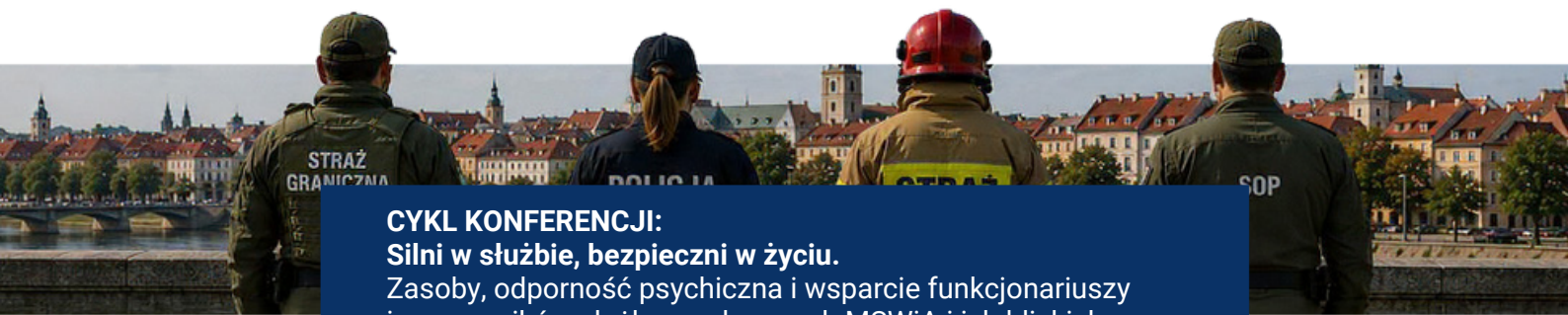




### CYKL KONFERENCJI:

**Silni w służbie, bezpieczni w życiu.**

Zasoby, odporność psychiczna i wsparcie funkcjonariuszy i pracowników służb mundurowych MSWiA i ich bliskich.

## Szanowni Funkcjonariusze oraz Pracownicy Służb Mundurowych

Zakład Psychologii Klinicznej i Zdrowia Państwowego Instytutu Medycznego MSWiA, we współpracy z Departamentem Zdrowia MSWiA oraz Instytutem Psychologii Uniwersytetu Łódzkiego, zaprasza Państwa na kolejne wydarzenia z cyklu „Silni w służbie, bezpieczni w życiu”. Po wakacyjnej przerwie wracamy do tematów podejmowanych w pierwszej części roku, rozwijając je zgodnie ze zgłaszanymi przez Państwa potrzebami.

Wrześniowe spotkanie będzie poświęcone rodzicielstwu – dostępowi do pomocy psychologicznej dla dzieci, przemocy rówieśniczej, higienie cyfrowej oraz budowaniu dobrej relacji z dzieckiem. Październikowa konferencja skupi się na dobrostanie i regeneracji w wymagającej służbie – od znaczenia zdrowia jelit i codziennych nawyków, przez bezpieczne wykorzystanie morsowania i technik oddechowych, po sposoby regulowania napięcia i emocji.

### III Konferencja | „Służba i rodzina – rodzicielstwo w codzienności służb Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji, część II”



Konferencja online



30 września 2026 r.  
godz. 09.00-13:30

[DOLĄCZ DO WYDARZENIA](#)



### IV Konferencja | “Wymagająca służba, realne wsparcie. O dobrostanie i odporności funkcjonariuszy oraz pracowników służb podległych MSWiA, część II”



Konferencja online



6 października 2026 r.  
godz. 09.00-13:30

[DOLĄCZ DO WYDARZENIA](#)



- Udział w konferencji jest bezpłatny.
- Nie jest wymagana rejestracja ani podawanie danych osobowych.

Wyrażam głęboką nadzieję, że przygotowane wydarzenie szkoleniowe dostarczy Państwu cennej, praktycznej wiedzy oraz realnego wsparcia w codziennym życiu rodzinnym i zawodowym.

