



## Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej

# 27 czerwca 2016r.-Szkolenie rodzin zastępczych pn. „Czas wolny - jego organizacja i pomysły na spędzenie go dziećmi”

W dniu 27 czerwca 2016 r. w Sali Konferencyjnej Starostwa Powiatowego w Limanowej odbyło się szkolenie dla rodzin zastępczych, które poprowadził Pan Bogumił Jonak. Specjalizuje się on w prowadzeniu szkoleń z zakresu sprzedaży, negocjacji, zarządzania, motywacji i komunikacji, tworzenia zespołów.

Nauczyciel. Reporter. Od kilku lat prowadzi własną firmę zajmującą się usługami reprezentacyjnymi i szkoleniowymi. **Tematem spotkania był czas wolny- jego organizacja i pomysły na spędzenie go z dziećmi.** Zajęcia miały charakter warsztatowy.

W dzisiejszych czasach często narzekamy na brak czasu oraz nadmiar spadających na nas obowiązków. Często borykamy się z wyborem pomiędzy własnymi przyjemnościami a pilnymi obowiązkami. Prowadzący rozpoczął spotkanie od krótkiego wykładu na temat „złodziei czasu”. Każdy z uczestników otrzymał krótki kwestionariusz, na podstawie którego mógł zdiagnozować, czy potrafi efektywnie wykorzystać swój czas wolny.

Następnie Pan Bogumił przedstawił Macierz Eisenhowera- pozwala na nadanie odpowiedniej rangi poszczególnym czynnościom i zadaniom, które planujemy zrealizować. Podstawą oceny każdej analizowanej sytuacji jest odniesienie do niej dwóch zmiennych — „ważności” i „pilności”. Sama metoda polega na umieszczeniu naszych spraw w jednym z czterech kwadratów. Dzięki temu układają się one w pewną hierarchię ważności, która następnie determinuje kolejność w planowaniu oraz właściwym uporządkowaniu ich w czasie. Częstym błędem ludzi jest poświęcanie zbyt dużej ilości czasu i uwagi sprawom pilnym, które niekoniecznie są sprawami dla nas ważnymi. Pilność nie jest zatem zawsze odpowiednikiem ważności. Wszystkie zadania, jakie mamy do wykonania, dadzą się wpisać w jedną z następujących ćwiartek.



Pierwsze pole, czyli „ważne — pilne”, to sprawy naglące, których niewykonanie w terminie może przynieść bardzo nieprzyjemne i niekorzystne dla nas konsekwencje. Tymi sprawami musimy się zająć osobiście.

Drugi obszar, czyli „ważne — niepilne”, obejmuje planowanie, doskonalenie się, szukanie nowych możliwości. I na tych sprawach skoncentrujemy naszą uwagę i nasze działania. To one przybliżają nas do naszych celów. Zaniedbanie i odkładanie tych spraw w czasie spowoduje, że „zasilą” one w pewnym momencie pierwszą ćwiartkę matrycy — sprawy pilne i ważne, a więc będą zwiększać liczbę spraw naglących, destabilizujących nasze życie, stresujących, wywołujących zmęczenie i poczucie braku czasu dla siebie.

Sprawy opatrzone nagłówkiem „nieważne — pilne” to rzeczy, które robimy codziennie, a które mają etykietę „pilne” i nie są ważne z punktu widzenia naszych priorytetów i rozwoju osobowości. Często błędnie myślimy, że mają priorytetowe znaczenie, a najczęściej są to czynności, w które zwykle angażują nas inni ludzie.

W czwartej ćwiartce, czyli „nieważne — niepilne”, umieszczamy tak zwanych „pożeraczy czasu”: bezmyślne oglądanie telewizji (skakanie po kanałach), bezcelowe „zwiedzanie” hipermarketów.

W ostatniej części szkolenia uczestnicy zostali podzieleni na grupy, które miały za zadanie wymyślić formy spędzania czasu

wolnego dla dzieci z różnych grup wiekowych. Wspólnie stworzono poniższą listę:

▪ **dla dzieci 0-3**

- spacer z opiekunem
- czytanie dziecku
- śpiewanie dziecku
- wspólne zabawy ruchowe
- zabawa piłką, grzechotką
- wyjazdy na basen z maluchem

▪ **dla dzieci 3-6**

- wspólna zabawa na placu zabaw
- gry sportowe
- zajęcia plastyczne
- czytanie i oglądanie bajek
- śpiewanie, rymowanie z dzieckiem
- układanie z klocków, puzzli
- zabawa w dom, rodzinę
- wspólne wyjście do kina

▪ **dla dzieci 7-11**

- wspólna zabawa w piaskownicy, zamki z piasku
- wycieczki rowerowe
- wyjście na basen
- wyjście do wesołego miasteczka
- gra w piłkę, zabawy z piłką
- wspólne spacerowanie
- zajęcia manualne
- wspólne malowanie
- czytanie i oglądanie bajek

### ▪ dla dzieci 12-18

- gra w karty
- wspólne wyjazdy i wycieczki
- oglądanie wspólnie filmów, sportu
- zabawy sportowe na świeżym powietrzu
- wyjście na basen, do kina
- gra w monopol
- wspólne dbanie o porządek
- wspólne gotowanie

Szkolenie zakończono stwierdzeniem, iż jeżeli rodzic ma być w 100% sprawny dyspozycyjny, to musi wygospodarować czas tylko dla siebie.

Spotkanie trwało półtorej godziny, a uczestniczyły w nim rodziny zastępcze spokrewnione, niezawodowe i zawodowe.

