

ŚWIAT DZIECKA

WRZESIEŃ 2024 (NR 103)

ODDZIAŁ OKRĘGOWY TPD W KOSZALINIE – ROK ZAŁOŻENIA: 1946

W NUMERZE M.IN.:

Felieton prezesa	– str. 2
Przed pierwszym dzwonkiem	– str. 3
Wiadomości z działalności	– str. 5-11
Pierwsza pomoc emocjonalna	– str. 12
Czym jest przemoc?	– str. 13
Pełne prawo do odmienności	– str. 14
Koniec ze słodyczami!	– str. 15
Smartfon? Tak, ale z głową	– str. 16

16
STRON!

egzemplarz bezpłatny

Dzieci bardzo lubią placówki TPD

Nowy rok przedszkolny w placówkach koszalińskiego Towarzystwa Przyjaciół Dzieci (TPD), pomimo drastycznego niżu demograficznego, nie przynosi większych spadków liczby dzieci. – *Rodzice doceniają nasze starania, by przedszkolaki czuły się u nas komfortowo, były zadbane, zaopiekowane, mogły rozwijać się i zaspokajać swoje potrzeby – mówi Bartosz Zabrocki, dyrektor placówek TPD w Koszalinie. – W wielu przedszkolach utrzymujemy stan osobowy z poprzedniego roku, co uważam za duży sukces.*

Nie jest to proste, żeby przy niżu demograficznym, dużej konkurencyjności na rynku usług opiekuńczych, rosnących cenach usług i produktów oraz oczekiwaniach rodziców wobec podmiotów zajmujących się najmłodszymi, wychodzić obronną ręką z kolejnej rekrutacji. – *Jeśli świadomi, że Towarzystwo Przyjaciół Dzieci ma markę i renomę wśród rodziców, co przekłada się na decyzję o wyborze placówki przedszkolnej – przyznaje Bartosz Zabrocki. – Jednak podczas naborów zawsze towarzyszy nam niepewność, czy, a jeżeli tak, to ilu rodziców postawi na TPD. Na szczęście, jak widać, to duży i stały odsetek.*

Sytuacja nieco trudniejsza

Organizacje takie, jak TPD i oddziały takie, jak koszaliński, mają szerokie portfolio działalności. To nie tylko prowadzenie placówek: żłobków, przedszkoli, ognisk i ośrodków specjalistycznych, lecz także organizacja wyjazdów, wycieczek, wydawnictwa, profilaktyka i szkolenia, realizacja projektów, promocja zdrowego stylu życia i żywienia etc. – *Staramy się być wszędzie tam, gdzie*



dzieci i rodzice potrzebują poradnictwa lub specjalistycznego wsparcia – deklaruje Anna Poznańska, zastępczyni dyrektora ds. pedagogicznych oddziału.

TPD Koszalinie prowadzi przedszkole „Przyjaciel Dziecka” z czterema oddziałami i placówki przedszkolne w Ko-

łobrzegu – siedem i w Świdwinie – trzy. – *W Koszalinie ubędzie dwanaścioro dzieci, ale na przykład w Kołobrzegu spadku nie zarejestrowaliśmy – wyjaśnia Bartosz Zabrocki. Anna Poznańska: – Sytuację nieco trudniejszą mamy w gminie Świdwin, gdzie widoczna jest tendencja spadkowa.*

Szeroka promocja oferty

Tegoroczna rekrutacja do przedszkoli miała wyjątkowo szeroki przebieg. Były to nie tylko spotkania z rodzicami w ramach dni otwartych, lecz także promocja w mediach, plakaty, różne przejawy aktywności w internecie, a na wsiach – wizyty pracowników placówek u rodziców potencjalnych podopiecznych. – *Pomimo dobrej woli rodziców, wszędzie widoczny jest spadek liczby urodzin – dodaje Anna Poznańska. – Dzieci jest mniej niż w latach poprzednich.*

Żłobków oddział ma trzy, w miejscowościach: Kluczkowo, Oparzno i Drzonowo. – *W Drzonowie mamy listę oczekujących, pozostałe placówki działają przy przedszkolach, co zapewnia nam ciągłość – wyjaśnia zastępczyni dyrektora. – Dzieci przechodzą ze żłobków do przedszkoli. W Koszalinie w publicznych przedszkolach są jeszcze wolne miejsca, dlatego – jako podmiot niepubliczny – nie mogliśmy brać udziału w rekrutacji miejskiej. Dla nas to okoliczność niesprzyjająca działalności.*

Duża popularność ognisk

Dane o liczbie dzieci zapisanych przez rodziców we wszystkich przedszkolach koszalińskiego oddziału TPD wskazują poziom ogólny zbliżony do ubiegłorocznego – to 250 maluchów. Jednak pochodzą z połowy sierpnia br., czyli do września br. mogą jeszcze ulec zmianie.

Oddział to również 17 ognisk w kilku miejscowościach, w tym w Kołobrzegu, Boninie, Świdwinie, Ustroniu Morskim. Placówki cieszą się dużym zainteresowaniem młodych ludzi, zwłaszcza, że prowadzą zajęcia o szerokim zakresie tematycznym: od artystycznych do kulinarnych, z możliwością udziału w realizacji wielodziedzinowych projektów zewnętrznych, np. informatycznych.

Z danych z roku szkolnego 2023/2024 wynika, że w samym Koszalinie do ognisk od poniedziałku do piątku przychodziło 230 wychowanków. – *Sytuacja jest płynna z uwagi na zmienne plany lekcji, ale wszędzie mamy listy rezerwowe – tłumaczy Krzysztof Kretkowski, koordynator ognisk TPD. W tym roku deklarację udziału w zajęciach złożyło 250 dzieci.*

Magdalena Grzybowska
Fot. Marcin Golik

Życzenia na nowy rok szkolny

Drogie Uczennice, Drodzy Uczniowie,

z okazji nowego roku szkolnego 2024/2025 przyjmijcie od nas serdeczne życzenia dobra, które pod każdą postacią powinno towarzyszyć Wam podczas kolejnych 10 miesięcy, czyli aż do rozpoczęcia przyszłorocznych wakacji. Powodzenia i sukcesów w nauce życzymy Wam w przekonaniu, że sami i samodzielnie, wiedząc, co dla Was właściwe i potrzebne, stawiacie na rozwój, mądrość i samokształcenia. Szkoła w tym procesie odgrywa ważną, ale nie wyłączną rolę.

Jednak przede wszystkim z optymizmem życzymy: miłości i szacunku najbliższych i bliskich, życzliwości i uwagi dorosłych, zwłaszcza nauczycieli, ciepła i szczerości ze strony tych, których uczucia dopiero odkrywacie. Oby dla wszystkich, również dla: nauczycieli, wychowawców, opiekunów, psychologów, terapeutów, animatorów, to był szczęśliwy i spełniony rok.

Pełen energii, dobrych wrażeń, pozytywnych emocji, uśmiechu i pogody ducha.

życzą:

Henryk Zabrocki, prezes TPD w Koszalinie
Beata Bilka, wiceprezes TPD w Koszalinie
Bartosz Zabrocki wiceprezes ZOR TPD w SzczeciniePrzed pierwszym dzwonkiem – str. 3
Co placówki TPD robiły w wakacje – str. 5-11



Niezwykły zbieg pomyślnych okoliczności

szczęściarz – pamiętam z dzieciństwa i młodości – był trochę lekkoduchem, któremu przyfarciło w życiu, powiodło się wbrew oczekiwaniom. „Dopisało mu szczęście, choć na to nie zasłużył” – to opinia o kimś, kto „dostał to, o co nawet nie prosił”.

A teraz szczęście, to – obok rodziny i kariery zawodowej – coś wartościowego, co samo w sobie jest „pozytywną sytuacją życiową”. Nie zastanawiam się nad tym bez celu; nie chcę znowu bić na alarm, że „a za moich czasów”. Daleki jestem od marudzenia i zręczenia, ale... sam często mówię, że ludzie bez szczęścia mają trudniej w życiu. Czy to oznacza, że znalazłem punkt wspólny między nami, sobą, a pokoleniami młodszymi? Cóż, niekoniecznie.

Pięknie o szczęściu powiedzieli wielcy tego świata; przykłady. Mahatma Gandhi: „Szczęście to moment, kiedy to, co myślisz, co mówisz i co robisz, pozostaje w harmonii”. Budda: „Szczęście to droga”. Arystoteles: „Szczęście zależy od nas samych”. Może więc to nie tylko łut, zrządzenie losu i traf, lecz pojęcie, pod którym kryje się wielki trud? „Szczęściu trzeba pomóc” – powiedział ktoś inny, co oznacza wprost, że samo szczęście to za mało. Szczęście to wstęp do sukcesu.

Droga w harmonii ze sobą – tak streściłbym trzy przytoczone powyżej cytaty. Być może o to w życiu chodzi? Żeby

na drodze codziennych treningów dojść do harmonii, która ułatwia nam pogodzenie się ze sobą? Przecież dla każdego z nas szczęście co innego oznacza. Inny ma wymiar, rozmiar. Szczęśliwy będzie człowiek zdrowy, pogodny, który budzi się obok ukochanej osoby. Dla innego szczęście to pobudka na ogromnym jachcie wycarterowanym na oceanie w towarzystwie celebrytów. Szczęście i szczęście, ale jakże odmienne w symbolice, znaczeniach, wartościach.

Nie chcę jednak szczęścia wartościować, porównywać. Nie zamierzam też namawiać do wysiłku, jako rzeczywistych powodów stanu szczęścia. Chcę natomiast wyznać, że od szczęścia w pewnym sensie jestem uzależniony, a rozumiem je, jako zbiór dobrych emocji. Trochę, jak ten człowiek z przykładu: kiedy budzę się i nie odczuwam żadnych dolegliwości, jestem wyparty i niezestresowany, kocham i jestem kochany, mam co robić, czuję się potrzebny, pomagam i sam mogę liczyć na wsparcie – wtedy jestem szczęśliwy.

Czy to oznacza, że życie każdego z nas w istocie kręci się wokół, a właściwie ku szczęściu? Tego nie sposób wykluczyć. A ile osób go doświadcza? Otóż współcześnie tak niewiele, że młodzi wpisali je w system swoich wartości pierwszych. Powodzenia w poszukiwaniach.

Henryk Zabrocki
prezes TPD Koszalin

Czytam o szczęściu; znalazło się wśród trzech najważniejszych wartości dla pokolenia obecnych dwudziesto- i czterdziestolatków. Czyli, mogę tak przyjąć, dzieci i rodziców. Szczęście. Zastanawiam się, czym jest w istocie, sięgam po źródło, czyli „Słownik języka polskiego” PWN i czytam: „Powodzenie w przedsięwzięciach, sytuacjach życiowych; uczucie zadowolenia, radości; też: to wszystko, co wywołuje ten stan; zbieg pomyślnych okoliczności”.

Próbuję racjonalizować swoje małe odkrycie: to nic, na co możemy mieć wpływ, co da się wypracować, stworzyć, wykreować. „Manna z nieba” – powiedziałaaby osoba z peselem niższym niż czterdzieści na początku. Dawniej

Słodczyce od przyjaciół dla dzieci

Koszalińskie TPD zawsze może liczyć na przyjaciół! Przykład z ostatnich tygodni: zaprzyjaźniona z oddziałem prezesa Fundacji Pokoloruj Świat, Teresa Żurowska, wspólnie z mężem, Włodzimierzem Żurowskim, reprezentującym Północną Izbę Gospodarczą (oboje na zdjęciu), przywieźli do biura TPD w Koszalinie, które jest jednocześnie siedzibą ogniska „Grono”, mnóstwo słodczych dla podopiecznych wszystkich placówek. – *Niespodziewany prezent był dla nas, a będzie dla dzieci z przedszkoli i ognisk, ogromnym pozytywnym zaskoczeniem* – powiedział Bartosz Zabrocki, dyrektor placówek TPD w Koszalinie. – *Przy różnych okazjach chętnie dzielimy się z innymi tym, co mamy. Ciężko się, że nasi przyjaciele robią dokładnie to samo. Dziękujemy!*



Wszystkie filmy w jednym miejscu

Warto zaglądać na profil YT koszalińskiego oddziału TPD i oglądać regularnie umieszczane tam materiały filmowe, dokumentujące bądź relacjonujące działalność placówek i aktywności dzieci i młodzieży. W tym miejscu znajdziemy wszystkie dotąd zrealizowane filmy promocyjne, produkcje powstałe w ramach projektu „Cyfrolatki 2.0.” oraz transmisje z koncertów, widowisk, prezentacji, odsłoneń i wydarzeń jubileuszowych.

Autorem niemal wszystkich filmów jest Marcin Golik, fotograf i filmowiec od lat współpracujący w tym zakresie z TPD w Koszalinie. Wiele z tych materiałów ma już charakter archiwalny, co więcej: można je zobaczyć wyłącznie w tym miejscu. – *To jeden z niewielu dowodów na to, że czas jednak można zatrzymać* – zauważa Henryk Zabrocki, prezes oddziału. – *Tym większa radość, bo wszystko, co udało się, zachowaliśmy dla naszych następców.*

(pp)



W Radiu Koszalin o wakacjach w TPD

W zajęciach z szermierki i łucznictwa dla podopiecznych koszalińskiego oddziału TPD, zajęciach z wykorzystaniem bezpiecznych narzędzi, które w sierpniu br. odbyły się w Parku Robin Hooda (PRH) w Koszalinie, wzięła udział również – w roli obserwarki – dziennikarka Polskiego Radia Koszalin, Katarzyna Chybowska (na zdjęciu). Z tej wizyty powstał materiał ze zdjęciami i wypowiedziami, który znalazł się na antenie i na stronie głównej rozgłośni. Dziennikarka zacytowała Krzysztofa

Brzezińskiego, mistrza Koszalińskiej Kompanii Rycerskiej, która była inicjatorką, teraz jest koordynatorką działalności PRH: „Prowadzimy cztery różne warsztaty: tańce, łucznictwo, walki rycerskie oraz gry i zabawy plebejskie. Wszystko dzieje się na świeżym powietrzu, a dzieci przy okazji uczą się historii”.

