



Porozmawiajmy o...



Rozmowy
o rodzicielstwie

Porozmawiajmy o...

**Rozmowy
o rodzicielstwie**



Wstęp	3
CZĘŚĆ I	
Jakim jestem rodzicem?.....	6
Co robić, aby zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa?.....	8
Jak warto rozmawiać z dzieckiem?.....	12
CZĘŚĆ II	
Ćwiczenia.....	20
Ćwiczenie I. Moja komunikacja z dzieckiem.....	22
Ćwiczenie II. Słoiik.....	26
Ćwiczenie III. Mój tydzień.....	28
Ćwiczenie IV. Mapa złości.....	32
O Fundacji Dorastaj z Nami.....	34
O Centrum Weterana Działań Poza Granicami Państwa.....	35

Szanowni Państwo!

Polecamy Państwa uwadze piąty poradnik z serii „Porozmawiajmy o...”. Autorką publikacji jest tym razem Anna Siemion-Mazurkiewicz, psycholog i psychotraumatolog, pracująca na co dzień w Centrum Weterana Działań Poza Granicami Państwa, a także specjalistka współpracująca z Fundacją Dorastaj z Nami.

Celem projektu jest cykliczna organizacja warsztatów dla rodzin pracowników służb publicznych, a w szczególności rodzin osób, które zginęły lub zostały poszkodowane podczas wykonywania obowiązków służbowych, oraz publikacja poradników będących owocem tych sesji.

W niniejszym wydaniu powracamy do kluczowej kwestii rodzicielstwa. Oprócz cennych wskazówek i rad dotyczących dojrzałej i twórczej komunikacji z dzieckiem pani psycholog przedstawia kilka prostych do wykonania, a zarazem bardzo potrzebnych i inspirujących ćwiczeń. Pomogą one Państwu doskonalić rodzicielską skuteczność wychowczą, o którą, jak wszyscy wiemy, bywa czasem bardzo trudno. Zwłaszcza w rodzinach dotkniętych traumą utraty jednego z rodziców lub przymusowej rozłąki.

Zachęcamy do regularnego powtarzania i wzbogacania ćwiczeń – koniecznie z udziałem potomstwa! Zresztą, co tu dużo mówić – każda okazja, żeby być blisko, jak najbliżej z własnym dzieckiem – jest bezcenna.

Życzymy ciekawej lektury i świetnych pomysłów wychowawczych.



Magdalena Pawlak

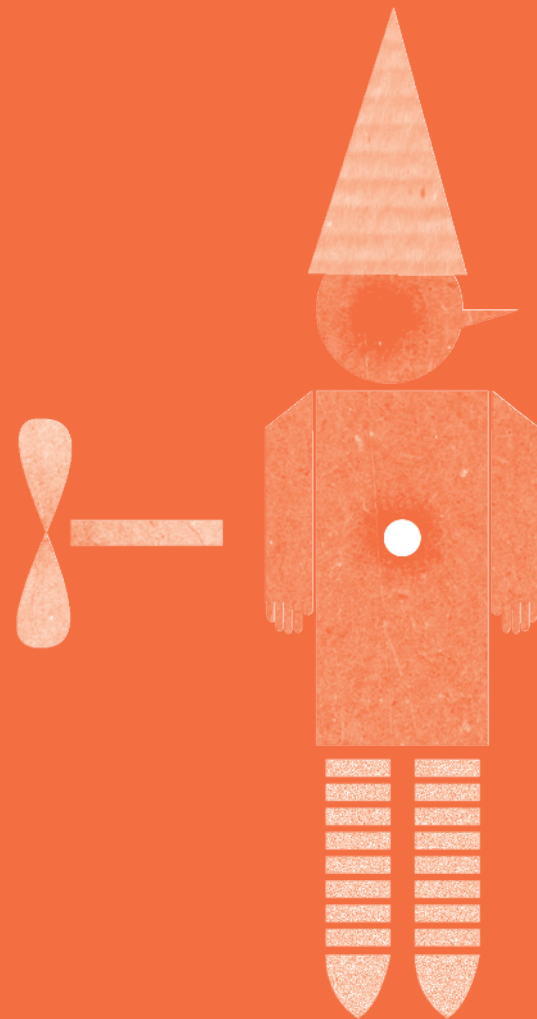
Prezes Zarządu Fundacji
Dorastaj z Nami



ptk Leszek Stępień

Dyrektor Centrum Weterana
Działań Poza Granicami Państwa

CZĘŚĆ I



Jakim jestem rodzicem?



