

diologii

Miesięcznik pedagogiczny

Nr 1 (238)
Styczeń 2020
Szczecin
ISSN 2300-9691



Kochać i wymagać

Foto: Iwona Sarnicka



Pałac Młodzieży *Koncert kolęd*

Na zdjęciach uczestnicy pracowni wokalne PM-PCE pod kierownictwem artystycznym Dariusza Chmielewskiego, Zespół Cantaro i Markato wspólnie z Orkiestrą MODERATO z Ogólnokształcącej Szkoły Muzycznej I stopnia im. Prof. Marka Jasińskiego Świąteczny Kwintecik pod kierownictwem artystycznym Violetty Wieteskiej.

Zdjęcia: Piotr Wyszynski



„Dialogi” Miesięcznik**Pedagogiczny**

e-mail:

dialogi@palac.szczecin.pl

Wydawca:

Pałac Młodzieży –
Pomorskie Centrum
Edukacji

Redagują:

Ewa Karasińska
(redaktor naczelna)

Ryszard Goclan
(redaktor techniczny)

Kolegium redakcyjne:*Paweł Bartnik**Katarzyna Fenczak*

*Róża Czerniawska-
Karcz*

*Bogdan Matłowski**Wiesław Seidler*

Zastrzegamy sobie
prawo do skracania,
opracowań,
redagowania
i adiustacji tekstów
oraz zmiany ich
tytułów.

Za treść ogłoszeń
odpowiedzialności
nie ponosimy.

Adres redakcji:

Pałac Młodzieży – PCE

al. Piastów 7

70-327 Szczecin

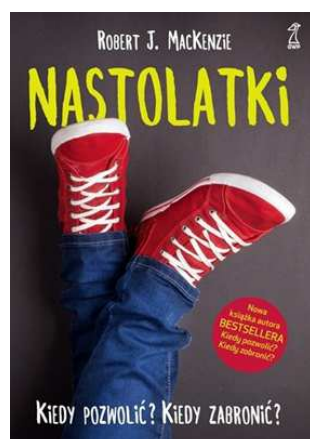
tel. 91 422 52 61

Strona internetowa:

[https://pe.szczecin.pl/
chapter_201347.asp](https://pe.szczecin.pl/chapter_201347.asp)

W numerze:

* „Mali Odkrywcy” 4-5

* Jak kochać i wymagać⁽¹⁾ 6-17

* Relaks z książką 18



* Akcent 19-22



* Najpiękniejsze listy i spotkanie autorskie 23-24



* Z wiatrem w żaglach 25-28

Warsztaty, konferencje, spotkania, projekcje**Sala do wynajęcia**

Pałac Młodzieży oferuje do wynajęcia salę multimedialną na 50 osób. Sala znajduje się w budynku nowej siedziby, przy al. Piastów 7 (centrum Szczecina). Wyposażona jest w nowoczesny sprzęt techniczny, m.in. projektor, rzutnik multimedialny i nagłośnienie w systemie dźwiękowym dolby surround. Można tu zorganizować m.in. warsztaty, konferencje, spotkania, projekcje. Gwarantujemy pomoc techniczną przy obsłudze.

Warunki wynajmu i terminy rezerwacji – w sekretariacie PM-PCE, tel. 91 422 52 61



Przedszkole Publiczne Nr 49

„Mali Odkrywcy”

Rozwijanie zainteresowań dzieci
w wieku przedszkolnym

*„Powiedz mi, a zapomnę,
pokaż mi, a zapamiętam,
pozwól mi zrobić, a zrozumieć”.*

Konfucjusz

Współczesne dzieci żyją w bardzo ciekawym świecie. W szybkim tempie zachodzą zmiany cywilizacyjne, społeczne, kulturowe, demograficzne a przede wszystkim technologiczne. W dobie cyfryzacji, gdzie świat już od wielu lat nazywany jest globalną wioską od człowieka wymaga się dostosowania do panujących warunków, szybkości w podejmowaniu decyzji, otwartości, wiedzy i umiejętności współdziałania w grupie. Uzyskanie takiego modelu człowieka jest procesem długotrwałym, mającym początek w domu rodzinnym a przede wszystkim w pierwszych latach edukacji zaczynającej się od wieku przedszkolnego. Dzieci poznają świat czterema zmysłami - wzrokiem, słuchem, węchem, dotykem – bo taki sposób zdobywania wiedzy jest dla nich najbardziej naturalny i skuteczny na pierwszym etapie nauki. Ciekawość, dociekliwość i indywidualne zainteresowania są podstawowym motorem ich działań. Najlepszym sposobem zaspokojenia tej ciekawości są zabawy badawcze, eksperymenty o charakterze badawczym. Zabawy takie stanowią podstawę wielokierunkowego rozwoju dziecka. Zabawy, w czasie których wykonywane są proste doświadczenia, dostarczają dziecku nowych przeżyć związanych z odkrywaniem właściwości rzeczy i zjawisk. Dziecko w sposób czynny i samodzielny zdobywa nowe doświadczenia. Działając myśli, poznaje funkcjonowanie przedmiotów, zjawisk ich cechy i właściwości, a także zależności przyczynowo-skutkowe między badanymi przedmiotami i zjawiskami. Poprzez własne obserwacje, doświadczenia i eksperymenty dzieci najlepiej przyswajają wiedzę o naturze i śro-



dowisku. Taka myśl towarzyszyła mi we wdrażaniu autorskiego programu „Mali odkrywcy. Eksperymenty na każdą porę roku”. Programu, który w przystępny i bezpośredni sposób rozbudzi zainteresowania dzieci zjawiskami przyrodniczymi, chemicznym i fizycznymi. Realizacja tego programu odbywa się w grupie „Konwalii” (5-latki). Do tego celu wspólnie z dziećmi stworzyłam kącik „Małego odkrywcy” w którym znajduje się stół wyposażony w akcesoria przydatne do przeprowadzania prostych i bezpiecznych eksperymentów (klepsydry, lupy, kolby, zlewki, pipety, magnesy, lusterka, okulary ochronne, rękawiczki jednorazowe, barwniki). Zgromadziłam również dostępną literaturę pozwalającą na realizację tego zadania. Dzieci mają dostęp do materiałów w czasie zabaw swobodnych. Używamy materiałów spożywczych dostępnych i wykorzystywanych w domowej kuchni, tak, aby dzieci miały możliwość rozwijania swoich zainteresowań w warunkach domowych. Program „Mali odkrywcy” nie ogranicza się do działania tylko w naszej grupie wiekowej. W miarę możliwości dzielimy się naszymi





doświadczeniami i wiedzą ze wszystkimi grupami wiekowymi. Ostatnio Walentynki w naszym przedszkolu odbyły się w „Laboratorium św. Walentego” zorganizowanym przez moją grupę „Konwalie”, gdzie zaprezentowaliśmy doświadczenia z wykorzystaniem suchego lodu. Moje działania związane z realizacją programu „Mali odkrywcy” nie ograniczają się do sali przedszkolnej. Zachęcałam dzieci i ich rodziców do uczestnictwa w wydarzeniach popularyzujących naukę np. „Europejska noc naukowców w Szczecinie”, „Zmysły w akcji – zobacz, dotknij, pocuj”, gdyż „Zainteresowanie, to dążenie do aktywnego poznawania świata” (A. Gurycka).

W wieku przedszkolnym zainteresowania dzieci są zmienne i niestale a podstawową formą działalności każdego dziecka jest zabawa. Biorąc pod uwagę powyższe czynniki staram się organizować sytuacje edukacyjne tak, aby sprzyjały rozbudzeniu zainteresowań w wielu kierunkach. Dzieci chętnie uczestniczą w zabawach teatralnych (np. inscenizacja wiersza pt. „Chory kotek” S. Jachowicza), poznają różne formy teatru (np. teatr cieni – „Legenda o warszawskiej Syrence”). Wprowadzam dzieci w świat tradycji i zwyczajów staropolskich (np. Regiony Polski - Mazowsze) dzięki temu dzieci mają możliwość zainteresowania się dziedzictwem kulturowym swojego kraju, poznają kuchnie regionalne, stroje, utwory muzyczne, legendy, twórczość ludową. Dużym powodzeniem wśród dzieci cieszy się rozwój zainteresowań kulinarnych. Dzieci mogą samodzielnie przygotowywać zdrowe przekąski, a nawet zrobić zapasy na zimowe czasy (kompoty z sezonowych owoców). Sensoplastyka® uzupełnia te wszystkie działania, gdyż wspiera rozwój poznawczy dzieci – pokazuje proces przemiany substancji oraz związki przyczynowo-skutkowe z jednoczesnym rozwojem kreatywności, samodzielności, współpracy i twórczego myślenia.

Aneta Bednarczyk-Lach

– nauczycielka wychowania przedszkolnego
w Przedszkolu Publicznym Nr 49
„Zaczarowany Ołówek”



Jak kochać i wymagać⁽¹⁾

Poradnik dla rodziców

Joanna Sakowska

Wprowadzenie

Więź emocjonalna z rodzicami jest najważniejszym czynnikiem chroniącym dzieci przed podejmowaniem zachowań ryzykownych. Jak wskazują liczne doświadczenia dorosłych i badania naukowe, nieistnienie lub zanikanie pozytywnych relacji między rodzicami a dziećmi ma poważny wpływ na późniejsze przyjmowanie przez młodych ludzi negatywnych postaw. Rodzice dowiadują się o używaniu przez dzieci substancji psychoaktywnych, dopuszczaniu się aktów agresji, łamaniu prawa czy przedwczesnej inicjacji seksualnej.

Jakość relacji rodzic – dziecko decyduje o skuteczności oddziaływań wychowawczych, a w efekcie – sukcesie lub porażce rodziców w niwelowaniu problemów rodzinnych, nierzadko wynikających też ze stosowania nieprawidłowych metod reagowania na niepożądane zachowania dzieci.

Więź emocjonalna pozwala na osobową identyfikację dziecka z dorosłym, dzięki czemu może on modelować oczekiwane zachowania dziecka.

Prawidłowa relacja między dorosłym a dzieckiem powinna łączyć w sobie dwa aspekty: miłość, akceptację, szacunek oraz granice, normy, wymagania.

Rodzice mają najlepsze intencje, a mimo to czasami ich działania nie przynoszą spodziewanego rezultatu. Czy można nauczyć się budowania prawidłowych relacji? Na pewno koniecznie trzeba się tego uczyć, i to nie tylko w stosunku do dziecka!

Konkretną ofertą w tym zakresie, sprawdzoną w ciągu wielu lat realizacji, jest program *Szkoła dla Rodziców i Wychowawców*. Zasady wychowawcze proponowane uczestnikom programu podczas zajęć opierają się na dialogu i wykorzystują wiedzę z psychologii rozwojowej i psychologii komunikacji.

Choć w swej istocie proste, czasami okazują się trudne do praktycznego stosowania. Wymagają zmiany utrwalonych nawyków i przyzwyczajeń, a te trudniej jest rozbijać i zmieniać, niż kształtować nowe.

Poradnik zawiera najważniejsze wskazania, praktyczne podpowiedzi zachowań oraz ćwiczenia do

autorefleksji. Mam nadzieję, że po latach sprawdzonego wdrażania programu *Szkoła dla Rodziców i Wychowawców* publikacja nadal będzie zachętą do udziału w zajęciach.

Informacje o programie można znaleźć na stronie internetowej Ośrodka Rozwoju Edukacji (www.ore.edu.pl). Składają się na nie m.in.: ogólne dane o programie, tytuły przydatnych pozycji książkowych oraz bank realizatorów – osób prowadzących warsztaty dla rodziców i wychowawców. Tam też należy szukać kontaktu i informacji o możliwości uczestniczenia w zajęciach.

Joanna Sakowska

1. Jak określać dziecku granice?

Rodzice chyba zapomnieli, iż dzieci bardziej niż czegokolwiek innego

potrzebują zasad życia, które jasno ustalają, co jest dobre, a co złe.

R. Coles, 1997

Czasem słyszy się stwierdzenie: To przekracza wszelkie granice... W następstwie takiej wypowiedzi szybko padają pytania: O co chodzi? O jakie granice? Co zostało przekroczone?

Otóż życie pokazuje, że w wychowaniu codziennością są sytuacje, w których rodzice i wychowawcy zmierzają się z pragnieniami czy kapryсами dzieci, ich dobrym bądź uciążliwym czy wręcz nieznosnym zachowaniem. Oto kilka przykładów:

- * Nie będę tego jadł! To jest niedobre!
- * Kup mi grę! Aaaaaaaaaaaaa...!!! (wrzask na cały sklep).
- * Pani w szkole jest głupia i wstrętna! Nie pójdę tam więcej!
- * Nie zostawiaj mnie w przedszkolu! Nie kochasz mnie!
- * Co się pani czepia? Zawsze tylko mnie pani widzi!

