



informační občasník
NŽDM MODRÝ POMERANČ
SALINGER, z. s.

KLUBOFON

číslo 18 ročník 17. vyšlo 06. 12. 2021



Salinger

Obsah

Co NZDM není. Co NZDM je.....	1
V nízkoprahu není nic tabu.....	4
Příprava do školy v NZDM.....	6
Chyt' svou šanci.....	8
City Jam 2021.....	10
Rady od pracovníků.....	14
Pozvánka na Obchůdky s Albertem 2021.....	17
Laskavec 2021.....	17

ÚVODNÍK



Milí čtenáři a příznivci Modrého pomeranče,

pomalou ale jistě se nám blíží konec roku 2021. Ten byl, stejně jako ten předchozí, ovlivněn pandemickou situací. I přesto byl pro nás a děti, které k nám dochází, plný zážitků, dobrodružství a nových poznání. Jsme rádi, že se nám daří služby poskytovat v plném rozsahu a že k nám děti a mladí lidé mají důvěru a přichází se svěřit se svými příběhy a aktuálními událostmi jejich životů. V tomto roce jsme navíc doplnili naše služby o zcela nový program ve spolupráci s Oddělením sociálně-právní ochrany dětí Magistrátu města Hradec Králové, takže je naše nabídka opět širší a flexibilnější.

V tomto čísle bychom Vám rádi připomněli, co všechno se skrývá za dveřmi nízkoprahu a kde nás můžete potkat. Doufám, že se společně s námi začnete a možná k nám zavítáte nebo naše služby doporučíte někomu známému.

Já zároveň využiji prostor v úvodním slovu, abych se s Vámi rozloučila. Za roky působení v NZDM jsem potkala spoustu dětí a slyšela mnoho dětských příběhů. Nyní se budu dětských příběhů účastnit už jako rodič. Dovolte mi, abych Vám touto cestou poděkovala za Vaši přízeň, podporu a možnost nahlédnutí do Vašich životů. NZDM Modrý pomeranč pro mě vždy byl inspirujícím místem a jsem si jistá, že to tak bude i nadále, s novou vedoucí v čele.

Krásné dny!

*Radka Buršíková
Vedoucí NZDM Modrý pomeranč*

CO NZDM NENÍ. CO NZDM JE.

Kolem smyslu fungování nízkoprahových zařízení pro děti a mládež stále panuje spousta mýtů. Co vlastně NZDM dělá? Jaké služby poskytuje? Pro koho je určeno a pro koho naopak už není? V tomto článku chceme tyto skutečnosti představit a osvětlit.

CO NEJSME?

Hlídací koutek – na klubu jsou pracovníci, kteří se starají o dodržování pravidel na klubu a zajišťují bezpečný prostor pro všechny. Děti ale nehlídáme v době, kdy na ně rodiče nemají čas.

Školní družina pro děti – nejsme výchovné školské zařízení. Fungujeme na rozdíl od družiny bezplatně. Také k nám děti můžou chodit bez souhlasu rodičů.

Doučovací služba – na klubu klientům poskytujeme služby spojené s přípravou do školy (procvičování, domácí úkoly...), řešíme s nimi školní témata, ale profesionální doučovatelé nejsme. Klientům však pomáháme vyhledat doučování, které jim bude vyhovovat.





Volnočasový klub, dům dětí

a mládeže – nejsme herna. Volnočasové aktivity na klubu máme. Fungují ale spíše jako prostředek k navázání důvěry s klienty a ke společnému hledání řešení na jejich obtíže a témata.

Terapeutické a krizové centrum

– nejsme terapeuti, nevedeme odborné semináře. Dětem a mladistvým poskytujeme podporu a ukotvení v krizích, které prožívají. Klienty dle jejich obtíží posléze dokážeme odkázat či doprovodit do návazné služby, která jim může dlouhodoběji pomoci.

K-centrum – nepracujeme s uživateli návykových látek. S drogovou problematikou pracujeme v rámci primární a sekundární prevence.

CO JSME?

Nízkoprahový klub – „nízkoprahový“ znamená, že je služba dobrovolná, dostupná okamžitě, bez registrace (nevyplňuje se u nás jméno, příjmení, místo bydliště a další osobních údajů) a bezplatně.

Sociálně-preventivní služba – s dětmi a mladistvými probíráme na klubu rizika plynoucí z různých situací a způsobů chování. Využíváme k tomu celou paletu výchovně-vzdělávacích forem – informační materiály, společné rozhovory, vlastní časopis Orandžák, preventivní kvízy, klubové soutěže aj.

Sociální služba poskytující podporu, poradenství a motivaci dětem a mladistvým, které řeší určité obtíže nebo mají témata, s kterými se potřebují svěřit, najít na ně řešení, dostat náhled – častými tématy jsou problematické vztahy s vrstevníky, náročné rodinné vztahy, nezvládání školních nároků, hledání vhodných způsobů trávení volného času, fungování v rámci společenských norem aj.

Bezpečný prostor – kde se děti a mladiství mohou seznámit, navázat nové kamarádské vztahy, strávit čas s vrstevníky.

Místo, kde klienti mohou získat nové znalosti, dovednosti a schopnosti – učí se zde samostatnosti při řešení problémů a zodpovědnosti za své jednání a chování.

Partáči našich klientů – zakládáme si na důvěrném vztahu. Neříkáme jim, co musí dělat. Řešení na obtíže a témata, které klienti řeší, hledáme společně, se vzájemným respektem.





V NÍZKOPRAHU NENÍ NIC TABU.

Každý z nás si jistě dokáže představit téma, které ve věku dospívání nechtěl řešit s rodiči nebo s kýmkoli sobě blízkým. Přesně pro tato témata jsou tu pracovníci NZDM. S dětmi a mladými lidmi řešíme každou věc, která je pro ně tématem a pokud některé téma přichází od více klientů, věnujeme mu více pozornosti v rámci klubového preventivního tématu. Připravujeme nejrůznější kvízové, pohybové i tvůrčí aktivity, protože pouze s dostatkem informací si člověk dokáže poradit. Lidé pak mají na klubech možnost se v bezpečném prostředí nad čímkoli zamýšlet. Aktuálně se na klubech probírají 3 skupiny témat.

Na klubu eSko pro nejmladší společně řešíme návrat do školy:

- Zvládání školy,
- plánování volného času,
- na koho se ve škole obracet,
- jak člověka ovlivňuje spánek a jídlo...

eFko je ve znamení tématu Sebepéče:

- Poruchy příjmu potravy,
- mentální zdraví - co znamená mít špatnou náladu a co už je deprese,
- cvičení a fyzická aktivita,
- zdravý životní styl
– spánek, jídlo...

Na klubu eSko pro nejstarší se aktuálně řeší Životní styl:

- Zdravá životospráva
– jídlo a tekutiny,
- návykové látky a jejich bezpečnější užívání,
- sport,
- bezpečné sexuální chování...

Pracovníci se nebojí žádného tématu a jsou připraveni pomoci každému mladému člověku, ať je jeho příběh jakýkoli. Jsou s klienty v kontaktu každý den a na nová témata maximálně pružně reagují.





PŘÍPRAVA DO ŠKOLY V NZDM

Pomoc dětem a mladistvým s přípravou do školy a na povolání pro pracovníky klubu není nic nového. Denně s dětmi spolupracují právě na plnění školních povinností, na začátku školního roku potřebnost logicky narůstá.

Příprava do školy a na povolání v NZDM zahrnuje:

- **Poskytnutí plnohodnotného pracovního místa (stůl, židle, počítač, Wi-Fi, tiskárna, psací potřeby atd.),**
- **pomoc s vypracováním domácích úkolů,**
- **pomoc s přípravou referátů či prezentací,**
- **vysvětlení učiva,**
- **podporu a motivaci v procesu učení a zvládání školní výuky.**

Relativní novinkou je **distanční výuka v NZDM**. Nabízíme ji od prvního uzavření škol (říjen 2020) a jsme připravení v ní i nadále pokračovat. V případě potřeby jsou pracovníci od ranních hodin připraveni poskytnout bezpečný prostor dětem, kteří nemají vhodné podmínky k úspěšnému plnění distanční výuky doma.

