

Urszula Doroszevska o priorytetach ambasadora



„Media dążą do prawdy, dlatego musimy zwracać uwagę na wiadomości i sprawdzać, czy nie ma wśród nich wiadomości fałszywych. Bardzo ważne jest dokładne sprawdzanie źródeł” – powiedziała Urszula Doroszevska

Fot. Marian Paluszkiwicz

Podczas spotkania z mediami, ambasador Polski na Litwie Urszula Doroszevska, przedstawiła pokrótce cele oraz znaczenie swojej misji. Wśród priorytetów wymieniła bezpieczeństwo i obronę,

wojnę informacyjną, współpracę z Litwą w zakresie energetyki i transportu, troskę o polską mniejszość narodową oraz dbałość o właściwy przekaz polskiej polityki historycznej.

Str. 8

Zgłoś kandydata do 20. edycji „Polaka Roku 2017” Str. 3

U honorowano najlepszych nauczycieli Str. 4-7

Jak rozmawiać z egocentrykiem Str. 10



ISSN 1392-0405



KURIER WILEŃSKI

Piątek
Październik 2017 **13**

Imieniny: *Daniela, Fausta, Florentego, Teofila, Geralda, Gerberta, Honoraty, Magdaleny, Mikołaja, Siemysława, Waclawa i Wenantego*

TRZY PYTANIA DO...

...**Ingi Iwanowej**, dietologa prywatnej kliniki wileńskiej

1. 10 października obchodzono Światowy Dzień Owsianki. Dlaczego warto jeść owsiankę?

Owsianka zawiera mnóstwo witamin i minerałów. Jeszcze w średniowieczu owsianka była podstawą żywienia ludności Europy. Udowodniono, że owsianka zapewnia większą sprawność fizyczną i wytrzymałość. Na pierwszy posiłek dnia i jako przekąski jedzą ją zawodowi sportowcy.

Spośród wszystkich zbóż, ziarno owsa jest najbogatsze w białko. Talerz owsianki z mlekiem zapewnia porcję witaminy B6, która poprawia pamięć i koncentrację oraz witaminy B1, przeciwdziałającej zmęczeniu. Owies zawiera też dużo witaminy E, błonnik oraz substancje działające antydepresyjnie.

2. Dlaczego więc medycy coraz częściej alarmują, by nie nadużywać tego produktu?

Badania naukowe wykazały, że owsianka zawiera kwas fitynowy. Przechodzi on przez nasz układ pokarmowy, ale po drodze reaguje z innymi składnikami pożywienia i tworzy bardzo trwałe i nierozpuszczalne, przez co niewchłaniane dla nas, związki z żelazem, cynkiem, wapniem, magnezem i innymi minerałami. W niektórych przypadkach kwas fitynowy zmniejsza wchłanianie tych minerałów o ponad połowę. Mylne jest jednak sążenie, że kwas fitynowy wypłukuje minerały, szczególnie wapń, z organizmu. Obniża on tylko ich wchłanianie z pożywienia.

3. Czy to oznacza, że owsianka codziennie to przesada?

W pewnym stopniu kwas fitynowy jest potrzebny dla naszego organizmu. Jednak najlepiej nie jadać produktów z jego zawartością codziennie, dotyczy to również owsianki.


Rozmawiała Justyna Giedrojć

W 2018 na Pałac Sportu w Wilnie przeznaczono 1,4 mln. euro

W przyszłym roku w rekonstrukcję Pałacu Sportu rząd ma zamiar zainwestować prawie 1,4 mln. euro. Na rekonstrukcję kowieńskiego stadionu S. Darius ir S. Girėno nie przewidziano żadnych środków, choć samorząd spodziewał się finansowania. Na Centrum Sportu i Rehabilitacji w Druskiennikach zostanie przeznaczony 3,256 mln. euro, stadion Parku Vingis 605 tys. euro, kompleks sportowy w Kretyndzie 438 tys. euro, w Birsztonie - 437 tys. euro.

