

DZIESIĄTY WIĘC LUBILELUSZOWY (ALBO JAKOŚ TAK)

WOJEWÓDZKI ZJAZD LIDERÓW MŁODZIEŻOWYCH

„Międzypokoleniowe wsparcie w trosce o zdrowie psychiczne młodzieży”



Nieboruf - czerwiec 2026



Podczas tegorocznego zjazdu gościliśmy na naszych zajęciach Seniorów m. in. z Wojewódzkiej Rady Seniorów Województwa Łódzkiego







Ważnym punktem naszego zjazdu były panele dyskusyjne prowadzone przez dr Monikę Mularską-Kucharek. Uczestnicy rozmawiali o tym, czego naprawdę potrzebuje dziś młodzież oraz o znaczeniu relacji międzypokoleniowych, rówieśniczego wsparcia i roli liderów młodzieżowych.

Swoimi doświadczeniami podzielili się byli liderzy i absolwenci zjazdów: Sara Sulikowska, Hubert Jabłoński i Wiktoria Wójcik, a także Jakub Petera – Przewodniczący Młodzieżowego Sejmiku Województwa Łódzkiego, Natalia Śliwka – Przewodnicząca Młodzieżowej Rady Miejskiej w Łodzi oraz Jan Gawroński – Społeczny Zastępca Rzeczniczki Praw Dziecka i przedstawiciel Autism Team.



W drugim panelu głos zabrali eksperci: Magdalena Dolska-Topór, dr Robert Rejniak, Robert Bielecki oraz Katarzyna Topolska.





Depresja potrafi zniszczyć wszystko. Cierpią przez nią także najbliżsi, a więc współchorzy. Walka z nią, leczenie farmakologiczne to nie tylko długi proces. To olimpiada.

Agnieszka Kobus-Zawojska

Opowiadała nam o swoich dwóch olimpijskich medalach i o tym, że trudy życia sportowca dającego z siebie wszystko, by spełnić swe marzenia oraz sprostać oczekiwaniom rodziny, kibiców, dziennikarzy, potrafią w końcu odcisnąć swe piętno. I o tym jak się nie poddawać...



Ważne abyśmy nigdy nie zapominali po co uprawiamy sport - nie tylko dla wyników, medali czy rekordów - ale także - a może przede wszystkim dla siebie - dla odczuwania czystej radości z uprawiania sportu...



Stres.

Stres będzie z nami zawsze, gdy coś jest dla nas naprawdę ważne, gdy nam zaprawdę zależy. Gdy ja zaczynałam się stresować - to wiedziałam już, że zbliża się ta chwila na którą tak długo czekałam. W radzeniu sobie ze stresem pomagał mi bardzo szczegółowo przygotowany plan dnia, rozpisany co do minuty. Po prostu nie miałam się czasu stresować realizując ten dokładnie ułożony plan. To była dla mnie świetna metoda.

Ból po porażce.

Zawsze boli najbardziej w chwili tuż po. A po pewnym czasie sami przywołujemy ją podkreślając, że to właśnie z niej czerpiemy najwięcej. Jak wiele nas nauczyła. Więc pora pogodzić się z tym że to bolesne - bo nikt z nas nie lubi przegrywać - ale docenimy po czasie, że i w porażkach tkwi nasza siła, bo możemy się z nich wyciągać wnioski.

Rola psychologa w mojej karierze.

Powiem szczerze, że gdyby nie mój psycholog - to na pewno nie pojechałabym na Olimpiadę, wiem, że nawet nie wsiadłabym do łódki. Wiem też, że gdy wcześniej się zdecydowałam - na pewno udałoby mi się uniknąć wielu problemów, których się niestety nie ustrzegłam. Teraz to wiem - szkoda że po czasie:-) Prócz spotkań indywidualnych korzystałyśmy też z pomocy psychologicznej, która uczyła nas współpracy w grupie, bycia razem w chwilach gdy się wygrywa i wtedy, gdy się nie udaje.

Co przeszkadza w rozwoju sportowca?

Hamuje nas to, że to boli, wymaga wyrzeczeń i samotności. Trzeba się polubić z tym bólem - on będzie z nami, bez niego nie ma wyników.





**Robert
Bielecki**

Pedagog, dydaktyk, neurodydaktyk, nauczyciel, szkoleniowiec i wykładowca Akademii Nauk Stosowanych w Koninie. Właściciel firmy szkoleniowej Neurodydaktyczne Horyzonty, inicjator konferencji Neurodydaktyka: Bliżej ucznia – bliżej mózgu – bliżej sukcesu. Autor artykułów z zakresu neurodydaktyki, pedagogiki i edukacji zdrowia. Współautor książki „Nastolatek potrzebuje wsparcia. Zrozum swoje dziecko i bądź po jego stronie”.

Członek Włocławskiego Towarzystwa Naukowego. Decyzją Prezydenta Miasta Konina wyróżniony Odznaką Honorową za Zasługi dla Miasta Konina. Współtwórca programu studiów podyplomowych o specjalności neurodydaktyka z elementami edukacji alternatywnej. Interesuje się rolą mechanizmów pracy mózgu w procesie edukacji, propaguje włączanie osiągnięć neuronauk w projektowanie procesu uczenia się i nauczania.



nasi prelegenci



Andrzej Śliwerski

Dr Andrzej Śliwerski jest certyfikowanym terapeutą poznawczo-behawioralnym (PTTPB nr 267). Psychoterapię prowadzi od 2008 roku, a od 2013 roku szkoli także przyszłych terapeutów jako terapeuta-dydaktyk. W pracy klinicznej łączy metody trzeciej fali CBT, m.in. Terapię Schematu (SFT) i Terapię Akceptacji i Zaangażowania (ACT). Na co dzień pracuje naukowo w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Łódzkiego, gdzie bada mechanizmy podatności na zaburzenia depresyjne i lękowe. Prowadzi także warsztaty i szkolenia dla rodziców oraz nauczycieli, promując podejście oparte na szacunku i zrozumieniu w ramach projektu Schemat Wychowania.





Psycholog, psychoterapeutka, seksuolog kliniczny, specjalistka psychoseksuolog oraz europejski psychoseksuolog (ECPS), doradczynie testowania w kierunku HIV/AIDS KC ds. AIDS agencji Ministra Zdrowia. Certyfikowana nauczycielka programów uważności oraz współczucia: MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) oraz MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living). Prowadzi terapię indywidualną, terapię par jak również terapię seksualną opartą na mindfulness. Jako pierwsza osoba w Polsce prowadziła badania naukowe nad wpływem technik uważności na redukcję objawów dysfunkcji seksualnych kobiet. Prowadzi szkolenia oraz warsztaty dotyczące zdrowia psychicznego oraz seksualnego. Jest autorką badań i artykułów naukowych o zasięgu krajowym i międzynarodowym oraz dwóch książek.



**Iza
Jąderek**

nasi prelegenci

Magdalena Korczyk Waszak

Jestem terapeutką Terapii Krótkoterminowej Skoncentrowanej na Rozwiązaniu (CTK w Łodzi), certyfikowaną coach i mentorką (studia podyplomowe na Uniwersytecie Łódzkim), magistrem pedagogiki. Aktualnie robię specjalizację Psychoterapia Dzieci i Młodzieży, realizowaną przez Specjalistyczny Psychiatryczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Szpitalu im. Babińskiego w Łodzi. Od ponad 25 lat jestem trenerką w zakresie dobrostanu zespołu i organizacji, zarządzania zespołem, rozwoju kompetencji miękkich, komunikacji bez przemocy, profilaktyki antywypaleniowej, aktywności społecznej, rozwoju osobistego. Jestem certyfikowaną trenerką metod: AHA, MeTime, Spadochron.

Branżowo należę i jestem członkinią Stowarzyszenia Trenerskiego STOP, Izby Coachingu i Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniu. Pracuję uważnie, czule, odważnie. Wierzę, że każdy ma potencjał, aby transformować swoją codzienność ku satysfakcji i wewnętrznej wolności.

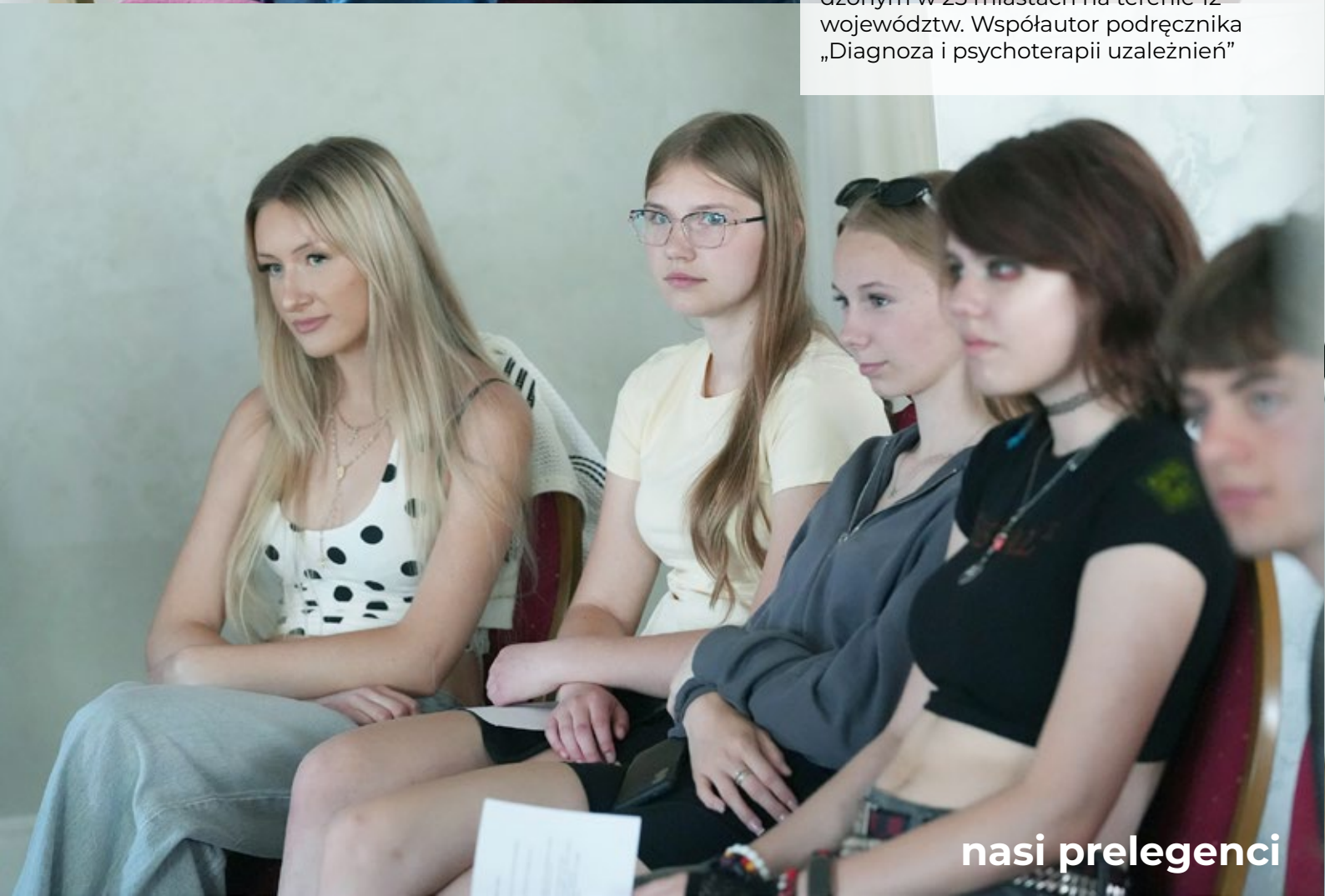
Moje motto to: rób co możesz, gdziekolwiek jesteś, tym co masz, po swojemu.



Robert Rejniak



Robert Rejniak jest doktorem nauk społecznych, certyfikowanym specjalistą psychoterapii uzależnień. Jest też członkiem Motivational Interviewing Network of Trainers (MINT) i certyfikowanym realizatorem programu CANDIS przeznaczonego dla osób używających problemowo marihuany. Jest także niezależnym ekspertem Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom przy Ministerstwie Zdrowia, trenerem i instruktorem programu wczesnej interwencji FreD oraz właścicielem Pracowni Rozwoju Osobistego i Psychoterapii w Bydgoszczy, gdzie od 1995 roku jest też przewodniczącym zarządu oddziału Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii. W latach 2018-2019 opracował i kierował projektem badawczym na temat zastosowania DM w pracy z młodzieżą uczestniczącą w programie FreD prowadzonym w 25 miastach na terenie 12 województw. Współautor podręcznika „Diagnoza i psychoterapii uzależnień”



nasi prelegenci



Katarzyna Topolska


Psycholożka, psychotraumatolożka oraz interwentka kryzysowa.

Od ponad 10 lat wspiera młodzież i osoby dorosłe w gabinetach psychologicznych, szkołach podstawowych, telefonie zaufania, ośrodkach interwencji kryzysowej oraz organizacjach pozarządowych.

Koordynowała programy psychospołeczne w Międzynarodowej Organizacji Humanitarnej HIAS oraz współtworzyła inicjatywę Kombinat Szklarnia, realizującą projekty psychoedukacyjne dla osób zagrożonych wykluczeniem społecznym.