Zapewne niejedyn funkcyjnaryusz publiczny zadawał sobie pytanie: *Czy moja służba wpływa na moje dziecko?*

Każdy z nas w ciągu całego życia odgrywa różne role. Co więcej, we współczesnym społeczeństwie odgrywamy kilka ról jednocześnie. Zapewne niejedyn funkcyjnaryusz publiczny zadawał sobie pytanie: CZY MOJA SŁUŻBA WPŁYWA NA MOJE DZIECKO? Specyfika zadań wykonywanych podczas służby wiąże się z wieloma wyrzeczeniami. Po dłuższej rozłące z rodziną mogą się pojawić wątpliwości, problemy wychowawcze oraz pytania o to, jak rozmawiać z dzieckiem i jakim być rodzicem. Między innymi na te pytania spróbujemy znaleźć odpowiedzi w broszurce, którą właśnie oddajemy w Państwa ręce. Bycie rodzicem jest bez wątpienia jedną z najważniejszych, a zarazem najtrudniejszych ról, jaką przyjdzie nam odegrać. Jest rolą, która ewoluuje wraz z dorastaniem naszych dzieci. Zastanówmy się, od czego zależy to, jakimi jesteśmy rodzicami.

Styl przywiązania

Bycia rodzicem uczymy się od samego początku życia. Najpierw poprzez obserwację własnych rodziców i ich postępowania wobec nas, by następnie dostosować swoje zachowania do potrzeb własnego dziecka. W kontakcie z nim często automatycznie kopiujemy zachowania, które znamy z dzieciństwa. Ważne jest, aby sobie uświadomić, jak na nas wpływało zachowanie naszych rodziców. Dzięki temu będziemy mogli modyfikować te klisze zachowań i być bardziej elastyczni w kontakcie z dzieckiem.

To, jak się komunikujemy z dzieckiem, a również z partnerem, w dużej mierze jest zależne od stylu przywiązania, jaki prezentujemy. W celu uświadomienia sobie swojego stylu więzi warto się zapoznać z teorią przywiązania Johna Bowlby'ego. Najistotniejsze okazują się pierwsze trzy lata życia dziecka. W tym okresie bowiem reakcje rodziców na jego prośby i potrzeby są kluczem do tworzenia więzi.

Co robić, aby zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa?



Nie należy dopuszczać do sytuacji, w której dziecko ma się wypłakać.

Reagujmy na potrzeby

Dziecko od samego początku zgłasza swoje potrzeby. W pierwszych miesiącach życia jego komunikacja ogranicza się do płaczu i tu pojawia się ryzyko popełnienia błędu. Nie należy dopuszczać do sytuacji, w której dziecko ma się wypłakać. Pamiętajmy, że dziecko poprzez płacz nie tylko alarmuje o potrzebach, ale przede wszystkim reguluje emocje. Z badań wynika, że u pozostawionego płaczącego dziecka w znacznym stopniu wzrasta poziom hormonu stresu – kortyzolu, który nie opada nawet w sytuacji, gdy dziecko przestanie już płakać w samotności. Wysoki poziom kortyzolu we krwi małego dziecka może uszkodzić obszary mózgu odpowiedzialne za pamięć i regulację emocji.

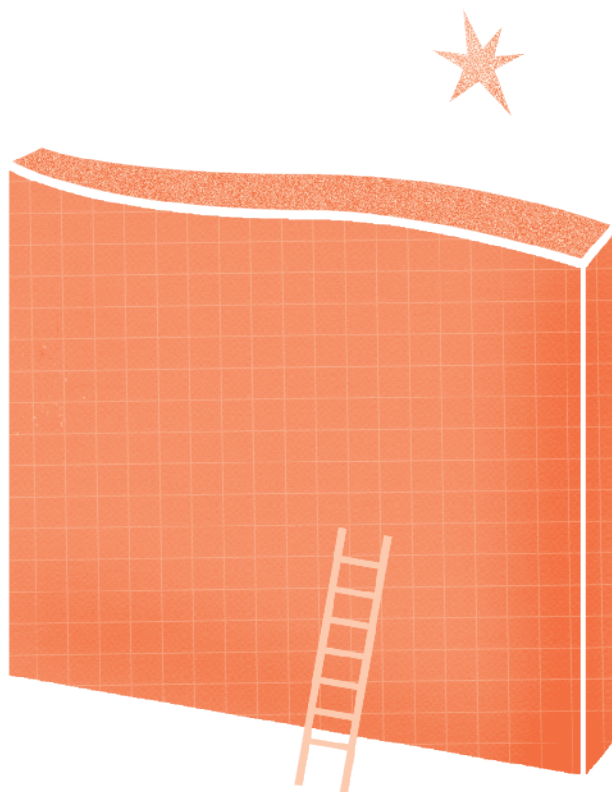
Słuchajmy

Poświęćmy dziecku czas w natłoku codziennej gonitwy. Praca – przedszkole – szkoła – zakupy – odrabianie lekcji – gotowanie – pranie – sprząatanie – praca... To normalne, że możemy się poczuć przytłoczeni nadmiarem obowiązków. Pamiętajmy jednak, aby rozmawiać z dzieckiem, dajmy mu się wygadać. Rodzice czasami boją się pomysłów swoich dzieci, przez co z góry, na wszelki wypadek, je negują. Ostatnio podczas rozmowy z pewną nastolatką usłyszałam, że bardzo podobają jej się tatuaże. Powiedziała mi również, że nie powie o tym w domu, bo jest przekonana, że mama zareaguje niechęcią. W dalszej rozmowie okazało się, że tak naprawdę ona nie chce mieć tatuażu już teraz, lecz jedynie chciałaby, aby mama zaakceptowała to, że tatuaże jej się podobają. Takie sytuacje zapewne są znane wielu rodzicom nastolatków. To, że nasze dziecko coś sobie wymyśli, nie oznacza, że konsekwentnie będzie wprowadzać swój pomysł w życie, a my musimy na wszystko się godzić. Ważne jest to, aby je wysłuchać i dać mu prawo do własnych upodobań i pasji.