NZDM dále pomáhá a podporuje děti a mladistvé při:

- **Návratu do škol,**
- **plnění školních povinností,**
- **zvládání psychických a sociálních obtíží spojených se školním kolektivem,**
- **pocitu nejistoty, smutku či strachu ze školního prostředí,**
- **řešení vztahů se spolužáky či učiteli.**



CHYŤ SVOU ŠANCI

NZDM Modrý pomeranč představuje ve spolupráci s Orgánem sociálně právní ochrany dětí Magistrátu města Hradce Králové program „Chyť svou šanci“!

Od začátku roku 2021 realizuje NZDM Modrý pomeranč ve spolupráci s OSPD HK preventivní program pro děti a mladé lidi od 7 do 18 let, jenž je založen na individuální práci v prostředí NZDM. Klienti v programu Chyť svou šanci posilují své schopnosti a dovednosti, které přispívají ke správným rozhodnutím, přijímání zodpovědnosti a následků za své chování a bezpečnému trávení volného času.

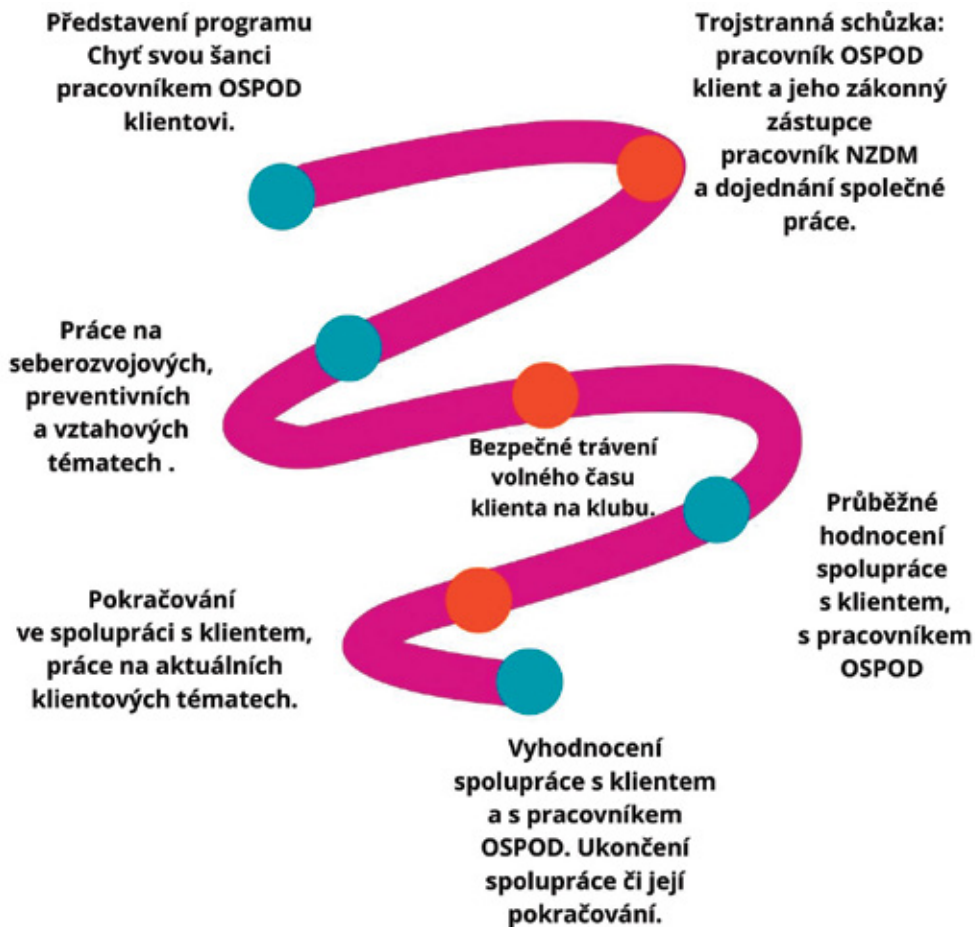
V rámci individuálních sezení se klienti společně s pracovníky věnují tématům zaměřeným na osobní rozvoj, na vztahy s rodiči, sourozenci, spolužáky a vrstevníky, preventivním tématům, která přispívají ke zdravému životnímu stylu klientů a k osvojení pozitivního sociálního chování a rozvoji osobnosti a dalším potřebným aktivitám. Pozornost je zaměřena i na aktuální témata, která mezi klienty rezonují.

