

Lastovička



Číslo 8 2011

Vydávajú deti DeD v Trenčíne



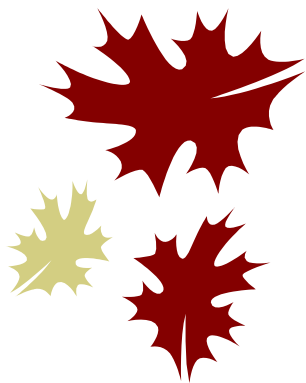
Obsah

1. Z našich akcií.....	6
1.1 Splanekor 2011.....	6
1.2 Kyselka v Trenčianskom Jastrabí.....	7
1.3 Maľovanie na tvár.....	9
1.4 Návšteva galerkova.....	11
1.5 Trenčín nám ponúkal.....	12
1.6 Výlet v Trenčianskych Miticiach u pani vychovateľky.....	14
1.7 Výlet do ZOO v Bratislave.....	15
1.8 Výlet na Skalku.....	17
1.9 Opatovce.....	18
1.10 Tanec s hadom.....	19
1.11 Preteky v kanoistike.....	20
2. Z vlastnej tvorby.....	21
2.1 Jesenné pozdravy.....	21
2.2 Tvorba výrobkov.....	23
3. Príspevky detí.....	25
3.1 Tvorba talentovanej Martinky.....	25
3.2 Tajnička.....	33
4. Zhotovte si s nami.....	34
5. Okno psychológa.....	36
6. Naše ďalšie plány.....	42



Zdeno, 11 rokov

Úvod



Jeseň je ročné obdobie, ktoré k nám prichádza vždy v rovnakom čase, ako švihnutím čarovného prútiku. Príroda má svoju špecifickú atmosféru. Je krásne sfarbená a plná prekvapení. Neklamným signálom, že nastupuje jesenné obdobie je aj pohľad na krdle štebotavých lastovičiek, ktoré sa zhromažďujú pred odletom do slnečných a teplých krajín. Jeseň je aj obdobie začiatku školy a spomienok na letné prázdniny. So svojimi zážitkami z prázdnin sa chceme podeliť spolu s Vami. Zúčastnili sme sa rôznych akcií, absolvovali množstvo výletov do okolia, alebo len tak ležošili a vychutnávali si teplé slnečné lúče.

Jeseň nás inšpirovala aj v našej tvorivej činnosti pri zhotovovaní jesenných pozdravov a výrobkov. Výborne sa nám tvorilo aj z jesenných plodov (gaštany, jesenné listy, šišky,...). Pekné stromčeky si môžete podľa návodu zhotoviť spolu s nami.

Jeseň so sebou prináša množstvo farieb a inšpirácii bola by škola tieto krásy v prírode neobjavovať!

1. Z našich akcií...

1.1 Splanekor 2011

2. júla sme sa zúčastnili na prehliadke netradičných plavidiel – SPLANEKORE, ktorú moderoval Štefan Skrúcaný. Videli sme pirátsku loď, loď v tvare torty, lietadla,... Asi najviac sa deťom páčilo rozprávkové plavidlo SCHREKA A FIONY s oslíkom. Zabávali sme sa na skákacích hradoch. Vystupovali tam tanečné skupiny a bolo možné si aj zasúť ažiť. Ako deti vravia „bolo super“.



1.2 Kyselka v Trenčianskom Jastrabí

Počas letných prázdnin sme sa vybrali na výlet na neďalekú kyselku do Trenčianskeho Jastrabia. Do dediny sme sa dovezli autobusom a odtiaľ sme už šli peši. Cesta nám ušla pomerne rýchlo. Po ceste sme sa zastavili u tetinho dedka, kde nám dali ovocie a pokračovali sme v túre cez dedinu, most. Okolo kríža, stále rovno. Asfaltka zatača na Inovec, treba však ísť rovno po poľnej cestičke. Po 50 m dole brehom je kyselka. Keď sme prechádzali cez kukurište mali sme i strach, aby na nás nevybehol diviak. No dorazili sme, nanosili sme dreva a zakúrili ohník. Naša pani vychovávateľka vedela, že potôčik nedá pokoj tým najmenším deťom a zobrala im aj gumáky na prezutie, aby sa mohli čo najviac vyšantiť.