Przewodnicząca Komitetu Naukowego  
dr hab. Katarzyna Nowakowska-Domagała, prof. UŁ  
Z wyrazami szacunku,

*K. Nowakowska-Domagała*

Patronat honorowy:



Ministerstwo Spraw  
Wewnętrznych i Administracji



Patronat naukowy:



Państwowy Instytut  
Medyczny MSWiA



UNIwersytet  
ŁÓDZKI

Patronat medialny:



InfoSecurity 24



PRZEGLĄD POŻARNICZY

**Silni w służbie, bezpieczni w życiu.  
Zasoby, odporność psychiczna i wsparcie funkcjonariuszy  
służb mundurowych MSWiA i ich bliskich.**



**III Konferencja | „Służba i rodzina – rodzicielstwo  
w codzienności służb Ministerstwa Spraw  
Wewnętrznych i Administracji, część II”**



**Konferencja online**



**30 września 2026 r.**

## PROGRAM



**09:00-09:15**

### **Otwarcie konferencji**

Powitanie uczestników, przedstawienie organizatorów oraz założeń wydarzenia.



**09:15-10:15**

### **Moje dziecko potrzebuje pomocy psychologicznej – gdzie zacząć i jak nie zgubić się w systemie?**

**dr Aleksandra Lewandowska**

Konsultant Krajowa w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży

System ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Polsce obejmuje kilka poziomów opieki, które różnią się zakresem świadczeń, dostępnością specjalistów i sposobem organizacji pomocy. Dla rodzica nie zawsze jest jasne, od którego miejsca rozpocząć, kiedy potrzebna jest konsultacja psychologiczna lub psychiatryczna dla dziecka.

Wykład będzie praktycznym przewodnikiem dla funkcjonariuszy i pracowników służb MSWiA występujących w roli rodziców. Omówiona zostanie organizacja systemu ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży na kolejnych etapach. Uczestnicy dowiedzą się, jakie zadania realizują poszczególne poziomy opieki, kiedy wymagane jest skierowanie, jakie świadczenia są dostępne w ramach NFZ i jak postępować, gdy dostęp do pomocy jest utrudniony lub czas oczekiwania jest długi.

W dalszej części przedstawiona zostanie rola innych instytucji wspierających dziecko i rodzinę, takich jak szkoła, poradnia psychologiczno-pedagogiczna czy pomoc społeczna. Poruszone zostaną również kwestie współpracy między rodziną a placówkami, przygotowania do pierwszej konsultacji oraz możliwości zmiany dotychczasowego leczenia, jeśli nie odpowiada ona potrzebom dziecka.

Celem wykładu jest uporządkowanie wiedzy o systemie ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz pokazanie rodzicom, jak sprawnie i świadomie poruszać się między dostępnymi formami pomocy.





10:15-11:15

## **Przemoc rówieśnicza i bullying – jak rozpoznać pierwsze sygnały, rozmawiać z dzieckiem i skutecznie reagować**

dr Magdalena Kobylarczyk-Kaczmarek  
Instytut Psychologii, Uniwersytet Łódzki

Przemoc rówieśnicza może przyjmować formę wyśmiewania, poniżania, wykluczania, zastraszania, przemocy fizycznej lub cyberprzemocy. Dziecko nie zawsze mówi o niej wprost, dlatego szczególnego znaczenia nabiera umiejętność rozpoznawania zmian w jego zachowaniu, emocjach, funkcjonowaniu szkolnym i relacjach z rówieśnikami.

Celem wykładu będzie przekazanie wskazówek, jak odróżniać konflikt rówieśniczy od bullyingu, jak rozmawiać z dzieckiem bez przesłuchiwania, oceniania i pochopnego formułowania wniosków oraz jak reagować, gdy dziecko doznało przemocy, jest jej świadkiem albo samo krzywdzi innych.

