



**Cześć!**

Nie znamy się, ale myślę, że jestem podobna do Ciebie. Tak, jak Ty, chodzę do szkoły, mam wielu przyjaciół. Mam też fajnych rodziców, ale do tej pory nigdy nie odważyłam się rozmawiać z nimi na „trudne tematy”, a na pewno nie na temat HIV. Jeszcze kilka miesięcy temu myślałam, że ten problem mnie nie dotyczy, a tu okazało się, że moja najlepsza kumpela jest zakażona wirusem HIV.

Myślałam, że żartuje, przecież ma dopiero 17 lat. Zawsze była normalną, fajną dziewczyną.

Niedawno zakochała się w dużo starszym od siebie chłopaku, który też kiedyś chodził do naszej szkoły. Niestety, nie była jedyną dziewczyną w jego życiu... Pewnego dnia, powiedział jej, że ma AIDS.

Nie kryjąc przerażenia opowiedziała o wszystkim rodzicom, którzy - mimo przeżytego szoku - zachowali spokój i wykazali się rozsądkiem. Zachęcili ją, aby zrobiła test. Niestety, okazało się, że jest zakażona wirusem HIV.

Czy Ty zastanawiałeś(a) się kiedyś nad swoim zachowaniem? Czy nie grozi Ci zakażenie się HIV-em?

Chodzisz na imprezy, miło spędzasz tam czas i nie myślisz wtedy, że Twoje życie może się w jednej chwili zmienić. Alkohol i narkotyki to sprzymierzeńcy podejmowania pochopnych i złych decyzji. Czasem chcesz zaimponować dziewczynie, chłopakowi albo swoim znajomym, no i robisz

coś, czego później możesz żałować...

Namawiam Cię, abyś odpowiedział(a) sobie na kilka pytań. Ja już to zrobiłam i - uwierz mi - nie było to łatwe.

- Czy zdarzyło ci się przekłuwać uszy, robić piercing lub tatuaż niesterylnym sprzętem?
- Czy zdarzyło Ci się stracić kontrolę nad swoim zachowaniem pod wpływem alkoholu/narkotyków?
- Czy rozpocząłeś(łaś) już życie seksualne?
- Czy używasz narkotyków?

Jeśli choć jedna odpowiedź była twierdząca, Twoje zachowanie jest ryzykowne i może prowadzić do zakażenia HIV.

Kiedy ktoś próbuje namówić Cię na coś, do czego nie jesteś przekonany(a), bądź stanowczy(a).

Powiedz NIE bez tłumaczenia się i wchodzenia w szczegóły. Jeśli jesteś dla kogoś ważny(a),

Zrozumie i uszanuje Twoją decyzję.

Mogę Ci „sprzedać” kilka sprawdzonych tekstów. Pomogą Ci w trudnych sytuacjach. Uwierz mi - to działa.

Kiedy ktoś namawia Cię do zrobienia czegoś, na co nie masz ochoty, powiedz np.

- Nie lubię, kiedy ktoś na mnie naciska.
- Wiesz, nie czuję się jeszcze gotowy(a).
- Wiem, że nie wszyscy to robią.
- Alkohol nie ma tu nic do rzeczy.

- Po prostu nie mam ochoty na seks.
- Ja się dobrze bawię bez alkoholu i narkotyków.
- Nie zamierzam ryzykować i narażać się.
- Ja też cię kocham i, mimo że łączy nas coś wyjątkowego, chcę na razie poczekać z seksem.

Pochodzę z przeciętnej rodziny. W domu nigdy nam się „nie przelewało”, ale zawsze mogłam liczyć na moich rodziców, choć nie zawsze mieli dla mnie czas. Często prawili mi kazania, które puszczałam mimo uszu - myślałam wtedy: „trują”. Sam(a) wiesz, tacy już są rodzice. A ja bałam się ośmieszenia przed znajomymi. Prawda jest jednak taka, że moi prawdziwi przyjaciele przy mnie pozostali, a dzięki radom rodziców wielokrotnie uniknęłam kłopotów.

Po prostu pogadaj ze swoimi rodzicami. Mnie się też wydawało, że moje pytania są trudne, nie przejdą mi przez gardło, a rodzice mnie nie zrozumieją. Dziś już wiem, że oni chcą dla mnie tego, co najlepsze, jednak im też nie jest łatwo rozmawiać na „trudne tematy”.

Ale naprawdę warto się przekonać, że rodzice nie są tacy źli... :-)) Ja odbyłam już z nimi taką rozmowę. Ty też nie zwlekaj!

Rozmawiaj!