Po ceste domov sme sa ešte osviežili zmrzlinou a navštívili miestny kostolík.





1.3 Maľovanie na tvár

Deti milujú, keď sa môžu ponoriť do sveta rozprávkových bytostí a ocitnúť sa na moment doslova v koži svojho vytúženého hrdinu alebo zvieratka pod šikovnými rukami tiet.

Maľovanie na tvár patrí medzi najobľúbenejšie činnosti na akejkoľvek akcii. Dieťa sa po chvíľke premení na rozprávkovú postavičku, zvieratko, strašidlo, spidermana, šaša, či princeznú. Každé dieťa si vyberie tú pravú „novú tvár“ – a razom sa z neho stane hotové umelecké dielo so žiariacimi očkami. I my sme si spríjemnili deň touto činnosťou.





1.4 Návšteva galerkova

Jednou z našich najobľúbenejších aktivít je návšteva galerkova v Galérii M. Bazovského.

Venuje sa nám príjemná pani, ktorá má veľké nadanie a trpezlivosť. Deti takéto činnosti obľubujú a je tu možnosť ako rozvíjať svoje cítenie a fantáziu.



1.5 Trenčín nám ponúkal...

Nočná prehliadka Trenčianskeho hradu



Nočná prehliadka Trenčianskeho hradu sa začala príbehom, ktorý nás voviedol do obdobia Zápoľských, priblížil nám osud Omara a Fatimy a objasnil príčiny kopania našej slávnej „studne lásky“. Samozrejme, ani táto nočná prehliadka sa nezaobišla bez hradných strašidiel. Nechýbali ani čarodejovia, rôzne pyrotechnické efekty, strašenie v podzemí

Trenčianskeho hradu a výstup na Matúšovu vežu....

Trenčianske športové dni

Na pieskovom ihrisku, ktoré vyrástlo na Mierovom námestí sme si mohli zašportovať a prežiť príjemné letné dni i večery v centre mesta. Vítaní boli milovníci športu, fanúšikovia, sympatizanti zdravého životného štýlu. Zmerať si mohli sily v rôznych športových disciplínach: beachvolejbal, nohejbal, hádzaná, futbal a tiež v doplnkových aktivitách: zumba, aerobik, jumping, bollyrobic, speening, veslársky trenažér. Program spestrili aj ukážky bojových umení a módne prehliadky, ktoré sme si nenechali ujsť.



1.6 Výlet v Trenčianskych Miticiach u pani vychovávateľky

Jednou z pekných akcií je, keď môžeme navštíviť bydlisko našej pani vychovávateľky. Máme tam už svojich kamarátov, a tak je sa na čo tešiť. I po tieto prázdniny tomu tak bolo. Čas sme trávili výletom do prírody a znova sme zažili kopec zábavy a odniesli si nové zážitky.



1.7 Výlet do ZOO v Bratislave



Už od rána slniečko oblievalo teplými lúčmi celý Trenčín. Deti už nedočkavo prestupovali a čakali na výlet. Išli sme do Bratislavy do zoologickej záhrady. Hlavne menšie deti sa veľmi tešili lebo sme išli vlakom, a to bol pre nich zážitok. Po asi dvojhodinovej ceste sme prišli k cieľu našej cesty do Bratislavy. Autobus nás odviezol priamo pred ZOO. Postupne sme si pozreli rôzne druhy zvieratiek, bola tam malá asi dvojmesačná opička, tri malé tigríčatá, množstvo rôznych pestrofarebných vtákov, koníky, nosorožce a ďalšie množstvo zvieratiek. Keď sa deti unavili oddýchli sme si na detskom ihrisku,

ktoré tam bolo k dispozícii. Po malom oddychu sme sa ešte vybrali do Dino parku, kde boli vystavené rôzne druhy vyhynutých dinosaurov. Väčšie deti si mohli o nich pozrieť aj krátky film. Pomaly, ale isto nastal čas vrátiť sa domov. Opäť sme nasadli na vlak a vrátili sme sa domov, bohatší o nové zážitky a príjemne strávený jeden prázdninový deň.





