

Ośrodek Pomocy Społecznej w Międzyzdrojach, chcąc podwyższyć poziom i jakość świadczonych usług na rzecz wsparcia w kryzysie mieszkańców gminy Międzyzdroje, nawiązał współpracę z nowym specjalistą. Pani Roksana Nowodworska jest psychologiem, psychoterapeutą. Przez kilka lat pracowała jako psycholog szkolny, a obecnie prowadzi terapię indywidualną nastolatków i dorosłych oraz pracuje w ośrodku adopcyjnym. Ma także doświadczenie w pracy z dziećmi, z osobami starszymi, z osobami przewlekle chorymi (stwardnienie rozsiane, cukrzyca), z osobami uzależnionymi i z osobami po wypadkach. Ukończyła liczne szkolenia, m.in. kurs Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach czy kurs terapii metodą EEG Biofeedback. Od września br. rozpoczęła pracę w Ośrodku Pomocy Społecznej w Międzyzdrojach.

Jednym z zadań Ośrodka jest działalność informacyjna i edukacyjna dla rodziców, dzieci i młodzieży. W związku z tym za pomocą m.in. artykułów prasowych będziemy przekazywać Państwu bardzo cenne wskazówki i informacje.

Małgorzata Musialska

Inspektor ds. profilaktyki uzależnień

Oswoić nastolatka

Okres dojrzewania jest trochę jak drapieżne zwierzę – przychodzi zniechęca, atakuje i sprawia, że czujemy się zdezorientowani. Nagle nie mieszkamy już z naszym małym dzieckiem, które często się przytula i spędza cały wolny czas z nami. Zamiast tego żyjemy pod jednym dachem z opryskliwym nastolatkiem, ciągle zamkniętym w swoim pokoju. Jednak jeśli oswoiimy tego drapieżnika, nastolatek może okazać się sympatycznym pomocnikiem, który po prostu czasem ma „swoje własne sprawy do załatwienia”.

Jak oswoić nastolatka podpowiada nowy współpracownik OPS Międzyzdroje, Roksana Nowodworska, psycholog, psychoterapeuta.

Trudno Tobie, trudno mi

Jedną z pierwszych rzeczy jaką robię w swojej pracy z rodzicami nastolatków jest uzmysłowienie im, że okres dojrzewania jest trudny nie tylko dla nich, ale również dla samego nastolatka. Często proszę nastolatków, z którymi pracuję, aby przez jeden dzień pisali coś w rodzaju pamiętnika. W zeszytach mają zapisywać pojawiające się w trakcie dnia trudności oraz czas pojawienia się ich. Na rysunku poniżej (pokazywane za pozwoleniem autorki) możecie Państwo zobaczyć fragment takiego pamiętnika. Od godziny 6.00 do 12.00 pojawiło się całe mnóstwo problemów: od nieukładających się włosów przez

korek na mieście po niezapowiedzianą kartkówkę. I choć nam może się wydawać, że te problemy są błahe, dla nastolatków to istny koniec świata. Dylemat w co się ubrać jest dla nich tak poważny jak dla nas spotkanie w pracy w sprawie podwyżki. Rodzice nastolatków są często tak bardzo przytłoczeni zachowaniem nastolatka, że zapominają, że okres dojrzewania jest podobnie trudny i niezrozumiały dla rodzica i nastolatka. Warto jednak wczuć się w odczucia nastolatka, bo ta wyrozumiałość jest podstawą porozumienia między rodzicem a jego nastoletnim dzieckiem.