Rozmawiaj!

Rozmawiaj!

W ten sposób osiągniesz więcej.

**Twoja kumpela**



**AIDS**  
NIE DAJ SZANSY!

## WYDARZENIA

**1 grudnia** 2006 w Domu Kultury „Rembertów” przy ul. Komandosów 8 odbyły się Andrzejkę dla wychowanków Świetlicy Socjoterapeutycznej oraz ich rodziców. Gościliśmy także dzieci ze świetlicy TPD.

Główną atrakcją były oczywiście wróżby. Tradycyjnie lano wosk, wróżono z kart, z fusów, można było wywróżyć sobie imię ukochanej osoby oraz wiele innych, na co dzień nieprzewidywalnych wydarzeń.

Głównymi organizatorami zabaw oraz osobami przepowiadającymi przyszłość byli wolontariusze z Klubu Wolontariusza w Rembertowie. *Serdecznie Wam dziękujemy.* Dziękujemy także Dyrekcji Domu Kultury za nieodpłatne użyczenie sali na naszą imprezę.

**5 grudnia** obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Wolontariusza. Jest to okazja do podziękowania ludziom, którzy bezinteresownie pomagają innym. W naszej Dzielnicy uroczyste obchody tego dnia odbędą się 19 grudnia br. w Urzędzie Dzielnicy Rembertów. Organizatorami imprezy jest Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Rembertów oraz Urząd Dzielnicy Rembertów.

**9 grudnia** w Szkole Podstawowej przy ul. Dwóch Mieczów już po raz kolejny odbyły się „Mikołajki na sportowo”, na których bawiło się 270 dzieci, w tym ok. 60 niepełnosprawnych, zaproszonych przez Ośrodek Pomocy Społecznej i Urząd Dzielnicy Rembertów.

**Witaj!**

Nie znamy się, ale myślę, że jestem takim samym rodzicem jak Ty. Mam podobne do Twoich problemy: brak czasu, ciągłe zmęczenie, gonitwa w pracy. Kocham swoje dzieci i troszczę się o nie. Chciałbym je dobrze wychować, pragnę, by były zdrowe i szczęśliwe. Nie przyszło mi jednak do głowy, żeby porozmawiać z nimi na „trudne tematy”, np. HIV.

Myslałem, że taką wiedzę otrzymają w szkole, z gazet lub książek, że ktoś inny im o tym powie. Jednak moje dzieci oczekują tego ode mnie.

Nie jest łatwo rozmawiać na trudne tematy i mówić o seksualności człowieka, ale zdaję sobie sprawę, że nie podejmując tematyki związanej z HIV/AIDS, narażam moje dzieci na niebezpieczeństwo.

Zastanawiając się nad tym, próbowałem odpowiedzieć sobie uczciwie na kilka pytań:

- Kto rozmawiał ze mną na „trudne tematy”, kiedy byłem w wieku mojego dziecka? Czy był to ktoś z rodziny?
  - Ile miałem wtedy lat?
  - Jakie wrażenia pozostawiła ta rozmowa?
  - Czy to, co usłyszałem, przydało mi się w życiu?
  - W jakim wieku poznałem swoją pierwszą sympatię?
  - Jak spędzaliśmy czas?
  - Czy brałem pod uwagę możliwość zakażenia HIV, lub innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową?
  - Czy mógłbym coś zmienić w swoim postępowaniu sprzed lat?
- W moim podsumowaniu odpowiedzi nie wypadły najlepiej. Przypomniałem sobie, że w moim domu unikano „trudnych tematów”. Zrozumiałem, że nikt mnie nie przygotował do życia w tym zakresie, a ja również dziś popełniam ten sam błąd wychowując swoje dzieci. Zdecydowałem się, by to zmienić i zacząłem działać. A Ty?

Czy wiesz, że statystycznie:

- na świecie co 15 sekund osoba pomiędzy 15. a 24. rokiem życia zakaża się wirusem HIV?
- w Polsce 2 osoby dziennie dowiadują się o swoim zakażeniu HIV?
- w Polsce prawie 60% osób zakażających się to osoby poniżej 30. roku życia?

Nie zwlekaj z rozpoczęciem rozmowy ze swoim dzieckiem. Nie myśl, że ten temat Was nie dotyczy. Jego życie to nie tylko oceny w szkole i codzienne obowiązki domowe. To również pierwsza miłość, presja kolegów, pierwszy kontakt z alkoholem lub narkotykami. To podobnie tak, jak wtedy, gdy sami byliśmy nastolatkami. Nie pozostawiaj swojego dziecka samego z jego problemami.