Prowadząc rozmowę z dzieckiem, odłóżmy wszystkie inne czynności na bok, skoncentrujmy na nim swoją uwagę. Niech zobaczy, że jest dla nas ważnym partnerem w rozmowie. Takie wzmocnienie poczucia bycia ważnym jest potrzebne na każdym etapie rozwojowym.

Postarajmy się być konsekwentni

W procesie kształtowania zachowań dziecka bardzo ważna jest konsekwencja w działaniu. Trzeba obrać wobec niego wspólny front z partnerem lub partnerką. Działając w porozumieniu, ograniczamy dzielenie przez dziecko rodziców na dobrego – tego, który na pewno się zgodzi, oraz złego – zakazującego.



Nie stawiamy dziecku wymagań, które są niemożliwe do spełnienia.

Bądźmy czujni

Każde zachowanie ma swoją przyczynę oraz skutek. Jeśli rodzic chce wzmocnić lub wygasić konkretne zachowanie u swojej pociechy, przede wszystkim powinien odpowiedzieć sobie na pytanie: CO MOJE DZIECKO CHCE MI PRZEZ TO POWIEDZIEĆ? Pamiętajmy, że w dużej mierze to my jako rodzice uczymy dzieci i kształtujemy ich zachowania.

Ustalmy plan dnia, który będziemy wspólnie realizować

Im mniej chaosu w życiu dziecka, tym lepiej. Ustalony plan dnia daje poczucie bezpieczeństwa oraz spokoju. Dziecko musi być pewne, że poza określonym czasem na naukę i obowiązki ma zagwarantowaną chwilę na zabawę oraz zapewnioną uwagę rodzica.

Nie stawiamy zbyt dużych wymagań

Pamiętajmy o tym, że na poszczególnych etapach rozwoju pewne zachowania, które z perspektywy dorosłego mogą się wydawać nie do przyjęcia, u dziecka są normą. Małe dziecko nie jest miniaturką dorosłego człowieka. Jego mózg, procesy myślowe oraz umiejętności radzenia sobie z emocjami dopiero się rozwijają. W związku z tym nie stawiamy dziecku wymagań, które są niemożliwe do spełnienia.

Jak warto rozmawiać z dzieckiem?



Upewnijmy się, czy to, co powiedzieliśmy, jest przejrzyste oraz możliwe do wykonania przez dziecko.

Spróbujemy teraz odpowiedzieć na pozornie proste pytanie: NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ PODCZAS ROZMOWY Z DZIECKIEM?

Zapewne nie raz zadają je sobie funkcjonariusze służb publicznych. Wykonywane zadania służbowe mogą skutkować zachwianiem relacji oraz komunikacji z dzieckiem. Przeważnie nie zastanawiamy się nad tym, w jaki sposób kontaktujemy się z otaczającym nas światem, rozmowa przychodzi nam naturalnie. Należy jednak zwrócić uwagę, że każdy dostosowuje swoją komunikację do odbiorcy. Inaczej będziemy rozmawiać z dzieckiem, a inaczej z przełożonym.

Zbieramy informację zwrotną

Pamiętajmy o tym, że komunikacja jest procesem dwustronnym. Rozmawiając, jednocześnie obserwujemy dziecko. Nie skupiamy się jedynie na komunikacie, który mamy do przekazania. Zachowanie dziecka podczas rozmowy, ton jego głosu, mimika i gestykulacja wiele nam o nim mówią.

Zdarzają się sytuacje, gdy mimo wielokrotnego powtórzenia komunikatu nasza prośba nie zostaje przez dziecko wysłuchana. Pojawiają się wtedy wyrzuty: PRZECIEŻ MÓWIŁEM CI JUŻ KILKA RAZY, CO MASZ ROBIĆ, albo: JAK MOGŁEŚ TEGO NIE ZROZUMIEĆ, SKORO MÓWIŁEM CI O TYM JUŻ TYLKO RAZY. W takiej sytuacji należy zebrać informację zwrotną od dziecka, potwierdzającą zrozumienie naszej prośby. Upewnijmy się, czy to, co powiedzieliśmy, jest przejrzyste oraz możliwe przez nie do wykonania.

