



MIESIĘCZNIK
TOWARZYSTWA PRZYJACIÓŁ DZIECI W KOSZALINIE

ŚWIAT DZIECKA

W NUMERZE M.IN.:

Felieton prezesa „Rumcajs” i Kinga wśród najlepszych	– str. 2
Dbajmy o zdrowie psychiczne	– str. 4
#wiemcorobić w mediach	– str. 6
Młodzi poznają historię Koszalina	– str. 6
Informacje z działalności	– str. 7-8
Wiadomości z placówek	– str. 9-10
Mały trening uważności	– str. 11
Zdjęcie zastępuje tysiąc słów	– str. 12

LUTY 2024 (NR 108)

ODDZIAŁ OKRĘGOWY TPD W KOSZALINIE – ROK ZAŁOŻENIA: 1946

egzemplarz bezpłatny

Rok działalności pod patronatem przedsiębiorców

Wsparcie organizacji pomagającej dzieciom i młodzieży, zaangażowanie przedsiębiorców w działalność prospołeczną i realizacja zamierzeń o wysokiej odpowiedzialności społecznej biznesu – to główne cele i zamierzenia, podpisanego 21 stycznia br., porozumienia o współpracy między dwoma dużymi podmiotami trzeciego sektora – koszalińskim oddziałem Towarzystwa Przyjaciół Dzieci (TPD) i Koszalińską Izbą Przemysłowo-Handlową (KIPH).

Podpisaniu porozumienia – w ramach projektu „KIPH – wspiera dobroczynność” – towarzyszyła konferencja prasowa, zorganizowana w siedzibie oddziału, gdzie znajduje się również ognisko „Grono”. Na stołem konferencyjnym miejsce zajęli: Henryk Zabrocki, prezes TPD w Koszalinie, Piotr Huzar, prezes KIPH oraz Beata Biłska, wiceprezes oddziału, a równocześnie dyrektor Placówki Opiekuńczo-Wychowawczo-Terapeutycznej w Koszalinie i Joanna Adamczyk, przedsiębiorca, przedstawiciel komisji rewizyjnej KIPH.

Dwa lata rocznic

Po powitaniu gości i wyjaśnieniu celu spotkania, w krótkim wprowadzeniu Henryk Zabrocki przypomniał, czym zajmuje się koszalińskie TPD. Nawiązał też do kończącego się przedziału czasu pomiędzy 75-leciem oddziału, a nadchodzącym w 2026 r. 80-leciem i świętowanym już w tym roku 80-leciem zachodniopomorskiego TPD, a precyzyjnie: szczecińskiego oddziału, powstałego rok wcześniej, niż koszaliński, czyli w 1945 r.

Prezes przybliżył najważniejsze dziedziny i kierunki działania organizacji, kończąc słowami: – *W dawnym województwie koszalińskim, poszerzonym o Wątek i Sławno, opiekujemy się w trybie ciągłym, nie akcyjnym, czyli codziennie, dwoma tysiącami dzieci i młodzieży, z czego ośmiuset dajemy wsparcie instytucjonalne: w żłobkach, przedszkolach, ogniskach i placówce specjalistycznej, a tysiąc dwieście korzysta z opieki wolontarystycznej. Obie formy są dla nas bardzo ważne* – zaznaczył Henryk Zabrocki.



Fot. Marcin Goliński

Doświadczenie dobrych praktyk

Piotr Huzar przedstawił KIPH, jako organizację samorządu gospodarczego, która w tym roku będzie obchodzić 35-lecie powołania: – *Koszalińska Izba Przemysłowo-Handlowa jest jedną z najstarszych izb w kraju, skupiamy ponad 100 firm członkowskich* – wyjaśnił. – *Celem organizacji biznesowej jest wspieranie w rozwoju członków i regionu.*

– *Staramy się rozwiązywać problemy przedsiębiorców, pomagamy im w wymianie doświadczeń, przekazywaniu dobrych praktyk* – dodał. – *Bez komunikacji z innymi, działałaby na rynku w oderwaniu od jakiegokolwiek środowiska; ta przynależność jest dla ludzi biznesu niezwykle ważna.*

Kilka lat temu stowarzyszenie uruchomiło projekt „KIPH wspiera dobroczynność”, o którym Piotr Huzar powiedział: – *Przedsiębiorcy zgłaszają propozycje podmiotów trzeciego sektora, a później wybierają organizację, którą wspieramy przez rok, z możliwością przedłużenia tego czasu np. do trzech lat.*

Mity do obalenia

Pod koniec 2024 r. członkowie izby wybrali do realizacji projektu koszaliński oddział TPD. Henryk Zabrocki nie krył radości z tej decyzji: – *Poculiśmy szczęście, że są ludzie, którzy chcą pomagać dzieciom i dlatego, że to my zostaliśmy wytypowani przez KIPH. Poculiśmy też wielką dumę, a teraz jestem przekonany, że dobrze spożytkujemy to wskazanie i coś realnego pozostawimy w organizacjach po naszej współpracy. Co dokładnie? To przyniesie przyszłość. Odebrałem to również jako wyróżnienie. Od czterdziestu lat pracuję w TPD. Nieczęsto spotykamy się z sytuacją, kiedy to inni przychodzą do nas z propozycją współpracy. Dlatego inicjatywę KIPH traktuję jako osobiste wyróżnienie.*

Piotr Huzar odparł: – *Mądre to i głębokie słowa. Faktem jest, że przedsiębiorcy, poza działalnością biznesową, mają dużo pozytywnej energii i chęci czynienia dobra. Życzą im sukcesów w prowadzeniu firm, natomiast energię chętnie spożytkujemy na działania z Towarzystwem Przyjaciół Dzieci w Koszalinie.*

Magdalena Grzybowska
Więcej o porozumieniu z KIPH – str. 3

Zostań bohaterem dzieci!

ZOSTAŃ BOHATEREM DZIECKA I PRZEKAŻ NAM 1,5% PODATKU WPISUJĄC NUMER KRS 0000304626

DZIĘKUJEMY, ŻE JESTEŚ Z NAMI!

Muzyczne święto z prezentami

To było jedno z wydarzeń 2024 roku w TPD! Zgodnie z zapowiedzią sprzed miesiąca – w tym wydaniu „Świata Dziecka” prezentujemy fotorelację z koncertu podsumowującego ubiegłoroczną działalność koszalińskich placówek oddziału oraz kolejną edycję ogólnopolskiej akcji Gwiazdor. Koncert – z udziałem dzieci i młodzieży – odbył się na gościnnej scenie Teatru Muzycznego Adria, a na widowni zasiedli między innymi: rodzice, pracownicy i działacze TPD, przyjaciele, partnerzy i sprzymierzeńcy organizacji. Działo się, odziało!

Więcej – str. 5



Fot. Marcin Goliński



Nie pokonamy przemocy jedynie słowami

nie prosi, lecz błaga o taką możliwość. Po niższych ocenach, zwłaszcza z przedmiotów, o których wiem, że je lubi, widzę, że nie radzi sobie. Najwyraźniej rezygnuje z konfrontacji, rywalizacji. Dyrekcja szkoły odmawia zgody na online, podobno wniosków jest mnóstwo”.

Trochę nie dziwię się, że chłopiec nie chce chodzić do szkoły, znając problemy, z którymi borykają się najmłodsi. Nie dziwi mnie też postawa dyrekcji, bo musiałaby z precedensu uczynić normę. Placówki muszą być czynne, funkcjonują w trybie stacjonarnym, do nauki zostały powołane, kształceniu służy misja nauczyciela. Niby wszystko się zgadza, jednak nie wszystko działa, jak należy. Dzieci często deklarują, że boją się chodzić do szkoły.

Jednak szkołę zostawmy na, mam nadzieję, że nie urażę tym nauczycieli, marginesie mych rozważań. Rozliczą się z nią i tym, co dzisiaj dzieje się w niej, przedstawiciele pokolenia Z, czyli dwudziestolatki, kiedy tylko zaczną mieć wpływ na rzeczywistość. To, przez co obecnie przechodzą, z pewnością przemodelują, żeby tego samego nie przeżywały ich dzieci i następane pokolenia. Wierzę, że to naturalny proces zmian. Moja generacja robiła to samo.

Przemoc to nie tylko człowiek: atakujący i stający się ofiarą. Przemoc to także system, miejsca, metody. To zachowania, emocje i odczucia. Z jednej strony, nie ma zgody

na krzywdzenie ludzi, z drugiej strony nie ma sposobu na skuteczne, czyli stuprocentowe zapobieganie aktom terrorku, nadużyciom. Często mówimy i piszemy o przemocy, lecz skala zjawiska wciąż rośnie. Czy grozi nam bezradność?

Czytam, że w USA kobieta zatelefonowała na policję i zamówiła pizzę. Dyspozytorka natychmiast zorientowała się, że w połączeniu z numerem alarmowym nie chodzi o dostawę posiłku, ale o rozpaczliwe przywołanie pomocy. Kobieta znalazła się w sytuacji zagrażającej jej zdrowiu lub życiu, z napastnikiem w tym samym pomieszczeniu. Mogła w ten tylko sposób zaalarmować o zagrożeniu.

