zaspokoić dzięki tym relacjom?

Kto będzie wsparciem wychowanka spośród innych ważnych osób dorosłych i przyjaciół – rówieśników. Czy udało się zbudować relacje rówieśnicze, które będą dla wychowanka trwałe i pozytywne, budujące wzajemnie kompetencje młodych ludzi i zapewniające wsparcie w realizacji planu?

I wreszcie, czy wychowanek ma informacje na temat zasobów instytucjonalnych, które będą dostępne po jego usamodzielnieniu? Dotyczy to programów wsparcia oferowanych przez lokalne powiatowe centra pomocy rodzinie, ośrodki pomocy społecznej, urzędy pracy, czasami programy realizowane przez regionalne ośrodki pomocy społecznej czy organizacje pozarządowe lub kościelne.

Nasz usamodzielniający się podopieczny powinien otrzymać kompleksową informację na ten temat.

Więcej na temat zasobów w rozdziale piątym.

## **4. Zdolność do budowania i realizacji celów**

Jest to bardzo ważna umiejętność, której można nauczyć się od osób, które takie cele już osiągnęły... Potrzebny jest do tego bliski dorosły, z którym można porozmawiać o marzeniach, a potem, co jest potrzebne, aby te marzenia zrealizować. Które

marzenia są realne, a które tylko wyrazem potrzeb wymagających doprecyzowania? Jak wykonać pierwszy krok na drodze do realizacji celu? W jakich obszarach wychowanek powinien się rozwijać i jakie konkretne zadania stoją przed nim? Kiedy to wszystko ma się wydarzyć, przy jakiej pomocy i jak będzie można ocenić, czy zadania się udały?

O planowaniu więcej w rozdziale pierwszym oraz szóstym.

## **5. Umiejętności życiowe**

To obszar najczęściej wymieniany w różnych programach przygotowania wychowanków do samodzielności. Dotyczy całego wachlarza przeróżnych, drobnych i poważniejszych umiejętności potrzebnych w dorosłym życiu. Niektórych z nich warto byłoby się nauczyć przed odejściem z rodziny zastępczej, innych można się uczyć wraz z nabywanym doświadczeniem. Te drobne umiejętności to na przykład umiejętność obsługi urządzeń domowych czy umiejętność prasowania lub wysłania poleconego listu. Te poważniejsze, to umiejętność tworzenia budżetu domowego, oszczędzania, wywiązywania się z umów z bankami i urzędami itd.

Więcej na ten temat przeczytacie w rozdziale siódmym.

## **6. Wykształcenie i przygotowanie do pracy**

To obszar, w którym należy zaplanować (i wykonać) działania związane z kontynuacją edukacji oraz przygotowaniem się do pracy zawodowej. Dotyczy to wyboru odpowiedniej ścieżki edukacyjnej, ale również profesjonalnego wsparcia w wyborze zawodu. Czy wychowanek chodzi do szkoły, która została wybrana, „bo nie było innej”, czy też jest to zgodne z jego (lub jej) umiejętnościami i zainteresowaniami? W jakim zawodzie będzie można najlepiej wykorzystać mocne strony wychowanka? Czy wychowanek ma odpowiednie kompetencje emocjonalne do pracy zawodowej? Czy ma umiejętności związane z odpowiedzialnością za podjęte zadania, punktualnością, organizacją czasu i pracy? Czy zna swoje prawa pracownicze? Czy wie do kogo zwrócić się o pomoc, gdyby jego prawa były łamane?

Więcej na ten temat w rozdziale ósmym.

## **7. Realizacja pasji i zainteresowań**

To ważny obszar dla każdego człowieka, ponieważ pozwala rozwijać się do końca życia i wzbogacać się wciąż nowymi przeżyciami związanymi z realizacją zainteresowań i pasji. Czy rodzina zastępcza lub wychowawca lub inne ważne osoby dla dziecka zdołali rozbudzić w podopiecznym zainteresowania i pasje? Jakie one są i jak mogą być kontynuowane? W jakim stopniu wzbogacą życie po usamodzielnieniu? Z kim usamodzielniający się będzie dzielił te pasje i w jaki sposób pomoże to w budowaniu relacji z innymi osobami? Jak wpłynie to na budowanie poczucia wartości młodej osoby?

Więcej na ten temat również w rozdziale ósmym.



## **8. Mieszkanie po usamodzielnieniu**

To jeden z najtrudniejszych tematów w procesie usamodzielnienia. Wymaga analizy możliwości, ale również ryzyka związanego z różnymi wyborami. Temat ten nie powinien być poruszony przed samym usamodzielnieniem, ale dużo wcześniej. Wymaga to pracy z ekomapą podopiecznego i rozważenia za i przeciw różnym wyjściom z sytuacji. Trzeba odpowiedzieć sobie na pytania, czy podopieczny ma możliwość skorzystania z mieszkania w kręgu rodziny biologicznej? A może dziedziczy jakiś lokal? Ale czy nie jest to mieszkanie zadłużone? Czy w tym miejscu wychowanek mógłby bezpiecznie żyć, budować pozytywne relacje? Czy to mieszkanie jest w miejscu, z którego jest odpowiedni transport, np. do potencjalnych miejsc pracy?

A może wychowanek powinien rozważać pozostanie w rodzinie zastępczej lub placówce przy jednoczesnym kontynuowaniu nauki? Czy w okolicy istnieje mieszkanie chronione lub treningowe? Czy są tam miejsca i jak można z tego skorzystać?

Czy można się starać o mieszkanie komunalne i jak to zrobić? Jakiego rodzaju pomoc w załatwianiu spraw urzędowych będzie potrzebna? Niektóre miasta dysponują takimi lokalami, chociaż czasami jest do nich „kolejka”. Jeśli jest nadzieja na takie mieszkanie, jak przetrwać okres do jego uzyskania?

A może najlepszym wyjściem będzie wynajęcie mieszkania lub stancji? A może oparciem będzie partner lub partnerka osoby usamodzielnianej i zasoby jego (lub jej)?

Jakie umiejętności są potrzebne, aby mieszkać samodzielnie i prowadzić gospodarstwo domowe?

Plan związany z wyborem miejsca zamieszkania to jeden z filarów poczucia bezpieczeństwa usamodzielniającego się wychowanek.

Więcej na ten temat w rozdziale dziewiątym.

## **9. Zdrowie fizyczne i psychiczne**

Przygotowanie do samodzielnego życia wymaga analizy mocnych stron i potrzeb wychowanek w zakresie zdrowia fizycznego i psychicznego. Jeśli są jakieś konkretne potrzeby, to znaczy, że nasz podopieczny powinien kontynuować leczenie lub terapię – należy zbudować plan, jak będzie się to odbywało po odejściu z rodziny zastępczej lub placówki. Czy podopieczny ma potrzebne informacje w jaki sposób korzystać ze służby zdrowia, państwowej i niepaństwowej? Czy wie, w jaki sposób uzyskać ubezpieczenie zdrowotne? I jeśli ma problemy emocjonalne i psychiczne, czy wie, że korzystanie z pomocy psychologa lub psychiatry nie oznacza, że jest się „nienormalnym”, tylko może być źródłem pomocy niezbędnej w kolejnych etapach życiowych?

Więcej na ten temat w rozdziale dziesiątym.

## **10. System wartości**

Można być świetnie przygotowanym do samodzielnego życia pod kątem wielu umiejętności życiowych, a nawet zbudować relacje niezbędne do dorosłego życia. Jednakże bez wartości najpiękniejszy plan usamodzielnienia może runąć,

a wychowanek może ponieść życiową klęskę. W jaki sposób przekazywać podopiecznemu wartości i kto może to robić? Jak uczyć takich pojęć, jak miłość, dobro, uczciwość, prawda i inne ważne wartości.

Więcej na ten temat w rozdziale jedenastym.

### **Co jeszcze powinno być zawarte w Indywidualnym Programie Usamodzielnienia?**

Program powinien być konkretny i zawierać cel główny (długoterminowy) oraz cele szczegółowe, których realizacja jest niezbędna do osiągnięcia celu głównego. Cele szczegółowe powinny dzielić się na konkretne, wymierne zadania. Zadania te powinny być umieszczone w czasie, czyli powinno być określone przynajmniej, do kiedy zostaną zrealizowane. Powinno być również wiadomo, kto będzie odpowiedzialny za realizację zadań oraz kto będzie wspierał wychowanka. I wreszcie – jak przy każdym dobrym planie – zadania powinny być tak opisane, aby można było je łatwo ewaluować, czyli stwierdzić, czy zostały wykonane i jaki przyniosły skutek.

**Plan usamodzielnienia to nie życzenia lub ogólne stwierdzenia –  
to konkrety!**

### **Kierunki zmian w zakresie prawa dotyczącego usamodzielniania wychowanków rodzin zastępczych i placówek opiekuńczo-wychowawczych**

Wiele organizacji pozarządowych postulowało i postuluje zmiany w prawie w zakresie usamodzielnienia. Postuluje się na przykład wzmocnienie roli i pozycji opiekuna usamodzielnienia, w tym możliwość zwracania kosztów związanych z opieką lub nawet symboliczne wynagrodzenie – co umożliwiłoby jasne określenie zakresu obowiązków i ich rozliczanie. Postulowane jest również wzmocnienie systemu pomocy wychowankom, w tym szczególnie w zakresie pomocy w uzyskaniu mieszkania. „Nikt nie powinien odchodzić z rodziny zastępczej lub placówki donikąd” – mówią działacze organizacji pozarządowych. Zapewnienie mieszkania wychowankom, którzy nie mają innych zasobów, powinno być bezwzględną odpowiedzialnością samorządów lokalnych. Postulowane są również programy zachęcające pracodawców do zatrudniania wychowanków pieczy zastępczej. Postuluje się również możliwość ochrony wychowanków przed „pochopnym” odejściem z rodziny zastępczej lub placówki w sytuacjach, w których to odejście spowodowane było impulsem lub zachłystnięciem się „wolnością”, ale jednak, z punktu widzenia planu, nie powinno wydarzyć się tak wcześnie...

Czy ten lub kolejne rządy zdecydują się na takie zmiany? Zależy to również od tego, czy osoby i instytucje, którym leży na sercu los usamodzielnianych wychowanków, będą uparcie lobbować na rzecz potrzeb młodych ludzi opuszczających różne formy pieczy zastępczej.

## Rozdział trzeci

### Znaczenie więzi w przygotowaniu do samodzielności

Większość programów przygotowujących do usamodzielnienia skupia się na umiejętnościach życiowych. Tymczasem wydaje się, że w uzyskaniu poczucia bezpieczeństwa po „usamodzielnieniu się” kompetencje takie, jak przygotowanie do zawodu, prawo jazdy czy umiejętność posługiwania się komputerem, nie są najważniejsze. „Potrzebna jest przede wszystkim świadomość, że ktoś jest, że pomoże. Potrzebne jest kształtowanie we mnie świadomości, że dam radę, że jestem wartościowa” – napisała w sondzie internetowej 20-letnia Sylwia<sup>26</sup>. „Najważniejsza jest miłość... Odrobina empatii należy się każdemu człowiekowi” – napisała 21-letnia Monika w tej samej sondzie. Czyli kluczowym pojęciem jest dla młodych bycie w takiej relacji, w której ktoś by ich rozumiał, czuł to, co oni czują, był emocjonalnie blisko... Czym jednak jest bliska relacja w procesie usamodzielniania wychowanka pieczy zastępczej? Czy w przypadku nastolatków ma jeszcze znaczenie to, czy są zdolni do więzi, jaki mają wzorzec więzi, jak postrzegają siebie i dorosłych? Próbując odpowiedzieć na te pytania, najpierw należy omówić podstawy zjawiska, jakim jest więź, sięgając do wielkich odkrywców zjawisk związanych z więzią, takich jak John Bowlby czy Mary Ainsworth.

Od kilkudziesięciu lat uczeni poszukują odpowiedzi na pytanie, czym właściwie jest więź i czy można tak nazwać każde uczucie, które powstaje między ludźmi. Zadawane są również pytania, czy można pomóc dziecku pozbawionemu opieki rodziców, nie zapewniając mu indywidualnej więzi. W świetle opisanych dalej prac i badań wielu uczonych uważa, że **więź „jest głębokim, trwałym i wzajemnym związkiem emocjonalnym pomiędzy opiekunem a dzieckiem, który powstaje w pierwszych latach życia dziecka i prowadzi do poszukiwania bliskości fizycznej służącej do zapewnienia właściwej ochrony i bezpieczeństwa dziecku”**<sup>27</sup>.

Bezpieczna więź dziecka z opiekunem w pierwszych latach życia to podstawa życiowego sukcesu dorosłego człowieka w każdej dziedzinie życia. Każda ludzka istota jest zaprogramowana do tworzenia więzi. **Małe dzieci instynktownie poszukują bliskości i porozumienia z rodzicami, dysponując do tego odpowiednimi**

<sup>26</sup> Sonda internetowa przeprowadzona przez portal Facebook prowadzony przez Fundację Dziecko i Rodzina w 2016 roku.

<sup>27</sup> Za: Orlans M., Levy T.M. (2006). *Healing parents*, Washington: CWLA.

instrumentami – odpowiednim wyrazem twarzy, uśmiechem, płaczem czy „przywieraniem”. Rodzice instynktownie okazują uczucia, opiekują się i chronią dziecko przed niebezpieczeństwami poprzez **uśmiech, kontakt wzrokowy, pozytywne uczucia i komunikaty, dotyk, pocieszanie w przypadku zagrożenia lub bólu i przez wiele innych sposobów** zaspokajania potrzeb dziecka. Wiąż jest też wzajemnym poczuciem bezpieczeństwa. Dzieci uczą się zaufania do dorosłych, którzy zapewniają właściwą równowagę miłości i ograniczeń, opieki i zachęty do samodzielności. Według Johna Bowlby’ego, o więzi między dwojgiem ludzi możemy mówić, gdy występuje tak zwana **selektywność zachowania**, czyli zachowujemy się przy tej osobie inaczej niż przy innych gdy dążymy do **bliskości fizycznej** z tą osobą, gdy ta bliskość powoduje nasze zadowolenie i **poczucie bezpieczeństwa**, jak również, gdy w przypadku rozstawania się z tą osobą odczuwamy **lęk separacyjny**<sup>28</sup>. Stąd wiąż to nie określenie każdego, romantycznego „oczarowania”, ani slogan typu „wszystkie dzieci są nasze”. To raczej niezwykle, emocjonalne (świadome i nieświadome) przywiązanie dwóch osób, wynikające z naturalnej, wrodzonej (w przypadku dzieci) zdolności do nawiązania silnej relacji z najważniejszym dorosłym, jakiego dziecko poznaje po urodzeniu, czyli tak zwanym **opiekunem podstawowym** (którym najczęściej jest matka, z którą dziecko „zna się” jeszcze od czasu życia płodowego). Opiekun podstawowy jest w pewnym sensie dla dziecka „**bezpieczną bazą**”, która służy mu do świadomej i wspieranej przez opiekuna eksploracji świata. Nawiązanie **więzi podstawowej** uczy dziecko, jak nawiązywać **więzi „drugorzędne”**. Jakość więzi podstawowej determinuje zdolność do nawiązywania więzi wtórnych – z innymi krewnymi, z partnerami życiowymi itd.

Wiąż jest głębokim, trwałym i wzajemnym związkiem emocjonalnym pomiędzy dwoma osobami, np. opiekunem a dzieckiem, który powstaje w pierwszych latach życia dziecka i prowadzi do poszukiwania bliskości fizycznej służącej do zapewnienia właściwej ochrony i bezpieczeństwa dziecku.

Wiąż charakteryzują:

- **specyficzne zachowanie osób pozostających w relacji (kod językowy, mowa ciała, wspólne doświadczenia, żarty itd.);**
- **dążenie do bliskości fizycznej;**
- **poczucie bezpieczeństwa przy osobie, z którą jesteśmy związani;**
- **lęk separacyjny (unikanie rozstań lub stres związany z rozstaniem).**

<sup>28</sup> Patrz Bowlby J. (1979), *The Making and Breaking of Affectional Bonds*: Tavistock. Polska terminologia za Schaffer H. Rudolph (2006). *Psychologia dziecka*: PWN, s. 123.

Czy tego rodzaju dziecięca więź ma jeszcze znaczenie w wieku nastoletnim, u progu samodzielności? Czy wzorzec więzi ukształtowany w dzieciństwie ma wpływ na kompetencje nastolatka i jego przygotowanie do samodzielnego życia? Zgodnie z twórcami nauki o więzi zarówno wychowankowie, jak i opiekunowie usamodzielnienia stworzyli w dzieciństwie tzw. **wewnętrzne modele robocze**<sup>29</sup>, które sterują funkcjonowaniem więzi i odzwierciedlają „wewnętrzny świat” dziecka, a potem nastolatka i wreszcie – dorosłego człowieka. To w dzieciństwie nauczyliśmy się, kim jesteśmy, kim są dla nas najbliżsi, w jaki sposób możemy liczyć na bliskie osoby w zakresie zaspokajania naszych potrzeb. Model operacyjny dziecka (czyli model „ja”) zawiera przekonania na temat samego siebie, na ile jest się akceptowanym i wartym pomocy i opieki. Wewnętrzne modele operacyjne więzi tworzą się w wyniku powtarzających się doświadczeń dziecka z opiekunem podstawowym i z osobami zapewniającymi więzi drugorzędne (w tym na przykład rodzicami zastępczymi). Dzięki modelom operacyjnym dziecko przewiduje, jak zachowają się osoby, z którymi jest związane, czy będą chętne do udzielenia pomocy w momencie wysyłania przez dziecko odpowiedniego sygnału. Jeśli doświadczenia są w większości pozytywne, czyli osoby te odpowiadały na wyrażane przez dziecko potrzeby, wtedy dziecko rozwija wewnętrzne modele operacyjne zawierające pozytywne przekonania na temat opiekuna podstawowego i pozostałych osób, z którymi jest związane, jak również na temat siebie, jako osoby wartej zauważenia i akceptacji. Jeśli natomiast doświadczenia dziecka w interakcjach z osobami, z którymi jest związane, są negatywne, czyli gdy nie pomagają mu, gdy czuje subiektywne zagrożenie, głód lub strach, wtedy dziecko rozwija wewnętrzne modele operacyjne zawierające negatywne przekonania na temat opiekuna podstawowego i innych bliskich osób jako ludzi nieprzewidywalnych i niegodnych zaufania oraz obraz samego siebie jako osoby, która nie jest warta akceptacji. Przekonania te ulegają następnie „przeniesieniu” na relacje z wszystkimi ludźmi. Wewnętrzne modele robocze, utworzone w pierwszych fazach rozwoju więzi, najczęściej pozostają niezmiennione w okresach późniejszych, nawet w dorosłości. Stąd **dziecko, nauczone, że jest niewarte zainteresowania własnej matki i innych bliskich osób, będzie okazywać nieufność nawet do przyjaźnie nastawionego opiekuna zastępczego. Z kolei takie nastawienie do dorosłego może sprawić, że ta osoba „zrazi” się do dziecka, „które przecież nie chce być bliżej mnie”. Taka reakcja dorosłego potwierdzi z kolei oczekiwania dziecka zakodowane w wewnętrznym modelu roboczym, że rzeczywiście dorośli nie są warci zaufania, a samo dziecko nie jest warte przyjaźni ani nawet zainteresowania. W ten sposób wewnętrzny model roboczy dziecka staje się jego „samospelniającą się” przepowiednią, która wywrze wpływ na całe życie i wszystkie relacje, w tym relacje partnerskie.**

<sup>29</sup> Idem (1981), Psychoanalysis as a natural science, *International Review of Psycho-Analysis*, 8(3), cz. 3, s. 243–256; patrz także J. Holmes (2007), J. Bowlby, Gdańskie Wyd. Psychologiczne, s. 16–136.

Czy młodzi ludzie potrzebujący wsparcia w trakcie procesu w usamodzielnieniu mają pozytywny obraz siebie i dorosłych? Czy w ich dzieciństwie rodzice lub inni dorośli reagowali pozytywnie na wyrażane przez nich potrzeby? Gdyby tak było, pewnie nie znaleźliby się w domu dziecka lub w rodzinie zastępczej... Jeśli jednak w ich dzieciństwie przebywali z dorosłymi, którzy nie zawsze odpowiadali na ich potrzeby lub wręcz byli wobec swojego dziecka agresywni lub emocjonalnie nieobecni – dziecko nabrało przeświadczenia, że dorośli nie są godni zaufania, a ono samo jest niewiele warte, skoro nikt nie zwraca na nie uwagi, lub wręcz okazuje wrogość. Jak wynika z założeń Bowlby’ego, więź z opiekunem podstawowym ma na nas wpływ przez całe życie. Badania pokazują, że ludzie, którzy wykształcili bezpieczną więź z matką lub obojgiem rodziców w dzieciństwie – odnoszą więcej sukcesów, są zdrowsi (rzadziej chorują na poważne choroby i szybciej dochodzą do zdrowia), częściej oceniają swoje życie jako „szczęśliwe”. Dorosłym, którzy nie mieli bliskich więzi w dzieciństwie, pięć razy bardziej zagraża niebezpieczeństwo przedwczesnej śmierci niż osobom, które w dzieciństwie były w bezpieczny sposób związane z podstawowym opiekunem (czyli najczęściej matką)<sup>30</sup>. Istotne jest jednak to, że na nawiązanie więzi podstawowej mamy dość ograniczony czas – do około trzeciego roku życia dziecka, kiedy to poprzez stały, czuły kontakt, rozmowę, uspokajanie, przytulanie, noszenie, jesteśmy w stanie wykształcić u dziecka (i u nas) wzajemne przywiązanie. Niewykorzystanie tego „**wrażliwego czasu**” powoduje poważne następstwa w życiu dziecka, w tym niedorozwój w wielu dziedzinach życia i często – trwałą niezdolność do więzi. Tę hipotezę „trwałości” wzorca więzi zakwestionowali w XXI wieku neurolodzy, tacy jak Daniel Siegel<sup>31</sup>, twierdząc, że w odpowiednich, relacyjnych warunkach mózg ma zdolność w każdym wieku do regeneracji i odbudowy zdolności do więzi.

**Jakie więc znaczenie ma więź w relacjach z usamodzielniającym się wychowankiem?**

1. **Bez zbudowania relacji z wychowankiem trudno będzie mówić o pomocy w usamodzielnieniu.** Czy przyjąłbyś pomoc od kogokolwiek, komu nie ufamy? Znaczy to, że aby autentycznie pomóc wychowankowi, powinniśmy zbudować z nim lub z nią relację emocjonalną.
2. Na podstawie własnych doświadczeń z relacji z dorosłymi młody człowiek może mieć bardzo niską samoocenę. Skoro zaniedbywali go lub krzywdzili nawet najbliżsi, to kim właściwie jest? Czy można cokolwiek osiągnąć w pracy, w szkole, w związkach – jeśli się w siebie nie wierzy? Oznacza to, że w naszej pracy z wychowankiem powinniśmy skupić się na jego/jej mocnych stronach oraz, bazując na tych mocnych stronach, **wzmacniać jego poczucie własnej wartości**. Jeśli tak, trzeba dobrze wychowanka poznać. I być w takich relacjach, aby móc

<sup>30</sup> Hafen B.Q. i in. (1996).

<sup>31</sup> Patrz: Siegel D., Mindsight: The New Science of Personal Transformation.

w swobodny sposób motywować młodego człowieka do dalszej pracy nad sobą, opierając się na własnych mocnych stronach.

3. W procesie usamodzielnienia niezwykle ważne są **zasoby wsparcia**. Kto będzie nas wspierał, gdy będziemy mieć trudności lub „gorsze dni”? Kto da młodemu człowiekowi „miskę zupy”, jak będzie miał trudności finansowe? Kto z nim porozmawia, gdy będzie się czuł smutno lub samotnie? Oznacza to, że należy się zorientować, kto jest potencjalnym wsparciem wychowanka w procesie usamodzielnienia. Może być to ktoś z rodziny, może rodzina zastępcza, wychowawca lub rówieśnicy. Istotne jednak jest to, aby takie osoby były, ponieważ bez nich wejście w okres dorosłości może być jak wpłynięcie na wzburzony ocean w małej wywrotnej łódce.
4. Wychowanek, który przeszedł w dzieciństwie wiele złych sytuacji, traum, odrzuceń, niepokojących zmian – może mieć wiele problemów emocjonalnych. Sytuacje trudne, choć nam mogą wydawać się błahe, mogą w tym młodym człowieku wywoływać wspomnienia trudnych sytuacji z przeszłości. W związku z tym reakcje i zachowanie młodego człowieka mogą się innym wydać przesadzone lub niezgodne z normami społecznymi. Oznacza to, że jednym z naszych głównych celów w pracy opiekuna usamodzielnienia powinna być **pomoc w sferze emocjonalnej**. Czasami wystarczy wzmacniająca relacja z kimś ważnym, innym razem konsultacja psychologiczna, ewentualnie długotrwała terapia lub pomoc psychiatryczna. Zaplanowanie tego rodzaju pomocy wydaje się być ważniejsze niż załatwienie mieszkania, bo co stałoby się z młodym człowiekiem mieszkającym samotnie, który nie ma wsparcia w pokonaniu np. depresji...?
5. Wychowanek, który w dzieciństwie doświadczył wielu złych sytuacji i przekonał się, że jego rodzice nie są godni zaufania, a potem był wielokrotnie przenoszony w różne miejsca i nie zbudował pozytywnych trwałych relacji – może nie mieć zbudowanej **hierarchii wartości**, lub ta hierarchia może nie być zgodna z ogólnie przyjętymi normami społecznymi. Jak jednak my sami zbudowaliśmy własne wartości? Dlaczego ważna jest dla nas rodzina, miłość, przyjaźń, dobro, pomoc innym, zaufanie, prawda i inne podobne wartości? Sami to wymyśliliśmy? Nie – te wartości poprzez modelowanie nabyliśmy od naszych rodziców i innych ważnych osób. Jeśli więc chcielibyśmy, aby wychowanek posługiwał się w życiu dorosłym wartościami – powinniśmy się zastanowić, kto mu je będzie się starał przekazać. Czy będzie to ktoś z rodziny, czy rodzina zastępcza, a może to będzie opiekun usamodzielnienia?

**Pomoc w budowaniu pozytywnych, trwałych relacji, wzmacnianie poczucia wartości, zasoby wsparcia, pomoc w sferze emocjonalnej (w tym budzenie motywacji i nadziei) oraz modelowanie wartości to elementy planu usamodzielnienia, które w najbardziej istotny sposób wpłyną na trwałość planu i sukces życiowy wychowanka.**

**W tym kontekście umiejętności życiowe, gotowość do pracy i miejsce do mieszkania są ważne, ale jednak drugorzędne.**

**Co, oprócz odpowiadania na potrzeby dziecka przez opiekuna podstawowego, wpływa na tworzenie się więzi?**

Rozwój więzi jest nie tylko wynikiem wzajemnego oddziaływania dziecka i opiekunów. Wpływ na nią mają również inne **emocjonalne oddziaływania członków rodziny lub ważnych dla dziecka osób, jak również środowiska, w jakim dziecko żyje**. Rodzina to system, w którym, oprócz matki, ważne jest również oddziaływanie ojca, rodzeństwa, innych krewnych. Istotna jest tu jakość emocjonalna związków pomiędzy poszczególnymi osobami, w tym szczególnie jakość związku matki i ojca. Na umiejętność tworzenia nowych więzi przez dorastającego człowieka mogą mieć wpływ również inne systemy społeczne, takie jak szkoła, kościół, kręgi lub organizacje rówieśnicze itd.<sup>32</sup> Jeśli dziecko znalazło się w domu dziecka lub rodzinie zastępczej, to z pewnością na rozwój zdolności do więzi będą miały wpływ relacje w nowym środowisku. **Jeśli będą one powierzchowne i nietrwałe (np. z powodu braku stałości w opiece wychowawców), to zaburzenia zdolności do więzi pogłębią się, a dziecko budować będzie obraz siebie niewar- tego bliskości.**

**W rodzinie zastępczej lub w domu dziecka pojawia się niezwykle szansa zbudowania nowej, wzmacniającej dziecko więzi. Warunkiem jest stałość opiekuna, odpowiadanie na potrzeby dziecka i niekonkurowanie z opiekunem podstawowym i członkami rodziny nawet wtedy, gdy wcześniej nie zapewniali właściwej opieki dziecku. W warunkach rodziny zastępczej wymaga to trwałej opieki opartej na bliskiej więzi emocjonalnej, przy pełnej akceptacji więzi dziecka z członkami rodziny. W warunkach placówki wymaga to trwałej opieki jednego wychowawcy i możliwości budowania indywidualnych relacji emocjonalnych. Jest to w warunkach placówki wyjątkowo trudne.**

<sup>32</sup> Levy M. i Orlans T.M. (1998).



Na zdolność do budowania więzi może mieć wpływ temperament dziecka. W przypadku „łatwego” temperamentu dzieci mają niejako więcej wrodzonych umiejętności do przystosowywania się, mają częściej tendencję do pozytywnego nastroju i łatwiej znoszą frustrację, stąd łatwiej jest im nawiązać więź<sup>33</sup>. Można też argumentować, że na powstanie więzi może mieć wpływ zdrowie fizyczne dziecka. W przypadku dzieci chorych, cierpiących, normalny proces tworzenia się więzi może być zakłócony.

### **Nauka o więzi a polski system pieczy zastępczej**

Podstawowa wiedza na temat więzi wyraźnie kłóci się z działającym w Polsce systemem pomocy rodzinom w kryzysie, który odseparowuje dzieci od rodzin i poprzez umieszczanie w domach dziecka dokonuje długotrwałego przerwania więzi dzieci z opiekunami podstawowymi – nie dając w zamian właściwie żadnych więzi zastępczych. Natomiast tworzący się system rodzin zastępczych z kolei próbuje zapewnić dzieciom więzi z nowymi opiekunami, ale w praktyce często w oderwaniu od więzi z opiekunem podstawowym. Jakie wywołuje to skutki w rozwoju dzieci? Jeśli dziecko tworzy więź podstawową w pierwszych latach życia z jednym, wybranym dorosłym, którym najczęściej jest jego matka, to jaką rolę i cel ma mieć opieka poza rodziną, w tym szczególnie w rodzinach zastępczych? Czy należy odbudowywać przerwane więzi dziecka z matką i innymi bliskimi? Jaką rolę ma mieć w tym zadaniu opiekun w rodzinie zastępczej? Czy bez rozwikłania przyczyn separacji z opiekunem podstawowym i wewnętrznego pogodzenia się dziecka z jego najwcześniejszą przeszłością i jej skutkami na teraźniejszość jesteśmy w stanie dziecku pomóc? I właściwie komu mamy pomagać? Czy tylko dzieciom, czy raczej całym systemom rodzinnym? Stawiane w ten sposób pytania są motywacją wielu naukowych i ideologicznych sporów – o wyższości opieki rodzinnej nad zastępczą lub odwrotnie. Ostatnie kilkadziesiąt lat to czas wielkich odkryć w tej dziedzinie i specjaliści, którzy chcą pomóc dzieciom i ich rodzinom, z pewnością powinni znać podstawowe założenia i odkrycia badań nad więzią. Historyczne i współczesne odkrycia w tej dziedzinie być może pomogą nam zrozumieć lepiej potrzeby dzieci, którym chcemy pomóc.

### **Historia badań nad więzią**

Pierwszymi źródłami nauki o więzi wydają się być **prace Zygmunta Freuda**, poczynając od wydanych w 1905 roku „Trzech esejów na temat teorii seksualności”. Stworzona przez Freuda szkoła psychoanalizy, która królowała w psychologii w latach trzydziestych i czterdziestych, wywarła ogromny wpływ na Johna Bowlby’ego, uznanego za „ojca” współczesnej nauki o więzi. Wierzył on, że wyjaśnienie zagadek dotyczących mechanizmów powstawania więzi szukać należy w wielu dziedzinach nauki, w tym psychologii, naukach społecznych, etologii, teorii ewolucji, biologii,

---

<sup>33</sup> Patrz: Thomas A., Chess S. (1977). *Temperament and Development*. New York.

a nawet – neurologii. Teoria więzi Bowlby’ego została ostatecznie sformułowana w latach 1968–1989, gdy opublikowane zostało jego życiowe dzieło – trylogia „Więź i strata”<sup>34</sup>. Dzieło Bowlby’ego nie powstałoby jednak, gdyby nie rozwój nauk społecznych i psychologicznych w wieku XX. Bowlby, sam początkowo przyznający się do szkoły „freudystów”, z czasem stawał się do niej coraz bardziej krytyczny. Domagał się wprowadzenia do psychoanalizy bezpośrednich badań nad rozwojem i zachowaniem dzieci w pierwszych latach życia, zamiast psychoanalitycznych „powrotów do dzieciństwa”. Z pewnością duży wpływ na Freuda mieli inni wielcy psychologowie, jak Melanie Klein (w tym szczególnie jej teoria relacji z obiektem), Sandor Ferenczi (w tym jego prace nad źródłami traumy u dzieci) czy Donald Winnicott (dla którego źródłem badań nad dorosłymi były relacje dziecka z matką). Słynne zdanie Winnicotta, że **„nie ma czegoś takiego jak dziecko, jest tylko dziecko i matka”** z pewnością pasowało do pierwszych badań Bowlby’ego. Wśród uczonych, których prace mogły mieć wpływ na Bowlby’ego, należy wymienić jeszcze Ronalda Fairbairna, który pisał o efektach niezaspokajania potrzeb dzieci przez rodziców (według niego dzieci w sytuacji braku właściwego kontaktu z rodzicami tworzą „wewnętrzne obiekty” zastępujące rodziców) oraz Michaela Balinta (węgierski psycholog, poszukujący źródeł zaburzeń psychicznych w pierwotnych „niezaspokojeniach”). Mało znanym (ze względu na swoją przedwczesną śmierć) prekursorem Bowlby’ego był Ian Suttie, angielski psycholog, autor książki „The Origins of Love and Hate”<sup>35</sup>, w której odrzucał klasyczne teorie motywacji i etapów rozwoju libido, zastępując je pojęciem „potrzeby bliskości”, jako pierwotnego dążenia do uniknięcia stresów wynikających z izolacji.

Badania zjawiska powstawania więzi oraz zaburzeń zdolności do więzi rozpoczęto w latach trzydziestych ubiegłego wieku. Jednym z prekursorów był David Levy, amerykański psycholog, który zastanawiał się nad „chłodem emocjonalnym” (nazywanym też przez niego „głodem afektu”) dzieci oddawanych do adopcji po kilku latach pobytu w sierocińcu<sup>36</sup>. Wiele pytań, które zadał, stało się przedmiotem rozważań następców, w tym samego Johna Bowlby’ego. **„Dlaczego dzieci, które spędziły pierwsze lata w sierocińcu nie są wdzięczne swoim nowym opiekunom? Dlaczego ich uczucia są bardzo powierzchowne? Dlaczego nie odwzajemniają naszych uczuć?”**. Te pytania z pewnością są również istotne do tej pory – również dla polskich rodzin zastępczych, adopcyjnych, jak i dla pracowników domów dziecka. Jakże często przecież opiekunowie w rodzinach zastępczych zastanawiają się, co jest przyczyną trudności, jakie ich podopieczni mają zarówno w relacjach z rodzicami, jak i z nowymi opiekunami.

<sup>34</sup> Bowlby J., „Attachment and Loss”, vol. 1 – Attachment, New York 1969; „Attachment and Loss”, vol. 2 – Separation, New York 1973; „Attachment and Loss”, vol. 3 – Loss, New York 1980. W Polsce ukazała się tylko pierwsza część pod tytułem „Przywiązanie”, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2007.

<sup>35</sup> Suttie I.D. (1935). The Origins of Love and Hate.

<sup>36</sup> Patr.: Levy D. (1937). Primary affect hunger, *American Journal of Psychiatry*, 94, s. 643–652.

W latach czterdziestych w reakcji, na zaobserwowany zły rozwój dzieci w szpitalach, wielu naukowców rozpoczęło badania nad zjawiskiem, które nazwano wtedy „szpitalnym niedorozwojem” (lub „hospitalizmem”). Po pierwszej wojnie światowej, gdy setki tysięcy ludzi zmarło wskutek fatalnej opieki medycznej, zapanowała moda na sterylność. W sterylnych szpitalach leczono również dzieci, pozbawiając je bliskiego kontaktu z rodzicami, a nawet pielęgniarkami, które chodziły w maskach i miały nie zbliżać się do dzieci, żeby nie przenosić żadnych drobnoustrojów. Tego rodzaju praktyki powodowały jednak poważne skutki emocjonalne. Jednym z pierwszych badaczy hospitalizowanych dzieci był Rene Spitz<sup>37</sup>. W sławnym filmie „Smutek – Niebezpieczne dzieciństwo”<sup>38</sup> Spitz pokazał dzieci z meksykańskiego przytułku na różnych etapach rozpacz i depresji. Mimo tego, że dzieci miały tam dobre warunki materialne i opiekę medyczną, to jednak z powodu zbyt małej liczby pracowników brakowało tam czasu na indywidualną zabawę z dziećmi lub przytulanie ich. Spitz dowodził, że same warunki fizyczne nie są wystarczające, aby dziecko mogło rozwijać się, a nawet przeżyć. W swoich pracach dzieci z przytułku porównywał z dziećmi z oddziału dla matek z dziećmi w więzieniu w Nowym Jorku, gdzie matki mogły często odwiedzać dzieci i w związku z tym nie zaobserwowano takich zaburzeń i depresji, jak w meksykańskim sierocińcu.

Jego film o małej, czarnoskórej Jane do dzisiaj jest strasznym świadectwem tego, do czego może doprowadzić pozbawienie dziecka, niezbędnego do rozwoju, bliskiego kontaktu z dorosłym. Początkowo uśmiechnięta, wręcz chichocząca dziewczynka, tydzień później jest zupełnie „wyłączona” z kontaktu z otoczeniem, płacze histerycznie lub patrzy gdzieś przed siebie, zupełnie nie zauważając dr. Spitz, który próbuje nawiązać z nią kontakt. Spitz jako jeden z pierwszych badaczy stwierdził, że **przerwanie więzi dziecka z opiekunem podstawowym może mieć wyniszczający lub wręcz zabójczy wpływ na rozwój dziecka.**

W tym miejscu można zadać pytanie, czym różni się umieszczanie dzieci w sterylnych szpitalach za czasów Spitz, od umieszczania dzieci w polskich instytucjach opiekuńczych, w których z powodu niewydolności systemu również nie ma częstych odwiedzin dzieci, a pobyt dzieci nie trwa tydzień, jak w przypadku Jane, ale często całymi latami...? Jakie mogą być skutki tak długiej deprywacji emocjonalnej, której podlegają tysiące dzieci w Polsce?

John Bowlby rozpoczął swoją karierę naukową w latach trzydziestych. W jednym z pierwszych wykładów w Brytyjskim Towarzystwie Psychoanalitycznym (1937 rok), jeszcze jako młody naukowiec, domagał się włączenia do psychoanalizy badań nad pierwszymi latami życia. **„Ważne są nie warunki fizyczne czy wyznawane wartości moralne, ale emocjonalna jakość domu od momentu poczęcia...”** – mówił wtedy. Zauważył również, że matki w różny sposób odnoszą się

---

<sup>37</sup> Spitz R., *Hospitalism: An inquiry into genesis of psychiatric conditions in early childhood, The psychoanalytic study of the child*, 1, s. 53–74.

<sup>38</sup> Ibidem (1947). *Grief: A peril in infancy* (film), 1947.

do dzieci, co może mieć duży wpływ na ich dalszy rozwój. „Są matki podskórnie wrogie wobec dzieci, zniecierpliwione, kompensujące swoją wrogość nadopiekuńczością, często sfrustrowane, inne czują neurotyczne poczucie winy, dlatego będą wyłudzać oznaki uczuć lub wdzięczności...”<sup>39</sup>. Były to pierwsze fundamenty późniejszej teorii więzi. W 1936 roku Bowlby rozpoczął pracę w Child Guidance Clinic w Londynie, gdzie jego współpracownicy, w tym pracownicy socjalni, w znacznym stopniu wpłynęli na rozszerzenie jego horyzontów poza świat psychoanalizy. W tym czasie Bowlby usiłował odpowiedzieć na dość praktyczne pytania. Dlaczego np. niektóre dzieci przejawiają antyspołeczne zachowania i wchodzą na drogę notorycznych konfliktów z prawem? Na zlecenie miasta Londyn Bowlby przeprowadził sławne badanie „44 złodziei”.<sup>40</sup> U dzieci tych (od sześciu do piętnastu lat) stwierdził „brak zdolności do uczuć”, wynikającą, według niego, z braku trwałego związku z matką w pierwszych latach życia. W badaniu tym udowodnił, że kradzieże i agresja są bezpośrednim skutkiem braku relacji z matką i kompensatą braku nagród i wzmocnień. Jak się okazało, większość z badanych „małych złodziei” miała za sobą krótszy lub dłuższy okres separacji wynikający na przykład z udziału rodziców w działaniach wojennych, hospitalizacji lub innych przyczyn. W opracowaniu tego badania Bowlby użył po raz pierwszy terminu „**macierzyńska deprywacja**”.

Po wojnie Bowlby pracował jako dyrektor oddziału dziecięcego Kliniki Tavistock, gdzie opublikował swoją pierwszą pracę na temat terapii rodzinnej<sup>41</sup>. W pracy tej opisywał pozytywne skutki terapii polegającej na przywoływaniu wspomnień z dzieciństwa rodziców w obecności ich dzieci.

W 1948 roku Bowlby zatrudnił Jamesa Robertsona – pracownika socjalnego, który miał mu pomóc w obserwacjach dzieci hospitalizowanych, w tych czasach praktycznie izolowanych od rodziców. Po dwuletnich obserwacjach dzieci, Robertson, sfrustrowany oporem lekarzy przed jego badaniami, nakręcił film dokumentujący jego obserwacje pt. „Laura”<sup>42</sup>. Film ten pokazuje małą dziewczynkę w **trzech fazach reakcji na separację z matką, które Robertson określił jako fazy protestu, rozpacz i oderwania**. Według Robertsona, ostatnia faza jest stanem, w którym dziecko zaczyna nawiązywać relacje z nowymi opiekunami (np. z pielęgniarkami czy pracownikami domu dziecka) i przestaje gwałtownie domagać się kontaktu z rodzicami. Ten pozornie pozytywny stan Robertson uznał za sytuację, w której dziecko traci zdolność do nawiązywania głębszych relacji i jest początkiem poważnych zaburzeń emocjonalnych. Fazę oderwania znają też pracownicy polskich instytucji opiekuńczych, gdy dzieci cierpiące i tęskniące za rodzicami w pewnym momencie

<sup>39</sup> Bowlby J., The influence of early environment In the development of neurosis and neurotic character, *International Journal of Psycho-Analysis*, 1, s. 154–178.

<sup>40</sup> Idem (1944), Forty-four juvenile thieves: Their characters and home – life, *International Journal of Psycho-Analysis*, 25, ss. 19–52, 107–127.

<sup>41</sup> Idem, The study and reduction of group tensions in the family, *Human Relations*, 2(2), s. 123–128.

<sup>42</sup> Robertson J. (1953) The two-year-old goes to the hospital (film).

jakby przestają tęsknić w widoczny sposób i zaczynają nawiązywać kontakt z wychowawcami – przy czym kontakt ten jest pozbawiony ładunku emocjonalnego. Dla świadomych wychowawców będzie to pierwszy poważny sygnał o postępującej deprivacji.

Film „Laura” oraz późniejszy film „John”<sup>43</sup> stały się popularne w środowiskach medycznych, aczkolwiek wywoływały wiele kontrowersji i dyskusji. Niewątpliwie przyczyniły się do reformy systemu opieki zdrowotnej (do Polski idee te dotarły, niestety, dość późno, ponieważ jeszcze w latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych dzieci w szpitalach były praktycznie izolowane od rodziców). Obserwacje Robertsona miały również duży wpływ na późniejsze sformułowanie teorii więzi przez Johna Bowlby’ego, jak również na prace „matki” teorii więzi, czyli Mary Ainsworth, która posługiwała się podobnymi metodami w badaniach prowadzonych później w Ugandzie i Baltimore.

W roku 1950 Mary Ainsworth dołączyła do zespołu badawczego Johna Bowlby’ego. W tym czasie uczony pracował nad **raportem zleconym mu przez Światową Organizację Zdrowia na temat zdrowia psychicznego osieroconych dzieci w powojennej Europie**. Raport „Maternal Care and Mental Health”<sup>44</sup> był podsumowaniem badań z obu stron oceanu – w tym prac Rene Spitz’a oraz Williama Goldfarba<sup>45</sup>. Szczególnie ciekawe były tu badania Goldfarba dotyczące pamięci wzrokowej, formułowania pojęć i kompetencji językowych, z których wynikało, że dzieci przebywające w instytucjach mają znacznie mniej kompetencji niż dzieci z grupy kontrolnej. Co było najważniejsze dla Bowlby’ego – dzieci te miały również ogromne trudności w nawiązywaniu relacji. W raporcie Bowlby domagał się od państw zachodnich zmiany polityki społecznej, w tym wprowadzenia programów wsparcia dla biednych rodzin w dziedzinie wychowywania dzieci. Dobitnie argumentował, że oddawanie dzieci do instytucji z powodów ekonomicznych jest szaleństwem. Twierdził, że **poza wyjątkowymi przypadkami okrucieństwa lub agresji nawet niezaradna, niezorganizowana matka lepiej zabezpieczy potrzeby emocjonalne dziecka niż najlepsza instytucja**. Właśnie z tego raportu pochodzą słynne zdania „Opieka nad dzieckiem nie jest czymś, co można rozpiszać na dyżury”. Gdyby to zależało od Bowlby’ego – w polskich domach dziecka nie zostałyby prawie żadne dziecko, ponieważ dla uczonego powody ekonomiczne czy niezaradność nie byłyby żadnym powodem tak drastycznej interwencji w życie rodzinne. Nawet w przypadku alkoholizmu nakazywał raczej intensywną terapię, lub jak pisał, „w ostateczności powinno się oddawać dziecko do krewnych...”. Według Bowlby’ego nie najważniejsze jest zapewnienie dobrych warunków materialnych w instytucji opiekuńczej i nieistotne jest, że „jest w niej lepiej niż w domu”. „Nie jest ważne samo jedzenie,

<sup>43</sup> Idem J. (1968), John (film).

<sup>44</sup> Bowlby J. (1951), Maternal care and mental health, WHO.

<sup>45</sup> Goldfarb W., Infant rearing and problem behavior, *American Journal of Ortho-Psychiatry*, 13, s. 249–265.

ale wzajemna przyjemność z towarzystwa matki i dziecka... Taka przyjemność jest możliwa tylko wtedy, gdy związek jest trwały...” – pisał Bowlby o konieczności odbudowywania zerwanych więzi macierzyńskich. „Opieka macierzyńska nie powinna być traktowana ani zbyt sentymentalnie, ani zbyt rygorystycznie, ale zamiast karać matkę, odbierając jej dziecko, powinniśmy jej pomóc wychowywać dziecko”. Bowlby zauważył również, że zdeprywowane, odseparowane od rodziców dzieci mogą przenosić zaburzenia emocjonalne na własne dzieci, czyli po raz pierwszy zauważył zjawisko, które potem zostanie nazwane „**międzypokoleniową transmisją**”<sup>46</sup>. Ciekawe jest to, że w Polsce dopiero sześćdziesiąt kilka lat po ogólnoświatowym raporcie na temat bezsensu istnienia domów dziecka zastanawiamy się, jak przeprowadzić deinstytucjonalizację i jak pomóc „niezaradnym i niezorganizowanym matkom i ojcom”... Znamienny jest również tak ogromny opór tradycyjnych „pedagogów” przed jak najszybszą reformą domów dziecka i uruchomieniem programów, które ułatwiałyby zaspokajanie najbardziej fundamentalnej potrzeby dzieci...

Na początku lat pięćdziesiątych raport Bowlby’ego, choć wciąż zawierający psychoanalityczną nomenklaturę, był materiałem nowatorskim i kontrowersyjnym. Jak pisała Inge Bretherton w 1999 roku<sup>47</sup>, Bowlby zamiast posługiwać się freudowską strukturalną teorią umysłu (z id, ego i superego), twierdził, że dzieci internalizują wartości moralne i kompetencje rozwojowe od opiekunów podstawowych. Model ten posłużył w ciągu dalszego życia jako zespół oczekiwań dotyczących stałości lub niestałości związków, korzyści z wchodzenia w związki itd. Bowlby (w przeciwieństwie do Freuda) kładł nacisk na wpływ matki na rozwój dziecka, w tym szczególnie skupiał się na rodzaju wzajemnej relacji dziecka z matką (lub innym opiekunem podstawowym zastępującym matkę). Dostrzegał również, że na rodzaj relacji mogą mieć wpływ warunki społeczne, ekonomiczne i zdrowotne. Wzywał instytucje pomocy społecznej do tworzenia aktywnych programów wspierania rodzin zagrożonych kryzysem. „**Jeśli społeczeństwo szanuje i ceni swoje dzieci – powinno dbać przede wszystkim o rodziców**”<sup>48</sup>.

Zgodnie z teorią więzi Bowlby’ego, dzieci dysponują „**społecznymi przynętami**”, które zachęcają dorosłych do sprawowania opieki. Takimi zachętami jest uśmiech lub płacz. Dzieci rozwijają silną więź z tą osobą, z którą najlepiej wchodzi w interakcje – czyli najlepiej odpowiada na społeczne zachęty dziecka. Osoba ta staje się opiekunem podstawowym i pełni szczególną, pierwszoplanową rolę w emocjonalnym rozwoju dziecka. Koncepcję tę nazwano **monotropią**. Schaffer i Emerson

<sup>46</sup> Drugie wydanie raportu WHO powstało w 1970 roku pod tytułem „Child Care and the Growth of Love”. W wydaniu tym udział miała również Mary Ainsworth, ponieważ zostało ono uzupełnione o wyniki badań wykonanych w latach pięćdziesiątych i sześćdziesiątych.

<sup>47</sup> Bretherton I. (1999). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth, op. cit.: Jude Cassidy, Phillip Shaver, *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*, New York 1999.

<sup>48</sup> Bowlby J. (1951), s. 84.

rozwinęli koncepcję monotropii, wskazując, że większość niemowląt, oprócz więzi z „pierwotnym” lub „podstawowym” opiekunem, wykształca również dwie do trzech więzi drugorzędnych<sup>49</sup>. Hipoteza ta była podważana przez Tronicka i Morelliego<sup>50</sup>, którzy udowadniali, że jeszcze w wieku sześciu miesięcy niemowlęta mają tylko jedną więź z podstawowym opiekunem, przy czym niekoniecznie jest nim matka. Największy wpływ na dalszy rozwój psychologii rozwoju miała jednak Mary Ainsworth<sup>51</sup>, która ogłosiła **hipotezę wrażliwości opiekuna** (1978 rok). Uczona mierzyła tę wrażliwość na podstawie takich czynników, jak **świadomość sygnału dziecka (czyli rozumienie, że każde zachowanie jest sygnałem o potrzebie), zdolność do właściwej interpretacji sygnału (w tym zdolność do empatii, postrzegania świata z perspektywy dziecka), adekwatna reakcja (zgodna z potrzebą dziecka) oraz odpowiednia szybkość reakcji**. Piszząc o więzi bezpiecznej Ainsworth również, **że jest ona również zależna od świadomej i podświadomej akceptacji dziecka i gotowości do współdziałania z nim**.

Kolejną inspiracją dla Bowlby’ego były badania etologów, w tym Harry’ego Harlowa<sup>52</sup>. Prowadził on eksperymenty na reżusach początkowo niezwiązane z problematyką więzi i miał problemy z dużą śmiertelnością małych dostarczanych mu do badań. Dla uniknięcia infekcji oddzielał małe reżusy od matek zaraz po urodzeniu. Zauważył, że małpki „przywiązywały się” do lnianych kawałków materiału, które pokrywały podłogę klatek i protestowały, gdy personel je usuwał. Chcąc zbadać to zjawisko, zbudował dwa „substytuty matek”: jeden z drewna, z wyraźnym zarysem „twarzy”, pokryty materiałem i wyposażony w dającą ciepło żarówkę. Drugi substytut był jedynie z drutu, ale również był wyposażony w dającą ciepło żarówkę. W przypadku czterech reżusów mleko umieszczone było (w butelce ze smoczkiem) na „miękkim” substytucie, w przypadku pozostałych czterech, na substytucie „dru-cianym”. Okazało się, że bez względu na to, gdzie będzie umieszczone mleko, małpki zawsze spędzały większość czasu, przywierając do „miękkiego” substytutu matki. Co ważniejsze, używały go jako „**bezpiecznej bazy**” do eksplorowania okolicy i jako miejsca ucieczki, gdy pojawiał się niebezpieczeństwo. Eksperyment Harlowa był pierwszym poważnym naukowym dowodem tego, że więź nie jest skutkiem typowej opieki pielęgnacyjnej. Okazało się, że dążenie do więzi jest wręcz priorytetowe w odniesieniu do potrzeby jedzenia. Wyniki badań Harlowa przeczą teorii, że przywiązanie jest reakcją wyuczoną, powstającą w efekcie zaspokajania potrzeb fizjologicznych, wskazują na istotną rolę kontaktu cielesnego w nawiązywaniu

<sup>49</sup> Schaffer H.R., Emerson P.E. (1964). The development of social attachments in infancy. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 29 (no. 94).

<sup>50</sup> Tronick E.Z., Morelli G.A. (1992), The Efa forager infant and toddler’s pattern of social relationships: multiple and simultaneous, *Developmental Psychology*, vol. 28.

<sup>51</sup> Ainsworth M.D.S., Blehar i in. (1978), Patterns of attachment: A psychological study of strange situation, Erlbaum L., Hillsdale N.J.

<sup>52</sup> Harlow H. The nature of love, *American Psychologist*, 3, s. 673–685.

trwałych relacji uczuciowych, jak również udowadniają, że **wieź jest niezbędna dla zachowania poczucia bezpieczeństwa (przy pomocy matki jako „bezpiecznej bazy”) i utrzymywania równowagi emocjonalnej**<sup>53</sup>.

John Bowlby przez całe życie starał się uczynić z psychologii rozwojowej naukę ścisłą, której odkrycia mogłyby być „udowodnialne”. To podejście widoczne jest w nacisku na obserwacje zachowań dzieci i opiekunów, psychologicznym priorytecie nawiązania więzi i – w późniejszych pracach – na teorii „wewnętrznych modeli roboczych”, która z kolei powstała pod wpływem modelu rozwoju poznawczego Jeana Piageta. Bowlby twierdził, że Piagetowskie dążenie do eksploracji i władzy uzupełniają się z jego instynktem dążenia do więzi. Boddźcem zachowań ukierunkowanych na więź może być zagrożenie lub strach, z kolei dążenie do eksploracji i władzy pojawia się, gdy dziecko czuje się bezpiecznie. Bowlby wierzył, że rodzice, którzy są bezpiecznie związani i „zgrani” z dzieckiem, dają dziecku poczucie bezpieczeństwa i tym samym umożliwiają mu zaspokajanie ciekawości, eksplorowanie otoczenia i budowanie poczucia kompetencji.

W latach twórczości Bowlby’ego mało pisano na temat wpływu więzi dziecka z matką na rozwój dziecka. Zarówno Freud, jak i Klein interesowali się uwarunkowaniami genetycznymi, natomiast ani oni, ani ich następcy nie skupiali się na badaniu wczesnych więzi. Bowlby natomiast konsekwentnie zajmował się relacjami zamiast problemami intrapersonalnymi. Dzieło życia Bowlby’ego pt. „Wieź” oparte zostało na jego własnych badaniach i danych dostępnych w tym czasie. Uczony skupił się w tym dziele na normalnych zachowaniach ukierunkowanych na więź, jak również na źródłach tych zachowań<sup>54</sup>. Bowlby po raz pierwszy sformułował teorię więzi, przy czym jeszcze nie do końca był pewien, czy więź oznacza również potrzebę bliskości fizycznej, wynikającej z dążenia do fizycznego przetrwania. W pierwszym tomie (wydanym również w Polsce<sup>55</sup>) Bowlby starał się oprzeć swoją teorię na wymiernych danych, dlatego posługiwał się terminologią potrzeb biologicznych. Te wczesne sformułowania później zostały dopracowane przez Mary Ainsworth w latach siedemdziesiątych XX wieku<sup>56</sup>. Dla Ainsworth podstawowym elementem badań stała się nie sama fizyczna separacja, ale reakcja dziecka na nietypowe zachowanie dorosłego.

W drugim tomie trylogii, nazwanej „Separation”<sup>57</sup> („Separacja”), Bowlby rozwinął rozumienie zachowań związanych z więzią, pisząc o emocjonalnej gotowości opiekuna na sygnały dziecka (nazywał tę gotowość „dostępnością”<sup>58</sup>). Skupił się także na lęku separacyjnym, opierając się na trzech fazach deprywacji Jamesa Robertsona. Dowodził, że **im dłuższy okres separacji, tym bardziej „oderwane”**

<sup>53</sup> Patrz: Butler-Bowdon T. (2008). 50 klasyków psychologii, Helion, s. 184–189.

<sup>54</sup> Bowlby J. (1969). Attachment and loss, vol. 1, Attachment, New York.

<sup>55</sup> Idem, Przywiązanie, Warszawa, PWN 2007.

<sup>56</sup> Ainsworth M. (1978).

<sup>57</sup> Bowlby J. (1973). Attachment and loss, vol. 2, Separation, New York.

<sup>58</sup> Ibidem, s. 202.



**będzie dziecko od opiekuna po jego powrocie.** Bowlby porównywał trzy fazy Robertsona do zasad teorii psychoanalitycznej, gdzie faza protestu będzie tożsama z lękiem separacyjnym, faza rozpacz z przeżywaniem straty, natomiast faza odcierwania z tłumieniem emocji w obronie przed większym cierpieniem. W przeciwieństwie do Freuda i Kleina, Bowlby nie odnosił lęku separacyjnego do czynników wewnętrznych, ale wprost do faktu fizycznej separacji. Porównywał ludzkie zachowanie z zachowaniem zwierząt, w tym rezusów Harlowa i podkreślał ewolucyjną potrzebę adaptacji do otoczenia.

W trzecim tomie, nazwanym „Loss”<sup>59</sup> („Strata”), Bowlby pisze o procesie przeżywania straty zarówno u dzieci, jak i dorosłych. Sugeruje, że **trzy typy więzi, wyodrębnione przez Mary Ainsworth w sławnym badaniu „Procedura obcej sytuacji”, były zdeterminowane dotychczasowymi doświadczeniami dziecka z opiekunem i jego „dostępnością” w stosunku do dziecka.** Dla Bowlby’ego głównym celem procesu przeżywania żalu jest utrzymanie więzi z opiekunem.

Dla rozwoju nauki o więzi szczególnie ważne były dokonania Mary Ainsworth, Amerykanki, która po kilku latach wspólnej pracy z Bowlbym w klinice Tavistock (na początku lat pięćdziesiątych) wyjechała do Ugandy<sup>60</sup>. Tam przeprowadziła serię badań nad relacjami, wybranych drogą rekrutacji, dwudziestu sześciu matek z ich dziećmi. Badanie polegało na dwugodzinnych obserwacjach interakcji matki z dzieckiem dokonywanych co dwa tygodnie w okresie dziewięciu miesięcy. Obserwacje dokonywane były w domach badanych rodzin. Podstawowym celem badania był zapis sygnałów dzieci ukierunkowanych na nawiązanie więzi. Zauważyła, że zachowanie dzieci wobec matek znacznie różniło się od zachowania dzieci w obecności innych osób – bez względu na to, kto wykonywał czynności opiekuńcze, w tym karmienie. Potwierdziła w ten sposób twierdzenie Bowlby’ego, że zachowania ukierunkowane na więź nie mają nic wspólnego z karmieniem. Zaobserwowała na przykład, że dzieci płaczą, gdy są brane na ręce przez obcych i natychmiast przestają płakać, gdy bierze je na ręce matka. Ainsworth już w Ugandzie wyodrębniła trzy typy zachowań dzieci: bezpieczne, które mało płakały i chętnie badały otoczenie w obecności matek, poza-bezpieczane, które często płakały (nawet na rękach matek) i nie były zainteresowane otoczeniem, jak również (jak wtedy to określała) „jeszcze niezwiązane” dzieci, które nie przejawiały żadnego szczególnego zachowania przy matkach. Zauważyła również, że **jakość więzi zależy od reagowania matki na sygnały dziecka.** W przypadku matek, które były „zgrane” („attuned”) z dzieckiem, ich więź była bezpieczna, a dziecko chętnie eksplorowało otoczenie.

W 1956 roku Ainsworth rozpoczęła kolejną rundę badań – tym razem w amerykańskim Baltimore. W trakcie tego badania Ainsworth zaobserwowała różnice we wzajemnym oddziaływaniu dzieci z matkami, gdzie w niektórych przypadkach

---

<sup>59</sup> Idem (1980). Attachment and loss, vol. 3, Loss, London.

<sup>60</sup> Patrz: Ainsworth M. (1967). Infancy In Uganda, Baltimore.

matki miały trudności w „zgraniu” się z sygnałami dziecka. Zaobserwowano, że niektóre matki są spięte i, w rezultacie, dzieci w trakcie karmienia krztusiły się lub „ulewały” mleko. U innych matek karmienie było momentem dużo przyjemniejszym i harmonijnym. Istotne okazało się tu nastawienie matki. Jeśli w trakcie karmienia np. uśmiechała się i mówiła do dziecka – czas interakcji znacznie się wydłużał. Z badań tych jednoznacznie wynikało, że **na podstawie poziomu gotowości matek do odpowiedzi na sygnały dzieci można przewidzieć późniejszy sposób zachowania dziecka**. Na przykład dzieci, na których sygnały matki odpowiadały szybko i „naturalnie” w pierwszych trzech miesiącach życia, potem mniej płakały i były bardziej samodzielne w wieku dziesięciu czy dwunastu miesięcy. Ponadto ich kontakt z matkami był bardziej „uczuciowy”.

Mary Ainsworth, dążąc do udowodnienia, że zachowania ukierunkowane na więź mają uniwersalny charakter, wynalazła badanie laboratoryjne, którego procedura była wspólna dla wszystkich badanych dzieci. Eksperyment, który powstał na Uniwersytecie w Baltimore, stał się prototypem dla wielu późniejszych badań. Badanie to nazwano „Procedurą obcej sytuacji”<sup>61</sup>. Był to początkowo eksperyment przeprowadzony niejako w opozycji do obowiązujących w latach sześćdziesiątych teorii behawioralnych oraz teorii uczenia się. W tych latach teoria więzi, niewyposażona w wymierne narzędzia, nie była poważnie traktowana przez „behawioralną większość” psychologów. Kontrowersje dotyczyły również rozwiązań praktycznych odnoszących się do sposobów wychowywania dzieci. Behawioryści twierdzili na przykład, że płaczące dzieci należy brać na ręce tylko wtedy, gdy są głodne lub wymagają zmiany pieluszki. W innych przypadkach branie na ręce jedynie nauczy dziecko, że należy płakać, aby zainteresowali się nim rodzice. Twórcy teorii więzi uważali natomiast, że **należy odpowiadać na sygnały dziecka, aby zaspokoić jego potrzeby emocjonalne**. Bowlby i Ainsworth powiedzieliby, że **więź istnieje i rozwija się z powodu wrodzonych i instynktownych potrzeb i nie ma nic wspólnego z zachowaniem podczas nagradzania i karania**. Dla tak sławnych behawiorystów jak Burrhus Skinner, „niegrzeczne” dzieci zostały po prostu wcześniej negatywnie uwarunkowane przez własne matki (np. poprzez reakcje na płacz), a opieka matki równała się zaspokajaniu innych potrzeb, jak jedzenie czy spanie. O potrzebach emocjonalnych behawioryści nie mówili już wiele – ponieważ, według nich, jeśli nawet istniały – były niewymierne. Stąd Mary Ainsworth postanowiła udowodnić, że uda się „zmierzyć” i sklasyfikować tak podstawową potrzebę emocjonalną, jaką według niej jest więź dziecka z opiekunem. Dla tego celu opracowała wzorec badania klinicznego, który przez długie lata służył i służy nadal badaniom nad więzią. Badaniem tym jest „Procedura obcej sytuacji”.

<sup>61</sup> Ainsworth M., Bell S. (1970). Attachment, exploration and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation, *Child Development* 41, s. 49–67; patrz: Ainsworth M., Blehar M., Waters M.C., Wall S. (1978). Patterns of attachment, Hillsdale 1978.

## Procedura obcej sytuacji i wzorce więzi

Celem „**Procedury obcej sytuacji**” była obserwacja dziecka w warunkach stresu spowodowanego obecnością obcej osoby i separacją z matką. Efektem miało być wymierne zmierzenie lęku przed obcą osobą oraz lęku separacyjnego. Pośrednio chodziło również o laboratoryjną obserwację zachowania dziecka w nowej sytuacji, jego zdolności do eksploracji otoczenia, jak również traktowania matki jako „bezpiecznej bazy”. „**Procedura obcej sytuacji**”, oprócz wyodrębnienia trzech typów więzi – **bezpiecznej oraz dwóch wzorców więzi pozabezpiecznej: ambiwalentnej i unikającej** (później Mary Main doda czwarty typ – **zdezorganizowany**), zwróciła uwagę uczonych na zachowania związane z więzią: **gotowość do eksploracji otoczenia, lęk przed obcymi oraz przed separacją oraz specyficzne zachowanie przy pojednaniu**. Różnice w zachowaniach dzieci wynikają z zachowania opiekuna. W ten sposób Mary Ainsworth dowodziła, że wrodzona tendencja do więzi ulega wpływom życiowych doświadczeń (i zachowań) opiekuna.

## Bezpieczny wzorzec więzi

Większość dzieci w trakcie badania przejawiało **bezpieczny wzorzec więzi**. Po początkowym okazywaniu stresu przy spotkaniu z nieznaną osobą dzieci przy pojednaniu z matką nawiązywały z nią kontakt wzrokowy i witały się z nią. Po upewnieniu się, że matka pozostaje w pokoju dzieci powracały do zachowań eksploracyjnych. Dzieci te wyraźnie **traktowały matkę jak „bezpieczną bazę”, z której czerpały poczucie bezpieczeństwa i autonomii, co umożliwiało im fizyczne badanie otoczenia**. Ainsworth zauważyła, że **matki tych dzieci przejawiały stałą gotowość do interakcji z dzieckiem, a między nią a dzieckiem wyczuwać można było harmonię i współpracę**.

## Unikający wzorzec więzi

Z kolei dzieci w grupie reprezentującej „**unikający**” wzorzec więzi wydawały się być niezainteresowane matką. Nie denerwowały się jej wyjściem i były obojętne, gdy wracała. Ainsworth i jej współpracownicy zauważyli, że **matki tych dzieci odrzucały sygnały dzieci, przejawiały jawny lub ukryty gniew na zachowanie dziecka, jak również nie inicjowały kontaktu fizycznego**. Niektóre z matek **próbowały ingerować w zabawę na zasadzie kontroli**. Unikające zachowanie dziecka było, według Ainsworth, **ukierunkowane na zminimalizowanie potrzeb związanych z więzią i w konsekwencji – na uniknięcie bólu odrzucenia lub frustracji wynikającej z narzucania woli przez dorosłego**.

## Ambiwalentny wzorzec więzi

Ainsworth i jej współpracownicy zauważyli, że część dzieci była intensywnie skupiona na matce. Podlegały silnemu stresowi po wyjściu matki i nie można było ich uspokoić po jej powrocie. Zachowanie dziecka było nacechowane złością i oporem.

Domagało się na przykład wzięcia na ręce, a kiedy już zostało wzięte – okazywało opór i odpychało matkę. Ainsworth wysunęła hipotezę, że zachowanie takie było **wynikiem braku stałości w reakcjach matki, która czasem bywała dostępna, a innym razem była wycofana i chłodna. Zachowanie dziecka ukierunkowane było na zwrócenie uwagi przez matkę i zapewnienie jej bliskości przy jednoczesnym stresie, że kontakt może się niespodziewanie skończyć.**

### **Wpływ dziecięcych wzorców więzi na dorosłe życie**

W odniesieniu do systemu pomocy społecznej teoria więzi znacznie wzbogaciła teoretyczne podstawy pomocy dzieciom z rodzin zagrożonych kryzysem, jak również wzbogaciła pracę kliniczną z dorosłymi, którzy w dzieciństwie byli ofiarami przemocy lub molestowania. Od lat dziewięćdziesiątych rozpoczął się okres integrowania teorii więzi z praktyką psychologii psychodynamicznej. Jednym z przykładów takiej integracji jest zbudowanie przez Mary Main opisanego dalej formularza „**Adult Attachment Interview**”<sup>62</sup> („Badanie więzi u dorosłych”). Ponadto, co jest najważniejsze dla specjalistów zajmujących się dziećmi odseparowanymi od rodziców, **Bowlby i Ainsworth położyli fundament pod badaniami nad wpływem powstania danego typu więzi na dalszy rozwój dziecka, a potem – kompetencje już dorosłego człowieka.** Ponadto przyczynili się do badań nad międzypokoleniowym przekazem traumy oraz nad powstawaniem zaburzeń emocjonalnych<sup>63</sup>. W ostatnich latach istnieje coraz większy związek między nauką o więzi a praktyką kliniczną w pracy z dziećmi osieroconymi, przy zaburzeniach wywołanych traumą oraz zaburzeniach osobowości<sup>64</sup>.

### **Do zapamiętania: Złote myśli twórców nauki o więzi**

**Dziecko, nauczone, że jest niewarte zainteresowania własnej matki i innych bliskich osób, będzie okazywać nieufność nawet do przyjaźnie nastawionego opiekuna zastępczego. Z kolei takie nastawienie do dorosłego może sprawić, że ta osoba „zrazi” się do dziecka, „które przecież nie chce być bliżej mnie”. Taka reakcja dorosłego potwierdzi z kolei oczekiwania dziecka zakodowane w wewnętrznym modelu roboczym, że rzeczywiście dorośli nie są warci zaufania, a samo dziecko nie jest warte przyjaźni, ani nawet zainteresowania. W ten sposób wewnętrzny model roboczy dziecka staje się jego „samospelniającą się” przepowiednią, która wywrze wpływ na całe życie i wszystkie relacje, w tym relacje partnerskie.**

<sup>62</sup> Main M. *Adult attachment classification system*, Berkeley 1991.

<sup>63</sup> Blatt S., Levy K. *Attachment theory, psychoanalysis, personality development and psychopathology*, Psychoanalytic Inquiry 23(1), s. 102–150.

<sup>64</sup> Farber S., *When the body is the target*, Northvale 2000.

**Przerwanie więzi dziecka z opiekunem podstawowym może mieć wyniszczający lub wręcz zabójczy wpływ na rozwój dziecka.**

**„Ważne są nie warunki fizyczne czy wyznawane wartości moralne, ale emocjonalna jakość domu od momentu poczęcia...”**

**Poza wyjątkowymi przypadkami okrucieństwa lub agresji, nawet niezaradna, niezorganizowana matka lepiej zabezpieczy potrzeby emocjonalne dziecka niż najlepsza instytucja.**

**„Opieka nad dzieckiem nie jest czymś, co można rozpisać na dyżury”.**

**„Jeśli społeczeństwo szanuje i ceni swoje dzieci – powinno dbać przede wszystkim o rodziców”.**

**Wrażliwość opiekuna to świadomość, że każde zachowanie dziecka jest sygnałem o jego potrzebie, zdolność do właściwej interpretacji sygnału (w tym zdolność do empatii, postrzegania świata z perspektywy dziecka), adekwatna reakcja (zgodna z potrzebą dziecka) oraz odpowiednia szybkość reakcji. Mary Ainsworth.**

**Więź bezpieczna jest zależna od świadomej i podświadomej akceptacji dziecka i gotowości do współdziałania z nim.**

### **Zdolność do więzi osób ważnych dla dziecka**

**„Badanie więzi dorosłych” należałoby przeprowadzać u wszystkich, którzy chcą się zajmować dziećmi w rodzinach zastępczych lub w placówkach opiekuńczo-wychowawczych. Jeśli bowiem mamy w warunkach opieki zastępczej odbudowywać zdolności dzieci do więzi, należałoby przepracować przyczyny separacji i w terapeutyczny oraz systemowy sposób odbudowywać zerwane więzi dziecka z opiekunem podstawowym i innymi ważnymi dla dziecka osobami. Jednym ze sposobów będzie tu modelowanie więzi przez opiekuna zastępczego i stopniowe, planowe przekazywanie odpowiedzialności za dziecko jego rodzicom lub, w ostateczności, stałej rodzinie zastępczej lub adopcyjnej. Oznaczałoby, że opiekun zastępczy lub opiekun w domu dla dzieci sam powinien być zdolny do więzi, a więc mieć pozytywne „wewnętrzne modele robocze” i potrafić wejść z dzieckiem w relację emocjonalną ograniczoną planem pomocy, ale jednak autentyczną i „dostrojoną”. Jak sprawdzić, czy kandydaci na rodziców zastępczych są do tego zdolni? Jak uniknąć powtórnego przerywania więzi przez opiekunów, którym praca ze zdeprywowanymi dziećmi okaże się zbyt trudna? Wydaje się, że **najważniejsze zadanie reformy systemu pomocy dziecku i rodzinie w Polsce to obecnie nie jest kształt organizacyjny domów dziecka czy formy „zawodowości” rodzin****

zastępczych, tylko **sposób przygotowania i supervizowania zdolnych do więzi opiekunów, którzy będą na tyle „zestrojeni” z oddanym im pod odpowiedzialność dzieckiem lub najwyżej kilkorgiem dzieci, że będą potrafili odpowiadać na sygnały o potrzebach i uczyć dzieci ufności do dorosłych i wiary w siebie.** Pytania zawarte w teście AAI Mary Ainsworth powinni sobie zadać wszyscy organizatorzy i pracownicy systemu pomocy dziecku i rodzinie.

W związku z powyższym należałoby zastanowić się, czy młody człowiek ma osobę lub osoby, z którymi jest związany, i czy te osoby są w stanie pozytywnie motywować i wspierać wychowanka w tworzeniu i realizacji planu usamodzielnienia. Warto byłoby mieć wiedzę na temat tego, jaki jest „przeważający” wzorzec więzi młodego człowieka, aby rozumieć zachowanie oraz reakcje młodego człowieka na trudne emocje i napotykaną sytuację. Z czekającą młodego człowieka poważną zmianą inaczej radzić sobie będzie osoba z bezpiecznym wzorcem więzi i wysokim poczuciem wartości, a inaczej osoba np. z ambiwalentnym wzorcem więzi i niską samooceną. Również sam opiekun usamodzielnienia powinien być osobą blisko związaną emocjonalnie z wychowankiem, ponieważ tylko w ramach relacji emocjonalnej będzie w stanie wspierać młodego człowieka, pobudzać jego motywację, wzmacniać poczucie bezpieczeństwa. Bez wspomnianego „dostrojenia” z młodym człowiekiem opiekun usamodzielnienia stanie się jedynie urzędnikiem wypełniającym dokumenty i pomagającym w ważnych, ale jednak drugorzędnych sprawach, takich jak np. pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, zasiłków, pisanie podań itd.

### Do przemyślenia

**Kim ma być opiekun usamodzielnienia? Osobą bliską wobec wychowanka? Przyjacielem, przewodnikiem, mentorem?**

**Czy tylko urzędnikiem pomagającym w sprawach formalnych?**

**Jakie cechy i umiejętności powinien mieć opiekun usamodzielnienia?**

**Kim powinien być dla wychowanka?**

**Czy można pomóc komukolwiek, nie będąc z nim w emocjonalnej relacji?**

Jednym z najbardziej prominentnych badaczy więzi jest Alan Sroufe, który posługuje się „Procedurą obcej sytuacji”, prowadząc badania podłużne i systematyzując wiedzę na temat wpływu poszczególnych typów więzi na rozwój człowieka. Jedno z takich badań przeprowadzone zostało w Minnesocie na czterdziestoosobowej grupie uczniów, których typ więzi zbadano wcześniej w wieku dwunastu i osiemnastu miesięcy. Celem badania było sprawdzenie, w jaki sposób typ więzi

przekłada się na relacje z rówieśnikami i nauczycielami, jak radzą sobie ze stresem, oraz jak reagują na inne społeczne i poznawcze doświadczenia. Odkrył (co było do przewidzenia), że **bezpiecznie związane dzieci radziły sobie lepiej w każdym zadaniu społecznym i poznawczym**. Na przykład w zabawie dzieci te były **bardziej zdolne do zabawy abstrakcyjnej lub symbolicznej, lepiej kontrolowały bodźce, przejawiały większe kompetencje społeczne i okazywały więcej pozytywnych emocji**<sup>65</sup>. Dzieci z historią bezpiecznej więzi miały **pozytywne podejście do rówieśników i dorosłych, oparte na doświadczeniach wyniesionych z relacji z rodzicami**. Ponadto w pozytywny sposób domagały się uwagi. Miały **lepsze wyniki niemal w każdej dziedzinie niż pozostałe dzieci, poczynając od odporności na stres, przez poczucie wartości, niezależność, aż po kompetencje społeczne czy umiejętność zabawy**. Inicjowały **więcej interakcji z innymi dziećmi, potrafiły podtrzymywać te relacje, jak również pozytywnie reagowały na inicjowanie kontaktu**. Okazywały **również większą empatię dla rówieśników przeżywających ból lub stres**. Z kolei dzieci „ambiwalentne” wydawały się **zbyt skoncentrowane na własnych potrzebach, aby móc dostrzegać potrzeby innych, natomiast dzieci „unikające” zdawały się wręcz czerpać przyjemność z obserwowania cierpienia innych dzieci**. Niektóre dzieci ambiwalentne stawały się **ofiarami rówieśniczej przemocy, a ich nieprzewidywalne zachowanie denerwowało pozostałe dzieci**. Unikające i jednocześnie agresywne dzieci były **również nie lubiane przez dzieci „bezpieczne”**. Wszystkie dzieci, z którymi występowały **wyraźne problemy z dyscypliną, miały historię więzi pozabezpiecznej**.

