

Monika
Szubrycht

**SZCZĘŚLIWE
I SILNE
DZIECKO**

Jak uchronić dzieci
przed kryzysami psychicznymi

© Wydawnictwo WAM, 2022

Opieka redakcyjna: Sławomir Rusin

Redakcja: Monika Rusin

Korekta: Monika Karolczuk

Skład i opracowanie graficzne: Lucyna Sterczewska

Projekt okładki: Marcin Jakubionek

ISBN 978-83-277-3300-9

MANDO

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200

www.wydawnictwomando.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496

e-mail: handel@wydawnictwomando.pl

Druk i oprawa: AMW • Wrocław

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book 70 g vol. 2.0
dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o.

Wstęp

Nie ma chyba cichszego „dzień dobry”, niż to wypowiedane w poczekalni do psychiatry dzieci i młodzieży. Siadam naprzeciwko kobiety, która nie patrzy mi w oczy, więc i ja staram się unikać kontaktu wzrokowego. Telefony ratują nas przed oglądaniem czubków własnych butów. Jakież to inne od sytuacji, kiedy w osiedlowej poradni, w kolejce do pediatry spotykałam matki przychodzące z dziećmi na szczepienia albo bilanse dwulatków. Rozzwierkane, uspakajające, doradzające lub szukające porady u innych mam. Łatwo jest powiedzieć, że moje dziecko ma świnkę, różyczkę czy ospę. Trudno wykszusić, że zmagają się z depresją albo innym problemem dotyczącym psychiki. „Chorujemy tylko do wysokości oczu” – mówi Irena Chądzyńska, jedna z bohaterek tej książki. Kryzys, załamanie nerwowe, zapaść psychiczna może dotknąć każde dziecko, niezależnie od statusu społecznego i ekonomicznego rodziny, w której dorasta i niezależnie od wieku, w którym jest.

Przeczytałam kiedyś zdanie, że geny to pistolet, a wychowanie jest niczym pociągnięcie za spust. Nie sposób lekceważyć wpływu biologii na nasze życie, ale warto pamiętać, że mądrze wspierający rodzice są często tak samo ważni, jak pula genów, którą wylosowaliśmy.

W idealnym świecie dzieci nie doświadczają kryzysów psychicznych. Niestety, takiego świata nie ma. Pandemia, wojna w Ukrainie, usankcjonowana przemoc, choćby „tylko” w postaci opresyjnej szkoły, nie sprzyjają wychowywaniu silnego psychicznie człowieka.

Wierzę, że książka ta pomoże rodzicom, których dzieci mają problemy w różnych sferach życia. Ufam, że wesprze nauczycieli i specjalistów – pedagogów, psychologów, lekarzy, terapeutów, którzy pracują na co dzień z dziećmi i młodzieżą. Wszyscy oni bowiem, wykonują zawody, w których nigdy nie przestają się uczyć i rozwijać.

„To, że jesteśmy mniejsi, nie oznacza, że nasze problemy również takie są” – napisało moje dziecko w wypracowaniu szkolnym, kiedy uczęszczało do VII klasy szkoły podstawowej. Mam nadzieję, że lektura książki pokaże czytelnikowi, jak bardzo prawdziwe jest to zdanie. W naszym społeczeństwie głos dzieci może i jest słyszany, ale rzadko bywa uważnie wysłuchany. Czas zatem na zmiany.

Bohaterowie tej książki nie zostali wybrani przypadkowo. Niemal z każdym z nich miałam okazję przeprowadzić wywiady wcześniej, słuchać, co mają do powiedzenia na konferencjach naukowych, obserwować ich pracę, czytać książki lub artykuły, które napisali. To osoby, których pracę podziwiam od wielu lat. Wspólnie próbowaliśmy znaleźć odpowiedź na pytanie, dlaczego dzieci w tak dużym stopniu doświadczają dzisiaj kryzysów psychicznych i co zrobić, żeby tym kryzysom zapobiec.

Pozwolę sobie wymienić bohaterów tej książki w kolejności przeprowadzonych przeze mnie rozmów. Są to: Iwona Sikorska (psycholożka), Jacek Kielin (psycholog), Irena Chądzyńska (pedagożka), Magdalena Wiatrowska (pedagożka), Sabina Sadecka (psycholożka), Marek Kaczmarzyk (neurodydaktyk), Jacek Pyżalski (pedagog), Aleksandra Żyłkowska (seksuolożka), Tomasz Bilicki (psychotraumatolog), Krzysztof Sz wajca (psychiatra) i Marcin Łokciewicz (pedagog).