Wyciągnij rękę pierwszy, nie krytykuj, postaraj się zrozumieć, ale też nie porównuj swojego życia do jego. Pomóż mu rozwiązywać problemy. Zakazami i krzykiem niczego nie zmienisz, nie zahamujesz emocji.

Co z tego, że Twoje dziecko skończy dobrą szkołę, będzie znało języki obce i będzie wysportowane, jeżeli pod wpływem alkoholu, narkotyków lub za namową drugiej osoby podejmie niewłaściwą decyzję. Być może, Twoje dziecko będzie miało do Ciebie żal, że go przed tym nie ostrzegłeś, nie uświadomiłeś mu zagrożenia, jakie niesie ze sobą wirus HIV i nie powiedziałeś jak można zapobiec zakażeniu.

Jeżeli chcesz lepiej przygotować się do tej ważnej rozmowy, odwiedź stronę internetową [www.aids.gov.pl](http://www.aids.gov.pl) lub zadzwoń na numer 022 692 82 26. To telefon zaufania dotyczący problemów HIV/AIDS. Możesz również skorzystać z pomocy poradni psychologiczno-pedagogicznej właściwej dla miejsca zamieszkania. Ja rozmawiam ze swoim dzieckiem. Ty też z tym nie zwlekaj.

Rozmawiaj! Rozmawiaj! Rozmawiaj!

W ten sposób osiągniesz najwięcej.

Pozdrawiam,  
Rodzic taki, jak Ty



**AIDS**  
NIE DAJ SZANSY!

**GDZIE SZUKAĆ  
POMOCY?**



**Punkt Informacyjno – Konsultacyjny**  
ul. Plutonowych 10, lok. 14  
tel. (0 22) 611 91 56  
e-mail: [uzaleznienia.rem@wp.pl](mailto:uzaleznienia.rem@wp.pl)

**(22) 692 82 26 CAŁODOBOWY TELEFON ZAUFANIA**

**(22) 621 33 67 AIDS - ZIELONA LINIA**

**Poradnia  
internetowa**

[www.poradnia-ds-hiv-aids.kki.pl](http://www.poradnia-ds-hiv-aids.kki.pl)

**PUNKT KONSULTACYJNO – DIAGNOSTYCZNY**  
ul. Romera 4, pokój 3,4 (parter)  
02-784 Warszawa  
tel. (0 22) 641 72 80

**PUNKT TESTOWANIA**  
ul. Leszno 17, Warszawa  
tel. (0 22) 632 11 30

**AIDS**  
NIE DAJ SZANSY!  
Zrób test na HIV

\* testy w w/w miejscach wykonywane są anonimowo i bezpłatnie

# KONFLIKTY W DOMU A DZIECI

Rodzicami zostaje się łatwo, ale trudno nimi być. Szczególnie wtedy, gdy odpowiedzialnie traktuje się właściwe wychowanie i przygotowanie dziecka do samodzielnego życia. Istotny wpływ na rozwój i wychowanie pociechy mają relacje między rodzicami. Fundamentem dobrych relacji i udanego związku jest miłość, dzięki której partnerzy mają pragnienie bycia razem, chcą należeć do siebie, działać na rzecz dobra kochanej osoby, wspólnie cieszyć się i marzyć, wspierać się wzajemnie.

Miłość rodziców to także podstawa szczęścia całej rodziny. Warto tu przytoczyć starą prawdę: „Najlepsze, co mężczyzna może zrobić dla swoich dzieci to kochać ich matkę, a najlepsze co kobieta może zrobić dla dzieci, to kochać ich ojca.

Jeśli partnerzy się kochają, to powstaje zdrowy układ, który daje wszystkim jasny i czytelny obraz ról żony, matki, męża, ojca, córki, syna, zakresu praw i obowiązków, stylu i jakości relacji między rodzicami i dziećmi, poczucia porządku i bezpieczeństwa. Zachwianie tego naturalnego podziału powoduje zamęt w rodzinie, a straty ponoszą wszyscy.

