

ŚWIAT Dziecka



Miesięcznik Towarzystwa Przyjaciół Dzieci
Oddział Okręgowy w Koszalinie

Nr 7 (17) ROK II * lipiec 2017 r.

W numerze m.in.:

Trzy ważne słowa: edukacja, edukacja, edukacja – str. 2

Wsparcie dzienne dziecka i rodziny – str. 3

Dzieci z przedszkoli TPD bawiły się
na pikniku w Lekowie – str. 4-5

Szklanka do połowy pusta,
czyli depresja u dzieci i młodzieży – str. 6

Warsztaty Teatru STOP w świetlicy TPD
– dlaczego nie? – str. 7

Czasopismo bezpłatne

Ponad 600 dzieci z przedszkoli prowadzonych przez koszaliński oddział Towarzystwa Przyjaciół Dzieci (TPD) przyjechało 26 czerwca br. do Lekowa w powiecie świdwińskim, aby wziąć udział w pikniku podsumowującym edukacyjny program profilaktyczno-informacyjny „Żółty talerz”, realizowany przez TPD, a finansowany przez Kulczyk Foundation (KF). Drugim partnerem imprezy był Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Świdwinie.

Dzieci bawiły się, uczyły i wypoczywały

Wakacje 2017!



Zdrowia, bez troski i niczym niezamówionej radości, bezpiecznych podróży, słonecznej pogody i niezapomnianych wrażeń ze wszystkich wakacyjnych przygód (oby były jak najbardziej niezwykle) oraz abyśmy wszyscy we wrześniu spotkali się spełnieni, szczęśliwi, wypoczęci i pełni zapału do nauki i pracy po letnich emocjach życzy cały zespół Towarzystwa Przyjaciół Dzieci w Koszalinie.



„Żółty talerz”, w największym skrócie, uczy zdrowych nawyków żywieniowych. Poprzez między innymi zabawę, cykl warsztatów oraz zajęcia praktyczne dzieci i rodzice dowiadują się, w jaki sposób budować menu domowe, co warto jeść, a co warto omijać.

Unikalny standard pomocy

Program jest wsparciem dla ogólnopolskiego systemu żywienia dzieci, jako unikalny standard pomocy. Unikalny, ponieważ wszystkie zaproszone organizacje realizują te same cele: wzrost liczby zdrowo odżywiających się dzieci, poprawę jakości jedzenia, dostęp dla wszystkich do wiedzy o zdrowym odżywianiu oraz aktywizację dorosłych, aby angażowali się w działania na rzecz prawidłowego żywienia dzieci.

Do programu, któremu patronuje Rzecznik Praw Dziecka, KF zaprosiła: TPD, Caritas, Banki Żywności, Polski Czerwony Krzyż i S.O.-S. Wioski Dziecięce. Od września 2016 roku dzieci otrzymały już ponad milion posiłków. Projekt funkcjonuje w 300 stołówkach i świetlicach w całej Polsce.

Czy jeden obiad może zmienić życie dziecka? Może, jeżeli stanie się początkiem drogi ku normalności. – *Ta normalność to nie talerz zupy dla każdego, ale o wiele więcej; to pełnowartościowy posiłek, którego dziecko często dotąd nie widziało i nie jadło* – podkreślają organizatorzy programu. KF na ten cel

przeznaczył cztery miliony złotych.

Słońce wyszło na... „Talerzu”

Do Lekowa, niemal ze wszystkich stron regionu koszalińskiego, pod opieką nauczycielek i rodziców, przyjechały maluchy ze wszystkich przedszkoli TPD. Poranek trochę postraszył organizatorów pikniku deszczową aurą, na szczęście później wypogodziły się i przedszkolaki w stołcu bawiły się, uczyły i wypoczywały. Organizację pikniku wsparły też inne podmioty, w tym: policja i Urząd Gminy w Świdwinie oraz straż pożarna w Lekowie.

W ramach pikniku, który był punktem kulminacyjnym realizacji projektu „Żółty talerz”, na najmłodszych czekał: kiermasz zdrowych potraw przygotowanych przez dzieci i rodziców, pokazy i konkursy kulinarne, test wiedzy o żywności i żywieniu, dmuchane zabawki, pokazy taneczne, sprzętu służb ratowniczych, przejażdżki konne oraz turnieje i rozgrywki sportowe. Pracownicy Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Świdwinie przygotowali interesujące zajęcia integracyjne.

Dzieci bawiły się doskonale; chętnie korzystały ze wszystkich form zabawy. Przez piknikową scenę przewinęli się znakomici goście, w tym sponsorzy i partnerzy TPD oraz przedstawiciele samorządu świdwińskiego.

Magdalena Grzybowska
Fot. Anna Kozuchowska

Marta Schmude-Olczak z Kulczyk Foundation: – *Spotykamy się z osobami, które wspierają „Żółty talerz” w konkretnych stołówkach, świetlicach. Z tych rozmów klaruje się prawdziwy obraz sytuacji niedożywionych dzieci; to setki dramatycznych, wzruszających, pouczających opowieści. Znamy historie dzieci, które po raz pierwszy poznały smak niektórych owoców i rodziców, którzy tak aktywnie włączyli się w pomaganie przy przygotowywaniu posiłków, że teraz codziennie pomagają w stołówce.*

*Komentarz Henryka Zabrockiego, prezesa TPD w Koszalinie – str. 2.
Fotoreportaż z pikniku w Lekowie – str. 3.*



Eksponaty zamiast dat

Przedstawiciele Koszalińskiej Kompanii Rycerskiej (KKR), Sylwia Witkowska i Piotr Lubelski, odwiedzili podopiecznych Placówki Opiekuńczo-Wychowawczej TPD w Starych Bielicach pod Koszalinem z prelekcją obejmującą kilka tematów.

