



Kondycja psychiczna dziewczynek

Raport dziennikarski | 2023

Fundacja Kosmos dla Dziewczynek mapuje dobrostan psychiczny dziewczynek. W raporcie dziennikarskim przeczytasz, z jakimi problemami mierzą się najczęściej, jakie wyzwania przed nimi stoją, ale poznasz też ich mocne strony. Składniki, które tworzą ich odporność psychiczną.

Poznaj: ważne badania, perspektywę terapeutek i lekarek, wypowiedzi rodziców.

- 1 Rodzice zaczynają używać militarnego języka w kontekście zdrowia psychicznego dzieci:** „Zaczynają się zbroić”, „Szykują się na wojnę”.
- 2 Istnieje duża luka w badaniach zdrowia psychicznego dziewczynek.** Nie wiemy, ile z nich ma ADHD, ile jest w spektrum autyzmu ani nawet ile ma depresję.
- 3 Jakąś część dziewczynek wciąż cechuje niska samoocena.** Potwierdzają to różne badania i instytucje badawcze.
- 4 Według lekarek i terapeutek dziewczynki częściej pojawiają się w ich gabinetach, bo mają większe przyzwolenie społeczne na okazywanie emocji,** mówienie o chorobach i zaburzeniach. Być może dlatego skuteczniej je leczą.
- 5 Dziewczynki nie są skazane na kryzys psychiczny.** Mają z czego czerpać siłę wewnętrzną.



Kiedy trzy lata temu pisałam zbiór wywiadów z psychiatrami dzieci i młodzieży, najbardziej zaskoczył mnie ich militarny język. Lekarze przypominali ocalałych z katastrofy – kiedy pokazywali mi miejsca, w których pracują, miałam poczucie, że za późno zjawiłam się na polu bitwy.

Dziś takim językiem mówią rodzice. Także ci, którzy nie doświadczyli choroby ani zaburzenia psychicznego dziecka, oraz ci, którzy nie musieli zwracać się po pomoc do psychologa czy psychiatry. Wystarczy im czytanie informacji na temat zdrowia psychicznego dzieci w Polsce. I to, że raz na jakiś czas rzucają im się w oczy nagłówki naszpikowane takimi słowami jak „zapaść”, „fiasko”, „katastrofa”. A potem liczne statystyki: jak bardzo w ostatnim półroczu wzrosła liczba dzieci, które popełniły samobójstwo, ile dzieci cierpi na depresję, jak często dzieci się okaleczają i wreszcie, dla kontrastu: jak niewielu jest w Polsce specjalistów i specjalistek, którzy mogą się tymi problemami zająć. Do tego wpływ pandemii, wojny w Ukrainie, inflacji i przemocy, która wyszła na wierzch ostatnio w wielu domach. Wpływ mediów społecznościowych. No i rozwody. To wszystko prawda.



Czy liczba dzieci z zaburzeniami psychicznymi rośnie? Tak. Czy brakuje lekarzy? Tak. Czy prewencja niemal nie istnieje? Owszem. Ale czy te wszystkie informacje tworzą pełny obraz? Nie. Nie poznamy dzięki nim proporcji, niuansów, widzimy jedynie fragment.



Dlatego rodzice się zbroją.

- **Agata, kucharka mieszkająca w Warszawie, mama 12-letniej Klary:**
 „Boję się, że nadejdzie moment, w którym moja córka będzie potrzebowała fachowej pomocy i jej nie dostanie. Że trafi do szpitala i okaże się, że musi spać na korytarzu albo że w ogóle nie ma dla niej miejsca. Spodziewam się problemów za dwa, trzy lata, dlatego chcę ją wspierać wcześniej – już teraz funduję jej opiekę psychologa. Jednocześnie zbroję się w umiejętność, wiedzę, narzędzia do wspierania młodego człowieka, bo nie chcę obudzić się za kilka lat kompletnie bezradna”.

Tomek, przedsiębiorca ze stolicy, ojciec 9-letniej Lei:

„Informacje z mediów bardzo mnie wyczuliły. Dzięki nim częściej zastanawiam się nad zdrowiem psychicznym swojej córki – myślę o języku, którym do niej mówię, wspólnych aktywnościach, i ewentualnej opiece psychologicznej – gdyby jej kiedyś potrzebowała. Czuję się dozbrojony w takim sensie, że fala informacji zadziałała na mnie motywująco”.

- **Urszula, nauczycielka języka niemieckiego z Bartoszcza, mama 10-letniej Poli:**
 „Słyszę i widzę, co się dzieje, śledzę informacje nie tylko dlatego, że mój zawód tego wymaga, ale po prostu tego chcę, widząc, co się dzieje z dziećmi znajomych. Jako nauczycielka jestem jednak w uprzywilejowanej sytuacji – w naszej szkole jest psycholożka i pedagożka – zawsze mogę zapytać je o radę i uzbroić się w wiedzę. To mnie uspokaja, dzięki temu czuję się pewniej”.

Czy łapanie się za słówka w kontekście zdrowia psychicznego dzieci ma znaczenie? Moim zdaniem tak. Pokazuje nie tylko stan ducha lekarzy zajmujących się dziećmi, ale też sposób myślenia i emocje rodziców przerażonych tym, jak pokazuje się ten temat w debacie publicznej. Narracja wokół trudnych doświadczeń dominuje dziś wśród dorosłych, dla których dobrostan psychiczny dzieci jest ważny.

Jak wygląda kondycja psychiczna dziewczynek w Polsce? Co mówią o niej specjaliści?
 Jakże są na ten temat badania?