Nawet w najbardziej kochających się rodzinach dochodzi do konfliktów, których podłoże jest różnorodne. Dziecko w konfliktach jest ofiarą. Ma ono naturalną potrzebę życia w zgodzie z obojgiem rodziców. W czasie konfliktów jest często zmuszane do tworzenia koalicji z jednym z rodziców przeciwko drugiemu. Próbuje odnaleźć się w tej sytuacji raz opowiadając się za jednym, a innym razem za drugim z rodziców. Z wiekiem uczy się wykorzystywać tę sytuację manipulując rodzicami. Podkreślić należy, że utrzymująca się napięta atmosfera w rodzinie może spowodować nieodwracalne zmiany w osobowości dziecka i rzutować na jego przyszłe życie. Zaburzone relacje między rodzicami powodują brak poczucia bezpieczeństwa, miłości i akceptacji. Konsekwencją mogą być głębokie zaburzenia emocjonalne, nerwicowe i psychiczne. Żyjąc w ciągłej atmosferze kłótni i napięcia między rodzicami dziecko zaczyna stosować różne metody przetrwania. Często ucieka w chorobę, sięga po używki, izoluje się od otoczenia. W dorosłe życie wchodzi sfrustrowane i nieufne. Ma zatem mniejsze szanse na założenie w przyszłości normalnej, szczęśliwej rodziny. Atmosfera domu rodzinnego ma ogromny wpływ na funkcjonowanie dziecka w szkole. Konflikty są czynnikiem ryzyka wystąpienia tzw. Nieadekwatnych osiągnięć szkolnych. Każde dziecko ma naturalną motywację do uczenia się i czerpie radość z opanowania nowych umiejętności. Nagle okazuje się, że znika entuzjazm do nauki, mniej chętnie chodzi do szkoły a nawet wagaruje. Mogą także pojawić się kłopoty w relacjach z rówieśnikami, konflikty, agresja, niechęć podporządkowania się poleceniom nauczycieli i wiele innych zachowań niepożądanych. Kiedy pojawiają się sygnały świadczące o zmianach w zachowaniu dziecka, warto zastanowić się nad ich przyczyną. Z obserwacji psychologów wynika, że najczęstszą przyczyną zaburzeń zachowania u dzieci są właśnie konflikty rodzinne. Przeważnie to nie dziecko, a rodzice mają ze sobą problem.

Należy zatem przyrzeć się własnym rodzinom, zastanowić się, jak często dochodzi do konfliktów, jaki model postępowania jest stosowany przy ich rozwiązywaniu, jak rozładowywane są emocje.

Trudno udzielić skutecznych porad, jak ich unikać, ponieważ w każdej rodzinie podłoże nieporozumień małżeńskich jest inne. Jeśli jednak występują, kategorycznie nie można rozwiązywać ich w obecności dzieci. Często bowiem towarzyszą im kłótnie, agresja słowna a nawet fizyczna. Są więc negatywnym wzorem do radzenia sobie z konfliktami w relacjach dziecka z rówieśnikami. Ponadto dziecko jako świadek jest do nich wciągane, a jest mu trudno zaakceptować opowiedzenie się po którejkolwiek ze stron.

Rodzice, którzy nie radzą sobie z własnymi emocjami skutecznej pomocy powinni szukać u specjalistów. W naszej dzielnicy można skorzystać z porady psychologa w Punkcie Informacyjno – Konsultacyjnym przy ul. Plutonowych 10. Trzeba to zrobić dla dobra dzieci.

*Krystyna Korzeniowska*



***Składamy serdeczne podziękowania  
wszystkim osobom, które zaangażowały  
się w realizację Lokalnego Programu  
Profilaktyki Uzależnień dz. Rembertów  
na 2006 r.***

***Naszemu Czytelnikom i Współpracownikom  
życzymy zdrowych, spokojnych i radosnych  
Świąt Bożego Narodzenia oraz pomyślności  
w nadchodzącym 2007 Roku.***

***Zespół Redakcyjny***

Jeśli macie Państwo pytania bądź chcielibyście podzielić się refleksjami dotyczącymi poruszanych przez nas tematów prosimy o kontakt listowny lub mailowy na adres: Punkt Informacyjno-Konsultacyjny, ul. Plutonowych 10, uzaleznienia.rem@wp.pl wsz.rembertow@wp.pl Chętnie odpowiemy na wszystkie nurtujące Państwa wątpliwości a wybrane teksty zamieścimy w naszym Dodatku.

*Zapraszamy wszystkich chętnych do współpracy*

***Zespół redakcyjny***

\* nadesłanych artykułów nie zwracamy

## **Zespół redakcyjny:**

Kinga Brendler – Dział ds. Uzależnień OPS dz. Rembertów (tel. 022 611 99 94)

Dominika Modzelewska – Dział ds. Uzależnień OPS dz. Rembertów (tel. 022 611 99 94)

Beata Humięcka – Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia Urzędu Dzielnicy Rembertów (tel. 022 515 16 09)

Krystyna Korzeniowska – Dzielnicowy Zespół Realizacji Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych