SPOKOJNOSŤ
CENTRUM SOCIÁLNYCH SLUŽIEB n.o.

NEWSLETTER

SEPTEMBER - DECEMBER 2023

EDITORIÁL

Keď sa niečo blíži ku koncu, máme tendenciu viac sa venovať predstavám o budúcnosti, než samotnému život tu a teraz. Nemôžeme sa vrátiť a zmeniť začiatok, ale môžeme začať tam, kde sme práve teraz a zmeniť koniec. Skúsme sa v predvianočnom zhone na chvíľu zastaviť, stíšiť sa a zamerať našu pozornosť na to, čo sa nám uplynulý rok podarilo, v ktorom momente sme boli šťastní, čo z toho by sme chceli zažiť ešte raz. Pretože šťastné konce môžu mať podobu rozhodnutia pre zmenu, odvážneho vystúpenia z komfortnej zóny, prijatia vecí, ktoré nemôžeme zmeniť, nájdenia vnútorného pokoja. S pocitom vďačnosti je každý koniec jednoduchší a dodá nám nádej do nových začiatkov. A vedzme, že každý, kto vstúpil do našich životov má svoj príbeh a lekciu, ktorú nám má odovzdať. Každý človek, ktorého stretneme na našej ceste predstavuje príležitosť ukázať trochu viac súcitu a láskavosti, ktoré definujú našu ľudskosť.

NOVINKY s. 2 - 4
o aktivitách našej organizácie v oblasti komunitnej práce a NSSDR na Ciglianskej ceste, aktuálnych projektoch a činnosti Centra OÁZA.

NA TÉMU s. 5 - 6
Novodobé závislosti.

PSYCHOLOGICKÁ PORADŇA s. 7
na tému Ako prežiť Vianoce v pokoji a bez stresu?

Nezisková organizácia SPOKOJNOSŤ – centrum sociálnych služieb, založená v roku 2007, je neverejným poskytovateľom sociálnych služieb na lokálnej, ale i regionálnej úrovni mesta Prievidza. Svoju činnosť zameriava na poskytovanie všeobecne prospešných sociálnych služieb. Poskytuje nízkoprahovú sociálnu službu pre deti a rodinu, krízovú pomoc poskytnutú prostredníctvom telekomunikačných technológií, terénnu sociálnu službu krízovej intervencie, službu poskytovanú v komunitnom centre a ďalšie odborné činnosti v zmysle zákona. Kľúčové aktivity realizujeme najmä prostredníctvom Komunitného centra, Centra poradensko–sociálnych služieb a prevencie OÁZA a Centra pre deti a rodiny.

Sídlo
Jesenského 449
Prievidza 97101
e-mail: spokojnost@ispokojnost.sk
telefón: +421 905 329 661
web: www.ispokojnost.sk

Komunitné centrum
Ciglianska cesta č.8
Prievidza 97101
e-mail: c.c@ispokojnost.sk

Centrum poradensko-sociálnych služieb a prevencie OÁZA
Centrum pre deti a rodiny
Bakalárska 2
Prievidza 97101
e-mail: poradca@ispokojnost.sk; CDR@ispokojnost.sk

NOVINKY

Nízkoprahový klub pre mládež

Aktivity nízkoprahového klubu pre mládež ako súčasť systematickej práce s mládežou kontinuálne prebiehajú aj v tomto roku. Päť kľúčových oblastí - Výchova a nadobúdanie kľúčových kompetencií, Podpora rodičovstva a adaptácie detí, Zdravie a prevencia, Udržateľná a zelená budúcnosť, Inklúzia a participácia sú realizované na dobrovoľnej báze v súlade so zásadami nízkoprahovosti. Tešíme sa účasti každého mladého človeka, ktorý má záujem rozvíjať svoje talenty, plnohodnotne využiť voľný čas, vychádzať z komfortnej zóny a učiť sa novému. ⟹

Naša organizácia dlhodobo podporuje účasť mládeže na demokratickom živote, jej spoločenskú a občiansku angažovanosť. V optike princípov sociálnej spravodlivosti pre mladých ľudí, a najmä tých s nedostatkom príležitostí, zo znevýhodnených prostredí alebo zo zraniteľných a marginalizovaných skupín sme vytvorili platformu Mládežníckeho parlamentu. Zástupcovia Ezechiel Daniel a Dominika Sádecká sa v septembri 2023 zúčastnili v Centre voľného času na stretnutí Fóra pre deti a mládež Prievidza. Fórum pre deti a mládež je jedným z nástrojov pre zvýšenie kompetencií mládeže v spoločnosti a búranie štrukturálnych, kultúrnych a individuálnych bariér, ktoré znemožňujú mladým ľuďom participovať na verejnom dianí. Považujeme za dôležité, aby hlasy mladých ľudí boli vypočuté a stali sa viditeľnými z pohľadu účasti na rozhodovacích procesoch. Na Fóre sa za účasti zástupcov Trenčianskeho samosprávneho kraja a Rady mladých hovorilo o plánovaných podujatiach, pripravovaných aktivitách, možnostiach vzdelávania mladých lídrov ako aj dobrovoľníckej činnosti.

