

Nagroda „Czyste Serce”

Do końca sierpnia można składać wnioski o przyznanie tegorocznej nagrody Wojewody Świętokrzyskiego „Czyste Serce”. O celach przedsięwzięcia poinformował wojewoda Zbigniew Koniusz.

Nagroda przyznawana jest co roku osobom i instytucjom za bezinteresowną działalność na rzecz mieszkańców regionu świętokrzyskiego. Jest ona hołdem dla Marka Kotańskiego, psychologa i terapeuty, twórcy m.in. „Monaru” oraz „Ruchu Czystych Serc”. Po raz pierwszy została wręczona w 2003 r.

Nagroda wojewody ma charakter honorowy. W tym roku zostanie przyznana w pięciu kategoriach: „Instytucja”, „Organizacja pozarządowa”, „Wydarzenie/Akcja”, „Osoba fizyczna” oraz „Innowacje społeczne”. Wnioski można składać do 31 sierpnia 2020 r. - *Przyznając tę nagrodę staramy się promować osoby nietuzinkowe, z otwartym sercem i umysłem, które potrafią dostrzegać problemy osób w swoim bezpośrednim otoczeniu i dotrzeć do nich z pomocą. To bardzo ważna inicjatywa. Zachęcam do składania wniosków. Być może okaże się, że mamy wśród nas kolejnych „aniołów dobroci” - osoby, które bezinteresownie pochylają się nad trudną sytuacją potrzebujących w różnych dziedzinach, z których my często nie zdajemy sobie sprawy* – mówił wojewoda.

Przy ocenie uwzględnia się przede wszystkim zaangażowanie w propagowanie idei wzorców osobowych młodego człowieka, oryginalność i czytelność metody upowszechniania wzorców osobowościowych jako skutecznego narzędzia profilaktyki, a także dotychczasowe osiągnięcia i skuteczność w zakresie aktywizacji dzieci i młodzieży, działalność dobroczynną oraz działania mające na celu polepszenie jakości życia osób, społeczności, firm, środowisk czy grup społecznych. Uprawnionymi do złożenia wniosku są: osoby fizyczne, osoby prawne, jednostki samorządu terytorialnego oraz instytucje, które zamieszkują lub mają swą siedzibę na terenie województwa świętokrzyskiego.

Świętokrzyska Koalicja na Rzecz Rodzicielstwa Zastępczego

Świętokrzyska Koalicja na Rzecz Rodzicielstwa Zastępczego powstała 9.10.2006 r. dzięki inicjatywie organizacji pozarządowych i Wojewody Świętokrzyskiego. Uznano wówczas, iż jednostki organizacyjne pomocy społecznej, przedstawiciele administracji publicznej, PCPR i inne służby współpracują ze sobą w sposób niewystarczający oraz że system opieki nad dzieckiem i rodziną należy wzmocnić w oparciu o jego rodzinne formy pieczy zastępczej.

Koalicja jako społeczne gremium, zespół o charakterze interdyscyplinarnym zrzesza przedstawicieli instytucji samorządowych, organizacji pozarządowych oraz środowisk, które znacząco wpływają na jakość funkcjonowania systemów opieki nad dzieckiem i rodziną w powiatach z terenu województwa. Koalicję zbudowali przedstawiciele: Sądu Okręgowego (sędzia i kurator sądowy), kadry kierowniczej jednostek pomocy społecznej (dyrektorzy Powiatowych Centrów Pomocy Rodzinie, Ośrodka Adopcyjnego, Placówek Opiekuńczo - Wychowawczych), a także przedstawiciele rodzin zastępczych oraz stowarzyszeń zajmujących się rodzicielstwem zastępczym. Pracami Koalicji kieruje Wydział Polityki Społecznej ŚUW. Szerokie przedstawicielstwo w Koalicji związane jest z potrzebą zaangażowania wszystkich służb na rzecz rodzicielstwa zastępczego dając tym samym przykład budowania systemu oddziaływań różnych form opieki od instytucjonalnej po

rodzicielstwo zastępcze, jednocząc wszystkie jego elementy na rzecz znalezienia najlepszych rozwiązań w celu zabezpieczenia potrzeb dziecka.