Principy programu:

- **Individuální přístup,**
- **Flexibilita,**
- **Dostupnost,**
- **Spolupráce.**

Od začátku roku 2021 se za spolupráce OSPD HK na programu Chyť svou šanci účastnilo 13 klientů.

KAZUISTIKA CHYŤ SVOU ŠANCI





CITY JAM 2021

City Jam 2021 - Akce, kterou si již dlouhá léta užíváme společně s Vámi, s obyvateli nejenom Moravského Předměstí v Hradci Králové.

City Jam letos proběhl 7. 9. 2021 a nesl podtitulek „sebepečce a zdravý životní styl“.

Ani letos nechyběly zajímavé aktivity a vystoupení, o které se postarali pracovníci NZDM Modrý pomeranč a další partneři, kterým patří velké díky za to, že společně s námi připravují pestrý program pro malé i velké návštěvníky.



Součástí akce byla již tradičně soutěž pro děti, které se zúčastnilo kolem 50 soutěžících! Samotné akce se potom zúčastnilo cca 300 návštěvníků. Máme radost, že se děti naučily něco nového, odnesly si domů drobnou cenu či obrázek na těle na památku, a vylosovaní šťastlivci odcházeli dokonce s poukázkou na zážitek.



O tom, že se akce vydařila, svědčí zpětné vazby, které jsme dostaly:

- *„Příjemná akce, hezky zorganizovaná....velmi příjemné zpestření strávení odpoledne pro místní komunitu.“*
- *„Letošní City Jam se mi líbil úplně celý. Od jednotlivých stanovišť, přes doprovodný program až po příjemnou přátelskou atmosféru. Také se mi líbilo zapojení klientů do pouštění hudby. Celé odpoledne šíleně moc uteklo a fakt jsem si ho užila.“*
- *„City Jam vnímám jako bezpečné místo, kde mají děti, ale i celé rodiny bezpečné místo, jsou si zde rovni a mohou zde zažít spoustu příjemných chvil. Akce je příjemné vytržení z městského stereotypu a přináší do Podzámčí příjemnou atmosféru a přátelkost.“*



City Jam plánujeme i na rok 2022.
Pokud Vás napadá, jak akci vylepšit či doplnit,
neváhejte se nám ozvat na nizkoprahove.centrum@salinger.cz
nebo se za námi stavte v naší provozovně!



RADY OD PRACOVNÍKŮ

PRO DĚTI

Jak zahnat nudu?

1. Zjisti, co tě baví a věnuj se tomu

Nejdůležitější je zjistit, co by tě mohlo bavit. A jak na to? Zkus nové aktivity, třeba takové, za které obdivuješ ostatní. Nebo se zkus vrátit k aktivitě, která tě bavila, když jsi byl mladší.

2. Nauč se něco nového

Je tolik možností, jak se v něčem rozvíjet. Zkus třeba uvařit něco dobrého k jídlu, naučit se novou hru, karetní kouzla nebo třeba nějaký tanec.

3. Pusť si film nebo seriál

Pokud nevíš, co pustit, koukni třeba na csfd.cz, na žebříček nejlepších komedií nebo se zeptej kámošů, jestli v poslední době neviděli něco, co by stálo za zkouknutí.

4. Přečti si nějakou knížku

Nejen, že čtením můžeš zahnat nudu ale zároveň tím i cvičíš svojí mysl. Číst můžeš v papírové podobě (knihy, časopisy) i elektronické podobě (čtečka).

5. Jdi na procházku

Sluníčko ti dodá potřebnou energii a tím přispěje na dobré náladě.

6. Zacvič si

Máš tolik možností – zacvič si doma, běž si zaběhat nebo třeba zkus workout hřiště. Pohyb je dobrý, jak pro tvé tělo, tak pro tvoji mysl.

7. Napiš/zavolej kámošovi

Ve dvou se to přece vždycky táhne lépe. Společně určitě na něco přijdete!

8. Pusť si podcast

Podcasty jsou v této době hodně „in“. Hodně jich najdeš třeba na Spotify.