Futbal je fenomén, ktorý spája. Jeden z najpopulárnejších športov na svete. Nájdete v ňom radosť, smútok, vášeň a silné emócie. Naša organizácia v spolupráci s mestom Handlová v septembri 2023 zorganizovala turnaj Toronaldo Cup 2023 o putovný pohár medzi FC Toro - naši chlapci z komunity a FC Banícka kolónia z Handlovej. Chlapci vytvorili emócie, ktoré otvárajú srdcia. Nadobudli skúsenosti, ktoré spravia zrelšími. Tentokrát zápas vyhrali naši chlapci a zúžitkovali tak všetky pravidelné tréningy počas celého leta. Po podaní rúk boli ocenení najlepší hráči oboch tímov a sladkou bodkou bola torta a výborné koláče na doplnenie energie. Športujme a podporujme mládež k aktívnemu tráveniu voľného času. Má to zmysel.

Jesenné mesiace boli v oblasti Udržateľnej a zelenej budúcnosti zamerané na starostlivosť o bylinkové záhony, deti a mládež sa učili, ako pripraviť rastliny, ktoré zostávajú v pôde na prezimovanie, ale aj ako pracovať s pôdou, aby bola na budúci rok opäť úrodná. Nadväzne edukácia prebiehala aj v oblasti zdravého životného štýlu na tému významu konzumácie ovocia, prípravy liečivých čajov a zdravých nápojov. Na prechádzkach v prírode zbierali nielen rôzne prírodné materiály na tvorbu adventného venca, ale aj odpad, ktorý potom deti separujú. Na konci novembra sa uskutočnil workshop, ktorého cieľom bola prezentácia a ocenenie výrobcov tých najkrajších vianočných dekorácií.

Toto podujatie bolo podporené z dotácií Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu v oblasti práce s mládežou, ktoré administruje NIVAM – Národný inštitút vzdelávania a mládeže.

Deň s mládežou

2. októbra 2023 sa konal XII. ročník podujatia Deň s mládežou - Mladí pre Prievidzu v priestoroch Centra voľného času Prievidza.
Cieľom podujatia bolo zviditeľniť život mladých ľudí, propagovať prácu s mládežou, neziskové organizácie, stredné školy, školské parlamenty pôsobiace v okrese Prievidza a tým prispieť k lepšej informovanosti žiakov základných škôl a obyvateľov mesta o ich činnosti, záujmoch, potrebách a aktivitách. Aj zástupcovia našej mládeže pripravili informačný stánok prezentujúci aktivity našej organizácie. Ďakujeme mestu Prievidza, Rade mladých Prievidza a Centru voľného času za organizáciu a pozvanie.

NOVINKY

Tancujúce tekvice

Naša spoločnosť potrebuje pozitívne impulzy, prejavy spolupatričnosti a súdržnosti, búranie predsudkov a stereotypov, stavanie mostov a spájanie. Práve také bolo tematické jesenné podujatie Tancujúce tekvice plné kultúrno - zábavného programu umelcov z nášho regiónu, ktoré sa konalo 25. októbra 2023 na Námestí slobody v Prievidzi.
Ďakujeme našim partnerom - Centrum voľného času, Xoana, Balet La pointe, TS Fantastic, Tanečná škola Diamonds, pani Mgr. Helene Píšovej za moderovanie podujatia a Mestu Prievidza za finančnú podporu. Námestie sa premenilo na jednu veľkú oslavu plnú kostýmov, masiek, lampiónov a najmä radosti zo života. Súčasťou podujatia bola aj súťaž o najkrajšiu vyrezávanú tekvicu.
Veríme, že vyrezané tekvice rozožali nielen námestie, ale aj vaše srdcia. Nech sú svetlonosmi na ceste zmeny, tolerancie a prijatia inakosti. Pretože každý sme iný, ale spolu tvoríme jeden svet.