Jak poinformowano w ubiegłym tygodniu, rekonstrukcja wileńskiego Pałacu Sportu ma się nieco opóźnić. Powodem są

kontrolę procedur związanych z przetargiem. W związku z tym finał rekonstrukcji może nastąpić dopiero w 2021 roku.

Wcześniej planowano, że prace budowlane dobiegną końca w przyszłym roku i najpóźniej w 2019 będą się już tu odbywały konferencje i inne przedsięwzięcia. Wilno ma problem z organizowaniem większych konferencji. Centrum Wystawowo-Konferencyjne Litexpo, nie do końca jest dostosowane z powodu swego oddalenia od centrum miasta, co nie jest dobrze odbierane ani przez uczestników ani przez organizatorów. 

zw.lt


Seniorzy na Litwie najbardziej oszczędzają na jedzeniu

Seniorzy na Litwie najczęściej oszczędzają na jedzeniu i rozrywce, a gdyby mieli więcej pieniędzy, wydali by je na zdrowie i odpoczynek. Tak wynika z badania przeprowadzonego na zlecenie banku Swedbank.

„Boli to, że seniorzy najbardziej oszczędzają na jedzeniu – 8 z 10 seniorów kupuje najtańsze artykuły żywnościowe. W następnej kolejności oszczędzają na rozrywce, podróżach, kulturze. Oszczędzają i na odzieży, a 58 proc. przepytanych oświadczyło, że ogranicza zużycie wody i oszczędza na innych usłu-

gach komunalnych” – poinformowała Jūratė Cvilikienė, przedstawicielka banku. 1/3 przepytanych oświadczyło, że nieco ogranicza swoje potrzeby, reszta zaś powiedziała, że bardzo je ogranicza.

„25 proc. seniorów powiedziało, że w ogóle nie ma oszczędności. Co drugą starszą osobę wspierają dzieci, a 57 proc. przepytanych oświadczyło, że nie ma pomocy ze strony dzieci” – odnotowała Cvilikienė.

Seniorzy są zdania, że godna emerytura ma wynosić 598 euro, a przyszli emeryci – że 693 euro. 

L24.lt

KURIER WILEŃSKI

Ukazuje się od 1 lipca 1953 r.

Birbinių g. 4a, 02121-30 Vilnius,
Lietuvos Respublika, tel./fax 260
84 44



DZIENNIK NALEŻY
DO EUROPEJSKIEGO
STOWARZYSZENIA GAZET
CODZIENNYCH MNIEJSZOŚCI
NARODOWYCH



POMOC
POLAKOM
NA WSCHODZIE

Redaktor naczelny: Robert Mickiewicz (tel. 260 84 44, redaktor@kurierwilenski.lt). **Zastępca red. nacz.:** Aleksander Borowik (info@kurierwilenski.lt, tel. 260 84 46) **Sekretarz redakcji:** Lucja Stankevičiūtė (tel. 260 84 47, sekret@kurierwilenski.lt) **Dziennikarze:** Honorata Adamowicz, Justyna Giedrojć, Ilona Lewandowska, Brygita Łapszewicz, Anna Pieszko, Marian Paluszkievicz — fotoreporter **Współpracownicy:** Helena Gładkowska, Witold Janczys, Jadwiga Podmostko, Alina Sobolewska, Krzysztof Subocz, Julitta Tryk **Dział Promocji:** Andrzej Podworski — prenumerata (tel. 212 30 40, kolport@kurierwilenski.lt), Jolanta Balkiewicz — reklama (tel. 260 84 44, reklama@kurierwilenski.lt). **Wydawca:** VšĮ „Kurier Wilenski” **Druk:** VšĮ „Vilnijos žodis” **Nakład:** 3000 egz.

Materialów niezamówionych redakcja nie zwraca. Zastrzega sobie prawo do skracania i adiacji tekstów. Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada. **Redaktor dyżurny:** Justyna Giedrojć



SENAT
RZECZYPOSPOLITEJ
POLSKIEJ

Projekt współfinansowany w ramach sprawowania opieki
Senatu Rzeczypospolitej Polskiej nad Polonią i Polakami za granicą

ZGŁOŚ SWEGO KANDYDATA DO 20. EDYCJI „POLAKA ROKU 2017”

Tradycyjnie w pierwszym miesiącu jesieni ogłaszamy kolejny plebiscyt Czytelników „Kuriera Wileńskiego” — „Polaka Roku”. Jest to już 20. edycja tego popularnego i organizowanego przez nasz dziennik konkursu.

