

W numerze m.in.:

Gwiazdor przynosi prezenty – str. 3
Podsumowanie 2023 roku w TPD Koszalin – str. 4-5
Wiadomości z placówek – str. 6-8
Rozmowa z Markiem Michalakiem – str. 10
Trudna sztuka skupienia – str. 11
Originalna sesja fotograficzna – str. 12

Drogie Czytelniczki i drodzy Czytelnicy,

z okazji Nowego 2024 Roku składamy Państwu z serca i umysłu płynące życzenia zdrowia, pogody ducha, radości i zadowolenia ze spraw małych i większych, czyli ze wszystkiego, co robimy i z każdej relacji z drugim człowiekiem.

Oby ten rok spełnił marzenia, wypełnił wolne przestrzenie, pozwolił na oddech i wytchnienie. Jednak przede wszystkim życzymy Wam więcej czasu, cierpliwości i pomysłowości w opiece nad dziećmi, a najmłodszym i tym trochę starszym – dużo uśmiechu, słońca i pogody ducha.

*Henryk Zabrocki, prezes TPD w Koszalinie
Beata Bilaska, zastępca prezesa TPD w Koszalinie
Bartosz Zabrocki, wiceprezes ZOR TPD w Szczecinie*

Jak pomóc dzieciom w wyjściu z kryzysu?

Od kilku lat notujemy szokująco wysoką, niespotykaną wcześniej, falę przemocy i przestępstw wobec dzieci i młodzieży. Tragiczny bilans zabójstw z ostatnich miesięcy to palec wymierzony w dorosłych, ostrzeżenie i publiczny akt oskarżenia, ale też memento mori o znaczeniu: „To może wydarzyć się w każdym domu, w każdym środowisku, w każdej społeczności”. Dlatego istnieje pilna potrzeba zmian.

Ludzie dojrzały mają kłopoty ze postrzeganiem i zrozumieniem, a przede wszystkim interpretacją rzeczywistości, a lęki, niepokoje i frustracje przerzucają na swoje dzieci. Dzieje się tak wszędzie, gdzie istnieją więzi i relacje. Jednak instytucja „domu rodzinnego” powinna być pod specjalną ochroną.

Wiele różnych bodźców

Za skłaniające do zachowań przemocowych wobec dzieci specjaliści uznają dwie postawy rodzicielskie: dziecko jest moją własnością, meblem z wyposażenia życia lub dziecko jest przedłużeniem mnie samej/samego. W obydwu przypadkach rodzic odbiera dziecku prawo do samodzielności i samostanowienia, co może prowadzić do łatwości wymierzania kar i ostrych form represji.

– *Doświadczamy zmiany modelu struktury i zakresu norm społecznych – mówi z naciskiem Henryk Zabrocki, prezes koszalińskiego Towarzystwa Przyjaciół Dzieci (TPD), specjalista do spraw przeciwdziałania przemocy. – Nie twierdzę, że zbrodniarz działa jedynie pod wpływem błędnych wzorców, ale na jego poziom emocji mogą mieć wpływ czynniki zewnętrzne, w tym: przyzwolenie na zachowania agresywne, brak profilaktyki, egzekwowania kar. Wiele różnych bodźców.*

Kultura makabry

Wpływ na zachowania dorosłych, ale też dzieci, które często w rzeczywistości, a później w mrocznych statystykach stają się sprawcami brutalnych przestępstw, w dużym stopniu mają media, gry i treści w sieci.

– *Media osławiają nas ze śmiercią, trywializują przemoc, zjawiska patologiczne czynią modnymi, cierpienie dopuszczalną formą rozrywki – mówi Henryk Zabrocki. – Mamy kulturę makabry, okrucieństwa i poniżania, która znajduje przyzwolenie społeczne. Ludzie w programach telewizyjnych są upokarzani, co miliony*

widzów przyjmują jako element procesu zdobywania popularności.

W internecie nie tylko nic nie ginie, ale też wszystko można znaleźć, również to, co powinno pozostawać poza obszarem zainteresowania młodego człowieka.

Złe ujęcie dla emocji

Przemoc rozlewa się szeroką falą na wszystko i wszystkich – to wizja skrajna, ale zgodne z tym, co widzą, słyszą i czują terapeuci, pedagodzy, psychologowie. Każda ofiara przemocy jest potencjalnym sprawcą w przyszłości. To prosty mechanizm: akcja – reakcja, bodziec – agresja. Dziecko bite i maltretowane, bez psychoterapii w dorosłości, nie znajdzie innego ujęcia dla tych emocji jak robić to samo, choć może na inną skalę.

Do ataków na dzieci i młodzież ze skutkiem śmiertelnym, do częstych aktów przemocy, nie tylko domowej, również rówieśniczej, pogarszającej się kondycji psychicznej najmłodszych, dochodzi wzrost prób samobójczych. Z badań Biura Rzecznika Praw Dziecka wynika, że 23 proc. dzieci z klas szóstych szkół podstawowych i aż 37 proc. uczniów z klas drugich szkół średnich ma poczucie osamotnienia. Problem dostrzegają rodzice, nauczyciele, ale nikomu w pojedynkę nie udaje się zatrzymać fali zmian społecznych.

Niemoc, bezradność, bezsilność

W ciągu 10 lat czterokrotnie zwiększyła się ilość prób samobójczych wśród dzieci i młodzieży w grupie wiekowej 13-18 lat. Dla porównania – w 2013 r. osoby z tej grupy podjęły 348 prób, a w 2022 r. – 1,4 tys. W 2020 r. i 2021 r. liczba prób samobójczych w grupie wiekowej 13-18 lat wzrosła o 56 proc. Dramatycznie rosła liczba ostrych i celowych zatruc – to już około 70 tys. przypadków rocznie. Za liczbami kryją się pojedyncze i indywidualne albo środowiskowe i rodzinne dramaty, traumy, kryzysy,

wołania o pomoc, straty o niewyobrażalnej sile rażenia i niemoc, bezradność, bezsilność.

Nie ma skutecznego i uniwersalnie skonstruowanego systemu przeciwdziałania negatywnym zjawiskom wśród najmłodszych. Postulowanie w przestrzeni publicznej konieczności zmian zwykle sprowadza się do reakcji: zdarzenie – alarm – dyskusja – wnioski – cisza. Przykładem wadliwości przeciwdziałania jest używanie siły wobec dzieci zachowujących się agresywnie. Przemocą odpowiadamy na przemoc.

Nowy rok – nowa dyskusja

Czy nowy rok zwiększy bezpieczeństwo naszych dzieci?

– *Zawsze mam nadzieję, że to, co przed nami będzie lepsze od tego, co zostawiamy za sobą – przyznaje Henryk Zabrocki. – W tym przypadku jest podobnie. Jednak z drugiej strony nie mam złudzeń, że do poprawy sytuacji potrzeba wysiłku wielu stron. Za najważniejsze uznaję wzrost świadomości społecznej, który może być wynikiem jedynie edukacji i zakrojonej na szeroką skalę profilaktyki.*

Musimy wspólnie i pilnie zastanowić się, jak pomóc dzieciom i młodzieży wyjść ze spirali przemocy, gwałtowności, brutalności.