(pł)

Fot. TPD Koszalin

Relacja fotograficzna z zajęć w PRH – str. 8

Odszedł

Piotr Rampala

(1967-2024)

7 sierpnia 2024 r. odszedł od nas Piotr Rampala, przyjaciel, współpracownik, wieloletni dyrektor, nauczyciel i wychowawca Ośrodka Szkolno-Wychowawczego TPD w Myśliborzu. Piotr pozostanie w naszej pamięci, jako osoba otwarta, serdeczna, pełna zrozumienia dla potrzeb innych, zaangażowana w pracę.

Rodzinie i bliskim składamy wyrazy współczucia.

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

Miesięcznik Towarzystwa Przyjaciół Dzieci w Koszalinie „Świat Dziecka”.

Wydawca:

Towarzystwo Przyjaciół Dzieci
Zarząd Oddziału Okręgowego w Koszalinie,
ulica Marszałka Józefa Piłsudskiego 11-15,
75-501 Koszalin.
Kontakt: 94/342 56 27, 94/342 36 16; koszalin@tpd24.pl

Redakcja: zespół. Redaktor naczelny: Piotr Pawłowski.
Opieka merytoryczna: Henryk Zabrocki, Bartosz Zabrocki.
Kolegium redakcyjne: Społeczna Rada Programowa TPD w Koszalinie.
Skład, redakcja techniczno-graficzna: Piotr Witkowski.

Ważne informacje przed pierwszym dzwonkiem nowego roku szkolnego

Każdy początek roku szkolnego, a ten, który właśnie rozpoczął się nie będzie inny, niesie nowe wyzwania, zadania, problemy. Od wielu lat utarło się, że radości i przyjemności jest dużo mniej, niż kłopotów, co wynika nie tylko z niesprawności, anachroniczności i rachityczności samego systemu oświaty, ale i z niewielu racjonalnych pomysłów na poprawę sytuacji. Do tych najważniejszych spraw poprosiliśmy o komentarz przedstawicieli i przedstawicieli Koszalińskiego oddziału TPD.

Dziecko to cały świat. Nie tylko członek rodziny, społeczności, pociecha i potomstwo. Dziecko to przede wszystkim oś osobowa, wokół której kręcą się wydarzenia rodzinne, coś się zmienia, rozwija, wzrasta. Ale dziecko to także najważniejszy dla dorosłych podmiot trosk, opieki. Parafrazując klasyka: kiedy dziecko się śmieje, uśmiecha się cały świat, a gdy dziecko płacze, wszyscy koncentrują na nim swoją uwagę. Warto to skupienie uruchamiać nie tylko w sytuacjach trudnych. Właśnie dlatego, że dziecko to cały świat rodzica.

Drożej, coraz drożej

63 proc. polskich rodziców liczy się z większym kosztem wyprawki szkolnej niż rok temu – wynika z badania SW Research Agencji Badań Rynku i Opinii na zlecenie Empiku, które zostało opublikowane w pierwszej dekadzie sierpnia br.

13 proc. podało, że na zakupy dla dziecka przeznaczy do 300 zł, a 35 proc. od 301 do 500 zł, 30 proc. – pomiędzy 501 a 700 zł, 16 proc. – od 701 do 1000 zł, a 6 proc. powyżej 1000 zł. 63 proc. badanych podało, że spodziewa się większych wydatków niż przed rokiem, 4 proc. zakłada niższy wydatek. 33 proc. sądziło, że wyda tyle samo.

Co to oznacza? – *Choćby nie wiem, jak bardzo politycy zaklinali rzeczywistość, wszystko drożeje* – podkreśla Piotr Pawłowski, przewodniczący Rady Programowej TPD w Koszalinie. – *Powoli, ale systematycznie. Dlatego protestuję, gdy słyszę, że w Polsce obowiczy konstytucyjne prawo do bezpłatnej edukacji. Nauka kosztuje, na dodatek niemało i coraz więcej.*

Pięć różnych świadczeń

Warto zatem zainteresować się tym, co rodzic może otrzymać w związku z edukacją dziecka. Przede wszystkim może skorzystać z różnych świadczeń, wyboru jednego z trzech świadczeń podstawowych i możliwości zmiany rodzaju świadczenia w zależności od aktualnej sytuacji zawodowej i rodzinnej. Rodzic może uzyskać na ucznia nawet 3569 zł. Do dyspozycji ma pięć dofinansowań, z których może skorzystać równocześnie.

Oto one: dodatek z tytułu rozpoczęcia roku – 100 zł; wyprawka szkolna w ramach programu „Dobry start” – 300 zł; dodatek z tytułu nauki poza miejscem zamieszkania – 69 zł lub 113 zł; zasiłek szkolny – do 620 zł; stypendium szkolne – do 2480 zł rocznie. – *Jeżeli*

do tego dodamy bezpłatne podręczniki, Kartę Dużej Rodziny i inne udogodnienia, możemy mieć do czynienia z lepszym systemem opieki finansowej nad rodziną dziecka szkolnego – mówi Bartosz Zabrocki, dyrektor placówek TPD w Koszalinie. – *Kto jednak zajmie się dziećmi, których rodzice są mniej zaradni?*

Priorytet? Zdrowie psychiczne

Wiele w ostatnim czasie mówi się o słabej i pogarszającej się kondycji zdrowotnej dzieci i młodzieży. Ministerstwo Zdrowia zapowiedziało realizację kompleksowego planu poprawy stanu opieki psychologicznej młodych i najmłodszych.

Resort zapowiada szczególny nacisk na rozwój profilaktyki, w tym: zapewnienie rzeczywistego dostępu do opieki psychologicznej, zwłaszcza w placówkach edukacyjnych, badania przesiewowe z zakresu zdrowia psychicznego uczniów w ramach badań bilansowych, lekcje o zdrowiu psychicznym, szkolenia dla młodych osób z za-

od końca, posyłając dzieci do psychiatrów, zamiast edukować rodziców. Oni chcą dobrze, ale nie wiedzą, jak. Nikt nie uczy rodziców rodzicielstwa.

– *Zmiany systemowe, zwłaszcza w obrębie szkoły, podnoszenie poziomu świadomości poprzez naukę rzeczy praktycznych i potrzebnych, a nie odległych i abstrakcyjnych, odciągnięcie dzieci od elektroniki i przyciągnięcie do innych form aktywności, praca z dziećmi nadwrażliwymi i kształtowanie postaw społecznych, empatycznych – tego potrzebujemy pilnie* – dodaje prezes Koszalińskiego TPD. – *Mimo sceptycyzmu trzymam kciuki za zaproponowane przez ministerstwo zmiany.*

Więcej czasu dla dziecka

W domach, rodzinach, szkołach przygotowania do nowego roku szkolnego z pewnością zostały zakończone przed pierwszym dzwonkiem. Co mimo to powinniśmy wiedzieć, na co zwrócić uwagę w związku z pójściem dziecka do szkoły, szczególnie, gdy odbywa się to po raz pierwszy?

Anna Poznańska, zastępca dyrektora ds. pedagogicznych Koszalińskiego TPD radzi: – *Podobnie, jak w przypadku przedszkola, tak i szkoły, postawmy na samodzielność dziecka. Nie oznacza to wrzucania go na głęboką wodę Środowiska szkolnego, najczęściej rówieśniczego, lecz na wykształcenie w nim potrzeby samostanowienia.*

– *Poza tym nie zaszkodzi: dbać o kontakty z innymi dziećmi, uczyć dziecko mówienia o potrzebach, o szkole, odwoływać się do przykładów* – wskazuje Anna Poznańska. – *Dziecko nie powinno pozostać samo z nowymi doświadczeniami, emocjami, przeżyciami, to wymaga większej ilości czasu, rozmów, empatii. Rodzice muszą włączyć się w ten proces adaptacyjno-integracyjny.*

Cała nadzieja w rodzicach

Szkoła to swoisty poligon doświadczalny również, a może przede wszystkim, dla rodziców. Co rodzic powinien wiedzieć o tzw. logistyce pobytu ucznia w szkole?

Warto pamiętać, że mamy dostęp nie tylko do elektronicznego dziennika ucznia, ale także do jego/jej danych medycznych, co może być dużym ułatwieniem w przypadku jakiegokolwiek interwencji lekarskiej. To samo dotyczy leków i e-recepty w aplikacji mojejIKP. Wszelkie zdrowotne sprawy naszego dziecka możemy zrealizować na Internetowym Koncie Pacjenta. Tam znajdziemy również informacje związane na przykład z terminami badań, szczepień, wizyt kontrolnych.

Inspirującym źródłem informacji dla rodziców może być portal pacjent.gov.pl. Tam znajdziemy porady dotyczące: diet rodzinnych i indywidualnych, wizyt stomatologicznych, bilansu zdrowia dziecka, bezpieczeństwa w internecie, przemocy rówieśniczej. Pamiętajmy, że w większości trudnych sytuacji, dziecko może polegać wyłącznie na swoich rodzicach.

Magdalena Grzybowska
Fot. TPD Koszalin

Zdjęcie ma charakter ilustracyjny, nie odnosi się bezpośrednio do treści tekstu.



kresu wsparcia rówieśniczego. Co jeszcze? Między innymi: szkolenia dla nauczycieli i lepszą współpracę z poradniami, więcej nakładów finansowych na psychiatrię dziecięcą, darmowy całonocowy Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka.

Telefon, pod którym dzieci i młodzież mogą skorzystać ze wsparcia psychologicznego, kilka lat temu uruchomiło Towarzystwo Przyjaciół Dzieci – to: 800 119 119.

Pilna potrzeba zmian

Henryk Zabrocki, prezes TPD w Koszalinie, obserwuje zapowiedzi resortu, ale przede wszystkim zna bieżące problemy dzieci. O planach – i innych ostatnio podejmowanych działaniach profilaktycznych i prawnych – mówi wprost: – *Dostrzegam potrzebę stworzenia nowych wzorców na bazie tego, co dla dziecka najważniejsze: miłości, akceptacji, bezpieczeństwa i poczucia przynależności. Teraz działamy*

Wszystkie kontrole wykazują przejrzystość funkcjonowania koszalińskiego oddziału TPD

11 lipca br., w Oddziale Okręgowym (OO) Towarzystwa Przyjaciół Dzieci (TPD) w Koszalinie odbyła się kontrola przeprowadzona przez Alicję Andrzejewską, przewodniczącą Głównej Komisji Rewizyjnej (GKR) przy Zarządzie Głównym (ZG) Towarzystwa Przyjaciół Dzieci w Warszawie. – *Rutynowe działania są nam niezwykle potrzebne – wyjaśnia Henryk Zabrocki, prezes koszalińskiego oddziału TPD. – Chodzi o naszą wiarygodność, przejrzystość i transparentność, czyli to, o co dbamy i czego bezwarunkowo przestrzegamy.*

– *Towarzystwo Przyjaciół Dzieci, choćby dlatego, że rodzice powierzają nam to, co mają najcenniejsze, a więc swoje dzieci, może poszczycić się wysokim wskaźnikiem zaufania społecznego, na co zapracowaliśmy postępując zgodnie z prawem i wszelkiego rodzaju normami społecznymi – dodaje Henryk Zabrocki.*

Jednak sam proces samo- i kontroli zewnętrznej stanu finansowego i merytorycznego organizacji nie jest tak prosty, jak mogłoby się wydawać. Wszystko to wymaga wyjaśnienia.

Kontrola po audycie

Poza kontrolami urzędów i instytucji, które powierzają oddziałowi konkretne zadania z obszaru opieki nad dziećmi, sposób funkcjonowania organizacji sprawdzany jest dwutorowo: robi to audytor zewnętrzny, który ma szerokie uprawnienia, a w przypadku stwierdzenia poważnych nieprawidłowości ma prawo powiadomić o swoich podejrzeniach organy ścigania oraz – niezależnie od audytora – wewnętrzna Komisja Rewizyjna (KR). Komisja również działa na dwóch poziomach: oddziału i ZG.

Po audycie zewnętrznym i ogłoszeniu jego wyników, może nastąpić kontrola oddziałowej KR, a później przedstawicieli GKR. Długoletni i zasłużony działacz koszalińskiego TPD z Kołobrzegu Robert Lepa jest przewodniczącym KR, a równocześnie członkiem GKR. W sprawdzaniu tego, co wydaje i robi oddział Robert Lepa, zgodnie z prawem, nie może czynnie uczestniczyć.

Standard w III sektorze

Przeprowadzanie audytów finansowych w organizacjach pozarządowych ma na celu usprawnienie funkcjonujących w nich systemów zarządzania finansami. „(...) można uznać takie badanie za jeden ze standardów działania III sektora – czytamy na Publicystyka.ngo.pl. – Audyt to nie tylko badanie sprawozdań finansowych. Podczas jego realizacji bada się również między innymi: prawidłowość realizacji obowiązków podatkowych; (...) projektów – rozliczania i wydatkowania dotacji (...)”.