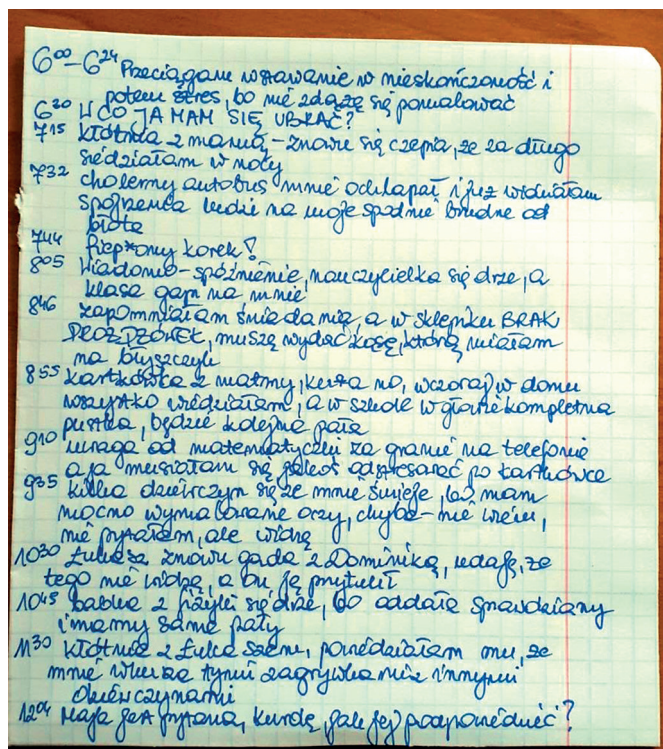
Zmiany, zmiany, zmiany

Kolejnym ważnym krokiem w „oswajaniu” nastolatka, jest zrozumienie czym w ogóle jest okres dojrzewania. Wielu osobom wydaje się, że to siedlisko pułapek – wiek, w którym młodzież pali papierosy, przeklina, wagaruje i ucieka z domu. Jednak ten czas jest naturalnym i potrzebnym okresem w rozwoju człowieka. To zbiór ogromnych zmian w jego życiu. Typowe jest, że w tym okresie młody człowiek stara się być bardziej niezależny, „dorosły”, że słowa rówieśników stają się często dla niego ważniejsze niż słowa rodziców, że kłębi się w nim dużo różnych emocji, że chce mieć „swoje sprawy”, że interesuje się życiem seksualnym... Większość z tych rzeczy jest całkowicie normalna i potrzebna do tego, żeby nastolatek stał się w przyszłości odpowiedzialnym, samodzielnym człowiekiem, podejmującym decyzje. Tak naprawdę im więcej wiemy o okresie dorastania, tym lepiej rozumiemy nasze dziecko i zmiany przez jakie przechodzi, dlatego zachęcam, aby czytać, obserwować, rozmawiać z osobami, które pracują z nastolatkami czy innymi rodzicami. Oswajanie to też poznawanie.

„Za moich czasów to było inaczej”

Często zapominamy, że źródłem wiedzy na temat okresu dorastania może być... nasza własna historia dojrzewania. Ja sama często zachęcam rodziców moich podopiecznych aby przypomnieli sobie własne doświadczenia z okresu dorastania. Naprawdę dużo można się dowiedzieć, odpowiadając na pytania: na czym mi wtedy zależało, na co poświęcałem najwięcej czasu, czego potrzebowałem, co mnie irytowało w osobach dorosłych, czy podejmowałem jakieś niebezpieczne zachowania. Bardzo często okazuje się, że rodzice mają podobne przeżycia do swoich dzieci. Oczywiście możemy powiedzieć, że „czasy są inne” - pojawiły się dopalacze, są portale społecznościowe, internet z dostępem do wszelkich treści. Jednak to nie oznacza, że teraz wszystkie dzieci będą z tego korzystać w nieodpowiedni sposób. Odpowiednio zaopiekowany nastolatek, któremu pozwolimy podejmować samodzielne decyzje i uczyć się na błędach, prędzej czy później nauczy się odróżniać to co jest dla niego dobre od tego, co jest dla niego złe. Przecież my też kiedyś popełnialiśmy błędy.