Doprecyzujmy magiczne słowo „zaraz”

Ileż to razy, prosząc dziecko o wykonanie jakiegoś polecenia, usłyszeliśmy słowo „zaraz”. Niejednego rodzica wyprowadziło to z równowagi. Niestety czasami błędnie zakładamy, że skoro wyznaczyliśmy dziecku zadanie, to ma być ono wykonane natychmiast, bez dyskusji. Takie założenie zazwyczaj prowadzi do niepotrzebnego konfliktu z pociechą. Prosząc dziecko o wykonanie zadania, upewnijmy się, czy nie robi ono akurat czegoś dla siebie istotnego. Przecież nikt nie lubi być odrywany

Jako rodzice nie próbujemy przeżywać życia za swoje dzieci. Dajmy im swobodę działania i podejmowania niezależnych decyzji. Zachęcajmy je do samodzielności.



od ważnych zajęć. Dajmy dziecku określony czas na wykonanie danej czynności, np.: PROSZĘ, ABYŚ W CIĄGU 30 MINUT WYNIÓŚŁ ŚMIECI. CZY MOŻEMY SIĘ TAK UMÓWIĆ? Stawiając tak sprawę, zawieramy z dzieckiem umowę. Uczymy je jednocześnie, że jego głos jest równie ważny. A co w przypadku, gdy mimo to usłyszymy magiczne słowo „zaraz”? Pomocne okazuje się doprecyzowanie tego stwierdzenia: CO OZNACZA TWOJE ZARAZ? PIĘĆ, DZIESIĘĆ CZY PIĘTNAŚCIE MINUT?

Zachęcajmy dziecko do samodzielności

Komunikując się z dziećmi, czasami zapominamy o tym, że one również mają prawo do wyboru i realizowania swoich pomysłów. Rodzice niestety przeważnie odczuwają potrzebę przewidywania za swoje dzieci oraz kontrolowania ich zachowań. Tym samym narzucają im swoje zdanie. Zachowujemy się w taki sposób, próbując ochronić dziecko przed podjęciem błędnej w naszym odczuciu decyzji. Czasami mówimy: POSŁUCHAJ STARSZEGO I BARDZIEJ DOŚWIADCZONEGO. Bez wątplenia na ogół im jesteśmy starsi, tym mądrzejsi. Uczymy się na własnych błędach oraz trafnych decyzjach, które podjęliśmy. Niejednokrotnie żałujemy jednak, że nie posłuchaliśmy rady kogoś bardziej doświadczonego. Warto z dzieckiem rozmawiać, przedstawić mu swój punkt widzenia i ewentualne koszty podjęcia danej decyzji. Jako rodzice nie próbujemy przeżywać życia za swoje dzieci. Dajmy im swobodę działania i podejmowania niezależnych decyzji. Zachęcajmy je do samodzielności.

Unikajmy słów „zawsze” i „nigdy”

Postarajmy się zwrócić uwagę na to, jak często, komunikując się, używamy stwierdzenia „zawsze” oraz „nigdy”. Mówiąc: ZAWSZE MNIE KRYTYKUJESZ, lub: NIGDY NIE SŁUCHASZ, nie skupiamy się na teraźniejszości, lecz stosujemy uogólnienie, które może być dla odbiorcy krzywdzące. Upierając się przy stosowaniu tych komunikatów, nie dajemy szansy na zmianę zachowania. Postarajmy się zamienić komunikaty „zawsze” i „nigdy” na bardziej konkretne: „teraz”, „w tym momencie”.

Postarajmy się zamienić komunikaty ZAWSZE i NIGDY na bardziej konkretne: TERAZ, W TYM MOMENCIE.



Stawiamy wymagania, ale nie rozkazujemy

Rodzicom zazwyczaj z łatwością przychodzi delegowanie zadań swoim dzieciom. Można wysnuć tezę, że funkcjonariuszom publicznym przychodzi to ze szczególną łatwością. Postępując w taki sposób, należy pamiętać, że komunikat przekazany w formie rozkazu, a nawet przymusu, zazwyczaj rodzi w dziecku opór i bunt. Wydając mu polecenie, wytłumaczmy, dlaczego to robimy. Ograniczmy tym samym pojawiający się u niego opór.

Nie bagatelizujmy uczuć dziecka

Z pozycji dorosłego niektóre problemy dzieci mogą się wydawać błahe. Starając się chronić pociechy, jako opiekunowie możemy przejawiać skłonność do szybkiego rozwiązywania problemów dzieci poprzez ich umniejszanie, a tym samym bagatelizujemy ich uczucia. Pamiętajmy, że gdy człowiek boryka się z jakimś problemem, głównie skupia się na swoich odczuciach – stresie, smutku, żalu. Dlatego podczas rozmowy należy być ostrożnym, aby nie unieważnić uczuć dziecka. Zaakceptujmy je oraz dajmy dziecku prawo do ich przeżywania.

