październik
2018

2/2018 (7)

w numerze:

I Ogólnopolska Konferencja we Włocławku; Czy masz siłę zmierzyć się z prawdą o startupach?; Napisana w pocie czoła – i co dalej?

Politechnika Łódzka

BON

aion

Akademicki Informator Osób Niepełnosprawnych

Nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło
str. 30

ISSN 2450-730x

SPIS TREŚCI

1 **I Ogólnopolska Konferencja we Włocławku**
Anna Świtoń

3 **VI Ogólnopolska Olimpiada Osób Niepełnosprawnych – czyli przyjemne z pożytecznym**
Dorota Pöpke, Klaudia Browarska

6 **10-lecie Biura ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej**
Joanna Sztobryn-Giercuszkiewicz

7 **IV Ogólnopolskie Forum Studentów z Niepełnosprawnościami**
Agnieszka Perlińska, Izabela Matczak

9 **Ogólnopolska Interdyscyplinarna Konferencja Naukowa „O niepełnosprawności raz jeszcze"**
Katarzyna Filipowska

11 **I Ogólnopolska Konferencja Naukowa „Sprawni dzięki technice"**
Kinga Popa

13 **Moment w świecie fantazji: o problemowym korzystaniu z pornografii**
Adrian Sztobryn

16 **Jak rozmawiać z wielkim graczem, gdy sam jesteś malutki**
Adam Trojańczyk

19 **Czy masz siłę zmierzyć się z prawdą o startupach?**
Kamil Mazerant

22 **Zaburzenia agresywne**
Antoni Naglik

24 **Napisana w pocie czoła – i co dalej?**
Patryk Stecz

26 **Pomoc materialna dla studentów i doktorantów Politechniki Łódzkiej**
Alicja Czyżniak

30 **Nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło**
Agnieszka Kołodziejczak

38 **Program „Dostępność Plus" – nowa perspektywa dla osób z niepełnosprawnościami?**
Joanna Sztobryn-Giercuszkiewicz

41 **Konferencja Psychologów Zdrowia w czeskich Vernířovicach**
Agnieszka Kania

44 **Praktyczny poradnik Savior-vivre wobec osób niepełnosprawnych cz. III**

aion
Akademicki Informator Osób Niepełnosprawnych

Redakcja zastrzega sobie prawo do skrótów i opracowań nadesłanych tekstów. Publikacje nie są stanowiskiem Politechniki Łódzkiej, odzwierciedlają wyłącznie poglądy i opinie autorów tekstów.

WYDAWCA
Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych
Politechniki Łódzkiej

ADRES REDAKCJI
Politechnika Łódzka
Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych
90-924 Łódź
ul.Żeromskiego 116 (budynek A30)

ZESPÓŁ REDAKCJI
redaktor naczelna
Joanna Sztobryn- Giercuszkiewicz

sekretarz redakcji
Alicja Czyżniak

WSPÓŁPRACA
K. Browarska, A. Czyżniak, K. Filipowska, A. Kołodziejczak, I. Matczak, K. Mazerant, A. Naglik, A. Perlińska, K. Popa, D. Pöpke, P. Stecz, A. Sztobryn, A. Świtoń, A. Trojańczyk

Ilustracja na okładce: Agnieszka Kołodziejczak

REDAKCJA TECHNICZNA
Agnieszka Kania

SKŁAD I ŁAMANIE
Agnieszka Kania

PROJEKT GRAFICZNY
Aleksandra Idzikowska

I Ogólnopolska Konferencja we Włocławku

Anna świtoń

Jedną z konferencji, jakie odbyły się w roku akademickim 2017/2018, była Ogólnopolska Konferencja Naukowo-Szkoleniowa Osób z Niepełnosprawnością, zorganizowana w mieście nad Wisłą. Organizatorami byli studenci z Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej we Włocławku. Był to ich debiut. Pierwszy raz dane im było zmierzyć się z tym niełatwym zadaniem. Konferencja odbyła się w jeden z pierwszych wiosennych weekendów 16-18 marca. Zwykle na takich wydarzeniach Rada Studentów Niepełnosprawnych PŁ jest reprezentowana przez 3-4 osoby. W tym przypadku, nasza grupa liczyła aż 7 osób. Byliśmy jedną z najliczniejszych reprezentacji organizacji studenckich, jakie brały udział w tym wydarzeniu.

Wiosna

Termin, w którym odbyła się konferencja to czas, kiedy można się spodziewać pierwszych oznak nadchodzącej wiosny. Tak też było. Bezchmurne, błękitne niebo, słońce ogrzewające twarze, przy jeszcze chwilami mroźnym powietrzu. Włocławek przywitał nas iście wiosennie. W przeciwieństwie do Łodzi, która żegnała nas ogromną śnieżycą. Miejscem zbiórki studentów RSN było Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ. Z minuty na minutę aura na zewnątrz się zmieniała, było coraz gorzej. Warunki do jazdy samochodem chwilami były niebezpieczne, dlatego podróż była opóźniona o kilka godzin. Niestety, nie udało nam się dotrzeć na czas... Rozpoczęcie oraz pierwsze prelekcje ominęły naszą grupę. Organizatorzy, widząc na samochodach pozostałości po śnieżycy, witali nas z wielkim zdziwieniem.

Miejscem konferencji oraz noclegu był pensjonat Michelin. Goście zajmowali drugie piętro ośrodka, natomiast prelekcje warsztaty odbywały się na pierwszym piętrze. Było to wygodne rozwiązanie, szczególnie dla osób z niepełnosprawnością ruchową. Tematyka prelekcji związana była z polskim rynkiem pracy i jego otwartością na osoby niepełnosprawne oraz z ich aktywizacją zawodową. Oprócz tego, prowadzone były warsztaty szkoleniowe z „Kompetencji społecznych na rynku pracy". Panele były podzielone na kilka części, między który-

mi zapewnione były różne atrakcje np. turniej bilardowy.

Ośrodek znajduje się w bardzo cichym i spokojnym miejscu z własną stadniną koni. Była to niewątpliwie duża atrakcja. Chętni studenci mogli doświadczyć przejażdżki na koniu pod okiem instruktora. Mniej odważni podziwiali zwierzęta z bezpiecznej odległości. Znajdując jeszcze trochę wolnego czasu, nasza grupa postanowiła zwiedzić Stary Rynek we Włocławku oraz zrobić sobie pamiątkowe zdjęcie nad Zalewem Włocławskim.

Organizatorzy z PWSZ Włocławek stanęli na wysokości zadania. Wrażenia przyjezdnych studentów były jak najbardziej pozytywne. Udało się zintegrować ponad 30 studentów z całej Polski. Jest to z pewnością cenne doświadczenie dla Gospodarzy, które będzie bazą do organizacji kolejnych tego typu wydarzeń. Nasza grupa z Politechniki Łódzkiej będzie bardzo dobrze wspominać ten wyjazd. Z dużym uśmiechem wracamy do tamtych chwil i osób poznanych na konferencji.

Fot. A. Świtoń

VI Ogólnopolska Olimpiada Osób Niepełnosprawnych – czyli przyjemne z pożytecznym

2

Dorota Pöpke, Klaudia Browarska

20-22 kwietnia br. to wyjątkowy czas dla studentów z niepełnosprawnościami, którzy otrzymali zaproszenie do uczestnictwa w VI Ogólnopolskiej Olimpiadzie Osób Niepełnosprawnych o Puchar Rektora Politechniki Częstochowskiej, tworzonej przez Międzywydziałowe Koło Integracji i Wsparcia „Feniks". To już kolejne wydarzenie organizowane przez jego członków, którzy na przestrzeni lat wspierają aktywne uczestnictwo w życiu społecznym osób niepełnosprawnych – przez liczne konferencje, warsztaty, zajęcia dokształcające, pogłębiające aktualną wiedzę i przystosowanie uczestników, jak również kolejną już edycję olimpiady. To niezwykłe wydarzenie z roku na rok cieszy się coraz większą popularnością – z resztą nie bez powodu. Jest to bowiem doskonała okazja do integracji i zdrowej rywalizacji. Nie należy jednak zapominać o ponadczasowych wartościach, jakie reprezentuje sobą owe wydarzenie.

Niepełnosprawność nie oznacza wykluczenia z życia – a co za tym idzie, również z życia sportowego. Olimpiada Osób Niepełnosprawnych to dla studentów przede wszystkim szansa na budowanie poczucia przynależności, które w świecie wyobcowania, konkurencji i wymuszonej indywidualizacji jest bardzo ważne. W tym roku uczestnicy olimpiady mogli zaprezentować swoje umiejętności w sześciu dyscyplinach. Były to m.in. piłkarzyki, dart, tenis stołowy, a także siatkówka. Przez pierwsze dwa dni, studenci mogli uczestniczyć w zawodach w wybranej wcześniej przez siebie dyscyplinie, bądź wziąć udział w warsztatach, organizowanych przez Koło Studenckie. Każdej konkurencji towarzyszyli sędziowie, pilnujący przestrzegania zasad – formalnych i etycznych, a także zaznajamiając uczestników z regulaminem i służąc dobrą radą. Ich obecność pozwalała zapomnieć o niepełnosprawnościach z jakimi uczestnicy stykają się każdego dnia. Jednak po kolei.

W piątek 20 kwietnia, Olimpiada rozpoczęła się rejestracją uczestników, podczas której MKIiW „Feniks" częstował przyjezdnych wodą oraz częstochowskimi cukierkami. W międzyczasie każdy z uczestników miał możliwość wzięcia udziału w warsztatach: „Orientacja przestrzenna na terenie uczelni w przypadku niepełnosprawności ruchowej". Same kwestie formalne zajęły kilka godzin – jednak czemu się dziwić, wydarzeniem zainteresowało się niemal 70 studentów z całej Polski. Jak wi-

dać, chętnych do wspólnej rywalizacji nie brakuje i nic nie wskazuje na to, że kiedykolwiek zabraknie. Dzięki aktywnym działaniom koła, osoby niepełnosprawne są zapoznawane z wieloma możliwościami rozwoju i integracji, które z roku na rok cieszą się coraz to większą popularnością. Dzięki takim inicjatywom jak tegoroczna Olimpiada, osoby z niepełnosprawnościami łączą przyjemność płynącą ze sportu z korzyściami jakie on za sobą niesie – nie sposób zaprzeczyć, że współuczestnictwo w popularnych dyscyplinach sportowych burzy bariery, jakie często towarzyszą w sytuacjach zmuszających do zmierzania się z niepełnosprawnością. Podczas wydarzeń tego typu kształci się nie tylko ciało, ale również umysł.

Jeszcze w piątek, po odprawie technicznej, studenci postawieni zostali przed pierwszą konkurencją. Był to dart – czyli rzutki. Wieczorna pora wcale nie działała na uczestników usypiająco, wręcz przeciwnie, zapał studentów sprawiał, że wyglądali i grali jak profesjonaliści. Stoły zastawione przeróżnymi przekąskami i napojami, cieszyły się nie mniejszym zainteresowaniem co rozgrywki – w końcu jak wiadomo, szczęśliwy student to najedzony student. Automaty rozstawione po hali sportowej otaczali przypisani do nich uczestnicy, którzy słuchając rad sędziów pokazywali swój potencjał i wspaniałą formę. Zaczęli Olimpiadę z entuzjazmem, co pozytywnie wpłynęło na kolejne dni.

Następnego dnia po śniadaniu przenieśliśmy się do klubu „Porter", gdzie rozpoczęto rywalizację podczas gry w bilard. Niebieskie sukno, nisko zawieszone lampy i przyciemniona sala – atmosfera zdecydowanie sprzyjała zapałowi uczestników, którzy rozgrzewając się przy stołach oczekiwali na turniej. Eliminacje przedstawiały się podobnie jak w przypadku darta – studenci rywalizowali między sobą o miejsce w trójce najlepszych zawodników. Grali długo i zacięcie.

Siatkówka – dyscyplina, która ostatecznie potwierdziła, że osoby z niepełnosprawnościami są równie sprawne, co ich pełnosprawni rówieśnicy. Rozgrzane stawy, determinacja i uśmiechy na twarzy - hala sportowa Studium Wychowania Fizycznego Politechniki Częstochowskiej aż wrzała od wszechobecnego ducha sportu! Pod czujnym okiem sędziego rozegrano niezapomniane mecze, podczas których ani przez chwilę nie można było pomyśleć, że grający studenci wyróżniają się od profesjonalnych sportowców.

Obiad przed siatkówką, kolacja przed piłkarzykami i tenisem stołowym – sportowcy Olimpiady, spokojni o swoje żołądki, mogli

Fot. Materiały PCz

mierzyć się z kolejnymi konkurencjami. Mimo późnej pory zawodnicy pozostawali we wzorowej formie. Hala sportowa po raz kolejny drżała od emocjonujących rozgrywek. Wydawać by się mogło, że dwie dyscypliny w jednym czasie to za dużo – lecz nic bardziej mylnego. Zawodnicy bez problemu znajdowali czas na uczestnictwo w wybranych konkurencjach oraz rozmowy przy stołach zastawionych przekąskami.

Ostatni dzień zbierał emocje i wspomnienia, które pozostaną na długo w pamięci zawodników. Kręgle, dyscyplina kończąca Olimpiadę, stanowiła prawdziwe wytchnienie po dynamicznych zawodach. Pub sportowy „Stacherczak” miło powitał przybyłych studentów i organizatorów, którzy mogli się rozsiąść, i czekając na swoją kolejkę podsumować nowo nawiązane znajomości. Wyniki zarówno tej konkurencji, jak i pozostałych, zostały przedstawione pod koniec rozgrywek. Rozłożone nagrody, szczególnie połyskujące, złote puchary, podsycały ekscytację oczekujących na wyniki. Książki i vouchery w ramach nagród jeszcze bardziej urozmaicały całe wydarzenie.

Te dni można uznać za pouczające i warte przeżycia. Podsumowując je, można wyciągnąć wartościowe lekcje, ukryte pod zasłoną wspólnej zabawy i rywalizacji. Płynące z Olimpiady wartości niosą przesłanie o tym, że niepełnosprawność nie jest wykluczeniem, lecz motywacją, a osoby niepełnosprawne mają pełne prawo do poczucia własnej wartości, co doskonale udowodnili świetnie radząc sobie podczas uczestniczenia w dyscyplinach sportowych.

10-lecie Biura ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej 3

dr n. społ. Joanna Sztobryn-Giercuszkiewicz
Pełnomocnik Rektora PŁ ds. Osób Niepełnosprawnych,
psycholog, coach, trener umiejętności interpersonalnych

W piątek 11 maja 2017 r. w Centrum Współpracy Międzynarodowej PŁ odbył się uroczysty jubileusz 10-lecia Biura ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ. Mimo bardzo silnych opadów, które zablokowały nasze miasto, na spotkanie dotarło ponad 100 zaproszonych gości – przedstawicieli władz Politechniki Łódzkiej i Uniwersytetu Łódzkiego, wydziałowych koordynatorów ds. studentów z niepełnosprawnościami, niepełnosprawnych studentów i absolwentów Politechniki Łódzkiej oraz współpracowników i przyjaciół BON PŁ. W uroczystości wzięli udział także – Władysław Skwarka, dyrektor łódzkiego oddziału Państwowego Funduszu Osób Niepełnosprawnych oraz Katarzyna Tręda-Pisera, rzecznik osób niepełnosprawnych przy Urzędzie Miasta Łodzi.

Obchody 10-lecia BON PŁ połączone były z odbywającym się w następnych dniach Ogólnopolskim Forum Studentów z Niepełnosprawnościami – już po raz czwarty zorganizowanym w Łodzi przez Radę Studentów z Niepełnosprawnościami PŁ oraz Stowarzyszenie Niepełnosprawnych Studentów i Absolwentów UŁ. Organizowane w tym roku pod hasłem „Innowacyjni Niepełnosprawni" Forum skupia ponad 30 organizacji studentów z niepełnosprawnościami z uczelni z całej Polski. 12 maja, podczas sobotniej sesji na Politechnice Łódzkiej, swoje prace badawcze zaprezentowali m.in. prof. dr hab. inż. Paweł Strumiłło, dr hab. inż. Łukasz Kaczmarek oraz doktoranci Wydziału EEIA. Studenci z niepełnosprawnościami mieli także możliwość wzięcia udziału w warsztatach rozwijających umiejętność kreatywnego rozwiązywania problemów oraz obejrzeć wystawę „Leonardo DaVinci". IV OFSzN organizowane było pod patronatem Rektorów PŁ i UŁ, Prezydenta Miasta Łodzi oraz „Młodzi w Łodzi".

