



STREFA Dzieci i Młodzież  
**PSYCHOLOGII**



## **Presja bycia najlepszą**

Studium przypadku 13-letniej Kasi.  
Gdy edukacja staje się wyścigiem,  
a social media lustrem porównań



Presja bycia najlepszą. Studium przypadku 13-letniej Kasi.  
Gdy edukacja staje się wyścigiem, a social media lustrem porównań  
Copyright © Warszawa 2026 by Wiedza i Praktyka sp. z o.o

Autor: Ewa Turecka  
Redakcja: Anna Gardyniak  
Korekta: Zespół  
Koordynator produkcji: Mariusz Jezierski  
Koordynator projektów wydawniczych: Anna Jagodzińska  
Content & Publishing Leader: Marta Grabowska-Peda  
Projekt graficzny okładki: Agnieszka Makowska

Zdjęcie na okładce: Freepick  
Skład i łamanie: Agnieszka Makowska  
Wydanie I

Stan prawny: styczeń 2026  
ISBN: 978-83-8409-531-7  
Kod produktu: 1BA0214

Wydawca:  
Wiedza i Praktyka sp. z o.o.  
03-918 Warszawa, ul. Łotewska 9a  
tel. 22 518 29 29, faks 22 617 60 10  
[www.wip.pl](http://www.wip.pl)

Publikacja uwzględnia stan prawny obowiązujący na dzień 15 stycznia 2026 r.

Niniejsza publikacja oraz wszystkie zawarte w niej teksty, grafiki i materiały są chronione prawem autorskim. Żadna część tego e-booka nie może być reprodukowana, przechowywana w systemach wyszukiwania lub transmitowana w jakiegokolwiek formie i jakimikolwiek środkami – elektronicznymi, mechanicznymi, kopiowania, nagrywania lub innymi – bez uprzedniej pisemnej zgody Redakcji.

Zakaz ten nie dotyczy cytowania ww. materiałów w granicach dozwolonego użytku, z powołaniem się na źródło.

Treści zawarte w niniejszej publikacji mają charakter wyłącznie informacyjny i edukacyjny. Publikacja została przygotowana z zachowaniem najwyższej staranności oraz z wykorzystaniem wysokich kwalifikacji, wiedzy i doświadczenia autorów oraz konsultantów. Niemniej jednak zawiera ona ogólne wskazówki i nie powinna być traktowana jako indywidualna porada prawna, finansowa, medyczna ani żadna inna forma profesjonalnej konsultacji.

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za decyzje podjęte na podstawie informacji zawartych w tej publikacji. W przypadku potrzeby uzyskania specjalistycznej porady zaleca się konsultację z odpowiednim ekspertem lub specjalistą w danej dziedzinie.

# Spis treści

Presja bycia najlepszą	4
Od redakcji	5
Gdy „wszystko jest w porządku” – a dziecko już nie daje rady	7
Studium przypadku – historia Kasi	7
Praca terapeutyczna EMDR	8
Rola rodziny – Kasia	9
Relacje rówieśnicze i wpływ mediów społecznościowych	9
Możliwe reakcje rodziców po usłyszeniu diagnozy wypalenia edukacyjnego	11
Co dzieje się w mózgu dziecka podczas wypalenia edukacyjnego – skutki neurobiologiczne	12
Podsumowanie	13
Karta pracy terapeutycznej	14

# Presja bycia najlepszą

Studium przypadku 13-letniej Kasi  
Gdy edukacja staje się wyścigiem,  
a social media lustrem porównań

Plus karty pracy dla psychoterapeuty,  
rodziców, nauczycieli i uczniów

# Od redakcji

W pracy terapeutycznej z dziećmi i nastolatkami coraz częściej spotykamy się z pozornie „dobrze funkcjonującymi” pacjentami: uczą się poprawnie, nie sprawiają trudności wychowawczych, bywają grzeczni, odpowiedzialni, ambitni. Na pierwszy rzut oka – wszystko jest w porządku. A jednak pod tą warstwą „radzenia sobie” narasta napięcie, przeciążenie i ciche poczucie, że trzeba zasłużyć na akceptację.

