



**INSPIRUJEMY
WSPIERAMY
MOTYWUJEMY**

Bezpłatny kwartalnik warszawskich
Placówek Wsparcia Dziennego

ISSN 2451-2281
Nr 2 (7) listopad 2025

Rozmowa
z Aleksandrą Gajewską

**Sekretarz Stanu
w Ministerstwie Rodziny Pracy
i Polityki Społecznej**

Piszemy też m.in.:

- O!** przestrzeniach wsparcia w Warszawie
- O!** wypaleniu zawodowym
- O!** stratach i żałobie
- O!** organizacji wyjazdów zimowych
- O!** metodzie Tomatisa, rękodziele...





Zespół redakcyjny

Redaktor naczelny:
Jarosław Adamczuk
dyrektor@rodzinnawarszawa.pl

Sekretarz redakcji:
Beata Gołębiewska-Chęciak
redakcja@rodzinnawarszawa.pl

Współpraca:
Paweł Łęczuk

Zespół Działu Komunikacji
i Promocji CWR RW

Zdjęcie na okładkę:
Mariusz Malinowski

.....
Redakcja zastrzega sobie prawo
wyboru, redagowania i skracania
otrzymanych tekstów.
.....

Wydawca:
Centrum Wspierania Rodzin
„Rodzinna Warszawa”
ul. Stara 4, 00-231 Warszawa
www.centrumwspieraniarodzin.pl

Projekt, skład i druk
Czek.it

Drodzy Czytelnicy,



źródło fot.: CWR RW

każdy nowy numer O! to nie tylko zbiór rozmów i artykułów, ale przede wszystkim wspólna opowieść o ludziach, którzy codziennie budują system wsparcia – często po cichu, na drugim planie, w cieniu codziennych wyzwań. Tym razem przyglądamy się właśnie tej codzienności: pełnej strat, zmęczenia, ale też troski, współpracy i nadziei.

Rozpoczynamy od rozmowy z Aleksandrą Gajewską, Sekretarz Stanu w Ministerstwie Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, o planowanych zmianach w ustawie o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej. To ważny moment – czas, w którym konsultacje i głosy praktyków mogą realnie wpłynąć na kształt rozwiązań, które dotkną tysiący dzieci, rodzin i pracowników systemu. To również dobry moment, by zapytać: jak budować system, który naprawdę wspiera, a nie tylko kontroluje? I niestety zapytać także, dlaczego znowu pominięto w nowelizacji placówki wsparcia dziennego...

W kolejnych rozmowach przenosimy się bliżej emocji i codziennych doświadczeń – tych, które trudno zmierzyć ustawą. Psycholożka Kamila Drężek mówi o życiu naznaczonym stratami, o tym, jak towarzyszyć dzieciom i rodzinom, które doświadczają żałoby. Z kolei Anna Dudzińska i autorzy działu O NAS / DLA NAS przypominają, że aby wspierać innych, musimy najpierw zadbać o siebie. Wypalenie nie jest słabością. To sygnał, że trzeba wrócić do źródeł.

Część JAK ONI WSPIERAJĄ to portrety miejsc, które realnie zmieniają rzeczywistość: placówki Caritasu, kluby rodzinne, grupy wsparcia dla mam. Wszystkie pokazują, że system wsparcia nie istnieje tylko w dokumentach – istnieje w relacjach, w otwartych drzwiach, w ciepłej herbacie i w słowie „chodź, posiedź z nami”.

Na końcu, jak zawsze, inspiracje do pracy z dziećmi – praktyczne, rzemieślnicze, pełne pomysłów. Bo wsparcie to nie tylko rozmowa i terapia. To także wspólne szycie, gotowanie, budowanie, odkrywanie świata.

Niech ten numer będzie zachętą, by zatrzymać się na chwilę i pomyśleć: jak dziś możemy dodać innym trochę odwagi i troski. Bo w tym systemie – w każdej jego części – najważniejszy jest człowiek.

Jarosław Adamczuk,
Dyrektor Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”

SPIS TREŚCI

ROZMOWY

- 2 | **Prekonsultacje nowelizacji ustawy o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej**
rozmowa z Aleksandrą Gajewską, Sekretarz Stanu w Ministerstwie Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej
- 5 | **Codziennność naznaczona stratami**
rozmowa z Kamilą Drężek, psycholożką i psychoterapeutką ze Specjalistycznej
Poradni Rodzinnej w Wilanowie

JAK ONI WSPIERAJĄ

- 8 | **Specjalistyczne Placówki Wsparcia Dziennego Caritas Archidiecezji Warszawskiej**
- 10 | **„Cud lata” i codzienność integracji we współpracy z UNICEF**
- 12 | **„Wioska wsparcia” dla mam**
- 13 | **Przestrzenie wsparcia dla najmłodszych i ich rodzin**
- 15 | **W Warszawie naprawdę nie jesteś sam**

O NAS / DLA NAS

- 17 | **Potrzebujemy codziennych „małych wdechów”**
rozmowa z Anną Dudzińską – psycholożką i psychoterapeutką ze Specjalistycznej
Poradni Rodzinnej w Wilanowie
- 19 | **Mapa troski o siebie**
- 21 | **Wolontariat – od teorii do praktyki**
Marija Luković Rogatko
- 23 | **Analiza potrzeb szkoleniowych (APS) w organizacji**
Maciej Dubłasiewicz
- 25 | **Kadry – co warto wiedzieć...**

PRACA Z DZIECKIEM - INSPIRACJE

- 26 | **Przerwa świąteczna – bez przerwy we wsparciu**
Weronika Rybak
- 28 | **Gdzie kończy się radość, a zaczyna ryzyko? O zdjęciach dzieci w internecie**
Natalia Lipka
- 29 | **Tomatis – metoda wymagająca, ale skuteczna**
- 30 | **Ja potrafię! – rękodzieło w pracy wychowawczej**
- 32 | **Od nauki szycia do pokazu mody**
- 33 | **Miasto pełne pokus – jak odpowiedzieć na fastfoodową codzienność?**
- 35 | **Organizacja zimowego wypoczynku dla dzieci – miniprzewodnik**
- 37 | **Pierwszy wyjazd – próba odwagi dla dziecka i lekcja zaufania dla dorosłych**
- 39 | **Atrakcyjne zimowisko – pomysły na pogodę i niepogodę**

Prekonsultacje nowelizacji ustawy o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej

Z Aleksandrą Gajewską, Sekretarz Stanu w Ministerstwie Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej rozmawia Paweł Łęczuk

Z czego wynika potrzeba nowelizacji ustawy o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej?

Potrzebujemy zmian w ustawie, by zadbać o najlepszy interes każdego dziecka. Dziś do pieczy skierowanych jest blisko 80 tysięcy dzieci. To alarmująca liczba – co setne polskie dziecko nie wychowuje się w rodzinie biologicznej. To dla nas sygnał, że trzeba budować system profilaktyki, mocniej wspierać rodziny w kryzysie – tak, żeby dzieci mogły w nich bezpiecznie zostać, a pomoc pojawiała się na wczesnym etapie, zanim problemy się pogłębią. Ale równie ważny jest prowadzony na szczeblu lokalnym – w gminie, ośrodku pomocy społecznej – monitoring. Musimy skutecznie diagnozować sytuacje, w których zdrowiu i życiu dziecka zagraża niebezpieczeństwo i błyskawicznie reagować, zabezpieczając dziecko w pieczy.

Jeśli jednak piecza zastępcza jest konieczna, chcemy, żeby dziecko trafiło przede wszystkim do rodziny zastępczej, a nie do instytucji. Dlatego wprowadzamy rozwiązania, które pozwolą na intensywniejszą pracę z rodzinami, wzmocnienie roli rodzin zastępczych i lepsze wykorzystanie potencjału organizacji pozarządowych.

Nowelizacja ma też dać samorządom skuteczniejsze narzędzia, a młodym ludziom opuszczającym pieczę – mocniejsze wsparcie na starcie dorosłego życia. Wszystko po to, by każdemu dziecku zapewnić bezpieczeństwo i najlepsze warunki do rozwoju.

Możemy zatem spodziewać się gruntownej przebudowy zapisów? Czy jedynie drobnych aktualizacji?

Podchodzimy do tego kompleksowo. Proponowane przez nas rozwiązania obejmują zmiany finansowania pieczy zastępczej, kwestie współpracy, wymiany informacji i koordynacji, pomiędzy różnymi ogniwami systemu.



fot.: MRPiPS

Likwidujemy zbędne rozwiązania, które przysparzają dodatkowej pracy, a nie przynoszą efektów. Wprowadzamy też nowe instrumenty, mające wzmocnić skuteczność działań. Zmiany te były szeroko konsultowane ze stroną społeczną, z którą jesteśmy w stałym kontakcie. Przygotowaliśmy zarówno zupełnie nowe rozwiązania, jak i ulepszenia przepisów, które od lat funkcjonują w ustawie. Dobrym przykładem jest możliwość włączenia organizacji pozarządowych w rolę organizatorów rodzinnej pieczy zastępczej – to nowość, która ma realnie odciążyć samorządy w szukaniu miejsc dla dzieci.

”