„Świat Dziecka” otwiera dyskusję o tym problemie. Zapraszamy na nasze łamy wszystkie osoby, którym na sercu leży dobro najmłodszych. Podzielcie się z innymi swoimi opiniami, poglądami, obserwacjami. Niewykluczone, że wyniknie z tej debaty coś wartościowego na tyle, że zostanie wdrożone w działalności TPD.

Paweł Łukaszewicz

W następnym wydaniu „Świata Dziecka” (2/2024) – rozmowa z Henrykiem Zabrockim o przyczynach, mechanizmach i możliwościach przeciwdziałania przemocy wobec dzieci i dorosłych. A także tekst autorski prezesa koszalińskiego TPD o samym zjawisku przemocy w społeczeństwie

Otwarta polityka informacyjna oddziału

Zachęcamy do odwiedzania strony Zarządu Głównego (ZG) TPD: tpd-zg.prv.pl, która publikuje informacje z życia organizacji i tego, co dzieje się w oddziałach, w tym w Oddziale Okręgowym w Koszalinie. Wiadomości z terenu trafiają również na ogólny profil FB TPD w Polsce. W obydwu narzędziach komunikacji, zwłaszcza w ostatnim okresie, ukazało się kilkanaście obszernych relacji z Koszalina.

Niezależnie od działań realizowanych w Warszawie, oddział ma własne media, w tym: stronę główną, profil, miesięcznik „Świat Dziecka”, w których dostępne są informacje o działalności, wydarzeniach, osiągnięciach. – *Pomaga to nam docierać do odbiorców i prowadzić właściwą politykę promocyjną* – podkreśla **Henryk Zabrocki**, prezes TPD w Koszalinie. – *Cieszy nas również regularna obecność oddziału w mediach lokalnych i regionalnych, w ostatnim czasie szczególnie widoczni jesteśmy na łamach Tygodnika Koszalińskiego „Miasto”.* (mg)

Gratulacje dla Kazimierza od TPD!



Kazimierz Ratajczyk, kołobrzescki fotograf, fotoreporter, dokumentalista i wydawca, od lat współpracujący z koszalińskim TPD, został laureatem plebiscytu Kołobrzescka Róża Wiatrów. Godność od 15 lat przyznawana jest wyróżniającym się w swojej aktywności organizacjom pozarządowym i społecznikom działającym na rzecz miasta i mieszkańców.

Róża Wiatrów od niedawna nosi imię zmarłego kilka lat temu, wybitnego działacza TPD i aktywisty kołobrzesckiego Antoniego Szarmacha. Uhonorowany nią fotograf niedawno świętował 50-lecie działalności. Kazimierz Ratajczyk jest autorem ponad 250 wydawnictw, był fotoreporterem „Głosu Koszalińskiego” i współzałożycielem Kołobrzesckiego Towarzystwa Fotograficznego. (mg)

Fot. k2029.eu

W Radiu Koszalin o wykluczeniu

Oliwia Brzezińska i Monika Korpowska, przedstawicielki koszalińskiego oddziału TPD, pracujące z dziećmi w ogniskach, były w połowie stycznia br. gośćmi programu „Wieczorne spotkania” na antenie Radia Koszalin. Wychowawczynie podzieliły się swoimi doświadczeniami w odniesieniu do tematu audycji, dotyczącego wykluczenia rówieśniczego.

Wnioski z rozmowy: przynależność do grupy rówieśniczej jest istotnym elementem rozwoju dziecka, wykluczenie ze środowiska wywołuje niełatwe emocje, które mogą prowadzić do społecznego wycofania dziecka. Jak temu zaradzić? Poprzez właściwe zastosowanie działań profilaktycznych i wyjaśnienie mechanizmów mających wpływ na postępowanie młodych ludzi.

Więcej: prk24.pl

„Świat Dziecka” zaprasza do współpracy

Chcemy wspólnie z Wami redagować „Świat Dziecka”. Dlatego zapraszamy nasze Czytelniczki i naszych Czytelników do współpracy. Podzielcie się z nami swoimi pomysłami na teksty, tematami na analizy, raporty, fotoreportaże. Każda gazeta żyje bieżącą informacją, tym, czym żyją ludzie w środowiskach, społecznościach.

Dla dzieci, młodzieży i rodziców, za pośrednictwem mądrej, rozsądnej, wyważonej publicystyki, możemy wspólnie zrobić wiele dobrego. Podzielcie się z nami swoimi doświadczeniami. Piszcie: koszalin@tpd24.pl. Spotkamy się, nawiążemy współpracę. Warto! Pozostajemy do Waszej dyspozycji.

Redakcja „Świata Dziecka”



Nie warto wszystkiego robić wyłącznie dla siebie

Trwa wielka bitwa o jeszcze większy sukces. Wywodzę się z pokolenia, dla którego sukcesem była możliwość studiowania, znalezienia pracy, mieszkania, samodzielnego dokonywania wyborów. Dzisiaj w modzie jest retoryka, że nie było aż tak źle. Aż tak nie

było, lecz dla obecnych, powiedzmy, maturzystów, Polska z lat sześćdziesiątych ubiegłego wieku byłaby nie do przyjęcia, a więc do zmiany.

Czy przeniesieni wehikulem czasu do tamtych lat młodzi ludzie z równą skutecznością i determinacją co ich dziadkowie walczyliby o inną ojczyznę? Tego nie dowiemy się nigdy. Zresztą, czy to wiedza komukolwiek potrzebna? Liczy się wszystko to, co tu i teraz, niewykluczone, że to najwłaściwsza postawa. Porównania są dobre w badaniach socjologicznych i w statystyce, w życiu najczęściej, niestety, przynoszą rozczarowania do czego dochodzimy dopiero po latach doświadczeń i obserwacji. Dlaczego wstępu do rozważań o sukcesie poświęcam odniesieniom do historii?

Pojęcie sukcesu w szerszym ujęciu, czyli jako swobodnego celu w życiu, jest postrzegane różnie, w zależności od epoki, okoliczności i wartości. Sukcesem było wyrwanie się z prowincji do dużego miasta, zdobycie wykształcenia, udane życie rodzinne, szczęście w związku. Dzisiaj sukces został właściwie ograniczony do skali materialnej. Jeżeli masz więcej od innych, wszystko, czego potrzebujesz, jeżeli możesz mieć więcej, ale na razie nie inwestujesz, jeżeli wzbudzasz tym, co masz podziw innych, to oznacza, że osiągnęłaś/osiągnąłś sukces.

Nie zamierzam podważać hierarchii ważności. Nie chcę nikogo krytykować, oceniać. Ani przekonywać, że dobra materialne to dopiero połowa tego, co mieć możemy. Nie mam gotowej recepty na to, jak żyć, by w inny sposób niż przy udziale i w otoczeniu przedmiotów, stać się człowiekiem spełnionym. Dla porównania: jak być szczęśliwym bez trofeów wiem: trzeba mieć obok siebie kogoś, kogo darzy się miłością, zaufaniem i szacunkiem. Ale to temat na inną okazję. Zamierzam za to przypomnieć, co stanowi o sukcesie w życiu ludzi, którzy mają najwięcej.