1.8 Výlet na Skalku



Bol krásny jesenný deň, kedy sme sa s našou pani vychovávateľkou rozhodli, že sa vyberieme na menší výlet na bicykloch.

Keďže naše rodné mesto je mesto Trenčín známy mnohými pamiatkami, spojili sme príjemné s užitočným. Vybrali sme sa na neďaleké pútnické miesto, na Skalku známu pamiatkami ako sú kostolík, kláštor a jaskyňa. Keď už sme boli na mieste, nášmu zraku nemohla uniknúť tmavá štrbina v skale, ktorú sme hneď aj šli prepátrať. Bola to spomínaná jaskyňa, ktorú kedysi obývali známi svätí Svorad – Andrej a Benedikt. Patrili k rádu benediktínov

najstaršej kresťanskej reholi v strednej Európe. Sv. Svorad – Andrej bol pôvodom Poliak, prijal rehoľné meno Andrej a po čase sa utiahol do samoty – pustovne neďaleko kláštora. Neskôr odchádza na Skalku, aby tam ako pustovník strávil zvyšok života.

Sv. Beňadik bol pôvodne Slovak a pochádzal z Ponitria. Po smrti svojho učiteľa žil na Skalke ešte tri roky. V roku 1033 ho prepadli zbojníci a žiadali peniaze. Keďže žiadne nenašli vytiahli ho z jaskyne, zabili a hodili do Váhu. Pltníci, plaviaci sa po Váhu okolo Skalky, uctievali sv. Beňadika ako svojho patróna a ochrancu.

Mali sme možnosť nazrieť do už pozostalého kláštora, kde nám pani sprievodkyňa ukázala mnohé zaujímavosti. Vo vnútri sa nachádzal malý oltárik s lavicami a taktiež socha sv. Beňadika pri ktorom sa vravieva, že ak ho poboškáte do roka sa vydáte a ak ho pohladíte budete mať šťastie. Taktiež sa tam nachádzal krásny Betlehém.

Konajú sa tam aj mnohé akcie ako napríklad fotenie mladomanželov, alebo stretnutie výtvarných umelcov. Je tam aj nádherný výhľad na krajinu.

Výlet bol pre nás všetkých zážitok omnoho väčší než sme čakali. Teraz vieme, že mesto Trenčín má ešte mnoho krásnych miest, ktoré sa oplatí navštíviť.

1.9 Opatovce



Deti z Detského domova Lastovička v Trenčíne dňa 11. augusta 2011 navštívili Jazdecko-rehabilitačné centrum Lesan v Opatovciach. Mgr. Dana Struhárová nás oboznámila s jazdením na koníkoch a s účinkami tohto jazdenia. Deti sa skontaktovali so živým zvierat'om, cítili jeho teplo, energiu, dotykové podnety. Po psychickej stránke mali

pocit ukl'udnenia, videnia sveta zhora, z chrbta koňa. Počas tejto návštevy sme mali možnosť animoterapie - kontakt s viacerými druhmi zvierat, kde sa oboznámili so spôsobom ich života a spôsobov správania v ich prítomnosti (pes, zajace, kozy, ryby).

Na záver tohto plnohodnotného pobytu, ktorý sme v tomto centre strávili, by sme sa chceli touto formou poďakovať pani Mgr. Dane Struhárovej a zdôrazniť slová našich detí, že "kôň je krásne zviera prevyšujúce svojim vzrastom človeka" a tešíme sa na ďalšie stretnutie v Opatovciach.