– Prowadzone przez nas zajęcia mają charakter historyczny, dotyczą średniowiecza lub militariów współczesnych, w tym między innymi broni palnej i elementów wyposażenia żołnierza – mówią członkowie KKR.

– Robimy to z zamiłowania i nieodpłatnie, w celu poszerzenia wiedzy historycznej – dodają. – Wierzymy w praktyczne podejście do historii – bez suchych faktów i dat do zapamiętania, lecz z namacalnymi eksponatami, pomagającymi w przyjemny sposób utrwalić wiedzę.

(mg)



Trzy ważne słowa: edukacja, edukacja, edukacja



Każdy, kto widział naraz sześćset uśmiechniętych dzieci wie, jaki wspaniały to widok. Unikalny, można powiedzieć.

Było to możliwe wyłącznie podczas pikniku zorganizowanego pod koniec czerwca tego roku przez koszaliński oddział Towarzystwa Przyjaciół Dzieci w Lekowie pod Świdwinem. W ten sposób podsumowaliśmy dotychczasową realizację programu profilaktycznego „Żółty talerz”, ale również integrowaliśmy się, a dzieci miały okazję do zabawy, zdobywania wiedzy i spotkania z rówieśnikami z innych przedszkoli prowadzonych przez organizację. Dopisała nam pogoda, podziękowaliśmy za współpracę partnerom i sponsorom, a co najważniejsze – naocznie przekonaliśmy się, jak duża i wesoła jest rodzina tepedowska.

O samym programie powiedzieliśmy już i napisaliśmy bardzo wiele; to jedna z najciekawszych prywatnych inicjatyw społecznych w Polsce po transformacji. Nikt wcześniej na tak dużą skalę nie pomagał kompleksowo dzieciom, które jedzą nieregularnie, mniej od innych, mają specjalne potrzeby żywieniowe.

Osobnym elementem jest edukacja. Program zawiera warsztaty i zajęcia dla dzieci i rodziców na temat zdrowego żywienia i tworzenia menu domowego oraz produktów szkolnych. Cieszyć się, że nasi podopieczni mogą uczestniczyć w „Żółtym talerzu”, dzięki czemu podnosimy świadomość najmłodszych w zakresie dobrych praktyk i zwyczajów żywieniowych. W innych działaniach również stawiamy na edukację, która w czasach komercjalizacji życia i chaosu informacyjnego jest orężem do walki z manipulacjami.

Jedzenie uchodzi za czynność intymną, chociaż najchętniej jemy w towarzystwie, a spożywanie posiłków bez udziału innych kojarzy się nam z samotnością. Dlatego integrację dzieci poprzez mówienie o jedzeniu, wspólne przygotowywanie posiłków i naukę o wartościach odżywczych poszczególnych produktów i potraw uważam za doskonały pomysł. Maluchy myślą podobnie; chętnie eksperymentują w kuchni, wyobraźnią i sercem angażują się w zajęcia, a podczas pikniku w Lekowie dały imponujący popis swoich nowo nabytych umiejętności.

Poczułem dumę, że wszystko to odbywa się pod opiekuńczymi skrzydłami Towarzystwa Przyjaciół Dzieci. Najmłodszy szybko, najczęściej niepostrzeżenie dla rodziców, wędruje w dorosłość i znajduje swoje miejsce w życiu i otoczeniu. Bogatsi o to, czego dowiedzieli się podczas spotkań w naszych placówkach.

Gdyby w jednym miejscu i o jednym czasie zgromadzić wszystkie osoby, które dotychczas skorzystały z opieki i wsparcia Towarzystwa Przyjaciół Dzieci najpewniej moglibyśmy nimi zasiedlić sporych rozmiarów miasto, np. Wrocław. Nie mówimy: stop – dołączają do nas nowe dzieci, młodzi ludzie, rodzice, opiekunowie, nauczyciele, pedagodzy. Organizacja ma ogromną tradycję, z powodzeniem przetrwała trudy zmian po osiemdziesiątym dziewiątym roku, odnalazła się w nowej rzeczywistości i – korzystając z dorobku – dzisiaj nadaje rytm ogólnopolskim działaniom pozarządowym związanym z zaspokajaniem potrzeb najmłodszych.

Henryk Zabrocki,
prezes TPD w Koszalinie

Wakacje, znów będą wakacje...!

Wakacje w Środowiskowym Ognisku Wychowawczym TPD „Północ” w Koszalinie rozpoczęły się od uroczystego poczęstunku i zajęć socjoterapeutycznych (na temat pozytywnej samooceny).

Dzieci miały za zadanie odpowiedzieć na pytanie: *Dlaczego warto się ze mną zakolegować?* Najmłodszym udało się dobrze zareklamować swoje zalety, cechy charakteru i zainteresowania. W odpowiedziach wykazywały się dużą kreatywnością i poczuciem humoru.

Oto przykłady.

Natalia, lat 9: *Cześć! Chcę się z Tobą zaprzyjaźnić. Będę pomocna i inne takie tam...*

Nikola, lat 13: *Witajcie! Szukam fajnej i miłej przyjaciółki. Mam pieska, dwie siostry i brata. Najbardziej ze zwierząt lubię konie. Więc jakby ktoś chciał się ze mną zaprzyjaźnić – proszę o kontakt!*

Kacper, lat 10: *Jestem fajnym kolegą i pomogę w każdej potrzebie. Ja też gram*

dobrze w piłkę. Ja mogę z Tobą się zakolegować;

Karolina, lat 10: *Reklama! Cześć, urodziłam się w Koszalinie, więc jestem Polką. Bardzo chciałabym się z Wami zaprzyjaźnić. Lubię się kolegować i bawić.*

Z wypowiedzi wynika, że dzieci są otwarte na nowe znajomości, przyjaźnie i chętnie pomogą w potrzebie „nowej koleżance, nowemu koleździe”. Cotygodniowe zajęcia socjoterapeutyczne polegają na nauce właściwych zachowań, odreagowaniu napięć emocjonalnych oraz ułatwiają przyswajanie umiejętności społecznych. Dzieci chętnie biorą z nich udział, ponieważ w ten sposób przełamują swoje lęki, nieśmiałość i wstydlivość.