Podpora rodín so závislosťou

Prostredníctvom podpory z dotácie MPSVaR SR na podporu plnenia funkcií rodiny § 2 písm. k) mohla nezisková organizácia SPOKOJNOSŤ – centrum sociálnych služieb, n.o. od septembra do decembra 2023 zrealizovať projekt, ktorý bol zameraný na podporu plnenia funkcií rodiny. Realizovala podporné a prevenčné aktivity v prirodzenom prostredí rodín. Terénnou sociálnou službou krízovej intervencie sme poskytli fyzickým osobám v nepriaznivej sociálnej situácii podľa § 2 ods. 2 písm. b) a h) zákona č. 448/2008 Z.z. o sociálnych službách a o zmene a doplnení zákona č. 455/1991 Zb. o živnostenskom podnikaní (živnostenský zákon) v znení neskorších predpisov účinnú pomoc zameranú na minimalizovanie nežiadúcich sociálno - patologických javov. Zamerali sme sa na stabilizáciu rodinných vzťahov v dysfunkčných rodinách, ktoré majú problém s požívaním návykových látok a na zlepšenie komunikačných zručností a zvýšenie samostatnosti, nezávislosti a sebestačnosti v rodinnom prostredí klientov.
Cieľom projektu bolo riešenie medzigeneračných problémov, upevňovanie vzťahov medzi rodinnými príslušníkmi a poskytnutie účinnej podpory pre osoby, ktoré sú závislé na návykových látkach. Do projektu bolo zapojených 22 klientov zo 14 dysfunkčných rodín. Skupinovými prevenčnými aktivitami sme sa zamerali aj na zvýšenie úrovne pochopenia, uvedomenia spoluzávislosti (kodependencie) v dysfunkčných rodinách a na predchádzanie negatívnych situácií.

Všetky aktivity a činnosti sa realizovali vďaka finančnej podpore Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR podľa § 3 Zákona č. 544/2010 Z. z. o dotáciách v pôsobnosti MPSVaR SR.
MINISTERSTVO PRÁCE, SOCIÁLNYCH VECÍ A RODINY SLOVENSKEJ REPUBLIKY

.

Platforma OdPerinky

Naša organizácia sa v októbri 2023 zúčastnila stretnutia potenciálnych členov vznikajúcej platformy OdPerinky zameranej na podporu rozvoja v ranom detstve z iniciatívy Karpatskej nadácie a Nadácie Socia.
Platforma vytvára jedinečný priestor pre poskytovateľov vzdelávania a starostlivosti o deti v ranom detstve od 0 do 8 rokov na Slovensku s víziou združovať subjekty, ktoré sa pričiňujú o to, aby komplexná, jasne cielená a individualizovaná podpora rozvoja v ranom detstve bola dostupná pre všetky deti bez ohľadu na zdravotné znevýhodnenie, etnikum, socio-ekonomické či regionálne umiestnenie. Cieľom je rozvoj sféry ranej starostlivosti a vzdelávania na Slovensku, so zameraním na deti, ktoré majú vysoké riziko optimálneho vývinu, či už z dôvodu environmentálnych (socio-ekonomické zázemie) alebo fyziologických faktorov.
Ďakujeme za pozvanie a tešíme sa na spoluprácu.

NOVINKY

Komunitná práca

Komunitu tvoria ľudia a ich životné príbehy. Vzájomne sa potrebujeme, ovplyvňujeme, tvoríme celok. Je dôležité spoznať sa, svoje problémy, silné stránky, slabosti a motivácie.
V auguste sme preto dotazníkovou metódou zahájili ŕealizáciu mapovania komunity. Cieľom je reálne zistenie sociálnych problémov v segregovanej komunite, nastavenie adekvátnych opatrení za účelom zmiernenia, zníženia, odstránenia sociálnych nedostatkov vyskytujúcich sa v marginalizovanej rómskej komunite mesta Prievidza. Mapovanie potrieb je jedným z krokov, ako zlepšiť život komunity, osôb z prostredia reprodukovanej generačnej chudoby a to ich vlastným aktívnym prístupom, angažovanosťou v komunite i mimo nej. Počas septembra a októbra prebiehalo vyhodnotenie mapovania, realizácia diskusných stretnutí s priamou účasťou obyvateľov komunity, okrúhlych stolov. Ďalšou fázou mapovania je zistenie konkrétnych sociálnych problémov komunity, v nadväznosti na ktoré budeme v spolupráci s obyvateľmi komunity, relevantnými subjektami územnej samosprávy a štátnej správy prijímať opatrenia. V súčasnosti je predmetom diskusií umiestnenie Útulku na sociálnom sídlisku a s tým súvisiace nové výzvy pre obyvateľov komunity. Naša organizácia aktívne spolupracuje na začlenení nových obyvateľov sídliska s Harmóniou, n.o. a mestom Prievidza.