Dziewczynki: co wiemy, a czego nie? Badania

Najpierw liczby. Albo nie – dwie ciekawostki. Pierwsza: w badaniach na temat zdrowia psychicznego dzieci częstą praktyką jest zadawanie pytania o płeć respondenta czy respondentki, a potem niebranie odpowiedzi pod uwagę. Nieanalizowanie jej w kontekście płci albo analizowanie tylko czasami. Druga: nie wiemy, ile dziewczynek w Polsce ma ADHD, ile jest w spektrum autyzmu ani nawet ile choruje na depresję, nie mówiąc o tym – ile się okalecza. Jeszcze dziesięć lat temu ADHD i spektrum autyzmu diagnozowano wyłącznie u chłopców. Dziewczynki mają inne objawy, są inaczej socjalizowane, więc objawy typowe dla chłopców ukrywały albo po prostu ich nie miały. Dziś obserwujemy pierwsze pokolenie dziewczynek w Polsce, które bada się w kontekście tych zaburzeń. Specjaliści są na nie bardziej wyczuleni. Ale badań epidemiologicznych wciąż nie ma.





Płeć ma znaczenie

Z badań EZOP II, Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie z 2021 roku (*Kompleksowe badania stanu zdrowia psychicznego społeczeństwa i jego uwarunkowań*)¹ można wyczytać, że „płeć nie różnicuje w istotny sposób rozpowszechnienia jakichkolwiek zaburzeń psychicznych”. Jednocześnie wyniki tych właśnie badań pokazują, że chłopców częściej niż dziewczęta dotyczą zaburzenia związane z piciem alkoholu (3,9% versus 0,8%) oraz zaburzenia uwagi i nadaktywności, czyli ADHD (3,3% versus 0,8%).

 Zaburzenia odżywiania zdarzają się u **3,99% dziewczyn** i **1,39% chłopców**, a zaburzenia depresyjne u **1,94% dziewczynek** i **3,51% chłopców**.

Tendencje samobójcze wykazuje **5,27% dziewczynek** i **6,12% chłopców** w wieku 12–17 lat.

Widać, że płeć ma znaczenie. Ważne jest również to, że badania były realizowane przed pandemią – w 2018 i 2019 roku. I że były to badania populacyjne, czyli diagnoz nie stawiano na podstawie badania klinicznego, tylko algorytmu, który weryfikował kryteria diagnostyczne.

¹ [https://ezop.edu.pl/wp-content/uploads/2021/12/EZOPII_Wyniki-badania-dzieci-i-młodzieży-7-17-lat.pdf](https://ezop.edu.pl/wp-content/uploads/2021/12/EZOPII_Wyniki-badania-dzieci-i-mlodziezy-7-17-lat.pdf)

Samopoczucie chłopaków i dziewczyn

Z kolei z *Badania jakości życia dzieci i młodzieży*² przeprowadzonego na zlecenie Rzecznika Praw Dziecka (odbyły się dwie tury: w 2021 roku badano dzieci, nastolatki i młodzież, w 2022 rodziców) dowiadujemy się, że w klasach drugich szkoły podstawowej chłopcy częściej niż dziewczyny określali swoje samopoczucie jako złe (**17%** chłopców, **14%** dziewczynek), a w klasach szóstych szkoły podstawowej i w liceum albo technikum sytuacja się odwracała (**15%** dziewczyn, **11%** chłopców). Zgadzałyby się to z szacunkami ekspertów Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, którzy w raporcie z 2022 roku *Dzieci się liczą*³ obliczyli, że w 2020 roku

z pomocy specjalistycznej skorzystało ponad **170 tysięcy** osób do 18. roku życia, a ponad połowa z nich (**57%**) to byli chłopcy. Hospitalizowano **6511** osób.

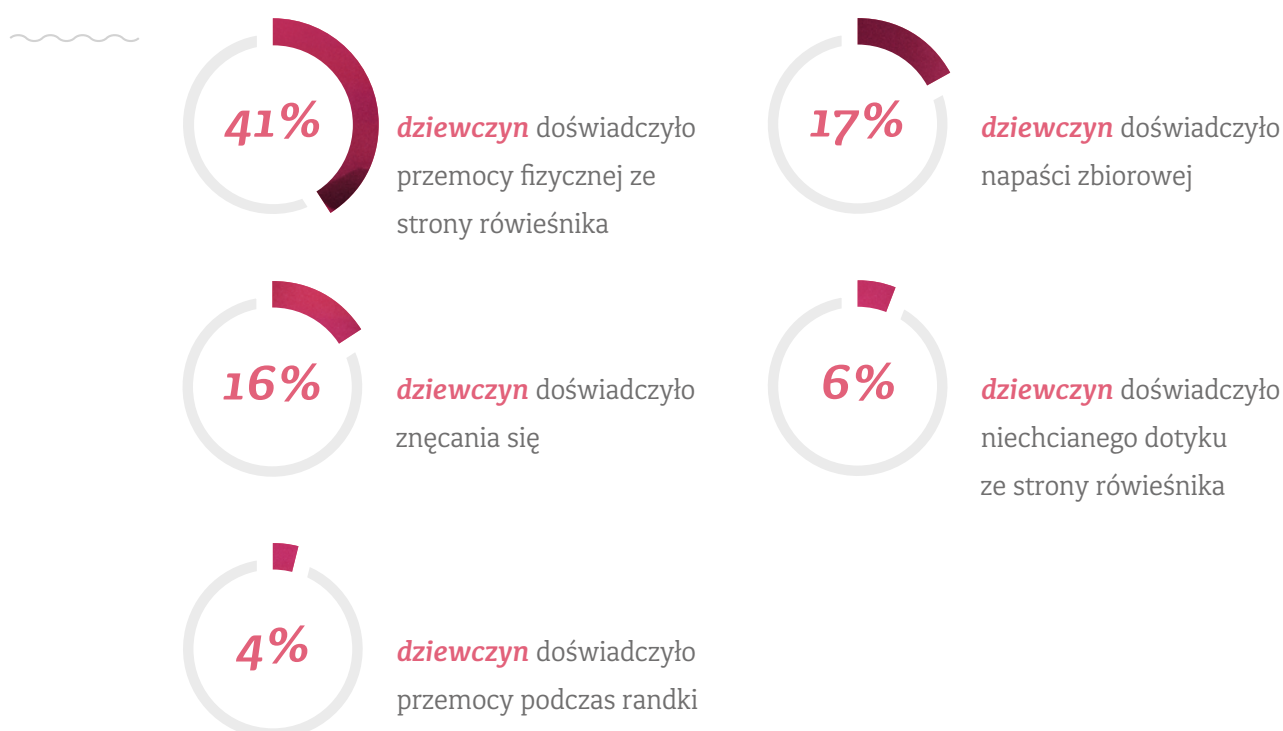
Tylko że autorzy i autorki badania podkreślają, że to najniższy wynik od kilkunastu lat i jest konsekwencją ograniczeń w przyjmowaniu pacjentów i pacjentek z powodu pandemii, a nie poprawy stanu zdrowia dzieci.

