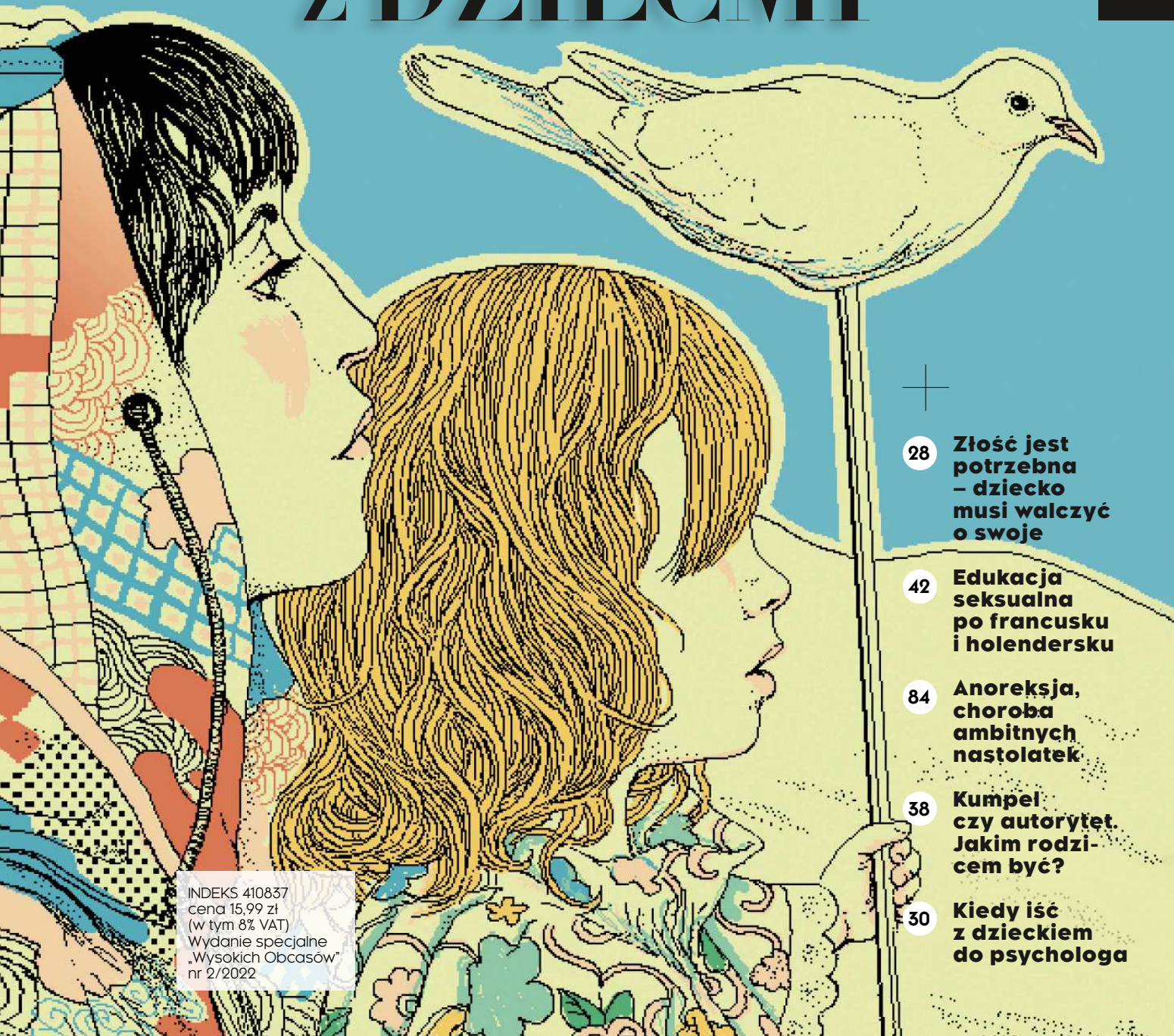


PSYCHOLOGIA

DLA RODZICÓW

Trudne rozmowy z DZIEĆMI

wyborcza



28 **Złość jest potrzebna – dziecko musi walczyć o swoje**

42 **Edukacja seksualna po francusku i holendersku**

84 **Anoreksja, choroba ambitnych nastolatków**

38 **Kumpel czy autorytet. Jakim rodzicem być?**

30 **Kiedy iść z dzieckiem do psychologa**

INDEKS 410837
cena 15,99 zł
(w tym 8% VAT)
Wydanie specjalne
„Wysokich Obcasów”
nr 2/2022



Bożena Głodkowska

Redaktorka

Nie uciekajmy od rozmowy



amo, a co byśmy spakowały do reklamówki, gdybyśmy nagle musiały uciekać z domu? – zapytała moją znajomą jej zaniepokojona córka Zosia, gdy zaczęła się wojna w Ukrainie, a do Polski ruszyła fala uchodźców. Wielu z nich za cały bagaż miało właśnie tę reklamówkę.

– Trochę spanikowałam – przyznaje mama Zosi. – No bo co odpowiedzieć siedmiolatce, żeby jej jeszcze bardziej nie wystraszyć? I zdając sobie sprawę, że stąпам po kruchym lodzie, powiedziałam: „Wiesz, myślę, że do tego nie dojdzie, ale może razem się zastanowimy? Co chciałabyś do niej włożyć?”. O dziwo, kiedy już się „myślowo” spakowałyśmy, Zośka się uspokoiła. Tak jakby uznała, że jesteśmy gotowe na najgorsze i że razem damy sobie radę.

Znajoma trafiła w sedno, co potwierdza w rozmowie Paweł Drożdżiak (s. 16): „Świadomość, że jest się przygotowanym do kryzysowej sytuacji, jest lepsza niż tkwienie w niejasnych zapewnieniach, że będzie dobrze, ale właściwie – nie wiemy jak”. I dotyczy to nie tylko wojny, która tak mocno szarpie emocje zarówno dzieci, jak i nas, dorosłych, ale wszelkiego rodzaju kryzysów.

Dlatego kwestia, jak rozmawiać z dziećmi na trudne tematy, będzie zawsze aktualna. Ktoś bliski choruje, ktoś umiera, gdzieś wydarza się katastrofa, jakieś dziecko doświadcza przemocy, coś niepokojącego dzieje się w szkole. Pojawiają się pytania, nawet te niewypowiedziane na głos, czające się w dziecięcych oczach. Bo jak mówi jedna z naszych rozmówczyń, Agata Paszowska-Mikuła, „dzieci są emocjonalnymi barometrami. Doskonale wyczuwają, że coś niedobrego wisi w powietrzu” (s. 12).

Dzieci patrzą, słuchają i wiedzą. Nie lekceważmy więc ich lęków i nie uciekajmy od żadnego – dla nas choćby i błahego – tematu, który wymaga rozmowy, wytłumaczenia albo po prostu przytulenia i potwierdzenia: „razem damy sobie radę”. Nie udawajmy, że nic się nie dzieje. Uważnie obserwujmy wskazania tych niezwykle czułych emocjonalnych barometrów reagujących na każde wahnięcie w atmosferze. ●

Więcej o trudnych rozmowach z dziećmi, wychowaniu oraz cieniach i blaskach rodzicielstwa znajdziecie na stronie:

wysokieobcasy.pl/bycrodzicem

Możecie też podzielić się swoimi opiniami i doświadczeniami. Na wasze listy czekamy pod adresem:

bycrodzicem@wysokieobcasy.pl

BYĆ RODZICEM

1

TRUDNE ROZMOWY

Nie udawajmy superbohaterów	6
Stan niepewności	9
Słońce płacze na ten widok	12
Dawać tu psychologa!	16
Chowaliśmy Mirona pod wanną	20

2

NIE HODUJ

Przejaw niezadowolenia	24
Ta złość jest potrzebna	28
Sygnaly ostrzegawcze	30
Mało męskie zajęcia	34
Niech się uczy na błędach	38
Fakty, nie bajki	42
Nocnik z tabletem	45
Między nami chłopakami	50

SZEFOWA
WYDAN SPECJALNYCH:
Karolina Jaroszewicz

REDAKTORKA NACZELNA
„WYSOKICH OBCASÓW”:
Aleksandra Klich

REDAKCJA:
Bożena Głodkowska

GRAFIK:
Jacek Konarowski

FOTOEDYCJA:
Sylwia Tukendorf

OKŁADKA:
Aleksandra Karoń

KOREKTA:
Ewa Karbowicz

PRODUKCJA:
Anna Hark, Igor Nowaczyk

WYDAWNICTWO:
Agora SA

PREZES ZARZĄDU:
Bartosz Hojka

DYREKTORKA WYDAWNICZA:
Joanna Mosiej-Sitek

DYREKTORKA SPRZEDAŻY:
Joanna Kwas

DYREKTORKA MARKETINGU:
Monika Brason

SPECJALISTKA DS. PROMOCJI:
Adrianna Dobrzyńska

DYREKTOR KOLPORTAŻU:
Michał Szałański

NASWIETLANIE I DRUK:
QUAD/GRAPHICS EUROPE
SP. Z O.O.

ADRES REDAKCJI:
ul. Czerna 8/10,
00-732 Warszawa,
tel. 22 555 47 03,


e-mail: wysokieobcasy@wyborcza.pl


Na str. 116 znajduje się reklama.

Na str. 2 i 115 zamieszczone są ogłoszenia własne wydawcy.

Rysunek na okładce:
Agata Nowicka

Zdjęcia:
Getty Images, Shutterstock.com, Jacek Marczewski/Agencja Wyborcza.pl, Jakub Włodek/Agencja Wyborcza.pl, Dawid Żuchowicz/Agencja Wyborcza.pl, Maciej Zienkiewicz, Albert Czyżowicz, Iwona Rybicka, Justyna Jaworska, Fundacja na Ratunek Dzieciom z Chorobą Nowotworową Klinka Mentalna, archiwum prywatne, materiały prasowe

 [wysokieobcasy](https://www.facebook.com/wysokieobcasy)

 [@WysokieObcasy.pl](https://twitter.com/WysokieObcasy)

 [wysokieobcasy.pl](https://www.instagram.com/wysokieobcasy)

www.wysokieobcasy.pl



3

ZDROWIE

Mamo, ucho mnie boli	54
Krztusiec nie wybiera	58
Efekt wrażliwości	61
Ten podstępny wirus	64
Błędne koło	68

4

NASTOLATKI

Prawdziwy powód tkwi głębiej	72
Jest trudno, ale to mija	76
Cała ta emocjonalność	80
Czułam, jak znosi mnie wiatr	84
Wewnętrzny przymus kontroli	88

5

MATKĄ BYĆ

Każdy człowiek to inna opowieść	92
Kobiety boją się badań	96
Fale miłości i niemocy	100
Sorry, takie jest życie	105
Robię, co mogę, żeby było OK	110
Instynkt macierzyński to mit	112