Przypadek sprawił, że w ostatnich tygodniach, w różnych mediach, natrafiłem na serię rozmów z najbogatszymi ludźmi na świecie. Nie otrzymali tego, co mają w spadku, na loterii, czy w wyniku zbiegu okoliczności. Status materialny i społeczny wypracowali tworzeniem przedsiębiorstw o zasięgu globalnym, nieustannym szukaniem pomysłów, wdrażaniem innowacji, wyrzeczeniami, budowaniem przestrzeni do działania ludziom o wyjątkowych umysłach.

Nie ma wśród tych tytanów pracy ludzi, jak mówiło się dawniej, bogatych z domu. To, co mają, zawdzięczają tylko sobie. Co ich łączy, poza pieniędzmi, pozycją społeczną, popularnością, autorytetem i rzeczonym sukcesem? Poczucie osamotnienia, niekiedy wyalienowania społecznego, wysokie tempo życia i działania, myślenie wizjonerskie, kategoriami przyszłości.

Ale jest jeszcze coś, co mnie sprowokowało do napisania tych zdań. Otóż większość z nich doszła do wniosku, że robienie wszystkiego dla pieniędzy, a więc w istocie dla siebie, nie ma sensu. Ktoś powie: „Bo mają tyle, że sytość pozwala im spojrzeć szerszej”. Nie sądzę, że w grę wchodzi ten mechanizm. Myślę, że zamożność raczej skłania ludzi do wniosku, że nie warto wszystkiego czynić wyłącznie z myślą o sobie. Jaki wniosek z tych rozmów? Sukces to bycie sobą, pogodzenie się ze sobą i zachowanie wierności swoim ideałom, ale też oddawanie części siebie innym.

Henryk Zabrocki
prezes TPD Koszalin

Świat Dziecka – Miesięcznik Towarzystwa Przyjaciół Dzieci w Koszalinie

Wydawca: Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Zarząd Okręgowy w Koszalinie, ulica Marszałka Józefa Piłsudskiego 11-15, Koszalin 75-501

Kontakt: 94/342 56 27, 94/342 36 16; koszalin@tpd24.pl

Redakcja: zespół. Redaktor prowadzący: Piotr Pawłowski. Kolegium redakcyjne: Społeczna Rada Programowa TPD w Koszalinie.

Redakcja techniczno-graficzna: Zbigniew Janiszewski.



Gwiazdor przynosi prezenty i świąteczną atmosferę

Zainicjowany, organizowany i koordynowany przez **Izabelę Król** Gwiazdor jest jedną z największych w kraju ogólnopolskich świątecznych akcji pomocowych. Od kilku lat z powodzeniem uczestniczy w niej koszaliński oddział Towarzystwa Przyjaciół Dzieci (TPD). W grudniu 2023 r. podopieczni placówek w regionie otrzymali ponad 1.400 paczek z prezentami ufundowanymi przez wolontariuszy, darczyńców i ludzi dobrej woli.

Wrażenie robi skala projektu. W pierwszej edycji z 2011 r. udało się przygotować 50 paczek, w ostatniej, zrealizowanej w grudniu 2023 r. – 8.746. Z czego aż 1.418 trafiło do dzieci – podopiecznych TPD w Koszalinie. – *O akcji dowiedzieliśmy się kilka lat temu od przyjaciół z Legnicy – wspomina Henryk Zabrocki, prezes TPD w Koszalinie. – Ustaliśmy, że strumień wsparcia trafi także do nas, wtedy nawet nie marzyliśmy, że paczki Gwiazdora będą do nas docierać tirem!*

Gesty, serca i słowa

Po drugiej edycji Gwiazdora Henryk Zabrocki przesłał Izabeli Król list otwarty, który zawiera między innymi zdanie najlepiej opisujące Gwiazdora: „Pomagać tym, którzy o gestach i sercach powiedzą innym i pomagać tak, by dowiedzieli się o tym wszyscy, a pomagać tak, by wsparcie było dyskretnym dotknięciem dobra i pomagać tym, którzy w zaciszu domowego ogniska będą cieszyć się w skupieniu każdym podarunkiem, to przeogromna różnica”.

W 2019 r. Izabela Król otrzymała godność przyznawaną przez koszaliński oddział TPD – Certyfikat Anioła – „Anioły są wśród nas”. – *Żadne słowa podziękowania nie oddają tego, co przeżywają dzieci odpakowujące prezenty Gwiazdora – mówi prezes oddziału. – Rodziców wielu z nich nie stać na świąteczne prezenty.*

Marzenia tworzą przyszłość

Dzieci rewanżują się podziękowaniami adresowanymi do Gwiazdora, czyli w istocie do osób zaangażowanych w akcję. W listach są rysunki, wklejki, zdjęcia. Wśród wielu ciepłych słów znajdujemy takie: „Gdy dorośniemy będziemy sprawiać radość innym”; „Obiecuję, że przez następny rok będę tak samo grzeczna jak w tym roku”; „Dziękuję za rękawice, pomogą mi bronić strzały przeciwnika”; „Nie umiem napisać, jak jestem szczęśliwa, ale w zamian będę świeciła przykładem”; „Nadal nie mogę uwierzyć w to, że spełniłeś moje marzenie”.

W skali kraju 80 proc. paczek przygotowanych przez darczyńców trafiło w tym roku do dzieci z placówek TPD w kilku miastach. Gwiazdor wspiera też ośrodki Caritasu, domy dziecka, ośrodki pomocy społecznej, inne organizacje pozarządowe. – Nic nie tworzy przyszłości tak, jak marzenia – oznajmia Izabela Król, która na co dzień i od wielu lat pracuje w firmie ubezpieczeniowej Uniaqa. – Pracuje każdą kolejną edycją akcji myślę: „Właśnie zaczynam marzyć”.

Wsparcie anonimowe

Ale marzenia zaczynają się prozaicznie, czyli od przyjmowania listów dzieci, lektury życzeń i zbiórki prezentów. Korzenie projektu sięgają Poznania, gdzie poza Świętym Mikołajem, pojawia się Gwiazdor. – *Szukamy Gwiazdora dla każdego listu – wyjaśnia pomysłodawczyni akcji. – Staramy się trafić do najmłodszych, których rodzice są w trudnej sytuacji finansowej, do dzieci, do których pomoc trafia rzadko.*

Trudno oszacować średnią wartość paczek. Gwiazdorzy dokładają do nich słodycze, skreślają listy z życzeniami. – *Trzeba mieć nie tylko wielkie serce, ale też poczucie odpowiedzialności społecznej, żeby w tak ważnym czasie, w tak trafny, wspólnotowy sposób, a przede wszystkim anonimowo pomagać dzieciom – uważa Henryk Zabrocki. – To jeden z elementów istoty społeczeństwa obywatelskiego.*

Zabawki, odzież, gry

„Nazywam się Izabela Król i jestem organizatorką Gwiazdora – czytamy na stronie projektu. – Co roku pomagamy tysiącom dzieci. Daje mi to wielką radość. Jestem z Warszawy. Mam nastoletnią córkę Olę i jestem samodzielną mamą. (...) Od ponad 20 lat pracuję w ubezpieczeniach. Piastuję stanowisko dyrektorskie, ale tutaj to nie jest istotne. (...) Akcja trafiła na podatny grunt, bo w ubezpieczeniach pracują fantastyczni ludzie. Gwiazdora koordynuję prywatnie. Dzięki dobrym relacjom możemy wspólnie pomagać wielu dzieciom. (...)”.