Fot. K. Giercuszkiewicz

IV Ogólnopolskie Forum Studentów z Niepełnosprawnościami

Agnieszka Perlińska, Izabela Matczak

4

W dniach 13-15 maja 2018 odbyło się w Łodzi kolejne Forum Studentów z Niepełnosprawnościami – za nami już IV edycja tego wydarzenia. W tym roku przyświecało nam hasło „Innowacyjni Niepełnosprawni". Chcieliśmy pokazać, że niepełnosprawność to nie koniec świata. Pogłębiliśmy naszą wiedzę oraz wiedzę uczestników spotkania na temat rozwiązań technologicznych i społecznych, które pomagają oswoić się z naszymi barierami, a także w miarę możliwości je pokonywać. Podczas trwania Forum wymieniliśmy się również doświadczeniami, doskonale się przy tym bawiąc.

Całą konferencję zorganizowała Rada Studentów Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej wraz ze Stowarzyszeniem Niepełnosprawnych Studentów i Absolwentów Uniwersytetu Łódzkiego. Patronat objęły: Politechnika Łódzka, Uniwersytet Łódzki, Fundacja Politechniki Łódzkiej, Prezydent Miasta Łodzi oraz program „Młodzi w Łodzi".

W tym roku konferencja została połączona z obchodami 10 rocznicy powstania Biura ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej, które odbyły się w piątek. To niesamowite patrzeć na zmiany, jakie zaszły na

naszych uczelniach w przeciągu dekady. Uświadomić sobie, jak zmieniało się postrzeganie studentów niepełnosprawnych oraz to, że uczelnie w końcu przestają się nas bać, dając zielone światło dla realizacji pomysłów i odkrywania naszego potencjału.

Sobota to przede wszystkim część merytoryczna spotkania. Swoje wykłady poprowadzili prof. Łukasz Kaczmarek, mgr inż. Paweł Oleksy, mgr inż. Robert Kawecki, mgr inż. Jarosław Kawecki, prof. Paweł Strumiłło, mgr inż. Damian Jóźwiak, Anna Zgrzebnicka, Monika Bartczak, Patryk Pomykalski, Lesław Bazylak oraz Tomasz Raułowski.

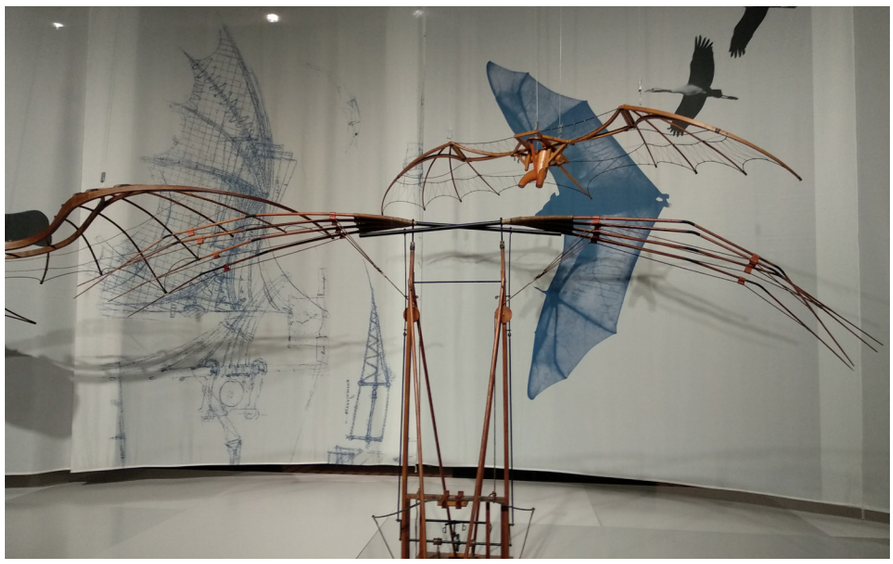
Każdy z nich wniósł coś nowego do naszego świata.

Podczas drugiego dnia konferencji odbyły się warsztaty twórczego rozwiązywania problemów. Poprowadziły je dr Joanna Sztobryn-Giercuszkiewicz z Politechniki Łódzkiej oraz dr Anna Gutowska z Uniwersytetu Łódzkiego. Warsztaty pozwoliły nam spojrzeć na problemy z trochę innej perspektywy. Przemianować „problem" na „wyzwanie", a czasami po prostu się do niego zdystansować.

W sobotę uczestniczyliśmy też w wystawie Leonardo da Vinci – Energia Umysłu w EC1 – Łódź. Poznaliśmy niektóre jego prace od szkicu aż po gotowy projekt. Pogłębiliśmy wiedzę o znanym wynalazcy oraz daliśmy się oczarować jego umysłowi. Bardzo intensywny dzień zakończyła impreza integracyjna, która odbyła się w Galerii Łódzkiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych na Piotrkowskiej 17.

W niedzielę nastąpiła druga część wykładów. Swoje prezentacje poprowadzili dr Anna Gutowska, Izabela Matczak, Ewa Wierzbowska, Agnieszka Perlińska oraz Dariusz Krajewski. Większość z nich motywowała oraz udowadniała, że nie warto iść utartymi ścieżkami. W niedzielę również oficjalnie zakończyliśmy te 3 niesamowite dni oraz pożegnaliśmy naszych gości.

Łódzka konferencja to jedna z wielu inicjatyw studentów niepełnosprawnych, których celem jest to, aby wspierać, motywować oraz działać na rzecz środowiska. Mamy nadzieję, że w przyszłym roku uda się dotrzeć do większej ilości osób zainteresowanych – również pełnosprawnych. I że pogoda nie sprawi, że Łódź znów zasłynie z podwodnych tramwajów ;)



Fot. Materiały RSN PŁ

Ogólnopolska Interdyscyplinarna Konferencja Naukowa „O niepełnosprawności raz jeszcze”

5

Katarzyna Filipowska

Z okazji VIII rocznicy działalności Zrzeszenia Studentów Niepełnosprawnych „Alter Idem” Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w dniach 18-20 maja 2018 roku odbyła się Ogólnopolska Interdyscyplinarna Konferencja Naukowa „O niepełnosprawności raz jeszcze”. W konferencji uczestniczyli studenci z ośrodków naukowych całej Polski, zarówno pełno jak i niepełnosprawni, zaś prelegentami byli przedstawiciele różnych dziedzin nauki: studenci, doktoranci, osoby związane ze środowiskiem osób z niepełnosprawnością oraz osoby zainteresowane tą tematyką. Podczas konferencji były poruszane tematy związane z aktywnością ON we wszystkich dziedzinach życia, zarówno w ujęciu psychologicznym, socjologicznym, ekonomicznym, jak też pedagogicznym oraz technicznym.

Pierwszego dnia konferencja rozpoczęła się od panelu eksperckiego, który otworzył profesor Janusz Kirenko. Jest on osobą poruszającą się na wózku, swoją niepełnosprawność nabył po wypadku. Na co dzień pracuje naukowo, przede wszystkim zajmuje się problemem niepełnosprawności w edukacji, a także już od kilku lat jest Dziekanem Wydziału Pedagogiki i Psychologii. W pierwszym panelu swoje referaty wygłosili wykładowcy na co dzień pracujący ze studentami psychologii oraz pedagogiki UMCS. Najpierw o twórczości osób z niepełnosprawnością intelektualną opowiedziała Pani profesor Zofia Palak. Podczas prelekcji przedstawiła wyniki swoich badań, w których udowodniła jak ważnym aspektem rehabilitacji osób z niepełnosprawnością intelektualną jest właśnie aktywność twórcza. Następnie o sprawności fizycznej oraz o turystyce osób z niepełnosprawnością intelektualną, opowiedział profesor Andrzej Pilecki. Kolejnym tematem było odżywianie osób z niepełnosprawnością ruchową, o której opowiedział doktor Tomasz Bielecki. Była to prelekcja oparta na własnym doświadczeniu, czyli jak dzięki kilku zmianom można zrzucić kilka nadprogramowych kilogramów. Na koniec panelu eksperckiego wystąpiła doktor Anna Prokopiak, na co dzień pracująca jako wykładowca na Wydziale Pedagogiki UMCS, a poza godzinami pracy udzielająca się na rzecz pomocy osobom z autyzmem. Opowiedziała czy, i jak należy rozmawiać o sprawach intymnych z osobami z niepełnosprawnością.

Po przerwie kawowej wystąpili doktoranci z uczelni z całej Polski. Doktorantki z Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu, przedstawiły sytuację kobiet i mężczyzn z niepełnosprawnością intelektualną w aspekcie aktywności oby-

watelskiej oraz domów pomocy społecznej. Następnie swoje prelekcje mieli studenci z Uniwersytetu Medycznego w Lublinie, którzy opowiedzieli o komunikacji lekarzy z pacjentami z niepełnosprawnością. Problemie depresji osób niepełnosprawnych oraz wpływie osoby niepełnosprawnej na zdrowie psychiczne i relacje rodzinne.

Drugi dzień konferencji, to kolejne dwa, interesujące panele. Podczas nich poruszany był aspekt prawny osób z niepełnosprawnością, zarówno pod względem funkcjonowania w społeczeństwie, o którym opowiedziała Małgorzata Hubacz, jak i pod względem zatrudniania osób z niepełnosprawnością, ten temat przedstawiła Monika Trętko. Następnie o osobach głuchoniewidomych w Republice Czeskiej prelekcję wygłosił doktorant Uniwersytetu im. Adama Mickiewicz w Poznaniu, Tomasz Kasprzak. Kolejnym prelegentem była Justyna Rogowska, która przedstawiła jak ważny jest dla osób niewidomych udźwiękowiony smartfon. Na koniec konferencji wystąpiła Paulina Lewandowska, która opowiedziała o swoim doświadczeniu - studiach za granicą, czyli w jaki sposób uczelnie za granicą pomagają w pełni uczestniczyć studentom z niepełnosprawnością słuchu w procesie kształcenia.

Konferencja to nie tylko część merytoryczna. Wieczorami mieliśmy okazję spotkać i poznać się ze wszystkimi uczestnikami konferencji podczas rozmów, którym nie było końca. Była to świetna okazja do wymiany poglądów, swoich doświadczeń oraz sytuacji studentów i doktorantów na uczelniach w całej Polsce.

W niedzielne przedpołudnie organizatorzy zapewnili atrakcje dla uczestników konferencji. Każdy mógł poznać najważniejsze miejsca w Lublinie i ich historię podczas przejazdu elektrycznymi busami. Następnie zostaliśmy podzieleni na grupy i uczestniczyliśmy w świetnej rozrywce, jaką są pokoje zagadek - Escape Room. Każda grupa miała godzinę na wydostanie się z zamkniętego pokoju. Było to możliwe przez rozwiązywanie kolejnych zagadek, oczywiście potrzebna była do tego współpraca wszystkich uczestników. Na szczęście każdej grupie udało się wydostać z pokoju przed czasem.

Obchody rocznicy działalności Zrzeszenia Studentów Niepełnosprawnych „Alter Idem" UMCS to nie tylko konferencja. Tuż przed nią miał miejsce Piknik Integracyjny w miasteczku akademickim UMCS. Podczas wydarzenia można było lepiej poznać „świat z perspektywy osób z niepełnosprawnością". Odbyło się tam wspólne grillowanie, podczas którego można było uczestniczyć w licznych konkursach, improwizacjach muzycznych, a na koniec wystąpił duet Marcin Kruk&Karol Zieliński.

Fot. Materiały UMCS

I Ogólnopolska Konferencja Naukowa „Sprawni dzięki technice”

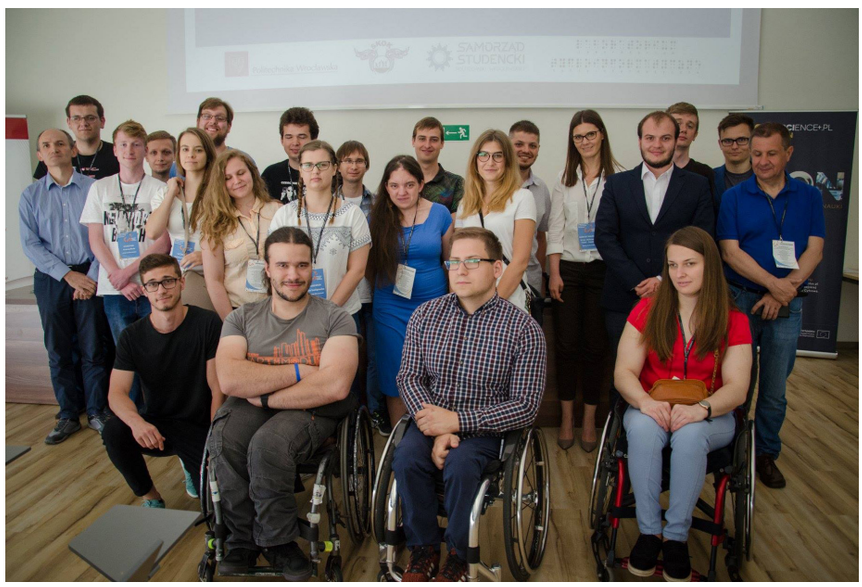
Kinga Popa

6

W dniach 25-27 maja tego roku we Wrocławiu, odbyła się I Ogólnopolska Konferencja Naukowa pod hasłem „Sprawni dzięki technice”. Gospodarzami byli: Samorząd Studencki Politechniki Wrocławskiej, Studencki Klub SKOK oraz Laboratorium Tyfloinformatyczne.

Piątek

Oficjalne rozpoczęcie konferencji miało miejsce w piątek 25 maja. Po tym jak zostaliśmy zakwaterowani udaliśmy się na Politechnikę Wrocławską, gdzie czekało na nas oficjalne powitanie i zaproszenie na konferencję, która rozpoczynała się w sobotę. Po części oficjalnej przyszedł czas na integrację. Aby się lepiej poznać, studenci z Politechniki Wrocławskiej zaproponowali nam wzięcie udziału w improwizacji. Zaczęliśmy od opowiadania historyjek... Do zabawy potrzebowaliśmy 5 ochotników. Zadaniem reszty było wymyślenie tematu historii, a następnie 5 śmiałków dopowiadało do niej jedno słowo. To tylko jedna z zabaw improwizacyjnych, które sprawiły nam super frajdę oraz pozwoliły zrelaksować się i otworzyć na nowe znajomości.



Po części integracyjnej wybraliśmy się na Stary Rynek. Był już wieczór, więc brukowane uliczki i stare, kolorowe kamienice nabierały zupełnie innego charakteru niż za dnia. Andrzej, jeden z naszych kolegów, zadał nam zagadkę... Powiedział, że gdzieś w pobliżu jest kamienica z brakującym oknem, które zostało (do niej) domalowane. Każdy chciał jako pierwszy znaleźć tę kamienicę. Nie było to łatwe, ale w końcu nam się udało!

Sobota

W sobotę o godzinie 10.00 rozpoczęła się merytoryczna część konferencji, która trwała do godziny 17.00. Całość składała się z trzech paneli konferencyjnych z przerwą na obiad, kawę i zwiedzanie Bulwarów Politechniki Wrocławskiej.

Między innymi mogliśmy posłuchać o „Aplikacjach ułatwiających życie osobom niepełnosprawnym". Aneta Buchenfeld z Politechniki Częstochowskiej opowiedziała nam o aplikacjach na telefon, które dostępne są na polskim rynku. Kolejna prezentacja pt. „Tekst alternatywny jest efektywny – udostępnij to!" została przedstawiona przez mgr inż. Karolinę Jankowską, pracownika Laboratorium Tyfloinformatycznego Politechniki Wrocławskiej.

Tego dnia mieliśmy także okazję zwiedzić Laboratorium Tyfloinformatyczne. Sama nazwa nic nam nie mówiła, brzmiała wręcz kosmicznie... Jednak nie musieliśmy długo czekać na to, aby dowiedzieć się czym zajmują się pracownicy tego miejsca. Pokazano nam, jak tworzony jest tekst alternatywny dla osób niewidomych, a także jak tworzone są treści techniczne dla osób z dysfunkcją wzroku. Pan Marek Tankielun – programista, który jest osobą niewidomą, pokazał nam swoje stanowisko pracy. Wszyscy byliśmy pod dużym wrażeniem, jak sprawnie porusza się w komputerowym świecie. Zaprezentował nam linijki brajlowskie, które po podłączeniu do komputera służą mu jako klawiatura oraz urządzenia, które pomagają „zobaczyć" kształty. „Wisienką na torcie" była drukarka, która na specjalnym papierze drukowała obrazy dla osób niewidomych. Kartka papieru z rysunkiem lub wzorem, dzięki swojej strukturze 3D, może być czytana, tak jak zwykły brajl.