Pięknie się Państwu kłaniam i dziękuję, że obdarzyliście mnie zaufaniem.

Dziękuję mojemu mężowi.

Dziękuję moim dzieciom. Bez nich tej książki nie byłoby na pewno.

**W DOMU
(NIE) ZAWSZE
NAJLEPIEJ**

Rozdział 1

KIEDY SIĘ ZATRZYMAĆ? O NAJLEPSZEJ SZKOLE DLA RODZICÓW

MAGDALENA WIATROWSKA – pedagog ze specjalizacją rewalidacja i resocjalizacja, trener, pierwszy w Polsce Coach Świadomego Rodzicielstwa certyfikowany przez Dr Shefali Tsabary w Conscious Coaching Institute™. Prowadzi Instytut Świadomego Rodzicielstwa i Edukacji w Warszawie, który pomaga rodzicom uwolnić się od traum, zintegrować wyzwania rodzicielskie i budować autentyczne więzi. Więcej informacji: familypower.edu.pl.

Powiedziałas kiedyś, że świadome rodzicielstwo nie jest dla każdego. Dlaczego?

Dlatego że wymaga dużej uwagi, chęci przyglądania się sobie i swoim reakcjom, wzięcia odpowiedzialności za swoje stany emocjonalne. Nie każdy jest na to gotowy. Jeżeli ktoś ma bardzo niską samoświadomość, szuka winy na zewnątrz i uważa, że świat mu coś robi, że przydarza mu się coś złego, bo ma w życiu pecha, to nie jest gotowy na taką pracę. I to też jest OK. Świadome rodzicielstwo jest dla osób, które chcą się sobie przyglądać, które chcą wejść głębiej i wziąć odpowiedzialność za to, w jaki sposób wchodzą w relacje, w jaki sposób manifestują swoją energię i w jaki sposób reagują. Chcą przyjrzeć się wzorcom, w których funkcjonują, chcą zobaczyć, co projektują na swoje dzieci i na otoczenie. To jest bardzo duży obszar i w związku z tym bardzo duża odpowiedzialność. Nieodczownym elementem świadomego rodzicielstwa jest świadomość, że tylko i wyłącznie my jesteśmy odpowiedzialni za swój stan emocjonalny. Nie możemy za swoje samopoczucie obwiniać nikogo, a już na pewno nie dzieci.

Świadome rodzicielstwo zakłada, że dzieci są naszymi najlepszymi nauczycielami, więc to, że dziecko krzyczy, rzuca przedmiotami, trzaska drzwiami, nie jest najważniejsze. Od zachowania ważniejsze są więź, relacja, to, co czuje dziecko i co kryje się za tym zachowaniem. Ono swoim zachowaniem przekazuje nam informację: zachowuję się źle, bo czuję się źle, na ten moment nie umiem inaczej. Dziecko potrzebuje czasu i życzliwego

empatycznego rodzica, który je nauczy, jak można zachować się inaczej. To uczenie odbywa się przede wszystkim przez to, w jaki sposób rodzic żyje, a nie przez to, co dziecku mówi. Bo może się zdarzyć, że mówi do dziecka: „Nie krzycz”, podczas gdy sam krzyczy... Dziecko swoim zachowaniem pokazuje, że jego ważne potrzeby nie zostały zaspokojone. My powinniśmy w tym momencie się zatrzymać i spojrzeć szerzej na dynamikę relacji. Przede wszystkim najpierw przyjrzyć się sobie i zadać pytanie: „Co to zachowanie dziecka mi robi?”. Jeżeli jestem pobudzona, bo moje dziecko krzyczy, rzuca przedmiotami, to być może moje *ego* rodzicielskie, a jest ono bardzo silne, mówi mi: „Nie! Ono nie może się tak zachowywać. To jest złe! Nie ma do mnie szacunku!”. Jeżeli słyszę taki głos, to znaczy, że powinnam się zatrzymać. Potrzebuję zauważyć ten głos i sprawdzić, skąd on pochodzi. Bo to, że moje dziecko krzyczy, płacze, rzuca przedmiotami, wynika z tego, że jest pod wpływem emocji, a nie z tego, że jest złe czy nie ma do mnie szacunku.

