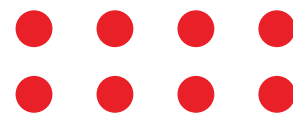


Iceland
Liechtenstein Norway
Norway grants grants



INFORMATOR

ANIOŁY Z RODZINĄ



**DOM
ANIOŁÓW
STRÓŻÓW**



Projekt finansowany przez Islandię,
Liechtenstein i Norwegię z Funduszy
EOG w ramach Programu Aktywni
Obywatele - Fundusz Regionalny.

WSTĘP O STOWARZYSZENIU

Stowarzyszenie jest organizacją, która od 1994 roku stale działa na rzecz dzieci, młodzieży i rodzin wykluczonych społecznie z dzielnic Śląska oraz Zagłębia. Każdego roku pomagamy blisko 550 podopiecznym - 130 dzieciom i młodzieży w wieku od 2,5 do 19 lat- w świetlicach terapeutycznych oraz klubach rozwoju dzieci i młodzieży i kolejnym 400 dzieciom na ulicach do których docierają streetworkerzy. Ponadto Centrum Wspierania Rodzin wspomaga ok. 100 rodzin.

Nasza misja

WYRÓWNUJEMY SZANSE NA START W DOROSŁOŚĆ DZIECI I MŁODZIEŻY

Naszą misją jest stwarzać warunki do równego startu w przyszłość naszych podopiecznych. Mając na uwadze ich zróżnicowaną sytuację, dla każdego oferujemy indywidualną formę pomocy, adekwatną do jego statusu społecznego, ekonomicznego i zawodowego.

PRZERYWAMY ZAMKNIĘTE KOŁO DZIEDZICZENIA UBÓSTWA

Pokazujemy naszym podopiecznym, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach życiowych, jak rozwijać swoje talenty i potencjały. Uczymy pracy, odpowiedzialności, samodzielności i budowania zdrowych relacji rodzinnych. Towarzyszymy im każdego dnia, dążąc do realnej zmiany.

WYCHOWUJEMY ODPOWIEDZIALNYCH I NIEZALEŻNYCH, MŁODYCH LUDZI

System wsparcia Domu Aniołów Stróżów pomaga odbudować pewność siebie wśród podopiecznych. Ucząc innych jak rozwijać i jak budować swoją wartość w różnym otoczeniu sprawiamy, że spod naszych skrzydeł wypuszczamy w świat niezależnych, pewnych siebie i dobrych ludzi.

Stowarzyszenie w Katowicach prowadzi:

- ♥ Świetlicę Terapeutyczną dla dzieci w wieku przedszkolnym 2,5- 5 lat;
- ♥ Świetlicę Terapeutyczną dla dzieci w wieku młodszym szkolnym 6- 10 lat
- ♥ Świetlicę Terapeutyczną dla dzieci w wieku starszym szkolnym 11-14 lat
- ♥ Socjoterapeutyczny Klub Młodzieżowy 14- 18 lat;
- ♥ Placówkę wsparcia dziennego w formie pracy podwórkowej
- ♥ Centrum Wspierania Rodzin



PROJEKT „ANIOŁY Z RODZINĄ”

Projekt zakładał wsparcie 15 rodzin przeżywających trudności związane z okresem izolacji w czasie pandemii.

Pandemia COVID-19 oraz wprowadzony lockdown wpłynęły na sytuację życiową oraz zdrowie psychiczne całych rodzin. Najczęściej pojawiające się problemy w rodzinach w okresie izolacji i pandemii według uczestników Projektu to:



- ♥ poczucie osamotnienia
- ♥ narastające lęki, obniżony nastrój, stany depresyjne,
- ♥ problemy ze snem, kompulsywne objadanie się
- ♥ zwiększenie napięć, konfliktów
- ♥ problemy z zachowaniem dzieci
- ♥ niechęć dzieci do nauki, spadek motywacji do szkoły a w konsekwencji
- ♥ nawarstwiająca się problemy szkolne;
- ♥ trudności w powrocie do nauki stacjonarnej
- ♥ uzależnienia od Internetu, komputera, życia w sieci zarówno dorosłych, jak i dzieci
- ♥ trudność w organizowaniu dzieciom wolnego czasu
- ♥ trudności w nawiązywaniu i utrzymaniu relacji z innymi
- ♥ trudności finansowe, konieczność rezygnacji z pracy

Jednym z najlepszych sposobów na odzyskanie poczucia wewnętrznej mocy było podejmowanie pozytywnych działań, zaufanie i korzystanie ze wsparcia indywidualnego asystenta, jak również integracja z osobami doświadczającymi podobnych przeżyć oraz pomaganie innym poprzez udział we wspólnych warsztatach.