### Wniosek

**Jeśli chcemy dobrze przygotować wychowanka do samodzielności, trzeba dużo wcześniej zadbać o wzmacnianie jego poczucia bezpieczeństwa, budowanie bezpiecznych relacji, zaufania do wybranych nich i tworzenie bezpiecznych relacji emocjonalnych, a także wzmacnianie jego poczucia wartości. Należy budować poczucie sprawczości wychowanka oraz przekonanie, że warto marzyć i realizować plany ze wsparciem bliskich osób i przyjaciół.**

### Wzorzec więzi zdeorganizowanej

Jednym z najbardziej znanych studentów Mary Ainsworth jest Mary Main, uczona pracująca na Uniwersytecie Berkeley. Prowadzone przez nią badania podłużne dotyczyły dzieci badanych metodą „Procedury” w wieku dwunastu i osiemnastu miesięcy, a potem w wieku lat sześciu. Main potwierdziła „stałość” typów więzi, które w 79 procentach pozostawały takie same pomiędzy badaniem w okresie

<sup>65</sup> Sroufe A., *A developmental perspective on day care*, Early Childhood Research Quarterly, 3, s. 283–291.

niemowlęcym i wieku sześciu lat. W trakcie badań dokonała jeszcze jednego odkrycia. Był to czwarty typ więzi, nazwany „zdezorganizowanym”<sup>66</sup>. Main zauważyła, że są dzieci, które nie klasyfikują się do żadnego z typów pozabezpiecznej więzi wyodrębnionego przez Mary Ainsworth. **Dzieci z więzią zdezorganizowaną przejawiały dość osobliwe zachowanie i wydawały się nie mieć żadnej spójnej strategii ukierunkowanej na zbliżenie do dorosłego lub unikanie go. Występowały tu na przemian: sprzeczne ze sobą wzorce zachowania (np. czułość, po której następowała otwarta wrogość), zastyganie (jakby w przestrachu), uderzanie rodziców, płacz po wyjściu obcej osoby, stereotypowe ruchy (jak kołysanie się, pociąganie za włosy), zwolnione, powolne ruchy itd.**<sup>67</sup> Jak się później okazało, większość z tych dzieci pochodziła z domów, w których dochodziło do poważnych zaniedbań lub przemocy. Dzieci te sprawiają najwięcej trudności opiekunom zastępczym. Boją się bliskości, reagują na nią przestrachem lub agresją. Są zdolne do emocjonalnego okrucieństwa. Opiekunowie nie rozumieją motywów ich działania i chętnie pozbywają się opieki nad nimi. Do takich dzieci potrzebna jest szczególna determinacja i profesjonalne przygotowanie.

**Jeśli chcemy pomóc usamodzielnąć się osobie przejawiającej zachowania typowe dla zdezorganizowanego wzorca więzi, w pierwszym rzędzie powinniśmy zadbać o specjalistyczną pomoc psychologiczną i terapię. Bez tego możliwości samodzielnego życia tej osoby będą bardzo ograniczone. Mogą pojawić się skłonności do depresji, autoagresji i zachowań destruktywnych.**

**Więź jest niezbędna dla zachowania poczucia bezpieczeństwa (przy pomocy matki jako „bezpiecznej bazy”) i utrzymywania równowagi emocjonalnej.**

**Wzorce więzi wyodrębnione przez Mary Ainsworth w sławnym badaniu „Procedura obcej sytuacji” były zdeterminowane dotychczasowymi doświadczeniami dziecka z opiekunem i jego „dostępnością” w stosunku do dziecka.**

**Dzieci z bezpiecznym wzorcem więzi traktują matkę jak „bezpieczną bazę”, z której czerpią poczucie bezpieczeństwa i autonomii, co umożliwia im fizyczne badanie otoczenia. Matki tych dzieci przejawiały stałą gotowość do interakcji z dzieckiem, a między nią a dzieckiem wyczuwać można było harmonię i współpracę.**

<sup>66</sup> Main M., Solomon J. *Discovery of a new, insecure – disorganized/disoriented attachment pattern*, [w:] T.B. Brazelton, M. Yogman, *Affective development in infancy*, Norwood 1986; patrz: Eadem *Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Strange Situation*, [w:] M. Greenberg, D. Cicchetti, E. Cummings, *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention*, Chicago 1990, s. 121–160.

<sup>67</sup> Main M. (1991).



**Dzieci z bezpiecznym wzorcem więzi radzą sobie lepiej w każdym zadaniu społecznym i poznawczym. Są bardziej zdolne do zabawy abstrakcyjnej lub symbolicznej, lepiej kontrolują bodźce, przejawiają większe kompetencje społeczne i okazują więcej pozytywnych emocji.**

**Dzieci z historią bezpiecznej więzi miały pozytywne podejście do rówieśników i dorosłych, oparte na doświadczeniach wyniesionych z relacji z rodzicami. Mają większe poczucie wartości i odporność na stres. Potrafią podtrzymywać relacje, pozytywnie reagują na inicjowanie kontaktu. Okazują większą empatię dla rówieśników przeżywających ból lub stres.**

**Wzorzec ambiwalentny jest wynikiem braku stałości w reakcjach matki, która czasem bywała dostępna, a innym razem była wycofana i chłodna. Zachowanie dziecka ukierunkowane jest na zwrócenie uwagi przez matkę i zapewnienie jej bliskości przy jednoczesnym stresie, że kontakt może się niespodziewanie skończyć. Dzieci z ambiwalentnym wzorcem więzi są skoncentrowane na własnych potrzebach i mniej dostrzegają potrzeby innych. Niektóre dzieci „ambiwalentne” stają się ofiarami rówieśniczej przemocy, a ich nieprzewidywalne zachowanie denerwuje inne dzieci.**

**Matki dzieci z unikającym wzorcem więzi odrzucają sygnały dzieci lub ich nie zauważają. Mogą przejawiać jawny lub ukryty gniew na zachowanie dziecka, jak również nie inicjują kontaktu fizycznego. Mogą również ingerować w zabawę na zasadzie kontroli. „Unikające” zachowanie dziecka było, według Ainsworth, ukierunkowane na zminimalizowanie potrzeb związanych z więzią i w konsekwencji – na uniknięcie bólu odrzucenia lub frustracji wynikającej z narzucania woli przez dorosłego.**

**Dzieci z unikającym wzorcem więzi mogą czerpać przyjemność z obserwowania cierpienia innych dzieci. Unikające i jednocześnie agresywne dzieci były również nielubiane przez dzieci „bezpieczne”. Wszystkie dzieci, z którymi występowały wyraźne problemy z dyscypliną, miały historię więzi pozabezpiecznej.**

**Doświadczenia Sroufe’a dostarczyły dowodów obalających twierdzenia behawiorystów, jakoby dzieci „rozpieszczane” są bardziej zależne od dorosłych niż dzieci wychowywane w emocjonalnym dystansie.**

## Badania mózgu

Rozważając przyjęcie roli opiekuna usamodzielnienia, warto zapoznać się z podstawowymi odkryciami w dziedzinie badań mózgu. Przydatne są informacje na temat tego, w jaki sposób doświadczenia dziecka i wzrastającego nastolatka mogą wpływać na rozwój mózgu, i co za tym idzie, na jego postrzeganie siebie, świata, na zdolność do więzi, kompetencje emocjonalne, społeczne czy zdolność do racjonalizowania. Badania mózgu dotyczą zazwyczaj dzieci w wieku młodszym, jednakże wnioski z tych badań z pewnością dotyczą również usamodzielniających się wychowanków, którzy muszą żyć z konsekwencjami wydarzeń z dzieciństwa.

Do niedawna uważano, że mózg jest stałym, samodzielnym mechanizmem, który nie podlega większym zmianom po okresie dzieciństwa. W tej chwili wiadomo już, że nasz mózg może wykształcić ogromną ilość nowych połączeń, natomiast nasze doświadczenia zmieniają skład chemiczny i strukturę mózgu<sup>68</sup>. Jednakże to właśnie doświadczenia związane z relacjami najbardziej wpływają na rozwój mózgu i nasze zachowanie. Spowodowane jest to faktem, że mózg ludzki rozwija się najintensywniej w pierwszych trzech latach życia i osiąga wtedy 75 procent wielkości mózgu dorosłego człowieka.

Mózg składa się z trzech oddziałujących na siebie części: rdzeń, układ limbiczny i kora mózgowa. Rdzeń wydaje się szczególnie prymitywną częścią mózgu i zarządza podstawowymi czynnościami fizjologicznymi (rytm serca, oddychanie, temperatura ciała), stanami podniecenia lub czujności itd. Układ limbiczny jest ośrodkiem emocji, zachowań społecznych, więzi. Reguluje również stres, motywację i pamięć. Z kolei kora mózgowa zarządza skomplikowanymi informacjami, takimi jak myślenie abstrakcyjne, przyczynowo-skutkowe i zdolność do autoanalizy własnych myśli, uczuć i czynności<sup>69</sup>.

Trzy części mózgu nieustannie wymieniają informacje. W sytuacji stresu i gwałtownych emocji układ limbiczny przejmuje kontrolę, wywołując automatyczne reakcje i zapewniając przeżycie (np. zryw energii do walki lub szybka ucieczka). Kiedy powraca bezpieczeństwo, kora mózgowa „włącza” z powrotem spokojne, logiczne myślenie. Dlatego **dzieci, które są przestraszone nieobecnością opiekuna, są mniej zdolne do posługiwania się logicznym myśleniem; ich mózg będzie bardziej „zajęty” wywoływaniem reakcji umożliwiających przetrwanie.** Dzieci uczą się najwięcej, gdy są spokojne i mają poczucie bezpieczeństwa. **Kiedy więc jest przerywana, mózg dziecka skupia się bardziej na zapewnieniu podstawowego bezpieczeństwa niż na przyswajaniu i przetwarzaniu informacji.**

Układ limbiczny pełni główną rolę w kształtowaniu się więzi, natomiast nie rozwija się prawidłowo, gdy dziecko podlega ciągłemu stresowi. W momencie rozdzielenia z matką w organizmie dziecka dochodzi do pobudzenia osi

<sup>68</sup> Kutulak R. (1996). *Inside the brain*. Kansas City.

<sup>69</sup> MacLean P. (1990), *The triune brain in evolution*, New York.

podwzgórze–przysadka–nadnercza, typowego dla sytuacji zagrożenia. **Przedłużający się stres może spowodować również trwale uszkodzenie w części brzuszno-przysadkowej kory mózgowej oraz zmiany w hipokampie i ciele migdałowatym. Okolice te odpowiedzialne są za pamięć, a także za wyższą regulację zachowań emocjonalnych, społecznych i popędowych.**

Wiele badań udowodniło, że w przypadku dzieci podlegających przemocy lub poważnym zaniedbaniom, znacznie mniejszy jest rozmiar ciała migdałowatego, hipokampu, ciała modzelowatego (stanowiącego „przełącznik” między prawą a lewą półkulą mózgu), natomiast większa jest skorupa mózgu i obie komory boczne<sup>70</sup>. Jak twierdzi Alan Schore<sup>71</sup>, zaburzenie więzi prowadzi do zaburzeń homeostazy i funkcjonowania układu limbicznego, rozregulowania i „zatrucia” substancji hormonalnych w mózgu, szczególnie w układzie limbicznym. Nadmiar tych substancji (w tym np. katecholaminy) powoduje dosłowną śmierć komórek „ośrodków emocjonalnych mózgu”, co z kolei jest główną przyczyną zaburzeń neuropsychiatrycznych, w tym zaburzeń zdolności do więzi. **Nieustanny stan pobudzenia mózgu będzie również powodować ograniczenie wzrostu komórek mózgowych, szczególnie w prawej półkuli z powodu „braku energii” do wzrostu, zużywanej do stałej autoregulacji podwyższonych stanów gotowości.** Ciekawy w badaniach Schore’a jest wniosek dotyczący większej podatności chłopców na negatywny wpływ zaniedbań w okresie niemowlęcym na rozwój mózgu. Może to jest przyczyna znacznej przewagi mężczyzn w statystykach przestępstw...? Być może dlatego, jak relacjonują niektórzy opiekunowie, często trudniej jest nawiązać bliższe relacje emocjonalne z chłopcami, choć tu również mogą mieć duży wpływ role społeczne, jakie są narzucane chłopcom przez ich środowiska rodzinne.

Post i inni<sup>72</sup> argumentują, że **traumatyczne wydarzenia związane z deprywacją lub pozabezpieczaną więzią opóźniają rozwój układu limbicznego, w tym szczególnie prawą stronę kory mózgowej odpowiedzialną za regulowanie emocji.** Według nich, w najbardziej wrażliwym okresie wzrostu tych obszarów w mózgu stresujące wydarzenia związane z więzią mogą wywołać „osuszanie”, poprzez efekt tak zwanego „rozpalania” („kindling”), wyższych połączeń limbicznych (oczodołowo-czołowych, zakrętu obręczy i ciała migdałowatego) z ośrodkami pobudzeń w tworze siatkowatym śródmózgowia i autonomicznych ośrodków podwzgórza. **Oznacza to, że „psychologiczne” czynniki mogą doprowadzać do „wysuszenia”**

<sup>70</sup> Bremner J.D., Randall P., Vermetten E. (1997). Magnetic resonance imaging-based measurement of hippocampal volume in posttraumatic stress disorder related to childhood physical and sexual abuse – a preliminary report, *Biological Psychiatry* 41(1), s. 23–32.

<sup>71</sup> Schore A. (2002). Dysregulation of the right brain: A fundamental mechanism of traumatic attachment and the psychopathogenesis of Posttraumatic Stress Disorder, *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 36, s. 9–30.

<sup>72</sup> Post R.M., Weiss S.R.B., Smith M., Li H., McCann U. Kindling versus Quenching: implications for the evolution and treatment of posttraumatic stress disorder, [w:] Yehuda R., McFarlane A.C., (eds.) *Psychobiology of posttraumatic stress disorder*. New York Academy of Sciences, 1997; ss. 821:285–295.

**sieci neuronowych w mózgu niemowlęcia.** Potwierdzają to również neurolodzy zajmujący się zespołem stresu pourazowego, którzy mówią o dysfunkcjach obwodów oczodołowo-czołowych, odpowiedzialnych za reakcję na stresujące sytuacje. Zaburzenia emocjonalne wynikające z zespołu stresu pourazowego mają niejako swój początek w niewłaściwym modulowaniu funkcji ciała migdałowatego przez prawą korę przedczołową, między którymi połączenia po prostu zanikają. Prowadzi to do **stopniowego zmniejszania się objętości zarówno kory przedczołowej, jak i ciała migdałowatego.** Dla takiego mózgu reakcje związane ze strachem będą **intensyfikowane, ponieważ nie będą regulowane przez korę przedczołową.** W tej sytuacji nawet mało intensywne stresory mogą wywoływać gwałtowne reakcje wsparte doświadczeniami tzw. wczesnej pamięci przechowywanymi w ciele migdałowatym. Oznaczać to może, że impulsy do gwałtownych reakcji dziecka mogą być nieświadome i trudne do przewidzenia.

Silnym bodźcem sprzyjającym rozwojowi mózgu są bodźce wzrokowe wyrażającej emocje matki<sup>73</sup>. „Interakcja między matką a dzieckiem na drodze wzajemnego śledzenia wzroku (patrzenia sobie w oczy), według wyników badań neuroobrazowych, stymuluje rozwój połączeń między korą czołową a układem limbicznym (jądrem migdałowatym), pod warunkiem, że cechuje je synchroniczność wzajemnych pobudzeń...”<sup>74</sup>. Schore w 2001 roku udowodnił, że interakcje matki z dzieckiem mają stymulujący wpływ na rozwój połączeń między prawą korą czołową a układem limbicznym<sup>75</sup>.

Powiększenie komórek bocznych i zmniejszenie hipokampu i ciała migdałowatego wynika ze zbyt dużego obciążenia bodźcami stresowymi. Stres jest normalną częścią naszej egzystencji, natomiast gdy występuje w nadmiarze, może być niezwykle szkodliwy, szczególnie dla rozwijającego się mózgu. Każdy człowiek dysponuje mechanizmem obronnym przed stresem, posługując się przy tym wytwarzaniem odpowiednich „tonizujących” substancji, nazywanych „hormonami stresowymi” (w tym na przykład adrenalina, norepifryna, kortyzol). Zadaniem ich jest przenieść energię z prostych czynności, takich jak trawienie, na czynności zorientowane na przeżycie (np. energię potrzebną do ucieczki). Reakcje te są bardzo przydatne, gdy dotyczą krótkotrwałych bodźców, natomiast, gdy stres ma charakter ciągły, tak jak **w przypadku stałej przemocy lub długotrwałych zaniedbań – nadmiar substancji nieustannie wydzielanych przez układ limbiczny może wywołać trwałe uszkodzenia mózgu i wpłynąć na rozwój dziecka również w sferze jego zachowań.**

Małe dzieci, które podlegają stałemu stresowi, często reagują apatią, wycofaniem się, utratą apetytu i opóźnieniami, lub wręcz „zatrzymaniem” rozwoju. Są

<sup>73</sup> Allman J., Brothers L. (1994). Faces, fear and the amygdale, *Nature*, 372, 6613–6614, za: Jacek Bomba, Przywiązanie a rozwój mózgu, [w:] Barbara Józefik, Grzegorz Iniewicz (red.), *Koncepcja przywiązania*, Wyd. UJ (2008), s. 25–33.

<sup>74</sup> Bomba J., s. 30.

<sup>75</sup> Schore A.N. (2001). Effects of secure attachment. Relationship.

nadpobudliwe, często płaczą, mają problemy ze snem i w rezultacie są emocjonalnie „oddalone”. Tego rodzaju dzieci z czasem stają się strachliwe, agresywne, mają kłopoty z pamięcią oraz inne opóźnienia rozwojowe. Dłuższe trwanie tego rodzaju stanu może spowodować niedorozwój w wielu obszarach, jak również syndromy opisywane w katalogach schorzeń psychiatrycznych, w tym „zespół stresu pourazowego” (PTSD – Post Traumatic Stress Disorder), „zaburzenie uwagi i nadaktywność” (ADHD – Attention Deficyt Hyperactivity Disorder), „reaktywne zaburzenie więzi” (RAD – Reactive Attachment Disorder), skłonności do nadużywania alkoholu, narkotyków, skłonność do agresji i inne zaburzenia.

Z kolei bezpieczna więź z opiekunem pozwala dziecku dostosowywać reakcje do sygnałów opiekuna i własnych potrzeb. **W rezultacie zaspokajania potrzeb przez opiekuna i ograniczania zbytniego stresu dziecko uczy się, jak we własnym zakresie regulować swoje reakcje.** I tak na przykład dziecko tulone do snu łatwiej zasypia i dłużej śpi. Natomiast dziecko, które przed snem przeżywa np. przemoc opiekuna, ma poważne kłopoty ze snem i w rezultacie nie uczy się opanowywania impulsów, jak również reaguje złością i agresją, a w późniejszych latach – nie posiada umiejętności radzenia sobie ze stresem i innymi przeciwnościami. W normalnej, bezpiecznej sytuacji poziom kortyzolu obniża się w nocy, pozwalając na spokojny sen, natomiast u dzieci przeżywających przemoc lub inne nadużycia poziom kortyzolu pozostaje wysoki, co powoduje zaburzenia snu, częste przebudzenia, koszmary senne itd. Jak udowodnił Dozier, u dzieci z bezpieczną więzią poziom „hormonów stresowych” jest niższy po przeżyciu stresu niż u dzieci z więziami „pozabezpiecznymi”<sup>76</sup>. Znaczy to, że **dzieci związane bezpiecznie z opiekunem na stałe uczą się regulować nie tylko reakcje zewnętrzne (w zakresie emocji i zachowania), ale i wewnętrzne (regulacji wydzielania hormonów) ich organizmów.**

### Wniosek

**Osoby po przeżytych traumach, z pozabezpiecznym wzorcem więzi, mogą mieć problemy neurologiczne wpływające na regulowanie własnych emocji, możliwości racjonalizowania, zdolność do tworzenia trwałych relacji.**

### Rehabilitacja po deprivacji emocjonalnej

Czy w związku z powyższym dla młodych ludzi, którzy przeżyli deprivację emocjonalną jest jakieś wyjście? Czy jesteśmy w stanie im pomóc i „rehabilitować” ich „osuszone” połączenia neuronowe? Neurolodzy odpowiedzieliby z pewnością, że im wcześniej, tym lepiej. I jak w każdej rehabilitacji potrzebna jest stałość ćwiczeń i nienarażanie pacjenta na powtórny uraz. **Rehabilitacją taką może być szybkie**

<sup>76</sup> Dev Psychopathol. 2002 Fall;14(4):843–60. Interventions for foster parents: implications for developmental theory. Dozier M.(1), Albus K., Fisher P.A., Sepulveda S.

**odseparowanie dziecka od źródeł największego stresu, próba terapeutycznego przepracowania najwcześniejszych lat dzieciństwa oraz źródeł kryzysu, odbudowa jak najbardziej bezpiecznych więzi z opiekunem podstawowym i innymi ważnymi dla dziecka osobami, jak również pozytywna więź z opiekunem w rodzinie zastępczej.** Jak w rehabilitacji, np. niewładnych kończyn, osuszone, niewładne połączenia neuronowe musimy pobudzać i ćwiczyć. Tu **ćwiczeniem jest spokój, ciepło, empatia, poczucie bezpieczeństwa, podbudowywanie poczucia wartości, pozytywna i budująca więź z dorosłym.** Każdy nowy stres w rodzinie, w której nie ma indywidualnych relacji – będzie pogłębiał schorzenie dziecka, z którym będzie musiało borykać się już przez całe życie. Niezapewnianie więzi np. w rodzinie zastępczej – to pogłębianie ich problemów neurologicznych i dalsze trwałe uszkodzanie mózgu.

W Szwecji w latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych XX wieku Bohman i Sigvardson<sup>77</sup> przebadali ponad 600 adoptowanych dzieci. W jedenastym roku życia 26 procent z nich miało różnorodne problemy emocjonalne, wynikające z wcześniejszej deprivacji. W badaniu dziesięć lat później okazało się, że adoptowani młodzi ludzie nie odbiegają już od przeciętnych w społeczeństwie. Z kolei badania prowadzone przez braci Robertsonów w latach 1968 – 1973 pokazywały porównanie sytuacji, w której część dzieci po przerwaniu więzi z matką miało zapewnioną zastępczą opiekę emocjonalną w rodzinie zastępczej, a druga grupa pozostała w opiece instytucjonalnej. W rodzinie zastępczej dzieci miały podobne warunki jak w domu, panowały tam podobne zwyczaje, jak również zapewniono wizyty ojca i odwiedziny u matki w szpitalu. Ta grupa dzieci nie wykazała prawie w ogóle efektów deprivacji, natomiast grupa umieszczona w instytucji stopniowo przechodziła wszystkie etapy deprivacji, w tym apatię, obniżony apetyt, ograniczenie fantazji w zabawie, płacz i stopniowe zaprzestanie prób zwrócenia uwagi na własne potrzeby. **Oznacza to, że pozytywna relacja emocjonalna „leczy” uszkodzone mózgi i przywraca kompetencje do tworzenia pozytywnych i trwałych relacji.**

W pracy ze „zdeprivowanymi” dziećmi potrzebna jest bardzo intensywna, indywidualna praca o charakterze terapeutycznym. Jeśli więc nawet nie jest bezpośrednio prowadzona przez uprawnionego do terapii psychologa, to opiekun zastępczy lub wychowawca powinien pracować z dzieckiem przy pełnej konsultacji z psychologiem oraz pod profesjonalnym „nadzorem” świadomego i wykształconego koordynatora rodzinnej pieczy zastępczej lub psychologa z placówki. Z pewnością błędna jest opinia, że można pracować z tymi dziećmi bez profesjonalnego wsparcia, konsultowanego planu i nieustannego wzmacniania kompetencji opiekuna oraz jego sił emocjonalnych. Opiekunowie, którzy wierzą jedynie we własne siły, prędzej czy później wypalają się w tej pracy, albo

<sup>77</sup> Bohman M., Sigvardson S. (1979). *Long term effects of early institutional care: A prospective longitudinal study*, Annual Progress in Child Psychiatry and Child Development.

doprowadzają swoje rodziny zastępcze czy rodzinne domy dziecka do szkodzących dzieciom kryzysów.

Celem w rodzinnej pieczy zastępczej jest odbudowywanie zdolności dzieci do więzi poprzez modelowanie tych więzi z rodzicami zastępczymi. **O konieczności pracy z dziećmi opartej na więzi pisze wielu psychologów, w tym np. Orlinsky, Grawe i Parks<sup>78</sup>, Finke i Rogers<sup>79</sup> czy Rudolf, Grande i Porsch<sup>80</sup>, którzy na podstawie własnych badań dowodzą, że czynnik relacji emocjonalnej jest najbardziej decydujący w powodzeniu planu pomocy.** Według nich, tylko w warunkach relacji emocjonalnej może dojść do takiego „otwarcia się” dziecka (i ewentualnie jego rodziców), aby móc określić potrzeby i przygotować skuteczną procedurę działania. **Brisch z kolei argumentuje, że bez „terapeutycznej więzi” z dzieckiem trudno byłoby przepracować obciążone emocjonalnie konflikty wewnętrzne, których źródło tkwi w zaburzeniach więzi<sup>81</sup>.**

O relacji emocjonalnej między dzieckiem a osobą wspierającą rodzinę mówił też sam Bowlby<sup>82</sup>. Według niego, **wewnętrzny model roboczy samego siebie oraz więzi z dorosłym mogą ulec zmianie w rezultacie nowych relacji opartych na więzi.** Jeśli tak, sens mają tylko takie rodziny zastępcze, w których możliwa jest indywidualna praca z dzieckiem (oraz, pośrednio, z jego rodziną) oparta na relacjach emocjonalnych i dokładnie opracowanym i realizowanym planie pomocy. Warunkiem jest tu profesjonalne przygotowanie rodziny zastępczej lub wychowawców w domu dziecka i stałe wsparcie specjalistów.

### Wniosek

**Przygotowanie do usamodzielnienia powinno się rozpocząć w momencie umieszczenia wychowanka w pieczy zastępczej. Plan usamodzielnienia powinien być opracowany i realizowany przez osobę związaną emocjonalnie z dzieckiem i zdolną wpływać motywująco na rozwój wychowanka. Oznacza to, że opiekunem usamodzielnienia powinna być osoba bliska wychowankowi, rozważnie wybrana i gotowa do mądrej przyjaźni z młodym człowiekiem.**

---

<sup>78</sup> Orlinsky D.E., Grawe K., Parks B.K. (1994). Process and outcome in psychotherapy – noch einmal, [w:] Bergin A.E., Garfield L. *Handbook of psychotherapy and behavioral change*, New York, s. 270–376.

<sup>79</sup> Finke J. (1994). Empathie und Interaktion; Rogers S.J. (1991). Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie, za: Brisch, Heinz. (1999), *Treating attachment disorders. From theory to therapy*, New York.

<sup>80</sup> Rudolf G., Grande T., Porsch U. (1988), Die initiale Patient-Therapeut- Beziehung als Praediktor des Behandlungsverlauf., *Zeitschrift fuer Medizin und Psychoanalyse*, 34, s. 32–49, za: Brisch (1999).

<sup>81</sup> Brisch K.H. (1999), s. 76–86.

<sup>82</sup> Bowlby J. (1988). *A secure base: Clinical implications of attachment theory*. London.

## Etykietowanie wychowanków

**Przy profesjonalnej pracy z dziećmi i ich rodzinami powinniśmy wystrzegać się „etykiet” przyklejanych podopiecznym przez specjalistów i opiekunów.** Etykiety, w rodzaju FAS, RAD czy ADHD, przez dziecko postrzegane są jak potwierdzenie tego, że jest do niczego i nikt go nie zaakceptuje. „Często przychodzą do mnie dzieci zwalniane ze szpitali psychiatrycznych z gotową diagnozą, np. ADHD. Dzieci, które słyszą takie diagnozy, traktują je jako komunikat o winie i beznadziei. Czują się niesłuchane i zaczynają traktować dorosłych, jak wrogów”<sup>83</sup> – pisze Richard Kagan, psycholog terapeuta, autor wielu książek na temat pracy z dziećmi i rodzinami. Przecież i tak jedynym skutecznym lekarstwem na prawie każde z tych zaburzeń jest powolne, planowe odbudowywanie zdolności tych dzieci do więzi, poprzez potwierdzanie każdym gestem i słowem, że są ważne i wartościowe... Kiedy te dzieci będą w stanie nawiązać więź z nowymi opiekunami? Tylko wtedy, gdy zaczniemy odbudowywać ich poczucie tożsamości i bezpieczeństwa w kontekście ich własnej rodziny. Bardzo ważna w procesie przywracania wiary w rodziców lub, gdy jest to niemożliwe, budowaniu trwałych więzi z inną rodziną – jest rola opiekuna zastępczego. Będzie on odpowiedzialny za proces terapeutyczny związany z odbudowywaniem bezpiecznych więzi dziecka z rodzicami, krewnymi i innymi ważnymi osobami.

Bruce Perry, psychiatra i psycholog amerykański, założyciel Akademii Traumatycznej Dzieci, dowodzi, że pomoc dzieciom zdeprawowanym jest jak najbardziej możliwa<sup>84</sup>. Wymaga naprawy sytuacji rodzinnej lub przynajmniej przepracowania poczucia straty przez dziecko i zrozumienia przyczyn kryzysu. Stąd taki nacisk w metodzie tworzenia planów pomocy dziecku propagowanej przez Fundację Dziecko i Rodzina<sup>85</sup> na uzyskanie zaufania rodziców dziecka i rozpoczęcie planowej pracy nad pojednaniem rodziny od pierwszych chwil przyjęcia dziecka do rodziny zastępczej. Potrzebna jest wtedy indywidualna opieka opiekuna zastępczego, który w czasie separacji z opiekunem podstawowym (czyli najczęściej z matką) będzie pełnił rolę zastępczą – co wcale nie znaczy, że mniej ważną. **Celem tej opieki będzie powolne i planowe uczenie dziecka nowych wzorców bezpiecznych więzi, przepracowywanie przyczyn separacji, pomoc w odbudowaniu więzi z rodziną i wzmacnianie kompetencji dziecka, w tym szczególnie jego kompetencji emocjonalnych i społecznych.**

<sup>83</sup> Kagan R. (2004). *Rebuilding attachments with traumatized children*, Ney York – London.

<sup>84</sup> Patrz: Perry B. (2001). *Bonding and attachment in malterated children*, [w:] *Parent and Caregiver education series*, vol. 1, 4.

<sup>85</sup> Fundacja Dziecko i Rodzina: [www.fdir.pl](http://www.fdir.pl)



### Wniosek

**Plan usamodzielnienia powinien obejmować również metody uporania się przez wychowanka z traumami związanymi z relacjami z członkami rodziny, z przyczynami separacji, jak również działania przywracające lub wzmacniające więzi z tymi członkami rodziny, którzy mogą stać się pozytywnymi zasobami w życiu usamodzielnionego wychowanka.**

#### **Nauka o więzi – wnioski do pracy z wychowankami przygotowującymi się do usamodzielnienia**

Co wynika z nauki o więzi dla tworzenia i realizacji planów usamodzielnienia?

Po pierwsze, każdy wychowanek pieczy zastępczej ma za sobą okresy depresji emocjonalnej. Niektórzy z nich mają również doświadczenia traumatyczne, związane z przemocą lub porzuceniem czy zaniedbaniem. Chociaż trudno etykietować wychowanków w sposób jednoznaczny, to jednak mogą przejawiać zachowania typowe dla poszczególnych wzorców więzi. Co za tym idzie, w zależności od wzorca więzi i nabytych umiejętności emocjonalnych i społecznych – będą gotowi do tworzenia trwałych, bezpiecznych relacji lub, wręcz przeciwnie, samotni, bezradni w relacjach, lub też zdani na relacje toksyczne, odwzorowane na destrukcyjnych relacjach z przeszłości – jedynych, jakie znają. Zanim będziemy zastanawiać się nad opracowaniem planu usamodzielnienia, warto rozważyć następujące kwestie:

1. **Z kim młody człowiek tworzy bliskie relacje?** Czy jest to członek lub członkowie rodziny, czy opiekun z rodziny zastępczej, wychowawca z placówki czy inna, ważna dla wychowanka osoba?
2. **Jaki jest przeważający wzorzec więzi wychowanka** i jak ten wzorzec wpływa na jego umiejętności samodzielnego życia, w tym budowanie trwałych, bezpiecznych relacji?
3. **Kim są osoby stanowiące zasoby wychowanka?** Do kogo będzie mógł zwrócić się o pomoc w sytuacjach trudnych lub kryzysowych?
4. **Jakiej pomocy potrzebuje wychowanek w poradzeniu sobie ze skutkami traum i doświadczeń z przeszłości?** Czy powinna być to pomoc specjalistyczna czy też wynikająca z bliskiej relacji z ważną dla młodego człowieka osobą?
5. **Jakiej pomocy potrzebuje młody człowiek w zakresie budowania zdolności do bezpiecznych więzi?**
6. Biorąc pod uwagę więzi, relacje i inne zasoby wychowanka, **kto powinien być opiekunem usamodzielnienia i dlaczego?** A kogo wybiera wychowanek? Czy można pomóc młodemu człowiekowi w wyborze opiekuna usamodzielnienia?
7. **Czy kandydat na opiekuna usamodzielnienia ma na tyle dobre relacje z wychowankiem, że będzie w stanie rozmawiać z wychowankiem o intymnych sprawach dotyczących więzi i relacji?** Czy wychowanek będzie na tyle otwarty

przed opiekunem usamodzielnienia, że będzie można zaplanować wspólnie budowanie zasobów osobowych, wzmacnianie więzi i budowanie świata relacji młodego człowieka?

8. **Jakie cechy i umiejętności powinien mieć kandydat na opiekuna usamodzielnienia, aby jego współpraca z wychowankiem była efektywna?**
9. **Jaki jest plan budowania przez wychowanka zdolności do trwałych, bezpiecznych relacji z członkami rodziny, z ważnymi osobami, z partnerem?**
10. **Z kim wychowanek będzie tworzył więzi rodzinne, przyjacielskie, partnerskie?**

### **Więzi w planie usamodzielnienia**

Plan usamodzielnienia powinien wynikać z dogłębnej analizy genogramu i ekomapy wychowanka, w tym szczególnie stanu i perspektyw relacji z członkami rodziny biologicznej. Przed usamodzielnieniem plan może obejmować kontakty z wybranymi członkami rodziny oraz prace nad ustaleniem roli, jaką te osoby będą pełniły po usamodzielnieniu. W trakcie ponowionych kontaktów z rodzicami wychowanek może obawiać się, że powtórzą się sytuacje z dzieciństwa, w których jego zachowania ukierunkowane na więź powodowały dezorientację, odrzucenie lub wycofanie się rodziców. Z kolei rodzice obawiają się jednoczesnej potrzeby i obaw dziecka związanych z bliskością, ponieważ tego rodzaju emocje uruchamiają ich własne wspomnienia odrzucenia, nadużyć lub zaniedbań. Przed całkowitym pojednaniem z dzieckiem rodzice muszą przepracować własne straty z dzieciństwa i konflikty z opiekunami podstawowymi<sup>86</sup>, przynajmniej do takiego poziomu, aby rozpoznawać podobne obawy u własnego dziecka. Zranione dzieci nauczyły się w tym rozpoznawania, kiedy starania dorosłego są prawdziwe, a kiedy udawane.

### **Neurobiologia**

Ostatnio pojawiło się na międzynarodowym rynku wydawniczym wiele książek, które są wyrazem ogromnej zmiany w nauce zajmującej się kondycją człowieka. W miejsce amerykańskich specjalizacji powraca oświeceniowa multidyscyplinarność, w której osiągnięcia różnych nauk – w tym neurologii (a szczególnie badań nad mózgiem), psychologii rozwojowej, biologii czy psychiatrii połączono w jedną naukę, nazywaną za Danielem Siegelem „**interpersonalną neurobiologią**”<sup>87</sup>. Nauka ta integruje procesy umysłowe (takie jak pamięć i emocje) z neurobiologią (odnosząc się do aktywności w poszczególnych obwodach mózgu) z relacjami międzypersonalnymi (w tym wzorcami komunikacji emocjonalnej). Podkreśla moc kultur i środowisk rodzinnych i wnika w mechanizmy molekularne, wskazując, jak bardzo różnorodne procesy wpływają na nasze życie umysłowe, zwłaszcza emocjonalne.

---

<sup>86</sup> Main H. (1990).

<sup>87</sup> Patrz: Siegel D.J. (2009). *Rozwój umysłu. Jak stajemy się tym, kim jesteśmy*, Kraków, Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego.

W swojej bestsellerowej książce Daniel Siegel wskazuje, w jaki sposób relacje międzyosobowe mogą wspomagać lub ograniczać możliwość integrowania kolejnych doświadczeń w życiu dziecka czy dorosłego. Relacje we wczesnych latach życia kształtują struktury nerwowe, dzięki którym powstają reprezentacje doświadczeń dziecka i pozwalają (lub nie pozwalają) na powstanie spójnego obrazu świata. Oznacza to, że międzyosobowe doświadczenia bezpośrednio wpływają na sposób postrzegania rzeczywistości. Tak jak ojcowie (i matki) nauki o więzi przekonali nas do tego, w jaki sposób powstaje zdolność do nawiązywania więzi, tak teraz interdyscyplinarni naukowcy wskazują, jak te procesy oddziałują na rozwój układu nerwowego, mózgu oraz na sposób postrzegania świata. Współczesne badania neurologów i psychiatrów wskazują na jedną szczególnie optymistyczną prawdę naukową (podpartą wynikami różnorodnych badań, w tym badań długoterminowych): nie jesteśmy skazani na rezultat oddziaływania genów ani wzorców więzi z pierwszych lat życia. Okazuje się, że **mózg ludzki jest w stanie rozwijać się i podlegać ogromnym przemianom** nie tylko do okresu dojrzewania, ale do końca naszych dni. Pozabezpieczne wzorce więzi będą wprawdzie poważnym obciążeniem, ale „lekarstwem” na tego rodzaju sposób postrzegania świata są... bezpieczne relacje, pozytywna, emocjonalna komunikacja, empatia, zaufanie. **Jest to wielka nadzieja dla usamodzielniających się nastolatków i ich opiekunów.** Realizując plan usamodzielnienia, osoby bliskie dziecku mogą próbować odbudować to, co pozornie stracone, a co zawsze będzie podstawą dla rozwoju dziecka: więzi z opiekunem podstawowym, a więc najczęściej matką, ojcem lub inną ważną osobą z rodziny. W trakcie realizacji planu powinni zdecydować, czy dziecko odzyska te więzi, czy też powinni tę rolę przejąć sami opiekunowie lub inna ważna dla wychowanka osoba.

Głównym środkiem, za pomocą którego doświadczenia więzi kształtują rozwijający się mózg, jest komunikacja emocji. Skoro tak – wychowankowie potrzebują opiekunów i innych bliskich ludzi, którzy mają świadomość własnego rozwoju, sami przepracowali własne wzorce więzi, ale przede wszystkim – potrafią komunikować emocje, czyli przekazywać je młodemu człowiekowi, odczuwać emocje wychowanka i tworzyć z nich zintegrowany, wspólny świat relacji. Powinni być to opiekunowie, którzy potrafią „czytać” wychowanka, a więc nie patrzą jedynie na okładkę (którą może być bezpośrednio zachowanie lub wyrażenia słowne), ale potrafią rozumieć emocje, które kryją się za zewnętrznymi objawami.

Daniel Hughes i Jonathan Baylin w książce „Brain-Based Parenting”<sup>88</sup> („Rodzicielstwo w oparciu o rozumienie mózgu”) piszą o kompetencjach opiekunów (i rodziców), których wykorzystanie wpływa bezpośrednio na rozwój mózgu dziecka, w tym szczególnie obszarów związanych z inteligencją emocjonalną i zdolnością do nawiązywania więzi. Są to między innymi zdolność do bezpiecznego zaangażowania w relację z dzieckiem i umiejętność traktowania opieki nad dzieckiem jako czegoś

---

<sup>88</sup> Hughes D.A., Baylin J. (2012). *Brain-Based Parenting*, New York.

przyjemnego, dającego satysfakcję. Jest to wreszcie tzw. zdolność do rozumienia wychowanka, „dostrojenia się” do dziecka i pobudzania wzajemnej empatii. Zdolności te, to również umiejętność wyciągania wniosków z własnych doświadczeń w opiece nad dzieckiem i w ten sposób – pobudzania zmiany i własnego rozwoju. I wreszcie jest to kompetencja związana z normowaniem własnych stanów emocjonalnych oraz czuwania nad jakością relacji opiekun – dziecko, w tym umiejętność naprawiania tego, co w relacji nieefektywne.

Ci sami autorzy opisują coraz częściej wspominaną w literaturze receptę na efektywne budowanie relacji z kimś, kto ma za sobą pozabezpieczny wzorzec więzi lub złe doświadczenia związane z relacjami. Jest to tak zwana **Formuła PACE**<sup>89</sup>, gdzie angielski skrót „Playfulness, Acceptance, Curiosity, Empathy” można odpowiednio przetłumaczyć jako „Przeżywanie wspólnych radości, Akceptacja, Ciekawość, Empatia”. We wszystkich tych określeniach moglibyśmy dodać przymiotnik „wzajemny”, aby podkreślić, że chodzi tu o wspólny proces, o odejście od schematu „ja” i „wychowanek” do „MY”, czyli „ja i wychowanek” razem. Tylko takie podejście umożliwia utrzymanie delikatnej granicy pomiędzy zaspokojeniem potrzeby bliskości a potrzebą nieskrępowanego, indywidualnego rozwoju. Każdy wychowawca, rodzic zastępczy czy opiekun usamodzielnienia może wypracowywać własne kompetencje w tym zakresie, budując wzajemnie oddziałujące relacje z dzieckiem właśnie poprzez formułę PACE. Taki opiekun **przeżywa z powierzonym mu dzieckiem wiele wspólnych radości**, co oznacza w praktyce pełne wzajemnego zaangażowania wspólne działania, kontakt wzrokowy, zgodność tonu głosu, wzajemne rozumienie gestów, bezpieczny dotyk wynikający z potrzeb wychowanka. To wszystko ma składać się na autentyczną radość z bycia razem, fascynację sobą nawzajem i cieszenie się wspólnymi działaniami. Opiekun potrafiłby również uczyć takiej radości rodziców dziecka – i... nie byłby o taką radość zazdrosny.

Kolejny składnik formuły PACE, czyli **akceptacja**, przywołuje pojęcie takiej aprobaty, z jaką rodzice traktują swoje małe dziecko – nie zastanawiając się, czy jest ono „dobre”, czy złe”, ale po prostu je akceptując. Ich ocena potrzebna jest tylko wtedy, gdy należy zrobić coś, co jest bezpośrednio związane z potrzebami dziecka, jak zmiana pieluchy czy położenie spać. Oceniają więc obiektywnie samą potrzebę (po zachowaniu dziecka) a nie dziecko. Tak traktowane dziecko uczy się z czasem pełnej ekspresji własnych potrzeb i życzeń. A przecież chcielibyśmy, aby dzieci z rodzin zastępczych czy domów dla dzieci rozwijały się w nieskrępowany sposób, ale zgodny z ich potrzebami bezpieczeństwa i zdrowia. Chcielibyśmy również, aby usamodzielniający się wychowankowie czuli się akceptowani przez najbliższych i poprzez taką akceptację budowali swoją samoocenę i poczucie wartości.

Trzeci element PACE to **ciekawość**. Również taka, jaką przejawiają rodzice małego dziecka, obserwując każdy jego ruch, krok czy słowo. Wzajemna fascynacja

<sup>89</sup> Angielski akronim PACE (czytaj „pejs”) można przetłumaczyć również jako odpowiednik słowa „tempo”.

rodzica i dziecka widoczna jest w spojrzeniu dziecka w oczy dorosłego, w którym dziecko doszukuje się akceptacji i ciepła. Skuteczność tego spojrzenia staje się z czasem elementem nawiązywania więzi. Tak też mogłoby być w przypadku dzieci w domach dla dzieci. Potrzebni byłiby wychowawcy (może raczej „opiekunowie”), którzy każdego dnia „odkrywają” swoje dzieci poprzez bycie razem, obserwację, spojrzenie, rozmowę. Taki opiekun byłby tak zafascynowany dzieckiem, którym się opiekuje, że wykorzystywałby każdą chwilę, aby „czytać” swoje dziecko, uczyć się i tym samym – zaspokajać własną fascynację. Z czasem tego rodzaju relacja stawałaby się trwałą bezpieczną relacją, a jej granicę stanowiłoby to, co dziecku potrzebne jest do zdobywania niezależności lub odtwarzania więzi z rodzicami. Bycie „ciekawym” dziecka nie ma nic wspólnego z jego ocenianiem, to raczej ciekawość przyczyn zachowania, emocji, rozszyfrowywanie potrzeb i motywacji. Opiekun powinien potrafić tą „ciekawością” zarazić rodziców dziecka, którzy odkryli je na nowo jako swój zaniedbany, ale jednak wielki skarb.

Ostatnim elementem formuły PACE jest **empatia**. Stosunkowo łatwo współodczuwać dziecięcą radość, zadowolenie, szczęście. Trudniej – złość, smutek czy rozpacz. Ale przecież dopiero taka empatia umożliwia przekazanie dziecku tego, co naprawdę potrzebuje i co w dużym stopniu buduje więź: zrozumienia, pełnej akceptacji, poczucia bezpieczeństwa poprzez nieuwarunkowane niczym wsparcie dorosłego. Tego rodzaju empatia umożliwia wzajemną synchronię, w tym również (jak pisze Schore<sup>90</sup>) synchronię prawych półkul mózgowych. Pobudza układy odpowiedzialne za tonowanie i racjonalizowanie emocji. Jak jednak uczyć empatii rodziców dziecka? To bardzo trudne zadanie. Potrzeba wielu rozmów, wspólnych zadań rodziców i wychowawcy z dzieckiem. Niezbędny jest obiektywizm i otwartość w relacjach z rodzicami, rozmowy o emocjach, wspólnych przeżyciach.

Jak osiągnąć tego rodzaju formułę PACE w rodzinach zastępczych lub w domach dziecka? Z pewnością metodycznie wykonywane „Plany pomocy dziecku” i plany usamodzielnienia będą pomocne, ponieważ dają narzędzia, dzięki którym to, co „wyczytamy” w dzieciach, może być uporządkowane i przełożone na logiczny język planu. Potrzebne jest jednak jeszcze zrozumienie własnej roli, kompetencji, świadomość procesu, jakim jest wzajemne budowanie relacji. Potrzebna jest też synchronizacja działań członków rodziny zastępczej i wspierających ją specjalistów, aby relacja indywidualna rodzic zastępczy – dziecko i rodzic zastępczy – rodzice dziecka nie pozostawały ze sobą w sprzeczności. Czy Formuła PACE powinna być również stosowana przez opiekunów usamodzielnienia? Wydaje się, że jak najbardziej tak, ponieważ uczy relacji opartej na wzajemnym szacunku i akceptacji – a to jedna z najważniejszych kompetencji usamodzielniającego się młodego człowieka.

---

<sup>90</sup> Schore A., *Affect regulation and the repair of the self*, New York 2003.

## Recepta Daniela Hughesa na budowanie i wzmacnianie więzi

**P – Przeżywanie wspólnych radości**

**A – Akceptacja**

**C – Ciekawość**

**E – Empatia**

### Znaczenie więzi w usamodzielnieniu – część dla osoby usamodzielniającej się

Część z usamodzielniających się wychowanków, korzystających z podręcznika, być może przeczytała powyższy tekst przeznaczony dla opiekunów. Nie był on łatwy, ponieważ zawierał dużo informacji na temat tego, czym jest więź i jaki ma wpływ na rozwój dziecka, a potem, nastolatka i dorosłego człowieka. Były tam opisane badania nad więzią, które udowodniły, jak bardzo bliskie, pozytywne i bezpieczne więzi są potrzebne do prawidłowego rozwoju. Wszystkie te badania potwierdziły, że więź z rodzicami lub innymi ważnymi dla Ciebie osobami – jest fundamentem tego, kim jesteś, jak siebie widzisz, jak postrzegasz świat i w jaki sposób potrafisz budować nowe relacje, w tym również relacje romantyczne z partnerem lub partnerką.

Według Johna Bowlby'ego i innych wielkich naukowców zajmujących się emocjonalnym rozwojem człowieka, **więź podstawowa jest głębokim, trwałym i wzajemnym związkiem emocjonalnym między opiekunem a dzieckiem w pierwszych latach życia. Słowo więź opisuje tu naukowym językiem to, co potocznie nazywamy rodzicielską miłością. Miłość ta wyraża się w reagowaniu na sygnały dziecka o potrzebie – np. głodu czy przytulenia.**

Rolą takiej pierwszej miłości jest zapewnienie ochrony i bezpieczeństwa dziecku. Dziecko w trakcie budowania się tej pierwszej więzi uczy się, na ile może liczyć na wsparcie dorosłych. Uczy się przeżywania wspólnych radości, wzajemnej empatii, wyrażania uczuć. To ta pierwsza „miłość” ma wpływ na umiejętności tworzenia kolejnych relacji – z innymi członkami rodziny, z rodziną zastępczą czy wychowawcą, z rówieśnikami, a potem – z wybranym partnerem lub partnerką i ewentualnie z dziećmi...

Więź z kimś bliskim charakteryzuje się czymś w rodzaju „życia się” – to znaczy wspólnymi przeżyciami i doświadczeniami, wypracowanymi sposobami zachowywania się, żartów, gestów, sposobami okazywania uczuć. Jeśli jesteśmy z kimś związani – zwykle dążymy do tego, aby być blisko tej osoby, a jak już jesteśmy razem – czujemy się bezpiecznie. Jeśli jesteśmy z kimś związani, zwykle nie lubimy się rozstawać, a rozstania wywołują wiele emocji.

Co jednak, jeśli w Twoim dzieciństwie nie było najlepiej z taką bezpieczną więzią? Jeśli rodzice lub inni krewni nie potrafili, z różnych powodów, zapewnić Ci

bezpieczeństwa? Czy to znaczy, że nie potrafisz już kochać i nic się nie da zrobić? Oczywiście, że nie. Naukowcy udowodnili, że mózg ma właściwości plastyczne, to znaczy, że można na nowo ukształtować nowe zdolności, w tym do bezpiecznych, trwałych więzi. Nawet jeśli więzi kojarzą Ci się z niepewnością – czy osoba ważna dla Ciebie rzeczywiście zapewni Ci trwałe bezpieczeństwo, lub gdy nie bardzo rozumiesz, co może dać Ci więź, bo właściwie nigdy nie zaznałeś bliskości – nawet wtedy jest wielka nadzieja na to, abyś nie tylko uwierzył (uwierzyła) w sens miłości, ale i nauczył się (nauczyła), jak budować więzi, które dadzą Twojemu życiu sens i cel.

Czy więzi są potrzebne? Bliskie relacje z ważnymi dla nas osobami pomagają nam w rozwoju w każdej dziedzinie. Mogą to być osoby, które się nami po prostu opiekują, dając nam podstawowe poczucie bezpieczeństwa, czyli dbają o to, żebyśmy jedli, spali, porządnie wyglądali. Będą to też osoby, które zadbają o nasz rozwój szkolny, ale też o nasze zdrowie. Osoby te będą reagować na nasze emocje, odczytując z nich, co jest nam potrzebne. Dadzą nam tak potrzebną bliskość i wzruszenia z tym związane. Będą przeżywać z nami radości, ale też i smutki. Nauczą nas bawić się, ale też pracować. Będą przekazywać nam ważne nauki o tym, jak żyć i jakie zasady w życiu stosować. Nauczą nas, że więź (czyli miłość) to zjawisko nie jednostronne, ale wzajemne. W miłości dajemy sobie wiele nawzajem. My jesteśmy radością i spełnieniem życia dla rodzica lub opiekuna, a opiekun dla nas jest czymś w rodzaju „bezpiecznej bazy”, w której można się schronić w przypadku niebezpieczeństwa i gdzie można znaleźć siły do dalszego życia...

Czy wyobrażasz sobie życie bez miłości? Czy chciałbyś, aby poprawiły się Twoje relacje z osobami, z którymi coś się popsło? Czy chciałbyś zbudować silne, bezpieczne i trwałe więzi z ważnymi dla Ciebie osobami? Czy chciałbyś wreszcie potrafić zbudować związek partnerski, mieć dobrą żonę czy dobrego męża? Czy chciałbyś (chciałabyś), aby Twój życiowy partner był dla Ciebie ostoją bezpieczeństwa, ciepła, dobrych uczuć i zapewniał Ci wsparcie, radość, nadzieję, optymizm? Czy chciałbyś (chciałabyś) stworzyć związek tak silny, że będziecie potrafili razem przetrwać największe zawieruchy?

Jeśli tak, powinieneś zastanowić się nad następującymi pytaniami:

1. **Z kim tworzysz bliskie relacje?** Czy jest to członek lub członkowie rodziny, czy opiekun z rodziny zastępczej, wychowawca z placówki czy inna, ważna dla Ciebie osoba? Co daje Ci ta relacja? Czy ta relacja daje Ci poczucie bezpieczeństwa czy też odwrotnie – jest źródłem niepokoju? Z kim z własnej rodziny lub innych ważnych osób chciałbyś budować bliskie relacje? Czy można coś zrobić, aby te relacje się poprawiły? Kto mógłby w tym pomóc? Czy gdybyś miał zrealizować swoje najskrytsze marzenia – kto byłby dla Ciebie najważniejszy i z kim wiązałbyś się blisko?
2. **Czy chciałbyś (chciałabyś) rozwikłać trudne relacje z członkami Twojej rodziny?** Czy chciałbyś, aby te relacje się polepszyły? Czy chciałbyś, aby ktoś z najbliższych był osobą ważną w Twoim życiu po usamodzielnieniu? Jak to

zrobić i od czego zacząć? I kto mógłby Ci w tym pomóc? A może odwrotnie, uważasz, że z kimś z rodziny powinienes (powinnaś) zerwać relacje? Porozmawiaj o tym z osobą, której ufasz....

3. **Jakie masz emocje w związku z Twoimi relacjami? Czy łatwo jest Ci budować relacje, czy też się tego trochę obawiasz? A może wydaje Ci się, że trzeba wciąż walczyć o uwagę bliskiej osoby? Czy też uważasz, że nie warto się z nikim wiązać, bo to i tak przyniesie rozczarowanie albo cierpienie? Porozmawiaj o tym z osobą, której ufasz...**
4. **Kim są osoby, które mogą Ci zapewnić wsparcie? Do kogo zwrócisz się o pomoc po usamodzielnieniu?** Czy będą to osoby z rodziny, czy z rodziny zastępczej, może wychowawca czy inna dorosła osoba. A może ktoś z rówieśników lub Twój partner (partnerka)? Trudno jest żyć bez nikogo, w samotności. Zastanów się, kto już jest i z kim można zbudować relacje, które mogą być w przyszłości Twoim wsparciem.
5. **Jeśli w dzieciństwie przeżyłeś doświadczenia, które były dla Ciebie trudne, to czy masz możliwość porozmawiać o tym z kimś? Czy korzystasz z pomocy mądrego dorosłego lub psychologa, który pomógłby Ci poukładać te wszystkie przeżycia, oddalić od siebie poczucie winy i inne destrukcyjne uczucia i spojrzeć na Twoje dzieciństwo trochę z boku?** Ważne jest to, by najpierw poukładać przeszłość, by móc w terażniejszości planować przyszłość... W tym planować budowanie trwałych i bezpiecznych więzi.
6. Czy myślisz, że w zakresie zdolności do budowania więzi lub odbudowywania więzi z bliskimi osobami potrzebujesz pomocy? Kto takiej pomocy mógłby Ci udzielić?
7. Biorąc pod uwagę Twoje więzi i relacje, **kto powinien być Twoim opiekunem usamodzielnienia i dlaczego?** Czy potrzebujesz pomocy w wyborze odpowiedniej osoby? Czy pamiętasz, że nie da się nikomu pomóc, jeśli między dwoma osobami nie ma relacji? Kto z dorosłych osób jest już z Tobą związany i jednocześnie mógłby być Twoim mentorem – czyli przekazywać Ci swoje doświadczenia i towarzyszyć w podejmowaniu ważnych wyborów?
8. **Czy masz bliskie relacje przyjacielskie lub partnerskie?** Czy są to osoby, na które możesz liczyć? Czy są to osoby, z którymi łatwiej jest przeżywać problemy, ale też fajnie spędza się czas? Czy te osoby mają na Ciebie pozytywny wpływ? Czy pomogą Ci zbudować bezpieczne życie oparte na dobrych wartościach?
9. **Jeśli masz już „dziewczynę” lub „chłopaka” – zastanów się, czy jest to osoba, z którą chciałbyś spędzić resztę życia...? Czy czujesz się z tą osobą bezpiecznie? Czy ta osoba potrafi być opiekuńcza, troskliwa, potrafi wyrażać czułość? Czy jest zaradna, ma ciekawe plany na przyszłość? Czy rozmawiacie o marzeniach i przyszłości? Czy ta osoba wyznaje zasady, które się Tobie podobają i które też podzielasz? Czy to jest osoba wolna od poważnych nałogów? Czy można na niej polegać? Czy wiesz, jak reaguje**



**na przeciwności i problemy? Czy wiesz, kto jest dla tej osoby ważny, jak traktuje swoich bliskich, w tym członków rodziny? Czy ta osoba ma podobne jak ty spojrzenie na rolę w związku? Czy ma poczucie humoru? Czy potrafi się bawić? Czy jest dla Ciebie atrakcyjna i co Ciebie w tej osobie najbardziej pociąga?**

Porozmawiaj o tym z osobą dorosłą, której ufasz. Zapytaj, w jaki sposób ta osoba dobierała swojego partnera lub partnerkę. Jakie cechy partnera są według tej osoby ważne? Co chciała zobaczyć w partnerze, o czym się przekonać, aby się zdecydować na trwały związek...

**WYBÓR PARTNERA TO JEDNA Z NAJWAŻNIEJSZYCH  
DECYZJI W ŻYCIU... NIE PODEJMUJMY JEJ POCHOPNIE,  
JEDYNI NA PODSTAWIE PIERWSZYCH WRAŻEŃ...**

**Niech piękno tego, co kochasz, stanie się tym, co robisz.**

*Rumi, filozof i poeta*

**Tam, gdzie jest miłość, jest życie.**

*Mahatma Gandhi, indyjski przywódca i filozof*

**Niedojrzała miłość mówi: Kocham Cię, ponieważ Cię potrzebuję.**

**Dojrzała miłość mówi: Potrzebuję Cię, ponieważ Cię kocham...**

*Erich Fromm, niemiecki filozof i psycholog*

**Miłuj bliźniego, jak siebie samego.**

*Jezus Chrystus*



## Rozdział czwarty

### Kompetencje emocjonalne i poczucie wartości

Czy kiedykolwiek byliśmy zaskoczeni naszą własną reakcją emocjonalną lub niespodziewaną reakcją innej osoby? Czy emocje mogą zaburzyć realizację naszych celów? Czy emocje mogą nami zafascynować? Z pewnością zarówno opiekunowie, jak i wychowankowie odpowiedzą, że takie sytuacje zdarzały im się nieraz. Im częściej, tym trudniej nad nimi zapanować... Czy można zatrzymać emocje? Z pewnością nie. Nawet niemowlęta okazują podstawowe emocje, takie jak gniew, wstręt, zaskoczenie, smutek czy radość. Już w pierwszych miesiącach potrafią uśmiechem wyrazić zadowolenie, smutek lub złość. Dzieci naśladują gesty i mimikę rodziców, ucząc się w ten sposób przeżywania emocji, a z czasem również ich nazywania i radzenia sobie z nimi. Wiele badań udowodniło<sup>91</sup>, że to, w jaki sposób matki okazują emocje i radzą sobie z nimi, ma bezpośredni wpływ na sposoby wyrażania i rozumienia emocji przez dzieci. Obserwując matki i inne ważne dla siebie osoby, dzieci uczą się, jak radzić sobie z emocjami, również z tymi trudnymi, jak złość czy gniew. W innych badaniach udowodniono, że rodzice, którzy okazują czułość dziecku i reagują na wyrażane przez dziecko potrzeby, przekazują dziecku kompetencje emocjonalne niezbędne w kontaktach z rówieśnikami<sup>92</sup>. Oznacza to, że dla rozwoju dziecka korzystne jest, jeśli matka jest wrażliwa na sygnały emocjonalne dziecka, potrafi je interpretować i odpowiadać na nie. Dorośli jednak nie zawsze rozumieją, że wyrażane przez dziecko emocje są sygnałem o potrzebach. Kiedy dziecko po powrocie matki do domu np. wybucha płaczem i złości się, to nie znaczy, że nie lubi mamy, ale że może wyrażać w ten sposób potrzebę bliskości i strach przed opuszczeniem. Jeśli dziecko po powrocie ze szkoły jest bardzo drażliwe czy wręcz rozzłoszczone – to nie oznacza, że jest „niegrzeczne”, tylko że być może w szkole zdarzyło się coś, w czym dziecko potrzebuje pomocy i instynktownie szuka jej u dorosłego.

Dobrze byłoby, aby matka (a gdy jej zabraknie, inny opiekun, np. w rodzinie zastępczej lub domu dziecka) potrafiła dostrajać się do emocji dziecka i pokazywać mu, że jego emocje są akceptowane i odwzajemniane. Z kolei rodzic lub opiekun, który ignoruje emocje dziecka lub reaguje na nie w sposób niespójny lub agresywny – uczy

<sup>91</sup> Denham A.S. (1992). *Baby looks very sad*.

<sup>92</sup> Cassidy J., Asher R. Steven (1992). *Loneliness and Peer Relations in Young Children*.

dziecko, że należy unikać wyrażania emocji oraz, że komunikacja z rodzicem może spowodować jeszcze większe napięcie.

### **Czym jest emocja?**

Emocja jest złożonym procesem psychologicznym, na który składa się bodziec (jakieś przeżycie lub doświadczenie), fizjologiczna reakcja organizmu (np. podwyższone tętno, napłynięcie krwi do twarzy, spocenie się), oraz reakcja wyrażona w zachowaniu (np. uśmiech w przypadku radości lub podniesiony głos w przypadku gniewu). Emocja to stan umysłu i ciała, który jest reakcją na zdarzenia życiowe i na zachowania innych ludzi. Emocja jest zwykle szybką reakcją, która może być burzliwa lub, odwrotnie, towarzysząca apatii. Emocje mają związek z ewolucją i widzimy je również u niektórych zwierząt. Psy i koty potrafią „cieszyć się” ze spotkania z opiekunem, ale też szczerzyć kły lub „prychać” na osoby, które wydają im się wrogie.

Jedną z pierwszych klasyfikacji emocji opracował Paul Eckman w 1972 roku<sup>93</sup>, sugerując istnienie sześciu emocji podstawowych, wspólnych dla wszystkich narodowości świata. Są to strach, złość, zaskoczenie, wstręt, radość i smutek. Istnieje wiele innych klasyfikacji emocji, w tym np. klasyfikacja Roberta Plutchika, który w 1980 roku ogłosił tzw. koło emocji<sup>94</sup>. Koło to pokazuje, w jaki sposób różne emocje mogą się mieszać, podobnie jak artysta miesza na paletce kolory malując obraz, według Plutchika, emocje mają funkcję adaptacyjną, to znaczy pozwalają nam przetrwać niebezpieczeństwo oraz budować niezbędne do przetrwania więzi.

### **Do czego są nam potrzebne emocje, w tym emocje nazywane „negatywnymi”?**

Każda emocja jest potrzebna, ponieważ jest wyrażeniem naszych potrzeb. Jeśli cieszymy się na widok ukochanej lub ukochanego, wyrażamy w ten sposób nasze dążenie do bliskości. Jeśli dziecko okazuje złość w reakcji na obelżywe słowa kolegi – wyraża w ten sposób potrzebę obrony przed atakiem oraz przywrócenia bezpieczeństwa. Nie czując gniewu, pozwolilibyśmy na każde, najbardziej sprzeczne z naszymi potrzebami zachowanie innych osób. Z kolei nie czując strachu, dziecko czy dorosły mimowolnie powodowałoby sytuacje niebezpieczne dla swojego zdrowia i życia. Ważną emocją jest również wstręt, który chroni nas przed np. zjedzeniem zepsutego pożywienia. Oznacza to, że każda emocja jest ważna. Istotne jest jednak, czy wyrażanie przez nas emocji wpływa pozytywnie na nasze bezpieczeństwo, nasz rozwój oraz na budowanie pozytywnych relacji z innymi, przy jednoczesnym zachowaniu potrzebnej nam autonomii i samodzielności. W reakcji na bardzo trudne przeżycia możemy doświadczać tak niekontrolowanych wybuchów emocji, których później będziemy żałować – ponieważ mogły być np. krzywdzące dla innych. Dlatego tak

---

<sup>93</sup> Patrz: Eckman P. (2012). *Natura emocji. Podstawowe zagadnienia*, GWP.

<sup>94</sup> Plutchik R. (1980). *Emotion: A Psychoevolutionary Analysis*.

bardzo jest potrzebna kompetencja rozpoznawania emocji i wyrażania ich w sposób niezagrażający ani nam, ani innym osobom.

**Jak reagować na emocje dziecka lub młodego wychowanka, aby pomóc mu w rozwoju i budować z nim pozytywne relacje?**

**Po pierwsze – Pomagać w rozbudzaniu i podtrzymywaniu pozytywnych emocji, takich jak radość, zadowolenie.**

**Po drugie – Akceptować dziecko i towarzyszyć mu w przeżywaniu emocji trudnych, takich jak smutek czy złość.**

**Po trzecie – Pamiętać o tym, że emocje wyrażane zarówno przez dziecko, jak i dorosłego – to często zewnętrzny wyraz potrzeb i należy dążyć do właściwej interpretacji potrzeby oraz pokazać drugiej osobie, że chcemy ją wesprzeć.**

**Po czwarte – Pamiętać, że odczuwanie i wyrażanie emocji jest potrzebne, w tym emocji nazywanych potocznie „trudnymi” lub negatywnymi, jak złość czy gniew.**

**Po piąte – Pamiętać, że cechą osoby dojrzałej nie jest ograniczanie, tłumienie czy maskowanie emocji, ale raczej rozumienie własnych emocji i radzenie sobie z ich wyrażaniem w sposób korzystny dla siebie i relacji z innymi osobami. Należy uczyć się mówić w otwarty sposób o emocjach.**

**Po szóste – Dzieci i młodzież z rodzin, w których nie były uczone nazywania i przeżywania emocji, lub w których wyrażanie emocji kojarzyło się z niebezpieczeństwem – mogą nie mieć kompetencji emocjonalnych, które wielu dorosłym wydają się być oczywiste. Mogą więc komunikować emocje w sposób chaotyczny lub nieprzyjemny dla opiekuna. Opiekun może modelować nazywanie i wyrażanie emocji. Emocje, które zostały nazwane, można łatwiej przeanalizować i zastanowić się, jak wpływają na nasze zachowanie.**

**Po siódme – W trakcie wybuchu u dziecka emocji negatywnych należy pamiętać, że to, co je uruchomiło, nie zawsze jest związane bezpośrednio z opiekunem. Należy zastanowić się nad potrzebą, jaką wyraża dziecko i zdystansować się od reakcji typu „jak śmiesz do mnie tak mówić” lub „jak mi przykro, że tak mówisz”. Czas na naukę komunikacji nastąpi w momencie, gdy dziecko będzie już zdolne do racjonalizowania, czyli po uspokojeniu się i w sytuacji emocjonalnie bezpiecznej dla dziecka.**

**Po ósme – Pamiętajmy o tym, że trudne emocje najczęściej wyrażamy przy osobach bliskich, dlatego np. „wykrzyczenie” różnych emocji przez dziecko można również interpretować jako objaw tworzących się relacji emocjonalnych lub więzi.**

**Po dziewiąte – Im więcej przeżywania wspólnych radości, bliskości emocjonalnej, akceptacji dziecka (w tym wyrażania przez dziecko emocji), tym spokojniejsze jest dziecko i tym rzadziej wpadać będzie w stany, w których nie potrafi poradzić sobie z własnymi emocjami.**

**Po dziesiąte** – Opiekun powinien pamiętać, że w sferze emocjonalnej podlega tym samym prawom, jak dziecko i poradzenie sobie z trudną emocjonalnie sytuacją z dzieckiem należy zacząć od własnych emocji – nazwania ich i próby zracjonalizowania adekwatnej do potrzeb dziecka reakcji. W sytuacjach skrajnych potrzebny jest dorosłemu czas na ochłonięcie i uporządkowanie własnych emocji.

**Emocje są wyrazem potrzeb dziecka. Akceptując dziecko, pozwalając na wyrażanie przez nie emocji, modelując sposób radzenia sobie z emocjami, budujesz kompetencje emocjonalne dziecka potrzebne potem w samodzielnym życiu. Krytykując dziecko za wyrażanie emocji, ośmieszając je, lub ignorując je – uczysz dziecko wchodzenia w konflikty, przemocy emocjonalnej oraz ignorowania prób nawiązania z nimi relacji.**

**Co rodzic lub opiekun może robić, aby pomóc wychowankowi budować kompetencje emocjonalne?**

- **Uświadomić sobie, jaki jest prawdopodobny wzorzec więzi młodego człowieka i jakie są jego kompetencje emocjonalne na tym etapie rozwoju** i w związku z tym – jakich reakcji na bodźce możemy się u wychowanka spodziewać. **Nie należy oczekiwać kompetencji, których dziecko po prostu nie ma**, ponieważ np. wyniosło z domu inne wzorce lub nikt nigdy nie pokazał dziecku, że emocje można wyrażać inaczej, nie zagrażając ani sobie, ani innym osobom.
- **Uświadomić sobie własne kompetencje emocjonalne i sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami.** Musimy się zastanowić, czy sami potrafimy reagować na bodźce w sposób, który jest zgodny z potrzebami dziecka. Jeśli naszą naturalną reakcją na agresję słowną młodego człowieka jest jeszcze gwałtowniejsza reakcja – to będziemy modelować eskalację agresji zamiast radzenia sobie z emocjami z baczeniem na potrzeby innych. Wymaga to samoświadomości własnego wzorca więzi i własnych kompetencji, jak również pracy nad sobą, czasami z pomocą specjalisty lub superwizora. Potrzebne będą wtedy opiekunowi podobne porady jak wychowankowi.
- **Pomóc wychowankowi uświadamiać sobie przeżywane emocje.** Np. nastolatek może czuć strach przed spotkaniem z matką. Może ten strach wyrażać drażliwością, gwałtownymi reakcjami na bodźce, niemiłymi słowami do opiekuna. W takiej sytuacji emocjonalnie kompetentny opiekun pomoże nazwać wychowankowi jego emocje (np. „Widzę, że bardzo obawiasz się wizyty matki...”, „Widzę, że twoje obawy z powodu przyścia matki powodują, że jesteś bardzo zdenerwowany...”, czy „Rozumiem cię, to naturalne, że w tej sytuacji czujesz zdenerwowanie...”). Może też próbować sugerować rozwiązania: „Jak myślisz,

co pomogłoby Ci w tym przeżyciu...?” „Czy widzisz jakąś rolę dla mnie w tym, co ma się wydarzyć...?” „Czy chciałbyś o tym porozmawiać?”.

Emocjonalnie niekompetentny opiekun będzie traktował emocje dziecka jako atak na własną osobę lub zagrożenia dla własnych potrzeb (np. „Nie znoszę, gdy się tak do mnie odzywasz...”, „Nie wolno tak się zachowywać, będziesz musiał ponieść tego konsekwencje...”, albo „Tyle dla Ciebie zrobiłem, a Ty odzywasz się do mnie w taki sposób...”). Przy tym ostatnim opiekunie młody człowiek nauczy się, że jego potrzeby nie są ważne, a wyrażanie emocji jest szkodliwe. Uzna również, że budowanie relacji z opiekunem nie ma sensu – ponieważ opiekun i tak będzie dbał tylko o własne potrzeby.

- **Dostrajać się do stanu emocjonalnego podopiecznego.** W budowaniu bliskich relacji bardzo ważne jest emocjonalne „współgranie” z dzieckiem. Jeśli jest smutne – wspólne przeżywanie smutku z dzieckiem zamiast prób zastępowania jednej emocji inną – np. próbując na siłę dziecko rozbawić, albo odwrócić jego uwagę. Wspólne przeżywanie smutku pokaże dziecku, jak reagować na trudne wydarzenia, w tym np. na stratę i jak ważne jest w procesie przeżywania straty wsparcie drugiej osoby. Będzie to również nauka dla wychowanka, jak empatycznie reagować na potrzeby innych osób i jak być wsparciem w trudnych chwilach. Równie pouczające i zbliżające będzie przeżywanie wspólnych radości.
- **Modelować przeżywanie emocji.** Opiekun, który jest w bliskich relacjach z wychowankiem, może pokazywać, w jaki sposób sam reaguje na wydarzenia w swoim życiu, w tym jak radzi sobie z trudnymi emocjami. Może o tym opowiadać lub, jeśli jest do tego zdolny, mówić o emocjach w momencie, w którym oddziałują one na niego (np.: „To, co powiedziałeś bardzo mnie zdenerwowało, dlatego teraz potrzebuję kilka minut dla siebie, a potem, jak przejdą mi gwałtowne emocje, chętnie z Tobą o tym porozmawiam...”).
- **Zapewnić SOBIE i dziecku czas na ochłonięcie przy jednoczesnym zapewnieniu o gotowości do pomocy.** W wielu podręcznikach autorzy piszą o „czasie do przemyślenia” dla dziecka, tak jakby trudne sytuacje dotyczyły tylko dzieci. Tymczasem wyciszenie się, pozwolenie na opadnięcie energii emocji, jest często jeszcze bardziej potrzebne dorosłemu, aby w emocjach nie zareagował w sposób, który będzie sprzeczny z potrzebami dziecka i zaburzy budowanie więzi. W gwałtownych emocjach możemy np. nie kontrolować słów, które wypowiadamy. Słowa te mogą spowodować długo gojące się rany.
- **Przewidywać sytuacje, które mogą wywołać trudne emocje. Uczyć odpowiedzialnego nastawienia lub wręcz ćwiczyć te sytuacje,** aby potem młody człowiek był przygotowany do trudnych przeżyć. Jeśli jesteśmy w bliskiej relacji z wychowankiem, można np. „odgrywać” trudne spotkanie z rodziną lub pierwsze minuty w nowej pracy – bawiąc się tym jak na teatralnej próbie. Gdy już następuje trudna sytuacja, młody człowiek jest do niej lepiej przygotowany i jest prawdopodobne, że jego reakcje będą bardziej przewidywalne.

**Nie oczekujemy od młodego człowieka kompetencji, których nie ma. Zamiast tego wspieramy, budujemy wzajemne relacje i modelujemy kompetencje, które mamy my – czyli pokazujemy, w jaki sposób my radzimy sobie np. z trudnymi sytuacjami.**

W sytuacjach neutralnych, kiedy emocje nie wpływają bezpośrednio na zachowanie dziecka, opiekun może również uczyć innych technik wspomagających przeżywanie emocji, jak np.:

- **ćwiczenia relaksacyjne**, takie jak zaciskanie i rozluźnianie pięści, zabawa w „boksowanie z cieniem”, napinanie mięśni brzucha i rozluźnianie itd.;
- **ćwiczenia fizyczne**, jak bieg, marsz, pływanie;
- **ćwiczenia oddechowe**, jak nabieranie i zatrzymywanie powietrza;
- **wyobrażanie sobie uspokajających obrazów** czy myślenie o przyjemnych rzeczach, wprowadzających w dobry nastrój;
- **relaks**, w tym np. słuchanie relaksującej muzyki, zabawy ze zwierzętami, spacerowanie.

### **Inteligencja emocjonalna**

Prawdziwą rewolucję w myśleniu o emocjach przeprowadził Daniel Goleman, autor sławnej „Inteligencji Emocjonalnej”<sup>95</sup> – książki wydanej w milionach egzemplarzy na całym świecie. Stwierdził on, że kompetencje emocjonalne to nic innego jak szczególny rodzaj inteligencji, obejmujący zdolność do rozpoznawania własnych uczuć oraz uczuć innych osób. Inteligencja emocjonalna obejmuje, według Golemana, kompetencje emocjonalne, jak i społeczne. Wśród kompetencji emocjonalnych wymieniał samoświadomość, autoregulację (nazywana czasem niezręcznie samokontrolą), automotywację. Wśród kompetencji społecznych, również nieodłącznie związanych z inteligencją emocjonalną, wymieniał świadomość społeczną i umiejętności społeczne.

### **Autoanaliza dla wychowanka i opiekuna**

Poniższe zestawy pytań mogą pomóc zarówno usamodzielniającemu się wychowankowi, jak i jego opiekunowi, przeanalizować własne kompetencje związane z inteligencją emocjonalną. Pytania skonstruowane są tak, aby móc zastanowić się nie tylko nad naszymi kompetencjami, ale również skąd lub od kogo możemy czerpać siłę do wzmocnienia tych kompetencji. Ćwiczenie przeznaczone jest zarówno dla wychowanka, jak i jego opiekuna, ponieważ zarówno usamodzielniający się młody człowiek, jak i jego dorosły opiekun mają swoje mocne strony i potrzeby i w obu

<sup>95</sup> Goleman D. (2007). *Inteligencja emocjonalna*, Media Rodzina.



przypadkach można zaplanować rozwój. Ćwiczenie może być wykonane przez każdą z tych osób oddzielnie lub, jeśli między wychowankiem a opiekunem są bliskie relacje – razem. Można wtedy przeprowadzić pouczającą rozmowę na temat naszych potrzeb i na temat planu rozwoju naszej inteligencji emocjonalnej. Pytań jest dużo, ponieważ odnoszą się do wszystkich kategorii inteligencji emocjonalnej opisanych przez Daniela Golemana. Dlatego można przejść ten test etapowo, w trakcie kilku sesji lub spotkań. Jeśli trudno jest nam odpowiadać na te pytania samodzielnie – przejdźmy je razem z kimś, kto jest nam bliski i do kogo mamy zaufanie. Postarajmy się również odpowiadać na pytania nie ogólnikowo, ale konkretnie. Np. na pytanie „W jakiej sytuacji lub sytuacjach zaobserwowałem, że potrafię nazwać swoje emocje i jestem ich świadomy?” odpowiedzmy przypomnieniem sobie konkretnej sytuacji, w której np. poczuliśmy wzburzenie czy gniew i w jaki sposób to odczuliśmy i jaki miało to wpływ na nasze działanie.

A teraz, jeśli jesteście w spokojnym miejscu i nic was nie rozprasza, spróbujcie popracować nad poniższymi pytaniami:

## **SAMOŚWIADOMOŚĆ**

**(rozpoznawanie własnych emocji i ich wpływu na nasze zachowanie)**

### **I. ŚWIADOMOŚĆ EMOCJI**

1. W jakiej sytuacji, odczuwając gwałtowne emocje (np. gniew lub radość), zdałeś sobie sprawę, że je odczuwasz?
2. W jaki sposób te emocje wpłynęły na Twoje słowa i zachowanie?
3. Czy byłeś w stanie poradzić sobie z emocjami w taki sposób, aby było to korzystne dla Ciebie i relacji z drugą osobą?
4. Jeśli odczuwałeś gniew lub złość, w jaki sposób sobie z tym poradziłeś?
5. Czy wiesz, jaki wpływ mają emocje na Twoje zachowanie?
6. Co w Tobie jest, że potrafisz sobie poradzić w trudnych emocjonalnie sytuacjach?
7. Czy jest coś, czego chciałbyś się nauczyć, jeśli chodzi o uświadamianie sobie emocji i radzenie sobie z nimi?
8. Czy jest ktoś, kto mógłby Ci w tym pomóc?

