

ŚWIETLICOWO

MIESIĘCZNIK

Z Życia Świetlicy Zajęcia o Survivalu



W Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej w Świlczy odbyły się zajęcia z survivalu zielonego.

Celem survivalu zielonego jest nabywanie i utrzymanie umiejętności pozwalających na samowystarczalną egzystencję w warunkach przebywania poza cywilizacją.

Istnieje tu duży związek z naturą. Ten rodzaj survivalu nastawiony jest silnie na rekreację, ale – w wersji rozwiniętej – przygotowuje też do działań w warunkach zagrożeń podczas klęsk żywiołowych czy katastrof komunikacyjnych. Survival wyzwala gamę uczuć w każdym człowieku, który chce go doświadczyć. Poprawia zaradność, kondycję, odporność fizyczną, podnosi odporność na stres oraz daje satysfakcję.



Ta dyscyplina życia wymaga refleksyjności, może prowadzić do bezpiecznego przekraczania indywidualnych barier i zahamowań. Celem sztuki przetrwania jest przede wszystkim wzrost zaradności i skuteczności w działaniach.



Przetrwanie w trudnych warunkach to dla wielu ludzi fascynujące wyzwanie. Niestety czasami jest to niechciana konieczność. W obu przypadkach warto zdawać sobie sprawę, jakie zagrożenia niesie ze sobą np. las i jak sobie z nimi poradzić.



Dzieci z naszej placówki wykazywały zainteresowanie ekwipunkiem survivalowca, zminimalizowaną liczbą rzeczy, które są wykorzystywane na różne sposoby.



Mogły nauczyć się odczytywania map, kompasu, a także wiązania liny, która ma dużo zastosowań, np. jako element namiotu.

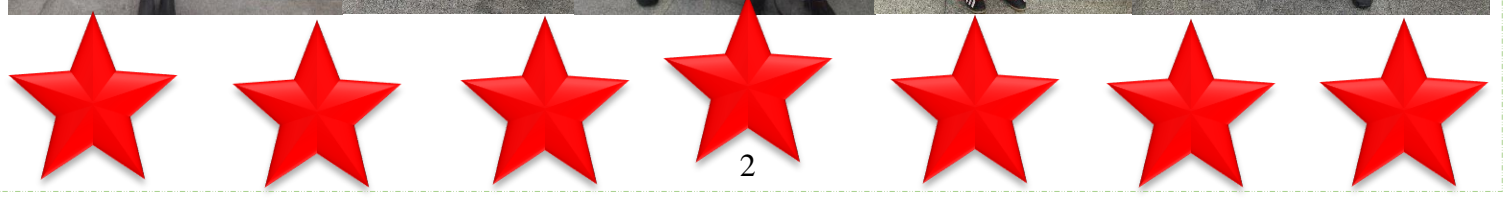


Uczyły się jak zapalić ogień z krzesiwa. Zajęcia praktyczne cieszą się dużą popularnością wśród uczestników zajęć.



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Mikołajki



Z ŻYCIA ŚWIETLICY

Wigilia Świetlicowa



TRADYCJA

Mikołaj

Początek grudnia to dla wielu rozpoczęcie szczególnie magicznego okresu w roku kalendarzowym. Najbardziej wyczekany dzień, na równi z Wigilią, jest z pewnością 6 grudnia, kiedy to miły starszy Pan z Laponii rozdaje wszystkim grzecznym prezenty.

Postać Świętego Mikołaja jest prawdziwa- urodził się on około 270 roku na terenie dzisiejszej Turcji. Od dziecka cechowała go ogromna pobożność, ale też wrażliwość na cierpienie innych. Chętnie dzielił się swoim majątkiem z potrzebującymi. Został biskupem i podbijał serca gorliwością i troskliwością. Z ciekawostek warto dodać, że oprócz bycia naszym standardowym Świętym Mikołajem, ta postać jest jeszcze patronem marynarzy i rybaków.

Dzisiaj Święty Mikołaj to postać bajkowa, która w okresie Świąt Bożego Narodzenia razem z grupą elfów rozwozi dzieciom prezenty w towarzystwie zaprzęgu reniferów.

Jednak nie wszędzie pulchnutki staruszek jest symbolem prezentów. W Rosji, np. prym wiedzie Dziadek Mróz i Śnieżynka. Z kolei w Kolumbii, Kostaryce i w części Meksyku tradycyjnie podarunki podrzuca Dzieciątko Jezus. Z kolei we Włoszech prezenty roznosi La Befana, która lata na miotle w nocy z 5 do 6 stycznia. Niegrzeczne dzieci tej nocy boją się, że znajdą w skarpecie czosnek, cebulę lub popiół.

Święty Mikołaj wcale nie ma tylko 24 godziny na rozdanie wszystkim grzecznym dzieciom prezentów. Biorąc pod uwagę strefy czasowe oraz ruch obrotowy Ziemi, jego czas wydłuża się do zawrotnych...31 godzin! 😊

Mamy nadzieję, że każdy z naszych czytelników w tym dniu otrzymał chociaż mały podarunek.