Dyspozytorka zręcznie sformułowanymi pytaniami dowiedziała się rzeczy niezbędnych o okolicznościach zdarzenia, ważnych dla interweniujących policjantów. Kobieta udało się z opresji uratować. Dlaczego o tym wspominam? O ile tego chcą, ludzie potrafią pomagać innym. W przeciwdziałaniu przemocy właśnie chęć działania ma kluczowe znaczenie. Szkoda, że tej chęci nie uczymy w szkołach, czyli tam, gdzie problem ma jedno z najsilniej bijących źródeł.

A może najwyższa pora, by zacząć to robić?

Henryk Zabrocki
prezes TPD Koszalin
Kawaler Orderu Uśmiechu

Mógłbym tylko napisać coś, co w sposób oczywisty kole w oczy: wszystko musiało się zmienić, ale wyłącznie pozornie, żeby w istocie nic się nie zmieniło, przynajmniej w odniesieniu do przemocy wobec dzieci i młodzieży. Sytuacja uczniów w szkołach jest tak trudna, że wiele osób młodych nie chce uczyć się w placówkach, proszą rodziców o możliwość podjęcia nauki online, co nie zawsze, a właściwie rzadko jest realne i możliwe.

Rozmawiam z ojcem trzynastolatka, mężczyzna łagodnie i bez złości tłumaczy: „Syn bardzo źle czuje się w szkole. Właściwie coraz gorzej. Nie jest akceptowany, choć nie odbiega od norm społecznych. Chce uczyć się w domu. Już

Prezent od ratowników – zestaw do ratowania życia

Arkadiusz Wasilewski z Grupy Ratownictwa Zarządu Dróg i Transportu w Koszalinie przekazał na ręce Henryka Zabrockiego, prezesa koszalińskiego TPD (obaj na zdjęciu) plecak ratowniczy z pełnym wyposażeniem; to prezent dla dzieci. – *Będzie przydatny podczas wyjazdów i wycieczek naszych podopiecznych* – powiedział Bartosz Zabrocki, dyrektor oddziału. – *Bardzo dziękujemy!*

(pł)

Fot. Bartosz Zabrocki



W Radiu Koszalin rozmawiali o wykluczeniu rówieśniczym

„Niski poziom i niedojrzałość zachowań prospołecznych oraz wysoki poziom agresji, lęku, nieuważi i niedojrzałości” – to niektóre przyczyny odrzucenia rówieśniczego. „Czym jest odrzucenie rówieśnicze i jak radzić sobie z wykluczeniem?” – to pytania, które Renata Pacholczyk, dziennikarka Radia Koszalin, w programie „Wieczorne spotkania”, zadała swoim gościom, a równocześnie przedstawicielom koszalińskiego TPD: psycholożce Anđelice Szczygłej z Placówki Opiekuńczo-Wychowawczej i Krzysztofowi Kretkowskiemu, wychowawcy z ogniska „Horyzont”. Audycja dostępna jest na stronie rozgłośni: prk24.pl.

(mg)

Wkrótce oficjalne otwarcie Ronda TPD

W Koszalinie znajduje się jedyne w Polsce Rondo im. Towarzystwa Przyjaciół Dzieci. To rezultat decyzji i gestu koszalińskich radnych miejskich poprzedniej kadencji,



który w ten sposób uhonorowali niedawne obchody 75-lecia działalności organizacji w mieście i regionie koszalińskim. – *Zależy nam, żeby rondo stało się wizytówką Koszalina* – podkreśla Bartosz Zabrocki, dyrektor oddziału i wiceprezes Zachodniopomorskiego Oddziału Regionalnego TPD w Szczecinie.

Stąd spotkanie trójstronne, w którym wzięli udział: Anna Grabuszyńska-Hewelt, dyrektor Zarządu Dróg i Transportu w Koszalinie, Greta Grabowska, od wielu lat współpracująca z koszalińskim TPD architektka wnętrz, malarka i projektantka oraz Henryk Zabrocki, prezes oddziału (wszyscy na zdjęciu) i Bartosz Zabrocki. – *Pracujemy koncepcyjnie nad tym, żebyśmy mieli wkrótce kolejny powód do dumy* – przyznał po spotkaniu Henryk Zabrocki. Reszta na razie owiana jest tajemnicą.

(mg)

Fot. Bartosz Zabrocki

„Rumcajs” i Kinga – wśród najlepszych!

Przedszkole TPD „Rumcajs” w Brzeźnie zdobyło tytuł Najlepszego Przedszkola w Powiecie Świdwińskim w corocznym Plebiscycie Edukacyjnym „Głos Koszalińskiego” i portalu gk24.

Natomiast pracująca w placówce Kinga Kricka (na zdjęciu: w środku, obok przedstawicieli redakcji), której informacje z działalności „Rumcajsa”, często publikujemy na łamach „Świata Dziecka”, zajęła w tym samym konkursie pierwszy miejsce w kategorii Nauczyciel Przedszkola 2024 – „Nauczyciel na medal”.

„To zaszczyt i duma” – czytamy na FB oddziału. Przyłączamy się do gratulacji.

(mg)

Fot. TPD Koszalin



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.

Biznes wspiera działalność społeczną

Koszalińska Izba Przemysłowo-Handlowa (KIPH) co najmniej na rok objęła patronatem działalność koszalińskiego oddziału Towarzystwa Przyjaciół Dzieci (TPD). Organizacje chcą nie tylko blisko współdziałać, lecz także współpracować na wielu płaszczyznach, nie wyłączając nowych inicjatyw. – *Pomimo tego, że TPD realizuje wiele cennych przedsięwzięć, jeszcze nie wszyscy o tym wiedzą, dlatego chcemy to promować i uczestniczyć w konkretnych projektach adresowanych do dzieci i młodzieży* – zapowiada Piotr Huzar, prezes KIPH.

Podczas towarzyszącej podpisaniu porozumienia o współpracę konferencji prasowej, która 21 stycznia br. odbyła się w siedzibie koszalińskiego TPD, Henryk Zabrocki, prezes oddziału powiedział między innymi: – *Ta współpraca obali dwa mity. Pierwszy tkwi w przekonaniu części społeczeństwa, że ludzie biznesu nastawieni są wyłącznie na zysk. Tu udowadnimy, że tak nie jest. Drugi dotyczy organizacji, które bywają utożsamiane z gestem wyciągnięcia ręki po pieniądze na działalność. Potrafimy zdobywać środki, a podopiecznym w placówkach niczego nie brakuje. Obydwa mity są zatem dalekie od prawdy.*

Ważne słowo: dobroczynność

Piotr Huzar wyjaśnił: – *Zależy nam na wspieraniu działalności statutowej TPD. Żeby przedsiębiorcy wiedzieli o tym, co powiedział prezes. Istnieją organizacje, jak Towarzystwo Przyjaciół Dzieci, które robią bardzo dużo dobrego. Jako środowisko przedsiębiorców, mając na uwadze społeczną odpowiedzialność biznesu, chcemy włączyć się w te działania, w których możemy pomóc i stać się częścią strumienia dobroczynności.*

Prezesa przedstawili szkieł pierwszych wspólnych działań. Wśród projektów znajdują się między innymi: wydarzenia artystyczne, organizowane z udziałem dzieci i młodzieży, raz na kwartał koncert, konferencja tematyczna, dotycząca problemów najmłodszych, szkolenia prowadzone przez przedsiębiorców, a więc praktyków, w zakresie rozwoju inicjatyw i prowadzenia własnej działalności gospodarczej.

Będą to również inne projekty, o których panowie powiedzieli: – *Wkrótce ruszy z pracami wspólny zespół roboczy, które wskaże nam obszary i konkretne propozycje współdziałania. Zależy nam przede wszystkim na zbudowaniu płaszczyzny, na której przedstawiciele obydwu stowarzyszeń spotkają się dobroczynnie i z pożytkiem dla wszystkich.*

Obserwują i pomagają

Konferencji towarzyszyło omówienie przez Henryka Zabrockiego najważniejszych wydarzeń 2024 r. Dziennikarze



Moment przypiętowania przez prezesów uściskiem dłoni podpisanego przed chwilą porozumienia o współpracę pomiędzy Koszalińską Izbą Przemysłowo-Handlową, a oddziałem Towarzystwa Przyjaciół Dzieci w Koszalinie.

otrzymali kalendarium działań oddziału w ubiegłym roku. W spisie znalazło się 55 pozycji, a i tak to zaledwie ułamek tego, co organizacja robi z dziećmi i dla dzieci w swoich placówkach.



Za stołem konferencyjnym miejsce zajęli (od lewej): Beata Biłska, wiceprezes oddziału TPD, a równocześnie dyrektor Placówki Opiekuńczo-Wychowawczo-Terapeutycznej w Koszalinie, Henryk Zabrocki, prezes oddziału, Piotr Huzar, prezes KIPH i Joanna Adamczyk, przedsiębiorca, przedstawiciel komisji rewizyjnej KIPH.