² <https://brpd.gov.pl/wp-content/uploads/2023/04/Za%C5%82%C4%85cznik-nr-4.-Raport-z-badania-jako%C5%9Bci-%C5%BCy-cia-dzieci-i-m%C5%82odzie%C5%BCy-pespektywa-dzieci-i-ich-rodzic%C3%B3w.-Obszar-samopoczucie-psychiczne.pdf>

³ https://fdds.pl/_Resources/Persistent/d/c/3/o/dc3061e1723b49503224bdoag68f493b7ae34935/Dzieci%20si%C4%99%20licz%C4%85%202022%20Raport.pdf

Dziewczyny i przemoc

Według tego samego raportu

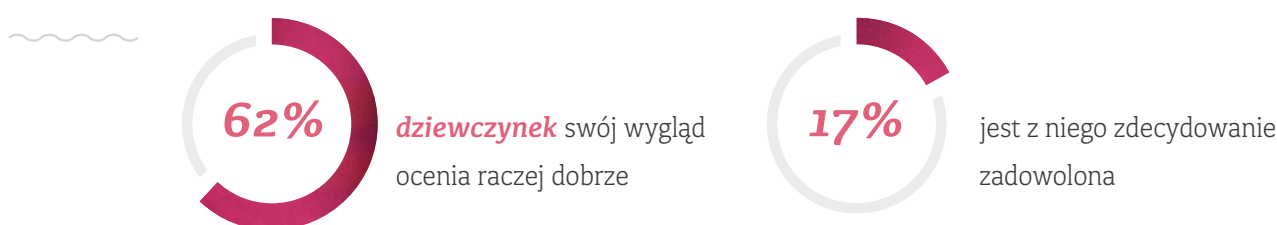


Dziewczyny częściej niż chłopców spotyka przemoc ze względu na płeć i seksualność.

Nastolatki doświadczały przemocy seksualnej najczęściej ze strony znajomej osoby nie z rodziny (**60%**), osoby obcej (**33%**) oraz osoby, z którą były w związku (**14%**).

Ciało a samoocena

W 2021 roku Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę opublikowała raport *Wpływ korzystania z social mediów na postrzeganie swojego ciała przez nastolatki_ków*⁴. Jak wynika z raportu,



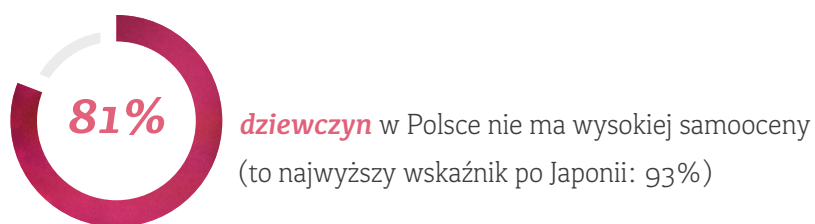
Jednak dziewczynki bardziej krytycznie patrzą na konkretne części swojego ciała, zwłaszcza na uda: 23% ocenia je negatywnie. Jeszcze gorzej jest z brzuchem: 24% dziewczynek nie ocenia go pozytywnie. Wśród osób z badanej próby dziewczynki każdą część swojego ciała oceniały gorzej niż chłopcy. Aż **40%** z nich martwi się, że mogłyby przytyć. **Istnieje korelacja między dobrostanem psychicznym a oceną swojego wyglądu** – zadowolenie z wyglądu łączy się z satysfakcją z innych sfer w życiu, na przykład relacji z rówieśnikami i rodziną.

Jest jeszcze raport Fundacji Unaweza *Młode Głowy*⁵ z 2023 roku, który pokazuje, że wysoki poziom samooceny ma 23% dziewczynek, umiarkowany 25,2%, a niski 51,8%. Poziom sprawczości poniżej średniej ma **70,1%** dziewczyn. Dziewczynki też znacznie częściej niż chłopcy doświadczają hejtu z powodu wyglądu. Trzeba jednak zaznaczyć, że raport ten wzbudził wiele zastrzeżeń metodologicznych.

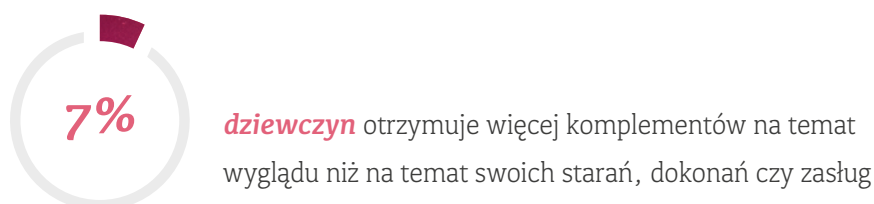
⁴ https://fdds.pl/_Resources/Persistent/0/8/1/b/081badc25e1f98c9c64e65251d1a439e7d012b38/cialonieokresla%20badania.pdf

⁵ <https://www.unaweza.org/aktualnosci/mlode-glowy-raport-z-badania/>

Ogólnoswiatowe badania *Dove Self-Esteem – Budowanie Pozytywnej Samooceny*⁶ z 2017 roku pokazały, że **59%** dziewczyn zmagają się z brakiem wysokiej samooceny. W Polsce odbyły się trzy edycje programu, pierwsza w 2018 roku. Wynika z nich, że



Przez to, że dziewczynki źle czują się w swoim ciele,



Natomiast **70%** polskich nastolatek nie bierze udziału w niektórych aktywnościach z powodu zmartwienia tym, jak wygląda ich ciało.