Jest przecież dzieckiem.

Tak, i nie ma jeszcze w pełni rozwiniętego mózgu, bo ten formuje się do 26. roku życia. Dobrze jednak wiemy, że my, dorośli, też nie potrafimy sobie często poradzić z emocjami albo nie potrafimy ich przeżywać. Zamiast przepuścić je przez ciało, odreagowujemy je na zewnątrz, na różne sposoby. Gdy pojawiają się silne emocje, często działamy wtedy schematycznie. Trzy opcje, które uruchamiają się w tak zwanym gadzim mózgu – jest to część

mózgu, która aktywuje się podczas poczucia zagrożenia – to: atak, ucieczka, zamrożenie. I tak jak kiedyś te automatyczne reakcje faktycznie często ratowały życie, mówimy o sytuacjach zagrażających życiu takich jak np. ucieczka przed tygrysem szablozębnym, tak w dzisiejszych czasach to poczucie zagrożenia zewnątrz często jest naszym subiektywnym odbiorem i najczęściej łączy się z poczuciem utraty kontroli w danym momencie, nie zaś z zagrożeniem życia. Wówczas najlepsze co możemy zrobić, to pozwolić sobie na odczucie tej emocji w ciele. Zanim zareagujesz nawykowo, na przykład krzycząc na dziecko, możesz pozwolić sobie na poczucie złości – czujesz ją w ciele i tam właśnie możesz się skierować, gdy dodasz do tego nazywanie tego, co czujesz: czuję teraz wulkan złości w brzuchu, czuję, jakby zaraz miała wybuchnąć mi głowa, czuję gulę w gardle, czuję ogromną pokusę, żeby zacząć krzyczeć. Werbalizowanie, a więc nazywanie tego, co czujesz, pozwala mózgowi na nawiązanie kontaktu z korą nową, odcinkiem w mózgu, który odpowiedzialny jest za logiczne myślenie. Wówczas wychodzisz już spod wpływu emocji i pojawia się przestrzeń na tak zwane trzeźwe myślenie.

To, w jaki sposób zachowuje się dziecko, jest związane z naturalnymi fazami jego rozwoju. Jedną z ważniejszych potrzeb człowieka, a zwłaszcza dziecka, jest potrzeba bezpieczeństwa. Realizuje się ją m.in. przez stawianie zdrowych granic. Dziecko krzyczy i sprawdza granice rodzica; sprawdza, jak daleko może się posunąć w swoich żądaniach, sprawdza, czy rodzic potrafi powiedzieć „nie” i przy tym „nie” pozostać. Może też tak się

zdarzyć, że dorosły mówi głośno i wyraźnie „nie” i uważa, że jest stanowczy. Czuje jednak lęk, bo jego wewnętrzne dziecko boi się, że skrzywdzi dziecko, które ma przed sobą, tak jak kiedyś on sam został skrzywdzony. Pojawia się niezintegrowany lęk przed odrzuceniem. Wiele osób „nie” kojarzy z odrzuceniem, nie zaś z postawieniem zdrowych granic i pozostaniem w relacji, które tworzą niezbędne poczucie bezpieczeństwa. Syn czy córka z tym lękiem rezonuje, wyczuwa emocje. Dlatego właśnie dzieci są naszymi najlepszymi nauczycielami – pokazują nam, co w nas jeszcze woła o miłość, co potrzebuje uzdrowienia. Pojawia się pytanie, czy mamy w sobie gotowość, by dawać dziecku empatię, by towarzyszyć mu w naturalnych fazach rozwojowych – kiedy płacze, krzyczy, a w wieku nastoletnim jeszcze mocniej się buntuje, przeciwstawia się nam, czasem przeklina. To są rzeczy absolutnie naturalne i powinny się dziać. Jeżeli się nie pojawiają, jest to niepokojące, bo to oznacza, że proces budowania tożsamości młodego człowieka został zablokowany. Może rodzic albo ktoś z zewnątrz powiedział: „Masz być grzeczna”, „Masz być dobrym chłopcem, nie wolno ci się przeciwstawiać”, „Musisz słuchać tego, co inni do ciebie mówią”, „Jakie własne zdanie? Jeszcze nie jesteś dorosły”.