(mg)

Koniec roku w przedszkolach TPD



Podobnie, jak w wielu innych przedszkolach TPD, maluchy z „Kubusia Puchatka” w Kusicach koło Malechowa oficjalnie zakończyły rok szkolny 2016/2017. Nie obyło się bez rozmów, wspomnień i wruszeń. Dzieci otrzymały upominki na pamiątkę czasu spędzonego w przedszkolu. Po oficjalnej części rodzice czynnie włączyli się w przygotowanie sałatek, które były dodatkiem do pieczonych na ognisku kiełbasek.

(id)

Fot. TPD Koszalin

Absolutorium dla Zarządu Głównego TPD

Krajowy Zjazd Sprawozdawczy Delegatów Towarzystwa Przyjaciół Dzieci (TPD) odbył się 10 czerwca br. w Warszawie. Zebranych powitał prezes Zarządu Głównego TPD **Wiesław Kołak**, który następnie udekorował odznaką honorową „Przyjaciół Dziecka” **Justynę Bakułowicz** i **Dorotę Kozłowską**.

Podczas obrad przyjęto sprawozdanie merytoryczne i finansowe z działalności TPD w latach 2015-2016. Zgodnie ze znowelizowanym Prawem o stowarzyszeniach, dokonano zmian w statucie organizacji.

Zjazd – na wniosek Głównej Komisji Rewizyjnej – udzielił absolutorium Zarządowi Głównemu TPD za działalność w pierwszej połowie kadencji.

oprac. (mg)

Wsparcie dzienne dziecka i rodziny

Prawo poszanowania godności dziecka, jego podmiotowości i roli rodziny mamy zawarte w wielu aktach prawnych obowiązujących w Polsce. Szczególnym osiągnięciem jest zainicjowanie, a następnie ratyfikowanie przez Polskę Konwencji o Prawach Dziecka.

Istotnym jest, że państwa-strony, w tym Polska, zobowiązują się do przestrzegania między innymi praw dziecka do wychowywania się w rodzinie naturalnej. Niestety, zbyt wiele dzieci wychowuje się w pieczy zastępczej i w instytucjonalnych formach opieki nad dzieckiem.



Zygmunt Pyszowski

Ustawa dla dobra dzieci

Obowiązująca od pięciu lat Ustawa o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej daje ogromne możliwości zapobiegania sieroctwu społecznemu dzieci i młodzieży oraz realizacji profilaktyki uzależnień. Już sama preambula do Ustawy oddaje sens jej uchwalenia:

„Dla dobra dzieci, które potrzebują szczególnej ochrony i pomocy ze strony dorosłych, środowiska rodzinnego, atmosfery szczęścia, miłości i zrozumienia, w trosce o ich harmonijny rozwój i przyszłą samodzielność życiową, dla zapewnienia ochrony przysługujących im praw i wolności, dla dobra rodziny, która jest podstawową komórką społeczeństwa oraz naturalnym środowiskiem rozwoju i dobra wszystkich jej członków, a w szczególności dzieci, w przekonaniu, że skuteczna pomoc dla rodziny przeżywającej trudności w opiece nad dzieckiem i wychowywaniu dzieci oraz skuteczna ochrona dzieci i pomoc dla nich może być osiągnięta przez współpracę wszystkich osób, instytucji i organizacji pracujących z dziećmi i rodzicami — uchwała się, co następuje...”

Samorząd winien zapewnić wsparcie

Analizując treści zawarte w poszczególnych artykułach ustawy, odnoszących się do zapobiegania sieroctwu społecznemu dzieci, można stwierdzić, że w pełni wyczerpują one możliwości udzielania pomocy rodzinie przeżywającej trudności w wypełnianiu funkcji opiekuńczo-wychowawczych wobec własnych dzieci. Temu poświęcony jest art. 3 ustawy, który wskazuje, że obowiązek ten spoczywa na jednostkach samorządu terytorialnego oraz na organach administracji rządowej.

Wachlarz wsparcia zawarty jest w art. 8, który bezpośrednio wskazuje wójta, jak również burmistrza lub prezydenta, jako tych, którzy winni zapewnić wsparcie w szczególności poprzez:

1. analizę sytuacji i środowiska rodzinnego oraz przyczyn kryzysu w rodzinie;
2. wzmocnienie roli i funkcji rodziny;
3. rozwijanie umiejętności opiekuńczo-wychowawczych rodziny;
4. podnoszenie świadomości w zakresie planowania oraz funkcjonowania rodziny;
5. pomocy w integracji rodziny;
6. przeciwdziałania marginalizacji i degradacji społecznej rodziny;
7. działania do reintegracji rodziny.

Terapie, mediacje, poradnictwo

Wsparcie rodziny prowadzone jest w formie pracy z rodziną, pomocy w opiece i wychowa-

niu dziecka, zwłaszcza poprzez działanie instytucji i podmiotów działających na rzecz dziecka i rodziny, rodzin wspierających, placówek wsparcia dziennego, a także poprzez poradnictwo specjalistyczne, terapię, mediacje, usługi opiekuńcze dla dzieci, pomoc prawną, a w szczególnych przypadkach – przydzielenie asystenta rodziny.

Rodzi się jednak pytanie, ile z tych wymienionych form wsparcia w art. 8, 9, 10 ustawy przeradza się w dostępne dla rodziny działania?