V jesenných mesiacoch obyvatelia komunity pripravovali pôdu vo vyvýšených záhonoch na zimné obdobie, zrealizovali výsadbu zimného cesnaku v súlade s osevným plánom a na pravidelných stretnutiach za účasti zástupcov akčnej skupiny tvorili plán výsadby na nové vegetatívne obdobie. Keď sa nás zima opýta, komunitná špajza odpovie plnými policami zaváranín, ktoré ženy z komunity pripravili z plodín dopestovaných v komunitných záhonoch. Využijeme ich ako prílohu k tradičným rómskym receptom pripraveným podľa našej autorskej publikácie Romane džuvľa andre tavibňaskeri. Teplé jedlo sa v komunitnej kuchyni pripravuje každý deň pre všetkých, ktorí sú opustení, v ťažkých životných situáciách a v predvianočnom období tak komunita pomáha zraniteľným a núdznym.

Spoločne strávený predvianočný čas, čas na chvíľu sa zastaviť, stíšiť, pookriať pri chutnej kapustnici a ohriať sa teplým punčom. Také boli tradičné Komunitné Vianoce, ktorých súčasťou bolo zhodnotenie uplynulého roku a oceňovanie klientov, ktorí sa naviac zaslúžili o rozvoj komunitného života v roku 2023. Ďakujeme všetkým obyvateľom za aktívne zapájanie do komunitných aktivít počas celého roka so záujmom o zlepšenie životov a osobný rozvoj. Ďakujeme predstaviteľom mesta Prievidza a poslancom mestského zastupiteľstva, ktorí nám venovali svoj čas a prijali pozvanie. Stretnutie obohatil svojim kultúrnym vystúpením riaditeľ Centra voľného času, pán Dárius Štrba.

ZDROJ ikon: icons8.com

Mikuláš rozožal srdcia

Detstvo sa skladá z okamihov šťastia, fantázie, veľkých snov a viery v zázraky. Svätý Mikuláš prišiel aj tento rok do Komunitného centra pozdraviť a obdarovať deti z komunity. Tie v predvečer jeho príchodu ozdobili vianočný stromček, aby mu svietili na cestu a spolu s mamami upiekli koláčiky na privítanie.
Svätý Mikuláš je patrónom detí, ktorý na základe historických dokumentov pomáhal ľuďom v núdzi. Ďakujeme, že tento rok Mikulášovi pomohlo aj Centrum voľného času Prievidza a jeho riaditeľ, pán Dárius Štrba, priniesol sladké balíčky pre deti. Posolstvo pomoci v adventnom čase sa nieslo aj podujatím Vianočné trhy spojených s galaprogramom regionálnych umelcov, zavŕšením ktorých bolo odovzdanie daru našej organizácii. Riaditeľ Centra voľného času odovzdal prostredníctvom našej organizácie dar v podobe postieľky, ktorá je určená pre rodinu v ťažkej životnej situácii.
Zo srdca ďakujeme darcom, darkyniam, sponzorom a partnerom za dôveru a dlhodobú podporu našich aktivít. Ste svetlonosmi na ceste zmeny, ktorí zažínajú nádej a osvetľujú srdcia, pomáhajú bezmocným a nachádzajú stratených. Vďaka Vašej podpore môžeme šíriť dobro a pomáhať ďalej.

NA TÉMU

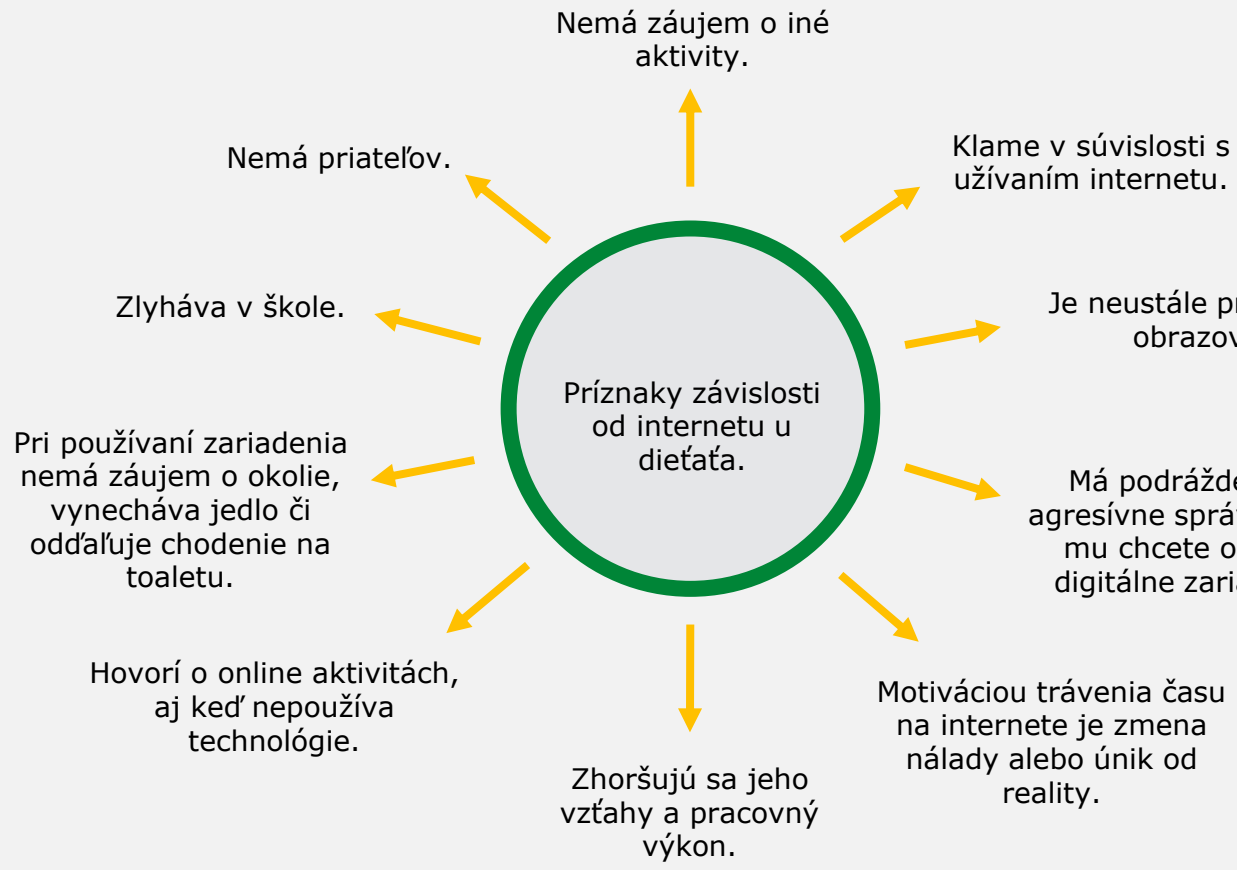
Novodobé závislosti

PhDr. Adriana Karáseková
sociálna pracovníčka

Možno aj vy patríte medzi rodičov, ktorí v dobrej viere darovali svojmu dieťaťu mobil či X-box a teraz máte obavy, lebo sa vaša ratolesť nevie odtrhnúť od obrazovky. Videohry po škole namiesto učenia, četovanie namiesto stretnutí s kamarátmi, mobil v ruke po zobudení a dokonca počas jedenia. Môže ísť o závislosť na internete? Ako ju u dieťaťa rozpoznať a predchádzať jej? Čas pred obrazovkami deťom a mladým ubieha úplne inak ako v realite a mnohých rodičov to znepokojuje. Kedy sa nevinná zábava stáva nebezpečnou závislosťou?
Množstvo času, ktoré deti trávia pred obrazovkami, môže vytvárať dojem, že sú nezdravo pohltené digitálnymi technológiami. Odborníci ale upozorňujú, že čas nemôže byť jediným meradlom závislosti dieťaťa na online aktivitách. Mnohé z vecí, ktoré dnes deti na internete robia, sú veku primerané, akurát ich možno kedysi robili offline. Napríklad počúvajú hudbu, pozerajú filmy, četujú s priateľmi, hrajú hry, nakupujú alebo si robia domáce úlohy. Komunikácia cez sociálne siete dnes patrí pre tínedžerov k dôležitým prostriedkom spojenia so svetom.

Závislosť od internetu a extrémne správanie

Niekedy ale predsa len môže používanie digitálnych technológií prekročiť zdravú mieru. Alarmujúce by pre rodičov malo byť napríklad to, ak dospievajúci vytesnia zo svojho života priateľov, nedodržiavajú hygienu alebo zlyhávajú v škole. Prieskumy dlhodobo ukazujú, že detí a dospievajúcich, ktorí majú príznaky plnej závislosti, nie je veľa. Tieto problémy má približne 3% ľudí. Nadmerné užívanie internetu, teda stredná závislosť, je už bežnejšia (cca 13%) a treba byť ostražití, pretože táto úroveň správania nemá od závislosti ďaleko.



Aby sme mohli hovoriť o patologickom správaní dieťaťa, musí mať minimálne päť príznakov súčasne a musia trvať aspoň 12 mesiacov.

NA TÉMU

Kto je najviac ohrozený závislosťou?

Niektoré deti majú väčšiu predispozíciu stať sa reálne závislými na internete, resp. obsahoch, ktoré vďaka nemu môžu sledovať. Tieto tendencie spozorovali odborníci napríklad u detí, ktoré majú diagnostikované ADHD.
Ďalšou ohrozenou skupinou sú aj deti z problémových rodín. Aj rodinná dynamika, dianie doma, spoločenský život a život v škole. Ľudia, ktorí nemajú bezpečný rodinný život, s väčšou pravdepodobnosťou unikajú do online sveta, kde sa cítia bezpečne.

Medzi možné nebezpečenstvá, ak dieťa trávi priveľa času online zaraďujeme:
- nárast hmotnosti a riziko obezity,
- bolesti krku a chrbtice,
- problémy so spánkom,
- zvýšená pravdepodobnosť rozvinutia depresie, úzkosti a problémov s pozornosťou.

Americká akadémia pediatrov a WHO odporúčajú rodičom, aby obmedzili deťom zábavu s médiami. Vystavovanie obrazovkám nepovažujú za vhodné u detí do 2 rokov, s výnimkou videohovorov. U starších detí vo veku 2 – 5 rokov považujú za dostatočnú hodinu denne.

Ako si nastaviť pravidlá a nezakázať pritom technológie pre väčšie deti?

- LIMITUJTE ČAS POUŽÍVANIA - Vymedzte si čas, ktorý deti môžu tráviť pred obrazovkami. Neustály prístup k mobilu či tabletu môže byť hlavne pre malé deti predškolského veku a na prvom stupni ZŠ škodlivý. Zbavte sa používania televízora ako pozadia, ktorý neustále vyčerpáva detskú pozornosť. Zvážte aj občasný digitálny detox pre celú rodinu, kedy si doprajete viac prírody, pohybu, spoločných chvíľ a žiadne obrazovky, napr. počas jedného víkendu v mesiaci. Môže to byť prospešné pre vaše duševné i fyzické zdravie a aj vzťahy v rodine.

- DEFINUJTE SI MIESTA A PRÍLEŽITOSTI, KEDY DIEŤA MÔŽE TECHNOLÓGIE POUŽÍVAŤ - Nie je vhodné, aby deti trávili čas kedykoľvek a kdekoľvek s digitálnymi technológiami. Dohodnite sa, že to môže byť napríklad obmedzený čas po škole alebo škôlke. Vyhnite sa používaniu obrazoviek napríklad počas jedenia, rodinných zábavných večerov či pred spaním v posteli.

- INŠTALUJTE APLIKÁCIE S VEKOVO VHODNÝM OBSAHOM PRE DIEŤA - Dôležité je aj to, čo deti online robia. Nájdite si čas, aby ste kontrolovali aplikácie, ktoré deti používajú a či im neponúka nevhodný obsah. Obzvlášť deťom mladším ako 12 rokov nedovoľte používať sociálne siete. Množstvo nedostatočne kontrolovaného vkladaného obsahu, ktorý tam môžu vidieť, môže mať na ich duševné zdravie negatívny dopad. Môžu sa tam stretnúť s rôznymi nebezpečnými výzvami, sexuálnym obsahom alebo násilím.

- VYUŽITE RODIČOVSKÉ APLIKÁCIE NA KONTROLU DIEŤAŤA - Dnes sú v ponuke viaceré možnosti, ktoré vám pomôžu sledovať správanie dieťaťa online a predchádzať tak prezeraniu nevhodného obsahu alebo tráveniu neprimeraného času na internete. Môžete si tu nastaviť časti dňa, kedy dieťa môže byť pripojené online a tiež to, ako dlho môže byť na mobile či tablete. Užitočnou pomôckou je to hlavne pri menších deťoch do 10 rokov, ktoré sa so svetom internetu len oboznamujú a dostávajú do rúk svoj prvý mobil alebo tablet.

Online hry, zábavné četovanie s priateľmi či sledovanie youtubových videí patria u detí k najobľúbenejším aktivitám. Čas pred obrazovkami im ale ubieha úplne inak ako v realite a mnohých rodičov to znepokojuje. Preto dajme pozor, aby sa nevinná zábava nestala nebezpečnou závislosťou. Duševné zdravie našich detí je pre ich vývoj veľmi dôležité.

ZDROJ: freepik.com

Ak cítite, že sa potrebujete poradiť, obráťte sa na nás a spoločne sa pokúsime váš problém vyriešiť, pretože pomenovanie problému je už prvým krokom k úspechu.

PSYCHOLOGICKÁ PORADŇA
na tému: Ako prežiť Vianoce v pokoji a bez stresu?

Blížia sa Vianoce, sviatky radosti, lásky a pokoja. V mnohých ľuďoch však práve toto obdobie vyvoláva pocity úzkosti, stresu či smútku. Školská psychologička Mgr. KATARÍNA JANKOVÁ nám v článku priblížila, aké emócie môžeme počas sviatkov pociťovať, ako prežiť vianočné obdobie bez stresu a tlaku okolia a čo robiť, ak už pociťujeme negatívne emócie spojené s týmto pre mnohých ľudí neľahkým obdobím.

Ani sme sa nenazdali a vianočné reklamy a čokoládoví Mikuláši v obchodoch nám jasne naznačujú, že sviatky pokoja a radosti sú už za dverami. Všetci si predstavujeme rozžiarený stromček, kopu darčekov, teplo domova, prehýbajúci sa stôl a úsmevy na tvárach. Ale je to naozaj tak? Sú Vianoce pre každého také? Už len to samotné pomenovanie „sviatky radosti a pokoja" akoby naznačovalo, že v tomto období nemôžeme byť smutní, unavení, nahnevaní. Ale aj to sú predsa naše emócie, ktoré plnia dôležitú úlohu – informujú nás, že niečo nie je v poriadku, sme mimo svojej komfortnej zóny a potrebujeme zmenu. Tieto (a ani žiadne iné) emócie nepoznajú kalendár a je úplne v poriadku ich prežívať aj počas sviatkov. Preto o nich hovorte, dovoľte si ich vyjadriť, necíťte sa za ne previnilo. Možno práve rozhovor s niekým blízkym vám pomôže ich lepšie zvládnuť alebo odstrániť ich príčinu. Ak pociťujete stres, skúste si odpovedať na otázku, čo ho spôsobuje. Sú to nenakúpené darčeky? Neumyté okná? Návšteva rozvetvenej rodiny a príprava občerstvenia?

„Emócie nepoznajú kalendár a je úplne v poriadku ich prežívať aj počas sviatkov. Preto o nich hovorte, dovoľte si ich vyjadriť, necíťte sa za ne previnilo. Zvoľte si taký spôsob prežitia sviatkov, ktorý vyhovuje práve vám."

V minulosti mali sviatky Vianoc predovšetkým duchovný rozmer, dnes sú často vyčerpávajúcou honbou za vysnívaným darčekom, na ktorý si požičiame a zadĺžime sa na celý ďalší kalendárny rok. V obchodoch získavame pocit, že pravé Vianoce nastanú iba vtedy, ak stromček nebude kvôli darčekom ani vidieť. Ale je to naozaj nutné? Deti nedokážu plnohodnotne vnímať viac ako dve hračky, ktoré dostanú súčasne, preto naozaj nemá zmysel vykúpiť celé hračkárstvo. A dospelí častokrát ocenia viac nápad ako hodnotu. Možno by stálo za to, aby ste si s členmi rodiny stanovili maximálnu cenu daru, ktorú si pre každého obdarovaného vyčleníte. Alebo si spravíte súťaž o najoriginálnejší darček a pri ich rozbaľovaní sa zabavíte oveľa viac ako pri achkaní nad novým jogurtovačom. A ak je váš rozpočet taký napnutý, že si nemôžete dovoliť žiadny darček kúpiť, môžete skúsiť potešiť vlastným výtvorom (poukážka na týždeň bez umývania riadu pre mamičku, rodinné noviny obsahujúce spomienky na uplynulý rok pre otecka, obraz pre sestru a bábkové divadielko zo zbytkov látky pre brata).

Tieto dary majú často oveľa vyššiu hodnotu ako čokoľvek iné. A najväčším darom by pre nás mal byť spoločný čas a zážitky, ktoré počas sviatkov nazbierame.

Vianoce sú obdobím, kedy často pociťujeme tlak od okolia zmestiť sa do nejakej krabičky, do tradícií, ktoré dodržiavame, zvyklostí a obyčajov, ktoré k nim patria. Ale to je práve to, čo nám niekedy neumožní prežiť ich podľa SVOJICH predstáv, tak, aby NÁM priniesli pokoj a zaslúžený oddych. Ak vnímate, že nekonečné rodinné stretnutia vás viac vyčerpávajú ako tešia, necíťte v sebe povinnosť sa ich zúčastniť. Zvoľte si taký spôsob prežitia sviatkov, ktorý vyhovuje práve vám. Či už je to vo víre zábavy alebo osamote na prechádzke v lese. Oboje je v poriadku, tak si to doprajte.

A ak vás predsa len prepadnú pochybnosti či to, čo prežívate sú tie „ozajstné Vianoce", vráťte sa na začiatok, do vášho detstva. Čo si z Vianoc pamätáte vy? Pamätáte si unavenú mamu, ktorá vyčerpaním zaspávala už pri úvodnej znelke vianočnej rozprávky, naštvaného otca, ktorý sa stále nevedel zmieriť so stromčekom trochu nakrivo, rozhádaných súrodencov, lebo sa nedokázali dohodnúť, kto povysáva obývačku? Alebo si pamätáte mamu, ktorá sa zasmiala nad vlastnými napečenými nepodarkami, otca, ktorý stromček k podlahe lepil lepiacou páskou, aby vydržal aspoň štedrovečernú večeru a prekárajúcich sa súrodencov nad Človeče, nehnevaj sa? A možno si to vôbec nepamätáte takto. Ale asi tušíte, aké Vianoce by ste si chceli pamätať vy alebo vaše deti. Prajem vám, nech prežijete tie VAŠE Vianoce podľa VAŠICH predstáv (ak sa to aj nepodarí úplne, tak nech sa k nim aspoň čo najviac priblížite).

ZDROJ: freepik.com

NOMINÁCIA ROMA SPIRIT 2023

Naša organizácia SPOKOJNOSŤ – centrum sociálnych služieb, n.o. bola už po tretíkrát nominovaná na ocenenie Roma Spirit v kategórii Mimovládna organizácia. Finalistami sme sa stali aj v roku 2017 a 2021. Tento rok sme nomináciu získali za neúnavnú a širokospektrálnu prácu pre deti, mládež a dospelých v meste Prievidza, ucelený prístup k inklúzii, realizáciu nízkoprahových služieb a rozsah intervencií s aktívnym zapojením samotných klientov. Nomináciu na ocenenie Roma Spirit sme prijali s nadšením, pokorou a najmä vďakou za to, že sme sa ocitli v spoločnosti tak inšpiratívnych osobností a organizácií, ktoré v sebe nesú pozoruhodné životné príbehy, posolstvá a sú pre nás vzormi hodnými nasledovania

Vyhlasovateľmi 15. ročníka Roma Spirit sú Asociácia pre kultúru, vzdelávanie a komunikáciu (ACEC), Rozhlas a televízia Slovenska (RTVS) a Úrad splnomocnenca vlády Slovenskej republiky pre rómske komunity. Záštitu nad podujatím prevzala prezidentka Slovenskej republiky, Zuzana Čaputová.

Roma Spirit je verejnou platformou, ktorá už od roku 2009 vytvára komunitu a priestor na rozvoj interkultúrneho dialógu, prezentáciu reálnych príbehov a aktivít zameraných na podporu rómskych komunít a spolužitia. Roma Spirit oceňuje a širokej verejnosti približuje aktivity jednotlivcov a organizácií, ktorí sa zasadzujú za šírenie porozumenia a budovania rešpektu. Za štrnásť rokov bolo na ocenenie Roma Spirit nominovaných 1982 aktivít, projektov, organizácií, výnimočných osobností a ocenených 90 laureátov. Tento rok Prípravný výbor vybral 21 finalistov zo 128 prijatých prihlášok.

Hoci sme sa nestali laureátom, trojnásobná nominácia je pre nás záväzkom, ale najmä motiváciou pokračovať v našich ašpiráciách na ceste zmeny myslenia spoločnosti v duchu hodnôt ľudskosti a prijatia inakosti ako aj zlepšovania postavenia Rómov.

Odchádzame s pocitom, že sála Národného divadla v Košiciach bola plná ľudí, ktorí sú na spoločnej misii urobiť z tohto sveta lepšie miesto pre život. Nech na nej nachádzame odhodlanie, nádej a lásku.

✋ Zo srdca gratulujeme všetkým oceneným laureátom a nominovaným v jednotlivých kategóriách, vyhlasovateľom za krásny večer plný inšpiratívnych príbehov, umenia, rešpektu a dobra.

🙏 Ďakujeme, že sme mohli byť súčasťou a tešíme sa na osobné stretnutie v blízkej budúcnosti.

Nominačnú dokrútku našej organizácie si môžete pozrieť tu.
Slávnostné odovzdávanie cien si môžete pozrieť v televíznom archíve RTVS tu.

Zdroj: www.romaspirit.sk