Unikajmy długich monologów

Długi monolog zazwyczaj prowadzi do tego, że rozmówca się dekoncentruje. Prowadząc rozmowę z dzieckiem, postarajmy się go wysłuchać. Stwierdzenia w rodzaju: CICHU, TERAZ JA MÓWIĘ, DZIECI I RYBY GŁOSU NIE MAJĄ, nie przyniosą w naszej komunikacji z dzieckiem niczego dobrego. Mogą jedynie doprowadzić do wzajemnego oddalenia się oraz utraty kontaktu z pociechą.



Podczas rozmowy należy być ostrożnym, aby nie unieważnić uczuć dziecka. Zaakceptujmy je oraz dajmy dziecku prawo do ich przeżywania.

Nie etykietujmy

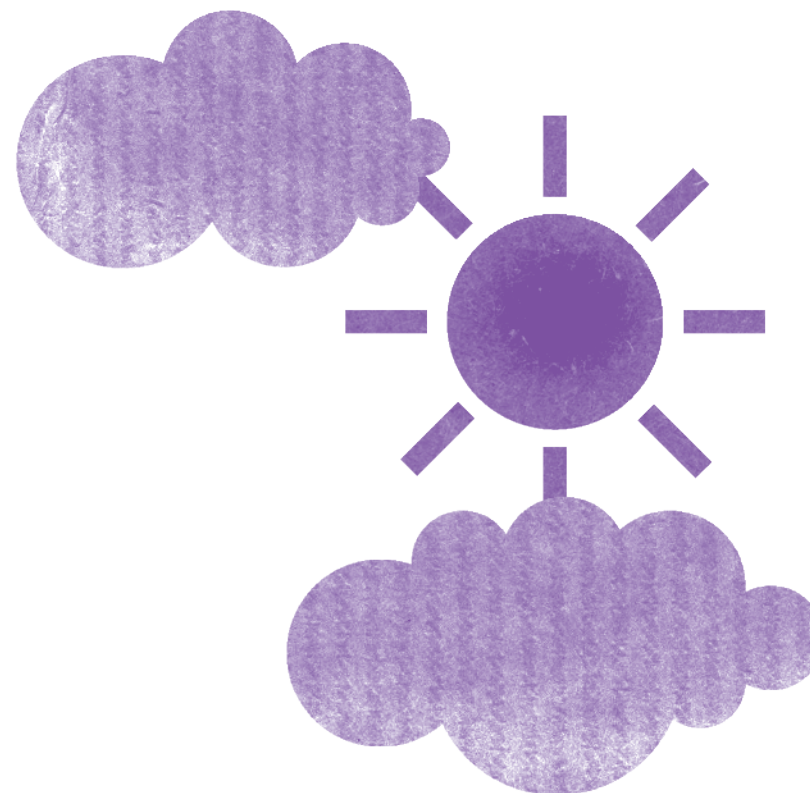
Uważajmy na to, co i w jaki sposób mówimy o dziecku. Rodzicom zdarza się w tzw. krótkich żołnierskich słowach nazwać swoje dziecko beksą, marudą lub mazgajem. Nadając dziecku taką etykietę, osadzamy je w ramach trudnych do pokonania. Nie dajemy mu szansy na zmianę zachowania, bo i tak jest przecież mazgajem albo gamoniem. Patrząc na dziecko przez etykietę, którą mu nadaliśmy, często możemy je tym samym skrzywdzić.

Nie straszmy

POCZEKAJ, AŻ WRÓCI TATA, TO MU OPOWIEM, CO WYPRAWIAŁEŚ! – brzmi znajomo? Konsekwencją takiego działania wobec dziecka może się okazać uaktywnienie lęku wobec jednego z rodziców. Jeśli uznamy, że zachowanie dziecka musi zostać skorygowane poprzez pozbawienie go przywilejów, czyli karę, to ustalmy ją wspólnie i konsekwentnie się jej trzymajmy.

Rozmawiając z dzieckiem, musimy pamiętać, że jego perspektywa zazwyczaj się różni od perspektywy dorosłych. Jeśli czujemy, że nasz stosunek do dziecka może wzmacniać jego niepożądane zachowanie, nie bójmy się poprosić o wsparcie psychologa, który wskaże nam plan działania i pomoże w zmianie. Czasami, aby nasza komunikacja nabrała innego wymiaru, należy najpierw „przerobić” różnego rodzaju trudności życiowe, które napotykałyśmy przez lata. W takim przypadku zawsze możemy szukać wsparcia u specjalisty. Przyjmowanie pomocy nie jest niczym wstydlivym. Oznacza, że podejmujemy próbę walki w celu znalezienia prawidłowej drogi dla siebie oraz swoich najbliższych.

Jeśli czujemy, że nasz stosunek do dziecka może wzmacniać jego niepożądane zachowanie, nie bójmy się poprosić o wsparcie psychologa, który wskaże nam plan działania i pomoże w zmianie.