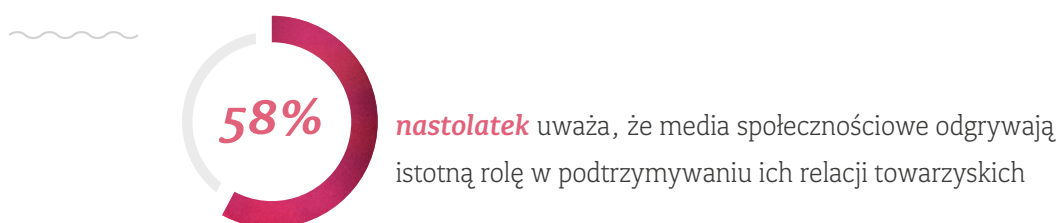
⁶ <https://www.dove.com/pl/dove-self-esteem-project/help-for-parents/talking-about-appearance.html>

Kolejne badania w ramach projektu *Dove Self-Esteem*⁷, zostały przeprowadzone przez Kantar Polska w październiku 2023 r. Wzięło w nim udział **507** nastolatek, w tym 250 dziewczynek w wieku 10–13 lat i 257 w wieku 14–17.

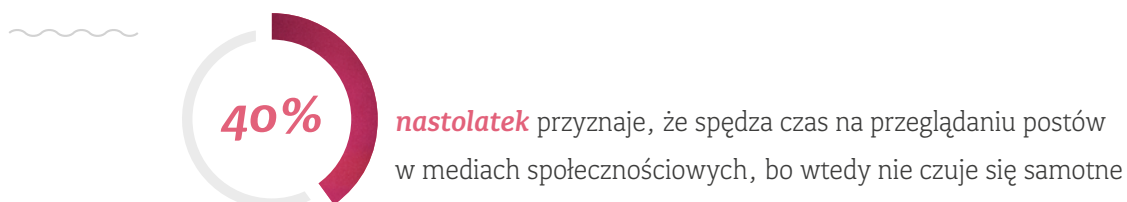
Z raportu wynika, że polskie nastolatki oceniają siebie bardzo krytycznie. Ponad połowa dziewcząt chciałaby wyglądać jak ktoś inny.

~~~~~ **Aż 1/3** badanych **nastolatek** wstydzi się swojego ciała.  
**80%** badanych **dziewczynek** czuje, że brakuje im pewności siebie,  
 a ponad połowie zdarza się myśleć, że jest bezwartościowa.

Do uzależnienia się od mediów społecznościowych przyznało się ponad 1/3 nastolatek. Jednocześnie



Ponad połowa z nich przyznaje, że spędza za dużo czasu na przeglądaniu mediów społecznościowych, a prawie 40% twierdzi, że woli komunikować się z innymi przez media społecznościowe niż osobiście. Prawie



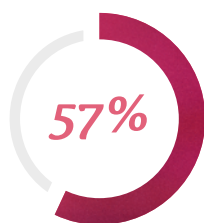
W grupie wiekowej 14–17 lat taką postawę deklaruje aż 45 % dziewcząt.

<sup>7</sup> Badanie wykonała firma Kantar na zlecenie marki Dove - *Media społecznościowe i ich wpływ na polskie nastolatki*. Październik 2023 r. Publikacja miała miejsce 7 marca 2024 r. w Warszawie.

### Alarmujące dane dotyczą kontaktu z treściami dotyczącymi samobójstw – dostęp do nich wskazuje co czwarta nastolatka w wieku 10–13 lat.

Ponadto  $\frac{1}{4}$  badanych *dziewczynek* przyznało, że przeglądanie mediów społecznościowych ma negatywny wpływ na ich samopoczucie. Blisko **70%** stwierdza, że ogląda tam treści zaburzające ich samoocenę, a co czwarta treści zachęcające do samookaleczeń.

Według badania zleconego przez firmę Dove, ponad połowa nastolatk



uważa, że przeglądanie postów lub wchodzenie w interakcje z innymi w mediach społecznościowych może wywołać uczucie zazdrości i niezadowolenie z życia

Zaś  $\frac{1}{3}$  nastolatek twierdzi, że mechanizmy kontroli treści w mediach społecznościowych można łatwo ominąć.

## Kryzys psychiczny

I wreszcie raport inicjatywy Życie jest ważne rozmowy *Zachowania samobójcze wśród dzieci i młodzieży* (2012–2021) <sup>8</sup>.

W 2021 roku próbę samobójczą podjęło **1086 dziewcząt**, z czego **51** prób zakończyło się śmiercią. W 2020 próbę podjęło **538 dziewcząt** – umarło **41**.

Według Światowej Organizacji Zdrowia na każdą odnotowaną w oficjalnych rejestrach śmierć samobójczą młodej osoby przypada od stu do dwustu prób. Jeśli założymy, że ten współczynnik jest adekwatny do sytuacji w Polsce, to znaczyłoby, że próbę odebrania sobie życia w 2021 roku podjęło od **12 700** do **25 400** osób poniżej 18. roku życia.

UNICEF na podstawie analizy wielu wskaźników dobrostanu dzieci i młodzieży w państwach zamożnych opracował ranking dobrostanu dzieci, uwzględniając dwa z nich – wskaźnik samobójstw i poziom satysfakcji z życia. Pierwsze miejsce w rankingu zajęła Holandia, Polska zajęła w nim 31 miejsce na 38 uwzględnionych w raporcie krajów (2020 rok).<sup>9</sup>

WHO w badaniach międzykulturowych *A focus on adolescent mental health and well-being in Europe, central Asia and Canada* <sup>10</sup> z 2021/2022 roku pokazuje, że

**22%** jedenastoletek, **36%** trzynastoletek i **38%** piętnastoletek czuje się samotne (dla porównania: 13%, 14% i 18% chłopców).

Wyniki tych badań potwierdziły różnice między płciami w kontekście zdrowia psychicznego – dziewczęta regularnie zgłaszały gorszy stan niż chłopcy, we wszystkich wskaźnikach ankiety. Spadek satysfakcji z życia, samooceny i stanu zdrowia jest podobny we wszystkich badanych grupach, ale największe zmiany dotyczą trzynastoletnich i piętnastoletnich dziewcząt.

<sup>8</sup> [https://backend.zwjz.pl/media/attachments/Raport\\_za\\_lata\\_2012-2021\\_zachowania\\_samobojcze\\_mlodzi\\_2\\_JVEHSu1.pdf](https://backend.zwjz.pl/media/attachments/Raport_za_lata_2012-2021_zachowania_samobojcze_mlodzi_2_JVEHSu1.pdf)

<sup>9</sup> <https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/Report-Card-16-Worlds-of-Influence-child-wellbeing.pdf>

<sup>10</sup> <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/373201/9789289060356-eng.pdf?sequence=2>