Zapraszamy do oglądnięcia kilku wizerunków Świętego Mikołaja przygotowanych przez naszych Uczestników zajęć.



Gabriela Lachowska kl. I



Jan Tereskiewicz kl. III



Karol Tront kl. III



Filip Cioch kl. I



Wiktor Cioch kl. III



Wiktoria Pyra kl. II

Z Życia Świetlicy

Szkolenia kadry

Rozwijanie swoich zdolności, umiejętności i poszerzanie własnej wiedzy jest bardzo ważne, aby móc dobrze wykonywać swoją pracę. Nauka bezustannie się rozwija, wystarczy spojrzeć na coraz to nowsze technologie, które nas otaczają. Różne badania ukazują nam potrzeby, problemy i potencjalne rozwiązania, aby ułatwić życie.

Niemniej ważne jest ciągłe samodoskonalenie się w zawodzie, gdzie podstawą jest praca z drugim człowiekiem. Bez wątplenia taką właśnie profesją jest bycie wychowawcą. Dlatego kadra Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej co roku przystępuje do specjalistycznych szkoleń. W tym roku były to następujące tematy:

- Jestem, ale nie chcę być – depresja i samobójstwa u dzieci i młodzieży.
- Agresja i autoagresja wśród dzieci – sposoby postępowania i przeciwdziałania.
- Symptomy zaburzeń psychicznych u dzieci i młodzieży.

Pierwszy wymieniony temat poruszał aspekty depresji i samobójstwa wśród dzieci i młodzieży. Warto w tym miejscu przytoczyć definicję DSM- IV (Podręcznika diagnostyki i zaburzeń psychicznych), według którego **do rozpoznania epizodu dużej depresji niezbędny jest co najmniej dwutygodniowy okres obniżonego nastroju lub też utraty zainteresowania wszystkimi niemal czynnościami i płynącymi z nich przyjemnościami. Dodatkowo, w tym samym czasie, musi wystąpić pięć lub więcej spośród wymienionych objawów:**

- depresyjny nastrój przez większość czasu
- zmniejszenie zainteresowań i zdolności do przeżywania przyjemności
- wyraźny wzrost lub spadek wagi
- bezsenność albo nadmierna senność

- pogorszenie panowania nad ruchami ciała
- wrażenie zmęczenia
- poczucie własnej bezwartościowości i winy
- spadek sprawności myślenia i koncentracji
- powracające myśli o śmierci i samobójstwie

Bardzo ważna jest obserwacja drugiej osoby i czynne reagowanie. Nie oceniajmy, nie bagatelizujmy, starajmy się po prostu wesprzeć, a jeżeli to konieczne należy informować odpowiednie służby.

Natomiast, jeżeli chodzi o samobójstwa w statystyce europejskiej zajmujemy niechlubne... II miejsce! Na świecie natomiast plasujemy się w pierwszej dwudziestce... Opieka psychologiczna w polskich szkołach jest niewystarczająca. Szczególnie w małych miejscowościach, gdzie dostęp do specjalistów i placówek jest utrudniony. Dzieci są w dzisiejszych czasach przeładowane bodźcami i dodatkowymi zajęciami. Brak im czasu na balans- odpoczynek, relaks, analizowanie własnych uczuć i przeżyć.

Jakie są sygnały ostrzegawcze samobójstwa?

- Izolacja, poczucie osamotnienia,
- Rozpacz lub brak nadziei na przyszłość,
- Poirytowanie, agresywność,
- Drastyczne zmiany w zachowaniu
- Mówienie, że jest się ciężarem, groźenie samobójstwem,
- Żegnanie się, kończenie swoich spraw, porządkowanie dokumentów, rozdawanie dobytku,
- Częste wspomnianie o śmierci,
- Samookaleczanie,
- Mówienie o sobie złych rzeczy.

Dlaczego nastolatki są w grupie ryzyka? Ponieważ w tym wieku doświadcza się dużej labilności nastrojów, przechodzi się przez wiele konfliktów, zarówno zewnętrznych jak i wewnętrznych. Jest to okres silnego kształtowania własnej osobowości, poznawania siebie. Szereg rozczarowań jakich doznają prowadzi do obniżenia nastroju, negatywizmu, izolacji i uczucia osamotnienia. Niejednokrotnie pojawić się mogą próby samobójcze, które nie mają doprowadzić do śmierci, a raczej są swojego rodzaju niemym wołaniem o pomoc. Musimy pamiętać, że to co dla dorosłych jest proste, oczywiste i nie warte zachodu, dla młodej osoby może być swoistym „końcem świata” i sytuacją bez wyjścia.

Jakie są natomiast czynniki ryzyka wystąpienia próby samobójczej, lub samobójstwa?

- Dysfunkcyjna rodzina,
- Doświadczenie przemocy,
- Negatywne bodźce, np. nakłanianie do samobójstwa,
- Kryzysy,
- Utraty, zawody miłosne, śmierć kogoś bliskiego,
- Molestowanie seksualne,
- Problemy szkolne,
- Choroby somatyczne,
- Zażywanie substancji psychoaktywnych,
- Choroby lub zaburzenia psychiczne.