Od połowy listopada każdego roku dzieci z placówek TPD piszą „listy do Gwiazdora”. Marzą o tym, by wśród prezentów znalazły się zabawki, sprzęt sportowy, odzież, gry, pluszaki. Wychowawczynie z ognisk twierdzą: – *Wskazanie odpowiedniego dla siebie prezentu nie jest proste. Wiele starszych dzieci prosi o coś dla rodzeństwa, uznając, że potrzeby brata lub siostry są ważniejsze.*

W gorącym okresie

Izabela Król udaje się naklonić do współpracy wolontariuszy z kilkudziesięciu firm, w tym transportowych. W gorącym dla spedycji i logistyki czasie przedświątecznym po całym kraju jeżdżą paczki Gwiazdora. Muszą trafić do odbiorców przed świętami, co jest nie lada wyzwaniem. Pracy jest mnóstwo, ale nikt nie narzeka. Przecież chodzi o dzieci, a ich potrzeby dla wszystkich powinny być najważniejsze.

Izabela Król wyjaśnia, że współpracuje głównie z TPD. – *Każdego roku finał akcji jest dla mnie pozytywnym zaskoczeniem. Ludzie chcą pomagać, nawet tego potrzebują, wy-*



starczy impuls, który idzie jak lawina. Odnoszę wrażenie, że przygotowanie paczek daje Gwiazdorom jeszcze większą radość niż odbiorowym dzieciom.

Gwiazdorzy mają 2-3 tygodnie na przygotowanie paczki. Transportem zajmują się „renifery do zadań specjalnych”, ale w akcji lokalnie biorą udział również elfy, czyli osoby uczestniczące w wigiliach w placówkach.

Radość podwójna

W TPD wręczanie podarunków od Gwiazdora to wydarzenie. – *Niekiedy, jak w roku ubiegłym, do przekazywania paczek zatrudniamy naszego Świętego Mikołaja – mówi Henryk Zabrocki. – Dzieci uwielbiają postać, która kojarzy się im ze świętami. Nie przygotowaliśmy dużej imprezy dla wszystkich. Postanowiliśmy, że w każdej placówce odbędzie się osobna uroczystość.*

Wszędzie było gwarno i świątecznie. Przed wręczaniem prezentów dzieci występują w programach przygotowanych z wychowawczyniami. W spotkaniach uczestniczą także rodzice i opiekunowie, nie może obyć się bez poczęstunku tradycyjnymi potrawami. – *Wszystko to sprawa, że każde spotkanie gwiazdorskie wywołuje podwójną radość, bo raz, że rozdajemy prezenty, a dwa, że celebруем obyczaje świąteczne – uważa Anna Poznańska, zastępca dyrektora ds. merytorycznych TPD w Koszalinie.*

*Magdalena Grzybowska
Fot. Marcin Goliń,
archiwum prywatne Izabeli Król*

Na zdjęciach: tak było – pod koniec grudnia 2023 r. – podczas ceremonii wręczania prezentów od Gwiazdora podopiecznym przedszkola „Bajkowa Kraina” w Oparznie pod Świdwinem. Niżej: Izabela Król, inicjator, organizatorka i koordynatorka akcji Gwiazdor

Fotorelacja z przedszkola w Oparznie – str. 6



Styczeń. Wystawa szopek bożonarodzeniowych przygotowana przez podopiecznych ognisk TPD w Galerii Emka



Luty. Prof. Stanisław Leszek Stadniczeńko, wiceprezes ZG TPD, pierwszym laureatem Nobla TPD, nowej godności oddziału

Fotograficzne podsumowanie działalności



Styczeń. Udział przedstawicieli oddziału w wernisażu prac plastycznych „Sztuka nad Bałtykiem” („Kunst An Der Ostsee”) w Rugii (Niemcy)



Kwiecień. Wybór Henryka Zabrockiego na prezesa koszańskiego TPD podczas XIX Zjazdu Sprawozdawczo-Wyborczego



Luty. Konferencja prasowa oddziału o działaniach pomocowych dla społeczności ukraińskiej i współpracy z samorządem Koszalina



Maj. Wizyta w Koszalinie – i spotkanie z podopiecznymi TPD – Marka Michałaka, byłego RPD, autora książek dla dzieci



Luty. Podpisanie umowy z samorządem Kołobrzegu na prowadzenie dwóch nowych ognisk dla najmłodszych



Maj. Pożegnanie, przechodzącej na emeryturę, **Wandy Kielar**, zasłużonej, długoletniej działaczki oddziału



Czerwiec. Udział przedstawicieli oddziału w XIX Regionalnym Zjeździe Sprawozdawczo-Wyborczy ZOR w Szczecinie



Październik. Udział przedstawicieli oddziału w XIX Zjeździe Krajowym TPD w Warszawie i wyborach prezesa ZG

koszalińskiego oddziału TPD w 2023 roku



Czerwiec. Wręczenie Nobla TPD Mieczysławowi Statkiewiczowi, byłemu prezesowi oddziału, podczas plenum zarządu TPD w Koszalinie



Listopad. Współorganizacja konferencji „Jak skutecznie przeciwdziałać przemocy wobec dzieci i młodzieży” w KBP



Lipiec-sierpień. Niezwykle pracowite wakacje dla placówek TPD, w których odbywały się zajęcia dla dzieci i młodzieży



Listopad. Odświeżenie czwartego muralu koszalińskiego oddziału, tym razem na ścianie przedszkola w Drzonowie pod Świdwinem



Wrzesień. Udział podopiecznych oddziału w 20. edycji Europejskiego Festiwalu Filmowego (EFF) Integracja Ty i Ja w Koszalinie

Grudzień. Przekazanie podopiecznym placówek paczek otrzymanych w ramach ogólnopolskiej akcji Gwiazdor



oprac. (mg)
Fot. Marcin Goliń,
Radosław Koleśnik,
Bartosz Zabrocki,
TPD Koszalin



Gwiazdor zawitał również do Oparzna



Spotkanie z policjantami w „Rumcajsie”



Dzieci z przedszkola TPD „Rumcajs” w Brzeźnie pod Świdwinem wzięły udział w niezwykle interesującym spotkaniu, właściwie lekcji poznawczej z policjantami z miejscowej Komendy Powiatowej Policji. – Spotkanie dotyczyło bezpieczeństwa na drodze i właściwych zachowań podczas sytuacji niebezpiecznych i stwarzających zagrożenie dla innych użytkowników dróg, ze szczególnym uwzględnieniem tych najmłodszych – mówi Kinga Kricka, wychowawczyni „Rumcajsów”.

Przedszkolaki dowiedziały się między innymi: jak bezpiecznie poruszać się i zachowywać na drodze i do kogo zwrócić się w sytuacji zagrożenia, a ponadto przypomniały sobie alarmowy numer telefonu, który powinien znać każdy. – Rozmawialiśmy o zasadach prawidłowego przechodzenia przez pasy i utrwaliłyśmy sobie znaczenia kolorów w sygnalizacjach świetlnych – relacjonuje Kinga Kricka. – Innym tematem poruszonym podczas spotkania było właściwe zachowanie w sytuacji ataku agresywnego psa.

W tym celu maluchy przećwiczyły przybieranie pozycji obronnej. W swobodnej rozmowie z funkcjonariuszami mogły zadawać pytania, stąd dowiedziały się, na czym polega zawód policjanta, jakie są cechy charakterystyczne dla mundurów służb interwencyjnych i co należy do wyposażenia i akcesoriów używanych przez policję. Dzieci chętnie i aktywnie brały udział w zajęciach.

Fot. TPD Brzeźno

„Rybki” popłynęły na Bal Jesienny

W przedszkolu TPD „Morska Kraina” w Drzonowie odbył się Bal Jesienny. – W tym dniu rodzice przygotowali dzieciom piękne kolorowe stroje – relacjonuje Paulina Zgorzałek, nauczycielka grupy „Rybki”.

Działo się wiele! Były barwne korowody, wężyki, tańce i kółka oraz jesienne konkurencje. Wszyscy bawili się wspaniale. Na zakończenie zabawy Pani Jesień zaprosiła dzieci na pyszny poczęstunek.

Fot. TPD Drzonowo



„Sówki” życzą radości, spokoju i ciepła

Mamy suplement poświęcony. Ale na dobre słowa na wyborną okazję każda pora jest właściwa. W poprzednim wydaniu „Świata Dziecka” nie zdołaliśmy zamieścić życzeń świątecznych i noworocznych przygotowanych przez dzieci z grupy „Sówki” przedszkola TPD „Przyjaciel Dziecka” w Koszalinie i **Dominikę Badynę**, nauczycielkę, która opiekuje się grupą. Nadrabiamy tę zaległość.

Do ilustracji, którą zamieszczamy obok, przedszkolaki dołączyły życzenia: „Drodzy Kochani, z okazji świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku pragniemy złożyć Wam najserdeczniejsze życzenia. Niech ten wyjątkowy czas będzie dla Was czasem radości, spokoju i rodzinnego ciepła. Niech w Waszych domach zagości prawdziwa magia świąt, a pod choinką znajdą się wymarzone prezenty. Wesołych Świąt!”.



„Raczki” i „Delfinki” świętowały Dzień Misia

Przedszkolaki z grup „Raczki” i „Delfinki” z placówki TPD „Muszelka” w Grzybowie świętowały Dzień Pluszowego Misia. – Tym razem jednak było u nas troszkę inaczej – mówią **Emilia Zgorzałek** i **Izabela Wysocka**, nauczycielki. – Jedno słowo: „Nocowanko”, a tyle radości!

Były wesołe zabawy, mnóstwo radości i słodkości – wszystko to zapewnione przez rodziców. A na dodatek: pyszna pizza na kolację i – co najważniejsze – dużo wspólnie spędzonego czasu. – Nasze przedszkolaki były bardzo dzielne, przespały całą noc i nikt nie tęsknił za rodzicami! – relacjonują Emilia Zgorzałek i Izabela Wysocka. – Było wspaniale i baaardzo pluszowo!

Fot. TPD Grzybowo



„Krasnale” wiedzą wszystko o dyniach



Wracamy jeszcze do końcówki ubiegłego roku i do zajęć w przedszkolu TPD „Krasnale” w Lekowie. Otóż maluchy barwnie i żywiołowo obchodzili Święto Dyni. – *Poznawały walory warzyw z rodziny dyniowatych* – relacjonuje **Beata Robak**, nauczycielka „Krasnali”. – *W tym wyjątkowym dniu wszystkich obowiązywał kolor pomarańczowy, dotyczyło to zarówno ubrań, jak i przebrań.*

Dzieci, wspólnie z wychowawczyniami, przecinały dynie na pół, żeby zobaczyć, jak warzywo wygląda w środku. Dokładnie oglądały, ale także dotykały dynie różnej wielkości i różnego ubarwienia. Poznały warunki, w których warzywa są sadzone, wzrastają i wyrastają, nie tylko przecież po to, żeby służyć na halloweenową dekorację.

Jak mówi Beata Robak, ten dzień był wypełniony zajęciami plastycznymi. – *Powstały filmik i wiersze z dynią w roli głównej, były zabawy, konkursy i tańce* – opowiada nauczycielka. – *Na koniec zrobiliśmy wystawę. Prace zachwyciły efektami i pomysłowością; było na co popatrzeć i co podziwiać.*

Fot. TPD Lekowo

„Iskierka” z gośćmi i baśniowymi postaciami

W środowiskowym ognisku wychowawczym „Iskierka” w Boninie pod Koszalinem, o czym już wielokrotnie pisaliśmy, ciągle dzieje się coś intrygującego i interesującego. Nic więc dziwnego, że podopieczni placówki chętnie uczestniczą w zajęciach, głównie technicznych, realizowanych przez zaprzyjaźnionego animatora – **Andrzeja Drągę**.

Tym razem jednak, pod koniec ubiegłego roku maluchy miały jeszcze więcej powodów do zadowolenia i zaciekawienia. – *Pogoda była dla nas łaskawa* – relacjonuje **Urszula Drąg**, wychowawczyni z „Iskierki”. – *Bawiliśmy się w lesie, piekliśmy ziemniaki w ognisku, które rozpałił nam pracownik Nadleśnictwa Manowo.*

Zabawy w naturalnym środowisku dostarczają dzieciom dużo radości. Niemal tyle, co udział w występach. Pod hasłem „To nasz kraj, nasza ojczyzna” podopieczni ogniska przygotowali elektryzujący program artystyczny, w którym nie mogło zabraknąć recytowania, śpiewania i tańców. A na początek był „Hymn”, który dzieci świetnie znają.

W kolejnym tygodniu królowały baśniowe postaci, a przedmiotem zabaw były prezentacje. Urszula Drąg opowiada: – *Dzieci z radością przygotowały kostiumy, wcieliły się w role i wykazywały kreatywność. Czerpały satysfakcję ze wspólnej zabawy i współpracowały w grupie. Na zakończenie odbył się „Baśniowy bal”.*

Fot. TPD Bonin



W „Przystani” było baardzo halloweenowo!



Chociaż za oknem, w pogodzie i w kalendarzu styczeń, cofniemy się do listopada 2023 r., kiedy w koszalińskim ognisku TPD „Przystań” trwała zabawa halloweenowa. – *W naszej placówce to już tradycja* – twierdzi **Jadwiga Plichta**, wychowawczyni

z „Przystani”. – *Wychowankowie podczas zajęć plastyczno-manualnych przygotowali dekoracje, którymi udekorowali salę.*

Gdy zapanowała właściwa atmosfera, mogła rozpocząć się zabawa, na którą młodzież każdego roku długo czeka. Długo, bo przez cały rok, a więc od listopada do listopada – dodajmy. – *Dyskoteka dostarczyła wiele radości i uśmiechu naszym wychowankom* – relacjonuje **Jadwiga Plichta**. – *Odbyły się też konkursy: na magiczne napoje, szalony taniec, straszną opowieść, wesołe dynie, wystraszone owoce, które na długo pozostaną w naszej pamięci.*

Fot. TPD Koszalin

„Żuczki” poszły na zbiór ziemniaków

Jeszcze zanim, dosłownie i w przenośni, mrozy i lody skuły ziemię, maluchy z przedszkola TPD „Muszelka” w Starym Borku ruszyły na wykopki. – *Wiaderka, kalosze, motyki, przede wszystkim uśmiechy na buziach* – towarzyszyły nam przy zbiorze ziemniaków na polu naszej Blanki – wyjaśnia **Małgorzata Zięba**, nauczycielka grupy „Żuczki”.