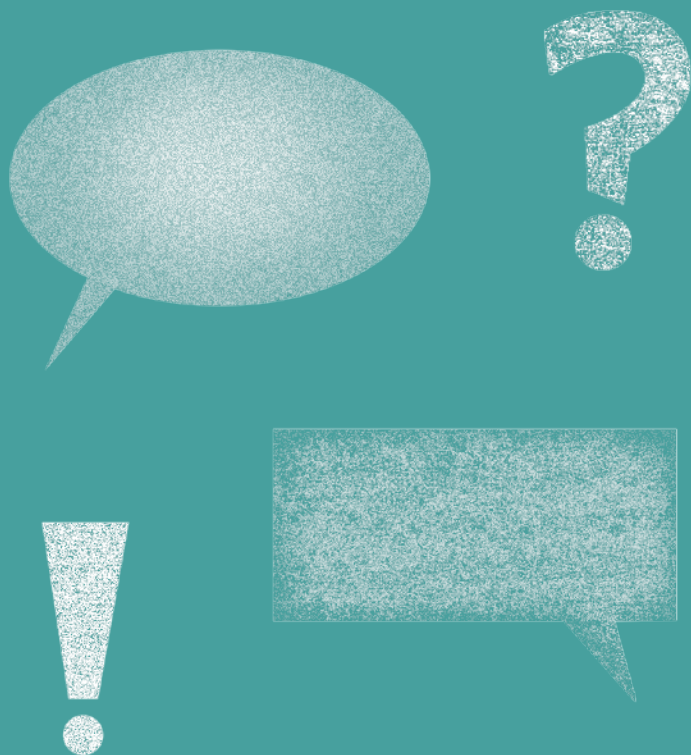


CZĘŚĆ II



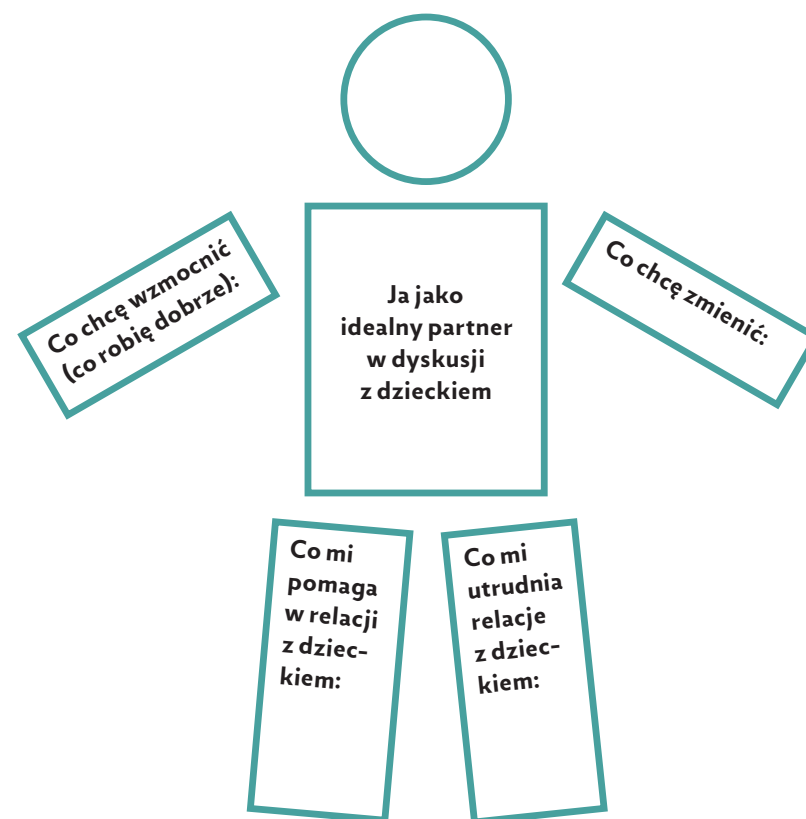
ĆWICZENIA

Ćwiczenie I. Moja komunikacja z dzieckiem



Sprawdź, jakim jesteś rozmówcą.

Zastanów się nad tym, jakim jesteś partnerem w dyskusji ze swoim dzieckiem. Jakie komunikaty mu przekazujesz? Po zapoznaniu się z broszurą możesz spojrzeć refleksyjnie, czy stosujesz któreś z wymienionych barier komunikacyjnych. Wypisz, co robisz dobrze, co działa w nawiązaniu komunikacji i zrozumieniu dziecka. Zastanów się również nad tym, co można zmienić. Być może warto coś dodać lub czegoś się pozbyć. Im bardziej jesteśmy świadomi swoich zachowań, tym większa jest szansa na ich zmianę.





**Co chcę wzmocnić
(co robię dobrze):**

.....
.....
.....
.....
.....

Co chcę zmienić:

.....
.....
.....
.....
.....

Co mi pomaga w relacji z dzieckiem:

.....
.....
.....
.....
.....