Wspiera specjalistów jako konsultantka w Specjalistycznym Programie Doskonalenia Nauczycieli EduAkcja i case superwizorka osób pracujących w III sektorze.

Tomasz Bilicki

A close-up portrait of Tomasz Bilicki, a middle-aged man with a grey beard and hair, wearing a light pink polo shirt. He is gesturing with his right hand raised, palm facing forward. A small black lavalier microphone is clipped to his shirt.

Pedagog, pedagog specjalny, diagnosta (w tym ADOS2, ADI-R, CONNERS 3). Certyfikowany terapeuta systemu AutPlay®. Absolwent kilkuset godzin szkoleń w zakresie leczenia zaburzeń zdrowia psychicznego. Interwencji kryzysowej uczył się na Florydzie w International Critical Incident Stress Foundation a egzamin certyfikacyjny zdał na Uniwersytecie Maryland. Ukończył również studia podyplomowe m.in. z psychologii motywacji (Uniwersytet SWPS) i psychotraumatologii (Uniwersytet Gdański). Uczył się także na Uniwersytetach: Stanforda, w Utrechcie, Medycznym Harvarda. Prowadzi diagnozy i konsultacje z nastolatkami, w tym z osobami neuroatypowymi, w poradni Relacje Café w Łodzi oraz wyjazdowe programy rozwoju osobistego w biurze podróży Polarian. Wcześniej prowadził interwencję kryzysową oraz terapię w Punkcie Interwencji Kryzysowej Fundacji Innopolis, Pracowni Wsparcia Psychologicznego PoMoc, Centrum Medycznym „Szpital św. Rodziny” (kontrakt z NFZ - 1. poziom referencyjny), Regionalnym Interwencyjnym Telefonie Zaufania dla Dzieci i Młodzieży. Nauczyciel dyplomowany.





Doktor nauk humanistycznych w zakresie socjologii, psycholożka, terapeutka skoncentrowana na rozwiązaniach, ekspertka well-being i odporności psychicznej. Właścicielka centrum szkoleniowo-doradczego ART OF TRAINING oraz prezeska Fundacji Instytut Dobrostanu i Rozwoju.

Autorka książek i publikacji m.in. z zakresu psychologii pozytywnej i jakości życia. Posiada ponad 8000 godzin doświadczenia szkoleniowego, pracując zarówno z osobami młodymi, jak i dojrzałymi, wspierając ich rozwój osobisty, zawodowy oraz budowanie jakości życia.

Specjalizuje się w rozwijaniu kompetencji psychospołecznych i przywódczych, wzmacnianiu odporności psychicznej oraz budowaniu kultury dobrostanu w organizacjach. Inicjatorka kampanii społecznej „Ubrani w siłę”.

Aktywnie działa na rzecz budowania dialogu międzypokoleniowego oraz przeciwdziałania dyskryminacji i wykluczeniu osób starszych, m.in. poprzez działania edukacyjne i warsztaty z wykorzystaniem symulatora starości.

Łączy doświadczenie naukowe, terapeutyczne i biznesowe, wspierając rozwój liderów oraz zespołów w budowaniu świadomego, odpowiedzialnego przywództwa oraz silnych, zaangażowanych organizacji.

Członkini Rady Ekspertów Instytutu Nauk Społecznych Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu oraz prezes zarządu grupy biznesowej BNI One. Ekspertka telewizyjna i radiowa.



**Monika
Mularska Kucharek**

nasi prelegenci

Lekarz, specjalista psychiatrii dzieci i młodzieży, doktor nauk medycznych. W przeszłości wykładowca. Obecnie kierownik oddziału psychiatrycznego dla młodzieży w szpitalu im. Babińskiego w Łodzi. Od początku życia zawodowego związany z działalnością profilaktyczną, edukacyjną, warsztatową. Uwielbia pracę z młodymi ludźmi.

Rafał Szmajda



Jakie niebezpieczeństwa kryją się za korzystaniem z sztucznej inteligencji? Młodzież chce się wygadać i zastępuje psychologa agentem sztucznej inteligencji?

To bardzo ważne pytanie.

Sama rozmowa z AI nie jest z natury niebezpieczna — dla wielu osób może być łatwiejsza niż rozmowa z człowiekiem, bo AI nie ocenia, jest dostępna 24/7 i cierpliwie słucha.

Jednak zastępowanie psychologa lub psychoterapeuty wyłącznie agentem AI niesie kilka istotnych zagrożeń.