Nie jest łatwo odróżnić kaprysy dzieci od ich rzeczywistych potrzeb. Zresztą do jednego i drugiego dzieci mają prawo. Dopiero reakcja dorosłego może spowodować, że dziecko samo spostrzeże różnicę i wyciągnie wnioski albo wprost przeciwnie – utwierdzi się w przekonaniu, że wszystko mu wolno. Życie dziecka jest więc jak droga, a jeśli droga ta jest dobrze oznakowana – dziecko bezpiecznie osiągnie cel.

Nie ma wychowania tam, gdzie nie ma oznakowanych szlaków, po których można się bezpiecznie poruszać.

Istnienie zasad zapewnia poczucie bezpieczeństwa. Dzięki zasadom wiemy, czego się spodzie-

wać, mogą one również pomóc w takim porozumiewaniu się ludzi, by nie ranili siebie nawzajem.

Jeśli chcemy określać granice dziecku, najpierw powinniśmy wytyczyć je sobie. Musimy otworzyć się na prawdę o sobie samym i mieć świadomość progów budowanych przez poczucie własności i odpowiedzialności. Jeśli wiemy, jakie obowiązują nas ograniczenia, wiemy też, za co jesteśmy odpowiedzialni, a za co nie. Pamiętajmy, że odpowiedzialność ponosimy za siebie i w stosunku do innych, ale nie możemy jej brać za myśli i uczucia innych.

Dziecko dopiero uczy się określania granic, przestrzegania zasad i norm – najpierw od rodziców, potem od innych dorosłych, by w odpowiednim momencie swojego życia dokonywać świadomych wyborów, nie raniąc siebie i innych.

Jak określać dziecku granice?

Krok pierwszy: SŁOWA

• **Komunikat powinien dotyczyć zachowania dziecka**

Skoncentruj się na zachowaniu dziecka, a nie na postawie, uczuciach lub wartościach:

NIE	TAK
Zosiu, nie widzisz, że jestem zajęta?	Rozmawiam. Stukanie mi przeszkadza.

• **Bądź bezpośredni i konkretny**

Powiedz jasno i krótko, czego oczekujesz od dziecka oraz w razie potrzeby kiedy i jak ma wykonać określone zadanie:

NIE	TAK
Tylko nie wracaj zbyt późno!	Wróć na kolację o wpół do siódmej.

• **Dokładnie określaj konsekwencje**

NIE	TAK
Tylko nie jeźdź rowerem po ulicy, bo możesz wpaść pod samochód!	Rowerem możesz jeździć po chodniku lub na podwórku. W przeciwnym razie schowam go w garażu.

• **Mów stanowczo, ale nie podnoś głosu. Nie bądź szorstki**

Krok drugi: CZYNY

• **Popieraj słowa działaniem**

Twoje słowa są na tyle wiarygodne, na ile potwierdzają je działania. Reaguj natychmiast, kiedy dziecko idzie się bawić, a nie wypełniło swoich obowiązków, np.:

Nie ma zabawy, dopóki nie wyjdiesz z psem. lub

Jeśli po sobie nie posprzątasz, nie dostaniesz klocków przez kilka dni.

Materiały do autorefleksji

• Ćwiczenie 1

Poniżej podano sposoby, które stosują rodzice przy określaniu dziecku granic. Każdy z nich stwarza inne warunki dla rozwoju dziecka oraz przekazuje mu odmienne informacje na temat określonych zasad i reguł. Przeczytaj uważnie opisy kilku sytuacji. Zastanów się i zakreśl te wypowiedzi, które są ci najbliższe:

- Jeśli spóźnię się na obiad, mama mi go odgrzeje i poda.
- Jeśli mam po sobie posprzątać, to zwlekam i głośno marudzę, a wtedy mama sprząta za mnie.
- Jeśli nie wstanę na czas, rodzice zawsze podwożą mnie do szkoły.
- Jeśli spóźnię się na obiad, nie dostanę go wcale.
- Jeśli nie chcę sprzątać po sobie, mama krzyczy i zabiera mi zabawki.
- Jeśli nie wstanę na czas, w domu jest okropna awantura.
- Jeśli spóźnię się na obiad, muszę odgrzać go sobie sam lub zrobić kanapkę.
- Jeśli nie posprzątam po sobie, mama stanowczo mi mówi, jakie będą tego konsekwencje (i dotrzymuje słowa).
- Jeśli nie wstanę na czas, rodzice nie czekają, aby mnie podwieźć do szkoły.

• Ćwiczenie 2

Które z poniższych zdań jasno określa granice?

- Czy nie powinieneś już iść do łóżka?
- Chcę, abyś oddawał resztę zaraz po powrocie ze sklepu.
- Niestety, dzisiaj masz szlaban na komputer!
- Sto razy mówiłam, żebyś tego nie ruszał!
- Kiedy zamierzasz posprzątać swój pokój?
- Mleko służy do picia, a nie do zabawy!
- Jeśli chcesz jeździć na rowerze, załóż kask! Inaczej nie ma jazdy!
- Weźmiesz się wreszcie do lekcji, czy nie!
- Następnym razem oddasz resztę, prawda?
- Możesz wyjść na dwór, jeśli najpierw wywiążesz się z dyżuru przy zmywaniu.
- Nie pozwalam na niszczenie ściany! Do malowania służą kartki!
- Chcesz wstać już teraz czy za 5 minut?

• Ćwiczenie 3

Zastanów się i odpowiedz:

- Kiedy trudno jest ci stawiać dzieciom jasne granice?
- Co robisz, gdy dzieci testują twoje zasady?
- Jak myślisz, jakiego rodzaju komunikat otrzymują dzieci na temat twoich zasad – jednoznaczny czy sprzeczny?
- Czy wysyłany przez ciebie komunikat pomaga dzieciom uczyć się określonych zachowań i postaw?

Dla szybkiego przypomnienia...

Jak określać dziecku granice?

Dzieci potrzebują jasno wytyczonych granic, żeby nauczyć się wybierać między dobrem a złem.

1. Mów o zachowaniu dziecka, a nie o jego postawie, uczuciach lub wartościach:
Rozmawiam, stukanie mi przeszkadza.
2. Bądź bezpośredni i konkretny:
Wróc na kolację o wpół do siódmej.
3. Dokładnie określaj konsekwencje:
Rowerem możesz jeździć po chodniku lub na podwórku.
W przeciwnym razie schowam go w garażu.
4. Popieraj słowa działaniem:
Nie ma zabawy, dopóki nie wyjdiesz z psem.
5. Mów stanowczo, ale nie podnoś głosu. Nie bądź szorstki.

2. Jak pomóc dziecku radzić sobie z uczuciami?

Uczucia są podstawą rozwoju człowieka, wartościową i istotną częścią ludzkiej natury. Traktowane z należytą troską i szacunkiem, mogą stać się warunkiem dalszego rozwoju i osiągnięcia dojrzałości. Uczucia są po prostu faktem, są moralnie neutralne, są cennym darem i istotnym wsparciem w naszym życiu. Bez nich niemożliwe byłoby zrozumienie innych ludzi i wchodzenie z nimi w prawidłowe relacje.

J. Sakowska, 1999

Wszystkie stany emocjonalne można zaakceptować.

Pewne działania należy ograniczać.

Często nie pozwalamy sobie na te uczucia i emocje, których wolelibyśmy uniknąć. Nie lubimy odkrywać w sobie uczuć nieprzyjemnych. Jeżeli jednak nie pozwolimy sobie na ten rodzaj uczuć, nie poznamy tego, co naprawdę czujemy, a tylko to, co uważamy, że powinniśmy czuć.

Pozwalanie oznacza mówienie sobie: mogę przyznać się do tych uczuć, a następnie – branie odpowiedzialności za działania podjęte pod ich wpływem. Dopuszczanie naszych przykrych, niewygodnych przeżyć emocjonalnych nie jest jednak przyzwoleniem na wyładowanie ich na innych. Oznacza kontrolowanie naszych stanów i obcowanie z bliższym prawdzie, a nie wymyślanym obrazem samego siebie. Stanowi też przyzwolenie na rzeczywiste istnienie tych części nas samych, których nie chcemy i do których wolimy się nie przyznawać. Jedynie świadomie przyjmując ich istnienie, potrafimy je kontrolować i nie dopuszczać do sytuacji, gdy wtłaczane do wewnątrz, pękają, wydostaną się na zewnątrz i zdominują nasze działania.

W. Nash, 1995

Kiedy pozwolimy sobie na istnienie uczuć, możemy podjąć decyzję, co w danej sytuacji powinniśmy z nimi zrobić.
Dzięki wiedzy o uczuciach i emocjach, potrafimy się kontrolować, możemy nauczyć się sposobów uwalniania od nich, wyrażania ich bez wyrządzania krzywdy innym. Życie emocjonalne powinno nam służyć i dostarczać energii do podejmowanych działań.

J. Sakowska, 1999

Jak pomóc dziecku w radzeniu sobie z własnymi uczuciami?

Krok pierwszy:

SŁUCHAJ DZIECKA BARDZO UWAŻNIE

Dobre słuchanie wymaga kontaktu wzrokowego z osobą mówiącą, oznacza przerwanie swoich zajęć, odłożenie gazety czy wyłączenie telewizora.

Dobre słuchanie nigdy nie daje pewności, co powie druga osoba. Jedną z przyczyn za-

mknięcia się w sobie rozmówcy jest przypisywanie mu czegoś, czego tak naprawdę nie miał na myśli.

Dobremu słuchaniu pomaga zadawanie mówiącemu pytań wyjaśniających i powtarzanie innymi słowami zrozumianego komunikatu: *Słyszę, że jesteś zaniepokojona jutrzejszym spotkaniem – czy dobrze rozumiałam?*

Dobre słuchanie zakłada brak przesadnej reakcji i natychmiastowego działania. Lepiej jest zakończyć rozmowę, a później, po przemyśleniu, podjąć działanie za zgodą dziecka. Natychmiastowa, impulsywna reakcja sprawia, że dzieci boją się tego, co może się zdarzyć w przyszłości, a to prowadzi do zerwania nici porozumienia. Cierpliwość ma kluczowe znaczenie w budowaniu zaufania i otwartości między rodzicem a dzieckiem.

Dobre słuchanie oznacza akceptację i niewyśmiewanie się z tego, co dziecko mówi. Można dziecka nie rozumieć, ale wyśmiewanie go i krytykowanie obniża poczucie jego wartości własnej i może definitywnie udaremnić porozumienie z dzieckiem.

Aktywne słuchanie działa:

- Jeśli masz ochotę i czas, by słuchać.
- Jeśli rzeczywiście jesteś gotowy zaakceptować stany emocjonalne swojego dziecka.
- Jeśli masz zaufanie do możliwości dziecka.

Aktywne słuchanie nie działa:

- Jeśli manipulujesz dzieckiem, czyli chcesz doprowadzić do tego, aby zrobiło to, o co ci chodzi, bez uwzględnienia jego potrzeb i zdania.
- Jeśli „otwierasz drzwi”, by zaraz „zamknąć” je oceną.
- Jeśli usiłujesz słuchać, gdy nie masz na to czasu.
- Jeśli stosujesz aktywne słuchanie, gdy dziecko potrzebuje po prostu informacji.

Krok drugi:

ZAAKCEPTUJ UCZUCIA DZIECKA

(wyraż to np. krótkimi „och”, „mmm”, „rozumiem”)

Dziecko, kiedy przeżywa silne uczucia, tak jak dorosły potrzebuje zrozumienia. Nie jest wtedy w stanie nikogo słuchać. Nie przyjmuje rady, pocieszenia ani konstruktywnej krytyki. Jeśli jest wysłuchane i otrzymuje empatyczną odpowiedź, najczęściej potrafi pomóc sobie samo.

Języka akceptacji i empatii trzeba się uczyć, gdyż tym, czego ludzie najbardziej oczekują, jest zrozumienie. Wszelkiego rodzaju rady, również psychologiczne i filozoficzne, często

sprawiają, że czujemy się jeszcze gorzej. Użalanie się i współczucie pogłębiają naszą frustrację, a zaprzeczanie uczuciom i bagatelizowanie ich budzi złość. Bardzo często zwracamy się do dzieci, filozofując, zaprzeczając, udzielając im rad czy zadając pytania, także broniąc drugiej osoby lub wyrażając żal albo bawiąc się w psychoanalizę.

Istnieje ogromna różnica między przyzwoleniem na wyrażanie przeżyć

emocjonalnych a przyzwoleniem na działanie pod ich wpływem.

Trudności towarzyszące akceptowaniu uczuć dziecka:

- Nie potrafimy akceptować uczuć dziecka, jeśli nie akceptujemy swoich własnych.
- Ważniejsze wydaje się nam zachowanie dziecka, niż to, co ono przeżywa.
- Walczymy z dzieckiem, aby nie czuło tego, co czuje, zamiast pomóc mu uporać się z emocjami.
- Zaprzeczamy niewygodnym uczuciom dziecka, tak naprawdę po to, aby uwolnić od nich siebie.

Krok trzeci:

OKREŚL UCZUCIA DZIECKA

Jeśli chcemy pomóc dziecku w rozpoznaniu i określeniu jego emocji, musimy pamiętać o następujących zasadach:

- Trudno jest rozpoznać uczucia i emocje dziecka, jeśli nie staramy się rozpoznać własnych.
- Nie należy ingerować na siłę, jeśli dziecko nie chce rozmawiać.
- Aby przemówić do serca dziecka, nie wystarczy techniczne opanowanie języka komunikacji.
- Nie można pytać, dlaczego dziecko czuje to, co czuje.
- Nie należy angażować się bardziej, niż wymaga tego sytuacja.
- Nie można powtarzać epitetów, jakimi dziecko się określa.
- Ważne są odpowiednio dobrane słowa – przy określaniu uczuć lepiej stosować komunikat: *Wygląda na to, że... Wydaje mi się, że... Mam wrażenie, że... , niż: Wiem, co czujesz...*
- Nie należy obawiać się zerwania kontaktu z dzieckiem w razie nieprawidłowego określenia jego stanu emocjonalnego – ono samo sprostuje naszą mylną ocenę, jeśli oczywiście nie stwierdzamy autorytarnie, że wiemy, co dziecko czuje albo co powinno czuć.
- Zawsze można wrócić do sprawy, gdy w pierwszej chwili zareagujemy nieprawidłowo, zaprzeczając uczuciom lub ignorując je.

**Krok czwarty:
ZMIENI PRAGNIENIA DZIECKA
W FANTAZJĘ**

Wyrażanie pragnień dziecka w formie fantazji daje mu możliwość przeżycia w wyobraźni tego, czego nie może mieć w rzeczywistości.

J. Sakowska, 1999

Dziecko potrzebuje „luster”, w których mogłoby dostrzec i ocenić swoje możliwości i uczucia. Takimi lustrami są dla dziecka przede wszystkim rodzice. Dzięki obserwacji swojego odbicia dziecko dowiaduje się, kim jest. Kiedy odczuwa np. głęboki smutek, początkowo nie jest go świadome. Smutek jednak jest, istnieje, mimo że dziecko nie potrafi go sobie uświadomić. Dziecko nie wie, że jest on jego własnym uczuciem, że stanowi część niego. Jeśli natomiast ów smutek będzie dostrzegalny w „lustrze”, dziecko przyjmie go i uzna za swój, a wniosek, jaki wyciągnie w swojej psychice, będzie brzmiał: *Mam prawo odczuwać smutek, smutek jest czymś dobrym.*

Odbiciem smutku dziecka jest dostrzeżenie tego uczucia przez rodziców. Jeśli rodzice widzą jego smutek i akceptują go, dziecko otrzymuje od nich niejako przyzwolenie na ten stan, który odtąd stanie się częścią życia dziecka. Jeśli natomiast rodzice sami nie mają uregulowanego stosunku do tego rodzaju emocji, nie dostrzegają jej również u swojego dziecka. „Lustro” będzie puste, nieme, nie będzie w stanie pokazać dziecku („odpowiedzieć na jego pytanie”), co się z nim dzieje, co odczuwa. A każde „lustro” powinno wiedzieć, że dziecko ogląda w nim wszystkie swoje uczucia.

Jeśli dorosły akceptuje np. strach dziecka, to może ono zauważyć w „lustrzanym odbiciu” i stwierdzić:

- *Uczucia są dobre, mają prawo istnieć.*
- *Mogę zaakceptować swój strach, ponieważ jestem akceptowany przez rodziców, gdy się boję.*
- *Moja potrzeba ukojenia, pociechy jest czymś dobrym, mogę z niej korzystać, mam prawo odczuwać taką potrzebę oraz oczekiwać, że będzie zaspokojona.*

Jeśli dorosły nie akceptuje np. strachu dziecka, to może ono „zauważyć w lustrze” i stwierdzić:

- *Strach nie jest czymś dobrym, co można by uznać za część siebie.*
- *Muszę nauczyć się odwracać uwagę od strachu, np. poprzez skupienie się na czymś zupełnie innym.*
- *Moich potrzeb nie należy traktować poważnie, a najlepiej o nich zapomnieć.*

Jeśli dorosły będzie wielokrotnie powtarzał określone zachowania, dziecko przyjmie je za obowiązujący wzorzec. Przez wielokrotne obserwacje »swojego odbicia w lustrze« dziecko zaczyna budować własny wizerunek oraz wyobrażenie o sobie samym. Z tych dzień po dniu, miesiąc po miesiącu widzianych obrazów z czasem formuje się »ja«

dziecka: Takim się staję.

T. Hellsten, 2005

Kiedy stosować powyższe umiejętności?

- Gdy dziecko ma problem lub przeżywa trudne dla siebie uczucia.
- Gdy jest czas na słuchanie.
- Gdy dziecko ma ochotę na rozmowę.
- Gdy rodzic jest w stanie zaakceptować każde uczucie dziecka.
- Gdy rodzic wierzy, że dziecko poradzi sobie z problemem.

Jeszcze o uczuciach...

Sfera emocjonalna każdego człowieka jest jedyna w swoim rodzaju i podkreślana przez różnice mówiące o indywidualności, np.: *Twoja siostra uwielbia czekoladę, a ty lubisz banany.*

Więcej niż dwa sprzeczne uczucia mogą współistnieć, np.: *Jeśli jedna twoja część chce jechać na obóz, a inna woli zostać w domu – masz trudny wybór.*

Jeżeli dorosły szanuje stany emocjonalne dziecka, dziecko uczy się szacunku do osoby dorosłej, bo ona sama okazuje mu szacunek. Mówiąc dziecku, że nie czujemy tego, co ono czuje, eliminujemy jego naturalny instynkt obrony (który opiera się na odczuciach), pozbawiamy je pewności siebie i ufności we własne siły. Kiedy uznajemy realność przeżyć emocjonalnych dziecka, rozwijamy u niego zdolność postępowania zgodnie z wewnętrznymi bodźcami oraz umiejętność dbania o swoje potrzeby.

Aby nasza miłość służyła dzieciom, musimy krok po kroku nauczyć się, jak zamieniać ją na właściwe słowa. Gdy na przykład gniewamy się, także możemy używać słów, ale tylko takich, które nie wyrządzają szkody. Osobowość dziecka jest jak mokry cement, dobrze więc wiedzieć, jakie ślady na nim zostawiamy.

Rolą rodziców nie jest pilnowanie, by dziecko było ciągle szczęśliwe, ale by dojrzało – a w tym pomaga przeżywanie żalu, gniewu, rozczarowania. Nie można chronić dziecka przed takimi uczuciami, trzeba nauczyć je, jak ma sobie z nimi radzić.

Materiały do autorefleksji

• Ćwiczenie 1

Co stanowi bezpośredni, a co pośredni wyraz uczuć?

Poniższe wypowiedzi są przykładami różnego sposobu wyrażania własnych uczuć.

Spróbuj wybrać te zdania, które bezpośrednio wyrażają uczucia mówiącego, i postaw przy nich literę **B**.

Wzór

Zostaw to!

Prześtań mnie denerwować!

Tak się nie robi!

Nie lubię, gdy to robisz! **B**

Przykład 1

Razi mnie, gdy tak obchodzisz się z ludźmi.

Zachowujesz się jak słoń w składzie porcelany!

Inni ludzie nic cię nie obchodzą?

Mógłbyś przynajmniej zachować zasady uprzejmości!

Przykład 2

Nie śmieję się tak!

Czuję się niespokojna, gdy się tak śmiejesz.

Jesteś niemożliwy.

Czy naprawdę wydaje ci się to takie śmieszne?

Przykład 3

Ależ ja jestem głupia.

Widzę, że popełniłam wielki błąd.

Jestem z siebie niezadowolona.

Przykład 4

Widzę, że chcesz mnie sobie podporządkować.

Twoje zachowanie mnie oburza.

Czuję się przy tobie przegrana.

Przykład 5

Musiałam czekać całą godzinę!

No, nareszcie!

Jestem zirytowana, że dopiero teraz przychodzisz.

Zupełnie przemarzłam.

Przykład 6

Czy to ćwiczenie będzie bardzo trudne?

Znowu coś, nad czym trzeba się pogłowić.

Pani chce nas tu zamęczyć.

Trochę się boję tego ćwiczenia.

Przykład 7

To nie był dobry dzień.

Pech prześladowuje mnie od samego rana.

Wszyscy się na mnie dzisiaj uwzięli!

Jestem zmęczona po całym dniu.

Przykład 8

Nigdy nie dotrzymujesz słowa.

Jestem zawiedziona, że nie załatwiłeś tego, co obiecałeś.

Nie liczysz się ze mną!

Lekceważysz moje potrzeby!

Przykład 9

Jesteś bezwzględny i bez serca!

Życie z tobą to jedno pasmo udręki.

Przykro mi, że zapomniałeś o moich urodzinach.

Powinłam uważniej słuchać przestróg mojej matki.

Przykład 10

Jesteś cudowny!

Kto ci powiedział, że o czymś takim marzyłam?

Naprawdę cieszę się z twojego prezentu.

• Ćwiczenie 2

Zapoznaj się z proponowanym podziałem uczuć. Nie jest on wartościujący. Pozwala natomiast nazwać reakcje emocjonalne, nie budząc wewnętrznych oporów powstających wtedy, kiedy mamy przyznać się (przed sobą!) do uczuć, które uważamy za złe albo za które byliśmy karani w dzieciństwie.

– Do każdej z poniższych grup dopisz niewymienione jeszcze rodzaje uczuć.

– Określ swoje uczucia wobec kilku wybranych ważnych dla ciebie osób.

– Za każdym razem wymień trzy rodzaje uczuć.

– Pamiętaj, że najczęściej przeżywamy uczucia mieszane, rzadko jednorodne, a czasem nawet przeciwstawne.

Uczucia gniewne: zły nastrój, irytacja, niepokój, napięcie, zniecierpliwienie, rozdrażnienie, oburzenie, bunt, gniew, wrogość, nienawiść, niechęć, mściwość, podleganie, zniewolenie, wściekłość, złość...

.....

Uczucia lękowe: niepewność, wytrącenie z równowagi, niepokój, speszzenie, zagubienie, zdenerwowanie, wahanie, trema, lęk, strach, obawa, poczucie zagrożenia, obcość, nieufność, panika, przerażenie...

.....

Uczucia smutku: zdeprimowanie, zawód, rozczarowanie, bezradność, przygnębienie, upokorzenie, poczucie odrzucenia, poczucie utraty, znużenie, żal, troska, poczucie braku, poczucie krzywdy, poczucie niedoceniaenia, depresja, załamanie, beznadziejność, poczucie nędżności, poczucie grzeszności...

.....

.....

Uczucia pogodne: dobry nastrój, swoboda, zadowolenie, optymizm, wesołość, radość, rozczarowanie, zachwyt, entuzjazm, rozbawienie, szczęście, satysfakcja, triumf, bezpieczeństwo, ufność...

.....

Uczucia więzi: sympatia, uznanie, przyjaźń, akceptacja, wdzięczność, lubienie, docenianie, szanowanie, pozostawanie pod czyimś urokiem, fascynacja, zakochanie, miłość, poczucie wspólnoty, związywanie, przynależność, oddanie, uwielbienie, podziw...

.....

• Ćwiczenie 3

Określ swoje uczucia towarzyszące ci w sytuacjach jak poniżej:

Sytuacja A

Wyobraź sobie, że jesteś w podróży do miejsca, gdzie od dawna pragnąłeś być. Podróż przebiega sprawnie.

Twoje uczucia:

.....

Sytuacja B

Wiesz, że jesteś oczekiwany. Wyobraź sobie osobę oczekującą.

Twoje uczucia:

.....

Sytuacja C

W podróży występuje niespodziewana przeszkoda. Już wiesz, że nie dojedziesz na czas.

Wszystko się komplikuje

Twoje uczucia:

.....

• Ćwiczenie 4

Spróbuj odpowiedzieć na pytanie:

Co znaczy dla ciebie zmagać się z uczuciem?

.....

Przypomnij sobie taką sytuację i napisz, co ci wtedy pomogło:

.....