W przerwie między panelami odwiedziliśmy Bulwary Politechniki Wrocławskiej. Mieliśmy dużo szczęścia, bo akurat w tym czasie odbywały się wyścigi kajakarskie, koncerty i grille. Pogoda była wyśmienita, więc nad brzegiem rzeki mogliśmy chwilę odpocząć, zrelaksować się i pogłębiać nowe znajomości. Dowiedzieliśmy się także, że Kampus Politechniki Wrocławskiej rozciąga się po obu stronach rzeki i władze Uczelni postanowiły zainstalować gondolę, która umożliwia studentom szybkie przemieszczanie się na zajęcia, które odbywają się po drugiej stronie wody.

Podczas drugiego panelu dyskusyjnego, Olga Zedel, studentka Politechniki Wrocławskiej opowiedziała nam o tym, jak przygotować projekt i wykonać tyflomapy z wykorzystaniem druku 3D. O Wspólnej Inicjatywnie Architektonicznej – interdyscyplinarnym projekcie na rzecz likwidacji barier, mówiła Aleksandra Hamela, Studentka AWF Wrocław oraz Katarzyna Lis, studentka Politechniki Wrocławskiej.

Podczas trzeciego i ostatniego już sobotniego panelu, Marcin Baran, student Politechniki Poznańskiej opowiedział nam o prototypie wózka do biegania z osobą niepełnosprawną. Natomiast wystąpienie Alberta Stępnia, studenta Politechniki Wrocławskiej i dr Janusza Rogula, opiekuna Koła Naukowego „Skrzyneczka" PW, pt. „Projekt roweru równoległego dla osoby z niepełnosprawnością i opiekuna" okazało się być prawdziwą perełką.

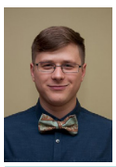
Nadszedł wieczór, a wraz z nim uroki Wrocławia. Organizatorzy przygotowali dla nas wycieczkę na Ostrów Tumski. Spacerowaliśmy mostami i mostkami na Odrze. Podziwialiśmy m.in. XIII wieczną Kolegiatę Świętego Krzyża, kościół św. Bartłomieja i Bramę Kluskową. Byliśmy także na moście Tumskim, znajdującym się między wyspą Piaskową, a Ostrowcem. Od wielu lat, zakochani wieszają na nim kłódki symbolizujące trwałość ich miłości. O godzinie 22.00 udaliśmy się do Hali Stulecia na przepiękny pokaz fontann, któremu towarzyszyła muzyka klasyczna.

Niedziela

Ostatni dzień konferencji otworzył Patryk Pomykalski, który zaprezentował nam swoją aplikację Sight Say, która „powie Ci co widać". Następnie dr. inż. Aleksandra Polak-Sopińska z Katedry Zarządzania Produkcją i Logistyki PŁ, poruszyła temat aktywacji osób niepełnosprawnych. Jej wystąpienie nosiło tytuł: „Wcześnie zapoczątkowana całościowa rehabilitacja warunkiem zwiększenia aktywności zawodowej osób niepełnosprawnych". Na zakończenie Anna Zgrzebnicka, studentka Politechniki Wrocławskiej i główna organizatorka konferencji, opowiedziała o projektach naukowych dla osób niepełnosprawnych w Uczelnianych Organizacjach Studenckich.

Dzięki konferencji, dowiedzieliśmy się o wielu nowościach w dziedzinie technologii pomagającej osobom niepełnosprawnym w codziennym funkcjonowaniu. Co więcej, mogliśmy przetestować niektóre z nich, aby mieć wpływ na ich udoskonalenie. Dowiedzieliśmy się, jak ważna w życiu osób niepełnosprawnych jest całościowa rehabilitacja, i że przystosowanie miejsca pracy oraz jej charakteru do osoby niepełnosprawnej, otwiera przed nią wiele możliwości zawodowych.

Moment w świecie fantazji: o problemowym korzystaniu z pornografii 7



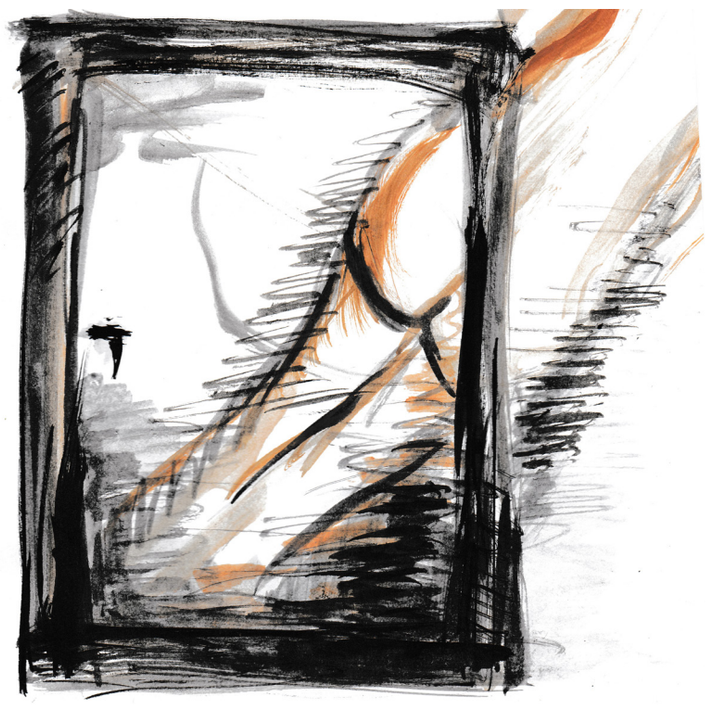
Adrian Sztobryn
Absolwent kierunku Psychologia na Uniwersytecie Adama Mickiewicza w Poznaniu, certyfikowany life & recovery coach, jedyny w Polsce trener metody The Mindful Habit. W swojej pracy pomaga osobom uzależnionym od seksu i pornografii z Polski i zagranicy.

Problematyka kompulsywnej seksualności, nazywanej potocznie uzależnieniem od seksu, sięga korzeniami starożytności. Już Platon, przemawiając w imieniu starożytnych mężczyzn, wspominał, że „Bogowie obdarzyli nas członkiem tyrańskim, który gwałtownością swego apetytu chce wszystko poddać swej woli." Nadużywanie pornografii, przy tak obszernej historii niekontrolowanych zachowań seksualnych, wydaje się jedynie małym wycinkiem. Wraz z rozwojem technologii, a w szczególności, szerokopasmowego internetu, wycinek ten zaczął stawać się jednak coraz obszerniejszy, a pornografia zaczęła przenikać do popkultury, stając się w końcu elementem codziennego życia. Obecnie jedno na cztery wyszukiwania w sieci dotyczy pornografii, co trzeci mężczyzna na świecie ogląda pornografię codziennie, a jeden z popularnych portali z darmową pornografią doniósł, że w samym 2016 roku, ilość czasu spędzonego przez odwiedzających na oglądaniu pornografii sięgnęła 5 264 000 lat. Przy tak masowej konsumpcji ciężko jest nie uznać wpływu, jaki pornografia ma na kształtowanie naszych oczekiwań i relacji, także tych łóżkowych. Tymczasem problem uzależnienia od porno ciągle wydaje się tematem tabu.

W pop-kulturze sylwetka seksoholika wygląda zwykle następująco - jest to przebojowy casa nova, szczycący się swoimi kolejnymi podbojami. Często jest to bogaty i czarujący mężczyzna, który przedstawiany jest jako ten, który nie boi się sięgać po to czego pragnie, choćby było to zakazane. Taki romantyczny obraz uzależnienia powoduje, że problem jest zwykle zbywany porozumiewawczymi uśmieszkami, a niektórzy nawet mówią otwarcie, że gdyby mieli wybrać jakiś nałóg, to byłby to seks. Tymczasem rzeczywistość ma się do tego obrazu filmowego... tak jak zazwyczaj rzeczywistość ma się do filmów. Moje doświadczenie z pracy z osobami uzależnionymi buduje zupełnie inny obraz - często to nieśmiały, inteligentny facet, który

lepiej niż z realnymi kobietami, czuje się w świecie swoich fantazji. Pornografia jest w zasięgu ręki, dostarcza nieograniczonego zróżnicowania bodźców i przede wszystkim jest bezpieczniejsza, niż bliskie kontakty z prawdziwą kobietą. Nie ma ryzyka, że ktokolwiek zostanie zraniony, nie ma wyzwania, nie ma strachu. Jest za to czysta przyjemność. A zaraz po niej, poczucie winy, cierpienie, poczucie zmarnowanych godzin i okazji na to, by spotkać się z przyjaciółmi, zająć się swoimi pasjami czy poznać kogoś, o kim skrycie się marzy.

Producenci pornografii dwoją się i troją aby ich produkt trafiał do męskich fantazji i w związku z tym był wysoce uzależniający. Koncerny pornograficzne, zarabiające według konserwatywnych oszacowań powyżej 10 miliardów dolarów rocznie, zwykle udostępniają ogromną ilość darmowej pornografii dla użytkowników. Ta taktyka ma za zadanie zainteresować internautę ich produktem, dać go posmakować. Jednakże, zaraz obok materiałów darmowych znajdują się natarczywe reklamy materiałów płatnych - ten sprytny sposób na wykorzystanie mechanizmu wzmocnienia pozwala czerpać zyski od osób uzależnionych, u których wystąpiło już zjawisko tolerancji, czyli tych, którzy szukają czegoś dającego jeszcze intensywniejsze doznania. Zestawiając to ze średnią wieku w jakim dzieci mają pierwszy kontakt z pornografią, która wynosi 11 lat, mamy idealny przepis na pokolenia uzależnionych, regulujących swoje emocje pornografią mężczyzn i kobiet (które stanowią jednak zdecydowaną mniejszość - około 10% wszystkich uzależnionych). Efekty są druzgocące. W Stanach Zjednoczonych, raporty donoszą że 40% osób nadużywających pornografii traci swoich partnerów życiowych, 58% doświadcza poważnych strat finansowych, a około 30% traci z tego powodu pracę. Ponad 25% osób mających problem z kompulsywną masturbacją i korzystaniem z erotyki cierpi z tego powodu na zaburzenia erekcji, a 56% spraw rozwodowych w USA podaje „obsesyjne korzystanie z pornografii", jako jedną z przyczyn rozpadu małżeństwa. Trudno jest w świetle tych faktów nie uznać, że mamy do czynienia z realnym zagrożeniem zarówno dla zdrowia fizycznego jak i psychicznego.



Rys. Katarzyna Kuca

Ale skąd mam wiedzieć czy to już uzależnienie?

Powyższe statystki mogły was nieco przestraszyć, stąd śpieszę ze sprostowaniem - nie każde korzystanie z pornografii jest kompulsywne. Jak zatem odróżnić zdrowe korzystanie z erotyki od jej nadużywania?

Po pierwsze, należy zadać sobie kilka istotnych pytań, i szczerze na nie odpowiedzieć.

- Czy próbowałeś ograniczyć lub zaprzestać korzystania z pornografii, ale Ci się to nie udało?

Jest to jeden z elementów układanki którym warto zająć się na samym początku. Jeśli próbowałeś ograniczyć czas poświęcany na korzystanie z pornografii i mimo swoich prób, nie jesteś w stanie, może to świadczyć o tym, że twoje z niej korzystanie wymknęło się z pod kontroli. Próby ograniczenia wskazują także na chociażby intuicyjne rozumienie, że nadużywanie pornografii może mieć negatywny wpływ na twoje funkcjonowanie.

- Czy doświadczasz smutku, niepokoju i innych przykrych stanów emocjonalnych po obejrzeniu filmu porno?

Aktywność seksualna powinna sprawiać nam przyjemność. Jeśli doświadczasz w jej trakcie lub zaraz po niej smutku, lęku, irytacji, może to oznaczać, że nie byłeś na nią w tym momencie gotowy, lub, że twoje potrzeby nie zostały zaspokojone. Przyjmując, że kompulsywne korzystanie z pornografii jest zastępczym sposobem na zaspokojenie swoich potrzeb - bliskości, relaksu, bezpieczeństwa, różnorodności - po zakończonym seansie osobę borykającą się z kompulsywnymi zachowaniami seksualnymi może ogarnąć poczucie straty. Okazuje się, że w świecie fantazji, może na chwilę

zapomnieć o swoich życiowych problemach, ale kiedy wraca do rzeczywistości, problemy ciągle tam są.

- Czy korzystanie z pornografii istotnie wpływa na inne sfery twojego życia? Czy kontynuujesz korzystanie z pornografii mimo świadomości negatywnych następstw w swoim życiu?

Jest to ważne pytanie w przypadku wszystkich uzależnień behawioralnych. Czy pornografia sprawia, że jesteś mniej zainteresowany/zainteresowana nawiązywaniem kontaktów z płcią przeciwną? Czy sprawia, że nie możesz skoncentrować się na nauce albo nie poświęcasz czasu na swoje pasje? Czy szukasz wymówek aby poświęcić więcej czasu na pornografię gdy inni zapraszają cię na spotkanie? Jeśli tak, to istnieją przesłanki by uważać, że to zachowanie wymyka się spod kontroli, torpedując twoje cele w innych sferach życia.

- Czy rodzaj preferowanej przez ciebie pornografii zmienił się z czasem na bardziej ekstremalny? Czy poświęcasz na oglądanie pornografii coraz większe ilości czasu? Czy zacząłeś korzystać z materiałów płatnych? Jakie kwoty wydajesz miesięcznie na korzystanie z erotyki?

To pytanie odnosi się do znanego z innych uzależnień zjawiska tolerancji, czyli konieczności przyjmowania coraz większych dawek substancji by osiągnąć oczekiwany efekt. W przypadku pornografii, substancją chemiczną wydzielaną w trakcie oglądania jest dopamina. Niektóre badania sugerują, że wydzielanie się dopaminy w trakcie oglądania pornografii znacząco odbiega od tego, jak wydziela się dopamina w trakcie stosunku z partnerką. Może to spowodować nie tylko spadek zainteresowania seksem z partnerem/partnerką, ale także konieczność przekraczania kolejnych granic w poszukiwaniu silniejszych bodźców.

- Czy aktywność seksualna w którą się angażujesz stoi w sprzeczności z twoimi przekonaniami? Czy ukrywasz lub okłamujesz osoby dookoła siebie odnośnie swojej aktywności seksualnej?

Przekraczanie kolejnych granic etycznych może być kolejnym objawem rozwijającego się uzależnienia. Oglądanie pornografii publicznie, w pracy, uprawianie seksu w niedozwolonych miejscach, zakładanie fałszywych maili i okłamywanie bliskich odnośnie swojej seksualności - wszystko to świadczy o poczuciu przymusu, który staje się silniejszy niż twoja wola.

Pierwszy krok

Jeśli wydaje ci się, że możesz być uzależniony, najważniejszy jest pierwszy krok, czyli zgłoszenie się do terapeuty lub seksuologa klinicznego ze swoim problemem. Niestety problem wciąż jest przez wielu specjalistów bagatelizowany, co odbija się na jakości oferowanych usług, więc warto znaleźć osobę, która rozumie dobrze naturę kompulsywnych zachowań seksualnych i jest zaznajomiona z najnowszymi badaniami w tej dziedzinie. Konsultacja ze specjalistą pozwoli rozwiać wątpliwości w tym temacie i jeśli okaże się, że wskazana byłaby praca nad tym obszarem życia, będzie stanowić świetną podwalinę do dalszej terapii. Pamiętaj, że problem uzależnienia od seksu to przede wszystkim problem relacyjny. Dlatego ważne jest przyjrzenie się swoim bliskim relacjom, tym obecnym i tym dawnym i zobaczenie, jak w tej sferze do tej pory funkcjonowaliśmy. Czy doświadczyłeś odrzucenia, czułeś się gorszy, albo zbyt mocno się bałeś, by nawiązać z kimś bliski kontakt? Czy doświadczyłeś traum, które wpłynęły na poczucie, że bliskość przejawia się przede wszystkim za pomocą seksualności? Wszystkie te tematy mogą okazać się niezwykle ważne w pracy nad uzależnieniem od pornografii. Choć wydają się pozornie niezwiązane, to w nich zwykle tkwi źródło uzależnienia.