Co setne polskie dziecko nie wychowuje się w rodzinie biologicznej. To dla nas sygnał, że trzeba budować system profilaktyki, mocniej wspierać rodziny w kryzysie.

~~~~~

Ważne są też zmiany w obecnych przepisach – takie, które motywują samorządy do skuteczniejszej pracy i poprawiają sytuację rodzin zastępczych. Cała nowelizacja powstała jako odpowiedź na najpilniejsze potrzeby systemu, co potwierdziły liczne środowiska, z którymi prowadziliśmy konsultacje, zarówno przed przygotowaniem projektu, jak i w trakcie prekonsultacji w ostatnich miesiącach.

### **Jakie są najważniejsze zmiany?**

Wprowadzamy wiele ważnych zmian. Po pierwsze chcemy ustabilizować sytuację zawodową rodziców zastępczych i prowadzących rodzinne domy dziecka – stąd nowa umowa rodzicielstwa zastępczego, wyższe minimalne wynagrodzenia oraz waloryzacja świadczeń.

Kolejna zmiana to tzw. preadopcja – dzięki niej osoby przygotowane do przysposobienia dziecka będą mogły łatwiej pełnić funkcję rodziny zastępczej, kończąc jedynie krótsze, uzupełniające szkolenie. Proponujemy też nową formułę rodzin opiekuńczych dla dorosłych wychowanków pieczy, którzy nie są w stanie samodzielnie żyć – by nie zostali pozostawieni sami sobie po 25. roku życia.

Chcemy również, żeby najmłodsze dzieci trafiały do rodzin, a nie do instytucji. Dlatego planujemy zakaz tworzenia nowych interwencyjnych ośrodków preadopcyjnych i stopniowe wygaszanie tych, które istnieją.

Dużą rolę mają też odegrać organizacje pozarządowe – dzięki nowym rozwiązaniom będą mogły szkolić i prowadzić rodziny zastępcze jako tzw. Pozarządowi Organizatorzy Rodzinnej Pieczy Zastępczej, gdy powiatowe centra nie poradzą sobie same.

Jeśli chodzi o wsparcie rodzin w kryzysie, w każdej gminie ma być obowiązkowo zatrudniony asystent rodziny. Wzmacniamy też ich rolę i kierujemy ich pracę na najważniejszy obszar - profilaktykę i pomoc w rozwiązywaniu kryzysów w rodzinie.

Zmiany obejmują także młodych ludzi usamodzielnianych – proces ten ma się zaczynać już od 16. roku życia, być bardziej indywidualny, lepiej zaplanowany i poddawany

ewaluacji. Dzięki temu młodzież opuszczająca pieczę dostanie realne wsparcie.

### **Jaki jest cel wspomnianych poprawek?**

Celem zmian jest przede wszystkim mocniejsze wsparcie rodzin na poziomie lokalnym i lepsza ochrona dobra dziecka – jego prawa do dorastania w bezpiecznym, wspierającym środowisku. Każde dziecko powinno dorastać w rodzinie. Dlatego zamysłem nowelizacji jest wspieranie rodzin, zarówno tych biologicznych – by w przypadku kryzysu, niewydolności wychowawczej uzyskiwały niezbędną pomoc. Jeśli, mimo tego, nie rokurują i sąd kieruje dziecko do pieczy zastępczej, powinna to być, w pierwszej kolejności, piecza rodzinna.

Dlatego chcemy zwiększać liczbą rodzin zastępczych, wspierać ich profesjonalizację. Wzmacniamy rodzinne formy pieczy zastępczej, by dać rodzicom zastępczym większą stabilizację i wsparcie na wielu płaszczyznach.

Nie akceptuję kierowania małych dzieci do Domów Pomocy Społecznej czy Interwencyjnych Ośrodków Preadopcyjnych. Dziś, z powodu niewystarczającej liczby miejsc w pieczy, jest to czasami konieczność. Dzięki nowelizacji powstaną lepsze warunki do tworzenia rodzin zastępczych, w tym specjalistycznych, które będą mogły przyjmować dzieci ze szczególnymi potrzebami.

Równie ważne jest dla nas to, by młodzi ludzie opuszczający pieczę byli wyposażeni w kapitał społeczny dający im realną szansę na dobry start w dorosłym życiu. Zmiany, które proponujemy z myślą o ich potrzebach, to między innymi szybsze rozpoczęcie pro-

cesu usamodzielnienia, bardziej zaangażowani, wykwalifikowani opiekunowie usamodzielnianych czy wyższe świadczenia w pierwszym okresie po wyjściu z pieczy zastępczej. Te zmiany to wynik analiz i obserwacji, a także wysłuchania głosu samych usamodzielnianych – czego im potrzeba do samodzielnego startu, by nie zaczynać dorosłości od trudności i poczucia osamotnienia, tylko uzyskać realną pomoc w usamodzielnieniu.

### **Jakich efektów należy spodziewać się po zmianie zapisów?**

Liczymy, że nowe przepisy, przede wszystkim, poprawią pracę z rodzinami w gminach i pozwolą szybciej reagować na kryzysy – zanim dzieci trafią do pieczy zastępczej. Zmiany mają też wzmocnić już istniejące rodziny zastępcze i rodzinne domy dziecka, a jednocześnie zachęcić nowych kandydatów do podjęcia się tej roli.

Jako resort, stawiamy dobro dziecka na pierwszym miejscu. Widzimy jednak wyraźnie, że sytuacja w samorządach jest bardzo zróżnicowana. Doceniamy gminy i powiaty, które świetnie pracują, ale widzimy też takie, w których jest wiele do zrobienia. Wprowadzamy zmiany systemowe, tworzące mechanizmy motywujące do zadbania o rodziny. Nie musimy przekonywać tych, którzy robią to dobrze – oni na tej nowelizacji skorzystają.

Natomiast Ci, którzy są na początku drogi, otrzymają też bodźce finansowe, pokazujące, że ta praca ma nie tylko wymiar społeczny, ale po prostu się opłaca. Dzięki temu chcemy doprowadzić do stanu, w którym każdemu dziecku jesteśmy w stanie zapewnić bezpieczne i wspierające środowisko dorastania.

**Czy nowelizacja obejmie również placówki wsparcia dziennego? Jeśli tak, to jakich zmian możemy się spodziewać?**

Nowelizacja nie obejmuje wprost placówek wsparcia dziennego. Wiemy jednak, że to bardzo ważna forma pomocy rodzinie i w przyszłości chcielibyśmy ją rozwijać. Podczas konstruowania obecnych zmian musieliśmy brać również pod uwagę realia finansowe.

To zarówno przedstawiciele organizacji pozarządowych zajmujących się dziećmi, rodziną, adopcją czy usamodzielnianiem, jak i osoby reprezentujące rodziny zastępcze, rodzinne domy dziecka czy placówki instytucjonalne, zrzeszone w stowarzyszeniach i związkach. W konsultacjach brali udział także przedstawiciele samorządów i jednostek organizacyjnych wspierania rodziny.



*Celem zmian jest przede wszystkim  
mocniejsze wsparcie rodzin na poziomie lokalnym  
i lepsza ochrona dobra dziecka  
– jego prawa do dorastania  
w bezpiecznym, wspierającym środowisku.*

Nie jesteśmy dziś w stanie uruchomić tak dużych środków, by sfinansować placówki w każdej gminie. Tworzymy jednak mechanizmy, które mają zachęcać gminy do intensywniejszej pracy z rodzinami a to może, pośrednio, przełożyć się także na większe docenienie i wykorzystanie placówek wsparcia dziennego. Ich wzmocnienie traktujemy jako wyzwanie na kolejne etapy zmian – nad którym już teraz pracujemy w resorcie.

**Wiemy, że Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej zaprosiło do konsultacji nad zmianą ustawy ekspertów z różnych środowisk. Możemy wskazać konkretne instytucje, organizacje, osoby opiniujące, które biorą udział w pracach?**

Do prac nad nowelizacją zaprosiliśmy szerokie grono ekspertów i praktyków – ludzi, którzy na co dzień pracują z rodzinami i dziećmi w systemie pieczy zastępczej.

Zależało nam na tym, żeby głos mieli nie tylko praktycy, którzy najlepiej znają codzienne wyzwania, ale także badacze i naukowcy patrzący na system szerzej, z perspektywy analiz i danych. Dzięki tej równowadze udało się przygotować propozycje zmian, które są dobrze dopasowane do realnych potrzeb. Po pozytywnych opiniach z prekonsultacji widzimy, że ten kierunek spotyka się ze zrozumieniem i poparciem różnych środowisk.

**Jak przebiegają konsultacje? Jaki jest stan obecny i na jak długo zaplanowano ten proces?**

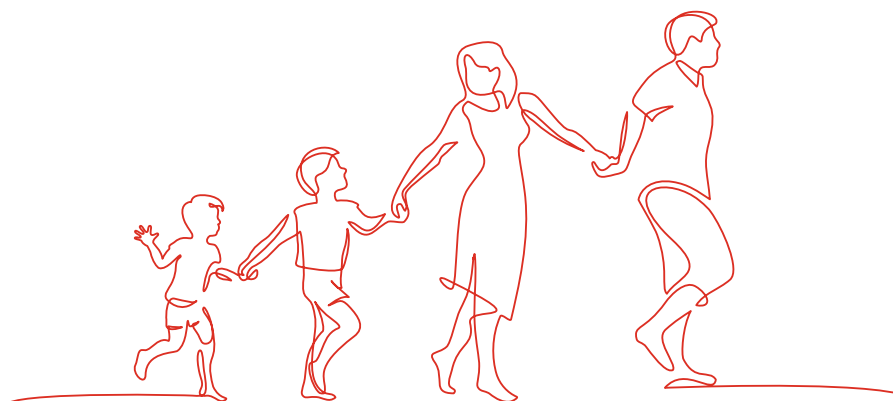
Prekonsultacje odbywały się w czerwcu i lipcu i obecnie zostały zakończone. Resort przedstawił propozycje zmian w ustawie o wspieraniu rodziny i pieczy zastępczej, a różne środowiska mogły zgłaszać swoje uwagi.

Wszystkie sugestie zostały dokładnie przeanalizowane, a jeśli były zasadne, wprowadziliśmy poprawki do projektu – takich uwzględnionych zmian było około 50. Kolejny etap konsultacji – już na bazie konkretnych przepisów – przewidujemy jesienią.

**Są już jakieś reakcje środowisk zainteresowanych zmianami?**

Większość zmian przygotowanych przez resort spotkała się z pozytywnym przyjęciem w środowiskach wspierania rodziny i pieczy zastępczej. Pojawiały się głównie sugestie doprecyzowania pewnych zapisów lub rozszerzenia zakresu zmian. Eksperci i praktycy podkreślali, że te propozycje są długo oczekiwane i mogą realnie poprawić funkcjonowanie systemu.

Trzeba jednak pamiętać, że to dopiero krok w dobrym kierunku. Naprawa całego systemu będzie wymagała kolejnych zmian, nad którymi planujemy pracować już od przyszłego roku. ●





# Codziennosc naznaczona stratami

Listopadowa aura często uruchamia w nas nostalgiczne nastroje. Długie jesienne wieczory sprzyjają rozmyślaniom o przemijaniu, i o tych, których nie ma już obok nas. Strata jest nieodłącznym elementem ludzkiego życia – dotyka nas, naszych przyjaciół, sąsiadów, współpracowników i podopiecznych. Jak sobie poradzić z tym trudnym doświadczeniem? I jak wspierać dotknięte nim dzieci? Na ten nietłatwy temat z Kamilą Dręzek, psycholożką i psychoterapeutką ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej w Wilanowie, rozmawia Paweł Łęczuk.



fot.: zasoby prywatne

## Może zaczniemy od doprecyzowania – czym jest strata?

Strata może mieścić w sobie szereg zjawisk oraz sytuacji życiowych i w zależności od jej rodzaju, może przejawiać się w różny sposób. Jedne straty odciskają piętno na naszym życiu. Inne mogą pozostać niezauważone lub przechodzimy je adaptacyjnie.

Stratą będzie pożegnanie ukochanego zwierza, utrata sprawności fizycznej czy śmierć kogoś bliskiego. Jednak warto pamiętać, że o stracie mówimy także wtedy, gdy trzylatek zgubi swoją ulubioną zabawkę, gdy dziecko zamiast pojechać na wakacje, musi podejść do egzaminu poprawkowego czy wówczas, gdy koledzy wykluczą nastolatka z drużyny sportowej. W tym zbiorze znajdzie się też strata szansy – gdy nie dostajemy się do wymarzonej szkoły, utrata nadziei – gdy wystawiono nam niską ocenę, strata dotychczasowego porządku na skutek rozstania rodziców, strata zaufania – gdy przyjaciel zawiódł i zdradził tajemnicę innym. W pojęciu straty mieszczą się również zawód miłosny czy utrata bez troski – gdy kolejne lata narzucają nam coraz więcej obowiązków i odpowiedzialności. Gdy uświadomimy sobie całe spektrum różnorodnych strat, dostrzeżemy, że codzienność jest nimi naznaczona, a wokół nas z pewnością jest ktoś, kto właśnie jakąś stratę przeżywa.

## W jaki sposób na nią reagujemy?

Zazwyczaj w obliczu straty pojawiają się: smutek, rozpacz, złość, poczucie krzywdy, niesprawiedliwości lub bezsensu istnienia – wyrażane często płaczem, ob-

niżonym nastrojem, obojętnością wobec dotychczasowych aktywności, zniechęceniem, irytacją, wycofaniem lub nawet agresją. Warto jednak pamiętać, że może wystąpić także reakcja wyparcia lub przymrożenia. Wtedy osoba doświadczająca straty zachowuje się tak, jakby nic się nie stało – nie przyjmuje jej do wiadomości, zaprzecza jej i blokuje się na poziomie emocjonalnym. To reakcja obronna przed zalewem trudnych emocji, występująca głównie w przypadku nagłych, rozległych i traumatycznych strat. Można powiedzieć, że na jakimś poziomie cały organizm angażuje się wtedy w iluzję zaprzeczenia stracie. Tak wygląda często pierwszy etap żałoby, zwany wyparciem. Chcemy wierzyć, że to tylko zły sen, z którego zaraz się obudzimy.

## Jak reagować na tego rodzaju objawy?

Przede wszystkim musimy zrozumieć własne emocje związane z tym, że komuś przytrafiła się strata. Czasem pojawia się obawa, że podobne doświadczenie może spaść na nas. Bywa, że ożywają wspomnienia związane z naszą własną historią strat i wracają uśpione emocje. Warto mieć tego świadomość, by zrozumieć, czy na pewno nic nie zaburza nam obrazu straty drugiej osoby. Dopiero wtedy możemy mądrze towarzyszyć temu, kto aktualnie doświadcza realnej straty.

## Jak długo odczuwamy stratę?

To sprawa bardzo indywidualna. Tak jak różne są straty, tak rozmaite bywają żałoby. Nawet tę samą stratę dwie różne osoby mogą przeżywać inaczej. Jeśli chodzi o klasyfikację i statystyki, możemy zauwa-

żyć tendencję do skracania czasu trwania żałoby. Kiedyś podawano czas od roku do trzech lat. Dziś mówi się o miesiącach, roku – tak jakby świat bał się cierpienia i chciał je ograniczyć do minimum. W moim odczuciu żałoba jest sprawą osobistą i nie należy jej zamykać w sztywnych ramach. Ważniejszy jest sposób jej przeżywania oraz właściwa dynamika niż czas jej trwania. Warto obserwować, czy osoba radzi sobie na tyle, by jej życie i zdrowie nie było zagrożone, sprawdzać czego potrzebuje, by zaadaptować się do nowej rzeczywistości oraz czy na przestrzeni czasu widać zmianę w etapach przechodzenia przez proces straty.

### **Możemy czymś zastąpić to, co straciliśmy?**

Zależy czego strata dotyczy. Z czasem można znaleźć coś, co wypełni puste miejsce. Nie należy jednak niczego forsować czy przyspieszać. Pustka po stracie jest potrzebnym etapem. Osoba doświadczająca jej, może sama poczuć czy, i w jaki sposób, chce

nie jest najlepszym rozwiązaniem. „Puste miejsce” daje szansę zastanowienia się, czym chcemy je wypełnić. Jeśli damy sobie ten czas – nowa relacja nie będzie zastępnikiem starej, ale stworzy nową opowieść, nową historię.

### **W jaki sposób wychowawca może wspierać podopiecznych doświadczonych stratą?**

Czasem dziecko przeżywające żałobę ma wrażenie, że cały świat się skończył, już nic nie zostało, nie ma nadziei. Wychowawca może pomóc w oddzielaniu emocji od fatalistycznych wizji.

Jednak pierwszym krokiem jest umożliwienie podopiecznemu przeżycie cierpienia. Tu pomocne są wszelkie narzędzia do konstruktywnego wyrażania i ekspresji emocji. Już sam spokój dorosłego w obliczu burzy emocjonalnej wychowanka, reguluje i pozwala znaleźć oparcie. Warto też pytać o potrzeby. Nawet jeśli dziecko nie potrafi ich od razu wyrazić, to samo pytanie sprawia, że pojawia się przyzwolenie na ich posiadanie

ze wszystkimi dziećmi, czy raczej potrzebuje wyciszenia i pobycia z dala od grupy. Takie przyzwolenie na testowanie, sprawdzanie, jak się czuje w danej sytuacji oraz możliwość zmiany, dają poczucie sprawstwa i wpływu.

Niejednokrotnie trzeba też zdjąć z podopiecznego poczucie winy. Dzieci często biorą odpowiedzialność za coś, na co nie miały realnego wpływu, jak na przykład: choroba i śmierć dziadka czy rozstanie rodziców. Może im się wydawać, że gdyby były inne (np. grzeczniejsze), to sytuacja wyglądałaby zupełnie inaczej. W rozmowach z wychowankiem warto podkreślać, że zaistniała sytuacja nie jest jego winą i że nie miało wpływu na taki splot wydarzeń.

Wychowawca to również osoba, która może zidentyfikować potrzebę konsultacji psychologicznej. Warto wspierać się opinią psychologa lub psychoterapeuty w sytuacji, w której czyjeś zachowanie nas niepokoi lub gdy strata jest na tyle rozległa, że może wpływać na całą grupę.

### **Czy wskazane jest, aby „zwalniać” wychowanków z niektórych aktywności?**

Stwarzanie obszarów wpływu tam, gdzie jest to możliwe, może być bardzo pomocne w przeżywaniu strat, na które wpływu nie mieliśmy. Prawo wyboru jest ważne, ale też nie zawsze musi oznaczać całkowitą rezygnację z zajęć. Każdorazowo warto spojrzeć indywidualnie: czy rezygnacja z danej aktywności jest przejściowa, odciążająca i służąca dziecku, czy zaczyna być ucieczkowa, alienująca je i osuwająca w wewnętrzny świat. Nie chcemy, by osoba cierpiąca zniknęła. Chcemy być z nią, gdy przeżywa stratę. W grupie jesteśmy w stanie pomieścić różne

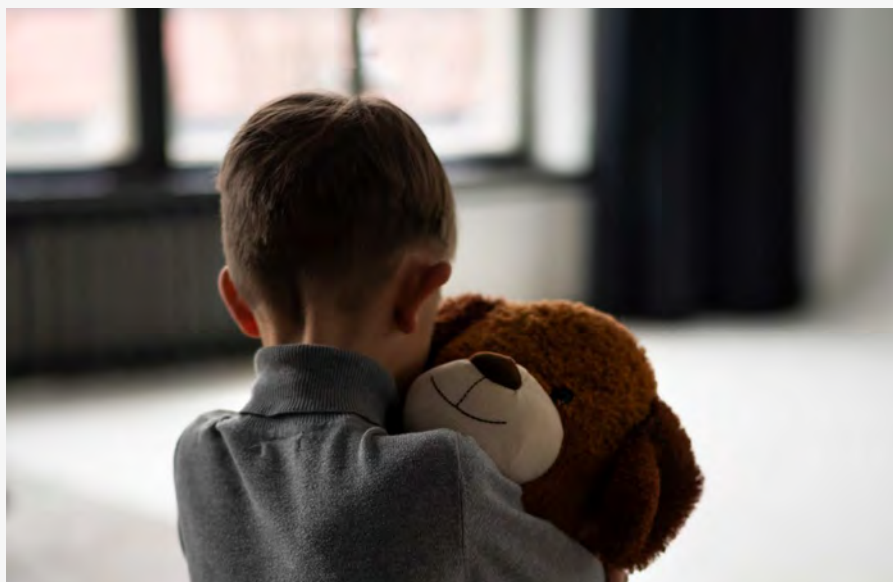


fot.: Freepik

zagospodarować to miejsce. Jeśli strata dotyczy np. zerwanej relacji, natychmiastowe wejście w kolejną

nie i stworzenie na nich miejsca. Możemy też dawać wybór – czy podopieczny woli teraz aktywność





fot.: Freepik

stany i emocje. Możemy nazywać i uznawać tę różnorodność jako bogactwo, a nie zagrożenie.

### **Czy atmosfera placówek wsparcia może mieć wpływ na godzenie się dziecka ze stratą?**

We wszelkich trudnościach, z jakimi się mierzymy, w tym także w stratach, otoczenie może być wsparciem. Dziecko, które doświadcza życzliwej, akceptującej obecności innych, ma lepsze warunki do tego, by przejść trudny okres. Gdy wokół niego są osoby, które wysłuchają bez oceniania, przyjmą do siebie, chętnie spędzą razem czas – nawet jeśli jest to wspólne milczenie – rośnie szansa na poprawę nastroju.

### **Jak inni podopieczni mogą wspierać kolegów dotkniętych stratą?**

Straty są nieodłączną częścią naszego życia i warto o nich rozmawiać z dziećmi. Dzielenie się przeżyciami, przyjmowanie emocji innych oraz ujawnianie własnych jest cenną umiejętnością. Dzięki otwieraniu takiej przestrzeni w rozmowach wychowankowie mogą ujawnić skrywane emocje, a także stawać się bardziej świadomi własnych reakcji i siebie nawzajem. Kształtowanie empatycznej postawy w grupie może

sprawić, że dzieci będą potrafiły wspierać się w trudnych momentach.

### **W jaki sposób przygotować dziecko, by poradziło sobie także po wyjściu z placówki, np. wracając do domu, w którym kogoś brak?**

Miejsce, w którym dziecko może przeżywać emocje bez obaw, że zostanie ocenione lub kogoś nimi obciąży – jest ogromnym zasobem. Pomocna jest także wiedza, że emocje mogą przychodzić i odchodzić, zmieniać się. Warto uświadamiać wychowankom, że tęsknota czasem nasila się, a niekiedy zanika, i że to naturalne, iż strata boli. Ucząc dziecko przeżywania emocji, wyrażania siebie, podpowiadając konstruktywne sposoby regulacji emocji, wyposażamy je w konkretne narzędzia, z których będzie mogło korzystać w wielu miejscach. Warto też sprawdzić, jakie zasoby ma otoczenie dziecka i być z nim w kontakcie. Jeśli pracujemy z podopiecznym nad wyrażaniem emocji, poinformujemy o tym opiekunów i zaapelujemy, by nie działali odwrotnie i nie próbowali powstrzymywać dziecka przed płaczem. Jeśli uda nam się zapewnić taką spójność, będzie to ogromna wartość.

## **Podsumujmy praktyczne wskazówki, które pomogą wychowawcom krok po kroku przejść z dzieckiem przez proces doświadczenia straty...**

Po pierwsze – przyjmijcie emocje i uczucia osoby przeżywającej stratę. One mają prawo zaistnieć i potrzebują czasu. Waszą rolą nie jest zabieranie emocji od dziecka. Dlatego nie pocieszajcie go „na siłę” i dajcie prawo wszystkim jego emocjom płynąć ich naturalnym rytmem. Zdania typu: „już się nie smuć”, „serce mnie boli, gdy widzę cię w takim stanie”, „jutro będzie lepiej” lub odwracanie uwagi od straty, sprawiają, że dziecko, nie może w pełni przejść przez trudne emocje lub czuje się winne, że nie spełnia oczekiwań albo kogoś sobą obciąża.

Po drugie – pozostawajcie w kontakcie z dzieckiem, która przeżywa stratę, obserwujcie jego stan na przestrzeni czasu, pytajcie czego potrzebuje, proponujcie aktywności, ale nie narzucajcie ich. Pozostawcie przestrzeń, by mogło wybrać swój sposób dochodzenia do siebie.

Po trzecie – kiedy widzicie, że stan dziecka się pogarsza, fale emocji nie mijają, a wręcz nasilają się – nie zwlekajcie z pomocą specjalisty. Warto zaprowadzić dziecko na spotkanie z psychologiem lub terapeutą albo pomóc rodzinie w umówieniu wizyty.

I wreszcie – pamiętajcie, że godzenie się ze stratą jest procesem. Emocje mogą wracać i potrzeba dużo cierpliwości, by towarzyszyć im na różnych etapach. Unikajcie ocen typu: „minęło tyle czasu, już powinienś o tym zapomnieć” czy „spójrz do przodu, nie myśl o przeszłości”. Zamiast tego wyrażajcie zrozumienie. ●

# Specjalistyczne Placówki Wsparcia Dziennego Caritas Archidiecezji Warszawskiej

Modele funkcjonowania placówek wsparcia dziennego (PWD) są bardzo różne. Jedne działają jako instytucje miejskie, inne funkcjonują w formie organizacji pozarządowych. Warto je poznać, aby czerpać inspirację i jeszcze lepiej działać na rzecz naszych podopiecznych. Dlatego od bieżącego numeru czasopisma rozpoczynamy cykl prezentacji warszawskich PWD. Jako pierwsze przedstawiamy Specjalistyczne Placówki Wsparcia Dziennego Caritas Archidiecezji Warszawskiej.

Caritas Archidiecezji Warszawskiej prowadzi pięć Specjalistycznych Placówek Wsparcia Dziennego w formie świetlic socjoterapeutycznych. Dwie znajdują się na Ursynowie, kolejne dwie na Woli i jedna na Ochocie. Wszystkie jednostki finansuje Miasto Stołeczne Warszawa – w ramach umów trzyletnich. Każda świetlica realizuje podobne cele: zapewnia młodym ludziom w wieku 6 - 13 lat bezpieczne miejsce i organizuje czas wolny po zajęciach szkolnych, oferuje pomoc pedagogiczną i psychologiczną, a także wspiera rozwój zainteresowań podopiecznych.

Dużą wagę przywiązuje się tu do kształtowania umiejętności społecznych oraz rozwoju emocjonalnego wychowanków. W codziennej pracy dąży się do poprawy prawidłowego funkcjonowania rodziny – kształtowania więzi i poprawy komunikacji między jej członkami. Caritas Archidiecezji Warszawskiej stale współpracuje też z lokalnymi instytucjami świadczącymi wsparcie: pedagogami szkolnymi, pracownikami socjalnymi i asystentami rodziny OPS, Warszawskim Centrum Pomocy Społecznej, Sądem Rodzinnym, Policją, Zespołami Interdyscyplinarnymi ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej.

W świetlicach socjoterapeutycznych Caritas Archidiecezji Warszawskiej każde dziecko i rodzina w potrzebie może liczyć na wsparcie. Z pomocy korzystają tu dzieci z rodzin niewydolnych wychowawczo, bory-



fot.: Freepik

kających się z uzależnieniami lub dotkniętych przemocą, dzieci, u których zdiagnozowano autyzm, zespół Aspergera, niedostosowanie społeczne, depresję i inne problemy emocjonalne. Większość podopiecznych świetlic doświadcza też sytuacji okotorzodowej rodziców. Praca z nimi jest wyzwaniem, ale często małymi krokami udaje się dokonywać zmian w sytuacji rodzinnej, a co za tym idzie, polepszać funkcjonowanie dziecka.

W świetlicach pracuje się metodą społeczności. W trakcie zajęć grupowych i indywidualnych tworzone są okazje do współdziałania i zmiany w zachowaniu. Bardzo ważnym elementem oferty świetlic jest dostęp do specjalistów: psychologa, socjoterapeuty, terapeuty pedagogicznego czy logopedy, którzy pomagają rozwiązywać trudności edukacyjne, rozwojowe oraz emocjonalne dzieci. Specjaliści w bezpiecznej przestrzeni pokazują dzieciom, jak rozpoznawać własne emocje, w jaki sposób radzić sobie w trudnych czy konfliktowych sytuacjach szkolnych, rówieśniczych oraz domowych. Oddziaływanie na dzieci dokonuje się w sposób naturalny, w sytuacjach bliskich ich codziennemu życiu. Psycholog pracuje także z rodzicami podopiecznych, organizując dla nich indywidualne spotkania oraz warsztaty psychoedukacyjne.

Prowadzone przez wychowawców zajęcia grupowe rozwijają zdolności i zainteresowania podopiecznych. Dzieci biorą udział w warsztatach plastycznych, spor-

towych, fotograficznych, umuzykalniających i ostatnio bardzo popularnej nauce szydełkowania oraz projektowania biżuterii z koralików. Własnoręcznie wykonane przedmioty podopieczni wystawiają na piknikach – ich prace spotykają się zawsze z dużym zainteresowaniem, co dodatkowo wspaniale je motywuje.

Placówki organizują również warsztaty kulinarne. Każdego dnia, w trakcie zajęć, dzieci, pod czujnym okiem wychowawcy, przygotowują pyszny posiłek dla wszystkich uczestników świetlicy. Dzięki tej aktywności dzieci uczą

powodzeniem cieszy się tak zwany „kącik wyciszenia”. To nieduża, specjalnie wydzielona przestrzeń, w której dziecko, jeśli poczuje taką potrzebę, może pobyć ze swoimi myślami – w ciszy (nawet w czasie zajęć). W wolnych chwilach wszędzie królują jednak planszówki. Dzieci nie mają czasu na nudę, mimo że w trakcie pobytu w świetlicach nie korzystają z komputerów i telefonów komórkowych.

Świetlice organizują także wyjścia do kina, teatru, na basen, do parku trampolin czy kręgielni. Co jakiś czas odbywają się jednodniowe

dziny otrzymują realne wsparcie w opiece i wychowaniu.

W placówkach prowadzonych przez Caritas Archidiecezji Warszawskiej ważną rolę odgrywa współpraca z rodzicami podopiecznych. Poprzez weekendowe warsztaty i wyjazdy rodzinne modelowane są zachowania odpowiedzialnego dorosłego. Rodzice uczą się pozytywnej komunikacji oraz budowania relacji z dziećmi.

Pod okiem wykwalifikowanej kadry nabywają umiejętności wychowawcze i uczą się spędzać czas wolny ze swoimi dziećmi. Tego rodzaju warsztaty organizowane są każdego roku przez Świetlicę „Ochotka” przy ul. Gorlickiej 5/7.

Placówki Caritas dążą do wieloaspektowego spojrzenia na potrzeby i problemy swych podopiecznych oraz do interdyscyplinarnych i systemowych rozwiązań obejmujących całą rodzinę. Pełnią też rolę integrującą. Dużą wagę przywiązuje się tu do świętowania uroczystości takich jak: urodziny dzieci, Dzień Dziecka, Dzień Matki, Dzień Ojca, Wielkanoc i Boże Narodzenie. Spotkania świąteczne – między innymi świetlicowa Wigilia – organizowane są we współpracy z rodzicami. Przy takich okazjach mogą oni nawiązywać relacje i wspierać się wzajemnie.

Wszystkie świetlice prowadzone przez Caritas Archidiecezji Warszawskiej pełnią istotną rolę na mapie wsparcia dzieci i młodzieży w stolicy. Łączą codzienną troskę o najmłodszych z szerokim zapleczem profesjonalnej pomocy. Są miejscami, w których młodzi warszawiacy znajdują wsparcie, bezpieczeństwo oraz szansę na rozwój. ●



fot.: Freepik

się także zarządzania budżetem (same przygotowują listę zakupów), mają wpływ na menu, uczą się przygotowywania zdrowych potraw i poznają smaki nieznanych wcześniej artykułów spożywczych. Taki model warsztatów sprawia, że w podopiecznych kształtują się prawidłowe nawyki żywieniowe. I, co ważne, przepisy wykorzystują także w swoich domach, przygotowując z rodzicami wspólne potrawy.

Odbywają się też warsztaty z relaksacji, a w świetlicy na Ochocie

wycieczki krajoznawcze i wyjazdy integracyjne w okolice Warszawy.

Organizowane są też pikniki z okazji Dnia Dziecka oraz wyjazdy na kolonie letnie i zimowiska, w których uczestniczą dzieci ze wszystkich PWD prowadzonych przez Caritas Archidiecezji Warszawskiej. W okresie wakacji i ferii placówki pracują także stacjonarnie, włączając się w ofertę „Lata i Zimy w Mieście”. Dzięki temu dzieci mają możliwość aktywnego spędzenia w nich czasu, także poza rokiem szkolnym, a ich ro-



# „Cud lata” i codzienność integracji we współpracy z UNICEF

O warszawskim projekcie wsparcia dla dzieci, młodzieży i rodzin z Ukrainy zagrożonych wykluczeniem opowiadają: Irina Kutsak, koordynatorka i Yana Kudina ze Spotu Elbląska.

Gdy pytamy uczestników i organizatorów przedsięwzięcia o jego sens, pada jedna odpowiedź – integracja. Projekt pod nazwą „Placówki wsparcia dziennego – wsparcie dla dzieci, młodzieży i rodzin z Ukrainy zagrożonych wykluczeniem społecznym, według modelu Spot – Klub Młodzieżowy” prowadzony jest od lutego 2025 roku przez Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” w partnerstwie z Funduszem Narodów Zjednoczonych na Rzecz Dzieci (UNICEF). Do współpracy przy jego realizacji zaproszono również Fundację Niezniszczalna Ukraina oraz Fundację Zachód Wschód. Istota tego międzynarodowego przedsięwzięcia włączającego jest prosta, ale ambitna: stworzyć bezpieczne miejsca, w których dzieci i młodzież odnajdują radość, rozwijają swoje pasje i uczą się kompetencji społecznych, a ich rodzice i opiekunowie zyskują wsparcie oraz narzędzia umożliwiające lepsze funkcjonowanie w nowym środowisku. Współpracujące w ramach projektu placówki tworzą sieć, która swoim zasięgiem obejmuje różne dzielnice miasta, a tym samym ułatwia dzieciom swobodne korzystanie z proponowanej oferty.

Spoty – warszawskie kluby młodzieżowe – nie są zwykłymi świetlicami. To przestrzenie zaprojektowane tak, by odpowiadać na różnorodne potrzeby wychowanków. Znajdziemy w nich strefy edukacyjne, w których można odrobić lekcje i uczestniczyć w warsztatach, strefy twórcze – dla początkujących artystów, muzyków i aktorów. Są też strefy ruchowe – dla tych, którzy wolą sport i taniec, a także strefy relaksu, gdzie można po prostu usiąść i porozmawiać. Ważną część przestrzeni Spotów stanowią strefy doradcze, w których młodzież w wieku 16–18 lat spotyka się z ekspertami w zakresie rynku pracy i edukacji, bierze udział w kursach oraz może odby-



fot.: Freepik

wać staże zawodowe. Kluczowym elementem programu jest praca w duchu Porozumienia bez Przemocy (NVC). Kadra Spotów uczy się, jak wspierać dzieci w bezpiecznym wyrażaniu emocji, jak rozwiązywać konflikty bez agresji i budować poczucie sprawczości. Organizowane są szkolenia z dialogu motywacyjnego, pracy w grupach wielokulturowych oraz prawa pracy, które dotyczy młodych cudzoziemców. Dzięki temu Spot staje się miejscem, gdzie każdy głos ma znaczenie, a młodzi ludzie czują, że są słuchani i traktowani poważnie.

Lato 2025 roku było czasem szczególnie intensywnym. Dzieci i młodzież w ramach omawianego projektu brały udział w warsztatach, które łączyły zabawę z pozyskiwaniem realnych umiejętności. Organizowano: spływy kajakowe z nauką zasad bezpieczeństwa na wodzie, zajęcia z pierwszej pomocy, survivalową akademię młodych medyków oraz niezwykle popularny „medyczny escape room”, w którym zadania trzeba było rozwiązywać zespołowo. Dużym zainteresowaniem cieszyły się także: pokazy psów ratowniczych, treningi samoobrony i karate oraz „tree climbing” (wspinaczka po linach wśród drzew) w podwarszawskim Powsinie. Zajęcia odbywały się cyklicznie, tak, aby uczestnicy z różnych dzielnic Warszawy mogli się spotykać, poznawać i budować relacje.

Najbardziej wyjątkowym wydarzeniem wakacji był jednak przyjazd gości z Chersonia na Ukrainie – miasta, które od początku inwazji rosyjskiej pozostaje na pierwszej linii frontu, a jego mieszkańcy żyją w ciągłym zagrożeniu bombardowaniem. Dzięki projektowi

udało się sprowadzić do Warszawy trzydzieścioro dzieci w wieku od 6 do 12 lat wraz z opiekunami i zapewnić im tydzień pełen radości. Od 26 lipca do 3 sierpnia nasi goście przeżywali coś, co sami nazwali „cudem lata”. Zwiedzali stolicę, chodzili do muzeów i parku rozrywki, uczestniczyli w warsztatach kulinarnych i rękodzielniczych, a przede wszystkim mogli poczuć spokój i bez troskę, której tak bardzo im brakowało. Szczególnie poruszające było to, że dzieci uchodźców – już oswojone z życiem w Polsce – wcieliły się w rolę gospodarzy, przewod-

dzieci uczące się gry na instrumentach w Fundacji Niezniszczalna Ukraina. Dla wielu z nich był to debiut sceniczny. Po części oficjalnej imprezy, publiczność mogła dołączyć do otwartego jam session. W trakcie wydarzenia działał również punkt wsparcia psychologicznego, w którym można było zapisać się na indywidualne konsultacje.

Jesienią i zimą projekt przenosi się do sal sieci warszawskich Spotów. W planie są regularne zajęcia muzyczne, plastyczne, taneczne i edukacyjne, spotkania dla rodziców oraz duże wydarzenia pod-

aktywnie działa grupa wsparcia dla rodziców i dziadków. Spotykają się tam w soboty – wspólnie piją herbatę, rozmawiają o pracy i codziennych trudnościach, a czasem śpiewają tradycyjne pieśni. Choć nie zawsze przychodzi ich wielu, ta przestrzeń daje im poczucie wspólnoty i pozwala podtrzymać tożsamość oraz język.

Projekt realizowany we współpracy z UNICEF pokazuje, że prawdziwa integracja rodzi się w codzienności, tworzona krok po kroku: w kajaku, podczas wspinaczki na linach, przy wspólnym gotowaniu, w sali muzycznej czy



fot.: Freepik

ników i tłumaczy. Same przygotowały program i oprowadzały gości, stając się dla nich prawdziwym wsparciem. Przy pożegnaniu płakali wszyscy – dzieci i dorośli z Chersonia oraz młodzi gospodarze – było jasne, że ten niezwykle tydzień zostanie w ich pamięci na zawsze.

Uroczystym zwieńczeniem sezonu letnich aktywności był plenerowy koncert w amfiteatrze przy Starej Prochowni. Na scenie wystąpili

sumowujące – w tym grudniowe jasełka. Fundacje współpracujące przy realizacji projektu dbają, aby informacje o ofercie trafiały do szerokiego grona odbiorców, także osób dorosłych. Rodzice oraz opiekunowie wychowanków nie są tu jedynie odbiorcami, ale też aktywnymi współtwórcami projektu – proponują zajęcia, organizują wyjazdy i współdecydują o kształcie działań. Dodatkowo Spot „Elbląska” jest przestrzenią, w której

przy stole z herbatą. To rzeczywistość, w której dzieci uczą się nowych umiejętności, a jednocześnie odzyskują poczucie bezpieczeństwa i normalności. Kiedy młodzi uczestnicy mówią o „cudzie lata”, wiadomo, że projekt spełnia swoją najważniejszą rolę – daje nadzieję, buduje wspólnotę i pokazuje, że nawet w trudnych czasach, można odnaleźć przestrzeń dla radości i wzajemnego zrozumienia. ●



## „Wioska wsparcia” dla mam

Jeszcze do niedawna w przekazie społecznym narodziny dziecka były przedstawiane wyłącznie jako powód do radości. Nie mówiło się o tym, że są ogromną zmianą, a często nawet kryzysem, na który matki rzadko są naprawdę przygotowane.

Pierwsze tygodnie i miesiące bywają czasem żałoby za dawnym życiem, tęsknoty, ambiwalencji. Większość kobiet nie otrzymuje wtedy realnego wsparcia i myśli sobie skrycie: „tylko ja tak mam”. Dlatego, aby uniknęły poczucia izolacji, a nawet poważniejszych problemów psychicznych, trzeba im zaoferować pomoc. Doskonałym narzędziem, lokującym się gdzieś pomiędzy wizytą u psychiatry czy psychoterapeuty, a rozmową z przyjaciółką czy mamą, mogą być grupy wsparcia.

Niestety, bezpłatne grupy wsparcia dla mam wciąż są w naszym kraju rzadkością. Większość takich inicjatyw – organizowanych np. przez fundacje czy kawiarnie dla rodziców – jest płatna. Dla niektórych stanowi to barierę, a przecież rola tego rodzaju wsparcia jest nie do przecenienia – jeśli kobieta dostanie je w pierwszych tygodniach macierzyństwa, ryzyko utrwalenia obniżonego nastroju, wzmożonej drażliwości czy odczuwania lęku znacząco spada.

Dlatego Joanna Michnicka postanowiła, w ramach Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” (CWR RW) stworzyć miejsce, w którym kobiety z dziećmi mogą spotykać się i wspólnie rozmawiać o codzienności macierzyństwa, nie ponosząc żadnych kosztów.

Uczestniczki spotkań to najczęściej kobiety, które pierwsze dziecko urodziły w wieku 30–40 lat. Nawykły do aktywnego trybu życia – nagle zostają same w domu z niemowlęciem. Partner zazwyczaj, po dwóch tygodniach urlopu, wraca do pracy. Dziadkowie mieszkają daleko lub pracują zawodowo, a dotychczasowe koleżanki nie zawsze dzielą podobne doświadczenia. W takiej sytuacji grupa wsparcia bywa bezcennym ratunkiem – pozwala podzielić się emocjami i zobaczyć, że poczucie osamotnienia i bezradności nie dotyczy tylko ich.

Najczęściej grupy działają w formule otwartej – od września do czerwca. Uczestniczki spotykają się zazwyczaj co tydzień, w stałej grupie, z możliwością



fot.: Freepik

dołączania w trakcie cyklu. Taki model projektu tworzy solidną „wioskę wsparcia w dużym mieście”. Dzięki temu kobiety – zamiast czuć się samotne na placu zabaw – odkrywają nagle, że inne mamy zmagają się z podobnymi trudnościami.

W trakcie spotkań omawiane są tematy zarówno uniwersalne – samotność, brak wsparcia, trudności w relacji z partnerem – jak wątki szczególne, związane np. z wychowaniem dzieci z niepełnosprawnością. Niezależnie od sytuacji, matki dzielą podobne doświadczenia. Niektóre otwierają się już na pierwszym spotkaniu, inne dopiero po wielu. Ważne, że każda z nich może przyjść i usłyszeć: „nie jesteś w tym sama”.

Zajęcia organizowane są w siedmiu lokalizacjach: Praga-Południe, Praga-Północ, Mokotów, Ursynów, Śródmieście, Targówek i Włochy. Lokalność ma tutaj ogromne znaczenie, bo nawet w dobrze skomunikowanej Warszawie z małym dzieckiem trudno wsiąść do tramwaju i jechać gdzieś daleko. Często okazuje się też, że uczestniczki mieszkają tuż obok siebie, ale wcześniej się nie znały i nie mogły sobie pomagać.

Grupy wsparcia dla mam pokazują, że w wielkim mieście można zbudować wspólnotę – taką współczesną wioskę, w której kobiety nie oceniają się i nie porównują, lecz po prostu są dla siebie nawzajem. ●





fot.: CWR RW

## Przestrzeń wsparcia dla najmłodszych i ich rodzin

**W Warszawie tworzone są miejsca służące wsparciu rodzin z małymi dziećmi, nieuczęszczającymi do żłobka czy przedszkola.**

Jest to oferta dla rodziców, którzy zapewniają dzieciom opiekę w domu, ale jednocześnie zależy im, by ich maluchy rozwijały się w gronie rówieśniczym, korzystając ze zdobyczy współczesnej wiedzy pedagogicznej i psychologicznej. Mogą oni poszerzać kompetencje rodzicielskie, zdobywać nowe doświadczenia i budować więzi z innymi rodzinami w podobnej sytuacji.

W tym artykule omawiamy Rodzinne Kluby Malucha oraz Kluby Przyjazne Rodzinom. Oba działają bezpłatnie i w godzinach porannych, kiedy najmłodsze dzieci są najbardziej aktywne i gotowe do zabawy.

Rodzinne Kluby Malucha prowadzone są w Ogniskach Wychowawczych Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” (CWR RW). Spotkania odbywają się zwykle dwa lub trzy razy w tygodniu, w salach, które po południu służą starszym grupom. Kluby działają w różnych częściach miasta – od Starówki i Muranowa po Bielany, Mokotów, Ursynów czy Bródno. Wszędzie mają tę samą ideę: stworzyć lokalną społeczność oraz wspierać więź rodzica z dzieckiem.