Omówione zostaną sposoby wspierania dziecka przy ograniczonym czasie i dużym obciążeniu zawodowym rodzica, zasady współpracy ze szkołą, dokumentowania zdarzeń i reagowania na cyberprzemoc. Uczestnicy dowiedzą się również, kiedy wystarczające są działania rodzicielskie i szkolne, a kiedy konieczne jest włączenie psychologa, pedagoga, lekarza lub innych instytucji.

Szczególne uwagi zostaną poświęcone temu, jak wykorzystać zawodowe kompetencje rodzica związane z oceną zagrożenia i reagowaniem w sytuacjach trudnych, nie przenosząc jednocześnie do relacji z dzieckiem stylu interwencyjnego, kontrolującego ani nadmiernie zadaniowego.



11:15–11:30

## **Przerwa**



11:30-12:15

## **Bliskość w świecie ekranów – jak dbać o relację z dzieckiem i higienę cyfrową w codziennym życiu**

dr Paulina Szymańska  
Instytut Psychologii, Uniwersytet Łódzki

Nowe technologie są stałym elementem codzienności dzieci, młodzieży i dorosłych. Smartfony, media społecznościowe, komunikatory i gry mogą wspierać naukę, rozwój zainteresowań oraz kontakty z innymi, ale mogą także ograniczać wspólny czas, utrudniać rozmowę i wpływać na jakość relacji rodzinnych. Wyzwaniem nie jest całkowite wyeliminowanie ekranów, lecz znalezienie takich zasad korzystania z nich, które będą sprzyjały bezpieczeństwu, równowadze i bliskości.

Omówione zostanie, w jaki sposób korzystanie z urządzeń cyfrowych może wpływać na codzienne funkcjonowanie dziecka i rodziny, w tym na sen, koncentrację, emocje, wspólne spędzanie czasu oraz komunikację w rodzinie.

Szczególne uwagi zostaną poświęcone praktycznym zasadom higieny cyfrowej dostosowanym do wieku dziecka. Uczestnicy dowiedzą się, jak ustalać jasne i możliwe do przestrzegania reguły, jak rozmawiać z dzieckiem o jego aktywności w internecie, jak reagować na trudności związane z ograniczaniem ekranów oraz jak samemu być wiarygodnym wzorem korzystania z technologii.

Poruszone zostaną również sposoby wzmacniania kontaktu z dzieckiem przy nieregularnym czasie pracy, dyżurach i dużym obciążeniu zawodowym rodzica. Celem wykładu jest pokazanie, jak wprowadzać rozwiązania, które nie opierają się wyłącznie na kontroli i zakazach, lecz pomagają chronić relację, budować zaufanie i tworzyć w rodzinie bardziej świadome nawyki cyfrowe.





12:15–13:00

## Współczesne dzieci, współcześni rodzice – jak lepiej rozumieć siebie i budować dobrą relację

dr Katarzyna Sitnik-Warchulska

Instytut Psychologii Stosowanej, Uniwersytet Jagielloński

Konsultant Wojewódzki w dziedzinie Psychologii Klinicznej (woj. śląskie)

Współczesne rodzicielstwo wiąże się z wyzwaniami, z którymi wcześniejsze pokolenia nie musiały się mierzyć. Szybkie tempo życia, nowe technologie, zmieniające się potrzeby dzieci i młodzieży oraz wysokie oczekiwania wobec rodziców sprawiają, że budowanie dobrej relacji z dzieckiem bywa coraz trudniejsze. Jednocześnie wielu rodziców doświadcza zmęczenia, przeciążenia i wątpliwości, czy wystarczająco dobrze wspiera swoje dziecko.

Celem wykładu będzie lepsze zrozumienie zmian rozwojowych zachodzących u dzieci i nastolatków oraz tego, jak wpływają one na codzienne relacje w rodzinie. Omówione zostaną najczęstsze źródła nieporozumień między rodzicami i dziećmi, wynikające z różnic pokoleniowych, odmiennych sposobów komunikowania się i przeżywania emocji.