Kluczową rolę w osiągnięciu efektywności wsparcia rodziny, a także całego systemu pieczy zastępczej, w tym powrotu dzieci do rodziny biologicznej, może odegrać tzw. wsparcie dzienne. Jedną z form jego realizacji mogą być placówki wsparcia dziennego zarówno gminne, jak i powiatowe, prowadzone w formie zlecenia przez organizacje pozarządowe w ramach rozwoju społeczeństwa obywatelskiego.

Tylko 1 proc. gmin

Szczególnie ważne w tych dążeniach jest upodmiotowienie organizacji działających na rzecz dziecka i rodziny, dostrzeganie odgrywanej przez nie ważnej roli środowiskowej. Stąd należy, nie czekając na inicjatywę, wychodzić do nich z propozycjami w kierunku przekazywania bądź wspierania zadań wynikających z ustawy o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej. Pozwoli to na zwiększenie efektywności i zapewni kompleksowość wsparcia dziecka i rodziny, zwłaszcza pod względem społecznym i ekonomicznym.

W 2014 roku tylko około 1 proc. gmin w kraju prowadziło lub – w trybie art. 190 ustawy – zleciło organizacjom prowadzenie placówek wsparcia dziennego.

Dodam, że świetlica wiejska, którą wiele gmin wskazuje, jako placówkę wsparcia dziennego nie jest – w świetle ustawy – taką placówką, ponieważ nie spełnia szeregu wymogów, a zwłaszcza w zakresie kwalifikowalnej kadry, współpracy z rodziną, pomocy w nauce, rozwiązywaniu kryzysów rówieśniczych, rodzinnych, szkolnych, rozwoju zainteresowań, wypoczynku i zagospodarowaniu czasu wolnego, profilaktyki uzależnień, socjoterapii.

Sąd, placówka, kurator

Art. 112 (3) Kodeksu Rodzinnego i opiekuńczego stanowi: „Umieszczenie dziecka w pieczy zastępczej powinno nastąpić po wyczerpaniu wszystkich form pomocy rodzicom dziecka, o których mowa w przepisach o wspieraniu rodziny i pieczy zastępczej, chyba, że dobro dziecka wymaga zapewnienia mu niezwłocznej

pieczy zastępczej”.

Należy jednak zadać pytanie: dlaczego sądy – zgodnie z art. 109 KRiO – nie kierują małoletnich do placówki wsparcia dziennego, w pierwszej kolejności z reguły ustanawia się nadzór kuratora sądowego, a w drugiej – umieszcza dziecko w rodzinnej pieczy zastępczej lub instytucjonalnej pieczy zastępczej nie wykorzystując możliwości skierowania dziecka do placówki wsparcia dziennego i tym samym pozostawiając dziecko przy rodzinie.

Czy wobec tego „wyczerpano wszystkie formy pomocy rodzicom dziecka”? W większości przypadków na pewno nie, gdyż nadzór tylko kuratora sądowego kończy się tym, że dziecko jednak w zbyt wielu przypadkach kierowane jest do pieczy zastępczej. Przecież można równocześnie ustanowić nadzór kuratora sądowego i skierować dziecko do placówki wsparcia dziennego. Daje to następną formę pomocy dziecku i rodzinie, a także zwiększa efektywność wykonania postanowienia sądu.

Zadanie własne gminy

Sąd, kierując dziecko do placówek wsparcia dziennego, nie powinien kierować się tym czy w gminie jest placówka wsparcia dziennego, bo zgodnie z art. 176 do zadań własnych gminy należy prowadzenie placówek wsparcia dziennego oraz zapewnienie w nich miejsc dla dzieci. Gminy faktycznie w przeważającej większości nie prowadzą placówek wsparcia dziennego, a pobyt dziecka jest dobrowolny, chyba, że skieruje sąd. Takich skierowań jednak brak.

Również powiaty nie prowadzą placówek wsparcia dziennego, mimo że zgodnie z art. 180 ustawy, do nich należy „prowadzenie placówek wsparcia dziennego” o zasięgu ponadgminnym. A mogłyby prowadzić na terenie powiatu sieć placówek wsparcia dziennego w formie specjalistycznej, których tak brakuje rodzinom i dzieciom, zwłaszcza kierowanym przez sąd.

Pomoc dla rodziny przeżywającej trudności w opiece nad dzieckiem i wychowywaniu dzieci oraz skuteczna pomoc dzienna należy do wszystkich instytucji, organizacji, a przede wszystkim do jednostek samorządu terytorialnego poprzez ośrodki pomocy społecznej, powiatowe centra pomocy rodzinie, regionalne ośrodki pomocy społecznej.

Dopóki sądy nie zaczną kierować dzieci do placówek wsparcia dziennego, gminy i powiaty nie będą zapewniać miejsc w tych placówkach, a w konsekwencji ograniczać liczbę dzieci wychowujących się poza rodziną i nie „wyczerpywać wszystkich form pomocy rodzicom dziecka”.

Dzieci z przedszkoli TPD na pikniku w Lekowie



D bawiły się

Fot. Anna Kożuchowska, Marcin Torbiński



Dzieciństwo i młodość nastoletnia często utożsamiane są z najpiękniejszym okresem w życiu, gdy świat jest beztroski i kolorowy. Warto jednak pamiętać, że nie dla wszystkich jest to czas pozbawiony problemów i zmartwień. Dzieciństwo w życiu młodego człowieka przynosi wiele zmian, a okres dorastania – intensywne przemiany, którym podlega większość procesów rozwoju. Etap ten jest szczególnie ważny, ponieważ wtedy kształtuje się tożsamość człowieka.

Szklanka do połowy pusta, czyli depresja u dzieci i młodzieży

„*Piekło depresji polega na utracie nadziei*”.
Antoni Kępiński, „*Melancholia*”

Młody człowiek na co dzień stawia czoła wielu nowym, nieznanym sobie wcześniej, zadaniom. Zaczyna powoli uniezależniać się od rodziców, podejmować własne decyzje, czemu często towarzyszy lęk i poczucie winy. Buduje też pierwsze relacje intymne, co z kolei wiąże się z wątpliwościami co do własnej atrakcyjności.