• Ćwiczenie 5

Sytuacja A

Wyobraź sobie zdarzenie, które miało miejsce w pracy: Masz bardzo dobrą pracę, w miarę samodzielne stanowisko i przyjaźnie nastawionych współpracowników. Rozwijasz się i w pełni realizujesz. Twoje zarobki są także satysfakcjonujące. Pewnego dnia do waszego pokoju przychodzi szef i ogłasza, że wygraliście bardzo ważny przetarg, więc teraz trzeba się sprężyć i wykonać dodatkowe obliczenia i przygotować podsumowanie. Chce, żeby wszystko było gotowe pod koniec dnia. Oczywiście zabierasz się do tego z ochotą, wykonując jednocześnie swoją bieżącą pracę.

Niemąło trudu i wysiłku kosztowało cię to, aby zdążyć ze wszystkim. Pod koniec dnia oddajesz szefowi wymaganą dokumentację. Zbierasz się do domu, składasz swoje rzeczy i masz zamiar już wyjść, kiedy sekretarka szefa prosi cię do jego gabinetu. Wchodzisz, widzisz jakichś ludzi, a szef, nie zważając na ich obecność, krzyczy: *Świetnie, że raczyłaś przyjść. To, co mi tu przyniosłaś, nie nadaje się nawet do kosza. Zastanawiam się, za co ci płacę! – Ależ... Chcesz wejść szefowi w słowo, on jednak nie dopuszcza cię do głosu i jeszcze głośniejszym głosem krzyczy: Nie mamy o czym rozmawiać! Zastanów się, czy chcesz u mnie pracować, bo ja zastanawiam się, czy chcę mieć takiego pracownika!* Kiedy znowu chcesz coś powiedzieć, szef ucina szorstko: *Już skończyłem! Do widzenia!*

Jak się czujesz w tej sytuacji?

.....

Sytuacja B

Twoi współpracownicy udają, że nic nie słyszeli. Kończysz zbierać swoje rzeczy i opuszczasz biuro. Nie ukrywasz zdenerwowania i w drodze

do domu opowiadasz ośmiu różnym osobom o tym, co cię spotkało w pracy.

Osoby, którym relacjonujesz zdarzenie, reagują w różny sposób. Po usłyszeniu każdej wypowiedzi krótko zapisz swoją wewnętrzną reakcję – to, co pomyślałeś i poczułeś, a nie to, co faktycznie odpowiedziałbyś. Nie zastanawiaj się, co powinienś poczuć. Ważne jest to, co naprawdę czujesz. Znakiem „+” lub „-” zaznacz swoją chęć lub niechęć do kontynuowania rozmowy w danym momencie i na ten temat z konkretną osobą.

Osoba 1

Nie histeryzuj i nie przesadzaj. Przecież nic takiego się nie stało. Robisz z igły widły, bo jesteś przewrażliwiona. No, głowa do góry!

.....

Osoba 2

No cóż, takie jest życie. Widzisz, jak to jest – raz się jest na wozie, raz pod wozem. Niestety, życie nie jest usłane różami. Musisz się z tym pogodzić.

.....

Osoba 3

Posłuchaj, powiem ci, co masz zrobić. Weź tę pracę do domu, posiedź nawet w nocy, ale zrób to i jutro z samego rana idź do szefa. Przeprasz go, pokaż, co zrobiłaś, i obiecaj, że więcej taka sytuacja się nie powtórzy.

.....

Osoba 4

Opowiedz mi dokładnie, jak to było. Co to były za sprawy niecierpiące zwłoki, które przeszkodziły ci wykonać specjalne polecenie szefa? Czy nie było oczywiste, że będzie źły, jeżeli nie wykonasz tego natychmiast? Czy wcześniej zdarzyło ci się coś podobnego? Dlaczego nie przyszło ci do głowy, by pójść za nim i zaraz mu wszystko wyjaśnić?

.....

Osoba 5

Naprawdę rozumiem twojego szefa. Wiesz, on przecież za wszystko odpowiada. Przejmuje się bardzo swoją pracą i chce, żeby było jak najlepiej. Najprawdopodobniej żyje w ogromnym stresie. No i widać, że puściły mu nerwy.

.....

Osoba 6

Tak mi ciebie strasznie żal, moje biedactwo. Ależ masz pecha! Takie poświęcenie, i co! Taka zapłata! Inni to mają dobrze – nic nie robią, a awansują. A ty zawsze musisz mieć jakieś kłody pod nogami. Bardzo mi ciebie żal.

.....

Osoba 7

Śłuchaj, znam cię już tyle czasu i uważam, że to zupełnie inny problem. Ty po prostu masz trudności w relacjach z facetami. Może to wynika z urazów z dzieciństwa? Trzeba by się przyjrzeć, jakie były twoje relacje z ojcem.

.....

Osoba 8

Wygląda na to, że było to dla ciebie bardzo przykre i trudne doświadczenie. Zaatakowana w obecności innych, i to bez możliwości wyjaśnienia... Całe to zdarzenie chyba mocno wytrąciło cię z równowagi...

.....

• Ćwiczenie 6

Opisz kilka wydarzeń, które miały miejsce w twoim życiu w tym tygodniu.

Jakie uczucia towarzyszyły ci w tych sytuacjach?

SYTUACJE	UCZUCIA

Pomyśl o przedstawionych zdarzeniach i napisz, czy i jak wyrażałeś przeżywane uczucia.

Czy kiedykolwiek pod wpływem uczuć wywołałeś sytuację, która spowodowała konsekwencje dla osób z twojego otoczenia?

.....

Jakie refleksje towarzyszą ci po wykonaniu tego ćwiczenia?

.....

Zapisz kilka dialogów z dzieckiem, w których udało ci się zastosować nowy język porozumiewania się, tzn. reagować empatycznie, nazywać uczucia dziecka, słuchać z uwagą wypowiedzi dziecka itd.

.....

Dla szybkiego przypomnienia...

Jak pomóc dzieciom, aby radziły sobie z własnymi uczuciami?

Dzieci potrzebują, aby ich uczucia były akceptowane i doceniane.

1. Słuchaj dziecka spokojnie i z uwagą.
2. Zaakceptuj jego uczucia słowami: Och, mmmm, rozumiem.
3. Określ te uczucia: To frustrujące.
4. Zmień pragnienia dziecka w fantazję: Pragnę wyczarować dla ciebie całą kiść bananów.
5. Wszystkie uczucia można zaakceptować. Pewne działania należy ograniczyć: Widzę, jak jesteś zły na brata. Powiedz mu, co chcesz, słowami, nie pięściami.

3. Jak zachęcać dziecko do współpracy?

W porozumiewaniu się z dzieckiem najważniejszy jest sposób przekazywania poleceń, próśb, informacji. Jeśli zrobisz to właściwie, współpracę dziecka masz zapewnioną.

Aby zachęcić dziecko do współpracy:

- Opisz, co widzisz, lub przedstaw problem:
Podłoga w kuchni jest brudna.
- Udziel jak najkrótszej informacji:
Brud z podłogi przykleja się do kapci i roznosi po całym mieszkaniu.
- Wyraż to jednym słowem lub gestem:
Podłoga.
- Opisz, co czujesz, ale nie wypowiadaj się na temat charakteru dziecka:
Nie lubię, kiedy brud lepi mi się do kapci.
- Daj dziecku wybór:
Wolisz wytrzeć podłogę mokrą szmatą, czy umyć mopem?
- Napisz liścik:
Jestem brudna i cała się kleję. Pragnę wody i ścierki. Dziękuję! Twoja podłoga w kuchni
- Unikaj niejasnego, nieprecyzyjnego formułowania oczekiwań wobec dziecka, typu:
Szykuj się do spania... Bądź grzeczny... Weź się w garść... Przestań... Uspokój się.

Istotne są właściwie sformułowane komunikaty, którymi chcemy zachęcić dziecko do współpracy z nami.

Służą temu słowa klucze:

Zależy mi... Potrzebuję... Oczekuję...

Aby zdyscyplinować dziecko, należy nie tylko dostrzec jego uczucia, trzeba także zrozumieć i uwzględnić jego niechęć do ograniczeń. Trudno się przecież spodziewać, żeby dziecko cieszyło się z zakazów. Jeśli weźmiemy pod uwagę stan emocjonalny dziecka i jego ocenę sytuacji, mamy szansę na dobrowolne zaakceptowanie przez dziecko zmiany zachowania i wyrobienie samodyscypliny.

Zachęcanie dziecka do współpracy wiąże się ze stosowaniem wobec niego ograniczeń.

Ustawienie ograniczeń w sposób, który chroni szacunek do samych siebie – zarówno rodziców, jak i dzieci – pozwala dzieciom na identyfikowanie się z rodzicami i wartościami, które oni wyznają, oraz zdefiniowanie wewnętrznych form zachowań.

J. Sakowska, 1999

Niestety, rodzice, chcąc nakłonić dziecko do posłuszeństwa, często stosują niekorzystne metody. Są to np.:

– groźba;

Jeśli tego nie zrobisz, to...;

– przekupstwo (*obietnica nagrody*);

Jeśli to zrobisz, to...;

– obietnice, które oznaczają tyle, że bez obietnicy nie można ufać;

– krytyka, sarkazm, które mają wpłynąć na ambicję dziecka;

– porównywanie;

– poniżanie.

H. Ginott, 1998

Rodzice najczęściej popełniają błędy, kiedy:

– zwracają dziecku uwagę w czasie sprzeczki lub w złości;

– stosują chaotyczne, obraźliwe i nieadekwatne restrykcje;

– zapominają, że przeżywając silne uczucia, dziecko nie jest w stanie słuchać;

– używają słów, które bardziej wzmacniają opór, niż skłaniają do porozumienia.

J. Sakowska, 1999

W takiej „rozmowie” obie strony nie słuchają się nawzajem.

Jeśli chcesz, żeby dziecko cię słuchało i aby do ciebie mówiło, pamiętaj o zasadach, które powinny obowiązywać w rozmowie rodzica z dzieckiem.

Kiedy rozmawiasz z dzieckiem:

– Mów, jakie odczucia wywołują w tobie zachowania rozmówcy, i zaczynaj wypowiedź od informacji o swoich uczuciach, np. *Złoszczę się... Denerwuje mnie...*

– Mów o konkretnych zachowaniach dziecka, a nie o tym, jakie ono jest, np.: *Złoszczę się, kiedy nie wyrzucasz papierków do kosza na śmieci, zamiast: Jesteś bałaganiarzem.*

– Nie oceniaj i nie dawaj rad.

– Unikaj uogólnień typu: *Zawsze, każdy, wszyscy...*

Mów tylko o sprawach, na które rozmówca ma wpływ.

– Mów stanowczo, ale łagodnie, w trybie oznajmującym, a nie rozkazującym.

– Nigdy nie trać cierpliwości – to ostatni „klucz”, który otwiera drzwi.

Materiały do autorefleksji

• Ćwiczenie 1

Wyobraź sobie, że wracasz z pracy i wchodząc do domu, widzisz na podłodze w przedpokoju mokry ręcznik, strój kąpielowy, klapki i porozrzucone książki, a w kuchni – górę brudnych naczyń. Twoje dziecko wróciło z basenu przed twoim przyjściem i gra na komputerze.

Napisz zdania, które mogłyby być wypowiedziane do dziecka, ale nie byłyby pomocne w tej sytuacji:

.....

A teraz pomyśl, na czym ci zależy i czego oczekujesz. Zapisz to poniżej:

.....

Jakie refleksje ci towarzyszą, kiedy czytasz obie wypowiedzi? Znajdując się w tej samej

16

sytuacji, spróbuj wykorzystać każdą z poznanych umiejętności, aby zachęcić dziecko do współpracy.

Opisz, co widzisz, lub przedstaw problem:

.....
.....
.....
.....
.....

Udziel jak najkrótszej informacji:

.....
.....
.....
.....
.....

Powiedz to jednym słowem:

.....
.....
.....
.....
.....

Powiedz o swoich uczuciach:

.....
.....
.....
.....
.....

Daj dziecku wybór:

.....
.....
.....
.....
.....

Napisz liścik:

.....
.....
.....
.....
.....

• **Ćwiczenie 2**

Oto sytuacje pokazujące różne zachowania dzieci. Stosując poznane zasady, spróbuj zachęcić swoje dziecko do współpracy.

Sytuacja A

Chcesz przyszyć guzik i nie możesz znaleźć igły. Twoje dziecko ostatnio wyjęło całe pudeł-

ko z przyborami do szycia, ale nie odłożyło go na miejsce.

Twoja reakcja:

.....
.....
.....

Reakcja, która zachęci dziecko do współpracy:

.....
.....
.....

Sytuacja B

Dziecko nie oddało reszty z zakupów.

Twoja reakcja:

.....
.....
.....

Reakcja, która zachęci dziecko do współpracy:

.....
.....
.....

Sytuacja C

Dziecko nie wyszło z psem o ustalonej porze.

Twoja reakcja:

.....
.....
.....

Reakcja, która zachęci dziecko do współpracy:

.....
.....
.....