– *Już dzisiaj przyjmujemy prezesa Piotra Huzara do grona przyjaciół dzieci – poinformował prezes oddziału. – Powodów jest kilka, wymienię ostatni, ale najważniejszy: przyznanie się prezesa do naszej ubiegłorocznej współpracy z koszalińską firmą GEA Tuchenhausen Polska, która naszym podopiecznym ufundowała dwieście pięćdziesiąt plecaków z pełnym wyposażeniem szkolnym. Ta akcja mogła mieć miejsce w dużej części dzięki naszemu dzisiejszemu gościowi. Przy okazji więc składam na pana ręce wielkie podziękowania.*

Do tego z kolei odniósł się Piotr Huzar: – *Przedsiębiorcy, ja osobiście również, przyglądamy się funkcjonowaniu innych stowarzyszeń. Miałem wielką radość i przyjemność dołożyć swoje trzy grosze do akcji z plecakami – podkreślił prezes KIPH. – Tym bardziej, że te pieniądze nie musiały trafić ani do Polski, ani do Koszalina, ani do TPD. Długo sprawa była otwarta. Udało się jednak dzięki tworzeniu dobrych relacji w działaniu pomocowym.*

Podziękowania dla ambasadora

Prezes KIPH przyznał, że czasami przedsiębiorcom starszy wskazał kierunek aktywności społecznej, żeby przyniosła ona oczekiwane efekty. Piotr Huzar zapowiedział, że KIPH włączy się w promocję przekazywania 1,5 proc. podatku na rzecz TPD.



Konferencja prasowa odbyła się w siedzibie TPD; biuro zarządza sąsiaduje z ogniskiem „Grono” – jednym z pięciu koszalińskich placówek wsparcia dziennego.

– *Warto oddać to, co można na działania organizacji, która pomaga dzieciom i młodzieży – powiedział. – Dopiero poznajemy się, jako dwie organizacje z zupełnie różnych dziedzin, ale nasze wcześniejsze kontakty pozwoliły mi nabrać przekonania, że TPD to stowarzyszenie, które warto wspierać, bo robi dużo dobrego.*

KIPH to organizacja z ciekawą historią. Izbę w styczniu 1991 r. powołało 65 założycieli. Stała się jedynym członkiem środkowopomorskim Krajowej Izby Gospodarczej. Wcześniej, bo 15 listopada 1990 r. KIPH została zarejestrowana w Rejonowym Sądzie Gospodarczym pod numerem 1.

Przed podpisaniem porozumienia Henryk Zabrocki dodał: – *Najgorzej jest, kiedy nie ma takich ambasadorów. Sami mówiąc o sobie często możemy nie być najlepiej odczytani, natomiast kiedy ludzie z innego stowarzyszenia mówią, że jesteście organizacją potrzebną, ważną i wiarygodną, to napawa nas dumą.*

Magdalena Grzybowska
Fot. Marcin Golik

Jak zadbać o zdrowie psychiczne dziecka

Troszczenie się o zdrowie psychiczne dziecka jest ważne na każdym etapie jego rozwoju. Jeżeli nauczymy dziecko samoakceptacji i rozwiązywania problemów, będzie lepiej radzić sobie z wyzwaniami w dorosłym życiu. Czasami jednak następuje przesilenie i sytuacja zdrowotna wymaga pomocy. Warto więc wiedzieć, jak unikać zagrożeń emocjonalnych, jak żyć zdrowo przy zachowaniu wartości ogólnoludzkich, jak i kiedy udać się po wsparcie specjalistyczne.

Dla prawidłowego rozwoju psychicznego malucha istotne są dwa okresy: ciąży i trzy pierwsze lata życia. Ważne, żeby dziecko rozwijało się w środowisku wolnym od negatywnych emocji, przemocy. Każde dziecko jest inne i jego wzrastanie nie przebiega ściśle według wzorca. Poczucie własnej wartości kształtuje się szczególnie w wieku przedszkolnym i pierwszych latach szkolnych. Spędzając czas z dzieckiem, budujemy silną więź i wzajemne zaufanie.

Kompetencje rodzicielskie

Rozmawiajmy z naszymi dziećmi o wszystkim. Słuchajmy dziecka z uwagą, szacunkiem, nie okazujmy lekceważenia. Chcemy wiedzieć, co przeżywa, co czuje, z jakimi zmagają się problemami. Jednak przede wszystkim pozwalajmy dziecku na samodzielność, również w odbiorze różnych doznań.

Chcemy tego, czy nie, wpływamy na to, jak dziecko widzi życie i siebie. Na nic zdadzą się nasze wskazania, że trzeba, bo warto być szczerym, skoro sami nie potrafimy zdobyć się na szczerść. Rozmawiając z nastolatkiem, traktujmy go poważnie, ale nie zapominajmy, że to wciąż dziecko; w tej relacji to my jesteśmy dorośli, dojrzały. Jeżeli mamy kłopoty z rozpoznawaniem i regulowaniem emocji, nie nauczymy tego dziecka. Niewykluczone, że w pierwszej kolejności musimy zwiększyć swoje umiejętności czy kompetencje rodzicielskie.

Deficyty i potrzeby specjalne

Co wywołuje kryzys psychiczny? Zwykle pojawia się – początkowo trudna do zdefiniowania i określenia – nieoczekiwana przeszkoda, trudność czy wydarzenie losowe. Gdy dziecko nie potrafi sobie poradzić z nową sytuacją, reaguje kryzysem, który prędzej, czy później znajdzie odbicie w relacji z rodzicami. Dlatego ważną jest właściwa postawa dorosłych.

Coraz więcej uczniów i uczniów doświadczają przewlekłego stresu w szkole. Stan ten może mieć związek z przeladowaniem materiałem dydaktycznym, napiętym harmonogramem dnia, sztywnymi regułami, presją rodziców na osiągnięcia lub też dużą wagą przywiązywaną do ocen. Przyczyną może być brak możliwości rozwijania pasji i zainteresowań, konflikty szkolne (z rówieśnikami i nauczycielami) lub trudności w nauce, w tym spowodowane występowaniem deficytów i potrzeb specjalnych.

Szkoła, rodzina, media

Dzieci potrafią być wobec siebie okrutne. Mogą bezwzględnie wyśmiewać, szykanować, obgadywać, ośmieszać, wykluczać z kręgu rówieśniczego, nastawiać przeciwko. Przemocy relacyjnej doświadczają obecnie ponad 50 proc. polskich uczniów i uczniów szkół podstawowych. Dziecko może być ofiarą przemocy werbalnej, czyli wyzywania, obrażania i krzyku. Może zetknąć się z przemocą fizyczną (jak: bicie, celowe potrącanie, zamykanie w pomieszczeniu) albo elektroniczną (jak: umieszczenie kompromitującego zdjęcia w mediach społecznościowych).

Nie tylko szkoła, również rodzina może być źródłem trudnych sytuacji. Zaliczamy do nich: chłód emocjonalny rodziców wobec dzieci, sztywne zasady i brak elastyczności, wysokie oczekiwania przy jednoczesnym braku wsparcia i krytyce, choroby przewlekłe członków rodziny, nie tylko rodziców, uzależnienia. Trudności dziecka mogą wiązać się z niewypełnianiem wymagań kreowanych przez media.

Zestaw niepokojących objawów

Jakie zachowania powinny zaniepokoić rodziców, nauczycieli, opiekunów dziecka? To między innymi: objawy obniżonego nastroju i stresu: smutek, przeciążenie, napię-

cie; zaburzenia odżywiania: zjadanie stresu lub wprost przeciwnie – stosowanie restrykcyjnych diet; objawy somatyczne: bóle głowy, stawów, brzucha, czy towarzyszące lękowi przyspieszone bicie serca, potliwość, drżenie rąk; zaburzenia snu; pogorszenie wyników w szkole i spadek zaangażowania w naukę; problemy wychowawcze: agresja, płaczliwość, nadpobudliwość, drażliwość, wybuchowość; problemy dotyczące relacji społecznych: wycofywanie się z kontaktów, łamanie praw; zachowania autodestrukcyjne. Poza tym oznaki kryzysu psychicznego łatwo pomylić ze zmianami w zachowaniu związanymi z dojrzewaniem. Stąd potrzeba obserwacji i utrzymywania bliskiej relacji z dzieckiem, zwłaszcza wtedy, gdy zmienia szkołę, środowisko, odnosi sukcesu lub poddaje się w chwilach próby.

Sztuka unikania kłopotów

Co chroni nas i nasze dzieci przed rozwojem problemów i zaburzeń psychicznych? Poczucie przynależności (więź z bliskimi osobami, przy których można być sobą: rodzicami, dziadkami, rodzeństwem, przyjaciółmi); rozmowa z kimś godnym naszego zaufania; pozytywny klimat otoczenia (w rodzinie i szkole); prospołeczne nastawienie (w rodzinie i szkole); wymaganie od dzieci odpowiedzialności za własne zachowanie; nauka udzielania sobie wzajemnej pomocy emocjonalnej; okazje do przeżywania sukcesów i rozpoznawania osiągnięć; zapobieganie przemocy i zdecydowane reagowanie na jej przejawy (w domu, w szkole); odpoczynek i odpowiednio długi sen (najlepiej 7-9 godzin na dobę); zdrowe odżywianie; aktywność fizyczna; unikanie używek (w tym napojów energetyzujących).