Szczególne uwagę zostanie poświęcona rodzicowi – jego emocjom, obciążeniu i zasobom. Uczestnicy dowiedzą się, czym jest wypalenie rodzicielskie, jak rozpoznawać jego pierwsze objawy oraz w jaki sposób dbać o własny dobrostan, aby skuteczniej wspierać dziecko. Poruszone zostaną również zagadnienia związane z budowaniem bezpiecznej więzi, stawianiem granic, prowadzeniem rozmów opartych na wzajemnym szacunku oraz wzmacnianiem zaufania w rodzinie.

Celem wykładu jest pokazanie, że lepsze rozumienie potrzeb dziecka i własnych reakcji rodzica stanowi fundament dobrej komunikacji, trwałej relacji i wspólnego radzenia sobie z wyzwaniami współczesnego świata.



13:00–13:15

## Podsumowanie i zakończenie konferencji

Podsumowanie najważniejszych wątków konferencji oraz zakończenie wydarzenia.

Patronat honorowy:



Ministerstwo Spraw  
Wewnętrznych i Administracji



Patronat naukowy:

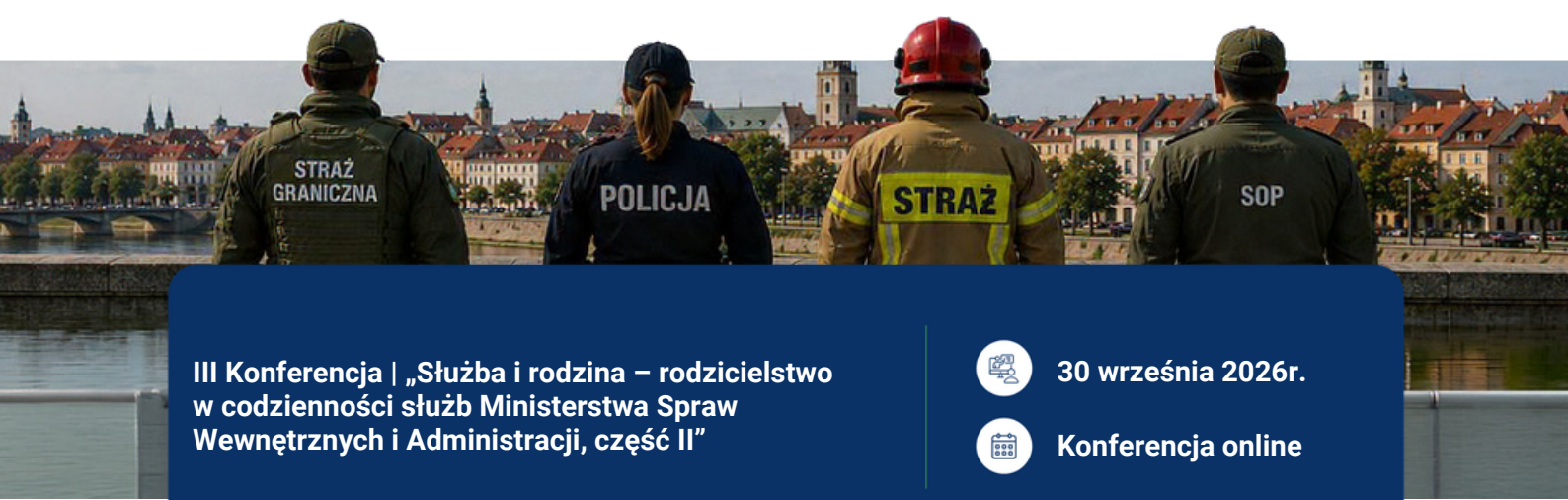


Państwowy Instytut  
Medyczny MSWiA



UNIWERSYTET  
ŁÓDZKI





III Konferencja | „Służba i rodzina – rodzicielstwo  
w codzienności służb Ministerstwa Spraw  
Wewnętrznych i Administracji, część II”



30 września 2026r.