Sytuacja D

Rano, wychodząc do pracy, zostawiasz w mieszkaniu porządek. Po przyjściu okazuje się, że łazienka jest zalana i pełno w niej błota, a w domu panuje ogólny nieład. Twoje dziecko bawi się z kolegami.

Twoja reakcja:

.....
.....
.....

Reakcja, która zachęci dziecko do współpracy:

.....
.....
.....

Sytuacja E

Dziecko chce pobawić się na dworze, ale nie sprzątnęło swoich rzeczy w pokoju.

Twoja reakcja:

.....

.....

.....

Reakcja, która zachęci dziecko do współpracy:

.....

.....

.....

Sytuacja F

Twoje dziecko zaprasza do domu kolegów. Dzieci bawią się w całym mieszkaniu.

Twoja reakcja:

.....

.....

.....

Reakcja, która zachęci dziecko do współpracy:

.....

.....

.....

• Ćwiczenie 3

Wymień kilka sytuacji, kiedy chcesz, aby dziecko coś robiło lub czegoś nie robiło:

.....

.....

.....

Do wyżej wymienionych sytuacji zastosuj poznany sposób oddziaływania, który może zachęcić dziecko do współpracy. Wybierz tę umiejętność, która według ciebie da najlepszy efekt:

.....

.....

.....

• Ćwiczenie 4

Wypisz słowa, których udało ci się nie powiedzieć (czasem to, czego nie powiesz, może być tak samo pomocne jak to, co powiesz).

Sytuacja:

.....

.....

.....

.....

Słowa:

.....

.....

.....

Które pomysły na zachęcenie dziecka do współpracy udało ci się zrealizować? Jaka była reakcja dziecka?

.....

.....

.....

.....

.....

Dla szybkiego przypomnienia...

**Aby zachęcić
dziecko do współpracy:**

**1. Opisz, co widzisz,
lub przedstaw problem:**
Na łóżku leży mokry ręcznik.

2. Udziel informacji:
Ten ręcznik moczy mój koc.

3. Opisz, co czujesz:
Nie lubię spać w mokrym łóżku.

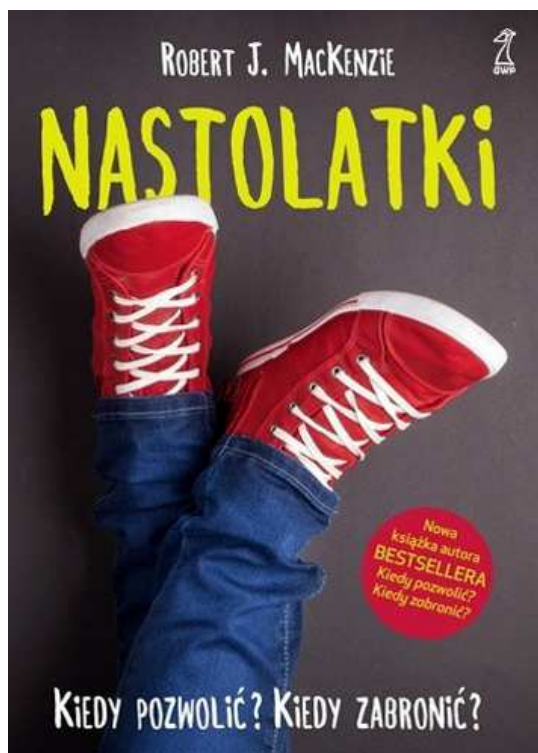
**4. Napisz liścik i umieść go
powyżej wieszaka na ręczniki:**
Proszę, odwieś mnie na miejsce,
abym mógł wyschnąć.

**Dziękuję!
Twój ręcznik**

Joanna Sakowska

– Psycholog i doświadczony edukator, wiele lat związana z oświatą. Autorka i realizatorka programów profilaktycznych i wychowawczych dla dzieci i młodzieży, m.in. Profilaktyka uzależnień w szkole humanistycznej, Drugi elementarz, czyli program siedmiu kroków. Opracowała Szkołę dla Rodziców i Wychowawców – program zajęć warsztatowych, który opublikowała i kierowała jego realizacją jako koordynator krajowy.

Opracowano na podstawie strony internetowej ORE



Zostań wspierającym trenerem, czyli jak poprawić relacje z nastolatkiem

Jeśli masz problemy w komunikacji z dorastającym dzieckiem – to książka dla ciebie! Jeśli uważasz, że Twoje dziecko to nastolatek idealny – również przeczytaj tę książkę. Dzięki niej zrozumiesz, jak wiele problemów mają rodzice dzieci obdarowanych trudnym charakterem. Choć jak twierdzi autor „każdy młody człowiek, bez względu na to, czy ma trudny charakter, czy jest ugodowy, czy też „niezdecydowany”, przejawia w okresie adolescencji, pewne skrajne lub trudne pod względem wychowawczym zachowania”. Autor, **Robert J. MacKenzie**, psycholog wychowawczy i terapeuta rodzin, jest ojcem nastolatka i wie o czym pisze. Konflikty, zła komunikacja, próby sił... To lektura, która pomaga rodzicom zrozumieć okres życia między dzieciństwem a dorosłością, czyli właśnie adolescencję. Gdy u syna lub córki w wieku nastoletnim zaobserwujemy dystans emocjonalny, to sygnał, że czas dostosować naszą rolę i metody do potrzeb starszego dziecka. Od

tej pory stańmy się raczej „wspierającym trenerem” – radzi autor. Poznanie temperamentu, dostosowanie stylu wyznaczania granic – to kluczowe składniki, które poprawią komunikację i zapewnią satysfakcjonujące relacje z dziećmi. Jak pisze autor, problemem wielu dorosłych jest fakt, że chcą zmienić coś, czego zmienić się nie da. To temperament dziecka. Pierwszym krokiem ku dobrej komunikacji, jest uświadomienie sobie tego. Temperament rodziców ma również wpływ na relacje z dziećmi. By usprawnić komunikację, powinniśmy się ... dostosować.

Książka składa się kilkunastu rozdziałów. Można ją podzielić na dwie części. Pierwsza daje odpowiedź na pytanie „Co się dzieje?” a druga „Co z tym zrobić?”.

MacKenzie wyjaśnia jak temperament oddziałuje na zachowanie, przypomina jak ważne jest wyznaczanie granic i konsekwencja. Jak radzić sobie z próbą sił, oporem i gniewem? Jak wspierać? Jak zaufać? Każdy rozdział to duża dawka ciekawych informacji, poparta przykładami z życia... Historie rodziców i nastolatków brzmią znajomo. To daje otuchę, że nie jesteśmy sami. Okazuje się, że na całym świecie rodzice mają podobne problemy (niby to wiemy, ale zawsze warto sobie o tym przypomnieć). Możemy je porównać i dzięki temu spojrzeć na to z innej perspektywy.

Autor w swojej książce przedstawia proste i jasne narzędzia oraz metody, które przydadzą się w programie szkolenia rodzicielskich umiejętności. Duży nacisk kładzie na poprawieniu dopasowania metod wyznaczania granic do temperamentu i stylu uczenia się dziecka. Niestety niektórzy młodzi ludzie potrzebują czegoś więcej. Wtedy należy udać się do specjalisty. Kiedy i gdzie szukać profesjonalnej pomocy, o tym można przeczytać w ostatnim rozdziale książki.

Jak pomóc dzieciom przejść ten niezbędny proces rozwojowy, nie tracąc przy tym zdrowych zmysłów? Musimy je zrozumieć, wspierać i pamiętać, że to proces tymczasowy. Nie zapominajmy też, że tylko pozytywna, pełna szacunku relacja gwarantuje, że nastolatek będzie tolerował naszą pomoc i chciał współdziałać. Uzbrójmy się w cierpliwość. Powodzenia!

Robert J. MacKenzie

NASTOLATKI

Kiedy pozwolić? Kiedy zabronić?

przekład: **Anna Sawicka - Chrapkiewicz, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne/GWP, 2017**

**Książkę poleca –
Monika Wilczyńska
(portal SzczecinCzyta.pl)**

Akcent

VIII edycja serii: akcent w 2019 roku w ramach projektu „III SZCZESIŃSKIE PROMOCJE LITERATURY 2019” z dofinansowania Miasta Szczecin



Zenon Lach-Ceraszyński z piątego wymiaru... odnaleźć poetyckie akcenty... i wydobyć z piątego wymiaru...

Co to takiego ten piąty wymiar? Czy nie wystarczy nam nasza normalna czasoprzestrzeń? Ta sprawdzona i znajomo przyjazna? Czworowymiarowa, gdzie wszystko jest do zmierzenia, opisanie, obejrzenia... i przestrzeń, i czas, i nasza rzeczywistość w nich....

To skąd ten piąty wymiar? Dokąd zaprasza nas Twórca? W jaki inny nieznan (a może jednak znany) świat?

A może to pomyłka... nie tom wierszy a rozprawa z fizyki kwantowej? Gdzie o piątym wymiarze mówi się w teorii strun:

Piąty [wymiar] można sobie wyobrazić jako rozgałęzienia na osi czasu, która przedstawia czwarty wymiar. Tak więc piąty wymiar to niejako możliwości wyboru. To także kontinua wielu światów opisywane przez interpretację mechaniki kwantowej Hugh Everetta.

Oczywiście, celowo wprowadzam w zmieszanie. Jesteśmy jak najbardziej w artystycznej przestrzeni i w poetyckim czasie z piątego wymiaru... (już drugiego) tomu wierszy **Zenona Lacha-Ceraszyńskiego**. To sam Autor piątego

koła u słowa... tworzy dla nas swoistą i nieopowtarzalną przestrzeń rodem z piątego wymiaru właśnie... Na swój i odbiorcy użytek kreuje nowy świat (czy równoległy?), w którym dotychczasowa, znana nam rzeczywistość zostaje przefiltrowana przez wyobraźnię artysty i zapisana ponownie jak nowy matematyczny wzór, wyprowadzony z obserwacji zjawisk, egzystencjalnego doświadczenia a zamknięty w refleksji zapisanej wersem.

Wątkiem – wysnutym z piątego wymiaru... i zgodnym z prawami fizyki, rządzącymi naszym poznawalnym światem - stanie się wyeksponowana tutaj idea: *...piąty wymiar to niejako możliwości wyboru.* To ona oraz myśl przewodnia zawiódł poetę w przeczuwane przestrzenie wiersza: *chwila refleksji zanim dotkniesz/ mojego dzisiaj/ obejrzyj się/ na swoje wczoraj/ na nasze kiedyś/ razem/ może odnajdziemy// wspólny początek*

Zaiste, zaskakujący jest ten nowy tom Zenona Lacha-Ceraszyńskiego. Przy pierwszym czytaniu, pobieżnym... odnajdujemy spokojne obrazy codzienności, może niektóre nazbyt znajome z sytuacji społecznych czy politycznych, ocierające się (pozornie) o banał lub o plotkarski ton Facebooka... Pospolite zdarzenia...? A jednak jest coś poza tym... jakieś niepokojące światło w tym tunelu... które wprowadza na rozległe przestrzenie nieogarniętego wzrokiem horyzontu filozoficznych przemyśleń, pełnych aluzji, odwołań, odniesień do Dekalogu, do mitologii, do historii dawnej i czasów współczesnych... Odnajdujemy bolesne relacje z „wadzenia się z Bogiem” o przykazania, wypominanie dziś niewartości cnotom Wiary, Nadziei, Miłości:

rozsyłała się miłość/ rozmieniła na drobne/ potaniały nasze serca/ nadciąga inflacja uczuć albo opisywanie obojętności wobec upadku obyczajów, wyrzuty gorzkie, że butwieje patriotyzm/ rozpada się w palcach/ zranione dusze konają/ nikt po nich nie płacze?! dzwony nie biją na alarm?

Ale to tylko inna perspektywa... Z piątego wymiaru wszystko wygląda inaczej, **fatalista** widzi to tak: *chodzę nogami do góry/ po asfaltowych chmurach) tam ulice nie mają nazw (a skrzyżowania światła/ pode mną studnia wspomnień/ bez schodów do powrotu// czarna dziura bez dna*

Wyostrome kontury sytuacji, mocniejsze tonacje kolorów portretów, wyraźniejsze wady i...

zalety ludzi, ale nade wszystko uroda Natury (i niekoniecznie tej realnej), bo oglądanej z odległości kosmicznych światów, oddanych pędzlem ilustratora tomu, Edwarda Siekierzyńskiego, malarza i poety ze Stargardu.

Intrygująca była sytuacja zaproszenia Artysty do udziału w tej publikacji. Otóż Zenon Lach wymyślił sobie, że poprosi o kilka obrazów właśnie stargardzkiego artysty. Umówił się z wizytą, dobrał do towarzystwa młodych fotografów, Adriannę i Waldemara. Pojechali... że z przygodami, to inna historia. Dość, że powrócili z obfitym plonem zdjęć niezwykle obrazów.