1.10 Tanec s hadom



V detskom domove nás navštívil Gabriel - semifinalista Československo má talent 2010. Prezentoval sa programom „tanec s hadom“. Deti sa mali možnosť s ním oboznámiť, so spôsobom života, jeho životosprávou,...

To najdôležitejšie prišlo, keď im ukázal brušný tanec s hadom. Deti pozorne pozerali, niektoré sa báli, či im neublíži. Veľkým zážitkom pre nich bolo aj to, že si hada mohli zobrať a dať okolo krku.

Na záver sa deti poďakovali za netradičné predstavenie a odovzdali mu darček ako hosťovi tejto akcie.



1.11 Preteky v kanoistike



Preteky v Bratislave

Koncom septembra som sa zúčastnil pretekov v kanoistike, ktoré sa konali v Bratislave. Súťažili sme piati. Priradili mi číslo 65, ktoré som si upevnil na loď. Štartovať sme začali o 12:30. Dĺžka trasy bola 3 km. Keď rozhodca povedal štart, traja mali značný náskok. Zo začiatku som bol druhý. Keď si pretekár všimol, že sa mu držím na vlně, začal šprintovať. Ja som to už nedobehol a sklúzol som na **tretie miesto**, ktoré som si aj udržal. O 15 hod bolo vyhlásenie. Za svoj výkon som dostal medailu.

Preteky v Štúrove

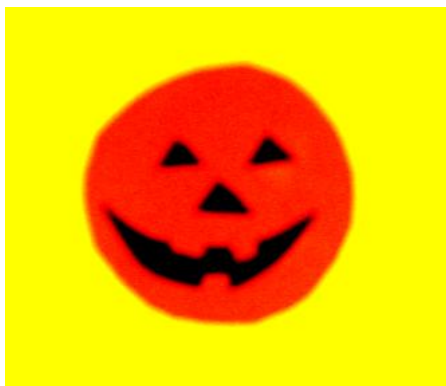
1. októbra som sa zúčastnil Majstrovstiev Slovenska v kanoistike, ktoré sa konali v Štúrove. Trasa bola dlhá 14,1 km. V tejto súťaži som získal **2. miesto**, za čo mi bol udelený diplom a medaila, ktoré mi odovzdal majster sveta v kanoistike Peter Gelle.

