

PRAMÍNKÁTOR



Zima 2020

Dobrý den milí čtenáři,

dostává se Vám do rukou poslední vydání Pramínátoru tohoto roku. Věříme, že si každý v něm najde to své. Letošní rok byl zvláštní, neobvyklý. Potýkali jsme se s koronou a ještě potýkáme, ať už jste se setkali s někým, kdo tímto onemocněním trpěl, nebo pouze teoreticky. Museli jste se vypořádat s distanční výukou, protože školy byly zavřené. Museli jste se naučit fungovat jinak než jste byli zvyklí. Proto nám dovoluňte, abychom Vám popřály poklidné vánoční svátky a pohodové vykročení do nového roku 2021. Nový rok bude také plný změn, proto Vám přejeme, aby změny nebyly pro Vás tak náročné a vypořádali jste se s nimi co nejlépe.

Pracovnice Centra Pramínek

Čtvrtletník je financovaný z projektu MSK - b)KP 2/19 Podpora realizace preventivních aktivit ve prospěch obyvatel sociálně vyloučených lokalit.



Být rodičem tvrdohlavých dětí a jednat s nimi tak, abyste dětem neublížovali, může být únavné.

1. Mluvte s vaším dítětem a naslouchejte mu

Děti, které si s rodiči rozumí a mluví s nimi, jsou pak mnohem lépe připraveny na to, aby se dohodli. Trávíte-li s dětmi dostatek času, bude Vám dítě věřit. *Mluvit s dětmi je velmi důležité!*

2. Nikdy dítě do něčeho nenutíte

Nikdy dítěti nic nenutíte násilím, bude pak tvrdohlavé i poté, co vyroste.

3. Zůstaňte v pohodě - Budte trpěliví!

Děti mají tendenci rodiče napodobovat, ať už vědomě či nevědomě, ztratíte-li nervy a skončíte u křiku, velmi brzy to vaše dítě od vás může odkoukat. *Nekřičte na dítě, nezkoušejte násilí, to situaci jen zhorší.*

4. Naučte dítě brát, ale i dávat

Naučte své dítě brát, ale i dávat. Ne způsobem, že dítě budete nutit, aby něco udělalo. *Vysvětlete mu, jak to vnímáte a vidíte.* Vysvětlete dítěti, co znamená dělit se o hračky se svými kamarády.

5. Pomozte dětem uvědomit si své chyby

Dbejte na to, aby si dítě uvědomilo své chyby, to, že se chovalo špatně. V žádném případě *jeho chování neodsuzujte*. Snažte se raději zjistit příčinu onoho špatného chování.

6. Oceňte dobré chování dítěte

Jestliže se dítě chová dobře, pak ho řádně pochvalte. *Řekněte dítěti, že jste na něj pyšní a dělá vám radost.*

7. Neustoupit – musíme stát za svým slovem.

V žádném případě *mu neříkáme, že je špatný nebo ošklivý*, když se takto chová, pouze rázně vyslovíme odmítnutí.

Tři kontrolky štěstí

Dávejte často dítěti najevo, že ho máte rádi.

Člověk je jedinec, který se neustále učí novým věcem. Proto Vám chci předat jednu techniku, kterou jsem se naučila na kurzu, jedná se o techniku „**tři kontrolky štěstí**“.

Není to nic složitého, vystačí si sami se sebou a zabere Vám to minimum času. Pokud máte po ruce papír a tužku použijte je. A jak s technikou pracovat? Sami pro sebe si postupně odpovězte na tyto otázky:

- *Co se mi povedlo?*
- *Co mě baví?*
- *Na cose těším?*

Techniku můžete dělat, každý den, několikrát do týdne, jednou týdně záleží na Vás. Ovšem čím častěji tuto techniku budete dělat, tím si budete postupem času všimnat více toho co se Vám daří. Tak vzhůru do toho :-)

Důležité nepřehlédněte

Od ledna 2021 nastupuje do Centra Pramínek nový kolega. Jedná se o Bc. Martin Pařova, který postupně nahradí Mgr. Lenku Vaňkovou, DiS, která odchází na mateřskou dovolenou.