Nawyk można zmienić jedynie, gdy zastąpi się go czymś innym. Jeśli spojrzysz na korzystanie z pornografii, jak na każdy inny automatyczny schemat reagowania, dojdziesz do wniosku, że za każdą sesją z porno stoją specyficzne zapalniki i przebiega ona w pewien zrytualizowany sposób. Jeśli chcesz zacząć dokonywać zmian w tej sferze, najpierw musisz zbudować świadomość tego, jak ten schemat wygląda w twoim przypadku. Co Cię odpala do myślenia o pornografii, fantazjowania lub sięgania po materiały w sieci? Czy są to sytuacje stresowe, sytuacje gdy czujesz się osamotniony, a może kiedy jesteś podekscytowany i czujesz, że zasłużyłeś na nagrodę? Jakie sytuacje i trudności życiowe sprawiają że sięgasz po porno? Kiedy poznasz swoje osobiste zapalniki, musisz stworzyć nowy plan działania z którego będziesz korzystał za każdym razem gdy najdzie cię chęć na porno. To może być aktywność fizyczna, zajęcie się swoim hobby, medytacja czy telefon do bliskiej osoby. Wystarczy jeden mały krok, jak zrobienie jednej pompki za każdym razem, gdy czujesz chęć obejrzenia porno, aby twój mózg zaczął tworzyć nowe połączenia. Ważne aby to działanie lub działania, będące twoim nowym schematem reagowania na zapalniki, zaspokajało twoje niezwiązane z seksualnością potrzeby w zdrowy sposób i pozwalało oderwać się na chwilę od świata fantazji - i żyć w tu i teraz.

Jak rozmawiać z wielkim graczem, gdy sam jesteś malutki

8

Adam Trojańczyk

CEO w Czarny Kod Software House. Pracował dla największych agencji interaktywnych w Polsce. Jest także współzałożycielem i CTO w Tap To Speak (wielokrotnie nagradzanej na całym świecie aplikacji).

Nieśmiałość nie pozwala na podjęcie kroków zmieniających bieg naszego biznesu. Postrzegamy siebie inaczej niż postrzegają nas inni i właśnie przez to niechętnie wychodzimy poza schemat. Tymczasem nawiązanie relacji to najprostsza rzecz, którą możemy zrobić, by tak się stało.

Na całym świecie odbywa się pięć milionów konferencji każdego roku. To pięć milionów okazji, by odkryć wielki świat i otworzyć się na drugą osobę. W Internecie znajdziemy całą masę artykułów świadczących o tym, że networking jest kluczem do rozkręcenia biznesu i kolejne „set" innych, że nie działa i jest stratą czasu. Tymczasem chciałbym przytoczyć dwa przykłady, że jednak warto.

Nigdy nie wiesz, co Cię czeka

Zawitaliśmy na obrzeża Wiednia. Przyjechaliśmy pociągiem, gdyż czas w podróży chcieliśmy wykorzystać na rozmowy o naszym projekcie. PKP przyjechało bez opóźnień. Następnego dnia mieliśmy udać się na Pioneers Festiwal.

Pioneersi to jedno z najbardziej wyjątkowych wydarzeń startupowych. W trakcie dwudniowej konferencji przewija się tam ponad 2500 uczestników z największych przedsiębiorstw na świecie, a także inwestorów, dziennikarzy, założycieli firm, którzy pracują nad najbardziej innowacyjnymi projektami. Wydarzenie odbywa się w wyjątkowych wnętrzach Pałacu Hofburg w centrum Wiednia.

Podczas dwudniowego pobytu poznaliśmy łącznie 141 różnych osób, z którymi nawiązaliśmy mniej lub bardziej znaczące rozmowy. Cztery z tych osób nawiązały z nami później bezpośrednią relację biznesową, co przełożyło się na wspólny rozwój naszych interesów

Przejdźmy do konkretów

Zmęczony po całych dwóch dniach rozmów, wystąpień, prezentacji, networkingu itd. podszedłem do jednej z największych korporacji na świecie. Chciałem zadać im pytanie o jedną z ich usług, z której chcieliśmy skorzystać. Rozmowa była bardzo płynna. Pani doświadczona w sprzedaży szybko starała się mnie wciągnąć w rozmowę. Pod koniec naszej konwersacji, raczej z grzeczności spytała czym się zajmuję. Opowiedziałem wtedy o naszym „Tap To Speak", o tym że działamy w branży eventowej i jak wiele ciekawych, innowacyjnych rozwiązań mamy w swoim portfolio. Dałem jej swoją wizytówkę i zupełnie zapomniałem o całej sytuacji. Do czasu.

Dwa miesiące później

Odezwała się do mnie po pra-

wie 60 dniach od naszej rozmowy. Napisała, że byłem jedyną osobą, tego dnia, która nie chciała sprzedać swoich usług i dlatego zapadłem jej w pamięć. Moja wizytówka trafiła do jej szefowej, potem do kolejnego szefa. Przeleciała dwa różne kraje i w końcu wylądowała na biurku pani dyrektor w Irlandii, która za półtora miesiąca organizowała konferencję.

Poznałem realia korporacji jeszcze jako młody chłopak. Pracowałem w agencji, gdzie setki osób wspólnie tworzyło coś wielkiego. Zrozumiałem, że korporacja to zupełnie osobny (często dziwny) byt, który rządzi się swoimi prawami. Dostęp do „nieograniczonych" ilości pieniędzy sprawia, że żyje się tam zupełnie poza realiami, z jakimi musi borykać się młoda firma, czy startup.

Pomimo tego doświadczenia zderzenie z międzynarodową korporacją okazało się czymś innym, niż mi się wydawało.

Po pierwsze – startują z mocniejszej pozycji. Są więksi i wydaje się, że mogą więcej.

Po drugie – osoba, z którą rozmawiałem kompletnie nie miała okazji mnie poznać, więc nie byłem dla niej partnerem i osobą, do której czuła zaufanie.

Po trzecie – tak duża firma nie może w żaden sposób popełnić błędów. Jedno potknięcie niesie za sobą lawinę innych potknięć, co dla takiego giganta jest nie do przyjęcia. Tak więc wybór kontrahentów jest ograniczony.

Po czwarte – proces decyzyjności jest tak długi jak skoki Kamila Stocha. Trwa całą wieczność.

Po piąte – (mimo powyższego) wszystko jest na wczoraj.

Po szóste – musisz przekonać 3 razy więcej osób niż Ci się wydaje.

Zaczęło się od niewinnego, zapoznawczego maila i opisu tego czego dotyczyć będzie wydarzenie.

Zbuduj relację

Nauczyłem się już wcześniej, że ludzie nie kupują produktów, a relację z drugim człowiekiem.

Dlatego nasze rozmowy zacząłem od podejścia do tematu trochę na luzie, tak by nie sprzedawać od razu naszego rozwiązania, a tak by osoba, z którą rozmawiałem, miała okazję poznać mnie bliżej. Pisałem czym się zajmujemy, jaka jest moja rola w projekcie i jak miło, że się do nas odezwali. Wspomniałem o tym, że „Tap To Speak" użyte było na setkach innych konferencji i że zawsze jestem do jej dyspozycji, gdyby miała jakiekolwiek pytania. Nie byłem nachalny, wręcz przeciwnie, sam chciałem tą osobę bliżej poznać, by później móc jej jeszcze lepiej doradzić.

Zachowaj zimną krew

Wymieniliśmy ze sobą kilkanaście maili zanim zaczęły się poważne rozmowy o biznesie. Pewnego ranka zobaczyłem wiadomość skierowaną do 12 różnych osób z korporacji. Osób zamieszanych bezpośrednio w realizację wydarzenia. Każda z nich miała kompletnie inną rolę, a część z nich była nawet z zewnętrznych firm, które organizowały cały event. Przyznam się, że wtedy zamarłem.

Wiedziałem co mnie czeka. Wiedziałem, ile teraz pracy będziemy musieli wykonać, by tych wszystkich ludzi przekonać do tego by nam zaufali. W małych firmach impuls z głowy do nóg idzie od razu. Albo coś jest dobre, albo nie. Albo robimy, albo przestajemy. U gigantów jest zupełnie inaczej.

Powiedziałeś A, to powiedz B

Zacząłem od sprawdzenia wszystkich ludzi na Linkedlnie, ich ról w projekcie, czym się zajmują. Szukałem informacji, które mogą okazać się nie tyle pomocne, co mogą w jakiś sposób stać się zagrożeniem – np. to, że nasze biznesy będą ze sobą konkurować.

Później, aby wyczuć kto tylko czyta maile, a kto będzie miał realne uczestnictwo w procesie decyzyjnym, wysłałem krótkiego maila z pytaniem, czy wszyscy wiedzą czym jest „Tap To Speak" i czy powinienem zrobić krótkie intro.

Twoja twarz

Wspomniałem o tym, że ludzie kupują relację. Naturalne więc wydaje się to, że musimy odejść od maili, w których każdy z nas jest tylko podpisem i spróbować się w jakiś sposób zobaczyć. Lot do Irlandii nie wchodził w grę, więc najprościej było spotkać się online. Wraz ze swoim wspólnikiem, Markiem, zdecydowaliśmy, że najlepszym podejściem będzie wspólna rozmowa na Zoomie, tak abyśmy

Gdyby ktoś z Was miał pytania do Adama, to możecie śmiało pisać na: **adam@czarnykod.pl**

mogli lepiej się wszyscy poznać i aby przekonać ich, że jesteśmy ludźmi, do których można mieć zaufanie. Na demo zgłosiło się tylko 7 z 12 osób co zdecydowanie zmniejszyło barierę do przeskoczenia.

Zadbaj o tło

Przygotowując się do prezentacji zadbaj o oświetlenie i tło na jakim będziesz się znajdować. Domowa tapeta, kanapa czy fotele samochodowe mogą nie świadczyć dobrze o Tobie ani o stosunku do rozmówcy. Do demonstracji samego produktu przygotowaliśmy się kilka godzin. Wykorzystaliśmy atuty naszego biura, w którym jedna ze ścian jest cała przeszklona, a za nią ciągną się połacie zielonej łąki. Chociaż na co dzień nie zwracamy na nią uwagi, jestem pewien, że podczas rozmowy zrobiła wrażenie.

Zadbaj o czas

15 minut – to max co powinieneś zabrać z ich życia. Ludzie w korporacji nie lubią spotkań i sami są świadomi jak nieefektywnie wykorzystuje się na nich czas. Zadbaj o humorystyczne intro, zapytaj luźno co słychać, a potem od razu przejdź do rzeczy mówiąc, że nie chcesz zajmować im za dużo czasu.

Po prezentacji

Po prezentacji wysłaliśmy do wszystkich maila z zapytaniem jak było, a później jak przystało na startup – iterowaliśmy. Całość procesu powtarzaliśmy jeszcze dwa razy. Nasz pomysł tak zaintrygował innych, że coraz więcej ludzi w firmie chciało nas poznać i dla coraz większej ilości ludzi musieliśmy robić prezentacje. Albo po prostu spodobało się im nasze okno w biurze.

Negocjacje

Kiedy już przekonasz wszystkich, że współpraca z Tobą jest bezpieczna; kiedy ich dział księgowy Cię prześwietli; kiedy ich prawnik podpisze z Tobą długie jak wieczność NDA; kiedy wreszcie myślisz, że to już koniec – wtedy dopiero przyjdzie czas na negocjacje.

Spróbuj w tym momencie nie dać ponieść się emocjom i nie zakotwiczać się przy kwotach jakie zostaną zaproponowane przez partnera. To bardzo ogranicza pole do manewru. My wykorzystaliśmy do tego metodę porównawczą. Spytaliśmy się podczas rozmowy, czy znają Trello, a gdy przytaknęli, powiedzieliśmy, że dokładnie tak jak oni – mamy politykę nieugiętych cen, czyli nie możemy im zaoferować rabatu. Pamiętaj by być miłym, rozumieć problemy i dać argumenty.

Ze swojej strony zapewniałem, że zadbamy o wszystko, by przebiegło bez problemów. Będą dla nas bardzo ważni i gwarantujemy im support. Powiedziałem, że mogą dzwonić bezpośrednio do mnie, gdyby cokolwiek się działo.

Podsumowanie

Bądź sobą, uśmiechaj się, nie bądź nachalny. Jak zrobisz produkt, z którego sam będziesz chciał korzystać, rozmowa z innymi ludźmi czy firmami, będzie po prostu przyjemnością.

Fot. Pixabay

Czy masz siłę zmierzyć się z prawdą o startupach?

9

Kamil Mazerant

New Business Development, oraz alter ego Agenta Janka w Czarny Kod Software House (software house, który buduje niesamowite aplikacje).

Pewnie nieraz myślałeś o założeniu własnej firmy. Chciałbyś zarabiać górę pieniędzy, wpisać się w nielimitowany czas pracy, wyjechać na wakacje kilka razy w roku, zyskać sławę i bogactwo. Zdjęcia na facebooka wrzucałbyś z prywatnego jachtu. Odbierałbyś nagrody z największych scen w Polsce i na świecie. Twoje akcje na giełdzie tylko by rosły, a ty mógłbyś spędzać czas z rodziną lub przy swoim hobby. Czytając o sukcesach takich firm jak Brand24, Growbots czy Uber myślisz - co w tym trudnego?

No i stało się. Wpadłeś. Założyłeś startup.

Góry pieniędzy tylko wylatują z Twojego portfela, bo okazało się, że miesięczne opłaty przerastają Twoje miesięczne zarobki. Stworzenie aplikacji do obsługi twojego pomysłu kosztuje więcej, niż byłeś sobie w stanie wyobrazić, a strona internetowa, którą zmajstrował po godzinach student informatyki nie działa, więc trzeba zapłacić komuś, kto ją poprawi. Programy do mailowania, sprzęt komputerowy, produkcja, sprzedaż, utrzymanie biura, systemy CRM, ad wordsy, facebooki, podróże firmowe i... kończy się tak, że zaczynasz interesować się kredytem lub dodatkowymi sposobami finansowania.

Wtedy z pomocą przychodzi inwestor. Inwestor przecież pokryje wszystkie moje koszty utrzymania i sfinansuje pewny biznes! Mój pomysł zmieni świat, potrzebuje tylko zastrzyku finansowego, żeby nabrał tempa. Nie wziąłeś pod uwagę tego, że najpierw trzeba znaleźć osobę, która ma do zainwestowania pieniądze i chce się w ogóle spotkać. Piszesz maile, dzwonisz, pytasz, ale nie masz żadnej odpowiedzi zwrotnej. Kiedy już straciłeś wszelką nadzieję trafia do Ciebie zaproszenie na spotkanie inwestorów ze startupami. Ekstra! Przygotowałeś sobie kartkę z zaletami Twojego produktu. Przeczytam inwestorowi. Jestem pewny, że wejdzie w pewny biznes. Na spotkaniu, na które przyszedłeś jest 3 inwestorów i 100 startupów. Zapoznajesz się z konkurencją. Widziszsz startupy, które zajmują się rozwiązywaniem problemów, których w ogóle nie ma. Znajdują się też takie, które do zaproponowania mają technologie, o których istnieniu nie miałeś nawet pojęcia. Rewolucyjne zastosowania technologii AI, samochody zasilane panelami słonecznymi, silniki, które spalają o 50% mniej benzyny itd.

Zaczynasz się zastanawiać czy to miejsce dla Ciebie.

Przychodzi moment na prezentację. Okazuje się, że spotkanie nie odbywa się w cztery oczy. Powinieneś przygotować przemówienie, które zaprezentujesz przed całą startupową widownią i 3 inwestorami. Pięciominutowy limit czasowy? Przecież o moim produkcie mógłbym opowiadać godzinę i nie wystarczyłoby czasu, a prezentacja powinna zawierać informacje o twojej technologii, zasięgach, twoim zespole, przewidywanej sprzedaży, historię o tym, jak wpadłeś na takie rozwiązanie. Jesteś przerażony, bo ostatni raz publicznie występowałeś w podstawówce czytając wiersz na zaliczenie. Trema Cię zżera. 5 minutowy występ na scenie w twojej głowie trwa wieczność.