## Jeszcze raz o płci

Edycja tego samego badania z 2018 roku pokazała, że z 37 wskaźników zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży – 31 ma związek z płcią. Dowiadujemy się z nich, że **dziewczynki mają mniejsze poczucie satysfakcji z życia oraz podejmowanych przez siebie decyzji i aktywności. Częściej mówią o problemach**, a także o trudnościach w komunikacji, szczególnie z rodzicami. I są znacznie mniej zadowolone ze swojego wyglądu niż chłopcy – w konsekwencji częściej się odchudzają, rezygnując jednocześnie z aktywności fizycznej oraz regularnych posiłków. **Dziewczynki częściej niż chłopcy twierdzą, że są za grube, mimo że to chłopcy częściej mają nadwagę.** Płeć pozwala przewidzieć, czy dana osoba czuje się za gruba, bardziej niż jej faktyczna waga.





## Gabinety. Co o zdrowiu psychicznym dziewczynek mówią lekarki i psycholożki?

Liczby, statystyki, badania mają kluczowe znaczenie dla zobaczenia pełniejszego obrazu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Polsce. To ważny rodzaj informacji, zwłaszcza jeśli ma wiele źródeł. Ale jest nim także doświadczenie dzieci. I to, jak opowiadają o nim specjaliści.

**Magdalena Sękowska, psycholożka z Poznania, od ponad trzydziestu lat stosuje metodę obserwacji dziecka i jego rodziców w naturalnych warunkach: w ich domu.** Pytam ją, z jakimi problemami borykają się dziś dziewczynki.

„Mają duży problem z akceptacją, relacje są dla nich niezwykle ważne. Rodzice dziś często tworzą dziecku idealne warunki do życia, ale mniej koncentrują się na relacyjności. Poza tym dzieci chłoną to, co dzieje się dookoła, a w życiu społecznym mało jest miejsca na różnorodność, inną perspektywę. W takim świecie trudno uczyć się radzenia sobie z emocjami, zarówno nazywania ich, jak i zarządzania nimi”.

**Izabela Łucka, lekarka psychiatra i psychoterapeutka z Gdańska, twierdzi, że dziewczynki mają szeroko pojęte problemy tożsamościowe, które dotyczą pojmowania kobiecości, płci, wyglądu, ale też ich możliwości, potrzeb i pragnień.**

„Dziewczynki nie do końca wiedzą, jakie mogą być, na co mogą sobie pozwolić. Kiedyś to było jasne: miały być matkami i żonami. Dziś to za mało. Dziewczynki chcą więcej, ale wciąż pracują w nich pewne stereotypy, które nie pozwalają im sięgać po wszystko, czego by chciały. Z jednej strony socjalizujemy je do relacyjności, odpowiadania na potrzeby innych, opiekuńczości, a z drugiej przekonujemy: możesz więcej, rozwijaj się, buduj karierę, udowodnij, że jesteś lepsza niż mężczyźni! Kobieta, która zostaje w domu, chce zajmować się dziećmi, jest postrzegana jako mało ambitna. To prowokuje wiele konfliktów wewnętrznych, pytań i rozterek”.

Według lekarki kiedyś w oddziałach psychiatrycznych więcej było dziewczynek z zaburzeniami lękowymi i depresyjnymi, a dziś więcej jest takich, które zachowują się autoagresywnie i agresywnie.

„Kilkanaście lat temu to była domena chłopców, którzy mieli kłopot z socjalizacją, nadużywali substancji psychoaktywnych, a ich zachowanie nie było dostosowane do wymogów społeczeństwa. Teraz u dziewcząt jest podobnie”

– podsumowuje Izabela Łucka.

Czy dziewczynki pojawiają się w gabinetach psycholożek częściej niż chłopcy? Według **psycholożki i psychotraumatolożki Magdaleny Halickiej z Warszawy** – tak; ponieważ socjalizuje się je do komunikowania problemów, opowiadania o tym, co się z nimi dzieje.



*„Mam poczucie, że rodzice są na dziewczynki bardziej uważni. O chłopcach wciąż się myśli, że nie mają problemów, a nawet jeśli mają, to i tak chodzą do szkoły, mają kolegów, po szkole grają w gry, więc na pewno sobie poradzą. Dziewczynki mają większe przyzwolenie na to, żeby okazywać emocje. W konsekwencji o wiele częściej szukają pomocy”.*

Z jakimi zaburzeniami trafiają do szpitali? Aleksandra Lewandowska, konsultantka krajowa w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży, ordynatorka oddziału psychiatrycznego dla dzieci szpitala im. Józefa Babińskiego w Łodzi, psychiatra dzieci i młodzieży, tłumaczy:

*„Dziewczynki częściej są hospitalizowane z powodu zaburzeń depresyjnych, lękowych, zaburzeń odżywiania i zaburzeń wynikających z przemocy i traumy. Zdarza się, że doświadczają kryzysów psychicznych związanych z utratą bliskiej osoby w wyniku śmierci albo rozstania. U dziewczynek obserwujemy też zachowania autoagresywne. Częściej są przyjmowane do oddziałów psychiatrycznych w wyniku podejmowanych przez nie prób samobójczych”.*

Joanna Puchała, psychiatrka, która pracuje w Warszawie, mówi, że ma sporo pacjentów skarżących się na dysfориę płci:

*„Dysforia przejawia się w kilku aspektach: wyraźnej niechęci do własnego ciała, odgrywaniu ról płci przeciwnej – nie tylko w wyobraźni, preferowaniu zabawek, pasji, czynności kulturowo przypisanych płci przeciwnej. No i w silnej niechęci do własnych narządów płciowych, zmian w ciele pojawiających się w okresie dojrzewania. Najczęściej przychodzą dziewczynki”.*