Jak i wszystkie poprzednie ma na celu uhonorowanie osób, które w ciągu mijającego roku dokonały czynów wartych upamiętnienia w naszej polskiej kronice na Litwie. Poprzednie lata dowiodły, że mamy bardzo dużo Polaków godnych tego szaczonego tytułu. Zapraszamy do udziału, składając listownie lub pocztą elektroniczną nazwiska osób (obowiązkowo z uzasadnieniem zgłoszenia), których czyny i obywatelska postawa wobec spraw życiowo ważnych dla nas, Polaków, zamieszkujących na Litwie, kwalifikują do zdobycia szaczonego tytułu „Polaka Roku 2017”.

Wybermy osoby, które w mijającym roku wniosły największy wkład w zachowanie i propagowanie polskości na Litwie. Przyczyniły się do promowania dobrego imienia Polaków w społeczeństwie naszego kraju.

Zgłoszenia kandydatów w nieograniczonej ilości mogą składać osoby fizyczne, jak też organizacje społeczne oraz prywatne firmy. Cieszy, że nasi Czytelnicy dostrzegają pracę ludzi bardzo różnych zawodów — zarówno polityków, nauczycieli, duszpasterzy oraz zwykłych osób. Kapituła Plebiscytu, w skład której wchodzi osoby, które już były wybierane „Polakami Roku”, omówi każdą zgłoszoną przez Was, drodzy Czytelnicy, kandydaturę i zaproponuje listę składającą się z 10 osób do głosowania. Zgodnie z regulaminem plebiscytu, zwycięzcy z lat poprzednich nie mogą być powtórnie zgłaszani. Głosowanie odbywa się poprzez kupony wycięte z gazety (nie powinny być kserowane!) i nadesłane do redakcji.

„Polaka Roku 2017” wspólnie wybiorą Czytelnicy i Kapituła. 50 procent wyniku będzie zależało od Czytelników i 50 procent od Kapituły. Decydujący głos należy do Czytelników. Redakcję „Kuriera Wileńskiego” reprezentują redaktor naczelny Robert Mickiewicz i dyrektor komercyjny Andrzej Podworski. Po podliczeniu nadesłanych przez Czytelników kuponów z nazwiskiem faworyta, każdy z kandydatów otrzyma stosowne miejsce w „dziesiątce” w zależności od liczby zdobytych głosów.

1. miejsce będzie premiowane 10 punktami, 2. — 9 punktami itd.

Z kolei każdy z członków Kapituły wybierze swoją „dziesiątkę”. Później wyniki Kapituły zostaną zsumowane i powstanie ostateczna lista kandydatów, z których każdy (stosownie do zajętego miejsca) również otrzyma punkty: 1. miejsce — 10 pkt, 2. — 9 pkt itd.

Punkty kandydatów zdobyte od Czytelników i punkty od Kapituły zsumuje się i zostanie ustalona ostateczna kolejność w „dziesiątce” laureatów. Zgłoszenia prosimy przysyłać na adres redakcji: „Kurier Wileński”, Birbinių 4a, LT-02121-30 Vilnius, Lietuva z dopiskiem „Polak Roku 2017” do 30 października br. Zgłoszenia można też nadsyłać pocztą elektroniczną: reklama@kurierwilenski.lt

Redakcja



PULS KURIERA

ZDJĘCIE DNIA



Niemiecka Bundeswehra aktywnie ćwiczy wspólnie z siłami sprzymierzonymi
Fot. archiwum

KOMENTARZ DNIA

Dobra perspektywa dla polskiej szkoły w Wilnie?