### **II. ADEKWATNA SAMOOCENA (świadomość własnych mocnych stron i potrzeb. „Adekwatna”, znaczy zgodna z faktami, nieprzesadzona w żadną stronę)**

1. Czy kiedykolwiek robiłeś analizę własnych mocnych stron i potrzeb?
2. Czy wiesz, jakie cechy Twojego charakteru ułatwiają Ci podejmowanie samodzielnych decyzji, działanie, radzenie sobie w relacjach z innymi osobami?
3. Czy potrafisz wyciągnąć wnioski na podstawie własnych przeżyć i doświadczeń? Podaj przykład.

4. Czy potrafisz rozmawiać z kimś, kto mówi Ci, jakie masz mocne strony i co mógłbyś poprawić w swoim postępowaniu? Jak reagujesz, gdy ktoś Cię krytykuje? Co pomogło Ci poradzić sobie w tej sytuacji? Podaj przykład.
5. Czy potrafisz na spokojnie zastanawiać się nad swoim postępowaniem?
6. Czy potrafisz czasem żartować z samego siebie?

### **III. ŚWIADOMOŚĆ WŁASNYCH UMIEJĘTNOŚCI I WARTOŚCI**

1. Czy potrafisz przedstawić się w nowym towarzystwie i opowiedzieć o tym, co potrafisz? Podaj przykład.
2. Czy potrafisz wymienić umiejętności, w których masz osiągnięcia?
3. Czy potrafisz wypowiadać swoje zdanie nawet wtedy, gdy nie jest ono popularne w Twoim otoczeniu? Co Ci w tym pomaga?
4. Czy potrafisz bronić swoich racji? Podaj przykład.
5. Czy potrafisz podejmować decyzje mimo wątpliwości lub w obliczu przeciwności? Co Ci w tym pomaga?
6. Czego chciałbyś się nauczyć, jeśli chodzi o znajomość Twoich umiejętności i umiejętność bronięcia swoich racji oraz podejmowania niezależnych decyzji? Kto mógłby Ci w tym pomóc?

## **OPANOWANIE (AUTOREGULACJA)**

### **I. SAMOKONTROLA (radzenie sobie z destrukcyjnymi emocjami i impulsami)**

1. Przypomnij sobie sytuację, w której potrafiłeś opanować impulsywne uczucia i destrukcyjne emocje.
2. Jakie Twoje cechy pomogły Ci opanować się w stresującej sytuacji?
3. Przypomnij sobie sytuację, w której odczuwałeś napięcie, a mimo to potrafiłeś trzeźwo myśleć i podjąć właściwą decyzję. Co Ci pomogło?
4. Czego chciałbyś się nauczyć, jeśli chodzi o zachowanie się w trudnych emocjonalnie sytuacjach? Kto mógłby Ci w tym pomóc?

### **II. PRAWOŚĆ, BYCIE GODNYM ZAUFANIA**

1. Czy masz jakieś zasady, zgodnie z którymi postępujesz?
2. W jakie sytuacji zrobiłeś coś dobrego dla innej osoby? Co Cię do tego skłoniło?
3. Jak się czujesz, jak zrobisz coś dobrego dla drugiej osoby?
4. Jak sądzisz, czy Twoje postępowanie jest zgodne z tym, w co wierzysz?
5. Czy potrafisz bronić tego, w co wierzysz?
6. Czy to, w co wierzysz, pomaga Ci żyć? Podaj przykład.
7. Czy ktoś jest dla Ciebie wzorcem właściwego postępowania?
8. Czego chciałbyś się jeszcze nauczyć, jeśli chodzi o bycie dobrym człowiekiem?

### **III. SUMIENNOŚĆ. ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA WŁASNE CZYNY**

1. Czy potrafisz dochować obietnicy? Podaj przykład.
2. Czy potrafisz zrobić coś zgodnie z ustalonym terminem? Podaj przykład.
3. Jak czujesz się, gdy spełnisz obietnicę?
4. Czy potrafisz być dobrze zorganizowany w nauce lub pracy? Co Ci to daje?
5. Czego chciałbyś się nauczyć, jeśli chodzi o spełnianie obietnic, sumienne wykonywanie zadań i zorganizowanie w pracy? Kto może Ci w tym pomóc?

### **IV. ZDOLNOŚĆ DO ADAPTACJI (łatwość w przystosowywaniu się do zmian)**

1. Czy potrafisz sobie poradzić z nowymi wyzwaniami? Podaj przykład.
2. Czy łatwo dostosowujesz się do nagłej zmiany w Twoim życiu?
3. Co lub kto pomaga Ci przejść przez nagłe zmiany w Twoim życiu?
4. Czy potrafisz „na chłodno” przeanalizować wydarzenia lub zmieniające się okoliczności z różnych punktów widzenia i zobaczyć w nich „plusy i minusy”?
5. Czego chciałbyś się nauczyć, jeśli chodzi o umiejętność radzenia sobie ze zmianami? Kto może Ci w tym pomóc?

### **V. OTWARTOŚĆ NA NOWE POMYSŁY (innowacyjność)**

1. Czy potrafisz poszukiwać nowych rozwiązań? Czy lubisz mieć nowe pomysły? Podaj przykład.
2. Czy zdarzyło Ci się zrealizować jakiś nowy, oryginalny pomysł?
3. Czy potrafisz przeanalizować problem i wymyślić różne rozwiązania, a potem wybrać najlepsze? Czy ktoś Ci pomagał w takich sytuacjach? Co się udało i jak się wtedy czułeś?
4. Jak mógłbyś nauczyć się tworzenia nowych rozwiązań i kto mógłby Ci w tym pomóc?

## **MOTYWACJA**

### **I. DĄŻENIE DO ROZWOJU I SUKCESU**

1. Czy dążysz do osiągnięcia celu, który sobie wyznaczysz? Podaj jakiś przykład.
2. Czy obierane przez Ciebie cele są dla Ciebie łatwe czy też są wyzwaniem wymagającym wysiłku?
3. Jakie Twoje cechy pomagają Ci osiągać cele? Czy możesz na kogoś w tym liczyć?
4. Jak się czujesz, gdy osiągniesz obrany cel?
5. Co mówią Twoi najbliżsi, gdy osiągniesz wybrany cel?
6. Czy realizując jakieś zadanie starasz się dowiedzieć jak najwięcej o tym, jak je wykonać, aby zminimalizować możliwość porażki? Podaj przykład.
7. Czy wyciągasz wnioski z porażek? Czy takie wnioski pomagają Ci coś osiągnąć? Podaj przykład.

## **II. ZAANGAŻOWANIE (WSPARCIE CELU GRUPY)**

1. Czy potrafisz zaangażować się w działanie grupy przyjaciół lub kolegów z klasy czy pracy, aby pomóc osiągnąć wspólny cel? Podaj przykład.
2. Co czujesz, gdy uda się osiągnąć wspólny cel przy Twojej pomocy? Co mówią o tym inni?
3. Czy potrafisz dostrzec korzyści dla siebie we wspólnym działaniu?
4. Czy kiedykolwiek podjąłeś decyzję, opierając się na wartościach wyznawanych przez grupę? Czy przyniosło Ci to korzyść, czy porażkę? Jakie są z tego wnioski?

## **III. INICJATYWA (gotowość do wykorzystania możliwości lub sprzyjających okoliczności)**

1. Czy lubisz wykorzystywać nadarzające się okazje? Podaj przykład.
2. Czy lubisz osiągać cele, które wykraczają poza cele wyznaczone przez grupę, wychowawców, nauczycieli, współpracowników? Podaj przykład.
3. Jak się czujesz, gdy osiągniesz więcej, niż wszyscy zakładali?
4. Kto lub co pomaga Ci osiągnąć szczególnie trudne cele? Jaka jest Twoja cecha charakteru?
5. Czy zdarza Ci się nagiąć trochę zasady, żeby osiągnąć coś szczególnego? W jakich sytuacjach?
6. Czy potrafisz mobilizować innych do realizacji jakiegoś zadania? Podaj przykład.
7. Czego chciałbyś się nauczyć, jeśli chodzi o Twoją zdolność do inicjatywy? Kto lub co może Ci w tym pomóc?

## **IV. OPTYMIZM (w tym upór w osiągnięciu celów pomimo przeciwności)**

1. Czy potrafisz być uparty (uparta) w osiągnięciu celu pomimo trudności lub przeciwności? Podaj przykład.
2. Czy opierasz swoje działania na nadziei sukcesu, czy raczej na strachu przed porażką?
3. Co pomaga Ci myśleć pozytywnie? Kto Cię wspiera w pozytywnym myśleniu?
4. Czy potrafisz myśleć o przeciwnościach jako o wyzwaniach, które można i trzeba pokonać? Co lub kto Ci w tym pomaga?
5. Czego chciałbyś się nauczyć, jeśli chodzi o pozytywne myślenie i działanie?
6. Jak mógłbyś się tego nauczyć?

## **ŚWIADOMOŚĆ EMOCJONALNA W RELACJACH**

### **I. EMPATIA (wyczuwanie i odczuwanie emocji innej osoby, zainteresowanie problemami i emocjami innej osoby)**

1. Czy zdarza Ci się odczuwać to, co czuje druga osoba? W jakich sytuacjach i przy kim? Jak to okazujesz tej osobie? Podaj przykład.

2. Czy jesteś wyczulony na emocje innych osób i potrafisz potwierdzić czyjeś emocje (np. powiedzieć „widzę, że jesteś bardzo zdenerwowany”)? Jeśli tak – co spowodowało Twoje potwierdzenie emocji? Jak się czułeś w tej sytuacji?
3. Czy lubisz, gdy ktoś dostrzega Twoje emocje? Podaj jakiś przykład.
4. Czy okazujesz zrozumienie dla czyjegoś zdania lub pomysłów?
5. Czy zdarzyło Ci się pomóc komuś, ponieważ odczułeś jego/jej emocje i zrozumiałeś, jakie ta osoba ma potrzeby? Jak wtedy czuła się ta osoba? A jak Ty się czułeś, gdy jej pomogłeś?
6. Czego chciałbyś nauczyć innych, jeśli chodzi o empatię?
7. Czego chciałbyś Ty się jeszcze nauczyć i kto mógłby Ci w tym pomóc?

## **II. ASERTYWNOŚĆ (posiadanie i wyrażanie własnego zdania oraz bezpośrednie wyrażanie emocji i postaw w granicach nienaruszających praw i emocji swoich oraz innych osób, bez zachowań agresywnych, a także obrona własnych praw w sytuacjach społecznych.**

1. Czy potrafisz powiedzieć „nie”, gdy ktoś narzuca Ci decyzję lub zdanie, które nie jest zgodne z tym, co chcesz, lub co jest dla Ciebie dobre? Podaj przykład z życia.
2. Czy potrafisz powiedzieć „tak”, gdy nadarza się okazja jakiegoś dobrego rozwiązania dla Ciebie? Podaj przykład.
3. Czy potrafisz poradzić sobie w sytuacji konfrontacji lub wymiany sprzecznych zdań z inną osobą? Czy robisz to nie naruszając dobra tej osoby i norm społecznych? Podaj przykład.
4. Czy potrafisz bronić swojego zdania?
5. Czy potrafisz wyrazić swoją opinię nawet wtedy, gdy inni się nie zgadzają z Tobą?
6. Czy lubisz się spierać i prowadzić dyskusję?
7. Czy potrafisz z pewnością siebie dzwonić do instytucji lub przeprowadzić spotkanie w instytucji we własnej sprawie?
8. Jakie cechy Twojego charakteru pomagają Ci być asertywnym?
9. Kto pomagał Ci uczyć się asertywności i w jaki sposób?
10. Czego jeszcze chciałbyś się nauczyć, jeśli chodzi o asertywność?
11. Czego mógłbyś w tej dziedzinie nauczyć inne osoby?

## **III. NASTAWIENIE NA POTRZEBY INNYCH**

1. Czy potrafisz odczytać potrzeby innych osób? Jeśli tak, to których? Podaj przykład.
2. Czy starasz się wychodzić naprzeciw potrzebom ważnych dla Ciebie osób? Czy starasz się ich motywować lub pomagać im? Podaj przykład.
3. Czy potrafisz pytać o to, co jest potrzebne ważnej dla Ciebie osobie?
4. Czy potrafisz pomagać słabszym lub potrzebującym? Podaj przykład.
5. Czego chciałbyś się nauczyć, jeśli chodzi o odczytywanie potrzeb innych osób i pomaganie ważnym dla Ciebie osobom?

#### **IV. MOTYWOWANIE INNYCH OSÓB**

1. Czy potrafisz dostrzec mocne strony innej osoby? Czy potrafisz zauważyć osiągnięcia innej osoby? Podaj przykład.
2. Czy potrafisz wyrazić uznanie wobec ważnej dla Ciebie osoby z powodu jej osiągnięcia lub sukcesu?
3. Czy potrafisz motywować ważną dla Ciebie osobę do podjęcia jakiegoś wyzwania? Podaj przykład.
4. Czy potrafisz być doradcą ważnej dla Ciebie osoby w kwestii podejmowania ważnych wyborów lub działań?
5. Jakie Twoje cechy pomagają Ci motywować inne osoby?
6. Czy chciałbyś się czegoś nauczyć w kwestii motywowania innych osób? Kto mógłby Ci w tym pomóc?

#### **V. TOLERANCJA WOBEC INNEGO SPOSOBU MYŚLENIA LUB POSTĘPOWANIA**

1. Czy potrafisz współpracować i rozmawiać z osobami z innych środowisk? Podaj przykłady.
2. Czy próbujesz zrozumieć odmienny sposób myślenia innych osób? Czy jesteś ciekawy, dlaczego myślą i postępują inaczej niż Ty?
3. Czy dostrzegasz czasami, że różnorodność w sposobie myślenia lub działania może być okazją do wypracowania nowych, ciekawych dla Ciebie rozwiązań? Podaj przykład.
4. Czy potrafisz być przyjaźnie nastawiony do osób z innych kręgów kulturowych? Czy jesteś ciekawy, jak żyją i myślą?
5. Czy potrafisz być współczujący i akceptujący dla osób nie zrównoważonych emocjonalnie lub chorych psychicznie?
6. Czego chciałbyś się nauczyć, jeśli chodzi o tolerancję?

#### **VI. GOTOWOŚĆ DO MĄDREGO POSŁUSZEŃSTWA WOBEC PRZEŁOŻONYCH**

1. Czy potrafisz działać zgodnie z poleceniami opiekuna, nauczyciela lub przełożonego? Jakie emocje temu towarzyszą? Podaj przykład.
2. Czy potrafisz wyrazić swoje zdanie wobec opiekuna lub przełożonego, gdy widzisz, że polecenie nie jest dobre dla Ciebie?
3. Kto jest dla Ciebie autorytetem?
4. Czy Ty jesteś autorytetem dla kogoś?
5. Co daje Ci posiadanie autorytetu?

## UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE

### I. WYWIERANIE WPLYWU (w tym umiejętność perswazji)

1. Czy zdarzyło Ci się przekonać kogoś do jakiegoś działania? Jak to zrobiłeś? Podaj przykład.
2. Czy zdarzyło Ci się umiejętnie szukać sojuszników do jakiegoś działania, które było dobre dla Ciebie i innych? Jakich sposobów użyłeś?
3. Czy zdarzyło Ci się użyć specjalnych sposobów do tego, aby przekonać do czegoś osobę lub osoby?
4. Czy jesteś dla kogoś autorytetem? Dla kogo i dlaczego?
5. Czy chciałbyś się nauczyć nowych technik wywierania wpływu na innych i dlaczego?

### II. KOMUNIKACJA (w tym umiejętność wypowiadania jasnych i przekonujących komunikatów)

1. Czy potrafisz przyjmować i wypowiadać słowa opisujące Twoje emocje w taki sposób, żeby zachęcało to drugą osobę do dalszej rozmowy?
2. Czy potrafisz mówić o problemach wprost? Podaj przykład takiej sytuacji.
3. Czy potrafisz słuchać innej osoby w taki sposób, aby zachęcać do jeszcze większego porozumienia i wymiany myśli i informacji? Podaj przykład takiej sytuacji.
4. Czy potrafisz omawiać z kimś zarówno dobre, jak i negatywne informacje? Co Ci w tym pomaga?
5. Czy chciałbyś nauczyć się czegoś z zakresu otwartej komunikacji? Kto mógłby Ci w tym pomóc?

## POCZUCIE WARTOŚCI

Poczucie wartości to nasze wyobrażenie na własny temat, obraz naszej osoby. Kim jesteśmy dla siebie i dla innych, jak również, co czujemy myśląc o sobie i jakie mamy odczucia na własny temat w kontaktach z innymi osobami. Poczucie własnej wartości w pewnym sensie jest miernikiem szacunku do samego siebie.

Poczucie wartości wywiera ogromny wpływ na nasze życie. Osoby z wysokim poczuciem wartości nie krzywdzą ani siebie, ani innych ludzi. Poczucie wartości jest potrzebne niemal w każdej dziedzinie życia. Pomaga nam racjonalizować emocje i wydarzenia. Pomaga nam być niezależnymi i znającymi swoje mocne strony. Pomaga w budowaniu pozytywnych relacji i więzi. Z kolei niskie poczucie wartości może powodować brak racjonalności, strach przed nowymi sytuacjami, relacjami, fałszywy obraz samego siebie i rzeczywistości. Osoby z niskim poczuciem wartości mogą się często nastawiać obronnie lub okazywać nadmierną uległość czy wrogość wobec innych osób.

## Skąd bierze się poczucie wartości?

Podstawy poczucia wartości budowane są w dzieciństwie. Dzieci otrzymują informacje na swój temat od rodziców i innych krewnych. Widzą nastawienie do nich bliskich osób, mimikę matki i innych opiekunów. Rodzice są jak pierwsze lustro dziecka: Jeśli reagują z zainteresowaniem, entuzjazmem, przytulaniem, uśmiechem, śpiewem – to dla dziecka jest informacja, że jest warte miłości. W późniejszym okresie bardzo ważne są nasze wypowiedzi do dziecka. Jeśli jest wśród tych wypowiedzi dużo wzmocnień, wyrazów dobrych uczuć i oznak więzi – dziecko uczy się, że jest doceniane, kochane i bezpieczne. Z kolei, jeśli dziecko jest opuszczone, zaniedbywane lub traktowane z przemocą – nauczy się, że jest nic niewarte i niekochane.

Poczucie wartości budujemy również, słysząc komunikaty doceniające nasze osiągnięcia. Jeśli dziecko jest doceniane za każdą nową umiejętność, w tym szczególnie za umiejętności wskazujące na jego rozwój – uczy się, że jego najbliżsi wierzą w jego możliwości i wspierają go w rozwoju. Jeśli jednak dziecko nieustannie spotyka się z krytyką, to uczy się, że bez względu na wysiłek, nic mu się nie uda. Często rodzice wpadają w pułapkę samospełniających się przepowiedni, gdy dziecko, które słyszy często, że jest „fajtlapą” zaczyna tracić wiarę w siebie i ma rzeczywiście coraz gorsze wyniki.

## Poczucie wartości a wzorzec więzi

Wiele badań wskazuje na oczywistą zależność pomiędzy wzorcami więzi a poczuciem wartości. Dzieci, które nabywają w relacjach z rodzicami bezpieczny wzorzec więzi, są pewne swoich możliwości, kompetentne, wierzą w swoje zdolności. Dzieci te mają poczucie przynależności, chcą się rozwijać, chętnie się uczą i pokonują przeszkody. Uczą się również empatii, wspierania innych osób – bo same są wzmacniane i wspierane.

Z kolei dzieci z pozabezpiecznymi wzorcami więzi, w tym ambiwalentnym, unikającym i zdeorganizowanym często unikają sytuacji, które budzą ich niepokój lub strach. Będą pomniejszać swoje możliwości i mówić o sobie, że nic nie potrafią. Dzieci te mogą łatwo ulegać wpływom silniejszych osób. Będą szybko się frustrować, bywają bezsilne i przygnębione. **Nieszczęśliwe dzieciństwo z zaburzonymi więziami z najbliższymi, traumatyczne przeżycia, doświadczenia strat i porażek, jak również toksyczne relacje – to wszystko może wywołać niskie poczucie wartości. Może nawet doprowadzić do sytuacji, w której młody człowiek będzie sam siebie winił za wszystko, co się wydarzyło złego w jego życiu.** Jeśli dziecko przeżyło w ten sposób swoje pierwsze lata, a potem natrafi na równie negatywnie nastawioną do niego rodzinę zastępczą lub opiekunów w domu dziecka, to negatywny obraz osoby, której nic się nie uda, utrwala się. Niskie poczucie wartości bezpośrednio wpłynie na brak woli do realizacji założonych celów, na brak gotowości do radzenia sobie z problemami, na brak „ambicji” i trudności w efektywnej komunikacji. Dzieci te nie będą również wierzyły w to, że warto komukolwiek zaufać i budować



bliskie relacje lub więzi. Zarówno rodzice, jak i inni opiekunowie mają wielką moc budowania lub pomniejszania poczucia wartości rozwijającego się dziecka.

Czy wszystkie dzieci, które przeżyły opuszczenie lub przemoc w dzieciństwie, mają bardzo niskie poczucie wartości? Nie. Niektóre dzieci wykazują niezwykłą „odporność” na różne przykre zdarzenia w ich dzieciństwie. Reakcje poszczególnych dzieci zależne są bowiem nie tylko od relacji z najbliższymi, ale również od ich temperamentu, od relacji z rówieśnikami, od wrodzonych umiejętności itd.

**Czynnikiem bezpośrednio wpływającym na niskie poczucie wartości jest przemoc – emocjonalna, seksualna lub fizyczna.** Niestety, wiele dzieci potrzebujących pieczy zastępczej – instytucjonalnej lub rodzinnej – przeżyło różne formy przemocy lub opuszczenia i osamotnienia. Nie wierzą w siebie, obwiniają się za wszystko i mają trudności z budowaniem relacji. Co można zrobić, aby im pomóc?

## **JAK POMÓC DZIECIOM I MŁODYM LUDZIOM BUDOWAĆ POCZUCIE WARTOŚCI? CO MOŻE ZROBIĆ OPIEKUN, A CO SAM WYCHOWANEK?**

Amerykański psycholog Reynold Bean<sup>96</sup> opracował metodę budowania poczucia wartości, nazywaną również „Czterema warunkami poczucia wartości”. Metoda ta została również umieszczona w tekście polskiej adaptacji Programu „PRIDE: Rodzinna opieka zastępcza/Adopcja”<sup>97</sup>. Zgodnie z tą metodą, istnieją następujące cztery filary poczucia wartości:

### **1. Budowanie poczucia przynależności**

Jak już powiedziano w rozdziale czwartym, dziecko nie może się rozwijać bez więzi z dorosłymi, a co za tym idzie, bez poczucia przynależności do osób i do rodziny jako całości. Przynależność oznacza, że dziecko, a potem dorosły człowiek, czerpie wsparcie, satysfakcję z relacji z osobami, które również cieszą się tego rodzaju relacją. Takie relacje dają poczucie bezpieczeństwa, ale również są odniesieniami lub „bezpiecznymi bazami” niezbędnymi w rozwoju. Od tych osób słyszymy, że jesteśmy doceniani. Co więc można zrobić dla dzieci i młodych wychowanków w pieczy zastępczej, które mają zwykle niskie poczucie przynależności?

---

<sup>96</sup> Bean R., *The Four Conditions of Self-Esteem*, 1983.

<sup>97</sup> PRIDE: Rodzinna opieka zastępcza Adopcja, polska adaptacja, Tomasz Polkowski, Towarzystwo Nasz Dom, wydawane od 2001 roku, corocznie.

### **Opiekunie,**

**jeśli chcesz pomóc wychowankowi wzmacniać Jego lub Jej poczucie przynależności:**

- **Pomagaj w budowaniu zasobów rodzinnych wychowanka. Przeanalizujcie razem genogram, aby skupić się na budowaniu i wzmacnianiu relacji z osobami, które będą wsparciem w kolejnych etapach usamodzielnienia.**
- **Pomóż wychowankowi w rozwikłaniu relacji z ważnymi osobami – rodzicami i innymi krewnymi, z którymi dziecko przeżyło również nieprzyjemne przeżycia. Terapia, pomoc psychologiczna, a czasami „pogodzenie się” z bliskimi będą jak lekarstwo...**
- **Dowiedz się jak najwięcej o ważnych dla dziecka osobach – dorosłych i rówieśnikach. Pomóż wychowankowi wzmacniać więzi i organizować kontakty. Próbuj również ustalać z ważnymi osobami, jaką rolę będą pełnić w procesie usamodzielniania się wychowanka.**
- **Przygotowuj wychowanka na spotkania z członkami rodziny i innymi ważnymi osobami.**
- **Dowiaduj się jak najwięcej o tradycjach rodzinnych wychowanka.**
- **Pomóż wychowankowi znaleźć swoje miejsce w grupach rówieśniczych, takich jak grupa przyjaciół, klasa, kluby sportowe, grupy religijne i inne.**
- **Rozmawiajcie na temat Twojej roli w procesie usamodzielniania. Kim będziesz dla wychowanka w trakcie usamodzielniania. Czy ta relacja ma trwać jeszcze np. kilka lat po usamodzielnieniu? Na co wychowanek może liczyć?**

Budując poczucie przynależności wychowanka, warto również pamiętać o angażowaniu w życie rodziny zastępczej lub grupy wychowawczej w domu dziecka. Ustalaj wraz z wychowankiem plan dnia, podział obowiązków i dziel się z dzieckiem odpowiedzialnością za dom.

Jak widać, można zrobić bardzo wiele.

## **2. Niepowtarzalność**

Wielu ludzi czerpie swoje poczucie wartości z faktu, że potrafią robić coś szczególnego i przez to czerpią nie tylko satysfakcję, ale i są zauważani przez inne osoby. Poczucie niepowtarzalności sprawia, że zauważa się i docenia własną indywidualność. Jedno dziecko może być niezwykle sprawnym piłkarzem czy siatkarką, inne

może szybko rozwiązywać łąmigłówki, jeszcze inne wyszywać krzyżykami. W rodzinach z bezpiecznym wzorcem więzi rodzice często pomagają znaleźć i wspierają pasje oraz wyjątkowe zdolności swoich dzieci. Dzieci z pozabezpiecznymi wzorcami więzi muszą często dopiero odnaleźć pole zainteresowań, na którym mogliby się wykazać. Co opiekun może zrobić, aby wzmocnić poczucie niepowtarzalności wychowanka?

### **Opiekunie,**

**jeśli chcesz wzmacniać poczucie niepowtarzalności wychowanka, to:**

- **Pochwalaj i wmacniaj indywidualność dziecka.**
- **Pomóż wychowankowi znaleźć sferę zainteresowań, w której stanie się lepszy i sprawniejszy od Ciebie i innych ważnych osób.**
- **Unikaj porównywania wychowanka z innymi osobami, podkreślaj jego wyjątkową osobowość.**
- **Pokazuj wychowankowi, że jesteś jego „ciekawy”, że interesujesz się jego/jej życiem.**
- **Dzieląc się obowiązkami, przydzielaj wychowankowi coś, co stanie się jego „specjalnością”, z której będzie mógł być dumny.**
- **Wmacniaj wychowanka za każdy postęp w jego umiejętnościach.**
- **Unikaj rozczarowania, gdy dziecko nie będzie lubiło tych samych zajęć co Ty.**
- **Przeznacz dla wychowanka czas tylko dla niego lub niej – bez towarzystwa innych osób.**
- **Koncentruj się na mocnych stronach dziecka.**
- **Pozwól dziecku na budowanie swojej indywidualności w wystroju pokoju, doborze fryzury czy ubioru.**

### **3. Poczucie władzy**

W rodzinie, w której funkcjonują bezpieczne wzorce więzi, rodzice stopniowo uczą dziecko odpowiedzialności za własne czyny. Stopniowo pozwalają też na samodzielną eksplorację świata. Uczą samodzielnego podejmowania decyzji, a nawet przyjęcia ryzyka związanego z podejmowaniem różnych wyzwań. W ten sposób dzieci, a potem młodzi ludzie uczą się, że mają poczucie sprawczości nad własnym życiem. Nie obawiają się podejmowania decyzji. Wiedzą też, że są odpowiedzialni

za konsekwencje własnych wyborów. Z kolei dzieci z pozabezpiecznymi wzorcami więzi nauczyły się, że nie mają wpływu na własne życie. Często nie pozwalano im decydować o sobie, aż ostatecznie, często wbrew ich woli, zostali umieszczeni w domu dziecka lub rodzinie zastępczej. Czują się często bezsilni i niepanujący nad swoim życiem. Jak opiekun może im pomóc budować poczucie władzy?

### **Opiekunie,**

**jeśli chcesz wzmacniać poczucie władzy dziecka, to:**

- **Unikaj robienia za wychowanka tego, co sam może zrobić – szczególnie w okresie usamodzielniania się. Niech jak najczęściej załatwia swoje sprawy urzędowe czy realizuje zadania planu usamodzielnienia. Wzmacniaj go/ją za każde osiągnięcie.**
- **Pytaj wychowanka o pomysły i opinie. Szanuj te opinie i okazuj to.**
- **Pozwól na samodzielne wybory i podejmowanie ryzyka – przy zachowaniu podstawowych zasad bezpieczeństwa i w ramach prawa.**
- **Pozwól wychowankowi na popełnianie błędów. Omawiaj z dzieckiem wnioski, jakie można wyciągnąć na podstawie popełnionych błędów.**
- **Angażuj wychowanka w rozwiązywanie problemów.**
- **Wyrażaj wsparcie słownie.**
- **Pytaj wychowanka o jego poglądy, wybory.**
- **Wraz z rozwojem umiejętności wychowanka, zwiększaj jego zakres odpowiedzialności.**

#### **4. Wzorce**

Dla dziecka wychowywanego w więzi bezpiecznej pierwszym wzorcem jest matka i ojciec, następnie inne ważne osoby w rodzinie. To te osoby pomagają dziecku zbudować hierarchię wartości, wszczepić ideały i normy. Dzięki więziom z bliskimi dzieci uczą się odróżniać dobro od zła, prawdę od kłamstwa. Wzorce to osoby, które uczą nas mądrych rzeczy niezbędnych w naszym rozwoju. Uczą również, że warto polubić siebie samego, jak również warto przyjmować odpowiedzialność za swoje czyny. Osoby takie są wreszcie wzorem pozytywnego, wspierającego w rozwoju poczucia wartości.

Co zrobić, aby odnajdywać i wzmacniać wzorce usamodzielniającego się wychowanka?

### **Opiekunie,**

**jeśli chcesz znajdować i wzmacniać wzorce wychowanka, to:**

- **Bądź przykładem dla wychowanka. Twoją zasadą powinno być „Rób to, co widzisz u mnie, a nie to, o czym tylko mówię”. Żyj wartościami, które chciałbyś wpoić wychowankowi.**
- **Opowiadaj wychowankowi o ludziach, których podziwiasz.**
- **Wyrażaj się z szacunkiem o rodzicach dziecka i innych krewnych, nawet jeśli popełnili błędy.**
- **Przyjmuj osoby ważne dla dziecka z zachowaniem szacunku i zasad gościnności.**
- **Prowadź z wychowankiem rozmowy o wartościach, zainteresowaniach, o sławnych ludziach.**
- **Pozwól dziecku na kontakty z wartościowymi osobami (nauczyciele, trenerzy, artyści itd.)**
- **Rozmawiaj o życiu wielkich przywódców historycznych i bohaterów.**
- **Rozmawiaj z wychowankiem na temat tego, jaki wysiłek musiały włożyć w swoje osiągnięcia gwiazdy sportu czy gwiazdy muzyczne.**

**Co jeszcze można zrobić, aby wychowanek wzmacniał poczucie wartości? Traktuj go (lub ją) z szacunkiem, tak jakby był kimś ważnym. Okazuj zainteresowanie, przeżywaj z wychowankiem wspólne radości. Bądź empatyczny i akceptuj wychowanka, jakim jest. I jednocześnie wspieraj w rozwoju i kolejnych osiągnięciach.**

### **PYTANIA DLA WYCHOWANKA DOTYCZĄCE POCZUCIA WARTOŚCI**

Poniżej wypisane są pytania, na które możesz sobie odpowiedzieć sam, lub rozmawiając z kimś, komu ufasz. Pytania te pomogą Ci zrozumieć, jakie jest Twoje poczucie wartości i nad czym można byłoby jeszcze popracować. Jeśli stwierdzisz, że jest dużo pracy przed Tobą, to pamiętaj, że w sytuacji osoby, która przeszła dużo w dzieciństwie – wątpliwości mogą być całkowicie normalne. Najważniejsze jednak będzie to, że będziesz swoich potrzeb świadomy i będziesz mógł nad tym popracować. I jeszcze jedno: Jak może pamiętaćś z rozdziału czwartego, budowanie poczucia

wartości warto zacząć, posiadając bliską relację z kimś, komu ufasz. Przyjaźń lub miłość zwyciężają wszystko, ale również budują naszą siłę i przeświadczenie, że jesteśmy dużo warci i dużo potrafimy...

Nie ma również żadnych przeszkód, aby na te pytanie odpowiedział sobie również opiekun. Przecież opiekun może również budować swoje poczucie wartości...

1. Czy w Twojej rodzinie jest osoba lub osoby, które mogłyby Cię wspierać po usamodzielnieniu?
2. Gdybyś za kilka lat w swoim domu robił urodzinowe przyjęcie, kogo ze swojej rodziny byś zaprosił?
3. Z kim z Twojej rodziny chciałbyś odnowić kontakty?
4. Z kim z Twojej rodziny chciałbyś wyjaśnić problemy lub nieporozumienia z przeszłości?
5. Komu z Twojej rodziny chciałbyś pomóc?
6. Co czujesz, gdy myślisz o Twojej rodzinie, o nazwisku, które nosisz?
7. Czego o Twojej rodzinie chciałbyś się dowiedzieć?
8. Kogo z Twojej rodziny chciałbyś poznać?
9. Kto mógłby pomóc Ci wzmocnić relacje z członkami Twojej rodziny?
10. Czy masz pamiątnik lub inny zbiór pamiątek rodzinnych? Czy chciałbyś mieć? Kto mógłby Ci pomóc zebrać zdjęcia lub inne pamiątki?
11. Czy pamiętasz jakieś zwyczaje lub tradycje z życia Twojej rodziny?
12. Czy jesteś członkiem wspólnoty religijnej?
13. Jeśli tak, co czujesz myśląc, że należysz do tej wspólnoty?
14. Jaką rolę ta wspólnota może pełnić w Twoim usamodzielnieniu?
15. Czy czujesz się członkiem grupy znajomych lub przyjaciół?
16. Co czujesz, myśląc o tej grupie?
17. Czy członkowie tej grupy będą dla Ciebie tak samo ważni po usamodzielnieniu?
18. Jak myślisz, kogo z Twoich obecnych znajomych i przyjaciół będziesz wciąż spotykał po usamodzielnieniu? Na kogo z nich będziesz mógł liczyć?
19. Jeśli jesteś w rodzinie zastępczej, jak myślisz, jaką rolę Twoi opiekunowie będą pełnić wobec Ciebie po usamodzielnieniu? Czy będziecie się spotykać? Czy będziesz mógł liczyć na jakąś pomoc? A jeśli tak, to jaką pomoc?
20. Z kim z rodziny zastępczej czujesz się związany?
21. Jeśli jesteś w domu dziecka lub innej placówce opiekuńczo-wychowawczej, to czy masz wychowawcę lub inną osobę w tej placówce, której ufasz?
22. Czy ta osoba wspiera Cię w przygotowaniu do usamodzielnienia?

23. Jak myślisz, czy będziesz utrzymywał kontakty z tą osobą kilka lat po usamodzielnieniu?
24. Czy należysz do jakiegoś klubu zainteresowań lub klubu sportowego?
25. Jeśli tak, to jak ważna jest dla Ciebie przynależność do tej grupy?
26. Czy w tej grupie jest ktoś, kogo bardzo cenisz i kto jest dla Ciebie ważny?
27. Czy masz doświadczenia w pracy wolontariusza? Jeśli tak, czym dla Ciebie była ta praca?
28. Jeśli tak, czy w trakcie tej pracy poznałeś jakąś ważną dla Ciebie osobę?
29. Jak myślisz, czy po usamodzielnieniu będziesz czasami wolontariuszem? Jeśli tak, to dlaczego?
30. Jak myślisz, co Ciebie odróżnia od innych osób?
31. Jakie cechy w sobie lubisz?
32. Co według Ciebie jest mocną stroną Twojego charakteru?
33. Jakie cechy w Tobie lubią ważne dla Ciebie osoby?
34. Czy masz jakąś umiejętność, w której masz osiągnięcia?
35. Czy masz jakieś dyplomy lub pochwały?
36. Czy jest coś, co robisz lepiej niż wielu Twoich znajomych?
37. Czego mógłbyś nauczyć swojego opiekuna?
38. Czy masz jakieś zainteresowania albo hobby? Jeśli tak, to czy jest to dla Ciebie ważne?
39. Czy chciałbyś rozwijać jakieś zainteresowanie lub umiejętności? Kto mógłby Ci w tym pomóc?
40. Gdybyś miał siebie pochwalić, to za co byś siebie pochwalił?
41. O czym możesz decydować w swoim życiu?
42. Czy Twoi opiekunowie pozwalają Ci na podejmowanie decyzji ważnych dla Twojego życia?
43. O czym jeszcze chciałbyś decydować?
44. Z jakiej swojej decyzji jesteś dumny?
45. Za co jesteś odpowiedzialny?
46. Jak się czujesz, jak wykonasz dobrze zadanie, za które jesteś odpowiedzialny?
47. Czy podejmujesz próby robienia czegoś, w czym nie czujesz się pewnie? Podaj przykład.
48. Czy zdarza Ci się wykonać jakieś zadanie samodzielnie, od początku do końca? Podaj przykład.
49. Czy ktoś Cię chwali za wykonaną przez Ciebie pracę lub zadanie? Jak się wtedy czujesz?
50. Kogo Ty ostatnio chwaliłeś za dobrze wykonane zadanie?
51. Czy zdarzyło Ci się pochwalić opiekuna? Jeśli tak, to podaj przykład.

52. Czy jest w Twoim życiu osoba, z której bierzesz przykład?
53. Czy są w Twoim życiu osoby, które podziwiasz? Jeśli tak, to za co je podziwiasz?
54. Jak myślisz, jakie cechy pomogły tym osobom osiągnąć sukcesy lub być tymi, kim są?
55. Czy wśród członków rodziny, opiekunów lub innych dorosłych, których znasz, jest ktoś, kogo podziwiasz?
56. Czy ta osoba będzie pomocna w Twoim usamodzielnieniu?
57. Jakie jego/jej cechy lub umiejętności chciałbyś naśladować?
58. Co w Tobie jest, co może być przykładem dla innych? Czego od Ciebie mogą się uczyć Twoi rówieśnicy lub dorośli?
59. Gdybyś miał w przyszłości dzieci lub podopiecznych, jakich wartości chciałbyś ich nauczyć?
  
60. Z czego ze swojej przeszłości jesteś dumny?
61. Z czego obecnie jesteś dumny?
62. Z czego chciałbyś być dumny w przyszłości?

**Kiedy już odpowiedziałeś sobie na powyższe pytania, czy masz jakieś konkretne wnioski? W jakich dziedzinach masz już poczucie wartości, a nad czym należałoby jeszcze popracować? Kto mógłby Cię w tym wspierać? Porozmawiaj o tym z kimś, komu ufasz.**

### **Złote myśli o poczuciu wartości**

**Ty sam, tak samo jak każda inna istota we wszechświecie,  
zasługujesz na Twoją miłość i docenienie samego siebie.**

*Gautama Budda, przywódca religijny*

**Chcieć być kimś innym to strata niepowtarzalnej osoby, którą jesteś.**

*Marilyn Monroe, aktorka*

**Nie można się dobrze czuć, jeśli nie docenia się samego siebie.**

*Mark Twain, pisarz, autor m.in. „Tomka Sawyera”*

**Każdy człowiek ma na świecie miejsce, które powinien wypełnić.**

**Każdy jest na swój sposób ważny – czy tego chce, czy nie...**

*Nathaniel Hawthorne, pisarz*



### Ćwiczenie: Emocje Anny

Uwaga! Ćwiczenie może przeprowadzić opiekun wraz z wychowankiem, co może być początkiem wspólnej rozmowy. Można też przeprowadzić to ćwiczenie osobno, a potem razem porozmawiać. Jak chcecie?

Anna ma 17 lat. Od czterech lat jest w rodzinie zastępczej. Jej ojciec nadużywał alkoholu odkąd pamięta. Była jednak z nim silnie związana. Ojciec nigdy jej nie uderzył, ani na nią nie krzyczał. Kiedy był trzeźwy, potrafił być czuły i poświęcać jej czas. Anna pamięta wycieczki z tatą do zoo i do lasu na grzyby. Kiedy miała 10 lat ojciec opuścił matkę, a potem rodzice się rozwiedli. Ojciec związał się z nową kobietą i wziął z nią ślub. Mają dziecko, obecnie 5-letnią dziewczynkę. Od czasu umieszczenia w rodzinie zastępczej Anna rzadko widywała ojca. Rodzina zastępcza jest przeciwna odwiedzinom u ojca, natomiast sam ojciec odwiedza ją raz na kilka miesięcy. Obiecuje jej wtedy, że się nią zajmie, jak Anna się usamodzielní. Anna nie wierzy jednak w te obietnice. Na ostatnią wizytę ojciec przyjechał ze swoją córką Kasią. Anna bardzo to przeżyła i zrobiła ojcu awanturę pod pretekstem, że za rzadko ją odwiedza. W pewnym momencie powiedziała mu, żeby już wyszedł. Po tej wizycie Anna była długo bardzo wzburzona i miała kłopoty ze snem. Anna poznała żonę ojca Kamilę i polubiła ją, ponieważ była przez nią bardzo mile powitana i udało im się bardzo szczerze porozmawiać. Kamila poświęciła jej dużo uwagi i dopytywała o jej potrzeby.

Mama Anny, Jadwiga, nigdy nie piła alkoholu. Była bardzo podporządkowana mężowi, którego zawsze uważała za wyrocznie. Znosiła bez większego sprzeciwu pijackie stany swojego męża, ponieważ uważała, że utrzymanie rodziny jest najważniejsze. Poza tym, gdy mąż był trzeźwy, traktował ją dobrze. Od czasu do czasu nawet przynosił jej kwiaty lub zapraszał do kawiarni. Odejście męża przeżyła jak życiową tragedię. Wpadła w depresję i praktycznie przestała cokolwiek robić. Przystała się również zajmować Anną, co spowodowało interwencję sąsiadów, potem służb pomocy społecznej, a na końcu decyzję sądu o odebraniu jej dziecka. Jadwiga wpadła w jeszcze większą depresję po odebraniu jej dziecka. Ostatecznie została umieszczona w szpitalu psychiatrycznym. Po kilku miesiącach wyszła ze szpitala i od tego czasu uczęszcza na terapię grupową i jest pod stałym nadzorem poradni psychiatrycznej. Zaczęła regularnie odwiedzać córkę w rodzinie zastępczej. Chętnie współpracuje z rodziną, zastępczą, wspólnie rozmawiają o postępach Anny oraz jej przyszłości. Za zgodą sądu raz na miesiąc Anna spędza u matki sobotę i niedzielę. Anna wyraźnie traktuje swoją matkę jak własną podopieczną. Doradza jej, pomaga i próbuje „wychowywać”.

Anna ma jeszcze kontakt z wujkiem Andrzejem, który jest bratem ojca. Andrzej jest inżynierem i buduje wysokie budynki w Warszawie. Wujek bardzo imponuje Annie. Zabrał ją raz na wycieczkę do Warszawy, gdzie pokazywał jej trzy drapacze chmur, w których budowie uczestniczył. Wujek ma piękny dom, żonę, dwoje dzieci

i mieszkają pod Warszawą. Anna chciałaby mieć kiedyś taki dom i takie życie, jak wujek. Wydaje się jej jednak, że jest „za głupia”, żeby osiągnąć to, co wujek Andrzej.

W rodzinie zastępczej Anna jest w bliskiej relacji z opiekunką – Basią. Basia stara się poświęcać czas Annie, jak również próbuje ją zachęcać do nauki szkolnej oraz rozwijania zainteresowań. Zapisała Annę na taniec nowoczesny, gdzie Anna chodziła przez półtora roku i doszła do takiego poziomu, że instruktorka postawiła ją na pozycji lidera grupy tanecznej. Jednak w trakcie pokazu grupy tanecznej Anna popełniła błąd i przez to grupa nie otrzymała nagrody. Anna zrezygnowała wtedy z chodzenia na tańce i długo przeżywała swoją porażkę. Obecnie, mimo zachęt, nie chce chodzić na tańce, ani na nic innego. Uważa, że „i tak się jej nic nie uda”.

Anna interesuje się muzyką. Jej ulubieńcem jest Ed Sheeran. Zbiera wszystkie jego nagrania i informacje o jego życiu zawodowym i prywatnym. Zainteresowanie to podziela ze swoją przyjaciółką Klaudyną. Obie marzą o wyjeździe na koncert tego artysty.

W szkole Anna miała w klasie wysoką pozycję, gdy odnosiła sukcesy w grupie tanecznej. Jej porażka spowodowała jednak, że Anna wycofała się i mało się udziela w grupie rówieśniczej. Odmówiła udziału w przygotowaniach do kabaretu szkolnego, co kiedyś sprawiłoby jej dużą radość. Ostatnio zainteresował się nią Krzysztof, kolega z równoległej klasy, ale Anna obawia się odpowiedzieć pozytywnie na jego zaloty. Mimo obiektywnie ładnego wyglądu, Anna uważa się za brzydką i boi się, że chłopak się „tylko nią bawi”.

### **Pytania do ćwiczenia (zarówno dla opiekuna, jak i dla wychowanka)**

1. Jakie emocje może odczuwać Anna?
2. Jaki wpływ emocje mają na jej życie?
3. Jak myślisz, czy Anna ma wysokie poczucie wartości? Wyjaśnij, dlaczego tak myślisz.
4. Co można byłoby zrobić, aby pomóc Annie radzić sobie z jej emocjami?
5. Co można zrobić, aby Anna wzmacniała swoje poczucie wartości?
6. Jak pomóc Annie odbudować relacje z ojcem?
7. Jak można pomóc Annie i jej mamie, aby stały się dla siebie na nowo matką i córką?
8. Jakie inne ważne relacje Anny należałoby wzmacniać?
9. Jak można pomóc Annie przepracować porażkę związaną z tańcem?
10. Jak wykorzystać fascynację Edem Sheeranem do wzmacniania jej poczucia wartości?
11. Jak pomóc Annie „zaistnieć” znowu w grupie rówieśniczej?
12. Jak pomóc Annie w zrozumieniu jej powstającej relacji z kolegą Krzysztofem?
13. Jak pomóc Annie zaakceptować bardziej swój wygląd?
14. Co może zrobić opiekunka zastępcza, żeby pomóc Annie przeżywać emocje i wzmocnić poczucie wartości.

15. Co może zrobić opiekun zastępczy, żeby pomóc Annie?
16. Gdybyś był opiekunem Anny, co zrobiłbyś, aby pomóc Annie zaplanować jej usamodzielnienie?

## Dodatek numer 1

### Lista emocji

Kiedy rozmawiamy o emocjach, czasami brakuje nam słów. Trudno jest opisać emocje, ponieważ dotyczą one sfery uczuć, a nie słów. Dlatego poniżej wypisane są emocje (na pewno nie wszystkie) opisane przez wspomnianego wcześniej badacza emocji Roberta Plutchika. Uczony ten podzielił je na emocje związane z pobudzeniem oraz emocje związane z brakiem pobudzenia. Druga klasyfikacja to emocje przyjemne oraz emocje nieprzyjemne (negatywne). Być może przejrzenie tych emocji ułatwi Ci rozmowę o nich. Jak już wcześniej mówiliśmy, uświadomienie sobie, jakie konkretnie emocje pojawiają się w danym momencie to pierwszy krok do ich poznania i zrozumienia. Od tego nie jest już daleko do radzenia sobie z emocjami i kontrolowania zachowań związanych z emocjami.

	Pobudzenie		Brak pobudzenia	
Emocje przyjemne (pozytywne)	Zdumiony Pobudzony Zdziwiony Aktywny Skupiony Podekscytowany Chętny Entuzjastyczny Uradowany Podekscytowany	Euforyczny Ożywiony Pełen werwy Rozbawiony Dumny Czuły Szczęśliwy Radosny Serdeczny Zadowolony	Wyciszony Spokojny Cichy Rozleniwiony Nieśmiały Poważny Rozluźniony	Zadowolony Wypoczęty Spokojny Pogodny Odpężony Pogodny
Emocje nieprzyjemne (negatywne)	Przekorny Zaalarmowany Wściekły Zestresowany Rozzłoszczony Przestraszony	Zdenerwowany Roztrzęsiony Zaniepokojony Zazdrosny Zdegustowany Zmieszany	Nieszczęśliwy Przygnębiony Smutny Skwaszony Ponury Przybity Zawstydzony Przygnębiony Rozczarowany Otepiały	Zmęczony Zniechęcony Ociężały Znudzony Strapiiony Oszołomiony Apatyczny Nieaktywny Bierny Nostalgiczny

Czy powyższa tabela pomogła Ci wyrazić Twoje emocje?

Opiekunie: Czy wiesz, jak możesz pomóc wychowankowi wzmacniać kompetencje emocjonalne i poczucie wartości?

## **Dodatek numer 2**

**Dla opiekuna – 20 wskazówek, jak poprawić emocje i wzmacniać poczucie wartości Twojego podopiecznego.**

1. **Pokazuj, jak radzisz sobie z emocjami**, również w trudnych sytuacjach. Mów o tym, co czujesz i jak to robisz. Opowiedz, jakie masz sposoby na to, aby emocje Tobą nie zawładnęły w trudnych sytuacjach.
2. **Pokaż, że każdy błąd czy porażka, to możliwość nauki i rozwoju**. Opowiedz o swoich błędach i czego się dzięki nim nauczyłeś. Powiedz też, jak się czułeś, gdy zdarzyła Ci się porażka i jak się czujesz teraz, gdy wyciągnąłeś z niej wnioski.
3. **Zachęć do robienia nowych rzeczy** i podejmowania nowych wyzwań.
4. **Pozwól na błędy**. Zamiast krytykować, zachęcaj do wysiłku i oferuj wsparcie.
5. **Wzmacniaj za wytrwałość** w realizacji jakiegoś zadania. Mów, jakie korzyści to może przynieść i jak dumny może być ze swoich postępów.
6. **Pomóż wychowankowi znaleźć swoją pasję**. Dzięki temu podopieczny będzie budował swoje poczucie tożsamości i odrębności. Sukcesy w realizacji pasji będą jak witamina dla poczucia wartości.
7. **Ustalajcie wspólnie cele, zarówno małe cele, jak i cele życiowe**. Pokazuj dziecku korzyści i dobre emocje towarzyszące realizacji nawet małych celów.
8. **Wzmacniaj za wysiłek, a nie tylko za sukces**. Pokaż wychowankowi, że wiesz, ile sił potrzeba do realizacji zadania.
9. **Dziel się odpowiedzialnością z wychowankiem**. Ustalajcie razem podział obowiązków.
10. **Rozmawiaj z podopiecznym o medialnym ukazywaniu szczęścia** w mediach społecznościowych, telewizji. Pokazuj, że życie to nie jest cukierkowy obraz z telewizji. Rozmawiaj z wychowankiem o tym, że życie składa się z małych zwycięstw i małych porażek. Ważne jest jednak, aby wiedzieć, jak można zrobić chociaż mały krok do przodu, a gdy się zrobi błąd – aby wyciągnąć z niego pouczające wnioski.
11. **Pomóż wychowankowi znaleźć takie dziedziny, w których będzie odnosił chociaż małe sukcesy**. Omawiajcie razem te sukcesy.
12. **Okazuj swoje ciepłe emocje i uczucia**. Pokazuj podopiecznemu, że akceptujesz go (albo ją) bez względu na to, co się wydarzy. Pokazuj, że go/ją rozumiesz i wiesz, dlaczego się tak a nie inaczej zachowuje.
13. **Bądź pozytywny i dziel się swoim optymizmem**. Zaczynaj dzień radośnie. Witaj i żegnaj się miło ze swoim podopiecznym. Po powrocie ze szkoły pytaj, co się dobrego wydarzyło. Życz powodzenia i sukcesów. Staraj się cieszyć czasem spędzonym z podopiecznym nawet wtedy, gdy są to pozornie nudne obowiązki. Kiedy jest na to czas, wymyślaj wspólne przyjemności.
14. **Staraj się być empatyczny i wyczuwać emocje podopiecznego**. Potwierdzaj te emocje i mów o swoich emocjach. Oferuj wsparcie.

15. **Pomagaj wychowankowi odbudować więzi z ważnymi dla niego dorosłymi.** Pamiętaj, że aby uspokoić emocje i wzmocnić poczucie wartości, trzeba mieć bliskie osoby w rodzinie i poza nią – czyli rodzinne i pozarodzinne zasoby. Rozmawiaj z podopiecznym o emocjach związanych z tymi relacjami. Pomagaj nawiązywać trwałe i bezpieczne relacje z rówieśnikami i innymi ważnymi dorosłymi.
16. **Rozmawiaj z podopiecznym o marzeniach.** Opowiadajcie sobie o tym, jakby wyglądał świat, gdyby te marzenia się spełniły. A potem mówcie też o tym, jaki można byłoby zrobić pierwszy krok, aby te marzenia się spełniły.
17. **Pokazuj podopiecznemu, że jesteś ciekawy (ciekawa) wszystkiego, co go dotyczy,** że jest w centrum Twoich zainteresowań. Nie myl jednak ciekawości i zainteresowania z byciem „ciekawskim”.
18. **Posługuj się poczuciem humoru.** To pomaga w budowaniu relacji i w uspokajaniu emocji. Jednak nie używaj humoru w sytuacjach trudnych emocji i trudnych przeżyć.
19. **Dostosowuj się do emocji podopiecznego,** zgrywaj się z nimi, jakbyście byli dwoma instrumentami, które mają grać w jednej tonacji. Smućcie się razem i cieszcie razem.
20. **Bądź sobą! Nie graj!** Bądź jednak świadomy siebie i swoich reakcji i pracuj nad sobą, aby podopieczny mógł jak najwięcej skorzystać z Twojego przykładu!

### **Dodatek numer 3**

**Trochę wskazówek dla usamodzielniającego się wychowanka (a może dla opiekuna też...): Jak być optymistą? Z pewnością nie są to wszystkie wskazówki, jakich można by udzielić...**

1. **Zrób coś dla siebie i dla swojego wyglądu.** Uczesz się i załóż ciuch, który lubisz, użyj ładnego dezodorantu – nawet gdy nie ma na to specjalnej okazji. Jeśli jesteś dziewczyną, umaluj się delikatnie bez okazji i popatrz w lustro na efekt. Załóż ładny ciuch i pomyśl, jak się teraz czujesz. Pomyśl o tym, co w Twoim wyglądzie jest naprawdę ładnego.
2. **Myśl pozytywnie.** Postaraj się znaleźć we wszystkim chociaż jedną, dobrą rzecz. Życz sobie samemu (lub samej) miłego dnia. Dziękuj sobie za to, co Ci się udało.
3. **Nie dopuszczaj do siebie negatywnych myśli.** One są jak wirus, który się łatwo rozprzestrzenia. Kiedy masz taką myśl, powiedz sobie „mam cię, teraz cię zamienię na coś pozytywnego”.
4. **Poznawaj siebie i swoje mocne strony.** Rozmawiaj o tym ze swoim opiekunem. Przejrzyj „Analizę mocnych stron i potrzeb” i zastanów się, ile masz mocnych stron w różnych dziedzinach.

5. **Bądź pozytywny w działaniu.** Ktoś powiedział „jesteś tym, co robisz”<sup>98</sup>. Dlatego zmieniaj to, co robisz, a wtedy będziesz zmieniał siebie. Wymyślaj zadania, które sprawią Ci satysfakcję. Staraj się rozmawiać pozytywnie z innymi. Wzmacniaj i chwal za konkretne osiągnięcia, nawet małe. Zobaczysz, jak pozytywna będzie reakcja innych osób.
6. **Bądź miły dla innych.** Wyobraź sobie, że wokół Ciebie wszyscy są bardzo ważnymi osobami, na których Ci bardzo zależy. Oferuj pomoc. A czasami po prostu herbatę.
7. **Przygotowuj się do trudnych zadań.** Jeśli Cię czeka coś trudniejszego, pomyśl, jak to zrobisz. Wyobraź sobie kilka scenariuszy, a potem wybierz najlepszy. Porozmawiaj o tym z kimś, komu ufasz.
8. **Pomyśl, jakie masz najważniejsze zasady** i podziel się z nimi z kimś, komu ufasz. Możesz być z nich dumny! A jak taką zasadę zastosujesz w życiu, porozmawiaj o tym – ze sobą, albo z kimś ważnym.
9. **Mów powoli.** Ludzie, którzy mówią szybko, robią tak, ponieważ mogą się obawiać, że druga osoba nie będzie miała cierpliwości, żeby Cię do końca wysłuchać. Gdy zaczniesz mówić wolniej i ciszej, ludzie zaczną Ci się przysłuchiwać z uwagą.
10. **Wyprostuj się i zobacz, jaki świat jest piękny,** gdy patrzysz na niego z poziomu wyższego o kilka centymetrów... A jaką masz postawę... Poczuj, jak teraz na Ciebie patrzą inni...
11. **Wzmacniaj swoje umiejętności w różnych dziedzinach.** Jeśli dzisiaj umiesz smażyć naleśniki, jutro naucz się robić omlet albo przewracać je z podrzutem... Jeśli przetłumaczyłaś sobie zwrotkę piosenki Eda Sheerana, jutro przetłumacz drugą... Zobacz, ile już potrafisz!
12. **Wyznaczaj sobie małe cele.** Nie myśl o tym, że od razu, że nie zdasz matury lub nie nauczysz się angielskiego. Zacznij od przeczytania jednej lektury lub od nalepienia na przedmiotach w domu ich nazw po angielsku. Będiesz wtedy o jeden krok do przodu...
13. **Wprowadź lub zmień jakiś zwyczaj.** Nie musi być to od razu coś wielkiego, jak rzucenie palenia. Może to być zrobienie na początek dziesięciu przysiadów po obudzeniu się. Jeśli uda Ci się zrobić z tego zwyczaj, zobaczysz, jak będziesz się czuł po miesiącu!
14. **Skup się na rozwiązaniach,** a nie na problemach! Jeśli mówisz sobie: „Ale jestem leniwy!”, zamiast tego zapytaj się „Co mogę zrobić, żeby mi się chciało to zrobić?”, albo „Co mi w tym pomoże?”. Jeśli uważasz, że relacje z Twoją mamą to wielki problem w Twoim życiu, zapytaj się raczej „Czy mogę zrobić coś małego, jakiś mały krok, aby nasze relacje się poprawiły? I co by mi w tym pomogło? Lub kto?”

---

<sup>98</sup> Powiedzenie to przypisywane jest sławnemu psychologowi Carlowi Jungowi, który powiedział: „Jesteś tym, co robisz, a nie tym, co mówisz, że zrobisz”.

15. **Uśmiechaj się.** Weź przykład z Amerykanów. Oni są od małego uczeni tego, aby być miłym dla spotykanych ludzi i uśmiechać się. Może czasem ktoś z tego zażartuje (bo w Polsce to rzadziej spotykane), ale w większości przypadków ludzie będą pozytywnie zaskoczeni i wprowadzisz dobry nastrój do rozmowy.
16. **Pomagaj innym.** Bądź wolontariuszem wśród ludzi lub zwierząt. Zobaczysz wtedy ile może być warty Twój wysiłek i jak ludzie mogą być wdzięczni!
17. **Dziękuj.** Ludzie (Ty również) uwielbiają, jak im się dziękuję! I najczęściej obdarzą Cię w zamian dobrym humorem!
18. **Ucz się,** a staniesz się bardziej sprawny w różnych dziedzinach. Nabywanie wiedzy jest jak ćwiczenia fizyczne dla mięśni. Stajesz się coraz mocniejszy i zdolny do różnych wyzwań!
19. **Zrób sobie listę marzeń.** Takich małych i takich większych, na które trzeba dłużej poczekać. Jeśli uda Ci się jakieś spełnić, uczcij to!
20. **Rób sobie przyjemności!** Życie nie musi być tylko pracą, potrzebny jest nam także odpoczynek i zabawa. A najlepiej baw się z osobami, z którymi lubisz spędzać czas. Nie ma nic lepszego niż dobre towarzystwo!
21. **Zachęcaj innych, żeby mówili Ci, że coś dobrze zrobiłeś.** Jeśli Twój opiekun o tym zapomniał, przypomnij mu (lub jej), że jest to dla Ciebie ważne!
22. **Dbaj o ważne dla Ciebie osoby.** Spotykaj się, rozmawiaj. Czasem zrób coś dla nich, nawet gdy początkowo Ci się nie chce. Twoi bliscy i Twoi przyjaciele, to Twój największy skarb. Trzeba ten skarb bardzo chronić i dbać o niego!
23. **Unikaj sytuacji, których możesz uniknąć, a które niepotrzebnie wprowadzają Cię w zły nastrój.** Jeśli ktoś Cię do czegoś zmusza, Twoim zwycięstwem będzie odmowa i opuszczenie towarzystwa. Jeśli ktoś włączył film, w którym są okrutne sceny, które wprowadzają Cię w zły nastrój, wyjdź do drugiego pokoju i zajmij się tym, co jest przyjemne dla Ciebie. Masz prawo do robienia tego, co lubisz!
24. **Używaj dużo ruchu i ćwicz jakiś sport.** Aktywność fizyczna da Ci dużo dobrych emocji i pobudzi Twój mózg do optymizmu!
25. **Jeśli nie radzisz sobie z emocjami, zwróć się o pomoc do dorosłego, któremu ufasz.**

**A może sam (lub sama) dodasz jeszcze jakąś wskazówkę do powyżej wypisanych?**

**Powodzenia na drodze do optymistycznego życia!**





## Rozdział piąty

### Zasoby rodzinne i pozarodzinne

Wyobraźmy sobie sytuację, w której samotnie wyjeżdżamy do obcego kraju. Wiemy, że pozostaniemy tam bardzo długo. Mamy bilet do konkretnego miejsca, znamy język, ale poza tym – nie wiemy nic więcej. Gdzie będziemy mieszkać, jaką podejmimy pracę, w jaki sposób zabezpieczymy nasze potrzeby zdrowotne? Czy starczy nam środków na utrzymanie? Ale przede wszystkim: Czy ktoś nam tam pomoże? Czy poznamy miłych ludzi, z którymi będzie można miło spędzać czas, albo do których będzie można się zwrócić z różnymi problemami? Do tej pory mieszkaliśmy w bezpiecznym środowisku, mieliśmy znajomych, ale tam, w obcym kraju... Jak to będzie? A teraz pocujemy to uczucie niepokoju, jakie nam będzie towarzyszyć przed podróżą i w jej trakcie... Tyle emocji... Im bliżej do dnia podróży, tym trudniej myśleć o czymkolwiek innym...

A teraz pomyślmy o sytuacji drugiej: Jedziemy na zawsze do obcego kraju z kilkoma osobami, które są dla nas ważne. Na miejscu czekają również znajomi, którzy mają nam pomóc osiedlić się w obcym środowisku... Od momentu wylądowania na lotnisku towarzyszy nam ktoś, kto pomoże nie tylko załatwić różne sprawy urzędowe związane z mieszkaniem i pracą, ale też będzie nam towarzyszyć emocjonalnie. Będzie można dzielić się z tą osobą zarówno radościami, jak i obawami...

Która z tych sytuacji byłaby łatwiejsza do przejścia? Której obawialibyśmy się trochę mniej? Odpowiedź prawdopodobnie, że ta druga... Oczywiście, łatwiej znaleźć się w obcym, nowym miejscu, gdy towarzyszą nam bliscy ludzie, przyjaciele, rodzina. I gdy wiemy, do kogo na miejscu możemy się zwrócić o pomoc lub po prostu – z kim spędzić czas, aby nie być samotnym.

I oto właśnie chodzi w pojęciu „zasoby”. To ludzie i instytucje, dzięki którym nabierzemy poczucia bezpieczeństwa i którzy będą nam towarzyszyć w trudnym przejściu do życia w nowym świecie. Przechodząc ze znanego nam i bezpiecznego świata rodziny zastępczej lub instytucji do samodzielności – emocje mogą być podobne. Możemy się obawiać, czy sobie poradzimy, gdzie będziemy mieszkać, jak zarobimy pieniądze i czy nie obezwładni nas poczucie strachu i samotności. Łatwiej nam jednak będzie to wszystko przeżyć, gdy będziemy mieli już zbudowane dobre relacje i „znajomości”, jak również, gdy zrobimy rozeznanie, gdzie w nowym miejscu można poszukiwać wsparcia.

W normalnej sytuacji, gdy młody człowiek opuszcza dom rodzinny, zazwyczaj ma do dyspozycji następujące zasoby:

- **rodzice lub jedno z rodziców** – szczególnie, gdy są między rodzicami a dzieckiem silne więzi;
- **rodzeństwo** – jeśli je posiada;
- **inni członkowie rodziny**, z którymi ma relacje i na których może liczyć;
- czasami jest to **partner** (czyli „chłopak lub „dziewczyna”), z którym dzielimy nasze radości i problemy;
- **przyjaciele i znajomi**, szczególnie ci, którzy albo są w podobnej sytuacji, albo niedawno się usamodzielniali i mają już pierwsze doświadczenia, którymi mogą się podzielić;
- **inni ważni dorośli**, jak na przykład nasz ulubiony nauczyciel czy trener;
- **instytucje**, jak na przykład uczelnia zapewniająca akademik i stypendium lub zakład pracy zapewniający mieszkanie służbowe lub inne formy pomocy nowo zatrudnionym. Może być to też np. urząd pracy, w którym znajdziemy pomoc w znalezieniu zatrudnienia czy kursy przygotowujące do konkretnego zawodu.

Jak widzimy, zasobów może być bardzo dużo, ale najważniejsze są chyba te relacje, które zapewniają nam zaspokojenie potrzeb emocjonalnych, ponieważ to dzięki takim relacjom czujemy się bezpiecznie, budujemy poczucie wartości, racjonalizujemy obawy i problemy. Łatwiej jest nam opuścić bezpieczną przystań i wyruszyć na szerokie, czasami wzburzone morze, jeśli wiemy, że w razie czego możemy wrócić, odpocząć i nabrać nowych sił do kolejnych rejsów. Warto tu dodać, że jakość naszych zasobów może być bardzo różna. Wynika to z naszych relacji i doświadczeń. Są rodziny, w których są bliskie, trwałe i bezpieczne więzi oraz wiele doświadczeń zaspokajania potrzeb dziecka oraz odwrotnie, wspierania rodziców przez dziecko. Mogą to być rodziny, w których było dużo wspólnych przeżyć, a dziecko otrzymało wiele bodźców do rozwoju. W sytuacji, w której młody człowiek opuszcza tak związanych z nim bliskich, istnieje cały niepisany plan, jak to się odbędzie i w jaki sposób rodzice będą nadal wspierać swoje dziecko. Ponadto uruchomiane są inne zasoby rodzinne, bo jeśli np. dziecko wyjeżdża na studia do innego miasta, to pomoc może zapewnić rodzina mieszkająca w tym mieście. W takiej sytuacji młody człowiek wychowywany w bezpiecznej więzi będzie miał również innych znajomych oraz sieć kontaktów, które mu pomogą zaadaptować się w nowym środowisku.

Jak korzystanie z zasobów może wyglądać w przypadku dziecka umieszczonego w rodzinie zastępczej?

### **Rodzina wychowanka – rozważania dla opiekunów**

Wiele zależy od tego, jaką historię relacji z bliskimi członkami rodziny ma za sobą wychowanek. Jednak bardzo rzadko się zdarza, że dziecko z domu dziecka czy rodziny zastępczej nie ma absolutnie nikogo z rodziny, z kim można byłoby

wzmacniać relacje i więzi. Problemem może być to, czy wychowawcy w placówce opiekuńczo-wychowawczej lub opiekun w rodzinie zastępczej wierzą w znaczenie podtrzymywania tych więzi w rozwoju dziecka, w tym szczególnie rozwoju emocjonalnym. Są domy dziecka, które bardzo dbają o kontakty z rodzinami dzieci. Realizowany tam plan pomocy dziecku (już wkrótce ma to być plan pracy z rodziną i dzieckiem) przewiduje odbudowywanie relacji, wzmacnianie trwałych i pozytywnych więzi, pracę nad stratą tych osób, które były agresorami lub zniknęły z życia dziecka, włączanie członków rodziny w plan usamodzielniania wychowanka... Trochę rzadziej tak świadomy plan realizowany jest w rodzinach zastępczych... Jest to w rodzinie zastępczej dużo trudniejszy problem z powodów emocjonalnych. Rodzina zastępcza może zakładać, że rodzina dziecka to ludzie, którzy dziecko skrzywdzili lub zaniedbali, stąd trudno odbudowywać z nimi relacje. W innych sytuacjach rodzina zastępcza może obawiać się zagrożenia ze strony rodziny biologicznej, w tym bezpośredniego ataku, manipulacji, postawy roszczeniowej itd. Niektórzy opiekunowie zastępczy obawiają się, że kontakty z członkami rodziny mogą wywołać w dziecku napięcia emocjonalne. I jest to oczywiste, że takie wywołują napięcia, ponieważ źródłem stresu są doświadczenia związane zarówno z relacjami, jak i z separacją. W takich sytuacjach zamiast udzielić dziecku intensywnego wsparcia emocjonalnego i psychologicznego, rodzina zastępcza czasem wybiera odcięcie dziecka od korzeni. Oczywiście trzeba też pamiętać o przypadkach, wydaje się, że nielicznych, kiedy dla bezpieczeństwa emocjonalnego dziecka należy przerwać jakiegokolwiek kontakty dziecka z członkami rodziny. Przypadki te są nieliczne, ponieważ, po wnikliwych badaniach genogramów, rzadko napotykamy na sytuacje, w których każdy członek rodziny jest niebezpieczny.

Badania prowadzone wśród rodzin zastępczych przez Fundację Dziecko i Rodzina w 2017 roku pokazały<sup>99</sup>, że 27 procent rodzin zastępczych uznaje kontakty z rodziną dziecka jako największą trudność w pełnieniu pieczy nad dzieckiem. Z drugiej strony 44 procent rodzin zastępczych uznaje, że rodzina dziecka jest ważna, a 41 twierdzi, że ich rolą jest dążenie do pojednania dziecka z rodziną. 18 procent rodzin zastępczych uważa, że dziecko powinno być całkowicie odseparowane od rodziny. W praktyce jednak 70 procent dzieci z rodzin zastępczych ma kontakty z matką, 55 procent – z ojcem, 47 procent – z babcią, 41 procent – z rodzeństwem, a 30 procent – z ciocią i/lub wujkiem. Kontakty te odbywają się codziennie lub kilka razy w tygodniu w przypadku 12 procent rodzin zastępczych, co tydzień lub co dwa tygodnie – w przypadku 48 procent rodzin zastępczych, co miesiąc lub rzadziej – w przypadku 37 procent rodzin. 21 procent rodzin zastępczych odpowiedziało, że nie ma żadnych kontaktów.

58 procent kontaktów dziecka z rodziną odbywa się w domu rodziny zastępczej, 37 procent w domu rodziny biologicznej, natomiast 29 procent w siedzibie

<sup>99</sup> *Perspectives of Family Foster Care in Poland, Czech Republic, Slovakia and Hungary*, Fundacja Dziecko i Rodzina 2017, [http://fdir.pl/images/wyszegrad/PL\\_final.pdf](http://fdir.pl/images/wyszegrad/PL_final.pdf) (tekst w języku angielskim).

powiatowego centrum pomocy rodzinie. Co najważniejsze, aż 70 procent rodzin zastępczych uznaje, że relacje dziecka z rodziną to istotne więzi dla dziecka i jego rozwoju.

Równie ciekawe są badania polskie zrealizowane przez Martę Abramowicz i Annę Strzałkowską<sup>100</sup>. Wynika z nich, że 34 procent młodzieży opuszczającej domy dziecka w Polsce zamieszkuje z rodzicami, dziadkami lub rodzeństwem. 57 procent wychowanków utrzymywało w trakcie usamodzielnienia kontakty z matką, 49 procent – z ojcem, 78 procent – z rodzeństwem. W dodatku aż 42 procent wychowanków dobrze oceniało relacje z matką... Oznacza to, że relacje usamodzielniających się wychowanków z rodziną muszą być bardzo poważnie wzięte pod uwagę w tworzeniu i realizacji planu usamodzielnienia.

Założmy, że wychowawca w placówce opiekuńczo-wychowawczej lub opiekun zastępczy uznali, że ich pierwszym celem po przyjęciu dziecka jest powrót dziecka do domu. Co mogą zrobić? Mogą traktować rodziców i innych członków rodziny z szacunkiem. Mogą poznawać ich oraz innych członków rodziny i przekonać się, na kim w rodzinie dziecka można się oprzeć (kto jest mocną stroną rodziny) i które więzi z dzieckiem są korzystne dla jego rozwoju, pozytywne i trwałe. Mogą włączać członków rodziny w ważne decyzje dotyczące dziecka, umożliwiać planowe kontakty, pokazywać dziecku, że są to osoby ważne. Mogą też budować w dziecku poczucie tożsamości, pielęgnując pamięć o członkach rodziny i zbierając pamiątki rodzinne. W okresie przygotowań do samodzielności pozytywni dla dziecka członkowie rodziny byłiby włączani w tworzenie i realizację planu i, przede wszystkim, opiekunowie zastępczy analizowaliby rolę członków rodziny w procesie usamodzielniania. Dzięki takiemu nastawieniu i działaniom młody człowiek budowałby swoje poczucie bezpieczeństwa, tożsamości, jak również nie byłby wciągany w niszczącą emocjonalnie „konkurencję” pomiędzy obecnym opiekunem a członkami rodziny. Może wtedy spokojniej przygotowywać się do usamodzielnienia, planując, na które osoby z własnej rodziny będzie mógł liczyć i w czym. Co najważniejsze w takiej sytuacji, plany związane z członkami rodziny nie będą kłócić się z ewentualnym dalszym korzystaniem ze wsparcia wychowawcy czy opiekuna z rodziny zastępczej.

Jeśli jednak, bez zbadania potrzeb dziecka i mocnych stron rodziny biologicznej wychowawca lub opiekun z rodziny zastępczej nie docenia lub wręcz blokuje możliwość budowania więzi dziecka z członkami rodziny, to znaczy, że chce, aby podopieczny (lub podopieczna) oparł się w planie usamodzielnienia głównie na wychowawcy lub na rodzinie zastępczej. Trzeba rozważyć konsekwencje braku budowania relacji rodzinnych dziecka i zastanowić się, jakby to było, gdybyśmy my sami nie mieli żadnych kontaktów z rodziną...

<sup>100</sup> Abramowicz M., Strzałkowska A., *Upragniona i nieznosna dorosłość*, Gdańska Fundacja Innowacji Społecznej 2014.

**Budowanie pozytywnych relacji dziecka z wybranymi (bezpiecznymi) członkami rodziny, analizowanie ich roli w procesie usamodzielnienia, przygotowywanie ich do roli osób wspierających (zasobów) po usamodzielnieniu – zwiększa poczucie bezpieczeństwa dziecka, pozwala przepracować przeszłość i myśleć o rozwiązaniach na przyszłość, jak również pokazuje wychowankowi, że akceptujemy i szanujemy go (lub ją) w całości, wraz z jego relacjami, pochodzeniem, tożsamością.**

**Budowanie pozytywnych relacji z członkami rodziny może wzmocnić więzi z opiekunem w domu dziecka lub rodzinie zastępczej, ponieważ pokazuje empatię, zainteresowanie podopiecznym i pełną akceptację.**

### **O rodzinie – rozważania dla wychowanka**

Rodzina to trudny temat. Przecież to właśnie oni sprawili kiedyś zawód i spowodowali, że jesteś tu, gdzie jesteś. Z rodziną wiąże się wiele trudnych emocji. Niektórzy członkowie rodziny mogą wywoływać Twoją niechęć lub wręcz strach. Niektórzy są dla Ciebie obojętni. Często jednak bywają takie osoby w rodzinie, z którymi nie tylko się spotykasz, ale których wręcz lubisz lub kochasz. Nie będziemy tu mówić o tych „złych” osobach”. O tym rozmawiaj z dorosłym, któremu ufasz lub psychologiem. W tym podręczniku skupimy się na bliskich osobach, które mogą wpłynąć pozytywnie na realizację Twoich planów i z którymi już masz więzi. Czasami to będzie jedno lub dwoje rodziców, może rodzeństwo, babcia lub dziadek czy ciocia albo wujek. Czy zastanawiałeś się, z kim z nich chciałbyś (chciałabyś) podtrzymywać relacje w przyszłości? Jakie to są relacje i z kim? Czy relacje te są coraz bliższe i jakie emocje wywołują? Czy te osoby są dla Ciebie wsparciem? Wyobraź sobie, że minęło dziesięć lat, masz już swój dom i własną rodzinę. Przygotowujesz Wigilię Bożego Narodzenia w Twoim nowym domu... Kogo z Twojej rodziny byś zaprosił (lub zaprosiła)?

Kto z Twojej rodziny kiedykolwiek Ci pomógł, a kto wciąż pomaga? Z kim lubisz się spotykać? Z kim dobrze byłoby się częściej spotykać? Jakie dobre emocje łączą się z niektórymi bliskimi osobami?

Zastanów się, kto z Twojej rodziny będzie dla Ciebie oparciem po usamodzielnieniu. Do kogo będziesz mógł przyjść po radę, do kogo po „słoi” z jedzeniem, do kogo tylko po to, aby porozmawiać... Warto dobrze przemyśleć, jaką rolę mogą pełnić poszczególne osoby z Twojej rodziny. Jeśli masz genogram, przyjrzyj się mu dokładnie i postaw gwiazdki przy osobach, które mogą być dla Ciebie oparciem...

Zastanów się też, czy wśród bliskich nie ma osoby lub osób, które mogłyby chcieć utrzymywać z Tobą kontakty po to, aby coś od Ciebie uzyskać. Takie relacje są bardzo ryzykowne. Czasami kończą się tym, że zamiast otrzymać wsparcie, to Ty

musisz pomagać... To nie znaczy, że nie należy kogoś wspierać, ale może najpierw zadbać o zbudowanie silnych fundamentów Twojego nowego, samodzielnego życia, a potem zabieraj się za pomoc innym... Czasami trzeba umieć powiedzieć „nie” nawet osobom bliskim...