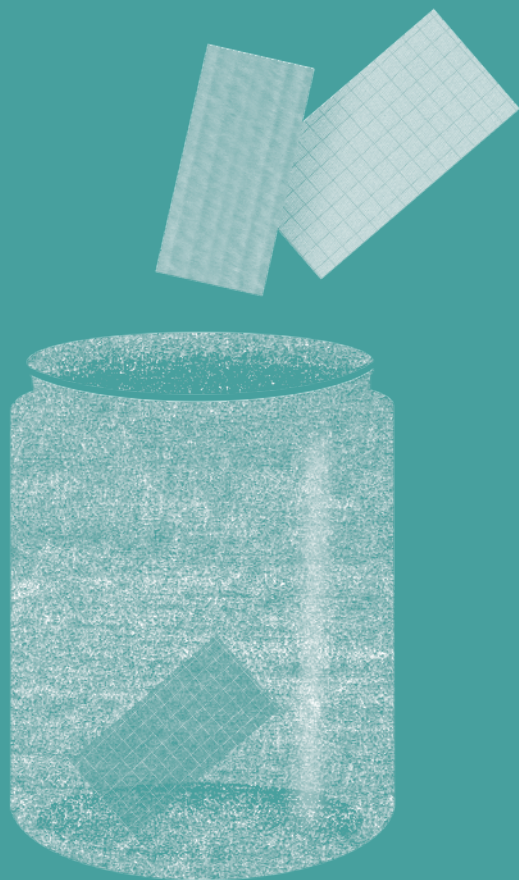
Co mi utrudnia relacje z dzieckiem:

.....
.....
.....
.....
.....

**Ja jako idealny partner
w dyskusji z dzieckiem:**

.....
.....
.....
.....
.....

Ćwiczenie II. Słoik



Staraj się pozytywnie
wzmocnić dziecko.

Zachęć swoje dziecko do wrzucania do słoika karteczek z opisem dobrych i miłych wydarzeń, które mu się przytrafiają każdego dnia. Wcześniej możecie wspólnie pomalować lub okleić słoik według swojej fantazji.

To ćwiczenie uczy dziecko uważności i doceniania drobnych przyjemności. Zadbaj o to, aby dziecko nie skupiało się jedynie na wydarzeniach związanych ze sferą materialną. Pokaż mu, że spędzanie wspólnie czasu, bycie razem – również warto docenić.

Przykłady: POSZEDŁEM Z MAMĄ NA SPACER; ZBIERALIŚMY KASZTANY; DZISIAJ UDAŁO MI SIĘ PRZESIEDZIEĆ NA LEKCJI BEZ ZACZEPIANIA KOLEGI; ZJADŁEM DZIŚ KAWAŁEK PYSZNEGO TORTU; ZAGRAŁEM DZISIAJ W GRĘ PLANSZOWĄ Z TATĄ.

Na koniec każdego miesiąca możecie wspólnie odczytać wszystkie karteczki, które dziecko wrzuciło do słoika. Tyle miłych komunikatów zapewne wzmocni pociechę.

Ćwiczenie III. Mój tydzień



Zachęć dziecko do uzupełniania tabelki mój tydzień. Dzięki temu dziecko skupi się na pozytywnych bodźcach, których doświadczało każdego dnia.

Poniedziałek

Coś, co dzisiaj dobrze wykonałem...

Dzisiaj dobrze się bawiłem, gdy...

Poczułem dumę, gdy...

Wtorek

Dzisiaj zdołałem...

Miałem pozytywne doświadczenie z...
(osoba, miejsce, rzecz)

Coś, co zrobiłem dla kogoś...

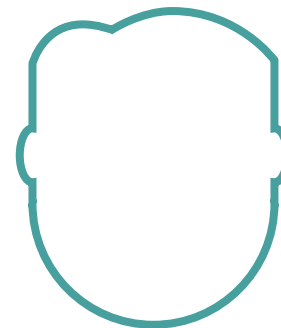
Środa
Poczułem się dobrze ze sobą, gdy...
Byłem dumny, gdy...
Dzisiejszy dzień był interesujący, bo...
Czwartek
Poczułem dumę, gdy...
Pozytywna chwila...
Dzisiaj udało mi się...
Piątek
Coś, co dzisiaj zrobiłem dobrze...

Miałem pozytywne doświadczenie z... (osoba, miejsce, rzecz)
Poczułem dumę, gdy...
Sobota
Dzisiaj dobrze się bawiłem, gdy...
Coś, co zrobiłem dla kogoś...
Dobrze się ze sobą poczułem, gdy...
Niedziela
Doświadczenie czegoś pozytywnego...
Dzisiejszy dzień był interesujący, bo...
Poczułem dumę, gdy...

Ćwiczenie IV. Mapa złości



Pomóż dziecku zrozumieć jego emocje.



Jaki masz wyraz twarzy, gdy jesteś zły?

Co mówisz, gdy jesteś zły?

Jak się zachowujesz, gdy jesteś zły?

.....
.....
.....
.....
.....

Jak inaczej możesz się zachować, gdy jesteś zły?

.....
.....
.....
.....
.....

Co i kto ci pomaga, gdy jesteś zły?