Zmiany w gabinetach władzy samorządu miasta Wilna mogą dobrze rokować dla polskiego szkolnictwa. Szczególnie, jeśli chodzi o realizację wyroku sądu, uchylającego decyzję administracji o zlikwidowaniu polskiej szkoły na Antokolu.

I chociaż pojawiają się głosy o rzekomym konflikcie interesów i tym, że rodzice uczniów Gimnazjum Inżynieryjnego im. Joachima Lelewela nie chcą kolejnych przenosin — nie jest to konflikt interesów, tylko sentymentów. Interesem polskiej społeczności jest, by samorząd zadośćuczynił krzywdę, jaką wyrządził przez zamknięcie szkoły na Antokolu. A więc — udostępnił odpowiednio dostosowany budynek, utworzył w nim najpierw polskie grupy przedszkolne, których w Wilnie brakuje, a następnie klasy. Tak, żeby też nie uprzykrzać obecnym uczniom życia i edukacji kolejnymi, wymuszonymi przenosinami, bo nie można także ich dobra ignorować. Czy to wszystko się uda?

Przed Edytą Tamošiūnaitė jako nowym wicemercerem Wilna ds. oświaty stoi ogromne wyzwanie — naprawienie niegodziwości, jakich doznały polskie szkoły i zrealizowanie wyroku sądu. Jeśli się uda — złotymi literami zapisze się w historii polskiej edukacji. Musi się udać!

Rajmund Klonowski

CYTAT DNIA

„Kwestia reformy wymiaru sprawiedliwości to jest kwestia, która pozostała jako jedna z ostatnich do zmodernizowania przez ostatnie 25 lat. Polacy od lat domagali się tych reform i jednocześnie dali nam dwa lata temu silny mandat i pozwolenie na zreformowanie tego aspektu życia polityczno-społecznego” — powiedział szef MSZ Polski Witold Waszczykowski

LICZBA DNIA

950 uczestników wzięło udział wczoraj w drugim etapie sprawdzianu wiedzy z Konstytucji Litwy

Urszula Doroszevska o priorytetach ambasadora

str. 1 >>

– Priorytetem mojej misji jest bezpieczeństwo i obrona. Są to kwestie w tej chwili najważniejsze w stosunkach polsko-litewskich. Nasze kraje współpracują w ramach NATO, jestem dumna z tego, że polscy lotnicy uczestniczą w misji Baltic Air Policing. Decyzje podjęte w zeszłym roku na szczycie NATO przyniosły nam, Polsce i Litwie, więcej bezpieczeństwa i wzmocnioną obecność NATO na wschodniej flance. Cieszę się z tego, że miejsce, które kiedyś było miejscem podpisania Układu Warszawskiego, teraz było miejscem podjęcia tych decyzji, które przyniosą dobre skutki. Wspieranie współpracy wojskowej i eksperckiej jest moim bardzo ważnym zadaniem tutaj, na Litwie – zaznaczyła Urszula Doroszevska.

Podczas spotkania ambasador zwróciła się do przedstawicieli mediów z prośbą o współpracę i wsparcie.

– Specyficznym ważnym zadaniem dla mnie, jako ambasadora, jest kwestia wojny informacyjnej. Pojawiają się fałszywe wiadomości, które mogłyby się źle odbić na naszych stosunkach, zdarzają się tak zwane wrzutki w internecie. Musimy na to zwracać uwagę, jest to dla nas bardzo istotne. Wszyscy odpowiadamy za przestrzeń informacyjną naszych krajów. To, że powinniśmy dbać o jakość informacji, nie oznacza jakichś prób ograniczenia wolności mediów. Wręcz przeciwnie – chcę podkreślić, że media dążą do prawdy, dlatego musimy zwracać uwagę na wiadomości i sprawdzać, czy nie ma wśród nich wiadomości fałszywych. Bardzo ważne jest dokładne



Podczas spotkania z mediami ambasador Polski na Litwie Urszula Doroszevska przedstawiła cele oraz znaczenie swojej misji Fot. M. P.

sprawdzanie źródeł – powiedziała Doroszevska.

Jako swój następny priorytet wymieniła współpracę energetyczną i transportową.