Rok 2009 rokiem pracy socjalnej w województwie świętokrzyskim

W Świętokrzyskim Urzędzie Wojewódzkim obradował Wojewódzki Zespół Interdyscyplinarny do spraw kampanii wojewody „Rok 2009 rokiem pracy socjalnej w województwie świętokrzyskim”.

Zostały skompletowane składy Powiatowych Zespołów Interdyscyplinarnych, które jeszcze w maju rozpoczną swoje działania. Powiatowe Zespoły Interdyscyplinarne stanowią płaszczyznę współpracy profesjonalistów różnych dziedzin na rzecz kompleksowej pomocy w rozwiązywaniu problemów indywidualnych i grupowych w środowisku lokalnym. Kampania wojewody Bożentyny Pałki-Koruby trwa od marca, a jej główne cele to m.in. usprawnienie systemu pomocy społecznej, wzmocnienie roli pracownika socjalnego, motywowanie pracowników socjalnych z terenu województwa do efektywniejszej pracy socjalnej w środowisku oraz zwiększenie świadomości społecznej dotyczącej roli pracownika socjalnego oraz statusu tego zawodu.

Założeniem kampanii jest także integracja działań administracji rządowej, samorządowej, Kościoła, organizacji pozarządowych, oświaty i zdrowia na rzecz pracy socjalnej w środowisku, ze szczególnym uwzględnieniem przeciwdziałania przemocy w rodzinie.

Ekonomia społeczna - rozwój z przyszłością

Projekt pod nazwą "Ekonomia społeczna - rozwój z przyszłością" opiera się na promowaniu i wymianie najlepszych praktyk i/lub przekazanie know-how lub wiedzy w obrębie partnerskich podmiotów/instytucji w zakresie podkreślania roli ekonomii społecznej jako jednego ze sposobów aktywizacji osób wykluczonych społecznie oraz zagrożonych wykluczeniem społecznym.

Instytucją realizującą projekt jest Wojewoda Świętokrzyski w partnerstwie z organizacjami pozarządowymi oraz podmiotami ekonomii społecznej z kraju a także z instytucją funkcjonującą na terenie Konfederacji Szwajcarskiej.

W ramach projektu zaplanowano stworzenie platformy wymiany wiedzy i doświadczeń poprzez organizowanie konferencji, szkoleń, wizyt studyjnych, prezentacji podmiotów ekonomii społecznej oraz panelu dyskusyjnego. Beneficjentami projektu, poza instytucjami partnerskimi, będą przedstawiciele samorządów gminnych z województwa świętokrzyskiego. Projekt ma na celu podniesienie wiedzy władz samorządu gminnego, ośrodków pomocy społecznej i społeczności lokalnej w zakresie korzyści płynących ze wspierania rozwoju ekonomii społecznej i mechanizmów ich funkcjonowania, finansowania oraz promowania.

Projekt realizowany jest przy wsparciu Szwajcarii w ramach Funduszu Partnerskiego Grantu Blokowego Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy.

Jak rozmawiać z dzieckiem, żeby nas słuchało, sześć efektywnych porad

O tym, jak rozmawiać z dzieckiem, żeby nas słuchało, myślą rodzice na całym świecie. Czasami wydaje się, że dzieci kompletnie nie zwracają uwagi na nasze wielokrotne prośby i ciągle popełniają te same błędy. Niektórzy posuwają się nawet do stwierdzenia, że są niereformowalne. Tymczasem problem może tkwić nie w pociechach, a w naszym postępowaniu. Mózg dziecka działa nieco inaczej niż osoby dorosłej. Używane przez nas zwroty mogą nie trafiać do dziecka w pożądaną sposób – zamiast motywować do zmiany zachowania sprawiają, że brzdąc czuje się oskarżany i krytykowany. Jednak rozmowa może być skuteczna, jeśli tylko wiemy, jak mówić, żeby dzieci nas słuchały i wprowadzimy w życie pewne istotne zmiany.

Jak rozmawiać z dzieckiem, żeby nas słuchało?