W klubie dziecko zawsze pozostaje pod opieką rodzica czy opiekuna, a prowadzące – pedagogożki, psycholożki czy animatorki – podpowiadają, jak wspie-

rać rozwój malucha, by nauka i radość szły w parze. – Rodzice otrzymują od nas praktyczną wiedzę o tym, jak się komunikować z dzieckiem, jak się do niego zwracać, jak reagować na złość (zarówno dziecka, jak i własną) i jak reagować na swoje lęki. Podpowiadamy, jak bawić się z maleństwem i jak mu organizować czas. Przy okazji zajęć, rodzice zyskują też szansę poznania siebie nawzajem i rozmowy z kimś, kto rozumie ich codzienność. Dzieci w tym wieku (nasi podopieczni mają 0-5 lat) inicjują pierwsze kontakty społeczne, więc otrzymują od nas przestrzeń, w której mogą się ze sobą integrować. Stawiamy bardziej na poczucie wspólnoty i codzienne wsparcie, niż przygotowanie do funkcjonowania w przedszkolu, jak to się dzieje w innych podobnych miejscach. Chociaż oczywiście swobodna zabawa, przebywanie w grupie i związane z tym wyzwania doskonale służą społecznemu rozwojowi dzieci – wyjaśnia Joanna Michnicka, koordynatorka klubów.

Podczas spotkań w ogniskach dzieci korzystają z zajęć muzycznych, plastycznych, ruchowych i sensorycznych. Kluby organizują także warsztaty tematyczne, odpowiadające na bieżące pytania: jak przeprowadzić odpieluchowanie, jak wspierać maluchy w zasypianiu czy budować w nich poczucie bezpieczeństwa. Większość klubów łączy działalność z grupami wsparcia dla mam niemowląt. Po spotkaniach rodzice często umawiają się na wspólne wyjścia do parku czy muzeum, rodzą się spontaniczne przyjaźnie i codzienne rytuały, a więzi zawiązane w klubie, utrwala się na lata. Nic więc dziwnego, że nie trzeba przeprowadzać szerokich rekrutacji na zajęcia, bo wolne miejsca wypełniają się błyskawicznie.

Na warszawskiej Pradze działa inny projekt – Kluby Przyjazne Rodzinom. Jest on koordynowany przez Sylwię Kiełbowicz ze Stowarzyszenia dla Rodzin i realizowany w partnerstwie z kilkoma dużymi organizacjami pozarządowymi: Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej, Kościołem Armii Zbawienia w Rzeczypospolitej Polskiej, Stowarzyszeniem Serduszko dla Dzieci i Towarzystwem Przyjaciół Dzieci. To sieć klubów otwartych dla rodzin z dziećmi

ją rozwój dzieci, wspierają rodziców i w razie potrzeby wskazują, gdzie szukać dodatkowej pomocy. Przygotowują też miesięczne plany zajęć, zapraszają specjalistów i czuwają, by w klubie panowała atmosfera otwartości i bezpieczeństwa.

Projekt jest stale doskonalony, a program elastycznie dopasowywany do potrzeb rodzin. Raz na kwartał koordynatorka projektu spotyka się ze wszystkimi ekspertkami z klubów, by w formule

w plenerze. – *W klubach obowiązuje prosty system zapisów, jednak ponieważ na pierwszym spotkaniu z rodzinami umawiamy się na cały cykl zajęć, prawo pierwszeństwa przysługuje tym, które uczestniczą w zajęciach regularnie* – wyjaśnia Sylwia Kiełbowicz.

Oba przedstawione rozwiązania stawiają rodzinę w centrum uwagi. W Rodzinnych Klubach Malucha istotne są lokalność i bliskość – spotkania odbywają się w sąsiedztwie. Rodzice poznają się na-



fot.: CWR RW

od 0 do 6 lat. Kluby działają od poniedziałku do soboty w godzinach 10:00–13:00, a w sezonie wiosenno-letnim także w niedziele, kiedy prowadzą zajęcia na podwórkach żłobków na Pradze-Północ. Zgodnie z założeniem projektu, dzieci nigdy nie zostają same – przychodzą z rodzicem, babcią, dziadkiem albo opiekunką – a obecność dorosłego jest integralną częścią spotkania. Rodziny angażują się także w przygotowywanie drobnych posiłków i organizowanie aktywności, co wzmacnia poczucie wspólnoty.

Na miejscu czekają zawsze dwie animatorki dysponujące wiedzą psychologiczną i pedagogiczną, które zarządzają klubem pod względem merytorycznym – prowadzą zajęcia, ale też obserwu-

superwizji omówić aktualną sytuację w każdym z nich oraz ustalić kierunek działań na najbliższy czas.

Oferta klubów jest różnorodna: gordonki dla najmłodszych, zajęcia sensoryczne, konsultacje logopedyczne i neurologopedyczne, warsztaty kreatywne, zajęcia dla kobiet, które niedawno urodziły pierwsze dziecko, warsztaty budowania pozytywnej relacji ojciec-dziecko: „Pobaw się ze mną Tato!” oraz „Jestem Tata!”, warsztaty oparte na zasadach porozumienia bez przemocy (NVC), spotkania dla ojców w ramach „Tato co ty na to?” i wiele innych. Co jakiś czas, kluby organizują również wyjścia do teatru i sali zabaw. W sezonie letnim szczególną popularnością cieszą się niedzielne zajęcia

wzajem i wspólnie przechodzą przez kolejne etapy rozwoju dzieci. W Klubach Przyjaznych Rodzinom najistotniejsze jest sieciowanie oraz cykliczność – rodzice mogą wybierać między różnymi lokalizacjami i zajęciami, regularnie korzystając z oferty różnych organizacji. We wszystkich miejscach panują atmosfera otwartości, wspólnota i przekonanie, że rodzicielstwo nie musi oznaczać izolacji. To również przestrzenie, które łączą pokolenia: matki, ojców, babcie i dziadków, a czasem też opiekunki – wszystkich, którzy chcą, by małe dziecko dorastało wśród ludzi i doświadczało zdrowych relacji. Dzięki takim miejscom miasto staje się naprawdę przyjazne rodzinie. ●





fot.: Freepik

## W Warszawie naprawdę nie jesteś sam

Na warszawskim Grochowie, w niepozornym budynku przy ulicy Dwernickiego, działa Specjalistyczna Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży – z zespołem kilkudziesięciu specjalistów i siecią aż osiemnastu punktów rozlokowanych w całym mieście.

Historia tego miejsca pokazuje, że czasem z małego ziarenka może wyrosnąć coś dużego – przedsięwzięcie, które zmieniło krajobraz wsparcia psychologicznego w stolicy.

„Nie jesteś sam” – to hasło, od którego wszystko się zaczęło – mówi Iwona Łabajczyk, kierowniczka poradni. – Początkowo chodziło o zapewnienie pierwszej pomocy psychologicznej dzieciom, młodzieży i rodzinom, którzy nagle znaleźli się w kryzysie. Projekt jest finansowany z budżetu obywatelskiego i miał trwać przez rok. Już po kilku miesiącach okazało się jednak, że potrzeby mieszkańców Warszawy są tak duże, iż zakończenie tak ważnego przedsięwzięcia byłoby zwyczajnie nieodpowiedzialne – dodaje.

Z czasem wokół inicjatywy powstała struktura, zatrudniono specjalistów, a w styczniu tego roku miejsce oficjalnie przekształciło się w poradnię psychologiczną działającą w ramach Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” (CWR RW).

Dziś pracuje tu trzydzieści siedem osób, a mieszkańcy stolicy – dzięki współpracy placówki z ośrodkami pomocy społecznej, ośrodkami kultury czy miejscami aktywności lokalnej – mają do dyspozycji sieć gabinetów w niemal każdym zakątku miasta. – Nasi specjaliści najpierw szczegółowo sprawdzili, czy wszystkie miejsca nadają się do rozmowy: czy da się zamknąć drzwi, czy w sąsiedztwie nie będzie odbywać się akurat próba zumby albo głośny koncert. Wbrew pozorom, takie szczegóły decydują o tym, czy pacjent poczuje się bezpiecznie i będzie w stanie otworzyć się w trakcie rozmowy ze specjalistą – mówi Iwona Łabajczyk.

Drugą sferą działalności poradni w ramach projektu „Nie jesteś sam” są warsztaty prowadzone przez zespół trenerów w warszawskich szkołach. Każdego roku zgłaszają się chętni z wielu placówek – w ubiegłym roku było ich aż 57. Tematy zajęć wybierają szkoły, a trenerzy dostosowują metody pracy do wieku i potrzeb uczniów. Czasem zajmują się komunikacją w klasie, czasem radzeniem sobie ze stresem, a innym razem rozmową o zagrożeniach płynących z internetu i hejtu w sieci. Pierwsze spotkanie jest zawsze rozpoznaniem – badaniem dynamiki grupy, budowaniem zaufania. Dopiero kolejne zajęcia dotyczą bezpośrednio tematyki warsztatów. Takie podejście i fachowa wiedza trenerów sprawiają, że dzieci i młodzież otwierają się na sprawy, o których wcześniej trudno było im mówić – nawet z wychowawcą. Nauczyciel, obecny na zajęciach, może później odwoływać się do doświadczeń warsztatowych i wzmacniać dobre zmiany w klasie.

W ostatnich miesiącach poradnia rozpoczęła też pilotażowe szkolenia dla nauczycieli. Sukcesem okazały się treningi pod hasłem „dobrostan nauczyciela”





fot.: Freepik

– zajęcia, które nie koncentrują się na problemach uczniów, ale na kondycji samych pedagogów. Specjaliści z Dwernickiego rozumieją, iż bez odpowiednio „zadbanego dorosłego” trudno edukować i dbać o podopiecznych. Po spotkaniach nauczyciele podkreślają, że po raz pierwszy ktoś dał im przestrzeń, by mogli pomyśleć o sobie, a nie wyłącznie o wymaganiach programowych i problemach wychowawczych uczniów.

Działalność poradni to także przestrzeń do dzielenia się wiedzą w nowoczesny sposób. Na YouTube znaleźć można tworzone przez psychologów podcasty – krótkie, piętnastominutowe materiały m.in. o tym, jak rozmawiać z dzieckiem uzależnionym od telefonu, jak wspierać nastolatka w stresie, jak stać się tym „dobrym dorosłym”, z którym młody człowiek może porozmawiać o problemie. Trwają też prace nad małym, składanym przewodnikiem po technikach radzenia so-

bie w trudnych chwilach. Dziecko będzie mogło schować taką „ściągawkę” do kieszeni i w każdej chwili przypomnieć sobie, że w kryzysowej sytuacji warto np. trzy razy głęboko odetchnąć albo zadzwonić do zaufanej osoby.

Specjaliści z Dwernickiego mierzą się także z wyzwaniami wielokulturowości. Do poradni trafiają dzieci z Ukrainy, Białorusi, ale też Romowie, którzy funkcjonują w hermetycznych wspólnotach. Nie każdy psycholog od razu zdobywa zaufanie tych społeczności – potrzeba czasu, cierpliwości i wrażliwości kulturowej. Dlatego wielkie znaczenie ma to, iż w zespole instytucji są osoby mówiące po ukraińsku, rosyjsku, białorusku czy angielsku. Dzięki temu wsparcie staje się naprawdę inkluzywne. W planach jest też otwarcie „warsztatowni” – miejsca poza szkołą, do którego całe klasy będą mogły przychodzić na zajęcia w swobodniejszej atmosferze,

bez szkolnego dzwonka oraz presji ocen. Po południu mogłyby się tam odbywać grupy wsparcia dla rodziców i nauczycieli. Jeśli pomysł uda się zrealizować, będzie to kolejny krok w stronę stworzenia przestrzeni, w której psychologia wychodzi naprzeciw codziennym potrzebom mieszkańców.

Iwona Łabajczyk podkreśla mocno wielkie zaangażowanie całego zespołu. Psycholodzy oraz trenerzy regularnie omawiają trudne przypadki, wspierają się nawzajem. Wiedzą, że nie tylko ich podopieczni, ale też oni sami mogą liczyć na uważność i fachową pomoc kolegów. Warszawa zyskała dzięki nim coś więcej niż kolejną instytucję. Zyskała sieć ludzi, którzy wierzą, iż rozmowa może uratować życie, a dobre słowo ma realną moc. W czasach, gdy kryzysy psychiczne wśród młodych ludzi są coraz częstsze, to jedna z najważniejszych inwestycji w zdrowie warszawiaków. ●

# Potrzebujemy codziennych „małych wdechów”

O zagrożeniach wypaleniem zawodowym wśród pracowników placówek wychowawczych i pomocowych oraz o tym, co robić, by do niego nie doszło, z Anną Dudzińską – psycholożką i psychoterapeutką ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej w Wilanowie rozmawia Paweł Łęczuk.

## Czym jest wypalenie zawodowe?

Nie ma jednej spójnej definicji. W Polsce możemy rozróżnić wypalenie zawodowe, opiekuńcze i rodzicielskie. Ich wspólnym mianownikiem jest ogromne zmęczenie oraz przeciążenie obowiązkami. W przypadku wychowawców i innych osób pracujących w placówkach wsparcia, dostrzeganie tego problemu i zapobieganie jego rozwojowi, jest szczególnie ważne.

## Jakie są objawy wypalenia?

Obniżony nastrój, brak chęci do pracy i poczucie zmęczenia – już po przebudzeniu – to najczęstsze sygnały alarmowe, których nie powinno się bagatelizować. W kolejnych fazach osoba doświadczająca wypalenia wycofuje się z życia społecznego, rezygnuje z kontaktów ze znajomymi, a nawet może sięgać po używki. Często pojawia się przy tym drażliwość i duża złość. Można powiedzieć, że wypalenie jest ogólnym zachwianiem równowagi, które sprawia, że trudno czerpać satysfakcję z codziennych działań.

## Co sprawia, że w zawodach pomocowych ryzyko wypalenia jest wysokie?

Przede wszystkim duża odpowiedzialność zawodowa oraz charakter wyzwań – wychowawcy, pracownicy socjalni czy psychologowie codziennie stykają się z problemami rodzin, z przemocą, z kryzysami. To praca, w której używa się siebie – własnych emocji i przeżyć. Pamiętajmy również o tym, że pomimo naszych starań i zaangażowania, nie każda osoba czy rodzina chce z oferowanej pomocy skorzystać. Gdy dojdzie do komentowanej w mediach rodzinnej tragedii, wszyscy głośno pytają: gdzie był psycholog, gdzie była opieka społeczna? Tymczasem często bywa tak, że rodzina, która doświadczyła tragedii, wcześniej wiele razy odrzucała proponowaną pomoc. Takie doświadczenia są bardzo trudne. Do tego dochodzi brak



fot.: Aneta Mikulska

systemowego wsparcia. Psychoterapeuci mają superwizje, czyli regularne spotkania z ekspertami, z którymi – w bezpiecznej przestrzeni – omawiają swoje trudności. Wychowawcy, opiekunowie w ośrodkach pomocy społecznej, pracownicy socjalni, kuratorzy rodzinni czy pedagodzy szkolni nie zawsze mogą z takiej pomocy korzystać.

## Co może zrobić pracownik, aby uchronić się przed wypaleniem?

Najważniejsze są dwie rzeczy: relacje i odpoczynek. W pracy istotne jest budowanie dobrych więzi w zespole i tworzenie przestrzeni do rozmowy o problemach. Ważne, żeby nie ograniczało się to do narzekania, ale by pozwalało nazwać trudności i podzielić się odpowiedzialnością. Superwizja, jeśli jest dostępna, pomaga jasno rozdzielać zadania i wyznaczać granice. Duże znaczenie ma także różnorodność doświadczeń i specjalizacji w zespole – gdy każdy patrzy na sytuację z innej perspektywy, można zyskać dystans do problemu i poczuć wsparcie. Omówienie trudnych doświadczeń sprawia, że przestają one być takie straszne. Korzystne są również zwyczajne codzienne pogawędki, jakiś żart czy krótki oddech przy kawie. Brzmi banalnie, ale takie chwile są niezbędne. Jeśli ich brakuje, bardzo szybko pojawia się przemęczenie i poczucie, że nie damy rady.

Oczywiście po pracy także trzeba zadbać o bieżącą regenerację. Wakacje raz w roku, to zdecydowanie za mało. Każdy z nas potrzebuje codziennych „małych wdechów” – krótkich momentów wytchnienia i oderwania od spraw „obowiązkowych”. Dla jednej osoby najlepsze będzie pływanie, dla innej chwila ciszy, książka, spacer, szydełkowanie albo telefon





fot.: Freepik

do przyjaciela. Trzeba wybrać coś, co nas naprawdę odpręża i daje przyjemność.

### **Czy długi staż pracy zwiększa podatność na wypalenie?**

Nie musi tak być. Z upływem lat zyskujemy doświadczenie i pewien dystans. Rozumiemy, że nie da się pomóc we wszystkim, i że trzeba dzielić odpowiedzialność z innymi. To osoby, znajdujące się na początku swej drogi zawodowej, często angażują się ponad własne siły i szybko się wypalają. Chcą zrobić wszystko same, naginiają własne granice i nie mają dostatecznych kompetencji, żeby się chronić. Nie wiedzą jeszcze, że umiejętność powiedzenia sobie „nie mogę się tym zająć” i przekazanie sprawy koleżance czy kole-dze, nie jest oznaką słabości, tylko dowodem dojrzałości zawodowej i mądrego dbania o siebie.

### **Co zrobić, jeśli wypalenie już się pojawi?**

Warto wtedy zgłosić się do lekarza – internisty czy psychiatry – i poprosić o pomoc. Formalnie nie ma diagnozy „wypalenie zawodowe”, ale istnieją inne rozpoznania, które pozwalają

lekarzowi uruchomić leczenie. Potrzebne są wyciszenie, czasem terapia, a na pewno zmiana trybu pracy i stosowanie, wspomnianych wcześniej, sposobów regeneracji. Można wrócić do zawodu, ale na innych zasadach. Zdarzają się jednak przypadki, kiedy doświadczenie wypalenia zawodowego jest tak silne, że osoby nim dotknięte, nie są w stanie wrócić do pracy w placówce pomocowej. Jeśli granice wytrzymałości zostały poważnie przekroczone, warto zdecydować się na taki krok.

### **Czy szkolenia i kursy mogą chronić przed wypaleniem?**

Tak, pod warunkiem że są dobre. Pozwalają spojrzeć świeżym okiem, wybijają z rutyny, uczą nowych sposobów pracy. Chronią przed poczuciem, że już wszystko wiem, a to bardzo ważne. W pracy pomocowej rutyna bywa zgubna – powoduje, że tracimy czujność i działamy mechanicznie. Atrakcyjne szkolenie potrafi nas wyrwać z tego schematu, dać nowe narzędzia i przywrócić poczucie sensu. Jest także okazją, do spotkania pracowników z podobnych

placówek, wymiany doświadczeń i przekonania się, że nie tylko my borykamy się z trudnościami.

### **O czym jeszcze należy pamiętać by chronić się przed wypaleniem? Jest jakaś złota rada?**

Trzeba po prostu pamiętać, że stała troska o siebie, to nie luksus, tylko konieczność, jeśli chcemy długo i skutecznie pomagać innym. ●



fot.: Freepik



fot.: Freepik

## Mapa troski o siebie

**W przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu kluczowe jest utrzymanie równowagi pomiędzy pracą a życiem osobistym oraz dbanie o siebie. Ale jak zadbać o swój dobrostan w codziennym zawodowym pędzie?**

W placówkach pomocowych dla dzieci i ich rodzin coraz częściej stosuje się szereg rozwiązań wspierających pracowników. Jednym z nich jest regularna superwizja, która pozwala na omówienie w zespole trudnych sytuacji zawodowych, zyskanie nowej perspektywy oraz rozwój umiejętności radzenia sobie z emocjonalnymi wyzwaniem. Dobre relacje w pracy, otwarta komunikacja i gotowość do współdziałania to fundamenty, które skutecznie chronią przed poczuciem osamotnienia i przeciążenia.

Wielu pracowników tego rodzaju placówek to ideowcy, którzy wybrali ten rodzaj pracy zawodowej z potrzeby niesienia pomocy innym – dlatego wielką wartość (również terapeutyczną) mają dla nich słowa uznania i podziękowania ze strony wychowanków oraz ich rodzin.

Sposobów na utrzymanie work-life balance jest wiele. Niektóre możemy praktykować każdego dnia, inne rzadziej, w zależności od pory roku czy sytuacji osobistej. Paulina Tyszka, koordynatorka Ogniska Muranów podkreśla, że warto dbać o jakość wypoczynku po

pracy – odpowiednia ilość snu, treningi uważności, nieużywanie telefonu przed snem, nieoglądanie wymagających emocjonalnie treści. W zachowaniu równowagi pomagają również hobby, które pozwala umysłowi odpocząć – w jej przypadku to muzyka, którą tworzy w wolnym czasie oraz działania artystyczne w zaprzyjaźnionej fundacji.

Katarzyna Janiszewska z Ogniska Starówka poleca praktykowanie pasji. W jej przypadku to weekendowe wyjazdy na łono natury, kaligrafia oraz codzienna aktywność fizyczna – rower, taniec, spacer, pływanie, a ostatnio także tenis. Istotna jest również medytacja, praktyka wdzięczności oraz zachwyt przyrodą – obserwowanie drzew, wody, traw poruszanych wiatrem. Nie bez znaczenia jest też pielęgnowanie bliskich relacji.