– Nasze kraje są bardzo związane ze sobą geograficznie i oczywiście jest, że współpraca energetyczna zapewnia nam bezpieczeństwo. Tym się zajmujemy, bardzo intensywnie, na co dzień. Wspólnie z Litwą i resztą Europy przygotowywane są też drogi komunikacyjne Via Baltica i Rail Baltica. To również niezwykle istotny element współpracy – podkreśliła ambasador.

Kolejnym, ważnym zadaniem dla ambasadora, jest wspieranie mniejszości polskiej i monitorowanie jej praw. Jest to zadanie ambasadora nie

Podczas spotkania ambasador Urszula Doroszevska powiedziała, że bardzo ceni pracę dziennikarzy, ponieważ sama pracowała w tym zawodzie

tylko na Litwie, lecz także we wszystkich krajach, gdzie zamieszkuje mniejszość polska, a Polaków poza granicami kraju jest ponad 20 mln.

– Zadaniem ambasadora i konsula jest wspieranie całej społeczności polskiej na Litwie. Jej organizacji, monitorowanie jej praw oraz obserwowanie, jak przebiegają kwestie dotyczące języka i edukacji. Tutaj pełnimy swego rodzaju rolę pośredniczącą między Wilnem a Warszawą. Mieliliśmy niedawno wizytę marszałka Sejmu RP Marka Kuchcińskiego na Litwie, który powiedział w swoim przemówieniu, że Litwini w Polsce i Polacy na Litwie są dziedzicami wielkiej historii obojga naszych narodów.

Dlatego należy im się szczególna uwaga ze strony rządów Polski i Litwy – przypominała szefowa polskiej placówki dyplomatycznej na Litwie. Za kolejne, ważne zadanie, szefowa polskiej placówki dyplomatycznej wymieniła kwestię polityki historycznej. W szczególności odkłamywanie różnych momentów historii, które są cza-

sem przedstawiane niezgodnie z faktami.

– Bardzo często mamy na świecie do czynienia z nieprawdźwiwie przedstawianą informacją na temat roli Polski w czasie II wojny światowej. Bardzo wyrazistym przykładem jest określenie „polskie obozy koncentracyjne”. Tutaj takich problemów nie ma, bo wszyscy wiedzą, kto założył obozy koncentracyjne na Litwie. Są za to inne przykłady. Na wschód od Polski, w krajach, w których obecna była propaganda sowiecka, celebrowane jest 9 maja jako Dzień Zwycięstwa. Jesteśmy temu przeciwni, ponieważ nie było to zwycięstwo ani Polski, ani Litwy i nie jest to okazja do celebrowania. Jak mówił marszałek Kuchciński, gdy Polska i Litwa były razem, byliśmy wielcy i silni – podkreśliła.

Podczas spotkania ambasador Urszula Doroszevska powiedziała, że bardzo ceni pracę dziennikarzy, ponieważ sama pracowała w tym zawodzie.

– Byłam dziennikarzem prasy podziemnej. W roku 1977, jeszcze w czasach komunistycznych, kiedy powstał Komitet Obrony Robotników (KOR), zajmowałam się redagowaniem i przygotowywaniem informacji. Wreszcie, kiedy Polska już odzyskała niepodległość i gdy dostałam paszport, zaczęłam wyjeżdżać za granicę, ale ta zagranica, która mnie interesowała, to była nasza wschodnia zagranica. Jeździłam po byłym Związku Radzieckim, głównie po Kaukazie i Ukrainie. Przed objęciem stanowiska na Litwie, byłam ambasadorem w Gruzji. Zostałam mianowana w 2008 roku, zaraz po wojnie. Byłam tam 4 lata – opowiedziała Urszula Doroszevska. □

Honorata Adamowicz

O TYM WARTO WIEDZIEĆ

Jakie imię dla dziecka?



Najpopularniejsze imiona dla dzieci to coś, co interesuje nie tylko tych, którzy szukają imienia dla swojego nienarodzonego dziecka. Również ci, którzy wybór imienia mają już za sobą, chętnie sprawdzają, ile dzieci będzie nazywało się tak samo.

Popularne imiona męskie

W pierwszej dziesiątce zestawienia opublikowanego przez polskie ministerstwo cyfryzacji królują imiona, które dobrze już znamy. Na pierwszym miejscu znalazł się Antoni (to imię otrzymało w 2016 r. 9 183 chłopców), tuż za nim jest Jakub (8 942), trzecie miejsce na podium przypadło Szymonowi (8 264). Pozostałe popularne imiona to Jan, Filip, Franciszek, Mikołaj, Aleksander, Kacper i Wojciech. Najpopularniejsze imiona 2016 dla chłopców to także m.in. Stanisław, Alan, Leon i Tymon.

Najpopularniejsze imiona dziewczynek

Wśród imion, które najchętniej nadawano dziewczynkom, zaskoczenia również nie ma. Zuzanna – to imię królowało w 2016 roku, otrzymało je 8 837 dziewczynek. Kolejne miejsca należą do Julii (8 637) i Leny (8 367). Jakie imiona także znalazły się w pierwszej dziesiątce? To Maja, Hanna, Zofia, Amelia, Alicja, Aleksandra i Natalia. Ale to nie wszystkie najpopularniejsze imiona 2016 dla dziewczynek. W pierwszej pięćdziesiątce zestawienia znalazły się m.in. takie imiona: Antonina, Laura, Liliana, Nina i Kaja.

Jak rozmawiać z egocentrykiem

Egocentryk to osoba, która stawia siebie w centrum świata. Sprawdź, jakie cechy ma typowy egocentryk i jak taki człowiek odnajduje się w związku. Dowiedz się, jak poradzić sobie w relacji z egocentrykiem i poznaj różnicę między egocentrykiem a egoistą!

Egocentryk – słowo to pochodzi z języka łacińskiego i stanowi połączenie dwóch fraz: „ego”, czyli ja i „centrum”, czyli środek. Egocentryk to więc człowiek, który przede wszystkim skupia się na sobie i wyłącznie przez pryzmat własnych obserwacji ocenia otaczający go świat.

Egocentryk przesadnie zajmuje się sobą, np. osobistymi przeżyciami, często przecenia siebie, gloryfikując się; nie docenia zdania innych/marginalizuje czyjeś opinie, nie uwzględnia punktu widzenia osób postronnych. Bywa snobistyczny, egoistyczny, często jest samolubny. Postrzega pozostałych ludzi jako gorszych, narzuca swoją wolę innym, wyolbrzymia krzywdy bądź przykrości, których doświadcza ze strony otoczenia. Uważa się za wyjątkowego, ma problemy z radzeniem sobie w stresujących sytuacjach.

Posiada roszczeniowy stosunek do świata. Uważa, że nadmierne korzystanie z pomocy innych oraz czerpanie z tego powodu profitów jest naturalne. Jest nadwrażliwy (bardzo emocjonalny) w kwestiach, które bezpośrednio go dotyczą.

Ogromna koncentracja na sobie występująca u egocentryków znacząco utrudnia im tworzenie trwałych i przede wszystkim szczęśliwych związków. Nie wyklucza ich jednak. Wielu zakochanych toleruje egocentryzm u swojego partnera, a dodatkowo stara się dostosować zachowanie do jego oczekiwań. Taka sytuacja wymaga jednak poświęceń z dwóch stron. Każdy egocentryk pomimo swojej naturalnej postawy rozwojowej (o charakterze umysłowym i moralnym) powinien być świadomy, że w związku należy brać pod uwagę także zdanie partnerki/partnera. Osoba pomijana

i lekceważona przez długi czas może postanowić zakończyć relację, w której nie czuje się doceniana.

Jak postępować z egocentrykiem? Trudno jest wskazać złoty środek, który stałby się idealną odpowiedzią na to, jak postępować z egocentrykiem/egocentryczką. Wszystko przez to, że każdy człowiek jest inny.