c.d. na str. 11



c.d. na str. 1

Być obecnym, a nie nachalnym

Wielu rodziców pyta mnie w jaki sposób nawiązać kontakt z nastolatkiem, który wygania ich ze swojego pokoju. Nie ma na to prostej, uniwersalnej recepty, ale mogę podpowiedzieć jedną rzecz. Nastolatki nie lubią gdy dorośli są wobec nich zbyt nachalni. Niewiele da gdy rodzic będzie ciągle zadawał pytania „Jak w szkole?“, „Co robisz?“ czy „Co u Ciebie?“. Dziecko poczuje się wtedy jak na przesłuchaniu, a nie jak podczas rozmowy z bliską osobą. Z drugiej strony całkowite „danie spokoju“ nastolatki i zostawienie go samego ze swoimi trudnościami też nie jest dobrym rozwiązaniem. Wbrew pozorom w okresie dojrzewania nasze dziecko nas potrzebuje, samo jednak nie zawsze dokładnie wie kiedy i po co. Warto więc zamiast nachalnego wchodzenia do pokoju dziecka czy przepytывania go, po prostu być w pobliżu, znaleźć czas na rozmowę zawsze gdy do nas zagada. Takie „bycie obok“ jest dla dziecka o wiele bardziej zachęcające. Ma ono bowiem pewność, że pozwalamy mu „mieć własne sprawy“, ale też jesteśmy gotowi by pomóc, gdy tego potrzebuje. Aha, i sprawdzanie telefonu dziecku czy czytanie jego wiadomości jest naruszeniem jego prywatności, do której ma prawo! Tak samo jak do osobistych tajemnic, podejmowania własnych decyzji, ubierania się jak chce. W ten sposób dziecko uczy się niezależności i samodzielności.

Słuchać, nie oceniać

Kiedy będziemy obecni w otoczeniu dziecka i zdecyduje się ono do nas przyjść, czeka nas kolejne trudne zadanie - nie sponżyć go. Nastolatek obdarzył nas zaufaniem przychodząc do nas, dlatego musimy się postarać aby go nie stracić. Pierwszą rzeczą jaką możemy zrobić to docenić dziecko, że do nas przyszło, powiedzieć, że się cieszymy, że chce z nami rozmawiać. W ten sposób już na wstępie sprawimy, że będzie bardziej otwarte w rozmowie. Później pozostaje nam je wysłuchać. Choć to też nie zawsze jest proste. Pamiętajmy, że słuchanie i słuchaniu nie równe. Niezwykle istotną rzeczą jest zadbanie o komfort rozmowy: wyłączmy telewizor, odłóżmy telefony, zostawmy na chwilę inne czynności i sprawy. Skupmy się na dziecku, na tym co tu i teraz. Ważne jest również żeby dziecku nie przerywać, postarać się nie krzyknąć w trakcie rozmowy, nie osądzać, nie krytykować, nie obwiniać. To trudne, ale w ten sposób

nie zniechęcimy dziecka. I najważniejsza zasada: nie tylko słuchać, ale też słyszeć. A to ogromna różnica. Jeśli dziecko poczuje, że rodzic jest zainteresowanym tym, co mówi (nawet jeśli to będzie dla nas pozornie błahy temat), o wiele chętniej przyjdzie do nas gdy będzie miał poważniejszy problem. Natomiast dzięki temu szybciej dowiemy się o trudnościach jakich doświadcza i szybciej będziemy mogli mu pomóc.

Dbając o siebie, dbasz o dziecko

Jako psycholog często powtarzam, że by pomóc drugiej osobie musimy w pierwszej kolejności zadbać o siebie. Brzmi jak slogan, ale ja głęboko w to wierzę i, co więcej, sama praktykuję. Swoją pracę poddaję tak zwanej superwizji, czyli spotykam się z bardziej doświadczonym terapeutą aby porozmawiać o tym, co dla mnie trudne w pracy i „wygadać się“. Podobnie rodzic nastolatka powinien dbać o swoje dobre samopoczucie i nastrój. Dobra kawa, słuchanie ulubionej muzyki czy spacer – każdy z nas powinien znaleźć własny sposób na to aby poprawić sobie humor. I polecam by z tych sposobów korzystać. Bo czy nie jest łatwiej znieść i zrozumieć pyskującego nastolatka gdy samemu jesteśmy w lepszym humorze? Czy nie będzie łatwiej uniknąć naszych wybuchów złości czy zdenerwowania gdy wcześniej odreagujemy nasze stresy? Robiąc coś przyjemnego dla siebie będziemy mieć więcej cierpliwości, która jest niezbędna w kontaktach z nastolatkiem. A czas, który przeznaczymy dla siebie, nastolatek będzie mógł wykorzystać na „załatwienie swoich własnych spraw“. Wyrozumiałość dla siebie samego i dla naszego dziecka to podstawa osvajania nastolatka.

Ten artykuł jest jedynie małą częścią tego co mogę państwu powiedzieć o nastolatkach. Ten temat jest tak złożony, że łatwiej byłoby mi napisać książkę. Prawdą jest też, że każdy nastolatek jest inny, każda rodzina jest inna i okoliczności, w jakich się znajduje również. Dlatego nie ma prostych recept na to jak przetrwać okres dojrzewania, zarówno dla nastolatka, jak i rodzica. W związku z tym proszę potraktować ten artykuł jako wstęp do rozmowy ze mną lub innym specjalistą. Proszę się nie bać mówić wprost o swoich wątpliwościach, bo to zaprocentuje w przyszłości. Zapraszam.


Roksana Nowodworska
Psycholog, psychoterapeuta

Dotacja dla Fundacji Motywacja i Działanie





JIM MORISSON CIĄGLE ŻYJE...

TAKA SAMA PRAWDA JAK TO, ŻE GANDZIA NIE SZKODZI!



Fundacja Motywacja i Działanie

Pomorze Zachodnie

Zachodniopomorski Urząd Marszałkowski przyznał Fundacji Motywacja i Działanie dotację na realizację zajęć dla międzydrojskiej młodzieży. Za zgodą dyrektor Szkoły Podstawowej nr 1, o zagrożeniach związanych z zażywaniem marihuany i o tym jak wzmocnić swoją asertywność dowiędzie się młodzież szkolna. Warto podkreślić, że Zarząd Fundacji nie tylko angażuje się w działalność społeczną, ale również leczniczą, prowadząc na terenie Międzydrojów Poradnię Terapii Uzależnień przy Ośrodku Pomocy Społecznej w Międzydrojach.

Karolina Flacht
Prezes Fundacji Motywacja i Działanie

RODZINA MIŚKÓW

zamieszkała w Świetlicy Środowiskowej „Iskierka”

Wychowawcy i dzieci ze Świetlicy Środowiskowej „Iskierka” w Międzyzdrojach przystąpili do nowego projektu pn. „Rodzina Miśków”.

„Rodzina Miśków” to zestaw narzędzi i procedur do pracy terapeutycznej z dziećmi składający się z kompletu misiów: mamy, taty, córki i syna, poduchy oraz broszury - konspektu ćwiczeń z użyciem Miśków.



Podstawową formą dotarcia do dziecka, towarzyszenia mu w przeżywaniu trudnych emocji oraz budowania wraz z nim bezpiecznej bazy w jego dziecięcym życiu – jest zabawa. Świat kolorów, postaci, symboli, rzeczy. To w zabawie dziecko może eksplorować świat, uczyć się zaufania, budowania wewnętrznej siły. Może wyrażać siebie, bezpiecznie wchodzić w kontakt z rzeczywistością oraz uczyć się relacji społecznych.

Zdarza się, że dzieci uczą się trzech reguł: „nie czuj”, „nie mów”, „nie ufaj”. Taka perspektywa widzenia świata powoduje, że dziecko

zamyka się na otoczenie i doświadczenie radości, spokoju, wolności, spontaniczności, bycia ważnym i sprawczym. Narzuca więc sobie kolejne reguły, będąc przekonane, że pozwolą mu one przetrwać trudną sytuację w domu lub w życiu. Jedną z nich jest – „nie baw się”, to znaczy nie doświadczać.

By w zaplanowany sposób odpowiedzieć na potrzeby dzieci, pomóc im budować świat, w którym będą czuły się bezpiecznie chcemy wdrożyć projekt z użyciem Misiów, które zostały w tym celu wyprodukowane.

Misie stanowią doskonałe narzędzie terapeutyczne, rozwojowe i edukacyjne dla dzieci w każdym wieku. Zestaw misiów składa się z rodziców oraz dwójki dzieci, brata i siostry. Wykorzystanie świata symboli, nadawanie znaczeń pozwoli młodym odbiorcom porządkować ich wewnętrzny świat, kontaktować się ze sobą, być bardziej świadomym swoich uczuć. Praca z rodziną misiów przede wszystkim zaprasza do tego by, CZUĆ, UFAĆ, MÓWIĆ.

Uwrażliwia odbiorców na nich samych, ale także pozwala zobaczyć innych w świecie, który nie musi być dla nich zagrażający.

Mamy nadzieję, że udział w projekcie wzbogaci warsztat pracy oraz stanie się pozytywnym doświadczeniem dla dzieci i młodzieży w ich rozwoju i eksploracji świata.

Projekt realizowany na zlecenie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych - nazwa własna projektu „Rodzina Miśków” - w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020.

Źródło: Fundacja „ETOH”, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Warszawie.

Małgorzata Musialska

Inspektor ds. profilaktyki uzależnień

Ewa Lewandowska

Kierownik w Świetlicy Środowiskowej „Iskierka”

Przypominamy o możliwości korzystania z bezpłatnej pomocy psychologicznej

**IZABELA KILJAN
ANNA MICHALAK**

- pomoc psychologiczna;
- terapia psychologiczna indywidualna, rodzinna, grupowa;
- wsparcie w kryzysie rodzin i dziecka;
 - praca z dziećmi

**Przyjęcia w czwartki, piątki i soboty
ul. Niepodległości 10 A „Nowe Centrum”**

Rejestracja telefoniczna 91 3280311 lub 913278368
lub bezpośrednio w Ośrodku Pomocy Społecznej
w Międzyzdrojach
ul. Książąt Pomorskich 8 (II piętro).

ROKSANA NOWODWORSKA

- pomoc psychologiczna;
- psychoterapia poznawczo-behawioralna;
- wsparcie dzieci, młodzieży i rodziców

Przyjęcia w Ośrodku Pomocy Społecznej:

**Środy od godz. 12.00 do godz. 15.00
Czwartki od godz. 10.00 do godz. 15.00**

Rejestracja telefoniczna 91 3280311 lub 913278368
lub bezpośrednio w OPS w Międzyzdrojach
ul. Książąt Pomorskich 8 (II piętro).

Małgorzata Musialska
Inspektor ds. profilaktyki uzależnień

Spotkanie z Grażyną Zielińską

Sceniczny wulkan

18 października br. w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Międzyzdrojach odbyło się spotkanie z aktorką Grażyną Zielińską. Urodzona we Wrocławiu, ukończyła wrocławską filię Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej w Krakowie. Obecnie mieszka w Płocku i pracuje w Teatrze Dramatycznym im. Jerzego Szaniawskiego. Najbardziej charakterystyczne role naszego gościa to Zofia Steć, czyli babka zielarka z serialu „Ranczo” oraz bufetowa z serialu „Na dobre i na złe”.

Na „szklanym ekranie” zadebiutowała w serialu „13 posterunek”, następnie był serial „Miasteczko”. Potem propozycji gry



w serialach było wiele. Rola mamy Mareczka w „Na dobre i na złe” została napisana na jeden odcinek, jednak przygoda ze szpitalem w Leśnej Górze trwa już 17 lat. Grażyna Zielińska gra role drugoplanowe i epizodyczne, to dzięki nim jest zapamiętywana przez publiczność.