Co to znamená, když se řekne spolupráce?

Vážení klienti, při spolupráci se sociální službou se můžete setkat s pojmem spolupráce. Pojďme si osvětlit co to v praxi znamená. Spolupráce znamená **společné ústili zaměřené na dosažení cíle**. Velmi důležité je spojení dvou slov a to „*společné úsilí*“. Co to znamená? Na Cíli se podílí sociální pracovník nějakou měrou, ale také klient. Sociální pracovník nedělá všechno sám, ale klient se podílí na jednotlivých krocích, které si předem domluvil se sociálním pracovníkem. Spolupracovat také znamená, pravidelně se scházet a plnit kroky, které povedou k cíli.

Co spolupráce není?

Spolupráce neznámá přijít, když se mi to hodí, nebo když mi teče do bot a potřebuji pomoci. Byť sociální pracovník svou práci udělá, nemůžeme hovořit o spolupráci jako takové. Sociální služby a tím je i Centrum Pramínek není povinen dávat obyvatelům lokality telefonovat. O tom pomoc není a nemůžeme o ní hovořit. Telefonní hovory jsou poskytovány pouze, pokud máte uzavřenou smlouvu se sociální pracovníci ať už ústní nebo písemnou.

Případy kdy agresivní klient, nebo obyvatel lokality sprostě nadává sociální pracovníci, popřípadě se velmi vulgárně vyjadřuje, plive po místnosti má také své důsledky ve formě toho, že po dobu 6 měsíců není možné navázat jakoukoliv spolupráci s Centrem Pramínek.

Myslíme si, že se vše dá vyřešit jinak, než tímto způsobem.

Vánoční recepty na snadné kuličky

Kokosové kuličky

- 80 až 100 g másla
- 80 g moučkového cukru
- 2 lžice kakaa
- lžice rumu
- asi 100 g nastrohaných piškotů
- 50 g kokosu



Změklé máslo smícháme s cukrem, kakaem, rumem, přidáme drcené piškoty a kokos. Zpracované těsto dáme na 2 hodiny do lednice ztuhnout, pak tvoříme kuličky které obalujeme v kokosu.

Nepečené kuličky z oříšků

- 100 g mletých oříšků
- 100 g moučkového cukru
- 80 g másla
- 1 lžice rumu
- 1 lžice citronové šťávy



Vytvoříme těsto a z něj děláme kuličky.

Nabídka pracovních míst

STAVITELÉ (DPP)

MÍSTO VÝKONU PRÁCE

Černá cesta 1883, 73801 Frýdek-Místek

OBOR

Dělníci v oblasti výstavby a údržby budov

MZDOVÉ ROZPĚTÍ

od 130 do 180 Kč/hod.

KOMU SE HLÁSIT

Ing. Tomáš Togner, Telefon: 603 860 520 (po-pá 9-15.00 hod.)

OSTATNÍ UKLÍZEČI A POMOCNÍCI

MÍSTO VÝKONU PRÁCE

Marie Majerové 490, 73801 Frýdek-Místek

OBOR

Ostatní uklízeči a pomocníci

MZDOVÉ ROZPĚTÍ

od 15 200 Kč/měsíc

KOMU SE HLÁSIT

Mykola Ionash

E-mail: Sad-Fasad@centrum.cz, Telefon: 606 957 412



PF
2021

Ať se radost po celý rok
2021 neroztopí jako vločka
na Vaší tváři, ale pevně
usadí ve Vašem nitru.



Mgr. Martin Hořínek, MBA
ředitel Charity Frýdek-Místek

*Děkujeme Vám za spolupráci a do nového roku 2021 Vám přejeme,
v dnešní uspěchané době, mnoho zdraví, lásky, štěstí, úspěchů.*

Šťastné a veselé Vánoce

Přejí

Lenka Šebestová a Lenka Vaňková



CHARITA FRÝDEK-MÍSTEK
Centrum Pramínek