WNIOSKI PO WARSZTATACH:

Po pierwsze relacja :)

W trakcie warsztatów uczestnicy poznali metody aktywnego słuchania i wypracowali własny, skuteczny, znany im i stosowany przez nich, sposób słuchania swoich bliskich. Doświadczyli na sobie jak dobrze się czują, kiedy ktoś ich wysłucha i usłyszeli jak dobrze się czują ich bliscy, szczególnie dzieci, kiedy są wysłuchane. Uczestnicy warsztatów doszli do wniosku, że często zdarza się nie słuchać im swoich dzieci, kiedy są zmęczeni, zajęci obowiązkami domowymi, skupieni na pracy, czują się przeciążeni liczbą komunikatów, które dzieciaki do nich kierują. Zdarza się, że rodzice nie słuchają, bo dzieci komunikują swoje potrzeby zbyt głośno lub w wulgarny sposób. Z braku pomysłów jak reagować na trudności z dziećmi karzą je czasem nie słuchając, lub udając że nie słuchają. Czasem nie mają pomysłu co dzieciom powiedzieć, jak reagować na ich trudności.

Rodzice bardzo często czują się przeciążeni, ale uważają, że przyznanie się do zmęczenia, bezradności obniża ich wartość, skuteczność w oczach dzieci. Nie okazują uczuć, często nie potrafią ich nazwać i właściwie na nie reagować, uważając to za słabość. Nie uczą tym samym właściwych reakcji i rozumienia swoich stanów emocjonalnych swoich dzieci.

Rodzice zapamiętali, że żeby ich rozmówca czuł się wysłuchany ważny jest:

- ♥ kontakt wzrokowy,
- ♥ pełna uwaga,
- ♥ unikanie kłótni
- ♥ unikanie oceny,
- ♥ zaciekawienie,
- ♥ mówienie swoimi słowami,
- ♥ współodczuwanie.

Wystarczą 3 minuty uważnego słuchania, żeby rozmówca poczuł się ważny, bezpieczny, wysłuchany i chciał pozostać w tej relacji.

Po drugie empatia :)

W trakcie warsztatów rodzice uczyli się jak ważne jest empatyczne reagowanie na problemy dzieci, nie bagatelizowanie ich trudności. Dowiedzieli się również, że możliwe są różne rozwiązania bieżących problemów i że dla każdego co innego może być bardzo dużym kłopotem.



Rozmawialiśmy o tym jak sobie radzić, kiedy czujemy złość, gniew i mamy ochotę zareagować agresywnie. Zachowania dorosłych są powielane przez dzieci, które od nas uczą się reagować złością i agresją na trudne sytuacje, ograniczenia, stres, zakazy ze strony rodziców. Rodzice doszli do wniosku, że skuteczne w takich sytuacjach jest wyjście z pomieszczenia żeby ochłoniąć, nie reagowanie od razu, wzięcie kilku głębokich oddechów. Dobrze jest spotkać się, zadzwonić do bliskiej osoby, np sąsiadki, koleżanki, znajomych z grupy wsparcia, asystenta. Ważne jest żeby dbać o siebie, iść na spacer, pojeździć rowerem, wyjść do lasu z psem czy odreagować inną aktywności fizyczną.

Kiedy te wszystkie sposoby przestają być skuteczne, ważne jest żeby skorzystać z pomocy specjalistów, np. zadzwonić do asystenta z Centrum Wspierania Rodzin

Po trzecie granice :)

Kolejny tematem poruszonym na warsztatach był problem uzależnienia, zarówno dzieci jak i dorosłych, od elektroniki, życia w sieci oraz rezygnacja z rozrywki i kontaktów w realu na rzecz online. Dyskutowaliśmy gdzie są granice zdrowego korzystania z internetu, a gdzie jest to już niebezpieczne i wymaga interwencji. Alarmujące mogą być takie sygnały jak zaniedbywanie higieny i obowiązków szkolnych, niereagowanie na własne potrzeby fizjologiczne, rezygnacja z dotychczasowych zainteresowań i dotychczasowych znajomości, reagowanie złością na brak dostępu do sieci i próby stawiania granic ze strony rodzica.

Pomocne w takich sytuacjach mogą być:

- ♥ ustalanie, wspólnie ze wszystkimi członkami rodziny, zasad korzystania z elektroniki (nie korzystamy z telefonu przy posiłkach, wyznaczamy max liczby "godzin ekranowych", kontrola rodzicielska)
- ♥ dawanie dobrego przykładu dzieciom,
- ♥ proponowanie alternatywnych sposobów na spędzanie wolnego czasu (rower, spacer, piłka, wyjście z psem, gry planszowe itp),
- ♥ bycie konsekwentnym w egzekwowaniu ustalonych zasad,
- ♥ korzystanie wspólnie z dziećmi z elektroniki,
- ♥ rozmowa z dziećmi o treściach, które oglądają,
- ♥ zaciekawienie się treściami, które dzieciaki oglądają.