Wykopywanie i zbieranie kartofli okazało się nie tylko ciężką pracą, ale także dobrą zabawą o walorach edukacyjnych. – *Każdy znaleziony w ziemi ziemniak budził wiele radości* – dodaje z uśmiechem nauczycielka „Żuczków”, które uczestniczyły w wyprawie i pracach rolnych. – *A przy okazji maluchy dowiedziały się więcej o uprawie ziemniaków.*

Fot. TPD Stary Borek

PRZEKAŻ 1,5% PODATKU TPD

WPISUJĄC NUMER KRS 0000304626

Michał Wiśniewski odwiedził POW

Znany, popularny i utytułowany wokalista, muzyk, postać show-biznesu **Michał Wiśniewski**, po raz kolejny był gościem koszalińskiego oddziału Towarzystwa Przyjaciół Dzieci (TPD). W ramach prowadzonej przez siebie – i swoją fundację – działalności społecznej i charytatywnej, były lider Ich Troje odwiedza placówki, by spotykać się i rozmawiać z młodymi ludźmi, motywując ich do działania, aktywności, realizacji planów, marzeń.

– *Uświadamia dzieciom i młodzieży, że każda osoba ma jakiś talent, niekoniecznie o charakterze artystycznym* – wyjaśnia **Henryk Zabrocki**, prezes TPD w Koszalinie. – *Trzeba jednak znaleźć w sobie dość siły i determinacji, by w porę odkryć go, poddać procesowi uszlachetnienia i pokazać światu i ludziom. To, o czym mówi oraz w jaki sposób przekazuje treści Michał Wiśniewski nie pozostawia obojętnym uczestników spotkań z artystą.*

Tak było i tym razem. Wokalista odwiedził Placówkę Opiekuńczo-Wychowawczą (POW) TPD w Starych Bielicach, gdzie spotkał się z podopiecznymi, pracownikami, przedstawicielami władz oraz biura oddziału.



Gospodarzem wizyty, która odbyła się w klimacie świątecznym, z poczęstunkiem, kolorową choinką i prezentami w tle, była **Beata Bilka**, dyrektorka POW, która tak podsumowała spotkanie – *Dla wszystkich było to duże przeżycie: przyjazne, nastrojowe i energetyczne.* (pp)

Fot. Marcin Golik



Zapraszamy do kina!





„Człowiek jest dzieckiem tylko raz”

Rozmowa z dr. Markiem Michałkiem, pedagogiem specjalnym, autorem książek dla dzieci, kanclerzem Międzynarodowej Kapituły Orderu Uśmiechu, w latach 2008-2018 Rzecznikiem Praw Dziecka (RPD)

– Przez 10 lat był pan RPD. Kogo, jak nie pana, mam zapytać, czy polskie dzieci są szczęśliwe?

– Najlepiej zapytać o to same dzieci, one wiedzą najlepiej (uśmiech). W myśl tego, co mówił Janusz Korczak: jak chcesz coś powiedzieć o dzieciach, zapytaj, co one same o tym sądzą. Odpowiem tak: dzieci są i nie są szczęśliwe.

– Od czego lub od kogo to zależy?

– Od wielu czynników. W ostatnich latach mamy co czynienia z nowymi zjawiskami, które wywierają bardzo negatywny wpływ na dzieci. W szkole dostały ponad miarę obowiązków, w rodzinach nie zawsze znajdują oparcie. Panują niepokoje; pandemia, teraz wojna. Do tego zagrożenia behawioralne, przemoc, rywalizacja. Przypuszczam, że poziom szczęśliwości dzieci znacznie zmalał.

– Co jest dzisiaj najtrudniejszym doświadczeniem dzieci?

– Czas, którego im nie poświęcamy. Uważam, że to największy błąd dorosłych, obojętnie czy są rodzicami, opiekunami, nauczycielami, rodzeństwem. Mało czasu poświęcamy dzieciom, zdecydowanie za mało. Dorośli tłumaczą: „Bo pracujemy, bo to dla nich, bo musimy”, ale trzeba pamiętać, że tego czasu straconego już nigdy nie nadrobimy.

– Jaka postawa rodzica jest więc najwłaściwsza?

– Człowiek jest dzieckiem tylko raz, nie warto niczego tracić. Dzieci najbardziej to odczuwają w relacjach rodzinnych. Najłatwiej powiedzieć: „Zrezygnuj z czegoś, co możesz zrobić jutro, później”, ale to też nie jest dobra rada, bo czas tak samo szybko upływa dorosłym. Trzeba nim rozsądnie gospodarować. Pod żadnym pozorem nie wolno nie mieć czasu dla dzieci.

– W jakich okolicznościach napisał pan pierwszą książkę dla dzieci?

– Właściwie to był przypadek. Dostałem propozycję od wydawnictwa, sam też trochę o tym myślałem. Usiadłem do pisania i...

– Pustka w głowie.

– Kompletny brak pomysłów (uśmiech). Przesiedziałem dwa tygodnie, po podpisaniu kontaktu byłem przerażony, że nic z tego nie będzie. Każde zdanie lądowało w koszu. W końcu dałem sobie ostatni weekend: wóz albo przewóz.

– Poszło?

– Jeszcze jak (uśmiech). Już wcześniej pisałem książki, ale dla dorosłego odbiorcy. Po napisaniu dla dzieci pierwszego opowiadania o miłości poczułem, że to jest to, co chcę robić. Mam w planach czwarty tom tej samej serii. Zresztą ostatnio odkryłem ciekawą rzecz.

– Że pana książki czytają również dorośli?

– Tak, to też (uśmiech). Ale tak się złożyło, że kolorystycznie cykl układa się w pory roku. Musi więc powstać czwarta. Tym razem okładka będzie zielona. W ten sposób będę miał własne pory roku, jak Vivaldi (śmiech).

– Jakie założenie towarzyszy panu przy pisaniu książek?

– Nie są to ani bajki, ani moralitety. Nikogo nie umoralniam. Opowiadam prawdziwe historie i daję czytelnikom prawo wyboru. Nie stawiam się w roli wszechwiedzącego pedagoga.

– Dlaczego Janusz Korczak wciąż jest taki ważny?

– Był, jest i będzie ważny. Janusz Korczak tak naprawdę jest nieśmiertelny. Czasami mówi się, że tacy ludzie rodzą się raz na sto lat. Powiedziałbym, że w jego przypadku raz na pięćset lat.

– Co miał w sobie, że stał się ponadczasowy?

– Wszystko, co dla dziecka najważniejsze: zrozumienie praw i potrzeb, umiejętność dotarcia z przekazem. Janusz Korczak miał klucz do serca dziecka.

– Rozmawiał pan z jego wychowankami?

– Tak, ostatnimi rzecząmi, dzisiaj już nieżyjącymi. Powtarzali, że Janusz Korczak w tym domu, gdzie wychowywało się niemal 200 dzieci, potrafił z każdym z nich rozmawiać z taki sposób, że dziecko ze swoimi troskami czuło się najważniejsze. Skoncentrować na nim całą swoją uwagę. Uczynić z jego sprawy coś najpilniejszego do załatwienia na świecie.

– Dlaczego przemoc wobec dzieci przybiera tak monstrualne rozmiary?

– To szeroki problem. Jest niestety jeszcze przyzwolenie na przemoc i brak reakcji otoczenia na jej stosowanie. Co więcej, to przyzwolenie obecne było na najwyższych szczeblach ustępującej władzy.

– Znamy to: „Klaps to nie bicie”.

– Nie tylko. Istnieje przyzwolenie na nieprzestrzeganie prawa. Najważniejszy urzędnicy w państwie potrafią powiedzieć, że „rodzina jest święta nawet, gdy rodzice biją dzieci”. Przemoc to zjawisko degradujące. Musimy głośno i wyraźnie powtarzać: bezpośrednio lub pośrednio zabijamy dzieci przemocą.

– Na co uskarżają się najmłodsze Polki i najmłodsi Polacy?

– Na wiele różnych rzeczy, w tym na samotność. Polskie dzieci, w środku Europy, są osamotnione. Młodzi ludzie nie wiedzą, do kogo zwrócić się o pomoc. To zjawisko nie wystąpiło z dnia na dzień, musiało narastać latami.

– Jak pan ocenia sytuację polskiej psychiatrii dziecięcej?

– Zapaść. Temat nie jest nowy, rozmawiamy o tym od dawna. Jeszcze jako Rzecznik Praw Dziecka zapraszałem psychiatrów, naciskałem władze. Trochę się udało, ale za mało. Psychiatrów dziecięcych mamy kilkuset, a dzieci, które teraz potrzebują pomocy kilkaset tysięcy! Liczby mówią same za siebie. Tego dramatycznego problemu nie da się rozwiązać bez odpowiedzialnego zaangażowania władz centralnych.

– Ile potrwa likwidacja tej zapaści?

– Kilka lat, może dłużej, ale czy mamy inne wyjście? Nie możemy zostawić dzieci bez wsparcia. Konwencja o Prawach Dziecka, która powstała z naszej inicjatywy, mówi o tym, że państwo jest zobowiązane do pomocy każdemu dziecku, które znajdzie się na terenie kraju. Odnoszę to do tego, co dzieje się na granicy wschodniej.

– Po co instytucja Rzecznika Praw Dziecka? To wiedza zasadnicza: dzieci są ważne, bo stanowią o przyszłości.

– Wszędzie na świecie dorośli łamią prawa dzieci. Po co są zatem organy kontrolne? Żeby czuć, sprawdzać, wyłapywać braki, luki systemowe. W odniesieniu do dzieci temu służy urząd RPD.

– Co jest najważniejsze w jego pełnieniu?

– Determinacja w przestrzeganiu praw dziecka. Trzeba najpierw je zdefiniować, żeby nie mieć w sobie jakiegokolwiek sprzeczności w ochronie tych wartości. Plus odwaga i konsekwencja. Dziecko zawsze na pierwszym miejscu.

– Na zaproszenie Towarzystwa Przyjaciół Dzieci przyjechał pan do Koszalina, żeby wziąć udział w konferencji poświęconej przeciwdziałaniu przemocy wobec dzieci i młodzieży. Jakie wrażenia z tego spotkania?

– Pozytywne: interesujący prelegenci, ważne tematy, znakomita organizacja. Poza tym spotkania z ludźmi, których znam od lat: prezesem oddziału Henrykiem Zabrockim i zastępcą prezydenta miasta Przemysławem Krzyżanowskim [wiceministrem edukacji w latach 2013-2015]. Mieszkaliśmy obok siebie w Warszawie.

– Warto pomagać innym?

– To jedna z tych rzeczy, które naprawdę warto robić w życiu. Wielu nie warto, lecz pomagać warto. Mam setki wychowanków z wcześniejszej pracy. Gdy się spotykamy, utwierdzają mnie w przekonaniu, że mój wysiłek sprzed lat przyniósł dobre rezultaty. Powtórzę: warto, warto, warto (uśmiech).

Rozmawiał: Piotr Pawłowski
Fot. Radosław Koleśnik/TPD Koszalin

Rozmowa jest skrótem publikacji, która ukazała się w grudniu 2023 r. na łamach Tygodnika Koszalińskiego „Miasto”

Trudna sztuka skupienia uwagi na tym, co ważne

Zauważanie i rozpoznawanie przeżywanych emocji jest jednym z najlepszych sposobów na radzenie sobie ze stresem. Uwaga to metoda, którą można do tego wykorzystać. Jednak ta umiejętność nie zawsze i nie każdemu dana jest przez naturę. U większości osób wymaga nie tylko wypracowania, lecz także treningów.

Czym jest uważność? Polega na kierowaniu naszej uwagi na to, czego doświadczamy w danej chwili. Przeglądaniu się temu w spokoju, bez emocji. Uwaga oznacza obecność umysłu lub świadomą obecność. Metoda jest czasami stosowana, aby łatwiej radzić sobie ze stresem, lękiem i depresją.

Zadbajmy o emocje

Trening uważności nie jest niczym trudnym, choć w pierwszym okresie wymaga skupienia i wytrwałości. Mierzmy się bowiem z przeciwnikiem trudnym i wymagającym – samym sobą. Czyli również ze świadomością, że musimy podjąć – nierzadko duży i długotrwały – wysiłek, żeby polepszyć jakość życia i skuteczność działania.

Jak przeprowadzić trening uważności? Oto kilka wskazówek: skierujmy uwagę na to, co dzieje się teraz; obserwujmy to z zainteresowaniem; zaakceptujmy to, czego doświadczamy, nie oceniamy, nie osądzamy, nie uprzedzamy, nie wpływamy na innych; o ile to możliwe, w sensie dosłownym i w przenośni, patrzmy serdecznie i przyjaźnie na siebie i innych, a jeżeli jest to za trudne, ćwiczy przy najmniej patrzeć neutralnie, objętne.

Obserwacja siebie, swoich myśli i uczuć może pomóc nam zrozumieć, jak się zachowujemy i dlaczego. Dzięki temu będziemy w stanie odkryć, zrozumieć i zinterpretować motywacje, które mają największy wpływ na podejmowane przez nas decyzje. Pamiętajmy zalecenie klasyków: „Wszystko jest trudne, nim stanie się proste”.

Dlaczego emocje są tak ważne? Bo kierujemy się nimi w myśleniu, działaniu, reagowaniu. Stanowią fundament, na którym budujemy wszystko, co ma dla nas sens, znaczenie. Emocje mogą pomagać, wspierać, ale również dobrze szkodzić, przeszkadzać.

Trening uważności

Dlatego rozpoznawanie, nazywanie i zrozumienie emocji ma wpływ na trudną sztukę życia. Co warto robić, na co zwrócić uwagę? Dla zachowania równowagi psychicznej powinniśmy nauczyć się, jak zauważać i wyrażać swoje emocje. Nauczmy się je rozpoznawać i nazywać, np. emocje pojawiające się w wyniku stresu, przeciążenia obowiązkami, długotrwałej presji, braku dostrzegania naszych potrzeb.