W grupie rówieśniczej nastolatek musi walczyć o pozycję,

o bycie zaakceptowanym, dlatego większą wagę zaczyna przywiązywać do tego, co myślą o nim inni. Co więcej, ma świadomość, że wymagania otoczenia wobec niego rosną i przestaje być traktowany jak dziecko. Z jednej strony budzi to dumę i chęć całkowitej niezależności, a z drugiej – lęk, czy sam sobie poradzi.

Nastolatki zaczynają postrzegać świat takim, jakim jest on w rzeczywistości – z jego hipokryzją i niesprawiedliwością. Młodzi ludzie mierzą się także z upadkiem rodzicielskiego autorytetu; zauważają, że rodzice nie są wszechwładni, lecz są zwykłymi ludźmi, którzy mają ograniczone możliwości i popełniają błędy.

Rozpowszechnienie zaburzeń depresyjnych częściej dotyczy adolescentów, czyli osób znajdujących się pomiędzy dzieciństwem a dorosłością (2-15 proc.) niż dzieci, które nie wkroczyły w wiek dorastania (0,2-2 proc.). W ostatnich latach zachorowalność dzieci i młodzieży na depresję wzrasta i obniża się wiek występowania pierwszego epizodu depresyjnego. Aż 20 proc. osiemnastolatków ma za sobą przynajmniej

jeden epizod depresyjny.

Ponadto, depresja w okresie rozwojowym często współwystępuje z innymi dysfunkcjami, zwłaszcza z zaburzeniami zachowania, dystymią, zaburzeniami lękowymi czy ADHD oraz nadużywaniem substancji psychoaktywnych.

Obecnie wśród specjalistów przeważa pogląd, że obraz depresji u dzieci i młodzieży nie różni się znacząco od depresji dorosłych. W dużym stopniu zgłaszane objawy zależą od wieku rozwojowego dziecka. Jak u młodszych dzieci częściej obserwuje się drażliwy nastrój i objawy somatyczne (ból głowy, ból brzucha), tak u nastolatków jest już widoczny depresyjny styl myślenia (skupianie się na negatywnych stronach), poczucie winy, wycofywanie się z różnych aktywności i kontaktów z rówieśnikami.

U młodzieży też częściej pojawiają się zaburzenia snu i apetytu oraz myśli samobójcze. Ryzyko podjęcia próby samobójczej u nastolatków jest bardzo wysokie (zwłaszcza u dziewcząt), a co pozostaje szczególnie niepokojące –

statystyki ostatnich lat

wskazują obniżanie się wieku młodocianych samobójców.

Przyczyny depresji u dzieci i młodzieży rozpatruje się zgodnie z tzw. zintegrowanym modelem biopsychospołecznym, czyli jako zależne od współdziałania wielu czynników biologicznych, psychologicznych i społecznych. W ten sposób można wyznaczyć czynniki predysponujące i wyzwalające oraz podtrzymujące depresję wieku rozwojowego.

Czynniki predysponujące to np.: podatność genetyczna czy właściwości psychologiczne związane z indywidualną podatnością na zranienie, zewnętrznym umiejscowieniem źródła kontroli, depresjogennym przetwarzaniem informacji, słabą regulacją emocji oraz małymi umiejętnościami społecznymi. Ważnym czynnikiem predysponującym do zachorowania jest niepewny typ więzi emocjonalnej z rodzicami, negatywne postawy rodzicielskie, dezorganizacja życia rodzinnego czy wręcz utrata jednego lub obojga rodziców.

Za czynnik wyzwalający uważa się natomiast głównie aktualne,

krytyczne wydarzenia

w życiu dorastającej osoby. Wszystkie powyższe czynniki mogą nie tylko mieć wpływ na pojawienie się depresji, lecz także odpowiadać za jej utrzymywanie się przez pewien, nigdy nie wiadomo jak długim czas.

Coraz więcej danych przemawia za największą skutecznością leczenia depresji poprzez skojarzenie leku przeciwdepresyjnego z terapią poznawczo-behawioralną. Leczenie skojarzone ma szczególne znaczenie w przypadku ciężkiej depresji. Terapia poznawczo-behawioralna koncentruje się w dużej mierze na identyfikacji i na analizie zaburzeń w postrzeganiu siebie, świata i przyszłości oraz na różnych błędach w myśleniu osoby dotkniętej depresją. Pozwala wypracować pozytywny stosunek do siebie i otaczającego świata; ma na celu także zmianę zachowania pacjenta poprzez zwiększenie liczby codziennych aktywności, zgodnie z zasadą psychologii „motywacja rodzi się w działaniu”, czyli im jesteśmy bardziej aktywni, tym mamy większą motywację i chęć do działania.

Prowadząc terapię z dziećmi czy młodzieżą należy oczywiście

techniki terapeutyczne

dostosować do możliwości poznawczych młodego pacjenta oraz w szczególnym stopniu zadbać o motywację do terapii i o nawiązanie relacji terapeutycznej opartej na zaufaniu. Jest to szczególnie ważne, bo zwiększa szanse na skuteczność terapii.

Pamiętajmy, że zgodnie z klasyfikacją zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania, aby zdiagnozować depresję wystarczy, że objawy utrzymują się przez dwa tygodnie. Dlatego, jeżeli zauważymy, że dziecko czy nastolatek

w naszym otoczeniu zaczyna zachowywać się inaczej niż zwykle, prawdopodobnie nie radzi sobie z napięciem emocjonalnym (przejawy mogą być różne, od zamknięcia w sobie po rozdrażnienie czy wszczynanie awantur. Jeżeli zgłasza problemy z koncentracją lub ma wyraźne kłopoty z nauką, trudności z podejmowaniem decyzji czy poczucie winy, warto skonsultować się ze specjalistą (lekarzem psychiatrą bądź psychologiem).