Pierwszym z nich jest brak prawdziwego zrozumienia emocji rozmówcy. Sztuczna inteligencja rozpoznaje pewne wzorce językowe, ale nie wychwyci pewnych subtelnych sygnałów, na które uważny jest psycholog. Poza tym „żywy” specjalista bierze odpowiedzialność zawodową za swoją pracę, jest szkolony i podlega standardom etycznym.

Jeśli młody człowiek zmagający się z samotnością zaczyna zwierzać się wyłącznie AI, może stopniowo ograniczać kontakty z ludźmi, co osłabi jego umiejętność budowania relacji i tak naprawdę pogłębi problem.

Moim zdaniem największe niebezpieczeństwo wiąże się z ograniczoną reakcją w sytuacjach kryzysowych takich jak myśli samobójcze, uzależnienia czy przemoc domowa. Tu potrzebna jest często interwencja człowieka, a czasem całego systemu pomocy. AI nie może zapewnić opieki, monitorowania czy realnej ochrony.

Podsumowując, rozmowa z AI może przynieść chwilową ulgę, ale nie zastąpi człowieka, który jest uważny, potrafi nie tylko słyszeć, lecz także rozumieć, diagnozować, reagować i brać odpowiedzialność za proces pomocy.

Gdzie leży granica między zachowaniami ryzykownymi, popadaniem w uzależnienia, a świętowaniem i testowaniem granic charakterystycznych dla okresu nastoletniego?

To nie jest ostra granica, tylko raczej kontinuum. W okresie nastoletnim część zachowań, które dorosłym wydają się ryzykowne, pełni funkcję rozwojową: pomagają budować tożsamość, niezależność, relacje społeczne i poczucie własnych granic. Problem zaczyna się wtedy, gdy koszty zaczynają przewyższać korzyści lub gdy zachowanie przestaje być wyborem.

Typowe eksperymentowanie dotyczy zachowań, które zdarzają się okazjonalnie, wynikają z ciekawości, zabawy czy chęci przynależności do grupy. Młody człowiek potrafi powiedzieć „nie”. Natomiast im bardziej pojawiają się przymus, utrata kontroli, narastająca częstotliwość i szkody, tym bardziej przesuwamy się od zwykłego ryzyka w stronę zachowań problemowych i potencjalnego uzależnienia.

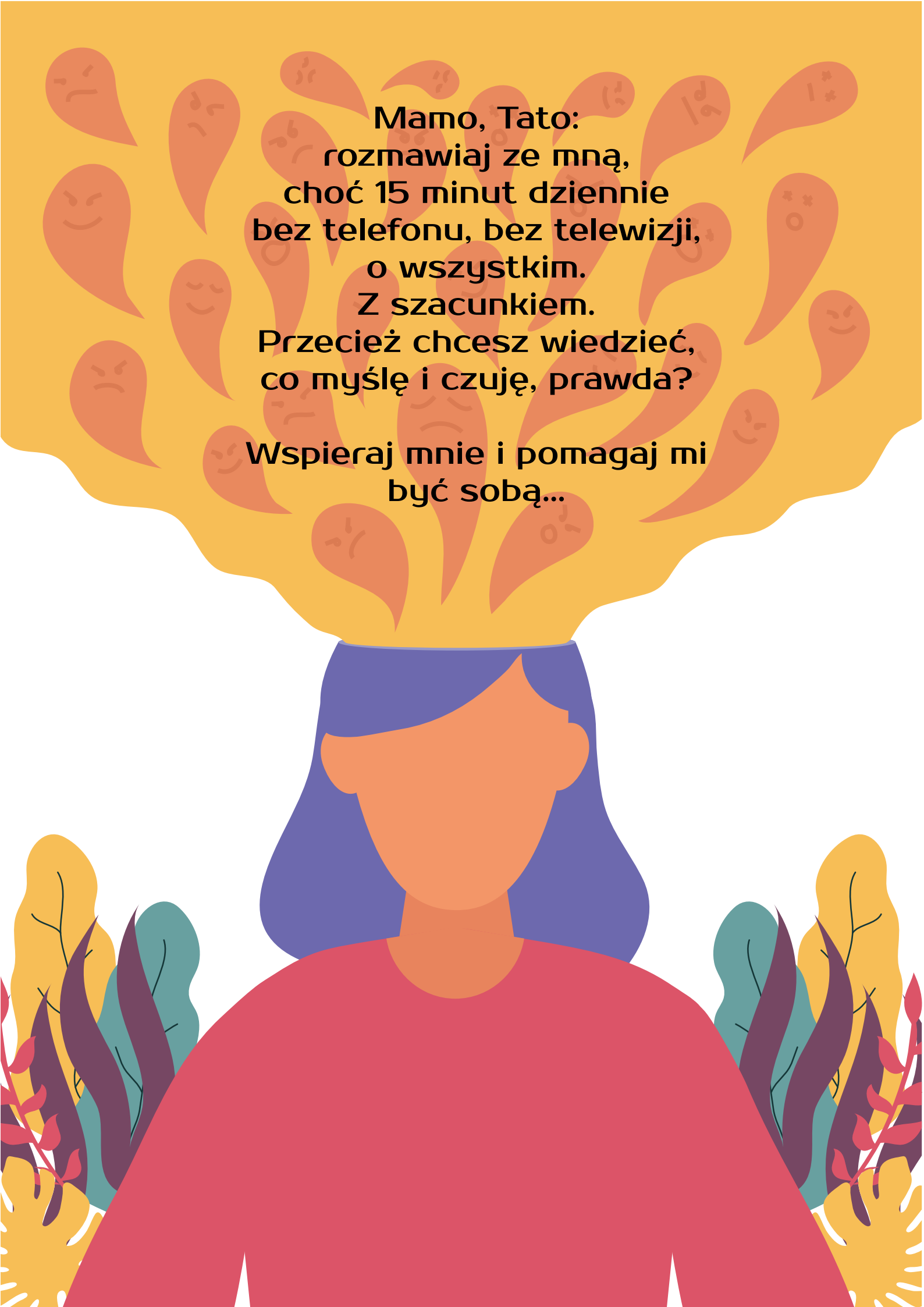
Najlepsze sposoby pomocy rówieśniczej, oraz metody jej wykonania?