Z kolei **Michalina Kulczykowska, psycholożka zajmująca się interwencją kryzysową**, na pytanie o to, czego najbardziej boją się dziś dziewczynki, natychmiast odpowiada, że odrzucenia.

„Jesteśmy istotami społecznymi i potrzeba akceptacji to podstawa – wcześniej na piramidzie potrzeb pojawiają się tylko potrzeby fizjologiczne i potrzeba bezpieczeństwa. Dziewczynki potrzebują akceptacji w każdym aspekcie, w każdej grupie, w której żyją. Dziś to szczególnie trudne, ponieważ każde dziecko żyje w trzech systemach: w rodzinie, szkole i grupie rówieśniczej. A każda z tych grup jest w kryzysie”.

**Prof. Iwona Chmura-Rutkowska, socjolożka i pedagożka, która zajmuje się badaniem stereotypów związanych z płcią, dodaje:**

„W pewnym sensie wszyscy jesteśmy teraz w wielu kryzysach indywidualnych i globalnych, ponieważ świat bardzo szybko się zmienia. I nie ma opcji, żeby szkoła, która została wymyślona 150 lat temu, miała szansę adekwatnie odpowiadać dziś na wszystkie potrzeby dzieci. Podobnie jest z rodziną, która często nie nadąża za zmianami społecznymi. Ale dobra wiadomość jest taka, że z psychologicznego i społecznego punktu widzenia kryzys to jest moment, w którym jest szansa na jakościową zmianę. To sytuacja, w której stare narzędzia do radzenia sobie z rzeczywistością już nie wystarczają, więc z jednej strony to jest dołek, ale z drugiej piękny moment, w którym szybko możemy nauczyć się czegoś nowego i wskoczyć na wyższy poziom. Kryzys daje nam szansę na rozwój”.



## Odporność psychiczna, mocne strony dziewczynek

Według Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego odporność psychiczna oznacza łatwość adaptacji w obliczu przeciwności losu, traumy, tragedii lub poważnych stałych stresorów. **Meg Jay** w książce *Supernormalsi. Trudne dzieciństwo i niezwykła historia odporności psychicznej* pisze:

„Badacze definiują ją jako nieoczekiwaną kompetencję pomimo znaczącego ryzyka, jako osiąganie sukcesów mimo istotnych przeszkód. Niezależnie od tego, jak to ujmemy, w odporności psychicznej chodzi zasadniczo o to, że człowiek radzi sobie lepiej, niż ktokolwiek mógłby się po nim spodziewać; radzi sobie dobrze, mimo że po drodze wydarzyło się tyle złego”.



*Czy dobrostan psychiczny dziewczynek został naruszony przez pandemię, wojnę w Ukrainie, inflację, chwiejne relacje w rodzinach i przemoc? Tak. Czy świat zmienia się w galopującym tempie, przez co dzieci doświadczają dziś wielu trudności? Oczywiście. Jednak wiemy też, że dziewczynki częściej mówią o trudnościach, mają większe przyzwolenie na okazywanie emocji i rzadziej wstydzą się zgłoszenia do specjalisty. Wiemy też, co może je wzmocnić.*

Po pierwsze: ich zasoby indywidualne – intelekt, temperament, umiejętności społeczne, pozytywna samoocena, plany. Po drugie: zasoby związane z pozytywnymi relacjami z rodzicami i rodzeństwem, czyli akceptacja, zaufanie, zaangażowanie. Po trzecie: zasoby dotyczące związków z pozostałymi dorosłymi. I po czwarte: zasoby środowiska lokalnego (nauczyciele, sąsiedzi, trenerzy). Eksperti Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę<sup>11</sup> podkreślają, że wystarczy jedna bezpieczna relacja z dorosłą osobą w życiu dziecka, żeby prawdopodobieństwo próby samobójczej znacząco spadło. Z ich badań wynika, że **89%** nastolatków (11–17 lat) takiego dorosłego ma.

Tak osoby pracujące z dziewczynkami, mówią o ich mocnych stronach. Ma też bardzo mocne strony.

**Izabela Łucka:**

„Dziewczynki mają odwagę do zadawania pytań, próbowania, sprawdzania, dowiadywania się, robienia różnych rzeczy po swojemu. Kiedyś słyszałyśmy: bądź grzeczna, nie wychodź przed szereg. Dziś zachęcamy dziewczynki: próbuj, zadawaj pytania, szukaj rozwiązań. I to jest fajne, bo jest w nich duża otwartość i potrzeba rozwoju. Aby osiągnęły sukces, wystarczy obecność świadomej dorosłej osoby, która będzie chciała wejść w rozmowę z dzieckiem, poszukać z nim odpowiedzi, która czasem powie: „Słuchaj, tego nie wiem, ale razem możemy to sprawdzić, zastanowić się”. I nie zawaha się postawić granic: „Na to się nie zgadzam, bo to dla ciebie szkodliwe”. Dojrzałej wewnętrznie osoby, ugruntowanej w swojej dorosłości, która ciekawi się dzieckiem i wyraża chęć wspierania go w rozwoju, wyznaczając jednocześnie granice budujące jego bezpieczeństwo”.

Według **Michaliny Kulczykowskiej** dziewczynki mają ogromną wolę walki.