Jeśli twój partner lub partnerka to egocentryk, postaraj się wprowadzić do waszej relacji jak najwięcej zachowań, które z czasem staną się nawykami i nie będą potęgować waszych kłótni, lecz doprowadzą do rozmowy i wspólnej analizy wynikających nieporozumień. Wśród tych reakcji wymienić należy m. in.: spokój jako odpowiedź na agresję – gdy egocentryk myśli wyłącznie o sobie, zamiast

sprawić, aby miała ona bardziej obiektywne spojrzenie na świat. Postępy wdrażanych działań najlepiej regularnie kontroluj wraz z nią, poprzez obserwacje jej najprostszych zachowań.

Egocentryk może być także egoistą, ale nie zawsze musi.


Egocentrycy odnoszą do swojej osoby wszystko, co wokół nich się dzieje. M.in. sprawy rodzinne, zawodowe i tym podobne. Wydaje im się, że są w centrum zainteresowań otoczenia i na podstawie tego również funkcjonują. Często nie zauważają rzeczywistego obrazu świata, tracąc się w utopijnych wyobrażeniach, w których mają realny wpływ na wszystko i wszystkich.

Egoizm natomiast polega na tym, że człowiek z tą cechą charakteru za naczelną zasadę w życiu przyjmuje swoje dobro



Każdy egocentryk powinien być świadomy, że w związku należy brać pod uwagę także zdanie partnerki/partnera **Fot. archiwum**

wybuhać gniewem, wytłumacz ukochanej osobie, że ty również jesteś częścią waszego wspólnego życia i także pragniesz, aby twoje potrzeby były brane pod uwagę. Jeśli egocentryzm bliższej ci osoby wynika z drastycznie zanizonej lub zawyżonej samooceny, długo i systematycznie rozmawiaj o tym z osobą zainteresowaną. Znajdź pomysł, jak

(nawet osiągnięte kosztem innych). Podczas konfliktu interesów egoista zawsze wybierze rozwiązanie, które okaże się korzystne dla niego. Tacy ludzie posiadają jednak bardziej rzeczywisty/obiektywny obraz świata niż egocentrycy. Natomiast dużo trudniej rozpoznać ich w towarzystwie lub większej grupie osób. 

Jak przygotować dziecko do pierwszych dni w żłobku?

Decyzja o posłaniu malucha do żłobka jest ogromnie ważna dla rodziców, gdyż oznacza wielki przełom w życiu rodziny. Przygotowania do wejścia w ten etap warto rozpocząć ze sporym wyprzedzeniem i działać metodycznie.

Zmiany warto wprowadzać małymi krokami. Gwałtowna rozłąka z dotychczasowym opiekunem, zmiana otoczenia i rytmu dnia byłaby ogromnym stresem dla maluchów. Większość placówek stara się pomóc rodzicom w stopniowym wprowadzaniu dzieci w nurt żłobkowego życia. Co należy wziąć pod uwagę?

Debiut malucha nie powinien przypadać w dniu powrotu mamy do pracy zawodowej – taki plan będzie po prostu bardzo trudny do zrealizowania dla całej rodziny.

W wielu żłobkach praktykuje się spędzanie kilku pierwszych dni wspólnie z rodzicami, by dziecko najpierw mogło poznać nowe opiekunki, kolegów i koleżanki, otoczenie, a dopiero w kolejnym kroku zmierzyć się z koniecznością rozstawania się z najbliższymi.

Czas samodzielnego pobytu malucha na początku powinien być krótki (1–2 godziny), później, w ciągu kilku tygodni, można go stopniowo wydłużać.

W codziennym grafiku zarezerwujcie dużo czasu na nieśpieszne docieranie rano do żłobka i spokojne pożegnania.

Przygotuj dziecko na nadchodzące zmiany. Dzieci wolą, gdy wszystko, co ich bezpośrednio dotyczy jest przewidywalne. Pomóż maluchowi wyobrazić sobie i zrozumieć, co wkrótce zmieni się w jego życiu.

Dziecku będzie łatwiej odnaleźć się w nowej sytuacji, jeśli pójdzie do żłobka nie będzie oznaczało wywrócenia do góry nogami jego dotychczasowego rytmu dnia. Odpowiednio wcześniej można zacząć dostosowywać godziny domowych drzemek, posiłków i zajęć malucha do tych, które obowiązują w żłobku.