Pomoc rówieśnicza to wsparcie udzielane przez osoby znajdujące się na podobnym etapie życia, nauki lub rozwoju. Jest szczególnie skuteczna, ponieważ opiera się na zaufaniu, wspólnych doświadczeniach i łatwiejszej komunikacji. Jeśli miałabym coś podpowiedzieć młodym ludziom, to bardzo ważna jest uważność na drugiego człowieka. Czasem najlepsza jest wspierająca rozmowa, a czasem po prostu „bycie obok”, aby rówieśnik nie czuł się sam ze swoim problemem.

Warto pamiętać, aby podczas inicjowania takiej rozmowy zachować spokój, być życzliwym i szczerze zainteresowanym sytuacją rówieśnika



nasi prelegenci

The illustration features a person with long, wavy blue hair and a red long-sleeved shirt. Above their head is a large, yellow, cloud-like shape filled with numerous small, teardrop-shaped thought bubbles. Each bubble contains a simple face with various expressions, such as smiling, frowning, or looking surprised. The background is a solid light yellow color. At the bottom of the image, there are stylized, colorful plants in shades of yellow, teal, and purple.

**Mamo, Tato:
rozmawiaj ze mną,
choć 15 minut dziennie
bez telefonu, bez telewizji,
o wszystkim.
Z szacunkiem.
Przecież chcesz wiedzieć,
co myślę i czuję, prawda?**