To, co czujemy jest ważne, daje nam mnóstwo informacji na temat trudności, problemów do przezwyciężenia. Wyrażamy to, co czujemy. Możemy to zrobić w rozmowie z przyjacielem lub terapeutą bądź w formie pisemnej, pamiętnikowej. Dzięki temu zyskamy większy

dystans do sytuacji, łatwiej opanujemy emocje i poradzimy sobie ze stresem. Co najważniejsze w tej części treningu: za wszelką cenę nie ukrywajmy doznań, emocji, odczuć. Nie warto uciekać od łagodnych i pożytecznych konfrontacji.

A to, niestety, strategia powszechna: ucieczka. Zwłaszcza od wyzwań, trosk, problemów, ale też odpowiedzialności i odpowiedzi na trudne pytania. Wielu spraw nikt za nas nie załatwi, a decyzji nie podejmie. Nielatwa sztuka, znana od najmłodszych lat, „wychodzenia z szafy” jest podstawą prawidłowego funkcjonowania emocjonalnego. Tym bardziej więc warto sprawdzić czy nasze obawy nie są na wyrost, czy mają racjonalne uzasadnienie.

Harmonia i równowaga

Dość powszechną strategią radzenia sobie ze stresem jest udawanie przed samym sobą, ale też przed innymi, że nic złego się nie dzieje. Jednocześnie bowiem ta strategia należy do najmniej skutecznych. Stres nie tylko nie zmniejsza się, gdy udajemy, że go nie ma, a wręcz przeciwnie – narasta. Nie warto zamykać problemów pod dywan ani od nich uciekać, np. w uzależnienia, próby sztucznego rozładowania emocji. Najprostsza droga najłatwiej zaprowadzi nas do celu, czyli harmonii i równowagi.

Czasami warto przyjrzeć się temu, co i w jaki sposób robią zwierzęta domowe, czyli istoty oswojone, ale jednak mające instynkt pierwotny. Jak zachowują się w chwili zagrożenia, jak reagują na kontakt z człowiekiem, innymi zwierzęciem. W naturze jest mądrość wypracowana latami doświadczeń złych i dobrych, przeżywania emocji, kształtowania postaw, napatowania problemów i ich rozwiązywania.

Warto zrozumieć siebie, a zwłaszcza po to, by się zmieniać. Patrząc na siebie bez osądzania, obserwujemy się z zainteresowaniem. Łatwiej nam wtedy dostrzec, jak często kierujemy się negatywnymi myślami i przekonaniami na swój temat. Kiedy zachowujemy świadomość tego kim i jacy jesteśmy, mamy szansę na zaakceptowanie siebie. W ten sposób możemy wreszcie zainicjować zmianę.

Kilka prostych czynności

Choć żyjemy w rzeczywistości, a więc tu i teraz, a niektórzy z nas wyjątkowo twardo stąpają po ziemi i nielatwo wyprowadzić ich z równowagi, często ulegamy przyciąganiu przeszłości. Zamiast myśleć o teraźniejszości, wciąż roztrząsamy wydarzenia, których byliśmy świadkami bądź uczestnikami. Wiele osób zamartwia się o przyszłość, w której dostrzega same złudzenia i zagrożenia.

Wszystko to osłabia naszą odporność psychiczną, prowadzi do długotrwałych stresów.

Jak to zmienić? Wystarczy skierować uwagę na to, czego doświadczamy w danej chwili. Jakby nie istniało nic innego, szczególnie przeszłość i przyszłość. Zresztą tak jest w istocie, bo jesteśmy tylko w jednym wymiarze, miejscu i czasie. Podróże w czasie to wątki z książek i filmów, nie znajdują odniesienia w żadnych badaniach empirycznych.

Skoro więc nie mamy już wpływu na przeszłość, a przyszłość wymaga jedynie właściwego do niej podejścia: odszukania w sobie energii, entuzjazmu, pozytywnego myślenia, po co uciekać myślami od tego, co robimy teraz? Niech to będą prozaiczne codzienne czynności: zmywanie naczyń, mycie zębów, przygotowywanie posiłków, samo jedzenie.

Jak to zrobić? Poczujmy smak jedzenia, trzymając je kilka sekund w ustach. Wystawmy twarz do słońca, by poczuć jego promienie na skórze. Dotknijmy kory drzewa. Zwróćmy uwagę na kształt mebli, obrysując go ręką. Proste czynności wykonane w skupieniu.

Pięć ważnych porad

Oto pięć najważniejszych wskazań, jak działać bardziej świadomie:

Zatrzymajmy się – przez chwilę skoncentrujmy się na oddechu, nieznaczących ruchach ciała, to umożliwi nam uzyskanie większego dystansu do myśli i uczuć.

Obserwujmy – zastanówmy się, o czym myślimy w danej chwili, co czujemy i jak na to, co do nas dociera reagujemy ciałem i umysłem.

Akceptujmy – warto zaakceptować sytuację, w której znajdujemy się obecnie; nawet, jeżeli jest ona skomplikowana, nie możemy zmienić tego, czego doświadczaliśmy lub aktualnie przeżywamy, a tak jest najczęściej, możemy spróbować jak najlepiej wykorzystać swoje przeżycia w przyszłości, niczego przy tym nie warto odrzucać i pomijać.

Reagujmy inaczej – starajmy się nie postępować, a więc także nie reagować w ten sam sposób, jak w przeszłości, to oznacza zmianę zachowania, sposobu myślenia, działania, warto przy tym sprawdzić inne możliwości, które mogą nam pozytywnie zaskoczyć.

Idźmy dalej – najlepiej uznać, że ta sytuacja jest już za nami, nawet, jeżeli wydarzenia nie rozegrały się po naszej myśli i zgodnie z oczekiwaniami, zostawmy to, co za nami i przestańmy się tym martwić, a najbardziej tym, na co nie mamy wpływu. Warto myśleć o przyszłości, a nie o przeszłości, skupiając się na rzeczywistości.

(mg)

źródło niektórych informacji:
pacjent.gov.pl



Ciekawe plenery, piękne tła i wyjątkowe światła

Jak zapowiadaliśmy w wydaniu grudniowym „Świata Dziecka”, prezentujemy dzisiaj rezultaty niezwykłej sesji fotograficznej, którą zorganizowała i zrealizowała **Emilia Zgorzałek**, nauczycielka z przedszkola „Muszelka” w Grzybowie pod Kołobrzegiem. – *Cieszę się, że mamy wśród naszych pracowników prawdziwe perły talentów* – mówi **Henryk Zabrocki**, prezes koszalińskiego oddziału TPD.

Autorka zdjęć tak powiedziała nam o samym pomysłe na sesję: – *Świętowałam Dzień Kropki, bawiliśmy się papierowymi kółkami, rzucając i rozpoznając kolory. Po kilku minutach na dywanie powstał piękny obraz z kropek. Interesuję się fotografią i zawsze szukam ciekawych plenerów, pięknego tła i wyjątkowego światła.* (pp)

Fot. Emilia Zgorzałek