Konferencja online



# PRELEGENCI:

**dr n. med. Aleksandra Lewandowska**

**dr n. med. Aleksandra Lewandowska** – Konsultant Krajowa w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży, absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Lekarz praktyk i dydaktyk, od lat zaangażowana w działalność naukową, społeczną i edukacyjną na rzecz zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Autorka i współautorka kilkudziesięciu publikacji naukowych, laureatka nagród i wyróżnień konferencyjnych. Kierownik naukowy szkolenia specjalizacyjnego w dziedzinie psychoterapii dzieci i młodzieży. Pracuje w lecznictwie zamkniętym, ambulatoryjnym i środowiskowym. Koordynator medyczny kilku form opieki psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży w Szpitalu im. J. Babińskiego w Łodzi. Wiceprzewodnicząca Rady ds. Zdrowia Psychicznego przy Ministerstwie Zdrowia, członek zespołów eksperckich i międzyresortowych, w tym związanych z edukacją zdrowotną i prezydencją Polski w UE.



III Konferencja | „Służba i rodzina – rodzicielstwo  
w codzienności służb Ministerstwa Spraw  
Wewnętrznych i Administracji, część II”



30 września 2026r.



Konferencja online



# PRELEGENCI:

**dr Magdalena Kobylarczyk-Kaczmarek**

**dr Magdalena Kobylarczyk-Kaczmarek** - od 2014 roku jest związana z Zakładem Psychologii Zdrowia Instytutu Psychologii Uniwersytetu Łódzkiego, a od 2023 roku pracuje na stanowisku adiunkta. Jej zainteresowania naukowe i praktyczne koncentrują się wokół psychologii stresu i traumy u dzieci i młodzieży oraz psychologii zdrowia.

Jest współautorką monografii „Trauma u młodzieży – konsekwencje i uwarunkowania” (Difin, 2023) oraz autorką licznych publikacji naukowych. Prowadzi zajęcia dydaktyczne m.in. z zakresu psychologii stresu, psychologii zdrowia, psychotraumatologii opartej na dowodach naukowych oraz psychometrii.

Równolegle od 2015 roku pracuje jako nauczyciel-psycholog w przedszkolu, a w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Pabianicach zajmuje się diagnozą i terapią dzieci oraz młodzieży, a także psychoedukacją rodziców. Uprawnienia trenera-szkoleniowca uzyskała w Laboratorium Psychoedukacji w 2008 roku. Pełni funkcję przewodniczącej Łódzkiego Oddziału Polskiego Towarzystwa Psychologicznego oraz opiekunki merytorycznej PSSiAP. W swojej pracy łączy działalność naukową, dydaktyczną i praktykę psychologiczną z popularyzującą wiedzy psychologicznej.



III Konferencja | „Służba i rodzina – rodzicielstwo w codzienności służb Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji, część II”



30 września 2026r.