Depresja jest chorobą podstępna; czasami zaczyna się niewinnie i rozwija w ukryciu aż narasta do olbrzymich rozmiarów. Dlatego,

jeżeli mamy obawy,

że ktoś, kogo znamy cierpi na depresję, nie zastanawiamy się, czy mu pomagać. Każdy dzień ma znaczenie. Lepiej zareagować za szybko i pomylić się, niż odkładać reakcję, ponieważ, gdy rozwinię się pełnoobjawowy epizod depresyjny terapia nierzadko jest trudna, żmudna, jej efekty rozłożone w czasie, a depresja w okresie rozwoju ma często przewlekły i nawracający charakter. Dość wysokie jest także prawdopodobieństwo nawrotów.

Trzymajmy się więc zasady: im szybciej tym lepiej. Im szybciej trafi młody pacjent do specjalisty, tym leczenie będzie krótsze i mniej dotkliwe, a efekty szybsze. Co najważniejsze, ryzyko nawrotu będzie mniejsze. Wiemy, jak pracować z dzieckiem czy nastolatkiem doświadczającym depresji, a wskaźniki skuteczności terapii poznawczo-behawioralnej depresji u dzieci i młodzieży są optymistyczne. Na stronie Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczo-Behawioralnej – www.pttpb.pl – można znaleźć link z kontaktami do certyfikowanych psychoterapeutów na terenie całego kraju.

Kinga Kaczmarczyk
psycholog, psychoterapeuta
poznawczo-behawioralny

Bibliografia

- Hammen, C. (2006), *Depresja. Modele kliniczne i techniki terapeutyczne dla praktyków i pacjentów*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne;
- Kendall, P. C. (2004), *Zaburzenia okresu dzieciństwa i adolescencji. Mechanizmy zaburzeń i techniki terapeutyczne dla praktyków i rodziców*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne;
- Kołodziejek M. (2013), *Depresja u dzieci i młodzieży: podstawy teoretyczne, psycho-terapia poznawczo-behawioralna*, W: *Terapia poznawczo-behawioralna w depresji nr 2* (2), Warszawa: Fundacja Centrum CBT;
- Rebe-Jabłońska, J. (2004), *Zaburzenia afektywne u dzieci i młodzieży*, W: *Namysłowska, I. Psychiatria dzieci i młodzieży*, Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 25:324-335.



Teatr STOP od wielu lat realizuje Warsztaty Teatralno-Dramowe w różnych środowiskach. Głównym celem tych edukacyjnych zajęć twórczych, łączących dramę i teatr, jest nie tyle wychowywanie uczestników lub ich nakłanianie do uczenia się, ile zachęcanie do uzewnętrznienia emocji, do twórczej aktywności własnej, do uświadomienia swej niepowtarzalności, a więc i wartości.

Warsztaty Teatru STOP w świetlicy TPD – dlaczego nie?

*„Najlepszym sposobem by coś powiedzieć, jest to zrobić”.
Augusto Boal*

Przygotowane przez Teatr STOP Warsztaty Teatralno-Dramowe dla młodzieży nie są nastawione na przygotowanie młodego człowieka do zawodu aktora. Mają jednak pomóc w poznaniu własnych możliwości i w stworzeniu przyjaznych warunków do emocjonalnej samorealizacji.

Wiara we własne możliwości

Zajęcia mają promować zdrowy, aktywny i społecznie zaangażowany tryb życia, chociaż nie jest im obojętna strona artystyczna, bowiem dochodzi do końcowych pokazów przed widzem – z użyciem kostiumu, rekwizytu, makijażu.

Takiemu zadaniu służą liczne prowokacje prowadzącego zajęcia, ukierunkowane na przyjmowanie postawy dynamicznej wobec kreowanych scenicznie problemów. Aby to było możliwe, należy przygotować grunt, którego fundamentem jest zaufanie i wiara we własne możliwości. Jeżeli działania prowadzącego są atrakcyjne i zrozumiałe dla uczestników, jeżeli wywołują pozytywne emocje, to wystąpi ogólna chęć uczestnictwa w zajęciach, a to oznacza, że stosowane metody są skuteczne i właściwe. Nawet najdoskonalsze techniki, nowoczesne środki dydaktyczne, pomoce multimedialne mogą zawieść, jeżeli proponowane zajęcia nie będą wzbudzać emocji.

Zespół, czyli wspólna idea

Prowadzący zajęcia musi dążyć do stworzenia zespołu, czyli grupy ludzi, których łączy wspólna idea. Posiadane predyspozycje mają wyzwalać różne rodzaje dynamiki. Dzięki nim będzie on w stanie stymulować aktywność uczestników warsztatu. Powinien przy tym być

dobrym organizatorem, otwartym na pomysły innych, w pełni zaangażowanym i przede wszystkim konsekwentnym w działaniu.

Powinien rozumieć potrzebę i znaczenie wszystkich typów aktywności w zależności od potrzeb i możliwości każdego uczestnika. Taka aktywność wymaga sporo energii od wszystkich zaangażowanych. Aby rozbudzić ciekawość uczestników i zaktywizować sam proces twórczy, prowadzący musi dostarczyć członkom zespołu odpowiednie treści, stosując specjalnie dobrane, oryginalne metody zajęć.

Wyrażanie emocji

W warsztacie udział bierze młodzież dobrowolnie; to może być grupa osób chcących wyrazić własne zainteresowania czy pasje, ale nie tylko.

Warsztaty są także dla osób zagubionych, zagrożonych, z problemami. W każdym przypadku są to jednak ludzie poszukujący i ciekawi nowego, którzy mają odwagę przyjść i spróbować swoich możliwości w dotąd nieznanym sobie przestrzeni.