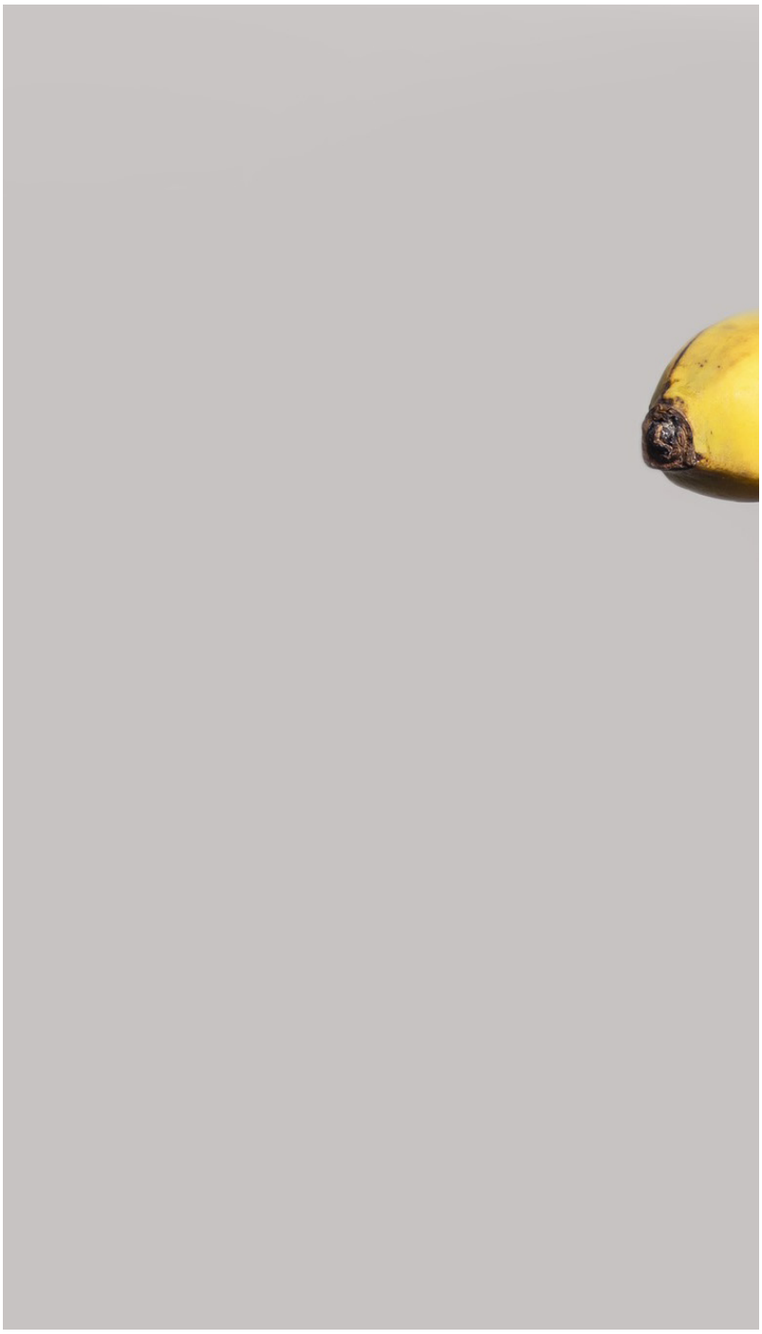
Po maratonie stresów wracasz do biura. Nielimitowany czas pracy sprowadza się do tego, że zamiast 8 godzin pracujesz dwa razy więcej, bo zawsze jest za dużo rzeczy do zrobienia. Informacje o dofinansowaniach trafiają do Ciebie o wiele za późno, wszystko robisz na minutę przed deadlinem. Masz ograniczony skład osób, a pracy, którą trzeba wykonać jest dwukrotnie więcej. Wychodzi na to, że większość rzeczy musisz robić sam. Jako technik. dobrze byłoby gdybyś poznał podstawy programowania, rozróżniał technologie z jakich tworzone są pewne rzeczy, poznał podstawy sprzedaży, rozwinął umiejętności miękkie. Należałoby również znać prawo i podstawy prowadzenia biznesu (plan biznesowy też warto stworzyć). Uczysz się jak prowadzić prezentacje, jak pisać teksty, co to jest growth hacking, jak rozmawiać z inwestorem, 5 prostych tricków marketingowych, jak wypromować swój startup... i tak dalej.

Zdjęć z wakacji nie wrzucisz, bo nie pamiętasz, kiedy ostatni raz byłeś na wyjeździe, a twoje podróże ograniczają się do wycieczki PKP Intercity na kolejne spotkania z klientami albo firmami, z którymi możesz nawiązać współpracę. Posiłki to niestety szybki obiad w Macu zamiast świeżej rybki nad morzem.

Ale przychodzą też dobre chwile

Pewnego dnia uda Ci się przekonać inwestora do sfinansowania Twojego startupu. Wspaniale, nie? Nie. Okazuje się jednak, że nie jest tak cudownie. Umowa, którą dostajesz ma tyle obostrzeń, że jesteś przerażony. Dowiadujesz się, że twoja firma może przejść w posiadanie inwestora. Procent udziałów jest na tyle przytłaczający, że nie opłaca Ci się w ogóle tym zajmować. Plany finansowe mają tyle rygorystycznych wytycznych, że jeśli nie zaczniesz realizować planów, to twój startup może przepaść.

Kiedy odpada inwestor, zaczynasz brać pod uwagę startupowe konkursy. Zdarzają się takie, które wymagają uczestnictwa w tygodniach szkoleń, przyjazdu na konferencję, wypełniania wniosków, tygodniowych zadań, realizacji projektów. A ty zerkasz tylko



Fot. Pixabay

na zegarek, bo w głowie masz te wszystkie rzeczy, które musisz zrobić jeszcze w tym miesiącu. No nic - sen jest dla słabych. Wygrana w konkursie wystarcza na pokrycie miesięcznych kosztów stałych. Czujesz, że jeszcze kilka takich miesięcy i dokończysz historię Adasia (Adama) Miałczyńskiego. Zaczynasz zadawać sobie pytanie - **„Dlaczego właściwie to robię”?**

I wtedy dopiero uświadamiasz sobie, jak bardzo

to kochasz. Bo jesteś coraz lepszy w rzeczach, o których jeszcze kilka miesięcy temu nie miałeś pojęcia. Bo okazuje się, że finansowo już nic nie musisz dokładać do rozwoju swojej technologii, a rynek zauważył twój produkt. Bo nie siedzisz w biurze przez 8h wykonując tę samą pracę, tylko każdy dzień, każda konferencja, każde szkolenie, każdy klient i każda prezentacja zaczynają przynosić nowe wyzwania i nie odczuwasz rutyny. Zaczynają rozbrzmiewać telefony. Pierwsze zlecenia. Pierwsze pieniądze z technologii, którą TY wprowadziłeś na rynek. Wszystkie rzeczy, których się nauczyłeś na szkoleniach czy z praktyk, zaczynają pozytywnie wpływać na Twoje życie. Czytasz o sobie w Internecie - komuś twój startup pomógł w jego pracy czy życiu. Propozycje biznesowe, które dostajesz są coraz bardziej opłacalne i to ty zaczynasz określać na jakich warunkach mógłbyś podpisywać umowy z inwestorami. Ludzie, których poznałeś rywalizując o nagrody, stają się przyjaciółmi i pomagają networkingowo, promocyjnie i sprzedażowo. Obserwujesz, jak ich biznesy też rosną i jak stajecie się pokoleniem ludzi, którzy myślą przyszłościowo, zaczynacie wspólnie tworzyć nowy obraz jutra.

Fot. Pixabay

I wtedy się budzisz...

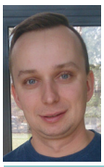
Ten „amerykański sen” nie jest dla wszystkich. Komu pisany jest taki sukces? Ile czytałeś historii o tych, którzy zbudowali imperium? A ile o tych, którzy zostali z niczym? Czy spośród wszystkich startupów powinniśmy brać przykład z tych, którym się udało? Oni znaleźli pęknięcie. Wolne przejście w tłumie. Teraz ta szczelina jest już wypełniona innymi, którzy próbują powtórzyć ich sukces. Może więc powinniśmy patrzeć na tych co upadli, żeby nie powtarzać ich błędów? Gdzie popełnili błąd? Czy spóźnili się ze swoim produktem? Nie trafili w rynek? Mogliby zrobić coś lepiej?

Może zabrakło im wytrwałości? Może zabrakło wiary, że to co robią kiedyś się uda. Może za wcześnie stwierdzili, że to ich przerasta i wolą powrót do bezpieczniejszej strefy - wolnej od tego przepychu. Jaka by nie była ich historia - nawet Ci, którzy dotarli na sam szczyt – wiele razy byli w miejscu, z którego nie widzieli wyjścia, ale mieli odwagę nieustannie próbować.

Czy masz odwagę, żeby się z tym zmierzyć?

Zaburzenia agresywne

10



Antoni Naglik
Pedagog, konsultant w Punkcie Informacyjno-Konsultacyjnym
(profilaktyka, poradnictwo z zakresu uzależnień) dla studentów i pracowników PŁ

W poprzednich artykułach skupiałem się głównie na różnego rodzaju uzależnieniach. Pisałem o zależności człowieka od substancji psychoaktywnych, ale także o zależności od wykonywania czynności (uzależnienia behawioralne). W moich artykułach poruszana była również kwestia leczenia uzależnień oraz ich faz rozwoju. W niniejszej publikacji chciałbym przyjrzeć się zjawisku jakim są zaburzenia agresywne – często przyczyną agresji bywa nadużywanie substancji psychoaktywnych i wszelkiego rodzaju uzależnienia.

Definicja agresji

Dosłownie z łaciny „aggresio" oznacza „napaść". Agresja to zachowanie prowadzące do szkód fizycznych lub/i psychicznych. Zachowania agresywne świadczą o niezdolności trzymania afektu i kontrolowania swoich reakcji emocjonalnych. Gniew, złość, niezadowolenie, irytacja, rozdrażnienie mogą wyzwolić niepohamowaną chęć rozładowania nieprzyjemnego napięcia psychicznego w postaci krzyków, wyzwisk, bicia czy niszczenia mienia.

Agresja to jedna z trzech metod rozwiązywania konfliktów. Niestety, agresywność jest najmniej skuteczną metodą radzenia sobie z frustracjami. Alternatywę stanowi albo uległość (również nie najlepsza metoda), albo asertywność – strategia najbardziej konstruktywna. „Asertywność to umiejętność walki o poszanowanie osobistych praw z uwzględnieniem dobra drugiego człowieka".

Fot. Pixabay

Oprócz wyżej wymienionych uzależnień i zachowań „po zażyciu", do stanów psychicznych i chorób wyzwalających zachowania agresywne zalicza się także:

- Majaczenie;
- Otępienie;

- Urojenia;
- Zespół depresyjny;
- Zaburzenia stresowe;
- Zaburzenia emocjonalne;
- Upośledzenie umysłowe.

(por. http://www.psychiatria.pl)

Na to czy człowiek będzie agresywny mogą mieć również wpływ następujące czynniki :

- płeć męska;
- wiek od 15-25 lat;
- niski poziom wykształcenia;
- niski status socjoekonomiczny;
- występowanie negatywnych wzorców w rodzinie;
- brak zatrudnienia;
- konflikty z prawem.

Agresja nie musi być tylko np. bezpośrednim fizycznym atakiem na drugiego człowieka. Wyróżnia się pięć rodzajów agresji:

a) agresja werbalna – używanie w stosunku do innych przezwisk, wyzwisk, przekleństw, gróźb, pokazywanie obraźliwych gestów, oskarżanie, plotki, przedrzeźnianie, krzyk;

b) agresja interpersonalna - kierowana do drugiego człowieka. Są to głównie przekleństwa, wyzwiska, groźby, napaści, kradzieże, rozboje, okaleczenia drugiego człowieka, zabójstwa;

c) agresja z przemieszczeniem (chuligaństwo lub wandalizm) - kierowana na obiekty zastępcze. Niszczenie przystanków autobusowych, wybijanie szyb wystawowych, niszczenie ławek i innych sprzętów w parku, na osiedlu;

d) autoagresja - czyli agresja skierowana na siebie, a samobójstwo jest skrajną formą szerokiej gamy zachowań o charakterze autodestrukcyjnym;

e) agresja elektroniczna – „dotyczy zasadniczo wszystkich aktów agresji, w których narzędziem realizacji są telefony komórkowe lub internet". (J. Pyżalski, s. 41 – Pyżalski J. (2009). Agresja elektroniczna wśród dzieci i młodzieży. Gdańsk: GWP)

Agresja często rodzi się z nieumiejętności konstruktywnego radzenia sobie z negatywnymi emocjami. Ludzie często nie zastanawiają się nad swoimi zachowaniami i dają upust negatywnym emocjom w sposób destrukcyjny. Można również spróbować w inny sposób poprzez np. rozmowę z bliską osobą, albo pójść uprawiać swoją ulubioną dyscyplinę sportową, posłuchać muzyki, pójść na zakupy itp. - tych konstruktywnych sposobów jest naprawdę wiele. Należy, więc zadać sobie pytanie: „Czy warto psuć dobre relacje z drugim człowiekiem poprzez chwilowy przypływ złości ?".

Napisana w pocie czoła – i co dalej?

dr n.med. Patryk Stecz
Psycholog BON PŁ, adiunkt w Zakładzie Psychoprofilaktyki i Psychologii Uzależnień na Wydziale Nauk o Wychowaniu UŁ

11

Jeśli czytasz ten krótki tekst, być może właśnie znajdujesz się w zasadniczym momencie studiów, który większość absolwentów wspomina „wyjątkowo".

Przed obroną pracy warto pamiętać o kilku kwestiach, pomijając zasadniczą sprawę związaną z merytorycznym poziomem oddanego tekstu do recenzji i posiadaną bazą wiedzy zdobytej w trakcie całych studiów. Przywołując własne wspomnienia z obrony, uświadamiam sobie, z jak wielu rzeczy wówczas nie zdawałem sobie sprawy, chociaż całkiem niedawno broniłem dyplom.

W gabinecie psychologa przyjmuję cyklicznie studentów przychodzących last minute przed obroną lub oddaniem pracy. Uruchamia się u wielu z nich to, co najprawdopodobniej nazwiemy lękiem antycypacyjnym: „na pewno coś z pracą nie jest w porządku", „recenzent znajdzie kardynalne błędy", „promotor nie sprawdził, czy dobrze obliczyłem...", „zatkam się na obronie", „nie zdążę na czas"... „co mam robić?". Podobne obawy wydają się zupełnie naturalne, biorąc pod uwagę wysokie wymagania akademickie oraz chęć sprostania im, co potwierdza się generalnie w różnych kulturach (por. Ross, Niebling i Heckert, 1999; Shah i Patel, 2014). Utrzymujący się stan niepokoju i zmęczenie w związku z ciągłym narastaniem obaw przed oddaniem pracy należy jednak interpretować jako sygnał ostrzegawczy.

Wspomnienie z obrony

Promotor mojej pracy w przyjaznym geście nawiązuje rozmowę: „Panie magistrze, wygląda Pan trochę blado ... przecież jest Pan dobrze przygotowany, będzie dobrze". Nie znalazłem przed obroną czasu, aby porozmawiać z kimś, kto pomógłby mi zastanowić się nad szerszym kontekstem całej sytuacji oraz zaakceptować sporą dawkę stresu, która mi towarzyszyła.

Sytuacje egzaminu przed komisją przeważnie charakteryzuje kilka podobieństw, które można ująć w kontekście czynników wewnętrznych (samoocena, poczucie własnej skuteczności, perfekcjonizm, lęk społeczny) oraz psychofizjologicznych mechanizmów reakcji stresowej (por. Bandura, 1993; Friedlander i in., 2007). Owe sytuacje:

- są trudnym sprawdzianem dla naszego „wewnętrznego perfekcjonisty", który może wątpić w możliwość sprostania własnym wyśrubowanym i mało elastycznym standardom,
- są wyzwaniem i zagrożeniem dla tych, którym zależy szczególnie na uznaniu osób znaczących,
- są wyzwaniem i zagrożeniem dla osób wrażliwych na krytykę autorytetów lub krytykę grupy,
- wyzwalają mobilizację oraz ciąg reakcji, które mogą poprawić, ale także nieco pogorszyć sprawność myślenia, pamięć, koncentrację uwagi,
- mogą stanowić „pułapkę" autoprezentacyjną: jeśli uogólniamy i przeceniamy znaczenie naszej prezentacji dla własnej samooce-

ny, koncentrowanie się na jakichkolwiek niedociągnięciach merytorycznych lub niewerbalnych (sposób wypowiadania się, styl bycia, mowa ciała) wpływa niekorzystnie na efekt końcowy.