Celem audytu jest określenie, na ile stan danej organizacji – pod względem kondycji finansowej – jest zgodny z normami przyjętymi w tej organizacji i literą prawa. Niektóre organizacje są zobligowane do poddania się badaniu sprawozdania przez biegłego rewidenta; to organizacje, które prowadzą działalność gospodarczą i spełniają kilka wymagań, w tym zatrudniają co najmniej 50 osób. Wszystko to dotyczy koszalińskiego oddziału TPD.

Kompetencje i umiejętności

Henryk Zabrocki podkreśla: – *Biorąc pod uwagę wszystkie te wymagania, przeprowadziliśmy w tym roku audyt zewnętrzny oddziału, który nie wykazał nieprawidłowości. Jesteśmy z tego dumni, ale oczywiście spodziewaliśmy się takiego rozstrzygnięcia, ponieważ o przejrzystość finansową dbamy na do dzień.*

Czego jednym z przejawów są – wprowadzenie kilka lat temu – procedury, dzięki którym nikt poza służbami finansowymi oddziału nie ma wpływu na wydatki. Jak tłumaczy

prezes, osoby zasiadające we władzach, poza zatwierdzeniem strategii wydatków i budżetu rocznego, nie obracają pieniędzmi organizacji.

– *Dzięki temu unikamy jakichkolwiek zależności, a pracownicy reprezentujący zarząd mają pełne kompetencje do dokonywania zakupów bieżących i zamówień na produkty i usługi, co z kolei wpływa na poszerzenie ich kompetencji i umiejętności – mówi prezes koszalińskiego oddziału TPD.*

Wszystko jest na stronie

– *Audytor zewnętrzny to spory koszt, a audytora lub audytorów gościmy dłuższy czas, np. miesiąc, dwa – wyjaśnia Henryk Zabrocki. – To jednak daje gwarancję, pewność, że wszystko robimy zgodnie z prawem. Audyt zewnętrzny to jedno, a kontrole obu komisji rewizyjnych to inny obszar nadzoru. Większa organizacja potrzebuje więcej kontroli, np. dwa razy w roku. Od jej wyników uzależnione jest uzyskanie przez zarząd oddziału absolutorium.*

Po audycie zewnętrznym i niezależnym sprawdzeniu wszystkiego przez KR oddziału, 11 lipca br., w OO odbyła się kontrola przeprowadzona przez Alicję Andrzejewską, przewodniczącą GKR przy ZG TPD w Warszawie.

Trzy obszary pod lupą

Kontrolą zostały objęte obszary: sprawozdanie finansowe i merytoryczne z działalności za 2023 r. oraz bilans zysków i strat za ten sam rok. Alicja Andrzejewska zapoznała się z wynikami audytu zewnętrznego, przeprowadzonego przez biegłego rewidenta, który odbył się w czerwcu br. i wynikami szczegółowej kontroli Placówki Opiekuńczo-Wychowawczej (POW), prowadzonej przez oddział, do niedawna w podkoszalińskich Starych Bielicach, a po przeprowadzce w samym Koszalinie, zrealizowanej przez oddziałową KR od kwietnia do czerwca br.

Informacji podczas tej kontroli udzielali: Henryk Zabrocki, Justyna Szymańska, główna księgowa OO, Beata Bilcka,



Placówka Opiekuńczo-Wychowawcza (POW) koszalińskiego TPD to przykład działalności zgodnej ze wszystkimi standardami. Podopieczni POW mają najlepsze z możliwych warunki do rozwoju. W każdej chwili mogą też spodziewać się atrakcji wyjątkowych, np. w 2023 r. w placówce gościł popularny wokalista Michał Wiśniewski.

Jak wspomnieliśmy, oddział kontrolowany jest też przez inne podmioty, w tym: Centrum Usług Społecznych w Koszalinie, Urząd Marszałkowski, Urząd Wojewódzki w Szczecinie. Oddział przygotowuje raz na kwartał sprawozdania z działalności merytorycznej i finansowej. Wszystko, co dotyczy działalności bieżącej, realizacji projektów, kontroli i kwestii istotnych dla organizacji i jej partnerów, dostępne jest w zakładkach na stronie oddziału: tpd24.pl. Warto tam zaglądać.

Pozyskane – rozliczone

Transparentność finansowa ma szczególne znaczenie przy realizacji, a przede wszystkim rozliczaniu projektów zewnętrznych. Wszystko na ten temat wie Bartosz Zabrocki, dyrektor placówek, wiceprezes Zachodniopomorskiego Oddziału Regionalnego w Szczecinie i koordynator projektów.

– *Projekty są dla każdej organizacji papierkiem lakmusowym – uważa. – Nie są łatwe w pozyskaniu – to pierwszy test kreatywności i sprawności organizacyjnej. Nie są łatwe do realizacji, a jeszcze trudniejsze do rozliczenia, czyli przeprowadzenia procesu ewaluacji – to test drugi. Dlatego tak ważne jest dokładne rozliczenie każdej uzyskanej i wydanej złotówki.*

wiceprezesa zarządu, jednocześnie dyrektorka POW, Oliwia Szajner, sekretarz zarządu i Robert Lepa.

Dobra ocena działalności POW

Po analizie dokumentów, przewodnicząca GKR nie wniosła żadnych uwag. Stwierdziła, że sprawozdania finansowe i merytoryczne są przygotowane w sposób „bardzo czytelny i nie zawierają błędów”. Zwróciła uwagę na „bardzo szeroki wachlarz działań i zajęć prowadzonych z podopiecznymi TPD w Koszalinie oraz w placówkach terenowych, podległych oddziałowi”. – *To ostateczne potwierdzenie, że działamy bez jakichkolwiek zastrzeżeń – przyznaje Henryk Zabrocki.*

Alicja Andrzejewska wzięła udział w wizytacji POW, przeprowadzonej przez przedstawicielki i przedstawicieli władz koszalińskiego oddziału TPD. Przy tej okazji zwróciła uwagę na „profesjonalne podejście do podopiecznych” i „bardzo dobre warunki bytowo-lokalowe”, w których zamieszkują i przebywają dzieci i młodzież. – *Ta ocena jest dla nas szczególnie istotna – podkreśla Beata Bilcka.*

Piotr Pawłowski
Fot. Marcin Golik

Warszawskie rozmowy o programie naszego pedagoga rodzinnego

Na początku lipca br. odbyło się spotkanie przedstawicieli prezydium Zarządu Głównego (ZG) TPD i Ministerstwa Rodziny Pracy i Polityki Społecznej. Organizację reprezentowali: Zygmunt Pyszkowski, wiceprezes ZG i prezes Zachodniopomorskiego Oddziału Regionalnego (ZOR) TPD w Szczecinie, Jolanta Szklarska, sekretarz generalna ZG i Dorota Malińska, skarbnik ZOR, natomiast ministerstwo – Michał Guć, zastępca dyrektora Departamentu Polityki Demograficznej i Katarzyna Napiórkowska,

naczelniczka Wydziału Wspierania Rodziny, Pieczy Zastępczej i Adopcji. Tematem spotkania była perspektywa rozwoju programu pedagoga rodzinnego, realizowanego przez TPD, a także przyszłość i finansowanie placówek opiekuńczo-wychowawczych wsparcia dziennego. Przedstawiciele TPD wyrazili nadzieję, że „spotkanie było początkiem dalszej owocnej współpracy”.

(mg)

Fot. ZG TPD Warszawa



TPD w gronie partnerów MEN

Towarzystwo Przyjaciół Dzieci (TPD) znalazło się w gronie podmiotów, które będą doradzać Ministerstwu Edukacji Narodowej (MEN) w sprawach ważnych dla dzieci, młodzieży i rodziców. Barbara Nowacka, ministra edukacji, podejmując decyzję o wzmocnieniu współpracy resortu z doświadczonymi podmiotami trzeciego sektora, powołała zespół ds. współpracy z organizacjami pozarządowymi.

Do udziału w jego pracach zostali zaproszeni przedstawiciele kilkudziesięciu organizacji pozarządowych, w tym TPD. – *Wierzę w ich doświadczenie i siłę* – oznajmiła

Barbara Nowacka. – *Będę prosiła o opiniowanie różnych rozwiązań w oświacie. Ten dialog jest ważny, wierzę w siłę tego zespołu* – dodała. Pierwsze spotkanie zespołu odbędzie się już na początku września br.

Przedstawicielką TPD w pracach zespołu jest Monika Jagodzińska, długoletnia, zasłużona działaczka organizacji, prezeska Mazowieckiego Oddziału Wojewódzkiego i wiceprezeska Zarządu Głównego TPD w kadencji 2023-2026.

(pp)

Fot. MEN



Ministra edukacji Barbara Nowacka (po lewej) i podsekretarz stanu w MEN Paulina Piechna-Więckiewicz podczas konferencji prasowej towarzyszącej ogłoszeniu podmiotów, które weszły w skład zespołu.

Szczecinek: Danuta Turowska Osobowością Roku 2023

Danuta Turowska, prezeska Towarzystwa Przyjaciół Dzieci w Szczecinku, w plebiscytcie „Głosu Koszalińskiego”, została wybrana Osobowością Roku 2023 w kategorii „Działalność społeczna i charytatywna”. Zajęła pierwsze miejsce otrzymując 561 głosów, czyli dużo więcej od pozostałych kandydatek i kandydatów. – *Jestem dumna i szczęśliwa z tego wyróżnienia* – powiedziała Danuta Turowska. – *To dla mnie duże pozytywne zaskoczenie.*

Gazeta postanowiła ogłosić plebiscyt w odpowiedzi na sygnały od czytelników o potrzebie uhonorowania osób, które na co dzień dają z siebie innym dużo więcej, niż wynika np. z misji społecznej lub służby zawodowej. Wyróżnienia zostały przyznane w pięciu kategoriach. Kandydatów nominowało kolegium redakcyjne. Plebiscyt zakończyła gala na Zamku Królewskim w Warszawie. Laureaci zostaną uwiecznieni na kartach książki.

Anna Geisler, koordynatorka akcji z ramienia wydawnictwa tłumaczy: – *To nasz najważniejszy i najbardziej prestiżowy plebiscyt. Korzenie swoje ma w czasach, kiedy na osoby, które najbardziej wyróżniły się w regionie można było głosować na kuponach wyciętych z gazety. Co roku, głosami czytelników, doceniamy tych, którzy mają chęci i siły, aby działać na rzecz innych i rozwoju lokalnej społeczności.*

Danuta Turowska jest działaczką społeczną, aktywistką w środowisku dzieci i młodzieży. Otrzymała nominację za „bezinteresowną pomoc i poświęcenie swojego czasu innym”. W uzasadnieniu czytamy również: „organizuję wycieczki dla dzieci i opiekunów z rodzin z niepełnosprawnością i żywność dla rodzin potrzebujących”. – *Lubię pomagać* – wyjaśnia działaczka TPD. – *Ta nagroda to podsumowanie wielu lat mojej pracy.*

(pł)

Fot. TPD Koszalin



Wszystko o sieci – dzieci w MegaMisji Fundacji Orange

10 środowiskowych ognisk wychowawczych Towarzystwa Przyjaciół Dzieci, w tym placówki z Koszalina, znalazło się w nowej edycji projektu realizowanego przez Fundację Orange (FO) – to MegaMisja, która rusza od września br. „Cieszymy się, że tak wiele szkół jest [w tym przedsięwzięciu] z mniejszych miejscowości – czytamy w komunikacie FO. – Ponownie są z nami świetlice prowadzonych przez Towarzystwo Przyjaciół Dzieci”.

Zgłoszeń było bardzo wiele, co – zdaniem organizatorów akcji – świadczy, że coraz więcej podmiotom „zależy na rozwoju kompetencji społecznych i cyfrowych dzieci”. Bo temu właśnie służy ten projekt. Poprzez fundowanie sprzętów, ale przede wszystkim zajęcia edukacyjne, konkursy i inne aktywności podopieczni ognisk uczą się nie tylko obsługi aplikacji potrzebnych do edukacji, lecz także tego, jak w bezpieczny sposób korzystać z sieci.

MegaMisja to cykl zajęć dla dzieci w wieku 7-10 lat, które nauczycielki i nauczyciele mogą realizować w oparciu o scenariusze opracowane przez ekspertów. To wyzwania i ćwiczenia, dobra zabawa i nauka kompetencji. Mało jest w tym technologii, dużo pracy w grupie, są pola do kreatywności i aktywności, które uwielbiają dzieci w tym wieku. Wspomniane kompetencje to: umiejętność współpracy, komunikacji, rozumienia emocji swoich i innych, krytycznego myślenia, czy kulturalnej dyskusji, pomogą dzieciom przygotować się do pierwszych kroków w świecie pełnym ekranów.

(mg)

250 tornistrów na dobry początek roku szkolnego

GEA Tuchenhagen Polska przekazuje koszalińskiemu TPD wyprawki szkolne dla 250 uczennic i uczniów. Wyprawka to tornister/plecak z wyposażeniem. Koszt pojedynczego zestawu to 100 euro, czyli około 440 zł. Wsparcie przedsiębiorstwa, jego zarządu i pracowników będzie jedną z największych w ostatnich latach akcji pomocowych dla podopiecznych organizacji.

O szczegółach wsparcia szerszej napiszemy w kolejnym wydaniu „Świata Dziecka”, a więc po oficjalnym przekazaniu tornistrów, które ma odbyć się na początku września br. Jak doszło do połączenia odpowiedzialności społecznej firmy z potrzebami dzieci i młodzieży? – Z tego, co wiemy, menadżerowie, w poszukiwaniu inspiracji, odwiedzili fabryki, a podczas wizyty w Koszalinie wpadli na pomysł, że pomogą dzieciom, które przygotowują się do rozpoczęcia nowego roku szkolnego – wyjaśnia Bartosz Zabrocki, dyrektor placówek koszalińskiego TPD.