A to nie jest łatwe, a przynajmniej nie zawsze jest łatwe. Wszelkie bowiem trudności w wyrażaniu własnych emocji związane są ze stresem i obawą ośmieszenia. Niwelujemy więc stres – to najważniejsze. Wprowadzamy zabawę, a w miejsce potencjalnego ośmieszenia pojawi się uśmiech, radosny uśmiech wywołany wspólnym pokazywaniem, grą, która też jest pracą, bowiem stworzyć sytuację zabawną w grupie wcale nie jest łatwo.

Zrozumieć i zrobić

Proponowane zajęcia nie mogą być abstrakcyjne. Muszą dotyczyć znanych uczestnikom przestrzeni. Wówczas zwiększa się prawdopodobieństwo wywołania przeżycia. Samo opowiadanie o czymś nie wystarczy. Transponując myśl Konfucjusza – trzeba zrozumieć i zrobić.

Aby to się stało, konieczne jest przeżycie, by móc je pokazać i zapamiętać. Same słowa często ulatują z nas. Stąd jak najczęstsze na próbach, wzajemne pokazywanie etiud inspirowanych młodzieżą do prezentacji własnej. Pożątkowo mogą mieć one charakter wtórny. Z czasem jednak rodzi się w tych propozycjach oryginalność przepełniona emocją.

Istotnym elementem warsztatu są jego w miarę szybko osiągnięte cele, które przyczyniają się do wzrostu motywacji i możliwości uczestników.

Publiczność życzliwa

Najlepszym efektem jest oczywiście finał w postaci spektaklu, czyli artystycznej konfrontacji z zaproszoną grupą widzów, zwaną przeze mnie publicznością życzliwą, czyli taką, ze strony której nie może stać się występującym żadna krzywda. Stanowią ją zazwyczaj najbliżsi: rodzina, przyjaciele, nauczyciele, znajomi.

Warsztatowa forma pracy twórczej z młodzieżą ma również swoje elementy edukacyjne, profilaktyczne, a może nawet terapeutyczne. Stwarza atrakcyjny sposób przekazywania podstawowych informacji dotyczących zagrożeń, jakie wnosi w codzienne życie na przykład:

pożywanie alkoholu (problemy sprzedaży i pośrednictwa w nabywaniu tego towaru przez nieletnich); palenie tytoniu; problem przemocy, agresji, odmienności, tolerancji i wszelkiego rodzaju używek, w tym również dopalaczy.

Etiudy improwizowane

Wartością dodatkową tych zajęć jest również kształtowanie kompetencji komunikacyjnych, stymulowanie postaw otwartych na otoczenie, wspomagających naturalne więzi interpersonalne.

Pierwsze spotkania poświęcone są wyłącznie działaniom dramowym, skierowanym na wzajemne poznanie i na wymienione wyżej problemy. Młodzież prowokowana przez prowadzącego zajęcia do przyjęcia dynamicznej postawy wobec poruszanych zagadnień, bierze udział w improwizowanych etiudach, w których poprzez własną grę, określa swój stosunek do aranżowanych sytuacji. Czytelność gry w tym etapie nie jest najważniejsza.

Całość zdarzenia uwiarygodnia metoda „wejścia w rolę”. Bezpieczna, bo pozwalająca zachować anonimowość „rola”, daje możliwości uzewnętrznienia (często odmiennych) poglądów na tematy społecznie drażliwe. Etiudy mają bardzo emocjonalny charakter.

Większy wymiar społeczny

Następny etap to sceniczne wykorzystanie sytuacji, które pojawiły się podczas działań dramowych. Rozwijanie ich z włączeniem technik teatralnych, które zakładają jeszcze większą, bo aktorską, artykulację emocjonalną nastawioną na potencjalną prezentację sceniczną.

Wszystko dzieje się płynnie, ale konsekwentnie, z wykorzystaniem dotychczasowego doświadczenia. Stopniowo czytelność gry zyskuje na znaczeniu. Wprowadzony zostaje scenariusz. Każdy uczestnik otrzymuje „rolę”, którą po doskonalących przygotowaniach (próbach) odegra.

Finałowy pokaz zespołu jest niezwykle przeżyciem dla wszystkich. W ten sposób prowadzone z młodzieżą działania zyskują na atrakcyjności, a poprzez występ – na większym wymiarze społecznym.

Elastyczność i odwaga w działaniu

Odgrywane sytuacje być może nigdy nie pojawią się w przyszłości w realnym życiu uczestników zajęć. Zresztą, to nie jest istotne.

Najważniejsze, że dzięki warsztatowi wzrasta samoświadomość. Uczestnicy zyskują elastyczność i odwagę w działaniu. Z głębszą wrażliwością postrzegają określone problemy. Poszerzają perspektywę postrzegania innych. Dowiadują się również czegoś ważnego o sobie. Niekiedy przechodzą przemianę.

Być może łatwiej będzie im podejmować decyzje służące im samym, a na pewno nie będą się wstydzili wyrażania swoich poglądów i emocji, zwlekać ze znaczeniem swojej obecności w życiu. Poczują satysfakcję twórczą, bowiem są w stanie zrobić to, o czym rozprawiają na spotkaniach podczas warsztatu.

*Mirosław Gliniecki
szef Teatru STOP*



Teatr REVEL SP Polanów

Prezydent **Andrzej Duda** podpisał ustawę nowelizującą Kodeks karny, co wieńczy prawie roczną pracę nad przepisami, które w sposób skuteczniejszy mają zapewnić dzieciom ochronę przed przemocą. Inicjatorem zmian w prawie w tym zakresie był Rzecznik Praw Dziecka (RPD), Marek Michalak.