Twoją przewodniczką po meandrach rodzicielstwa jest doktor Shefali Tsabary. Twierdzi ona, że nasza relacja z dzieckiem jest zawsze odzwierciedleniem relacji, jakie mamy sami ze sobą. Tak rzeczywiście jest?

Zdecydowanie tak. Rodzic przeżywa wewnątrz konflikt, a dziecko, które jest przed nim, ten konflikt mu pokazuje. Wystarczy przywołać złość, która często jest łączona ze złem – jeżeli ktoś się złości, to znaczy, że jest zły. Rodzic wydobywa z siebie złość w postaci krzyku, czasem też w postaci klapsa, bo traci nad sobą kontrolę. Panuje błędne przekonanie, że nie można się złościć, bo to jest coś niedobrego. Prowadzi to do tłumienia tej emocji. Można ją tłumić do pewnego momentu, ale później wybuchnie. Złość daje nam bardzo ważną informację: jakieś moje potrzeby są niezaspokojone. Jest naturalną emocją, bardzo potrzebną, stosunkowo łatwą również do przekształcenia, bo jest bardzo intensywna, wyrzuca na zewnątrz, żeby mechanizmy obronne i maski mogły wreszcie zostać zrzuczone. Najczęściej pod wpływem złości reagujemy w sposób, którego później żałujemy. W tym miejscu ważne, aby zaznaczyć, że złość jest emocją, nie działaniem, agresja nie jest złością, ona jest działaniem, które prowadzi do przemocy. Złość niesie ze sobą bardzo ważną informację, jest mocną i intensywnie odczuwalną energią w ciele, co również pozwala na stosunkowo łatwe jej przekształcenie w świadome działanie. Gdy zaczynasz nawiązywać relacje ze swoją złością, może okazać się, że ona daje ci siłę, którą możesz wykorzystać, budując swoją moc, zamiast bezrefleksyjnie wyrzucać ją na zewnątrz. Dziecko ma prawo popełniać błędy, uczy się i potrzebuje dojrzałych dorosłych, którzy będą mogli mu świadomie towarzyszyć w rozwoju. Wobec powyższego to, jak reagujemy, ma znaczenie i to my, i tylko

my mamy na to wpływ. Mówienie, że dziecko mnie zdenerwoowało, dlatego na nie nakrzyczałam, pokazuje jedynie, że osoba, która wypowiada to stwierdzenie, ma niską świadomość i nie chce wziąć odpowiedzialności za swoje zachowanie. Z kolei jeśli nawiążemy relację z tą złością, zobaczymy, że ona mówi o nas, o naszym poczuciu bezradności i bezsilności, o naszych lękach i jest to ważny sygnał, aby troskliwie zaopiekować się sobą, aby wziąć również siebie i swoje potrzeby pod uwagę i aby nie musieć projektować nieświadomie tych potrzeb na dziecko. Wobec powyższego jeśli pozwałam sobie zauważyć, że na przykład mam tendencję do ciągłego poprawiania dziecka, do przerywania mu i narzucania własnego zdania – i ono się wtedy złości, więc ja się złościę, bo przecież mam dobrą intencję, chcę tylko pomóc, doradzić i tak dalej – to mogę popracować nad tym, aby się zatrzymać i dać dziecku więcej przestrzeni. Mogę nauczyć się odpuszczać moje dobre rady, po to, aby wysłuchać dziecko, aby pobyc z nim tak, jak ono tego potrzebuje, zamiast tego, co ja uważam, że jest dla niego lepsze, co wcale nie musi być prawdą.

Gdy spojrzymy głębiej, to zobaczymy lęk; jest go bardzo dużo, a my nie chcemy się z nim spotykać. Dziecko uczy się, jak się zachować, przez obserwację dorosłego. W tym przypadku mamy bardzo prosty wzorzec, który da się zaobserwować niemal jeden do jednego, możemy go oglądać niczym powtarzający się film. Problem zaczyna się wtedy, kiedy u rodzica złość jest bardzo mocno zablokowana, a dodatkowo ma on negatywne przekonania na temat złości. Wtedy bardzo tę złość w sobie

tłumi i nie pokazuje jej na zewnątrz. Złość cały czas w nim jest, ale głęboko ukryta. Gdy jego dziecko nagle zaczyna wrzeszczeć, niezgoda na ten wrzask, na okazywanie złości, jest tak olbrzymia, że dorosły wybucha. Dlaczego dziecko krzyczy, skoro nie obserwowało złości u dorosłego? Bo rezonuje z tym wewnętrznym krzykiem – z krzykiem, z którym ty, kochany rodzicu, się nie spotykasz, który tak mocno wypierasz.