Autor: Peter, 14 rokov

2. Z vlastnej tvorby...

2.1 Jesenné pozdravy





2.2 Tvorba výrobkov





3. Príspevky detí

3.1 Kreslená tvorba talentovanej Martinky









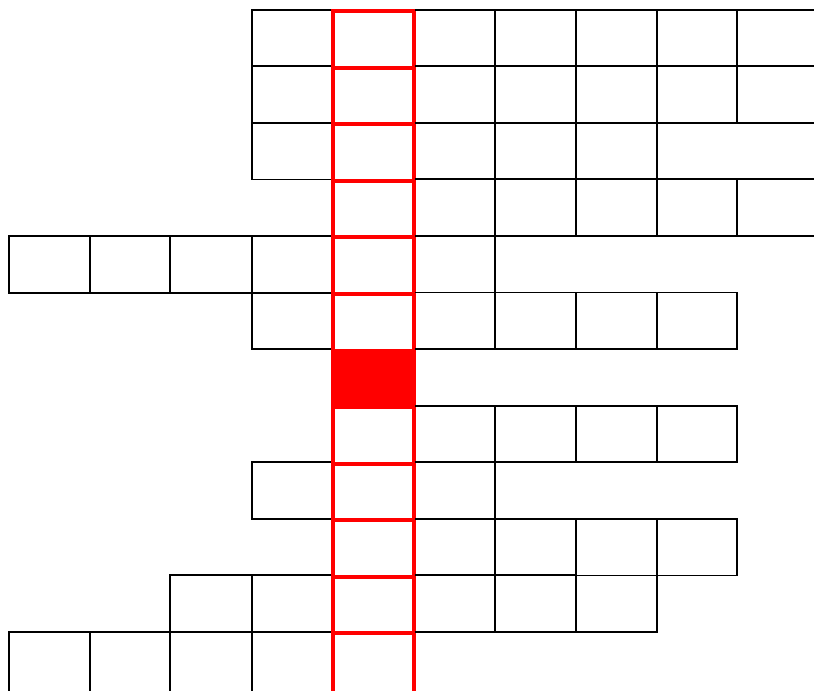








3.2 Tajnička



1. Čo robí lístie v jeseni?
2. Súbor živočíchov, rastlín, nerastov (p.....)
3. Rastie na ihličnatom strome.
4. V jeseni si deti púšťajú...
5. Nástroj na hrabanie
6. Plod jesene (tvorba rôznych figúrok)
7. Ročné obdobie
8. Zvierá s pichliačmi
9. Nachádza sa na oblohe
10. Fúka silný...
11. Zvierá s parohami

Autor: Dennis, 12 rokov

4. Zhotovte si s nami

Keďže je už jesenné obdobie, čas zberu úrody, tak ako námet predkladáme zhotovenie stromčekov s jablkami alebo hruškami, ktorý môže poslúžiť aj ako stojan na servítky alebo darček.

Pomôcky: hnedý papier, vlnkový zelený, červený a žltý papier, tyčinkové lepidlo, nožnice.

Postup:

1. Na hnedý papier si nakreslíme a vystrihneme kmeň stromu. Z vlnkového zeleného papiera si vystrihneme korunu stromu.
2. Z červeného a žltého vlnkového papiera povystrihujeme jablká a hrušky.
3. Výkres zložíme na spôsob stojacieho kalendára.
4. Kmeň a korunu nalepíme na zložený výkres.
5. Na korunu lepíme hrušky a jablká so stopkami tyčinkovým lepidlom.
6. Nakoniec dvojmo vystrihneme hotový stromček na výkrese a vložíme na ozdobu farebných servítkov.





5. Okno psychológa

PLÁNOVANÝ SOCIÁLNO – PSYCHOLOGICKÝ VÝCVIK V NAŠOM ZARIADENÍ DED

Výcvik profesionálnych zručností sociálneho pracovníka a vychovávateľa

V úvode mi dovoľte predstaviť pre niektorých známy, pre niektorých menej známy sociálno – psychologický výcvik, ktorý je na Slovensku pomerne bežný a využíva sa predovšetkým na upevnenie pracovných vzťahov – interpersonálnych vzťahov a vytvorenie efektívnejšej sociálnej atmosféry a v neposlednom rade i na zlepšenie pracovného výkonu.

Na základnú koncepciu praktického sociálno- psychologického výcviku nadväzuje nadstavba špecializácie, ktorá k spoločnému základu, vyžaduje výcvik v tejto konkrétnej profesii. Sociálny pracovník a vychovávateľ je veľmi citlivá profesia na zvládanie sociálnych zručností, podobne ako aj sociálni rehabilitátori, učitelia, psychológovia, manažéri a obchodníci... . Mnohé sociálne zručnosti sú špecifické práve pre tú ktorú danú profesiu. V nasledujúcej časti budú uvedené a ilustrované spôsoby výcviku rozvíjajúcich sociálne kompetencie v danom obore pre výchovný personál v našom zariadení DeD.