„Szukają pomocy, próbują rozmawiać. Nie poddają się trudnościom życiowym, kryzysom”.

<sup>11</sup> Zdecydowana większość badanych (87,4%) miała w swoim otoczeniu przynajmniej jedną osobę, do której mogła się zwrócić w trudnej sytuacji. Ponad połowa badanych (51,6%) wskazała kilka, a 11,6% wiele takich osób. Co czwarty (24,2%) respondent przyznał, że w trudnej sytuacji może otrzymać wsparcie od jednej osoby, natomiast co jedenasty (9%) nie może liczyć na nikogo. W: *Negatywne doświadczenia młodzieży w trakcie pandemii. Raport z badań ilościowych* [https://fdds.pl/\\_Resources/Persistent/5/0/0/e/500e0774b0109a6892ce777bod8595f528adea62/Negatywne-doswiadczenia-mlodziezy-w-trakcie-pandemii.-Raport-z-badan-ilosciowych-1.pdf](https://fdds.pl/_Resources/Persistent/5/0/0/e/500e0774b0109a6892ce777bod8595f528adea62/Negatywne-doswiadczenia-mlodziezy-w-trakcie-pandemii.-Raport-z-badan-ilosciowych-1.pdf)

Magdalena Sękowska twierdzi, że są bardzo twórcze. I wolne w kreatywności.

Tomek, ojciec 9-letniej Lei, mówi, że są pewne siebie:

„Ja byłem wychowywany w świecie, w którym nawet jeśli znałem odpowiedź, nie zgłaszałem się. One nie znają i się zgłaszają. Nie boją się próbować”.

Agata, mama 12-letniej Klary, dodaje:

„Są silne. Wzrusza mnie, z jaką odwagą wychodzą ze swojej strefy komfortu, jak radzą sobie w świecie, w którym każda z nich może się potknąć, i jeśli ktoś to nagra, to za cztery minuty będzie o tym potknięciu wiedzieć pięć tysięcy osób. Nam mówiono w dzieciństwie: nie biegaj jak baba. Gdyby usłyszała to dziś moja córka, powiedziałaby: »Jak baba? Super!« I pobiegłaby dalej”.



## Głos Fundacji Kosmos dla Dziewczynek:

Jako fundacja, która zajmuje się tematem dziewczynek i dziewczynkości, z uważnością przyglądamy się badaniom z Polski i świata, które dotyczą tej grupy. Zleciłyśmy wykonanie tego raportu, ponieważ zdrowie psychiczne dzieci, w tym dziewczynek, jest jednym z najważniejszych tematów w nadchodzących latach. Jako dorośli, aktywiści\_tki, interesariusze\_ki zmiany, powinniśmy opierać się nie na lękach czy „języku” militarnym, ale na faktach. Oto kilka naszych wniosków z raportu:

- **Brakuje polskich badań na temat zdrowia psychicznego dziewczynek.** Wciąż nie wiemy, ile dziewczynek w Polsce ma ADHD, ile jest w spektrum autyzmu ani nawet ile choruje na depresję, nie mówiąc o tym – ile się okalecza.
- **Potrzebujemy badań i badaczy, badaczek, dla których ważna jest kategoria płci.** Nie po to, żeby przypisywać zaburzeniom psychicznym rodzaj, ale po to, żeby lepiej przygotowywać programy wsparcia i profilaktyki.
- **Dziewczyny częściej niż chłopcy spotyka przemoc seksualna.** Brakuje nam najnowszych badań, które dotyczą tematu molestowania seksualnego dziewczynek (i chłopców też), żeby wiedzieć, jak chronić ich przed niebezpiecznymi zachowaniami rówieśników i dorosłych.
- **Dziewczynki i dziewczyny są zdecydowanie rzadziej zadowolone ze swojego wyglądu niż chłopcy, co przekłada się na ich poczucie sprawczości.** Dziewczynki częściej twierdzą, że są za grube i się odchudzają. Temat ciała będzie zawsze ważny w kontekście badań nad dziewczynością.

- **Wiemy, że dziewczyny boksują się z oczekiwaniami społecznymi, które często są sprzeczne** (od troskliwej żony i mamy do wonderwoman-noblistki), doświadczają stereotypów płci, ale również mierzą się ze społeczną pochwałą i odrzuceniem opiekuńczości, co ostatecznie prowadzi je do różnych konfliktów wewnętrznych.
- **Jakąś część dziewczynek wciąż cechuje niska samoocena.** Potwierdzają to różne badania i instytucje badawcze.
- **Terapeutki przyznają, że coraz więcej dziewczynek zgłasza się do gabinetów psychologicznych z niechęcią do swojej płci biologicznej.** To temat nieprzebadany, wymagający pogłębionej refleksji.
- **Coraz więcej dziewczynek przejawia autoagresywne i agresywne zachowania.** Możemy się tylko domyślać, z czego to wynika. Wolelibyśmy przeczytać na ten temat pogłębione analizy.
- To ważne dla rodziców czytających ten raport. **Dziewczynki nie są skazane na kryzys psychiczny. Mają z czego czerpać siłę wewnętrzną i wiele kompetencji, które wzmacniają ich odporność psychiczną.** Jednym z czynników chroniących jest ugruntowany, słuchający i też stawiający granice dorosły.
- **W każdym numerze „Kosmosu dla dziewczynek” dziewczynki poznają narzędzia z zakresu wspierania samej siebie w trudnych, nowych, zaskakujących sytuacjach.**



## Bibliografia

- Bryńska Anita, Kołakowski Artur, Pisula Agnieszka, Skotnicka Magdalena, Wolańczyk Tomasz, ADHD, Zespół nadpobudliwości psychoruchowej. Przewodnik dla rodziców i wychowawców, GWP, Sopot 2014