Przez wieki, właściwie do czasów oświecenia, uważano, że dziecko jest niedojrzałym dorosłym. Dopiero w XX wieku zyskało pełną podmiotowość.

Dziękuję, że zwracasz na to uwagę, to bardzo ważny paradygmat. Dzieci przez wieki były traktowane przedmiotowo, a tymczasem dziecko to człowiek, nieco mniejszy, ale za to z sercem na dłoni.

Często spotykam się z tym, że zdanie dziecka nie jest brane pod uwagę, że pomysły dzieci traktowane są jak jakieś fanaberie. Dzieci nie mogą samodzielnie podejmować decyzji, a później oczekuje się od nich, żeby były samodzielne. Mówię nawet o dzieciach osiemnastoletnich, w świetle prawa dorosłych. Jak tłumaczą to rodzice? „Moje dziecko jest niestabilne emocjonalnie, ma epizody depresyjne”. Jeśli przyjrzeć się tej sytuacji bliżej, może się okazać, że dziecko ma epizody depresyjne, których głównym powodem jest dorosły. Narcystyczny ojciec czy narcystyczna matka uważają, że dziecko jest dobre wtedy, kiedy zachowuje się tak, jak chce rodzic. Jest złe, jeśli ośmiela

się mieć własne zdanie – to staje się największym problemem i wywołuje największy ból. Takie dzieci nie wiedzą, kim są, nabierają do świata awersji, bo cały czas obserwują nieadekwatność i hipokryzję dorosłych, słyszą jedno, widzą drugie i bardzo z tego powodu cierpią. W takich warunkach właściwie nie można określić, czym jest prawda. Depresja staje się więc rozwiązaniem, ucieczką od chorej, wrogiej i niejasnej rzeczywistości. To, co czuję, jest niewłaściwe, dlatego zaczynam to tłumić i zapadać się w sobie.

Uczono nas, że ten, kto potrafi swoje emocje utrzymać na wodzy, jest bardziej dojrzały niż ten, który ich nie tłumii. Lepiej zachować kamienną twarz, nawet w sytuacjach kryzysowych. Za okazywanie emocji w dorosłym życiu jesteśmy krytykowani.

Mamy dużo błędnych przekonań społeczno-kulturowych. Nikt nie uczy nas tego, jak pracować z emocjami i że w ogóle można z nimi pracować. A przecież one są po to, żeby je czuć, przepływają przez nasze ciało, możemy ich doświadczać fizycznie. Powiem więcej, my jesteśmy istotami emocjonalnymi, emocje są nieodzownym elementem naszego życia. Pod wpływem emocji nie musimy automatycznie, nieświadomie reagować – emocja sama w sobie przepływa przez ciało przez 90 sekund. Potwierdziła to w swoich badaniach doktor Joan Rosensberg. Utykamy w swoich uczuciach, które pojawiają się przed emocją, zanim osiąga ona swój najwyższy poziom. Czujemy, że coś się

dzieje, że potrzebujemy skoncentrować się na sobie. Potrzebujemy powrotu do ciała, sprawdzenia, co u mnie słychać, co we mnie w danym momencie woła o uwagę, co to o mnie mówi.