Fundacja
Dorastaj z Nami

Fundacja Dorastaj z Nami już od 2010 r. pomaga dzieciom poległych i poszkodowanych żołnierzy, strażaków, policjantów i ratowników górskich wyjść z cienia rodzinnej tragedii.

Celem Fundacji jest pomoc dzieciom w dorastaniu poprzez wspieranie ich procesu edukacyjnego i rozwoju. Wsparcie Fundacji dla podopiecznych jest długofalowe – dziecko trafiające do Fundacji może liczyć na pomoc, dopóki się uczy, nawet do 25. roku życia.

Fundacja Dorastaj z Nami została powołana po to, by dzieci Bohaterów mogły zdobyć wykształcenie i bezpiecznie podążać drogą ku dorosłości. Współfinansujemy koszty edukacji oraz zapewniamy naszym podopiecznym pomoc psychologiczną, nie tylko po śmierci rodzica, lecz także przez cały okres dorastania, dojrzewania i kształtowania osobowości. Jesteśmy po to, by spełnić ostatnią wolę każdego Bohatera, który zginął na służbie: „Gdyby coś się stało, pamiętaj o moich dzieciach”.

Dzięki wsparciu partnerów strategicznych projektu Koalicja: Razem dla Bohaterów – PKN Orlen, Boeing oraz Orange – możemy wypełniać swoją misję.

Pamiętamy i otaczamy dzieci kompleksową opieką i wsparciem. Jeśli znasz dziecko, które potrzebuje naszej pomocy, skontaktuj się z nami.

adres: ul. Ogrodowa 7, 00-893 Warszawa
telefon: (+48) 22 652 20 22
e-mail: biuro@dorastajznami.org
www: dorastajznami.org
facebook.com/FundacjaDorastajzNami



Centrum Weterana Działań Poza Granicami Państwa jest jednostką organizacyjną Ministerstwa Obrony Narodowej, w której weterani działań poza granicami państwa oraz rodziny żołnierzy i pracowników wojska poległych podczas tych działań uzyskują pomoc, korzystają z konsultacji prawnych i psychologicznych w zakresie możliwości rozwiązania nurtujących ich problemów.

Współpracujemy z instytucjami resortowymi i pozaresortowymi oraz organizacjami pozarządowymi. Działamy na rzecz integracji środowiska weteranów wokół wspólnie realizowanych przedsięwzięć i podejmowanych inicjatyw.

Istotną płaszczyzną naszych działań jest pielęgnowanie pamięci o udziale żołnierzy Wojska Polskiego w misjach poza granicami państwa oraz realizacja zadań o charakterze edukacyjno-promocyjnym.

Proponujemy:

- spotkania z weteranami;
- prezentacje multimedialne o udziale żołnierzy Wojska Polskiego w misjach poza granicami państwa;
- zwiedzanie sali tradycji weterana;
- korzystanie z biblioteki.

adres: ul. Puławska 6a, 00-909 Warszawa
telefon/faks: (+48) 261 842 075
e-mail: centrumweterana@wp.mil.pl
www: centrum-weterana.mon.gov.pl
facebook.com/CentrumWeterana

Anna Siemion-Mazurkiewicz – absolwentka psychologii na UW oraz studiów podyplomowych z psychotraumatologii. Certyfikowany terapeuta EMDR. Ukończyła również szkolenia z terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach, aktualnie w trakcie studiów w 4-letniej Szkole Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej. Jest psychologiem w Centrum Weterana Działań Poza Granicami Państwa. Pracuje z weteranami oraz organizacjami działającymi na rzecz środowiska weteranów i ich rodzin, wraz z Fundacją Dorastaj z Nami współprowadzi projekt „Porozmawiajmy o...”.

Publikacja nieprzeznaczona do sprzedaży

© Fundacja Dorastaj z Nami

© Centrum Weterana Działań Poza Granicami Państwa

Warszawa 2018

REDAKCJA: Jacek Lubaszka, Marta Łącka

KOREKTA: Iwona Maciszewska

OPRACOWANIE GRAFICZNE, ILUSTRACJE I SKŁAD: to/studio

ZŁOŻONO PISMEM: Constancia, Zigfrid

FUNDACJA DORASTAJ Z NAMI: ul. Ogrodowa 7, 00-893 Warszawa,
www.dorastajznami.org

CENTRUM WETERANA DZIAŁAŃ POZA GRANICAMI PAŃSTWA:
ul. Puławska 6a, 00-909 Warszawa, www.centrum-weterana.mon.gov.pl

DRUK I OPRAWA: Wojskowe Centrum Edukacji Obywatelskiej
im. płk. dypl. Mariana Porwita, ul. Banacha 2, 00-909 Warszawa,
www.wceo.com.pl

ISBN 978-83-944023-6-5



Fundacja
Dorastaj z Nami



WOJSKOWE CENTRUM
EDUKACJI OBYWATELSKIEJ
IM. PEK. DYPŁ. MARIANA PORWITĄ

ISBN 978-83-944023-6-5



9 788394 402365