- Chmura-Rutkowska Iwona, *Być dziewczyną, być chłopakiem i przetrwać. Płeć i przemoc w szkole w narracjach młodzieży*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Poznań 2019
- Damour Lisa, *Pod presją. Twarzą w twarz z epidemią stresu i lęku wśród dziewcząt*, wyd. Maman, Warszawa 2020
- Engeln Renee, *Obsesja piękna. Jak kultura popularna krzywdzi dziewczynki i kobiety*, W.A.B., Warszawa 2022
- Fornalik Izabela, *Mam autyzm. Mam seksualność. I co dalej?*, Fundacja JiM, Łódź 2017
- Gmitrowicz Agnieszka, Makara-Studzińska Marta, Młodożeniec Anita, *Ryzyko samobójstwa u młodzieży*, PZWL, Warszawa 2015
- Hendrickx Sarah, *Kobiety i dziewczyny ze spektrum autyzmu. Od wczesnego dzieciństwa do późnej starości*, przeł. Marta Moskał, Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2018
- Jay Meg, *Supernormali. Trudne dzieciństwo i niezwykła historia odporności psychicznej*, wyd. Relacja, Warszawa 2022
- Pipher Mary, Pipher Gilliam Sara, *Ocalić Ofelię. Jak troszczyć się o dorastające dziewczęta*, wyd. Maman, Warszawa 2022
- *Psychiatria dzieci i młodzieży*, red. nauk. Małgorzata Janas-Kozik, Tomasz Wolańczyk, PZWL, Warszawa 2021
- Szulc Joanna, *Kochaj i pozwól na bunt. Jak towarzyszyć nastolatkom w dorastaniu*, Agora, Warszawa 2023
- autentyczni.org
- jim.org
- zwjr.pl
- fdds.pl
- unicef.pl
- <https://www.umcs.pl/pl/aktualnosci,4622,dobrostan-psychologiczny-dzieci-i-mlodziezy-komentarz,120722.htm>



**Różowe końce świata** to autorski cykl dziennikarki opisujący problemy psychologiczne współczesnych dziewczynek, który wskazuje, jak budować na co dzień ich odporność psychiczną. Cykl obejmuje raport na temat stanu psychicznego polskich dziewczynek, artykuły dotyczące najważniejszych problemów, z którymi mierzą się one i ich rodzice: depresja, cyberprzemoc rówieśnicza, lęk, uzależnienie od smartfona czy bycie świadkinią przemocy.

Nad całym cyklem merytorycznie czuwa lek. med. Katarzyna Komendant – specjalistka psychiatrii dzieci i młodzieży, psycholożka na co dzień związana z Oddziałem Dziennym Szpitala w Józefowie (Mazowieckie Centrum Neuropsychiatrii) i Ośrodkiem Regeneracja. W zawodzie od 20 lat.





FUNDACJA KOSMOS DLA DZIEWCZYNEK  
dziewczyńskość w każdym wydaniu



Jak budować  
**odporność**  
**psychiczną**  
dziewczynek?

Poradnik

ZAMÓW!



Raport dziennikarski „Kondycja psychiczna dziewczynek.  
Raport dziennikarski 2023” powstał w ramach autorskiego,  
dziennikarskiego cyklu „Różowe końce świata”.

WEJDŹ NA PORTAL WIEDZY

---

Raport dziennikarski wydała Fundacja Kosmos dla Dziewczynek.

Autorka raportu | Marta Szarejko

Konsultacja merytoryczna | lek. med. Katarzyna Komendant

Redakcja | Katarzyna Michalczak, Sylwia Szwed, Marta Zabłocka

Ilustracja | Karolina Wojciechowska

Opracowanie graficzne | Joanna Kurowska

Korekta | Elżbieta Górnaś

Copyright Fundacja Kosmos dla Dziewczynek

WESPRZYJ FUNDACJĘ KOSMOS DLA DZIEWCZYNEK

---



Pewne siebie dziewczynki  
stają się pewnymi siebie kobietami.  
Przekaż **1,5%** podatku  
na świat przyjazny dziewczynkom!

Fundacja Kosmos dla Dziewczynek  
KRS: 0000669613

Wydajemy magazyn „Kosmos dla Dziewczynek”, którego każdy numer regularnie czyta około 13 tysięcy dziewczynek. Tworzymy niepowtarzalne i mądre treści. Już ponad 130 tysięcy dziewczynek skorzystało z naszych programów i warsztatów. Pokazujemy dziewczynkom wszechświat możliwości, budując ich pewność siebie, żeby miały odwagę być w przyszłości liderkami, neurolożkami, matematyczkami, mamami, majsterkami czy piłkarkami... lub kim chcą. Wspieramy nauczycielki i nauczycieli w budowaniu szkoły bez podziałów, gdzie dziewczynki są traktowane poważnie i na równi z chłopcami. A bezpłatny magazyn „Kosmos dla Dziewczynek” dociera do placówek opiekuńczych, świetlic, bibliotek i domów dziecka, a zatem do ponad sześciu tysięcy dziewczynek z grup nieuprzywilejowanych. Edukujemy także rodziców. Przekaż **1,5%** swojego podatku Fundacji Kosmos dla Dziewczynek. Razem zbudujemy świat przyjazny dziewczynkom!

Przekazanie **1,5%** podatku Fundacji Kosmos dla Dziewczynek jest kosmicznie proste i nic Cię nie kosztuje!  
Sprawdź, jak to zrobić, na stronie [kosmosdladziewczynek.pl/podziel-sie-podatkiem](https://kosmosdladziewczynek.pl/podziel-sie-podatkiem)



Twój podatek to nie jedyny sposób na wsparcie dziewczynek. Więcej informacji, jak je z nami wspierać, znajdziesz na stronie [kosmosdladziewczynek.pl/wesprzyj-nas](https://kosmosdladziewczynek.pl/wesprzyj-nas)