Surrealizm... to mało powiedziane. Metafizyka... *mistycyzm*??? Ale najbardziej tajemniczą okazała się przystawalność wybranych przeze mnie (a może poza mną) obrazów do wierszy Zenona Lacha. Nie miałam żadnych wątpliwości, że obrazy należy przypisać do wybranych wierszy. Skąd takie przekonanie!? Ani Autor tomu z *piątego wymiaru*... ani tym bardziej malarz, nie wiedzieli o swoich dziełach, a jednak... właśnie jak w światach równoległych... powstawały zapisane słowem, namalowane pędzlem... kreacje artystycznej wyobraźni, lustrzane odbicia myśli, doznań, emocji, przeczucie – wyrażanych za pomocą tak różnych środków artystycznych:

*niepokój narasta/ tnie na oślepie błogostan/
rozrywa natłok/ na strzępy//*

*myśl wyzwolona/ już nie oszukuje/ rosnąca w
siłę/ nabrała odwagi/by mówić prawdę/*

o samej sobie//

Zdumiewające!

Poeta konsekwentnie kreuje swój piąty wymiar, dokonuje wielokrotnych wyborów na osi czasu... Opróżnia warsztat wyobraźni... Filtruje style i język... Korzysta z zasobów żartu, kpiny, autokrytyki... Sięga po sarkazm i groteskę, nie stroni od purnonsensu, by wykpić przywary i małość ludzi... którzy, na przykład, w swym zadufaniu w nieomylności homo sapiens, doprowadzają świat na skraj nuklearnej katastrofy. Czy to tylko niewinna poetycka **dobranocka** z przerażającą wizją? A to pozornie beztroskie zdanie: **byle do jutra**

*wolno być/ wolno trwać/ wolno żyć/ dowolnie/
jak się chce/ jak się uda/ to tylko/ po wojnie
czy nie brzmi tyle wymownie, co groźnie?*

Kompozycja tomu jest prosta, a jednak to kolejny pozór. Jak wszystko w twórczości Zenona Lacha-Ceraszyńskiego... Bo jest Poeta pełen świadomych sprzeczności... Począwszy od

założonego alfabetycznego układu wierszy, wprowadzonego dla oddania ładu... który nagle zostaje zburzony nie tyle koniecznością edytorską, co potrzebą wprowadzenia dynamizmu dramatycznego. Realizuje tę linię kontrastów w kolejnych zestawach: liryczny w melodii piosenki i zgryźliwie krytyczny w satyrze na urzędnika, zachwycający się akordeonistą i szydzący z okrucieństwa ludzi wobec zwierząt czy niszczących przyrodę, wrażliwy na urodę bieszczadzkiej połonin i z lubością opisujący szcześcińskie (niekoniecznie bezpieczne) zaułki...

I dalej – bywa najzwyczajniej wzruszony, gdy mówi O NIEJ, czyli o Polsce oraz... smagający biczem słowa tych, którzy doprowadzali Ją do upadku...

Jest w tych wierszach Lach- żołnierz, któremu strzelać kazano, i jest Lach-poeta wrażliwy na słowo, któremu odbiera się godność... A mimo to nie traci nadziei, że:

*Poeci naostrzą pióra/ Myśli zamienią w słowa/
Ciebie i mnie napiszą/ Odnajdą Ciebie i mnie/
Napiszą nas od nowa*

I który w proteście przenosi swoje wartości w piąty wymiar, gdzie umieszcza końce i początki... gdzie *NIC/ połyka wszystko/ nie ma początku/ i nie ma końca,*

ale to w naszym świecie... tym z czterowymiarowej przestrzeni. Tymczasem Artysta słowa i Artysta obrazu mogą z piątego wymiaru przez **Okno**

*spojrzeć przez szybę/ otwartego na oścież/ już
nie zamykać//*

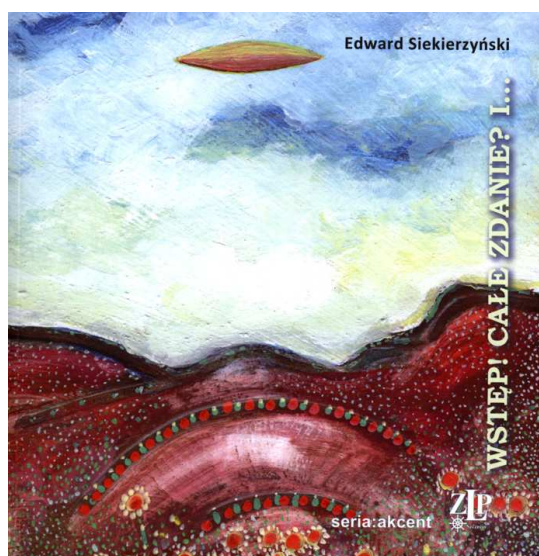
trafić... na dwa Zakońce?

Może i ja (tak zachęcona) zaglądnę w piąty wymiar... tym bardziej, że oprócz Artystów zapraszał do takiego oglądu światów równoległych już w 1979 roku geniusz fizyki, Richard Feynman:

Przyglądaliśmy się przyrodzie uważnie, i tak właśnie ona działa. Jeśli wam się nie podoba, idźcie gdzieś indziej! Do innego wszechświata! Gdzieś, gdzie reguły są prostsze, filozoficznie przyjemniejsze, łatwiejsze psychologicznie. Jeśli jednak mam powiedzieć szczerze, jak wygląda świat według ludzi, którzy ciężko walczyli, żeby go zrozumieć, to mogę tylko powtórzyć: właśnie tak.

Czyż nie tak wyraża się przesłanie liryczne Poety... z akcentem na piąty wymiar...?

(Zenon Lach-Ceraszyński, z *piątego wymiaru*..., seria:akcent, wyd.hogben, Szczecin 2019)



Edward Siekierzyński WSTĘP! CAŁE ZDANIE? i... z akcentem na osobność... pomiędzy słowem a obrazem...

*Mogę być zamknięty w łupinie orzecha
i czuć się panem wszechświata.*

W. Szekspir, Hamlet

*Proszę pamiętać, że każdy jest osobnym,
ale niektórym
tak się tylko wydaje...!*

E. Siekierzyński, Wstęp

Mam ramę... i mam obraz. Oprawiam obraz w ramę. Zawieszam w swojej wyobraźni i mogę zasiąść do kontemplacji... Tak to sobie imaginuję... a imaginacja, jak się okazuje, jest zaraźliwa, przekonacie się Państwo sami, gdy dacie się zaprosić do galerii, a może do osobliwego atelier, w którym czas i przestrzeń a także bohater stają się jednością, w swojej osobności, oczywiście, stają się bowiem obrazem, portretem, a nawet autoportretem...

Odkryłam to powolutku, składając z części nadsyłane mi ze Stargardu zapiski... I tak za ramę posłużyły mi dwa wywiady z Autorem malarzem-pisarzem-filozofem... Wywiad bowiem jednoznacznie zdobi reliefem odpowiedzi zamysł jego wykonawcy, w tym przypadku pytającego... Złożona ozdobna rama wywiadów dokładnie obejmuje w posiadanie autoportret, który to dyskretnie wyłonił mi się z wynurzeń ontologicznych Autora, występującego w wielu swoich rolach. Mnie się spodobał szczególnie w białym, jak mu się wydaje, płaszczu metafory ...

I takim go pozostawię... stojącego, a może siedzącego przed sztalugą, pochylonego lekko, z wyciągniętą dłonią... słyszę szuranie włosów rozcierającego farbę... łowią szelest słów wysypujących, a może wychlapujących się spod pióra... bo Edward Siekierzyński należy do tych ostatnich, co to piórem wodzą... że sparafrazuję wieszczka. I to nie jedyna zaleta Jego osobności... którą odkryłam, czytając zapiski *WSTĘP! CAŁE ZDANIE? I...*

Artyści często sięgają do autokreacji... Szczególnie powszechna jest wśród malarzy... autoportrety... rodzimi: Matejko, Wyspiański, Malczewski, czy też z obcych: Rembrandt, Van Gogh, Salvador Dali... A pisarze... poeci...? Ileż to autokreacji powstało z inspiracji swoją osobą... I nie ma w tym nic nagannego... Dzięki temu mamy przecież arcydzieła literatury, choćby przywołując Prousta, Gombrowicza, Schulza... czy Stachurę... A tuż tuż, blisko jest stargardzki Artysta...

Edward Siekierzyński, Autor m.in. *Jak daleko jest blisko*, dzieli swoją codzienność pomiędzy malowanie a pisanie. I z tych ról głównie powstaje autoportret. Wprawdzie zarzekał się kiedyś, że portrecista nie jest, lecz czas dokładniej weryfikuje takie deklaracje. O tym, dlaczego maluje i dlaczego pisze, wypowiadał się już w swoim wywiadzie, zamieszczonym w niniejszej książce.

WSTĘP! CAŁE ZDANIE? I... Edwarda Siekierzyńskiego to wybór zapisków... To, według mnie, surrealistyczny w obrazowaniu dziennik artysty... w którym Narrator (jednoznacznie porte-parole pisarza), często zamienia się miejscami ze swoim bohaterem, panem eN.:

Teraz jako pan eN., czyli NIKT, już jest wolny, obarczony chwilami tylko sobą, i może ot y m snuć ze sobą opowieści, aż do odbarczenia (określenie bardzo chirurgiczne!), bądź zanudzenia siebie. (STERYLIZACJA)

Obaj opowiadają swoją osobność w codzienności, z jej wszystkimi trywialnymi wadami, zwłaszcza wadami... które bardzo dobitnie punktuje dwoisty bohater... a który przecież potrafi spojrzeć na siebie krytycznie:

Dewiacją jest to, że piszę te słowa, że napisalem trzydzieści cztery tomiki o tym, że jestem, a jakoby mnie nie było..., że są odgałęzienia i szczeliny czasu...(KRAĞ)

Czyli co... piąty wymiar? A może to odwołanie do kosmologii teoretycznej, z której wyprowadza swoje fascynacje fizyką kwantów. I są to zainteresowania tyleż naukowe, co artystyczne, gdy czyni pojęcia z obu dziedzin przedmiotem swoich rozważań literackich, motywami w tekstach poetyckich:

Tam sięgnąć spojrzeniem zamkniętych oczu i przez chwilę dotknąć myśli ulatującej, i nie zapisać jej, bo nie zapisze się jej...(POEZJA)

Albo zamienia je w nadrealne figury na swoich obrazach o znamienych tytułach: *Panspermia, Morfy, Terra Incognita...*

Obrazy iluminują – niepowtarzalnymi kolorami, urzekają kształtami dosłownie „nie z tej Ziemi...” a teksty poetyckie, jak i zapiski filozoficzno-kosmologiczne mrowią się od niezwykłych zdarzeń z udziałem istot pozaziemskich... albo przynajmniej z tajemniczym wpływem tychże niewidzialnych... Kosmos, Wszechświat, Nieskończoność, a z nich ziemski czas, przemijanie i starzenie się mają prze- możny wpływ tak na twórczość samego Pisarza jak i na egzystencję jego bohatera... pana eN. Obaj prze- żywają swoją osobność, ale nie wyobcowanie..., kreują wokół siebie zamknięty i osobny świat po- koju-pracowni, pieca z „teatrem ognia” czy szafy- IMAGINARIUM... wejścia do Krainy Narnii, do od- ległej już o lata świetlne krainy dzieciństwa...

Te zapiski codzienne, poddawane zabiegowi li- terackiej galwanizacji ulegają swoistemu uszla- chetnieniu, tak jak czekanie zamienia się w szla- chetniejsze oczekiwanie... Trywialność sytuacji – z miasta: zakupy, – z domu: czynności spania, jedzenia, picia, sprzątania... nawet choroby... nabierają blasku... stają się dzięki zamianie po- spolitego czynu w słowo, czymś nowym i niepo- wtarzalnym, czymś idealnie jednostkowym... szla- chetnie osobnym... bo WSTĘP! CAŁE ZDANIE? I... jest poematem o OSOBNOŚCI... zamknię- tym kłamarą z wywiadów.

WYWIAD DLA GALERII MALARSTWA EU- ROPEJSKIEGO inicjuje tę osobność...:

Po takim napatrzaniu się sny są dziwnie wyraźne, jakby działa się rzeczywistość, którą czasem, po czę- ści, udaje mi się naszkicować, przenieść na płótno...

I tu wtrąca się Szekspir, wtórując Autorowi Tła: *Jesteśmy stworzeni z tej samej materii, co nasze sny.*

Malarz gruntuje płótno wyobraźni pod AUTO- PORTRET bohatera, który okazuje się być osobo- wością złożoną... dlatego WSTĘP! uzupełnia drobniawo wyłaniający się obraz...

(...) chaos trwa i dostrzegają go tylko umysły SPOZA, umysły osobne i tym osobnym spostrzeże- niem jest ta książka – dalszy ciąg dziennika, któ- ry jest oczywiście, formą autokreacji (...)

Kolejne pociągnięcia pędzla, zamaszyste zda- nia dopełniane przywoływanymi sentencjami i cy- tatami... które stają się tłem na obrazie... uwy- datniając psychiczne wnętrza portretowanego:

Ja jestem osobny, co wielu śmiesz! Piszę swo- je książki, by ich nie czytano, bo „czytać”, to już było...(BYŁO)

Pan eN. jest też mistrzem aluzji i niedomówie- nia! Ot, jeden z przykładów! Dla mnie perełka z wykrzyknikiem!

Precz z ogrodami zoologicznymi i upadaniem zwierząt w cyrkach! Uwolnić stonia!

Ale gdzie tu teraz biedaczyna by poszedł...? Może w kierunku Ćmielowa!? /KRAĞ/

Kto dziś wie, że w Ćmielowie są dwie fabryki porcelany... a zatem... No właśnie!

Niezwykle ważne w tej osobności autoportre- towanego są DŁONIE... Nic dziwnego, to z nich spływa słowo lub farba ... to one kształtują myśl... zamieniają ją w widzialną...

*Tak,
dłoń na to wskazuje
swoją zewnętrzną –
jestem chory na siebie,
na upływ siebie w rozległy czas
bez kształtu...
tylko ta przestrzeń,*

Gdzieś w ten poemat wpisuje się dygresja o KO- MÓRCE... kolejna osobność miejsca (nie przed- miotu), świata odizolowanego, w którym tętni życiem mikrokosmos tajemniczy...

Zapewne jest to owo tytułowe I... które rzuca wątle światło na CAŁE ZDANIE?... wyartykuło- wanych wątpliwości:

W tych drzwiach do przedpokoju stanął, jako istota sumienia pana eN. i odszedł w cień, nic nie mówiąc, choć sam był całym zda- niem...(CAŁE ZDANIE)

Autoportret OSOBNOŚCI staje się realną twarzą...

Osobność, to iluzja luksusu, nie mogę kogoś sobą zajmować, byłby to wykwit narcyzmu czy megalomanii, więc lepiej nie zajmować! / POSTA- NOWIENIE/

A po EPILOGU pojawia się dywagacja na te- mat BEZCENNOŚCI... oczywiście, i dzieła i au- tora w skomercjalizowanym świecie. Pojawia się też OBAWA... *Co jest tym WSZYSTKIM? TO i tamto –*

Złożona rama do skończonego obrazu... krop- ka nad i... czyli WYWIAD DLA CBOS (?)... ro- dem z teatru absurdu zamyka kosmiczną prze- strzeń osobowej obecności Narratora.

Akcent na OSOBNOŚĆ postawiony... jak sy- gnatura Autora na portrecie...

Bycie osobnym jest niezgodą na świat w jakim przyszło mi żyć. Czy moja niezgoda kogoś obchodzi? Nie. To jest mój cichy protest, ale... przeciw czemu...?

Nobody man!?

(Nikt, osoba bez znaczenia)

(Edward Siekierzyński, WSTĘP! CAŁE ZDANIE? i..., seria:akcent, wyd. hogben, Szczecin 2019)

Róża Czerniawska-Karcz

– Polski Związek Literatów
Oddział Szczecin

Najpiękniejsze listy i spotkanie autorskie

„*Historia jednej znajomości*” oraz „*Gdybym miał zaczarowany ołówek*” – to tematy tegorocznej edycji konkursu epistolograficznego. To już trzynasty rok z rzędu na adres GOKiS-u w Kruszyńcu przyszło moc listów, które ocenili pisarze ze Związku Literatów Polskich ze Szczecina. Nie inaczej było w tym roku. W ostatni piątek listopada 2019 roku w sali konferencyjnej w Kruszyńcu odbyło się uroczyste wręczenie nagród dla najlepszych w konkursie na Najpiękniejszy LIST Pisany Odręcznie. Zanim wręczenie doszło do skutku odbyło się spotkanie autorskie z jurorami. Przed publicznością zaprezentowali się: Katarzyna Chabowska i Rafał Podraza, który promował swoją nową książkę: „*Historie ukryte w piosenkach*”. Wiele ciekawych anegdot dotyczących piosenek i piosenkarzy usłyszała licznie zgromadzona publiczność. Niektóre z prezentowanych historii zobrazowała muzycznie Katarzyna Rzepka, śpiewając między innymi „*Człowieczy los*” i „*Odplývają kawiarenki*”. Spotkanie autorskie zakończyło się gromkimi brawami i kolejką po autografy. Po nim przyszedł czas na uhonorowanie laureatów, wręczenie nagród, wspólne zdjęcia i niekończące się gratulacje. My



także się do nich przyłączamy i zachęcamy do udziału w następnej edycji. Poniżej przypominamy listę nagrodzonych i wyróżnionych.

Jury w składzie: **Katarzyna Chabowska, Rafał Podraza, Róża Czerniawska-Karcz** postanowiło nagrodzić i wyróżnić:

I kategoria wiekowa /10-12 lat/

I nagroda – **Miłosz Wojtowicz**, Bolesławiec + kaligrafia wyróżniająca

II nagroda – ex aequo – **Wiktoria Stępczyńska**, Stargard, **Paweł Rejer**, Szczecin + kaligrafia wyróżniająca

III nagroda – **Stanisław Mikulski**, Legnica

WYRÓŻNIENIE: **Karol Janiec** – Kruszyńca, **Mateusz Zborowski** – Szczecin, **Lilianna Tobiasz** /Żeliszów, **Iga Hyska** – Iwiny, **Aleksandra Ziola** – Bolesławiec



II kategoria wiekowa (13-15 lat)

I nagroda – ex aequo – **Iga Pisarzowska** – Tychy + kaligrafia wyróżniająca, **Franciszek Koziół** – Bolesławiec

II nagroda – **Milena Konieczna** – Nowogrodzic

WYRÓŻNIENIE: **Natasza Bronicka** – Jawor, **Kosma Szczyrski** – Szczecin, **Aleksandra Janicka** – Bezrzecze, **Marta Szymula** – Brzeźnik, **Kuba Szydło** – Wrocław

III kategoria wiekowa (16 lat i więcej)

I nagroda – **Anna Guzik** – Bolesławiec

II nagroda – **Noemi Chwalisz** – Szczecin

III nagroda – **Beata Jaworska** – Kruszyn + kaligrafia wyróżniająca

WYRÓŻNIENIA: **Aneta Hryckiewicz** – Szczecin, **Dominika Krawczyk** – Zielonki, **Michał Marcinków** – Szczecin, **Jadwiga Chirowska** – Bolesławiec.

Wśród nagrodzonych i wyróżnionych uwagę jury zwrócili, a niektórzy zachwycili, listy z najwyższymi walorami kaligrafii napisane piórem, starannym, czytelnym pismem, zgodne ze wszystkimi regułami pięknego pisma:

Nagrodzeni w kategorii KALIGRAFIA:

I **Weronika Andruszko** – Przecieszyn

I **Inga Wójcik** – Przecieszyn

I **Ewa Domagała** – Szczecin

II **Faustyna Klęczar** – Oświęcim

II **Karolina Chlastawa** – Bolesławiec

III **Marcela Nowak!** – Świerzawa.

<http://www.gokis.boleslawiec.org/index.php?id=1509>



Szczeciński Program Edukacji Wodnej i Żeglarskiej „Morze przygody – z wiatrem w żaglach”

Sesja Morska „Nasze Rejsy 2019”

Sesja rozpoczęła się od występu zespołu „**MAR-KATO**” z Pracowni Wokalnej Pałacu Młodzieży, który przepięknie zaśpiewał szanty, w tym „*Hiszpańskie Dziewczyny*” nawiązując do przyszłorocznych regat The Tall Ships Races 2020.

Tematem przewodnim tegorocznej *Sesji Morskiej* „**Nasze Rejsy 2019**”, która odbyła się w auli Pałacu Młodzieży 12 grudnia 2019 roku zorganizowanej w ramach Szczecińskiego Programu Edukacji Wodnej i Żeglarskiej były regaty The Tall Ships Races, najstarszej imprezy żeglarskiej świata.

Główny prelegent, zastępca dyrektora Centrum Żeglarskiego Pan Jerzy Raducha zaprezentował film o regatach The Tall Ships Races opowiadając szczegółowo o nich wspominając również 3 finały w Szczecinie. Następnie sprawdził naszą wiedzę z The Tall Ships Races przeprowadzając krótki konkurs wręczając drobne upominki zwycięzcom. Posiłkując się prezentacją przedstawił uczestnikom *Sesji Morskiej* „**Nasze Rejsy 2019**” zasady rekrutacji do Reprezentacji Szczecina na The Tall Ships Races. Wszyscy mieliśmy możliwość dowiedzieć się co zrobić aby dostać się do niej i jakie warunki należy spełniać, np. wiekowe (15+) oraz co dzieje się podczas takich regat i jakie imprezy okolicznościowe towarzyszą temu wspaniałemu wydarzeniu. Oczywiście nie mogło zabraknąć Pana Wiesława Seidlera, który w krótkich słowach nawiązał do ww. tematu.

Pani Jola Gałęzowska otrzymała serdeczne podziękowania za propagowanie etykiety żeglarskiej wśród najmłodszych i starszych żeglarzy, wieloletni uśmiech i profesjonalizm żeglarski oraz wsparcie we wszystkich latach działalności Szczecińskiego Programu Edukacji Wodnej i Żeglarskiej. **DZIĘKUJEMY!!!**

W dalszej części *Sesji Morskiej* „**Nasze Rejsy 2019**” przedstawiono filmiki i prezentacje **Aleksandry Król** oraz **Samuela Szulgo**, wychowanków naszego Szczecińskiego Programu Edukacji Wodnej i Żeglarskiej, którzy opowiedzieli nam o początkach swojej przygody żeglarskiej. Podzielili się swoimi osiągnięciami, opiniami z licznych rejsów i już jako doświadczeni, młodzi żeglarze zachęcili do rozwijania pasji – żeglarstwa. Nadarzyła

się również okazja podziękowania obecnym podczas *Sesji Morskiej* „**Nasze Rejsy 2019**” rodzicom Oli oraz mamie Samuela za wsparcie w realizacji ich marzeń oraz zrozumienie i cierpliwość.

Na zakończenie *Sesji Morskiej* „**Nasze Rejsy 2019**” przedstawiono rozstrzygnięcie konkursu fotograficznego „*Edukacja Morska w obiektywie*”, którego organizatorem był Pałac Młodzieży. Konkurs jak każdego roku cieszył się bardzo dużym zainteresowaniem... Nagrody wręczyła Dyrektor Pałacu Młodzieży **Elwira Rewcio** oraz Główny Specjalista Wydziału Oświaty **Grzegorz Janowski**.

SZKOŁA PODSTAWOWA

I Karol Konieczny – Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy Nr 2

II Arkadiusz Konieczny – Szkoła Podstawowa Nr 68

III Dawid Świątek – Szkoła Podstawowa Nr 68

SZKOŁA ŚREDNIA

I Michał Wołoszuk – Zachodniopomorskie Centrum Edukacji Morskiej i Politechnicznej

II Sebastian Uroda – Zachodniopomorskie Centrum Edukacji Morskiej i Politechnicznej

III Gabriel Zmyj – Młodzieżowy Ośrodek Socjoterapii Nr 2

Wyróżnienie Samuel Szulgo – Zespół Szkół Nr 8

OPIEKUN SKEM

I Karina Czerechowicz – Szkoła Podstawowa Nr 41

II Dariusz Mních – Młodzieżowy Ośrodek Socjoterapii Nr 2

III Dagmara Frąckowiak – Szkoła Podstawowa Nr 68

Wszystkim zwycięzcom Gratulujemy!!!

Po wręczeniu nagród i dyplomów wszyscy uczestnicy *Sesji Morskiej* „**Nasze Rejsy 2019**” zostali zaproszeni do Pracowni Edukacji Morskiej w celu obejrzenia wystawy pokonkursowej w Galerii Edukacji Morskiej Pałacu Młodzieży na I piętrze i skosztowania „słodkości”.

Dariusz Mních

(Fotoreportaż z Sesji na str. 29)



IV. Żeglarskie Nagrody Szczecina 2019

Zgłaszanie kandydatów do 15 lutego 2020

Znasz kogoś kto żegluje, pływa po morzach i oceanach, a może na lądzie promuje tradycje i kulturę marynistyczną? Nie czekaj, zgłoś swego kandydata do **IV. edycji Międzynarodowej Nagrody Żeglarskiej Szczecina**. Spośród zgłoszeń kapituła wybierze laureatów w 11 kategoriach.

Międzynarodowe Nagrody Żeglarskie Szczecina są ukłonem w kierunku środowiska żeglarskiego. Mają na celu popularyzację żeglarstwa i jego tradycji, uhonorowanie ważnych osiągnięć, kształtowanie i rozwijanie świadomości morskiej, wyróżnienie dokonań w dziedzinie wychowania morskiego dzieci i młodzieży. Przyjmowanie zgłoszeń rozpoczynamy **10 stycznia** i potrwa do połowy lutego.

Głównym wyróżnieniem podczas gali jest **Nagroda im. kapitana Ludomira Mączki**, znanego żeglarza i podróżnika. Przyznawana jest za nieprzeciętne osiągnięcie żeglarskie, które miało miejsce w ciągu ostatnich dwóch lat. Pod uwagę brane są także dokonania związane z kulturą morską m.in. wyreżyserowanie filmu, napisanie książki o tematyce żeglarskiej/morskiej czy propagowanie kultury marynistycznej, w czasie nie krótszym niż 15 lat. Laureatem może zostać też osoba doceniona za całokształt działalności w dziedzinie żeglarstwa prowadzonej przez co najmniej dwadzieścia lat. Laureat Nagrody im. kapitana Ludomira Mączki otrzymuje statuetkę oraz 10.000 PLN netto ufundowane przez Gminę Miasto Szczecin.

Pozostałe kategorie to:

- **Rejs Roku – Nagroda imienia Wysyaka** – Przyznawana jest kapitanowi lub sternikowi wybitnego rejsu, który zakończył się w roku poprzedzającym rozdanie nagród i był związany z Pomorzem Zachodnim lub Przednim. Załogę rejsu powinni w większości tworzyć żeglarze mieszkający na Pomorzu Zachodnim. Fundatorem Nagrody jest Zachodniopomorski Okręgowy Związek Żeglarski.

- **Żeglarz Roku** – Nagroda przyznawana jest żeglarzowi z Pomorza Zachodniego lub Przedniego za szczególne osiągnięcia związane z żeglarstwem. Fundatorem Nagrody jest Zachodniopomorski Okręgowy Związek Żeglarski.

- **Regatowiec Roku** – Nagroda imienia kapitana Kazimierza Kuby Jaworskiego, przyznawana jest żeglarzowi regatowemu lub trenerowi regatowemu z Pomorza Zachodniego, który osiągnął nieprzeciętne sukcesy w żeglarstwie wyczynowym.

- **Popularyzator Żeglarstwa** – Nagroda imienia kapitana Kazimierza Haski, przyznawana jest osobie, która popularyzuje żeglarstwo na terenie Szczecina, Pomorza Zachodniego lub Pomorza Przedniego, w czasie nie krótszym niż 10 lat.

- **Nagroda Kota Umbriagi** – Nagroda stanowi wyróżnienie przyznawane za znaczące osiągnięcia na polu żeglarstwa lub jego popularyzację. Przeznaczono ją dla dzieci w wieku od 6 do 12 lat oraz placówek oświatowych Pomorza Zachodniego i innych podmiotów prawnych, krzewiących żeglarstwo wśród dzieci.

- **Nagroda Kulturalna Żeglarskiego Szczecina** – przyznawana jest osobom fizycznym i prawnym, organizacjom, stowarzyszeniom, fundacjom, instytucjom oraz innym podmiotom za działalność artystyczną lub kulturalną o tematyce morskiej (wodnej, żeglarskiej) o szczególnym znaczeniu dla Szczecina lub Pomorza Zachodniego.

- **Wydarzenie Żeglarskie** – jest nagrodą, którą wyróżnia się organizatora regat, uroczystości, imprez, koncertów, festiwali, wystaw o tematyce żeglarskiej lub innych nieprzeciętnych wydarzeń z nimi związanych, które zostały zorganizowane na terenie Szczecina lub Pomorza Zachodniego.

- **Młody Żeglarz Roku** – Nagroda przyznawana jest okazjonalnie nie częściej niż raz w roku, dla żeglarza w wieku od 13 do 18 lat, mieszkańca Pomorza Zachodniego, który wyróżnił się w czasie regat lub rejsu postawą, zachowaniem godnym naśladowania lub nieprzeciętnym czynem, a jego wyróżnienie jest godne uhonorowania.

- **Trener Roku, Nagroda imienia Teodora Czarneckiego** – Nagroda przyznawana jest osobie, będącej mieszkańcem Pomorza Zachodniego lub Pomorza Przedniego, która wyróżnia się pasją oraz zaangażowaniem w edukację początkujących żeglarzy.

- **Żeglarska Nagroda Specjalna** – Nagroda przyznawana osobie, organizacji lub instytucji, za działalność związaną z żeglarstwem, wodą lub marynistyką.

Kandydatów do nagród zgłaszać mogą mieszkańcy województwa zachodniopomorskiego i Pomorza Przedniego, a w przypadku Nagrody imienia kapitana Ludomira Mączki, także mieszkańcy całej Polski; członkowie Kapituły; instytucje publiczne, związki, stowarzyszenia, fundacje. **Na zgłoszenia czekamy do 15 lutego 2020 roku.** Formularze zgłoszeniowe należy pobrać ze strony <http://nagrodyzezlarskie.szczecin.pl/> oraz wysłać na adres: nagrody.zeglarskie@zstw.szczecin.pl Nagrodzonych poznamy podczas uroczystej Gali Nagród Żeglarskich, która odbędzie się 28 marca 2020 r.

Małgorzata Miszczuk

– rzecznik prasowy ZSTW

Rejsy Roku i Srebrny Sekstant 2019 przyznane Joanna Pajkowska i Wojtek Maleika wśród najlepszych!

„Rejs Roku – Srebrny Sekstant” – to najwyższe polskie trofeum w żeglarskie morskim, przyznawane corocznie od 1970 r., za najważniejsze zakończone w danym roku kalendarzowym sukcesy żeglarzy polskich i polonijnych. Wśród laureatów tej nagrody jest już wielu żeglarzy związanych ze Szczecinem, a za 2019 rok nagroda trafiła – po raz trzeci – do Joanny „Asi” Pajkowskiej, tym razem za samotny rejs non-stop dookoła świata, na jachcie „Fanfan”. Nagrodą Specjalną PZŻ wyróżniony został kpt. Wojciech „Bolo” Maleika, za poprowadzenie „Daru Szczecina” do zwycięstwa w słynnych regatach TTSR'2019. Serdecznie gratulujemy!

Nagroda „Rejs Roku – Srebrny Sekstant” to najwyższe polskie wyróżnienia żeglarskie, przyznawane corocznie od 1970 roku, dla uczczenia rocznicy opłynięcia 1 marca 1937 roku przylądka Cap Horn, przez „Dar Pomorza”, żaglowiec szkolny PSM w Gdyni. Nagroda przyznawana jest obecnie przez Ministra Gospodarki Morskiej i Żeglugi Śródlądowej, a jej patronem od 2009 roku jest prezydent Gdańska. Właśnie tradycyjnie w ostatni dzień roku Jury, pod przewodnictwem kontradmirała Czesława Dyrca, obradujące wyjątkowo w salonie kapitańskim „Daru Młodzieży”, przyznało nagrody za rok 2019. Jednogłośnie Srebrny Sekstant i Nagroda Honorowa „Rejs Roku 2019” przyznana została kapitan Joannie „Asi” Pajkowskiej, za rejs solo non-stop dookoła świata na jachcie „Fanfan”. Asia Pajkowska jest pierwszą Polką, która opłynęła samotnie świat bez zachodzenia do portów, i czwartym polskim żeglarzem, który tego dokonał. Wcześniej zrealizowali podobne rejsy – Henryk Jaskuła („Dar Przemysła”, 1980), Tomasz Lewandowski



(„Luka”, 2008), i Szymon Kuczyński („Atlantic Puffin”, 2018). Asia Pajkowska, w liczącej już pół wieku historii Rejsu Roku, jako pierwsza uhonorowana została Srebrnym Sekstantem po raz trzeci (poprzednio 2009 i 2017)...

Nagrodą Specjalną Polskiego Związku Żeglarskiego uhonorowany został kapitan Wojciech „Bolo” Maleika, za poprowadzenie jachtu „Dar Szczecina” w regatach The Tall Ships Races'2019, ze zwycięstwem w klasach C i D, i w klasyfikacji over all (bez podziału na klasy). Łącznie w czterech etapach rejsu uczestniczyło 36 młodych żeglarzy, wyłonionych w konkursowych naborach do reprezentacji Szczecina, oraz w Szczecińskim Programie Edukacji Wodnej i Żeglarskiej. Młode załogi, w trudnych warunkach na wodach Morza Północnego i Skagerraku, z sukcesami zmagaly się z morzem i z konkurentami, wygrywając m.in. regaty.

Jeszcze raz serdecznie gratulujemy Asi i Wojtkowi!!! Nagrody zostaną wręczone tradycyjnie w Gdańsku, podczas dorocznej uroczystości 6 marca 2020 r.

PS: Przypomnę, że Asia Pajkowska od lat związana jest też z żeglarstwem szczecińskim i zachodniopomorskim, a niektóre z jej najważniejszych rejsów i wypraw – w tym wokółziemskich – organizował i sponsorował kapitan Andrzej Armiński (oboje na zdjęciu). Brała też udział w naszych



okręgowych regatach, i jest laureatem wielu innych naszych, ogólnopolskich i innych nagród (o czym pisaliśmy). „Nasz” kapitan Wojtek „Bolo” Maleika to z kolei bodajże jeden z najbardziej utytułowanych zachodniopomorskich uczestników i laureatów „tol-szypowych” zmagani i regat, mający za sobą ponad 50 (!) rejsów na "Darze Szczecina", w tym wielokrotnie zwycięskich, wraz z etatowym kapitanem jachtu Jurkiem Szwochem, jako jego zastępca, w latach 2006-2018. Do tego dodał rewelacyjne zwycięstwo w TTSR'2014,



prowadząc ostatni pełnomorski rejs leciwego „Kapitana Głowackiego”, który od tego czasu czeka w Kołobrzegu na ewentualny remont generalny? O zwycięstwie „Daru Szczecina” w TTSR'2019 pisałem obszernie wcześniej...

Nagrodą specjalną „Rejs Roku 2019” Jury uhonorowało wielki rocznicowy „Rejs Niepodległości 2018/2019”, czyli drugą wokółziemską wyprawę „Daru Młodzięży”, trasą przez 23 porty i pięć kontynentów, z uczestnictwem w Światowych Dniach Młodzięży w Panamie. Łącznie w tym etapowym rejsie wzięło udział w sumie 950 młodych ludzi, w większości studentów Uniwersytetu Morskiego w Gdyni, oraz laureatów ogólnopolskiego konkursu niepodległości, wśród których byli też młodzi ludzie ze Szczecina i naszego województwa. Pierwszy etap rejsu prowadził z Gdyni do Szczecina, a w załodze były też dwie grupy słuchaczy średnich szkół morskich ze Szczecina i Świnoujścia...

Wiesław Seidler

Zdjęcia: Wojtek Maleika i Wiesław Seidler

Na zdjęciach: przeżyjmy to jeszcze raz...

Przygoda z DNA...

Szkoła Jungów w Katedrze Genetyki ZUT

Kolejne atrakcyjne zadania czekały w sobotę 18 stycznia „studentów” Dziecięcego Uniwersytetu im. prof. Jerzego Stelmacha – czyli unikatowej Szczecińskiej Szkoły Jungów, już drugi rok działającej na bazie porozumienia pomiędzy Morskim Centrum Nauki a Zachodniopomorskim Okręgowym Związkiem Żeglarskim. Tym razem czekała ich przygoda z DNA, w Katedrze Genetyki, Hodowli i Biotechnologii Roślin Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego w Szczecinie, przy ul. Słowackiego. Poczuli się tam jak prawdziwi naukowcy, nie tylko badający wyizolowany z tkanki roślin uprawnych ich materiał genetyczny, ale nawet modyfikujący ich DNA. Na koniec dyskutowali o tradycyjnej zdrowej żywności, i kontrowersyjnej uzyskiwanej na bazie upraw GMO – czyli genetycznie modyfikowanych. Może w przyszłości ktoś z nich trafi tam ponownie, jako student ZUT, a potem rolnik, hodowca albo producent zdrowej żywności...?

Tekst i zdjęcia: Wiesław Seidler





**Sesja Morska
„Nasze Rejsy 2019”
Zdjęcia: Monika Wilczyńska**



Przelewice
**Koncert
Zespołu
Muzyki
Dawnej
„Sedina”**

Zdjęcia: Iwona Sarnicka