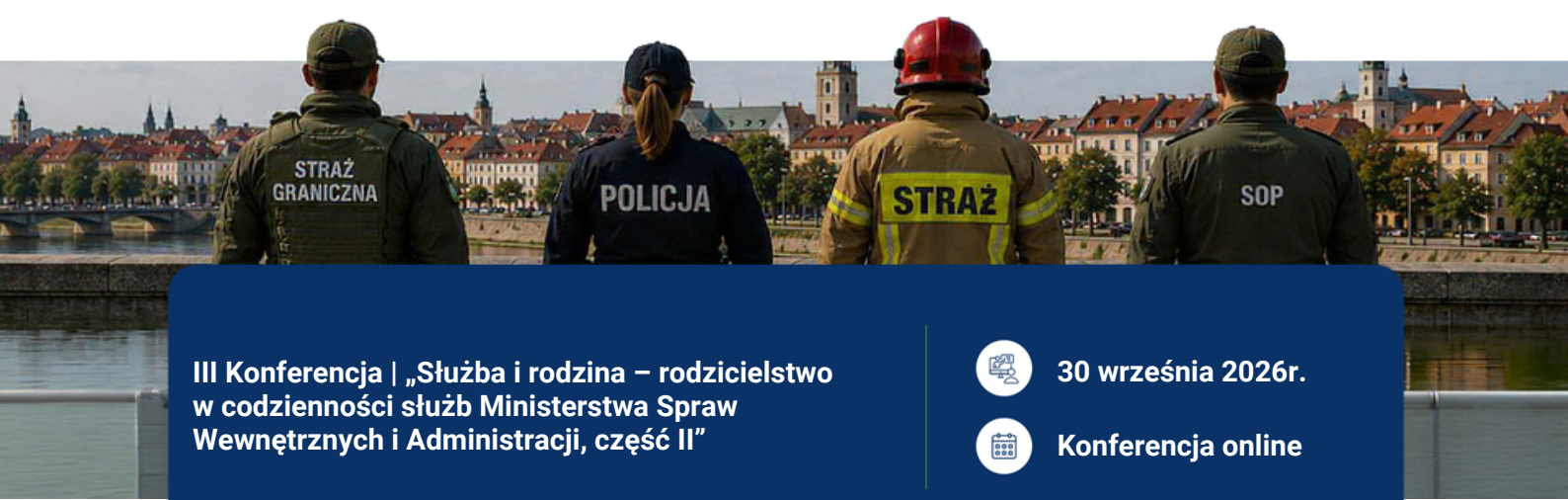


Konferencja online



## PRELEGENCI:

**dr Paulina Szymańska** - adiunktka w Zakładzie Psychologii Społecznej Instytutu Psychologii Uniwersytetu Łódzkiego. Stopień doktora nauk społecznych w dyscyplinie psychologia uzyskała z wyróżnieniem w 2018 roku. Jej zainteresowania naukowe obejmują psychologię społeczną i rodziny, cyfryzację życia społecznego, psychologiczne aspekty nowych technologii i sztucznej inteligencji, a także funkcjonowanie osób we wczesnej dorosłości. Była kierowniczką i wykonawczynią projektów badawczych finansowanych m.in. przez NCN i program Horyzont Europa oraz prowadzi działalność szkoleniową i praktykę psychologiczną, wspierając osoby indywidualne, pary i rodziny.



III Konferencja | „Służba i rodzina – rodzicielstwo  
w codzienności służb Ministerstwa Spraw  
Wewnętrznych i Administracji, część II”



30 września 2026r.



Konferencja online



# PRELEGENCI:

**Dr Katarzyna Sitnik-Warchulska**

**dr Katarzyna Sitnik-Warchulska** - adiunktka w Instytucie Psychologii Stosowanej Uniwersytetu Jagiellońskiego, specjalistką psychologii klinicznej, certyfikowaną psychoterapeutką i superwizorką psychologii klinicznej. Posiada certyfikat psychoterapeuty Polskiego Towarzystwa Psychologii Klinicznej oraz European Association for Psychotherapy (EAP), jest specjalistką psychoterapii dzieci i młodzieży oraz terapii środowiskowej. Od 2015 roku pełni funkcję Konsultanta Wojewódzkiego w dziedzinie psychologii klinicznej dla województwa śląskiego. Łączy działalność naukową z intensywną praktyką kliniczną oraz dydaktyczną.



III Konferencja | „Służba i rodzina – rodzicielstwo w codzienności służb Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji, część II”



30 września 2026r.



Konferencja online



# PRELEGENCI:

dr hab. n. med. i n. o zdr.