Doskonałym wytchnieniem od spraw zawodowych może być czas spędzany z rodziną – z dziećmi oraz wnukami – tak jak w przypadku Jolanty Niewiadomskiej, koordynatorki Ogniska Mokotów. Beztroskie zabawy w ogrodzie, spacer, wyjazd, jazda na rowerze – wszystko, co daje wspólną radość.

Marzena Tokar ze Stowarzyszenia Strefa Wsparcia, jako wieloletnia psychoterapeutka, trenerka umiejętności społecznych, profilaktyczka, społeczniczka oraz twórczyni kilku placówek wsparcia dla dzieci i prowadząca klub młodzieżowy na warszawskiej Ochocie, sama inicjuje wiele aktywności przeciwdziałających wypaleniu zawodowemu. Przykładem takiego działania są, coraz bardziej popularne, kręgi



kobiet, które znakomicie relaksują i dają poczucie głębokiej wspólnoty oraz wymiany sił. Marzena Tokar podpowiada, iż systematyczność stosowanych przez nas rytuałów, nawet mikrogestów, zwiększa poczucie bezpieczeństwa. Zaleca

kawie czy aromatycznej herbacie zimowej). Warto uczyć się nowych umiejętności i poszerzać swoje perspektywy – ciekawość świata oraz idąca za tym różnorodność doznań jest bardzo terapeutyczna i świetnie chroni przed

desery można samemu, w parach i w grupach.

Wbrew pozorom nie potrzeba do tego wielkich przygotowań. Wystarczy obejrzeć kilka inspirujących rolek w mediach społecznościowych, gdzie influencerzy, krok po kroku, bardzo obrazowo tłumaczą, co i jak należy robić. Wspólne przygotowywanie potraw – w gronie rodzinnym albo najbliższych znajomych – znakomicie poprawia nastrój. Wyobraźnię otwiera już sam wybór dania. W połączeniu z obieraniem oraz krojeniem warzyw, owoców i innych składników, doborem przypraw i ziół, badaniem smaku, aromatu i konsystencji, może okazać się wyjątkowo cenną przygodą – zwłaszcza, gdy pozwolimy sobie na eksperymenty i zaskakujące połączenia.

Tak naprawdę sposobów przeciwdziałania wypaleni jest bardzo wiele – niestety działają tylko wtedy, gdy się je stosuje, i gdy są dobrane do indywidualnych potrzeb. Dlatego zachęcamy do sprawdzania zaproponowanych rozwiązań i modyfikowania ich, zgodnie z własnymi upodobaniami. Dowiedzmy się, co nas cieszy, krzepi i buduje, a potem róbmy to jak najczęściej! ●



źródło fot.: Freepik



źródło fot.: Freepik

stosowanie różnorodnych działań, które składają się na mapę troski o siebie. Powinna ona obejmować swoim zasięgiem ciało i zmysły.

Dla ciała ważne będą takie techniki jak: uziemianie – układanie stóp na ziemi, najlepiej boso w trakcie mikrospaceru po trawie; zielone chwile – patrzenie na drzewa, trawę, rośliny, obserwacja chmur; szczotkowanie ciała; taniec intuicyjny z elementami TRE (ćwiczenia neurogeniczne); metoda Lowena (np. ćwiczenie kopania). Zbawienne dla naszego ciała są również wszelkiego rodzaju masaże, ćwiczenia oddechowe i kąpiele. Na zmysły wspomagająco działają olejki eteryczne, kadzidełka oraz słuchanie i doświadczanie muzyki.

W procesie przeciwdziałania wypaleni pomagają stosowanie zasad psychologii pozytywnej – pielęgnowanie zachwyty, radości, poczucia humoru. Dostrzeganie piękna w drobnych momentach (np. przy spokojnej porannej

wypaleniem. Z kolei w codziennym funkcjonowaniu z najbliższymi, niezmiernie ważne są rytuały wdzięczności – wspólne wyliczanie drobnych rzeczy, za które jesteśmy wdzięczni w danym dniu.

Doskonałym i dostępnym dla każdego działaniem wzmacniającym jest obcowanie z ludźmi. Warto zorganizować sobie grono znajomych i wspólnie odwiedzać kina, teatry, muzea czy galerie, a później dzielić się wrażeniami. Każdy z nas odbiera sztukę inaczej i co innego w niej widzi. Dlatego dyskusowanie o niej daje nie tylko doskonałą odskocznnię od zawodowej codzienności, ale jest też doświadczeniem, które uczy elastyczności w podchodzeniu do różnych zjawisk i rozwija kreatywność, co zdecydowanie zwiększa naszą „odporność na wypalenie”.

Niedocenianą, choć skuteczną formą relaksu jest szeroko pojęta aktywność kulinarna. Gotować, piec, komponować sałatki albo

# Wolontariat

## – od teorii do praktyki

**Dlaczego zdrowy nastolatek chce spędzać wieczory w hospicjum? Po co tracić weekend na dyżur Straży Ochotniczej? Po co robić osobie doświadczonej bezdomnością wyprawkę na zimę? Dlaczego rezygnujemy z przywilejów pierwszego świata, by leczyć cudze dzieci na drugiej półkuli? Po co finansujemy schroniska dla zwierząt? Dlaczego charytatywnie: organizujemy biegi, zbiórki i kolonie, prowadzimy lekcje angielskiego lub całe szkoły sobotnie? Odpowiedź możemy znaleźć wśród pojęć takich jak: altruizm, filantropia czy solidarność społeczna.**

Altruizm – idea odwieczna, głęboko zakorzeniona w dziejach ludzkości. Choć współczesna humanistyka polemizuje z pozytywistyczną Comte’owską definicją altruizmu, rozumianego jako zachowania charakterystycznego wyłącznie dla człowieka, dobrowolne działanie na korzyść innych i zrzeczenie się części swoich praw, leży u podstaw wielu idei – również współczesnego wolontariatu.

Rozwój pojęcia filantropii można prześledzić, analizując zmieniające się na przestrzeni dziejów formy dobroczynności oraz instytucje wspierające zarówno jednostki, jak i całe społeczności. Koncepcja wolontariatu rozumianego jako dobrowolna, nieodpłatna praca, świadomie wykonywana na rzecz innego człowieka lub dobra społecznego pochodzi z XX wieku. Podobnie jak pokrewne idee, z których czerpie, opiera się na założeniu, że każdy z nas dysponuje czymś cennym, czym może się podzielić. To świadomy wybór zaangażowania własnego czasu i umiejętności w działania służące innym, bez oczekiwania materialnego wynagrodzenia.

Solidarność społeczna może przejawiać się na różnych płaszczyznach i w rozmaitych formach – od drobnych gestów wsparcia sąsiedzkiego, przez oddolne inicjatywy w sytuacjach kryzysowych, aż po kompleksowe i zaplanowane akcje humanitarne. Analogicznie, zorganizowany wolontariat ma różnorodne oblicza – może obejmować zarówno jednorazowe inicjatywy, jak i długofalowe zaangażowanie.

**Czy wolontariat musi być w pełni bezinteresowny?**  
Chęć pomagania innym powinna być główną pobudką

osoby decydującej się na wolontariat, jednak motywacja może pochodzić z różnych źródeł. Dla niektórych praca ochotnicza to także sposób na zdobycie umiejętności, doświadczenia (np. w kierunku nowej ścieżki zawodowej), nawiązanie znajomości, spędzenie czasu wolnego czy wzmocnienie poczucia własnej wartości lub sprawczości. Nie postrzegajmy osobistych celów wolontariuszy jako zagrożenia dla autentyczności ich zaangażowania – pomagając innym, możemy czerpać z tych działań również pewne korzyści, takie jak rozwój, satysfakcja czy poczucie sensu. Warto postrzegać wolontariat, jako działanie oparte na wzajemności.

### **Dla kogo jest wolontariat i jakie ma formy?**

Każdy rodzaj dobrowolnej pracy, wykonanej na rzecz innych, bez oczekiwania czegoś w zamian, mieści się w potocznym rozumieniu wolontariatu. W ujęciu bardziej formalnym możemy wyodrębnić różne formy zorganizowanego wolontariatu – w zależności od charakteru działań czy grupy zaangażowanych osób. Istnieje na przykład wolontariat kompetencji, w którym dzielimy się swoją wiedzą i umiejętnościami. Jest też wolontariat szkolny – angażujący młodzież, e-wolontariat – czyli pomoc realizowana zdalnie, a także wolontariat pracowniczy organizowany przez firmy. Używając kryterium czasu trwania i intensywności zaangażowania – rozróżniamy wolontariat akcyjny (jednorazowy), cykliczny czy długoterminowy.

Organizując wolontariat trzeba zastanowić się – wspólnie, w szerokim gronie pracowników – co prowadzenie programu wolontariackiego daje naszej instytucji. By miał sens, wolontariat powinien odpowiadać na rzeczywistość istniejącą potrzebę. Warto ustalić, jakie zadania chcemy, i możemy, powierzyć wolontariuszom oraz na jakich zasadach będziemy współpracować.

### **A jak to wygląda od strony prawnej?**

Ustawa o działalności organizacji pożytku publicznego i o wolontariacie, nie tylko definiuje i zawęża pojęcie wolontariatu, ale także narzuca ochotniczej współpracy z instytucjami publicznymi i organizacjami pozarządowymi pewne ramy prawne. Uprawnienia, które przewiduje ustawa, mają chronić zarówno wolontariusza, jak i organizację oraz bezpośrednich beneficjentów.

Jeżeli głównymi beneficjentami ochotników działających na rzecz naszej organizacji są dzieci, kolejnym narzędziem, które pomaga ustrzec naszych podopiecznych przed wszelkimi formami



krzywdzenia, są Standardy Ochrony Małoletnich. Wytyczne wynikające z tzw. „Ustawy Kamilkowej” niewątpliwie służą ochronie dzieci. Z drugiej strony, jeżeli są zbyt wąsko interpretowane, mogą stanowić utrudnienie w organizacji wolontariatu – szczególnie w zakresie konieczności przedstawienia przez wolontariuszy zaświadczenia o niekaralności. Trudności dotyczą m.in. osób, które spędziły dłuższy czas za granicą (np. semestr na wymianie studenckiej) i muszą przedstawić adekwatne zaświadczenie z danego kraju. Istnieje wiele przykładów wartościowych inicjatyw społecznych – choćby program, w ramach którego seniorzy odwiedzali żłobki i czytali dzieciom bajki, których realizacja jest teraz o wiele trudniejsza, często wręcz niemożliwa, właśnie z uwagi na zbyt rygorystyczne wymogi prawne.

Nie ma także podstawy prawnej do zwolnienia wolontariuszy z opłaty za wydanie i ew. tłumaczenie przysięgłe dokumentów. Niektóre instytucje rozwiązują ten problem, finansując wolontariuszom (na mocy przepisów wewnętrznych) koszt pozyskania niezbędnych dokumentów – jest to dobra praktyka, którą warto stosować. Wspomniane bariery dotyczą także wolontariatu pracowniczego.

### **Z czym się wiąże wolontariat pracowniczy?**

Ten rodzaj działań ochotniczych jest organizowany przez pracodawców (zazwyczaj duże przedsiębiorstwa z sektora prywatnego), a wolontariuszami są pracownicy. Ze wsparciem firmy angażują się oni w działalność prospołeczną, w ramach realizacji celów zrównoważonego rozwoju i społecznej odpowiedzialności biznesu. Brzmi pięknie, jednak można się zastanawiać, jak te szlachetne cele w wydaniu korporacyjnym mają się do rzeczywistości np. placówek wsparcia dziennego... Aby wolontariat pracowniczy naprawdę miał sens, musi być odpowiedzią na rzeczywistą potrzebę. Skuteczny program wolontariatu pracowniczego wymaga rzetelnej wiedzy o problemach społecznych, której firmy organizujące projekt często nie mają. Dlatego warunkiem sukcesu jest współpraca, najlepiej już na etapie planowania, z organizacjami pozarządowymi lub instytucjami publicznymi, które posiadają tę wiedzę, a także praktyczne doświadczenie w danym obszarze.

Istnieją też organizacje wspomagające tworzenie rzetelnych programów wolontariackich, a także różne narzędzia certyfikacji. Jest to, między innymi, Certyfikat Wolontariatu Pracowniczego Wysokiej Jakości – dobrowolny system zaświadczeń, zainicjowany

przez Akademię Rozwoju Filantropii. Opiera się on na Karcie Zasad Wolontariatu Pracowniczego i stanowi swego rodzaju gwarancję wysokiej jakości realizowanego przez przedsiębiorstwo wolontariatu pracowniczego.

Założmy zatem, że po dogłębnej analizie udało nam się znaleźć firmę partnerską chętną do oddelegowania kilkudziesięciu pracowników na dwudniowy wolontariat w naszej placówce, działającej w obszarze wychowania, edukacji lub opieki nad dziećmi.

Czy każda z tych osób powinna przedstawić Zaświadczenie z Krajowego Rejestru Karnego? Oczywiście rozumiemy, że celem wymogu weryfikacji personelu jest minimalizowanie ryzyka krzywdzenia dzieci. Można się jednak zastanawiać, czy przesadne rozszerzanie katalogu podmiotów objętych obowiązkiem weryfikacji nie jest rzucaniem sobie kłód pod nogi – chociażby w kontekście organizowania akcyjnego wolontariatu pracowniczego. O ile jest to akcja dobrze zorganizowana, praktycznie wyklucza narażenie podopiecznych placówki na bezpośredni kontakt z osobami z zewnątrz, bez obecności kadry placówki.

Jakie może być rozwiązanie? Rzetelna analiza realnych obszarów ryzyka, mądre i elastyczne podejście do tematu ze strony dyrekcji oraz takie sformułowanie wewnętrznych Standardów Ochrony Małoletnich, które pozwoli w jak największym stopniu korzystać z możliwości, które oferuje m.in. wolontariat pracowniczy, bez kompromisów w obszarze bezpieczeństwa podopiecznych. ●



fot.: Freepik

Marija Luković Rogatko,  
koordynująca wolontariat i praktyki,  
specjalistka w Dziale Doskonalenia i Szkoleń CWR RW

# Analiza potrzeb szkoleniowych (APS) w organizacji

## APS – na co to komu?

Rozpoczynając dywagacje na temat analizy potrzeb szkoleniowych w organizacji należałoby wyjść od współczesnych i nowoczesnych form realizacji tego procesu: analiza oparta na danych (data-driven learning needs analysis), stale rozwijający się HR analytics, kompetencyjne modele odniesienia, analiza oparta na feedbacku 360°, analiza strategiczna, benchmarking, badanie doświadczeń pracowników – można by jeszcze długo wymieniać. Ale zejźmy na ziemię. Przecież jesteśmy organizacją, często jednostką publiczną, działającą w branży pomocy społecznej. Zwykle z ograniczonym budżetem, skromnym zapleczem kadrowym lub ewidentnymi jego brakami. Na dodatek z niezliczoną liczbą zadań, wymagających ogromnego zaangażowania organizacyjnego, emocjonalnego, empatii itd.

Czy w takim środowisku jest jeszcze przestrzeń na nowoczesne myślenie o edukacji? O szkoleniach? O podnoszeniu kwalifikacji? Otóż tak. A jeśli jej nie ma, to jak najszybciej trzeba ją wygospodarować.

„Kto nie idzie do przodu, ten się cofa” powiedział kiedyś J.W. Goethe. Niby oczywiste, ale musimy zdać sobie sprawę, że świat, technologia, nowe zjawiska socjologiczne, społeczne nie stoją w miejscu. Zatem i my musimy za tymi zmianami nadążyć. Jest oczywiście wiele dróg, ale ta jedna z najważniejszych prowadzi właśnie przez edukację i stałe podnoszenie kwalifikacji. A żeby to zrobić mądrze, aby nie szkolić siebie i innych „na łąpu-capu” warto taki proces sobie przemyśleć i ułożyć. Najpierw w głowie, następnie wśród kadry zarządzającej, a potem na polu całej organizacji.

## Nie rzucajmy się na głęboką wodę

Czym jest, tak naprawdę, tytułowy APS? Zgodnie z definicją: analiza potrzeb szkoleniowych, to proces systematycznego identyfikowania luki pomiędzy aktualnymi a pożądanymi kompetencjami pracowników, w odniesieniu do celów strategicznych organizacji. Tak do tego podchodzą w środowisku biznesowym i tak też powinniśmy się do tego odnosić my – bo przecież nie czerpać wzorców od tych, którzy „zjedli żęby” na utrzymywaniu ciągłego rozwoju swoich firm, przy jednoczesnej optymalizacji wydatków.

Musimy zatem: przypomnieć sobie kluczowe cele naszej organizacji, plany, strategię; określić, w jakim miejscu chcemy być za rok, dwa, pięć. Taka prosta analiza da nam odpowiedź, w jakie kompetencje naszej kadry musimy inwestować, jakie umiejętności pielęgnować i skąd czerpać niezbędną wiedzę.

Ważne, że nie potrzebujemy do tego zewnętrznych audytorów czy doradców, których usługi często kosztują krocie. Wystarczą robocze, wewnętrzne spotkania, rozmowa, burza mózgów. Oczywiście niezbędne są tu także „otwarte głowy”, znalezienie w sobie energii i chęci do kompleksowego spojrzenia na całą organizację oraz na zadania, jakie realizuje teraz i jakie będzie, lub mogłaby, realizować w przyszłości.



fot.: Freepik

Wnioski z takiej wewnętrznej analizy powinny dać nam niemal gotową mapę obszarów kompetencyjnych pracowników, o które musimy zadbać, aby nie zostać w tyle.

## Narzędzia

Nie trzeba – a przynajmniej nie od razu – sięgać po skomplikowane metody badawcze. Nie trzeba też kupować lub unowocześniać informatycznych systemów kadrowo-płacowych. Do przeprowadzenia podstawowej analizy potrzeb szkoleniowych możemy wykorzystać proste narzędzia ankietowe, często dostępne bezpłatnie w ramach posiadanych już systemów IT (Google Forms, Microsoft Forms).





fot.: Freepik

Kluczowy jednak pozostaje taki dobór pytań (propozycji szkoleń), aby cała analiza miała sens i dała wymierne odpowiedzi. I tu z pomocą przychodzi nam mapa obszarów kompetencyjnych. Wyznacza ona ramy tematyczne modułów szkoleniowych (oraz innych form podnoszenia kwalifikacji – np. studiów podyplomowych), które jako pracodawca chcemy zaproponować kadrze.

Mapę taką można podzielić na obszary, np. szkolenia merytoryczne, techniczne, interpersonalne, obowiązkowe itp. W ramach każdego obszaru przygotowujemy listę modułów szkoleniowych (tematów), spośród których pracownicy wybiorą te, które w ich odczuciu są im najbardziej potrzebne. W efekcie pracownicy otrzymują pole do określenia własnych potrzeb szkoleniowych, ale w oparciu o wartości spójne z planami rozwojowymi organizacji.

Oczywiście warto rozważyć użycie jednego pytania otwartego. W odpowiedzi pracownicy mogą wskazać swoje propozycje rozwojowe. Nie da się takich danych podsumować statystycznie, ale może się zdarzyć, że jakaś potrzeba edukacyjna powtórzy się na tyle często, że będzie dla nas cenną

informacją o jakiejś luce kompetencyjnej, która nie została wcześniej zidentyfikowana.

### **Kiedy?**

Termin realizacji APS jest, wbrew pozorom, bardzo ważny. Tworząc plan szkoleń, zwykle opieramy się na roku budżetowym – po to, aby z odpowiednim wyprzedzeniem zaplanować wydatki na cele edukacyjne. W przypadku instytucji publicznych, gdzie rok budżetowy pokrywa się z rokiem kalendarzowym, dogodnym terminem może być przełom października i listopada. Data ta pozwoli uniknąć sytuacji, w której rozważania o edukacji konkurują z presją czasu związaną z organizacją spotkań świątecznych, a jednocześnie pozostawi przestrzeń na przygotowanie rzetelnego planu szkoleń na kolejny rok.

### **Wyzwania i dobre praktyki**

Największym wyzwaniem w odniesieniu do APS pozostaje przekonanie pracowników, że proces ten nie jest biurokratycznym obowiązkiem, lecz realnym wsparciem ich rozwoju. Uda się jedynie wtedy, kiedy wnioski z analizy zostaną realnie przeniesione na plan szkoleń, a plan ten wdrożony w życie

w maksymalnym zakresie. Wśród kadry pojawi się wówczas poczucie sprawczości (pracodawca spełnia oczekiwania kadry), a także pewnej synergii pomiędzy rozwojem jednostki i całej organizacji.

Ważne, aby w przygotowanie i prowadzenie APS zaangażowani byli przedstawiciele różnych poziomów organizacji. Dlatego niezbędne jest stworzenie płaszczyzny wymiany informacji pomiędzy działem odpowiedzialnym za organizację szkoleń a kadrą zarządzającą, kierownikami różnych komórek czy podległych placówek. Proces analizy potrzeb szkoleniowych musi być solidnie osadzony w strukturze organizacji i jej planach rozwojowych.