Ważne, by nie straszyć żłobkiem, ale go nie idealizować. Fot. archiwum

Uprowadźcie dziecko, że niedługo pójdzie do żłobka i opowiadajcie, na czym to dokładnie polega. Możecie odwiedzić wybrany żłobek, czytać książeczki o tym, jak wygląda dzień w żłobku lub przedszkolu, pokazywać przykłady znajomych dzieci, które już tam chodzą.

Ważne, by nie straszyć żłobkiem, ale też go nie idealizować. Oprócz przedstawiania elementów atrakcyjnych, jak zabawa z innymi dziećmi, ładne sale i zabawki, trzeba zgodnie z prawdą powiedzieć o trudniejszych aspektach: że dziecko zostanie tam pod opieką kogoś innego, a rodzice będą w tym czasie w innym miejscu i na pewno wrócą, ale po ustalonym czasie).


Zapanujcie nad własnymi emocjami. Decyzja o wyborze takiej formy opieki nad dzieckiem, o powrocie mamy do pracy i wreszcie szukanie właściwszej placówki to bardzo trudne i stresujące momenty. Nie pozwólcie jednak, by związane z tym obawy i negatywne emocje udzieliły się dziecku.

Popracuj nad wzmocnie-

niem odporności malucha.

Oprócz problemów adaptacyjnych i porannych pożegnań, największą obawą rodziców maluchów, zaczynających uczęszczać do żłobka, są częste infekcje. Niezależnie od tego w jakim wieku maluch pójdzie do żłobka, dla jego organizmu będzie to duże wyzwanie.

Nie ma się co lękać – skupisko małych dzieci jest środowiskiem bardzo sprzyjającym rozwojowi bakterii i wirusów. Dodatkowo dla maluchów początki w żłobku są niezwykle trudne i stresujące, a stres to obniżenie odporności organizmu. Czas więc zadbać o profilaktykę i wzmocnienie odporności malucha. Nie przerywaj karmienia piersią właśnie w tym momencie – mleko mamy zawiera cenne przeciwciała, a dodatkowo jej bliskość i ciepło będą dla malucha najlepszym lekarstwem na niepokój.

Nie zapominajcie, że dla wzmocnienia systemu immunologicznego, niezwykle ważna jest zrównoważona i bogata w składniki odżywcze dieta. 

O TYM WARTO WIEDZIEĆ

Ważny dobry wybór

Nie wszystko, co animowane i kolorowe, nadaje się dla dzieci. Wiele niewinnie wyglądających, popularnych kreskówek może przerazić nawet dorosłego. W niektórych filmach dialogi są wręcz tworzone z myślą o dorosłych. Rodzica rozbawią, ale dziecko może je opacznie zrozumieć i się przestraszyć. Ważne, by w oglądanym przez niego programie nie było scen przemocy, mrocznej atmosfery. I by uczył on malucha pozytywnego spojrzenia na świat.

Razem różnie

Starajmy się nie zostawiać malucha samego przed ekranem. Nawet w klasycznej bajce może zdarzyć się scena, która go przestraszy. Siedząc obok, będziemy mogli zareagować, komentując to, co się dzieje na ekranie: „O, zapalił mu się ogon, ale na szczęście przyjaciele pomogli mu ugasić pożar”. Warto pokazywać dziecku, że może mieć dystans do tego, co ogląda. Opowiadać, co widzimy, zadawać pytania, żartować. Zachęcajmy malucha, by sam również opowiadał, co widzi.

Dziecko przed telewizorem



Gdy sadzamy dwulatka przed telewizorem, w domu zwykle zapada cisza. Nie da się ukryć, że to kusząca perspektywa. Czy jednak tak małe dziecko powinno oglądać telewizję? Badania pokazują, że dzieci, które spędzają dużo czasu przed telewizorem, rozwijają się wolniej niż ich rówieśnicy.

Strony przygotowała
Anna Pieszko