**Największą wartością na świecie jest rodzina.**

*Księżniczka Diana*

**Tenis to tylko gra, a rodzina jest na zawsze.**

*Serena Williams, słynna tenisistka*

**Jestem silnym człowiekiem, ale moją siłą służę  
przede wszystkim rodzinie, żonie i dzieciom...**

*David Beckham, słynny piłkarz*

### **Rodzeństwo usamodzielniającego się wychowanka**

Rodzeństwo wychowanka (naturalne lub przyrodnie) może przebywać w tej samej rodzinie zastępczej czy placówce. Może być również tak, że brat lub siostra przebywają w innej formie pieczy zastępczej. Czasami będą to już usamodzielnieni bracia lub siostry. W każdym z tych przypadków można przyrzeć się więziom podopiecznego z rodzeństwem. Jeśli rodzeństwo jest razem w placówce opiekuńczo-wychowawczej lub rodzinie zastępczej, więzi powinny być wzmacniane poprzez realizację wspólnych zadań, wzajemne wsparcie i wzmacnianie ich wspólnej tożsamości. W kontekście usamodzielnienia można zawsze przepracować z rodzeństwem wspólne plany i marzenia. Kim będą dla siebie w przyszłości? Czy będą się spotykać? Jakiego wsparcia mogą sobie nawzajem udzielać?

Jeżeli rodzeństwo podopiecznego jest w innej placówce opiekuńczo-wychowawczej lub rodzinie zastępczej, co można zrobić, aby wzmacniać ich więzi? Jak zorganizować kontakty? Co zrobić, aby można było włączyć rodzeństwo w plan usamodzielnienia? W jakim sensie bracia i siostry podopiecznego mogą być w przyszłości jego zasobami?

Jeżeli rodzeństwo podopiecznego jest już usamodzielnione, jakie są jego, jej lub ich mocne strony? Czy dla naszego wychowanka dobrze będzie, aby rodzeństwo ze sobą wzmacniało więzi? W jaki sposób ułatwiamy kontakty lub wręcz zachęcamy do nich? Czy jesteśmy w stanie spotkać się ze starszym bratem lub siostrą i porozmawiać o przyszłości naszego podopiecznego? W czym nasz podopieczny może od tych osób uzyskać pomoc? Kim będą dla siebie w przyszłości? Na co nasz podopieczny może liczyć?

### **Podobne pytania można zadawać usamodzielniającemu się podopiecznemu**

Nawet jeśli teraz nie zawsze zgadzasz się z Twoim rodzeństwem, to czy czujesz się związany z nimi (lub z nim, z nią)? Co zrobiłbyś dla nich, jeśli byłoby trzeba? Czy pomagacie sobie nawzajem? Czy lubicie ze sobą przebywać, bawić się lub wspólnie pracować? Jak myślisz, jakie będą Wasze relacje po usamodzielnieniu? Gdy będziesz mieć 25 lat, jak będziecie sobie nawzajem pomagać? Jak myślisz, czy będziecie się często spotykać? Czy twoi bracia lub siostry będą osobami bliskimi dla Ciebie?

Jeśli Twoje rodzeństwo jest w innej placówce lub rodzinie zastępczej – jak myślisz, co można zrobić, abyście się lepiej poznawali i częściej spotykali? I jak porozmawiać o przyszłości?

Jeżeli ktoś z Twojego rodzeństwa jest już usamodzielniony – czy utrzymujecie kontakt? Co można zrobić, aby wzmocnić Wasze więzi? W jaki sposób można zorganizować wasze spotkania? Czy myślisz, że po Twoim usamodzielnieniu będziecie dla siebie bliscy? Czy będziecie się spotykać i pomagać sobie?

Zastanów się, jakbyś chciał (chciała) aby wyglądały relacje z Twoimi braćmi lub siostrami. Co Ty możesz zrobić, aby ten plan się udał? W czym potrzebujesz pomocy np. opiekuna albo wychowawcy?

**Rodzeństwo to osoby, na których ćwiczymy.  
To ludzie, którzy mówią nam, czym jest sprawiedliwość,  
dobroć i opieka – często w bardzo twardy sposób.**

*Pamela Dugdale, amerykańska pisarka*

**Brat to przyjaciel, którego dał Ci Bóg, przyjaciel to brat,  
którego wybrało Twoje serce.**

*Angielskie przysłowie*

**Jeżeli chcesz robić w życiu naprawdę wielkie rzeczy,  
nie możesz robić tego sam. W takich chwilach Twoimi najlepszymi  
towarzyszami będą Twoi przyjaciele oraz Twoje rodzeństwo.**

*Deepak Chopra, amerykański lekarz i pisarz*

### **Inni członkowie rodziny**

Jednym z typowych błędów przy tworzeniu planów pomocy dziecku jest pominięcie krewnych i powinowatych dziecka. Jeśli sąd nie najlepiej napisał o rodzicach, to często zaprzestaje się starań, żeby w rodzinie dziecka znaleźć inne zasoby. Warto jednak zebrać informacje o całej rodzinie – o dziadkach, wujkach i ciociach, ponieważ często można wśród nich znaleźć wartościowe osoby, którym będzie zależeć

na pomocy usamodzielniającemu się wychowankowi. Właśnie dlatego tak bardzo korzystne dla dzieci jest badanie zasobów w rodzinie. Należy wtedy zadać sobie następujące pytania:

Czy w rodzinie są osoby, z którymi wychowanek ma dobre wspomnienia? Czy ma kontakty z kimś z rodziny poza rodzicami i rodzeństwem? Czy te osoby mogą wziąć udział w planie usamodzielnienia? Jeżeli tak, to w jaki sposób?

**Ćwiczenie dla usamodzielniającego się wychowanka:** Zrób listę osób z rodziny, które dobrze pamiętasz i z którymi masz jakiekolwiek kontakty. Potem zastanówcie się razem z osobą, której ufasz, kto z tych osób mógłby pomóc Ci w usamodzielnieniu i w jaki sposób.

### **Partner („dziewczyna” lub „chłopak”) usamodzielniającego się wychowanka lub wychowanki**

W sytuacji opuszczenia dotychczasowego miejsca zamieszkania wychowankowie (ale, jak mówią badania – częściej wychowanki) próbują stworzyć związek partnerski, który dałby im poczucie stabilizacji. Często pojawia się w tym związku dziecko. Jest to naturalna tendencja do poszukiwania bliskości i więzi, jakiej często brakowało w czasie pobytu w pieczy zastępczej, albo na przykład wyraz ambiwalentnego wzorca więzi, który skłania do potwierdzania tego, że jest się „wartym miłości”.

Zgodnie z badaniami Biehal<sup>101</sup>, byli wychowankowie rodzin zastępczych i domów dziecka, którzy założyli związki małżeńskie lub partnerskie mieli tylko w jednej trzeciej wrażenie stabilizacji. Dwie trzecie z nich miało poważne problemy z utrzymaniem związku. Ponadto wchodząc w związek partnerski mieli dużo mniej zasobów społecznych (np. przyjaciół czy innych ważnych relacji). Z drugiej strony niektórzy wychowankowie poprzez małżeństwo lub związek nieformalny zyskiwali zasoby w postaci członków rodziny partnera lub partnerki. Duża grupa (w tym w większości mężczyźni) była rozczarowana pierwszymi związkami i obiecywała, że „już nigdy więcej” lub „długo nie”<sup>102</sup>.

Badania te w żadnym stopniu nie mają przekonywać młodych ludzi, że nie warto „zakochiwać się” i tworzyć związków partnerskich lub małżeństw. Każda forma bliskiej relacji ma szansę pozytywnie wpływać na życie młodych ludzi. Związek może wzmacniać poczucie przynależności, bliskości, bycia akceptowanym. Może pogłębiać poczucie wartości, jak również zaspokajać wiele potrzeb zarówno o charakterze biologicznym, jak i społecznym. W wielu przypadkach również macierzyństwo i ojcostwo może być czynnikiem stabilizującym. Pojawia się przecież nowy

---

<sup>101</sup> Biehal N., Clayden J., Stein M., Wade J. *Moving On: young people and leaving care schemes*, London 1995.

<sup>102</sup> Cashmore J., Paxman M. *Longitudinal Study of Wards Leaving Care*, University of New South Wales 2007.



człowiek, który staje się obiektem nowych więzi, co samo w sobie może być czynnikiem stabilizującym życie usamodzielnionej osoby. W wielu przypadkach młode osoby wyraźnie „stabilizowały się” po narodzinach dziecka.

Od czego zależy, czy związki partnerskie udadzą się młodym, usamodzielnionym wychowankom?

Jak mówią badania Biehal oraz cytowane badania amerykańskie, czynników jest wiele:

- **Jakość więzi w okresie poprzedzającym umieszczenie w pieczy**, wzorzec więzi, ewentualne przebyte traumy, zaniedbania. Im trudniejsze przeżycia w rodzinie, tym trudniej jest młodym wychowankom tworzyć stabilne, trwałe związki.
- **Unikający lub zdezorganizowany wzorzec więzi** może wpływać na poważne trudności w tworzeniu stabilnych, trwałych relacji partnerskich.
- **„Za późne” umieszczenie w pieczy zastępczej** w przypadku przemocy lub innych nadużyć wobec dziecka.
- **Stabilizacja w trakcie pobytu w pieczy zastępczej**. Czy wychowanek przebywał w jednym miejscu czy w kilku po kolei? Oczywiście, stabilizacja i stworzenie w rodzinie zastępczej lub placówce trwałych relacji pozytywnie wpływa na możliwości zbudowania trwałego związku partnerskiego.
- **Poczucie bezpieczeństwa w rodzinie zastępczej lub placówce**. Takie poczucie, oparte na stworzonych relacjach, akceptacji i docenianiu przez opiekunów, może wpływać pozytywnie na tworzenie związków partnerskich.
- **Odrzucenie przez rodzinę zastępczą** (np. rozwiązanie rodziny zastępczej lub umieszczenie dziecka w placówce opiekuńczo-wychowawczej) będzie negatywnie wpływać na możliwości stworzenia trwałych i bezpiecznych związków partnerskich, opartych na bezpiecznej więzi.
- **Problemy w trakcie pieczy zastępczej oraz reakcje na problemy opiekunów**. Mogą to być problemy wynikające z braku zdolności do więzi, problemy emocjonalne, braki w kompetencjach społecznych czy wręcz zaburzenia zachowania. Jeżeli opiekunowie widzieli te problemy jako wyraz potrzeb i próbowali zaspokoić tak „odczytane” potrzeby, jednocześnie wzmacniając więź z dzieckiem – mogło wywołać to pozytywny wpływ na zbudowanie gotowości i kompetencji niezbędnych w tworzeniu bezpiecznych relacji partnerskich. Jeśli jednak opiekunowie reagowali jedynie na zachowania dziecka i dociekali ich przyczyn, stosując metody kar i nagród – mogło to spowodować negatywne skutki dla możliwości zbudowania bezpiecznych relacji partnerskich przez wychowanka.
- **Wiek, w którym wychowanek opuszcza rodzinę zastępczą lub placówkę**. Tu oczywiście, im później, tym lepiej, ponieważ jest wtedy szansa na wyposażenie podopiecznego w niezbędne umiejętności oraz zbudowanie zasobów. Nie jest to jednak regułą, ponieważ dojrzałość i posiadanie lub nie odpowiednich kompetencji jest kwestią indywidualną.

- **Wykształcenie.**
- **Umiejętności życiowe, kompetencje emocjonalne.**
- **Dostępność wsparcia.**
- **Stabilna sytuacja mieszkaniowa.**
- **Optymizm, nadzieja.**

### **O partnerze – dla usamodzielniającego się wychowanka**

W czasie usamodzielniania się naturalne jest, że poszukujemy kogoś, na kim można będzie oprzeć nasze poczucie bezpieczeństwa i z kim będzie łatwiej przejść trudny czas wchodzenia w dorosłość. Jesteśmy wtedy wyczuleni na „sygnały” od płci przeciwnej i instynktownie pragniemy bliskości – emocjonalnej i fizycznej. Młodzi wychowankowie i wychowanki mają wiele wyobrażeń o wymarzonej miłości. Bywa jednak, że niskie poczucie wartości popycha w stronę związków przelotnych, opartych jedynie na atrakcyjności fizycznej. Takie kontakty mają udowodnić, że są „coś warii” w relacjach damsko-męskich, że są „godni miłości”. Niestety, wiele z tych przygodnych „romansów” kończy się fatalnie – albo kolejnym odrzuceniem, albo związaniem się z osobą nieodpowiedzialną czy wręcz powielającą schematy przemocy i egoizmu, które wyrządziły tak wiele krzywd wychowankowi w dzieciństwie. Nie jest łatwo doradzać, ponieważ siła pociągu fizycznego i pragnienie posiadania kogoś bliskiego jest tak ogromne, że jakiegokolwiek „doradzenie” przynosi najczęściej skutek odwrotny. Można jednak zawczasu pomyśleć, jaki powinien być „wymarzony partner”, z którym chciałabym (chciałbym) mieć dzieci i przeżyć resztę życia...

### **Marzenie o wymarzonym partnerze życiowym**

Wyobraź sobie teraz, że poznałaś (lub poznałeś) naprawdę ciekawego mężczyznę (lub kobietę), która podoba Ci się od pierwszego wejrzenia, a instynkt podpowiada Ci, że to może być „coś poważnego”. Zaczynacie ze sobą „chodzić” i dowiadujesz się o tej osobie coraz więcej. Przebywacie ze sobą coraz częściej i jest okazja, by „sprawdzić” tę osobę w różnych sytuacjach. Czego chciałabyś (chciałbyś) dowiedzieć się o tej osobie, co w niej zobaczyć, aby po jakimś czasie zdecydować, że to będzie TA osoba na resztę życia...? Poniżej znajdziesz na pewno niepełną listę „wymagań”, które przejrzyj i zastanów się nad każdą z tych cech i zachowań:

- **Akceptacja mnie**

Czy mój partner (partnerka) akceptuje mnie w pełni, z moimi cechami, przyzwyczajeniami, emocjami i marzeniami? Czy też chce mnie często „poprawiać” i „rzeźbić” na swoją modłę? Co chciałbyś (chciałabyś), aby w Tobie było akceptowane?

- **Aktywność fizyczna**

Czy Twój partner lubi aktywność fizyczną, ruch, jakieś sporty? Czy jest to dla Ciebie ważne i dlaczego? Czym dla Waszego związku może być wspólna aktywność fizyczna?

- **Atrakcyjność**

Czy Twój partner (partnerka) jest dla Ciebie pociągający nie tylko fizycznie, ale również z powodu swojej mądrości, wyznawanych wartości, sposobu odnoszenia się do Ciebie i innych ludzi, dobrego serca itd.? Co tak naprawdę pociąga Cię w Twoim partnerze?

- **Brak nałogów**

Czy Twój partner ma nałogi, które są groźne dla życia jego i bezpieczeństwa bliskich, jak na przykład alkoholizm czy narkomania? Czy nie zauważyłaś (zauważyłeś) żadnych znaków ostrzegawczych? Czy problem alkoholowy jest problemem jej lub jego rodziny? Jak ona lub on radzi sobie z problemem alkoholu w rodzinie?

Czy Twój partner nie ma nałogu komputerowego lub „komórkowego”? Czy zdarza się, że nie możesz go (lub jej) oderwać od komputera lub telefonu komórkowego? Czy na pewno jesteś ważniejsza (ważniejszy) od komputera czy mediów społecznościowych?

Czy nie widać u Twojego partnera innych nałogów, na przykład związanych z grami hazardowymi? Dlaczego chciałabyś (chciałbyś), aby partner był wolny od nałogów?

- **Chęć przeżywania wspólnych radości**

Czy chciałabyś (chciałbyś) nie nudzić się ze swoim partnerem, ale przeżywać raczej wiele wspólnych radości – w codziennym życiu, w czasie pracy i urlopu? Jakie to mogłyby być radości?

- **Chęć rozwoju**

Czy chciałbyś, aby Twój partner chciał się wciąż rozwijać, uczyć przez całe życie wciąż nowych umiejętności...? Czy Ty też chciałabyś (chciałbyś) się rozwijać? Czy wyobrażasz sobie, że moglibyście się razem rozwijać, a jeśli tak, to w jakich dziedzinach?

Czy chciałabyś (chciałbyś) abyście dawali sobie pole do indywidualnego rozwoju i w jakich dziedzinach?

- **Ciekawość świata**

Czy chciałabyś (chciałbyś), aby Twój partner był ciekawy świata i interesował się np. zwiedzaniem i poznawaniem Polski i innych krajów, kultur, języków? Co takie zainteresowanie dałoby Wam razem?

- **Dbanie o siebie**

Czy chciałabyś (chciałbyś), aby Twój partner dbał o siebie, w tym o swój wygląd, sprawność fizyczną, czystość i atrakcyjność wobec Ciebie? Jeżeli tak, to dlaczego?

- **Dobre relacje z rodziną własną oraz moją**

Czy chciałabyś (chciałbyś) przekonać się, jaki stosunek Twój partner ma do swoich bliskich? Jak traktuje własną matkę, ojca, rodzeństwo? Czy chcesz przekonać się, jak będzie traktował Twoją rodzinę (nawet, gdy członkowie Twojej rodziny

popelnili kiedyś błędy)? Dlaczego chcesz to wiedzieć? O czym może świadczyć jego (lub jej) stosunek do rodziny?

- **Empatia**

Czy dobrze byłoby, aby Twój partner potrafił odczuwać Twoje emocje, potwierdzać je, współgrać z Tobą emocjonalnie zamiast zaprzeczania Twoim emocjom lub ignorowania ich? Czy dobrze byłoby, aby potwierdzał Twoje emocje w przypadku np. zdenerwowania lub złości i starał się wspierać Ciebie, zamiast z Tobą walczyć? Jak rozumiesz empatię?

- **Jacy są jego (jej) znajomi i przyjaciele?**

Czy chciałabyś (chciałbyś) przekonać się, kim są znajomi i przyjaciele Twojego partnera (partnerki)? Jak ta wiedza może wpłynąć na Wasz związek? Jaką rolę powinni pełnić znajomi i przyjaciele Twojego partnera w Waszym związku?

- **Opiekuńczość, umiejętność wyrażania uczuć**

Czy ważne jest, abyście w związku potrafili być opiekuńczy wobec siebie nawzajem? Czy ważna jest dla Ciebie umiejętność wyrażania uczuć – gestem, słowem, przytuleniem, namietnością? Jakiego rodzaju „opieki” oczekujesz?

- **Partnerstwo czy podporządkowanie?**

Czy jesteś zwolenniczką (zwolennikiem) partnerskiej relacji, w której oboje podejmujecie decyzje i bierzecie odpowiedzialność za rodzinę? Czy chcesz, abyście potrafili uzgadniać różne rozwiązania? Czy może wolisz tzw. tradycyjne podejście, w którym mężczyzna i kobieta mają inne role, a głowa rodziny jest mężczyzną? Które z tych podejść jest Ci bliższe i dlaczego? Czy znasz zdanie partnera na ten temat?

- **Poczucie humoru**

Czy w Twoim życiu ważne jest poczucie humoru i dlaczego? Czy chcesz, aby Twój partner był w tym podobny do Ciebie i dlaczego?

- **Podobne wartości życiowe**

Czy znasz wartości wyznawane przez Twojego partnera? Czy jest osobą wierzącą i czy jest to ważne dla Ciebie? Czy wierzy w dobro, w siłę rodziny, w uczciwość? Jakie wartości chcesz zobaczyć nie w słowach, ale w czynach Twojego partnera?

- **Radzenie sobie w sytuacjach trudnych**

Czy chcesz zobaczyć, jak Twój partner radzi sobie w sytuacjach wymagających reakcji lub poważnych decyzji czy zmian? Czy panuje nad emocjami? Czy poszukuje wsparcia? Czy potrafi myśleć racjonalnie? Czy będzie wtedy brał pod uwagę Twoje zdanie?

- **Radzenie sobie z trudnymi emocjami**

Każdy z nas przeżywa zarówno emocje pozytywne, jak i te trudne – jak złość, zdenerwowanie, strach, obrzydzenie... Czy Twój partner, przeżywając te emocje, potrafi sobie z nimi radzić, czy też tak je wyraża, że rani i siebie, i innych wokół? Jak chciałbyś (chciałabyś), aby Twój partner radził sobie z emocjami?

- **Stosunek do zwierząt**  
Czy ważne jest dla Ciebie, jak Twój partner traktuje zwierzęta? Czy je szanuje i czy potrafi się nimi opiekować? Dlaczego jest to dla Ciebie ważne?
- **Szacunek**  
Czy ważne jest, aby Twój partner okazywał Ci szacunek? I w jaki sposób?
- **Wspieranie moich zainteresowań i pasji**  
Czy chciałabyś (chciałbyś), aby Twój partner wspierał Cię w rozwoju Twoich zainteresowań, a nawet czasem w nich uczestniczył? Czy marzysz o całkowitym oddaniu w związku, czy też chcesz mieć kawałek „swojego świata”, w którym będziesz się realizować?
- **Wspólna chęć posiadania dzieci i wychowywania ich**  
Czy rozmawialiście z Twoim partnerem o dzieciach? Czy oboje chcielibyście je mieć i kiedy? Jak myślisz, jakim ojcem lub jaką matką byłby Twój partner (partnerka)? Czy macie wspólne poglądy na ten temat?
- **Wspólne cele życiowe i marzenia**  
Czy potraficie rozmawiać o marzeniach? Czy wyobrażacie sobie, jak będzie wyglądać Wasze życie za kilka lub za kilkanaście lat? Czy wciąż będziecie razem? Jacy będziecie wobec siebie? Jak będzie wyglądał Wasz dom lub mieszkanie? Kto będzie blisko Was? Czy macie podobne marzenia? Czy chcielibyście je razem realizować nie tylko teraz, ale przez resztę życia?
- **Wspólne sposoby spędzania wolnego czasu**  
Co lubicie robić razem? Czy macie jakieś wspólne przyjemności? Czy jest to dla Was ważne i dlaczego?
- **Wzmacnianie, a nie ocenianie**  
Czy lubisz, gdy Twój partner (partnerka) zauważa Twoje małe i większe osiągnięcia? Czy chcesz, żeby potrafił (potrafiła) doceniać przyjemne chwile spędzone z Tobą lub to, co dla niego lub niej robisz? Czy też wolisz być oceniana (oceniany), co było dobrze, a co źle?
- **Zainteresowanie moją osobą**  
Czy chcesz, aby Twój partner (partnerka) był Ciebie ciekawy i uczył się Ciebie – Twoich zainteresowań, tego co lubisz, Twoich przyzwyczajęń i sposobów wyrażania emocji...? Czy chcesz, aby Twój partner chciał się Ciebie „uczyć”?
- **Zaradność**  
Czy chcesz, aby Twój partner (partnerka) potrafił załatwić różne rzeczy i miał różne umiejętności praktyczne? Jeżeli tak, to jakie? Czy pragniesz podziału obowiązków na czynności „męskie” i „kobiece”, czy też chcesz wspólnego zajmowania się gospodarstwem domowym i innymi codziennymi sprawami?

Nie wszystkie odpowiedzi na powyższe pytania muszą być „idealne”. Ale warto, abyśmy sobie uświadamiali, jakie są kompetencje i umiejętności naszego partnera i nad czym, ewentualnie, trzeba jeszcze popracować, o czym porozmawiać. Ale może

też okazać się, że to jeszcze nie to... Decyzja o wyborze partnera, ojca lub matki naszych przyszłych dzieci – to chyba najpoważniejsza decyzja w życiu. Podejmijmy tę decyzję świadomie...

### **Czy dziecko wychowanek może być jego zasobem?**

Wiele badań pokazuje, że macierzyństwo może budować poczucie przynależności byłych wychowanków, którzy odczuwają, że dziecko kocha ich oraz, że czują się potrzebni<sup>103</sup>. Biorąc pod uwagę niestabilne relacje z przeszłości dziecko może wprowadzić poczucie stabilizacji oraz przewidywalności w życie młodych wychowanków. Niektórzy mogą poczuć się „kochani pierwszy raz w życiu”. Dziecko może być „kimś tylko moim” i, paradoksalnie, źródłem emocjonalnego wsparcia dla matek. Posiadanie dziecka może stać się „pozytywnym punktem zwrotnym”, pozytywnie wpływającym na zachowanie i hierarchie wartości matek i ojców. Rodzicielstwo może powodować szybkie „dojrzewanie”, budować nadzieję na dobrą przyszłość, poczucie celowości i sensu życia, jak również motywację do tego, aby „starać się dla dzieci”<sup>104</sup>. Jak mówią badania, dziecko może wprowadzać w życie wychowanki poczucie zadowolenia, radości, przyjemności<sup>105</sup>. Bycie rodzicem wzmacnia poczucie dorosłości oraz może poprawiać status społeczny oraz wrażenie osiągnięcia czegoś ważnego. Jeszcze jeden pozytywny i bardzo ważny aspekt rodzicielstwa to możliwość przepracowania własnych relacji z rodzicami, co może być bardzo korzystne dla młodych wychowanków pieczy zastępczej<sup>106</sup>. Niektóre młode matki odnawiają przy tej okazji relacje z własnymi matkami i innymi członkami rodziny. Nie są już przecież „niegrzecznymi nastolatkami”, ale statecznymi rodzicami... To z kolei może wzmocnić zasoby usamodzielnionego wychowanka.

**Kiedy masz już własne dzieci, zaczynasz rozumieć,  
co zawdzięczasz Twoim rodzicom...**

*Przysłowie japońskie*

<sup>103</sup> Knight A., Chase E., Aggleton P., *Teenage Pregnancy among Young People in and Leaving Care: Messages and Implications for Foster Care*, Journal of Adolescent Research 25(2): s. 205–230, March 2010; Pryce & Samuels, *Broken Past, Fragile Future: Personal Stories of High-Risk Adolescent Mothers*

<sup>104</sup> Haight, Finet, Bamba & Helton, *Outcomes for Older Youth Exiting the Foster Care System in the United States*, [w:] *Achieving Permanence for Older Children and Youth in Foster Care*, 2009.

<sup>105</sup> Chase E., Maxwell C., Knight A., Aggleton P. *Pregnancy and parenthood among young people in and leaving care: what are the influencing factors, and what makes the difference in providing support*, Journal of Adolescence, 29(3): s. 437–451; Knight et al., 2006.

<sup>106</sup> Pryce J.M., Samuels G.M., *Renewal and risk: The dual experience of young motherhood and aging out of the child welfare system*. Journal of Adolescent Research, 25(2), s. 205–230: Pryce, Samuels, 2010.

**Kiedy uczysz syna, uczysz też syna Twojego syna.**

*Talmud*

**Dzieci są najcenniejszym źródłem zasobów.**

*Herbert Hoover, prezydent USA*

**Dzieci sprawiają, że Twoje życie staje się ważne...**

*Erma Bombeck, amerykańska komiczka*

**Jeżeli chcesz, aby Twoje dzieci były inteligentne, czytaj im bajki.  
Jeżeli chcesz, aby były jeszcze bardziej inteligentne, czytaj im więcej bajek.**

*Albert Einstein, fizyk*

### **Rodzina zastępcza, wychowawca**

Około 60 procent byłych wychowanków rodzin zastępczych w Anglii utrzymuje po usamodzielnieniu kontakt ze swoimi opiekunami<sup>107</sup>. W Polsce takich badań nie było, ale być może, że ten procent jest jeszcze wyższy – sądząc po doświadczeniach wielu rodzin zastępczych, które opisują wielopokoleniowe wydarzenia rodzinne, zjazdy itd.

Część z tych wychowanków odwiedza rodzinę zastępczą (lub ukochanego wychowawcę) regularnie, czerpiąc z tych spotkań siłę, otrzymując różnego rodzaju pomoc, albo po prostu – spędzając miło czas w miejscu, które kojarzy im się z ostoją bezpieczeństwa.

Czy tak jest, zależy od więzi zbudowanych w trakcie pobytu w rodzinie zastępczej (lub od zbudowanych relacji z wychowawcą). W niektórych przypadkach rodziny zastępcze pełniły rolę rodziców i byli nawet nazywani „mamą” i „tata”. Szczególnie w takich przypadkach obie strony powinny podtrzymywać te więzi, ponieważ będą one dla młodych ludzi kotwicą, której w razie czego będzie można użyć, aby zatrzymać się w bezpiecznym „porcie”, przy osobach, z którymi wychowanek jest związany. Czasami będzie to polegało na „pochwaleniu się” sukcesami lub nowymi relacjami z nowego życia. Bardzo ważne jest, aby rodzina zastępcza te sukcesy dostrzegała i znalazła czas, aby zaspokoić potrzebę bliskości, bezpieczeństwa i więzi już dorosłych dzieci.

**Pytanie:** Jeśli mieszkałeś w rodzinie zastępczej – jak myślisz, jaką rolę będą pełnili wobec Ciebie Twoi opiekunowie po usamodzielnieniu? Jakiej pomocy będziesz od nich oczekiwał? A jaką pomoc Ty możesz im zaoferować? Zastanów się

---

<sup>107</sup> Cashmore J., Paxman M. (2007).

wraz z Twoimi obecnymi lub byłymi opiekunami z rodziny zastępczej, co możecie sobie nawzajem dawać... Spiszcie to na kartce. Można z tego zrobić ładny dokument, który uroczyscie podpiszecie...

Jeżeli mieszkałeś (mieszkałaś) w placówce opiekuńczo-wychowawczej – czy masz ulubionego wychowawcę, z którym byłeś (byłaś) w bliskiej relacji? Czy po opuszczeniu domu dziecka będziecie się nadal spotykać? Czy będzie można liczyć na wsparcie byłego wychowawcy i w jakich sytuacjach? Porozmawiaj szczerze z Twoim opiekunem w placówce opiekuńczo-wychowawczej.

### **Przyjaciele i znajomi**

Wielu wychowanków instytucji opiekuńczych, ale i czasami rodzin zastępczych narzeka na samotność i ograniczoną liczbę relacji koleżeńskich i przyjacielskich. Powodów jest kilka. Przyczyną może być mobilność byłych wychowanków, to znaczy fakt, że po usamodzielnieniu często przenoszą się do innej miejscowości i tracą mimo woli dotychczasowe kontakty. Innym powodem mogą być trudności w nawiązywaniu nowych relacji, niskie poczucie wartości, nieśmiałość. Są wychowankowie, którym trzeba pomagać tworzyć nowe relacje rówieśnicze jeszcze w czasie pobytu w rodzinie zastępczej lub domu dziecka. Im więcej ich tego nauczymy w trakcie pobytu w pieczy zastępczej, im bardziej przywrócimy wiarę w siebie, w bezpieczeństwo relacji – tym łatwiej będzie im w okresie dorosłości.

Rodziny zastępcze i wychowawcy w placówkach mają dużą odpowiedzialność za wzmacnianie w dzieciach kompetencji społecznych i emocjonalnych niezbędnych w tworzeniu i utrzymywaniu pozytywnych, trwałych relacji rówieśniczych. Jeżeli udało się zbudować takie relacje – będą to bardzo ważne zasoby usamodzielnionego wychowanka...

**Pytanie:** Kto z Twoich znajomych i przyjaciół będzie utrzymywać z Tobą kontakty po usamodzielnieniu? Czy będziecie sobie nawzajem pomagać i w jaki sposób? Jak myślisz, czy nawiądziesz nowe znajomości w nowym miejscu zamieszkania, w szkole lub w pracy? Jakie Twoje cechy pomagają Ci nawiązywać nowe znajomości i przyjaźnie? Czego chciałbyś się jeszcze nauczyć jeśli chodzi o nawiązywanie nowych relacji? Kim byłby Twój wymarzony przyjaciel? Jakie miałby cechy, jakby się zachowywał? Kto jest bliski temu opisowi? Co można zrobić, aby pogłębić relacje z tymi znajomymi, których już masz? Co Ty możesz zrobić, aby pogłębić te relacje?

### **Opiekun usamodzielnienia i ważni dorośli**

Opiekunowi usamodzielnienia poświęcony jest cały rozdział trzynasty podręcznika. Ustawa o wzmacnianiu rodziny i systemie pieczy zastępczej jasno opisuje jego rolę, co z kolei zawarte zostało w rozdziale pierwszym. Wiele organizacji pozarządowych postuluje wzmocnienie roli opiekunów usamodzielnienia w przepisach, zakresie odpowiedzialności oraz wsparciu, jakiego opiekunowie usamodzielnienia



powinni otrzymywać od państwa. Należy jednak podkreślić, że mówiąc o tym, odnosimy się do przepisów, a nie do relacji, której przepisy raczej nie opiszą.

**Rola opiekuna usamodzielnienia zależna jest od posiadanych przez usamodzielniającego się wychowanka więzi i zasobów. Jeśli młody człowiek posiada silne i pozytywne więzi wypracowane w przed i w trakcie pobytu w rodzinie zastępczej lub w placówce opiekuńczo-wychowawczej, to opiekunem usamodzielnienia będzie prawdopodobnie któraś z osób, z którymi jest związany (związana). Jeżeli jednak wychowanek, mimo pobytu w rodzinie zastępczej lub placówce, jest nadal samotny i nie zostały zbudowane ważne dla niego relacje, to rola opiekuna usamodzielnienia gwałtownie wrasta i staje się on (lub ona) jedną z najważniejszych osób wprowadzających młodego człowieka w dorosłość. Wiele zatem zależy od opiekunów zastępczych i wychowawców: Czy pomogli podopiecznemu zbudować więzi, które będą jego oparciem w trakcie trudnego przejścia do samodzielnego życia, w którym sukces zależy od „współistnienia” z innymi ludźmi. Jeżeli pobyt w rodzinie zastępczej lub placówce przebiegł bez planu i pomysłu na to, jak zbudować dla podopiecznego sieć wsparcia, to czeka nas dużo pracy teraz, w okresie wypuszczania podopiecznego w świat.**

### **Kilka pytań do usamodzielniającego się wychowanka**

W rozdziale trzynastym znajdziesz więcej informacji na temat tego, jak wybierać opiekuna usamodzielnienia. Pamiętaj, że nie chodzi tu tylko o to, z kim jest Ci przyjemnie, ale kto ma gotowość do konkretnych działań. Oczywiście, powinien być to ktoś, komu ufasz, ale też osoba, która nie będzie się „lenić”, tylko naprawdę będzie Ci towarzyszyć w chwilach radości i problemów...

Wybierając opiekuna usamodzielnienia, pomyśl o kilku podstawowych sprawach:

- Czy kandydat na opiekuna usamodzielnienia jest dla mnie osobą ważną?
- Czy nazwałbyś tę osobę przyjacielem, mentorem, czy pomocnym specjalistą i dlaczego?
- W jaki sposób nauczyłeś się, że można na tej osobie polegać?
- Czy opiekun usamodzielnienia będzie dla mnie osobą wspierającą i w jaki sposób?
- Czy opiekun usamodzielnienia wesprze Cię w sytuacji kryzysowej i w jaki sposób?
- Czy opiekun usamodzielnienia pomoże opracować plan awaryjny, gdyby coś się nie udało?

Odpowiedzi na te pytania warto zadać przed wyborem opiekuna. Pamiętać należy również, aby ustalić z kandydatem na opiekuna usamodzielnienia konkretne odpowiedzi na powyższe pytania tak, aby osoba usamodzielniająca się wiedziała, na co może liczyć. Rolą opiekuna usamodzielnienia jest nie tylko zadbanie o to, aby dziecko posiadało konkretne przygotowanie do zawodu i wykształcenie, lecz

w szczególności pomoc w budowaniu konkretnych kompetencji, relacji i zasobów. Posiadając konkretne wsparcie, usamodzielniający się wychowanek będzie potrafił stawić czoło światu z poczuciem, że nie jest sam i jest dla kogoś ważny.

### **Osoby, którym pomagamy**

Jeżeli jesteś osobą posiadającą mało zasobów i osób, z którymi łączą Cię silne relacje emocjonalne – warto pomyśleć o tym, czy samemu nie zaangażować się w pomoc innym potrzebującym. Masz przecież sporo kompetencji, bo sam (sama) wiele przeżyłeś. Wiesz, co mogą czuć Ci, którym pomoc jest potrzebna. Wiesz też, że pomoc jest najbardziej skuteczna, gdy dwie osoby łączą wspólne przeżycia, zaufanie, wspólny cel... Jeżeli zaangażujesz się jako wolontariusz w pomoc osobom chorym, lub starszym, lub młodym ludziom w podobnej sytuacji, jak Ty przyczynisz się do realnej pomocy drugiemu człowiekowi, ale też sam (sama) będziesz budować ważne dla Ciebie relacje. Pomyśl o tym i rozejrzyj się wokół: Jakie są w Twojej społeczności organizacje pozarządowe, w których programy można się zaangażować? A może po prostu znasz kogoś (na przykład starszą, samotną osobę), której możesz pomagać? Porozmawiaj o tym z osobą, której ufasz. W wielu przypadkach okazuje się, że wolontariusze, którzy sami mają doświadczenia związane z potrzebą pomocy – są empatyczni i wiedzą, co jest najbardziej potrzebne. I potrafią też BYĆ z kimś, a nie tylko wykonywać zaplanowane zadania.

**Jeżeli masz dużo pieniędzy – podziel się nimi.**

**Jeśli masz ich mało – podziel się sercem.**

*Arabskie przysłowie*

### **Instytucje wspierające usamodzielniających się wychowanków**

W naszym życiu najważniejsze są relacje z ludźmi, ale kiedy już takie relacje mamy – warto pamiętać, że istnieją instytucje, które mogą pomóc nam w różnych, ważnych sprawach:

- **Powiatowe centrum pomocy rodzinie lub miejski ośrodek pomocy społecznej<sup>108</sup>** – to instytucja, w której możesz starać się o pomoc finansową i rzeczową na usamodzielnienie oraz kontynuację nauki – pod warunkiem, że przygotowaliście wraz z Twoim opiekunem Indywidualny Program Usamodzielnienia (patrz rozdział 1).
- **Powiatowy Urząd Pracy** – to instytucja, w której znajdziesz oferty pracy, ale również informacje o kursach zawodowych i zwiększających kwalifikacje. Jeśli jesteś osobą bezrobotną, uzyskasz tam zasiłek i inną pomoc.

---

<sup>108</sup> Istnieją również nazwy własne, jak na przykład „Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie”

- **Kluby pracy** – te instytucje są prowadzone zarówno przez samorządy lokalne, jak i organizacje pozarządowe lub kościelne. Można tam skorzystać z pomocy doradcy zawodowego i dowiedzieć się, jakie kursy dla starających się o pracę są oferowane w Twoim mieście lub gminie. Możesz tam uzyskać pomoc w przygotowaniu formalności niezbędnych w trakcie starania się o pracę. Niektóre kluby pracy oferują też zajęcia z autoprezentacji czy wzmacniania kompetencji emocjonalnych ważnych w trakcie starania się o pracę i później.
- **Poradnia psychologiczno-pedagogiczna** – to miejsce, gdzie uzyskasz bezpłatną pomoc psychologiczną, jak również pomoc w wyborze szkoły czy zawodu. Tam również powiedzą Ci, gdzie w Twojej okolicy można skorzystać z pomocy specjalisty – na przykład terapeuty lub psychiatry.
- **Biuro porad obywatelskich** – w wielu gminach i miastach funkcjonują biura, w których uzyskasz bezpłatną pomoc prawną, która może być Ci potrzebna w sprawach spadkowych, mieszkaniowych czy np. sporu z powiatowym centrum pomocy rodzinie (co też się może zdarzyć).
- **Stowarzyszenia i fundacje** zajmujące się wspieraniem osób usamodzielniających się oraz osób w trudnej sytuacji życiowej. Organizacji takich jest dużo, natomiast wypisując niektóre nie możemy dać gwarancji, że akurat w nich uzyskasz potrzebną Ci pomoc. Trzeba zorientować się w działalności i ofercie organizacji działających na Twoim terenie. A oto adresy internetowe tylko niektórych organizacji (listę fundacji dla uporządkowania rozpoczynamy od nazw własnych):
  - **Dom „Dbamy o Młodych”** (fundacja) – [www.dbamyomlodych.pl](http://www.dbamyomlodych.pl) – z Wrocławia;
  - **Dzieciom Podbeskidzia Grupa Kęty** (fundacja) – [www.dziecipodbeskidzia.pl](http://www.dziecipodbeskidzia.pl) – z Bielska-Białej;
  - **Dziecko i Rodzina** (fundacja) – [www.fdir.pl](http://www.fdir.pl) – z Warszawy; prowadzi Program d@Vinci dla usamodzielnianych;
  - **ERBUD** (fundacja) – [www.fundacjaerbud.pl](http://www.fundacjaerbud.pl) – z Warszawy;
  - **Forum Odpowiedzialnego Biznesu** (fundacja) – [www.odpowiedzialnybiznes.pl](http://www.odpowiedzialnybiznes.pl) – z Warszawy (Program pomocy „Pierwsza Praca”);
  - **Gdańska Fundacja Innowacji Społecznej** – [www.gfis.pl](http://www.gfis.pl) – z Gdańska;
  - **MetaPomoc** (fundacja) – [www.metapomoc.pl](http://www.metapomoc.pl) – z Gdańska;
  - **Po Drugie** (fundacja) [www.podrugie.pl](http://www.podrugie.pl) – z Warszawy (pomaga wychowankom ośrodków wychowawczych i zakładów poprawczych);
  - **PODAJ DALEJ im. Doktora Piotra Janaszka** (fundacja) – [www.podajdalej.org.pl](http://www.podajdalej.org.pl) – z Konina;
  - **Pomagam** (fundacja) – [www.fundacjapomagam.pl](http://www.fundacjapomagam.pl) – z Łodzi;
  - **Pomocy Dzieciom „Tak po Prostu”** (fundacja) – [www.takpoprostu.pl](http://www.takpoprostu.pl) – z Poznania; prowadzi Program „Oswoić dorosłość”, w tym mieszkania dla usamodzielnianych, „inkubatory przedsiębiorczości”, mentoring;

- **Robinson Crusoe** (fundacja) – [www.fundacjarobinson.org.pl](http://www.fundacjarobinson.org.pl) – z Warszawy; prowadzą tzw. Wehikuły Usamodzielnienia i wydali Podręcznik Usamodzielnienia;
- **Szczęśliwej Drogi** (fundacja) – [www.szczesliwejdrogi.org](http://www.szczesliwejdrogi.org) – z Kamionki koło Warszawy;
- **Znaczenie** (fundacja) – [www.fundacjaznaczenie.pl](http://www.fundacjaznaczenie.pl) – z Krakowa;
- **Związek Biur Porad Obywatelskich** – [www.zbpo.org.pl](http://www.zbpo.org.pl) (tam znaleźć można informacje o biurach porad prawnych).

### Ćwiczenie nr 1.

Przejrzyj powyższe strony fundacji i zastanów się, czy znalazłeś tam coś, co mogłoby być dla Ciebie przydatne lub Ciebie zainteresowało. Ewentualnie napisz mejla do wybranych organizacji z zapytaniem, czy mógłbyś uczestniczyć w ich programie.

### Ćwiczenie nr 2.

Zrób listę wszystkich zasobów, na które będziesz mógł liczyć w trakcie usamodzielnienia – od członków rodziny, aż po organizacje pozarządowe. Porozmawiaj z opiekunem lub osobą, której ufasz, na temat tego, na kim z tej listy będziesz się mógł oprzeć w trakcie usamodzielnienia i w jaki sposób.

## Rozdział szósty

### Umiejętności życiowe niezbędne w samodzielnym życiu

Termin „umiejętności życiowe” można zdefiniować na wiele sposobów. Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia, oznacza „kompetencje *umożliwiające człowiekowi pozytywne zachowania przystosowawcze, dzięki którym dana osoba skutecznie radzi sobie z zadaniami (wymaganiami) i wyzwaniem codziennego życia*”<sup>109</sup>.

Zgodnie z przyjętą definicją, termin ten obejmuje wszystkie kompetencje potrzebne do życia, takie jak umiejętność podejmowania decyzji, rozwiązywania problemów, komunikacji międzyludzkiej, relacji interpersonalnych, empatii, radzenia sobie z emocjami i ze stresem. Wiele z tych umiejętności jest w podręczniku opisanych w osobnych rozdziałach dotyczących np. budowania więzi czy kompetencji emocjonalnych. Tu zajmiemy się głównie umiejętnościami związanymi z komunikacją interpersonalną, umiejętnością podejmowania decyzji, jak również z kompetencjami praktycznymi, bez których trudno poradzić sobie w samodzielnym życiu.

#### Umiejętności życiowe według Światowej Organizacji Zdrowia:

- **Umiejętności praktyczne.**
- **Umiejętności interpersonalne** – w tym np. słuchanie, wypowiadanie się, przyjmowanie komunikatów zwrotnych, porozumiewanie się, asertywność, umiejętność negocjacji, rozwiązywania konfliktów, pracy zespołowej.
- **Budowanie samoświadomości** – umiejętność analizy własnych mocnych stron i potrzeb, poczucie wartości, optymizm.
- **Umiejętność budowania systemu wartości** – akceptacja norm społecznych, przekonań, kultur, różnic związanych z płcią, tolerancja, tworzenie własnej hierarchii wartości postaw i zachowań, zdolność do przeciwstawiania się dyskryminacji, gotowość do działań zgodnych z prawem i sprawiedliwością.
- **Umiejętność podejmowania decyzji**, w tym przewidywanie konsekwencji działań.

<sup>109</sup> [http://www.who.int/mental\\_health/media/en/30.pdf](http://www.who.int/mental_health/media/en/30.pdf)

Każda umiejętność potrzebna do samodzielnego życia może być nazwana umiejętnością życiową. Kiedy chodzimy do szkoły, potrzebne są nam umiejętności uczenia się. Starając się o pracę, powinniśmy mieć różne umiejętności związane z autoprezentacją, a potem – z sumiennym wykonywaniem zadań i pracą zespołową. Przyszłym rodzicom potrzebne są umiejętności rodzicielskie. Z kolei, żeby sobie poradzić we własnym mieszkaniu dobrze jest nie mieć problemów z różnymi czynnościami samoobsługowymi. Niektóre z tych umiejętności z pewnością już posiadacie, innych można się nauczyć.

Ale chyba najważniejszą umiejętnością w życiu jest umiejętność i chęć uczenia się. Ucząc się nowych umiejętności, coraz lepiej rozumiemy świat wokół nas. Ponadto wyposażamy się w narzędzia i umiejętności potrzebne do prowadzenia produktywnego i satysfakcjonującego życia. Ucząc się znajdujemy sposoby, aby sobie poradzić z wyzwaniami życia. I nie chodzi tu tylko o szkołę. Nawet przeglądając ten podręcznik uczysz się nowych, przydatnych rzeczy. Jeśli jesteś ciekawy świata, nauczysz się szybko i skutecznie. „Ucz się tak, jakbyś miał żyć wiecznie” – powiedział wielki hinduski przywódca Mahatma Gandhi.

Jak można podzielić najważniejsze umiejętności życiowe?

## 1. Umiejętności osobiste

Są to umiejętności niezbędne do samodzielnego życia zarówno ze sobą, jak i wśród ludzi i z ludźmi. Między innymi będą to:

- **kompetencje emocjonalne** – w jaki sposób rozpoznajemy emocje i radzimy sobie z nimi – te umiejętności szerzej opisano w rozdziale czwartym;
- **radzenie sobie ze stresem** – tę umiejętność opisano szczególnie w rozdziale dwunastym;
- **budowanie poczucia wartości** – opisane w rozdziale czwartym;
- **umiejętności związane z ochroną własnego zdrowia**, czyli w jaki sposób radzimy sobie nie tylko z utrzymaniem dobrego stanu zdrowia, ale również czy wiemy, jak postępować w przypadku choroby – szerzej opisane w rozdziale dziesiątym;
- **umiejętność nauki** – czy jesteśmy otwarci na naukę nie tylko w szkole, ale czy jesteśmy ciekawi świata, ludzi, nowych doświadczeń – opisane w rozdziale ósmym;
- **umiejętność podejmowania decyzji oraz przewidywanie konsekwencji działań** – opiszemy tę umiejętność pokrótce poniżej;
- **umiejętności praktyczne** – to nieskończony katalog umiejętności przydatnych w samodzielnym życiu. Przedstawimy je dalej w tabeli, w formie pytań, na które postaraj się odpowiedzieć, decydując się, czy jest to Twoja mocna strona, czy też potrzeba. Jeśli jest to potrzeba – zastanowisz się wraz z opiekunem, jak mógłbyś się nauczyć tej umiejętności i czy powinieneś tego nauczyć się teraz, czy też możesz nauczyć się tego po usamodzielnieniu.

## 2. Umiejętności interpersonalne i komunikacyjne

Są to niezwykle ważne umiejętności związane z komunikowaniem się z innymi ludźmi. Bez tych umiejętności trudno mówić o współdziałaniu, pracy zespołowej, budowaniu relacji czy więzi. Techniki komunikacyjne mogą obejmować zarówno komunikację werbalną (słowną), jak i niewerbalną (gestykulacja). Techniką komunikacyjną jest również umiejętność słuchania. Na temat efektywnej (czyli skutecznej) komunikacji napisano tysiące książek. Tu wymienimy tylko niektóre najważniejsze techniki dobrej komunikacji. Jeśli Cię to zacieka, znajdziesz z pewnością wiele poradników na ten temat.

- **Umiejętność rozpoczynania rozmowy.** Na pewno wiesz z własnego doświadczenia, jak ważny jest początek rozmowy i pierwsze wrażenie, jakie wywołujesz. Pierwsze minuty mogą być decydujące o powodzeniu rozmowy. Jednakże inaczej to wygląda w rozmowach pomiędzy młodymi rówieśnikami, a jeszcze w inny sposób, gdy jest to rozmowa formalna pomiędzy osobami, które się dopiero poznają, na przykład w pracy. W takich przypadkach oczekuje się, że podamy rękę, przedstawimy się, być może wypowiemy kilka zdań neutralnych, zanim przejdziemy do załatwiania naszej sprawy. Ważny jest uśmiech i spojrzenie w oczy. Może przeciwycie taką rozmowę z opiekunem? Czy jest to łatwe, czy trudne?
- **Umiejętność precyzyjnego wypowiedzenia się.** W wielu przypadkach osoba wypowiadająca się ma trudność z uzyskaniem zrozumienia, ponieważ nie potrafi precyzyjnie wypowiedzieć swojej potrzeby. Takie trudności mogą być związane z naszą nieśmiałością. Spróbuj przeciwycie z opiekunem zdania zaczynające się od „Mój problem polega na tym, że...”, czy „Oczekuję od Ciebie, że...”.
- **Wzmocnienia.** Użycie wzmocnień i pochwał razem z komunikatami nieformalnymi, takimi jak skiniecie głową i potakiwanie, pogodny wyraz twarzy, kontakt wzrokowy – wszystko to może sprawić, że nasz rozmówca będzie bardziej otwarty w rozmowie. Skuteczne „wzmocnienie” to powiedzenie, w jaki sposób to, co się stało, mogło pomóc naszemu rozmówcy. Na przykład: „Słyszałem, że dobrze się przygotowałeś z historii i dostałeś dobry stopień. Wyobrażam sobie, że jesteś zadowolony! A ile się przy okazji nauczyłeś!”
- **Potwierdzanie emocji.** Jeśli w rozmowie przyznajemy, że coś, na przykład, „Musiało być trudne” lub, że „To z pewnością sprawiło Ci radość” – pokazujemy, że interesuje nas nie tylko temat rozmowy, ale również uczucia rozmówcy. To bardzo pomaga w poważnych rozmowach.
- **Efektywne słuchanie.** W wielu przypadkach ludzie koncentrują się w rozmowie w większym stopniu na tym, co chcą powiedzieć, niż na tym, co chce powiedzieć rozmówca. To bardzo utrudnia komunikację. Efektywne słuchanie to takie skupienie się na rozmówcy, żeby usłyszeć nie tylko każde słowo, ale wyczuć również emocje i potrzeby drugiej osoby.
- **Umiejętność zadawania pytań.** To ważna umiejętność, dzięki której może nam się udać rozpocząć rozmowę, uzyskać potrzebną nam informację, sprawdzić, czy

jestemy dobrze zrozumiani, okazać zainteresowanie drugiej osobie czy uzyskać pomoc. Mamy do dyspozycji tak zwane pytania zamknięte i pytania otwarte. Pytania zamknięte zwykle zachęcają do krótkiej odpowiedzi, na przykład: „Czy spotkałeś dzisiaj Twoją ciocię?” – Prawdopodobna odpowiedź to „tak”, lub „nie”. Takie pytanie nie zachęca do dłuższej rozmowy i ma raczej charakter „sprawdzający”. Jeśli chcemy okazać większe zainteresowanie rozmówcą, powinniśmy np. zadać pytanie takie, jak: „Jak się czułeś, gdy spotkałeś ciocię?”.

- **Odzwierciedlanie i dopytywanie.** Chodzi tu o dowiadywanie się od naszego rozmówcy, czy dobrze zrozumieliśmy to, co powiedział. Będą to takie zdania, jak: „Czy dobrze zrozumiałem, że...”. Odzwierciedlanie może również mieć charakter PARAFRAZY, czyli powtórzenia tego, co powiedział rozmówca, ale innymi słowami, np.: „Nienawidzę tej cholernej matematyczki!”, „Rozumiem, że pani od matematyki bardzo Cię zdenerwowała” lub „Rozumiem, że czujesz złość do nauczycielki matematyki?” Takie powtarzanie innymi słowami tego, co powiedział rozmówca, pokazuje mu, że chcemy nie tylko usłyszeć to, co mówi, ale również zadbać o jego emocje.
- **Podsumowywanie.** W rozmowie warto podsumować to, co zostało ustalone. W komunikacji mogą nastąpić jakieś przekłamanie lub nieporozumienia. Podsumowując rozmowę, upewniamy się, że wszystko dobrze zrozumieliśmy, np.: „Czyli, jak rozumiem, umówiliśmy się na spotkanie w przyszły weekend?”.
- **Informacje zwrotne.** Czasami trzeba powiedzieć to, co się myśli np. o postępowaniu rozmówcy. Chodzi jednak o to, aby nie wypowiadać ocen, nie dopytywać, dlatego nasz rozmówca to zrobił (pytania zaczynające się od „dlaczego” zwykle wywołują poczucie winy lub chęć „kontrataku”). Informacje zwrotne, które minimalizują niebezpieczeństwo zaostrzenia konfliktu, zawierają tylko opis faktu oraz jaki wpływ ma ten fakt na nas, oraz nasze oczekiwanie w stosunku do rozmówcy, np.: „Nie oddałeś mi w umówionym czasie pieniędzy i spowodowało to, że nie mogłem pojechać w odwiedziny do babci. Oczekuję, że oddasz mi te pieniądze jak najszybciej”. Albo: „Kiedy puszczasz tak głośno muzykę, mogę nie usłyszeć ważnego telefonu...”. Informacje zwrotne to bardzo ważna umiejętność, która może nas uchronić przed wieloma konfliktami. Porozmawiaj na ten temat ze swoim opiekunem.
- **Kończenie rozmowy.** Sposób, w jaki kończy się rozmowa, może wpłynąć na to, jak rozmowa będzie zapamiętana. Rozmowy lepiej nie kończyć nagle. Dobrze jest wcześniej zasygnalizować, że już zostało wszystko powiedziane i ustalone oraz wypowiedzieć grzecznościowe słowa, które będą opisywać, w jaki sposób ta rozmowa na nas wpłynęła, np.: „Miło było z tobą porozmawiać. Bardzo mi pomogłeś. Cieszę się, że umówiliśmy się na ...”.



Powyższe techniki to tylko przykłady umiejętności komunikacyjnych. Warto przeczytać jeden z poradników na temat sztuki rozmowy. Jest to bardzo ważna umiejętność w budowaniu relacji.

A oto ciekawe, bo „alfabetyczne” podejście do umiejętności rozmowy.

### **Umiejętności komunikacyjne na literę „P”**

- **Pytaj** – w sposób otwarty, o emocje, przeżycia, doświadczenia.
- **Potwierdź** emocje rozmówcy.
- **Podążaj** za... tematem rozpoczętym przez rozmówcę.
- **Patrz** w oczy (przynajmniej od czasu do czasu).
- **Potwierdź** – pokazuj, że rozumiesz rozmówcę.
- **Parafrazuj** słowa rozmówcy.
- **Pokazuj** zainteresowanie – tym, co mówi rozmówca.
- **Podsumowuj** rozmowę.

Może wymyślicie jeszcze inne umiejętności komunikacyjne na literę „P”. Na tę literę np. jest jeszcze słowo „PRAWDA”. Czyli mów prawdę, nawet, gdy jest dla Ciebie niewygodna. Ludzie mówiący prawdę, są zwykle bardzo szanowani.

Wiele umiejętności życiowych, jak już powiedziano, zostało opisanych w pozostałych rozdziałach. Tu wymienimy jeszcze bardzo ważną umiejętność, jaką jest w samodzielnym życiu **UMIEJĘTNOŚĆ PODEJMOWANIA DECYZJI**.

Najprościej mówiąc, umiejętność podejmowania decyzji to wybór pomiędzy co najmniej dwoma wyjściami lub działaniami. Możemy na przykład zdecydować, że coś robimy, lub nie robimy, albo że robimy coś w taki lub inny sposób.

Decyzje podejmujemy intuicyjnie lub posługując się rozumem.

**Decyzje intuicyjne** wcale nie muszą być złe, ponieważ zwykle opierają się na wcześniejszych doświadczeniach. Jednak, gdy decyzje podejmujemy, opierając się jedynie na wrażeniach, mogą one się okazać nie najlepsze w skutkach. Na przykład trudno intuicyjnie i na podstawie pierwszych wrażeń zdecydować, że napotkany człowiek będzie naszym partnerem na resztę życia...

Czy zdarzyło Ci się podjąć jakąś decyzję intuicyjnie? Jaki był tego skutek?

**Decyzje oparte na rozumowaniu** to wzięcie pod uwagę faktów, które składają się na wybór, jak również rozważenie konsekwencji każdego z wyborów. Żeby podjąć decyzję opartą na rozumowaniu, trzeba posiadać wystarczająco dużo informacji do podjęcia decyzji. Trzeba też rozważyć, czy dana decyzja nie jest powodowana

tylko i wyłącznie emocjami. Ważne jest pytanie, co da nam wybrane rozwiązanie, czyli jak wpłynie na nas oraz na naszych bliskich i inne osoby. Czy podjęcie takiej decyzji spowoduje zaspokojenie naszych potrzeb lub potrzeb innej osoby?

### **Jak podejmować decyzje w trudnych sprawach?**

1. **Zrób listę możliwych rozwiązań.**
2. **Zdecyduj, ile masz czasu na podjęcie decyzji.** Czasami wcale nie trzeba podejmować decyzji zbyt szybko i lepiej, żeby opadły emocje i w proces podejmowania decyzji można było zaangażować więcej rozumu.
3. **Zdecyduj, kto jest odpowiedzialny za podjęcie decyzji** (czasami możesz być tylko „wmanewrowany” w decyzję, która powinna być podjęta przez np. kilka osób lub kogoś zupełnie innego).
4. **Zbierz informacje** potrzebne do podjęcia decyzji.
5. **Rozważ, jakie są ryzyka** podjęcia takiej lub innej decyzji.
6. **Zastanów się, czy podjęcie decyzji jest związane z wartościami, które wyznajesz.**
7. **Rozważ „za” i „przeciw” oraz jakie będą konsekwencje** podjęcia decyzji.
8. **Podejmij decyzję.**

**Jeśli już podjąłeś decyzję, nie trać czasu na rozważanie „co by było, gdyby...”. Bądź konsekwentny i działaj zgodnie z decyzją. Jeśli decyzja okaże się błędna, zmienisz ją.**

### **Umiejętności praktyczne – ćwiczenie dla usamodzielniającego się**

Trudno zrobić katalog wszystkich umiejętności praktycznych, potrzebnych w codziennym życiu. W poniższej tabeli usamodzielniający się wychowanek znajdzie przykładowe pytania dotyczące niektórych z nich.

## Analiza mocnych stron i potrzeb praktycznych umiejętności życiowych

Obszar rozwoju	Przykładowe pytania	Mocne strony	Potrzeba
<b>Wygląd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Czy potrafisz zadbać o swój wygląd?</li> <li>– Czy potrafisz odpowiednio przygotować się na ważne dla Ciebie spotkanie?</li> <li>– Czy potrafisz zadbać o włosy, paznokcie?</li> <li>– W przypadku dziewcząt: Czy potrafisz zrobić makijaż stosowny do okazji?</li> </ul>		
<b>Ubrania</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Czy potrafisz dobrać ubrania do okazji?</li> <li>– Czy potrafisz dbać o ubrania – prać je, prasować, składać?</li> <li>– Czy potrafisz kupić sobie potrzebne ubranie?</li> <li>– Czy potrafisz zrobić proste naprawy, jak np. przyszyć guzika czy zaszyć czegoś?</li> <li>– Czy potrafisz dobierać ubrania kolorystycznie?</li> <li>– Czy wiesz, co jest modne?</li> </ul>		
<b>Prywatne „terytorium”</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Czy potrafisz urządzić swój pokój lub część pokoju?</li> <li>– Czy umiesz udekorować pokój?</li> <li>– Czy Twój pokój wyraża Twoją osobowość i ukazuje Twoje zainteresowania?</li> </ul>		
<b>Pożywienie i gotowanie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Czy jadasz regularnie?</li> <li>– Czy znasz zasady dietetycznego jedzenia?</li> <li>– Czy jadasz owoce i warzywa?</li> <li>– Czy wiesz, jak jeść, żeby zachować dietę i jednocześnie dać organizmowi wszystko to, czego potrzebuje?</li> <li>– Czy potrafisz przygotować sobie śniadanie?</li> <li>– Czy potrafisz ugotować pełen obiad?</li> <li>– Czy potrafisz upiec ciasto lub zrobić deser?</li> </ul>		
<b>Własności</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Czy masz swoje pamiątki, zdjęcia, dyplomy?</li> <li>– Czy dbasz o swoje rzeczy?</li> <li>– Czy masz miejsce na Twoje osobiste rzeczy?</li> <li>– Czy masz rzeczy, do których jesteś przywiązany lub z którymi masz dobre wspomnienia?</li> </ul>		
<b>Higiena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Czy potrafisz dbać o swoją czystość?</li> <li>– Czy myjesz się regularnie?</li> <li>– Czy myjesz zęby przynajmniej dwa razy dziennie?</li> <li>– Czy potrafisz dobrać odpowiednie kosmetyki?</li> </ul>		
<b>Zdrowie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Czy w przypadku choroby zgłaszasz się po pomoc do lekarza?</li> <li>– Czy potrafisz sobie poradzić w przypadku przeziębienia?</li> <li>– Czy w przypadku problemów emocjonalnych potrafisz zwrócić się o pomoc do psychologa?</li> <li>– Czy stosujesz się do zaleceń lekarskich?</li> <li>– Czy masz nałogi i czy próbujesz z nimi walczyć?</li> <li>– Czy wiesz, co jest zdrowe, a co nie jest zdrowe?</li> </ul>		

Obszar rozwoju	Przykładowe pytania	Mocne strony	Potrzeba
<b>Rozwój fizyczny</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Czy jesteś sprawny fizycznie?</li> <li>– Czy lubisz ruch?</li> <li>– Czy uprawiasz jakiś sport?</li> <li>– Czy lubisz gry sportowe?</li> <li>– Czy gimnastykujesz się?</li> <li>– Czy masz wiedzę na temat rozwoju seksualnego?</li> </ul>		
<b>Prace domowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Czy potrafisz sprzątać, myć okna, zmywać naczynia?</li> <li>– Czy lubisz wykonywać czynności na rzecz domu?</li> <li>– Czy potrafisz wykonać proste naprawy w domu?</li> <li>– Czy potrafisz zawiesić obraz za pomocą kołka rozporowego?</li> <li>– Czy potrafisz przeczyścić zapchany syfon od zlewu?</li> <li>– Czy potrafisz pomalować ściany i sufit?</li> </ul>		
<b>Planowanie wydatków</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Czy potrafisz zaplanować wydatki na obiad, na dzień, tydzień, miesiąc?</li> <li>– Czy wiesz, jakim budżetem będziesz dysponować po usamodzielnieniu, a jaki będzie Ci potrzebny?</li> </ul>		
<b>Obsługa sprzętów gospodarstwa domowego</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Czy potrafisz obsługiwać pralkę, kuchenkę mikrofalową?</li> <li>– Czy potrafisz odmrozić lodówkę?</li> <li>– Czy lubisz odkurzać?</li> <li>– Czy potrafisz zrobić kawę w ekspresie?</li> <li>– Czy potrafisz użyć zmywarki?</li> </ul>		
<b>Planowanie i robienie zakupów</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Czy potrafisz zaplanować zakupy?</li> <li>– Czy potrafisz zrobić listę potrzebnych rzeczy tak, aby zakupy zmieściły się w zaplanowanym budżecie?</li> <li>– Czy potrafisz wybierać towary w sklepie pod względem ceny i jakości?</li> <li>– Czy wiesz, gdzie na towarach jest data ważności?</li> <li>– Czy wiesz, które sklepy są tańsze, które droższe?</li> <li>– Czy potrafisz oszczędzać?</li> </ul>		
<b>Załatwianie spraw w urzędzie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Czy masz doświadczenie w załatwianiu jakiejś sprawy w powiatowym centrum pomocy rodzinie lub ośrodku pomocy społecznej?</li> <li>– Czy założyłeś sobie konto w banku?</li> <li>– Czy potrafisz korzystać z bankowości internetowej?</li> <li>– Czy potrafisz zrobić zakup przez internet?</li> <li>– Czy potrafisz wysłać list polecony?</li> <li>– Czy wiesz, jak się kupuje bilet miesięczny?</li> <li>– Czy wiesz, jak się załatwia dowód osobisty i paszport?</li> <li>– Czy wiesz, jak robi się prawo jazdy?</li> <li>– Czy wiesz, jak i gdzie rejestruje się pojazd?</li> </ul>		
<b>Zdobywanie potrzebnych informacji</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Czy potrafisz znaleźć potrzebne Ci informacje w internecie?</li> <li>– Czy potrafisz dowiedzieć się ważnych dla Ciebie informacji od osób starszych od Ciebie?</li> <li>– Czy potrafisz odróżnić fakt od plotki?</li> </ul>		

Obszar rozwoju	Przykładowe pytania	Mocne strony	Potrzeba
<b>Podejmowanie decyzji</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Czy potrafisz podjąć decyzję, posługując się nie tylko intuicją, ale i rozumem?</li> <li>– Czy potrafisz przewidzieć konsekwencje Twoich decyzji?</li> </ul>		
<b>Stosowanie zasad kultury osobistej</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Czy znasz zasady kulturalnej rozmowy?</li> <li>– Czy wiesz, jak wysławiać się w miejscach publicznych?</li> <li>– Czy potrafisz prosić o coś?</li> <li>– Czy potrafisz przeprosić?</li> </ul>		
<b>Przyjmowanie gości</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Czy potrafisz przygotować stół dla gości?</li> <li>– Czy wiesz, jak należy traktować gości?</li> <li>– Czy wiesz, jaka jest rola gospodarza w trakcie przyjęcia?</li> <li>– Czy potrafisz zabawiać gości i jak?</li> <li>– Czy potrafisz zorganizować przyjęcie urodzinowe?</li> </ul>		
<b>Zachowywanie się przy stole</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Czy wiesz, jak się kulturalnie je? I co to znaczy dla Ciebie kulturalne zachowanie przy stole?</li> <li>– Czy potrafisz nakryć stół zgodnie z zasadami stosowanymi w trakcie uroczystych przyjęć?</li> </ul>		
<b>Wykazywanie umiejętności organizacyjnych</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Czy potrafisz zorganizować zebranie kilku osób?</li> <li>– Czy potrafisz zorganizować jakąś imprezę?</li> <li>– Czy potrafisz zorganizować pomoc dla kogoś?</li> </ul>		
<b>Umiejętność planowania</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Czy potrafisz planować dzień, tydzień, miesiąc?</li> <li>– Czy potrafisz budować plany na przyszłość?</li> <li>– Czy potrafisz zaplanować jakąś imprezę?</li> <li>– Czy potrafisz przewidywać konsekwencje swojego postępowania?</li> <li>– Czy potrafisz realnie oszacować swoje możliwości przy planowaniu?</li> </ul>		
<b>Umiejętność zarządzania czasem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Czy potrafisz być punktualny?</li> <li>– Czy potrafisz odczytywać godzinę z tradycyjnego zegarka?</li> <li>– Czy Twój czas jest zorganizowany?</li> <li>– Czy masz i lubisz mieć plan dnia lub kolejnych dni?</li> <li>– Czy zapisujesz sobie, kiedy ma się coś wydarzyć z Twoim udziałem?</li> </ul>		
<b>Umiejętność zabawy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Czy potrafisz i lubisz się bawić?</li> <li>– Czy znasz jakieś gry planszowe lub towarzyskie?</li> <li>– Czy masz wyobraźnię?</li> <li>– Czy potrafisz grać w RPG?</li> <li>– Czy potrafisz zorganizować jakieś zabawy na wolnym powietrzu?</li> </ul>		
<b>Inne?</b>			

Z pewnością razem z opiekunem możecie wymyślić więcej pytań dotyczących Twoich umiejętności życiowych. Czy przekonałeś się, ile masz mocnych stron? Czy masz plan, jak nauczyć się tego, czego jeszcze nie potrafisz?

A teraz spróbuj wykonać wraz z opiekunem kolejne ćwiczenia:

### Ćwiczenie nr 1.

Wyobraź sobie, że otrzymujesz świadczenie na kontynuowanie nauki w wysokości 526 zł. Uczysz się w szkole zaocznej i dodatkowo pracujesz na umowę-zlecenie w McDonaldzie, co daje ci 1350 zł wynagrodzenia miesięcznie. Sprawdź, czy posiadany przez Ciebie dochód wystarczy na samodzielne wynajęcie mieszkania lub pokoju. Przygotuj dwie wersje budżetów z uwzględnieniem wszystkich opłat, żywienia, kosztów związanych z zakupem artykułów chemicznych, kosmetyków, odzieży. Omów plan ze swoim opiekunem.

Lp.	Nazwa wydatku	Kwota

### Ćwiczenie nr 2.

Posiadasz 150 zł i chcesz zaprosić na kolację czworo znajomych. Chcesz przygotować przekąski i danie na ciepło. Zaplanuj, jakie potrawy przygotujesz, oraz przygotuj listę zakupów i wydatków.

Nazwa potrawy	Produkty	Kwota

### Ćwiczenie nr 3.

Sprawdź, co już potrafisz, a nad czym warto jeszcze popracować.

Lp.	Czynność	Potrafię	Lubię	Nie lubię*
1.	Przygotować samodzielnie śniadanie			
2.	Ugotować zupę			
3.	Ugotować drugie danie			
4.	Obsługiwać sprzęt gospodarstwa domowego (pralkę, zmywarkę itp.)			
5.	Samodzielnie podróżować po mieście			
6.	Samodzielnie zaplanować podróż z punktu A do punktu B			
7.	Sprzątać			
8.	Przyszyć guzik			
9.	Wyprasować koszulę			
10.	Zaplanować listę zakupów			
11.	Oszczędzać kieszonkowe			
12.	Zdobyć potrzebne informacje			
13.	Wypełnić wniosek o dowód osobisty			
14.	Podejmować samodzielne decyzje			
15.	Umówić wizytę u lekarza			
16.	Zorganizować przyjęcie urodzinowe			
17.	Samodzielnie upiec ciasto			
18.	Zaplanować dzień wolny			
19.	Zadbać o higienę			
20.	Wywiązać się ze swoich obowiązków			
21.	Określić własne marzenia			
22.	Podjąć pracę sezonową			
23.	Być punktualnym			
24.	Przewidzieć konsekwencje			
25.	Zaoszczędzić jakieś pieniądze na konkretny cel			

\*Jeśli zaznaczyłeś odpowiedź – „Potrafię”, ale „Nie lubię”, odpowiedz na poniższe pytania:

1. Czy zdarzyło Ci się, że kiedykolwiek wykonałeś daną czynność z przyjemnością? Jaka to była sytuacja?
2. Co musiałoby się stać, aby czynność ta była wykonana z przyjemnością następnym razem?





## Rozdział siódmy

### **Realizacja pasji i zainteresowań. Wykształcenie i przygotowanie do pracy**

Rozdział ten łączy temat realizacji zainteresowań i pasji z przygotowaniem do pracy, ponieważ posiadanie zainteresowań, zgodnie z wieloma badaniami, pozytywnie wpływa na nasze nastawienie do życia<sup>110</sup>. A przecież właśnie takich pracowników – pozytywnych, entuzjastycznie nastawionych do pracy, optymistycznych, twórczych – poszukują pracodawcy. Jakie korzyści przynosi posiadanie zainteresowań i pasji?

- **Posiadanie zainteresowania, hobby lub pasji pozwala budować poczucie kompetencji i wartości.** Jeżeli np. potrafisz dobrze grać w piłkę nożną i bierzesz udział w rozgrywkach minidrużyn, to budujesz relacje z chłopakami dzielącymi Twoją pasję, odnosisz sukcesy, masz wrażenie udziału w zespołowym wysiłku oraz okazję do rozwoju Twoich umiejętności. To wszystko będzie wpływać na Twoje poczucie wartości i kompetencji. Umiejętności pracy zespołowej oraz zdolność planowania i przeżywania sukcesu będą bardzo przydatne w pracy zawodowej. Podobnie z innymi zainteresowaniami. Jeśli Twoją pasją jest robienie hybrydowych paznokci – to również stale zwiększasz swoje umiejętności, wykonujesz pracę, z której inne osoby są zadowolone, spotykasz więcej ludzi, zdobywasz uznanie innych i – w rezultacie sama czujesz, że coś potrafisz... I takiego pracownika chciałby mieć pracodawca – wierzącego w siebie i zdolnego do sukcesu (bez względu na charakter pracy).
- **Pasje umożliwiają budowanie kompetencji społecznych.** W większości przypadków dzięki naszemu hobby poznajemy ludzi o podobnych zainteresowaniach. Uczymy się w ten sposób, jak nawiązywać kontakty, jak budować i podtrzymywać relacje. To ważna umiejętność w pracy, w której przecież będziemy pracować w zespole.
- **Pasje dodają energii.** Realizacja zainteresowań pozytywnie „ładuje nasze baterie” i sprawia, że mamy więcej sił życiowych i entuzjazmu. Ludzie lubią osoby z taką energią.

---

<sup>110</sup> Patrz badania opisywane w anglojęzycznym „Journal of Happiness Studies”, Springer.

- **Pasja wpływa pozytywnie na emocje.** Pasje pomagają nam się „odstresować”. Realizując je, doświadczasz wielu pozytywnych emocji. W sytuacjach ważnych osiągnięć w realizacji zainteresowań – czujesz wręcz coś w rodzaju „uniesienia” emocjonalnego. A im więcej pozytywnych emocji, tym mniej tych „trudnych”. W rezultacie wpływa to na Twoją ogólną satysfakcję z życia.
- **Pasje rozwijają naszą osobowość.** Mogą powiększać naszą wiedzę o świecie. Pobudzają rozwój naszych możliwości intelektualnych. Sprawiają, że stajemy się bardziej interesujący dla innych. Nawet w przyszłym życiu małżeńskim – czy nie jest ciekawie związać się z kimś, kto się czymś interesuje? Jest o czym rozmawiać i co robić...
- **Realizacja zainteresowań wpływa na kreatywność.** Badania pokazują, że ludzie, którzy realizują jakieś zainteresowania i pasje, są otwarci na różne możliwości i rozwiązania. Pozytywne emocje wywoływane przez pasje pobudzają twórcze myślenie i motywację do nowych zadań.
- **Realizacja pasji pozytywnie wpływa na zdrowie.** To może dziwne, ale badania pokazują, że realizacja pasji wpływa pozytywnie zarówno na zdrowie psychiczne, jak i fizyczne. Obniża poziom kortyzolu (który jest hormonem stresu), może obniżać ciśnienie krwi. A jeśli Twoja pasja to jeden ze sportów – to wpływ na zdrowie jest oczywisty.

Jak widzimy, pasje i zainteresowania są niezwykle ważne dla zachowania równowagi w życiu. Pomagają nam oderwać się od codziennych obowiązków, uczą nas systematyczności, pracy zespołowej, kreatywności, optymizmu i wiary w siebie – a więc wszystkiego tego, co jest tak potrzebne, aby osiągnąć satysfakcję w pracy. A jeśli jesteśmy w stanie połączyć nasze zainteresowania z pracą – to już ideał, chociaż wtedy warto mieć jeszcze jedno zainteresowanie, które da nam wytchnienie od codziennych obowiązków.

**Uwaga! Zdarzają się przypadki pomylenia zainteresowania z uzależnieniem. Człowiek, który większość aktywnego czasu spędza z telefonem lub z grami komputerowymi, wcale przez to nie rozwija umiejętności społecznych i intelektualnych, ale zamyka się w sobie i cofa w rozwoju. Przestaje być interesujący dla innych i staje się samotny, opierając swój krąg wsparcia na złudnych znajomościach z mediów społecznościowych. Zainteresowania, które rozwijają, łączą nas w „realu” z innymi osobami i poszerzają nasze horyzonty.**

### **Jak odnaleźć swoją pasję?**

Nie jest łatwo odnaleźć swoją pasję. Czasami wydaje się nam, że już coś dla siebie znaleźliśmy, a potem okazuje się, że to jednak nie to i przeżywamy rozczarowanie. Nie mając w sobie wytrwałości, czasami możemy rezygnować po krótkiej próbie. Na przykład, jeśli chodzi o sztuki walki, wydają się być atrakcyjne, gdy oglądamy

filmy z „fruwającymi” wojownikami, ale gdy pójdziemy na pierwszy trening, okaże się, że to ciężka praca. I żeby osiągnąć pierwsze wyniki, potrzeba wielu wyrzeczeń, czasem bólu i sporo czasu. Ale czy warto? Czy potrafisz wyobrazić sobie satysfakcję po pierwszym egzaminie na biały (czyli pierwszy) pas w karate?

Oczywiście, pasja nie musi dotyczyć aż tak trudnych sportów, jak sztuki walki. Może być to taniec, tworzenie lub śpiewanie tekstów hip-hopowych, wyszywanie, opieka nad zwierzętami w schronisku, rysunek czy tysiące innych pomysłów. Realizacja każdego z nich uczyni Cię wyjątkowym i niepowtarzalnym. Staniesz się atrakcyjny sam dla siebie, ale również dla innych osób oraz – dla potencjalnego pracodawcy.

Jednym ze sposobów odnalezienia pasji jest przyjrzenie się temu, co pasjonuje osoby, które podziwiasz lub którym ufasz. Nie chodzi tu o to, aby robić to, co one, ale żeby zobaczyć, co im sprawia satysfakcję, jak bardzo zainteresowania wzbogacają te osoby. Spróbuj zadać sobie pytania:

- Co lubię robić i dlaczego?
- Jakich ludzi podziwiam i dlaczego?
- Co chciałbym umieć robić?
- Czego chciałbym się nauczyć?
- Jak chciałbym spędzać wolny czas?
- Co jest dla mnie przyjemne?
- Jakie zawody wykonywane przez moich znajomych są przyjemne i ciekawe? Dlaczego?
- Jakie tematy rozmów najbardziej Cię interesują?