– Pośrednikiem w kontaktach i jednym z pomysłodawców wsparcia był Piotr Huzar, prezes Koszalińskiej Izby Przemysłowo-Handlowej, z którym znamy się od wielu lat – dodaje Bartosz Zabrocki. – Do akcji włączyły się władze GEA Tuchenhagen Polska. Pomoc nabrała szerszego rozmiaru.

Jak zawsze w takich sytuacjach oddział podzielił się tym, co zostanie z rodzinami zastępczymi i Centrum Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych w Świdwinie. – TPD samo dokona zakupu plecaków, następnie zostaną one oznaczone, jako wsparcie od GEA Tuchenhagen Polska w ramach dobrze rozumianej promocji – dodaje Bartosz Zabrocki. – Jeżeli za konkretne produkty uda się nam wynegocjować niższe ceny, zestawów może być więcej, wtedy otrzyma je większa liczba dzieci, również z innych niż tepedowskie środowisk, ale za naszym pośrednictwem.

GEA Tuchenhagen Polska to międzynarodowa firma z branży inżynierii przemysłowej. Zajmuje się produkcją elementów metalowych, w tym do pomp i zaworów do instalacji przemysłowych i zaawansowaną technologią procesową. Odbiorcami produktów są przedsiębiorstwa na całym świecie z branży: spożywczej, farmaceutycznej i chemicznej. W Koszalinie firma działa od 1991 r.

(pp)

„Kołobrzskie Wiadomości” o Punkcie Dzieci i Rodziny

„Kołobrzskie Wiadomości” ponownie na swoich łamach goszczą TPD, tym razem w tekście poświęconym działalności, funkcjonującego w Kołobrzegu pod auspicjami miejscowego Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie, Punktu Wspierania Dziecka i Rodziny TPD.

Punkt aktywnie działa od 2012 r. Oferuje możliwość tworzenia rodzin zastępczych i wspiera ten proces na każdym etapie jego realizacji. Placówka ma charakter diagnostyczny, konsultacyjny i terapeutyczny.

Pismo od wielu lat prowadzone jest i redagowane przez pomysłodawcę wydawania na rynku kołobrzskim gazety dwujęzycznej: polsko-niemieckiej, docierającej zarówno do mieszkańców Kołobrzegu, jak i licznych turystów niemieckich, Kazimierza Ratajczyka. Wydawca jest fotografem i fotoreporterem z ogromnym doświadczeniem, a ponadto profesjonalnym przewodnikiem krajoznawczym, choć znakomicie porusza się również po niemieckiej stronie granicy.

Współpraca TPD z pismem realizowana jest od kilku lat. „Kołobrzskie Wiadomości” regularnie publikują relacje z najważniejszych wydarzeń organizowanych przez oddział i informacje istotne dla jego środowiska.

(pł)



Słodkie upominki od fabryki czekolady i przyjaciół z Fundacji Nakarmieni.pl



„Jak dobrze mieć przyjaciół!” – tym wymownym zdaniem rozpoczyna się post w mediach społecznościowych przygotowany po wizycie przedstawicieli koszalińskiego TPD w Tucznie. Oddział i jego działacze, a przede wszystkim podopieczni placówek, mają powody do zadowolenia. Nic tak szybko nie wywołuje tak szerokiego uśmiechu na twarzach tak wielu dzieci jak słodycze.

Bartosz Zabrocki, dyrektor placówek oddziału i Krzysztof Kretkowski, koordynator działalności koszalińskich ognisk, pojechali do Tuczna po kilogramy upominków, które zorganizowała konsekwentna w pomaganiu innym, w tym TPD w Koszalinie, ekipa Fundacji Nakarmieni.pl: Mariola Grocholska i Włodzimierz Grzegorzczak.

Jednak głównym darczyńcą okazała się fabryka Ludwik Czekolada z Tuczna. Początki istnienia tej niemieckiej firmy sięgają 1857 r. Dzisiaj jest częścią światowego koncernu Krüger Group.

Co w sporych rozmiarów kartonach otrzymali przedstawiciele TPD? Dość zacytować Bartosza Zabrockiego: – Do podopiecznych ognisk i Koła Terenowego „Żuberek” w Mirostawcu trafiły ogromne ilości słodyczy. Dzieci były zaskoczone i przeszczęśliwe. Wychowawcy zgromadzili spore zapasy, które będą kosztowane przez wiele miesięcy. Wszystkim darczyńcom dziękujemy!

(pł)

Fot. Bartosz Zabrocki

„Brzdąc” 2024 – dla Magdaleny Wilk z TPD!

Tak! Po raz trzeci to szczególne wyróżnienie przyznane zostało TPD. Dlaczego szczególne i tak ważne jest dla organizacji działającej na rzecz dzieci? Ponieważ, o tym do kogo powędruje statuetka decydują najmłodszy. To oni wybierają osoby, które ich zdaniem wspierają dzieci, służą im i są ich przyjaciółmi. Nagrodę otrzymała Magdalena Wilk ze szczecińskiego TPD.

Ta wyjątkowa nagroda przyznawana jest przez Dziecięcą Radę Miasta Szczecin już od ponad 30 lat, zawsze 1 czerwca, w Dniu Dziecka. Spośród kandydatów wskazywanych przez organizacje i instytucje wspierające najmłodszych, rada wybiera osobę, która ich zdaniem najlepiej w swoich działaniach przyczynia się do tworzenia wspaniałego dzieciństwa. Statuetka jest wzorowana na Orderze Uśmiechu, lecz „Brzdąc” szczeciński to uśmiechnięty mały, bujający się na huśtawce uwiązanej do promieni słońca.

Jak dotąd – reprezentując organizację – „Brzdąca” otrzymali: Zygmunt Pyszkowski, prezes Zachodniopomorskiego Oddziału Regionalnego (ZOR) TPD w Szczecinie i Lidia Dzwinka, była Społeczna Rzeczniczka Praw Dziecka TPD. Uroczyste wręczenie nagrody poprzedził festyn na Jasnych Błoniach; kolorowy i z mnóstwem atrakcji, zorganizowany przez Dom Kultury „Słowianin”

Magdalena Wilk od 20 lat związana jest ze szczecińskim i zachodniopomorskim TPD. Pełni funkcję społecznej Rzeczniczki Praw Dziecka ZOR. Od 16 lat



jest rodzinną kuratorką społeczną przy Sądzie Rejonowym w Szczecinie. Przez dwa lata jako wolontariuszka, pełniła dyżury przy Społecznym Telefonie Zaufania „Anonimowy Przyjaciel”. Poza tym od wielu lat jest koordynatorką szczecińskich pedagogów rodzinnych, redaktorką naczelną czasopisma wydawanego przez ZOR „Wśród Nas” i kieruje Placówką Wsparcia Dziennego TPD na Pomorzanach.

Czarek Maruszak

Fot. ZOR TPD Szczecin

„Żabki”: treningi badmintonu

Maluchy z grupy „Żabki” koszalińskiego przedszkola TPD „Przyjaciel Dziecka” miały w wakacje nie lada atrakcję. Pod okiem trenera Aleksandra, wolontariusza, który przyjechał z Gdańska, rozpoczęli kurs gry w badmintonu. To znana i lubiana dyscyplina sportu tylko pozornie jest do opanowania w, powiedzmy, godzinę. W rzeczywistości wymaga nie tylko dużej sprawności fizycznej, lecz również solidnego wyćwiczenia, żeby zawodnik mógł skutecznie rywalizować z przeciwnikiem stojącym po drugiej stronie wysokiej siatki. Dlatego początki nauki musiały być ostrożne, żeby nie były forsowne, a polegały po prostu na odbijaniu lotki raketką. Zajęcia sportowe cieszyły się wśród „Żabek” dużym zainteresowaniem.

Trener z podopiecznych był bardzo zadowolony. Ponieważ zajęcia odbywały się w czasie zmagani olimpijskich, kilkakrotnie w komentarzach do postępów najmłodszych padło stwierdzenie, że skoro teraz jest tak dobrze, w przyszłości może być nawet złoto olimpijskie. Wszak każdy sportowiec kiedyś gdzieś zaczynał, żeby po latach żmudnych treningów stanąć na podium mistrzowskim. Wiele dzieci w badmintonu zagrało po raz pierwszy. Wszystkie zadeklarowały, że chcą szkolić się dalej i wziąć udział w małym turnieju o złotą lotkę. Przygotowania kondycyjne i organizacyjne trwają.

Fot. TPD Koszalin

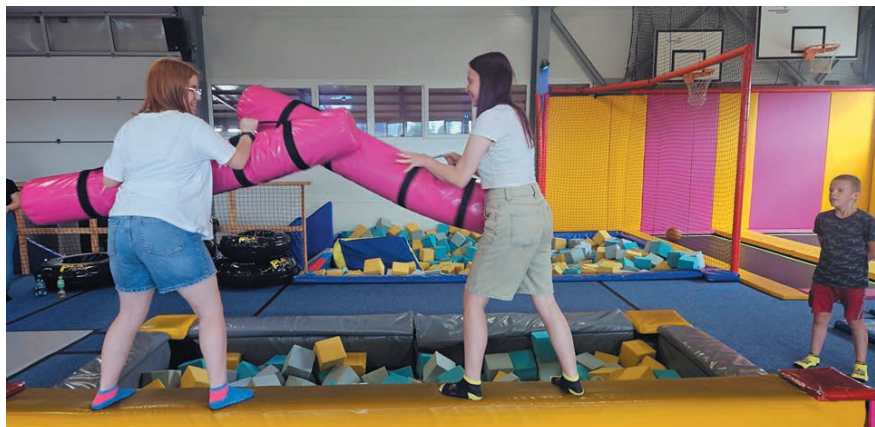


„Zacisze”: laurki słońcem i naturą malowane

O tym, że wakacje w mieście nie muszą być nudne przekonali się podopieczni wszystkich ognisk koszalińskiego TPD, również tych funkcjonujących w regionie. Dla przykładu: młodzi ludzie z ogniska „Zacisze” w Koszalinie po raz kolejny wzięli udział w interesujących i inspirujących zajęciach w Zagrodzie Jamno, która należy do Muzeum w Koszalinie.

Tym razem uczestnicy warsztatów przygotowali laurki słońcem i naturą malowane, czyli z wykorzystaniem wszystkiego, co dostępne dookoła nas: w ogrodzie, na polu, trawniku, w lesie. Okazało się przy tym, że tego rodzaju materiały plastyczne są nie tylko łatwe do pozyskania i przetworzenia, lecz także uniwersalne w wykorzystaniu. Młodzi ludzie przygotowali z nich małe dziełka sztuki.

Fot. TPD Koszalin



Podopieczni z koszalińskiego ogniska TPD „Horyzont” podczas wakacje odwiedzili między innymi PlayPark w Koszalinie. Była to okazja do zabaw w miejscach bezpiecznych, sprzyjających rozwojowi fizycznemu dzieci i młodzieży.

„Północ”: ćwiczenia i sukcesy prowadzą do zwycięstw

Każda okazja jest dobra do trenowania umiejętności i synchronizacji ruchów, zwłaszcza, że częste występy przy różnych okazjach dyscyplinują zespół młodzieżowych wykonawców z koszalińskiego ogniska TPD „Północ” do regularnych ćwiczeń.



Wszystko zaczęło się niepozornie, bo od zabaw z kolorowymi chustami. Wkrótce to, co miało być nowym doświadczeniem, dla kilkunastu młodych ludzi stało się pasją. W ten sposób dzisiaj formacja z „Północy” uświetnia występami większość wydarzeń scenicznych organizowanych przez TPD.

Ale, jak wspomnieliśmy, kiedy nie przygotowują się do prezentacji, młodzi ludzie z cierpliwością, pomysłowością i zaangażowaniem trenują w zaciszu swojego ogniska, pod okiem wychowawczyń: Moniki Korpowskiej i Danuty Zabrowarnej. Nie ma przesady w porównaniu, że tak jak mistrzowie wykuwają się sukces po sukcesie, tak profesjonalści występują po występie, bo tylko konfrontacje z odbiorem widzów dają artystom szansę na właściwą ocenę swoich postępów. Przed adeptami sztuki tanecznej kolejny rok okazji do spotkań z publicznością.

Fot. TPD Koszalin

„Promyk”: zabawa poprzez rywalizację w sporcie

W koszalińskim ognisku TPD „Promyk” w Budzistowie, dzieci i młodzież tylko czekają na kolejne zaproszenie do aktywności. Tym razem podopieczni placówki wzięli udział w zawodach sportowych na miejscowym Orliku. Boisko często gości młodzież z TPD, która



w tym miejscu może nie tylko rozwijać swoje umiejętności sportowe, ale także poznawać nowe dyscypliny, ćwiczenia, wykorzystać do trenowania urządzenia i sprzęty, w które Orlik jest wyposażony.

Wakacje przynoszą naturalną potrzebę konfrontowania sił i możliwości, a młodych ludzi dosłownie rozpieszcza energią. Celem zajęć było między innymi kształtowanie nawyku aktywnego spędzania czasu wolnego na powietrzu i rozwijanie mobilności ruchowej poprzez współzawodnictwo sportowe oraz wdrażanie do przestrzegania zasad uczciwej rywalizacji. Wszyscy bawili się znakomicie, uczestnicząc w rozmaitych grach, zabawach i zajęciach ruchowych.