Doświadczenie z klientami sprowadza mnie na pewien tor myślenia: przyczyny wielu obaw związanych z antycypowanym niepowodzeniem na egzaminie wychodzą niejednokrotnie daleko poza problem przygotowania merytorycznego. Egzamin dyplomowy w pewnym stopniu bada nie to, czy spełniliśmy podczas rozmowy kryteria uzyskania tytułu zawodowego, lecz także naszą tolerancję na popełnianie błędów, asertywność, potrzebę uznania w oczach innych, chęć spełnienia nierealistycznych autoprezentacyjnych fantazji oraz dystans do siebie (por. Rossi i Seiler, 1990; Chodkiewicz i Miniszewska, 2015). Nierealne oczekiwania oraz niezaspokojone gdzie indziej potrzeby mogą spowodować, że nawet najlepiej oceniona i wzorowa obrona może być obarczona falą samokrytyki i poczuciem braku sukcesu (por. Kuiper, Martin i Olinger, 1993).

Na ostatniej prostej jest szansa, aby spojrzeć na egzamin w kategoriach sytuacji społecznej oraz zadać sobie pytanie, co chcemy osiągnąć na obronie tak naprawdę (uzmysłowić potrzeby). Kolejnym krokiem jest wyrażenie istniejącego stanu rzeczy (wypowiedzenie potrzeb w rozmowie lub nawet zanotowanie ich w zeszycie). Ma to duże znaczenie dla ich akceptacji we własnych oczach, ale także ze strony innej osoby. Następnie warto jest odpowiedzieć na pytanie, czy nie za dużo oczekiwań lokujemy w sytuacji egzaminu oraz pożądanych zachowaniach rozmówców, oraz czy spodziewane reakcje członków komisji są w stanie rzeczywiście zaspokoić głębsze potrzeby, o których była mowa wcześniej. Istotę problemu często stanowi fakt, że źródłem zadowolenia z siebie bywa reakcja otoczenia obarczona dodatkowo selektywnym filtrem przetwarzania informacji i wybiórczą, często negatywną interpretacją zdarzeń. Wówczas potrzebne są nieustanne sukcesy, które nie przynoszą trwałego ani wymiernego efektu.

Dopóki nie jest za późno, czas na pewną zmianę optyki. Wiadomo, że osoby z komisji prawdopodobnie nie będą w stanie zaspokoić skutecznie żadnej z potrzeb, np. braku uznania w oczach ważnej osoby. Jeśli zależy Ci na aprobacie ze strony autorytetu, być może nadszedł czas, abyś to Ty uznał(ła), że masz moc stwierdzić, iż doceniasz swoją wartość w tym zakresie, który może zostać oceniony na obronie. Znasz swój wkład włożony w zaplanowanie i napisanie pracy, przeprowadzenie badań, nabycie wielu umiejętności, których nie da się ocenić zero-jedynkowo lub nawet wymienić. Rozsądek podpowiada, że nie ma prac idealnych, z pewnością znajdą się potknięcia także i w Twojej pracy, podobnie podczas obrony. Na wiele z nich możesz przyzwolić i przyjąć z akceptacją własne ograniczenia, reszta powinna odtąd pójść dużo lepiej.

Z przymrużeniem oka, można by udzielić dyplomantom i magistrantom kilka wskazówek, które znalazłem w innych tekstach:

- przyjazne słowa nic nie kosztują, a wnoszą wiele (Blaise Pascal) – warto pamiętać jednak o takcie i umiarze,
- kontroluj dynamikę wypowiedzi, poproś o chwilę czasu jeśli nie zebrałeś(aś) myśli,
- przećwicz rozmowę kilka razy przed, aby uniknąć nieprzewidzianych sytuacji; niektóre pytania można przewidzieć,
- zaplanuj strukturę tych wypowiedzi, które prawdopodobnie się pojawią na obronie (np. cel pracy, wyniki),
- jeśli nie zrozumiałeś pytania/uwagi, sparafrazuj ją,
- pomyśl, że Twoi rozmówcy są tylko ludźmi, mogą się spieszyć, być głodni, miewają dziwne grymasy twarzy, kiedy próbują się skoncentrować,
- ubranie czyni człowieka (Mark Twain) – w razie wątpliwości zapytaj starszych kolegów/koleżanki, jakie mają doświadczenia w tym zakresie,
- nie spóźnij się; komisja w najlepszym wypadku będzie mniej cierpliwa.

Fot. Pixabay

Pomoc materialna dla studentów i doktorantów Politechniki Łódzkiej

12

Alicja Czyżniak
Samodzielny referent, konsultant studencki w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ

Do Biura ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ zapraszamy studentów i doktorantów, którzy mają orzeczony stopnień niepełnosprawności. Każdy student z orzeczoną niepełnosprawnością posiada prawo do stypendium specjalnego dla osób niepełnosprawnych niezależnie od formy studiów (stacjonarna, niestacjonarna) oraz wieku czy zarobków. Jeśli studiuje równocześnie na kilku kierunkach może otrzymać stypendium tylko na jednym, wskazanym przez siebie, kierunku studiów.

Studenci Politechniki Łódzkiej mogą starać się o świadczenia pomocy materialnej w postaci:

- stypendium socjalnego;
- **stypendium specjalnego dla osób niepełnosprawnych;**
- stypendium rektora dla najlepszych studentów;
- stypendium dla najlepszych doktorantów;
- stypendium ministra za wybitne osiągnięcia;
- zapomogi.

Stypendium specjalne dla osób niepełnosprawnych może otrzymywać student z tytułu niepełnosprawności potwierdzonej orzeczeniem właściwego organu. Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ potwierdza na wniosku o stypendium specjalne dla osób niepełnosprawnych, stopień niepełnosprawności studenta (znaczny, umiarkowany lub lekki) na podstawie dostarczonych dokumentów.

Wszelkie dokumenty potwierdzające niepełnosprawność studentów PŁ przechowywane są w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ.

Wysokość stypendium uzależniona jest od stopnia niepełnosprawności i obecnie wynosi:

1) znaczny stopień niepełnosprawności – **450 zł** miesięcznie
2) umiarkowany stopień niepełnosprawności – **400 zł** miesięcznie
3) lekki stopień niepełnosprawności – **350 zł** miesięcznie

Stypendium przyznawane jest na wniosek studenta/doktoranta, który należy złożyć w terminach:

- studenci/doktoranci pierwszego roku **od dnia immatrykulacji do 31 października 2018 r.**
- studenci/doktoranci pozostałych lat **od 3 września 2018 r. do 7 października 2018r.** (złożenie wniosku do 31 października uprawnia do otrzymania stypendium od października).

Jeżeli w trakcie roku wygaśnie ważność orzeczenia o stopniu niepełnosprawności, stypendium nie będzie wypłacane od następnego miesiąca po wygaśnięciu ważności orzeczenia. Świadczenie wypłacane jest ponownie od miesiąca uzyskania kontynuacji ważności orzeczenia.

Stypendium **specjalne dla osób niepełnosprawnych** przyznawane jest od pierwszego semestru studiów na dany rok akademicki, a kontynuacja wypłaty na kolejny semestr danego roku następuje automatycznie, jeżeli będzie utrzymany status studenta.

Stypendium **specjalne dla osób niepełnosprawnych** jest wypłacane co miesiąc w równych ratach (dopuszcza się wypłaty z wyrównaniem za poprzednie miesiące).

Stypendium **specjalne dla osób niepełnosprawnych** można otrzymywać w danym roku akademickim przez okres 9 miesięcy, a gdy rok studiów trwa jeden semestr przez okres do 5 miesięcy (w sem. zimowym - 5 miesięcy, w sem. letnim - 4 miesiące).

Fot. Pixabay

Nie będzie wypłacane stypendium, jeśli student zaliczył ostatni rok studiów w danym roku akademickim i oczekuje na egzamin dyplomowy, a otrzymywał już w tym roku akademickim stypendium przez maksymalny, dopuszczony w Ustawie Prawo o Szkolnictwie Wyższym, okres.

Student po ukończeniu studiów pierwszego lub drugiego stopnia, nie może starać się na kolejnych studiach równorzędnych (tego samego stopnia) o stypendium. Jeśli ukończyliście studia I stopnia i po obronie ponownie rozpoczynacie studiowanie na I stopniu, nie otrzymacie stypendium.

Zapomoga

Zapomoga może być przyznana studentowi, który w wyniku zaistniałej przyczyny losowej znalazł się przejściowo w trudnej sytuacji materialnej. Świadczenie to przysługuje, jeżeli nastąpiło nagłe pogorszenie sytuacji materialnej spowodowane określonym wydarzeniem losowym (nie wynikającym z winy osoby, której zdarzenie dotyczy). Trudna sytuacja materialna powinna istnieć w chwili wydawania decyzji.

Zdarzenie podane przez studen-

ta jako podstawa ubiegania się o zapomogę, należy udokumentować oraz dokładnie opisać, obrazując zaistniałą przejściową, trudną sytuację materialną w jakiej znalazł się student (i jego rodzina) na skutek ww. zdarzenia.

W przypadku zdarzenia losowego, wiążącego się z kosztami poniesionymi przez studenta lub członka rodziny studenta, którego dotyczy to zdarzenie, do wniosku należy dołączyć imienne faktury dokumentujące poniesione wydatki.

Każde zdarzenie rozpatrywane jest indywidualnie.

Student może otrzymać zapomogę dwa razy w roku akademickim, ale nie może otrzymać zapomogi dwa razy z tego samego powodu.

Wysokość zapomogi wynosi **od 50 zł do 1000 zł.**

Wniosek (wzor_6) można pobrać na stronie : https://www.p.lodz.pl/pl/stypendium-dla-osob-niepelnosprawnych-zapomoga-dla-studentow-doktorantow-pl-r-akadem-201819 i należy go złożyć w swoim Dziekanacie wraz z załącznikami (dokumenty potwierdzające opisaną sytuację studenta).

Więcej informacji: Regulamin Pomocy Materialnej PŁ

AKTYWNY SAMORZĄD

Program „Aktywny Samorząd" to pilotażowy projekt PFRON, którego celem jest wyeliminowanie lub zmniejszenie barier ograniczających uczestnictwo osób niepełnosprawnych w życiu społecznym, zawodowym i w dostępie do edukacji.

Studentom dedykowany jest MODUŁ II Pomoc w uzyskaniu wykształcenia na poziomie wyższym:

Pomoc realizowana jest poprzez dofinansowanie lub refundację kosztów uzyskania wykształcenia na poziomie wyższym.

1. Dodatek na pokrycie kosztów kształcenia - do 1.000 zł
2. Dodatek na uiszczenie opłaty za przeprowadzenie przewodu doktorskiego - do 4.000 zł
3. Opłaty za naukę (czesne) - równowartość kosztów czesnego w ramach jednej, aktualnie realizowanej formy kształcenia na poziomie wyższym (na jednym kierunku) do 3 000 zł.

Wnioski będą przyjmowane od **03.09.2018 do 10.10.2018 r.**

Wniosek należy pobrać i złożyć we właściwym dla miejsca zamieszkania samorządzie powiatowym, który realizuje program (MOPS, PCPR, MOPR, WCPR).

Dofinansowanie **może uzyskać osoba niepełnosprawna:**

- z każdym rodzajem dysfunkcji
- posiadająca **znaczny lub umiarkowany** stopień niepełnosprawności,
- pobierająca naukę w szkole wyższej lub szkole policealnej lub kolegium lub mająca przewód doktorski otwarty poza studiami doktoranckimi.

W programie **nie mogą uczestniczyć** osoby niepełnosprawne, które aktualnie mają przerwę w nauce (np. urlop dziekański, urlop zdrowotny). Informacje ze strony: https://mops.uml.lodz.pl/pomoc/aktywny-samorzad/

Studenci mieszkający w Łodzi mogą pobrać i złożyć wniosek w Zespole ds. Rehabilitacji Społecznej Osób Niepełnosprawnych w **Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Łodzi, ul. Kilińskiego 102/120A.**

Godziny pracy:
Poniedziałek, środa, czwartek, piątek: 8:00 - 16:00;
Wtorek: 9:00 - 17:00

Wnioski są dostępne również na stronie:
https://mops.uml.lodz.pl/pomoc/aktywny-samorzad/

Nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło

Agnieszka Kołodziejczak

13

Ur. 1976 w Łodzi. Studiowała na Akademii Sztuk Pięknych im. Władysława Strzemińskiego w Łodzi na Wydziale Tkaniny i Ubioru. Ponadto jest absolwentką Instytutu Filozofii Uniwersytetu Łódzkiego. Otrzymała stypendium rządu Norwegii w dziedzinie sztuk plastycznych (2003/2004) w Kunsthogskolen w Bergen. Mocno angażuje się w problemy społeczne osób głuchych. Specjalistka ds. monitoringu projektów w Stowarzyszeniu Wsparcie Społeczne Ja–Ty–My w Łodzi. Jest współzałożycielką Grupy Artystów Głuchych. Prowadzi Galerię MEOK. W 2015 roku jej aktywność została uhonorowana tytułem Lady D Województwa Łódzkiego w dziedzinie kultury i sztuki. W finale krajowym otrzymała specjalne wyróżnienie. Działania twórcze skupia na malarstwie, poezji, fotografii i projektowaniu tkanin. Jej malarstwo pozostaje w kręgu figuracji, ale tworzy również kompozycje bliskie abstrakcji. Posługuje się syntetycznymi, płaskimi plamami nasyconych barw, dzięki czemu jej prace zyskują symboliczny charakter. Uczestniczyła w wielu plenerach artystycznych. Pokazywała swoje prace na wystawach indywidualnych i zbiorowych w kraju i za granicą. Jest pasjonatką kultury i języków Skandynawii.

Jaka jest historia Galerii MEOK?

To jest taka moja pracownia. Mogę sobie tutaj coś namalować, zrobić wystawę, coś zorganizować, bo pracuję na etat, a potem przyjeżdżam tutaj. Na razie dostałam dofinansowanie na miejsce pracy i mam tutaj dziewczynę, która mi pomaga, więc zobaczymy jak to w perspektywie wyjdzie. To jest moje miejsce, gdzie mogę odpocząć po pracy. Spokojnie usiąść i spotkać się z ludźmi przy wernisażach. To moja przestrzeń, w której mogę coś zrobić czy zrealizować jakiś projekt.

Rozumiem, że praca zawodowa na etat w Stowarzyszeniu Ja – Ty - My, tak?

Tak, praca na etat w Stowarzyszeniu Wsparcie Społeczne Ja - Ty - My prawie od dwóch lat. W październiku miną 2 lata. Wcześniej byłam prezesem stowarzyszenia, a jeszcze wcześniej pracowałam jako instruktor terapii zajęciowej w Brzezinach i w Łodzi. Prowadziłam pracownię rzeźby i pracownię plastyczną z osobami niepełnosprawnymi. Prócz tego, w międzyczasie, obsługiwałam różne wydarzenia w Polsce. Wydarzenia fotograficzne związane z osobami niesłyszącymi. Byłam też instruktorem niektórych plastycznych plenerów. Przez rok prowadziłam w przedszkolu zajęcia plastyczne z dziećmi, takie kameralne. I jeszcze, w 2012 roku byłam współzałożycielem grupy artystów głuchych, która w tej chwili w Polsce stała się pionierem jeżeli chodzi o udostępnianie kultury w muzeach i galeriach dla osób niesłyszących. Wskutek naszych działań i wskutek naszej popularności jako pierwsza otworzyła się Zachęta, a później poszło za nią kilka muzeów narodowych i w tej chwili są już prowadzone działania w Krakowie, Lublinie, w Katowicach i troszkę w Gdańsku i Warszawie, bo to się od tego zaczęło. Zobaczymy jak będzie to wyglądać w Łodzi, bo póki co słabo.

A dlaczego słabo?

Cała sprawa polega na tym, żeby zajęć/oprowadzania, nie tłumaczyła osoba słysząca na język migowy, tylko osoba głucha na język migowy. W tym jest cały sęk, a tutaj jeszcze trzeba przebijać bariery, jeżeli chodzi o kwestie zatrudniania osób niesłyszących w jednostkach kulturalnych.

No właśnie. O tym się chyba mało mówi. Do opinii publicznej podawana jest taka informacja, że osoby niepełnosprawne, abstrahuję od osób głuchych, na rynku pracy nie mają tak źle. Jak to wygląda w praktyce?

Wcale nie jest łatwo. Moim zdaniem, to osoby niepełnosprawne ruchowo, a nawet zaryzykowałabym, że osoby niewidome... chociaż nie wiem... Osoby niewidome mogą dzwonić. Jednak moim zdaniem, osoby niepełnosprawne ruchowo i takie lżejsze niepełnosprawności, mają dużo, dużo łatwiej. Osoba niepełnosprawna ruchowo, nawet jeśli jest bariera architektoniczna u mnie w pracy, to ona jest w stanie wykonać telefon, a ja już nie. I jak pracodawca słyszy, że ja nie mogę wykonać telefonu, to: „przykro mi, już to Panią dyskwalifikuje". Mimo że mam bardzo bogate CV. Znam kilka języków obcych. Mam szerokie doświadczenie w projektach, ale to nie ma znaczenia, bo nie mogę dzwonić przez telefon.