Interakcia vychovávateľa s klientom = dieťaťom v zariadení

Veľmi špecifická je profesijná ale aj ľudská pozícia vychovávateľa, a to z hľadiska jeho sebareprezentácie i toho, ako je vnímaný svojimi klientmi- deťmi, ale aj svojimi kolegami či nadriadeným. V dôsledku toho sa dostáva i do rady značne rozporuplných interakčných situácií. Načrtne niekoľko možných rolí, v ktorých vychovávateľ môže vystupovať:



1. Vychovávateľ z pohľadu klienta:

- Osobnosť pripravenú pomáhať (zosobňujúcu túto pomoc a solidaritu spoločnosti), človek empatický, ktorý vystupuje v roli pomocníka – rodiča - sprievodcu – aktívne ponúka pomoc, rady, ako zaobchádzať nielen s legislatívou ale predovšetkým dieťaťu uľahčuje život – pomocnými technikami, rozhovormi, metódami výchovy.....

Reprezentant inštitúcie, ktorý však klienta- dieťa aj kontroluje, obmedzuje a prísne dohliada na plnenie IPRO a režimu dňa, nekomunikuje s ním ako rovný s rovným, môže aj komplikovať život

2. Vychovávateľ ako pracovník z pohľadu inštitúcie:

- Pracovník inštitúcie, ktorá reprezentuje pomoc, pomáha skvalitňovať život všetkým klientom, ktorí sú z rôznych príčin na ňu odkázaní, pomáha zvládať nielen fyzické ťažkosti, ale aj emocionálne a psychické napätie, kritické životné situácie
- Pracovník bezpodmienečne lojálny k inštitúcii, konformný k pravidlám a dodržiavaniu organizačného poriadku bez ohľadu na ich „spravodlivosť“. Ten, kto dbá o dodržovanie pravidiel a kontroluje ich rešpektovanie klientmi, spadajúcich do starostlivosti danej inštitúcie.

Aby bola situácia ešte komplikovanejšia, sám vychovávateľ má možnosť sa identifikovať skôr s pohľadom klienta alebo pohľadom inštitúcie – môže sa teda dostať do silne prežívaného konfliktu. Môže sa stať, že vychovávateľ je pripravený na pomáhajúcu rolu, ale klient- dieťa vopred očakáva represiu a preto nespolupracuje (ale môže ísť aj o opačnú situáciu). S týmto súvisí aj veľký tlak na pozitívne sebahodnotenie vychovávateľa, ktorý zákonite nemôže vyhovieť vždy a všetkým. Možno čiastočne zmenená situácia je v neštátnych organizáciách alebo rôznych nadáciách alebo medzinárodnej dobrovoľnej pomoci v oblasti sociálnej práce (avšak tu môžu vznikajú iné formy konfliktov ako napr. konflikt etnický a sociálny – súvisiaci napr. aj s adaptáciou na interakciu s odlišnou kultúrou).

Z vyššie uvedeného vyplýva zameranie na určité oblasti sociálno-psychologického výcviku zvlášť pre pracovníkov v humánných sférach - vychádzajúc z výcviku pre sociálnych pracovníkov (Komárková, Slaměník, Výrost, 2001).

1. Sociálna percepcia

- a) **Sebareflexia = Sebavnímanie – sebaobraz** (ako vnímam sám seba v práci s klientom a v kontexte vlastnej profesnej role, nakoľko som s daným ponímaním spokojný a akú rolu to hrá

v mojom vyrovnávaní sa so stresom všedného dňa, problematika oceňovania seba samého)

b) Ako ma vnímajú druhí, ako vnímam ja ich a čo to znamená pre vzájomnú interakciu (zmapovanie role klienta i to, ako ho vnímam a čo to znamená pre našu interakciu....uvedomiť si, ktorí klienti mi „viac – menej“ vadia alebo ich uprednostňujem a s čím to súvisí. Ako zvládam akceptovanie a nehodnotenie odlišných noriem iných spoločenských okruhov? ...)