**Katarzyna Nowakowska-Domagala, prof. UŁ**

**dr hab. n. med. i n. o zdr. Katarzyna Nowakowska-Domagala, prof. UŁ** - psycholog kliniczny, psychoterapeutka, specjalistka psychoterapii uzależnień, profesor uczelni w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Łódzkiego. Kieruje Zakładem Psychologii Klinicznej i Zdrowia Państwowego Instytutu Medycznego MSWiA.

Od wielu lat łączy pracę naukową, dydaktyczną, kliniczną i ekspercką w obszarze psychologii klinicznej, zdrowia psychicznego, psychoterapii oraz uzależnień. Jej zainteresowania naukowe i praktyczne koncentrują się wokół psychologicznych uwarunkowań funkcjonowania człowieka w sytuacjach obciążenia, zaburzeń używania substancji i uzależnień behawioralnych, zachowań samobójczych, zaburzeń osobowości, regulacji emocji, funkcjonowania poznawczego oraz znaczenia rytmów okołodobowych, snu i regeneracji dla zdrowia psychicznego.

Jest autorką i współautorką publikacji naukowych z zakresu psychologii klinicznej, psychiatrii, suicydologii, uzależnień i chronopsychologii. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy klinicznej z osobami dorosłymi, w tym z pacjentami z zaburzeniami psychicznymi, zaburzeniami osobowości, zaburzeniami odżywiania, uzależnieniami oraz współwystępującymi problemami zdrowia psychicznego.

Posiada również doświadczenie eksperckie w pracach realizowanych na rzecz Ministerstwa Zdrowia i Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, obejmujących m.in. rozwój specjalizacji w dziedzinie psychoterapii uzależnień, rozwiązania systemowe w obszarze psychologii klinicznej i opieki psychiatrycznej oraz opracowywanie standardów postępowania w profilaktyce zachowań samobójczych.

W Państwowym Instytucie Medycznym MSWiA rozwija obszar psychologii klinicznej i zdrowia, obejmujący wsparcie psychologiczne pacjentów, rodzin i personelu medycznego, profilaktykę zdrowia psychicznego oraz działania edukacyjne i szkoleniowe. Zaangażowana jest także w prace dotyczące systemowego wzmacniania diagnostyki psychologicznej, opieki psychologicznej oraz wsparcia funkcjonariuszy i pracowników służb podległych MSWiA.

W ramach cyklu konferencji „Silni w służbie, bezpieczni w życiu” współtworzy koncepcję merytoryczną wydarzeń poświęconych odporności psychicznej, dobrostanowi, regeneracji, funkcjonowaniu rodziny oraz profesjonalnemu wsparciu funkcjonariuszy i pracowników służb MSWiA.

**Silni w służbie, bezpieczni w życiu.  
Zasoby, odporność psychiczna i wsparcie funkcjonariuszy  
służb mundurowych MSWiA i ich bliskich.**



## KOMITET NAUKOWY

**dr hab. Katarzyna Nowakowska-Domagała, prof. UŁ**

Przewodnicząca Komitetu Naukowego  
Kierownik Zakładu Psychologii Klinicznej i Zdrowia, PIM  
MSWiA  
Instytut Psychologii, Uniwersytet Łódzki

**dr hab. Barbara Bętkowska-Korpała, prof. UJ**

Konsultant Krajowa w dziedzinie psychoterapii uzależnień  
Kierownik Zakładu Psychologii Lekarskiej Katedry Psychiatrii  
oraz Kierownik Zakładu Psychologii Klinicznej, Szpital  
Uniwersytecki w Krakowie

**dr Aleksandra Lewandowska**

Konsultant Krajowa w dziedzinie psychiatrii dzieci  
i młodzieży  
Ordynator Oddziału Psychiatrycznego dla Dzieci i Młodzieży,  
Szpital im. Józefa Babińskiego Specjalistycznego  
Psychiatrycznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Łodzi

**prof. dr hab. Piotr Gałęcki**

Konsultant Krajowy w dziedzinie psychiatrii  
Klinika Psychiatrii Dorosłych, Uniwersytet Medyczny w Łodzi