Fot. TPD Budzistowo



Każdy mógł choć przez chwilę poczuć się jak Robin Hood



Niemal dokładnie sześć lat temu w Koszalinie oficjalnie oddany został do użytku Park Robin Hooda. Była to jedna z inwestycji zrealizowanych przez samorząd w ramach Koszalińskiego Budżetu Obywatelskiego. Park znajduje się przy ulicy Raławskiej 17 (wejście od ulicy Janka Stawiszyńskiego lub od ulicy Orlej), w sąsiedztwie Politechniki Koszalińskiej.

To miejsce dzisiaj chętnie odwiedzają podopieczni koszalińskich placówek TPD. Tym razem śladami Robin Hooda i innych słynnych łuczników wybrały się dzieci i młodzież z ogniska „Północ”. Na terenie łagodnie opadającym od skarpy drogowej niemal aż po brzeg Dzierżęcinki można

spróbować swoich sił w strzelectwie, ale także skorzystać z innych atrakcji średniowiecznych.

Parkiem opiekuje się inicjator jego powstania, czyli Koszalińska Kompania Rycerska, która do podopiecznych TPD odelegowała swojego przedstawiciela. Rekonstruktor był przewodnikiem, ale też trenerem nietłwej sztuki trafiania do celu. Jednak przede wszystkim zadbał o bezpieczeństwo młodych ludzi. Tam, gdzie tarcza i ostrze, potrzeba szczególnej ostrożności.

Zajęcia w Parku Robin Hooda były elementem bogatego programu tegorocznej edycji akcji „Bezpieczne wakacje”, organizowanej przez Urząd Miejski wspólnie z partnerami samorządu, w tym instytucjami miejskimi i organizacjami

pozarządowymi. Park jest otwarty, choć każda wizyta wymaga zapowiedzi i ustalenia programu szkoleń łuczniczych dla grup wieloosobowych.

Przy innych wydarzeniach przygotowanych przez Koszalińską Kompanię Rycerską można podziwiać prezentacje żywego muzeum, czyli wystawy replik uzbrojenia i wyposażenia średniowiecznego, pokazy pojedynków na miecze, skorzystać z warsztatów kaligraficznych i gier planszowych, również współczesnych. Podopieczni placówek TPD lubią zajęcia w parku i chętnie do niego zaglądają.

(pł)

Fot. Marcin Golik





Fot. TPD Koszalin

Grupa „Żabek” z koszalińskiego przedszkola TPD „Przyjaciel Dziecka” wzięła udział w miejskich obchodach Dni Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną. Wydarzenia w tym roku odbyły się pod hasłem „Zazielen się z godnością”. – To pierwszy krok dzieci do integracji społecznej i zrozumienia istoty równości – przyznały nauczycielki „Żabek”.

„Jagódki”: higiena codzienna i pachnące mydełka do domowego użytku

Maluchy z grupy „Jagódki” koszalińskiego przedszkola TPD „Przyjaciel Dziecka” zdobyły nowe umiejętności. Na zajęciach w placówce, pod okiem nauczycielek, w warunkach niemal domowych, robiły mydełka. Co więcej, wykorzystując swoje naturalne umiejętności aktorskie, wchodziły w rolę wody, szcztotki, mydełka, żeby przekonać się, jak ważne jest używanie mydła w walce z brudem.

Higiena codzienna znajduje się na liście umiejętności, które przedszkolaki muszą opanować. Niedawne doświadczenia z koronawirusem, a i obecność rozmaitych bakterii w naszym życiu codziennym, wykazują, że dbałość o higienę to konieczność. Dzieci wiedzą, że o czystość trzeba dbać w kontekście przebywania z innymi osobami. Bo to nie tylko kwestia estetyki, lecz także zdrowia publicznego.

Fot. TPD Koszalin



„Grono”: mnóstwo ciekawych atrakcji w parku zabaw Pomerania w Dygowie



Podopieczni koszalińskiego ogniska TPD „Grono” wybrali się na wakacyjny wypoczynek aktywny do Fun Park Pomerania w Dygowie pod Kołobrzegiem. To miejsce od lat przyciąga najmłodszych i tych trochę starszych, a nawet rodziców dzieci. Zabawy samodzielne bądź z animatorami, których wyobraźnia nie zna granic to coś, na co czeka każdy fan doświadczania nowości. Podopieczni „Grona” doskonale wykorzystali swój czas w Pomeranii zbierając niezapomniane wrażenia.

W tym miejscu na dzieci i młodzież czeka mnóstwo atrakcji, w tym: hala zabaw, wioska wikingów, sale urodzinowe i mnóstwo zjeżdżalni, torów z przeszkodami, urządzeń, na których można wykazać się wyjątkową sprawnością. Dzieci uwielbiają tu przyjeżdżać, zwłaszcza, że jedyne ograniczenia zabawy to kwestie bezpieczeństwa, które w parku są starannie przestrzegane. Pomerania to również: wesołe miasteczko, wodny świat, mini zoo, plac zabaw, czyli raj dla dzieciaków w każdym wieku.

Fot. TPD Koszalin

„Bajkowa Kraina”: energia wyzwala ruch, który dzieci uwielbiają i potrzebują

Maluchy chętnie realizują zadania sprawnościowe, niekoniecznie w rywalizacji z innymi. Po prostu lubią aktywność, bo rozpira je energia. W przeciwieństwie do większości dorosłych, a z najnowszych badań wynika, że niemal 70 proc. Polek i Polaków odpoczywa przed telewizorem, przy pracach domowych, nad lekturą, coś oglądając lub nie wykonując żadnych czynności, dzieci uwielbiają ruch. Dlatego zajęcia przedszkolne, w których muszą wykazać się sprawnością fizyczną, zwykle uznają za ciekawe i wciągające.

Czego najlepszym przykładem: pokonywanie przeszkód w koszalińskim przedszkolu TPD „Bajkowa Kraina” w Oparznie. Przedszkolaki były przy tym niezwykle dumne z łatwości, z jaką radziły sobie z trudnościami terenowymi. Każdy tor jest do pokonania pod warunkiem zastosowania właściwej techniki. Z niewielką pomocą nauczycielek dzieci miały duże pole do popisu. A po wysiłku, nawet niezbyt intensywnym, dobrze jest odpocząć, zwłaszcza w gronie koleżanek i kolegów, którzy mają za sobą identyczne doświadczenia.

Fot. TPD Oparzno



„Morska Kraina”: „świat podwodny”

W koszalińskim przedszkolu TPD „Morska Kraina” w Drznowie wystarczy hasło, by dzieci ruszyły do działania. Najbardziej oczekują na wszelkiego rodzaju wyprawy, wycieczki, wyjścia poza mury placówki, co jest tym bardziej zrozumiałe, że lato tego roku było kapryśne i wymagało czujności. Wystarczyła chwila nieuwagi i to, co było skrupulatnie zaplanowane trzeba było odwołać z powodu deszczu, burzy. Na szczęście planów przedszkolaków z Drznowa nie pokrzyżowała pogoda.

Jeszcze przed rozpoczęciem lata dzieci uczestniczyły w różnych zajęciach, nierazko z młodszymi koleżankami i kolegami ze żłobka, który znajduje się w tej samej siedzibie, tyle, że na parterze wyremontowanego niedawno budynku. Były ćwiczenia z celności i sportowa rywalizacja. Nie mogło zabraknąć gimnastyki i treningów sprawnościowych. A i to nie wszystko, bo maluchy wykreowały własny „podwodny świat”, korzystając z prostych narzędzi – folii i farby.

Fot. TPD Drznowo



„Sówki”: florystyczne warsztaty w kwiaciarni

Przedsiębiorcy z grupy „Sówki” koszalińskiego przedszkola TPD „Przyjaciel Dziecka” wzięły udział w niezwykłym wydarzeniu – warsztatach florystycznych „Tęczowy Flowerbox” w Kwiaciarni Emka, które towarzyszyły powstaniu na budynku muralu. Wszystko zaczęło się od inicjatywy Elżbiety Parchety, właścicielki kwiaciarni przy ulicy Zwycięstwa w Koszalinie, która zainspirowała muralistów, w tym – od lat współpracującego z TPD – Łukasza Szamburskiego, do namalowania na budynku obrazu kojarzącego się z krajobrazem kwiatnym.

Muralistów, a TPD ma pod tym względem spore doświadczenie, do niczego dwa razy nie trzeba namawiać. Grupa twórcza wzięła się do pracy: projektowania i malowania na rusztowaniu, a przy okazji w pobliżu i we wnętrzu kwiaciarni odbyły się warsztaty dla podopiecznych organizacji. Kolorowe kwiaty, mnóstwo uśmiechów i dziecięcej fantazji – tak wyglądał ten wyjątkowy dzień. Zielony, ukwiecony, barwny, kojarzący się z egzotyką dalekich wysp mural powstał, a przedstawiciele oddziału byli na jego odświeżeniu. Pomysłodawczyni i wykonawcom gratulujemy!

Fot. TPD Koszalin



„Horyzont”: walki na miecze i strzelanie z łuku do tarczy

Walki rycerzy, strzelanie z łuku, tańce i stroje z epoki, wielkie emocje historyczne – w koszalińskim Parku Robin Hooda (PRH) przez całe lato, w ramach miejskiej akcji „Bezpieczne Wakacje”, trwały zajęcia dla dzieci i młodzieży. Profesjonalnymi i wyposażonymi w wiedzę, umiejętności i doświadczenie koordynatorami szkolenia szermierzy i łuczników, to nic, że z wykorzystaniem tzw. bezpiecznych, czyli miękkich mieczy i strzał zakończonych zaokrągleniami, byli przedstawiciele stowarzyszenia Koszalińska Kompania Rycerska, którzy doprowadzili do powstania PRH.



W tegoroczne wakacje, w zajęciach przygotowanych przez rekonstruktorów, kilkakrotnie uczestniczyli podopieczni koszalińskich placówek TPD, w tym ogniska „Horyzont”. Wyprawa w świat średniowiecznych przygód to nie tylko boje, walki i rywalizacja, lecz także elementy tradycji, rytuałów i obyczajów sprzed setek lat. Stąd opowieści o wędrownikach, poszukiwaniu bezpieczeństwa, czyli miejsca, w którym można było osiąść, założyć rodzinę, unikać zagrożenia. A w osadach ludzie chcieli żyć normalnie: stroić się, bawić, jeść, opiekować się dziećmi.

Fot. TPD Koszalin

„Troskliwe Misie”: deszcz niestraszny w Piknik Rodziny

Piknik Rodziny w koszalińskim przedszkolu TPD „Troskliwe Misie” w Zieleniewie, czyli wszystkiego dużo: humoru, uśmiechu, zabawy, radości, ruchu. Pomimo, że pogoda tego dnia nie była dość zdecydowana, raz pojawiła się słońce, a innym razem łagodnie sięgnął deszczyk, dzieci z powodzeniem zaprezentowały przygotowany pod opieką nauczycielek program artystyczny.

Jak sama nazwa mówi, piknik miał charakter rodzinny, a więc gośćmi honorowymi wydarzeniami byli rodzice przedszkolaków. Dorosli również bawili się znakomicie, chętnie uczestniczyli we wszystkich aktyw-

nościach, zarówno sportowych, gdzie musieli wykazać się odrobiną rywalizacji, jak i artystycznych, gdzie potrzebne były na przykład umiejętności taneczne.

Wszystko udało się, plan piknikowy został zrealizowany, a nauczycielki podziękowały osobom, które wsparły przedsięwzięcie: Mirosławie Folcie i Bartoszewi Góralowi. Teraz wszyscy nie mogą doczekać się kolejnej edycji imprezy. Cierpliwość młodszych i starszych wystawiona jednak będzie na ciężką próbę, ponieważ tepedowskie Pikniki Rodzinne odbywają się tylko... raz w roku.

Fot. TPD Zieleniewo



„Północ”: nauka prostych zasad nietłatwej gry w bule

Podopieczni koszalińskiego ogniska TPD „Północ” wybrali się na letni wypoczynek wakacyjny do Bornego Suliniowa. W programie wyjazdu znalazło się wiele różnych atrakcji i aktywności, które młodzi ludzie uwielbiają. Mieli okazję między innymi spróbować sił w bitwie paintballowej na profesjonalnie przygotowanym poligonie. Ogniskowicze byli również w Klubie Sportowym Gra w Bule, żeby przekonać się na czym polega gra w bule, czyli pétanque.

Pétanque – to tradycyjna francuska gra towarzyska z elementami zręcznościowymi, która należy do najliczniej reprezentowanych dyscyplin sportu na świecie. W samej Francji liczba licencjonowanych zawodników wynosi 600 tys. Popularna pétanka jest uprawiana coraz częściej w Polsce, na skwerach, w parkach i niewybetonowanych skwerach. W Polskiej Federacji Pétanque zrzeszonych jest ponad 47 klubów. Jeden z nich to wspomniany klub w Borne Suliniowie.

Powstał w sierpniu 2016 r. Zrzesza miłośników gry w bule, którzy swój klub nazywają w skrócie „BorBul”. Założony został przez pasjonatów gry,



w odpowiedzi na większe zainteresowanie pétanką, która przyciąga dzieci, młodzież, seniorów zaciekawionych sprawnością nowością. Podopieczni „Północy” z podstawami gry poradzili sobie znakomicie, ale sama rywalizacja okazała się trudniejsza niż można sądzić oglądając innych graczy. Dopiero ćwiczenia czynią mistrza!

Fot. TPD Koszalin



Tegoroczne wakacje były dla podopiecznych koszalińskich placówek TPD niezwykle aktywne. Wśród obiektów, które odwiedzały podczas spacerów i wypraw znalazły się między innymi: Park Robin Hooda, kino Kryterium, Park Linowy i basen przy ulicy Głowackiego. Każde miejsce było interesujące, ale to ostatnie dzieciom i młodzieży chyba najbardziej przypadło do gustu.