9. Přijď do klubu nebo si domluv schůzku s teréňáky.

PRO RODIČE

Jak na lepší přístup dětí k učení?

1. Netlačte na ně

Nikdo z nás nemá rád, když je do něčeho nucen a tlačěn. Stejně je tomu tak i u dětí. Čím víc budou do školy tlačeni, tím víc je to může demotivovat. Vždy je dobré si s dítětem v klidu promluvit a zaměřit se na jeho motivaci.

2. Mobil musí stranou

Mobil a celkově elektronika má neblahý vliv na naše soustředění. V případě, že je potřeba vypracovat domácí úkoly nebo se něco naučit, je lepší dát elektroniku stranou.

3. Čistý a uklizený pracovní stůl je základ

Pracovní prostředí má velký vliv na naše soustředění a celý proces učení. Je dobré mít k učení a přípravě do školy vyhrazené jedno pracovní místo.

4. Správná míra motivace

Je důležité zaměřit se především na vnitřní motivaci dětí. Tzn., aby si uvědomily, proč do školy vlastně chodí, v čem je to do budoucna přínosné, v čem jsou děti úspěšné/schopné. Mluvte s dětmi o tom. Samozřejmě nesmíme zapomínat i na vnější motivaci. Avšak v přiměřené míře.



5. Zaměřte se na proces, nikoliv výsledek

Je důležité děti chválit za celý učicí proces. Nikoliv pouze za to, že dostaly dobrou známku. Může se totiž stát, že i přes to, že děti dají do učení vše, dostanou horší známku. Je důležité, aby děti věděly, že vy víte, že do toho daly všechno a že se snaží.

6. Nesrovnávejte s ostatními

Každému jde něco jiného a vždy je důležité se zaměřit na to, v čem jsou děti dobré. Nikomu není příjemné poslouchat třeba to, v čem je jeho starší sourozenec lepší či šikovnější.

POZVÁNKA NA OBCHŮDKY S ALBERTEM 2021

Zapojení se do projektu Obchůdky s Albertem, se u nás stalo již tradicí. Cílem je, aby se u dětí a mládeže zvýšila finanční gramotnost, porozumění obchodnímu procesu a posílení samostatnosti.

Vzhledem k zprísnění opatření v důsledku šíření nakažlivé nemoci Covid 19, se organizátoři na konci listopadu rozhodli Obchůdky s Albertem neuskutečnit. Věříme, že se budeme moci znovu zapojit další rok a letos se tak pečení vánočních perníčků a vánoční atmosféře budeme věnovat pouze na klubech.

LASKAVEC 2021

V listopadu jsme se také zapojili do oslav Světového dne laskavosti, jehož smyslem je udělat druhým radost prostřednictvím dobrého skutku. Zapojit se mohou třídy, spolky, zájmové kroužky, skupiny dětí z dětských domovů nebo skupina kamarádů ve věku 3-18 let. Vybraná laskavost by měla být uskutečněna od 1. do 13. listopadu, ideálně však přímo na Světový den laskavosti 13. listopadu! My se rozhodli namalovat kamínky.

NÍZKOPRAHOVÉ ZAŘÍZENÍ PRO DĚTI A MLÁDEŽ MODRÝ POMERANČ

Kde nás najdete:

Ambulantní forma

Klub eFko

Formánkova 437
Hradec Králové 11

Klub eSko 7-13 a eSko 14-21

Selicharova 1420
Hradec Králové 12

Terénní forma

V lokalitě Moravského Předměstí – Podzámčí,
okolí ZŠ Štefánikova a ZŠ Mandysova,
okolí Hvězdy, hřiště U Lachtana a Indiánka,
Pod Strání, Durychova, Benešova třída, Třebeš,
OC Aupark a přilehlé okolí, centrum města
(Šimkovy Sady, Aldis, Muzeum)

Na Facebooku Nzdm Modrý Pomeranč a Salinger, z.s.

Na Instagramu nzdmmodrypomeranc

#necosechysta #nzdmmodrypomeranc #salinger

Na TikToku nzdm_modrypomeranc

YouTube Tým Nizkoprahové centrum

Kontakt:

Lucie Slámová, vedoucí střediska

Email: nizkoprahove.centrum@salinger.cz

Tel.: 777 041 030