### **Podsumowanie**

Analiza potrzeb szkoleniowych to fundament efektywnego zarządzania rozwojem pracowników. Klasyczne metody, takie jak wywiady czy ankiety, nadal posiadają wysoką skuteczność, która znacząco rośnie, gdy jest wypracowana przy współpracy wszystkich komórek organizacyjnych oraz kadry zarządzającej. Organizacje, które wdrażają APS w sposób systematyczny i oparty na danych, zyskują przewagę konkurencyjną, ponieważ mogą szybciej reagować na zmieniające się potrzeby rynku i skuteczniej rozwijać potencjał swoich zespołów. I choć poprzednie zdanie brzmi zupełnie jak „wyjęte z podręcznika biznesu”, to właśnie dzięki takiemu podejściu mamy szansę skupiać wokół siebie kompetentną kadrę i tworzyć wysokiej jakości ofertę pomocową. ●

Maciej Dublasiewicz,  
kierownik Działu  
Doskonalenia i Szkoleń CWR RW



# Kadry - co warto wiedzieć...

## Dłuższe święta

Wigilia w tym roku będzie dniem ustawowo wolnym od pracy. To efekt nowelizacji ustawy o dniach wolnych, która weszła w życie 1 lutego 2025 r. Zwiększa ona liczbę dni ustawowo wolnych do 14, wzmacniając tym samym prawa pracownicze w obszarze czasu pracy i work-life balance.

Dla pracownika ta zmiana oznacza gwarantowane prawo do odpoczynku w jednym z najważniejszych dni w roku – bez konieczności rezygnowania z urlopu, negocjowania ze zwierzchnikiem. Eliminuje też dotychczasową praktykę skracania godzin pracy w Wigilię czy „masowych urlopów”, co niekiedy prowadziło do nierównego traktowania – w jednych branżach Wigilia była wolna, w innych nie. Z punktu widzenia społecznego, stanowi symboliczny gest ustawodawcy, uznający kulturowe znaczenie tego dnia w Polsce. W wymiarze prawnym, nowelizacja upraszcza sytuację kadrową i planowanie harmonogramów, eliminując konieczność rotacyjnych grafików w Wigilię.

Jeżeli Wigilia wypadnie w sobotę (taka sytuacja zdarzy się w 2028 r.), pracodawca będzie zobowiązany do udzielenia dnia wolnego w innym dniu roboczym – w danym okresie rozliczeniowym. ●

## Elastyczne godziny pracy dla rodziców dzieci do lat 8

Zgodnie z nowelizacją w Kodeksie pracy (art. 142<sup>1</sup> i nast.) z 2023 r., rodzic lub opiekun dziecka poniżej 8. roku życia może wnioskować o elastyczną organizację pracy, obejmującą m.in. ruchomy

czas pracy, indywidualny rozkład, system skróconego tygodnia, pracę weekendową czy wykonywanie obowiązków zdalnie. Przywilej ten przysługuje zarówno matce, jak i ojcu – niezależnie od formy zatrudnienia, o ile pozostają w stosunku pracy. W praktyce oznacza to możliwość dostosowania godzin rozpoczynania i kończenia pracy do potrzeb rodziny, np. odprowadzania dziecka do żłobka czy szkoły.

Aby skorzystać z takiego trybu pracy, należy złożyć wniosek w postaci papierowej lub elektronicznej, co najmniej 21 dni przed planowanym terminem. Pracodawca rozpatruje go, biorąc pod uwagę organizację pracy i potrzeby pracownika. Odmowa wymaga pisemnego uzasadnienia. Co istotne, decyzja o złożeniu wniosku nie może prowadzić do negatywnych konsekwencji dla zatrudnionego, ani stanowić podstawy do wypowiedzenia umowy. ●

## Dofinansowanie zatrudnienia emerytów

Od 1 czerwca 2025 r. obowiązuje nowa ustawa o rynku pracy i służbach zatrudnienia, która ma zachęcić pracodawców do aktywizacji seniorów. Wprowadza ona możliwość uzyskania przez pracodawcę dofinansowania do wynagrodzenia dla nowo zatrudnionego emeryta, który wcześniej był zarejestrowany, jako poszukujący pracy (kobieta ≥ 60 lat, mężczyzna ≥ 65 lat). Dofinansowanie dotyczy umowy: o pracę, służbowej lub nakładczej.

Pracodawca może ubiegać się o wsparcie, pod warunkiem, że dana osoba nie była u niego zatrudniona bezpośrednio przed rejestracją, jako poszukujący pracy. Maksymalna



fot.: Freepik

wysokość dofinansowania wynosi połowę minimalnego wynagrodzenia obowiązującego w dniu zawarcia umowy – obecnie ok. 2333 zł brutto miesięcznie.

Dofinansowanie przyznawane jest na jeden miesiąc – pod warunkiem utrzymania zatrudnienia emeryta przez kolejny miesiąc. Cykl takiego wsparcia finansowego można powtarzać w ramach umowy – do 12 miesięcy. W sytuacji, gdy pracodawca nie dotrzyma obowiązku zatrudnienia pracownika, zostanie wezwany do zwrotu otrzymanego świadczenia (jeśli umowa trwała co najmniej połowę miesiąca – zwraca się 50% kwoty wsparcia). Jeśli umowa zakończy się z winy pracownika, na jego wniosek albo wygaśnie bez winy stron, pracodawca zachowuje otrzymane wsparcie. ●



# Przerwa świąteczna – bez przerwy we wsparciu

Dzieci, które przychodzą do ognisk, niosą ze sobą historie trudniejsze niż ich wiek. Ich złość, wycofanie, czasem nawet agresja, to nie znak zepsucia, lecz sposób wołania: „Zauważ mnie, bo inaczej zniknę”.

Psychologia uczy nas, że takie zachowania nie są przeciwko nam, dorosłym, ale dla nas – żebyśmy usłyszeli coś, co dotąd było przemilczane. To trochę jak w baśni Andersena: tylko dziecko miało odwagę powiedzieć, że król jest nagi. W naszej pracy dziecko bywa tym, które ujawnia prawdę rodziny, nawet jeśli mówi ją w sposób chaotyczny i trudny do przyjęcia.

Dlatego zadaniem socjoterapeuty nie jest szybkie „naprawienie” dziecka, ale stworzenie przestrzeni, w której jego prawda – choćby ukryta w gniewie czy ciszy – zostanie przyjęta i przetworzona. Wtedy z bólu może narodzić się coś nowego: zaciekawienie światem, odrobina nadziei, możliwość innego początku.



fot.: Freepik



fot.: Freepik

Święta to moment, w którym ta prawda dzieci bywa szczególnie głośna. Kiedy dla jednych oznaczają bliskość i radość, dla naszych podopiecznych stają się próbą – bo zostają odcięci od miejsca, które daje im poczucie bezpieczeństwa. Przerwa świąteczna w ogniskach oznacza powrót do domów, w których zamiast ciepła często czeka chłód obojętności, a czasem także przemoc czy chaos. To właśnie w tym okresie dzieci mogą szczególnie mocno doświadczać samotności i opuszczenia.

Naszym zadaniem nie jest sprawić, że te święta staną się idealne. Naszym zadaniem jest pomóc dzieciom, by były do przeżycia – by miały w sobie choćby drobne narzędzia, które pozwolą im przetrwać trudniejszy czas.

## Co dzieje się w dzieciach?

Przerwa w zajęciach to nie tylko pauza w aktywności. To powrót do środowiska, które nierzadko rani. Dzieci w tym czasie mogą odczuwać samotność, odrzucenie, lęk. Czasem reagują agresją, czasem wycofaniem – ale to tylko wierzchołek góry lodowej. Pod spodem kryją się niewypowiedziane emocje, których nie potrafią jeszcze nazwać.

Dlatego tak ważne jest, byśmy my – dorośli – spróbowali stać się dla nich tłumaczami ich wewnętrznego świata. W psychologii nazywa się to mentalizacją: umiejętnością nadawania słów i znaczeń temu, co dzieje się w środku. Nie chodzi o to, żeby mówić dzieciom, co czują („jesteś smutny”), ale żeby pokazać, że dostrzegamy ich trud („wydaje mi się, że może być ci ciężko, bo długo się nie zobaczymy”). Taka delikatna hipoteza jest bezpieczniejsza dla kruchego „ja” dziecka niż mocne stwierdzenia.

Możemy też używać uogólnień: „ludzie czasem tak mają, że...”, albo odwoływać się do własnych doświadczeń: „ja też mam tak, że kiedy ulubione miejsce jest zamknięte, robi mi się smutno”. To daje dziecku sygnał: „nie jesteś sam w tym, co czujesz”.

### **Jak przygotować dzieci do przerwy?**

Najlepiej zacząć z wyprzedzeniem, gdy w otoczeniu pojawiają się pierwsze oznaki świąt. Wtedy można:

#### **Budować historie i metafory**

– np. wspólnie tworzyć komiks czy scenariusz filmowy o bohaterach przeżywających świąteczny czas. To, co dzieci wplotą w opowieść, często ujawnia ich własne emocje.

#### **Szukać rozwiązań w zabawie**

– moderator, czyli wychowawca, może zadawać pytania, podsuwać pomysły i w ten sposób pomóc dzieciom odkryć sposoby radzenia sobie z lękiem i smutkiem.

**Pracować z obrazami** – np. narysować szklankę do połowy pustą i pełną. W pustej części dzieci zapisują, czego im zabraknie; w pełnej – co mają i co może im pomóc przetrwać trudniejszy czas.

Dla dzieci z Ukrainy szczególnym ciężarem bywa tęsknota za domem. Wtedy można poprosić je, by opowiedziały, jakie były ich rodzinne święta, a potem poszukać podobieństw z obecną sytuacją – choćby w drobnych elementach, takich jak wspólne przygotowanie jedzenia.

#### **Narzędzia, które pomagają:**

**Kalendarz świąteczny** – plan aktywności na czas przerwy, ułożony wspólnie z dziećmi. Może mieć formę stoika z karteczkami albo klasycznej tablicy. Jego obecność porządkuje czas i daje poczucie bezpieczeństwa.



fot.: Freepik

**Apteczka świąteczna** – kartka podzielona na kategorie: „osoby, które mnie wspierają”, „filmy i bajki, które lubię”, „słowa, które dodają otuchy”. Dziecko zabiera ją do domu jako pomoc na trudne chwile.

**Listy i rysunki** – starsze dzieci mogą pisać o tym, co sprawiało im radość, a co było trudne w Święta. Młodsze mogą rysować osoby czy postacie, które dają im siłę. Po powrocie warto o tym porozmawiać, nie oceniając, ale z ciekawością.

#### **Rozmowa, która sama w sobie jest wsparciem**

Już samo mówienie z dziećmi o tym, że ognisko będzie zamknięte, pomaga im przygotować się emocjonalnie. Wspólna dyskusja daje poczucie, że nie są sami – inni przeżywają podobne obawy. Warto też, jeśli to możliwe, rozmawiać z rodzicami. Krótka psychoedukacja – że dzieci mogą być smutne czy drażliwe z powodu zamknięcia placówki

– może pomóc rodzinie zrozumieć i lepiej znieść trudne momenty.

#### **Na zakończenie**

Nie sprawimy, że święta dla naszych podopiecznych będą łatwe. Ale możemy sprawić, że będą do przeżycia. Możemy dać dzieciom doświadczenie, że ich emocje mają sens i są zauważone. To – paradoksalnie – najcenniejszy prezent, jaki mogą otrzymać.

Jak pisał Antoine de Saint-Exupéry w *Małym Księciu*:

„Dobrze widzi się tylko sercem. Najważniejsze jest niewidoczne dla oczu”.

Jeśli dzieci poczują, że ktoś widzi je sercem – nawet wtedy, gdy drzwi ogniska są zamknięte – to już nie będą same. ●

Weronika Rybak,  
superwizorka-aplikantka PTP,  
psychoterapeutka i specjalistka  
pracy z rodziną ze Specjalistycznej  
Poradni Rodzinnej Bemowo.



# Gdzie kończy się radość, a zaczyna ryzyko? O zdjęciach dzieci w internecie

Dla wielu z nas podzielenie się w mediach społecznościowych zdjęciem roześmianego dziecka to naturalny i piękny wyraz radości. Szczególnie gdy chcemy pokazać, jak wspaniale nasi podopieczni spędzają czas. Jednak w dobie cyfrowego śladu, który zostaje w internecie na zawsze, ta z pozoru niewinna czynność nabiera zupełnie nowego znaczenia. Nie chodzi o to, by całkowicie zaprzestać publikowania zdjęć dzieci, ale by robić to świadomie, odpowiedzialnie i z szacunkiem dla małego człowieka. Warto zadbać, by nasza chwila dumy nie stała w sprzeczności z przyszłym dobrem i bezpieczeństwem dziecka.

Dobrym, dającym do myślenia przykładem jest słynna okładka albumu Nirvany „Nevermind” - z nagim niemowlakiem w basenie. Po latach Spencer Elden, mężczyzna z tego zdjęcia, pozwał zespół za rozpowszechnianie jego wizerunku. Ta głośna historia doskonale pokazuje, że to, co kiedyś wydawało się nieszkodliwe, po latach może być postrzegane zupełnie inaczej - jako krępujące, a nawet krzywdzące. Zdjęcie, raz wrzucone do sieci, zaczyna żyć własnym życiem. Nie mamy kontroli nad tym, kto je zobaczy, pobierze, ani w jaki sposób przerobi.

Dlatego, zanim klikniemy „publikuj”, warto zatrzymać się przez moment i zadać sobie kilka kluczowych pytań. Przede wszystkim, czy bohater zdjęcia wyraził zgodę? To absolutna podstawa. Zawsze pytajmy dziecko o zdanie, czy chce, aby jego zdjęcie zostało zrobione i opublikowane. Uszanujmy jego decyzję, nawet jeśli mamy formalną zgodę rodziców. Zmuszanie czy namawianie może odbierać dziecku poczucie sprawczości. Kolejną, niezwykle ważną kwestią jest kontekst. Czy sytuacja, w której zrobiono zdjęcie, jest odpowiednia do publicznego pokazywania? Fotografie z basenu czy plaży, nawet jeśli wydają się urocze, mogą w przyszłości stać się źródłem wstydu. Pomyślmy też o przyszłości - czy zdjęcie zrobione w miejscu, które może być stygmatyzujące



fot.: Freepik

(np. ośrodek wychowawczy), za 10 lat nie zaszkodzi młodemu człowiekowi szukającemu pracy? Musimy też być świadomi, jak wiele „ukrytych” informacji zdradza fotografia. Zdjęcie dziecka z dyplomem może ujawnić jego imię, nazwisko, wiek i nazwę placówki. Tło lub ubiór mogą stać się wskazówką co do miejsca zamieszkania czy wyznania.

Czy to oznacza, że powinniśmy całkowicie zrezygnować z pokazywania naszych działań? Absolutnie nie. Często celem zdjęcia jest przecież uwiecznienie wspaniałej atmosfery czy udanego wydarzenia. Zastanówmy się po prostu, czy wizerunek dziecka jest do tego absolutnie niezbędny. Można pokazać efekty pracy, jak np. zdjęcia stworzonych plakatów czy figurek z ceramiki. Można skupić się na detalach - ujęcie dłoni malujących farbami. Można też fotografować dzieci z tyłu lub z dystansu, tak by nie były rozpoznawalne, co wciąż świetnie ilustruje wspólną zabawę i zaangażowanie.

Warto wsłuchać się w głos samych zainteresowanych. Raport „Nastolatki 3.0” opracowany przez Państwowy Instytut Badawczy NASK dostarcza twardych danych: 23,6% nastolatków odczuwa zawstydzenie z powodu zdjęć publikowanych przez rodziców/opiekunów, a 18,8% deklaruje z tego powodu niezadowolenie. Te liczby mówią same za siebie. Naszym zadaniem, jako opiekunów, jest ochrona dzieci - również w świecie cyfrowym. Dzielmy się radością i sukcesami podopiecznych, ale róbmy to z głową i sercem, stawiając ich godność oraz przyszły komfort na pierwszym miejscu. ●

Natalia Lipka,  
specjalistka w Dziale Innowacji i IT, CWR RW



fot.: Freepik

## Tomatis – metoda wymagająca, ale skuteczna

W przestrzeni Ogniska Starówka uwagę zwraca duży, jasny pokój, który emanuje spokojem i poczuciem bezpieczeństwa. Miękką kanapą z poduszkami i pluszakami, pufy, miękkie piłki, kolorowe klocki zachęcające do zabawy, a tuż obok otwarte drzwi prowadzące na balkon z widokiem na kojącą zieleń. – *W tym otoczeniu dzieci mogą czuć się swobodnie oraz bezpiecznie, mówi Aleksandra Jaryńska, koordynatorka Ogniska.* – Dlatego właśnie tutaj umieściliśmy analogowe urządzenia dla realizacji treningów słuchowych metodą Tomatisa – dodaje Katarzyna Wędrowska, kierowniczka Działu Wsparcia Rodzin CWR RW.

Metoda powstała we Francji w 1957 roku, a jej twórcą był Alfred Tomatis, lekarz otolaryngolog i foniatra. Od tamtej pory rozwinęła się na całym świecie i od wielu lat stosowana jest również w Polsce. Jej podstawę stanowi trening słuchowy, który ma na celu uelastycznienie pracy mięśni ucha, usunięcie blokad i poprawę wykształcenia uwagi słuchowej. Trening polega na mikrogimnastyce mięśni ucha poprzez pracę z urządzeniem zwanym Elektronicznym Uchem. Część zajęć opiera się na pasywnym słuchaniu, a część na aktywnej pracy, co ma na celu wykształcenie nowych nawyków uwagi słuchowej. Podczas terapii dzieci słuchają muzyki Mozarta oraz chorałów gregoriańskich przepuszczanych przez specjalne analogowe urządzenia, które selektywnie zmieniają częstotliwości. Dzięki temu ucho pacjenta uczy się

od nowa reagować na bodźce i stopniowo buduje lepszą zdolność koncentracji, a także radzenia sobie w codziennym świecie pełnym dźwięków.

Droga do terapii zaczyna się od diagnozy. Terapeuta najpierw sprawdza, jak dziecko reaguje na dźwięk na różnych częstotliwościach – przekazywany zarówno drogą powietrzną, jak i kostną. Równocześnie rodzic wypełnia arkusze dotyczące zachowania dziecka oraz jego funkcjonowania w codziennych sytuacjach. Na tej podstawie powstaje indywidualny program – rozpisany krok po kroku, dzień po dniu. Terapia podzielona jest na trzy cykle zajęć: pierwszy trwa 15 dni, drugi 8. Pomiędzy nimi występuje od 3 do 5 tygodni przerwy. Trzecia faza jest realizowana po dłuższej – nawet półrocznej – przerwie i trwa też 8 dni.

Pierwszy etap to tylko słuchanie. Dziecko zakłada słuchawki podłączone do analogowego urządzenia. Podczas słuchania układa klocki, rysuje albo odpoczywa na kanapie, a jego uszy wykonują ćwiczenia. Co pół godziny zmieniane są nagrania, a każdy fragment programu ma inne zadanie. Raz ma wyciszyć i uspokoić, innym razem pobudzić lub uwrażliwić ucho pacjenta na różnice między podobnymi głoskami.

W drugim i trzecim etapie terapii włączana jest, następująca po fazie słuchania, aktywna część tej metody. Pacjent, korzystając ze specjalnych słuchawek (powietrzno-kostnych) oraz mikrofonu, powtarza i czyta różne teksty lub naśladuje usłyszane dźwięki. Urządzenie natychmiast przetwarza jego głos, co pozwala mu usłyszeć własną, uformowaną przez terapię mowę. Ten proces utrwalą efekty treningu słuchowego, aktywując sprzężenie zwrotne nasłuchowo-głosowe. Usłyszenie własnego głosu w słuchawkach pomaga dziecku kształtować prawidłową mowę,



poprawia artykulację i płynność. Ćwiczenia z mikrofonem wykonywane są w celu stymulacji słuchowej, która ma na celu poprawę funkcji mózgu, szczególnie w obszarach związanych z uwagą, koncentracją, pamięcią i nauką. Sesje te są dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości pacjenta, np. poprzez powtarzanie słów, zdań lub czytanie tekstów.

Sesje odbywają się zawsze w obecności terapeuty, czasem również rodzica. Po zajęciach pacjent może odczuwać zmęczenie. Terapia jest przyjemna, ale wymaga cierpliwości oraz bezwzględnej systematyczności. W sumie dziecko „trenuje” 45 godzin. Uczestniczy w dwugodzinnych sesjach pięć razy w tygodniu – od poniedziałku do piątku. To intensywny rytm, przypominający regularny trening sportowy. Ten wysiłek się jednak opłaca – *efekty terapii zmieniają codzienne życie nie tylko dziecka, ale całej rodziny. – Rodzice mówią, że po kilku cyklach Tomatisa dzieci stają się spokojniejsze, mniej reaktywne, łatwiej znoszą hałas i szybciej koncentrują się na zadaniach* – mówi Aleksandra Jaryńska.

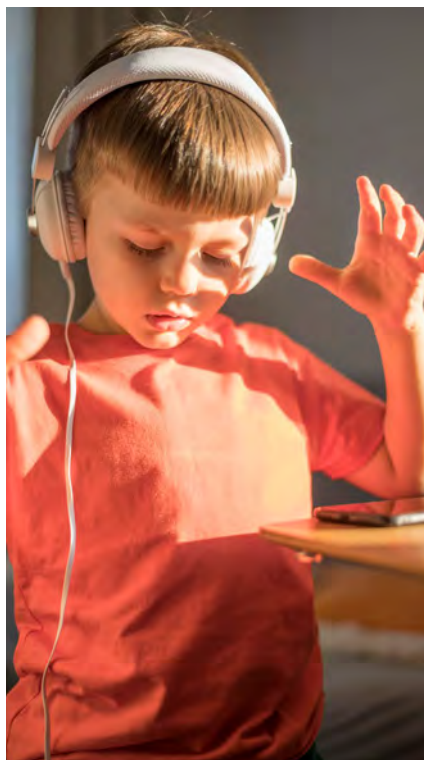
Metoda Tomatisa zalecana jest dzieciom, młodzieży i dorosłym, którzy doświadczają różnych trudności, w tym: zaburzeń koncentracji, uwagi i uczenia się (ADHD, dysleksja, dysgrafia), problemów z rozwojem mowy i języka, zaburzeń integracji sensorycznej, a także osób ze spektrum autyzmu, z zespołem Downa oraz innych zespołów genetycznych. Terapia ta może również pomóc osobom zestresowanym, mającym trudności z przyswajaniem języków obcych, a nawet dorosłym z depresją, lękiem czy trudnościami w radzeniu sobie z emocjami.

Metoda Tomatisa otwiera użytkownikom drzwi do lepszego