**dr Jolanta Ryniak**

Konsultant Wojewódzki w dziedzinie psychoterapii  
uzależnień dla województwa małopolskiego  
Kierownik Zespołu Poradni Leczenia Uzależnień dla  
dorosłych, dzieci i młodzieży, Szpital Uniwersytecki  
w Krakowie

**dr hab. Katarzyna Wałęcka-Matyja, prof. UŁ**

Dyrektor Instytutu Psychologii, Uniwersytet Łódzki

**prof. dr. hab. Jan Chodkiewicz**

Instytut Psychologii, Uniwersytet Łódzki

**prof. dr hab. Bernadetta Izydorczyk**

Instytut Psychologii, Uniwersytet Jagielloński  
Konsultant Krajowa w dziedzinie psychologii klinicznej

**prof. dr hab. Marcin Wojnar**

Klinika Psychiatryczna, Warszawski Uniwersytet Medyczny

**dr hab. Łukasz Mokros, prof. UMed w Łodzi**

Klinika Psychiatrii Dzieci i Młodzieży,  
Uniwersytet Medyczny w Łodzi

**dr hab. Anna Mosiołek, prof. APS**

Instytut Pedagogiki Specjalnej,  
Akademia Pedagogiki Specjalnej w Warszawie

**prof. dr hab. Tadeusz Pietras**

Kierownik Zakładu Farmakologii Klinicznej,  
Uniwersytet Medyczny w Łodzi

**dr hab. Monika Wiłość-Dębczyńska, prof. UKW**

Kierownik Katedry Psychologii Zdrowia,  
Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

**prof. dr hab. Agnieszka Gmitrowicz**

Klinika Zaburzeń Afektywnych i Psychotycznych,  
Uniwersytet Medyczny w Łodzi

**dr hab. Dorota Merecz-Kot, prof. UŁ**

Kierownik Zakładu Psychologii Pracy, Instytut Psychologii,  
Uniwersytet Łódzki

**dr Dominika Fijałkowska**

Instytut Psychologii, Uniwersytet Łódzki

**dr Patryk Stecz**

Instytut Psychologii, Uniwersytet Łódzki

**dr Andrzej Śliwerski**

Instytut Psychologii, Uniwersytet Łódzki

**dr Magdalena Kobylarczyk-Kaczmarek**

Instytut Psychologii, Uniwersytet Łódzki

**dr Paweł Rasmus**

Kierownik Zakładu Psychologii Lekarskiej,  
Uniwersytet Medyczny w Łodzi

**Silni w służbie, bezpieczni w życiu.  
Zasoby, odporność psychiczna i wsparcie funkcjonariuszy  
służb mundurowych MSWiA i ich bliskich.**



## KOMITET ORGANIZACYJNY

[zaklad.psychologii@pimmswia.gov.pl](mailto:zaklad.psychologii@pimmswia.gov.pl)

tel. 47 722 17 93

**dr hab. Katarzyna Nowakowska-Domagala, prof. UŁ**

Kierownik Zakładu Psychologii Klinicznej i Zdrowia, PIM MSWiA  
Instytut Psychologii, Uniwersytet Łódzki

**lek. Jacek Koprowicz**

Poradnia Zdrowia Psychicznego, PIM MSWiA

**mgr Marlena Podlecka-Paradowska**

Zakład Psychologii Klinicznej i Zdrowia, PIM MSWiA

**mgr Karolina Waszak**

Zakład Psychologii Klinicznej i Zdrowia, PIM MSWiA

**Anna Położniak**

Zakład Psychologii Klinicznej i Zdrowia, PIM MSWiA

Patronat honorowy:



Ministerstwo Spraw  
Wewnętrznych i Administracji

Patronat naukowy:



Państwowy Instytut  
Medyczny MSWiA



UNIwersytet  
ŁÓDZKI

Patronat medialny:



InfoSecurity 24



PRZEGŁĄD POŻARNICZY