Współczesna presja nie ma już tylko szkolnego wymiaru. Nie kończy się po ostatniej lekcji ani nie zatrzymuje na ocenach w dzienniku. Dziś rywalizacja trwa dalej: w mediach społecznościowych, w grupach klasowych, w porównywaniu się z rówieśnikami, którzy wyglądają na „lepszycy”, bardziej przebojowych, bardziej lubianych, bardziej idealnych. Internet stał się dla wielu nastolatków lustrem, w którym codziennie sprawdzają swoją wartość – i jednocześnie miejscem, w którym bardzo łatwo tę wartość podważyć.

To, co dla dorosłych bywa „motywacją”, u dzieci może stać się ciężarem nie do udźwignięcia. Uczniowie zaczynają funkcjonować w stanie stałego pobudzenia, napięcia i samokontroli. Coraz częściej pojawiają się objawy przypominające wypalenie: emocjonalne wyczerpanie, drażliwość, spadek energii, bezsensowność, trudności z koncentracją, unikanie szkoły, a także narastające poczucie pustki i bezsensu. Zdarza się, że dziecko nie umie już powiedzieć, czy cokolwiek robi dla siebie, czy wyłącznie po to, by sprostać oczekiwaniom.

Ten e-book powstał z myślą o Tobie – terapeutcie, psychologu, specjalistce – który pracuje z młodzieżą w kryzysie przeciążenia edukacyjnego i emocjonalnego. Znajdziesz tu studium przypadku 13-letniej Kasi, u której presja szkolna i porównywanie się w mediach społecznościowych doprowadziły do wyraźnego spadku nastroju, poczucia własnej wartości oraz narastającej rezygnacji. Historia Kasi pokazuje, jak łatwo nastolatek może utknąć w przekonaniu: „nie jestem wystarczająca”, nawet jeśli obiektywnie robi bardzo wiele.

W publikacji łączymy perspektywę psychologiczną z praktyką gabinetową: opisujemy proces terapii, możliwe reakcje dziecka i rodziny, a także mechanizmy podtrzymujące trudności, takie jak wstyd, samokrytyka, perfekcjonizm i uzależnienie

samooceny od wyników. Ważnym elementem jest również wątek neurobiologiczny: przewlekły stres nie tylko obciąża emocjonalnie, ale realnie wpływa na funkcjonowanie mózgu dziecka, jego zdolność uczenia się, regulacji emocji i odzyskiwania motywacji.

Ważną częścią e-booka są narzędzia, które możesz wykorzystać w pracy: lista kluczowych obszarów do wywiadu terapeutycznego oraz karty pracy dla terapeuty, rodziców, nauczycieli i samego ucznia. Ich celem jest nie tylko „zmniejszenie objawów”, ale przede wszystkim odbudowanie poczucia bezpieczeństwa, sprawczości i wewnętrznej wartości dziecka – niezależnej od ocen, porównań i cudzych oczekiwań.

Mamy nadzieję, że ta publikacja będzie dla Ciebie wsparciem: merytorycznym, praktycznym i porządkującym. A przede wszystkim – że pomoże Ci lepiej rozumieć tych młodych pacjentów, którzy nie zawsze potrafią powiedzieć: „jest mi trudno”, ale swoim zachowaniem, zmęczeniem i wycofaniem proszą o jedno: żeby ktoś zobaczył ich naprawdę.

Redakcja Strefy Psychologii Dzieci i Młodzież

# Gdy „wszystko jest w porządku” – a dziecko już nie daje rady

Współczesna młodzież dorasta w świecie nieustannego porównywania, w którym sukces stał się obowiązkiem, a słabość – powodem do wstydu. Presja edukacyjna, obecna w szkołach od lat, dziś przybrała nowy wymiar. Nie kończy się wraz z ostatnią lekcją, lecz trwa dale: w sieci, na grupach klasowych, w mediach społecznościowych. Internet stał się nie tylko przestrzenią kontaktu, ale także sceną, na której młodzi ludzie codziennie występują, rywalizując o uwagę, akceptację i uznanie.

Dla dorastających nastolatków, których tożsamość dopiero się kształtuje, to ogromny ciężar: nadmiar bodźców, oczekiwań i porównań. Każdy „lajk” staje się potwierdzeniem wartości, a jego brak źródłem lęku i wstydu.

Coraz więcej młodych osób funkcjonuje więc w stanie permanentnego napięcia. Chcą sprostać oczekiwaniom szkoły, rówieśników i ideałowi z Internetu. U wielu pojawiają się objawy typowe dla wypalenia: zmęczenie, drażliwość, bezsenność, spadek motywacji oraz narastające poczucie pustki. W świecie, który nieustannie domaga się „więcej”, młodzi coraz częściej czują, że sami z siebie nie są wystarczający.

## Studium przypadku – historia Kasi

Kasia, 13-letnia uczennica, dorasta w klasie pełnej ambitnych, wyróżniających się dziewczyn. Choć jest zaangażowana, często słyszy, że mogłaby bardziej się postarać. Z czasem zaczyna wierzyć, że jest gorsza i niewystarczająca. Coraz częściej czuje się wykluczona – drobne komentarze, brak zaproszenia czy ironiczne uśmiechy utwierdzają ją w przekonaniu, że nie pasuje.

Wieczorami spędza wiele czasu na TikToku i Instagramie, gdzie obserwuje rówieśniczki odnoszące sukcesy. Z jednej strony je podziwia, z drugiej porównuje się i czuje coraz większą frustrację. „Scrollowanie” staje się sposobem na ucieczkę od napięcia i poczucia bezradności.

Zgodnie z klasyfikacją ICD-11 (WHO, 2022) u Kasii obserwuje się objawy zespołu wypalenia szkolnego (QD85), wynikające z przewlekłego stresu i presji edukacyjnej. Widoczne są także symptomy reaktywnego obniżenia nastroju (F32.A): emocjonalne wyczerpanie, spadek motywacji, trudności z koncentracją i niska samoocena. Czynnikiem podtrzymującym trudności pozostaje presja porównań i ekspozycja na idealizowane obrazy sukcesu w mediach społecznościowych.

## Praca terapeutyczna EMDR

Na początku Kasia chciała przekonać terapeutę, że zupełnie nic jej nie jest. Powtarzała, że po prostu jest głupia, że nic nie potrafi i że inni mają talent, a ona nie. Mówiła, że bardzo chce się zmienić, chce się uczyć, ale nie potrafi się zmotywować. Czuła, że jest gorsza od innych dziewczyn i że nigdy nie będzie taka jak one. W trakcie rozmów często pojawiały się emocje – czasem wybuchwała płaczem, innym razem mówiła z rozdrażnieniem, że ma już tego wszystkiego dość.

Zdarzało się, że po kilku spotkaniach mówiła, że nie chce już przychodzić, bo i tak nie da się jej pomóc. Twierdziła, że jest beznadziejna i że nie ma sensu próbować. Potem jednak wracała, a jej postawa zmieniała się w kierunku frustracji i złości, jakby wewnętrznie walczyła między potrzebą pomocy a przekonaniem, że na nią nie zasługuje. Takie emocjonalne wahania były wyrazem jej bezsilności, ale też potrzeby zauważenia i zrozumienia.

Podczas terapii zastosowano elementy **EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)**, które pomogły Kasii dotrzeć do wspomnień leżących u podstaw jej obniżonego poczucia własnej wartości. W trakcie pracy pojawiały się obrazy sytuacji szkolnych, w których doświadczała zawstydzenia, krytyki i porównywania z innymi. Dzięki procesowi przetwarzania emocji Kasia zaczęła rozumieć, że jej trudności nie wynikają z braku zdolności, lecz z lat napięcia, presji i porównań.