**Wspieraj mnie i pomagaj mi
być sobą...**



d

e

p

r

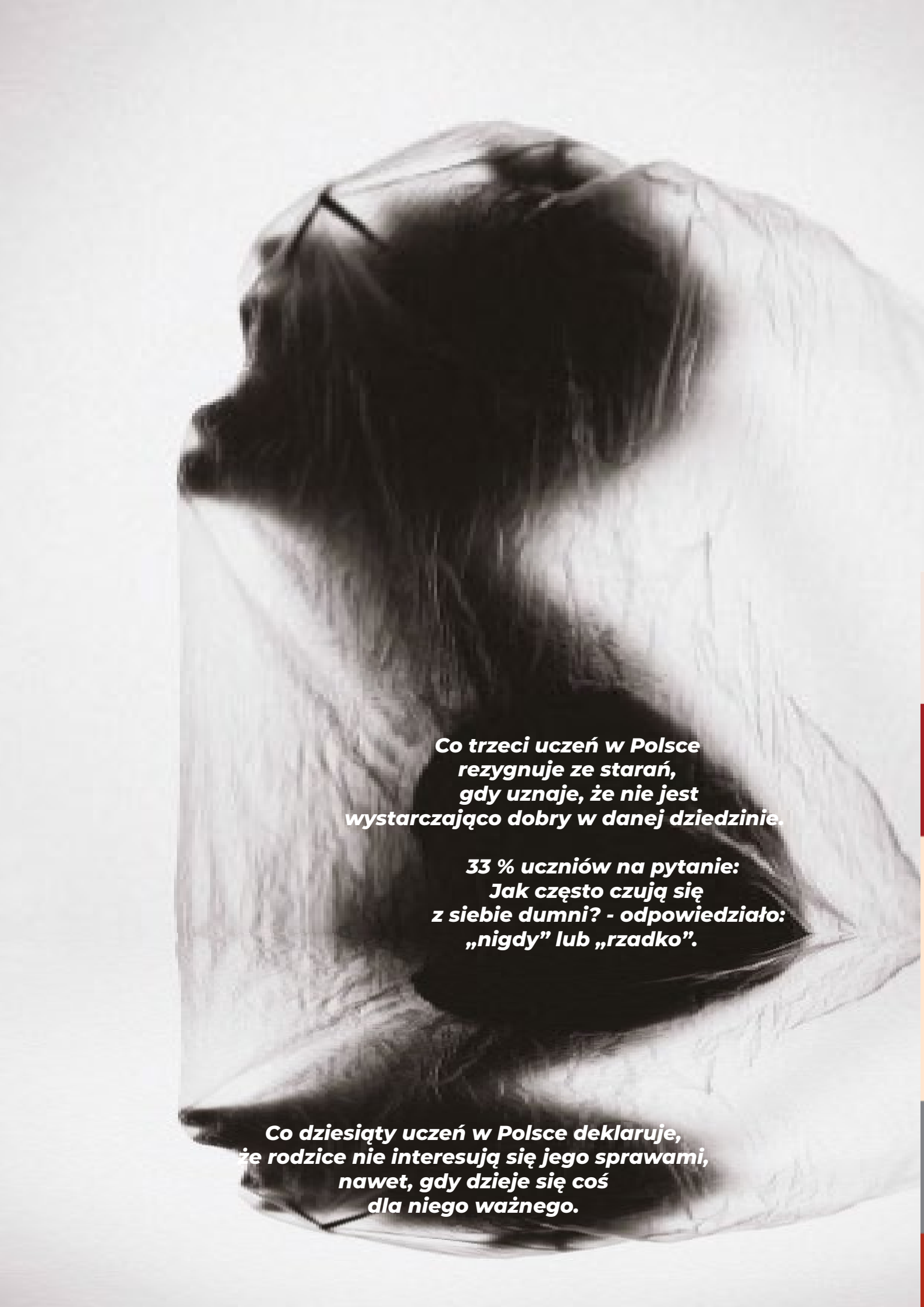
e

s

ja

Depresja to choroba,
a nie słabość charakteru.
Jeśli odczuwasz przygnębienie,
spadek energii i brak chęci do życia,
nie bój się poprosić o pomoc





**Co trzeci uczeń w Polsce
rezygnuje ze starań,
gdy uznaje, że nie jest
wystarczająco dobry w danej dziedzinie.**

**33 % uczniów na pytanie:
Jak często czują się
z siebie dumni? - odpowiedziało:
„nigdy” lub „rzadko”.**

**Co dziesiąty uczeń w Polsce deklaruje,
że rodzice nie interesują się jego sprawami,
nawet, gdy dzieje się coś
dla niego ważnego.**

A row of colorful silhouettes of people of various ethnicities and ages, shown in profile, looking towards the right. The colors include shades of brown, blue, red, and orange.

***potrzebujemy przynależności
i jednocześnie***

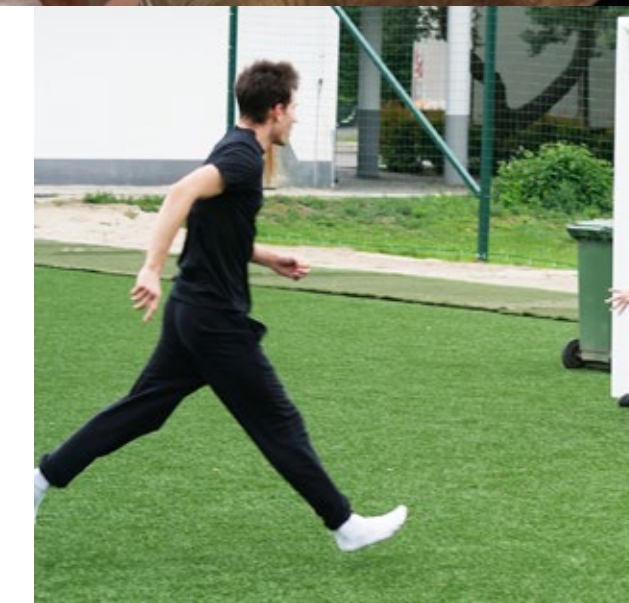
chcemy być wyjątkowi





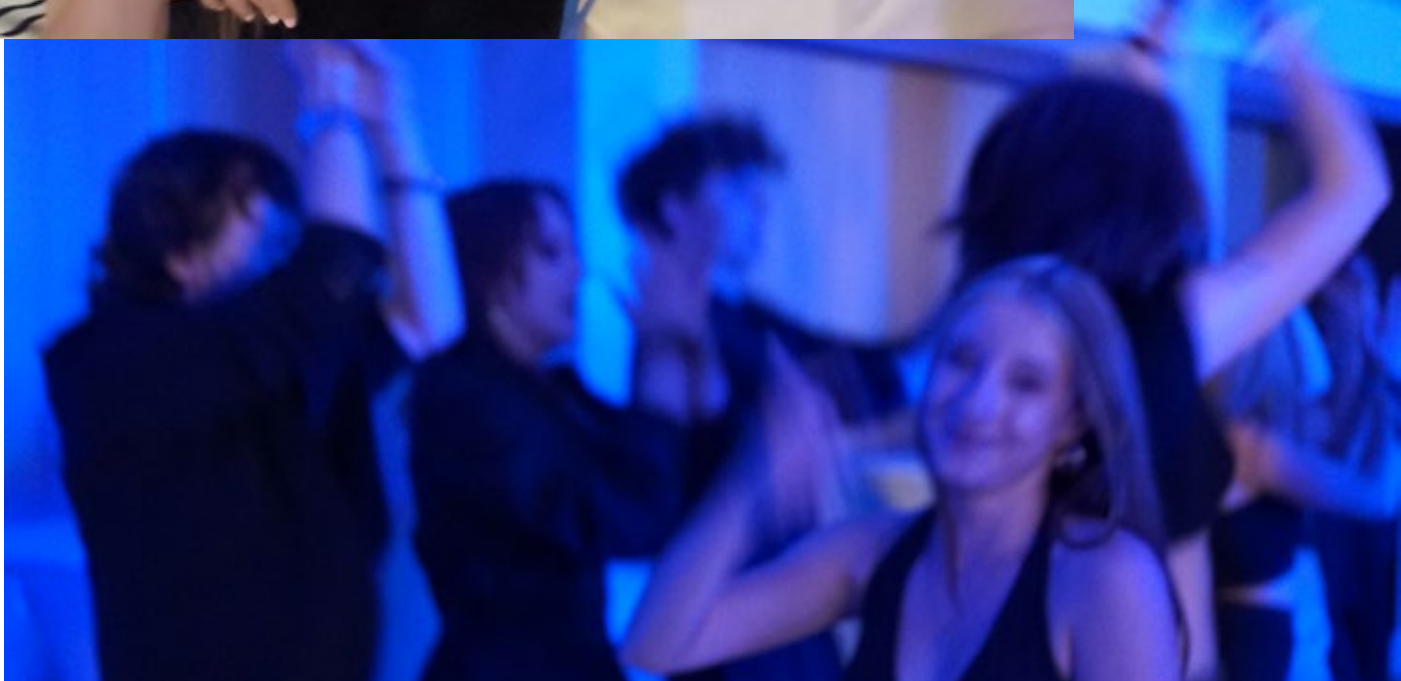
Popołudnie sportowych inicjatyw młodzieżowych







Zajęcia muzyczno - integracyjne



obróć głowę!





NIEBORÓW 2026

10 - ten zjazd



Redakcja w składzie:

Marceli Kiełek – LO w Wiśniowej Górze

Stanisław Grochowski – LO w Wiśniowej Górze

Olek Lefik – LO w Wiśniowej Górze

Nikola Getler – ZS3 Pabianice

Wojewódzki telefon wsparcia dla seniorów

42 20 819 99

Czynny w dni robocze. Od stycznia do listopada 2026 r.

REGIONALNY INTERWENCYJNY TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Snapchat i Messenger pogadajmytutaj
18:00-21:00

Zadzwoń codziennie
15:00-18:00
726 611 611

Organizatorem

X Wojewódzkiego Zjazdu Liderów Młodzieżowych

jest:



Regionalne
Centrum
Polityki
Społecznej w Łodzi

ul. Snycerska 8
91-302 Łódź
tel. (+42) 203 48 00
fax (+42) 203 48 17
www.rcpslodz.pl
info@rcpslodz.pl

**Jednostka Organizacyjna Samorządu
Województwa Łódzkiego**