Dla osoby doświadczającej szeregu negatywnych uczuć, wraz z pojawiającymi się myślami samobójczymi, lub nawet próbami, bardzo ważna jest opieka psychologiczna, oraz psychiatryczna, a niejednokrotnie także hospitalizacja.

Z Życia Świetlicy

Fotorelacja z Warsztatów Bożonarodzeniowych I naszych świątecznych gazetek

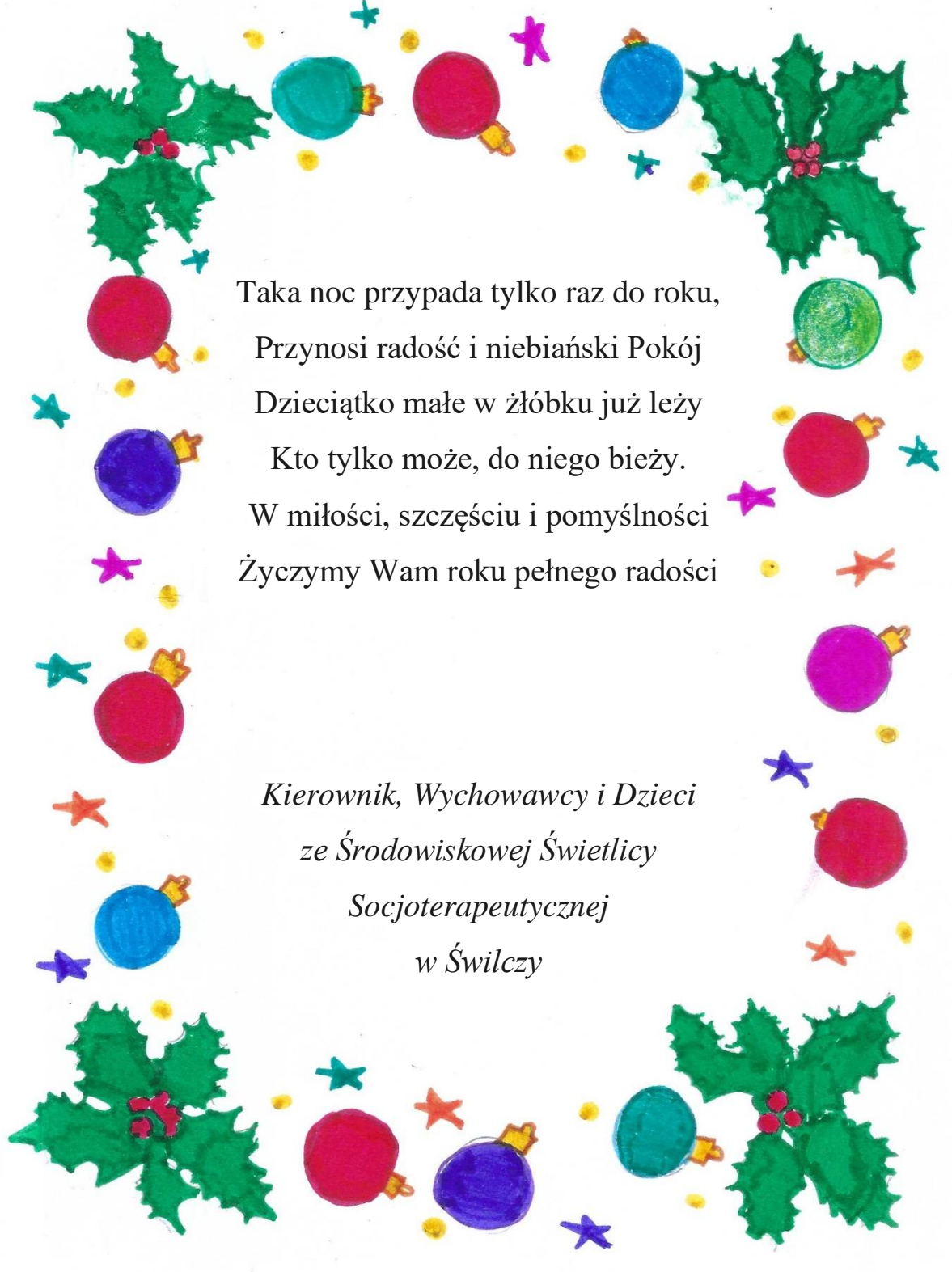


Fotorelacja

Rozdanie własnoręcznie wykonywanych stroików świątecznych



Życzenia Bożonarodzeniowe



Taka noc przypada tylko raz do roku,
Przynosi radość i niebiański Pokój
Dzieciatko małe w żłóbku już leży
Kto tylko może, do niego bieży.
W miłości, szczęściu i pomyślności
Życzymy Wam roku pełnego radości

*Kierownik, Wychowawcy i Dzieci
ze Środowiskowej Świelicy
Socjoterapeutycznej
w Świelicy*

Zespół redakcyjny: M. Lisowska, E. Król, K. Chłopek, E. Tront, A. Tront, M. Pizło, N. Pizło,
E. Kula, J. Kowalska

Oprawa graficzna: K. Chłopek