Fot. TPD Koszalin



Fot. TPD Koszalin

Dzieci z grupy „Jagódki” koszalińskiego przedszkola TPD „Przyjaciel Dziecka” w słoneczne przedpołudnie wakacyjne ruszyły jednoślazami na położony po sąsiedztwie stadion osiedlowy. Każde dziecko mogło tego dnia przyprowadzić do przedszkola swój ulubiony sprzęt jeżdżący, a następnie, w kaskach i ochraniaczach, zaprezentować jego możliwości na bieżni.

„Promyk”: wizyta na plaży i zwiedzanie Kołobrzegu

Podopieczni koszalińskiego ogniska TPD „Promyk” w Budzistowie wybrali się na wakacyjną wycieczkę do Kołobrzegu. W programie wyprawy znalazło się wszystko to, co dzieci i młodzież lubią najbardziej, a więc: spacer po najciekawszych i ulubionych miejscach miasta, zabawy na świeżym powietrzu, w tym na dostępnych publicznie, czyli dla wszystkich, sprzętach i urządzeniach do ćwiczeń i zwiedzanie, zwiedzania, zwiedzania.

A w Kołobrzegu naprawdę jest co zwiedzać. Jak powiedziałby Kazimierz Ratajczyk, zaprzyjaźniony z TPD kołobrzeżanin: fotograf, fotoreporter, dokumentalista i przewodnik krajoznawczy, do Kołobrzegu można „przyjechać na dzień, a zostać na tydzień, miesiąc lub rok”. A najczęściej na rok – tyle jest do zwiedzania. Tym



razem podopieczni ogniska „Promyk” zobaczyli: port jachtowy, Redutę Morast i Maszoperię Muzeum 6D. A poza tym nie mogli nie odwiedzić plaży!

Fot. TPD Budzistowo

„Muszelka”: ciekawość, wyobraźnia i „brudne zabawy”



W koszalińskim przedszkolu TPD „Muszelka” w Grzybowie odbyły się zajęcia, które dzieci lubią najbardziej, czyli „brudne zabawy”. „Brudne zabawy” – możliwość eksperymentowania z produktami brudzącymi, bezpiecznymi dla najmłodszych – cieszą się we wszystkich placówkach TPD ogromną popularnością. Mają swoją częstotliwość organizacji i ustalony przebieg: trzeba robić to, co można i słuchać zaleceń nauczycielek, żeby nie pobrudzić siebie i wszystkiego dokoła. Reszta to kwestia tylko tego, co podpowiedzą: ciekawość i wyobraźnia.

Anna Poznańska, zastępca dyrektora ds. pedagogicznych koszalińskiego TPD wyjaśnia: – *Dojrzewanie poprzez doświadczanie to naturalna ścieżka rozwoju dziecka. Często odwołujemy się do tego, co dostaliśmy w spadku od przodków. Ze wskazań wynika, że wszystko, czego nie unikały poprzednie pokolenia nie stanowi zagrożenia dla obecnych i przyszłych. Reszta to kwestia estetyki, komfortu. A dzieci lubią się brudzić – dodaje.*

Fot. TPD Grzybowo

„Północ”: atrakcje na nowym placu zabaw w Koszalinie

To zaczyna być jedno z ulubionych, a przez to popularnych miejsc zabaw i spędzania czasu wolnego przez podopiecznych koszalińskich placówek TPD. A na razie, od powstania obiektu w okresie przed- i wakacyjnym, zaglądały tam wyłącznie ogniska, ponieważ przedszkola miały wakacyjną przerwę. Od września br. z pewnością również przedszkolaki będą częstymi gośćmi na nowym, nowoczesnym, bo interaktywnym placu zabaw, który powstał na dawnym stadionie lekkoatletycznym na szczycie Góry Chełmskiej, w naturalnym wgłębieniu terenu za wieżą widokową.



Przed zakończeniem wakacji z placu skorzystały niemal wszystkie z ognisk TPD w Koszalinie. Byli tam również podopieczni „Północy”, którzy nie tylko korzystali ze sprzętów i urządzeń służących do aktywności, sprawdzania swych umiejętności i możliwości oraz rozwoju fizycznego, lecz także z zorganizowanych na miejscu zajęć profilaktycznych. Na zakończenie były tańce, które bardzo przypadły do gustu wychowankom ogniska. Powstanie placu to zaspokojenie istotnej potrzeby najmłodszych koszalinian.

Fot. TPD Koszalin

„Zacisze”: jak zapobiec ukąszeniu przez kleszcza

Adriana Grontkowska z Powiatowej Stacji Sanitarnej-Epidemiologicznej w Koszalinie była gościem dzieci z koszalińskiego ogniska TPD „Zacisze”. Zajęcia informacyjno-profilaktyczne, zorganizowane w ramach miejskiej akcji „Bezpieczne wakacje”, tym razem dotyczyły zagrożenia ukąszeniem kleszcza.

Choroby odkleszczowe to jedno z największych naturalnych zagrożeń, które występuje w naszym klimacie. Kleszcze żyją głównie w lasach liściastych i mieszanych oraz na obszarach trawiastych. Szczególnie przyciąga je ciepło, ruch powietrza i zapach potu. Po powrocie z miejsc, w których mogą występować kleszcze, należy dokładnie obejrzeć całe ciało.

Wcześniej, młodzi pasjonaci nauki z „Zacisze” odwiedzili laboratorium Stacji Sanitarnej-Epidemiologicznej w Koszalinie, by na własne oczy i korzystając z możliwości własnoręcznego przeprowadzenia eksperymentów, przekonać się, jak działają najprostsze zasady chemiczno-biologiczno-fizyczne.

Fot. TPD Koszalin



Zostań dla innych ratownikiem emocjonalnym

Smutek, przygnębienie, mroczność, rozpacz, wyczerpanie, zmęczenie, wypalenie, apatia, dysforia, anhedonia – jakkolwiek nie nazwalibyśmy stanu słabszej kondycji psychicznej, wymaga ona wsparcia. Niekiedy nie potrzeba do tego specjalisty, wystarczy wrażliwość, zrozumienie i empatia, by stać się ratownikiem pierwszej pomocy emocjonalnej (PPE). Co warto wiedzieć, by w ten sposób pomagać innym?

Według WHO depresja jest czwartą najpoważniejszą chorobą na świecie. Jedną z głównych przyczyn samobójstw. Do 2030 r. stanie się pierwszą diagnozowaną najczęściej jednostką chorobową.

Nie bawmy się ogniem

W tunelu są światełka nadziei. Jednym z nich – ustanowienie i promowanie funkcji społecznej „osoby świadczącej pomoc emocjonalną”. – *Kryzys jest pożarem* – mówi dr Izabela Ciuńczyk, psychiatra, psychoterapeutka, dyrektor Środkowopomorskiego Centrum Zdrowia Psychicznego w Koszalinie. – *Zamiast jego gaszenia, nauczymy się obsługi źródeł ognia i nie bawmy się zapalkami. W oddziaływaniu społecznym i zdrowotnym, ratownictwo emocjonalne stawiam na poziomie na przykład profilaktyki.*

PPE istnieje w oficjalnym nazewnictwie medycznym. To typ interwencji, przyjmującej różne formy, najczęściej rozmowy, podejmowanej przez osoby dostrzegające w zachowaniu innych zwiastuny problemów emocjonalnych lub psychicznych. System działa w obie strony, osoby do-

świadczające załamania mogą zwrócić się o pomoc do najbliższych, przyjaciół, znajomych. – *Ale równie dobrze mogą to być ludzie kompletnie sobie obcy, jednak potrafiący nawiązać kontakt oparty na wzajemnym zaufaniu* – dodaje psychiatra. – *Wtedy ratunek przyniesie spodziewane efekty.*

Intuicja, instynkt, empatia

PPE jest odpowiednikiem pierwszej pomocy przedmedycznej. – *To wsparcie, choć przebiega inaczej, ma wspólne korzenie* – zauważa Tomasz Molesztak, strażak i ratownik medyczny. – *W obu przypadkach istnieje wiedza podstawowa i zakres reakcji* – dodaje. – *Powinniśmy przyjąć założenie, że jakkolwiek pomoc drugiemu człowiekowi jest bezcenna* – podkreśla Tomasz Molesztak. – *Problemy psychiczne to plaga stulecia. Nic nie zastąpi wsparcia profesjonalnego, ale pomoc tymczasowa może okazać się bezpiecznym wstępem. Jak widzę płomienie, chwytam za gaśnicę, ale później muszą przyjechać koledzy strażacy.*

Ważna jest znajomość adekwatnych form pomocy. Ratownik emocjonalny powinien wiedzieć, jak i do kogo skierować osobę po pomoc specjalistyczną. Dr Izabela Ciuńczyk tłumaczy, że pojęcie pozaspecjalistycznego wsparcia emocjonalnego nie jest nowe: – *To najstarsza forma radzenia sobie z kłopotami. Praprababki wspierały młodsze kobiety w trudnościach. Ta pomoc została nazwana, zdefiniowana, niekiedy przybiera formę konkretnej ścieżki działania.*

Esmesowe zjawianie doła

M. jest licealistką, wolontariuszką, z harcerskiej tradycji rodzinnej wyniosła potrzebę pomagania innym.

– *Wśród znajomych mam ksywę, która wskazuje, że jak coś się sypie, to potrafisz dźwignąć temat* – mówi. – *Prawie zawsze zaczyna się od esemesa. Widzę, że ludziom łatwiej tak zjawiać doła. Sama nie lubię rozmawiać przez telefon. Mam ulubioną knajpkę w centrum Koszalina, gdzie jest spoko. Wisi krzyż, to nikomu nie przeszkadza. A gadamy o wszystkim, aż ktoś nie wytrzyma: „Mam problem...”. Nie spotkałam się z plamą, której nie da się wywabić optymizmem. Za każdym razem tracę tyle energii, że jak wracam od drzwi idę spać* – dodaje z uśmiechem.

– *Czy mogłabym także świadczyć takie wsparcie?* – pyta dr Izabela Ciuńczyk. – *W sytuacji żałoby, kiedy człowiek tęskni, rozpacza, żegna się, każdy może powiedzieć: „Rozumiem, jak wielką odczuwasz stratę”, „Chodź, przytul się, możesz się przy mnie wypłakać”* – odpowiada psychiatra. – *Wsparciem może być każdy życzliwy gest. Nie wszyscy chcą to robić. – Czy dlatego, że to wymaga zaangażowania?* – dopytuje. – *Zaangażowanie to za duże słowo, chyba, że zaczynamy pomagać w załatwianiu spraw i kontaktach z najbliższymi, czego nie rekomenduję.*

Aktywność przynosi ulgę

PPE jest podstawą w działalności wielu placówek opiekuńczych. Dotyczy dzieci, młodzieży, dorosłych, seniorów. – *To wsparcie jest ważnym elementem relacji z dziećmi w placówkach* – mówi Anna Poznańska, zastępczyni dyrektora Towarzystwa Przyjaciół Dzieci w Koszalinie, długoletnia dyrektorka przedszkola publicznego. – *Nie ze wszystkimi problemami dzieci chcą dzielić się z rodzicami. Wychowawcy w świetlicach i nauczyciele w przedszkolach służą im emocjonalną pomocą. Dotyczy to: kontaktów z innym, codziennego reagowania na bodźce, odbioru świata, wydarzeń czy zmian.*

Izabela Ciuńczyk mówi: – *Od nowej ministry zdrowia dowiedziałam się, że do szkół wejdzie nowy przedmiot – troska o zdrowie, również psychiczne. To krok w dobrą stronę, mam nadzieję, że znajdzie się w nim doskonałenie umiejętności ratownika emocjonalnego.*

Pocieszenie na odległość

Pomocne w tym mogą okazać się materiały dostępne nieodpłatnie w sieci, w tym na przykład: poradnik „Pierwsza pomoc emocjonalna” Lucyny Kicińskiej i Jolanty Palmy. Znajdziemy w nim wiele podpowiedzi, np. obszary interwencji: uczucia, myśli, zachowania i ciało, zasady stosowania PPE: „zauważ, zapytaj, zaakceptuj, zareaguj” oraz proste wskazówki jak rozpoznać depresję. W internecie dostępne są specjalnie zaprojektowane pocztowe kartki ratunkowe „Emotional Rescue”, które mogą nieść pocieszenie na odległość.

Psychiatry i psychologowie namawiają nas na rozmowy o emocjach. Warto pytać innych, jak czują się również w odniesieniu do samopoczucia psychicznego i nazywać rzeczy po imieniu: to złość, to niepokój, to radość, to rozczarowanie. UNICEF organizuje webinaria o PPE. Organizacja uczy, jak przeciwdziałać zachowaniom samobójczym. Depresja i zaburzenia lękowe mają wpływ na połowę przypadków zaburzeń psychicznych, które mogą prowadzić do prób odebrania sobie życia. W ratownictwie emocjonalnym chodzi więc o coś więcej niż wsparcie. Gra toczy się o życie.

Marta Adamska
Fot. TPD Koszalin

Tekst jest przedrukiem publikacji, która – pod tytułem „Każdy może być ratownikiem emocjonalnym” – ukazała się w Tygodniku Koszalińskim „Miasto” (nr 6 z 9 lutego 2024 r.). Skrót pochodzi od redakcji „Świata Dziecka”, która dziękuje „Miastu” za umożliwienie przedruku. Zdjęcie ma charakter ilustracyjny



Czym jest przemoc?