funkcjonowania w świecie pełnym dźwięków. To intensywny trening, który uczy ucho, by radziło sobie z tym, co na co dzień przytłacza i męczy. Efektem jest większy spokój, lepsza koncentracja, łatwiejsza nauka i większy komfort bycia z innymi.

Niestety dostęp do tej terapii nie zawsze jest prosty. W Polsce można z niej skorzystać w poradniach psychologiczno-pedagogicznych, w niektórych szkołach integracyjnych czy w Centrum Zdrowia Dziecka. Jednak liczba miejsc jest ograniczona, a czas oczekiwania długi.

Alternatywą są ośrodki komercyjne, gdzie pierwszy cykl kosztuje kilka tysięcy złotych, co sprawia, że metoda jest poza zasięgiem wielu rodzin. Dlatego ogromne znaczenie ma fakt, że w Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” dla wychowanków ognisk trening ten prowadzony jest bezpłatnie. Dzięki temu terapia staje się dostępna także dla tych, którzy w innych warunkach nie mogliby sobie na nią pozwolić. ●



fol.: Freepik

## Ja potrafię! – rękodzieło w pracy wychowawczej

Inaugurujemy nową rubrykę, która na stałe zagości w naszym piśmie. Będzie poświęcona rękodziełu i preorientacji zawodowej – obszarom, które w pracy wychowawczej stają się coraz ważniejsze. Stanowią nie tylko narzędzie edukacyjne, lecz także terapeutyczne. Stają się też coraz bardziej zauważalne w przestrzeni społecznej.

Nie chodzi wyłącznie o naukę szycia, lepienia z gliny czy malowania, ale o coś znacznie głębszego – stworzenie wychowankom możliwości poszukiwania pasji i sprawdzania własnych możliwości, przestrzeni, w której podopieczni mogą bezpiecznie eksperymentować, a wychowawcy mają okazję towarzyszyć im w procesie odkrywania siebie. Rękodzieło w ogniskach pełni wiele funkcji. Umożliwia odreagowanie emocji poprzez ekspresję i twórczość, a jednocześnie wprowadza w świat planowania, projektowania i realizacji.

Katarzyna Wędrowska z Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” (CWR RW), wyjaśnia, że dzieci, które na co dzień mierzą się z trudnościami, często nie mają szansy na twórcze próby i własne odkrycia – *W szkole obowiązuje schemat i podstawa programowa, a zajęcia dodatkowe traktowane są marginalnie. Działania prowadzone w Ogniskach Wychowawczych i Spotach nie mają na celu praktycznego przygotowania do zawodu. To raczej preorienta-*



fot.: CWR RW

*cja – pokazanie szerokiego horyzontu możliwości, pozwolenie na sprawdzenie się w różnych rolach – mówi. Rękodzieło staje się więc inwestycją w przyszłość, kreacją hobby. Pozwala rozszerzać zainteresowania, budować poczucie sprawstwa i wyposaża w narzędzia do radzenia sobie w dorosłym życiu.*

*Złota zasada tych zajęć brzmi: sprawdź, czy to jest dla ciebie. Możesz próbować, możesz popełniać błędy, możesz też odkryć, że się tym nie chcesz zajmować w przyszłości. Najważniejsze, że masz możliwość wyboru i przeżycia procesu, który służy twemu rozwojowi – podkreśla Katarzyna Wędrowska.*

Dla jednych dzieci najciekawsze będzie szycie, dla innych majsterkowanie. Niezależnie od wyboru, każda próba rozwija, wzmacnia i buduje zasoby, na których można później opierać dorosłe życie. Pracownicy placówek mają zatem ważne zadanie: tworzyć przestrzeń do prób, dbać o etapowość projektów, zapewniać wsparcie, a przede wszystkim – dostrzegać możliwości podopiecznych.

Zajęcia są organizowane w małych grupach, co pozwala prowadzącemu poświęcić każdemu uczestnikowi uwagę i wspierać

go na każdym etapie. Instruktorzy i wychowawcy pracują w oparciu o własne pasje. Dobierani są nie tylko według umiejętności technicznych, ale także według predyspozycji osobowościowych – muszą umieć zachęcać, wspierać, a jednocześnie stawiać wymagania, które pomagają dzieciom rozwijać się konsekwentnie, by pomimo przeszkód i trudności w realizacji zadania, nie przerywały procesu.

Oferta preorientacyjna CWR RW stale się rozszerza. Oprócz popularnych wśród podopiecznych zajęć z VR, programowania czy pracy z aplikacjami edukacyjnymi, w planach są warsztaty techniczne tj. lutowanie, podstawy elektroniki, majsterkowanie. *To swoiste „nowoczesne ZPT”, ale prowadzone w formule projektowej, opartej na zainteresowaniach wychowanków. Najważniejsze jednak, że dziecko wychodzi z zajęć z czymś, co samo zrobiło. Ma przed sobą materialny dowód swoich umiejętności – mówi Katarzyna Wędrowska.*

Istotnym elementem procesu produkcyjnego jest dokumentowanie efektów działań w mediach społecznościowych. Zdjęcia młodych twórców z własnoręcznie wykonanymi pracami, relacje z pokazów

mody czy wystaw – są źródłem satysfakcji dla wychowanków, a także inspiracją dla osób pracujących z młodymi ludźmi i środowisk lokalnych. Rękodzieło w proponowanym wydaniu jest czymś więcej niż hobby – staje się narzędziem wzmacniania, budowania pewności siebie i wskazywania dróg rozwoju.

Doceniając wagę tego typu działań, tworzymy swego rodzaju przewodnik po technikach rękodzielniczych wykorzystywanych w pracy CWR RW. Liczymy, że prezentując przykłady konkretnych realizacji i sprawdzonych metod, będziemy inspirować do coraz szerszego wykorzystania ich walorów. ●



fot.: CWR RW

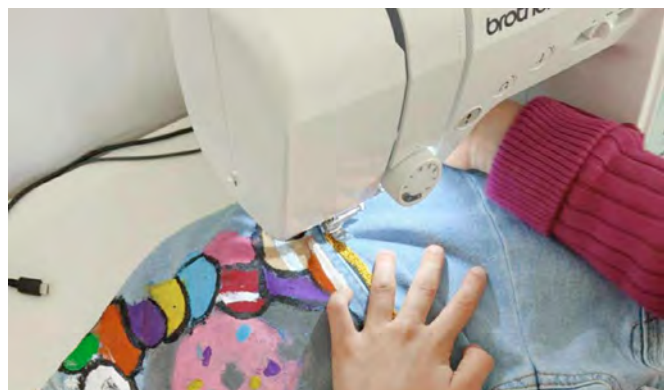




fot.: CWR RW

## Od nauki szycia do pokazu mody

Nasz przegląd zajęć rękodzielniczych zaczynamy od warsztatów krawieckich. Oczywiście, jak mówi Katarzyna Wędrowska – *niezmiennie obowiązuje tu złota zasada: zobacz, jak uszyć torbę, poduszkę, pomalować kurtkę albo stworzyć maskotkę i sprawdź, czy to jest dla ciebie*. Ważne, aby stworzyć dzieciom bezpieczne warunki do otwarcia się na nowe doświadczenie i czerpania z niego nauki.



fot.: CWR RW

Prowadzący rozpoczyna pracę od zajęć przygotowawczych, na których nie tylko wprowadza w temat, ale również wyjaśnia cały proces. Mówi o tym, że będzie on wymagał od wychowanków pracy i zaangażowania. Podkreśla też, że trzeba być konsekwentnym i nie można porzucać projektu przed jego zakończeniem. Dzieci z pełną świadomością przyjmują tę odpowiedzialność. Dopiero po takim wstępie rozpoczyna się dobieranie odpowiednich materiałów i przechodzimy do fazy wykonawczej. Najpierw proste zadanie

– zszyć dwóch kawałków materiału. Na kolejnym etapie wykonanie pod okiem prowadzącego poduszki lub ozdobnej torby. Następnie poziom średnio-zaawansowany: praca nad maskotką, ulubionym zwierzątkiem, szycie z wybranym motywem oraz wykorzystanie prostych wykrojów. Na etapie najbardziej zaawansowanym podopieczni projektują własne ubrania, malują kurtki, tworzą aplikacje i ozdoby – uczą się planowania, doboru materiałów, podejmowania decyzji i odpowiedzialności za efekt.

Warsztaty krawieckie nie tylko pozwalają na zdobywanie praktycznych umiejętności przydatnych w dorosłym życiu. Szycie jest również świetnym treningiem manualnym. Pozwala dostrzegać namacalne różnice w strukturze tkanin i odpowiednio je ze sobą komponować. Dzięki temu wykorzystuje się też najdrobniejsze skrawki materiału – w myśl zasady „zero waste”.

Tego typu zajęcia bywają również okazją od ogromnych wzruszeń. Katarzyna Wędrowska wspomina – *Jedna z dziewczynek w trakcie zdobienia kurtek, na swojej, namalowała sylwetkę zmarłego brata – aby symbolicznie „był zawsze przy niej”*. W ramach obchodów Dnia Dziecka wychowankowie zaprezentowali własnoręcznie uszyte torby i pomalowane ubrania. Pokaz zakończył się oklaskami, a młodzi twórcy mogli stanąć w centrum uwagi z przekonaniem – ja potrafię! To moje dzieło! ●



fot.: CWR RW

# Miasto pełne pokus – jak odpowiedzieć na fastfoodową codzienność?

W świecie współczesnych dzieci przewija się często ten sam rytuał: sklep, słodki napój, paczka chipsów, frytki, nuggetsy albo batonik – szybkie kalorie, które dają złudne poczucie energii. Fast food, jeszcze de-

Nie zlikwidujemy sieciowej gastronomii, krzykliwych reklam z chwytliwymi hasłami skierowanych do młodych odbiorców i nie zmienimy sprytnych zabiegów merchandisingowych w sklepach. Warto jednak zadać sobie pytanie: w jaki sposób placówki wsparcia dziennego mogą być przeciwwagą dla tej szkodliwej oferty? Jak pokazać, że istnieje inna droga – smaczniejsza, bardziej atrakcyjna, a przede wszystkim zdrowsza?

Jednym z najważniejszych działań, jakie mogą podejmować wychowawcy w placówkach, jest praktyczna



fot.: Freepik

kadę temu kojarzył się tylko z wypadami do centrum handlowego czy na główną ulicę miasta. Dziś, w świecie nastawionym na produkty dostępne szybko i tanio, wystarczy przejść kilka kroków od szkoły, by natknąć się na smażone w głębokim tłuszczu przekąski czy bułkę ociekającą sosem z butelki. Ta dostępność sprawia, że młodzi ludzie traktują szybkie dania, jak naturalną część codzienności.

Skutki tych wyborów są wielowymiarowe. Coraz częściej dzieci borykają się z nadwagą lub nawet otyłością, spada ich odporność na infekcje, pojawiają się problemy z układem krążenia czy gospodarką insulinową. Nieprawidłowa dieta przyczynia się także do spadku koncentracji, obniżonej wydolności intelektualnej i szybszego zmęczenia. W dalszej perspektywie obserwujemy też skutki w obszarze psychospołecznym – niska samoocena, niechęć do aktywności i problemy w relacjach rówieśniczych.

edukacja żywieniowa. Organizowanie zajęć kulinarnych, podczas których dzieci przygotowują zdrowe przekąski, nie tylko rozwija ich umiejętności manualne i społeczne, lecz także uczy, że wartościowy posiłek może być smaczny, kolorowy i prosty w przygotowaniu. Wychowawcy, pełniąc rolę przewodników, wskazują, w jaki sposób wybierać produkty i komponować posiłki, podkreślają znaczenie sezonowości oraz różnorodności w diecie.

Skuteczność oddziaływań placówki jest większa, kiedy jest spójna z tym, czego dziecko doświadcza w domu. Dlatego warto, by wychowawcy inicjowali spotkania i warsztaty z rodzicami, podczas których można omawiać zasady zdrowego żywienia i dzielić się praktycznymi rozwiązaniami. Dobrym pomysłem jest także angażowanie społeczności lokalnej poprzez wspólne akcje kulinarne, pikniki rodzinne czy kampanie edukacyjne promujące zdrowy styl życia.



Placówki mogą i powinny tworzyć środowisko, w którym nie ma miejsca na słodkie napoje gazowane, nadmiar słodczy i słonych przekąsek. Zamiast tego warto promować wodę, świeże owoce, orzechy, naturalne jogurty czy warzywa podawane w atrakcyjnej formie. Ważne, by proces eliminacji nie był oparty na zakazie, ale na pozytywnej alternatywie – pokazaniu dzieciom, że zdrowe jedzenie potrafi być równie,



fot.: Freepik

a nawet bardziej atrakcyjne od reklamowanych na każdym rogu „gotowców”.

Wspólny posiłek uczy kultury stołu, cierpliwości, regularności, ale także uważności na drugiego człowieka. Stanowi moment, w którym można porozmawiać nie tylko o smaku, ale i o samopoczuciu po zjedzonym daniu – to naturalna lekcja świadomego odżywiania.

Znakomitą pomocą w trudnym procesie zmiany nawyków żywieniowych będą opracowane kilka lat temu przez Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”, publikacje kulinarne z cyklu – „Dania z gruszki i pietruszki”. W prosty sposób inspirują one beneficjentów placówek wsparcia dziennego do gotowania i są swego rodzaju przewodnikiem po świecie reguł żywieniowych. Publikacje można bezpłatnie pobrać ze strony [www.centrumwspieraniarodzin.pl](http://www.centrumwspieraniarodzin.pl)

## Z dynią przez jesienną szarugę



fot.: Freepik

Jesień to doskonały moment, by codzienną dietę ubogacić o dynię, która w tym czasie wzbudza szerokie zainteresowanie dzieci – z powodu mody na halloween. Warto podążać tym tropem i zaserwować wychowankom **kremową zupę dyniową**. Jej przygotowanie jest proste, a efekt zachwyca nie tylko smakiem, ale i kolorem, który wnosi do jesiennych dni odrobinę słońca.

Żeby przygotować porcję zupy dla czterech osób, wystarczy obrać pół kilograma dyni, pokroić ją w kostkę, zalać litrem bulionu warzywnego i gotować do miękkości. Całość zmiksować na gładki krem, doprawić pieprzem, czosnkiem, imbirem oraz kurkumą. Zupę można podawać z pestkami dyni i kleksem naturalnego jogurtu. To przepis, który łączy prostotę z wartością odżywczą, a jednocześnie pokazuje, że zdrowa kuchnia może być piękna, apetyczna i modna.

Innym ciekawym daniem z wykorzystaniem dyni jest **jesienne leczo bez mięsa**. Do przygotowania potrawy dla dziesięciu osób potrzebujemy: dwie cebule, dwa kilogramy obranej dyni, dwie puszki czerwonej fasoli, paprykę czerwoną, półtora kilograma pomidorów i kilka łyżek oleju. Do rozgrzanego w garnku oleju wrzucamy najpierw obraną i pokrojoną cebulę, kiedy się zeszkli, dodajemy pokrojoną dynię oraz paprykę. Po kilku minutach duszenia, dodajemy fasolę (nie musimy jej odsączać z wody) oraz pokrojone pomidory. Potrawę gotujemy pod przykryciem piętnaście minut, sprawdzając co jakiś czas czy warzywa są miękkie. Gotowe danie doprawiamy odrobiną soli, pieprzem, czosnkiem i ostrą papryką. Dla wzmocnienia aromatu możemy dodać również kurkumę oraz imbir.

Taka wersja leczo najlepiej smakuje ze świeżym razowym pieczywem. ●

# Organizacja zimowego wypoczynku dla dzieci – miniprzewodnik

**Hasło „zimowisko” na twarzach wielu podopiecznych placówek wsparcia dziennego (PWD) wywołuje szeroki uśmiech i uruchamia mnóstwo dobrych wspomnień. Jednak aby dzieci mogły się beztrudno bawić, trzeba wykonać ogrom ważnej i odpowiedzialnej pracy.**

Często jest ona żmudna i mało efektowna – bo to szereg sprzężonych ze sobą i niewidocznych gołym okiem zabiegów organizacyjno-formalnych. Jednak, jak doskonale wiedzą wszyscy, którzy chociaż raz brali udział w przygotowaniach wypoczynku zimowego dla swoich wychowanków, zaniedbanie drobnego szczegółu może być brzemiennie w skutki. Dlatego postanowiliśmy zebrać pakiet informacji, które pozwolą organizatorom zimowisk usystematyzować wiedzę na ten temat.

Sam proces rejestracji zgłoszenia wypoczynku nie jest dużym wyzwaniem, bo odbywa się najczęściej elektronicznie, przez nieskomplikowany formularz w bazie wypoczynku na stronie Ministerstwa Edukacji Narodowej ([www.wypoczynek.men.gov.pl](http://www.wypoczynek.men.gov.pl)). Jednak informacje, które należy tam podać, muszą być bardzo konkretne i szczegółowe, a ich zebranie zajmie sporo czasu. Jeśli organizacja nie posiada jeszcze swojego konta w bazie, trzeba dodatkowo przejść przez proces rejestracji (warto skorzystać z pomocnej instrukcji dostępnej na stronie MEN). Dlatego ważne jest, by proces przygotowania obozu zimowego rozpocząć najpóźniej trzy miesiące przed planowanym terminem wyjazdu. Im wcześniej zostaną podjęte wszystkie działania, tym większa pewność, że niezbędne do zgłoszenia w resorcie informacje uzyskamy na czas.

Wstępem do wszelkich działań związanych z planowanym wyjazdem będzie określenie jego terminu, wybór odpowiedniego ośrodka oraz ustalenie grupy uczestników – to w dużej mierze determinuje kolejne kroki organizacyjne.

Zgodnie z wytycznymi Kuratorium Oświaty, ośrodek, do którego udajemy się z grupą dzieci, musi spełniać szereg wymogów bezpieczeństwa, sanitarno-higienicznych i przeciwpożarowych (do formularza zgłoszenia trzeba załączyć kopię aktualnej opinii kome-

danta Państwowej Straży Pożarnej właściwego dla lokalizacji wybranego przez nas ośrodka – powinien nam ją dostarczyć właściciel obiektu). System będzie też wymagał dokładnego opisu pomieszczeń – nie tylko tych, w których planujemy realizować zajęcia i spożywać posiłki, ale również całego zaplecza sanitarnego i technicznego.

Nie istnieje, niestety, lista rekomendowanych ośrodków. Można polegać jedynie na poleceniach innych organizatorów lub opiniach i opisach znalezionych w internecie. Dlatego warto udać się do wytypowanego miejsca, by wszystko dokładnie sprawdzić. Lokalizacja i charakter obiektu ma też wpływ na planowanie programu zimowiska, a już na etapie zgłoszenia musimy wpisać do systemu ramowy przebieg wyjazdu, określający rodzaj zajęć realizowanych podczas obozu. Ponieważ zdecydowana większość ośrodków nie zatrudnia lekarza czy pielęgniarki, obowiązkowo musimy znać również dane teleadresowe najbliższego ośrodka podstawowej opieki zdrowotnej.

Odpowiednio wcześniej trzeba też zebrać od rodziców wypełnione karty kwalifikacyjne (wraz z podpisanymi oświadczeniami RODO) – w zgłoszeniu podajemy dokładną ilość dzieci uczestniczących w imprezie, ich wiek oraz dodatkowe informacje związane ze stanem zdrowia (niepełnosprawności, przewlekłe choroby, specjalne potrzeby edukacyjne).

Dopiero wyposażeni w tak uporządkowaną wiedzę, możemy wypełnić formularz rejestracyjny w bazie wypoczynku prowadzonej przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Przy czym należy pamiętać, że zgłoszenie zimowiska musimy złożyć nie później niż na 21 dni przed wyjazdem (14 dni w przypadku wyjazdów zagranicznych). Może się zdarzyć, że Ministerstwo będzie wymagało, aby coś uzupełnić lub nanieść zmiany. Dlatego nie warto odkładać składania wniosku na ostatnią chwilę.

## Kadra zimowiska

Nie ma udanego wyjazdu bez odpowiednio wykwalifikowanej kadry, która zna i rozumie specyfikę placówek wsparcia dziennego. W gestii każdego organizatora wypoczynku jest zapewnienie odpowiedniej liczby opiekunów (minimum jeden wychowawca na dwudziestu uczestników, a przy młodszych dzieciach – w wieku 10 lat i mniej – jeden na piętnaście osób).

Przy czym, w jednej grupie mogą być maksymalnie dwie osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności lub przewlekłe chore). Trzon zespołu stanowi kierownik oraz wychowawcy. W zależności od programu



wypoczynku, w jego skład mogą również wchodzić inne osoby prowadzące zajęcia w trakcie zimowiska (przy czym aktywności sportowe – takie jak jazda na nartach, łyżwach czy sankach – muszą być prowadzone pod opieką osób z odpowiednimi uprawnieniami).

Kierownikiem wypoczynku może być osoba: pełnoletnia; niekarana; z co najmniej średnim wykształceniem i z minimum trzyletnim doświadczeniem w wykonywaniu zadań dydaktyczno-wychowawczych lub opiekuńczo-wychowawczych uzyskany w okresie ostatnich 15 lat, posiadająca zaświadczenie o ukończeniu kursu na kierownika wypoczynku.

Osoba pełniąca rolę wychowawcy powinna: być pełnoletnia i niekarana; posiadać co najmniej średnie wykształcenie oraz przedstawić zaświadczenie o ukończeniu kursu na wychowawcę wypoczynku (pracujący z dziećmi w PWD nie muszą mieć ukończonego kursu na wychowawcę).

Kierownik wypoczynku nie może równocześnie pełnić funkcji wychowawcy. Niedopuszczalne jest także zatrudnianie kierowników wypoczynku równocześnie na kilku turnusach.

### Praca z rodzicami

Ważne są też spotkania informacyjne dla dzieci i rodziców, w trakcie których omawia się szczegóły dotyczące wyjazdu: program imprezy oraz planowane atrakcje i skorelowaną z nimi, listę rzeczy do spakowania; kulturę współżycia w grupie, rozkład dnia, regulamin oraz zasady bezpieczeństwa obowiązujące w ośrodku i podczas aktywności terenowych. Warto również zwrócić uwagę rodziców na kwestie higieny – szczególnie istotna będzie podpisana przez nich zgoda na sprawdzanie czystości głowy dziecka w trakcie całego wyjazdu.

### Inne ważne informacje

Istotnym aspektem każdego wyjazdu jest również zabezpieczenie odpowiedniego transportu – wybór przewoźnika posiadającego aktualne zezwolenia i certyfikaty, a także kontrola autokaru przed wyjazdem – przez policję lub Inspekcję Transportu Drogowego. Należy również pamiętać o wykupieniu dla całej grupy ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków. Choć tych informacji nie wymaga od nas Kuratorium Oświaty na etapie zgłoszenia, warto o nie zadbać odpowiednio wcześniej – niektóre placówki zobowiązane są do zorganizowania przetargów na tego typu wydatki.

Czasochłonne bywa również sporządzanie regula-

minów (uczestnika zimowiska, podróżowania autokarem, wycieczek pieszych i górskich) – zwłaszcza kiedy robimy to pierwszy raz – warto przygotować je, korzystając na przykład z „Poradnika bezpiecznego wypoczynku dzieci i młodzieży”, który znajdziemy na stronie Ministerstwa Edukacji Narodowej. Regulaminy podpisane przez uczestników wyjazdu i ich rodziców wraz z całą niezbędną dokumentacją zimowiska, powinny znaleźć się w teczce, którą ma pod opieką kierownik.

Należy również pamiętać, że w trakcie wyjazdu wychowawcy każdego dnia prowadzą dzienniki wychowawcze. Zazwyczaj wieczorem opisują dany dzień, odnosząc się do założonego programu oraz wskazując na wszelkie inne zdarzenia, które nie zostały zaplanowane (np. wizyty u lekarza).

## Checklista organizatora

Przydatnym narzędziem kierownika zimowiska jest zestaw niezbędnych dokumentów, warto skorzystać z checklisty opracowanej przez Hannę Karską-Ledwoch, koordynatorkę Ogniska Ursynów i Monikę Mazur, koordynatorkę ds. PWD z CWR RW.

### I. DOKUMENTACJA KADRY / ORGANIZACJA OBOZU

1. Potwierdzenie zgłoszenia do Kuratorium
2. Ubezpieczenie grupy NNW
3. Powierzenie obowiązków kierownikowi wypoczynku
4. Zaświadczenia lekarskie / sanepid wychowawców
5. Zaświadczenie o ukończeniu kursu kierownika wypoczynku
6. Zaświadczenie o niekaralności kadry
7. Wyciąg z rejestru przestępców na tle seksualnym
8. Upoważnienie do przetwarzania danych osobowych
9. Aktualna opinia ppoż. ośrodka
10. Umowa na przejazdy autokarowe

### II. DOKUMENTACJA UCZESTNIKÓW

1. Rejestr uczestników
2. Program obozu
3. Harmonogram dnia (ramowy)
4. Regulamin uczestnika obozu
5. Regulamin podróżowania autokarem
6. Regulamin wycieczek pieszych
7. Regulamin wycieczek górskich
8. Zgoda na sprawdzenie czystości głowy dziecka
9. Ważna legitymacja szkolna

### III. KARTY KWALIFIKACYJNE UCZESTNIKA WYPOCZYNKU (osobna teczka)

1. Karta kwalifikacyjna + RODO
2. Informacja o podawaniu leków



fot.: Freepik

## Pierwszy wyjazd – próba odwagi dla dziecka i lekcja zaufania dla dorosłych

Każdej jesieni do sieci placówek wsparcia dziennego trafiają nowi beneficjenci. Część z nich nie doświadczyła jeszcze dłuższej rozłąki z rodzicami lub opiekunami. Warto o tym pamiętać, planując zimowe czy letnie obozy. O problemach, wyzwaniach i rozwiązaniach towarzyszących pierwszemu wyjazdowi rozmawialiśmy z zespołem psychologów i psychoterapeutów ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej na Bielanach oraz koordynatorkami z Zespołu Ognisk Wychowawczych Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”.

Pierwszy wyjazd dziecka na obóz to moment pełen emocji – zarówno dla samego uczestnika, jak jego rodziców. Psychologowie podkreślają, że dominującym uczuciem może być lęk przed nieznanym – obawa, jak dziecko poradzi sobie bez opieki mamy i taty, jak odnajdzie się w grupie, czy sprosta codziennym wyzwaniom. Na szczęście pracownicy ognisk wychowawczych znają zjawisko od strony praktycznej – mają sprawdzone metody przy-

gotowywania dzieci i rodziców, wypracowane zasady oraz sposoby rozwiązywania problemów, które mogą pojawiać się w trakcie wyjazdów.

*Boimy się czegoś, czego nie znamy* – mówią psychologowie. Niepokój rodzica wiąże się z utratą kontroli nad sytuacją oraz brakiem doświadczeń, które mogłyby potwierdzić, że dziecko da sobie radę. Często lęk bywa dodatkowo wzmacniany przez historie zasłyszane od innych rodziców, albo doniesienia medialne o problemach czy wypadkach w trakcie obozów. Bywa i tak, że rodzice nieświadomie zarażają dzieci własnym lękiem, przekazując im swoje obawy. U dzieci lęk może mieć różne oblicza – od niepewności, czy zostaną zaakceptowane przez rówieśników, po obawę związaną z indywidualnymi trudnościami (np. moczenie nocne, inność wyglądu, choroby przewlekłe). Psychologowie zgodnie podkreślają, iż kluczowe jest nazwanie tych obaw i rozmowa o nich – zarówno w domu, jak i podczas spotkań w placówce.

Z perspektywy ogniska wychowawczego, decyzja o tym, czy dziecko jedzie na obóz, nie zapada z dnia na dzień. – *Mamy jasne kryteria* – mówi koordynatorka ogniska na warszawskiej Pradze. – *Dziecko powinno przestrzegać zasad, być gotowe do rozłąki, wykazywać podstawową samodzielność i współpracować w grupie*. Gotowość oznacza, że dziecko, między innymi, potrafi samodzielnie się umyć, przebrać, zjeść posiłek, a także spędzić noc poza domem. To także umiejętność bycia w grupie – dzielenia pokoju, respektowania granic innych i reagowania na prośby opiekunów. Wychowawcy pracują nad tym z dziećmi przez dłuższy czas. Obóz traktowany jest jako nagroda za wysiłek oraz uczestnictwo w zajęciach.





fot.: Freepik

Dzięki temu dzieci wiedzą, że wyjazd jest efektem ich długofalowej pracy.

Jednym z największych wyzwań jest uspokojenie rodziców. Psychologowie zauważają, że dopytywanie przez nich „o każdy szczegół” paradoksalnie – zamiast obniżać poziom lęku – jeszcze go podnosi. Dlatego organizatorzy przygotowują spotkania informacyjne ze slajdami, programem i szczegółowymi zasadami. – *Rodzic musi zobaczyć, że wszystko mamy dopięte na ostatni guzik. Wtedy przenosi poczucie bezpieczeństwa na dziecko – tłumaczy koordynatorka ogniska.*

Eksperci radzą, by wspólnie z dzieckiem pakować walizkę. To daje poczucie kontroli i zmniejsza lęk. Ogniska przygotowują nawet specjalną „check listę” dla rodziców i dzieci, która znacznie ten

proces usprawnia. Informują, że najlepiej wyposażać dzieci w rzeczy wygodne i takie, których nie będą bały się zniszczyć. Odradzają kupowanie nowych, drogich markowych ubrań oraz pakowanie zbyt wielu rzeczy. Sugerują też, aby kieszonkowe było w niezbyt wysokiej, równej dla wszystkich kwocie. Warto również pozwolić dziecku zabrać osobistą pamiątkę – ulubioną maskotkę, zdjęcie, poduszeczkę. – *To działa jak łącznik z domem i obniża poziom lęku – podkreślają psychologowie.*

Zarówno psychologowie, jak i wychowawcy podkreślają, że przed samym wyjazdem najważniejsza jest rozmowa z dzieckiem – spokojna, bez bagatelizowania lęku, ale też bez nadmiernego demonizowania. Warto pytać dziecko, czego się obawia, wspólnie szukać rozwiązań, pytać np. co zrobisz, jeśli źle się poczujesz w autokarze? Pomocne są też wizualizacje i kolekcjonowanie doświadczeń – np. noc u kolegi, krótkie zielone szkoty. Dobrą praktyką jest pokazanie dziecku miejsca wyjazdu – choćby na zdjęciach czy filmiku. Wiedza o tym, jak wygląda ośrodek, pokoje, kto będzie wychowawcą, zmniejsza napięcie.

A co w sytuacji, gdy dziecko wprost mówi, że nie chce jechać? Psychologowie radzą, by go do tego nie zmuszać. Wychowawcy dodają, że w takich sytuacjach spotykają się z rodzicami i wspólnie szukają wyjścia. Czasem okazuje się, że dziecko jednak jest gotowe, ale potrzebuje dodatkowego wsparcia. Bywa i tak, że dziecko w ostatniej chwili wycofuje się, a nawet wysiada z autokaru. Organizatorzy podkreślają, że to nie jest porażka – każde dziecko ma swój rytm i warto go uszanować. Z drugiej strony, jeśli pierw-

szy wyjazd przebiegnie dobrze, kolejne są znacznie łatwiejsze. Mechanizm adaptacji i pozytywnych doświadczeń sprawia, że lęk stopniowo maleje.

Jednym ze źródeł dylematów są telefony. Warto pamiętać, że dla współczesnych dzieci komórka to nie tylko narzędzie kontaktu, ale także element codziennych rytuałów – gry, zdjęcia, media społecznościowe. Dlatego brak telefonu może budzić dodatkowy niepokój, niezwiązany z samą rozłąką z rodzicami. Psychologowie podkreślają jednak, że wieczorne rozmowy często nasilają tęsknotę za domem. Dlatego rekomendują krótkie „okienka kontaktowe” w ciągu dnia, np. po obiedzie. W ogniskach obowiązuje zasada: dzieci korzystają z komórek, ale tylko w określonym czasie. W praktyce, często okazuje się, że nie mają potrzeby dzwonić do rodziców – są zbyt zajęte zabawą i innymi aktywnościami. Niepokój pojawia się raczej u rodziców, którzy martwią się, że brak telefonu oznacza problem. Dlatego warto ich uprzedzić o takiej ewentualności.

Pierwszy wyjazd to nie tylko sprawdzian odwagi, ale i ważny etap rozwoju. Dziecko uczy się samodzielności, buduje relacje, doświadcza nowych sytuacji. Rodzic uczy się zaufania i puszczania kontroli. – *To normalne, że tęsknimy. To pokazuje nasze uczucia i więź – przypominają psychoterapeuci.* Wychowawcy dodają, że obóz tworzy wyjątkową społeczność – intensywną, pełną wyzwań, ale i radości. Dzieci wracają do domów z nowymi umiejętnościami i poczuciem, że „dały radę”. Doświadczenie sukcesu je buduje i stanowi najlepsze lekarstwo na lęk. ●

# Atrakcyjne zimowisko – pomysły na pogodę i niepogodę

Dla podopiecznych placówek wsparcia dziennego (PWD) zimowiska nie są wyjazdem czy sto rozrywkowym, ale raczej formą socjoterapii, dlatego też program takich imprez musi być przemyślany i dopracowany w każdym szczególe. Powinien w płynny sposób łączyć elementy terapeutyczne, integracyjne i przyjemną, atrakcyjną dla dzieci zabawę. Musi być też dostosowany do potrzeb i możliwości konkretnej grupy wychowanków.

Układając plan zimowiska, trzeba też wcześniej wiedzieć, jakimi możliwościami dysponuje ośrodek, do którego się udajemy, i w jakiej okolicy jest położony. Wtedy możemy skorzystać z atutów miejsca i przygotować się na ograniczenia, które stwarza. Kluczowe jest też planowanie zajęć w dwu wariantach – plenerowym i nie – tak, aby móc zaoferować dzieciom dobrze spędzony czas niezależnie od zmieniających się warunków pogodowych.

## Gdy aura dopisuje

W słoneczne i mroźne dni atrakcją jest już samo otoczenie ośrodka. Ruch na świeżym powietrzu, nawet w formie zwyczajnego spaceru po lesie, może być doskonałą zabawą i edukacją zarazem, jeśli w jego trakcie przeprowadzimy konkurs na spostrzegawczość (np. zadając pytania o gatunki drzew, odgłosy ptaków czy ślady zwierząt). W czasie wyjazdów w góry, zwłaszcza gdy dopisuje pogoda, atrakcyjna jest każda forma śnieżnej rekreacji: zjazdy na sankach i jabłuszkach, bitwy na śnieżki, lepienie bałwana czy wieczorne marsze z czołówkami (świetny trening odwagi i współdziałania). Jeśli śniegu jest naprawdę dużo, można udać się na profesjonalne stoki narciarskie. Kiedy białego puchu w najbliższej okolicy zabraknie, możemy wychodzić na górskie wycieczki z licencjonowanym przewodnikiem – na przykład w poszukiwaniu śniegu w wyższych partiach gór. Pogodne wieczory sprzyjają integracji grupy przy wspólnym ognisku (jeśli ośrodek dysponuje odpowiednio przygotowaną przestrzenią).



fot.: Freepik

## Gdy aura nie dopisuje

Zła pogoda nie wpływa na socjoterapeutyczny wymiar zimowiska. Zmienia się jedynie typ proponowanych podopiecznym aktywności.

Znakomitym przykładem kreatywnego zajęcia w pomieszczeniu może być wspólne przygotowywanie scenariusza filmowego. Dzieci wybierają temat, charakteryzują bohaterów i określają konflikt, który napędza historię. Następnie opracowują konspekt, czyli plan wydarzeń, z uwzględnieniem typowej struktury: wprowadzenie, rozwinięcie, punkt kulminacyjny i zakończenie. W kolejnym kroku można oczywiście próbować odgrywać nakreślone w scenariuszu postacie, a nawet nagrywać poszczególne sceny.

Zawsze sprawdzają się kalambury (rysowane lub pokazywane) – grę przeprowadzamy z podziałem na dwie grupy, które ze sobą rywalizują. Warto mieć wcześniej przygotowane zestawy kartek z przykładowymi hasłami do wykorzystania w trakcie zabawy. Mogą to być przysłowia, tytuły filmów i książek, postaci z bajek itd.

Uniwersalną grą komunikacyjną, którą możemy przygotować w każdych warunkach, będą „klocki”. Potrzebujemy czterech zestawów jednakowych klocków – nie muszą być profesjonalne, możemy je wyciąć nawet z kolorowego papieru. Wychowawcy, w tajemnicy przed uczestnikami gry, z dwu zestawów klocków układają dwie jednakowe budowle – każda powinna się znaleźć w innym pomieszczeniu, do którego, przed rozpoczęciem gry, nikt nie ma dostępu. Podopiecznych dzielimy na dwie drużyny. Każdemu uczestnikowi grupy przydzielamy określone zadania (uprawnienia). Warto zadbać, aby wszyscy posiadali plakietki z wypisanymi nazwami ról. Liczba osób występujących w danej roli zależy od liczebności drużyny.



Powinni się w niej znaleźć:

**1. Obserwatorzy** – oglądają model budowli i przekazują instrukcje biegaczom. Nie mogą przy tym rysować ani demonstrować sposobu budowania z użyciem rzeczywistych elementów (klocków).

**2. Biegacze** – osoby, które pośredniczą pomiędzy obserwatorami a budowniczymi (przekazują drużynie informacje pozyskane od obserwatorów).

**2. Budownicowie** – tylko te osoby z drużyny mogą budować – odtwarzać – budowlę z klocków. Robią to na podstawie instrukcji przekazanych przez biegaczy. Przed budowniczymi może leżeć maksymalnie 5 elementów niezmontowanych.

**3. Magazynierzy** – pod ich opieką znajdują się wszystkie klocki. Budownicowie proszą magazynierów o wydanie konkretnych klocków.

**4. Kontrolerzy** – mogą poruszać się wszędzie, mogą obejrzeć model budowli i rezultaty pracy budowniczych, jednak na zadane pytania mogą odpowiadać tylko: tak lub nie. Pilnują też, aby wszystko przebiegało zgodnie z zasadami gry.

**5. Kierownik oraz dyrektor** (po jednej osobie) – tutaj można samemu dowolnie ustalić zasady.

Budownicowie muszą odtworzyć budowlę konkurencyjnej drużyny, którą widzą tylko obserwatorzy. Obserwatorom nie wolno przemieszczać się dalej niż do wyznaczonego miejsca, a swoje informacje przekazują biegaczom, którzy nie mogą widzieć pierwowzoru budowli. Warto przy tym wymyślić sposób na pilnowanie obserwatorów – tę rolę mogą pełnić kontrolerzy, kierownik lub dyrektor.

Ważne, by każda drużyna otrzymała wszystkie klocki nie-

|   | 1 | 2 | 3 | 4   | 5 |
|---|---|---|---|-----|---|
| 1 | A | B | C | D   | E |
| 2 | F | G | H | I/J | K |
| 3 | L | M | N | O   | P |
| 4 | Q | R | S | T   | U |
| 5 | V | W | X | Y   | Z |

zbędne do odtworzenia budowli (po jednym zestawie).

Sposób przeprowadzenia gry dostosowujemy do tego, na jakie elementy chcemy położyć akcent – szumy komunikacyjne, role w grupie, przywództwo, praca pod presją czasu, konkurencja czy współpraca między grupami. Możemy ją dowolnie kształtować, określając role jako stałe lub rotujące (np. kto jest biegaczem), nie określając ról – dając wybór dzieciom, ograniczając sposób komunikacji (np. tylko werbalna, tylko jednostronna, zawierająca słowa-tabu, których nie można użyć), a także sprawdzać reakcje dzieci na zmiany – korygując zasady w trakcie gry.

Dobłą gimnastyką dla młodych głów będzie jeden z antycznych szyfrów – szachownica Polibiusza, nazywana również szyfrem tabliczki mnożenia. Wykorzystujemy tabelę, która każdej literze przyporządkowuje konkretną liczbę. Literę szyfrujemy, podając numer wiersza (rzędu poziomego) i numer.

Odszyfrowanie treści polega na wyszukaniu w odpowiednich polach właściwych liter. Dzieci mogą pracować w grupach lub indywidualnie. Na przykład litera B to 12, a litera F to 21. Przykładowe słowo zakodowane przy pomocy szyfru: D O M E C Z E K to ciąg liczb: 14 34 32 15 13 55 15 25.

„Pod dachem” sprawdzają się również: spotkania z przewodnikiem górskim, projekcje filmów, zajęcia plastyczne z wykorzystaniem przeróżnych technik i naturalnie dostępnych materiałów, planszówki, minikonkursy, zabawy integracyjne, dyskoteki oraz warsztaty tematyczne (np. z tworzenia mandali) – wszystko to, co daje radość i jednocześnie uczy współpracy. ●

Kilka sprawdzonych pomysłów  
podpowiedziała nam  
Alicja Sołtyka-Kamińska,  
koordynatorka Ogniska Bielany

# ZIELONA SZKOŁA

## 5 dni w górach!



Ośrodek Górski  
**KORDON**



Drodzy nauczyciele, uczennice i uczniowie!  
Macie ochotę na kilka dni zamienić szkolne ławki na górskie szlaki, a miejski zgiełk na kojącą ciszę lasu? Zapraszamy Was do malowniczego Ośrodka Górskiego „Kordon”, gdzie nauka łączy się z aktywnym wypoczynkiem i odkrywaniem tajemnic Beskidów.

### Co na Was czeka?

- prawdziwa górská wycieczka
- warsztaty edukacyjne pełne ciekawostek
- spotkanie z leśnikiem
- wspólne ognisko i dyskoteka
- świeże, górskie powietrze i malownicze krajobrazy
- bliski kontakt z naturą
- obserwacja gwiazd w Stacji Kosmicznej „Polaris”!!!

### Oferujemy:

- zakwaterowanie w pokojach 2–5 osobowych (wspólne toalety dla części pokoi)
- pyszne, domowe posiłki przygotowane przez naszą gospodynię – Panią Zosię
- salę do zajęć i spotkań
- boisko wielofunkcyjne
- stół do ping-ponga i bilarda
- dostęp do WiFi

### Koszt uczestnictwa:

790 zł / osoba + 2 nauczycieli/opiekunów GRATIS

- Minimalna grupa: 25 osób + 2 opiekunów
- Maksymalna grupa: 34 osoby

Dojazd we własnym zakresie.



Szlak  
z Pilska na Rysiankę



Wycieczka w góry



Hala Miziowa-Pilsko



Wodospad  
Sopotnia Wielka



Tu jesteście!

**Zarezerwuj teraz:**  
**tel.: 530 832 807**

**Ośrodek Górski „Kordon”**

Sopotnia Wielka

34-340 Jeleśnia

tel.: 530 832 807

(pn.–pt. 8:00–16:00)

kordon@rodzinnawarszawa.pl







# SPOT MŁODZIEŻOWY

Centrum Wspierania Rodzin

**SZUKASZ PRZESTRZENI,  
GDZIE MOŻESZ ODPOCZAĆ,  
POCZUĆ SIĘ BEZPIECZNIE  
I SPĘDZIĆ CZAS BEZ STRESU?**

- Zajęcia edukacyjne, integracyjne i twórcze
- Doradztwo zawodowe i kursy doszkalające
- Warsztaty psychologiczne oraz konsultacje dla młodzieży i opiekunów

**PRZYJDŹ  
DO NAS!**



**ZAPRASZAMY DZIECI I MŁODZIEŻ  
Z DOŚWIADCZENIEM UCHODŹCZYM  
- JESTEŚMY OTWARCI DLA WSZYSTKICH!**

**OFERUJEMY WSPARCIE W JĘZYKU ROSYJSKIM I UKRAIŃSKIM**



**ul. Marii Kazimiery 20, ul. Elbląska 43**



Centrum Wspierania Rodzin  
**RODZINNA WARSZAWA**



**dla każdego dziecka**

Działania są realizowane przez Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” w partnerstwie z Funduszem Narodów Zjednoczonych na Rzecz Dzieci (UNICEF).