Rozmawiając z dzieckiem, w pierwszej kolejności należy skupić się na tym, by je zrozumieć i zmienić swój sposób komunikowania potrzeb i oczekiwań wobec niego. Nierzadko chcemy być lepszymi rodzicami od naszych rodziców, a jednak – chociaż czasem nieintencjonalnie – powielamy przekazane wzorce z czasów naszego dzieciństwa. Nierzadko chcemy być lepszymi rodzicami od naszych rodziców, a jednak – chociaż czasem nieintencjonalnie – powielamy przekazane wzorce z czasów naszego dzieciństwa. Wzorce, których – gdy byliśmy dziećmi – nie rozumieliśmy, które nas irytowały, złościły, a nawet raniły.

Niestety, prawda jest również taka, że zachowanie smyka w dużej mierze zależy od panującej w domu atmosfery. Jeśli dziecko dobrze się w nim czuje, jest bardziej otwarte na współpracę i łatwiej przychodzi mu słuchanie i wypełnianie poleceń. Dotyczy to zarówno maluszków, jak i nastolatków. Jednak, gdy w domu źle się dzieje, dziecko zaczyna się buntować i na wszystkie prośby rodziców odpowiada krótko: „nie”.

1. Nie zaprzeczanie uczuciom dziecka i słuchanie

Dzieci mają swoje uczucia i prawo do nich. Mogą denerwować się z błahego dla dorosłych powodu. Trzylatek może wpaść w histerię tylko dlatego, że każemy mu iść do przedszkola w czerwonych, a nie niebieskich spodenkach. Z kolei siedmiolatek może odczuwać lęk przed samodzielnym zrobieniem drobnych zakupów w sklepie. Brzdąc musi dopiero zrozumieć swoje niekiedy irracjonalne emocje, przychodzi to jednak z czasem.

2. Zmiana sposobu mówienia

Bardzo istotny jest sposób, w jaki mówimy do brzdąca. Nie można ciągle dzieciom rozkazywać i moralizować. Obwinianie, zastraszanie i przekupywanie jest tym bardziej niedopuszczalne. Dorośli źle reagują, gdy w taki sposób zachowuje się szef, partner czy teściowie – dziecko także ma prawo opierać się tym metodom. Wzajemne zrozumienie, szacunek i tolerancja przynoszą o wiele lepsze rezultaty.

Żeby dziecko nas słuchało i zaczęło wypełniać swoje obowiązki, warto opisywać problemy. Niech przykładem będzie zakręcanie wody podczas mycia zębów. Jeśli po raz setny prosisz o to smyka, a ten cały czas o tym zapomina, wytłumacz mu, czemu to takie ważne. Bez skrajnych emocji wyjaśnij, że np. powoduje to wzrost rachunków do opłacenia, co uniemożliwi nam wyjście całą rodziną do kina. Wkrótce nie będziemy musieli codziennie tłumaczyć, dlaczego zakręcanie wody jest ważne, wystarczy jedno słowo przypominające: „woda”. Z czasem wejdzie to w nawyk. Informację warto przekazać też listownie, zawieszając w łazience kartkę: „Zakręcaj wodę” lub „Proszę, zakręć mnie, nie pozwól mi się marnować.”

Bardzo ważna jest także precyzja komunikatów. Stwierdzenie „umyj się” jest dla małego dziecka lekką abstrakcją. W jego głowie zaczną się kłębić pytania: co mam umyć? Umiem myć tylko ręce i zęby – o co mamie chodziło? Może mam umyć włosy, może tylko twarz, może cały wejść do wanny? Doprecyzowanie prośby („umyj ręce i przyjdź na obiad”) nie zostawia żadnych wątpliwości.

3. Komunikacja zamiast kar

Kazania, wyzwiska, wrzask i groźby nigdy nie dają dobrego podłoża do komunikacji. Zamiast tego wywołują u dzieci złość, opór, chęć zemsty, a także zwiększają poczucie winy. Mów – nie krzycz – dziecku o swoich uczuciach. Jeśli podczas zabawy stukło wazon z kwiatami, powiedz: „jest mi bardzo przykro, ponieważ stukłeś mój ulubiony wazon”. Dodatkowo przekaz swoje oczekiwania z wynikłej sytuacji, np. „liczę na to, że nie będziesz więcej grać w piłkę w domu”. Warto także zasugerować, w jaki sposób mógłby naprawić sytuację: „trzeba wytrzeć wodę z podłogi” (w tym wypadku sami posprzątajmy szkło, by smyk nie zrobił sobie krzywdy). Kolejnym krokiem w komunikacji może być sugestia dokonania wyboru, np.: „jeśli posprzątasz rozbity wazon, będziesz mógł pograć na komputerze”. Jeśli dziecko wie, że zrobiło źle i jego czyny pociągają za sobą konsekwencje, nie czuje się atakowane. Ważne natomiast, by wspomniane konsekwencje nie objawiały się przemocą fizyczną lub psychiczną.

4. Mądre chwalenie

Pochwały poprawiają dzieciom samopoczucie i podnoszą ich samoocenę, jednak należy je stosować ostrożnie i z umiarem. Nieumiejętne chwalenie może spowodować, że w przyszłości szkrab będzie widział jedynie czubek własnego nosa, będzie wobec siebie bezkrytyczny i wiele rzeczy będzie robić bez większego zaangażowania. Chwalenie może przybrać też formę manipulacji, co również nie jest prawidłowe.

Dobra pochwała jest opisowa: z nieprzesadnym uznaniem powiedz, co widzisz, następnie opisz związane z tym uczucia, a na koniec podsumuj. Dla przykładu, widząc prosty rysunek samochodu, powiedz: „widzę, że narysowałeś dwa kółka, kilka kresek na górze i po bokach. To jest samochód, prawda? Wydaje mi się, że naprawdę szybko jeździ, na pewno przywiózłby lada moment tatę z pracy. Ty to masz wyobraźnię!”. Pochwała tego typu odniesie o wiele lepszy skutek niż kolejne stwierdzenie „super obrazek, jestem z ciebie dumna”. W drugim przypadku dziecko szybko osiądzie na laurach.

Pochwała może przyjąć również formę stwierdzeń na temat uczuć, np.: „przyjemnie się wchodzi do tak czystego pokoju”. Dziecko będzie czuło, że ma wpływ na samopoczucie innych i że jego poprawne postępowanie sprawia, że bliscy są wdzięczni i szczęśliwi.

Pamiętaj jednak, by nie chwalić dziecka, jeśli to zrobiło coś niedokładnie. Powieli to podobne sytuacje w przyszłości.

5. Patrzenie w oczy

Rozmowa z dzieckiem nie może odbywać się z pozycji dominującej. Wyrósnięty nastolatek ma oczy na poziomie dorosłego, jednak jeśli chcemy rozmawiać z dwulatkiem czy trzylatkiem, warto ukucnąć, usiąść obok niego, wziąć na kolana. Rozmawiać można także podczas wspólnej zabawy. Pamiętaj jednak, by nie poruszać wówczas istotnych zagadnień – dziecko zaaferowane czymś innym nie skupi się na twoich słowach.

Zabawa może być jednak punktem wyjścia do poruszenia ważnych tematów. Jeśli np. brzdąc ciągle zostawia bałagan w pokoju, zabawa w dom uzmysłowi mu, że jest to jego ważny, codzienny obowiązek. Jeśli robi awanturę za każdym razem, gdy na jego talerzu pojawi się warzywo, zabawa w gotowanie będzie świetną okazją do wspomnienia o zdrowym odżywianiu.

6. Zdecydowanie i konsekwencja

Jako rodzic ustalasz plan dnia dziecka. Jeśli więc informujesz je, że po obejrzeniu bajki pora na kąpiel, tak ma właśnie być. Nawet jeśli brzdąc przyjmie postawę obronną i wybuchnie płaczem, nie zmieniaj zdania. Gdy ulegniesz, sytuacje będą się powtarzać, ty stracisz autorytet, a maluch zacznie robić co chce i przestanie słuchać.

O tym, jak rozmawiać z dzieckiem, żeby nas słuchało, powstało też wiele poradników. Dla wielu dorosłych nauczenie się rozmawiania z maluchem bywa równie trudne, jak dla dzieci sprostanie wszystkim wymogom rodziców.

Zasady dobrej rozmowy z nastolatkiem

Aby rodzic mógł właściwie porozumieć się ze swoim nastoletnim dzieckiem musi najpierw zrozumieć i zaakceptować jego uczucia oraz kryjące się za nimi potrzeby. Oczywiście nie oznacza to, że dziecko może się źle zachowywać i robić co chce. Ważne, aby rozumieć, że zdrowe nastolatki, które buntują się z przyczyn rozwojowych, nie mają stałych skłonności do przejawiania zaburzonych czy niestabilnych zachowań. Nastolatek może co najwyżej niewłaściwie testować swoją dopiero wykluwającą się dorosłość, gdyż nie wie jeszcze na czym ona tak naprawdę polega. Prowadzenie rozmów korygujących zachowania dziecka może być dla rodzica trudne, ponieważ nastolatek będzie bronił swoich zdobyczy i tak łatwo ich nie odda. Działanie to przełoży się więc na różne emocjonalne zachowania z jego strony, jak np. złość, agresja słowna, odmowa wykonania różnych poleceń, wycofywanie się z kontaktu, zachowania prowokacyjne, np. „robienie na złość rodzicowi”. Jednak to, w jaki sposób rodzic będzie budował nową formę relacji z nastolatkiem (mimo ewentualnych przejściowych przeszkód) wpłynie na całokształt ich stosunków w rodzinie, jak i poza nią. Zdecyduje o jakości ich kontaktu oraz sile wpływu rodzica na rozwój dorastającego dziecka.

Warunkiem dobrych kontaktów z dorastającym dzieckiem jest rozmowa. Nie wystarczy jednak jakakolwiek rozmowa – ważne jest to, w jaki sposób rodzice rozmawiają z dzieckiem. Zadawanie zbyt uogólnionych pytań czy stosowanie pytań zamkniętych w stylu: „*w szkole dobrze?*”, „*u ciebie w porządku?*” nie zachęcają nastolatka do prowadzenia dialogu. Trudno się dziwić, że można w odpowiedzi usłyszeć wówczas jedynie zdawkowe „*spoko*”, „*może*

być”, „*nic szczególnego*” itp. Taki rodzaj rozmowy prowadzi do powierzchownej wymiany, która ma niewiele wspólnego z zaangażowanym dialogiem. Daje ona złudne przekonanie, że w rodzinie jest wszystko w porządku. W takich sytuacjach do poważniejszej rozmowy dochodzi zazwyczaj, gdy nastolatek przekroczy jakąś dopuszczalną granicę lub pojawi się poważniejszy problem (w szkole, z eksperymentowaniem z substancjami itp.). Pod wpływem emocji można wówczas zbyt mało czasu poświęcić na poznanie przyczyn danego wydarzenia i skupić się na wyciąganiu konsekwencji wobec nastolatka, pozostawiając go w rezultacie z nierozwiązanym problemem. Kiedy pojawia się dystans emocjonalny, padają przykre słowa, może dochodzić do spięcia i pogorszenia kontaktu. Jeśli raniące sytuacje powtarzają się, szansa na prawdziwą rozmowę staje się coraz mniejsza. Z czasem problemy nawarstwiają się i coraz trudniej jest się porozumieć. Jak więc rozmawiać by zbliżać się do siebie a nie oddalać?

Praktyczne wskazówki

Rodzic powinien:

- Stworzyć warunki do rozmowy. Jeśli ma ona zająć nam więcej czasu niż zwykle dopytanie się, jak nastolatek spędził dzień czy omówienie z nim bieżących spraw rodzinnych – wówczas warto umówić się na rozmowę. Nastolatek, podobnie jak rodzic, może w danym momencie nie mieć na nią czasu lub nastroju. Ważne jednak, aby zbytnio jej nie odwlekać, ponieważ problem może narastać lub stracić na wadze w natłoku codziennych zajęć, może również zmienić się gotowość nastolatka, jak i rodzica do zmierzenia się z trudną sytuacją.
- Podczas rozmowy nie zajmujemy się niczym innym (nie wykonujemy żadnych prac domowych, wyłączamy telefony, komputer, telewizor itp.). Zadbanie o komfort spotkania sprzyja większej otwartości i przekonaniu, że potrzeby nastolatka są dla rodzica ważne i chce im poświęcić należyty czas.
- Unikać pouczania i wytykania błędów. Wczuć się w problem dziecka – nie pomniejszać go i nie bagatelizować.
- Nie dawać mu rad i nie sugerować rozwiązań (można wspólnie zrobić „burzę mózgów”, wybrać i omówić pomysły na rozwiązanie sprawy).
- Być szczery i otwarty wobec nastolatka.
- Traktować go jak partnera w rozmowie.
- Słuchać bez osądzania i zbędnej krytyki.
- Słuchać uważnie nastolatka – nie przerywać jego wypowiedzi. Dać mu przestrzeń do mówienia, nie zabierać jej dla siebie.
- Nie wstydzić się okazywać mu uczuć.
- Być w kontakcie z nastolatkiem – utrzymywać kontakt wzrokowy, potakiwać głową i używać określeń „*tak*”, „*uhm*”, „*rozumiem*”. W ten sposób rodzic pokazuje mu, że go słucha, rozumie i akceptuje.
- Używać parafrazy, czyli powtarzać od czasu do czasu własnymi słowami treści, które nastolatek powiedział, aby sprawdzić, czy dobrze został zrozumiany („Rozumiem, że chodzi ci o to, że byłam wczoraj wobec ciebie niesprawiedliwa, a nie o to, że zawsze jestem taka. Czy dobrze cię zrozumiałam?”). Dzięki temu nastolatek może wprowadzić poprawki do sposobu rozumienia przez rodzica tego, co istotnie chciał powiedzieć.
- Porządkować fakty – w rozmowie często pojawia się wiele wątków, w które można się zaplątać i stracić z oczu jej główny cel. Dlatego, aby nie rozproszyc się, trzeba pomóc nastolatkowi skupiać się na sprawach najważniejszych i tę zasadę zastosować

także do siebie („Poruszyłeś parę ważnych spraw, jak sądzisz – którą powinniśmy się zająć w pierwszej kolejności?”).

- Zadawać pytania otwarte – stwarzają one warunki do szerszej wypowiedzi dziecka, np. „co?”, „gdzie?”, „jak?”, „kiedy?”, „z kim?”, „w jaki sposób?” – a nie zamkniętych, jak np. „czy?”
- Pytania zamknięte zachęcają do krótkiej i lakonicznej odpowiedzi – „tak” lub „nie” (lepiej więc zapytać np. „*Jak zamierzasz rozwiązać ten problem?*” zamiast „*Czy zamierzasz rozwiązać ten problem?*”).
- Oddzielać fakty dotyczące zachowania nastolatka od swoich interpretacji, np. tzw. czytanie w myślach – „*już ja wiem, co ty chcesz zrobić*”, „*wiem, co sobie myślisz*”, „*nie musisz mi mówić i tak wiem, co powiesz*”.
- Opisywać swoje uczucia. W ten sposób przejmuje się za nie odpowiedzialność, a nie obarcza się nią dziecko. Zamiast mówić: „*denerwujesz mnie*”, powiedz „*denerwuję się*”; „*czuję się rozczarowany*”, a nie „*zawiodłeś mnie*” itp.
- Dać wsparcie nastolatkowi w trudnych momentach stosując np. odzwierciedlanie uczuć – „*rozumiem, że to dla ciebie jest przykre*”, wspierając nastolatka – „*na twoim miejscu też bym się tak poczuł*”, „*nie jesteś sam, wspólnie coś wymyślimy*”.

Ćwiczenie dla rodziców – „Jak rozmawiać?”

1. Umów się z dzieckiem na rozmowę, która będzie dotyczyła ważnej dla ciebie sprawy związanej z jego zachowaniem.
2. Przed jej rozpoczęciem ustalcie wspólnie jej zasady.
3. Następnie staraj się poprowadzić rozmowę według powyższych wskazań.
4. Po jej zakończeniu zanotuj to, co sprawiło ci największą trudność.
5. Zastanów się nad przyczynami trudności i co mogłoby ci pomóc w ich rozwiązaniu.
6. Następnie zastanów się, jak mógłbyś przeprowadzić tę rozmowę jeszcze raz, dokonując niezbędnych korekt.
7. Możesz w najbliższym czasie zachęcić dziecko do ponownego spotkania, aby przetestować swoje nowe umiejętności komunikacyjne.
8. Kiedy poczujesz się pewnie w stosowaniu zasad skutecznej komunikacji, naucz także tych zasad swoje dziecko.
9. Pamiętaj, aby po zakończeniu rozmowy wzajemnie ocenić korzyści z zastosowanych nowych sposobów komunikowania się.

Nina Węgrzecka-Giluń, pedagog – absolwentka WSPS w Warszawie wydziału resocjalizacji. Redaktor naczelna miesięcznika „Remedium”.