– rozwinięcie (część II)

Przemoc jest procesem, a nie pojedynczym aktem. Przemoc to trwające oddziaływanie, mające na celu pomniejszenie, znieważenie, pozbawienie nadziei jednostkę, że jej sprzeciw czy opór przeciwko tym działaniom będzie skuteczny. W literaturze przedmiotu przyjmuje się, że cel, w jakim stosuje się przemoc lub agresję jest podstawą rozróżnienia tych pojęć.

To, co sprowadza pacjentów do trudnych powrotów w przeszłość, to trudności w realizowaniu tej świetlanej przyszłości. O ile jej zaplanowanie nie jest jeszcze tak trudne i wymagające, to realizacja planów, celów, marzeń o szczęśliwej rodzinie, dobrych warunkach życia i godnym traktowaniu w miejscu pracy, bywa z perspektywy osoby krzywdzonej przez lata czymś niebawym trudnym do osiągnięcia.

„Dlaczego? – pyta pacjent. – Dlaczego nie mogę mieć tego, co mają inni, to przecież takie proste w ich wykonaniu?”. „O czym mówisz?” – pytam. „O tym, że inni mają spokojne, dobre życie, mogą realizować swoje marzenia, a mi się nie wiedzie, czego się nie dotknę... Najpierw trudne dzieciństwo, a teraz nie układa mi się w dorosłości...”.

Odgrywanie ról

Schematy utrwalane w dzieciństwie są głęboko zinternalizowane, tak, aby z największą siłą odtworzyć się w obecnej dorosłej relacji. Na początku relacji nic tego nie zapowiada, ale osoby doświadczające przemocy w przeszłości, w przyszłości z dokładnością jeden do jednego przenoszą w swoje życie dorosłe, dysfunkcyjne sposoby funkcjonowania, z idealnie dobranym do tego partnerem, tak, aby odegrać te same role, tylko z innymi tym razem aktorami. Trudne to i prawie nie do uwierzenia, ale powszechne.

„Ile razy zapierałem się, że nie chcę być taki sam, jak mój rodzic, a ile razy przyrzekałem sobie, że będę inny niż mój ojciec!”. Sztafeta przemocowych zachowań między pokoleniami trwa. Najpierw był dziadek, przed nim pradziad, potem ojciec i w końcu syn. A ten ostatni, z racji większej dostępności do wiedzy i zmian społecznych, w których większe znaczenie przypisuje się prawom człowieka. Mimo wszystko trudno jest przerwać i wyjść z błędnego koła najpierw bycia ofiarą, a później sprawcą przemocy.

Od sprawcy do ofiary

Te wdrukowane wzorce agresywnych zachowań uaktywniają się pod wpływem silnych emocji u osoby stosującej przemoc. Jest tzw. faza narastania, eskalacji napięcia i wybuchu emocjonalnego, często mającego wymiar zachowania agresywnego oraz faza ulgi, związana bardziej z fizjologicznym podłożem samoregulacji emocjonalnej, czasem pojawia się także faza analizy,

czyli wyrzutów sumienia, przeżywania poczucia winy, wobec osoby krzywdzonej. Jednak ma ona wymiar dość płytki, nietrwały, który najczęściej zostaje przez sprawcę zredukowany poprzez zastosowanie takich mechanizmów obronnych jak: obwinianie, minimalizowanie czy racjonalizacja.

Osoby stosujące przemoc, podobnie jak te, które jej doświadczają, funkcjonują w sposób nałogowy. Co to znaczy?

Z terminem o nałogowym funkcjonowaniu spotkać się można w literaturze opisującej funkcjonowanie osób uzależnionych, u których – na skutek zażywania substancji psychoaktywnych w celu zmiany świadomości – dochodzi do wytworzenia tzw. mechanizmu nałogowej regulacji uczuć, zwanym także mechanizmem nałogowej regulacji emocji.

Osobowość nałogowa

– to termin raczej opisujący cechy osobowości, ukształtowane na skutek uzależnienia. Cały mechanizm polega na dysfunkcji procesów samoregulacji u osoby stosującej przemoc, jak i zażywającej substancje psychoaktywne. Chodzi o nawyk zmniejszania sobie napięcia emocjonalnego, które jest czymś naturalnym, odpowiadającym pobudzeniu układu nerwowego, przy pomocy mało konstruktywnych zachowań np. krzyków, bicia, popychania.

Przykładem zdrowej samoregulacji jest wysiłek fizyczny, czy to w formie uprawianej dyscypliny sportu, czy spaceru, słuchanie muzyki, przytulanie się, medytacja lub modlitwa, rozmowa z kimś bliskim albo ze specjalistą, sen, odpoczynek.

U uzależnionych, podobnie jak i u osób stosujących zachowania agresywne, kształtuje się swego rodzaju powtarzalność własnych stanów emocjonalnych wraz z zawężonymi formami regulowania swojego napięcia emocjonalnego, poprzez zachowania agresywne. Ten schemat jest utrwalony, uaktywnia się za pośrednictwem afektu, towarzyszą mu zmiany na podłożu biochemicznym mózgu. U osoby, u której występuje, przyjmuje formę mechanizmu uwalniającego od nagromadzonego napięcia emocjonalnego.

Widoczna analogia

W pracy z osobami uzależnionymi, jak i z tymi, które nie są uzależnione od substancji psychoaktywnych, lecz reagują przemocowo wobec innych, zauważam analogię w postaci podobnej sekwencji przeżywanego silnego pobudzenia i przymusu uwolnienia się od napięcia. U osób uzależnionych poprzez zażycie alkoholu lub narkotyków, u osób stosujących przemoc – poprzez zachowanie agresywne. Substancje psychoaktywne, w tym alkohol, często wzmacniają tendencję jednostki do zachowań agresywnych, bowiem stymulują dodatkowo układ nerwowy, a w konsekwencji zwalniają od blokad mentalnych. To, co dotąd było powstrzymywa-

ne, staje się możliwe do wyrażenia dla jednostki. Jakby zwalniały jej hamulce.

Często sprawcy przemocy próbują usprawiedliwić agresję stwierdzeniem: „Byłem pijany, nie wiedziałem, co robię”. Z pewnością nie ma okoliczności usprawiedliwiających przemoc. O ile tracą nad zachowaniem kontrolę lub nad zażywaniem alkoholu czy narkotyków, nie jest to żadna okoliczność łagodząca. Nic, na co powinni powoływać się przy próbie usprawiedliwienia czynów. To trzeba jasno i w każdym przypadku podkreślać.

Podobny mechanizm

Niestety, podobny mechanizm uwalniający od napięcia wytwarza się o osób chronicznie doświadczających przemocy. To kolejno: faza narastania napięcia emocjonalnego w postaci strachu, niepokoju, lęku; wybuch sprawcy, bycie obiektem ataku; uwolnienie od napięcia, poczucie krzywdy, czyli: „Wydarzyło się, znowu to zrobił, wiedziałam, że tak to się skończy”; szukanie pomocy lub dla odmiany bądź równocześnie usprawiedliwienie sprawcy, obwinianie siebie: „Mogłam/mogłem już nic nie mówić, wtedy by się nie zdenerwował/ła na mnie, sama/sam jestem sobie winna/winny”.

Wymagająca wyłumaczenia jest postawa osób doświadczających przemocy. Z punktu widzenia obserwatora wyglądając to może niezrozumiale, wręcz niedorzecznie, ponieważ podstawa instynktu samozachowawczego jednostki, a mam na myśli naturalną zdolność człowieka do reagowania w sytuacjach kryzysowych, zagrażających zdrowiu i życiu, wyraża się dwoma postawami wobec zagrożenia: walką lub ucieczką.

A przemoc trwa

Niestety, osoby krzywdzone rzadko kiedy skutecznie uwalniają się od sprawcy za pierwszym razem. W większości przypadków trwa to latami, czasem nie udaje im się odejść nigdy. Zanim znajdą się na skraju wyczerpania psychicznego i/lub fizycznego, oddalają się od sprawcy i wracają wielokrotnie, co także może wzbudzać trudne dla osób postronnych emocje i postawę niechęci.

Obserwator zastanawia się: „Skoro pada ofiarą, dlaczego nie ucieka, nie ratuje siebie, najbliższych, dzieci?”. Osoby krzywdzone starają się usilnie zmieniać swoje sposoby reagowania, próbują dopasować się do zmiennych oczekiwań sprawcy, dostosować inne czynniki do okoliczności życia ze sprawcą przemocy, jak np. przestać zapraszać do siebie rodzinę, zmieniać swój wygląd, bardziej dbać o dom/mieszkanie i zaspokajać potrzeby sprawcy, kosztem rezygnacji z siebie i swych potrzeb. A wszystko to nie przynosi spodziewanego efektu. Cokolwiek sprawca robił lub robi, przemoc trwa i przybiera na sile.

Aleksandra Błaszczuk

Śródtytuły pochodzą od redakcji

Dajmy sobie pełne prawo do odmienności

Robimy to świadomie, chłodno, kalkulatoryjnie, innym razem odruchowo, spontanicznie. Informacje o i od innych ludzi odbieramy jak impulsy elektromagnetyczne. Wstrząsają, porażają bądź przyjemnie łaskoczą. Dane, które dotyczą i dotykają nas bezpośrednio, analizujemy. Szukamy prawdziwości, a w istocie dokonujemy surowych porównań. Z zestawienia wychodzimy gorsi albo lepsi, rzadko równorzędni.

Jak działa ten mechanizm? Oto nasz dobrostan psychiczny, czyli: to, co mamy, co za nami, co przed nami, z kim i gdzie jesteśmy, jak odbierają nas inni etc. Rodzaj bazy danych o sobie – dla siebie i otoczenia. Wyobraźmy sobie teraz, że trafia do niej wirus. Nie nazywajmy go, to symbol procesu, któremu ulegamy bezwiednie. Dociera z zewnątrz, demoluje wewnątrz. Przesłania informacje, deformuje obrazy, wprowadza chaos znaczeniowy. Niszczy nasz porządek

się z innymi”. Jak to zrobić? Psychologowie: „Stawianie siebie w kontrapunkcie to mechanizm obronny”. Kogo przed czym? „Człowieka przed zazdrością”. A może porównywanie ma przedsmak zazdrości?

Odkrywanie mocnych stron

Dr Izabela Ciuńczyk jest dyrektorem Środkowopomorskiego Centrum Zdrowia Psychicznego Medison w Koszalinie. – *Porównania to jednak domena ludzi młodych, o słabiej ukształtowanym systemie wartości lub osób niedowartościowanych – przekonuje. – Chodzi nie o to, kim jestem, lecz kim chciałabym być. A zatem to, kim jestem z jakiegoś powodu mi nie wystarcza – pytanie: z jakiego?*

Stale coś skanujemy: zasoby, deficyty, ubytki. Analizujemy, co mamy, co powinniśmy mieć, a co w naszym wieku mają inni. W istocie to brak poczucia pewności siebie. Najczęściej, niestety, wyniesiony z domu. Obecni rodzice w wychowaniu dzieci idą w tym samym kierunku. Nie znają

w sensie społecznym. Obraz nas samych kształtuje się na podstawie tego, jak jesteśmy odbierani i co wynika z naturalnych porównań.

Toksyczna moc porównania

Wróćmy jeszcze do aplikacji życia. Możemy, a może powinniśmy, wypracować w sobie właściwy stosunek do porównywania siebie z innymi, np. poprzez zastąpienie „myślenia magicznego” – realnym. Chodzi nie tylko o wypracowanie mechanizmów obronnych wobec siebie i swoich oczekiwań, lecz także o nabranie dystansu do tego, jak żyją inni.

Porównywanie społeczne może służyć naszemu rozwojowi, stać się sprzymierzeńcem w poznawaniu siebie i świata, ale równocześnie może odbierać nam energię i wiarę w siebie, w swoje możliwości. Jakkolwiek brzmi to okrutnie, psychologowie radzą stosowanie porównań „w dół”, więc do tych, którzy pozornie „mają gorzej”, jako swoistą autoterapię, która pozwala trzeźwiej spojrzeć na to, co dzieje się w i dokoła nas.

(Nie) jesteśmy aż tak bardzo wyjątkowi!

Z jednej strony wyścig, z drugiej widmo porażki. Reklamy: „Jesteś wyjątkowy/wa”, „Ty, tylko ty, wszystko dla ciebie”. – *W kontekście porównywania się problemem są media społecznościowe – dodaje dr Izabela Ciuńczyk. – 90 proc. kobiet nie jest zadowolonych z wyglądu.*

Co się dzieje, kiedy nabieramy przekonania, że jesteśmy gorsi od innych? Wydaje się, że nie mamy wyboru: konkurencja, rywalizacja, klęska, narzekanie, niska samoocena, spadek poczucia własnej wartości, depresja. Na przeciwnym biegunie: pycha, pogarda, syndrom boga. Tymczasem, co wykazują badania, nie ma empirycznych dowodów na bycie gorszym bądź lepszym. Wszystko to subiektywne odczucia: emocje, iluzje, wrażenia.

Najlepiej jest być sobą

Poczucie krzywdy wżera się w świadomość, pamięć, wreszcie stanowi o istocie bycia. Dlatego warto czasami sobie odpuścić. O ile to konieczne, na drodze psychoterapii zaakceptować siebie, swoją odmienną, autonomię, osobność. Nie krytykować siebie i innych. Porównywać siebie do siebie, a nie do innych. Do siebie sprzed roku, pięciu lat, dziesięciolecia. Skupić wzrok, uwagę na sobie, tylko na sobie, bez ustawicznego poszukiwania punktów odniesienia, kontekstów. Staćmy się nimi sami dla siebie, bez udziału innych.