2. **Práca so stresom** (upozornenie na možnosti práce so záťažovými situáciami a ich zvládanie)
3. **Sociálna komunikácia** (tréning efektívneho počúvania a empatie, zvýšená citlivosť voči neverbálnej komunikácii, význam „jednocestnej“ komunikácie, napr. v situácii, kde ja nesúhlasím s pravidlami ale musím ich rešpektovať a postupovať podľa nich)
4. **Asertívne jednanie** (ako kompromis medzi poskytovaním pomoci a jej regulácie podľa vonkajších možností a pravidiel)
5. **Konflikty a ich zvládanie** (s dôrazom na prevenciu konfliktov z nedostatku informácií, času a nevyjasnených stanovísk a uhl'ov pohľadu, reflektovanie osobne ťažko zvládateľných konfliktov a hranice vlastnej tolerancie)
6. **Spolupráca v tíme** (tréning spolupráce rôznych inštitúcií, odborného tímu, aby sa docielil prijateľný výstup pre klienta- dieťa)
7. **Rozvíjanie tvorivosti a psychohygienu**



V každej z predchádzajúcich oblastí budeme postupovať od celkového vymedzenia a špecifikácie témy až po jednotlivé techniky, ktorými bude možné vytvárať nové a rozvíjať už existujúce sociálne zručnosti vychovávateľov a sociálneho pracovníka.

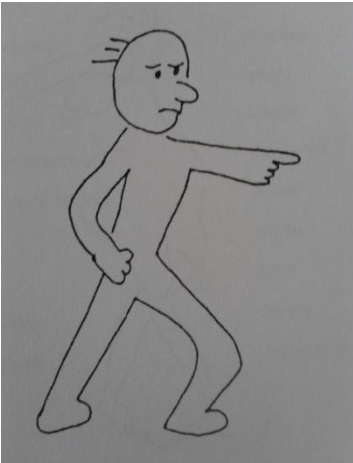
POVEDZ TO PRIAMO VERZUS „SAY IT STRAIGHT“ !

„Nemôžeme druhých učiť to čo samy nemáme alebo nepoznáme“



Virgínia Satirová

Na úvod mi dovoľte napísať niekoľko úvodných slov o tréningu „Povedz to priamo“, ktorý absolvovali naše deti v predošlých mesiacoch. Jedná sa o model pre vzdelávanie v prevencii zneužívania drog. Ide o program na posilnenie psychického zdravia mladých, všetkých vekových skupín – teda samozrejme aj našich detí. Tento tréning sme nastavili na pomoc našim deťom uskutočňovať konštruktívne rozhodnutia pri užívaní alkoholu a iných drog. Koncept je zdanlivo jednoduchý. Urobiť svoje „áno“ skutočným a urobiť svoje „nie“ skutočným. Uviesť to do praxe je o to zložitejšie, že väčšina detí je v období pubescencie a adolescencie, pričom experimentovanie s drogami je obľúbenou aktivitou a ďalším faktorom je i to, že nám od detstva bolo vštepané, že nemáme zraňovať city druhých.



Lepšie je zraníť seba, čo v praxi znamená, že naše deti majú strach odmietnuť pozvanie kamaráta alebo spolužiaka napríklad na cigaretu, pohárik, najčastejšie zo strachu straty kamaráta, straty sociálnej prestíže, ponižujúcich výčitiek z druhej strany.... Mnohé z našich detí potvrdili, že nemajú zručnosti na zvládnutie týchto situácií:

„Ako poviem „nie“ svojmu kamarátovi“, ako poviem „skončil som“ skupine priateľov a ako poviem kamarátovi, že mám starosť a obávam