Przemoc wobec dzieci będzie karana surowiej



Zmiany w Kodeksie karnym zwiększają poziom ochrony osób małoletnich, ze szczególnym uwzględnieniem dzieci poniżej 15 lat, a także osób nieporadnych ze względu na swój stan psychiczny lub fizyczny. Ustawa zaostrza odpowiedzialność za spowodowanie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu. Surowiej ma też być karane znęcanie się fizyczne lub psychiczne nad osobą nieporadną ze względu na wiek, stan psychiczny lub stan fizyczny. Zmiany wejdą w życie

za trzy miesiące.

– *Do społeczeństwa, szczególnie tych osób, które z przymrużeniem oka patrzą na godność dzieci, ich podmiotowość, czy prawo do życia bez przemocy, nowym brzmieniem ustawy wysyłamy konkretny komunikat – nie będziecie bezkarni, jeżeli podniesiecie rękę na najmłodszych – podkreśla Marek Michalak.*

Wyższe kary za przestępstwa wobec dzieci i kary za brak reakcji na najcięższe przestępstwa popełniane wobec dzieci, są potrzebne tak samo, jak edukacja na szeroką skalę w tym zakresie. Nowego znaczenia nabiera prowadzona od lat kampania społeczna RPD: „Reaguj na przemoc wobec dzieci. Masz prawo”.

– *Teraz to obowiązek – dodaje Marek Michalak. – Dziękuję wszystkim, którzy intensywnie pracowali nad ostatecznym kształtem przepisów, wszelkie pomysły, zaangażowanie i*

przekonanie o słuszności projektu.

„Ustawa zmierza do ochrony najsłabszych, tych, których najłatwiej skrzywdzić i którzy mają najtrudniej w poszukiwaniu oparcia. Cieszę się, że mogę ten projekt dzisiaj podpisać. Cieszę się, że w niedługim czasie te przepisy wejdą w życie. Wierzę w to głęboko, że udoskonalą istniejącą w polskim systemie prawnym ochronę, przede wszystkim osób poniżej piętnastego roku życia” – powiedział prezydent **Andrzej Duda**.

Prezydent przypomniał, że przepisy zostały prawie jedomyślnie przyjęte przez parlament.

Wszystko zaczęło się od spotkania Marka Michalaka z Andrzejem Derą, szefem Kan-

celarii Prezydenta RP w kwietniu 2016 roku. Rzecznik wyraził potrzebę skuteczniejszego zabezpieczenia ochrony praw małoletnich w Kodeksie karnym.

Już wcześniej, w wystąpieniach RPD – w tym również kierowanych do Prezydenta RP – zgłaszał wiele propozycji, które w kompleksowy sposób wskazywały

najpilniejsze problemy

oraz możliwości ich rozwiązania. Rzecznik apelował między innymi o zaostrzenie kar za popełnienie przestępstwa ciężkiego uszczerbku na zdrowiu.

Propozycja RPD zakładała nowy typ przestępstwa i karę – nie mniej niż 5 lat pozbawienia wolności dla przestępcy, który działa na szkodę małoletniego albo osoby nieporadnej ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny albo, gdy sprawca działał ze szczególnym okrucieństwem.

Prezydent Andrzej Duda zgodził się, że temat jest ważny i należy go podjąć. 27 czerwca 2016 roku powołał Zespół Analiz Sejmowych, pod kierownictwem Andrzeja Dery, a chwilę

później jego uczestnicy zaczęli prace nad propozycjami zmian zaproponowanych przez RPD. 8 września 2016 roku

prezydent Andrzej Duda

skierował do Sejmu inicjatywę ustawodawczą dotyczącą nowelizacji Kodeksu karnego i ustawy o postępowaniu w sprawach nieletnich. W październiku 2016 roku nad projektem nowych przepisów pochylili się posłowie, następnie członkowie komisji i senatorowie. 27 marca 2017 roku posłowie przyjęli ostateczną wersję nowych przepisów.

Co oznacza nowelizacja ustawy kodeks karny?

Osoba, która posiada wiedzę np. o ciężkim przestępstwie popełnianym wobec dziecka będzie miała nie tylko społeczny, ale też prawny obowiązek zawiadomienia o tym fakcie organów ścigania. Niezawiadomienie podlega karze pozbawienia wolności do lat 3. Zaostrzone zostają kary między innymi za zatrzymanie, uprowadzenie, porzucenie dziecka, a także w przypadku, kiedy skutkiem porzucenia jest

śmierć dziecka.

Osoba, która powoduje ciężki uszczerbek na zdrowiu w postaci pozbawienia człowieka wzroku, słuchu, mowy, zdolności płodzenia, innego ciężkiego kalectwa, ciężkiej choroby nieuleczalnej lub długotrwałej, choroby realnie zagrażającej życiu, trwałej choroby psychicznej, całkowitej albo znacznej trwałej niezdolności do pracy w zawodzie lub trwałego, istotnego zszpecenia lub zniekształcenia ciała, podlegała będzie karze pozbawienia wolności na czas nie krótszy niż 3 lata.

Osoba, która dokonała ciężkiego uszczerbku na zdrowiu i skutkiem tego czynu jest śmierć człowieka – podlega karze pozbawienia wolności od lat 5, karze 25 lat albo dożywotniego pozbawienia wolności. Osoba znęcająca się

fizycznie i psychicznie

nad osobą nieporadną ze względu na wiek, stan psychiczny lub stan fizyczny – sprawca podlega karze więzienia od 6 miesięcy do lat 8.

Bardziej surowo karane będzie bezprawne pozbawienie wolności osoby poniżej 15 roku życia; kara wynosi od 2 do 12 lat więzienia; Uzupełniona została lista okoliczności, które sąd uwzględni wymierzając karę: jeśli przestępstwo zostanie dokonane na szkodę osoby nieporadnej ze względu na wiek lub stan zdrowia, sąd musi wziąć to pod uwagę i wymierzyć odpowiednio wyższą karę.

*opracowanie na podstawie materiałów biura RPD: Magdalena Grzybowska
Fot. biura RPD*