Nie można tego jakoś rozwiązać? W dzisiejszych czasach, gdzie bardzo często wymieniamy między sobą maile? Nawet smsy... Wydaje mi się, że jest dużo alternatyw.

Byłam na wielu rozmowach o pracę i jest bardzo ciężko, naprawdę. U mnie w ośrodku wykonuję takie zadania, które nie wymagają kontaktu telefonicznego, chociaż u mnie w pracy jest kultura telefoniczna, bo pracują doradcy, animatorzy – oni muszą wszędzie dzwonić. Ja wykonuję te zadania, które nie wymagają telefonów, i które są paradoksalnie bardzo trudne dla zespołu. Monitoring, pomoc de minimis czy prowadzenie danych. Ja muszę to wszystko robić bardzo dokładnie, bo to w pierwszej kolejności idzie do kontroli. Nie muszę wtedy dzwonić, a kontakt z innymi osobami jest mailowy. W moim przypadku mail jest potwierdzeniem na to, że zrealizowałam zadanie. To jest dla mnie bardzo wygodne, że za pomocą maila, smsa czy facebook'a mogę reagować na prośby zespołu. Jednak to zależy od pracodawcy i od tego, na ile on jest elastyczny i potrafi docenić pracownika. Osoba niepełnosprawna naprawdę potrafi dobrze pracować i być lojalną, a nie skakać z kwiatka na kwiatek . Jednak wszystko zależy od postawy prospołecznej pracodawcy. To nie jest takie proste. Ja też byłam prezesem stowarzyszenia i miałam osobę, która pomagała mi dzwonić. Wtedy przełamałam bariery w urzędzie, ale nie w Urzędzie Miasta, tylko w Urzędzie Wojewódzkim, Marszałkowskim i w Regionalnym Centrum Pomocy Społecznej – z tymi instytucjami kontaktowałam się mailowo. Oni wyjątkowo mnie traktowali. Jak była potrzeba, to pisali do mnie maile. To dało się przejść, ale jeśli chodzi o kwestię zatrudniania, to już robi się pod górę.

Jest jeszcze taki ukryty problem, na który zwracałam uwagę. Byłam na takim międzynarodowym szkoleniu dla osób z niepełnosprawnością i rozmawialiśmy o tym, co ma zrobić ambitna osoba niepełnosprawna, która chce coś osiągnąć, a w normalnej pracy etatowej, w hierarchii korporacyjnej ona wiele nie osiągnie. Nie osiągnie stanowiska kierowniczego, a jeśli się to zdarza, to bardzo rzadko. Ja nie osiągnę, bo nie jestem w stanie

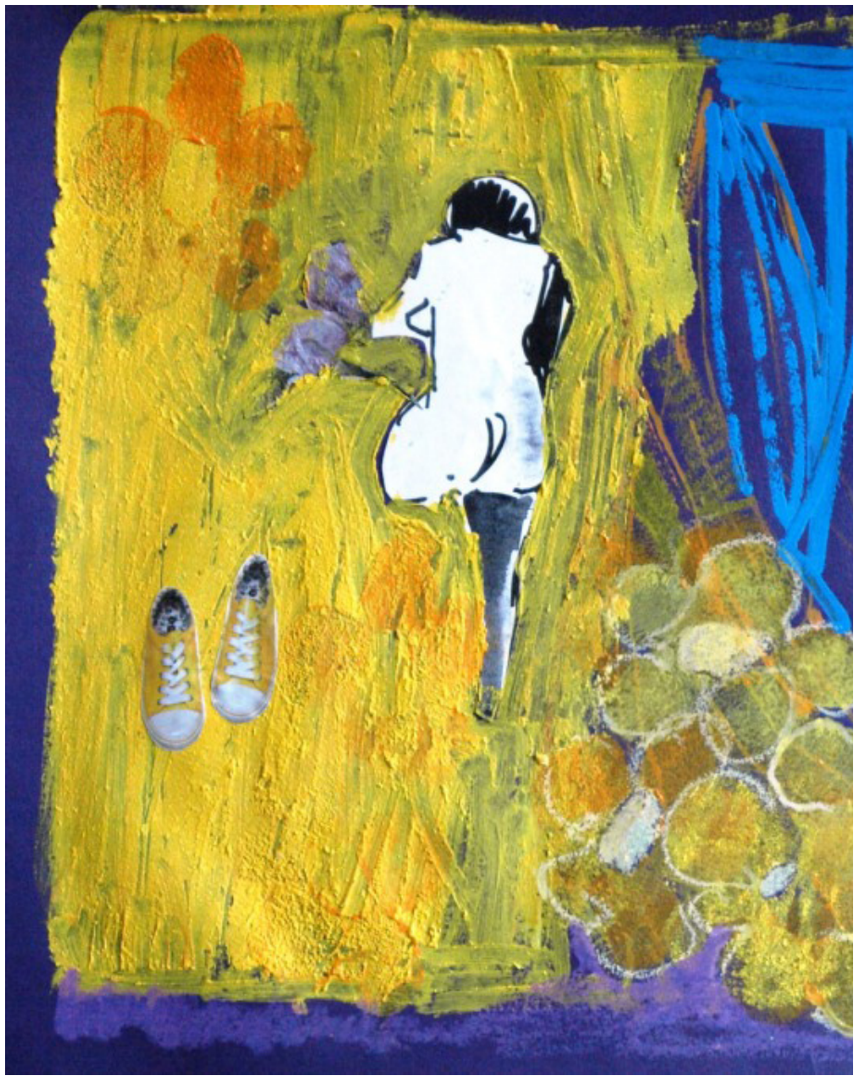
zadzwonić przez telefon, mimo że mogę mieć umiejętności na stanowisko wyższe, to nie ma znaczenia, bo nie jestem w stanie reagować przez telefon. To jest jeden z takich przykładów. I co mają zrobić te osoby ambitne, które naprawdę chcą coś osiągnąć?

No więc albo zakładają swoją działalność gospodarczą, bo muszą jakoś funkcjonować, ale w wielu przypadkach jest tak, że muszą zatrudnić osobę słyszącą do obsługi telefonu, bo nie da rady inaczej.

Mam w Galerii do pomocy słyszącą dziewczynę, bo ja nie mogę odebrać telefonu. Także są to takie codzienne bariery, przez które trzeba przejść .

Niedawno rozmawiałam z przyjaciółką, która mieszka w Anglii. I ona powiedziała, że tam również jest kultura telefoniczna. Ludzie chcą załatwiać sprawy telefonicznie, bo mimo wszystko jest szybciej.

No tak, tutaj się zgodzę...



Ja się dużo napatrzyłam na sprawy związane z osobami niesłyszącymi. Słucham też opowieści od moich znajomych i oni też mają ograniczone możliwości. I mimo że są dopłaty do stanowisk pracy dla osób niepełnosprawnych, to wcale nie jest różowo. Jest dopłata, no fajnie, ok. To jest zaleta, ale później się okazuje, że pracodawca tę osobę niepełnosprawną „wyrzuca". Nie wykorzysta jej potencjału, tylko „wycycka", i jak skończy się dofinansowanie to „do widzenia".

Nie ma u nas kultury takiego długofalowego inwestowania w pracownika. Podejrzewam, że to dotyczy wszystkich. Nie ma takiego myślenia, żeby tego pracownika „przywiązać" do siebie, żeby on się czuł w miejscu, w którym pracuje, naprawdę dobrze.

Takie przywiązanie procentuje. Każda ze stron zyskuje. Chociaż, tak mi się właśnie nasunęło, że teraz chyba wszystko jest takie ulotne...

Ja kiedyś byłam bardzo przyzwyczajona do tego, że są pewne rzeczy stałe, ale po projektach w stowarzyszeniu, to ja mogę powiedzieć, że nie wiem co będzie za 5 miesięcy. Nie wiem co będzie za 2 tygodnie. Żyję w takim bardzo dynamicznym okresie. Oprócz tego, że pracuję na etat i jestem w Galerii, to jeszcze od czasu do czasu realizuję różne projekty. W tym roku współrealizuję IV edycję Encyklopedii Sztuki w Polskim Języku Migowym. Opracowuję hasła. Robi to koordynatorka ds. dostępności Zachęty, plus Fundacja Kultury Bez Barier. Robimy IV edycję w tym roku. Zdobyłam również dwa granty na leksykony i na Bazę Wiedzy w Języku Migowym Ekonomii Społecznej i Podręczniki Historii Sztuki. Mam czas do I kwartału przyszłego roku, żeby to zrealizować. Ja koordynuję te projekty. Dostałam dofinansowanie jako osoba fizyczna. Więc w zasadzie do kwietnia przyszłego roku jestem wyłączona, bo robię zawodowo bardzo dużo. W ramach Encyklopedii oprócz haseł, będę prowadziła warsztaty i oprowadzenia kuratorskie w języku migowym.

Także zawodowo mam takie okresy, że pracuję bardzo intensywnie. Później przychodzi moment spokoju, i znowu nadchodzi intensywny czas. Ja zawsze byłam aktywna. Zawsze musiałam coś robić, działać, uczyć się.

No właśnie, co z nauką?

Mam za sobą Uniwersytet Łódzki – 5 lat filozofii, i Akademię Sztuk Pięknych. Z tym, że przez okres 3 lat łączyłam oba kierunki. Jak byłam na 3 roku studiów ASP zdecydowałam się pójść na filozofię. 2 lata później, po obronie na Akademii w 2001 roku, obroniłam magisterkę na filozofii i zaraz po tym wyjechałam do Norwegii, do Bergen. Dostałam stypendium Rządu Norweskiego w dziedzinie sztuk plastycznych poprzez Ministerstwo Kultury i wyjechałam na rok. Pojechałam na pełny rok akademicki i realizowałam swój własny program. Komunikacja była w języku angielskim, ale będąc tam uczyłam się norweskiego. Po powrocie do Polski zaczęłam studia doktoranckie, których nie skończyłam. Na filozofii właśnie.

Powody zdrowotne i wypadek, który miałam w tamtym czasie przekreśliły moje plany, ale tak widocznie miało być. Pewne plany się bardzo opóźniły. Łącząc studia doktoranckie pracowałam na warsztatach terapii zajęciowej jako instruktor.

Wypadek spowodował, że miałam przerwę, a później zaczęłam działać w Stowarzyszeniu Nasza Galeria. Najpierw krótki wolontariat, a później zaczęłam pracować.

Nie mam poczucia stałości, wiem że za 2 tygodnie wszystko może się zmienić. I oczywiście można robić długoterminowe plany, ale one i tak będą modyfikowane. Pojawi się jakiś projekt i tak to się kręci.

Wiem o czym Pani mówi...

No tak, albo się dostanie grant albo nie, ale wniosek złożyć trzeba, bo jak się nie złoży, to na nic nie ma szansy. Z drugiej strony jak się składa oferty to też znajdzie się ktoś zainteresowany i ktoś obojętny. To też jest kwestia odporności na te płynne warunki. Jest dużo niepewności, do której trzeba się przyzwyczaić.

Tak, ale myślę sobie, że to też jest kwestia charakteru. Znam osoby, które nie wyobrażają sobie wyjścia ze strefy komfortu, bo to może być niebezpieczne.

Ja sobie wiele rzeczy modyfikuję. To fakt - pracuję od 8.00 do 15.00 w Ośrodku, ale w sytuacjach gdy coś mi wypadnie, to się dogaduję, albo wezmę urlop albo to odrobię. Jestem bardzo aktywna i nie mam żadnych przeciwskazań ze strony pracodawcy, żeby się spełniać w tych aktywnościach, ale tak jak powiedziałam, ja sobie umiem wszystko zmodyfikować. Teraz np. dostałam te dwa granty. Będzie bardzo dużo pracy papierkowej. Już teraz ustawiam sobie najbliższe kilka miesięcy, zastanawiam się co i jak zrobić: „acha, tu jest jeszcze trzeci projekt do realizacji". Trzeba poukładać tak weekendy, żeby ekipa, która będzie tutaj nagrywać miała wolny weekend, i żebym ja miała wtedy czas. To już będzie takie kombinowanie teraz. Weekendy praktycznie przeznaczam na realizację wielu projektów. Także do końca roku już nie powinnam brać nic na głowę, bo się nie sklonuję.

Tak, ale jest taka tendencja w organizacjach pozarządowych, że albo jest okres gdzie nic się nie dzieje, albo jest bum! I wtedy nie wiadomo „w co włożyć ręce". I wtedy właśnie człowiek ma ochotę się sklonować.

Tak, ja to rozumiem, bo to jest taka specyfika pracy w organizacji, ale ja już się do tego przyzwyczaiłam, choć jest to trochę męczące – psychicznie. Czy się ze wszystkim zdąży, czy terminy zostaną zachowane.

Jednak moim zdaniem, w dzisiejszych czasach, takie rozwiązanie jest bardzo dobre. Znam bardzo wielu artystów po akademiach, którzy nie umieją tego robić. Nie potrafią robić wielu rzeczy na raz. Skupią się na swojej pracy graficznej, malarstwie. Oczywiście – zawód artysty jest bardzo niepewny, bo raz może być sprzedaż, a raz może jej nie być, ale nie potrafią zrobić sobie tej drugiej furtki. Ja jestem zmuszona mieć tę drugą furtkę. Wiem, że artystycznie moje prace nie należą do łatwych w odbiorze, więc musiałam sobie znaleźć furtkę, w której mogę się realizować, czyli w organizacji pozarządowej. Musiałam sobie znaleźć różne możliwości, żeby się po prostu utrzymać i być w miarę niezależną. Wiadomo, że praca na etat, to praca na etat. Są pewne wymogi i trzeba się tego trzymać. Więc dla mnie naprawdę wielu artystów nie radzi sobie. Spotkałam ostatnio dziewczynę i jest przerażona, że nie jest dostosowana do dzisiejszych czasów. Takie praktyczne aspekty, pisanie CV, listu motywacyjnego czy szukanie innych możliwości. Jak to zobaczyłam, to się załamałam. Poznałam ją przy okazji, też jest absolwentką ASP.

Jestem osobą, która nie potrafi usiedzieć w jednym miejscu, po prostu muszę coś robić. Oczywiście, są dni lenistwa, każdy to ma, ale jednak więcej jest takich dni, że trzeba zrobić i to i to i to, a ja mam bardzo duże poczucie odpowiedzialności. Nauczyłam się tego pracując przy projektach, że swoje zadanie trzeba wykonać od A do Z i sprawdzić czy jest dobrze zrobione. Czy umowa jest dobrze skonstruowana, czy finanse się zgadzają... Muszę wiedzieć, że dobrze to zrobiłam, bo ten dział idzie do kontroli.

Wróćmy do nauki - dlaczego filozofia?

Mnie na Akademii zawsze brakowało takiej podbudowy intelektualnej. Myślenia, analizowania tekstu. Filozofię na Akademii mieliśmy przez 2 lata i wtedy pomyślałam, że może warto byłoby coś zrobić na Uniwersytecie. Namówiła mnie na to ta kobieta, z którą mieliśmy filozofię na ASP. Poszłam na rozmowę do Prodziekana i powiedziałam, że nie słyszę, i że studiuję jeszcze na Akademii i czy mogłabym jakoś między wykładami to załatwiać, i że czytam z ust, a on do mnie, że jak nie spróbuję to nie będę wiedziała. No i się zapisałam. Łączy-

łam Akademię z Filozofią. Nie miałam z tym większych problemów, bo Akademia ma profil bardziej zindywidualizowany, a Uniwersytet jest bardziej sformalizowany, w sensie godzin wykładów, ćwiczeń itd. Poza tym Akademia jest tak blisko Uniwersytetu, że mogłam szybko się przemieszczać między jednym i drugim.