sa, keď vidím čo robíš ?! “


Na druhej strane vzniká otázka úplného nezájmu o druhého a úplnej benevolentnosti voči nevhodnému správaniu. Väčšinou sme presvedčený, že psychologická pravda zabíja, takže je lepšie klamať. V skutočnosti je to naopak. *Ublížujeme si, ak ideme proti sebe*. Je veľa spôsobov, ako povedať pravdu, ktorá zvyšuje našu sebahodnotu, existujú spôsoby, ktoré vyživujú a spájajú naše vzťahy – práve týmto tréningom sme sa pokúsili byť nielen sprievodcami ale učili sme sa spoločne hovoriť veci priamo. Popri nácviku komunikačných zručností sme v programe podporovali sebaúctu, empatiu, pozitívne vzťahy v skupine, osobnú a sociálnu zodpovednosť, ochotu uskutočňovať konštruktívne rozhodnutia v zložitých interpersonálnych situáciách. Autorkou tohto známeho tréningu je americká psychoterapeutka Virgínia Satirová – známa tiež ako matka rodinnej terapie. Tréning bol orientovaný na akciu a naučené zručnosti, pričom komunikačné procesy sú najprv skúmané formovaním telesných sôch, tzv. umiestnením tela do takej fyzickej polohy, ktorá zintenzívňuje a odкрýva zjavný a konkrétny vnútorný zážitok z týchto komunikácií. Skúmané sú nasledujúce komunikačné procesy :

- **Zmierovanie**
- **Obviňovanie**
- **Pasívno- agresívna komunikácia**
- **Irelevantná komunikácia**
- **Rušenie**
- **Poučovanie**

Čo ktorý štýl znamená, sme si napísali na plagáty, dva z nich sú odfotené nižšie a skúšali sme ich vložiť do scénok stvárnením sochy – teda nás, v tej ktorej situácii. Scénky sme si nahrávali na videozáznam, v závere sme si ich prehrávali a pozorovali sme verbálne ale aj nonverbálne správanie našich detí, pričom sme sa spoločne učili vedieť poskytovať a prijímať spätnú väzbu.

OBVIŇUJEM



- SEKÝRUJEM ĽUDÍ OKOLO SEBA
- VYHRÁŽAM SA 
- ZOSMIEŠŇUJEM
- VYČÍTAM
- PONIŽUJEM DRUHÝCH
- STARÁM SA O SEBA NA ÚKOR DRUHÝCH

HOVORÍM TO PRIAMO

KONGRUENCIA



- UVEDOMUJEM SI Svoje PRIANIE
- ÚPRIMNE VYADRUJEM SVOJE POCITY.
- OČNÝ KONTAKT, POSTOJIT. (A. VYJADRUJEM)
- CTIM SI SVOJE HLBOKÉ PRIANIA
- VYADRUJEM PRIATEĽSTVO K DRUHÉMU (KRAJINĚ)
- REŠPEKTUJEM SEBA A OSTATNÝCH
- OZNAMUJEM SVOJE ROZHODNUTIA BEZ OSPRAVEDĽOVANIA
- STOJÍM SI ZA SVOJIMI PRÁVAMI BEZ TOHO, ABY SOM PORUŠOVALA PRÁVA INÝCH

Tréning sme ešte nedokončili, zostávajú nám posledné dve stretnutia.

V tejto časti príspevku mi príde najvhodnejšie ukončiť ho citáciami už spomínanej psychoterapeutky V. Satirovej (1999) :

„Dôležité pre dialóg sú porozumenie a jasnosť, nie nevyhnutne súhlas“

„Keď je človek vystrašený, čakáva to najhoršie“

„Keď je žiak pripravený, učiteľ príde“

Literatúra: Golden, E.D. a Goldenová, E.P. : Povedz to priamo (Say it straight). CPPS pre jednotlivca, pár a rodinu. Bratislava 1999.

Psychológ DeD

6. Naše ďalšie plány

- ✚ Október – Mesiac úcty k starším
- ✚ Halloween
- ✚ Stretnutie s Mikulášom
- ✚ Vianočné akcie



V prípade, že nám chcete pomôcť finančne, môžete

použiť číslo účtu

2927717153/0200

Telefón: 032/6520617, 032/6520618

Web: <http://web.stonline.sk/detskydomovtrecin>

Mail: ded.trecin@stonline.sk

ĎAKUJEME!