### **Ćwiczenie nr 1. Poszukiwanie zainteresowań w sklepie z czasopismami**

W obecnych czasach większość obszarów zainteresowań ma własne czasopisma (jak również strony internetowe). Pójdź do większego sklepu z czasopismami i przejrzyj tytuły. Czy któreś z nich jest bardziej interesujące od pozostałych? Przejrzyj takie czasopismo i zastanów się, co by było, gdybyś realizował podobne zainteresowanie. Czy chciałbyś dowiedzieć się czegoś więcej o tej dziedzinie? Znalezienie zainteresowania lub pasji pomoże Ci również w wyborze Twojego dalszego wykształcenia i zawodu. Porozmawiaj o tym z dorosłym, któremu ufasz.

Są osoby, które mogą przeżyć wszystkie lata życia i nie posiadać praktycznie żadnych zainteresowań i pasji. Rzecz jasna można spędzać czas, dzieląc go pomiędzy pracę, domowy obowiązek i wypoczynek przed komputerem lub telewizorem. Lecz w rzeczywistości życie w ten sposób sprowadza się do codziennej wegetacji, a osoby żyjące w taki sposób często cierpią na nudę i brak sensu życia...

**Wybierz pracę, którą kochasz,  
a nie będziesz musiał pracować ani jednego dnia w życiu.**

*Konfucjusz, chiński filozof*

**To oczywiste,  
że trudniej nam będzie opowiedzieć o naszej pasji osobie,  
która nigdy takiej pasji nie posiadała,  
niż wytłumaczyć niewidomemu czym jest światło.**

*T.S. Eliot, poeta i eseista*

**Nic nie jest tak ważne w życiu, jak pasja.  
Cokolwiek robisz, rób to z pasją.**

*Jon Bon Jovi, muzyk*

**Trzeba być rozpalonym ideą, problemem albo pomysłem  
na naprawienie jakiegoś zła. Jeżeli nie ma w Tobie pasji,  
nigdy nie doprowadzisz takiej sprawy do końca.**

*Steve Jobs, szef firmy Apple*

**Nie mam żadnych specjalnych talentów.  
Po prostu moją pasją jest ciekawość.**

*Albert Einstein, laureat Nagrody Nobla z fizyki*

## **Wykształcenie i wybór zawodu**

Wybór szkoły i zawodu dla wielu młodych ludzi jest wyborem trudnym. Wielu z nas będąc w wieku piętnastu lat, zastanawiało się, kim chce w życiu być i co chce robić. Nie zawsze w tym wieku każdy potrafił odpowiedzieć na to pytanie. Często zdarza się również, że wybór szkoły nie jest zgodny z zainteresowaniami usamodzielniającego się wychowanka i nie wynika z dobrze przemyślanej decyzji dotyczącej rozwoju. Jak zatem wesprzeć młodego człowieka i na co zwrócić uwagę, aby wybór szkoły i dalszej ścieżki zawodowej był dobrze przemyślany? Jak sprawić, aby nauka i chęć rozwoju wynikały z wewnętrznej motywacji młodego człowieka? Przygotowując dziecko do momentu wyboru szkoły, pamiętaj o ważnym obszarze w życiu każdego człowieka, to znaczy poczuciu własnej wartości. Wiara w siebie ułatwia podejmowanie tak ważnych decyzji. Poniżej kilka podpowiedzi.

### **Krok pierwszy:**

Porozmawiaj z podopiecznym na temat jego (lub jej) marzeń. Wspólnie zbadajcie, na ile i w jakim zakresie dziecko wie, jakie ma możliwości. Czy są jakieś zawody, które mu imponują szczególnie. Omówcie, jakie aspekty pracy w danym zawodzie są pasjonujące i dlaczego. Porozmawiajcie na temat możliwości podjęcia nauki przygotowującej do tego zawodu. Spróbujcie odpowiedzieć na pytanie, na ile możliwość wykonywania danego zawodu będzie zgodna z zainteresowaniami wychowanka.

Jeśli nie udało Wam się określić kierunku dalszego kształcenia, możecie skorzystać z konsultacji doradcy zawodowego.

Ważne jest na tym etapie, aby podopieczny miał możliwość spotkać się z osobami wykonującymi różne zawody, doświadczania i zdobywania wiedzy dotyczącej mocnych stron konkretnych zawodów oraz predyspozycji umożliwiających pracę na danym stanowisku.

### **Krok drugi:**

Wspólnie sprawdźcie wszystkie możliwości kształcenia zgodnie z wyborem dziecka. Nie ograniczajcie się jedynie do miejscowości, w której mieszkacie. Omówcie wszystkie możliwości. Pozwól na podjęcie ryzyka i dokonanie wyboru przez wychowanka.

Na etapie tym pojawia się wiele obaw i lęków, w tym podstawowe i często zadawane pytanie: „Czy sobie poradzę?”. Omówcie wszystkie obawy oraz znajdźcie rozwiązania problemów, które mogą pojawić się w nowej szkole, np.:

- tęsknota za domem (dotyczy szkoły z internatem) – zaplanowanie ilości i częstotliwości kontaktów;
- problemy w nauce – omówienie możliwości uzyskania pomocy, np. korepetycje;
- chęć zmiany szkoły, w przypadku, kiedy okaże się, że dokonany wybór był błędny – przeanalizujcie wspólnie konsekwencje i dalsze możliwości, ustalcie jaka jest wasza gotowość do podjęcia ryzyka.

**Jeśli na tym etapie wychowanek nadal nie wie, jaki zawód chce wykonywać w przyszłości, nie narzucaj swojej decyzji. Nasz podopieczny na tym etapie może nie wiedzieć, kim chce być.**

Omówcie możliwości kształcenia w różnych szkołach, od zawodówek po licea. Pokaż korzyści różnych wyborów. Zastanówcie się wspólnie, co musiałoby się stać, aby wychowanek potrafił podjąć decyzję dotyczącą wyboru szkoły.

Poniżej kilka podpowiedzi:

- Gdybyś miał wszystkie możliwości, w jaki sposób pomógłbyś osobie w podobnej sytuacji podjąć decyzję o wyborze kierunku kształcenia?
- Co najbardziej lubisz robić? Co Ci najlepiej wychodzi?
- Czego mógłbyś nauczyć innych?

- Gdybyś miał wszystkie możliwości i kompetencje, w jakiej pracy widziałbyś się najchętniej?
- Czego byś potrzebował, abyś mógł podjąć decyzję dotyczącą wyboru szkoły?
- Co jeszcze chciałbyś wiedzieć?
- Czy jest ktoś, kto mógłby Ci w tym pomóc?

Opiekunie, zrób wszystko, co możliwe, aby wybór dokonany był przez wychowanka, a nie przez Ciebie. Tylko własny wybór jest motywacją do działań.

### **Krok trzeci:**

Na tym etapie (przed złożeniem dokumentów w szkole) ważne jest, aby wychowanek mógł odwiedzić szkołę i upewnić się, że wybór, którego dokonał, jest słuszny. W tym celu można umówić się na spotkanie z dyrektorem szkoły lub pedagogiem. Dobrze jest, gdy wychowanek ma możliwość odwiedzenia kilku szkół.

Podczas spotkania spróbujcie dowiedzieć się, jakie są możliwości uczestniczenia w kołach zainteresowań, dodatkowych zajęciach, zdobycia praktyk zawodowych, uzyskania pomocy w nauce.

Po spotkaniu z pracownikami szkoły porozmawiaj z podopiecznym o tym, co mu się podobało, na co zwróciło dziecko szczególną uwagę, co go niepokoi.

### **Krok czwarty:**

W oczekiwaniu na przyjęcie do nowej szkoły warto jest rozmawiać z wychowankiem na temat nowych relacji, problemów związanych we wchodzenie w nowe grupy. Rozmowy te mają na celu przygotowanie dziecka do zmiany środowiska, ustalenie priorytetów dla dziecka i udzielenie pomocy w przełomowym momencie życiowym.

Pamiętając o tym, że wybór kierunku kształcenia i rozwoju zawodowego nie zawsze wynika z gotowości i dojrzałości podopiecznego, zwróćcie szczególną uwagę na znaczenie zainteresowań i pasji w życiu zawodowym. Pokazując wychowankowi możliwości pracy zgodnej z pasjami, ułatwiacie dokonanie wyboru:

- Czy wychowanek zna osobę, która w pracy zawodowej rozwija swoje zainteresowania i pasje? Omówcie konkretne przykłady, pokażcie korzyści.
- Czy wychowanek potrafi oszacować, jakie dochody miesięczne może uzyskać, wykonując daną pracę?
- Czy te dochody finansowe umożliwią mu/jej samodzielne funkcjonowanie?
- Czy zna zapotrzebowanie na rynku pracy? Jeśli nie, wspólnie przejrzyjcie oferty pracy.

### **Ważne informacje:**

- Poszukując pracy, warto przeglądać największe portale internetowe, na których można znaleźć ogłoszenia o pracy, takie jak: pracuj.pl, praca.pl, olx.pl czy jobber.pl

- Obecna sytuacja na rynku pracy jest taka, że w wielu miejscach można pytać o pracę bezpośrednio – dotyczy to wielu zakładów przemysłowych, punktów usługowych czy handlowych.
- Aby wykazać wobec przyszłego pracodawcy zainteresowanie pracą, należy starannie przygotować CV (czyli zawodowy życiorys) oraz list motywacyjny.
- Pracy można również szukać w Powiatowym Urzędzie Pracy właściwym dla Twojego miejsca zamieszkania. Można tam nie tylko otrzymać informację na temat ofert pracy lokalnych firm, ale również dowiedzieć się, czy mógłbyś skorzystać ze szkoleń podnoszących Twoje kwalifikacje zawodowe. Urzędy pracy dysponują również programami dofinansowania szkoleń lub studiów podyplomowych. Jeśli myślisz o rozpoczęciu własnej działalności gospodarczej – możesz w urzędzie pracy starać się o dofinansowanie na rozpoczęcie takiej działalności. I wreszcie – można tam uzyskać poradę w zakresie Twoich kwalifikacji zawodowych. Aby skorzystać z pomocy urzędu pracy, należy się w nim zarejestrować, do czego potrzebny będzie dowód osobisty, świadectwa szkolne i dyplomy, jak również, jeśli już gdzieś pracowałeś, świadectwa pracy. Jeśli jesteś osobą z niepełnosprawnością, do urzędu pracy należy zabrać orzeczenie o niepełnosprawności.
- Jeżeli przez dłuższy czas nie możesz znaleźć pracy, zarejestrowanie się w urzędzie pracy upoważni Cię do pobierania zasiłku, ubezpieczenia zdrowotnego oraz bezpośredniego dostępu do ofert pracy.

Jeżeli zastanawiasz się nad podjęciem pracy za granicą, warto przejrzeć oferty na portalu [www.eures.praca.gov.pl](http://www.eures.praca.gov.pl). Bardzo uważaj na oferty pracy za granicą ogłaszane przez nieznane firmy lub osoby. Wiele osób zostało w ten sposób oszukanych lub wręcz skrzywdzonych. Każda agencja oferująca pracę za granicą powinna mieć certyfikat na prowadzenie takiej działalności. Certyfikat możesz sprawdzić na stronie [www.kraz.praca.gov.pl](http://www.kraz.praca.gov.pl).

Pomocy w napisaniu CV i listu motywacyjnego możesz szukać na stronie [www.interviewme.pl](http://www.interviewme.pl) lub wielu innych stronach tego rodzaju. Do podstawowych dokumentów warto przedstawić pracodawcy kopie dyplomów, świadectw z wolontariatu, stażu lub pracy.

Są zakłady pracy lub instytucje, które oferują odbycie stażu w celu nabycia umiejętności praktycznych do wykonywania pracy. Prawidłowo odbyty staż oznacza często podpisanie umowy o pracę w tej samej instytucji (choć nie jest to regułą).

Jeśli uważasz, że po podjęciu przez Ciebie pracy naruszane są Twoje prawa, możesz zwrócić się o pomoc do Państwowej Inspekcji Pracy. Wykaz inspektoratów PIP znajdziesz na stronie [www.pip.gov.pl](http://www.pip.gov.pl)

## Rodzaje umów z pracodawcą:

### • Umowa-zlecenie

Umowa-zlecenie jest obecnie jedną z najpopularniejszych form zatrudnienia. Zgodnie z przepisami Kodeksu cywilnego, jest to umowa zawierana na czas określony, a jej przedmiotem jest najczęściej konkretna usługa. Liczy się staranne wykonywanie zleconego działania, nie zaś osiągnięcie określonego efektu, jak w umowie o dzieło. Od 2018 roku powstał obowiązek zachowania minimalnej stawki godzinowej wynoszącej w 2019 roku 14,50 zł brutto („brutto” oznacza wraz z podatkiem oraz obowiązującymi ubezpieczeniami). Ustawodawca nie określa jednoznacznie formy oraz elementów umowy-zlecenia, aczkolwiek warto zawrzeć ją w formie pisemnej (po jednym egzemplarzu dla obu stron) i wskazać w niej: strony umowy, datę jej rozpoczęcia i wygaśnięcia, przedmiot zlecenia (powinien być określony dokładnie), wynagrodzenie. W umowie powinny również znaleźć się własnoręczne podpisy obu stron.

Umowa-zlecenie jest korzystna przede wszystkim dla przedsiębiorcy, czyli zleceniodawcy. Wynika to z wielu przyczyn. Przede wszystkim w takiej umowie nie obowiązują urlopy. W sytuacji, kiedy wykonanie zlecenia niesie za sobą koszty, pracownik może wystąpić do zleceniodawcy o wypłacenie zaliczki.

Umowa-zlecenie ma zarówno zalety, jak i wady. Do podstawowych korzyści związanych z zawarciem umowy-zlecenia należy zaliczyć: swobodę jej zawierania i rozwiązywania (bez okresu wypowiedzenia), wysokie, 20-procentowe koszty uzyskania przychodu (czyli mniejszy podatek), brak składek ZUS w stosunku do studentów zleceniobiorców (do 26. roku życia), fakt, że zleceniobiorca może otrzymywać świadczenia, które przysługują pracownikowi, np. związane z podróżą służbową. Jeżeli umowa-zlecenie zawarta jest na okres dłuższy niż jeden miesiąc, zleceniodawca zobowiązany jest wypłacić wynagrodzenie zleceniobiorcy w każdym przepracowanym przez niego miesiącu.

Zatrudnienie pracownika na podstawie umowy-zlecenia niesie za sobą również szereg niekorzystnych dla obu stron skutków jej zawarcia:

- zleceniobiorca, w przypadku wyrządzenia szkody pracodawcy czy osobie trzeciej, odpowiada za szkody całym swoim majątkiem;
- jeśli w umowie nie określono czasu wypowiedzenia, to może być ona rozwiązana z dnia na dzień;
- zleceniodawca w każdej chwili może wypowiedzieć umowę, ale powinien zwrócić zleceniobiorcy wydatki, które poniósł na wykonanie zlecenia;
- zleceniobiorca może wypowiedzieć umowę, gdy zlecenie jest odpłatne.

W praktyce często zdarza się, że pracownik, mimo nawiązania umowy-zlecenia, wykonuje swoje obowiązki na zasadach przyjętych dla umowy o pracę. Przy kwalifikowaniu danej umowy decydujące znaczenie należy przypisać ustaleniu, czy mamy do czynienia z elementami i cechami umowy o pracę, czy elementami



umowy-zlecenia. W przypadku stwierdzenia, że zawarta przez strony umowa wykazuje wiele cech wspólnych dla umowy o pracę i umowy-zlecenia, rozstrzygająca o jej typie jest wola obu stron (pracodawcy i pracownika). O rodzaju zawartej umowy decyduje więc nie tylko jej nazwa, lecz także cel i decyzja podjęta przez obie strony umowy.

- **Umowa o dzieło**

Umowa o dzieło zawierana jest między zlecającym dzieło i przyjmującym zlecenie. Przyjmujący zlecenie zobowiązuje się do wykonania oznaczonego dzieła, natomiast zlecający do zapłaty określonego w umowie wynagrodzenia. Przedmiotem umowy o dzieło muszą być czynności dające konkretny, namacalny rezultat – zarówno materialne, np. wykonanie stołu czy krzeseł, jak i niematerialne, np. zaprojektowanie strony internetowej. Tak więc przedmiotem umowy o dzieło może być wytworzenie przedmiotów bądź ich przerobienie, a także naprawa przedmiotów już istniejących<sup>111</sup>.

- **Umowa o pracę na okres próbny**

Jest zawierana, gdy jedna lub dwie strony umowy przed podjęciem decyzji o stałej umowie chcą poznać warunki pracy i kompetencje pracownika. Okres próbny nie może przekraczać trzech miesięcy.

- **Umowa o pracę na czas określony**

Taka umowa jest zawierana na ściśle określony czas i po terminie jej zakończenia – wygasa. Maksymalny czas umowy na czas określony wynosi 33 miesiące.

- **Umowa na czas wykonania określonej pracy**

Jest to umowa, w której czas pracy jest uzależniony od terminu, w którym pracownik wykona określoną pracę (np. remont pomieszczenia).

- **Umowa na czas zastępstwa**

Jest to umowa zawarta na czas określony w celu zapewnienia zastępstwa pracownika nieobecnego z powodu urlopu lub choroby.

- **Umowa na czas nieokreślony**

Jest to najbardziej korzystna forma zatrudnienia, ponieważ zapewnia pracownikowi najlepszą ochronę, na przykład przed rozwiązaniem stosunku pracy. Pracodawca, rozwiązując umowę musi podać przyczynę jej rozwiązania. Każda umowa o pracę powinna być zawarta na piśmie. Umowa taka zapewnia nam ubezpieczenie zdrowotne i liczy się do stażu pracy. Jeżeli taka umowa zostanie rozwiązana, pracodawca ma obowiązek wystawić świadectwo pracy.

**Jeżeli masz wątpliwości dotyczące rodzaju umowy, jaki jest Ci oferowany w miejscu pracy – skontaktuj się z osobą dorosłą, której ufasz, albo z prawnikiem. Bezpłatne porady prawne udzielane są w powiatowych urzędach pracy, ale również w powiatowych centrach pomocy rodzinie i ośrodkach pomocy społecznej.**

---

<sup>111</sup> Zobacz więcej: <https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-umowa-zlecenie-a-umowa-o-dzieło>

### **Ćwiczenie nr 2. – Dla opiekuna oraz osoby usamodzielniającej się**

Po złożeniu odpowiednich dokumentów do pracodawcy, w przypadku, gdy pracodawca jest potencjalnie zainteresowany zatrudnieniem Ciebie, możesz zostać zaproszony na rozmowę kwalifikacyjną. Rozmowa ta odbywa się czasami z szefem firmy, albo ze specjalistą ds. zatrudnienia, a czasami z całą komisją. Może być to wydarzenie stresujące, do którego warto się dobrze przygotować.

Zastanówcie się razem, czego może oczekiwać osoba, która chce zatrudnić nowego pracownika. Na pewno zapyta o ukończone szkoły oraz o ewentualne doświadczenie w jakiegokolwiek pracy lub wolontariacie. Może pytać o motywację decyzji o pracy w danej firmie, dlatego warto dowiedzieć się o niej jak najwięcej. Pytania mogą też dotyczyć Twoich pasji i zainteresowań. Dla pracodawcy często ciekawa jest osobowość przyszłego pracownika oraz czy oprócz pracy Twoje życie wypełniają inne zajęcia, które pozwalają Ci rozwijać się, ale również oderwać od codziennych obowiązków. Pytania mogą być różnorodne, dlatego warto zajrzeć na jedną ze stron zawierających przykładowe pytania<sup>112</sup>.

Podzielcie się rolami: Jedno z Was może być pracodawcą, drugie kandydatem do pracy. Korzystając z jednej z list pytań dostępnych w internecie spróbujcie „odegrać” scenę rozmowy kwalifikacyjnej do pracy. Po jednej rundzie zamieńcie się rolami.

Jak się czuliście jako „pracodawca”, a jak jako „kandydat”? Które pytania były najtrudniejsze?

Ćwiczenie to warto powtórzyć kilka razy. Im więcej przećwiczysz takich scenek, tym będzie łatwiej przeżyć rozmowę w Twojej przyszłej pracy.

### **Ćwiczenie nr 3. – Dla usamodzielniającego się podopiecznego**

Odpowiedz na pytania i zapisz odpowiedzi na kartce. Zapisane odpowiedzi włóż w kopertę i otwórz ją za pół roku.

- Co dla Ciebie było ważne, wybierając ten kierunek kształcenia?
- Jakie są Twoje mocne strony, które umożliwią Ci pracę w tym zawodzie?
- Na ile zawód wybrany przez Ciebie jest zgodny z Twoimi zainteresowaniami?
- Co będą myśleli o Tobie Twoi bliscy, kiedy uda Ci się zdobyć Twój wymarzony zawód?
- Co będziesz myślał o sobie, kiedy ukończysz wybraną przez siebie szkołę?
- Na co masz nadzieję, pracując w wybranym zawodzie?
- Jak wyobrażasz sobie Twoją pracę po pół roku?

### **Co to jest mobbing?**

Coraz częściej mówi się o sytuacjach, w których w miejscu pracy przełożeni lub inni pracownicy stosują przemoc emocjonalną wobec jakiegoś pracownika lub grupy pracowników. Są to działania sprzeczne z prawem i powinieneś być przygotowany

<sup>112</sup> Patrz na przykład: <https://www.monsterpolska.pl/poradnik/arttykul/100-pytan-na-rozmowie>; <https://emat.com.pl/blog/15-najczestszych-pytan-na-rozmowie-kwalifikacyjnej/>

na odpowiednią reakcję, gdyby zdarzyło się to Tobie lub komukolwiek w Twoim miejscu pracy.

Zgodnie z art. 943. par. 2 Kodeksu pracy, mobbing oznacza „działania lub zachowania dotyczące pracownika lub skierowane przeciwko pracownikowi, polegające na uporczywym i długotrwałym nękaniu lub zastraszaniu pracownika, wywołujące u niego zaniżoną ocenę przydatności zawodowej, powodujące lub mające na celu poniżenie lub ośmieszenie pracownika, izolowanie go lub wyeliminowanie z zespołu współpracowników”.

Mówiąc prościej, mobbing to psychiczne nękanie pracownika lub grupy pracowników. Może to dotyczyć jednej osoby, lub grupy pracowników (np. niedawno w mediach opisywane było złe traktowanie pracowników narodowości ukraińskiej w jednej z firm). W konsekwencji mobbingu pracownik ma obniżony nastrój, samoocenę, czasami nawet stany lękowe lub depresyjne.

Jeżeli uważasz, że Ty lub ktokolwiek w Twoim miejscu pracy podlega mobbingowi, powinieneś temu jak najszybciej przeciwdziałać. Jeżeli osobą stosującą przemoc emocjonalną jest bezpośredni przełożony, należy się zwrócić o pomoc do kierownictwa wyższego szczebla lub do działu personalnego firmy. Innym sposobem jest zwrócenie się o pomoc do Państwowej Inspekcji Pracy lub do biura prawnego, gdzie zdecydujesz wspólnie ze specjalistą, czy zwrócić się o pomoc na przykład do sądu. Z prawnego punktu widzenia ofiara mobbingu może oczekiwać wymiernego odszkodowania za odniesione krzywdy. Pokrzywdzony może starać się o odszkodowanie za uszczerbek na zdrowiu psychicznym lub fizycznym – sąd na podstawie opinii lekarza biegłego określa wysokość odszkodowania. Drugim możliwym świadczeniem jest odszkodowanie za straty poniesione wskutek zwolnienia się z pracy przez mobbing. Jednak zanim osoba pokrzywdzona zacznie starać się o zadośćuczynienie doznanych krzywd, musi udowodnić przed sądem, że rzeczywiście mobbing wystąpił.

**Przeciwdziałanie mobbingowi to obowiązek pracodawcy.** Kodeks pracy w art. 943. par. 1 wskazuje, że pracodawca jest obowiązany przeciwdziałać mobbingowi. Oznacza to, że pracodawcy przepisami prawa zobowiązani są do podejmowania wszelkich działań, mających na celu zapobieganie zjawiskom mobbingu oraz do podjęcia niezbędnych działań w zaistniałej sytuacji<sup>113</sup>.

---

<sup>113</sup> Zobacz więcej: <https://poradnikprzedsiebiorcy.pl/-co-to-jest-mobbing>



## Rozdział ósmy

### Przygotowanie do samodzielnego mieszkania

O jakim domu marzy większość ludzi? Niektórzy marzą o pałacach lub pięknych willach z basenem, ale tak naprawdę wielu ludzi chciałoby mieć dom, który stanie się ostoją bezpieczeństwa i spokoju. Niech będzie nawet mały, ale przytulny, bezpieczny i trwały. Wychowankowie domów dziecka, którzy przed laty uczestniczyli w konkursach literackich, organizowanych przez Towarzystwo Nasz Dom, pisali o domu, który powinien być „pełen miłości”... Dom to „poczucie, że dzieci są kochane...” „Dom buduje się z uczuć do najbliższych”, „zbudowany na fundamentach miłości”, gdzie dziecko jest najważniejsze dla swoich rodziców”. „Dom to wspólnota kochających się ludzi”...<sup>114</sup>. „Dom pełen miłości”, „...to poczucie, że dzieci są kochane”, „dom, który zbuduję z uczuć do moich najbliższych”, „zbudowany na fundamentach miłości”, „gdzie dziecko jest najważniejsze dla swoich rodziców”, „w domu dziecka jest wiele, ale nie ma najważniejszego – rodziny i miłości”, „wspólnota ludzi wzajemnie kochających się”, „dwoje kochających się rodziców”.

Czy takie marzenia przemijają wraz z dorastaniem młodych wychowanków? Wydaje się, że nie. Liczne ankiety i rozmowy z wychowankami potwierdzają, że młodzi usamodzielniający się wychowankowie marzą o domu, w którym będą czuli się nie tylko bezpiecznie, ale też będą szanowani i kochani. Jeżeli tak, to należy dobrze przemyśleć miejsce, w którym zaplanujemy zamieszkanie naszego podopiecznego po usamodzielnieniu. Bo nie tylko chodzi o to, gdzie, ale też jak i z kim...

Przypomnijmy sobie analizę ekomapy z rozdziału pierwszego. Mogliśmy tam rozważać różne opcje zamieszkania po usamodzielnieniu się z rodziny zastępczej lub domu dziecka. Spróbujmy teraz jeszcze raz przemyśleć za i przeciw niektórym z nich.

#### **1. Usamodzielnienie się w domu rodziców biologicznych, krewnych lub dorosłego rodzeństwa**

Zgodnie z badaniami, 34 procent wychowanków domów dziecka usamodzielnia się w domu rodziców lub innych członków rodziny. Dotyczy to szczególnie wychowanków pochodzących z terenów wiejskich. Jednak aż 53 procent osób, które

---

<sup>114</sup> Materiały archiwalne własne.

zamieszkały z rodziną, przejawiało niskie poczucie szczęścia<sup>115</sup>. 43 procent osób zamieszkujących po usamodzielnieniu z rodziną nie pracowało zawodowo. Czyli, z jednej strony – zamieszkanie z rodziną to dość popularne wyjście dla wychowanków domów dziecka, ale z drugiej – nie zawsze przynosi zadowolenie z życia i faktyczne, pełne usamodzielnienie polegające np. na podjęciu pracy zawodowej.

### **Kiedy zamieszkanie z rodziną jest dobrym wyjściem?**

- Po pierwsze, jeśli między Tobą a mieszkańcami domu, w którym chcesz zamieszkać, są pozytywne i trwałe więzi, które były pielęgnowane od dłuższego czasu.
- Po drugie, gdy w miejscu, w którym chcesz zamieszkać, nikt Ci nie zagraża – ani emocjonalnie, ani fizycznie.
- Po trzecie, jeśli w tym domu nie ma innych zagrożeń, które mogłyby wpłynąć na Twoje życie (jak np. choroba alkoholowa).
- Po czwarte, jeśli miejsce to umożliwi Ci realizację planów (np. jeśli z tego miejsca jest możliwość dojazdu do potencjalnych miejsc pracy, znajomych itd.).
- Po piąte, jeśli jest tam dla Ciebie miejsce, które Ci zapewni autonomiczne życie i intymność (np. pokój tylko dla Ciebie).
- Po szóste, jeśli to miejsce nie jest zadłużone, a co za tym idzie, nie grozi Ci spłacanie nie Twoich długów.
- Ważne jest też, czy zamierzasz zamieszkać tam na krótko, czy na dłuższy czas (choćby pamiętać, że rozwiązania tymczasowe potrafią trwać wiele lat, a zamieszkując z rodziną możesz zablokować sobie np. możliwość otrzymania mieszkania komunalnego).

Rozważając zamieszkanie z rodziną, przejrzyjcie Twój genogram i zastanówcie się, czy wybrane przez Ciebie osoby i miejsce spełniają większość powyższych warunków...

## **2. Zamieszkanie z partnerem lub u rodziny partnera**

Niektóre osoby opuszczające placówki opiekuńczo-wychowawcze lub rodziny zastępcze mają już partnera lub partnerkę. Tak wielka jest tęsknota za kimś bliskim, że wychowankowie często szybko tworzą pary i próbują ułożyć sobie życie razem. Nie zawsze są to wybory rokujące dożgonne szczęście... Zdarza się, że wychowankowie poszukują partnera wśród osób z tej samej placówki lub ze środowiska, które może zagrażać usamodzielniającemu się podopiecznemu... To jeszcze samo w sobie nie musi oznaczać problemów, ale może być ryzykowne, ponieważ może oznaczać powtarzanie wzorców, od których kiedyś podopieczny został odseparowany...

---

<sup>115</sup> Abramowicz M., Strzałkowska A. (2014), *Upragniona i nieznosna dorosłość. Sytuacja psychospołeczna usamodzielnionych wychowanków placówek opiekuńczo-wychowawczych*, Gdańsk.

Podjęcie decyzji o zamieszkaniu z partnerem to bardzo poważna decyzja, czasami decydująca o reszcie życia. Dlatego, wybierając takie wyjście, należy sobie odpowiedzieć na wiele pytań, takich jak:

- Czy jest to osoba, z którą chcesz spędzić resztę życia?
- Czy wyobrażasz sobie tę osobę jako ojca lub matkę Twoich dzieci? Jeśli tak, to na jakiej podstawie tak myślisz?
- Czy jest to osoba, która okazuje Ci szacunek? W jaki sposób?
- Czy okazuje Ci miłość? I w jaki sposób?
- Czy ta osoba potrafi dzielić z Tobą codzienne obowiązki? Co z codziennych czynności potraficie robić razem?
- Czy ta osoba interesuje się Tobą; co lubisz, co myślisz, co czujesz? Jak Ci to okazuje?
- Czy potrafisz przeżywać z tą osobą wspólne radości? Czy potraficie się razem śmiać i bawić? W jakich sytuacjach?
- Czy potraficie razem radzić sobie z przeciwnościami? Jakie to były sytuacje i jak zachował(a) się w takich sytuacjach Twój partner (partnerka)?
- Jakie macie marzenia dotyczące Waszej przyszłości?
- Jak ta osoba okazuje zaradność życiową i gotowość do zabezpieczenia Waszej przyszłości?
- W jaki sposób ta osoba okazuje, że jesteś dla niej kimś wyjątkowym?
- Jak ta osoba ma wsparcie rodziny, przyjaciół i innych osób?
- W jaki sposób przekonałeś się, że ta osoba jest prawdziwa, szczerą?
- W jaki sposób widać, że ta osoba wierzy w dobro, potrafi pomagać słabszym i pomagającym?
- Co ta osoba myśli o przemocy?
- Czy dla tej osoby ważny jest alkohol i inne używki?

Spróbuj odpowiedzieć sobie na te pytania. Możesz też porozmawiać o tym z dorosłą osobą, której ufasz. Wybór partnera (partnerki) to naprawdę jedna z najważniejszych decyzji w życiu. Kiedy pojawi się dziecko, zacznie to być naprawdę poważna sprawa... A dzieci powinny mieć i mamę i ojca, więc lepiej nie decydować o przyszłości, kiedy dziecko ma przyjść na świat...

### **3. Zamieszkanie samodzielnie**

Tę opcję, zgodnie z badaniami, wybiera 54 procent wychowanków, przy czym w przypadku miast procent ten jest jeszcze wyższy. Ma to z pewnością związek z wyższą dostępnością mieszkań w miastach – w tym mieszkań do wynajęcia, mieszkań komunalnych, socjalnych i innych.

Czy jest to dobre wyjście? Tak, o ile potrafisz odpowiedzieć na poniższe pytania:

- Jakie umiejętności pozwolą Ci mieszkać samodzielnie?
- W jaki sposób pokryjesz koszty samodzielnego mieszkania?

- Jakie masz wsparcie osób bliskich, do których będziesz mógł (mogła) zwrócić się o pomoc w razie potrzeby?
- Jak lubisz spędzać czas samodzielnie?
- Jak wyobrażasz sobie Twoje mieszkanie? Jak będzie urządzone? Jak pokryjesz koszty wyposażenia tego mieszkania?
- Czy ma to być Twoje mieszkanie docelowe, czy też marzysz o jeszcze innym mieszkaniu? O jakim?
- Czy wyobrażasz sobie, że kiedyś w tym mieszkaniu zamieszka Twój przyszły partner? Jak to będzie?
- Czy wyobrażasz sobie, że przyjmujesz w tym mieszkaniu gości? Kogo zaprosiłbyś do tego mieszkania na przygotowywane przez Ciebie Boże Narodzenie – i dlaczego?

Porozmawiaj na ten temat z kimś, komu ufasz...

Pomysłów na to, w jaki sposób można znaleźć samodzielne mieszkanie jest wiele. Na przykład, jako pełnoletni wychowanek placówki opiekuńczo-wychowawczej czy rodziny zastępczej masz pierwszeństwo w kolejce do mieszkania komunalnego lub socjalnego. Możesz rozważać staranie się o mieszkanie komunalne, socjalne, albo myśleć o wynajęciu pokoju (stancji) lub nawet całego mieszkania.

### **A. Mieszkanie komunalne**

Są to mieszkania przeznaczane przez gminy dla osób w trudnej sytuacji życiowej. Dostaje się je dożywotnio, ale nie można go wynająć. Oczywiście trzeba płacić czynsz i koszty mediów (prąd, czasami gaz lub węgiel, woda, wywóz śmieci itd.). Wniosek o mieszkanie komunalne należy złożyć w miejscu stałego zameldowania lub pobytu. W większości gmin i miast złożenie wniosku oznacza rozpoczęcie oczekiwania na mieszkanie komunalne, a więc może być tak, że zanim je otrzymasz – będzie trzeba poczekać w długiej kolejce chętnych. Może być też tak, że w Twojej gminie w ogóle nie ma takich mieszkań... Wszystkiego trzeba się dowiedzieć w Wydziale Zasobów Lokalowych gminy lub miasta. Tam urzędnicy powiedzą Ci też, jakie są kryteria otrzymania takiego mieszkania i jak to załatwić.

Jeżeli otrzymasz mieszkanie komunalne, ale ono z jakichś powodów nie spełnia Twoich oczekiwań, możesz odmówić jego przyjęcia. Ale jeśli zrobisz tak trzy razy, możesz zostać przesunięty na koniec kolejki...

### **B. Mieszkanie socjalne**

Są to mieszkania przyznawane osobom w bardzo trudnej sytuacji finansowej. Najczęściej mają bardzo niski standard i mogą być przyznawane czasowo. Jeśli poprawi się Twoja sytuacja finansowa, takie mieszkanie może Ci zostać odebrane. Dlatego trzeba takie wyjście traktować jako ostateczność.



### **C. Mieszkanie wynajmowane lub stancja**

Jeżeli masz odpowiednie dochody, możesz myśleć o wynajęciu pokoju, lub (to wersja droższa) samodzielnego mieszkania. Młodzi ludzie czasami decydują się na taki krok w dwie lub więcej osób, co obniża koszty wynajmu. Ma to jednak swoje minusy: Nie jesteś wtedy całkowicie na „swoim” i musisz ustalać reguły wspólnego mieszkania z innymi osobami. Ograniczy to Twoją swobodę w mieszkaniu i zmusi Cię do respektowania praw współmieszkańców. Trzeba wtedy dogadywać się co do wielu codziennych rzeczy, jak używanie kuchni, łazienki, telewizora itd.

Jeśli natomiast zdecydujesz się wynająć mieszkanie samodzielnie, koszt będzie bardzo wysoki (szczególnie w dużych miastach) i trzeba dokładnie obliczyć, czy będzie Cię na to stać.

### **D. Mieszkanie chronione lub „mieszkanie usamodzielnienia”**

Są to mieszkania prowadzone przez powiatowe centra pomocy rodzinie, placówki opiekuńczo-wychowawcze lub organizacje pozarządowe. Przeznaczone są dla wychowanków pieczy zastępczej. Zwykle w takim mieszkaniu może zamieszkać kilkoro wychowanków na okres maksymalnie kilku lat (maksymalnie do 25. roku życia – chociaż w każdym powiecie mogą być inne przepisy na ten temat). Mieszkania pozostają pod kontrolą PCPR lub placówki. Trzeba w nich przestrzegać regulaminu i w poprawny sposób odnosić się do współmieszkańców. Najczęściej trzeba również realizować własny plan rozwoju – w tym dalszej edukacji i zatrudnienia.

Jeżeli rozważasz mieszkanie w takim miejscu – dowiedz się, czy w Twoim powiecie lub przy Twojej placówce jest tego rodzaju mieszkanie i co musiałbyś zrobić, aby w nim zamieszkać.

## **4. Dalsze mieszkanie w placówce lub w rodzinie zastępczej**

Jeżeli nadal się uczysz, możesz pozostać w domu dziecka lub w rodzinie zastępczej maksymalnie do 25. roku życia. Wymaga to zgody odpowiednio dyrektora i opiekunów zastępczych. Będziesz musiał(a) respektować zasady funkcjonujące w placówce lub w rodzinie. W przypadku placówki trzeba będzie podpisać odpowiednią umowę i możesz zostać poproszony o jakąś opłatę za pobyt. W przypadku rodziny zastępczej, jeśli już pracujesz również dobrze byłoby „dokładać się” do kosztów utrzymania domu. Może to być dobre wyjście, jeśli dom dziecka zapewni Ci odpowiednie warunki (np. osobny pokój) oraz gdy masz właściwe relacje z wychowawcami i wychowankami. W przypadku rodziny zastępczej będzie to odpowiednie wyjście, jeśli jest to propozycja obu stron oraz gdy jesteś związany emocjonalnie z domownikami. W wielu przypadkach wychowankowie rodzin zastępczych traktowani są jak członkowie rodzin i wtedy takie wyjście może być zupełnie naturalne.

## 5. „Akademik”

Jeżeli masz możliwość studiowania na studiach dziennych, to wiele uczelni (szczególnie państwowych) posiada odpowiednie domy dla studentów, nazywane akademikami. W takiej sytuacji należy dowiedzieć się w Twojej przyszłej uczelni, czy możesz liczyć na odpowiednie miejsce. Pamiętaj jednak, że również w akademiku będziesz musiał(a) pokrywać jego koszty oraz że jest to rozwiązanie czasowe, a warunki są „studenckie”, to znaczy zwykle mieszka się tam w pokojach minimum dwuosobowych.

## 6. Wyjazd za granicę

Niektórzy młodzi ludzie decydują się na opuszczenie Polski i szukanie szczęścia za granicą, głównie w krajach Unii Europejskiej. Taki krok warto rozważyć tylko wtedy, gdy w danym kraju jest już ktoś, kogo dobrze znasz i kto przygotuje trochę Twój przyjazd, na przykład oferując czasowe zakwaterowanie i pomoc w załatwieniu pracy. I jeszcze jedna ważna sprawa: Żeby wyjechać za granicę, trzeba znać język kraju, do którego się wybierasz – przynajmniej w stopniu podstawowym. Inaczej będziesz się tam czuł bardzo źle i będziesz miał (miała) duże trudności w znalezieniu pracy. **Stanowczo przestrzegamy przed wyjazdami w nieznane, za pośrednictwem nieznanych Ci firm lub osób!!!**

### Pomoc finansowa na remont

W niektórych przypadkach można starać się o środki finansowe na remont Twojego mieszkania (np. kiedy dostałeś mieszkanie w spadku). Pieniądze te, jeszcze przed ukończeniem nauki może przyznać ci powiatowe centrum pomocy rodzinie jako część pieniędzy przyznawanych na usamodzielnienie. Są również PCPR-y i miejskie ośrodki pomocy społecznej, które przyznają taką pomoc niezależnie od pomocy na usamodzielnienie. Jeżeli interesuje Cię taka forma pomocy, powinieneś dowiedzieć się, czy jest dostępna w Twoim PCPR. W razie trudności, poproś o pomoc Twojego opiekuna usamodzielnienia.

### Pomoc na zagospodarowanie (rzeczowa)

Pomoc rzeczowa jest przyznawana w formie np. materiałów niezbędnych do remontu oraz podstawowego wyposażenia mieszkania. Dowiedz się w Twoim PCPR, jak ją możesz uzyskać.

### Dodatek mieszkaniowy

W przypadku niskiego dochodu w wielu gminach można się starać o środki, które częściowo pokryją koszty czynszu Twojego mieszkania. O możliwości takiej pomocy dowiedz się w Twoim urzędzie gminy lub urzędzie miasta.

### Co jeszcze warto wiedzieć, myśląc o samodzielnym mieszkaniu?

1. **Koszty energii są bardzo wysokie.** Wiele też zależy od rodzaju ogrzewania w mieszkaniu, w którym mieszkasz. Najtańsze jest ogrzewanie miejskie (czyli ogrzewanie gorącą wodą wprowadzaną do kaloryferów). Dużo droższe jest ogrzewanie elektryczne. Możesz jednak zaoszczędzić, dbając o przykręcanie kaloryferów lub wyłączanie grzejników elektrycznych w sytuacji, gdy nie korzystasz z mieszkania lub pokoju. Kupując pralkę lub lodówkę, warto zapytać, jakiej jest klasy, jeśli chodzi o energooszczędność. Warto też myśleć o wyłączeniu światła tam, gdzie nie jest potrzebne oraz o kupowaniu energooszczędnych żarówek<sup>116</sup>.
2. **Warto mieć dobre relacje z sąsiadami.** Znajomość sąsiadów może być bardzo pomocna. Możesz wtedy poprosić o pomoc lub o zwrócenie uwagi na Twoje mieszkanie, gdy wyjedziesz. **Warto o to zadbać**, czyli przedstawić się zaraz po wprowadzeniu się. Pięknym zwyczajem jest zanieśenie sąsiadom czegoś dobrego po wprowadzeniu się, np. własnoręcznie upieczonego ciasta. Pamiętaj też, aby nie robić przykrości sąsiadom np. hałasami po 22.
3. **Jeśli chcesz mieć w domu zwierzę, przemyśl to dobrze.** To wielkie zobowiązanie. Posiadanie psa to nie tylko koszty karmy i opieki weterynaryjnej, ale także obowiązek wychodzenia z psem na spacer co najmniej trzy razy dziennie. Bez względu na pogodę. Podobnie opieki wymagają koty, które, jeśli żyją w mieszkaniu, wymagają wymiany żwirku w kuwecie oraz karmienia. Koszt posiadania kota to (bez kosztów weterynarza) około 200 zł miesięcznie. Pamiętaj też, że zwierzęta cierpią, jeśli są pozostawiane same na dłuższy czas. Decyduj się na zwierzę tylko wtedy, gdy bardzo dokładnie przemyślisz to, czy będziesz w stanie zapewnić mu stałą opiekę.

### Ćwiczenie nr 1.

Wyobraź sobie, że czynsz w Twoim mieszkaniu wynosi 380 zł. Koszty energii, ogrzewania i wody to około 170 zł miesięcznie. Zarabiasz 2000 zł netto, pracując w lokalnym supermarkecie. Bilet miesięczny na transport miejski kosztuje 130 zł, natomiast na telefon komórkowy wydajesz około 70 zł miesięcznie. Płacisz jeszcze 65 zł za telewizję kablową i Internet. Ile pieniędzy pozostanie Ci na jedzenie i inne koszty? Jaka będzie to suma dziennie i co można za to kupić? Jak często będziesz mógł sobie pozwolić na zakup ubrania lub kosmetyków?

Co można byłoby zrobić, aby zwiększyć Twoje dochody?

---

<sup>116</sup> Więcej o sposobach oszczędzania energii na stronie <https://www.morizon.pl/blog/oszczedzanie-energii-w-domu/>



## Rozdział dziewiąty

### Zdrowie emocjonalne, psychiczne i fizyczne

Istnieją różne definicje zdrowia, ale ostatnio zarówno Światowa Organizacja Zdrowia, jak i inne organizacje, takie jak Narodowa Służba Zdrowia w Wielkiej Brytanii, używają definicji, w której podkreśla się, że zdrowie nie jest jedynie brakiem choroby. Zdrowie to raczej stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu (czyli zadowolenia z życia), jak również zdolność do prowadzenia produktywnego życia społecznego i ekonomicznego<sup>117</sup>. Człowiek zdrowy jest więc sprawny fizycznie, nic mu nie dolega, ale też ma zdolność do myślenia, oceny sytuacji, ma wsparcie innych osób, potrafi współdziałać z innymi, jak również jest „produktywnym” członkiem społeczeństwa, czyli jego działalność przyczynia się (poprzez pracę lub współdziałanie z innymi) do dobra innych osób. Brytyjska Fundacja Zdrowia Psychicznego opisuje **definicję zdrowego dziecka** w następujący sposób<sup>118</sup>:

- **Zdrowe dziecko rozwija się psychologicznie, emocjonalnie, kreatywnie, intelektualnie i duchowo.**
- **Zdrowe dziecko potrafi być same i potrafi czerpać przyjemność z samotności.**
- **Jest świadome innych i potrafi odczuwać empatię.**
- **Potrafi się bawić i uczyć.**
- **Rozwinęło poczucie tego, co jest dobre, a co złe.**
- **Potrafi radzić sobie z problemami i wyciąga z nich wnioski na przyszłość.**

Jeżeli tak szeroko rozumiemy definicję zdrowia, to znaczy, że każdy jest od czasu choroby fizycznie (przecież przeziębiamy się lub boli nas ząb), jak również każdy z nas ma problemy emocjonalne, bez względu na to, czy ktoś to zdiagnozował, czy nie. Każdy z nas przecież czasami bywa osamotniony lub smutny, zdenerwowany, albo urażony. Zdarzają się dni, gdy czujemy się gorzej i nie mamy ochoty na aktywność. Może to być spowodowane naszym stanem zdrowia fizycznego lub jakimś wydarzeniem – jak np. stratą kogoś bliskiego. W takim stanie potrzebny jest nam czas, spokój, ale też wsparcie kogoś bliskiego, komu ufamy. Co jednak, jeśli takie stany powtarzają się do takiego stopnia, że wpływa to na nasze codzienne życie i relacje z innymi

<sup>117</sup> Patrz strona Światowej Organizacji Zdrowia: <https://www.who.int/about/mission/en/>

<sup>118</sup> Patrz strona Narodowej Fundacji Zdrowia Psychicznego: <https://www.mentalhealth.org.uk/your-mental-health/about-mental-health>

osobami, a także na naszą pracę? Wtedy możemy mówić o problemie zdrowotnym – czy to w zakresie zdrowia fizycznego (jak np. zapalenie płuc, które nie pozwala nam pracować), jak i emocjonalnym (jeśli np. depresja obniża naszą zdolność do kontaktów z innymi osobami).

Oznacza to, że nie ma osób bez problemów zdrowotnych. Nie ma się co wstydzić, że akurat Ciebie takie problemy dotyczą. Dużo łatwiej jest zdiagnozować i leczyć problemy ze zdrowiem fizycznym, chociaż i one mają często podłoże w zdrowiu emocjonalnym. Dużo trudniej określić przyczynę problemów emocjonalnych lub psychicznych i jeszcze trudniej jest je leczyć... Dużo zależy od naszych sił i kompetencji pochodzących z układu odpornościowego, który „wbudowali” w nas nasi najbliżsi w dzieciństwie. Jeżeli w dzieciństwie wychowywaliśmy się w miłości, nasze potrzeby były zaspokajane, a nasze siły emocjonalne rosły – to łatwiej jest nam pokonywać trudności bez dużych emocjonalnych strat. Z kolei ludzie, którzy przeżyli w dzieciństwie wiele strat i traum – takich sił do pokonywania problemów mogą mieć mniej. Ale nawet Ci, którzy mają wysokie poczucie wartości i „wbudowany” bezpieczny wzorzec więzi, mogą przeżywać problemy emocjonalne, które ich przerastają. Pozostaje wtedy skorzystać z zasobów – czyli naszych najbliższych, a w niektórych przypadkach – z pomocy specjalistów, czyli lekarzy, psychologów lub psychiatrów.

Osoby, które znalazły się w pieczy zastępczej (a już szczególnie w placówkach opiekuńczo-wychowawczych), mogą mieć wiele problemów ze zdrowiem fizycznym. Mogli bowiem w dzieciństwie być zaniedbywani, źle żywieni. Mogło zdarzyć się tak, że to, co jest w wielu rodzinach prostym problemem medycznym, stało się zaniedbanym schorzeniem, które potem rzutowało na inne problemy zdrowotne. Zdarza się też, że problemy ze zdrowiem dzieci z pieczy zastępczej wynikają z chorób uwarunkowanych genetycznie. Poważnym problemem mogą być skutki używania alkoholu przez matkę w trakcie ciąży. Może prowadzić to do poważnych problemów zdrowotnych, w tym FAS (*fetal alcohol syndrome*), czyli „alkoholowego zespołu płodowego”. Z kolei na życiu emocjonalnym poważnie zaważyć może przebywanie małych dzieci pod opieką osób uzależnionych od alkoholu lub innych substancji, ponieważ prowadzi to do zespołu zwanego DDA (dorosłe dzieci alkoholików). Problemów, które mogą wynikać z niewłaściwej opieki w dzieciństwie, jest bardzo wiele. Lekarstwem, jak czytałeś w rozdziale trzecim, jest bezpieczna więź. Ale bywa tak, że trudno jest to lekarstwo zaaplikować, ponieważ instynktownie bronisz się przed bliskością i zaufaniem innym ludziom. Może się tak stać, że problemy zaczną być obecne w Twoim życiu tak często, że przestaniesz je kontrolować. Wtedy trzeba szukać pomocy specjalisty. I im szybciej, tym lepiej. To, że udasz się o pomoc do psychologa lub psychiatry – wcale nie oznacza, że jesteś nienormalny. Oznacza to tylko, że jesteś świadomy swoich problemów i chcesz pomóc sobie odzyskać pewność siebie i pełną władzę nad swoim życiem.

## Problemy emocjonalne

**Rozwój emocjonalny jest zależny od więzi i bezpieczeństwa zapewnionego w domu rodzinnym.** Zdarza się również, że przyczyną problemów emocjonalnych są choroby układu nerwowego, wady mózgu lub jego uszkodzenia. Problemy emocjonalne mogą być też spowodowane przez niedoczynność tarczycy albo przez nadużywanie alkoholu. W rezultacie pojawiają się różne problemy nerwicowe. Dzieci mogą w obliczu niepokoju lub bezradności reagować np. lękiem przed ciemnością czy zwierzętami lub mogą moczyć się w nocy. Niektóre dzieci mają tiki nerwowe, jękają się lub mają zaburzenia odżywiania. Zaburzenia emocjonalne mogą być również przyczyną różnych zahamowań. Dzieci mogą być niepewne swoich umiejętności, przesadnie grzeczne i uczynne. Mogą mieć obniżone poczucie wartości lub być bardzo powściągliwe w okazywaniu uczuć i wycofujące się. Z kolei objawem unikającego i zdeorganizowanego typu więzi może być obojętność uczuciowa, przy której trudno jest dziecku nawiązywać relacje emocjonalne z rówieśnikami i dorosłymi.

Kolejnym zaburzeniem, ostatnio często stwierdzanym u dzieci, jest nadpobudliwość psychoruchowa i ADHD (zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi). Reakcje emocjonalne u takich dzieci mogą być gwałtowne i nieadekwatne do okoliczności. Mogą być to dzieci impulsywne, drażliwe, niecierpliwe, mają problemy z koncentracją, szybko się nudzą. Czasami reakcją na problemy emocjonalne i stres jest agresja, która u dzieci może być spowodowana przez niezaspokojenie potrzeb, czasami powielanie wzorców rodziców lub innych ważnych dorosłych.

Zaburzeń emocjonalnych jest wiele, ale nie będziemy ich tu wszystkich wyliczać, abyście nie próbowali sami się „diagnozować”. Często pochopne diagnozy prowadzą do etykietowania. Dzieci z tzw. ADHD często są gorzej traktowane w szkole – zarówno przez nauczycieli, jak i przez rówieśników. Czasami z ADHD mylona jest duża energia życiowa, nazywana przez naszych przodków „żywym srebrem”. Energia ta pozwala na poznawanie świata i przełamuje bariery – a więc ma też swoją pozytywną stronę.

U dorosłych częste są depresje i nerwice. W stanach nerwicowych doświadczany lęk nie jest zwykle związany z realnym zagrożeniem. Może przejawiać się przez różnego rodzaju fobie czy ataki paniki. Innym częstym zaburzeniem u dorosłych jest choroba afektywna dwubiegunowa, która charakteryzuje się naprzemiennym występowaniem stanów obniżenia nastroju (np. depresji) oraz poczucia euforii (czyli gwałtownego wzrostu energii).

Podstawowym sposobem leczenia różnych zaburzeń emocjonalnych jest **PSYCHOTERAPIA czasami uzupełniana leczeniem farmakologicznym**. Psychoterapia to nie jest jednorazowa wizyta u psychologa, ale regularny cykl spotkań z psychoterapeutą (nie każdy psycholog jest terapeutą), którego celem jest poprawa funkcjonowania pacjenta, w tym poprawa jego zadowolenia z życia oraz wzmocnienie kompetencji emocjonalnych.

**Jeżeli masz problemy z własnymi emocjami i odczuwasz, że emocje wpływają na Twoje życie – porozmawiaj z osobą dorosłą, której ufasz i zastanów się, gdzie szukać pomocy psychologicznej lub psychoterapeutycznej.**

Jeśli pierwszy kontakt z psychologiem nie spodoba Ci się, nie rezygnuj. **Jest wiele szkół psychologicznych i wielu psychologów. Każdy z nich to inny specjalista i inny człowiek.** Próbuje dalej. Najważniejsze jest to, żeby trafić na kogoś, kto pomoże Ci odkryć Twój problem i zaplanować środki zaradcze.

### **Zaburzenia psychiczne**

Istnieje wiele zaburzeń opisanych w katalogach zaburzeń, takich, jak DSM-5<sup>119</sup>. Mogą być to takie zaburzenia, jak np. syndrom Aspergera (podobno zaburzenie to miał Albert Einstein), psychopatia, schizofrenia, zaburzenia lękowe, różne fobie (np. agorafobia, czyli lęk przed otwartą przestrzenią). Zaburzenia tego typu wymagają nie tylko opieki psychologicznej, ale również psychiatrycznej. Pomoc psychiatry może skupiać się na poradach dotyczących stylu życia, ale również może opierać się na zaleceniu przyjmowania leków. Nie ma się co wstydzić wizyty u psychiatry. To lekarz, jak każdy inny. Może Ci pomóc w poprawie Twoich emocjonalnych możliwości, poprawie nastroju i pewności siebie. A przecież najważniejsze jest to, żeby Tobie było lepiej, a nie to, co np. powiedzą inni.

### **Dorosłe dzieci alkoholików (DDA)**

Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA) wskazuje trzy elementy syndromu „dorosłych dzieci alkoholików”<sup>120</sup>:

- doznane traumy,
- niezaspokojone potrzeby,
- zakłócona więź w relacjach z ważnymi osobami (np. rodzicami lub innymi opiekunami).

Elementy te mogą wywołać zaburzenia, które utrudniają prawidłowe funkcjonowanie w życiu dorosłym. Istotą problemu DDA jest nagromadzenie traumatycznych doświadczeń do takiego stopnia, w którym organizm nie jest w stanie się przed nimi sam obronić. Może to wywołać zaburzenia emocjonalne, zaburzenia osobowości, lęki, depresje itd.

Należy jednak pamiętać, że nie wszystkie osoby, które przeżyły dzieciństwo z alkoholikiem, zapadają na ten syndrom. Czasami w rodzinie alkoholowej nie występowała przemoc i stąd nie było ostrych traum, które odcisnęłyby trwałe piętno. Czasami dziecko ma własne cechy osobowości z większą odpornością na stres.

---

<sup>119</sup> Patrz *Kryteria diagnostyczne z DSM – 5*, Elsevier Urban and Partner.

<sup>120</sup> Patrz <http://www.parpa.pl/index.php/rodzina-dzieci/dda>



W innych przypadkach dziecko otrzymywało takie wsparcie od innych, zdrowych osób, że wpływ alkoholika na rozwój dziecka został zminimalizowany.

Jeżeli wspomnienia związane z dzieciństwem spędzonym z alkoholikiem są dla Ciebie wciąż trudne i wpływają na Twój nastrój i możliwości działania – koniecznie porozmawiaj o tym z psychologiem. Istnieje wiele for terapii dla osób z syndromem DDA. Informację znajdziesz w Internecie lub poradź się dorosłej osoby, której ufasz.

### **Zdrowie fizyczne**

1. Jedną z podstawowych umiejętności życiowych jest umiejętność dbania o własne zdrowie. W warunkach polskich umiejętność ta zaczyna się od **UBEZPIECZENIA ZDROWOTNEGO**.

**Jeżeli ukończyłeś 18 lat, to ubezpieczenie zdrowotne przysługuje Ci, jeśli się nadal uczysz lub, gdy pracujesz. Ubezpieczeniem zdrowotnym objęte są również osoby bezrobotne zarejestrowane w urzędzie pracy. Jeżeli prowadzisz własną działalność gospodarczą, musisz sam ubezpieczyć się w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych i sam odprowadzać składki.**

Przy pomocy opiekuna usamodzielnienia lub osoby dorosłej, której ufasz, sprawdź, czy jesteś ubezpieczony. Jeśli nie jesteś ubezpieczony i zachorujesz, będziesz musiał pokrywać duże koszty leczenia z własnej kieszeni!

2. Podstawową pomoc lekarską otrzymasz w lokalnej **PRZYCHODNI ZDROWIA**. Sprawdź, gdzie jest najbliższa przychodnia oferująca pomoc w ramach NFZ, czyli Narodowego Funduszu Zdrowia. W przypadku problemów zdrowotnych trzeba tam umówić się z lekarzem pierwszego kontaktu, który ewentualnie może skierować Cię do specjalisty. Warto chodzić do jednego lekarza pierwszego kontaktu, który pozna z czasem Twój organizm i będzie Ci potrafił lepiej pomagać.
3. Warto również pamiętać o **BADANIACH PROFILAKTYCZNYCH**, w tym badaniach ciśnienia (raz w roku), poziomu cukru i cholesterolu i innych badaniach profilaktycznych. Raz na pół roku warto sprawdzić uzębienie u stomatologa (żeby potem bardziej nie cierpieć). Dziewczętom zaleca się przynajmniej raz w roku badanie u ginekologa oraz wykonywanie cytologii (jest to badanie pozwalające wykryć wczesne stadia raka szyjki macicy).
4. W każdym domu powinna być **DOMOWA APTECZKA**, wyposażona w środki opatrunkowe, przeciwbólowe oraz podstawowe leki na przeziębienie. Pamiętajmy jednak o sprawdzaniu terminów ważności leków oraz bezwzględnie przestrzegajmy zaleceń dotyczących użycia tych leków opisanych na opakowaniach. Leki z domowej apteczki powinny być używane jedynie doraźnie, natomiast w przypadku poważniejszego zaziębienia lepiej po prostu udać się do lekarza. Szczególnie uważaj na używanie środków przeciwbólowych, ponieważ w nadmiarze mogą one doprowadzić do poważnych schorzeń. Poza tym przytępią ważny sygnał ostrzegawczy organizmu o chorobie, z którą trzeba pójść do lekarza.

## **Zdrowie seksualne**

Zdrowie seksualne jest bardzo ważnym aspektem naszego zdrowia. Ma ogromny wpływ na nasze życie oraz więzi z ważną dla nas osobą. Jest również potrzebne do spłodzenia dziecka. A przecież większość młodych ludzi marzy o założeniu rodziny, trwałej miłości i posiadaniu dzieci. Trwała miłość ma również aspekt seksualny i dlatego na każdym spoczywa ogromna odpowiedzialność dbania o tę sferę zdrowia. Jak wiemy choroby przenoszone drogą płciową, takie jak choroby weneryczne czy HIV są wyjątkowo groźne. Do tragedii wystarczy jeden nieprzemyślany i przypadkowy kontakt seksualny. Jeżeli rozpocząłeś lub planujesz życie seksualne, pamiętaj, że najlepszym środkiem profilaktycznym jest WIERNOŚĆ jednemu partnerowi i unikanie przypadkowych zbliżeń. Ochronę przed przypadkową ciążą i HIV daje również prezerwatywa. Nie ma nic złego w tym, że zapytasz swojego partnera, czy ma prezerwatywę lub jeśli sam (lub sama) się w nią zaopatrzysz. W obecnych czasach nikt się w sklepie nie zdziwi, że ją kupujesz, a poza tym – jeśli to może uratować Twoje zdrowie, a nawet życie – to bez problemu przeżyjesz zakup prezerwatywy.

Istnieją również środki mechaniczne i farmakologiczne przeciwdziałające zajściu w ciążę. Ale ich użycie zależne jest od światopoglądu (Kościół katolicki jest np. przeciwny użyciu takich środków). Jeżeli jednak rozważasz użycie takich środków, muszą być zalecone przez lekarza.

**Pamiętaj, że odpowiedzialność za seks i jego skutki dotyczy zarówno kobiety, jak i mężczyzny.**

## **Nalogi**

Na temat szkodliwości palenia jest tyle informacji, że nikt już z tym nie dyskutuje. Palenie to wielkie niebezpieczeństwo zapadnięcia na jedną ze strasznych chorób nowotworowych, chorób serca, udarów, bezpłodności... Poza tym palenie przestało być modne i w coraz większym zakresie młodzież rezygnuje z papierosów jako formy okazywania dorosłości. Modne stało się niepalenie. Jeżeli zastanawiasz się, jak rzucić palenie, z łatwością znajdziesz dużo informacji na ten temat. Jedni rzucają palenie z dnia na dzień, inni potrzebują różnych środków. Warto jednak rzucić palenie i warto żyć dłużej.

Wielkim niebezpieczeństwem są dopalacze. Przede wszystkim dlatego, że ich skład nie jest znany lekarzom, którzy w przypadku zatrucia dopalaczami nie są w stanie pomóc pacjentowi i często muszą przyglądać się, jak młodzi ludzie umierają. Przestępcy produkujący dopalacze dosypują do nich często zupełnie przypadkowe substancje, które wywołują spustoszenie w organizmie.

Podobnie wielkim niebezpieczeństwem są narkotyki powodujące uzależnienie. Wpadnięcie w nałóg może być spowodowane nawet jednokrotnym użyciem narkotyku, a wyjście z tego nałogu jest niezwykle trudne i wymaga wieloletniej terapii. Zarówno dopalacze, jak i narkotyki zbierają ogromne żniwo śmierci w Polsce. Chroń swoje życie przed tego rodzaju niebezpieczeństwem.

Nałogiem może być również uzależnienie od telefonu komórkowego. Ludzie coraz więcej czasu spędzają w świecie wirtualnym, zaniedbując znajomych i przyjaciół w „realu”. Nieustanne wpatrywanie się w ekran telefonu lub tabletu nie jest również obojętne dla mózgu. Dbajmy o siebie i naszych bliskich. Rozmawiajmy, a nie piszmy przez komunikatory...

Istnieje również wiele innych nałogów, jak uzależnienie od gier czy od seksu. Przy każdym nałogu potrzebna jest konsultacja z terapeutą i rozpoczęcie planowego leczenia. Im szybciej zaczniesz pracę nad sobą, tym większa szansa na uzdrowienie i pozbycie się nałogu.

### **Zdrowy tryb życia**

Nie pierwszy raz słyszysz, że zdrowy tryb życia, czyli odpowiednia ilość snu, ruch, sport – są najlepszym zabezpieczeniem przed chorobami, otyłością i problemami emocjonalnymi. Warto również dobrze i regularnie się odżywiać. Poza tym, zadbane ciało będzie podobać się partnerowi (lub partnerce)... Warto dbać o siebie!



## Rozdział dziesiąty

### System wartości i potrzeby wyższe

**Wstęp dla opiekunów – usamodzielniający się mogą go również przeczytać.**

Dlaczego w podręczniku usamodzielnienia znajduje się rozdział o wartościach i potrzebach wyższych? Czy jest to ważne dla młodych ludzi, których głównym zmartwieniem jest to, gdzie będą mieszkać, za co będą żyć i kto będzie ich wspierał? A jednak, kiedy rozmawia się z młodymi wychowankami, interesuje ich nie tylko, gdzie i za co żyć, ale również chcieliby żyć tak, „aby pomagać innym”, „aby moje dzieci nie przeżyły tego, co ja”, aby „ludzie uważali mnie za dobrego człowieka, szanowali mnie i pytali o zdanie...” Widać z tego, że wielu wychowankom pieczy zastępczej nie chodzi jedynie o pieniądze, dobry samochód i luksusowe mieszkanie. Może właśnie trudne przeżycia z dzieciństwa powodują, że często chcieliby też życia jakościowego, opartego na moralnych standardach, ponieważ takie życie dałoby im satysfakcję, poczucie wartości i bezpieczeństwo.

**Wartości zwykle oznaczają wartości moralne lub ogólny światopogląd.** Socjologowie mówią o wartościach jako o fundamentach postępowania jednostek i grup. **Wartości bywają również podstawą decyzji**, kiedy np. osoba wierząca w uczciwość nie zdecyduje się na wątpliwy prawnie zarobek. M. Haralambos uważał, że „**wartość jest przekonaniem, że coś jest dobre i pożądane**”. Stąd dla jednych wartością może być bogactwo, dla innych – pomaganie biednym i braterstwo międzyludzkie.

Często wymienianymi wartościami są: lojalność, uczciwość, niezależność, równość, sprawiedliwość, braterstwo, przyjaźń, ale też bogactwo. Są to uogólnione dążenia uznawane przez jednostki za standardy przydatne do życia w społeczności.

Wartości mogą być konkretne, jak na przykład szacunek do własnych rodziców, lub bardziej ogólne, jak zdrowie, miłość czy demokracja. Mogą być przedstawiane w formie znanych powiedzeń, jak: „miłość jest najważniejsza”, „prawda zwycięża” czy „miłuj bliźniego, jak siebie samego”. Z drugiej strony nowoczesne, nastawione na materializm społeczeństwa za wartości uznawać mogą bogacenie się i indywidualną zasobność.

Systemy wartości w różnych krajach i społecznościach mogą się różnić. W Stanach Zjednoczonych wartością jest indywidualny rozwój, gdy tymczasem w Indiach nacisk położony jest na szczęście całej rodziny. Wartości są obciążone emocjonalnie. Ludzie potrafią klócić się o wartości i możemy to zaobserwować we współczesnej

Polsce. Są one wyrazem tego, w co wierzymy i co jest fundamentem naszego życia. Jeśli ktoś zagraża naszym wartościom – zwykle nasza reakcja jest bardzo emocjonalna. Dlatego wartości bywają źródłem konfliktów pomiędzy społeczeństwami lub jednostkami.

Większość naszych wartości uczymy się w dzieciństwie – od rodziców, opiekunów, wychowawców. **Zwykle wartości przekazywane są przez osoby, z którymi jesteśmy związani.** Jeśli naszym wzorcem jest na przykład mama lub ojciec – często przejmujemy od nich wartości, nawet jeśli w nastoletnim wieku próbujemy się przeciwko tym wartościom buntować. Bywa jednak, że rodzice nie potrafią lub nie mogą przekazać odpowiednich wartości, wtedy rolę tę przejmują rodziny zastępcze lub inni ważni dorośli. Zdarza się też, że tę rolę wypełniają rówieśnicy, albo na przykład telewizja. W takim przypadku w świat wartości młodego człowieka wkrada się chaos i uczy się na przykład z telewizyjnych seriali, że najwyższą wartością jest zdobycie bogactwa, przy czym metody są już mniej istotne. Lub, że najważniejsze jest zaspokajanie własnych potrzeb, a inni niech sobie radzą sami...

Jak już wspomniano, wartości mogą mieć charakter indywidualny i są związane z zaspokajaniem indywidualnych potrzeb oraz normami społecznymi, jakimi posługują się poszczególne osoby. Przykładem może tu być honor, uczciwość czy lojalność. Inne wartości mają charakter bardziej społeczny, jak równość społeczna, sprawiedliwość czy solidarność.

### **Jakie jest znaczenie wartości?**

Jeśli mamy ukształtowany system wartości, jest on podstawą naszego codziennego postępowania, chociaż to nie znaczy, że nie zdarzy się nam postąpić wbrew wartościom. Zależy to od tego, czy wartości te są w nas mocno wrośnięte lub wpojone przez akceptujące i kochające nas bliskie osoby. Czasami bardziej dla nas oznaczają, jak „powinno być”, niż jak jest. Jeśli na przykład wierzymy w lojalność wobec bliskich, staramy się tacy być, ale czasami, jeśli bliscy działają przeciwko nam – my również możemy zareagować wbrew naszym wartościom. Inni z kolei będą się trzymać własnej zasady bez względu na wszystko. W takim przypadku system wartości będzie miał duże znaczenie w powstrzymywaniu się od niewłaściwych decyzji i szkodliwego dla nas zachowania.

Istnieją również takie wartości, które sprawiają, że czujemy się częścią większej grupy. Na przykład patriotyzm może sprawić, że będziemy czuli przynależność do pewnych grup społecznych lub całego narodu. Z kolei wiara w Boga może sprawiać, że będziemy czuli się członkiem grupy religijnej lub Kościoła.

## **Tekst dla usamodzielniającej się osoby – do przeczytania razem z opiekunem.**

### **Do czego potrzebne są wartości?**

1. **Wartości pomagają opanować nasze instynkty i potrzeby** w taki sposób, aby było to korzystne dla nas i dla naszych najbliższych.  
Przykład: Jeśli wierzymy w miłość, będziemy starali się nie zrobić przykrości naszym najbliższym – mimo tego, że czasami emocje podpowiadają nam będą gwałtowne wyrażanie złości.
2. **Wartości pomagają nam stać się produktywnym i akceptowanym członkiem** społeczeństwa podzielającego podobne wartości.  
Przykład: Jeśli wierzymy w uczciwość, łatwiej jest nam żyć w społeczeństwie, które podziela podobne wartości. Jeśli wierzymy w spryt i zdobywanie dóbr bez względu na środki – będziemy „pasować” jedynie do środowisk, w których wartością jest kradzież.
3. **Wartości ułatwiają relacje społeczne** – wzmacniają szacunek wobec nas i sprawiają, że łatwiej jest nam nawiązać konstruktywne znajomości.  
Przykład: Jeśli jesteśmy znani ze swojej uczciwości i obowiązkowości, będziemy szanowani przez przełożonych i współpracowników. Będą na nas polegać i chętnie będą powierzać nam nowe zadania i wyzwania.
4. **Wartości kształtują osobowość.**  
Przykład: Człowiek wyznający solidarność międzyludzką, pomoc słabszym i uczciwość, jak również postępujący zgodnie ze swoimi wartościami, zaczyna budować swoje poczucie wartości na pełnej empatii i wzajemnej pomocy międzyludzkiej. Dobre uczynki oraz reakcje na nie innych osób będą budowały jego sposób patrzenia na świat oraz to, jak będą postrzegać go inni.
5. **Wartości wpływają na zachowanie** i służą jako kryteria w ocenie innych osób.  
Przykład: Człowiek wierzący w prawdę i prawdomówność będzie starał się unikać mówienia nieprawdy oraz działań nieszczerych wobec innych osób. Da się wtedy poznać jako osoba, której można ufać.

Zapewne można wymyślić dużo więcej korzyści z posiadania wartości. Są one jak nasz sztandar, jak podstawa naszej osobowości. I jeśli nie tylko o wartościach mówimy, ale również postępujemy zgodnie z nimi – budujemy przez to naszą wartość w społeczeństwie. Gdybyśmy mieli taki sztandar przygotować, jakie najważniejsze wartości widniałyby na tym sztandarze? Albo gdybyśmy mieli zrobić swoje godło, gdzie byłyby symbole czterech najważniejszych dla nas wartości – co by to było?

Zanim zaczniesz przygotowywać swoje godło, przejrzyjmy najbardziej popularne wartości:

- **bezpieczeństwo** – posiadanie podstawowych zasobów do życia i bezpieczeństwa osobistego lub rodzinnego;
- **bogactwo** – dążenie do zysku i pomnażania majątku;

- **cierpliwość** – zdolność do przeżywania trudności, niewygody;
- **duchowość** – sposób życia podkreślający jego duchowy aspekt;
- **empatia** – odczuwanie emocji innych osób, zainteresowanie sytuacją i uczuciami innych osób;
- **kreatywność** – umiejętność wymyślania nowych celów, zadań; oryginalność;
- **lojalność** – w stosunku do bliskiej osoby lub grupy;
- **mądrość** – zdolność do zastosowania wiedzy, doświadczeń, zdrowego rozsądku, odkrywanie znaczeń zjawisk;
- **miłość** – silne więzi z bliskimi osobami;
- **moralność** – dążenie do wysokich standardów moralnych, rozróżnianie dobra i zła;
- **niezależność** – wolność od wpływu innych, poleganie na sobie;
- **oddanie celowi** – intelektualne lub emocjonalne oddanie się jakiejś sprawie;
- **odpowiedzialność** – za własne działania i słowa;
- **piękno własne** – dążenie do bycia uznanym z powodu podkreślania własnego piękna;
- **poczucie humoru, dystans** – zdolność do żartowania z samego siebie i znajdowania radości w codziennym życiu;
- **poczucie piękna** – dostrzeganie piękna w świecie;
- **pomoc innym ludziom** – poczucie troski o potrzeby innych i działanie na rzecz potrzebujących;
- **praca** – uznanie, że praca ma wartość samą w sobie;
- **profesjonalizm** – oddanie jakości w pracy, rozwój zawodowy, duma z pracy;
- **religia, przynależność do Kościoła** – satysfakcja z przynależności do grupy religijnej;
- **rozwój** – osobisty lub grupowy;
- **sprawiedliwość** – prawość, równość, dostęp do praw i dóbr;
- **sukces** – zdobywanie pozycji zawodowej lub towarzyskiej, uznanie dla znanych osób i dążenie do bycia znanym, dążenie do osiągnięcia celów;
- **szacunek** – szczerze uznanie dla praw, wartości, wierzeń, własności innych osób;
- **uczciwość** – uznanie dla mówienia i działania „wprost”, dla prawości, szczerości, prawdomówności;
- **uznanie** – otrzymywanie uwagi lub uznania od innych osób;
- **wiara** – w nadprzyrodzoną moc, która kieruje ludzkim losem;
- **wiedza** – poszukiwanie i zdobywanie nowych informacji i umiejętności;
- **władza** – zdolność do kierowania innymi, przewodzenia innym lub kontrolowania innych;
- **wolność** – możliwość działania, mówienia i myślenia bez zewnętrznych ograniczeń;
- **współczucie** – rozumienie cierpienia innych osób i chęć pomocy;
- **współpraca** – wspólna praca na rzecz jednego celu;



- **zaufanie** i budzenie zaufania;
- **zdrowie** – fizyczne i psychiczne;
- **życie** – szacunek dla życia ludzkiego i życia zwierząt i roślin.

### Ćwiczenie nr 1.

Razem z opiekunem lub osobą, której ufasz, wypiszcie powyższe wartości w dwóch zestawach małych kartek. Następnie każdy (każda) z Was niech wybierze 10 najważniejszych dla niego (niej) wartości. Porównajcie potem, jakie wartości wybraliście i zobaczcie, które się powtarzają u obu osób. Omówcie też te wartości, które były u Was różne. Czym wytłumaczyć różnice? Porozmawiajcie o tym. Dlaczego wybraliście akurat te wartości? W czym pomagają Wam w życiu? Jak pomagają w budowaniu relacji z innymi? W jaki sposób budują Wasze poczucie wartości? W jaki sposób te wartości sprawiają, że Wam się lepiej żyje wśród ludzi? Co myślą lub mówią Wasi najbliżsi, gdy widzą w Waszych działaniach te wartości? Jak te wartości pomogą Wam zrealizować Wasze marzenia lub cele życiowe?

**A teraz wybierzcie po cztery najważniejsze wartości, które mogłyby widnieć na Waszych sztandarach lub godle każdego (każdej) z Was.** Jeśli lubicie zajęcia plastyczne, możecie narysować kształt tarczy, przedzielić ją na cztery części i do każdej z części wpisać jedną z czterech najważniejszych wartości.

Porozmawiajcie jeszcze raz, dlaczego wybraliście akurat te wartości na Wasze „godła” i w czym one pomogą Wam obronić się przed niebezpieczeństwami? W jaki sposób będą budować Waszą siłę do pokonywania trudności? Czy tak opisane godło będzie dumą Waszego życia? Czy Twoje godło będzie wzmacniać Twoje poczucie wartości?

Rozmyślając o Twoim godle z wartościami, możesz jeszcze zastanowić się nad następującymi sprawami:

1. **Kto przekazywał Ci wartości? Kto ich uczył?**
2. **Jakie wartości wyniosłeś od Twojej rodziny?**
3. **Jakie wartości przekazali Ci inni dorośli**, na przykład rodzina zastępcza, wychowawca lub inne ważne osoby?
4. Wyobraź sobie, że masz własne dzieci... Jakie wartości chciałbyś im przekazać? Może takie pytania wydają Ci się jeszcze nierealne lub fantastyczne, ale prędzej czy później może się zdarzyć, że będziesz miał ogromny wpływ na dzieci, jakie narodzą się w Twojej rodzinie. Warto już teraz sprawdzić, **czy chciałbyś, aby Twoje dzieci brały z Ciebie przykład.**
5. Jeśli uważasz, że wartości wyznawane przez Twoją rodzinę nie są dla Ciebie korzystne, to **w jaki sposób i przy czyjej pomocy chcesz zbudować nowy system wartości...?**
6. **Zastanów się, co lub kto ma na Ciebie wpływ.** Jeśli jest to tylko serialowa „papka” w telewizji, jakie godło wartości z tego powstanie? Pomyśl też o Twoich znajomych. Czy nie jest tak, że ktoś ma na Ciebie większy wpływ, niż byś chciał?

Czy nie jest czasem tak, że robisz różne rzeczy tylko po to, aby się komuś przypodobać? Jeśli tak jest – czy sprawia Ci to radość i przyjemność? Czy potrafisz być asertywny i mówić oraz robić to, w co wierzysz nawet wtedy, gdy nie jest to pochwalane przez niektórych Twoich znajomych?

7. **W czym Ty masz wpływ na innych?** Czy inni znają wartości, które wyznajesz? Co w Tobie szanują inni – bliscy i znajomi? Z jakich wartości jesteś znany?
8. **Czy potrafisz wypowiadać się głośno na temat wartości, które wyznajesz?** Czy potrafisz powiedzieć coś wbrew komuś, kto jest dla Ciebie ważny – gdy widzisz, że jest sprzeczne z Twoimi wartościami? A jeśli się już odważysz, jak się z tym czujesz?
9. **Czy są takie osoby, które są dla Ciebie wzorcem wartości** – nie tylko głoszonych, ale i ukazywanych w ich życiu? Dla niektórych są to bohaterowie powstania warszawskiego, dla innych znany pisarz lub duchowny... Co wyróżnia te osoby spośród innych? W czym chciałbyś takie osoby naśladować?
10. **A teraz zastanów się nad najważniejszymi wyborami, jakie podejmowałeś w życiu. Czy podejmowałeś je sam, czy pod czyimś wpływem?** I czy był to wpływ korzystny dla Ciebie?
11. **Pomyśl o swoich najbliższych przyjaciółach. Czy wyznajesz podobne wartości, jak oni?**
12. **W jaki sposób reagujesz na pojawiające się trudności lub problemy?** Czy wpadasz w skrajne emocje, czy też w wyjściu z opresji pomagają Ci wyznawane przez Ciebie wartości?
13. **Jak traktujesz innych wokół Ciebie?** Sposób traktowania innych ukazuje w widoczny sposób Twoje wartości... Czy traktujesz ich z szacunkiem? Czy potrafisz wesprzeć w problemach, pocieszyć a czasami rozśmieszyć?

## Ćwiczenie nr 2.

A teraz przeczytaj listę sześćdziesięciu siedmiu szczególnych wartości, przypisywanych silnym osobowościom. Zastanów się, które z tych wartości wyznajesz, a które wymagałyby nauczania się nowych umiejętności:

### 1. Wytrwałość

Czy potrafisz trwać przy wybranym zajęciu, zainteresowaniu, zadaniu? Wytrwałość to cecha osób, które osiągnęły wielki sukces – np. w świecie muzycznym lub sportowym. To zdolność do ciężkiej pracy, do wyrzeczeń, do wysiłku... Czy jesteś do tego zdolny? Czego chciałbyś się nauczyć, aby być tak wytrwałym? Co musiałoby się stać, abyś był do tego zdolny?

Staraj się nie poddawać, gdy nadchodzą trudności. Przerywanie rozpoczętego zadania może stać się jak nałóg...

## **2. Wiara w planowanie**

Co Twoje życie ma wspólnego ze schodami? Schody mają stopnie, które prowadzą do celu – na przykład pierwszego piętra. A czy Twoje życie również nie powinno mieć stopni, po których wejdiesz do upragnionego celu? Trzeba przejść po kolei po każdym stopniu, coraz wyżej...

Czy potrafisz planować kolejne stopnie do wyznaczonego przez Ciebie celu? I czy wiesz, jaki będzie Twój pierwszy krok, nawet jeśli schody są bardzo długie i nie widać jeszcze miejsca, do którego prowadzą? Kto może Ci zaplanować pierwszy krok do usamodzielnienia? A kto Cię wesprze w realizacji pierwszego kroku i kolejnych kroków? I co będzie Twoim pierwszym krokiem? Czy wierzysz w powodzenie Twoich planów? Czy myślisz, że warto zaplanować to, co będzie się działo przed i po usamodzielnieniu?

## **3. Konsekwencja**

Czy potrafisz konsekwentnie realizować raz podjęte zadanie? Jeśli powiedziałeś „a”, czy potrafisz powiedzieć „b” i pozostałe litery alfabetu? Czy jesteś konsekwentny również w realizowaniu w życiu Twoich wartości? Czy zmieniasz łatwo decyzję? Konsekwencja oznacza, że zmieniasz zdanie tylko wtedy, gdy widzisz, że popełniłeś błąd lub, gdy zmiana jest dla Ciebie dobra. W czym potrafisz być konsekwentny?

## **4. Dyskrecja, zachowanie tajemnicy**

Dyskrecja oznacza zachowywanie się w taki sposób, aby unikać obrażania kogoś lub wyjawiania czyjejś tajemnicy lub sekretów. Jest to wartość bardzo doceniana przez ludzi. Czy potrafisz być dyskretny i w jakich sprawach? Czy potrafisz zachować powierzone Ci tajemnice? Co myślisz o bliskich Ci osobach, które potrafią być dyskretnie?

## **5. Osiąganie celów**

Czy lubisz wyznaczać cele i osiągać je? Sukces, nawet w małych celach i zadaniach – to wielka satysfakcja. Po osiągnięciu jednego celu, można planować kolejny. Jedyne, o czym trzeba pamiętać, to żeby nie chęłpić się z powodu własnych sukcesów.

## **6. Humor**

Humor ułatwia relacje z innymi ludźmi i sprawia, że trudne sytuacje nie wydają się już tak beznadziejne. Humor staje się wartością, gdy jest używany w odpowiednich sytuacjach... Czy lubisz poczucie humoru? Czy wydaje Ci się, że Twoje żarty i dowcipy są wypowiedzane w odpowiednich chwilach i pasują do sytuacji? Czy Twój humor rozwesela, czy też kogoś denerwuje lub obraża? Czy mimo poczucia humoru potrafisz również być poważny, gdy sytuacja tego wymaga? Czy chciałbyś, aby Twoi najbliżsi mieli poczucie humoru?

Warto doceniać humor... Tak bardzo ułatwia życie...

## **7. Akceptacja i tolerancja**

Czy potrafisz akceptować inność w innych ludziach? Czy potrafisz się cieszyć innością w kwestii przekonań, tradycji, sposobów zachowania? Czy interesuje Cię, dlaczego ludzie się różnią? Czy dostrzegasz wartość w tym, że ludzie się różnią między sobą, różnie się zachowują i mają różne przekonania? W czym Ty jesteś inny od osób, które znasz?

Czy potrafisz szanować osoby, które mają inny kolor skóry? Czy okazujesz szacunek słabszym lub biednym?

Czy lubisz, kiedy inni ludzie akceptują Cię nawet wtedy, gdy popełniasz błędy?

## **8. Odpowiedzialność za błędy**

Jak zachowujesz się, gdy popełnisz błąd? Czy potrafisz się do tego przyznać i naprawić swój błąd? Czy potrafisz przeprosić osobę, której zrobiłeś przykrość? Czy potrafisz podnieść się po błędzie i porażce i spróbować przeprowadzić działanie jeszcze raz?

Czego oczekujesz od osób, które Tobie sprawiły przykrość?

Jeśli potrafisz przyznać się do błędu i wyciągnąć wnioski z porażki – ludzie będą Cię za to szanować. Nie musisz być nieomylny.

## **9. Uczciwość**

Czym dla Ciebie jest uczciwość? Czy jest to dla Ciebie ważna wartość? W jakich sprawach uczciwość jest najważniejsza? W jakich sprawach Ty potrafisz być uczciwy? Czy ważna jest uczciwość w sprawach finansowych? A jak ważna jest uczciwość w relacjach z innymi ludźmi?

Największym Twoim skarbem w relacjach z innymi ludźmi jest zaufanie do Ciebie, jako osoby, której można ufać i na której zdaniu można polegać...

## **10. Wolność**

Wolność to skarb, z którym się trzeba bardzo ostrożnie obchodzić, ponieważ w nadmiarze potrafi zawrócić w głowie... Jeśli korzystasz z wolności tak, że nie szkodzi to ani Tobie, ani innym – wzmacniasz swoje poczucie tożsamości.

Czym jest dla Ciebie wolność? A co to znaczy nadużywać wolności? Czy uważasz, że są jakieś ograniczenia Twojej wolności?

## **11. Porządek i organizacja**

Czy lubisz porządek wokół siebie? Kto nauczył Cię porządkowania rzeczy osobistych? Co myślisz o ludziach, którzy potrafią utrzymywać porządek wokół siebie? Czy chciałbyś coś poprawić w Twoim życiu, jeśli chodzi o umiejętność porządkowania?

Ludzie, którzy mają wokół siebie porządek i czystość – cieszą się większym zaufaniem, ponieważ wydaje się wielu ludziom, że uporządkowany człowiek ma również uporządkowane myśli oraz zasady moralne. Uporządkowanie wokół nas, to często również umiejętność organizacji w realizacji zadań i trudnych wyzwań.

## **12. Pewność siebie**

Chodzi tu o pewność przy podejmowaniu decyzji oraz wywoływanie wrażenia człowieka o ustalonych poglądach, zapewniającego poczucie bezpieczeństwa swoją stabilnością. Nie chodzi o arogancję czy zarozumiałość.

Czy potrafisz z pewnością realizować podjęte zadanie? Czy potrafisz trzymać się swojego zdania i bronić swoich racji? Czy sprawiasz na innych wrażenie osoby pewnej siebie?

Czy w sytuacji, w której tracisz pewność siebie – potrafisz to przyznać przed sobą i innymi?

## **13. Determinacja**

Czy potrafisz realizować podjęte zadanie pomimo przeciwności i trudności? Jak reagujesz na krytykę? Czy potrafisz kontynuować działanie pomimo krytyki albo szyderstw innych osób? Co czujesz, gdy dzięki determinacji udaje Ci się ukończyć podjęte zadanie?

Co myślisz o ludziach, których cechuje determinacja w działaniu?

Człowiek zdeterminowany nie załamuje się i nie wycofuje przy napotkaniu pierwszej trudności. Determinacja pomaga Ci przemienić trudności w wyzwania, które pomogą Ci jeszcze lepiej przeprowadzić zadanie, którego się podjąłeś.

## **14. Różnienie się od innych, odrębność**

Czy potrafisz mieć swój własny styl – na przykład w ubieraniu się? Czy potrafisz mieć własne zdanie? Jak się czujesz, gdy odróżniasz się od innych? Czy potrafisz być dumny ze swojego stylu, sposobu myślenia, osobowości? Czy inni doceniają Cię za Twoją osobowość?

Jeśli pokazujesz swoją odrębność od innych oraz własne zdanie, własny styl i sposób myślenia – stajesz się interesujący dla innych i wzbogacasz wykonywane zespołowo zadania. Warto dostrzegać wielką wartość w mądrym odróżnianiu się. Warto nie tylko się różnić, ale też dostrzegać i szanować wartość odrębności osób wyróżniających się „z tłumu” czy też pochodzących z innych środowisk czy krajów.

## **15. Odporność**

Tak wiele już przeżyłeś trudności i problemów mimo młodego wieku... Co w Tobie jest, że mimo tego wszystkiego potrafisz umieć realizować plany, mieć dobry humor i radzić sobie z kolejnymi trudnościami? Jakie Twoje cechy pomagają Ci być bardziej odpornym na stres lub problemy? W jaki sposób radzisz sobie w trudnych sytuacjach?

Niektórzy mają większą odporność na problemy i stres. Może to wynikać z ich wzorców więzi, nabytych kompetencji, posiadanych zasobów, czasami odziedziczonych umiejętności.

Jak myślisz, czy odporność jest ważna i czy chciałbyś się nauczyć być jeszcze bardziej odpornym na przeciwności? Kto mógłby pomóc Ci być bardziej odpornym? Czy znasz osoby, które charakteryzują się dużą odpornością?

## **16. Entuzjazm**

Czy potrafisz realizować podjęte zadania z entuzjazmem? Czy zdarza Ci się „zarażać” inne osoby entuzjazmem? Czy zapał do pracy pomaga w realizacji zadania? Od kogo możesz uczyć się entuzjazmu w pracy i pokonywaniu wyzwań? Czy entuzjazm w działaniu jest ważny?

Entuzjazm jest zbliżony do determinacji. Jeśli potrafisz wyzwolić własny entuzjazm w trudnych sytuacjach, stają się one prostsze.

## **17. Prostota**

Czy potrafisz szukać prostych rozwiązań w pojawiających się trudnościach? Czy też odwrotnie – masz tendencję do komplikowania spraw?

Czasami komplikujemy proste sprawy. Warto czasami spojrzeć na dany problem w jak najprostszym sposobie.

## **18. Szczodrość**

Czy umiesz dzielić się tym, co masz? Czy lubisz dzielić się swoimi umiejętnościami. Wykorzystywać Twoje umiejętności do pomocy innym? Czy potrafisz podzielić się pieniędzmi z potrzebującym? Czy zdarza Ci się oddać komuś niepotrzebne Ci już ubrania lub inne przedmioty? Czy byłeś kiedyś wolontariuszem i poświęcałeś swój czas potrzebującym?

Jeśli masz sukcesy w życiu, warto podzielić się z innymi Twoimi zasobami, czasem umiejętnościami lub współczuciem.

## **19. Zdolność do podejmowania decyzji**

Umiejętność tę niektórzy nazywają „sprawstwem”. Oznacza to, że w ważnych momentach potrafisz podjąć decyzję i konsekwentnie ją realizować. To wartość lub cecha, która, jeśli jest umiejętnie stosowana, może pozytywnie wpłynąć na Twój rozwój osobowy i życie osobiste.

Czy potrafisz podejmować decyzje? Czy potrafisz być szefem danego zadania i kierować innymi osobami? Czy podejmowane w takich sytuacjach decyzje są korzystne dla Ciebie i dla innych osób? Czy chciałbyś mieć większą władzę, a jeśli tak – to w jakim celu? Czy swoją władzę wykorzystywałbyś dla dobra swojego i innych, czy też po to, aby podporządkować sobie inne osoby. Czym charakteryzują się osoby, które potrafią podejmować decyzje i mądrze korzystają ze swojej władzy?

## 20. Wiara

O wierze możemy mówić co najmniej na dwóch poziomach. Może to być wiara w Boga, dzięki której jest Ci łatwiej żyć. Taka wiara potrafi być silnym fundamentem w wyborach moralnych, w relacjach z innymi osobami, w pracy, w miłości i właściwie – we wszystkich aspektach życia.

O wierze możemy też mówić, gdy ktoś ma przeświadczenie, że podjęte zadanie uda się, że poradzimy sobie z trudnościami, że otrzymamy obiecaną pomoc a inni okażą się słowni. Czasami inni mówią: „Wierzę w Ciebie!”, albo: „Uda Ci się!”. Czy łatwiej jest nam wtedy realizować podjęte działania?

Na co Ty masz nadzieję i w co wierzysz? Czy Twoja wiara pomaga Ci w życiu i w jaki sposób? Czy zdarza się, że inni wierzą w Ciebie?

## 21. Ciekawość

Warto rozróżniać ciekawość od „bycia ciekawskim”. Pierwsze może oznaczać ciekawość świata, chęć nowych doświadczeń, gotowość do poznawania innych osób. Tymczasem bycie „ciekawskim” oznacza raczej doszukiwanie się informacji o innych osobach w celu ich niecnego wykorzystania, upodobanie do plotek oraz chęć wtrącania się w „nie swoje sprawy”. Czy Ty przejawiasz ciekawość czy jesteś „ciekawski”? Czy jesteś ciekawy bliskiej Ci osoby lub osoby, z którą budujesz więzi? Czy chcesz wiedzieć, co tę osobę pasjonuje, co ona lubi, o czym myśli, co lubi? Jak mówią psychologowie, tego rodzaju ciekawość jest ważna w budowaniu więzi pomiędzy dwojgiem osób... A jak Ty się czujesz, gdy ktoś Tobie bliski okazuje Ci zainteresowanie?

Czy jesteś ciekawy świata? Czy lubisz dowiadywać się nowych rzeczy – o ludziach, ich zwyczajach, o innych kulturach?

Czy jesteś ciekawy własnego kraju i lubisz wychodzić lub wyjeżdżać poza własny krąg znajomych i znaną Ci okolicę? Czy lubisz próbować nowych potraw i ciekawia Cię „nowości”?

Jeśli tak jest – nieustannie się rozwijasz, poznajesz nowych ludzi, wciąż się czegoś nowego uczysz...

## 22. Równowaga

Ludzie charakteryzujący się równowagą nie pozwalają na to, aby cokolwiek zdominowało ich życie. Potrafią podejść z dystansem do pracy, równoważąc stosunek do pracy i odpoczynku oraz zabawy. Równowaga to również niezaniechanie rodziny kosztem pracy lub pracy kosztem zabawy.

Czy potrafisz znaleźć w swoim życiu czas zarówno na pracę, jak i na odpoczynek i zabawę? Czy znajdujesz czas na budowanie relacji z ważnymi dla Ciebie osobami?

### 23. Niepowtarzalność

Wartość ta pozwala na wzmacnianie poczucia wartości przez rozwijanie jakiegoś szczególnego hobby lub umiejętności. Chodzi o to, aby być „dobrym” w wybranym zajęciu, np. gotowaniu czy rysowaniu, jeżdżeniu na rolkach. Taka wybrana umiejętność daje dużo koloru naszemu życiu.

Co potrafisz robić lepiej niż większość Twoich bliskich i znajomych? Jakie umiejętności w sobie podziwiasz? Co inni mówią, gdy widzą Twoją wyjątkową umiejętność? Czy chciałbyś potrafić coś robić? Gdybyś mógł wybierać w nieograniczony sposób – co by to było? W jaki sposób chciałbyś się tego nauczyć? Od czego byś zaczął?

Czy znasz osoby, które potrafią coś szczególnego?

### 24. Zdolność do marzeń

Niektóre ważne odkrycia i wynalazki powstały dlatego, że ktoś je sobie najpierw wymarzył. Marzenia Leonardo da Vinci sprzed wieków ziściły się w XX wieku. Ludzie zawsze marzyli o podróżach do gwiazd, a w XXI wieku takie podróże stają się coraz bardziej realne. Wielkim marzeniem było opanowanie wielu chorób, a w obecnych czasach ludzkość ma szczepionki na wiele śmiertelnych chorób oraz jesteśmy blisko wynalezienia leku na AIDS czy na raka...

Czy warto marzyć?

Jakie Ty masz marzenia?

Jeśli marzysz o własnym domu, pojednaniu z bliskimi, własnej rodzinie czy dobrej pracy – to Twoje marzenia nie są niczym innym, jak Twoim życiowym celem. Teraz należałoby się zastanowić, co musiałoby się stać, aby np. marzenie o własnym mieszkaniu mogło się spełnić. Od czego powinienes zacząć? Co mogłoby Ci pomóc zrealizować takie marzenie? Z kim chciałbyś je realizować?

Jeśli natomiast marzysz o posiadaniu bardzo drogiego samochodu – co musiałbyś robić, aby na taki samochód zapracować?

A teraz wyobraź sobie, że realizacja marzeń jest możliwa – co chciałbyś w życiu osiągnąć? Jakie trzy życzenia wypowiedziałbyś do złotej rybki?

Czy jakieś Twoje marzenia już się spełniły? Co to było i jak to się stało? Co Ci pomogło spełnić nawet te małe marzenia?

I jak myślisz – czy warto marzyć?

### 25. Higiena

Może Cię to zdziwiło, że „higiena” może być wartością, ale jest wiele osób, dla których czystość jest niezwykle ważna. Niektórzy mówią, że higiena, jak porządek, świadczy o „czystości” duszy. Ludzie czysti, porządnie ubrani – wywołują dobre wrażenie.

Czy jest to dla Ciebie ważne? Co myślisz o osobach, które są czyste i zadbane?



## **26. Szczęście**

Mało jest ludzi, którzy nie chcieliby być szczęśliwi. Życzymy sobie szczęścia i marzymy o szczęściu. Czy jednak marzymy tylko o własnym szczęściu materialnym, czy też szczęściem dla Ciebie byłaby spełniona miłość i pojednana rodzina? O jakim szczęściu marzysz? O jakim szczęściu marzą Twoi bliscy i przyjaciele? Co można uczynić, aby zrobić mały krok w kierunku Twojego szczęścia?

A w jakich chwilach byłeś już szczęśliwy? Co można byłoby zrobić, aby takie chwile się powtórzyły?

## **27. Podejmowanie wyzwań**

Czy można przejść przez życie nigdy nie ryzykując? Czy można zrealizować marzenia nie podejmując trudnych wyzwań? Czy masz odwagę w takich sytuacjach? Czy lubisz małe i duże wyzwania?

Czy udało Ci się już kiedyś zrealizować z sukcesem trudne zadanie? Jak się wtedy czułeś? Co mówiły wtedy bliskie dla Ciebie osoby?

Jakie wyzwania chciałbyś podjąć? Jakie Twoje cechy pozwolą Ci zrealizować te wyzwania? Kto Ci w tym pomoże? Na kogo możesz liczyć?

## **28. Spokój i opanowanie**

Chodzi tu o spokój przy podejmowaniu decyzji i w obliczu problemów. Trudno jest przecież podejmować decyzje, gdy jesteś zestresowany lub przerażony. Czy potrafisz poradzić sobie z trudnymi emocjami? Czy umiesz odczekać i podjąć decyzję, gdy jesteś już spokojniejszy? Jeśli tak jest, będziesz pewniejszy siebie, a Twoje decyzje będą bardziej rozsądne.

## **29. Wyobraźnia**

Jak realizować marzenia, jeśli nie mamy wyobraźni i nie wiemy, o czym marzyć? Czy potrafisz wyobrażać sobie, jak będzie wyglądać Twoja dorosłość? Czy potrafisz marzyć o Twoim przyszłym domu, rodzinie, pracy?

Wyobraźnia to umiejętność, którą można ćwiczyć. Czy lubisz bajki lub filmy science fiction? Czy potrafisz rozmawiać o czymś, co jeszcze się nie wydarzyło?

Jeśli chcesz realizować to, czego jeszcze nie doświadczyłeś i spełniać marzenia – wyobraźnia będzie dla Ciebie istotną wartością.

## **30. Zdolność do przeżywania radości**

Nie można być cały czas poważnym. Nie można wciąż się uczyć i pracować. Ludzie budują bliskie więzi nie tylko wspólnie pracując, ale również bawiąc się czy przeżywając radości w codziennym życiu. A przecież nawet w najprostszych czynnościach codziennego dnia można znaleźć trochę radości. Można budzić kogoś rano, wywołując w nim dobry humor. Można okazywać radość na czyjś widok. Można cieszyć się na spotkanie z bliską osobą czy też wspólnie bawić. Można wreszcie

czierać przyjemność z wykonywania zwykłych obowiązków domowych – jeśli tylko nasza praca przynosi radość bliskim nam osobom lub gdy wykonujemy je razem.

Czy potrafisz przeżywać radość z bliskimi Ci osobami? Czy potrafisz się cieszyć z codziennych czynności? Czy potrafisz się bawić i planować przygody? Czy potrafisz czerpać radość ze wspólnego odpoczynku?

Dla wielu osób jest to bardzo istotna umiejętność, a nawet wartość.

### **31. Inteligencja**

To dość kontrowersyjna wartość. Nie chodzi tu o to, aby powiedzieć, kto jest mądrzejszy, ale o używanie inteligencji w sytuacjach trudnych, a nie tylko posługiwanie się instynktem lub emocjami. Czy potrafisz być inteligentny w trudnych sytuacjach i rozważać za i przeciw różnym rozwiązaniom?

### **32. Dynamizm**

Słowo to pochodzi od wyrażenia dynamika, co oznacza ciągłą zmianę, ruch, rozwój. Osoba dynamiczna potrafi podejmować wciąż nowe zadania, ale również potrafi dostosowywać się do zmieniających się okoliczności. Osoba dynamiczna poradzi sobie nawet w chaosie. Nie będzie czekać na rozwój wydarzeń, ale sama zacznie działać. O osobach dynamicznych ktoś powiedział, że są jak szwajcarski scyzoryk – potrafią znaleźć rozwiązanie w różnych sytuacjach.

### **33. Gotowość do przygód**

Niektórzy ludzie spędzają całe dnie, oglądając telewizję lub grając w gry komputerowe. Inni wyszukują wciąż nowe zajęcia i przygody. Są to ludzie, którzy lubią poznawanie nowych osób, podróże, nowe zajęcia. Będą to osoby, które na przykład chętnie będą uczyć się nowych sportów czy innych umiejętności.

Którą z tych osób ty jesteś? Czy lubisz oglądanie telewizji i zabawy na telefonie czy komputerze, czy raczej wolisz poznawanie świata i uczenie się nowych umiejętności?

A może jesteś osobą, która lubi przeżywać przygody wraz z bliskimi Ci osobami? Jest to jeden z najlepszych sposobów na budowanie więzi... I do tego Twoje życie staje się interesujące... Wielbiciele przygód raczej się nie nudzą...

### **34. Otwartość**

To niezwykle ważna umiejętność i wartość. Czy jesteś osobą, która potrafi być otwarta wobec osoby bliskiej? Czy potrafisz rozmawiać o trudnych sprawach? Czy jesteś otwarty na problemy innej osoby? Czy potrafisz zyskać zaufanie innej osoby przez szczerą rozmowę o problemach? Czy ludzie zwracają się do Ciebie o pomoc?

Czy jesteś też otwarty (otwarta) na problemy nietypowe, z którymi ktoś do Ciebie przychodzi?

### **35. Zasobność**

Dla niektórych zasobność jest ważną wartością. Chcieliby uzyskać poczucie bezpieczeństwa dzięki zgromadzeniu dóbr i pieniędzy. Czy jest coś w tym złego? Marzenia o takim bezpieczeństwie to coś normalnego. Warto pracować dla dobra i rozwoju własnego oraz swojej rodziny.

Zasobność jako wartość nie musi oznaczać egoizmu. Można gromadzić bogactwo również po to, aby dzielić się z najbliższymi i potrzebującymi. Czy Ty to potrafisz?

### **36. Oryginalność**

Jeśli jesteś oryginalny, to wyróżniasz się w tłumie. Potrafisz mieć swoje zdanie i swój styl. To nawet więcej niż opisana powyżej niepowtarzalność. To kreatywność, artystyczna dusza, to własny styl w ubiorze, styl życia i zachowania. Tak jak i przy innych wartościach, oryginalność może sprzyjać Twojemu rozwojowi i pozytywnie wpływać na tworzenie pozytywnych i trwałych więzi. Jeśli jednak oryginalność staje się dziwacznością, może być denerwująca dla innych i przeszkadzać w relacjach.

Czym dla Ciebie jest oryginalność? Czy znasz oryginalnych ludzi? Co Ci się w nich podoba?

Czy chciałbyś lub chciałybyś być oryginalny (oryginalna)? W czym?

### **37. Opanowanie**

Czy potrafisz być opanowany w trudnych sytuacjach? Czy też wybuchasz emocjami, a potem tego żałujesz? Czego chciałbyś się nauczyć, jeśli chodzi o panowanie nad emocjami? Czy opanowanie może być wartością? Czy znasz osobę opanowaną? Czego mógłbyś się od tej osoby nauczyć?

### **38. Rozwój**

Ważne jest, aby nie stanąć w miejscu. Jeśli się rozwijasz, dajesz bodźce mózgowi i wzmacniasz swoje umiejętności i kompetencje. Twoje życie jest ciekawe. Dla Twoich bliskich stajesz się coraz bardziej ciekawą osobą, która może dzielić się swoją mądrością i kompetencjami. W przyszłości stajesz się autorytetem dla swoich dzieci. Nie stajesz w miejscu, tylko uczysz się całe życie...

Czy myślisz o własnym rozwoju? Czy wiesz, w jakim kierunku chciałbyś się rozwijać? Czy do swojego rozwoju wykorzystujesz wnioski z własnych porażek i błędów?

### **39. Cierpliwość**

Cierpliwość pomaga w realizacji celów. Można mówić o cierpliwości w działaniu lub w przeprowadzaniu planów. Inną cierpliwością będzie akceptacja innych osób i umiejętność współpracy z osobami, które nie zawsze zachowują się tak, jak byśmy sobie tego życzyli.

Jesteś cierpliwy (cierpliwa)? W czym? Co Ci daje cierpliwość? W jakich sytuacjach chciałbyś się nauczyć większej cierpliwości?

#### **40. Uczenie się od innych**

Nie chodzi tu oczywiście o uległość, ale o sytuacje, w których warto posłuchać czyichś porad lub wskazówek. Warto mieć swojego „mentora”, ponieważ od takiej osoby można się wiele nauczyć. Czy potrafisz wykorzystać doświadczenie i mądrość ważnych dla Ciebie osób? Kto jest Twoim autorytetem lub mentorem? Czy są sytuacje, w których Ty jesteś autorytetem dla innych osób? Czego potrafisz nauczyć bliskie Ci osoby lub Twoich kolegów czy koleżanki? Czy ta nauka pomoże im w rozwoju?

#### **41. Odwaga**

Odwaga nie musi oznaczać niepotrzebnego wystawiania się na niebezpieczeństwo. Odwaga jest potrzebna do podejmowania wyzwań oraz realizowania nowych zadań. Odwaga jest czasem potrzebna przy wchodzeniu w nowe środowiska. Być odważnym można w pierwszym dniu w nowej szkole czy pracy. Odwagą jest czasami odnawianie relacji z ważnymi dla Ciebie osobami. Odwaga jest czasem potrzebna w ważnej rozmowie z kimś bliskim.

Czy masz tego rodzaju odwagę?

#### **42. Pokój**

Słowo „pokój” najczęściej odnosi się do ładu międzynarodowego i unikania wojny. Można jednak również mówić o „pokoju wewnętrznym”, czyli o zgodności z samym sobą, o życiu bez wyrzutów do samego siebie, o akceptacji własnych mocnych stron i potrzeb.

#### **43. Obiektywność**

Obiektywność lub „obiektywizm” to umiejętność patrzenia na problemy i trudne sytuacje, posługując się bardziej logiką niż emocjami. Jest to wartość niezwykle ważna w pracy, gdzie zdarzać się może wiele sytuacji konfliktowych.

Czy potrafisz być obiektywny i patrzeć na ludzi bez uprzedzeń? Czy zauważając czyjś błąd starasz się również dostrzec mocne strony tej osoby oraz pomyśleć o przyczynach błędu?

Czy doceniasz to, gdy inni patrzą na Ciebie obiektywnie, dostrzegając zarówno Twoje potrzeby, jak i mocne strony?

#### **44. Kondycja fizyczna**

Kondycja fizyczna nie zawsze jest uznawana za wartość, ale chyba powinna być. „W zdrowym ciele zdrowy duch” – mówi stare powiedzenie. Czy ważna jest dla Ciebie kondycja? Czy lubisz ruch i sport? Czy dbasz o swoje zdrowie? Ruch,

sport, wędrowki w przyrodzie czy inna aktywność nie tylko będą sprzyjać Twojemu zdrowiu, ale również mogą pomóc Ci tworzyć relacje z osobami, które mają podobne zainteresowania.

#### **45. Milczenie**

„Mowa jest srebrem, a milczenie złotem” – mówi polskie przysłowie. I jest w tym pewna mądrość, bo przecież nie zawsze trzeba się odzywać... Są ludzie, którzy wiedzą, kiedy jest lepiej coś przemilczeć i nie wchodzić w niepotrzebne i nikomu nic nie dające spory, a kiedy trzeba asertywnie reagować...

Czy Ty potrafisz milczeć w sytuacjach, w których Twoje odezwanie się spowodowałoby jedynie niepotrzebne spory? Czy pamiętasz takie sytuacje? Czego one Cię nauczyły?

Czy masz takich przyjaciół lub bliskie osoby, przy których milczenie nie jest krępujące? Ktoś też powiedział, że umiejętność wspólnego milczenia jest oznaką bliskiej więzi...

#### **46. Tradycje**

Tradycje to nie tylko wspólne uroczystości, święta, pieśni czy inne rytuały. To przede wszystkim przenoszenie do obecnych czasów ducha przeszłych pokoleń. To pamięć o tym, skąd pochodzimy, kim byli nasi przodkowie. To zachowywanie zwyczajów rodzinnych.

Czy wiesz, jakie tradycje były podtrzymywane w Twojej rodzinie? Jak spędzano święta, jakie potrawy przygotowywano? Pamiętać należy, że nie wszystkie tradycje są dla Ciebie dobre...

Jakie tradycje chciałbyś kultywować w Twojej obecnej lub przyszłej rodzinie? Czym są według Ciebie tradycje dla rodziny? A co dają Tobie?

#### **47. Współpraca**

W wielu sytuacjach łatwiej jest coś osiągnąć, jeśli pracujemy zespołowo z innymi osobami. „Co dwie głowy, to nie jedna” – mówi powiedzenie. Ale jeśli tych głów jest więcej – można czasami osiągnąć niebywałe rezultaty.

Z kim i w jakich sytuacjach współpracujesz? Co udało Ci się osiągnąć dzięki współpracy? Co jeszcze chciałbyś w ten sposób osiągnąć?

#### **48. Świadomość siebie**

Świadomość siebie, to wiedza na temat naszych emocji i reakcji na różne sytuacje. Człowiek świadomy siebie wie, dlaczego zachowuje się w taki, lub inny sposób. Wiedza ta daje możliwość refleksji i zmiany naszego zachowania. Świadomy siebie człowiek potrafi przyznać się do błędu i naprawić to, co zepsuł. Wydaje się, że jest to jedna z najważniejszych wartości osobistych.

## 49. Profesjonalizm

Profesjoniści, zabierając się za jakieś działania starają się je wykonać skutecznie. Będą posługiwać się swoimi kompetencjami, ale również zasobami zewnętrznymi, aby zadanie było wykonane jak najlepiej. Czy możemy również mówić o profesjonalizmie w relacjach międzyludzkich? Dążenie do doskonałości może sprawić, że będziesz bardziej grzeczny i godny zaufania... A są to bardzo lubiane cechy!

Czy Ty potrafisz być profesjonalny? A jeśli tak, to w czym?

## 50. Doświadczenie

Wykorzystywanie w życiu doświadczenia naszego i innych osób to pierwszy krok do mądrości oraz rozwoju. Oczywiście pod warunkiem, że wykorzystujemy dobre doświadczenia – i w dobrych celach. Warto jednak korzystać z nauk, które życie nam już dało, lub korzystać z nauk wyniesionych z doświadczeń innych, ważnych dla nas osób.

Czy pamiętasz ważne sytuacje w Twoim życiu, które Cię nauczyły czegoś ważnego? Jaka to była nauka?

Czy pamiętasz jakąś ważną naukę z życia ważnych dla Ciebie osób?

Czy ważne jest dla Ciebie korzystanie z doświadczenia innych osób?

## 51. Mądrość

Mądrość to nie jest synonim wiedzy. To raczej umiejętność refleksji nad naszymi doświadczeniami życiowymi i wykorzystanie tych doświadczeń do podejmowania właściwych decyzji. Bywają ludzie, którzy mają małą wiedzę, ale są niezwykle mądrzy. Bywają też tacy, którzy mają wielką wiedzę, ale trudno o nich powiedzieć, że są mądrzy.

Jak myślisz, czy zdarzyło Ci się podejmować słuszne decyzje na podstawie Twoich doświadczeń? W jakich sytuacjach? Czy znasz osoby, które można nazwać mądrymi? Po czym poznasz ich mądrość?

Czy nauczyłś (nauczyłaś) się czegoś od mądrych osób?

## 52. Grzeczność i uprzejmość

Uśmiech na powitanie, pytanie drugiej osoby o samopoczucie, pytanie czy w czymś nie pomóc – to tylko przykłady uprzejmości. Spotykając osobę, która jest wobec nas uprzejma, często czujemy się bezpiecznie i spokojnie. Widać, że tej osobie zależy na naszym zadowoleniu.

Czy potrafisz być grzeczny i uprzejmy? Wobec kogo? Na czym polega Twoja uprzejmość?

Czy znasz osoby, które są dla Ciebie wzorem uprzejmości? Jak myślisz, w czym pomaga uprzejmość i grzeczność?

### 53. Sprawiedliwość

Często słyszymy lub wypowiadamy zdanie „to niesprawiedliwe”, albo „życie jest niesprawiedliwe”. Lubimy, jak zasady dotyczą wszystkich. Lubimy, gdy jesteśmy sprawiedliwie traktowani i nagradzani – nie gorzej niż nasi koledzy czy współpracownicy...

Czy uważasz, że jesteś sprawiedliwy? W jakich sytuacjach? Kto Ciebie uczył sprawiedliwości?

Kogo uważasz za człowieka sprawiedliwego i dlaczego?

### 54. Edukacja

„Edukacja jest najpotężniejszą bronią, której można użyć do zmieniania świata” – powiedział sławny bojownik o sprawiedliwość w Południowej Afryce Nelson Mandela. Zdobycie edukacji jest również najprostszym sposobem na sukces i majątność. To klucz do dobrej, satysfakcjonującej pracy. To wreszcie drzwi do mądrości, do poznawania świata. To poszerzenie horyzontów. Ludzie wykształceni są często interesujący dla innych również w relacjach społecznych.

Czym dla Ciebie jest edukacja? Czy chciałbyś uzyskiwać dobre lub lepsze wyniki w Twojej nauce? Jak można to osiągnąć? Od czego zacząć? Kto mógłby Ci pomóc?

### 55. Szczerość

Bardzo trudno jest współdziałać z nieszczerymi osobami. Na szczęście dość łatwo jest takie osoby wykryć. Bo szczerość to nic innego, jak bycie sobą. Jeśli jesteś szczery, mówisz, co myślisz, nawet wtedy, gdy nie jest to bardzo przyjemne dla wszystkich. Niektórzy argumentują, że szczerość można na jakiś czas „wyłączyć”, jeśli mogłaby zranić inną osobę. Inni mówią, że nie należy mieszać szczerości z ocenami i epitetami wobec innych. I jeśli mówi się prawdę, opierając się na faktach a nie ocenach – powinno się być szczerym.

Co Ty myślisz na ten temat? Czy należy być szczerym i dlaczego?

Czy przypominasz sobie sytuację, w której byłeś szczery w ważnej rozmowie? Co spowodowała Twoja szczerość?

Czy znasz osobę, która jest szczerą wobec Ciebie w ważnych rozmowach?

Czy uważasz, że szczerość pomaga w rozwiązywaniu problemów i konfliktów? Czy możesz podać jakiś przykład?

### 56. Punktualność

Nie należy lekceważyć punktualności. To ważna wartość, dzięki której będziesz bardziej godny zaufania. Punktualność potrzebna jest w pracy, ale też w innych relacjach międzyludzkich. Punktualnością okazujemy szacunek wobec innych. Ułatwiamy pracę zespołową. Sprawiamy, że realizowane działania są bardziej skuteczne i efektywne. Nikt nie musi się denerwować, czekając na nas... Nikt nie musi się martwić, że coś może się nie udać.

Czy uważasz, że punktualność jest ważną wartością? A jeśli tak, to dlaczego? Gdy jesteś punktualny, czy zdarza się, że ktoś to zauważa? Jak się wtedy czujesz? W czym pomaga Twoja punktualność?

Jeśli powinienes się jeszcze uczyć punktualności – jak chcesz to zrobić? Kto może Ci pomóc?

### **57. Odpoczynek**

Może dziwić, że odpoczynek został tu uznany za wartość, ale przecież, gdy jesteśmy zmęczeni, nie mamy sił do wykonywania wielu zadań. A jeśli już nawet je wykonujemy, nie są zrobione w najbardziej efektywny sposób. Stałe zmęczenie może prowadzić do poważnych skutków zdrowotnych. Przestajemy być wtedy pomocni dla innych, a sami nie mamy sił psychicznych ani fizycznych... Zmęczenie to jedna z przyczyn popełniania błędów...

Czy Ty potrafisz odpoczywać? Jak to robisz? Czy potrafisz wypoczywać w przyrodzie czy tylko przed telewizorem lub komputerem? Co dla Ciebie jest najlepszym odpoczynkiem? Czy wolisz odpoczywać sam, czy z kimś i dlaczego? Co daje Ci odpoczynek?

Czy powinienes nauczyć się odpoczywać?

### **58. Troska o środowisko**

Naukowcy potwierdzają, że jeśli nie zaczniemy dbać o środowisko, świat, jaki znamy, będzie powoli ginąć. Nasze dzieci i wnuki nie będą miały pięknych lasów. Będą oddychać trującym powietrzem i jeść żywność skażoną chemicznymi środkami... Czy my możemy coś zrobić? Na pewno tak. Każdy kawałek plastiku, którego nie wyrzuciłeś np. w lesie lub w innym pięknym miejscu – to jeden mały krok do uratowania świata.

Czy uważasz, że warto chronić rośliny, zwierzęta, wodę i powietrze? Czy uczestniczyłeś w jakichś działaniach dotyczących ochrony środowiska? Czy chciałbyś coś zrobić w tej dziedzinie i w jaki sposób?

### **59. Dbłość o zdrowie**

Zależy nam na tym, aby nasi najbliżsi żyli jak najdłużej. Potrzebne jest nam ich towarzystwo, wsparcie, a czasami po prostu świadomość, że są. A jeśli to my jesteśmy ważni dla naszych bliskich? Czy nie powinniśmy dbać o siebie, aby oni mogli jak najdłużej cieszyć się nami?

Czy nie warto być zdrowym i sprawnym dla siebie, aby móc skutecznie wykonywać działania i cieszyć się życiem?

Czy Ty dbasz o swoje zdrowie i sprawność? W jaki sposób? Czy robisz wszystkie potrzebne badania? Do czego potrzebne jest Tobie zdrowie?



## 60. Społeczność

Społeczność to ludzie i instytucje w miejscu, w którym mieszkasz. To znajomi ze szkoły lub pracy, sąsiedzi, współwyznawcy z kościoła, członkowie tego samego klubu sportowego, potrzebne Ci instytucje i zatrudnieni tam ludzie... To również wpływ na to, co się dzieje w Twojej okolicy przez uczestniczenie w zebraniach czy np. głosowaniu na budżet obywatelski.

Czy czujesz się częścią Twojej lokalnej społeczności? Czy jesteś „lokalnym patriotą”? Czy chciałbyś mieć wpływ na rozwój Twojej społeczności? Czy gdybyś to Ty decydował o budżecie Twojej gminy, to na co byś przede wszystkim wydawał środki i dlaczego?

## 61. Bycie godnym zaufania

Czy można wierzyć w Twoje słowo? Czy jak coś obiecujesz, to starasz się to wykonać? Jak się czujesz, gdy dotrzymasz słowa? Co wtedy mówią o Tobie ważne dla Ciebie osoby?

## 62. Kreatywność

Kreatywność to posiadanie wyobraźni, dzięki której potrafimy wyjść poza schematy. To wymyślanie zupełnie nowych wyjść z sytuacji, również tych „życiowych”. To myślenie poza utartymi schematami. Ludzie kreatywni zmieniają świat i wpływają na rozwój zarówno małych rzeczy, jak i tych wielkich.

Czy Tobie zdarzyła się kreatywność? W jakich sytuacjach? Co wynikło z Twoich pomysłów? Czy Twoja kreatywność została zauważona przez innych?

W jakich dziedzinach chciałbyś być bardziej kreatywny? Kto mógłby Ci w tym pomóc?

## 63. Szacunek

Im jesteśmy starsi, tym częściej odkrywamy, że świat nie kręci się jedynie wokół nas... Dobrze jest dostrzec mocne strony innych osób, ich doświadczenie, czasem mądrość – i okazać im za to szacunek nawet, jeśli oni sami nam go w takiej mierze nie okazują.

Biblia z kolei mówi, że szacunek, a właściwie cześć, należy się rodzicom. „Czcij ojca swego i matkę swoją”. Nie jest tam napisane „czcij tylko wtedy, gdy są dobrzy dla Ciebie...” Chrześcijaństwo to bardzo trudna religia...

Komu Ty potrafisz okazać szacunek i w jaki sposób? Komu powinienesz okazywać większy szacunek? Jak mógłbyś się tego nauczyć? Od czego możesz zacząć? Kto może nauczyć Cię szacunku?

## 64. Otwartość

Otwartość to gotowość do poznawania nowych idei, pomysłów, sposobów myślenia. To przeciwieństwo „kłapek na oczach”. To również tolerancja dla inności...

Czy Ty potrafisz być otwarty wobec innych? W jakich sytuacjach zdarzyło Ci się pokazać swoją otwartość? Co Cię ta sytuacja nauczyła? Jak Twoją otwartość przyjęli inni? Czego chciałbyś się nauczyć, jeśli chodzi o otwartość?

## 65. Skromność

Ludzie, którzy cenią sobie umiarkowanie, nie przechwalają się. Wolą, żeby zamiast tego przemawiały ich czyny... Mówienie o osiągnięciach nie sprawi, że szybciej coś osiągniesz... Wręcz odwrotnie. Może to wywołać wrażenie, że nie jesteś za bardzo pewny siebie.

Co Ty uważasz o skromności? Czy są sytuacje, kiedy okazujesz skromność?

Czy znasz skromnych ludzi? Czego chciałbyś się od nich nauczyć?

## 66. Optymizm i nadzieja

Niektórzy ludzie potrafią patrzeć z optymizmem w przyszłość. Potrafią marzyć i wierzą, że chociaż część tych marzeń uda się zrealizować. Kiedy natrafiają na trudności, najpierw zastanawiają się, co można zrobić. Dostrzegają możliwości częściej niż przeciwności. Mają nadzieję na dobre wyjście nawet z najtrudniejszej sytuacji. W ten sposób łatwiej jest im osiągnąć to, czego chcą. Potrafią też „zarażać” innych swoim optymizmem.

Jak jest w Twojej sytuacji? Czy potrafisz myśleć z optymizmem o przyszłości? Czy wyszukujesz możliwe rozwiązania? Przypomnij sobie sytuacje, w których pomógł Ci optymizm... Na co masz nadzieję? Jak myślisz, co w Twoim życiu się uda?

Kto pomaga Ci być optymistycznym? Kto daje Ci nadzieję?

## 67. Działanie

Można mieć wiele w sobie wartości. Można o tych wartościach dużo mówić. Świat jest pełen ludzi, którzy potrafią rozprawiać o wartościach godzinami, a nawet pouczać innych, ale jak tylko nikt nie widzi – sami te wartości depeczą...

To, co się liczy, to działanie zgodne z wartościami.

## Rób to, co mówisz, a nie tylko mów, że coś robisz...

Czy potrafisz pokazywać Twoje wartości w działaniu? Jakie? Przypomnij sobie taką sytuację...

Czy znasz kogoś, kto działa tak, jak mówi? Co w tym człowieku podziwiasz? Co chciałbyś robić podobnie?

Są dwa typy ludzi – opowiadacze i działający. Którym typem Ty jesteś?

**Gram działania jest więcej warty niż tona teorii...**

*Ralph Waldo Emerson, amerykański poeta*

A może przychodzą Ci do głowy wartości nie wymienione w tym rozdziale? Co byśmy jednak nie powiedzieli, nasza rozmowa będzie powracała do właściwych relacji z innymi, do więzi lub, mówiąc prosto, do miłości. Jeśli jesteś zdolny do więzi, potrafisz tworzyć trwałe, pozytywne relacje, to inne wartości również pojawią się w Twoim życiu...

### **Hymn o miłości**

**Gdybym mówił językami ludzi i aniołów,  
a miłości bym nie miał,  
stałbym się jak miedź brzęcząca  
albo cymbał brzęiący.  
Gdybym też miał dar prorokowania  
i znał wszystkie tajemnice,  
i posiadał wszelką wiedzę,  
i wszelką [możliwą] wiarę, tak iżbym góry przenosił,  
a miłości bym nie miał,  
byłbym niczym.  
I gdybym rozdał na jałmużnę całą majątność moją,  
a ciało wystawił na spalenie,  
lecz miłości bym nie miał,  
nic bym nie zyskał.  
Miłość cierpliwa jest,  
łaskawa jest.  
Miłość nie zazdrości,  
nie szuka pokłasku,  
nie unosi się pychą;  
nie dopuszcza się bezwstydu,  
nie szuka swego,  
nie unosi się gniewem,  
nie pamięta złego;  
nie cieszy się z niesprawiedliwości,  
lecz współweseli się z prawdą.  
Wszystko znosi,  
wszystkiemu wierzy,  
we wszystkim pokłada nadzieję,  
wszystko przetrzyma.  
Miłość nigdy nie ustaje,  
[...]  
Tak więc trwają wiara, nadzieja, miłość – te trzy:  
z nich zaś największa jest miłość.**

*(Nowy Testament, 1. List do Koryntian 13,1–13,13)*

## Potrzeby wyższe

Kiedy mówimy o potrzebach wyższych, pierwszym skojarzeniem jest religia i życie duchowe. Życie religijne ma ogromne znaczenie dla wielu ludzi i może stanowić doskonałą „tarczę ochronną” przed złymi wyborami. Jednak mówiąc o potrzebach wyższych, chodzi również o potrzeby związane z rozmyślaniem na temat sensu życia, znaczeniu podstawowych wyborów życiowych, różnicach między dobrem a złem, między pięknem a brzydotą czy miłością a nienawiścią. Potrzeby wyższe mogą dotyczyć również umiejętności podziwiania piękna sztuki, muzyki czy przyrody. Mogą być także związane z umiejętnością rozmowy na poważne tematy. Może wreszcie dotyczyć to umiejętności rozmowy o filmie czy książce, w której zawarte były poważne pytania moralne.

To normalne, że w okresie dojrzewania wielu młodych ludzi zaczyna zadawać pytania dotyczące natury dobra i zła, sensu życia, relacji międzyludzkich itd. Niektórzy w swoich rozważaniach odwołują się do religii – w Polsce najczęściej chrześcijańskiej. Rozwój duchowy może przebiegać jednak zarówno w ramach wierzeń, tradycji i praktyk religijnych, jak i poza nimi. Wiek osób przygotowujących się do usamodzielnienia to często wiek poszukiwań, dlatego zdarza się, że młodzi ludzie poszukują w tym czasie własnych dróg duchowego rozwoju. Inni mogą żarliwie wyznawać wiarę przekazaną im przez ważne dla nich osoby. Inni wreszcie będą kwestionować religię, ale jednocześnie mogą rozwijać swój zmysł estetyczny czy zastanawiać się nad naturą dobra.

Wśród młodych ludzi, którzy praktykują wiarę religijną, może mieć ona wpływ na ich stosunek do relacji międzyludzkich. Religia chrześcijańska, podobnie jak inne wielkie religie, zachęca do „miłości bliźniego” oraz do czynienia dobra, pomagania słabszym, dzieciom itd. Wiele badań wskazuje, że religia może być „tarczą” ochraniającą młodych ludzi przed ryzykownymi zachowaniami. Jezus Chrystus oraz inni wielcy twórcy Kościoła oraz jego sławni wyznawcy mogą być wzorcem dla usamodzielniających się osób. Uczestnictwo młodej osoby w młodzieżowych ruchach religijnych zmniejsza ryzyko uwikłania w takie zachowania, jak przygodny seks, nadużywanie alkoholu czy narkotyków. Przykazania religijne są doskonałą wskazówką, jak żyć i co może być najważniejszą wartością.

Jak wspierać usamodzielniającego się wychowanka w rozwoju religijnym?

- Pomóż wychowankowi znaleźć miejsce w Kościele, w którym znajdzie młode osoby, z którymi będzie mógł budować wspólnotę i wzmacniać tam relacje z osobami równie zainteresowanymi rozwojem duchowym.
- Pomóż wychowankowi dowiedzieć się jak najwięcej o tradycjach religijnych funkcjonujących w jego rodzinie pochodzenia oraz w rodzinie zastępczej.
- Jeśli potrafisz – rozmawiaj z młodym człowiekiem na temat religii i różnych dylematów z tym związanych.

- Zachęcaj do praktyk religijnych i pomóż w załatwieniu ważnych spraw w instytucjach kościelnych, jak np. odbycia sakramentu bierzmowania. Dla katolików może być to potem ważne przy przygotowywaniu się do ślubu.
- Podsuwaj wychowankowi książki i filmy odnoszące się do duchowości, a potem rozmawiaj o tym z młodym człowiekiem.
- Jeśli wychowanek jest innego wyznania niż ty, dowiedz się jak najwięcej o wyznaniu wychowanka i pomóż mu lub jej znaleźć miejsce w życiu odpowiedniego Kościoła czy grupy religijnej.

Co w dziedzinie rozwoju duchowego można robić poza wspieraniem rozwoju religijnego? I co robić, gdy nasz usamodzielniający się człowiek nie został wychowany w duchu religijnym lub jest w okresie buntu i poszukiwania własnej drogi?

- Rozmawiaj z wychowankiem o sprawiedliwości społecznej, pomocy słabszym i potrzebującym.
- Zachęcaj wychowanka do przedsięwzięć społecznych i wolontariatu.
- Zachęcaj do czytania książek, oglądania filmów niosących jakieś przesłanie, sztuk teatralnych, wystaw.
- Zachęcaj do słuchania muzyki, w tym muzyki z „wyższych” półek, również muzyki rozrywkowej.
- Pokaż, w jaki sposób można zachwycać się pięknem przyrody, architektury itd.
- Rozmawiaj z wychowankiem o tym, co dla Ciebie jest ważne, w co wierzysz. Jeśli jesteś osobą wierzącą, rozmawiaj o tym, czym dla Ciebie jest wiara w Boga. Opowiadaj o tradycjach i praktykach, w których uczestniczysz. Opowiadaj o ważnych postaciach Kościoła.
- Zachwycaj się przy wychowanku dziełami sztuki, muzyką, dobrymi filmami czy teatrem i rozmawiaj o tym.
- Pokazuj wychowankowi piękno przyrody i inne, czasami ulotne obrazki z natury. Mów o tym, co jest dla Ciebie piękne i co Ciebie wzbogaca. Pokazuj, że sztuka rozrywkowa może nieść również poważne treści... (na przykład: Harry Potter jest sierotą, z rodziny zastępczej. Walczy z siłami zła...).
- Pokazuj, w jaki sposób można zachwycać się chwilą...

Pytanie do opiekuna i usamodzielniającego się wychowanka: Jak rozumiesz następujący cytat? Porozmawiajcie o tym.

**„Tańcz tak, jakby nikt nie patrzył,  
kochaj tak, jakbyś nigdy nie miał być zraniony,  
śpiewaj tak, jakby nikt nie słuchał  
i żyj tak, jakby Niebo było na Ziemi...”.**

*William W. Purkey, amerykański psycholog*

Jeśli lubisz mądre myśli, to jeszcze jedna, autorstwa *amerykańskiego poety, Ralpha Waldo Emersona*:

**„Nie trać okazji, by ujrzeć coś pięknego,  
ponieważ piękno jest odręcznym pismem Boga”.**

## Rozdział jedenasty

### Ryzyka w realizacji planu usamodzielnienia

#### **O ryzykach zarówno dla opiekunów, jak i wychowanków**

Przygotowanie się do usamodzielnienia, to jak szykowanie okrętu Krzysztofa Kolumba, gdy wypływał w poszukiwaniu drogi do Indii, a ostatecznie odkrył Amerykę. Sławny żeglarz wiedział, w jakim kierunku chce płynąć, wiedział, że podróż będzie długa i pełna niebezpieczeństw. Ale marzył o wielkiej nagrodzie na końcu podróży; wspaniałych bogactwach Indii, które chciał mieć nie tylko dla siebie, ale i dla hiszpańskiej królowej... I jak się przygotować do tak niezwyklej wyprawy? Potrzebny jest sprawny, dobrze wyposażony okręt. Trzeba mieć najwyższe umiejętności żeglarskie. Potrzebni są towarzysze podróży, którzy będą potrafili wesprzeć kapitana w trudach podróży. Potrzebne są zapasy na długi czas. Potrzebna jest też wiara w to, że rejs zakończony zostanie sukcesem, a statek wyląduje w nowym, pięknym kraju.

Krzysztof Kolumb musiałby być głupcem, gdyby w okresie przygotowań nie myślał o niebezpieczeństwach, jakie mogą na niego czyhać. Z pewnością przewidywał, że mogą go spotkać potężne sztormy, mielizny, albo cisza morska. Mógł bać się, czy starczy zapasów na długą podróż, albo czy on lub członkowie załogi nie zaczną chorować. Pewnie też zastanawiał się, na kogo najbardziej może liczyć w trakcie podróży i kto wesprze jego oraz załogę, gdy pojawi się zwątpienie. Kolumb zapewne wiedział, że największe niebezpieczeństwa w jego wyprawie to nie tylko huragany, ale również upadek morale załogi i brak wytrwałości. Taka wyprawa to przecież wielkie oczekiwania, ale też wielki stres...

Trochę podobnie może być, gdy wychowanek domu dziecka albo rodziny zastępczej wypływa na szerokie wody samodzielności. Grozi mu wiele niebezpieczeństw i tylko od jego umiejętności, przygotowania oraz wspierającej go „załogi” zależy powodzenie wyprawy. Grożą mu niebezpieczeństwa zewnętrzne, takie jak wpływ środowiska, w którym się znajdzie, trudności w adaptacji w nowym miejscu zamieszkania, w pracy... Grozi mu upadek wiary w siebie i wielki stres, który może utrudniać życie, lub wręcz paraliżować. Grożą mu wreszcie „piraci”, czyli ludzie, którzy będą go (lub ją) chcieli wykorzystać... Tymi ludźmi mogą być nawet osoby wydające się bliskimi, czasami nawet (a wiadomo to z doświadczeń wielu

usamodzielnionych) członkowie rodziny... Zaczniemy jednak od tego, co jest naszą pierwszą reakcją na trudne wydarzenia, czyli od stresu.

## 1. Stres

Czy dorośli ludzie są jeszcze w stanie wyobrazić sobie, jak sprzeczne emocje przeżywają wychowankowie przygotowujący się do usamodzielnienia? Z jednej strony upragniona wolność. Nie będzie już konieczności tłumaczenia się, dokąd się idzie i kiedy wrócimy, nie będzie „kazań” i innych pouczeń... Jeśli będziesz mieć ochotę na „imprezę”, co Cię powstrzyma? Jeśli zdecydujesz się na rozpoczęcie nauki, albo jej porzucenie – zdecydujesz o tym samodzielnie... Jeśli wolność jest tak pociągająca, to dlaczego z usamodzielnieniem związany jest taki stres? Czemu niektórzy wychowankowie nie mogą zasnąć, mają nerwicę, zachowują się panicznie? Czemu jest tyle strachu przed samodzielnością? Oczywiście, ten strach bywa różny. Jedni boją się mniej, inni bardziej. Jedni sobie uświadamiają swój strach i stres, inni nie do końca wiedzą, co się dzieje. Spróbujmy zastanowić się nad tym, jakie mogą być przyczyny mniejszego lub większego stresu przed usamodzielnieniem i czym jest stres.

Stres jest reakcją ciała na trudną sytuację związaną z fizycznym lub emocjonalnym niebezpieczeństwem. Stres niekoniecznie jest związany z tym, co uznawane jest za „niebezpieczne”. Możemy denerwować się przed pierwszą randką, przed pierwszym dniem w nowej szkole, ale również przed ważnym meczem. Ludzkie ciało reaguje na stres, pobudzając system nerwowy oraz specyficzne hormony. W mózgu podwzgórze pobudza nadnercza do produkcji hormonów, takich jak adrenalina i kortyzol, które są następnie uwalniane do systemu krwionośnego. Hormony te powodują przyspieszenie rytmu serca, zwiększenie ciśnienia krwi, przyspieszenie oddechu oraz metabolizmu. Naczynia krwionośne poszerzają się, pozwalając na przepłynięcie większej ilości krwi do mięśni. Żrenice, rozszerzając się, poprawiają możliwości wzroku, wątroba uwalnia glukozę, aby zwiększyć energię całego ciała. Często u nastolatków ciało reaguje dużo szybciej na stres, ponieważ kora przedczołowa, organ mózgu odpowiedzialny za analizę niebezpieczeństwa i dobranie adekwatnej reakcji, nie jest do końca ukształtowana.

Reakcja na stres może powodować problemy – szczególnie w sytuacji, gdy jest wyolbrzymiona, lub gdy stres jest długotrwały. Należy przy tym pamiętać, że stres, na który narażeni są usamodzielniający się wychowankowie – ma inne źródła niż stres u wielu dorosłych.

### Co może powodować stres młodych podopiecznych?

- strach przed nieznanym – przed samodzielnym życiem;
- strach związany ze stratą tego, co było podstawą poczucia bezpieczeństwa – życiem w rodzinie zastępczej lub placówce;
- strach związany z niskim poczuciem wartości i obawą przed porażką;
- strach przed samotnością i brakiem odpowiednich zasobów wsparcia;



- strach przed pracą lub nową szkołą oraz ponoszeniem osobistej odpowiedzialności;
- strach przed dorosłymi relacjami i związkami;
- obawa przed niebezpieczeństwami związanymi z relacjami z osobami, które mogą być niebezpieczne;
- strach przed przemocą ze strony rówieśników czy współpracowników;
- strach przed własną rodziną i innymi ważnymi osobami (że zawiodą, albo że wykorzystają...), strach przed konfliktami;
- strach przed presją czasową i zbyt dużą ilością obowiązków;
- strach przed strachem...;
- naciski rówieśników – dotyczące np. alkoholu czy innych używek lub niebezpiecznych zachowań.

### **Jak rozpoznać, że młody wychowanek jest zestresowany?**

- może częściej narzekać na ból głowy, ból brzucha, bóle mięśniowe, poczucie zmęczenia;
- może zamykać się, wycofywać i niechętnie angażować w życie towarzyskie lub rodzinne;
- może być rozdrażniony, łatwo się irytować, czasami wybuchać agresją na ludzi, zwierzęta lub przedmioty;
- może płakać lub częściej niż zwykle mieć łzy w oczach;
- może być często nerwowy;
- może mieć kłopoty ze snem, lub spać w porach, w których do tej pory nie spał;
- może mieć ograniczony apetyt lub odwrotnie – jeść nienaturalnie dużo;
- może mieć trudności z koncentracją.

Jeśli obserwujemy u naszego podopiecznego powyższe symptomy, powinniśmy pomóc. Pierwszym krokiem może być pokazanie wychowankowi, że dostrzegamy jego stres i jesteśmy gotowi do wsparcia. Potrzebne jest tu potwierdzenie emocji i okazanie empatii. Czasami trzeba trochę wspólnego czasu, aby emocje opadły i była możliwa rozmowa. Warto wtedy porozmawiać nie tylko o problemie, ale przede wszystkim o rozwiązaniach. Jak wyglądałaby idealna dla Ciebie sytuacja? Jak zachowywałbyś się, gdybyś się nie bał lub nie bała? Gdybyś miał wszelkie możliwości, jak zmieniłbyś Twoje życie, żeby się mniej bać? Kto mógłby Cię wesprzeć w tym, aby zmniejszyć Twoje obawy? Jakie masz sposoby na radzenie sobie z obawami i strachem? Jakich technik panowania nad strachem chciałbyś się nauczyć? Kto może Ci w tym pomóc?

Podobnych pytań może być dużo więcej i mogą stanowić podstawę rozmowy opiekuna z wychowankiem na temat obaw i strachu.

Należy pamiętać, że strach czasami może być tak duży i trudny do opanowania, że może być potrzebna pomoc specjalisty, np. psychologa terapeuty.

### **Sposoby na radzenie sobie ze stresem – dla usamodzielniającego się wychowanka:**

- Staraj się rozmawiać o twoich stresach i obawach z osobą, której ufasz.
- Zastanów się, kto może być Twoim wsparciem w sytuacji stresowej.
- Zastanów się, jakie Twoje cechy lub kompetencje mogą pomóc Ci opanować stres?
- Zastanów się, w jakich sytuacjach w przeszłości udało Ci się opanować stres i strach? Jak to zrobiłeś?
- W sytuacji stresowej nie reaguj natychmiast. Daj sobie trochę czasu na opadnięcie emocji, a potem sam, lub z bliską osobą przypomnij sobie wszystkie znane Ci sposoby na radzenie sobie ze stresem.
- Naucz się ćwiczeń relaksujących mięśnie.
- Stawiaj sobie małe cele i podsumowuj każdy krok do przodu, każdy mały sukces.
- Bądź aktywny fizycznie.
- Jedz regularnie.
- Śpij regularnie.
- Nie stosuj napojów energetycznych, to puszki z bardzo szkodliwą chemią i cukrem – powodują jeszcze więcej stresu!!!
- Skoncentruj się na tym, nad czym potrafisz zapanować i próbuj mniej zastanawiać się nad tym, co jest trudne dla Ciebie – na przykład opinie czy oczekiwania innych ludzi.
- Próbuj razem z osobą, której ufasz, wyobrażać sobie sytuacje związane ze stresem. Możecie „grać” scenki, w których będziesz jak aktor próbował przeżyć te sytuacje. Kiedy je przeciwicysz, potem będzie je łatwiej przeżyć. Rozmawiajcie też o najgorszych scenariuszach, aż staną się śmieszne lub absurdalne.
- Zastanów się razem z osobą, której ufasz, czy Twoje plany lub oczekiwania są realistyczne – może powinieneś zakładać mniej wymagające cele, aby się nie stresować?
- Pamiętaj o przerwach, odpoczynku, kontakcie z naturą i zwierzętami – to pomoże ci w opanowaniu stresu.
- Analizuj swoje mocne strony i uświadom sobie, ile masz kompetencji.
- Nie wymagaj od siebie perfekcji...
- Jeśli nadal nie radzisz sobie ze stresem – skonsultuj się z psychologiem.

### **2. Ryzyka wynikające z przeżytych w dzieciństwie traum**

Wychowankowie, którzy przeżyli w dzieciństwie różnego rodzaju traumy, mogą wciąż odczuwać ich skutki, w postaci trudności w opanowaniu emocji, niskiej samooceny, fałszywym postrzeganiu sprawców, trudności w relacjach z innymi, depresji czy trudności w wyznaczaniu i realizacji celów.

Traumy i ich psychologiczne skutki mogą wpłynąć na formowanie się tożsamości nastolatka. Oznacza to, że obniżone może być poczucie wartości, sprawczości,

pewności siebie. Obniża się poczucie bezpieczeństwa w sytuacjach, które dla rówieśników mogą być całkowicie do opanowania. Trauma mogła również wpłynąć na rozwój mózgu, ze względu na oddziaływanie nadmiernych ilości kortyzolu i doprowadzenie do ograniczenia posługiwania się korą mózgową do racjonalizacji przeszłości i teraźniejszości. Im wcześniej wydarzyły się złe doświadczenia, tym poważniejsze mogą być ich skutki, wśród których występują takie, jak nadużywanie alkoholu i innych substancji, ucieczki w świat gier komputerowych, zaburzenia zachowania, zaburzenia żywienia, depresje, zwiększone ryzyko problemów zdrowotnych.

### **Niektóre typowe reakcje na przeżycia traumatyczne w dzieciństwie**

#### **a. Utrata dzieciństwa**

Takie osoby mogą mówić, że niewiele pamiętają z dzieciństwa, lub, że „nie miały dzieciństwa”. Mogą pamiętać wybrane obrazki, najczęściej mało istotne. Mogą też zbudować sobie wyuczoną opowieść o swoim dzieciństwie, często uproszczoną lub fałszywą. Niektórzy z tych młodych ludzi mogą mówić, że ich dzieciństwo „zostało ukradzione”.

#### **b. Utracone części własnego ja**

*„Zawsze myślałem, że czegoś we mnie brakuje, ale nie wiedziałem, co to jest...”*

W ciągłym stresie dzieci potrafią „odłączać się” od ważnych wydarzeń, zjawisk, przemyśleń. To tak zwana „dysocjacja”. Czy znacie osoby, które cały dzień oglądają seriale, albo wciąż grają na telefonie lub tablecie? W serialach świat jest czarno-biały i przewidywalny. Są tam dobrzy i źli bohaterowie. Najczęściej wygrywa dobro. Ale co najważniejsze – to świat, który nas nie dotyczy. To problemy innych osób. Podobnie w grach komputerowych. Można tam zmierzyć się z najgroźniejszym przeciwnikiem i wygrać. Albo przegrać, ale wtedy mamy kolejne życie... Takim „odłączeniem” się może być na przykład całkowite skoncentrowanie się na nauce lub pracy. Taki człowiek będzie miał świetne oceny, ale może być samotny i zagubiony.

W takich przypadkach, „zagubienia części własnego ja” czy „odłączenia się”, potrzebna jest praca nad sobą i uświadomienie sobie tego, skąd się wzięło to „unikanie” niektórych sfer naszej osobowości. Czasami potrzebna jest praca ze specjalistą (psychologiem) lub terapia, aby na nowo „posklejać” wszystkie obszary Twoich doświadczeń, kompetencji, emocji. I uwaga! Praca z psychologiem nie oznacza, że jest coś z Wami nie tak, lub jesteście nienormalni!!! Największe sławy sportu czy muzyki osiągnęły tak wiele właśnie dzięki pracy z psychologami i pracy nad sobą i własnymi ograniczeniami!

#### **c. Pociąg do destrukcyjnych relacji**

*„Jestem osobą, która zawsze spotyka się ze złymi ludźmi”. „Wiem, kto jest dobry, kto zły, ale mnie pociągają ci niegrzeczni...”*

Jakże często się spotyka, że dziewczyny, które przeżyły w domu horror, były np. bite i znieważane przez własnego ojca – mimo wielu rozmów i przestróg – potem znajdują sobie za partnera zbrojnego, który powtarza podobną przemoc wobec nich... Jak często chłopcy, którzy byli zaniedbywani w dzieciństwie i przeżyli przemoc w domu, potem szukają towarzystwa wyznającego podobne wartości? Jak przerwać ten krąg złych powtórzeń? Tego rodzaju wybory pasują do straumatyzowanej tożsamości młodych ludzi i prowadzą najczęściej do przeżycia traum raz jeszcze, do powtórki z przeszłości...

Niektóre młode dziewczęta próbują się bronić i mówią: „Ja już wiem, co jest złego w przemocy i ja ULECZĘ tego mężczyznę...”. Ale mimo wszystko nie udaje się to, ponieważ przyciągające je zło w końcu przejmując kontrolę nad ich życiem... Przyjaciele mogą ostrzegać, ale ćma leci do źródła światła...

I jak przerwać ten krąg zła? Nie ma innego sposobu, potrzebne są silne, trwałe więzi z osobami, które mają inne wartości i umiejętności niż oprawcy z przeszłości. Potrzebna jest praca nad sobą i uświadomienie sobie tego, co nas pociąga i dlaczego. Czasami potrzebna jest praca ze specjalistą.

#### **d. Unikanie relacji**

*„Jestem osobą, której jest lepiej w samotności”.*

Ludzie, którzy mają złe doświadczenia w nawiązywaniu relacji i więzi, mogą próbować unikać bliskości i izolować się. „Po co zbliżać się do kogoś, jeśli to i tak skończy się dramatem i będę znowu cierpieć?”. Ludzie Ci podświadomie dążą do bliskości, ale unikają trwałych relacji. Ich instynkt może ich popychać w stronę przelotnych związków, w których uzyskują chwilową satysfakcję, natomiast nie będą gotowi do trwałej relacji. W rozdziale na temat więzi mowa była jednak o tym, że pozytywna, trwała więź jest niezbędna do osobistego rozwoju każdego człowieka. Unikanie takich więzi prowadzi do zaburzeń rozwojowych oraz do budowania samooceny opierającej się na przeświadczeniu, że „nie jestem warty miłości ani przyjaźni”. Stąd blisko już do zatrującego poczucia winy, depresji, życiowego zgorzknienia.

Jak budować naszą zdolność do pozytywnych więzi? Jak budować nadzieję, wiarę w siebie, jak zacząć realizować marzenia? Jak zacząć długi proces uzdrowienia i nabywania zdolności do pozytywnych więzi (czyli miłości)? To temat całego rozdziału w tym podręczniku. Tu możemy jedynie napisać, że wcale nie chodzi o to, by zacząć być mniej ostrożnym i wiązać się z kimkolwiek. Powinniśmy raczej rozejrzeć się po naszym świecie (jeśli już to robiliście – obejrzyjcie jeszcze raz genogram i ekomapę). Kto jest na niej, z kim masz dobre wspomnienia? Z kim chciałbyś (chciałabyś) spędzić wakacje albo święta? Kto już Ci pomagał? Pomyśl o bliskich z rodziny oraz znajomych i przyjaciółach. To są Twoje zasoby, to z nimi możesz próbować delikatnie budować relacje. Próbuj małymi krokami przeżywać z tymi osobami codzienne radości, spróbuj ich poznawać i wczuwać się w to, co czują i myślą. I bardzo ostrożnie odkrywaj to, kim Ty jesteś, co czujesz, co myślisz

i czego się boisz. Jeśli w tej relacji zapali Ci się jakaś czerwona lampka, nie zrywaj od razu znajomości, tylko zastanów się, czy to Twoje obawy, czy naprawdę grozi Ci ze strony tej osoby niebezpieczeństwo.

Ale przede wszystkim – rozmawiaj o Twoich problemach z osobą, której ufasz, na przykład z Twoim opiekunem, wychowawcą lub „ciocią” czy „wujkiem” z rodziny zastępczej. I zastanów się, czy nie jest Ci potrzeba pomocy mądrego terapeuty. Prawdziwa miłość i przyjaźń to piękne, budujące nas uczucia. Nie warto odtrącać tych uczuć z powodu naszych ograniczeń. Życie z miłością może być tak piękne!!!

#### **e. Unikanie siebie**

*„Nie lubię myśleć o sobie. To mnie wprowadza w zły nastrój”.*

Ludzie, u których trauma jest związana z bliskimi osobami – z rodzicami, rodzeństwem lub innymi ważnymi ludźmi – mogą unikać myślenia o sobie i przeszłości, ponieważ to przywołuje również traumatyczne wspomnienia. Wtedy łatwiej jest uciec od zastanawiania się nad sobą. Brakuje wtedy refleksji nad własnym życiem, uczenia się na błędach i podstaw do planowania przyszłości. Prowadzi to również do niechęci do samego siebie, niskiego poczucia wartości, oraz częstego przypominania sobie (mimo woli) emocji związanych z traumą.

#### **f. Trudności w przeżywaniu emocji**

*„Ja nie przeżywam wielkich emocji...”.*

Jeśli w dzieciństwie nauczyliśmy się, żeby nie rozmawiać o uczuciach i emocjach, lub wręcz ich nie okazywać, to mamy tendencję do „izolowania się” od emocji i uczuć. Oczywiście, jest to pozorne, ponieważ emocje są reakcją organizmu niezależną od nas. Możemy jedynie uczyć się z nimi radzić. Nawet wtedy, gdy będziemy się starali nie myśleć o uczuciach i emocjach, one wciąż będą miały na nas wpływ, prowadząc do zagubienia, sprzecznych myśli, zaburzeń zachowania. Jeśli nie potrafimy przewidzieć, że będziemy mieli do czynienia z silnymi emocjami, nie będziemy potrafili się do nich przygotować. W rezultacie nasze reakcje będą instynktowne lub paniczne. Prowadzi to do impulsywnych decyzji i bardzo utrudnia tworzenie się trwałych, pozytywnych więzi.

Osoby z takimi problemami mogą przeżywać poczucie emocjonalnego wzburzenia lub, paradoksalnie, myśleć, że w ogóle nie odczuwają emocji. Może być też tak, że ich emocje ograniczą się do frustracji i nudy, podczas gdy będą blokować brak satysfakcji do momentu, aż w niekontrolowany sposób wybuchną gniewem. Myśląc o sobie, mogą odczuwać jedynie negatywne emocje. Będzie to utrudniało przyjmowanie podziękowań i wzmocnień od innych osób. Takie osoby mogą odczuwać brak zaufania, kiedy doświadczają dobroci. Będą mówić: „Nie umiem przyjmować komplementów”. Wszystko to może prowadzić do trudności w nawiązywaniu relacji, gdzie potrzebne jest rozumienie własnych emocji i radzenie sobie z nimi. Zamiast dobrych emocji pojawia się strach i ograniczone możliwości nauki.

Jeśli dostrzegasz u siebie opisane powyżej symptomy, a w Twojej przeszłości dostrzegasz źródła lęków – potrzebujesz prawdopodobnie pomocy bliskich osób i, być może, specjalisty. I nie ma tu się czego wstydzić. Zasługujesz nie tylko na odbudowanie swojej tożsamości, ale także na rozwinięcie skrzydeł i odzyskanie wewnętrznej równowagi. Aby tak się stało, najpierw musisz pomyśleć o swoich marzeniach i celu. Potem o pierwszych krokach do uzdrowienia. Możesz zacząć od dbania o siebie, czyli o sen, dobre żywienie, dużo ruchu. Każdy dobry psycholog powie Ci, że to dobry początek...

### **3. Ryzyka wynikające z braku utrwalenia systemu wartości**

O wartościach w podręczniku jest osobny rozdział. Wartości to podstawa, to kręgosłup moralny każdego człowieka. Można mówić o wartościach uniwersalnych, czyli w pewnym zakresie obowiązujących wszystkich ludzi na Ziemi, takich jak miłość, przyjaźń, rodzina, wolność, wiara – dla wierzących, prawda, dobro, mądrość, piękno...

Młody, usamodzielniający się człowiek często poszukuje autorytetów, a jeszcze bardziej oparcia w osobach, które mogą być pewnego rodzaju punktem odniesienia i czerpania sił. Jeśli w trakcie pobytu w rodzinie zastępczej lub placówce opiekuńczo-wychowawczej wychowanek miał możliwość zbudowania trwałych relacji z osobami, które wyznają uniwersalne wartości, to jest nadzieja, że mimo innych wpływów, na przykład z wcześniejszych lat, lub negatywnych wpływów rówieśniczych – przyjmie te wartości jako swoje i zacznie je wprowadzać w życie – nawet jeśli z przekory będzie się im sprzeciwiał.

Istnieje tu jednak wiele niebezpieczeństw związanych z możliwościami usamodzielnienia. Znanych jest wiele przypadków młodych ludzi z pieczy zastępczej, którzy, nie mając innego wyjścia, usamodzielniają się do miejsc, z których zostali zabrani w dzieciństwie. Jeśli nie nastąpiły tam żadne zmiany i wciąż jest tam alkohol, przemoc, brak nadziei, życie z dnia na dzień, to wychowanek jest bardzo zagrożony „wsiąknięciem” w to środowisko i, mimo naszych wieloletnich starań, powolnym przejmowaniem wartości środowiska, w którym się znalazł. Dlatego tak ważna jest jednoczesna praca zarówno z dzieckiem, jak i z rodziną w trakcie pobytu w rodzinie zastępczej lub placówce opiekuńczo-wychowawczej. Wysłanie usamodzielniającego się podopiecznego do nieprzygotowanego środowiska, to ryzyko skazania go na przegraną. Opiekunowie zastępczy, wychowawca lub inne ważne dla dziecka osoby powinni na długo przed usamodzielnieniem rozważać różne możliwe miejsca usamodzielnienia dla swojego wychowanka. Jak to się robi opisano w rozdziale pierwszym. Wysłanie młodego człowieka, pełnego obaw i z wciąż niepełnymi kompetencjami emocjonalnymi i społecznymi do zagrażającego mu środowiska – to wielka przegrana systemu pieczy zastępczej. Starajmy się do tego nie dopuszczać. Należy zastanowić się, jakie miejsce i przy wsparciu których, ważnych dla podopiecznego osób umacniać się będą w nim (lub niej) wartości takie, jak miłość, przyjaźń,

uczciwość, prawda... Tego chcielibyśmy dla naszych własnych dzieci, więc zapewnimy takie bezpieczeństwo również wychowankom rodzin zastępczych i domów dziecka... Nie trzeba tu chyba pisać, jakie ryzyka pociąga za sobą posługiwanie się antywartościami, takimi jak nienawiść, egoizm, nieuczciwość, kłamstwo. To prosta droga do życiowej przegranej...

**Edukacja bez wartości może wydawać się bardzo pożyteczna,  
ale w istocie przygotowuje jedynie sprytniejszego diabła.**

*C.S. Lewis, pisarz, autor „Opowieści z Narnii”*

#### **4. Ryzyko wynikające z niskiego poczucia wartości**

O poczuciu wartości przeczytać można w rozdziale dotyczącym potrzeb emocjonalnych. Przypomnieć można tylko, że nasza samoocena buduje się w relacjach, a szczególnie w trakcie budowania bezpiecznej więzi, w której nasz rodzic lub inny opiekun upewnia nas w tym, że jesteśmy warci wsparcia, podziwu, miłości. Nasze poczucie wartości wynika również z naszych możliwości decydowania o sobie. Czy nauczyliśmy naszego podopiecznego podejmowania decyzji nawet wtedy, gdy były trochę ryzykowne? Czy były okazje do dokonywania wyborów w ważnych sytuacjach życiowych? Czy też opiekunowie decydowali o wszystkim? Pamiętajmy, że podejmowanie decyzji trzeba ćwiczyć, bo jak nauczyć się konsekwencji własnych wyborów? Poczucie wartości to również niepowtarzalność oparta na kompetencjach, które wyróżniają każdego człowieka „z tłumu”. Jeśli rodzina zastępcza lub wychowawca dbali o to, aby dziecko nabywało jakichś szczególnych kompetencji, jak np. rozwój w konkretnej dyscyplinie sportu, czy rozwijanie talentu plastycznego, muzycznego, technicznego itp., to podopieczny miał szansę na drobne i większe sukcesy, które mogły utwierdzać go (lub ją) w przekonaniu, że jest wyjątkowy. Poczucie wartości, to również wzorce, jakie mają na nas wpływ. Czy takim wzorcem są dla wychowanka pozytywne osoby z rodziny, czy z rodziny zastępczej, czy wychowawca lub inne ważne dla dziecka osoby? Czy wygraliśmy w tej sferze konkurencję z wzorcami negatywnymi ze świata rówieśników lub przemycanymi przez media? Poczucie wartości dzieci, które przeżyły zaniedbanie, przemoc lub odrzucenie, trzeba budować przez lata – odbudowując lub wzmacniając ich pozytywne, trwałe relacje...

Jakie ryzyko wynika z niskiego poczucia wartości u usamodzielniającego się wychowanka? Może powodować małe zadowolenie z podejmowanych działań i w efekcie wpływać na jakość życia... Osoba z niskim poczuciem wartości może czuć się niewystarczająco dobrym kolegą (czy koleżanką), pracownikiem, członkiem rodziny... Może pomniejszać swoją wartość, co będzie bezpośrednio wpływać na jego działania. Jeśli bowiem wmówimy sobie, że nam się wszystko nie uda, może być

to jak samospełniająca się przepowiednia... Nie będziemy wierzyć nawet w to, że jesteśmy warci dobrych relacji... Nie wierząc w siebie, spowodujemy, że w naszych decyzjach zamiast rozsądkiem możemy kierować się strachem. A to zły doradca. Powoduje napięcie i niepewność. Przy takim nastroju trudno nam wypowiadać swoje zdanie, czujemy się mało warci, ale możemy również ulegać manipulacjom.

**Co można zrobić dla podopiecznego (lub podopiecznej),  
aby wzmocnić jej (lub jego) poczucie wartości?**

- Podkreślamy mocne strony podopiecznego: Co potrafi, jakie ma kompetencje, co mu lub jej wychodzi, w czym odnosi chociaż małe sukcesy, kto jest jego lub jej wsparciem? Z kim ma mocne relacje?
- Skupcie się z Twoim podopiecznym na marzeniach, a potem na małych krokach do ich realizacji. Kiedy krok zostanie zrobiony, podsumowujcie każde małe osiągnięcie.
- Postarajcie się znaleźć jakieś zainteresowanie lub pasję, którą można rozwijać. Dobrze byłoby, aby wychowanek zaczął być w czymś lepszy od opiekuna... To dobrze wpływa na relacje...
- Zadbajcie o ważne dla wychowanka relacje: z ważnymi i bezpiecznymi członkami rodziny, z opiekunem lub wychowawcą, z ważnymi rówieśnikami...
- Twórzcie plany, w których decydujący głos niech ma wychowanek...
- I wreszcie – zauważajcie wzajemnie wszystko, co optymistyczne, co się udało...
- Jeśli niskie poczucie wartości bardzo przeszkadza w życiu – skonsultujcie się jeszcze z psychologiem lub terapeutą... Co trzy głowy, to nie dwie.

## **5. Ryzyko wynikające z pozabezpiecznych wzorców więzi**

O wzorcach więzi przeczytać można w rozdziale dotyczącym znaczenia więzi. Czy są jakieś ryzyka wynikające z zauważanych u nas zachowaniach typowych dla jednego z pozabezpiecznych wzorców więzi?

- Jeśli są to zachowania typowe dla unikającego wzorca więzi – młodemu wychowankowi może być trudno nawiązywać relacje lub w ogóle uwierzyć, że mogą być w życiu potrzebne.
- Jeśli są to zachowania typowe dla ambiwalentnego wzorca więzi, młody człowiek może mieć tendencje do tworzenia przypadkowych związków, do zależności



od innych, do niepewności w związkach. Może ulegać manipulacjom i wpływom, byle tylko nie stracić budowanej relacji...

- Jeśli są to zachowania typowe dla zdeorganizowanego wzorca więzi – usamodzielniającej się osobie może być w ogóle trudno nawiązać jakiejkolwiek relacje, ponieważ bliskość kojarzyć się będzie z bólem, przemocą i odrzuceniem...

Czy w okresie usamodzielnienia można jeszcze pracować nad zmianą swojego wzorca więzi? Wielcy neurobiolodzy, jak Daniel Siegel, mówią o tym, że w każdym momencie życia możemy wpłynąć na odbudowę możliwości naszego mózgu, a co za tym idzie, kształtować nasze kompetencje i sposób okazywania uczuć. Czyli jest nadzieja...

Po pierwsze, pamiętajmy, że rzadko się zdarza, żeby ktoś miał stuprocentowo dany typ więzi. Zwykle będą pewne cechy przeważać, dlatego mówimy bardziej o pewnej tendencji w zachowaniach niż o etykiecie.

Warto wiedzieć, że jeśli nawet dostrzegamy u siebie zachowania i odczucia typowe dla jednego z pozabezpiecznych wzorców więzi, to zawsze jest nadzieja na tak zwany „nabyty”, bezpieczny wzorec więzi. Jak go „nabyć”? Po pierwsze, pogodzić się z tym, co wydarzyło się w dzieciństwie, czyli zracjonalizować je oraz zrozumieć, jaki wpływ doświadczenia z dzieciństwa mogły mieć na Twoją przeszłość i teraźniejszość. Najlepiej takie przemyślenia prowadzić z zaufanym dorosłym, a jeszcze lepiej – z terapeutą lub psychologiem. Razem zastanowicie się, w jaki sposób Twoje dzieciństwo i relacje z najbliższymi wpłynęły na świadome i nieświadome decyzje w Twoim życiu. Tego rodzaju rozważania wymagają czasami psychoterapii lub wielokrotnych spotkań z psychologiem. Po drugie, należy zastanowić się, z kim masz szansę stworzyć bezpieczną relację. Wielką okazją do zmiany jest trwały związek romantyczny oraz macierzyństwo czy ojcostwo. Zawsze jednak powinno się to łączyć z pełną świadomością własnych mocnych stron i ograniczeń oraz pracy nad sobą. To właśnie wzajemnie opiekuńcza, wspierająca, pełna szacunku miłość potrafi wpłynąć na zmiany w mózgu – chociaż może nam się wydawać, że to niemożliwe. Nowe przeżycia poczucia bezpieczeństwa, empatii, radości z przebywania razem, zaczynają być integrowane jako nasze i będą powoli „wypierać” inne wzorce. Zaczynamy wierzyć, że godny zaufania partner będzie przy nas, gdy będziemy tego potrzebować zarówno w chwilach radości, jak i smutku – co będzie przeciwieństwem naszych doświadczeń z dzieciństwa.

**Jakkolwiek by to nie brzmiało fantastycznie i bajkowo – miłość leczy rany i pozwala na uzdrowienie...**

Bywa jednak, że pary wpadają w powtarzanie wzorców z dzieciństwa, zakopanych w nieświadomej pamięci. Potem nie wiedzą, dlaczego związek „się rozsypuje” i tracą nad nim kontrolę. Zastanawiają się na przykład, dlaczego tak łatwo tracą cierpliwość i wpadają w złość. Dlatego tak warto wiedzieć, z czego wynikają nasze

reakcje i zachowanie w relacjach z drugim człowiekiem. Brak takiej wiedzy i pracy nad sobą – to ryzyko dla związku.

**Droga do uzdrowienia i budowania bezpiecznego wzorca więzi jest trudna, ale może Cię doprowadzić do miłości z Twoich marzeń. Może to odmienić Twoje życie i relacje z bliskimi osobami na zawsze...**

## **6. Ryzyka wynikające z braku zasobów**

Brak zasobów oznacza, że nie mamy osób, które mogłyby nas wesprzeć i którym my jesteśmy potrzebni. To brak osób w rodzinie, do których można wpaść na przysłowiową „zupę” lub razem spędzać święta. To również brak przyjaciół, z którymi moglibyśmy spędzać miło czas lub razem przeżyć trudne chwile. To nieumiejętność korzystania z pomocy w lokalnej społeczności.

**Brak zasobów prowadzi do samotności.** Samotność z kolei to nie prywatność, czy poczucie „bycia na swoim”, ale raczej poczucie izolacji. To trudne dla nas przeżycie, w którym czujemy się jak wyrzutki. Długo trwająca samotność może być bolesna, a nawet prowadzić do utraty zdrowia, w tym do schorzeń psychicznych. Samotni ludzie mogą mieć problemy ze snem i przeżywać poważne depresje lub nerwice. Mogą też w pewnym sensie stawać w rozwoju lub się zacząć cofać.

**Zasoby możemy podzielić na zasoby rodzinne i pozarodzinne.** Budowanie zasobów rodzinnych to wyszukiwanie mocnych stron w rodzinie podopiecznego, czyli osób, które będą wspierać go w jakimkolwiek zakresie. Dobrze byłoby, aby były to osoby zainteresowane wzmacnianiem więzi z usamodzielnianą osobą, jak również będą chciały pomóc w realizacji jej celów. Ważne jest w tym odpowiednie odbudowanie ról, czyli żeby np. matka stała się znowu matką, a nie koleżanką lub podopieczną usamodzielniającej się osoby. Brak zasobów w rodzinie może powodować obniżenie poczucia tożsamości i wartości. Z kolei zasoby pozarodzinne to rówieśnicy, inne osoby wspierające, jak również instytucje i organizacje zapewniające pomoc młodym, usamodzielniającym się osobom. Bez takich zasobów młody człowiek skazany jest na samotność, która prowadzi do depresji. W czasach mediów społecznościowych wiele osób może czuć się samotnie, ponieważ kontakt poprzez Internet nigdy nie zastąpi prawdziwych relacji, wspólnej zabawy i realizacji wspólnych zadań. W Internecie nie widać różnych pozawerbalnych sygnałów, które bardzo wzbogacają i uzupełniają naszą rozmowę. Trudno tu o różne niuanse i przekazywanie emocji...

Niektórzy psychologowie w obecnych czasach alarmują, że samotność przybrała rozmiary epidemii. Wzrasta liczba chorób psychicznych, nerwic, depresji, a nawet samobójstw. Bezpośrednią przyczyną tego zjawiska jest zmniejszająca się rola bezpośrednich, trwałych i pozytywnych relacji. Inni powiedzieliby wprost – na świecie jest coraz mniej więzi – czyli miłości...

Psychologowie opracowali wiele sposobów reagowania na epidemię samotności. Sprowadzają się one do czterech typów interwencji:

- **Wzmacnianie kompetencji społecznych**

Chodzi tu o uczenie się nawiązywania i podtrzymywania znajomości. Może to oznaczać naukę rozmowy, przyjmowania i wypowiadania pochwał i komplementów, dawania sobie rady z ciszą i komunikowania się zarówno werbalnie, jak i niewerbalnie.

- **Wzmacnianie źródeł wsparcia**

Chodzi tu o wzmacnianie pozytywnych relacji z członkami rodziny lub innymi ważnymi osobami. Czasami chodzi o znalezienie takich relacji. Zasoby ludzkie, czyli dobre, trwałe relacje, to najlepsza tarcza ochronna przed różnymi ryzykami współczesnego świata. Ważne jest również uświadomienie młodemu człowiekowi, jakie instytucje lub organizacje mogą wesprzeć młodego usamodzielnionego. Czasami może być to program realizowany przez powiatowe centrum pomocy rodzinie lub ośrodek pomocy społecznej, lub wsparcie oferowane przez różne organizacje pozarządowe, takie jak Fundacja Robinsona Crusoe.

Chodzi tu również o zapewnienie wsparcia psychologicznego lub odpowiednich grup wsparcia czy innych środowisk, w których samotna osoba poczuje się potrzebna. Może to również odbywać się przez angażowanie samotnych, młodych ludzi w programy pomocy dla osób starszych, dzieci i innych potrzebujących.

- **Więcej możliwości spotykania innych osób**

Jeśli ktoś jest samotny, trzeba mu dać okazję do spotykania innych osób. Warto pomyśleć o ciekawych grupach zainteresowań, klubach sportowych czy artystycznych, gdzie można nie tylko realizować własne pasje, ale również zawrzeć znajomość z ciekawymi rówieśnikami. Może to być też organizacja młodzieżowa lub kościelna. Dobrze jest wyjść gdzieś na zewnątrz i spotkać ciekawych ludzi...

- **Zmiana sposobu myślenia**

Człowiek stale samotny ma tendencję do pesymizmu, ale również do oczekiwań, że zostanie odrzucony lub potraktowany wrogo. Wyobraźmy sobie sytuację, że w pracy jedna z osób zachowuje się pewnego dnia inaczej, odsuwając się od innych i nie angażując w rozmowy. Może to być spowodowane np. złym samopoczuciem lub jakimś pojedynczym, smutnym wydarzeniem. W takiej sytuacji samotna osoba może pesymistycznie pomyśleć, że zachowanie tej osoby to jej wina, że sama spowodowała takie zachowanie kolegi. Pesymizm jest wyniszczający. Odbiera nadzieję na lepszą przyszłość. Każda przeszkoda staje się ogromna i nie do pokonania. Pesymizm sprawia, że stajemy w miejscu i nie potrafimy zrobić kroku do przodu.

W tej sytuacji trzeba pomóc młodemu człowiekowi zauważać negatywne myśli, kiedy tylko się pojawiają. Warto rozmawiać o źródłach negatywnych myśli i zastanowić się, co mogą czuć i myśleć inne osoby. Czasami trzeba stanąć „obok” danej sytuacji i pomyśleć o niej obiektywnie.

Zmiana sposobu myślenia to również uczenie się dostrzegania mocnych stron w sobie i w innych osobach. To również dostrzeganie radości w drobiazgach, w tym szczególnie radości z przebywania z drugą osobą.

**Oto kilka sposobów na to, jak można pokonać pesymizm i powoli stawać się optymistą:**

- **Skup się na tym, co możliwe, a nie na tym, co niemożliwe.** Zadawaj sobie pytania takie, jak:
  - Co musiałoby się stać, żeby...
  - Gdyby nie było żadnych ograniczeń, jak można byłoby to zrobić...?
  - Gdybym potrafił wszystko, od czego bym zaczął...?
  - Kto mógłby mi pomóc wykonać pierwszy krok...?
  - Co pomogłoby mi wykonać pierwszy krok...?
- **Pomyśl o tym, co potrafisz.** Zadawaj sobie takie pytania, jak:
  - Czy w moim życiu udało mi się już coś osiągnąć, chociażby coś małego? Co to było?
  - Jak się czułem (czułam) po tym małym zwycięstwie? Co mówili inni?
  - Co musiałoby się stać, aby moje małe zwycięstwo jeszcze raz się powtórzyło?
  - Jakie cechy są we mnie, że mimo wszystko daję sobie jeszcze jakiś radę?
  - Gdybym był moim przyjacielem, to jakie dobre cechy zauważyłbym we mnie?
- **Porozmawiaj z bliską Ci osobą lub poczytaj o inspirujących historiach innych ludzi.** W jaki sposób sławni artyści, sportowcy, naukowcy osiągnęli swoje sukcesy... Czy od razu wierzyli w siebie? Co musiało się stać, żeby osiągnęli taki sukces? Jakie cechy im pomogły? Kto im pomógł? Od czego zaczęli?"
- **Buduj relacje.** Bardzo trudno jest mierzyć się z przeciwnościami samotnie. Pomyśl zarówno o starszych od siebie osobach dorosłych, jak i o rówieśnikach. Kto ma na Ciebie mobilizujący wpływ? Kto Cię zachęca do działania? Kto Cię wspiera? Staraj się przebywać z tymi osobami jak najczęściej, buduj z nimi relacje. Oni pomogą Ci wykrzesać ogień potrzebny do działania, a Ty będziesz mógł wspierać ich w potrzebie... Otaczaj się pozytywnymi ludźmi. Razem jest różnie!
- **Znajdź dla siebie jakąś dziedzinę pomocy innym osobom.** Można przecież pomagać młodszym w lekcjach, można wspierać innych usamodzielniających się, starsze osoby czy zwierzęta w schronisku. Jest wiele pięknych akcji, w których można sprawdzić Twoje umiejętności pomagania słabym i potrzebującym. Widząc, jaką sprawiasz im radość, sam będziesz budować swój własny optymizm.
- **Postaraj się nie używać negatywnych słów i zdań.** Zamiast „To się nie uda...”, pomyśl „Co musiałoby się stać, aby się to udało...?” Zamiast „Nie chcę tego”, „Co sprawiłoby mi radość i pomogło w rozwoju?”. Zamiast „Nigdy tego nie osiągnę”, „Jaki mógłbym zrobić pierwszy mały krok, aby to osiągnąć...?”.
- **Otwórz oczy na to, co jest niemożliwe i nieoczekiwane.** Próbuje myśleć o nietypowych wyjściach w danej sytuacji. Bądź otwarty na niespodzianki i okazje.

Czasami spotykamy kogoś, kto podpowiada nam rozwiązanie, o jakim nigdy nie myśleliśmy. Czasami warto skorzystać z nadarzającej się okazji...

- **Użyj swojej wyobraźni i wyobrażaj sobie dobre rozwiązania...** Jakby wyglądał świat, jakby spełniły się Twoje marzenia? Co byś robił, z kim był, kto by Cię wspierał i kogo Ty byś wspierała (wspierał)?
- **Zastanów się nad tym, co sprawia Ci radość i satysfakcję i... rób tego więcej.** Ciesz się nawet drobnymi osiągnięciami i przyjemnościami. Życie, to nie tylko ciężka praca i zmartwienia. Zadbaj o siebie! Jesteś tego warta! Jesteś tego warty!
- **Jeśli jesteś osobą wierzącą, zastanów się, jaką siłę możesz czerpać z życia duchowego...**

**Zaczynaj od małych kroków... Planuj małe osiągnięcia i ciesz się nimi... Nie od razu Kraków zbudowano. I bądź sobą. Nie musisz być idealny. Czasami lepiej powiedzieć, że czegoś nie potrafisz i poprosić o pomoc, niż narażać się na porażkę. Poza tym, czasami myślenie o negatywnych skutkach jest dobre... Przecież nie będziesz się doszukiwał dobrych efektów głupich decyzji, na przykład upijania się alkoholem...**

## **7. Ryzyka wynikające z braku kompetencji**

Czasami wydaje się nam, że czegoś nie potrafimy. Może nam się wydawać tak albo dlatego, że nie wierzymy w siebie, albo rzeczywiście czegoś jeszcze nie umiemy. W pierwszej sytuacji trzeba przekonać się, że jednak to potrafimy, przypominając sobie drobne osiągnięcia z przeszłości. Przejrzyj jeszcze raz pytania dotyczące usamodzielnienia umieszczone w tabeli na końcu pierwszego rozdziału. Popatrz, ile masz mocnych stron... A jeśli masz potrzeby (czyli czegoś nie potrafisz), zawsze można zaplanować, jak się tego nauczyć. Może pomoże Ci w takich planach zaufana dorosła osoba albo Twój przyjaciel lub przyjaciółka?

### **Ćwiczenie**

Możesz teraz przejrzeć pytania z pierwszego rozdziału, albo zastanów się nad następującymi pytaniami przykładowymi, dotyczącymi Twoich kompetencji.

- Czy są miejsca, w których czujesz się bezpiecznie?
- Co widzisz ładnego w Twoim wyglądzie?
- Czy lubisz zakładać ubrania, w których wyglądasz dobrze? Jakie to ubrania? Czy potrafisz kupić sobie coś ładnego?
- Jak potrafisz urządzić miejsce, w którym mieszkasz? Czy potrafisz je upiększyć rzeczami, które są dla Ciebie ważne?
- Jak chciałbyś, aby wyglądało w przyszłości Twoje mieszkanie?
- Czy potrafisz przygotować jakiś posiłek albo ugotować coś dobrego? Co to jest? Czy zdarzyło się już, że ktoś tego próbował i jak mu to smakowało? Czy potrafisz przygotować ładne przyjęcie i przyjąć gości?

- Czy posiadasz jakieś pamiątki rodzinne lub z Twojej przeszłości?
- Czy potrafisz dbać o swoje rzeczy?
- Czy potrafisz zadbać o siebie pod względem higieny?
- Jeśli jesteś dziewczyną, czy potrafisz umalować się stosownie do okazji i używać odpowiednich kosmetyków?
- Jeśli jesteś chłopakiem, w jaki sposób dbasz o swój schludny wygląd?
- Czy potrafisz zadbać o swoje zdrowie? Czy umiesz zadbać o siebie, gdy jesteś zaziębiony? Czy potrafisz korzystać ze służby zdrowia?
- Czy dbasz o swój rozwój fizyczny i uprawiasz jakiś sport? Jaki rodzaj ruchu i wysiłku fizycznego lubisz?
- Czy wiesz, w jaki sposób można uchronić się przed niechcianą ciążą?
- Jakie przedmioty w szkole są dla ciebie ciekawe i dlaczego?
- Jakie były Twoje osiągnięcia w szkole? Co jeszcze chciałbyś osiągnąć?
- Co w szkole sprawia Ci radość i dlaczego?
- Jakie masz zainteresowania albo pasje? Dlaczego sprawiają Ci przyjemność?
- Jeśli jesteś osobą wierzącą, co daje Ci wiara?
- Jak spędzasz wolny czas? Jakie lubisz filmy, książki i inne przyjemności? Co dają Ci takie przyjemności?
- Czy potrafisz cieszyć się pięknymi miejscami i przyrodą? Co daje Ci kontakt z przyrodą?
- Czy lubisz zwierzęta i jakie? Czy potrafisz się nimi zaopiekować? Czy chciałbyś zaopiekować się jakimś zwierzątkiem w przyszłości? Co Ci daje opieka nad zwierzęciem?
- Czy potrafisz poradzić sobie w trudnej sytuacji, gdy ogarniają Cię gwałtowne emocje? Jak to robisz? – Czy udaje Ci się czasami opanować złość albo strach i próbować myśleć racjonalnie w trudnej sytuacji? Jakie były to sytuacje i jak sobie poradziłeś?
- W jaki sposób radzisz sobie z trudnymi emocjami u innych osób? Czy udawało Ci się czasami doprowadzić do uspokojenia sytuacji i spokojnej rozmowy? Jaka to była sytuacja?
- Jak reagujesz na porażkę w zawodach sportowych? Czy potrafisz przyznać, że inni byli lepsi i zabrać się do pracy nad poprawą umiejętności?
- Czy potrafisz wygrywać? Czy potrafisz cieszyć się wraz z innymi zwycięstwem? Pomyśl o jakimś zwycięstwie, w którym miałeś swój udział. Co to było i jak się wtedy czułeś?
- Czy masz marzenia? Co chciałbyś, aby się stało w Twoim życiu? Jak wyglądałby świat, gdyby Twoje marzenia się spełniły? Jak wyglądałoby życie Twojej rodziny? Kto byłby przy Tobie? Z kim i dlaczego chciałbyś (chciałabyś) spędzić resztę życia? Czy widzisz coś, co mógłbyś zrobić, aby Twoje marzenia spełniły się chociaż w części?
- Czy należysz do jakiejś grupy, zespołu lub Kościoła? Co Ci to daje?

- Czy potrafisz podjąć decyzje dotyczące Ciebie – na przykład w co się ubierzesz, co będziesz robić w wolnym czasie, kiedy i jak wykonasz obowiązki, z kim będziesz przebywać itd.? Czy podejmowanie decyzji sprawia Ci satysfakcję? Jak się wtedy czujesz?
- Czy potrafisz robić coś, czego nie wszyscy potrafią robić? Na przykład czy uprawiasz jakiś sport albo umiesz wykonywać jakieś robótki ręczne czy naprawy w domu? A jeśli jesteś dziewczyną – może potrafisz pięknie malować paznokcie lub wykonać ładny makijaż? Co czujesz, gdy zajmujesz się tym, w czym czujesz się dobry lub dobra?
- Czy potrafisz:
  - planować wydatki, kieszonkowe, oszczędzać?
  - sprzątać, prać, prasować, zmywać, obsługiwać sprzęty gospodarstwa domowego?
  - zrobić jadłospis i zakupy?
  - załatwić sprawę w urzędzie?
  - podejmować samodzielne decyzje?
  - stosować zasady kultury osobistej, używać grzecznościowych zwrotów?
  - okazywać szacunek starszym lub przełożonym?
  - przyjmować gości?
  - zachować się przy stole zgodnie z przyjętymi społecznie zasadami?
  - coś zorganizować?
- Co potrafisz zaplanować? W jaki sposób potrafisz zaplanować swój czas lub realizację jakiegoś zadania?
- W jaki sposób budujesz plany na przyszłość? Czy te plany są realne i w jaki sposób planujesz pierwsze działania? Czy potrafisz korzystać z pomocy w planowaniu i realizacji zadań? W jaki sposób i w jakich sytuacjach?
- Czy potrafisz zaplanować swój czas wolny, aby był on dla Ciebie przyjemny i rozwijający? Opowiedz o tym.
- W jakie gry potrafisz grać? Jakie zabawy lub gry sportowe sprawiają Ci przyjemność i dlaczego?
- W jaki sposób potrafisz budować relację z osobami z Twojej rodziny? Z kim i dlaczego?
- Czy potrafisz wyciągnąć rękę do kogoś z rodziny, z kim nie miałeś (miałaś) dobrych relacji? Czy potrafisz dążyć do porozumienia i wyjaśnienia konfliktów? W jakich sytuacjach tak było?
- Czy pielęgnujesz rodzinne tradycje i jakie?
- Czy pomagasz komuś z rodziny lub ktoś z rodziny pomaga Tobie?
- Czym dla Ciebie jest miłość w rodzinie? Jak według Ciebie powinna ona wyglądać? Co Ty możesz zrobić, aby tak było?
- Czy potrafisz przeżywać wspólne radości z osobą, która jest Ci bliska? Jakiej? Co wtedy czujesz?

- Czy potrafisz akceptować osobę, którą kochasz, taką, jaka jest?
- Czy jesteś ciekawy osoby, która jest dla Ciebie bliska? Czy interesuje Cię, co myśli, co czuje, dlaczego postępuje tak a nie inaczej? Czy lubisz o takich sprawach rozmawiać z tą osobą? Co ci daje taka „nauka” drugiej osoby?
- Czy potrafisz wyczuć, jakie bliska Ci osoba ma emocje? Gdy natrafiasz na trudne emocje, czy potrafisz zachować się tak, aby jej zaoferować wsparcie i Twoją wspierającą obecność? Jakie są to sytuacje?
- Jeśli masz rodzeństwo – czy sprawia Ci radość wspólne spędzanie czasu? Czy lubicie wspólne przyjemności? Czy zdarza Ci się pomagać bratu lub siostrze? W jakich sytuacjach? Jak się wtedy czujesz? A czy zdarza się, że to brat lub siostra pomaga Tobie? Jak według Ciebie powinno wyglądać Wasze wsparcie w przyszłości?
- Czy znasz swoich dziadków, wujków, ciotce i innych krewnych? Czy utrzymujesz z kimś z nich dobre relacje? Jak się czujesz, gdy ich spotykasz?
- Jakie relacje łączą Cię z rodziną zastępczą lub z Twoim wychowawcą? Co jest dobrego w tych relacjach? Co dobrego oni dają Tobie, a co Ty im? Czy chciałbyś utrzymywać kontakty z tymi osobami po usamodzielnieniu? A jeśli tak, to dlaczego? Czy potrafisz spędzać z nimi miło czas? Czy potrafisz prosić ich o pomoc?
- Czy masz przyjaciół lub dobrych kolegów lub koleżanki? Czy lubisz spędzać z tymi osobami czas? Jakie wsparcie otrzymujesz od nich i w jaki sposób Ty pomagasz im? Jak myślisz, czy będziesz utrzymywać z nimi kontakty po usamodzielnieniu? Czy będą Twoim wsparciem?
- Czy potrafisz oprzeć się złym pokusom Twoich znajomych? Czy potrafisz powiedzieć „nie”, gdy namawiają Cię do czegoś złego lub głupiego? Jeśli tak, przypomnij sobie, w jakich sytuacjach się to wydarzyło... Jak się wtedy czułeś?
- Czy lubisz współdziałać z innymi – w rodzinie zastępczej, w domu dziecka, w szkole, w grupie rówieśniczej? W jaki sposób? Co Ci to daje? Jak się wtedy czujesz?
- Czy potrafisz zabierać głos na forum rodziny lub na zebraniu grupy wychowawczej w domu dziecka? Albo w szkole? Co Ci to daje? Jak się wtedy czujesz? Czy zdarzyło Ci się uzyskać uznanie innych, gdy się wypowiedziałeś? Jaka to była sytuacja?

Takich pytań mogłoby być oczywiście dużo więcej. Podobne znajdziesz w pierwszym rozdziale... Jeśli znalazłeś pozytywne odpowiedzi na niektóre z powyższych pytań – to znaczy, że już wiele potrafisz i masz powody do OPTYMIZMU i wiary w siebie. Jeśli natomiast odpowiedziałeś na niektóre pytania negatywnie, to wiesz, nad czym możesz popracować, a to też ważna wiedza! Porozmawiaj o tym z kimś, komu ufasz... I głowa do góry! Można już od Ciebie się wiele nauczyć!



## 8. Ryzyka wynikające z wpływów środowiska oraz dostępności używek

### **W czym pomagają rówieśnicy?**

- uczyć się umiejętności rozmowy i współdziałania;
- doceniać zaufanie, lojalność, otwarcie się na innych;
- kształtować tożsamość, zainteresowania, umiejętności i osobowość;
- kształtować autonomię w stosunku do dorosłych opiekunów;
- uzyskiwać emocjonalne wsparcie;
- obserwować, jak inni radzą sobie z podobnymi problemami i analizować efektywność różnych rozwiązań i działań;
- budować przyjaźnie (czyli zasoby pozarodzinne).

**RÓWIEŚNICY: KOLEDZY, KOLEŻANKI, PRZYJACIELE  
TO WIELKI SKARB!**

**PIEŁĘGNUJ GO, ALE TEŻ UWAŻAJ NA RYZYKA...**

Jedno z najbardziej fascynujących aspektów wieku, w którym są osoby przygotowujące się do usamodzielnienia, to sprzeczności między dążeniem do samodzielności („*Zostaw mnie w spokoju!!!*”) a dążeniem do przynależności – do grupy, do klubu, czasem do grupy nieformalnej... Niektórzy chcą nawet się jakoś nazywać. Mogą to być raperzy, punki, skini, kibice, emo, skejci, graficyarze i wiele innych grup. Przynależność do takiej grupy może pomagać we wzmocnieniu poczucia tożsamości i przynależności. Inni po prostu chcieliby należeć do „paczki” znajomych, na których można liczyć, z którymi można się bawić, ale i szczerze porozmawiać.

Impulsem do przyłączania się do grup rówieśniczych są zmiany w mózgu dorastającej osoby. W tym wieku akceptacja ze strony rówieśników uruchamia pozytywne emocje bardziej niż później, w latach późniejszej dorosłości. Bycie członkiem grupy daje możliwości nauki oraz ćwiczenia nowych ról społecznych. Poza tym bycie członkiem grupy rówieśników to również możliwość przechodzenia podobnych zmian w życiu w grupie – z osobami przechodzącymi podobne przeżycia. Łatwiej jest wtedy dzielić podobne doświadczenia i pokonywać trudności. W przynależności do paczki przyjaciół, grupy rówieśniczej lub nawet subkultury młodzieżowej może być dużo pozytywów. Dorastający wychowanek może budować w ten sposób swoje zasoby oraz poczucie wartości i sprawdzać się w różnych sytuacjach społecznych.

### Jakie ryzyka są związane z posiadaniem kolegów, koleżanek i bycia członkiem grup rówieśniczych?

- Młody człowiek może starać się „wkupić” w grupę rówieśniczą, wykonując czynności, które mu szkodzą lub są niezgodne z prawem. Niektóre grupy rówieśnicze budują swoją tożsamość przez **pryzmat przemocy, kradzieży, nadużywania alkoholu, dopalaczy czy narkotyków**. To prosta droga do upadku Twojego życia już na samym starcie. Jeśli zaczniesz stosować przemoc wobec innych, spowodujesz cierpienie innych osób podobne do tego, jakie było być może Twoim udziałem w dzieciństwie. Nie chciałbyś doświadczać znowu przemocy, prawda? Z pewnością skrzywdzisz również siebie, ponieważ prędzej czy później poniesiesz konsekwencje swoich działań. Zostaniesz wykluczony z „dobrych”, wspierających Cię grup, stracisz wielu bliskich ludzi, możesz też ponieść konsekwencje prawne.
- Jeśli „modą” w grupie rówieśniczej jest **alkohol, dopalacze lub inne substancje** – szybko zrujnujesz zdrowie. Grozić Ci będzie nawet śmierć – ponieważ dopalacze są substancjami o nieznanym składzie. Przestępcy produkujący dopalacze mieszają w nich często bardzo niebezpieczne substancje. Lekarze często nie są w stanie pomóc ofiarom dopalaczy, ponieważ nie znają składu trucizny i bywa, że są bezsilni i mogą tylko patrzeć na śmierć młodych ludzi...
- Czasami sposobem na uzyskanie pozycji w grupie rówieśniczej i budowaniu poczucia wartości są **ryzykowne zachowania seksualne**. Seks „z byle kim, byle gdzie” tylko po to, by „zaliczyć” kolejne doświadczenie seksualne – odziera tę piękną sferę życia z intymności i wyjątkowości przeznaczonej dla wybranego, ukochanego człowieka. Staje się niebezpiecznym sportem lub eksperymentowaniem, którego konsekwencje bywają tragiczne. Niechciane ciążę niedojrzałych matek, tragedie oddawania dzieci do adopcji lub wychowywanie dzieci bez miłości lub bez partnera, groźba zarażenia się chorobami wenerycznymi i HIV, który może zostać z młodym człowiekiem na resztę trudnego życia... A w najlepszym przypadku – poczucie wykorzystania i pogłębiająca się samotność oraz obniżające się poczucie wartości. Nie o to chodzi, aby napisane tu słowa traktować jak kazania – ale żeby zastanowić się, jak chcielibyście wymarzyć sobie związek z ukochaną osobą? Jaki rodzaj okazywania czułości i pożądania byłby dla Ciebie szczęściem? Seks bywa piękny, jeśli jest dopełnieniem silnego, trwałego związku – opartego na wzajemnym zaufaniu, wsparciu, znajomości siebie. Wtedy również życie erotyczne staje się bogatsze i piękniejsze... Seks to piękna kraina uniesień i przeżyć, może warto odkrywać ją z kimś, komu ufamy...

### **Dobrzy przyjaciele:**

- **sluchają się nawzajem;**
- **nie robią sobie umyślnych przykrości;**
- **nie robią krzywdy, nie ranią uczuć;**
- **nie oceniają, nie wyzywają;**
- **potrafią się nie zgadzać bez robienia przykrości;**
- **są godni zaufania i można na nich polegać;**
- **nie zmuszają do czegoś, co może szkodzić Tobie lub innym;**
- **nie wykorzystują się nawzajem;**
- **okazują szacunek;**
- **dają sobie nawzajem przestrzeń do indywidualności i osobistego rozwoju;**
- **lubią się cieszyć wzajemnym towarzystwem;**
- **mają podobne cele i wspierają się w ich realizacji;**
- **są wsparciem w problemach i kłopotach.**

## **9. Ryzyka wynikające z uzależnień – od gier komputerowych, mediów społecznościowych, Internetu**

98 procent młodych ludzi w Polsce ma stały dostęp do komputera lub telefonu z Internetem. Młodzież w wieku 16–18 lat spędza ogromnie dużo czasu, grając w gry komputerowe. W weekendy bywa to do około pięciu godzin dziennie. Świat gier komputerowych zaczyna zastępować świat realny. W grach komputerowych można nie tylko bezkarnie zabijać, ale też pokonywać najgorsze upiory. Nawet jeśli zostaniemy pokonani, mamy kolejne życia... To wbrew pozorom jest bezpieczny świat, w który można uciec od problemów świata realnego. Gry zazwyczaj (choć są wyjątki w postaci gier edukacyjnych) nie uczą niczego, co byłoby przydatne w prawdziwym życiu. Wręcz odwrotnie – przyzwyczajają do przemocy i brutalnej walki. Z pewnością nie ma nic złego w zagraniu w jakąś grę strategiczną czy zręcznościową od czasu do czasu, jeśli sprawia nam to przyjemność, jednak całkowite „zatopienie się” w grach to wielka strata czasu, który moglibyśmy poświęcić na budowanie potrzebnych i wartościowych relacji. To również strata czasu, który moglibyśmy poświęcić na własny rozwój.

A teraz może trochę brutalna myśl – w dorosłości czeka nas konkurencja z młodymi osobami, które mają dużo umiejętności i zasobów oraz nie przeżyły tylu

trudnych doświadczeń. Nie traćmy czasu na niepotrzebne zajęcia, które nas nie rozwijają. Oczywiście, należy nam się odpoczynek, ale przede wszystkim – myślimy o własnym, osobistym rozwoju, a nie o fantastycznych, nieistniejących światach w grach.

Ryzyka związane są również z **uzależnieniem od mediów społecznościowych**. „Jeśli nie jesteś na Facebooku, nie istniejesz” – mówi popularne powiedzenie, prawdopodobnie wymyślone przez marketingowców tej firmy. Na pytanie „ilu masz przyjaciół” nastolatki odpowiadają współcześnie, że czterysta lub nawet tysiąc... Oczywiście, chodzi o znajomych z Facebooka. Liczy się liczba „lajków” i pochwalnych komentarzy. Młodzież potrafi doskonale rozmawiać ze sobą przez Messengera, natomiast młodzi ludzie mają często problemy z bezpośrednią komunikacją w „realu”... **To wielkie ryzyko posiadania jedynie pozornych przyjaźni opartych na powierzchownej popularności.** To prosta droga do samotności. Poza tym istnieje również ryzyko wymyślania coraz bardziej wyrafinowanych form „autoreklamy” w mediach społecznościowych. Coś przecież trzeba robić, aby nie przestać być popularnym i podbudowywać swoją wartość w oczach rówieśników. Stąd pomysły na przeróżne, niebezpieczne „wyzwania”, filmowanie się w trakcie niebezpiecznych wygłupów, czy też pomysły umieszczania w Internecie swoich nagich zdjęć. To ogromne ryzyko dla tych, którzy się na to decydują. „W Internecie nie ma tajemnic” – i prędzej czy później nagie zdjęcia zostaną upublicznione. Prowadzić może to do różnych form szantażu, wyśmiewania, internetowego „hejtu”, ale również do odrzucenia w realnym środowisku. Nierzadkie były przypadki skrajnych depresji lub samobójstw z powodu ujawnienia materiałów o intymnym lub ośmieszającym charakterze.

Istnieje jeszcze jedno ryzyko mediów społecznościowych. Łatwo w nich o podanie fałszywych informacji na swój temat. Możemy poznać kogoś w Internecie, kto robi wrażenie kogoś atrakcyjnego, w naszym wieku, natomiast w rzeczywistości może być to groźny zboczeniec lub przestępca.

### **Jak pomóc młodemu człowiekowi uzależnionemu od gier komputerowych i Internetu?**

- uświadamiać, jak przyjemne i wzbogacające mogą być kontakty bezpośrednie z ludźmi;
- uczyć sposobów spędzania czasu **RAZEM** z innymi, jak np. gier sportowych, towarzyskich (np. coraz bardziej popularnych gier planszowych);
- pomagać we wzmacnianiu więzi z ważnymi osobami;
- budować poczucie wartości;
- mieć plan na wzmacnianie kompetencji, w tym kompetencji społecznych;
- uczyć wartości bliskich relacji.

## **10. Ryzyka wynikające z braku umiejętności gospodarowania pieniędzmi i zadłużania się**

W obecnych czasach to niezwykle ważna umiejętność. Na naiwnych czyha bowiem wiele banków czy firm oferujących tak zwane „chwilówki”. Łatwo jest pozyskać środki, ale mało osób sobie zdaje sprawę, że oprocentowanie takich „szybkich kredytów” może wynieść dziewięćset procent w skali roku! Może się okazać, że musisz zwrócić co najmniej dwa razy tyle, ile pożyczyłeś...

Innym sposobem zadłużania się młodych ludzi jest branie na siebie zobowiązań za abonamenty telefoniczne, telewizję kablową itd. Tu również bardzo trudno się wypłatać z takich zobowiązań, a kary za przerwanie umowy potrafią być ogromne...

Nie wiem, czy można Ci coś wyjątkowo poradzić?

**NIGDY, PRZENIGDY NIE BIERZ „CHWILÓWEK”.  
JEŚLI MUSISZ PODPISĄĆ JAKIEŚ ZOBOWIĄZANIA  
FINANSOWE DOTYCZĄCE SPRZEDAŻY RATALNEJ,  
ABONAMENTU TELEFONICZNEGO CZY TELEWIZYJNEGO –  
PIĘĆDZIESIĄT RAZY ZASTANÓW SIĘ, CZY STAĆ CIĘ BĘDZIE  
NA OPŁACENIE RAT!!! CZY TWOJE DOCHODY POKRYJĄ  
TE KOSZTY I BĘDZIESZ JESZCZE MIAŁ Z CZEGO ŻYĆ?**

## **11. Jeszcze kilka słów o przemocy rówieśniczej**

Niebezpieczeństwo przemocy rówieśniczej to wielkie ryzyko dla dorastającej młodzieży. Według badań, przemoc jest obecna w niemal każdej szkole i środowisku. Już co piąty 12-latek doświadcza bezpośredniej przemocy. Przemoc może mieć charakter fizyczny, słowny i emocjonalny. Każdy rodzaj przemocy może pozostawiać głębokie rany. Najtrudniej jest wtedy, jeśli ofiara przemocy ze strachu nie zwraca się nigdzie o pomoc. Takie osoby bywają przezywane, wyśmiewane, zmuszane do posłuszeństwa i „dla świętego spokoju” lub ze strachu przed oprawcami i fałszywej lojalności (żeby nie zostać „konfidentem”) będzie cierpieć w samotności. Ofiary tego rodzaju przemocy mogą być płaczliwe w rozmowie lub w trakcie sporu. Wolny czas mogą spędzać same. Mogą być wybierane do zespołów sportowych jako ostatnie. Często mają trudności w wypowiedaniu się na forum. Mają obniżone poczucie wartości i myślą o sobie, że są gorsze od innych. Często wstydzą się, nie potrafią bronić, gdy są krytykowane lub atakowane.

**OPIEKUNIE! Nadzieja jest w Twojej relacji i znajomości z młodym człowiekiem. Jeśli zobaczysz niepokojące Cię sygnały, reaguj natychmiast! Nie pozostawiaj Twojego podopiecznego na pastwę oprawców!!!**

Istnieją również formy przemocy, które wydają się bardziej subtelne. To przemoc emocjonalna, wyśmiewanie, ostracyzm grupowy. Zdarza się na przykład,

że wychowankowie pieczy zastępczej są gorzej traktowani nie tylko przez rówieśników, ale także przez nauczycieli i innych dorosłych. Zdarza się, że wychowankowie są wyśmiewani z powodu swoich opóźnień w rozwoju lub specyficznego zachowania.

**OPIEKUNIE! W Tobie nadzieja! Ty masz być bohaterem młodego człowieka i nie tylko bronić go (lub ją) przed tego rodzaju przemocą, ale również wzmacniać kompetencje podopiecznego, w tym jego poczucie wartości, asertywność, świadomość swoich praw i granic, umiejętności społecznych...**

## **12. I kilka słów więcej o alkoholu...**

Badania prowadzone przez Europejski Program Badań Szkolnych ujawniły, że 92 procent 15-latków i 96 procent 17-latków używa alkoholu, najczęściej jest to piwo. Jest to w takim razie problem powszechny.

### **Dlaczego dorastający młodzi ludzie piją alkohol?**

- Chcą naśladować dorosłych.
- Chcą uzyskać pozycję w grupie rówieśniczej.
- Chcą pokazać swoją potrzebę niezależności.
- Chcą zaznać „przygody” i chwil ryzyka.
- Ulegają pokusom mody, reklamy, namowom rówieśników.
- Ponieważ alkohol jest łatwo dostępny.
- Ponieważ myślą, że po alkoholu staną się odważniejsi.
- Ponieważ myślą, że alkohol pomoże im w opanowaniu stresu.
- Ponieważ chcą w ten sposób wyrazić bunt przeciwko opiekunom lub rodzicom.

W jaki sposób alkohol wpływa na młodzież?

- Hamuje rozwój uczuciowy i intelektualny.
- Zmniejsza szanse osiągnięcia celów życiowych.
- Sprowadza ryzyko niebezpiecznych sytuacji.
- Zaburza zdolność do uczenia się.
- Powoduje problemy w kontaktach z rówieśnikami.
- Może powodować zmiany chorobowe w organizmie i prowadzić do uzależnienia.
- Może być przyczyną konfliktów z bliskimi osobami.
- Może być przyczyną wczesnej inicjacji seksualnej i ryzyka zarażenia się chorobami.
- Może być przyczyną konfliktu z prawem.

### **Jak pomóc młodym wychowankom nie pić alkoholu?**

- **okazywać uczucia, spędzać dużo czasu na rozmowie, wspólnych obowiązkach, zabawie;**
- **uważnie słuchać, zwracać uwagę na problemy i potrzeby.**
- **doceniać, wzmacniać za konkretne dokonania;**
- **wzmacniać poczucie wartości;**
- **rozmawiać o wartościach;**
- **modelować wartości (czyli dawać dobry przykład);**
- **pomagać w trudnych sytuacjach;**
- **zachęcać do twórczego spędzania wolnego czasu;**
- **być empatycznym;**
- **akceptować młodego człowieka;**
- **przeżywać wspólne radości;**
- **pomagać w odbudowywaniu więzi i pozytywnych relacji;**
- **NIE żartować na temat alkoholu;**
- **mówić o tym, w jaki sposób można czasem korzystać z alkoholu w kulturalny sposób.**

### **Ćwiczenie**

Porozmawiajcie o zwyczajach związanych z alkoholem wśród młodzieży oraz o niebezpieczeństwach z tym związanych. Jakie z tego wyciągacie wnioski?

### **13. Ryzyka związane z paleniem papierosów**

Wydaje się, że papierosy stają się coraz mniej modne wśród młodzieży, szczególnie w miastach. Jednak nadal jest wielu palących, młodych ludzi. Dlaczego palą? Trochę podobnie, jak z alkoholem: Chcą zmanifestować swoją niezależność i „dorosłość”, dodać sobie pewności siebie. Czasami chcą w ten sposób okazać swój bunt przeciwko dorosłym lub chcą być zaakceptowani przez grupę rówieśniczą. Papierosy mogą być również zwodniczą próbą rozładowania emocji, zagłuszenia problemów.

Tymczasem papierosy są przyczyną tysięcy zgonów rocznie. Przeciętna długość życia palacza jest o siedem lat krótsza. Czy tego właśnie chcesz??? Papierosy upośledzają zmysł węchu i smaku, powodują niewydolność oddechową i zmniejszenie

wydolności fizycznej i seksualnej. Mogą powodować impotencję seksualną u mężczyzn. U kobiet mogą powodować zaburzenia rozwoju płodu.

Papierosy rujną również wygląd i zapach palacza. Są szkodliwe dla osób z najbliższego otoczenia. A do tego jeszcze – są strasznie drogie!!! Jeśli palacz wypala paczkę dziennie za 15 zł, to po trzystu sześćdziesięciu pięciu dniach spala prawie pięć i pół tysiąca złotych. Można byłoby pojechać za to z ukochaną na piękną, egzotyczną wycieczkę do pięciogwiazdkowego hotelu!

**Co Ty na to?**

#### **14. Śmiertelne niebezpieczeństwo związane z dopalaczami i narkotykami**

Dopalacze to różne substancje o charakterze stymulującym, relaksującym lub halucynogennym. Opakowania z dopalaczami nie zawierają zwykle składu mieszanek. Badania pokazują jednak, że mogą np. zawierać wyciągi z muchomora czerwonego lub plamistego oraz innych trujących roślin i grzybów. Mogą zawierać benzylopipezynę (która ma działanie podobne do amfetaminy), mefedron, syntetyczną marihuanę i inne substancje. Czasami zawierają cokolwiek, co akurat wpadło „w ręce” przestępców. Bywa, że jest to tłuczone szkło lub trutki dla szczurów. Dopalacze mogą mieć formę suszy i kadzidełek, tabletek lub proszków. Mogą mieć wreszcie formę ręcznie skręcanych papierosów. Środki chemiczne mogą powodować bóle brzucha, wymioty, kołatanie serca, brak apetytu, stany lękowe, bezsenność, wahania nastroju, drgawki, rozdrażnienie, lęki i urojenia. W skrajnych przypadkach prowadzić do śmierci. Z kolei środki roślinne mogą mieć działanie nieprzewidywalne, w tym halucynacje wzrokowe, słuchowe, dotykowe, euforia, depresja, myśli samobójcze, nadwrażliwość na światło, świąd i mrowienie ciała. Możemy zaobserwować, że osoby po zażyciu dopalaczy mają zwolnione reakcje, złe samopoczucie. Mogą mieć zaczerwienione oczy. Mogą być w nienaturalny sposób rozbawieni. Często wycofują się z kontaktów z bliskimi osobami. Muszą zdobywać środki na zakup dopalaczy, dlatego potrafią sprzedawać rzeczy wyniesione z domu. Charakterystyczne są notoryczne kłamstwa. Pojawiają się problemy w domu, w szkole, wagary, złe oceny...

Dopalacze to śmiertelne niebezpieczeństwo. Dlaczego więc tak wielu młodych ludzi próbuje z nich skorzystać?

Czy jest aż tak wielu samotnych, młodych ludzi, którzy nie mają autorytetów i bliskich więzi z osobami, które je doceniają, wzmacniają i otaczają opieką?

To jasne, że to młodzi ludzie podejmują decyzje o sięgnięciu po dopalacz i jest to decyzja skrajnie niebezpieczna. Ale to OPIEKUNOWIE, CZŁONKOWIE RODZIN mogą zrobić wiele, aby uodpornić młodego człowieka przed dopalaczami...

#### **Ćwiczenie**

Zastanówcie się razem, co można zrobić dla młodego człowieka, aby nie decydował się na śmiertelne niebezpieczeństwo zatrucia dopalaczami? Porozmawiajcie o tym.



Podobnym niebezpieczeństwem są narkotyki. Wśród nich marihuana, ecstasy, amfetamina, LSD, heroina i inne. Niektórzy argumentują, że marihuana to „lekki” narkotyk i nie jest szkodliwy. A jednak każda substancja zmieniająca naszą świadomość i sposób patrzenia na świat może prowadzić do nieprzewidzianych zdarzeń i utraty kontroli nad naszym zachowaniem. Poza tym, jak już raz spróbowaliśmy marihuany, to dlaczego nie spróbować czegoś więcej – jak np. ecstasy czy innych „twardych” narkotyków. A tu, oprócz śmiertelnego niebezpieczeństwa przedawkowania lub przyjęcia nieznanego pochodzenia substancji – mamy prostą drogę do uzależnienia. Jak trudno pozbyć się nałogu narkotykowego wiedzą ludzie, którzy muszą przeżywać wieloletnie procesy terapii – nie zawsze zakończonej powodzeniem...

Czy warto sprowadzać na siebie aż tak straszne niebezpieczeństwo? Czy warto tracić kontrolę nad własnym życiem? Czy chcesz się narazić np. na przyjęcie substancji, która spowoduje utratę świadomości i działa np. jak tzw. pigułka gwałtu?

#### **Co chroni przed zagrożeniami w postaci dopalaczy lub narkotyków?**

- **więź z ważnymi dla młodego człowieka osobami;**
- **wysokie poczucie wartości;**
- **kompetencje emocjonalne;**
- **umiejętność rozwiązywania konfliktów;**
- **poczucie bezpieczeństwa wynikające z dobrych, opartych na autorytecie relacji;**
- **pozytywny system wartości;**
- **pozytywne wzorce osób dorosłych;**
- **dostrzeganie sukcesów i mocnych stron;**
- **asertywność;**
- **umiejętności społeczne i budowanie pozycji w grupie na podstawie charakteru, a nie dostosowywania się.**

#### **15. Na koniec coś optymistycznego – Czy ryzyko w naszym życiu może być dobre?**

Oczywiście nie będzie tu chodzić o ryzyko związane z przygodnym seksem, narkotykami czy brakiem wartości lub zasobów.

Chodzi o ryzyko podejmowania wyzwań, kiedy nie zawsze jesteśmy pewni, że się nam uda... To decyzje, które powodują, że podejmujemy się czegoś dla nas nowego. Może być to nowa szkoła (mimo obaw), może nowe zainteresowanie, albo próba nawiązania nowej, bliskiej relacji partnerskiej... Może być to próba nauczania

się nowej umiejętności... Bez takiego ryzyka ludzie nie zdecydowaliby się na wiele nowych odkryć i przygód. Czy nie ryzykując człowiek znalazłby się kiedykolwiek na Księżycu? Czy odkryłby Amerykę? Czy wynalazłby wiele dobrych dla ludzkości wynalazków? Dlatego czasami nie obawiaj się ryzykować i podjąć próbę działania...

### **Ćwiczenie**

Porozmawiaj ze swoim opiekunem o ryzyku, dzięki któremu udało Ci się coś pozytywnego w życiu. O czymś, czego najpierw się obawiałeś, lub co było trudne, ale jednak – spróbowałeś lub spróbowałaś to zrobić? Jak teraz na to patrzysz? Czy było warto? Jakie Twoje cechy pozwoliły Ci to zrobić? Co w Tobie jest, że jednak potrafisz czasami zaryzykować?

**Jeżeli nic nie ryzykujesz – ryzykujesz wszystko.**

*Geena Davies, aktorka*

**Największym ryzykiem jest niepodejmowanie żadnego ryzyka.  
W świecie, który zmienia się tak szybko, to co gwarantuje całkowitą  
przegraną – to nie podejmowanie żadnego ryzyka.**

*Mark Zuckerberg, założyciel Facebooka*

**Kim jest bohater? To ktoś, kto przekracza granice i jest gotowy  
do poświęcenia. Bohaterowie zawsze się poświęcają.  
Bohaterowie zawsze podejmują ryzyko. Bohaterowie to dziwni ludzie.  
Robią coś, czego większość ludzi by nie zrobiła, ale chciałaby zrobić.  
Każdy z nas może być bohaterem.**

*Philip Zimbardo, psycholog*

## Rozdział dwunasty

### Kompetencje opiekuna usamodzielnienia

Zgodnie z prawem, opiekunem usamodzielnienia może być „osoba tworząca rodzinę zastępczą, prowadząca rodzinny dom dziecka, koordynator rodzinnej pieczy zastępczej, pracownik socjalny powiatowego centrum pomocy rodzinie, osoba będąca w placówce opiekuńczo-wychowawczej albo regionalnej placówce opiekuńczo-terapeutycznej wychowawcą lub psychologiem, lub inna osoba wskazana przez osobę usamodzielnianą i zaakceptowana przez kierownika powiatowego centrum pomocy rodzinie”<sup>121</sup>.

Prawo już jednak nie określa, jakie relacje mają łączyć opiekuna usamodzielnienia i wychowanka. Czy ma to być bardziej urzędnik, czy mentor? Z naszego podręcznika wynika chyba jasno, że trudno pomóc komukolwiek, jeśli nie jest się z tą osobą w relacji emocjonalnej. Jeśli jest to jedynie relacja urzędnicza, plan usamodzielnienia pozostanie „papierowy” i mało przydatny w życiu. Jeżeli więc opiekun usamodzielnienia ma być bardziej „mentorem”, to jakie cechy i umiejętności powinien posiadać?

Samo słowo „mentor” oznacza kogoś, kto towarzyszy w rozwoju. W tym przypadku w przejściu z pieczy zastępczej do samodzielności. Mentor korzysta z własnego doświadczenia, dzieli się nim i DORADZA. Wydaje się jednak, że w tak trudnym zadaniu, jakim jest przygotowanie człowieka nie tylko do realizacji zadań edukacyjnych czy związanych z pracą, ale także związanych z budowaniem relacji, odbudowywaniem więzi, wzmacnianiem kompetencji emocjonalnych czy budowaniem systemu wartości – opiekun usamodzielnienia powinien być również ważną osobą dla młodego człowieka. Powinien być to człowiek, który jest jednocześnie doradcą i przyjacielem, kimś, kto jest ważny, kogo wychowanek ceni, lubi, szanuje. Ktoś, kto zdecyduje się trwać przy wychowaniu na dobre i na złe. Kto będzie go wspierał, czasem bronił, a czasem pokaże granice i wezwie do opamiętania się.

W tym podręczniku mowa już była o sytuacji, w której wyobrażaliśmy sobie wyjazd za granicę do obcego kraju. Jakże stresujący musi być wyjazd w nieznane – do obcego środowiska, do nowych osób, które dopiero trzeba poznać... Trzeba postarać

---

<sup>121</sup> Art. 145. Ustawy o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej.

się o pracę, mieszkanie, załatwić formalności... Miliony Polaków przeżyło ten stres, wyjeżdżając np. do Wielkiej Brytanii lub innych krajów. Większość z nich mogła jednak liczyć na znajomych, którzy już tam byli i przygotowali ich przyjazd, lub na rodzinę w Polsce, która przez jakiś czas wspomagała ich, póki nie znaleźli pracy i nie stanęli na własnych nogach. Wychowankowie domów dziecka bywają jednak w dużo trudniejszej sytuacji. Często nie czeka na nich nikt w nowym środowisku, a oni sami nie zawsze są dobrze przygotowani do pełnej samodzielności. W domu dziecka otrzymywali przecież wszystko, co było im potrzebne: wygodne mieszkanie, ubrania, wyposażenie, jedzenie, codzienne zainteresowanie i opiekę... Był zawsze ktoś, kto zapytał, co się u nich dzieje i o której wrócić... Usamodzielnienie jest wielką stratą poczucia bezpieczeństwa i wyjściem w praktycznie nieznany świat. Jakże ważne w tak wielkich zmianach jest posiadanie bliskiej osoby, na którą można liczyć... Bez takiej osoby wychowankowie narażeni są na ryzyko przypadkowych spotkań i korzystania z niewłaściwych wzorców. Bywają samotni i zdezorientowani. Bez bliskich osób samotność może doskwierać im w taki sposób, że mogą tracić motywację do działania i realizacji planów.

Wychowankowie rodzin zastępczych mają zwykle sytuację lepszą w tym sensie, że w wielu przypadkach budują naturalne więzi ze swoimi opiekunami. Stąd to właśnie oni stają się często wsparciem podopiecznego (lub podopiecznej) w trakcie wchodzenia w dorosłość. To do nich młody człowiek może się zwrócić w chwili zwątpienia, albo po prostu – dla naładowania emocjonalnych sił potrzebnych do realizacji kolejnych zadań i pokonywania trudności.

Młodzi ludzie wchodzący w dorosłość potrzebują osoby lub osób, które będą ich oparciem, źródłem motywacji, nadziei, ale też konkretnej wiedzy. Osobę taką nazywa się „mentorem”, chociaż słowo to funkcjonuje również w biznesie i nie do końca oddaje charakter relacji, jakiej potrzebuje młody wychowanek pieczy zastępczej. Co oznacza słowo mentor?

**Mentor to ktoś, kto przeżył już, osiągnął to, czego chce nauczyć swojego ucznia. Dostarcza wiedzy, której uczeń szuka. Mentor nie wytyka błędów, ale uznaje błędy za uczące doświadczenie. Celem mentora jest odkrywanie potencjału podopiecznego. Mentor realizuje swoją rolę poprzez częste rozmowy, a czasem również towarzyszenie w najtrudniejszych dla podopiecznego czynnościach<sup>122</sup>.**

Słowo „mentor” ma pochodzenie greckie. Tak miał na imię przyjaciel Odyseusza z „Odysei” Homera, który zajął się wychowaniem jego syna, podczas gdy Odyseusz wyjechał na wojnę trojańską. Słowo to można przetłumaczyć jako „myśliciel”. Miał on stać się mistrzem dla chłopca. Podobną relację mistrz – uczeń zauważyć możemy w wielu religiach, od hinduizmu, przez buddyzm, po chrześcijaństwo, w którym

<sup>122</sup> Patrz również: Parsloe E., Wray H., *Trener i mentor*, Oficyna Ekonomiczna, Kraków 2002; Clutterbuch D., *Każdy potrzebuje mentora*, Petit, Warszawa 2002; Passmore i inni (red.), *The Wiley – Blackwell Handbook of the Psychology of Coaching and Mentoring*, John Wiley and sons, Chichester 2013.

Jezus Chrystus stał się Mistrzem dla swoich uczniów. Właśnie na takiej relacji wzorowano potem zależność ucznia od mistrza w średniowiecznych cechach rzemieślniczych. Uczeń miał przejmować od swojego mistrza jego doświadczenie, umiejętności, pracowitość – ale nie poprzez „wykłady”, ale raczej przez naśladownictwo. Zwyczaj ten przetrwał we współczesnych koncernach w bardzo ograniczonym zakresie, poprzez przyznawanie nowym pracownikom „opiekunów” czy „patronów” wprowadzających w arkany pracy. Oczekuje się jednak, że nowy pracownik szybko zorientuje się w nowym środowisku i stanie się samodzielny, w przeciwnym przypadku zostanie uznany za niezdolnego do danego stanowiska. W obecnych czasach jest po prostu za mało czasu na powolne kształcenie uczniów. Tym bardziej powinniśmy pomóc wychowankom pieczy zastępczej, którzy potrzebują „opiekunów usamodzielnienia”, „mentorów”, „mistrzów”, lub po prostu wspierających przyjaciół.

### **Myśli na temat mentoringu**

**Powiedz mi, a zapomnę, naucz mnie i może zapamiętam,  
zaangażuj mnie – a nauczę się.**

*Benjamin Franklin, jeden z ojców założycieli Stanów Zjednoczonych*

**Nie jestem nauczycielem. Moim zadaniem jest pobudzanie do działań.**

*Robert Frost, amerykański poeta*

**Delikatnym aspektem mentoringu jest nie to, że mamy kogoś stworzyć na swoje podobieństwo, ale mamy dać tej osobie możliwość stworzenia siebie.**

*Steven Spielberg, reżyser filmowy*

**Mentor to pozwala Ci odkryć wewnątrz Ciebie nadzieję.**

*Oprah Winfrey, prezenterka i aktorka*

Jaki ma być opiekun usamodzielnienia? Małgorzata Baran, podsumowując badania na temat pożądanych cech mentora,<sup>123</sup> wymienia pięć najważniejszych cech takiej osoby. Są to gotowość do udzielania pomocy, umiejętność przekazywania wiedzy, umiejętności komunikacyjne (jasność przekazu), autorytet oraz umiejętność delegowania zadań (czyli niewykonywanie zadań za ucznia). Mentor ma być osobą aktywną, a nie tylko „doradzać”. Ma motywować do działania. Oczekiwana jest od niego wiedza i umiejętność przewidywania konsekwencji różnych rozwiązań danego

<sup>123</sup> Baran M. (1999). *Profil kompetencyjny dobrego mentora*, Management Sciences 2(27) 2016, Collegium Civitas.

problemu. Mentor potrafi wykorzystać wiedzę w konkretnych działaniach, ale przede wszystkim – mniej mówi, a więcej robi...

Z kolei angielskie opracowanie Clutterbuck i Meggison<sup>124</sup> (napisane z myślą o kształceniu kierowników i dyrektorów) opisuje główne zadania mentora. Zadania te można zastosować w sytuacji procesu usamodzielniania wychowanków pieczy zastępczej, którzy też mają stać się „kierownikami” własnego życia... Wśród najważniejszych zadań mentora angielscy autorzy wymieniają:

- wsparcie w radzeniu sobie ze stresem i napięciem;
- wsparcie w chwilach obniżenia optymizmu i nadziei;
- pomoc w planowaniu;
- pomoc w tworzeniu nowych zwyczajów codziennego życia;
- pomoc w budowaniu poczucia wartości;
- pomoc w wyciąganiu wniosków z sukcesów i porażek;
- towarzyszenie w procesie podejmowania decyzji (pomoc w dostrzeganiu różnych opcji i konsekwencji).

W powyższych opracowaniach brakuje najczęściej najważniejszego: w sytuacji pomagania młodemu człowiekowi, który może mieć (z powodu swojej przeszłości) trudności w budowaniu relacji i więzi – najważniejsza jest wzajemna relacja opiekuna usamodzielnienia i podopiecznego, oparta na zaufaniu, empatii, akceptacji i dobrej komunikacji. Nie jest to więc jedynie „mentor”, ale raczej przyjaciel obdarzony autorytetem pozwalającym na przekazywanie doświadczenia, wiedzy i umiejętności.

### **Wychowankowie o opiece i usamodzielnieniu**

**Potrzebna jest przede wszystkim świadomość, że ktoś jest, że pomoże.**

**Potrzebne jest kształtowanie we mnie świadomości, że dam radę,  
że jestem wartościowa. Tego nie da się zrobić w pół roku.**

*Sylwia*

**Najważniejsza jest miłość... Odrobina empatii należy się każdemu  
człowiekowi.**

*Monika*

**Wychowawcy mają kolejne dzieci i są bardzo obciążeni pracą...**

*Tomasz*

<sup>124</sup> Clutterbuck D., Meggison D., *Mentoring Executives and Directors*, London.

**Nad procesem usamodzielnienia powinni czuwać ludzie  
przygotowani do tej roli.**

*Anna*

**Ważne jest budowanie poczucia wartości młodych ludzi.**

*Agnieszka*

**Problemem są częste zmiany wychowawców w czasie przygotowania  
do samodzielności.**

*Beata*

**Kazali mi się wynosić i nawet nie miałam toreb, żeby się spakować.  
Kupiła mi je była wychowawczyni za swoje pieniądze...**

*Magda*

Z kilku powyższych wypowiedzi wyczytać można najbardziej pożądane cechy opiekuna usamodzielnienia. Są to: bliskość emocjonalna, stałość oraz gotowość do działania. Z pewnością nie ma to być osoba przypadkowa, wyznaczona „z urzędu”, ponieważ obca dla wychowanka osoba nie ma z nim relacji niezbędnej do przekazywania doświadczenia, wartości i umiejętności. Dlatego należy dobrze zastanowić się nad wyborem opiekuna usamodzielnienia. Zgodnie z Ustawą o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej, wybór ten powinien nastąpić co najmniej rok przed osiągnięciem pełnoletniości<sup>125</sup>. Należy jednak pamiętać, aby był to wybór osoby, z którą wychowanek jest związany emocjonalnie i która ma cechy „mistrza”, „mentora” i „przyjaciela” jednocześnie. Czasami ten wybór nie jest łatwy, szczególnie w sytuacji, gdy młody człowiek nie ma zbudowanych bliskich relacji z nikim. Takie sytuacje niestety wciąż się zdarzają. Należy wtedy wykorzystać ostatni okres pobytu wychowanka w pieczy zastępczej i podjąć próbę zbudowania relacji, która pomoże młodemu człowiekowi wejść bezpiecznie w dorosłe życie. Może być to ktoś z rodziny wychowanka, opiekun zastępczy, rodzina zaprzyjaźniona, ulubiony wychowawca lub inna, ważna dla młodego człowieka osoba.

**Ćwiczenie nr 1. dla usamodzielniających się – wybór opiekuna usamodzielnienia**  
Pomyśl o osobie, którą chcesz wybrać na opiekuna usamodzielnienia. Poniższy zestaw pytań pomoże ci podjąć decyzję, czy wybrana przez Ciebie osoba, będzie

---

<sup>125</sup> Art. 145 Ustawy o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej.

potrafiła pomóc ci wejść w dorosłe, samodzielne życie. Spróbuj odpowiedzieć na te pytania sam lub z pomocą dorosłej osoby, której ufasz.

1. Kim chciałbyś, aby był dla Ciebie opiekun usamodzielniania?
2. Czy ta osoba zna Twoje potrzeby, plany i marzenia?
3. Czy czujesz się przez tę osobę akceptowany i po czym to poznajesz?
4. Czy możesz liczyć na tę osobę? Kiedy ostatnio i w jakiej sytuacji Ci pomogła?
5. Do kogo zwykle zwracasz się z prośbą o pomoc?
6. Z kim rozmawiasz o swoich sukcesach i trudnościach?
7. Czy osoba, o której myślisz, potrafi samodzielnie podejmować decyzje?
8. Czy spędzacie razem czas wolny?
9. Czy czujesz się przy tej osobie bezpiecznie?
10. Czy czujesz się rozumiany/a? Po czym to poznajesz?
11. Czy macie wspólne zainteresowania?
12. Czy potraficie rozmawiać na trudne dla Ciebie tematy?
13. Czego ostatnio nauczyłeś/nauczyłaś się od tej osoby?
14. Jaki ma stosunek do innych ludzi i zwierząt?
15. Czy jest tolerancyjna i po czym to poznajesz?
16. Jakie ma wartości w życiu? Czym się kieruje?
17. Czy potrafi wesprzeć Cię w ważnych dla Ciebie sprawach?
18. Czy jest Twoim „advokatem”?
19. Czy jest to osoba słowna i terminowa?
20. Czy potrafi zadbać o Twoje podstawowe potrzeby?
21. Czy potrafi Cię zachęcić i zmotywować do działania?
22. Jak wspiera Cię w trudnych chwilach?
23. Czy rozmawiacie na temat marzeń i życiowych planów?
24. Czy akceptuje Twoją rodzinę?
25. Czy wspiera Cię w kontaktach z rodziną i rówieśnikami, po czym to poznajesz?
26. Czy uczestniczy w ważnych dla Ciebie wydarzeniach?

Po odpowiedzeniu na powyższe pytania zastanów się (lub zastanówcie), kto mógłby być Twoim opiekunem usamodzielniania. Jeśli wybrałeś/wybrałaś taką osobę, trzeba będzie z nią porozmawiać i jasno przedstawić Twoje oczekiwania. Pamiętaj jednak, że relacja z opiekunem usamodzielniania nie może się jedynie opierać na uzyskiwaniu pomocy. W każdej relacji ważna jest wzajemna pomoc. Ty też będziesz mógł/mogła wspierać Twojego opiekuna. Potrafisz przecież już wiele i z pewnością będą sytuacje, w których będziesz mógł służyć opiekunowi pomocą. Zastanów się, w czym mógłbyś pomagać opiekunowi? W jakich sytuacjach?

## **Ćwiczenie nr 2. dla kandydata na opiekuna usamodzielniania**

Być może zastanawiasz się, czy zostać opiekunem usamodzielniania dla swojego podopiecznego (lub podopiecznej). Postaraj się nie podejmować decyzji na ten temat



tylko na podstawie chwilowych emocji, lub dlatego, że ktoś Ci tak polecił. Najpierw spróbuj odpowiedzieć sobie na poniższe pytania. Odpowiedzi pomogą Ci zrozumieć, jakie masz mocne strony jako opiekun usamodzielnienia i jakie potrzeby. Potrzeby to umiejętności, które jeszcze powinienś nabyć lub wiedza, której jeszcze nie masz. Mogą to być również potrzeby związane z jeszcze większym poznaniem podopiecznego lub jego zasobów i umiejętności. Pytania zostały podzielone na dziesięć obszarów usamodzielniania, wymienianych już w niniejszym podręczniku.

### **1. Zdolność do tworzenia pozytywnych relacji oraz trwałych więzi**

- Czy wiesz, w jaki sposób Twój podopieczny nawiązuje relacje z nowymi osobami?
- W jaki sposób go (lub ją) w tym wspierasz?
- Co pomaga Twojemu podopiecznemu w utrzymywaniu systematycznych kontaktów z rówieśnikami, rodziną, innymi ważnymi dla niego osobami?
- Czy Twój podopieczny potrafi pokazać, że jakaś osoba jest dla niego ważna i w jaki sposób to robi?
- Czy Twój podopieczny jest dla Ciebie ważny i w jaki sposób to okazujesz?
- Czy wiesz, do kogo najczęściej zwraca się o pomoc?
- Czy Twój podopieczny wie, w jakich sytuacjach może na Ciebie liczyć i w czym jesteś mu w stanie pomóc?
- W jaki sposób okazujesz empatię swojemu podopiecznemu?
- Kim chcesz dla niego być w przyszłości?
- Czy znasz jego środowisko rówieśnicze? Czy potrafisz zachęcić go do wspólnego spędzania czasu z rówieśnikami i w jaki sposób to robisz?
- Czy rozmawiacie na temat relacji, przyjaźni?
- Czy Twój podopieczny wie, w jaki sposób dbasz o relacje ze swoimi bliskimi?

### **2. Kompetencje emocjonalne i poczucie wartości**

- Czy wiesz, w jaki sposób Twój podopieczny wyraża swoje emocje i przy kim?
- Czy i w jakich sytuacjach rozmawiacie o emocjach?
- W jakich sytuacjach Twój podopieczny okazuje pozytywne emocje? Które z tych sytuacji możesz stwarzać częściej?
- Czy rozmawiacie na temat piękna, miłości? Czy Twój podopieczny potrafi dostrzec piękno i wie, w czym Ty je dostrzegasz?
- W jaki sposób Twój podopieczny radzi sobie z trudnymi emocjami, np. złością? Czy wie, w jaki sposób Ty radzisz sobie z trudnymi emocjami?
- Czy przeżywanie wspólne radości?
- Czy wiesz, jakie sytuacje wywołują silne emocje u Twojego podopiecznego, czy potrafi je nazwać?
- W jaki sposób Twój podopieczny radzi sobie w sytuacjach trudnych?
- Czy Twój podopieczny potrafi rozpoznawać emocje u innych i jak reaguje na te emocje?

- Czy Twój podopieczny posiada znajomych spoza miejsca pracy, szkoły?
- W jaki sposób spędza czas wolny z grupą rówieśniczą, rodziną?
- Czy wie, w jaki sposób Ty spędzasz czas wolny?
- Czy wiesz, kogo ze znanych sobie osób zabrałby na bezludną wyspę i dlaczego?
- Czy Twój podopieczny podejmuje samodzielnie decyzje i czego one dotyczą?
- Czy potrafi oszacować ryzyko i w jaki sposób go tego uczysz?
- Czy wiesz, z czego jest dumny, co mu wychodzi najlepiej, jakie ma mocne strony i talenty?
- Czy wiesz, co ostatnio udało się mu/jej osiągnąć?
- Czy Twój podopieczny wie, czego mógłby nauczyć innych?
- Czy Twój podopieczny i Ty potraficie powiedzieć, co ludzie cenią w nim najbardziej?
- Czy wiesz i czy Twój podopieczny wie, co go wyróżnia od innych?
- Czy wiesz, kto jest dla niego autorytetem i dlaczego?
- Jakie cechy podobają się jemu/jej w ludziach najbardziej?

### **3. Umiejętność określania celu życiowego i celów szczegółowych**

- Czy wiesz, o czym marzy Twój podopieczny?
- Na co ma nadzieje?
- Jak wyobraża sobie siebie jako osobę dorosłą? Czym się zajmuje, co robi? Gdzie mieszka? W jaki sposób spędza czas wolny?
- Czy potrafi sprecyzować swoje marzenia?
- Czy potrafi ocenić czas potrzebny do realizacji własnych marzeń?
- Czy potrafi określić na kogo będzie mógł liczyć w jakim zakresie?
- Czy Twój wychowanek wie, o czym ty marzyłeś/marzyłaś?
- Czy Twój podopieczny potrafi samodzielnie zadbać o sprawy dla niego ważne, np. sprawy urzędowe, sprawy związane ze szkołą?
- Czy Twój podopieczny potrafi samodzielnie poruszać się po mieście, zna najważniejsze adresy i urzędy?
- Czy potrafi i wie do kogo może zwrócić się o pomoc w trudnej sytuacji?

### **4. Umiejętności życiowe**

- Czy Twój wychowanek potrafi gotować, sprzątać i kto go tego nauczył?
- Czy potrafi planować czas wolny?
- Czy i w jaki sposób Ty potrafisz zmotywować podopiecznego do rozwoju własnych umiejętności życiowych?
- Czy potrafi gospodarować budżetem domowym, wie, ile kosztuje miesięczne utrzymanie?
- Czy potrafi oszczędzać i w jaki sposób zachęcasz go do oszczędzania i planowania wydatków?

## **5. Wykształcenie i przygotowanie do pracy oraz uzyskiwania dochodów**

- Czy wiesz o jakim zawodzie marzy Twój podopieczny? Czy potrafi określić, co chce robić w życiu?
- W jaki sposób pomagasz podopiecznemu określić własne możliwości zawodowe?
- Czy i w jaki sposób zachęcasz swojego podopiecznego do zdobywania wykształcenia i kwalifikacji zawodowych?
- Czy Twój podopieczny wie, co należy zrobić, aby mógł wykonywać swój wymarzony zawód? Jak go wspierasz?
- Czy wybrany zawód jest zgodny z zainteresowaniami Twojego podopiecznego? Czy potrafi powiedzieć, jakie są mocne strony tego zawodu? Czy ma jakieś „wyjście awaryjne”, gdyby jego plan się nie powiódł?
- Czy Twój podopieczny potrafi określić, jakie dochody może przynieść mu praca w wymarzonym zawodzie?
- Czy wie, gdzie i w jaki sposób poszukiwać pracy?

## **6. Przygotowanie do samodzielnego mieszkania**

- Czy wiesz, o jakim mieszkaniu (i gdzie) marzy Twój podopieczny?
- Czy Twój podopieczny potrafi powiedzieć, w jaki sposób może zdobyć mieszkanie i jakie ma możliwości?
- Czy zna realne koszty utrzymania i wyposażenia mieszkania?
- Czy potrafi zaplanować, ile czasu i środków potrzebuje, aby zgromadzić potrzebne sprzęty?
- Czy wie, ile potrzeba na to pieniędzy?
- Czy wie, w jaki sposób można się do tego przygotować?
- Czy wie, w jakim zakresie otrzyma pomoc od Ciebie?
- Czy zaplanowaliście pierwszy krok i co konkretnie ustaliliście?

## **7. Zdrowie fizyczne i psychiczne**

- Czy Twój podopieczny potrafi samodzielnie zadbać o własne zdrowie?
- Czy potrafi samodzielnie umówić wizytę lekarską?
- Czy Twój podopieczny wie, gdzie i do kogo zwrócić się w sytuacji nagłej potrzeby skorzystania z pomocy medycznej?
- Czy systematycznie wykonuje badania lekarskie?
- Czy potrafi skorzystać z pomocy specjalistycznej, w tym pomocy psychologa?
- Czy przyjmuje stałe leki i czy potrafi zadbać o to, aby je regularnie przyjmować?

## **8. System wartości i potrzeby wyższe**

- Czy wiesz, jakimi wartościami kieruje się w życiu i czy zna Twoje wartości?
- Czy potrafi realizować własne potrzeby wyższe? Czy wie, jak Ty realizujesz własne wyższe potrzeby?

- Czy zna Twoje zainteresowania i pasję? Czy potrafisz i w jaki sposób zachęcasz go do rozwoju własnych zainteresowań?
- Czy obchodzi święta, zna tradycje? Czy wie, jakie tradycje są dla Ciebie ważne i dlaczego?
- Czy potrafi powiedzieć, czym jest miłość, przyjaźń?
- Jakie wartości chcesz przekazać swojemu podopiecznemu?
- Czy wiesz, jakie wartości Twój podopieczny chciałby przekazać swoim dzieciom?
- Ile czasu w miesiącu poświęcasz na realizację swoich potrzeb wyższych (kino, teatr, pasję, rodzina, przyjaciele, pomoc innym)? A ile czasu na realizację własnych wartości poświęca Twój podopieczny?

### **9. Umiejętność radzenia sobie z przeciwnościami i ryzykiem**

- Czy wiesz, w jaki sposób Twój podopieczny reaguje w trudnych sytuacjach? Co lub kto mu pomaga?
- Czy potrafi ocenić ryzyko oraz wyciągać wnioski z porażek?
- Czy wie, w jaki sposób podejmować ważne decyzje?
- Czy wie, gdzie lub do kogo może udać się po pomoc w sytuacjach trudnych?

### **10. Zasoby rodzinne i pozarodzinne**

- Czy Twój podopieczny potrafi powiedzieć, kto jest dla niego ważny z rodziny i poza rodziny i dlaczego?
- Czy potrafi zadbać o pozytywne relacje i w jaki sposób?
- W jaki sposób go wspierasz w poszukiwaniu zasobów?
- Czy na kogo i w jakim zakresie może liczyć w dorosłym życiu?

Po odpowiedzeniu na powyższe pytania spróbuj określić, jakie masz mocne strony jako kandydat na opiekuna usamodzielnienia, a czego jeszcze powinienes się dowiedzieć lub nauczyć. Zastanów się też, jaka relacja łączy Cię z podopiecznym i co jeszcze mógłbyś zrobić, aby zbudować jeszcze bliższą relację? Co trzeba zrobić, abyś mógł (mogła) być jednocześnie mistrzem, mentorem, przyjacielem dla Twojego podopiecznego (podopiecznej)?

**Być opiekunem usamodzielnienia to wielka odpowiedzialność, ale też wielka przyjemność, nauka i ogromny zaszczyt. Dzięki Tobie młody człowiek wejdzie pewniej w dorosłe życie. Być może będziesz architektem czyjegoś udanego życia, chociaż budowniczym będzie sam podopieczny i nikt za niego wyborów nie podejmie i życia nie przeżyje...**

### **Ćwiczenie nr 3 dla kandydata na opiekuna usamodzielnienia oraz usamodzielniającego się wychowanka**

Zastanówcie się razem, jakie macie wzajemne oczekiwania wobec siebie i jakimi możecie się wzajemnie zobowiązać. W jakich sytuacjach będziecie służyć sobie

pomocą? O czym będziecie mogli rozmawiać? W jakich sytuacjach wychowanek będzie mógł się kontaktować ze swoim opiekunem i kiedy? A w jakich sytuacjach opiekun będzie mógł odwiedzać wychowanka lub spotykać się z nim? O jaką pomoc będzie mógł go (lub ją) poprosić? Spróbujcie pomyśleć o konkretnych sytuacjach, w których może być potrzebna pomoc, np.:

- problemy emocjonalne wychowanka;
- poczucie samotności;
- praktyczne sprawy związane z załatwianiem spraw urzędowych;
- wysłuchanie opowieści o przeżyciach związanych z mieszkaniem, pracą, relacjami z ludźmi;
- problemy w relacjach partnerskich;
- ewentualne problemy z prawem;
- ewentualne potrzeby opiekuna związane np. z pomocą w niezbędnej pracy fizycznej lub pomocy w opiece nad dziećmi lub zwierzętami;
- Inne? Jakież?

Możecie również rozważyć spisanie sobie wzajemnych zobowiązań.

**I do dzieła! Niech zacznie się Wasza wspólna przygoda!**



## Rozdział trzynasty

### **Dobre praktyki programów usamodzielniania wychowanków pieczy zastępczej na świecie i w Polsce**

Podróżując wirtualnie po świecie, natrafić można na wiele dobrych praktyk w zakresie usamodzielniania. Często są one zlokalizowane w bogatych krajach, w których wiele jest możliwości z powodów finansowych. Nie trzeba było jednak „pojechać” nazbyt daleko, bo tylko do Wielkiej Brytanii, aby natrafić na coś, co w przypadku dokumentu stworzonego na użytek tamtejszego rządu centralnego i władz lokalnych, jest niezwykle. Dokument nie zawiera przepisów czy praktyk, ale jest czymś w rodzaju deklaracji i obietnicy. Tym bardziej jest to zdumiewające, że obietnicę tę składają urzędnicy państwowi i lokalni – odpowiedzialni za pomoc usamodzielniającym się wychowankom pieczy zastępczej. Dokument ten nazwany został „Kartą Usamodzielniania” i został opublikowany przez brytyjski Departament Edukacji i ogłoszony w roku 2012<sup>126</sup>. Do tej pory Kartę zaakceptowała większość władz lokalnych, jak również dziesiątki organizacji pozarządowych i kościelnych w Wielkiej Brytanii i Irlandii. Co najważniejsze Karta nie zawiera konkretnych rozwiązań dla usamodzielniających się, ale raczej określa sposób traktowania młodych ludzi opuszczających rodziny zastępcze i instytucje opiekuńcze. Wydaje się, że taka Karta powinna zostać również przyjęta w Polsce przez ministerstwa, instytucje powiatowe i gminne, jak również wszystkie te organizacje, które zajmują się pomocą byłym wychowankom...

#### **Wielka Brytania**

##### **Karta Usamodzielniania**

„Karta jest zbiorem zasad i przyrzeczeń. Określa obietnice, których wypełnienia od lokalnych władz domagają się usamodzielniani wychowankowie. Obietnice i zasady mają pomóc w podejmowaniu decyzji, ale nie zastępują prawa. Są raczej wskazówką, w jaki sposób należy prawo interpretować. Ważne jest to, że główne zasady w Karcie pozostaną niezienne bez względu na to, w jaki sposób będzie zmieniane prawo. Karta Usamodzielniania została opracowana, aby wzmocnić rozumienie tego,

<sup>126</sup> Wersja oryginalna: <https://www.gov.uk/government/publications/care-leavers-charter>, patrz również [http://www.thecareleaversfoundation.org/Charter\\_for\\_Care\\_Leavers](http://www.thecareleaversfoundation.org/Charter_for_Care_Leavers)

co jest potrzebne usamodzielnianym i co rząd i władze lokalne powinny robić, jako Społeczni Rodzice młodych wychowanków pieczy zastępczej.

**Przyrzekamy:**

- **Szanować Twoją tożsamość**

Będziemy Cię wspierać w odkryciu tego, kim jesteś i będziemy szanować Twoją niepowtarzalną tożsamość. Pomożemy Ci odkryć Twoje osobiste poglądy i wartości, jak również zaakceptować Twoje pochodzenie. Będziemy cieszyć się Twoją indywidualną tożsamością, będziemy wspierać Twoją przynależność do grup społecznych i społeczności. Będziemy doceniać i wspierać ważne dla Ciebie więzi, jak również pomożemy Ci radzić sobie ze zmieniającymi się relacjami, jak również z uczuciem straty, traumy i emocjami związanymi z ważnymi wydarzeniami życiowymi. Będziemy pomagać Ci wyrażać Twoją tożsamość wobec innych.

- **Wierzyć w Ciebie**

Będziemy doceniać Twoje mocne strony, dary, talenty i będziemy zachęcać Cię do rozwoju Twoich aspiracji. Będziemy wierzyć w Twój potencjał i wizję przyszłości nawet wtedy, gdy sam stracisz je ze swojego widoku. Pomożemy Ci odsunąć ograniczające Cię przeszkody i zachęcać Cię do osiągnięcia celu w każdy możliwy dla nas sposób. Wierzymy w Ciebie, cieszymy się Tobą i wspieramy Cię.

- **Słuchać Ciebie**

Znajdziemy czas, aby Ciebie słuchać, szanować i starać się zrozumieć Twój punkt widzenia. Podejmując decyzje, weźmiemy przede wszystkim pod uwagę Twoje potrzeby, myśli i uczucia, jak również pokażemy Ci, w jaki sposób wzięliśmy je pod uwagę. Jeżeli nie będziemy się z Tobą zgadzać, powiemy Ci dlaczego tak jest. Będziesz mógł w prosty sposób odwołać się od naszej decyzji, a w przypadku takiej potrzeby zapewnimy Ci odpowiednią pomoc prawną lub adwokacką.

- **Informować Cię**

Zapewnimy Ci potrzebne informacje w każdym momencie Twojej podróży, od dzieciństwa po dorosłość, w formie zrozumiałej przez Ciebie, włączając w to informacje na temat spraw prawnych oraz tego, czego możesz od nas oczekiwać. Postaramy się, aby te informacje były aktualne i dokładne. Upewnimy się, że wiesz, gdzie będziesz mógł zdobywać informacje, gdy będziesz już samodzielny. Powiemy Ci, do jakich informacji na Twój temat masz prawo. Pomożemy Ci mieć dostęp do informacji, kiedy tylko jej potrzebujesz, jak również wesprzemy Cię w poradeniu sobie z emocjami związanymi z tymi informacjami. Odnotujemy Twój ewentualny brak zgody na treść tych informacji.

- **Wspierać Cię**

Zapewnimy Ci wszelką pomoc przewidzianą przez prawo, jak również będziemy nadal doradzać Ci, gdy przestaniesz mieć uprawnienia do pomocy. Oprócz informacji, porad, pomocy praktycznej i finansowej zapewnimy Ci również pomoc emocjonalną. Sprawimy, żebyś nie musiał walczyć o wsparcie, do którego masz prawo,



nawet jeśli jakaś instytucja Ci jej odmówi. Nie będziemy Cię karać za to, że zmienisz zdanie co do Twoich planów. Będziemy się o Ciebie troszczyć nawet po okresie naszych prawnych możliwości pomocy. Zrozumienie Twoich potrzeb będzie naszą odpowiedzialnością. Jeżeli nie będziemy mogli zaspokoić tych potrzeb, postaramy się znaleźć inne służby, które będą mogły pomóc. Pomożemy Ci uczyć się na Twoich błędach. Nie będziemy Cię osądzać. Będziemy do Twojej dyspozycji bez względu na to, jak wiele razy poprosisz o pomoc.

- **Znaleźć Ci dom**

Będziemy z Tobą pracować nad przygotowaniem Cię do opuszczenia pieczy zastępczej DOPIERO, jak będziesz na to gotowy. Pomożemy Ci przemyśleć różne warianty dogodnego dla Ciebie zamieszkania. Zrobimy, co w naszej mocy, abyś po przeprowadzce czuł się szczęśliwie i bezpiecznie. Zdajemy sobie sprawę, że może się tak zdarzyć, że będziesz musiał zrobić krok do tyłu i rozpocząć wszystko jeszcze raz. Zrobimy wszystko, co w naszej mocy, aby Cię wspierać aż do czasu, gdy będziesz całkowicie samodzielny. Nie będziemy Cię oceniać za błędy i nie odmówimy Ci pomocy tylko dlatego, że wcześniej nas nie posłuchałeś. Będziemy współpracować z innymi instytucjami, aby pomóc Ci utrzymać Twój dom.

- **Być Twoimi przyjaciółmi i przewodnikami przez całe życie**

Zrobimy wszystko, co jest w naszej mocy, aby pomóc Ci w pokonaniu przeszkód stawianych przez inne instytucje. Nawiążemy współpracę ze służbami odpowiedzialnymi za mieszkania, zasiłki, edukację, zatrudnienie oraz służbę zdrowia – aby pomóc Ci stawać się samodzielnym obywatelem. Będziemy traktować Cię z szacunkiem bez względu na to, w jakim wieku wrócisz do nas po pomoc lub poradę. Pomożemy Ci być kierowcą Twojego życia, a nie pasażerem. Wskażemy Ci właściwy kierunek Twojej podróży i pozwolimy Ci na podróżowanie w Twoim tempie. Będziemy Ci ufać i poważać Cię. Nie zapomnimy o Tobie. Będziemy Cię wspierać tak, jak tylko będziemy mogli – nawet gdy skończy się nasza formalna współpraca.

### **Ćwiczenie nr 1. – Dla opiekuna oraz osoby usamodzielniającej się**

Co sądzicie o powyższych przyrzeczeniach angielskiej „Karty Usamodzielniania”? Czy jako opiekun usamodzielniania mógłbyś złożyć podobne obietnice? Czy Ty, jako wychowanek chciałbyś, aby takie przyrzeczenia były złożone? I jakie obietnice Ty mógłbyś złożyć opiekunowi? Porozmawiajcie o tym i spróbujcie napisać dodatkową listę „przyrzeczeń” osoby usamodzielniającej się wobec opiekuna usamodzielniania.

Karta nie jest jedynym, ciekawym rozwiązaniem w Wielkiej Brytanii. Warto tu dodać, że „osobiści doradcy” są przydzielani wychowankom pieczy zastępczej już od 16. roku życia. Ma to wielki sens, bo przecież przygotowanie do samodzielności to, jak wiemy, dłuższy proces. Każdy wychowanek musi mieć tzw. indywidualną „ścieżkę” (*Pathway*), czyli dokładny plan zawierający konkretny cel i kroki, jakie mają do niego doprowadzić. Plan opracowuje się na podstawie analizy potrzeb, w tym potrzeb emocjonalnych i związanych z relacjami. Ciekawym rozwiązaniem

jest również wspomniane w Karcie pojęcie „Społecznych Rodziców”. Mianem tym określa się te osoby i instytucje, które mają wpływ na wprowadzenie wychowanka pieczy zastępczej w dorosłość. Jest to zgodne z zasadą, że wobec wychowanka pieczy zastępczej powinniśmy się zachowywać tak, jakby to było nasze dziecko.

System „ścieżek”, którymi opiekują się „Społeczni Rodzice”, kładzie również nacisk na zapewnienie odpowiedniej edukacji wychowanka, w tym wykształcenia wyższego. Uruchamiane są różnego rodzaju zasiłki i udogodnienia, które mają pomóc młodym ludziom wyrwać się z kręgu osób zagrożonych wykluczeniem społecznym. Dzięki takim programom liczba byłych wychowanków uczęszczających na studia wyższe wzrosła z 1 procenta w 2001, do 11 procent w 2015 roku i wciąż wzrasta.

W brytyjskim systemie pomocy kładzie się również duży nacisk na uczestnictwo młodego wychowanka w tworzeniu i realizacji planu. Zgodnie z Ustawą o dzieciach i pracy socjalnej z 2017 roku, każde hrabstwo i każda dzielnica miast musi mieć opracowaną ofertę dla usamodzielniających się. Wiele hrabstw zatrudnia specjalistów, których jedynym zadaniem jest bycie „osobistymi doradcami” (w Szkocji nazywanych „koordynatorami”) usamodzielniających się osób. Do dyspozycji młodych wychowanków jest również czynny całą dobę specjalny numer telefoniczny, pod którym mogą dowiedzieć się o możliwych formach pomocy.

Czy to wszystko oznacza, że na Wyspach Brytyjskich jest idealny system pomocy usamodzielnianym wychowankom? Z pewnością nie. Wszystko zależy od zasobności danego hrabstwa czy miasta, ale przede wszystkim – zależy od ludzi. Tam, gdzie pracują ludzie, którym naprawdę zależy na młodych podopiecznych, tak jak na własnych dzieciach, tam program „Społecznych Rodziców” staje się rzeczywistością młodych osób wchodzących w dorosłość. Podobnie jest i w naszym kraju, chociaż możliwości ekonomiczne mamy słabsze od Brytyjczyków.

## Australia

Pozostając w anglosaskim kręgu kulturowym, przeskakujemy teraz na antypody, czyli do Australii, w której funkcjonuje krajowa „strategia” pomocy młodzieży, w tym młodzieży usamodzielniającej się z pieczy zastępczej. Jest to „Narodowa Strategia dla Młodych Australijczyków”<sup>127</sup>. W dokumencie tym podkreśla się nie tylko problem zatrudnienia i warunków mieszkaniowych byłych wychowanków pieczy zastępczej, ale także kwestie budowania poczucia wartości, umiejętności emocjonalnych oraz wzmacniania odporności na stres i przeciwności. Dokument wzywa władze lokalne, firmy komercyjne, osoby prywatne – do wspólnego działania na rzecz zapewnienia dzieciom dobrego startu w dorosłość, w tym tworzenia „uprzywilejowanych ścieżek” dla wychowanków. Jedną z najbardziej zalecanych metod przygotowywania planu usamodzielniania jest **KONFERENCJA GRUPY**

<sup>127</sup> Tekst angielski: [http://www.youthpolicy.org/national/Australia\\_2010\\_National\\_Youth\\_Strategy.pdf](http://www.youthpolicy.org/national/Australia_2010_National_Youth_Strategy.pdf)

**RODZINNEJ**, metoda pracy z rodziną stosowana już w Polsce<sup>128</sup>, ale przede wszystkim stosowana jako jedno z głównych działań socjalnych w krajach takich jak Nowa Zelandia, Australia, Holandia, kraje skandynawskie, a nawet Słowacja. Zgodnie z prawem australijskim, plan usamodzielnienia powinien zostać opracowany nie później, niż w 15. roku życia wychowanka, a młody człowiek ma być aktywnym twórcą planu. Również w warunkach australijskich mówi się o „ważnej osobie” (*primary person*), która ma wspierać podopiecznego nie tylko w załatwianiu istotnych spraw urzędowych, ale przede wszystkim – emocjonalnie – jako osoba pozostająca w bliskich relacjach.

**Konferencja Grupy Rodzinnej jest ustrukturyzowanym spotkaniem decyzyjnym członków danej rodziny oraz, ewentualnie, innych ważnych osób dla rodziny (przyjaciele, sąsiedzi itd.). Część spotkania ma charakter prywatny, w trakcie którego rodzina otrzymuje zadanie wypracowania planu na rzecz dziecka (lub np. usamodzielniającego się wychowanka). Specjaliści są obecni w fazie wstępnej spotkania, w trakcie zapewniania niezbędnych informacji rodzinie o sytuacji dziecka oraz dostępnych usługach, jak również w trakcie ostatniej części spotkania, w trakcie oceny i podsumowania wyników konferencji (czyli ułożonego przez rodzinę planu i podziału odpowiedzialności). Konferencje Grup Rodzinnych powstały w Nowej Zelandii, jako naśladownictwo zwyczaju rozwiązywania konfliktów rodzinnych przez Maorysów. Obecnie jest ważnym narzędziem socjalnym w Holandii, niektórych landach Niemiec, w Anglii, krajach skandynawskich, na Słowacji. W Polsce konferencje grupy rodzinnej były realizowane między innymi przez Fundację „Nadzieja dla Rodzin” i doktora Jarosława Przeperskiego.**

## USA

Stany Zjednoczone są wielkim krajem, w którym znaleźć można wiele programów wspierających wychowanków pieczy zastępczej. Jednym z ciekawszych programów jest program mentorski opracowany przez Johannę Greeson „Opiekuńczy dorośli są wszędzie”<sup>129</sup> (*Caring Adults Are Everywhere*), w której autorka ukazuje sposoby budowania zasobów ludzkich dla podopiecznych rodzin zastępczych i instytucji

---

<sup>128</sup> Patrz: Przeperski J. (2015). *Konferencja grupy rodzinnej w teorii i w praktyce*, Problemy Pracy Socjalnej, Akapit, Toruń.

<sup>129</sup> <http://www.cebc4cw.org/program/caring-adults-r-everywhere/detailed>

opiekuńczych<sup>130</sup>. Opracowała ona również 12-tygodniowy program szkoleniowy dla mentorów oraz podopiecznych, opierający się zarówno na sesjach grupowych, jak na sesjach indywidualnych dla mentora, podopiecznego oraz „facylitatora” – czyli osoby, która nawiązała znajomość między mentorem a młodym wychowankiem. Celem programu jest zapewnienie trwałego wsparcia osobie usamodzielnianej. Dokonuje się tego na drodze przeglądu dotychczasowych ważnych osób w życiu wychowanka i szkoląc do nowej roli „mentora”. W przypadku braku takich osób facylitator poszukuje osoby obcej, która zgodziłaby się pełnić rolę mentora. Do poszukiwania mentorów wykorzystuje się „wideoportrety” wychowanków. Młodym ludziom oferuje się również uczestnictwo w programie budowy umiejętności życiowych – Casey Life Skills. Jednym z narzędzi połączenia mentora i wychowanka jest tzw. Pakt trwałości (*Permanency Pact*), na którym mentor zobowiązuje się na piśmie (jest to coś w rodzaju dyplomu), do zapewnienia konkretnych form pomocy na rzecz wychowanka<sup>131</sup>. Wśród czterdziestu pięciu sugerowanych form zobowiązań są na przykład: zapewnienie wakacji, pomoc w szukaniu pracy, doradzanie w wyborze zawodu, poszukiwanie mieszkania, miejsce do zamieszkania w razie poważnego kryzysu, pomoc w nauce, wsparcie w rozmowie, przedyskutowanie problemów, motywowanie, pomoc w opiece nad dzieckiem i inne. Na dyplomie opiekun zaznacza te zobowiązania, których chce się podjąć. Wychowanek również zobowiązuje się w „pakcie” do ewentualnej pomocy swojemu „mentorowi”. Taki spisany akt ma dać wychowankowi poczucie trwałości relacji z mentorem i wrażenie, że w razie czego można na niego (lub nią) liczyć i w jakim, konkretnym zakresie.

Kolejnym ciekawym programem w USA jest program wzmacniania odporności (*resilience*) młodych wychowanków na stres i przeżywanie problemów<sup>132</sup>. Program ten opiera się na trzech filarach:

- bezpieczna baza – „Mam osoby, którym ufam i które kocham”;
- poczucie wartości – „Jestem osobą, która jest warta przyjaźni”;
- poczucie własnej skuteczności – „Potrafię znaleźć różne sposoby rozwiązania problemów”.

Program ten jest wykorzystywany przez wiele instytucji w USA i zawiera moduły budowania ważnych więzi (bezpiecznej bazy dla wychowanka), ważnych relacji (przyjaźni), kompetencji społecznych, rozwoju edukacyjnego, rozwoju talentów i zainteresowań oraz pozytywnych wartości. Celem wszystkich działań jest budowanie

<sup>130</sup> Patrz również: Greeson J.K., Thompson A.E. (2016). Development, feasibility, and piloting of a novel natural mentoring intervention for older youth in foster care. *Journal of Social Service Research*, 1–18. doi:10.1080/01488376.2016.1248269., Greeson J.K.P. (2014). *C.A.R.E.: A natural mentoring intervention for older youth in foster care*. Philadelphia, PA: Author. Greeson J.K.P., Thompson A.E., & Kinnevy S. (2014). Natural mentoring of older foster care youths. *Social Work Today*, 14, s. 11–13.

<sup>131</sup> Patrz: <https://dcf.wisconsin.gov/files/cwportal/permanency/prt/pdf/youthpact.pdf>

<sup>132</sup> Patrz: Gilligan R. *Resilience Transitions and Youth Leaving Care*.

odporności na stres, problemy oraz kryzysy. Przykładem może być budowanie „odporności” w małoletniej matce poprzez wzmacnianie pozytywnego stosunku do życia, umiejętności organizowania czasu, dostrzegania mocnych stron w sobie i w macierzyństwie, wzmacnianiu wspierających relacji, jak również budowaniu poczucia celu (w Stanach Zjednoczonych często towarzyszy temu włączanie wychowanka w działania społeczności religijnych).

## Włochy

Jednym z rezultatów dużego, europejskiego projektu „Prepare for Leaving Care”, przeprowadzonego przez międzynarodową strukturę SOS Wioski Dziecięce oraz Celsis, było przygotowanie programu szkoleniowego dla profesjonalistów zajmujących się przygotowywaniem wychowanków rodzin zastępczych i instytucji opiekuńczych do usamodzielniania. Program ten powstał z udziałem „młodych ekspertów” (czyli wychowanków) z pięciu krajów – Hiszpanii, Włoch, Litwy, Łotwy i Chorwacji<sup>133</sup>.

Bardzo ciekawy jest włoski produkt w tym projekcie, czyli Dziesięć przykazań dla osób wspierających usamodzielnianych wychowanków:

1. Nie oczekuj od wychowanków pieczy zastępczej więcej, niż oczekiwałbyś od własnego dziecka.
2. Przygotuj odpowiednio wcześniej plan stopniowego przygotowania podopiecznego do samodzielności.
3. Opracowuj indywidualny plan usamodzielnienia razem z wychowankiem.
4. Pamiętaj o głównym znaczeniu ważnych więzi emocjonalnych podopiecznego.
5. Przygotowuj wychowanków do usamodzielnienia w taki sposób, aby potrafili sobie poradzić z realizacją planu, zaspokajaniem swoich potrzeb i wykorzystywaniem możliwości w nowym, codziennym życiu.
6. Promuj współpracę międzysektorową między profesjonalistami zajmującymi się wsparciem dla byłych wychowanków.
7. Na opiekunów usamodzielnienia wyznaczaj osoby, które potrafią słuchać, przewodzić i stwarzać możliwości w przechodzeniu w dorosłość.
8. Zapewnij specjalistyczne szkolenia dla osób zaangażowanych w projekty dla usamodzielnianych oraz przygotowywanie indywidualnych planów usamodzielnienia.
9. Działaj na rzecz tworzenia lokalnych zasobów wsparcia dla osób usamodzielnianych.
10. Wpływaj na zmiany przepisów oraz tworzenie krajowych i lokalnych funduszy na rzecz byłych wychowanków pieczy zastępczej.

---

<sup>133</sup> Patrz: <https://www.sos-childrensvillages.org/prepare-for-leaving-care>

## Organizacja Narodów Zjednoczonych – 2010

W 2010 roku Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych wydało rezolucję nazwaną „Wskazówki dla opieki alternatywnej dla dzieci”<sup>134</sup>. Wskazówki te są wciąż mało znane w Polsce, chociaż w wielu krajach posłużyły jako odniesienie do wprowadzania zmian w systemach pomocy dziecku i rodzinie. W punktach 131–136 tej konwencji opisano wskazówki dotyczące usamodzielniania wychowanków pieczy zastępczej:

„131. Instytucje i usługodawcy powinni wypracować jasną politykę i realizować uzgodnione procedury zaplanowanego lub nieplanowanego zakończenia opieki nad dzieckiem – w celu zapewnienia odpowiedniej pieczy następcej. W trakcie okresu opieki powinni systematycznie przygotowywać dzieci do uzyskania poziomu samodzielności i zintegrowania ze społecznością lokalną, szczególnie przez wyposażanie dzieci w umiejętności społeczne i życiowe **za pomocą uczestniczenia w życiu społeczności**.

132. Proces przechodzenia do samodzielności powinien brać pod uwagę płeć, wiek, dojrzałość dziecka i inne szczególne okoliczności oraz obejmować poradnictwo i wsparcie, również w celu uniknięcia wykorzystania wychowanków. **Dzieci opuszczające rodziny zastępcze i instytucje opiekuńcze powinny być zachęcane do uczestnictwa w planowaniu usamodzielnienia**. Dzieci ze szczególnymi potrzebami, takimi jak niepełnosprawność, powinny korzystać z odpowiedniego systemu wsparcia **w celu uniknięcia niepotrzebnej instytucjonalizacji**. Stosując odpowiednie motywacje ekonomiczne, należy zachęcać zarówno sektor publiczny, jak i prywatny do **zatrudniania wychowanków** pieczy zastępczej, w tym szczególnie wychowanków niepełnosprawnych.

133. Należy szczególnie zadbać o to, aby każdy wychowanek opuszczający pieczę zastępczą miał wyspecjalizowanego opiekuna, który pomoże w usamodzielnieniu.

134. Usamodzielnienie powinno być przygotowywane **na długo przed opuszczeniem** przez wychowanka rodziny zastępczej lub instytucji opiekuńczej.

135. Po usamodzielnieniu należy zapewnić wychowankom pieczy zastępczej szkolenia rozwojowe i zawodowe, które byłyby częścią planu wzmocnienia kompetencji życiowych niezbędnych do samodzielnego życia i ekonomicznej niezależności.

136. Wychowankom odchodzącym z pieczy zastępczej oraz w okresie usamodzielnienia należy zapewnić dostęp do usług socjalnych, prawnych i zdrowotnych, jak również odpowiednie wsparcie finansowe”.

Co nowego można zauważyć w powyższych zapisach:

- Dzieci powinno się przygotowywać do samodzielności przez **włączanie** ich **w społeczność**, a nie odseparowywanie od społeczności (np. w zamkniętych ośrodkach).
- Planowanie powinno odbywać się **z udziałem dziecka**.

<sup>134</sup> <https://www.refworld.org/docid/4c3acd162.html>

- Należy zadbać o to, aby dzieci niepełnosprawne odchodzące z pieczy zastępczej **nie były umieszczane w instytucjach** (takich, jak np. domy pomocy społecznej).
- Należy zastosować **motywacje dla instytucji i przedsiębiorców** do zatrudniania wychowanków (np. motywacje finansowe).
- Plan usamodzielniania powinien powstawać **na długo przed faktycznym usamodzielnieniem**.

### Dobre praktyki w Polsce

W Polsce zarówno niektóre powiaty i miasta, jak i organizacje pozarządowe uruchamiają ciekawe programy na rzecz usamodzielnianych wychowanków. Jedną z najbardziej aktywnych organizacji w tej dziedzinie jest Fundacja Robinson Crusoe, kierowana przez pedagoga i trenera Aureliusza Leżeńkiego.

### Fundacja Robinson Crusoe

Wehikuł Usamodzielnienia to główny program realizowany przez Fundację w kilkunastu miastach Polski. Jego celem jest długoterminowa i regularna pomoc młodzieży w usamodzielnieniu dzięki przekazywaniu praktycznej wiedzy i umiejętności oraz kształtowaniu postaw potrzebnych w samodzielnym życiu. Każdego roku w Wehikułach uczestniczy ponad dwustu młodych ludzi z pieczy zastępczej. Podczas warsztatów Wehikułu młodzież uczy się nie tylko umiejętności niezbędnych w samodzielnym życiu, ale również otrzymuje wsparcie emocjonalne. Ważna jest również integracja między uczestnikami i budowanie pozytywnych relacji w grupie. Celem jest pokazanie „Robinsonom”, że można nauczyć się przewyżczać trudności, podejmować decyzje, jak również odnajdywać pasje i odnosić sukcesy edukacyjne, zawodowe i osobiste<sup>135</sup>. Młodzież uczestnicząca w warsztatach Robinsonów jest również objęta indywidualną opieką mentorów, z którymi mogą omawiać ważne problemy osobiste.

Ciekawą ofertą Fundacji są również tzw. bezpieczne staże, czyli oferty zdobywania pierwszych doświadczeń zawodowych oraz gry edukacyjne dotyczące tematyki usamodzielniania, w tym gry planszowe.

### Gdańska Fundacja Innowacji Społecznej

Interesujący program pomocy byłym wychowankom ma Fundacja Innowacji Społecznej z Gdańska<sup>136</sup>, która prowadzi tzw. kameralne domy dla dzieci. Innowacyjnym programem są unikalne w kraju „przedsiębiorstwa społeczne”, czyli trzygwiazdkowy hotel oraz kawiarnia. W miejscach tych usamodzielniana młodzież może zdobyć kwalifikacje zawodowe i jednocześnie wciąż pozostaje pod dyskretną opieką mentorską. Idea hotelu jest wzorowana na duńskich szkołach produkcyjnych,

---

<sup>135</sup> Na podstawie <https://www.fundacjarobinson.org.pl/>

<sup>136</sup> Patrz: [www.gfis.pl](http://www.gfis.pl),

w których młodzież zdobywa doświadczenie zawodowe. Wypracowywane zyski z działania obu firm przeznaczane są na cele społeczne – czyli pomoc usamodzielniającej się młodzieży.

Warto dodać, że GFIS wydała również własny przewodnik usamodzielnienia „Q samodzielności”<sup>137</sup> oraz w 2012 roku – raport z badań na temat sytuacji psychospołecznej i materialnej wychowanków domów dziecka<sup>138</sup>.

### **Fundacja Metapomoc**

Również w Gdańsku działa Fundacja Metapomoc<sup>139</sup>, realizująca Program Rozwojowy „Patron”. Działania fundacji polegają na uruchamianiu „łańcucha pomagania”, w który angażowani są usamodzielniający się wychowankowie rodzin zastępczych i instytucji opiekuńczych. Celem jest uczenie empatii, nauka umiejętności społecznych, wzmacnianie systemu wartości. Fundacja współpracuje z Gdańskim Programem Mieszkalnictwa Społecznego, w ramach którego niektórzy wychowankowie mogą otrzymać mieszkania socjalne.

### **Fundacja Znaczenie**

Ta organizacja z Krakowa za cel postawiła sobie upowszechnianie idei pracy z rodzinami biologicznymi dzieci. Realizuje jednak również program dla usamodzielniających się wychowanków nazwany „Architekci Przyszłości”, polegający zarówno na warsztatach grupowych, jak i na pracy indywidualnej budującej kompetencje młodych ludzi<sup>140</sup>.

### **Fundacja Szczęśliwej Drogi**

Fundacja z Kamionki pod Warszawą realizuje warsztaty dla usamodzielniających się wychowanków pod nazwą „Poznaj swoje mocne strony”. Prowadzi program „tutorów”, którzy pomagają wychowankom wyznaczyć cele oraz plan działań do ich osiągnięcia, jak również potem konsekwentnie monitorują realizację planu<sup>141</sup>.

### **Fundacja po DRUGIE**

Bardzo ciekawy program pomocy usamodzielniającym się wychowankom placówek resocjalizacyjnych realizuje znana, warszawska Fundacja po DRUGIE<sup>142</sup>. Jest to jedna z niewielu organizacji oferująca pomoc młodzieży „po przejściach”. W ramach tej pomocy młodzież ma wsparcie indywidualne oraz w trakcie warsztatów. Fundacja prowadzi mieszkania treningowe dla młodych ludzi zagrożonych bezdomnością,

<sup>137</sup> <http://gfis.pl/wp-content/uploads/2016/06/q-samodzielnosci.pdf>

<sup>138</sup> <http://gfis.pl/wp-content/uploads/2013/07/raport+z+badac584.pdf>

<sup>139</sup> <http://metapomoc.pl>

<sup>140</sup> Patrz: <http://fundacjaznaczenie.pl/pl/>

<sup>141</sup> <http://www.szczesliwejdrogi.org/>

<sup>142</sup> <http://podrugie.pl/>



organizuje obozy socjoterapeutyczne. Fundacja prowadzi również program „Gdy zostanę mamą/tatą”, przygotowujący młodych wychowanków do roli rodziców.

### **Fundacja Dziecko i Rodzina**

Fundacja Dziecko i Rodzina z Warszawy uruchomiła Program d@Vinci<sup>143</sup>, którego celem jest zapewnianie mentorów wychowankom instytucji opiekuńczych i rodzin zastępczych, którzy decydują się na realizację marzeń związanych z życiem zawodowym, ale również osobistym. Na razie uruchomiono pierwszą edycję programu, w ramach którego dwadzieścioro kilkoro wychowanków uczestniczyło w obozie socjoterapeutycznym oraz miniobozie fryzjerskim zorganizowanym we współpracy z jednym z najbardziej sławnych salonów fryzjerskich w Polsce. Obecnie Fundacja podejmuje działania na rzecz realizacji celów życiowych niektórych wychowanków. Przygotowywana jest kolejna edycja programu. Ideą Programu d@Vinci jest odpowiednie „połączenie” planu wychowanka z mentorem, którym ma być osoba, która już osiągnęła sukces w życiu zawodowym i osobistym.

### **Aktywne instytucje pomocy społecznej**

Kilkanaście powiatowych centrów pomocy rodzinie i miejskich ośrodków pomocy rodzinie realizuje w Polsce programy pomocy wychowankom wykraczające poza typowe, statutowe działania. Warto tu wspomnieć o **Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Olsztynie**, skądinąd bardzo aktywnym w wielu dziedzinach, które uruchomiło program „Aktywizujemy i Usamodzielniamy”<sup>144</sup> dla wychowanków pieczy zastępczej z powiatów nidzickiego i olsztyńskiego. Wsparcie dla wychowanków polega na odpowiednim przygotowaniu młodych ludzi do pracy zawodowej. Zajęcia i warsztaty programu mają również wzmacniać kompetencje społeczne oraz świadomość potrzeby zdrowego trybu życia.

Ciekawy program warsztatowy dla wychowanków przygotowało również **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Tarnowskich Górach**. W trakcie warsztatów wychowankowie uczą się umiejętności społecznych, efektywnej komunikacji, asertywności, radzenia sobie z sytuacjami stresowymi itd.

W niniejszej publikacji opisano tylko niektóre inicjatywy na rzecz usamodzielniających się. Pamiętać jednak należy, że każdy powiat i każde miasto może być kolejnym „championem” dla usamodzielniających się wychowanków. Wystarczy prze-myśleć pomysły zawarte w tym podręczniku – lub opracować nowe rozwiązania. Ale jeszcze ważniejsze jest znajdowanie pojedynczych osób, które są w stanie stać się dla młodych, usamodzielniających się ludzi, „mentorami”, „patronami”, „tutorami”, „opiekunami usamodzielniania” czy po prostu przyjaciółmi i przewodnikami jednocześnie. Dopiero w indywidualnych relacjach możemy wzmacniać kompetencje

---

<sup>143</sup> <http://fdir.pl/pl/program-d-vinci>

<sup>144</sup> <http://pcpr-powiatolsztynski.pl/2018/12/projekt-partnerski-pn-aktywizujemy-i-usamodzielniamy-1/>

emocjonalne i zdolność do więzi – tak kluczowe w osiąganiu szczęścia w życiu. Niewiele trzeba, wystarczy zaakceptować ich takimi, jakimi są, być ich ciekawym, użyć trochę empatii i spróbować przeżyć z nimi trochę wspólnych radości. Osamotnieni, często przestraszeni ludzie nie potrzebują „oceniaczy”, ale raczej osób, które potrafią obudzić zdolność do marzeń, a potem nadzieję, że te marzenia da się zrealizować. Jeżeli jeszcze do tego dodamy trochę umiejętności planowania – możemy być świadkami początków pięknego, samodzielnego życia – z celem, z uczuciami, wartościami i więziami. Tak rozpoczyna się „Droga do marzeń”.

## Bibliografia

### Bibliografia polska

- Abramowicz M., Strzałkowska A., Tobis T., *Badanie ewaluacyjno-diagnostyczne: sytuacja psychospołeczna i materialna usamodzielnionych wychowanków placówek opiekuńczo-wychowawczych*, Gdańska Fundacja Innowacji Społecznych, Gdańsk 2012.
- Adamus M., *Samoocena i zachowania lękowe u wychowanków domu dziecka*, [W:] Wychowawca nr 1, s. 20–21, 2014.
- Baran M., *Profil kompetencyjny dobrego mentora*, Management Sciences nr 2(27), Collegium Civitas 2016.
- Bednarczyk I., Dąbrowska A., Opęchowska M., Sieklicka A., Tomczyk J., *Badanie losów usamodzielnionych wychowanków rodzin zastępczych zamieszkałych na terenie województwa pomorskiego*, General Projekt Sp. z o.o. na zlecenie Regionalnego Centrum Polityki Społecznej w Gdańsku, Gdańsk 2012. <https://pomorskie.eu/documents/293764/295631/Badanie+los%C3%B3w+usamodzielnianych+wychowank%C3%B3w+rodzin+zast%C4%99pczych+zamieszka%C5%82ych+na+terenie+wojew%C3%B3dztwa+pomorskiego.+2012/87c79fab-2736-47da-bdc7-cf39feb97822?version=1.1>
- Bejger H., *Usamodzielnianie wychowanków*, [W:] Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze nr 3, 2001.
- Biała J., *Samotność dziecka polskiego na progu XXI wieku*, Wszechnica Świętokrzyska, Kielce 2012.
- Bieńko M., *Proces usamodzielnienia wychowanków domów dziecka, cz. 1*, [W:] Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze nr 4, 2006.
- Bieńko M., *Proces usamodzielnienia wychowanków domów dziecka, cz. 2*, [W:] Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze nr 5, 2006.
- Bliskość w rodzinie. Więzy w dzieciństwie a zaburzenia w dorosłości*, Barbara Tryjarska (red.), Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Bomba J., *Przywiązanie a rozwój mózgu*, [W:] Barbara Józefik, Grzegorz Iniewicz (red.), *Koncepcja przywiązania*, s. 25–33. Wydawnictwo UJ, 2008.
- Bowlby J., *Przywiązanie*, Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Broża P., *Były wychowanek domu dziecka: oskarżenie czy wyrok?* [W:] Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze nr 4, 2009.
- Buczowski W., *Wizja samodzielnego życia wychowanków domów dziecka*. [W:] Zamojskie Studia i Materiały, R. 7, z. 1, s. 212–217, 2005.

- Butarewicz A., Dąbrowska A., Jarmoc M. (red.), *Moc relacji. Modelowy system wsparcia wychowanków opieki zastępczej*, Białystok 2014, <https://docplayer.pl/181346-Moc-relacji-modelowy-system-wsparcia-wychowankow-pieczy-zastepczej-pod-redakcja-agaty-butarewicz-anny-dabrowskiej-magdaleny-jarmoc.html>
- Clutterbuch D., *Każdy potrzebuje mentora*, Petit, Warszawa 2002.
- Chojak M., *Prawne aspekty procesu usamodzielnienia*, [W:] *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze* nr 10, 2009.
- Chojak M., *Rola pracownika socjalnego w procesie usamodzielniania wychowanków*, [W:] *Praca Socjalna* nr 6, s. 104–110, 2008.
- Chrzanowska P., *Proces usamodzielniania wychowanków placówek opiekuńczo-wychowawczych. Wybrane aspekty*. *Studia BAS* nr 2 (50), s. 147–168, 2017. <http://orka.sejm.gov.pl/wydbas.nsf/0/1282402EEA81AE43C125815D004AC702/%24File/8%20Patrycja%20Chrzanowska%20Sudia%20BAS%20nr%202017.pdf>
- Czapla-Iłga H., Dobrowolski I., *Od „hajmu” do mieszkań dla dzieci*, [W:] *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze* nr 8, 2007.
- Dmochowska M., Masłowiecka A., Olszewska M., *PI Innowacyjny system wsparcia wychowanków instytucji opieki zastępczej w Białymstoku. Raport z badania ewaluacyjnego zrealizowanego na zlecenie Fundacji Edukacji i Twórczości*, Białystok 2013, pdf: <http://fundacjadialog.pl/wp-content/uploads/2017/03/RAPORT-Z-BADAN-MENTORING.pdf>
- Drozd E., *Małżeństwo i rodzina w wyobrażeniach wychowanków domów dziecka*, [W:] *Studia Loviciensia*, nr 8, s. 113–121. 2006.
- Dudek M., *Losy byłych wychowanków domu dziecka*, [W:] *Zamojskie Studia i Materiały*, R. 8, z. 2[4], s. 337–344. Materiały z międzynarodowej konferencji naukowej „Etiologia alienacji społecznej”, Zamość 2006.
- Eckman P., *Natura emocji. Podstawowe zagadnienia*, GWP 2012.
- Fundacja Inicjatyw Menedżerskich, *Opis produktu finalnego projektu innowacyjnego testującego „Świat Dobrej Przyszłości”*, Lublin 2014, [http://fim.org.pl/wp-content/uploads/2014/03/Opis-produktu-finalnego\\_Swiat\\_dobrej-przysz%C5%82o%C5%9Bci\\_2.pdf](http://fim.org.pl/wp-content/uploads/2014/03/Opis-produktu-finalnego_Swiat_dobrej-przysz%C5%82o%C5%9Bci_2.pdf)
- Fundacja Inicjatyw Menedżerskich, *Podręcznik „Świat Dobrej Przyszłości” – innowacyjna metoda i narzędzia pracy wychowawczej*. ([http://fim.org.pl/wp-content/uploads/2014/03/PODRECZNIK\\_%C5%9Awiat-dobrej-przysz%C5%82o%C5%9Bci\\_osteczna-wersja.pdf](http://fim.org.pl/wp-content/uploads/2014/03/PODRECZNIK_%C5%9Awiat-dobrej-przysz%C5%82o%C5%9Bci_osteczna-wersja.pdf))
- Główny Urząd Statystyczny, *Pomoc społeczna i opieka nad dzieckiem i rodziną w roku 2015*, Departament Badań Społecznych i Warunków Życia, Zakład Wydawnictw Statystycznych, Warszawa 2016.
- Golczyńska-Grondas A., *Usamodzielnienie wychowanków placówek opiekuńczo-wychowawczych – podstawowe problemy, implikacje dla praktyki*, „Problemy Polityki Społecznej. Studia i Dyskusje” nr 30(3), 2015.
- Golczyńska-Grondas A., *Wychowało nas państwo. Rzecz o tożsamości dorosłych wychowanków placówek opiekuńczo-wychowawczych*, Zakład Wydawniczy NOMOS, Kraków 2014.

- Golczyńska-Grondas, A., *Doświadczenie instytucjonalizacji w biografach dorosłych wychowanków placówek opiekuńczo-wychowawczych*, [W:] Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze nr 1, 2015.
- Goleman D., *Inteligencja emocjonalna*, Media Rodzina 2007.
- Gumienny B., *Planowanie sytuacji życiowej wychowanków*, [W:] Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze nr 2, 2004.
- Holmes J., *John Bowlby*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, s. 16–136, 2007.
- Ibisz M., Skalec A., Szeniawska M., *Ocena procesu usamodzielnienia wychowanków*, [W:] Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze nr 8, 2007.
- Jabłońska K., *Jak dorosnąć do dorosłości?* [W:] Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze nr 3, 2014.
- Jabłońska K., *Z opieki w dorosłość – model usamodzielnienia*, [W:] Remedium nr 2, 2014.
- Jaworska-Maj, H., *Sytuacja życiowa byłych wychowanków rodzin zastępczych*, [W:] Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze nr 2, 1991.
- Kamińska U., *Zranione dzieciństwo: wychowankowie Domu Dziecka mówią*, Wydawnictwo „Śląsk”, Katowice 2000.
- Kamińska U., *Spoleczna percepcja wychowanków domów dziecka*, [W:] Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze nr 5, 2002.
- Kanclerz B., *Uwarunkowania procesu usamodzielniania wychowanków placówek*, [W:] Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze nr 14, 2014.
- Kępińska L., *Mieszkanie usamodzielniające korzystną formą opieki*, [W:] Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze nr 8, 2004.
- Klimek L., *Obraz siebie młodzieży wychowującej się w domach dziecka i w rodzinie*, [W:] Lubelski Rocznik Pedagogiczny t. 29, 2010.
- Klimek L., *Obraz własnej osoby wychowanków domów dziecka*, [W:] Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze nr 4, 2008.
- Klimek L., *Wychowankowie domów dziecka o sobie*, [W:] Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze nr 4, 2014.
- Kowalski W., *Usamodzielnienie wychowanków istotnym zadaniem pieczy zastępczej*, [W:] *Pieczą zastępczą: od wsparcia do usamodzielnienia*, W. Kowalski, M. Dubis (red.), Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji w Lublinie, Lublin 2015.
- Królikowska A., *Identyfikacja z rolami społecznymi związanymi z płcią u wychowanek domów dziecka*, [W:] Zeszyty Naukowe. Studia Sociologica nr 9, Uniwersytet Szczeciński 1997.
- Kruszewski T., *Uwarunkowania powodzenia społecznego usamodzielnianych wychowanków placówek opiekuńczo-wychowawczych (wnioski z obserwacji i propozycja działań)*, [W:] Szkoła Specjalna t. 66, nr 2, s. 102–112, 2005.
- Kulig B., Sołtys A., *Usamodzielnienie oczami młodzieży – raport z badań nt. doświadczeń usamodzielniających się wychowanków pieczy zastępczej realizowany w ramach projektu „Prawa dziecka w pieczy zastępczej – od teorii do praktyki: nowe spojrzenie przez badania rówieśnicze”*, Stowarzyszenie SOS Wioski Dziecięce, Warszawa 2012.
- Kulig B., Sołtys A., *Proces usamodzielnienia młodzieży dorastającej w pieczy zastępczej*, [W:] Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze nr 4, 2013.

- Kwak A., Rymsza M., *System opieki zastępczej w Polsce – ocena funkcjonowania na przykładzie procesu usamodzielniania wychowanków*, „Analizy i Opinie” nr 68, 2006.
- Lemanek M., *Jestem uczestnikiem, inicjatorem i doradcą*, [W:] Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze nr 8, 2003.
- Lizoń-Szlapowska D., *Usamodzielnianie wychowanek specjalnych ośrodków wychowawczych*, [W:] Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze nr 8, 2004.
- Ławniczak D., *Podstawy prawne i system wsparcia młodzieży opuszczającej placówki opiekuńczo-wychowawcze. Deficyty obowiązujących rozwiązań systemowych*, [W:] *Praca socjalna z młodzieżą opuszczającą placówki opiekuńczo-wychowawcze i ich rodziną*, K. Głębicka, M. Gościńiewicz (red.), Centrum Zasobów Ludzkich, Warszawa 2014.
- Mączyńska-Dilis A., *Niesamodzielnosc jest jak choroba*, [W:] *Gazeta Szkolna: aktualności* nr 28/29, s. 15, 2007.
- McGoldrick M., Gerson R., Shellenberger S., *Genogramy. Interwencja i rozpoznanie*. Zysk i s-ka 2007.
- Mickiewicz K., *Jak dzieci z rodzin zastępczych postrzegają siebie i innych*, [W:] Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze nr 2, 2015.
- Milewska B., *Losy wychowanków domu dziecka po powrocie do rodzin*, [W:] Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze nr 2, 2013.
- Milewska B., *Losy wychowanków domu dziecka umieszczonych w rodzinach adopcyjnych*, [W:] Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze nr 4, 2013.
- Milewska B., *Losy wychowanków Domu Małego Dziecka umieszczonych w placówkach*, [W:] Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze nr 8, 2013.
- Miłkowska A., Rostowska T., *Kompetencje społeczne u młodzieży z rodzin zastępczych oraz rodzin pełnych*, [W:] *Psychologia Wychowawcza* t. 46, nr 4, s. 64–79, 2013. [http://epsychologiawychowawcza.pl/abstracted.php?level=4&id\\_issue=872096](http://epsychologiawychowawcza.pl/abstracted.php?level=4&id_issue=872096)
- Najwyższa Izba Kontroli, *Informacja o wynikach kontroli. Pomoc w usamodzielnianiu się pełnoletnich wychowanków pieczy zastępczej*, Warszawa 2014.
- Osiński R., *Nowe szanse – lepsze jutro?* [W:] Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze nr 3, 2006.
- Parsloe E., Wray H., *Trener i mentor*, Oficyna Ekonomiczna, Kraków 2002.
- Perspectives of Family Foster Care in Poland, Czech Republic, Slovakia and Hungary*, Fundacja Dziecko i Rodzina 2017, [http://fdir.pl/images/wyszegrad/Pl\\_final.pdf](http://fdir.pl/images/wyszegrad/Pl_final.pdf) (tekst w języku angielskim).
- Perzanowski T., *Grupa usamodzielnienia po siedmiu latach działania*, [W:] Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze nr 9, 2008.
- Pezdek K., *Proces usamodzielniania w grupie autonomicznej*, [W:] Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze nr 8, 2004.
- Polkowski T., *Usamodzielnianie wychowanków instytucjonalnej pieczy zastępczej*, [W:] Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze nr 1, 2014.
- Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Otwocku, *Proces usamodzielnienia a życiowa samodzielność wychowanków domów dziecka i rodzin zastępczych w powiecie otwockim*, Warszawa, [http://www.tpp.org.pl/pliki/Raport\\_z\\_badan\\_JJW.pdf](http://www.tpp.org.pl/pliki/Raport_z_badan_JJW.pdf)

- Pogrom Pride: Rodzinna opieka zastępcza / Adopcja*, polska adaptacja Tomasz Polkowski, Towarzystwo Nasz Dom 2003.
- Przeperski J., *Konferencja grupy rodzinnej w teorii i w praktyce*, Problemy Pracy Socjalnej, Akapit, Toruń 2015.
- Rak A., *Więź osobowa dorosłych wychowanków domu dziecka z rodzicami*, [W:] Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze nr 2, 2015.
- Regionalne Centrum Polityki Społecznej w Łodzi, *Uwarunkowania procesu usamodzielnienia wychowanków instytucjonalnej pieczy zastępczej w województwie łódzkim – raport z badania*, Łódź 2014.
- Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej Toruń, *Sytuacja wychowanków opuszczających placówki opiekuńczo-wychowawcze oraz rodziny zastępcze na terenie województwa kujawsko-pomorskiego*, Toruń 2013.
- Robinson Crusoe (Fundacja), Materiały edukacyjne, w tym: Przewodnik Usamodzielnienia, Przewodnik Ekonomia Robinsona, Przewodnik Prawo w Usamodzielnieniu, Przewodnik Usamodzielniaj się Zdrowo – <https://www.fundacjarobinson.org.pl/materiay-edukacyjne>
- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 22 grudnia 2011 r. w sprawie instytucjonalnej pieczy zastępczej (Dz.U. 2011 nr 292 poz. 1720).
- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 3 sierpnia 2012 r. w sprawie udzielania pomocy na usamodzielnienie, kontynuowanie nauki oraz zagospodarowanie, Dz.U. 2012 poz. 954.
- Sajkowska M., *Stygmat instytucji: społeczne postrzeganie wychowanków domów dziecka*, [W:] Raport Helsińskiej Fundacji Praw Człowieka z monitoringu przestrzegania praw dziecka w polskich domach dziecka, opracowała Elżbieta Czyż, Uniwersytet Warszawski, ISNS UW 1999.
- Sarnacka B., *Grupy usamodzielnienia wychowanków domu dziecka*, [W:] Rocznik Wydziału Pedagogicznego Wyższej Szkoły Filozoficzno-Pedagogicznej Ignatianum w Krakowie. 2008.
- Siegel D.J., *Burza w mózgu nastolatka – Potencjał okresu dojrzewania*, Wydawnictwo MiND.
- Siegel D.J., Hartwell M., *Świadome rodzicielstwo*, Wydawnictwo MiND.
- Siegel D.J., Payne-Bryson T., *Zintegrowany mózg. Zintegrowane dziecko*, Wydawnictwo REBIS.
- Siegel D.J., *Rozwój umysłu. Jak stajemy się tym, kim jesteśmy*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2009.
- Skudniewska T., Wójcik J., *Droga ku dorosłości*, [W:] Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze nr 9, 2003.
- Skudniewska T., *Droga „ku dorosłości” po latach*, [W:] Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze nr 8, 2007.
- Sokołowska J., *Organizacja życia rodzinnego byłych wychowanków domu dziecka*, [W:] Auxilium Sociale nr 1, 2003.
- Sokołowska J., *Relacje małżeńskie byłych wychowanków domu dziecka*, [W:] Auxilium Sociale nr 3/4, s. 176–190, 2001.
- Sołtys A., Kulig B., *Usamodzielnienie oczami młodzieży*, Stowarzyszenie Wioski Dziecięce SOS w Polsce, [https://www.wioskisos.org/tl\\_files/pdf/raport\\_z\\_badan.pdf](https://www.wioskisos.org/tl_files/pdf/raport_z_badan.pdf)

- Stecz J., *Praca socjalna z usamodzielnianymi wychowankami placówek opiekuńczo-wychowawczych*, [W:] *Praca Socjalna* nr 5, s. 88, 2008.
- Stecz J., *Usamodzielnieni, ale nie samodzielni*, [W:] *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze* nr 4, 2008.
- Stefaniak W., *Tożsamość dziecka przebywającego w placówce*, [W:] *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze* nr 7, 2010.
- Sytuacja wychowanków opuszczających placówki opiekuńczo-wychowawcze na terenie województwa kujawsko-pomorskiego*, Toruń 2013. <https://docplayer.pl/7047848-Sytuacja-wychowankow-opuszczajacych-placowki-opiekunczo-wychowawcze-oraz-rodziny-zastepcze-na-terenie-wojewodztwa-kujawsko-pomorskiego.html>
- Szafarowicz Piotr., *Usamodzielnianie w Grupie Autonomicznej*, [W:] *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze* nr 7, 2002.
- Szczepaniak J., *Usamodzielnianie wychowanków placówek socjalizacyjnych : dylematy i zagrożenia*, [W:] *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze* nr 8, 2007.
- Szczubiał D., Świąćicka I., *Z dziesięcioletnich doświadczeń grup usamodzielniania*, [W:] *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze* nr 8, 2004.
- Świtka M., *Rodziny zastępcze i ich pełnoletni wychowankowie kontynuujący naukę u progu trzeciego tysiąclecia*, [W:] *Nauczyciel i Szkoła* nr 3/4, s. 149–158, 2003.
- Talik K., *Samoocena a funkcjonowanie społeczne wychowanków domów dziecka*, [W:] *Studia Psychologiczno-Pedagogiczne* t. 1, s. 171–176, 2007.
- Teodorczyk M., *Pomoc w usamodzielnianiu się wychowanków: informacja NIK*, [W:] *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze* nr 3, 2015.
- Towarzystwo Psychoprofilaktyczne, Oddział w Warszawie, *Z opieki w dorosłość. Model usamodzielniania*, Warszawa 2014.
- Tracz M., *Samotność a poczucie koherencji wychowanków domu dziecka*, [W:] *Lubelski Rocznik Pedagogiczny* t. 29, 2010.
- Ustawa z 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej, Dz.U. nr 64 poz. 593, ze zm.
- Ustawa z 9 czerwca 2011 r. o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej, Dz.U. nr 149, poz. 887, ze zm.
- Wachowicz J., *Pomoc usamodzielnianym wychowankom*, [W:] *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze* nr 6, 2003.
- Widelska E., Samulewicz-Stawicka I., *Usamodzielnianie wychowanków*, [W:] *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze* nr 3, 2007.
- Winiarski M., *Samodzielność życiowa*, [W:] *Elementarne pojęcia pedagogiki społecznej*, D. Lalak, T. Pilch (red.), Warszawa 1999.
- Wolan T., *Usamodzielnianie wychowanków placówek resocjalizacyjnych*, [W:] *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze* nr 6, 2005.
- Woźniak W., *Cechy osobowościowe wychowanków domów dziecka w perspektywie integracji społecznej*, [W:] *Studia nad Rodziną* R. 15, nr 1/2, s. 307–317, 2011.
- Z opieki zastępczej w dorosłe życie: założenia i rzeczywistość*, pod red. Anny Kwak, Instytut Spraw Publicznych, Warszawa 2006.



Zawada A., *Aspiracje edukacyjne młodzieży z rodzinnych domów dziecka a aspiracje ich rówieśników wychowujących się w rodzinach biologicznych: analiza porównawcza*, [W:] Wychowanie Na Co Dzień nr 7/8, s. 34–37, 2007.

Żurowski W., *Mieszkania usamodzielnień*, [W:] Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze nr 8, 2000.

### Wybrane opracowania zagraniczne

Ainsworth M.D.S, Blehar and others , *Patterns of attachment: A psychological study of strange situation*, Lawrence Erlbaum, Hillsdale, NJ, 1978.

Ainsworth, M., Bell, S., *Attachment, exploration and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation*, Child Development 41, 49–67, 1970.

Altshuler Sandar J., *Constructing Genograms with Children in Care*, Child Welfare VOL. LXXVIII 1999.

Bean R., *The Four Conditions of Self-Esteem*, 1983.

Biehal N., Clayden J., Stein M., Wade J., *Moving On: young people and leaving care schemes*, London 1995.

Blatt S., Levy K., *Attachment theory, psychoanalysis, personality development and psychopathology*, Psychoanalytic Inquiry 23(1), 102–150.

Bowlby J., *Attachment and loss*” vol. 1 – *Attachment*, New York 1969; “*Attachment and Loss*” vol. 2 – *Separation*, New York 1973; “*Attachment and Loss*” vol. 3 – *Loss*, New York 1980.

Bowlby J., *Maternal care and mental health*, WHO 1951.

Bowlby J., *The Making and Breaking of Affectional Bonds*: Tavistock 1979.

Bowlby J., *The study and reduction of group tensions in the family*, Human Relations, 2(2), 123–128.

Bowlby J., *A secure base: Clinical implications of attachment theory*. London 1988.

Bretherton I., *The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth*: Jude Cassidy, Phillip Shaver, *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*, New York 1999 .

Careleavers accommodation and support framework, [https://www.barnardos.org.uk/care\\_leavers\\_accom\\_and\\_support\\_framework.pdf](https://www.barnardos.org.uk/care_leavers_accom_and_support_framework.pdf)

Cashmore J., Paxman M., *Longitudinal Study of Wards Leaving Care*, University of New South Wales 2007.

Cassidy J., Asher R.S., *Loneliness and Peer Relations in Young Children*, 1992.

Charter for Care Leavers: <https://www.gov.uk/government/publications/care-leavers-charter>, [http://www.thecareleaversfoundation.org/Charter\\_for\\_Care\\_Leavers](http://www.thecareleaversfoundation.org/Charter_for_Care_Leavers)

Denham A., Susan, *Baby looks very sad*, 1992.

Dewar L., Goodman D., *Best Practices in Transitioning Youth Out of Care*, Child Welfare Institute, Children's Aid Society of Toronto 2014.

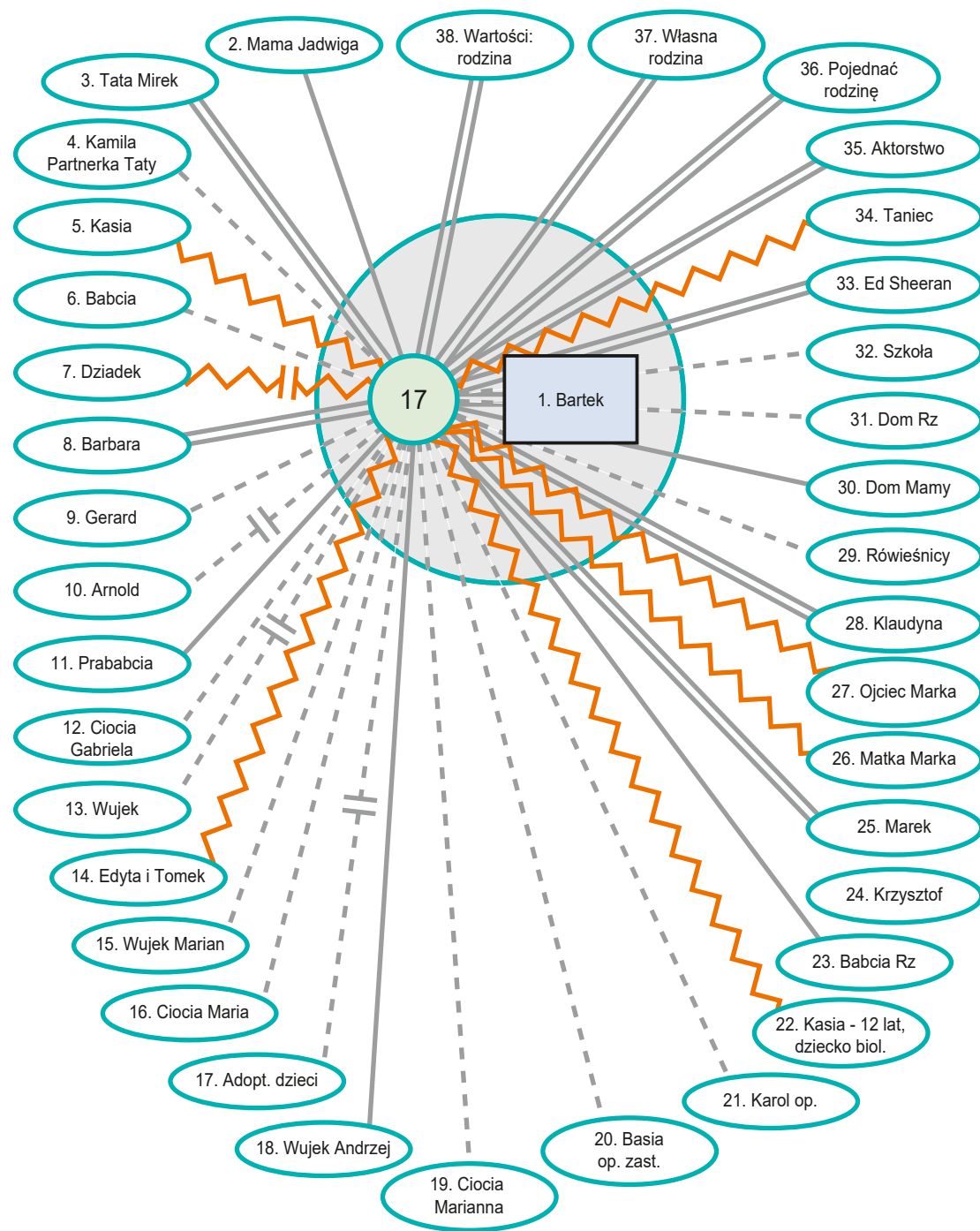
Farber, S., *When the body is the target*, Northvale 2000.

Festinger T., *No one ever asked us: A postscript to foster care*, Columbia University Press, New York 1983.

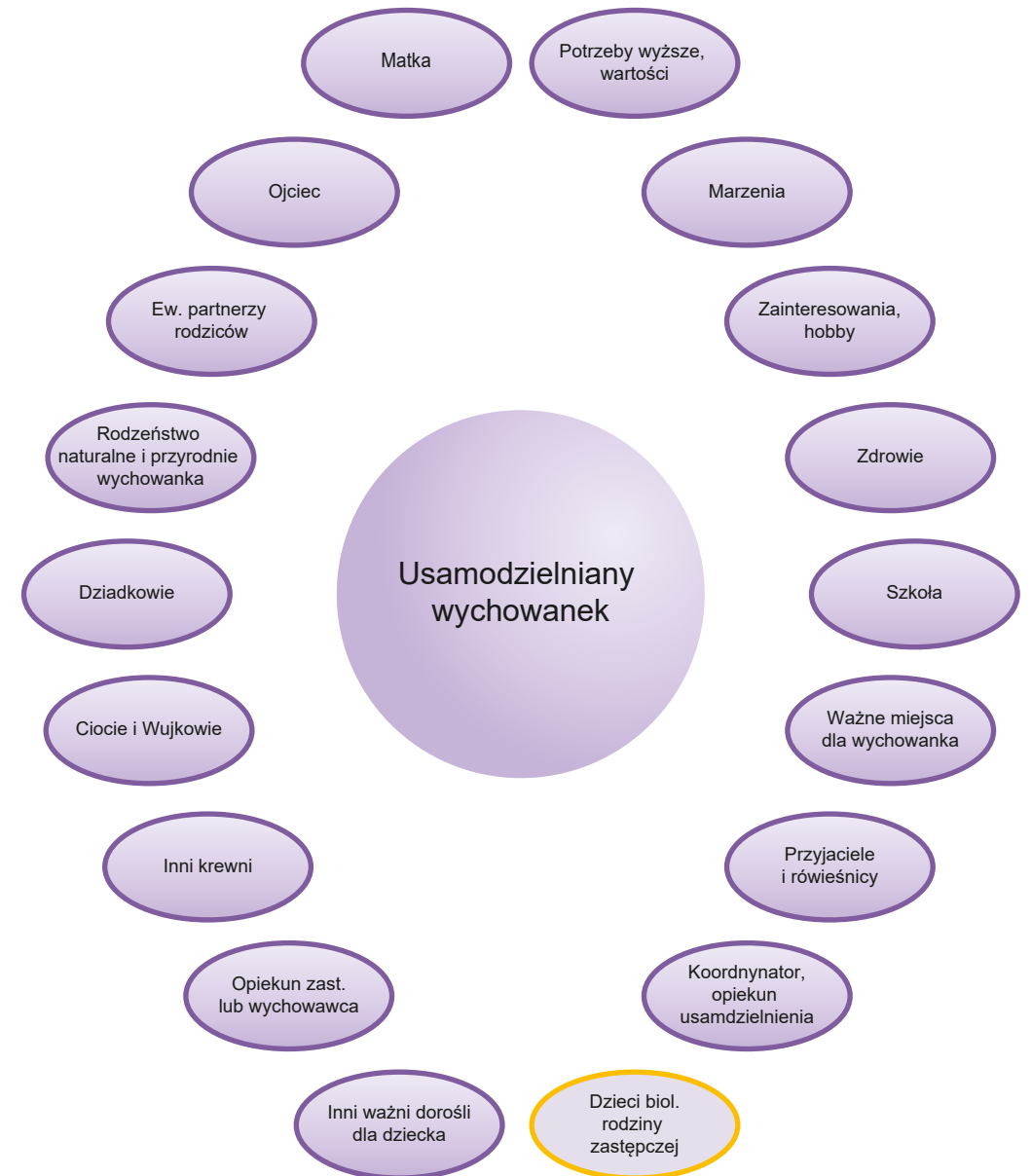
Harlow H., *The nature of love*, American Psychologist, 3, 673–685.

- Hughes D.A., Baylin J., *Brain-Based Parenting*, New York 2012.
- Kagan R., *Rebuilding attachments with traumatized children*, New York – London 2004.
- Kutulak R., *Inside the brain*. Kansas City 1996.
- Levy D., *Primary affect hunger*, American Journal of Psychiatry, 94, s. 643–652, 1937.
- MacLean P., *The triune brain in evolution*, New York 1990.
- Main M., *Adult attachment classification system*, Berkeley 1991.
- McGoldrick M., Gerson R., *Genograms: Assessment and intervention*, 1985.
- Orlans M., Levy T.M., *Healing parents*, Washington: CWLA 2006.
- Palmer S.E., *Children in long-term care: Their experience and progress*, Family and Children's Services of London and Middlesex 1976.
- Plutchik R., *Emotion: A Psychoevolutionary Analysis*, 1980.
- Robertson J., *The two-year-old goes to the hospital* (film) 1953.
- Robertson J., *John* (film) 1968.
- Schaffer H.R., Emerson P.E., *The development of social attachments in infancy*. Monographs of the Society for Research in Child Development, 29 (no. 94), 1964.
- Schore A., *Affect regulation and the repair of the self*, New York 2003.
- Schore A., *Dysregulation of the right brain: A fundamental mechanism of traumatic attachment and the psychopathogenesis of Posttraumatic Stress Disorder*, Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 36, s. 9–30, 2002.
- Spitz R., *Grief: A peril in infancy* (film), 1947.
- Spitz R., *Hospitalism: An inquiry into genesis of psychiatric conditions in early childhood*, The psychoanalytic study of the child, 1, 53–74.
- Stein M., Munro E.R., *Young People's Transitions from Care to Adulthood. International Research and Practice*, 2008.
- Success Beyond 18: A Better Path for Young People Transitioning from Foster Care to Adulthood*, The Annie E. Casey Foundation 2013.
- Suttie Ian D., *The Origins of Love and Hate*, 1935.
- Thomas A., Chess S., *Temperament and Development*. New York 1977.
- Transition to Adulthood*, Foundation for Foster Children 2017.
- Triselotis J., Russell J., *Hard to place: The outcome of adaptation and residential care*, Heinemann Educational Books, London 1984.
- Tronick E.Z., Morelli G.A., *The Efa forager infant and toddler's pattern of social relationships: multiple and simultaneous*, Developmental Psychology, vol. 28, 1992.
- White C., *Mental health, ethnicity, sexuality and spirituality among youth in foster care*, Casey Family Programs, 2007.
- Yehuda R., McFarlane A.C., (eds.), *Psychobiology of posttraumatic stress disorder*. Academy of Sciences, New York 1997.
- Young R., *Transition to Adulthood*, Springer 2011.
- Youth Transition Toolkit*, Us Department of Education, <https://www2.ed.gov/about/inits/ed/foster-care/youth-transition-toolkit.pdf>

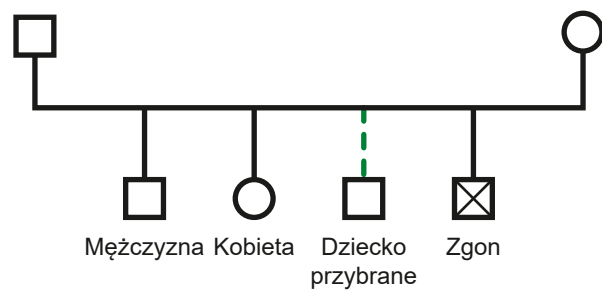
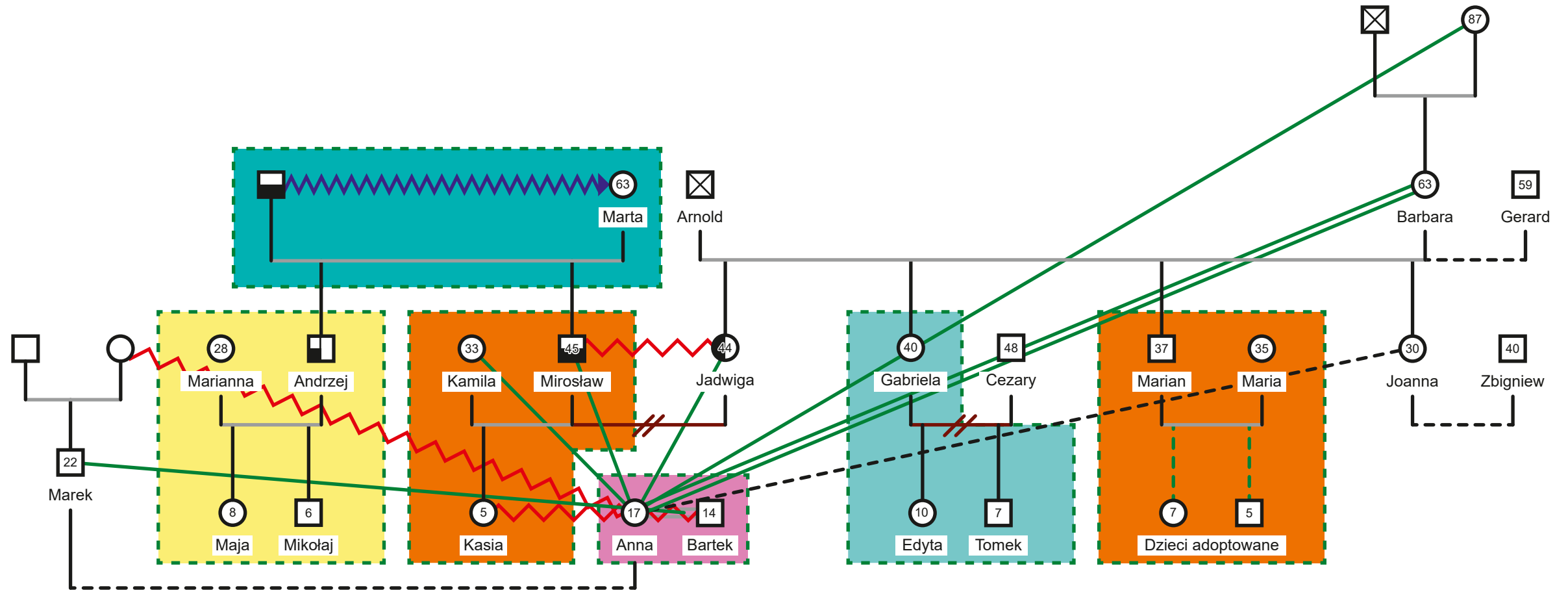
Ekomapa Anny



Schemat ekomapy



# Genogram Anny



- Czynne uzależnienie (Active addiction)
- Trzeźwy alkoholik (Sober alcoholic)
- Trwały problem psych. lub fiz. (Permanent psychological or physical problem)

- Małżeństwo (Marriage)
- Rozwód (Divorce)
- Związek (Relationship)

- Bliska znajomość (Close acquaintance)
- Silna więź (Strong bond)
- Konflikt (Conflict)
- Silna więź i konflikt (Strong bond and conflict)
- Krzywdzenie fizyczne (Physical abuse)
- Relacja emocjonalna (Emotional relationship)



**Tomasz Polkowski** – działacz społeczny, autor wielu rozwiązań organizacyjnych i metodycznych w dziedzinie pomocy dziecku i rodzinie, w tym opracowań dotyczących rodzinnej i instytucjonalnej opieki zastępczej, tworzenia i realizacji planów pomocy dziecku i rodzinie, znaczenia więzi w rozwoju dziecka czy usamodzielnień wychowanków rodzin zastępczych i placówek opiekuńczo-wychowawczych. Trener szkoleniowy z bogatym doświadczeniem w Polsce i za granicą. Konsultant metodyczny. Kawaler Orderu Uśmiechu.

ISBN: 978-83-7518-917-9



Urząd Marszałkowski Województwa Zachodniopomorskiego  
ul. Korsarzy 34, 70-540 Szczecin  
wzp.pl

Podręcznik opracowany w ramach realizacji projektu partnerskiego „Nawigator Samodzielności” Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Zachodniopomorskiego na lata 2014–2020, Działanie 7.6 *Ułatwianie dostępu do przystępnych cenowo, trwałych oraz wysokiej jakości usług, w tym opieki zdrowotnej i usług socjalnych świadczonych w interesie ogólnym.*