Dokąd po wsparcie

Po pomoc psychologiczną, psychiatryczną lub na leczenie uzależnień możemy z naszym dzieckiem zgłosić się do specjalistów pracujących w ramach NFZ. To między innymi: psychologowie, psychoterapeuci i psychiatrzy. Jakie są ich kompetencje? W jaki sposób mogą nam realnie pomóc? Oto kilka wskazówek.

Psycholog zajmuje się opiniowaniem, diagnozowaniem problemu i kierowaniem na odpowiednie leczenie, np. na psychoterapię lub do psychiatry. Nie zajmuje się natomiast psychoterapią, nie zleca leczenia farmakologicznego. Diagnozuje na podstawie wywiadu z pacjentem. Istotą wywiadu jest rozmowa i testy psychologiczne. Do psychologa możemy się zgłosić z problemami, które utrudniają codzienne funkcjonowanie i kiedy nie wiemy, do jakiego specjalisty się udać.

Plan terapeutyczny

Psychoterapeuta zajmuje się przepracowaniem z pacjentem nasilających się problemów i trudności wywołujących zaburzenia psychiczne i somatyczne. Psychoterapia prowadzona jest według określonej metody i zawsze stanowi

wi element planu terapeutycznego.

Psychiatra natomiast stawia diagnozę, ustala plan terapeutyczny, czyli plan leczenia, także farmakologicznego. Robi to na podstawie wywiadu z pacjentem, badań diagnostycznych, oceny stanu psychicznego i somatycznego pacjenta, często po konsultacji z psychologiem. Może zdecydować o leczeniu w szpitalu, skierować pacjenta na psychoterapię albo na oddział dzienny.

Do psychiatry powinniśmy pójść z dzieckiem przy dużym zwiększeniu objawów i znacznym zaburzeniu funkcjonowania. Te sytuacje to na przykład: nasilona mania, depresja, psychoza, myśli samobójcze, autoagresja.

oprac. (mg)

**POWIEDZ
CO CZUJESZ
ZDEMASKUJ
EMOCJE**

**POPROŚ
O WSPARCIE**

**INFOLINIA POMOCY
PSYCHOLOGICZNEJ
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:
800 12 12 12**

Ministerstwo Zdrowia
<https://czat.brpd.gov.pl>
www.gov.pl/opiekapsychologiczna

Źródło i na podstawie: magazyn „Ze Zdrowiem” (nr 5)
Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia
Ilustracja: Ministerstwo Zdrowia

Muzyczne święto z prezentami od i dla najmłodszych

Zgodnie z zapowiedzią sprzed miesiąca, wracamy do wydarzenia z grudnia 2024 r. W sali Teatru Muzycznego Adria w Koszalinie odbył się jeden z trzech ubiegłorocznych koncertów dedykowanych akcji Gwiazdor. Pierwszy z cyklu miał miejsce nieco wcześniej w Kołobrzegu, a drugi w Brzeźnie. Ogólnopolska kampania przedświątecznego wsparcia dzieci i młodzieży, realizowana przez Izabelę Król, Damę Orderu Uśmiechu, działaczkę społeczną i przedstawicielkę pracowników firm ubezpieczeniowych, każdego roku owocuje tysiącami

paczek dla podopiecznych koszalińskiego oddziału TPD. W 2024 r. w ten sposób obdarowanych zostało ponad 1,4 tys. najmłodszych. Koncert miał uroczysty przebieg, imponującą oprawę i godny okoliczności klimat artystyczny. Przed publicznością licznie zgromadzoną w sali dawnego kina Adria, wystąpiły dzieci z przedszkoli i młodzież z ognisk TPD.

(mg)
Fot. Marcin Golik



Kampania TPD #wiemcorobić w mediach

Przstawiciele koszalińskiego oddziału TPD wzięli udział w niedawnej konferencji prasowej Zarządu Głównego w Warszawie, poświęconej realizacji kampanii społecznej #wiemcorobić. To akcja propagująca zalecane i właściwe, czyli bezpieczne postawy młodych osób wobec zagrożeń w kontaktach w internecie i poza nim. Pisaliśmy o tej inicjatywie na łamach grudniowego wydania „Świata Dziecka”.

Poza reprezentantami TPD, w tym prezesem Grzegorzem Piestrakiem, w spotkaniu, które odbyło się w siedzibie Polskiej Akademii Nauk, wzięli udział również: wiceministra edukacji narodowej Paulina Piechna-Więckiewicz, przedstawiciele Rzecznika Praw Dziecka, policji, Ministerstwa Sprawiedliwości i Ministerstwa Cyfryzacji.

Współpraca z Pepco

Ogólnopolska kampania realizowana jest dzięki wsparciu firmy Pepco. Celem #wiemcorobić jest zwiększenie świadomości nastolatków, ich rodziców i wszystkich dorosłych z otoczenia w zakresie wiedzy o przemyśle seksualnej w sieci, metodach działania przestępców i trudnościach, z jakimi mierzą się ofiary.



Obecny na konferencji Bartosz Zabrocki, dyrektor koszalińskiego oddziału TPD i wiceprezes Zachodniopomorskiego Oddziału Regionalnego w Szczecinie, tak mówi o samej akcji: – Jako oddział włączyliśmy się w jej propagowanie na naszym terenie działania i oddziaływania, ponieważ dostrzegamy problemy, których dotyczy. Informacje o narzędziach przeciwdziałania niebezpiecznym zjawiskom sieciowym, za pośrednictwem mediów, przekazaliśmy wszystkim zainteresowanym.

Można z tym walczyć

W konferencji wzięli udział także, zaangażowani w przebieg kampanii: psychiatra dziecięca, psychologowie, pedagog seksualny, którzy omówili mechanizmy zagrożeń child-groomingiem i sextortioniem. Podzielili się wskazówkami, jak zgłosić przestępstwo, by zatrzymać przemoc wobec najmłodszych.

Paulina Piechna-Więckiewicz powiedziała: – Polki i Polacy wierzą w moc kampanii społecznych. Dlatego cieszę się, że projekt taki jak #wiemcorobić, jest prowadzony i trafia do szkół. Ważne, że w ramach kampanii podkreśla się możliwość samodzielnego zgłaszania zagrożeń przez dziecko. Jesteśmy dumni, że jako Ministerstwo Edukacji Narodowej mogliśmy udzielić patronatu tej kampanii. Mamy nadzieję, że przysłuży się zwiększeniu bezpieczeństwa dzieci – dodała ministra. (pł)

Fot. Bartosz Zabrocki

Na stronie: wiemcorobic.pl/dla-szkol/ zostały udostępnione bezpłatne materiały edukacyjne: film dla dzieci i dorosłych oraz scenariusze zajęć lekcyjnych dostosowane do różnych grup wiekowych.

Młodzi teraz lepiej poznają historię Koszalina

Obchodzące w ubiegłym roku 30-lecie działalności Stowarzyszenie Przyjaciół Koszalina (SPK), wspólnie z koszalińskim oddziałem Towarzystwa Przyjaciół Dzieci (TPD) i Koszalińską Akademią Seniora, ogłosiło konkurs na upamiętnienie zasług pionierów i wszystkich innych koszalinian pod hasłem „Babcu, dziadku opowiedz mi naszą historię”.

Ubiegłoroczną konferencją jubileuszową, zorganizowaną na Politechnice Koszalińskiej, SPK weszło w nowy etap działalności. Przejawem tego otwarcia jest między innymi zwiększenie aktywności stowarzyszenia na polu popularyzacji zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży wiedzy historycznej, propagowanie przeszłości ziem pomorskich i zainteresowanie uczniów poszukiwaniami genealogicznymi.

Duma z przeszłości

– Chcemy rozbudzić poczucie dumy z przeszłości rodzin, przynależności do wspólnoty, tożsamości małej ojczyzny – wyjaśnia Bożena Kaczmarek z SPK. – Znaczenia ma również doskonałe warsztatu piśmienniczego, a być może nawet literackiego lub reporterskiego autorów spisanych wspomnień.

W regulaminie konkursu widnieje zapis: „Organizatorom zależy na opisanu historii rodzin związanych z pierwszymi latami budowania polskiego Koszalina. Babć i dziadków, którzy przybyli lub urodzili się [na tych ziemiach] do 1945 roku”. Dalej czytamy: „Przyjęte także będą prace autorów, którzy opiszą historię opowiedzianą przez dziadków urodzonych w Koszalinie w latach późniejszych”.

Konkurs objął patronatem prezydent Koszalina. Partnerem projektu jest Archiwum Państwowe w Koszalinie.



Rosnąca siła wspomnień

Projekt adresowany jest do uczniów szkół podstawowych i średnich. Do pracy można dołączyć zdjęcia. Teksty należy nadsyłać do 26 kwietnia br. na adres: spk@przyjaciele.koszalin.pl. Więcej informacji na stronach organizatorów i partnerów.

Komisja, złożona z przedstawicieli tych podmiotów, przy ocenie prac weźmie pod uwagę: zgodność tematu z treścią, formalną stronę pracy, stopień ukazania kontekstu historycznego i wartość literacką, artystyczną pracy.

SPK w tym projekcie ma za partnera TPD. – Uznaliśmy, że zaprzyjaźniona organizacja, która prowadzi kilkadziesiąt placówek dla dzieci i młodzieży, pomoże w dotarciu do potencjalnych uczestników – mówi Bożena Kaczmarek.

Potwierdza to Henryk Zabrocki, prezes oddziału: – Podjęliśmy już działania zmierzające do rozpropagowania idei i czynnego udziału najmłodszych w tym przedsięwzięciu.

Pamięć niezapomniana

– Każda okazja do aktywności pozaszkolnej dzieci jest przez nas ceniona, bo każda daje pole do zdobycia nowych umiejętności i doświadczeń – dodaje Henryk Zabrocki. – Jako organizacja kładziemy nacisk na pamięć historyczną o ludziach i wydarzeniach. Doceniamy wysiłek, dokonania i dorobek poprzedników, zasłużonych dla rozwoju kraju, regionów, społeczności. Podobnie z pionierami tych ziem; chcemy, żeby pamięć o nich nie zatarta się, a ich obecność wśród nas nie została zapomniana.

Dzieci z placówek TPD każdego roku uczestniczą w kilkudziesięciu różnego rodzaju konkursach: plastycznych, muzycznych, literackich, nierzadko zdobywając laury, nagrody.

Henryk Zabrocki liczy, że tak będzie i tym razem: – Możemy podopiecznym w pracy nad tekstami, które zgłoszą na konkurs – zapowiada.

W hołdzie historii

SPK to organizacja pożytku publicznego, której celem jest działalność na rzecz pielęgnowania tradycji miasta i promocja wiedzy o Koszalinie. Stowarzyszenie powstało w 1994 r. W grupie założycielskiej znalazły się osoby o aurytecie społecznym, dorobku publicystycznym i naukowym, postaci znane: samorządowcy, historycy, nauczyciele, artyści, dyrektorzy instytucji.

W ramach SPK działają: Klub Pioniera Miasta i Klub Historii Miasta oraz Krajowe Bractwo Literackie. W przeszłości stowarzyszenie miało w szeregach również Klub Literacki i Klub Morsów. SPD było i pozostaje jedynym podmiotem trzeciego sektora, który tak pieczołowicie dba o poszanowanie pamięci historycznej Koszalina i mieszkańców – dawnych i obecnych. (mg)

Pierwsza odsłona współpracy z AP

Koszalińskie TPD w styczniu br. nawiązało współpracę z Archiwum Państwowym (AP) w Koszalinie. – *To dla nas niezwykle cenna inicjatywa* – przyznaje Henryk Zabrocki, prezes oddziału.

– *Ponieważ w tym roku świętujemy osiemdziesięciolecie działalności organizacji w regionie zachodniopomorskim, a w przyszłym roku – w Koszalinie, postanowiliśmy przekazać do Archiwum Państwowego materiały dokumentujące osiem dekad istnienia TPD w naszej części kraju* – poinformował prezes.

Ale zdeponowanie w AP akt starych to dopiero początek współpracy – zapewniają przedstawiciele TPD. – *W pierwszej kolejności do archiwum trafiły dokumenty ukazujące lata powojenne Koszalina* – wyjaśnia Henryk Zabrocki. – *Dla organizacji był to czas nie tylko budowania struktur i rozpoczęcia systemowej opieki nad dziećmi wojny, lecz także tworzenia się zrębów aktywności społecznej. Do dzisiaj czerpiemy w bogatego dorobku i doświadczenia pionierów.*

„Czy wiecie, że w budynku, w którym działa Dom Miłośnictwa, zaraz po wojnie TPD prowadziło dom dziecka?” – to pytanie znalazło się w poście na FB oddziału przy informacji o spotkaniu przedstawicieli AP i TPD.

Uczestniczyli w nim (na zdjęciu: przy przekazywaniu księgi ewidencyjnej z danymi wychowanków z lat po wojnie): Wanda Kielar, długoletnia sekretarz oddziału, Henryk Zabrocki i Robert Borucki, kierownik sekcji gromadzenia, ewidencji i opracowania zasobu archiwalnego AP.

W pierwszym spotkaniu wziął również udział Bartosz Zabrocki, dyrektor oddziału i wiceprezes Zachodniopomorskiego Oddziału Regionalnego TPD. Katarzyna Królczyk, dyrektor AP w Koszalinie oznajmiła: – *Cieszymy się na współpracę z TPD. Wszystko, co robicie jest wyjątkowe i zasługuje na najwyższy szacunek i uznanie. Wspaniale, że*

będziemy mieli swój wkład w zachowanie historii TPD, a tym samym – Koszalina, dla przyszłych pokoleń.

Dyrektor AP przekazanie dokumentacji przez TPD nazwała „bardzo mądrą decyzją”. – *Cenną współpracę z AP zainicjował Krzysztof Kretkowski, nasz wychowawca w ognisku „Horizont”* – dodaje Henryk Zabrocki. – *Wcześniej zainspirował nas do współdziałania ze środowiskiem koszalińskich sędziów, którzy poprowadzili dla dzieci i rodziców cykl zajęć o podstawach prawa. Archiwum pozostanie w kręgu naszych partnerów. Nawiążemy współpracę także na innych płaszczyznach, czemu z pewnością będą sprzyjać wspomniane rocznice.*

Już dzisiaj strony zapowiadają, że w ramach 80-lecia TPD w Koszalinie, czerpiąc ze swoich zasobów i z materiałów teraz przekazanych, AP w Koszalinie przygotowuje specjalną wystawę, która będzie towarzyszyć – przypadającym i zaplanowanym na przyszły rok – obchodom jubileuszu. O dalszych rozdziałach współpracy i pomysłach na dokumentowanie przeszłości organizacji na tle historii miasta i regionu, będziemy informować w kolejnych miesiącach.

(pp)

Fot. Bartosz Zabrocki



Dobre Media wspierają działalność oddziału

Dzięki wieloletniej i niezwykle owocnej współpracy koszalińskiego TPD z Fundacją Dobre Media, możliwe jest transmitowanie online w mediach społecznościowych relacji z najważniejszych wydarzeń organizowanych przez oddział. Realizacja jest nagrywana, dzięki czemu później pozostaje dostępna na kanale YouTube obydwu organizacji. Tak było w styczniu br. z konferencją prasową (na zdjęciu) towarzyszącą podpisaniu

porozumienia z Koszalińską Izbą Przemysłowo-Handlową o objęcie rocznym patronatem działalności TPD w ramach akcji „KIPH – wspiera dobroczynność”. – *Za pośrednictwem współpracy z Dobrymi Mediami to, co robimy nie znika w powodzi informacji i natłoku wydarzeń, lecz obecne jest w przestrzeni mediów* – podkreśla Henryk Zabrocki, prezes koszalińskiego TPD. (pł)

Fot. Marcin Golik



Legnica: wyróżnienie za stroik dla ogniska „Przystań”

Pisaliśmy o tym, że dwa koszalińskie ogniska TPD – „Przystań” i „Grono” – otrzymały przed świętami ubiegłego roku prestiżowe nagrody pierwszej kategorii podczas XXXV Konkursu na Najpiękniejszą Szopkę Bożonarodzeniową, zorganizowanego przez – zaprzyjaźniony z koszalińskim – Oddział Okręgowy TPD w Legnicy.

Jednak nie pisaliśmy, że w tym samym konkursie „Przystań”, poza nagrodą za stroik, otrzymała również wyróżnienie w kategorii szopka bożonarodzeniowa. W połowie stycznia br. do biura TPD w Koszalinie nadeszły dyplomy. Konkurs został dofinansowany z budżetu województwa dolnośląskiego. (pł)

Prezenty od Biedronki

Nie od dzisiaj wiemy, że przyjacielem instytucjonalnym koszalińskiego TPD jest firma Jerónimo Martins Polska, która prowadzi sieć sklepów Biedronka, a w koszalińskiej strefie ekonomicznej znajduje się Centrum Dystrybucyjne towarów tej marki na północną część kraju.

W połowie stycznia br. Biedronka przekazała oddziałowi kolejną darowiznę w postaci kubków, materiałów papierniczych i gadżetów dla dzieci.

– *W imieniu najmłodszych dziękujemy* – mówi Bartosz Zabrocki, dyrektor TPD w Koszalinie. – *Przedmioty zasilą nasze placówki, przydadzą się w ich bieżącej działalności.*

(mg)

Fot. Bartosz Zabrocki



Wystawa malarska Greta Grabowskiej

Henryk Zabrocki, prezes TPD w Koszalinie z małżonką Wandą (oboje na zdjęciu) wzięli udział w wernisżu wystawy „Pomiędzy” koszalińskiej malarki i architektki Greta Grabowskiej, który w połowie stycznia br. odbył się w Galerii Sztuki Współczesnej Centrum Kultury 105 w Koszalinie.

Greta Grabowska od 2016 r. współpracuje z TPD przy różnych przedsięwzięciach. – *Wystawa jest dla twórcy świętem sztuki – powiedział Henryk Zabrocki. – Wiem to dobrze, malarką jest także moja żona. Udział w wydarzeniu był okazją do złożenia artystce gratulacji i rozmów w gronie przyjaciół i znajomych.*

„Tematem kolaży Greta Grabowskiej jest pejzaż miejski, architektura, którą malarka doprowadza do syntezy pozbawiając detali i odniesień historycznych – to cytaty z zaproszenia na wernisaż. – Najważniejsze jest światło. To ono tworzy architekturę; wydobywa jej bryłę, rytm, grę faktur”.

(pp)

Fot. Radosław Koleśnik



„Głos Koszaliński” napisał o nagraniu kolędy TPD

„Głos Koszaliński” w wydaniu tradycyjnym i online z końca grudnia 2024 r. poinformował o premierze nowej kolędy koszalińskiego oddziału TPD pod tytułem „Hej, kolędo”. W sumie ubiegłoroczny był już trzecim utworem świątecznym zaśpiewanym przez podopiecznych i pracowników organizacji, a drugim napisanym w całości (muzyka i tekst) przez Monikę Korpowską, socjoterapeutkę utalentowaną muzycznie, pracującą od lat w ognisku „Północ” w Koszalinie. Gazeta przypomniała, że to kolejna inicjatywa artystyczna TPD, a samą kolędą nazwała „piękną piosenką świąteczną”. Podobnie, jak wcześniejsze dwa nagrania, również najnowsze można posłuchać – i obejrzeć zrealizowany do niego przez Marcina Golika teledysk – na kanale YouTube koszalińskiego TPD.

(pł)

Ilustracja: gk.24



Hej kolęda! Piękna, świąteczna piosenka Towarzystwa Przyjaciół Dzieci w Koszalinie

Podpisanie umowy na prowadzenie ogniska „Promyk” w Budzistowie



Przedstawiciele koszalińskiego oddziału TPD, na czele z prezesem Henrykiem Zabrockim i Beatą Bilską, zastępcą prezesa i dyrektorem Placówki Opiekuńczo-Wychowawczo-Terapeutycznej w Koszalinie, w imieniu organizacji, podpisali umowę na prowadzenie placówki wsparcia dziennego „Promyk” w Budzistowie pod Kołobrzegiem.

Złożenie podpisów pod umową odbyło się w Stacji Wodnej w Dźwirzynie. – *Cieszymy się, że kolejny raz gmina Kołobrzeg zaufała oddziałowi, jako sprawdzonemu i doświadczonemu partnerowi – powiedział Henryk Zabrocki. – Dziękujemy wójtowi Je-*

rzemu Wolskiemu za interesującą i inspirującą formułę spotkania.

Gospodarz gminy sprawił, że przedstawiciele różnych organizacji działających na jej terenie mogli wzajemnie poznać się i zapoznać z profilem działalności poszczególnych podmiotów, co z kolei przekłada się na szanse i możliwości współpracy na rzecz mieszkańców. – *Razem możemy więcej – podkreślił prezes koszalińskiego oddziału TPD.*

W spotkaniu uczestniczył także Bartosz Zabrocki, dyrektor oddziału i placówek, wiceprezes Zachodniopomorskiego Oddziału Regionalnego w Szczecinie. (pp)

Fot. Bartosz Zabrocki

Szkolenie dla pracowników socjalnych

Na zlecenie Powiatowego Centrum Pomocy Rodzine w Kołobrzegu, koszaliński oddział TPD zorganizował dla pracowników socjalnych z powiatu kołobrzegskiego szkolenie dotyczące między innymi pomocy społecznej i opieki senioralnej. – *To teraz jedno z najważniejszych i wymagających szczególnych kompetencji zadań społecznych – wyjaśnia Henryk Zabrocki, prezes TPD w Koszalinie.*

Dlatego prowadzeniem szkolenia zajęła się ekspertka w swojej dziedzinie, Grażyna Sienkiewicz, dyrektorka DPS „Zielony Taras” w Koszalinie. – *Były to ostatnie z tego cyklu i w tym roku zajęcia dla pracowników kołobrzegskich służb socjalnych – mówi Henryk Zabrocki. – Bardzo ważnym elementem tych spotkań była integracja środowiskowa.* (pł)

Fot. TPD Kołobrzeg



Twoje **1,5%** podatku ratuje życie
KRS 0000 11 43 45



TOWARZYSTWO PRZYJACIÓŁ DZIECI

Bezpłatny anonimowy

800 119 119 .pl

TELEFON I CZAT ZAUFANIA

dla dzieci i młodzieży

Przedшкоlaki z wizytą w DPS w Cetuniu

Maluchy z koszańskiego przedszkola TPD „Przyjaciół Dziecka”, w ramach zajęć integracyjno-artystycznych, przyjęły zaproszenie do odwiedzenia pensjonariuszy Domu Pomocy Społecznej (DPS) w Cetuniu. Dzieci miały zagwarantowaną moc atrakcji: przejazd autobusem, radosne powitanie przez seniorów, występ dla gospodarzy i drobny poczęstunek. A wszystko to odbyło się między innymi z okazji styczniowych obchodów Dnia Dziadka i Dnia Babci.

Placówka w Cetuniu jest jedną z najstarszych tego rodzaju w regionie koszańskim. Powstała w 1983 r. DPS mieści się w pałacu zbudowanym w stylu neogotyckim na przełomie XIX i XX w. Obiekt posadowiony jest na terenie zabytkowego parku o powierzchni trzech hektarów, nad jeziorem Cetuń Wielkie. Wnętrze pałacu zachowało wiele oryginalnych ozdób z okresu świetności budowli. Wygląd budynku był dla dzieci pozytywnym zaskoczeniem.



Po wizycie przedszkolaków pracownicy DPS napisali w mediach społecznościowych: „Dzisiaj w naszym domu gościliśmy dzieci z TPD (...), które przygotowały dla naszych mieszkańców wspaniały występ. Dziękujemy ślicznie za ten miły czas razem”. Przedшкоlaki z TPD chętnie wracają do tak gościnnych miejsc i znajdują porozumienie z seniorami.

(mg)

Fot. TPD Koszalin



„Delfinki”: czas dla babci i dziadka

„Dzisiaj dla babci i dla dziadka tańczy <Delfinkowa> gromadka” – pod takim hasłem odbyły się tegoroczne obchody Dnia Babci i Dnia Dziadka w przedszkolu koszańskiego TPD „Muszelka” w Grzybowie, a dokładniej w jednej z jego grup – u „Delfinków”. – *Syberni to miesiąc, w którym swoje święto mają ważne dla najmłodszych osoby – babcie i dziadkowie* – przypomina Emilka Zgorzałek, nauczycielka „Delfinków”.

Jak podpowiada długoletnia tradycja, maluchy zaprosiły dziadków na spotkanie do przedszkola. Dzieci przygotowały krótkie przedstawienie artystyczne, wkładając w nie mnóstwo pracy. – *Na twarzach naszych gości widniał uśmiech, pojawiło się ogromne wzruszenie* – relacjonuje Emilka Zgorzałek. – *To był zdecydowanie wspaniały dzień! Sprawiliśmy dziadkom mnóstwo radości.*

Jednak nie były to jedyne emocje związane z seniorami. Przedшкоlaki odwiedziły także Dom Seniora Jaso w Grzybowie, nazywany też domem opieki nad morzem, którego podopieczni czekają na tego typu wizyty i okazji do integracji środowiskowej. Dzieci przygotowały dla gospodarzy drobne upominki, a rodzice zadbałi o kose pełne herbatki i słodkości dla mieszkańców domu.

Fot. TPD Grzybowo



„Kotki”: wspólne lepienie pierogów

W styczniu br. maluchy z grupy „Kotki” koszańskiego przedszkola TPD „Przyjaciół Dziecka” wzięły udział w warsztatach kulinarnych pod hasłem „Pierogi od serca”. Okazją do zajęć w poszerzonym gronie był Dzień Babci i Dzień Dziadka, czyli święta bliskie przedszkolakom. Tym razem przygotowania do dni dedykowanych seniorom miały wymiar szczególny, a to za sprawą formuły warsztatów.

Jak uczyć się niełatwej sztuki kulinarniej, to tylko od najlepszych, a kto więcej potrafi w kuchni od babć i dziadków? To był interesujący punkt wyjścia do zajęć. Monika Zawadzka-Sowa, nauczycielka grupy tłumaczy: – *Przedшкоlaki wraz z dziadkami wałkowały ciasto, wykręwały i lepiły pierogi, aby w domu wspólnie je ugotować i zjeść. Dla wszystkim było to cenne doświadczenie i niezapomniany czas.*

Fot. TPD Koszalin



„Motylki”: mały bal karnawałowy

17 stycznia br. w przedszkolu „Motylki” w Manowie odbył się tradycyjny noworoczny bal karnawałowy. – *Był to dzień niecierpliwie wyczekiwany przez dzieci* – przynajmniej Urszula Drąg, nauczycielka z placówki koszańskiego TPD w Manowie. – *Salę przyozdobiły barwne balony, serpenty i gwiazdki.*

Dzieci przebrane w kolorowe stroje bawiły się przy dźwiękach muzyki. O właściwy dobór dźwięków zadbał Maciej Osada-Sobczyński, muzyk, aranżer, wychowawca, który w placówkach realizuje zajęcia muzyczne. Prowadzący urozmaicał zabawę tańcami, ciekawymi konkursami, zabawami i zagadkami.

Na zakończenie dzieci otrzymały słodki poczęstunek. – *Była to okazja na wykonanie pamiątkowych zdjęć* – wyjaśnia Urszula Drąg. – *Dziękujemy wszystkim za wspólną zabawę. Tego rodzaju wydarzenia są elementem integracji środowiskowej dzieci, ale także dają możliwość interakcji. Przedшкоlaki uwielbiają takie atrakcje.*

„Bajkowa Kraina”: tajemnice i magia ukryta w... dywanie

W przedszkolach koszańskiego TPD niewiele jest zajęć równie atrakcyjnych, co zabawy na magicznym dywanie. Na zdjęciu: przykład z „Bajkowej Krainy” w Oparznie, gdzie znajduje się zarówno przedszkole, jak i żłobek TPD. Dzieci bardzo lubią zmienne formy kształtów pojawiające się na podłodze. Wyobraźnia podsuwa im rozmaite skojarzenia, mogą zmagać się z cieniami i nagle znaleźć się na przykład na środku oceanu.

Fot. TPD Oparznie



„Morska Kraina”: ciasteczka dla ptaszków

W przedszkolu koszańskiego TPD „Morska Kraina” w Drzonowie dzieci przygotowały zimowe ciasteczka dla ptaków. – *To nic trudnego* – przekonują przedszkolaki. – *Wprawdzie trzeba się trochę ubrudzić i wiedzieć, co z czym połączyć, żeby wyszły z tego smakowite kule, ale za to ptaszki mają pożywienie, które wystarczy im na dłużej.*

Dzieci, dzięki wsparciu nauczycielek, szybko nauczyły się, jak dbać o latających przyjaciół. W okresach zimowych to szczególnie ważne, bo wiele gatunków ptaków ma kłopot z przystosowaniem się do spadku temperatur. Aura za oknem na szczęście zmienia się szybko, powoli nadchodzi wiosna, wraz z nią – ptasie trele, czyli najlepsze podziękowania za zimową opiekę.

Fot. TPD Drzonowo



„Przyjaciel Dziecka”: zajęcia muzyczne

Przedzkolaki z grup: „Kotki”, „Jagódki” i „Zabki” koszańskiego przedszkola TPD „Przyjaciel Dziecka” wzięły udział w koncercie umuzykalniającym. Artyści z Agencji Artystycznej #artizma przenieśli najmłodszych w świat kołęd i pastorałek. Najmłodszy przywitani się z Nowym Rokiem, który przybył do placówki i obwieścił zastąpienie Roku 2024. Dzieci miały okazję wspólnie pośpiewać i poznać instrumenty muzyczne, na przykład akordeon. To był wspaniały występ, przedszkolaki z niecierpliwością czekają na kolejny.

Fot. TPD Koszalin



„Północ”: rytm, taniec, muzyka i koncerty

Kiedy tylko można i znajdują na to czas podopieczni koszańskiego ogniska TPD „Północ” angażują się w ćwiczenia i zajęcia artystyczne. Placówka słynie z muzykowania i utalentowanej wokalnie młodzieży. W ognisku działa zespół, a o rozwój talentów dbają: Danuta Zabrowarna i Monika Korpowska. Ta ostatnia pisze teksty i muzykę do wykonywanych przez formację utworów. W styczniu tego roku ogniskowicze wzięły udział w zajęciach muzyczno-rytmicznych. Te umiejętności z pewnością przydadzą się im podczas występów scenicznych.

Fot. TPD Koszalin



„Zacisze”: wszystko na swoim miejscu



Na podstawie programów zajęć w koszańskich ogniskach TPD, a teraz na „Zaciszu” szczególnie koncentrując uwagę, łatwo określić, jaki przebieg mają najlepsze dla podopiecznych placówek popołudnia. Dobrze takie godziny rozpocząć od wspólnego przygotowania zdrowego, a co za tym idzie smacznego i zbilansowanego posiłku, zjedzonego później w gronie koleżanek, kolegów, przyjaciół, wychowawców z ogniska. Wszystko to na wzmocnienie sił.

Po pierwszej dawce przyjemności warto jest wszystkim po sobie i innych posprzątać, czyli przygotować pole do dalszych aktywności. Po posiłku i porządkach

można w spokoju oddać się muzykowaniu, a już najbardziej optymalnie jest, jeżeli akompaniuje młodzieży animator tak doświadczony i integrujący środowisko jak Wojtek Madera z „Zacisza”.

Każdy dźwięk zagrany i każdy ton zaśpiewany w tak sprzyjających okolicznościach mają wtedy właściwą intonację i brzmiały doskonale. Gdy popołudnie nieopstrzeżenie i łagodnie przechodzi w wieczór, a za oknami jeszcze mrok zimy rozświetlają tylko liche światła latarni ulicznych, aż nie chce się nikomu wychodzić z budynku ogniska. Na tym właśnie polega magia TPD.

Fot. TPD Koszalin



„Rumcajs”: odwiedziny w bibliotece

W połowie stycznia br. dzieci z przedszkola koszańskiego TPD „Rumcajs” w Brzeźnie odwiedziły bibliotekę znajdującą się przy miejscowym Centrum Kultury. – *Na miejscu dowiedziały się między innymi o czym polega praca bibliotekarza i jak funkcjonuje biblioteka* – mówi Kinga Kricka, nauczycielka „Rumcajsów”.

W gościnnych progach placówki bibliotekarka opowiedziała przedszkolakom jak należy zachowywać się w bibliotece i w czytelni, czyli o dobrych obyczajach. Dzieci z zainteresowaniem wysłuchały opowiadania pod tytułem „W bibliotece”. Zadawały pytania, były zainteresowane czytaniem książek.

Przedzkolaki chętnie uczestniczyły w zajęciach plastycznych, gdzie mogły wykonać własne zakładki do książek. Na zakończenie odbyły się warsztaty ruchowe. – *Nasi podopieczni miło i pożytecznie spędzili czas biorąc udział w przygotowanych zajęciach* – podsumowuje Kinga Kricka.

Fot. TPD Brzeźno



Trening uważności – to wstęp do sztuki życia

Zauważanie i rozpoznawanie przeżywanego emocji jest jednym z najlepszych sposobów na radzenie sobie ze stresem i napięciami. Uważność to metoda, którą można do tego wykorzystać. Czym jest? Polega na kierowaniu uwagi na to, czego doświadczamy. Przyglądaniu się temu, co widzimy, co odczuwamy – w spokoju. Uważność oznacza obecność umysłu i obecność świadomą, czyli tu i teraz. Uważność to prosta metoda medytacji, ale wymaga praktyki. Dlatego tak ważne jest trenowanie koncentracji ciała i umysłu. Niewiele kosztuje, a przynosi niezwykłe efekty. Najlepiej rozpocząć od razu, na przykład tuż po zakończeniu lektury tego tekstu.

Stresujemy się, mamy dużo zmartwień i trudnych emocji? Nie wiemy, jak poukładać swoje myśli i przemyślenia? Trening uważności może nam pomóc opanować i ukoić nerwy. Jednak trzeba i warto to robić regularnie i konsekwentnie. Powtórzmy: uważność polega na kierowaniu uwagi na to, czego doświadczamy. Dzięki temu uspokoiemy oddech, wyciszmy emocje i zyskamy więcej energii do mierzenia się z wyzwaniami codzienności i skuteczności w rozwiązywaniu problemów.

Emocje w relacjach

Podczas treningu uważności wystarczy skierować uwagę na to, co dzieje się obecnie, obserwować to z zainteresowaniem, zaakceptować to, czego doświadczamy, bez oceniania, osądzania i obwiniania się za przerwę w realizacji obowiązków. Warto otwarcie i serdecznie spojrzeć na siebie i innych. Jeżeli to, przynajmniej na początku, dla nas za trudne, wystarczy zachowanie neutralności. Nie we wszystko i nie wszędzie musimy się angażować. Choć na parę chwil zostawmy świat innym, nic się złego nie stanie, nikt na tym nie ucierpi, nic nie stracimy. Oto lekcja pierwsza i najważniejsza, którą warto uczynić kompasem działania: nic naprawdę ważnego dla nas nie wydarzy się bez naszego udziału.

Świat poczeka, jeżeli nie mam teraz dość czasu na przeżywanie tego, co się dzieje – to lekcja druga, nie mniej ważna. Obserwacja siebie, myśli, odczuć i uczuć może pomóc nam zrozumieć, jak się zachowujemy i dlaczego. Emocje są podstawą relacji z ludźmi. Nauczmy się je rozpoznawać, nazywać, wtedy dużo łatwiej nam przyjdzie radzić sobie ze stresem, unikać napięć.

Mamy na wszystko wpływ

To, co czujemy zawsze jest ważne, daje nam mnóstwo informacji na temat naszych niezaspokojonych potrzeb. Wyrażajmy to, co odczuwamy i nie kryjmy emocji. Wychowanie dziecka, ale i siebie w dorosłości, z nastawieniem na – jak mawiały nasze babki – „robienie dobrej miny pod złą grę” przyniesie szkody. Jeżeli przeszkadza nam coś w relacji z drugim człowiekiem – powiedzmy o tym. Jeżeli to za trudne – napiszmy to. Wyrażajmy siebie – to lekcja trzecia i ostatnia. Dzięki temu nie tylko pocujemy się lepiej, ale także nabierzemy właściwego i potrzebnego dystansu do siebie i sytuacji, konkretnego zdarzenia, a poza tym łatwiej opanujemy emocje i poradzimy sobie ze stresem. Nie uciekajmy od problemów, a z drugiej strony, nie konfrontujmy się z nimi na zasadzie „co ma być, będzie i tak na nic nie mam wpływu”. Właśnie mamy wpływ i na to na wszystko! – pora to sobie uświadomić. Ale w inny sposób niż dotąd myśleliśmy.

Dystans uczy pokory

Udawanie siebie innymi, że nic się nie dzieje, gdy nasze emocje przeżywają burzę, jest strategią najmniej skuteczną. Stres nie tylko nie zmniejsza się, kiedy wmawiamy sobie, że go nie ma, ale wręcz przeciwnie –

narasta. Nie warto zamiatać problemów pod dywan czy też od nich uciekać. Patrząc na siebie bez osądzania, obserwujemy się z zainteresowaniem. Możemy wtedy dostrzec, że na ogół kierujemy się negatywnymi myślami i przekonaniami na swój temat. Warto zaakceptować siebie poprzez skoncentrowanie uwagi na tym, co właśnie przeżywamy. Warto poczuć życie!

Jak działać bardziej świadomie? Zatrzymać się, skoncentrować na ruchach i oddechu; dać to nam więcej dystansu do myśli i uczuć. Obserwujemy się i zastanawiamy, o czym myślimy, co czujemy i jak na to wszystko, czego doświadczamy reaguje nasze ciało. Akceptujemy: siebie, bliskich, współpracowników, sytuację, w jakiej jesteśmy. Reagujemy inaczej: starajmy się sprawdzać inne możliwości, rozwiązania alternatywne; w każdego labiryntu jest jakieś wyjście.

Otwartość na przyszłość

Wystarczy na spokojnie pomyśleć. To, co wymyślimy, wspólnie lub z innymi, może być dla nas pozytywnym szokowaniem. Idźmy dalej, bo sytuacja, którą przeżyliśmy jest już za nami. Nauczmy się stawiać kropkę. Niczego nie



Trening uważności prowadzi do umiejętności koncentracji, która przydaje się przy wykonywaniu najprostszych czynności. Zdjęcie powstało podczas zajęć w przedszkolu koszańskiego TPD „Muszelka” w Grzybowie.

zmienimy, nawet, jeżeli wydarzenia potoczyły się wbrew naszym oczekiwaniom. Zostawmy to, co było, przestańmy się martwić o przeszłość i zacznijmy żyć tym, co tu i teraz. Otwórzmy się na przyszłość.

Jakie są korzyści z uważności? To między innymi: uspokojenie; obiektywizm w postrzeganiu zdarzeń; tolerancja na zachowania innych ludzi; większa samokontrola; większa elastyczność i otwartość w myśleniu i działaniu; lepsza koncentracja i jasność myślenia; wzmocnienie inteligencji emocjonalnej; traktowanie siebie i innych z życzliwością i akceptacją. Od czego najlepiej rozpocząć? W drodze do pracy, na ławce w parku, w oczekiwaniu na zielone światło, podczas gotowania czy kąpieli – uważność możemy ćwiczyć w każdym momencie dnia.

Świadome przeżywanie

Nie ma na nią chwili lepszej lub gorszej. To po prostu trzeba zrobić! Trenujemy bycie obecnym i aktywnym. Również, a może przede wszystkim przy dzieciach i z dziećmi. Uczmy pociechy, jak to robić, żeby widzieć i wiedzieć wię-

cej. Doświadczajmy świadomie tego, co dzieje się wokół. Dla niektórych zatrzymanie się, skupienie na czymś – określonej czynności – może być trudniejsze niż dla innych. Nie ma w tym nic negatywnego, bo każda i każdy z nas jest inna i inny. Nie poddawajmy się, nie rezygnujmy, to naturalne, czasami potrzebujemy więcej czasu, by osiągnąć cel. Najważniejsze to rozpocząć z przekonaniem. Tyle rzeczy robimy dla innych, wrzeczcie zrobić coś dla siebie!

Jak ćwiczyć? To ważne: w przeciwieństwie na przykład do podnoszenia sprawności fizycznej i dbałości o kondycję ciała, w tym przypadku nie potrzebujemy żadnego specjalnego sprzętu do treningu uważności. Wystarczy nasza, co istotne: świadoma, a więc przeżywana tu i teraz, obecność.

Dbajmy o dobrostan

Uspokojenie myśli, oddechu. Ukojenie, skupienie się na tym, co robimy, czujemy, co przeżywamy. Wszystko rozpoczyna się i znajduje finał w emocjach – zapamiętajmy to. Dbajmy o nie, ponieważ są cenną częścią składową naszego dobrostanu psychicznego i fizycznego. Specjaliści mówią, że samokontrola jest podstawą dobrego życia. Z pewnością to prawda. Jednak samoświadomość to drugi istotny element podniesienia jakości naszego życia.

A trzecim jest umiejętność odcięcia się od rzeczywistości, żeby nasz umysł mógł nawiązać współpracę z ciałem. Ćwiczenia i osobne treningi koncentracji statycznej to za mało. Dopiero połączenie tych metod przyniesie nam oczekiwane rezultaty. Niemniej ćwiczenia odgrywają kluczową rolę w nabraniu umiejętności uważności. Ćwiczenia mogą dotyczyć na przykład: jedzenia, oddechu, ciała, chodzenia; wszystko zależy od inwencji i naszej pomysłowości.

Wszystko ma znaczenie

Jedząc, dajmy na to, kanapkę, skoncentrujmy się na kolorze i kształcie pieczywa, smaku łańcucha i poszczególnych elementów. Inaczej smakują warzywa, inaczej ser, wędlina. Wszystko ma znaczenie. Spójrzmy na naszą kanapkę z wielu stron, jak prezentuje się w cieniu, świetle słonecznego poranka. Bułka bądź chleb mają swój zapach, który może coś przynieść, nie obawiamy się odlecieć we wspomnienia, przypomnieć sobie coś z młodości, dzieciństwa, z wczoraj.

Koncentracja na kanapce to tylko przykład. Ugryźmy ją, jedźmy spokojnie, uważnie, wgrzyżając się w dalsze części, jakbyśmy głębiej wchodzili do komnaty odczuć i wrażeń; to, co znajdziemy wewnątrz może dla nas okazać się nowe, odkrywcze, ciekawe. Ile razy mamy okazję coś zjeść w skupieniu na samym procesie jedzenia? Najczęściej posiłki kojarzą się nam z pośpiechem, u wielu z nas pojawiają się wyrzuty sumienia: „Jem, a pies/kot głodny, to niedopuszczalne”.

Koncentracja na odbiorze

Obiad zjedzony w kwadrans to nie obiad, to zaledwie przekąska, którą w ciągu kilku kolejnych godzin spróbujemy uzupełnić kolejną porcją. W grę wchodzi więc coś więcej, niż tylko skupienie, to również regulacja diety, odczuwanie wszystkiego pełniej – intensywniej. To samo możemy zrobić z dowolnie wybranym przedmiotem, czynnością, miejscem, w którym przebywamy.

Nauczeni od dziecka pośpiechu – wszystko nam ucieka, nikt i nic nie poczeka, liczą się okazje, szybkie decyzje, zastanowienie to strata, wahania i potrzeba czasu to przejaw słabości i niezdeterminowania – nie zawsze i nie wszyscy umiemy dostrzegać barwy życia. Doświadczajmy tego, co do nas przychodzi ze spokojem, skoncentrowani na odbiorze, a nie reakcjach i planowaniu działania.

oprac. (mg)
Fot. Emilia Zgorzałek

Źródła: informacje ze strony pacjent.gov.pl i informacje własne.

Jedno zdjęcie zastępuje tysiąc słów

Obraz zdominował świat. Na przestrzeni ostatniej dekady życia zilustrowanie stało się istotniejsze od opowiadania. Słowa ułożone w zdania i spisane coraz wyraźniej tracą na znaczeniu, słowa wypowiedziane w nadmiernym natężeniu na wartości, a sens obrazów statycznych i ruchomych wciąż trzyma cenę. Nic dziwnego, że na wydarzeniach organizowanych przez koszaliński oddział TPD nie brakuje fotografów i filmowców komórkowych.

Wierne utrwalenie chwili i emocji to coś więcej niż dokumentacja, to element treści, które zasilają media społecznościowe. Poza tym dzieci rosną, każda minuta jest niepowtarzalna. Warto zachować jak najwięcej z tego, co przeżywamy na później. Pamięć ludzka, w przeciwieństwie do cyfrowej, wszystkiego nie pomieści.

(pp)
Fot. Marcin Golik, Bartosz Zabrocki, Radosław Koleśnik

