



Opublikowany na (<https://rops.archiwum-wzp.pl>)

[Strona główna](#) > [Wsparcie Rodziny i systemu pieczy zastępczej](#) > [Projekt "Nawigator samodzielności"](#) > Podręcznik usamodzielniania

Strona

Podręcznik usamodzielniania

23 lip 2019 10:44

Droga Klaudio, Marto, Michale, Wojtku, Aneto, Anito, Agnieszko, Rafale, Weroniko, Kacprze, Wiktorio, Gabrielo – trudno Was wszystkich wymienić... Tak wiele Was co roku usamodzielnia się z rodzin zastępczych i domów dziecka czy ośrodków wychowawczych... Jesteście na progu dorosłości, przed Wami Droga do Marzeń.

Żeby na nią wyruszyć, potrzebna jest motywacja do rozpoczęcia podróży. Trzeba zabrać ze sobą towarzyszy podróży, którym można zaufać. Potrzebny jest bagaż, dużo umiejętności i... marzenia... Trzeba nie bać się marzyć, wyobrażać sobie obrazy z upragnionej przyszłości, a potem wierzyć, że powoli, krok po kroku, dotrzecie do celu podróży. Przed Wami wiele przygód, ale też przeciwności. Razem z dobrymi towarzyszami zamienicie przeciwności i strachy na wzbogacające Was przygody.

Za jakiś czas będziecie w nowym miejscu. Będziecie tam samotni, ale jednocześnie nie samotni. Będą przy Was ważne dla Was osoby, a Wy nie będziecie bali się żyć i pracować wśród ludzi... Waszym życiem rządzić będzie dobro i miłość...

Realizować będziecie piękny plan Waszego rozwoju. Może też zaczniecie pomagać kolejnym potrzebującym, a przy okazji, Waszym dzieciom... Niniejszy podręcznik jest przeznaczony dla Was – drodzy wychowankowie, podopieczni, dzieciaki – już sam nie wiem, jak Was nazywać. Podręcznik ten jest również przeznaczony dla opiekunów usamodzielniania i innych dorosłych, którzy zajmują się pomocą usamodzielniającym się wychowankom rodzin zastępczych i instytucji opiekuńczych. W każdym rozdziale są informacje i dla jednych, i dla drugich, przy czym oczywiście nie ma żadnych przeszkód, aby obie grupy przeczytały wszystko... Znajdziecie tu rozdziały o tym, jak tworzyć plan usamodzielniania oraz o tym, jakie macie prawa. Jest tu również rozdział o miłości – nazywanej „więzią” i jak bardzo jest ważna w życiu każdego z nas. Jak Wasze życie wyglądałoby bez miłości i przyjaźni? Jakże trudno byłoby Wam żyć w całkowitej samotności...

Do Waszej podróży przez życie potrzebne będą Wam też umiejętności emocjonalne, aby poradzić sobie z sytuacjami stresowymi, aby odważnie mówić to, co jest Waszą potrzebą, aby radzić sobie z emocjami innych osób... Z podręcznika dowiedziecie się również, jak dbać o ważne dla Was osoby – z rodziny oraz z innych kręgów. Bez tych osób wchodzenie w dorosłość byłoby bardzo trudne. Podręcznik zawiera również rozdziały na temat niezbędnych umiejętności życiowych potrzebnych w dorosłym życiu, ale też o tym, jak rozwijać pasje, zainteresowania i, przy okazji, stawać się bardziej interesującym dla innych. Znajdziecie tu również rozdział na temat ryzyk, jakie grożą w „podróż” do samodzielności. Jest ich wiele, ale z pomocą Waszych mocnych stron oraz bliskich Wam osób – pokonacie je. Podręcznik zawiera wiele informacji dla dorosłych. Jak stawać się osobą ważną. Towarzyszem podróży – nie oceniającym, nie krytykującym, ale motywującym i zachęcającym. Nie prawiącym kazań, ale swoim życiem pokazującym to, czego chcemy nauczyć. Może ktoś powie, że tak się nie da, że w naszych warunkach za dużo pracy, za mało czasu. A ja odpowiem – to wszystko zależy od tego, czy jesteśmy zdolni do pozytywnych, wzmacniających relacji, oraz czy zależy nam na młodych, usamodzielniających się podopiecznych niemal tak, jak na własnych dzieciach. Jeśli tak – wszystko się uda. Dla opiekunów przeznaczony jest również rozdział o dobrych praktykach w dziedzinie usamodzielniania – na świecie i w Polsce. Może będzie to inspiracją dla Was, lub dla Waszych władz?

W podręczniku jest wiele ćwiczeń. Niektóre są dla wychowanków, niektóre dla dorosłych, ale najlepiej robić je razem. W przygotowaniach do dorosłości ważne jest bycie razem, przeżywanie wspólnych radości, wzajemna akceptacja, ale i ciekawość drugiego człowieka. A jeszcze ważniejsza jest empatia, czyli umiejętność przeżywania emocji drugiej osoby... Chcemy pomóc młodym wychowankom? Popatrzmy chociaż przez chwilę na świat ich oczami. Poczujmy te obawy, nadzieje. Wyobraźmy sobie, jak trudno jest myśleć o marzeniach, gdy przeżyło się tyle strat i trudnych sytuacji...

Poczujmy całym sobą, jak trudno jest myśleć o dorosłości, gdy ma się mało przyjaciół, gdy świat jest tak groźny i nieznanym... Pamiętajmy tylko, że głównym celem jest wzmocnienie odwagi, nadziei, optymizmu. Uda się!

Załączniki

https://rops.archiwum-wzp.pl/sites/default/files/zachodniopomorskie_-_poradnik_polkowski_175x250_-_2019_05_www_z_wkladka.pdf

Adres źródłowy: <https://rops.archiwum-wzp.pl/wsparcie-rodziny-i-systemu-pieczy-zastepczej/projekt-nawigator-samodzielności/podrecznik-usamodzielniania>