Podczas spotkania aktorka opowiedziała o swojej drodze do zawodu. Od zawsze wiedziała, że posiada zdolności do aktorskiej profesji. Marzyła o występowaniu na scenie. W dzieciństwie pobierała lekcje tańca klasycznego, baletu i gimnastyki. Przed egzaminem do szkoły aktorskiej Grażyna Zielińska chodziła na zajęcia do Młodzieżowego Domu Kultury we Wrocławiu, gdzie poznała doskonałego instruktora. Dzięki niemu oczarowała komisję egzaminacyjną i dostała się na wymarzone studia. Podczas spotkania w międzyzdrojskiej bibliotece mogliśmy usłyszeć fragmenty humoreski „O marności” Antoniego Czechowa. Nawet wzrost, który uważa za swoją zmore, nie przeszkodził jej w podczas egzaminów. Oficjalnie przyznaje się, że ma 145 cm wzrostu, co przy zdolnościach i charakterze aktorki schodzi na dalszy plan. Nasz gość wyznał, że bardzo zdziwiły go przedmioty na studiach takie jak: technika wyobraźni, emisja głosu, impostacja głosu, elementy gry aktorskiej. Myślała, że jako studentka będzie odgrywała role a nie uczyła się teorii. Pierwszą rolą Grażyny Zielińskiej była rola Hesi w „Moralności Pani Dulskiej” w Teatrze w Wałbrzychu. Tam miała okazję poznać Hankę Bielicką, cenioną aktorkę, która zrobiła na niej ogromne wrażenie. W 1996 roku miała przyjemność pracować z Adamem Hanuszkiewiczem. To przez niego została obsadzona w roli Dulskiej, z czego była

bardzo dumna. Międzyzdrojska publiczność mogła podziwiać aktorkę w spektaklu „Klimakterium” w roli Zosi.

Aktorka podczas spotkania przeprowadziła mini-warsztaty aktorskie. Trzy chętne osoby z widowni miały za zadanie m.in. przejść przez salę skradając się. Każdy wykonał to ćwiczenie inaczej, co pokazało, że jesteśmy różni. Najważniejsze, aby aktor pokazał swoje emocje. Widz musi czuć, co dzieje się w jego głowie. Grażyna Zielińska przyznała, że prawda sceniczna jest inna niż życiowa i jeśli artysta to zrozumie, będzie wiarygodny na scenie.

Grażyna Zielińska okazała się niesamowitą gawędziarką, co sprawiło, że przybyli goście słuchali aktorki z wielkim zainteresowaniem. Dała się poznać jako osoba pełna uroku i ciepła. Przyznała że „swój temperament i charakter pokazuje w teatrze”. Obecnie gra w dwóch spektaklach „Klimakterium 2” i w „Dwóch

połówkach pomarańczy”. Moderatorem spotkania był Dariusz Rekosz, animator kultury, autor książek dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

Współorganizatorem spotkania było Stowarzyszenie Bibliotekarzy Polskich- Koło nr 19 w Międzyzdrojach, Dyskusyjny Klub Książki oraz Hotel Aurora Family&Spa. Podczas spotkania odbyła się promocja książki Elżbiety Piotrowskiej i Marty Lipeckiej „Ranczo. Kulisy serialu wszech czasów”. Na zakończenie wieczoru aktorka robiła sobie zdjęcia z przybyłymi gośćmi i wpisywała autografy do książek.

Bibliotekarze

Rodzinne warsztaty plastyczne „Jesień w moim domu”



10-11 października 2017 (wtorek, środa)
od 15:00 do 17:00 w Szkole w Wapnicy
25-26 października 2017 (środa, czwartek)
od 16:00 do 18:00 w Bibliotece w Międzyzdrojach

Uwaga: Prosimy o przyniesienie jednego litrowego słoika bez etykietek Zapraszamy!

Organizatorzy:



Warsztaty współfinansowane ze środków Gminy Międzyzdroje w ramach projektu „Klubik rodzinny- od juniora do seniora”