Dr Izabela Ciuńczyk podkreśla: – *Nawet, jeżeli jesteśmy niepewni siebie, brakuje nam zaufania do decyzji, wyborów, nie mamy wyjścia, w końcu musimy uwierzyć, że sami dla siebie chcemy najlepiej. Stąd apel do osób uruchamiających narzędzia porównawcze: pogódźmy się ze sobą, pójdźmy na kompromis, stańmy się dla siebie najlepszymi przyjaciółmi.*

Piotr Pawłowski
Fot. Marcin Golik



rzeczy, utarte schematy, sprawdzone rozwiązania. Nowe ja przestaje być tożsame z dotychczasowym ja; przechodzi metamorfozę pod wpływem konfrontacji z nowymi danymi. Zaczyna się powolna, nieubłagana operacja zmiany punktu odniesienia.

Siostra zazdrości

Przeglądam poradniki pełne dobrych rad: „Zmień kierunek myślenia”, „Bądź sobą, zachowaj równowagę między emocjami”, „Nie ignoruj sygnałów płynących z serca do umysłu”. Pismo dla nastolatków stawia sprawę wprost: „Czy porównywanie siebie do innych przynosi więcej niż złe samopoczucie?”

„10 sposobów zapanowania nad zazdrością”, w tym: „uwierz w siebie, żyj własnym życiem bądź samo- i krytyczna, docień, co masz, rozmawiaj szczerze, panuj nad emocjami, myśl pozytywnie”, na koniec jak mantra: „nie porównuj

innego. Warto w sobie odkryć silne strony i uczynić z nich oręż w rywalizacji z innymi.

Lustro w oczach innych

Patrząc na tę samą figurę retoryczną z innej strony wiadać drugi rodzaj kryzysu – relacji dzieci z rodzicami. Dr Izabela Ciuńczyk: – *Rodzice nie potrafią dać dziecku poczucia bezpieczeństwa, wyposażyć w wartości. Albo robią to w sposób nadmiarowy. Brakuje prostych i bezinteresownych więzi emocjonalnych – dodaje.*

Dr Joanna Katarzyna Radko jest psychologiem na Politechniki Koszalińskiej, od lat związana z oddziałem TPD w Koszalinie. – *Człowiek jest istotą społeczną, a przebywanie wśród ludzi prowadzi do tego, że porównujemy się z nimi – tłumaczy. – Inni są dla nas źródłem wiedzy, także o nas samych. Dzieje się tak od pierwszych miesięcy życia. Otrzymujemy informacje o tym, kim jesteśmy i ile znaczący*

Co zrobić, by dziecko nie jadło słodczy?

Dobrze zbilansowana dieta pomaga w prawidłowym rozwoju dziecka. Już w ciąży i okresie karmienia piersią mama kontroluje swoją wagę i dba o zdrowie malucha. Jednak w kolejnych latach powinno to być zadanie dla całej rodziny. Dziecko poznaje smaki, uczy się, sprawdza, co jest dobre. Bierze przykład z rodziców, dziadków i rodzeństwa. Zdrowe przyzwyczajenia stają się jego drugą naturą. Warto zatem o nie zadbać od początku życia.

Mamy wpływ już w ciąży i podczas karmienia piersią, czy dziecko będzie dostawać dobre składniki. W późniejszych latach sięgnie po szybko przez siebie odkryty, a potem po wielokroć wypróbowany sposób naśladownictwa rówieśników. Inny – to podążanie za modami, kształtowanie własnych przyzwyczajęń. Jednak nawyki z dzieciństwa, wcześniej młodości – pozostaną. Warto zatem zadbać, aby były jak najlepsze.

Dzieci lubią słodczyce

We wczesnym dzieciństwie i okresie dorastania u dziecka kształtują się nawyki żywieniowe, które później dużo trudniej zmienić. Zwłaszcza na zdrowsze. Dlatego warto od najmłodszych lat uczyć dziecko jeść to, co będzie dla niej/niego najlepsze, a unikać tego, co może jej/mu zaszkodzić lub zaskodzić. Jeżeli w domu często jemy warzywa i owoce, to dla dziecka będzie to zupełnie naturalne. Wszak już babki, a wcześniej ich prababki, mówiły, że pewne rzeczy „wynosimy z domu”. Najprawdopodobniej dlatego dziecko będzie w przyszłości też częściej sięgać po warzywa i owoce.

Zamiast podawać niezdrowe słodczyce, możemy przygotować przekąski z warzyw i owoców. Jeżeli damy dziecku do spróbowania wielu produktów, stworzymy szansę, że znajdzie swoje ulubione smaki, konsystencje. Pocięcha przestanie szukać na stole i w szafkach kuchennych czegoś, czego nie znajdzie. Unikniemy problemów z żywieniem niejadka.

Chrońmy przed cukrem

Co warto zrobić w pierwszej kolejności? Najlepiej od pierwszego roku wykluczyć z diety malucha produkty bogate w cukier. Te działania zaradcze warto wesprzeć innymi: porozmawiać z osobami z najbliższego otoczenia, członkami rodziny, znajomymi, przyjaciółmi, którzy mają bądź mogą mieć w przyszłości jakikolwiek wpływ na to, co dziecko je, o wprowadzeniu tego rodzaju zasad.

Nie chodzi przecież o ograniczenia w spożywaniu posiłków, wprost przeciwnie, dla właściwego wzrastania, rozwoju, dziecko potrzebuje odżywiać się pełnowartościowo, zdrowo. Te osoby warto jednak poprosić o wsparcie swojej decyzji. Im dłużej uda się uchronić dziecko przed słodzcami, tym lepiej, bezpieczniej. We wspólnym przyrządzaniu posiłków dla rodziny mogą pomóc wypowiedzi zgromadzone na portalu diety.nfz.gov.pl, gdzie znajduje się kalkulator BMI, ale także e-booki, filmy instruktażowe. Tam również możemy znaleźć np. plan żywieniowy dla całej rodziny.

Dbajmy o jakość produktów

Cukierek, drożdżówka, lizak, ale i wiele napoi – wszystko zawiera cukier. Nie mamy wpływu na każdą sytuację, w której znajduje się dziecko. Jak zadbać o wartościowe źródła cukrów? Węglowodany dają energię, wspierają układ nerwowy. Dlatego nie może ich zabraknąć. Jednak dbajmy o to, żeby ich głównym źródłem były cukry złożone, które są np. w pełnoziarnistym pieczywie, w makaronach i grubych kaszach.

Węglowodany, czyli cukry dzielimy na: proste – monosacharydy (glukoza, fruktoza), są szybko trawione i wchłaniane, łatwo przechodzą do krwioobiegu, w dużej ilości gwałtownie podnoszą stężenie cukru (glukozy) we krwi



Profilaktyce w zakresie otyłości, zdrowego stylu życia i żywienia służą w TPD zajęcia prowadzona w ramach programu Kulczycki Foundation „Żółty Talerz”.

oraz cukry złożone – pojedyncze cząsteczki cukrów połączone wiązaniami w większe cząsteczki, są dłużej trawione bądź odporne na trawienie. Dzięki temu nie powodują gwałtownego wzrostu cukru we krwi. Do cukrów złożonych zalicza się również błonnik.

Umiar, rozsądek, równowaga

Słodkie jedzenie warto traktować racjonalnie. Wtedy osiągniemy lepsze efekty. Słodczyce nie powinny być nagrodą za zachowanie, postępy w nauce, posprzątanie pokoju. Wtedy dziecko nabiera przekonania, że cukier to nagroda; rodzi się sięć powiązań cukru z uczuciem radości i satysfakcji, a to zwiększa ochotę na częstsze sięganie po słodkie przekąski i stwarza ryzyko traktowania słodczy jak pocieszenia w dorosłym życiu.

Jedzenie słodczy nie powinno też być traktowane zbyt restrykcyjnie, ponieważ całkowity zakaz rodzi sprzeciw, wzbudza atrakcyjność zakazanego owocu i pobudza ciekawość. Słodkie smaki powinny być częścią naszej diety, jednak – jak we wszystkim – z zachowaniem umiaru, rozsądku i równowagi. Być może nie uda się zupełnie wykluczyć cukru z diety, ale wciąż warto uświadamiać dziecko, co jest dla niej/niego dobre, a co nie.

Kilka sprawdzonych metod

Poprzez doświadczenie i konsekwencję można nauczyć dziecko racjonalnego jedzenia słodczy, a przede wszystkim wybierania zdrowszych wersji przekąsek. Przyzwyczajenia to druga natura człowieka. Warto postawić na kilka sprawdzonych metod działania.

Od najmłodszych lat uczmy dziecko poprzez zabawę, które produkty są zdrowe i zawierają składniki odżywcze, a które mogą w nadmiarze zaszkodzić. Dbajmy przy tym o spójny przekaz treści profilaktycznych i informacyjnych. Raczej nie zadziała pozytywnie rozmowa o szkodliwym działaniu cukru, jeżeli mamy szufladę pełną słodczy i korzystamy z niej całą rodziną. Konsekwentnie wspieramy dzieci z zdrowym jedzeniem, dając im dobry przykład. Sprawdzonym sposobem jest wprowadzenie domowych słodczy, np. ciasteczek na miodzie, jako alternatywnego podwieczorku, ale nie częściej, niż np. raz w tygodniu. Dziecko może wcześniej uczestniczyć w przygotowaniu wypieku.

Menu do kontroli

Słodczyce, które dziecko je, powinny być jak najwyższej jakości. Domowe ciasto, ciasteczka maślane z mąki orkiszowej będą zdrowszą wersją słodczy ze sklepowej półki. Postaramy się, żeby codzienny jadłospis dziecka był jak najbardziej wartościowy i urozmaicony. Jeżeli w ciągu dnia w menu pojawiają się zdrowe posiłki zbilansowane, bogate w witaminy i składniki mineralne, dodatkowa słodka przekąska nie zaszkodzi tak bardzo, jak wtedy, gdy stanie się zamiennikiem całego posiłku.

Z biegiem lat dziecko staje się coraz bardziej samodzielne, a nawet samowystarczalne. Rodzice nie są w stanie – i nie powinny tego robić – kontrolować wszystkich jego wyborów. Dostaje kieszonkowe, a może już pracuje, naśladuje rówieśników, robi zakupy, korzysta z aplikacji, ogląda reklamy. Konfrontuje swoje smaki, upodobania, przyzwyczajenia z tym, co robią i jedzą inni. Może sięgać po niezdrowe przekąski lub korzystać z wiedzy wyniesionej z domu.

Przekaz dla pokoleń

Mimo wszystko warto z dzieckiem, obojętnie, w jakim jest wieku, o tym porozmawiać. Przypominać, co jest dla niego zdrowe, jak warto się odżywiać, dlaczego – i w jakim stopniu – ma to wpływ na rozwój organizmu. Wspólne jedzenie zdrowych zamienników słodczy, zwłaszcza tych, o których specjaliści mówią, że ratują nam zdrowie, choćby takich, jak: owoce, orzechy i nasiona, to nie tylko integracyjna forma spędzania czasu, lecz także okazja do wypowiedzi: „Spróbuj, to wypróbowane produkty, sam/sama je jem, warto zaopatrzyć się w nie, kiedy chcesz coś przekąsić”.

Jeżeli w odpowiednim czasie zadamy o właściwe nawyki żywieniowe dziecka młodszego, w jego wieku nastoletnim będzie nam dużo łatwiej uchronić je przed złymi wpływami otoczenia, środowiska. Bo nawyki pozostają, podobnie jak ulubione smaki, na całe życie. Nasze dziecko w przyszłości będzie rodzicem. Pomóżmy jej/jemu dzisiaj wspierać własne dzieci.

oprac. (mg)

Fot. TPD Koszalin

źródło: pacjent.gov.pl, informacje własne

SMARTFON? Tak, ale z głową!

**CO CI GROZI,
GDY TRACISZ KONTROLĘ**



SŁABSZY WZROK



...bo i Ty możesz być wśród 94% nastolatków

PROBLEMY Z ZAUFANIEM

...bo nie wiesz, komu wierzyć

SAMOTNOŚĆ

...bo zamiast przyjaciela masz smartfon

OBNIŻONE WYNIKI W NAUCE

...bo smartfon pochłania Twoją uwagę

AGRESJA

...bo tracisz kontrolę nad swoimi emocjami

IMPULSYWNOŚĆ

...bo nie rozpoznajesz emocji innych i reagujesz za ostro

Pobierz raport:



CYBERZABURZENIA ujawniają się i nasilają, gdy zostaną przekroczone granice korzystania przez dzieci z technologii cyfrowych:

WIEK DZIECKA	CZAS /DZIENNIE/ z technologią cyfrową	CZAS /TYGODNIOWO/ bez technologii cyfrowej	DO GODZINY
0-3	-	-	-
4-6	1h	2 dni	20:00
7-12	1,5h	2 dni	20:00
13-17	2h	1 dzień	21:00

DEPRESJA



...bo długo funkcjonujesz w cyberprzestrzeni

UTRATA PRYWATNOŚCI

...bo nie masz nic na własność, wszystko jest publiczne

FAKE NEWS

...bo tracisz umiejętność rozróżniania, co jest prawdą, a co nie

BRAK RUCHU

...bo w przyszłości grozi Ci:



OTYŁOŚĆ

CUKRZYCA

RAK PIERSI

RAK JELITA GRUBEGO

CHOROBA WIEŃCOWA SERCA

RADYKALIZACJA ZACHWAŃ

...bo algorytmy podpowiadają Ci coraz brutalniejsze treści

instytutpokolenia.pl