To naturalne, że jeśli chcę dobrze jeździć samochodem, potrzebuję się najpierw tego gruntownie nauczyć, podobnie powinno być z rodzicielstwem. Mitem jest, że rodzicielstwo jest intuicyjne. Nie dość, że my jako ludzie jesteśmy silnie uwarunkowani oraz obciążeni różnorodnymi traumami, które później nieświadomie projektujemy na dzieci, to jeszcze rodzicielstwo jest obszarem, w którym my naprawdę poznajemy siebie takich, jakich nigdy wcześniej nie znaliśmy. Dzieckiem się rodzisz, a rodzicem się stajesz – stajesz się nim nagle i każdego dnia uczysz się siebie w tej roli. Myślę, że każdy rodzic przyzna, że wiele razy znalazł się w sytuacji, która wywołała w nim reakcje i odczucia, o które nigdy wcześniej by się nie podejrzewał. Popieram psycholożkę, która chciała wprowadzić szkolenia dla rodziców jako element spotkań z wychowawcami przedszkolnymi ich dzieci. Rozumiem jednak również to, że ten pomysł nie został zrealizowany, a powodem jest niska świadomość i silne rodzicielskie *ego*. Obok nauczycieli rodzice to grupa, z którą najtrudniej pracować, jest to również spowodowane patriarchalnym modelem wychowania i poczuciem wyższości nad dziećmi. Prawda jest taka, że dzieci są naszymi najlepszymi nauczycielami, w dodatku niezwykle skutecznymi, jeśli tylko mamy w sobie gotowość do pobierania lekcji. Nie każdy ją jednak ma.

Właśnie dlatego staram się do Instytutu Świadomego Rodzicielstwa wnieść też dużo własnego doświadczenia, tego, co się dzieje w moim życiu i rodzinie. Bo ważna jest prawda, bycie autentycznym i manifestowanie gotowości do pracy nad sobą. Świadome rodzicielstwo nie jest o tym, że stajemy się mistycznymi postaciami, które doskonale wszystkich rozumieją – także siebie, i pływają się w tej doskonałości. Nie. Jest o prawdzie, o tym, że bywa trudno, bo ta droga nie jest łatwa, napotykamy opór, również własny. Daje jednak dużą przestrzeń wolności, przede wszystkim w kontakcie ze swoją wewnętrzną mocą, bo nie szukamy już winnych na zewnątrz, tylko doświadczamy tego, że w naszych relacjach możemy przeglądać się jak w lustrze. Jeżeli coś na mnie wpłynęło i jestem emocjonalnie pobudzona, to znaczy, że odżyła jakaś historia z przeszłości. Podam przykład: ktoś rozmawia ze mną i mówi: „Jesteś głupia”. Jeżeli uważam się za głupią, to ten komunikat natychmiast odczuwam emocjonalnie. Ale jeśli to przepracowałam i wiem, że tak nie jest, te słowa emocjonalnie mnie nie poruszają. Będę mogła spojrzeć na tę osobę z empatią i zadać sobie pytanie, co musi przeżywać, że decyduje się coś takiego powiedzieć. Mogę się zastanowić, z czym się zмага, ale nie muszę już tego traktować personalnie.

Dobrze byłoby, żeby jak najwięcej rodziców potrafiło pracować nad swoimi emocjami.

Tak, ale nie jesteśmy w stanie nikogo do niczego zmusić. By zacząć, trzeba mieć pewien poziom świadomości i doświadczenia.

Spis treści

Wstęp	5
-----------------	---

W DOMU (NIE) ZAWSZE NAJLEPIEJ

1. Kiedy się zatrzymać? O najlepszej szkole dla rodziców (MAGDALENA WIATROWSKA)	11
2. Czy rodzice mają wpływ na swoje dzieci? (MAREK KACZMARZYK)	43
3. Cały ten seks. I nie tylko (ALEKSANDRA ŻYŁKOWSKA-WÓJCIK)	71

W SZKOLE ŻYCIA

4. Szkoła: „Chciałam zgłosić nieprzygotowanie” (IRENA CHĄDZYŃSKA)	93
5. O karach, nagrodach i ucieczce od wolności (JACEK KIELIŃ)	127
6. Bycie online jest byciem naprawdę. O prawdziwej i fałszywej szkodliwości internetu (JACEK PYŻALSKI)	153

SAME PROBLEMY Z TOBĄ

7. Najważniejsza jest równowaga (IWONA SIKORSKA)	171
8. Trauma w ciele i kwiat lotosu (SABINA SADECKA).	199
9. Dzieci, kryzysy i naprawdę trudne momenty (TOMASZ BILICKI)	223
10. Kiedy dziecko samo się krzywdzi (KRZYSZTOF SZWAJCA).	243
11. Dziecięcy psychiatryk. O szpitalu innym niż wszystkie (MARCIN ŁOKCIEWICZ)	279