Po czwarte motywacja :)

Rodzice czując się bezradni nie potrafią właściwie motywować dzieci do nauki, często odrabiają zadania za dziecko, krzyczą, chcą nieumiejętnie przyspieszyć proces nauki żeby "mieć to już za sobą". Bywa też, że z poczucia bezradności i braku własnych umiejętności edukacyjnych bagatelizują szkołę,



pozwalając dzieciom na niewywiązywanie się z obowiązków szkolnych i odpuszczanie.

Wspólnie z rodzicami ustaliliśmy, że motywująco na dzieci działa:

- ♥ docenianie nawet małych osiągnięć,
- ♥ próba wspólnej nauki,
- ♥ zabawa w naukę (liczenie cukierków, pociąg matematyczny, rozwiązywanie z dziećmi krzyżówek, zamiana ról: dziecko jako nauczyciel)

Zauważyliśmy że dzieci uczą się w różny sposób, jednym pomaga zapisać, inne zapamiętują ruszając się, inne wolą powtarzać na głos.

INNE SPOSOBY na radzenie sobie z problemami według uczestników warsztatów to:

- ♥ kontakt z innymi ludźmi
- ♥ rozmowa
- ♥ aktywność fizyczna
- ♥ szukanie specjalistycznego wsparcia- asystent, psycholog, psychiatra, terapeuta



GDZIE W KATOWICACH MOŻNA SZUKAĆ WSPARCIA ORAZ PORADNICTWA:

1. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

ul. Jagiellońska 17, Katowice, telefon (32) 251 00 87

2. Centrum Poradnictwa Specjalistycznego, Metodyki i Strategii Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej

ul. Morcinka 19a, Katowice, telefon (32) 250 50 16

3. 116 111 – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę

4. Wojewódzka Poradnia Zdrowia Psychicznego

ul. Powstańców 31, Katowice, telefon (32) 255 28 54

5. Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom i Młodzieży Dom Aniołów Stróżów Świetlice Terapeutyczne, Klub Młodzieżowy, Praca Uliczna

ul. Gliwicka 148, Katowice, telefon (32) 250 90 10

Centrum Wspierania Rodziny

ul. Gliwicka 182, Katowice, telefon 731 - 900 - 261

6. Stowarzyszenie Po-Moc dla Kobiet i Dzieci im. Marii Niepokalanej

ul. Krasińskiego 21, Katowice, telefon (32) 255 38 69

Zakres pomocy: schronienie, pomoc psychologiczna, poradnictwo w tym prawne

7. Ośrodek Interwencji Kryzysowych dla Rodzin z Problemem Alkoholowym

ul. Ks Bpa Bednorza 22, Katowice, telefon (32) 256 92 78

8. Centrum Rehabilitacji Społecznej i Poradnictwa Specjalistycznego w Sprawach dot. Osób z Zaburzeniami Psychicznymi

ul. Kilińskiego 19/1 Katowice, telefon (32) 258 13 39



9. Ośrodek Interwencji Kryzysowej

ul. Mikołowska 13a, Katowice, telefon (32) 251 15 99

10. Biuro Rzecznika Praw Dziecka Towarzystwa Przyjaciół Dzieci

ul. Pocztowa 16, Katowice, telefon (32) 253 83 00

11. Wspólnota Dobrego Pasterza

ul. Opolska 9a, Katowice, telefon (32) 253 86 40

Zakres pomocy: Poradnictwo dla osób uzależnionych, zażywających środki psychoaktywne, nieuzależnionych, dla bliskich i członków rodzin osób uzależnionych, dla osób w kryzysie.

12. Lokalne Centrum Pomocy, Wsparcia i Informacji Społecznej

ul. Ks Bpa Bednorza 20, Katowice, telefon (32) 256 95 04

Zakres pomocy: Poradnictwo i usługi terapeutyczne dla dzieci i młodzieży z zaburzeniami zachowania oraz ich rodziców, prowadzenie grupy wsparcia dla matek dzieci w wieku przedszkolnym, poradnictwo w zakresie poszukiwania pracy i kontaktu z instytucjami pomocowymi

13. Specjalistyczna Poradnia psychologiczno- pedagogiczna w Katowicach

40-083 Katowice, ul. Sokolska 26, tel. 32 259 95 86

Informator został opracowany i sfinansowany w ramach projektu „Anioły z rodziną” realizowanego przez Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom i Młodzieży Dom Aniołów Stróżów w Katowicach.

**Partnerem Projektu był MOPS Katowice.
Na realizację projektu pozyskano 14 966,41 Euro.**

Projekt finansowany jest przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny.



**DOM
ANIOŁÓW
STRÓŻÓW**