Także brakowało mi tej podbudowy intelektualnej, wyciągania wniosków. Sam obraz jak się namaluje – ok, ale ja jeszcze potrzebuję tej pożywki intelektualnej. Jestem maniakiem książkowym. Wychowałam na książkach, bo one są dla mnie podstawowym źródłem informacji. Ja nie jestem w stanie odsłuchać audiobook'a, czy radia. Nawet nie rozumiem tego, co jest w telewizji, muszę mieć napisy. Na filozofii uczyli nas analizy i tego, żeby nie robić zbędnych dygresji. Więc jak zakładamy coś, to musi powstać teza i musi ona być udowodniona w konkretnym eseju filozoficznym. Ja się bardzo do tego przyzwyczaiłam. Jak piszę u siebie na blogu, to ciągnę serię artykułów na jeden temat, a później kolejny. Nie przepadam za mieszaniem tego. Tak samo jest z organizowaniem wystaw i moimi obrazami. Zakładam sobie jeden przewodni temat i do tego realizuję prace. Pomysł, wykonanie i pokazanie musi być jednorodne. Od początku do końca musi być zrealizowane w tym stylu i z tą ideą, którą ja chcę pokazać. To nie może być miszmasz. Nie pokażę na wystawie obrazu z 2000 roku i obrazu z 2015 roku, bo to już będzie bardziej w formie retrospektywy, a nie w formie pokazania idei, pomysłu, ponieważ z roku na rok styl, element twórczy zawsze się zmienia. Zmienia się styl, pociągnięcie pędzla. Twórczość jest taka, że z roku na rok jest inna. Ja nie jestem w stanie namalować tego samego obrazu po dwóch latach, bo u mnie nierozerwalnie kolorystyka, położenie plamy, wszystko się zmienia. Życie się zmienia, otoczenie się zmienia, inspiracje. Choć pewne inspiracje są u mnie stałe niezależnie od lat. Jest to sztuka Aborygenów i bohaterka filmów Warhol'a Edie Sedgwick. Ona miała bardzo tragiczny życiorys, ale jej charakter, osobowość, wygląd, pewne elementy ubioru, bardzo mnie inspirują. To pod jej wpływem robię pewne elementy twórcze. To samo wynika nie tylko w malarstwie czy fotografii, ale także w poezji. Uważam, że twórczość jest we wszystkim, pytanie tylko czy my potrafimy przełamać pewne schematy i pokazać siebie.

Ja widzę, że wielu artystów robi kopie, plagiaty niektórych zdjęć, grafik. Można zdjęcie z internetu przełożyć i namalować za pomocą farb olejnych, ale czy to jest twórczość? No chyba nie. Ja w swoich pracach próbuję pokazać siebie, swoje ulubione motywy artystyczne, które pokazuję w określony sposób. Snuję taką swoją własną opowieść, do której potrzebuję podbudówki intelektualnej w postaci książek i otoczenia, które wokół mnie jest. Są momenty, że spada na mnie inspiracja i po prostu zaczynam robić. Mój styl jest już rozpoznawalny, ale moje prace nie są łatwe w odbiorze, nie są modne... w sensie rynku komercyjnego. Ja zawsze miałam swoja własną twórczość. To nie jest łatwe, bo w wielu przypadkach chodzi o pieniądze, o to żeby się utrzymać, dlatego wielu artystów skręca w kierunku takiej komercyjnej sztuki, no bo to przyniesie pieniądze.

Pytanie na ile jest to satysfakcjonujące dla artysty, i na ile cierpi z tego powodu, że musiał w pewien sposób zrezygnować z siebie...

To jest odwieczny dylemat czy w tych komercyjnych pracach przemycić trochę siebie, czy może nie, i robić tak jak oczekuje klient...

A przygoda z językami obcymi? Wiem, że trochę ich znasz...

Ja znam angielski, hiszpański, norweski, rozumiem szwedzki i migowy.

Jest to dla mnie niesamowite. W jaki sposób ich się uczyłaś?

Po ustach. Angielski znam najlepiej, bo się przyzwyczaiłam do układu ust. Hiszpański też nieźle - można zrozumieć. W liceum i na studiach uczyłam się niemieckiego i też nie było najgorzej. Miesiąc temu byłam w Niemczech, bo reprezentowałam Stowarzyszenie na takiej konferencji końcowej projektu Erasmus. Mówili po niemiecku i niektóre słówka zrozumiałam, mimo że tyle lat nie miałam styczności z tym językiem, to po ustach dało się zrozumieć. Najgorzej jest z norweskim. Przez kilka miesięcy musiałabym rozmawiać tylko z Norwegami, to po jakimś czasie byłoby coraz lepiej, bo ja czytam tylko z ust. Patrzę na układanie ust przy rozmowach w innych językach.

Spotkałam we Francji Hiszpankę, która po angielsku tak średnio i wolała rozmawiać po hiszpańsku. No i stwierdziłam, że spróbujemy, czemu nie... No i zrozumiałam co ona mówiła po ustach. Czasami jak czegoś nie rozumiem, to proszę o napisanie na kartce.

To jest niezwykły dar...

Ja czytam tylko z ust. Jak ktoś siedzi z boku, to też zrozumiem. To jest moje życie codzienne i dla mnie to nie jest już nic nadzwyczajnego. Musiałam się jakoś przystosować i wykształcić umiejętności, które pozwolą mi funkcjonować.

Mam tylko aparaty. Nie chciałam implantów, bo wiem, że w wielu przypadkach i tak nie będę mogła rozmawiać przez telefon, więc nie chciałam. Nie dla mnie ten wynalazek, poza tym boję się tych efektów ubocznych, a w sytuacji kiedy coś nie wyjdzie, to już rzadko kiedy jest powrót do aparatów. Aparaty można zdjąć. Jak wracam do domu z pracy, to je ściągam. Mam partnera słyszącego, którego bardzo dobrze rozumiem po ustach i jemu też to nie przeszkadza.

Wydaje mi się, że gdybym słyszała, to bym wiele nie zrobiła. To mnie w pewien sposób napędza do takiej aktywności, że idę do przodu, a gdybym słyszała, to może byłabym bardziej rozleniwiona. Choć podejrzewam, że poszłabym też w kierunku języków obcych. To jest jeden minus jeśli chodzi o słuch - języki obce.

Patrzę z podziwem na to wszystko co robisz. Wielu pełnosprawnym nie udaje się osiągnąć tyle co Tobie, i zastanawiam się czy to lenistwo czy może inne czynniki...

Myślę, że to jest kwestia chęci, i tego czy mają wsparcie w rodzinie... Moja mama od zawsze chciała, żebym się uczyła i zdobywała wiedzę i szła do przodu. Jednak jest to kwestia wsparcia, bo ja znam wiele osób niesłyszących, które nie mają wsparcia w swoich rodzinach. Tworzą kokon, nadopiekuńczość - mama wszystko załatwi, mama wszystko zrobi.

No właśnie... nadopiekuńczość. Zastanawiam się skąd ona się bierze. Może z chęci ochrony dziecka przed złym światem? ale to przecież droga donikąd.

Od kiedy pamiętam sama załatwiałam swoje sprawy. Na studiach była tylko jedna sytuacja, kiedy moja mama poszła załatwić coś za mnie. To była rozmowa nt. przedłużenia przewodu doktorskiego. To był jeden jedyny raz. Przeprosiła wtedy mojego profesora, że w ogóle przyszła w mojej sprawie, ale wyjaśniła dlaczego

i sobie porozmawiali. Poza tą jedną sytuacją, kiedy ja byłam po wypadku i byłam uziemiona, to mama nigdy za mnie nigdzie nie chodziła i nie załatwiała spraw. Sama musiałam sobie radzić.

U mnie w pracy realizowany był taki projekt, że przychodziła młodzież do 30 roku życia, która chciała znaleźć zatrudnienie, szkolenie stażowe itd. Oni przychodzili z mamami. Chłopy wyrośnięte przychodzą z mamami, i to ona za nich mówi, oni nie mówią nic tylko potakują bezmyślnie, a mama: „tak, tak, tak...” No ja bym nie chciała takiego męża.

Nie wiem czy nie wyrasta nam pokolenie, które nie będzie potrafiło poradzić sobie w dorosłym życiu. Przecież ta mama nie pójdzie z nim później do tej pracy i nie będzie za niego pracować... Dla mnie to jest absurd, bo w tym momencie on musi sobie poradzić. Jak będzie chciał założyć rodzinę, to mama za niego pójdzie szukać żony? Urodzi dzieci? Wychowa je?

Niestety jest coś w tym... 3 lata temu rozmawiałam z moja Panią Profesor, obecnie Rektor Akademii. Zadałam jej pytanie jak ocenia tamto (moje) pokolenie studentów i to obecne. Odpowiedziała, że różnica jest kolosalna. My byliśmy odporni. Nas można było nauczyć życia. Teraz studenci mają jedno zadanie na miesiąc. My przez pół roku musieliśmy harować do oporu. Były trzy zadania i od razu mieliśmy je zrobić. My się nie poddawaliśmy, a teraz studenci bardzo szybko się zniechęcają, bo nie radzą sobie psychicznie z wieloma sprawami.

Myślę, że na takie zachowania ogromny wpływ mają media społecznościowe...

Tak... tak. Jest za dużo wirtualu, a za mało realu. Ludzie myślą, że to co w wirtualu będzie w realu, a tak niestety się nie da, tak nie ma. Nie jest łatwo. Rzeczywistość jest trudniejsza.

No właśnie. I zaczynają się „schody”, bo oczekiwania młodych ludzi są inne, a rzeczywistość się z tym nie pokrywa...

Jak przyszłam do pracy w Ośrodku, to kierownik rzucił mnie na głęboką wodę. Byłam przerażona zakresem obowiązków, ale z perspektywy czasu wiem, że było to dobre dla mnie. W tej chwili jestem specjalistą, bo błyskawicznie musiałam nauczyć się nowych rzeczy.

Rozwiązania, wyjścia z sytuacji zawsze się znajdą. Czy to w pracy, czy w życiu. Wymaga to jednak chęci i chwili zastanowienia się nad problemem. I naprawdę nie wyobrażam sobie, że moi rodzice rozwiązują moje problemy.

W życiu przeżyłam wiele porażek, ale one mnie uodporniły.

Myślę, że porażki są w życiu potrzebne, bo to chyba dzięki nim najwięcej się uczymy.

Ja uważam, że „nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło”, i te słowa przyświecają mi od wielu lat. I ten wypadek w 2007 roku, kiedy przejechał mnie samochód i później miałam bardzo duże problemy zdrowotne... Bardzo szybko wtedy wydoroślałam. I dzisiaj, będąc w tym miejscu, nie uważam, że ten wypadek był dla mnie czymś złym. To był ten moment, kiedy miałam zastanowić się co zrobić ze swoim życiem. To był dla mnie fantastyczny przełom.

Tym fantastycznym akcentem chciałabym zakończyć naszą rozmowę. Inspirującą rozmowę. Bardzo za nią dziękuję i życzę wspaniałych, życiowych przełomów!

Rozmawiała: Agnieszka Kania

Program „Dostępność Plus” – nowa perspektywa dla osób z niepełnosprawnościami?

14

dr n. społ. Joanna Sztobryn-Giercuszkiewicz
Pełnomocnik Rektora PŁ ds. Osób Niepełnosprawnych,
psycholog, coach, trener umiejętności interpersonalnych

Przyjęty przez Sejm 17 lipca 2018 r. Program „Dostępność Plus” ma zapewnić niezależność i znacząco podnieść jakość życia Polakom, którzy mają specjalne potrzeby, m.in. osobom z niepełnosprawnościami, ale także osobom starszym, rodzicom z małymi dziećmi itp. Rząd przeznaczył na ten cel ponad 23 miliardy złotych w perspektywie czasowej 2018-2025.

Dla kogo dostępność?

Zapewnienie niezależności, i podniesienie jakości życia osób z czasowymi lub trwałymi ograniczeniami ma zostać osiągnięte przede wszystkim poprzez usunięcie infrastrukturalnych i prawnych barier, ograniczających dostępność przestrzeni publicznej oraz różnorodnych produktów i usług w aspekcie architektonicznym, informacyjnym i komunikacyjnym. Poprawa standardów życia będzie dotyczyła przede wszystkim seniorów, osób poruszających się na wózkach inwalidzkich czy mających inne problemy w poruszaniu się, słabowidzących i niewidomych, głuchych i słabosłyszących, z niepełnosprawnościami intelektualnymi, zaburzeniami psychicznymi, a także kobiet w ciąży i rodziców małych dzieci. Według rządowych szacunków w tych kategoriach mieści się ok. 30% polskiego społeczeństwa.

Obszary dostępności

Działania zmierzające do poprawy dostępności będą realizowane w 8 kluczowych obszarach:

1. Architektura - obecnie Polska, jako jedno z czterech państw europejskich, nie ma prawnie przyjętych standardów dostępności, brakuje także skutecznych mechanizmów kontrolnych, gwarantujących realizację dostępności dla nowych obiektów i przestrzeni. Konieczne jest wprowadzenie standardów zgodnych z zasadami projektowania uniwersalnego. Przełoży się to na poprawę dostępności bloków, mieszkań, instytucji publicznych i otaczającej przestrzeni. Wszystkie nowe inwestycje budowlane mają spełniać warunki dostępności i będą projektowane tak, aby każdy mógł z łatwością z nich korzystać. Dla istniejących budynków mają poja-

wić się nowe możliwości ich modernizacji (na przykład montaż barierek, podjazdów, wind, lekko otwierających się drzwi, automatycznego oświetlenia).

2. Transport - wszystkie nowo zakupione autobusy, tramwaje i pociągi mają być dostępne dla osób o szczególnych potrzebach. Działania dotyczą nie tylko pojazdów, ale również całej infrastruktury okołotransportowej – sukcesywnie modernizowanych dworców, przystanków, zajezdni, poczekalni, peronów, węzłów przesiadkowych.

3. Edukacja – działania będą dotyczyły inwestycji, zakupu wyposażenia i lepszej organizacji – stopniowe wyposażanie placówek edukacyjnych w sprzęt do nauczania np. niewidomych czy niesłyszących uczniów, lepsze oznaczenie pomieszczeń i korytarzy, kształcenie nauczycieli i przyszłych profesjonalistów. Przedszkola, szkoły i uczelnie mają stać się miejscami przyjaznymi dla wszystkich. Wiedza o dostępności pojawi się jako element programów nauczania w różnych zawodach np. architekt, urbanista, programista.

4. Służba zdrowia – tutaj ma nastąpić poprawa dostępności architektonicznej przychodni oraz szpitali. Program zakłada wyposażenie placówek w sprzęt ułatwiający komunikację (z osobą niesłyszącą, z osobą z zaburzeniami mowy) oraz poruszanie się (oznaczenia, podjazdy, podnośniki). Zmianie ulegną także procedury, aby uwzględniały różne potrzeby pacjentów. Dodatkowo pojawią się inwestycje w obszar telemedycyny.

5. Cyfryzacja - wszystkie serwisy administracji rządowej mają stać się uniwersalnie dostępne, tak aby każdy obywatel mógł wybrać sposób załatwienia sprawy urzędowej. Uregulowana zostanie także kwestia obowiązku nadawców programów telewizyjnych do zapewniania dostępności dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności oraz obowiązku dystrybuowania dostępnych filmów.

6. Usługi – program ma na celu także zapewnienie osobom niepełnosprawnym możliwości skorzystania z usług powszechnych (komunikacja, poczta, transport, zakupy) – także w wersji on-line. Celem jest również zwiększenie dostępu do aktywnego wypoczynku, kontaktu z kulturą i kontaktów społecznych – poprzez poprawę dostępności obiektów turystycznych, sportowych, terenów rekreacyjnych (plaże, parki, place zabaw), zabytków i miejsc kultury (teatry, kina, galerie).

7. Konkurencyjność przedsiębiorstw – w tym obszarze zakłada się budowę zaplecza badawczego dla różnych gałęzi przemysłu

Fot. B.Kosiński / MIiR

w celu poszukiwania najbardziej funkcjonalnych i ergonomicznych rozwiązań dla produktów i usług. Utworzone zostaną centra testujące, w których firmy będą mogły przetestować pomysły na produkty oraz centrów prezentacji produktów dla potencjalnych nabywców, inwestorów i klientów. Wspierane będą także przedsiębiorstwa we wprowadzaniu na rynek nowych produktów.

8. Koordynacja - by to wszystko osiągnąć konieczne będzie zapewnienie ośrodka koordynującego, którego zadaniem będzie tworzenie polityki państwa i zarządzanie procesami w zakresie poprawy dostępności. Program zakłada przygotowanie odrębnej, horyzontalnej ustawy o dostępności, której celem będzie stworzenie podstaw prawnych dla efektywnego wdrażania dostępności. Niezależnie od zmian w prawie krajowym, niezbędna jest zmiana mentalności, szeroka edukacja społeczna podnosząca świadomość i kształcenie różnych grup zawodowych w praktycznym zastosowaniu uniwersalnego projektowania.

Zakładane efekty programu

Według strony rządowej, w efekcie realizacji programu do 2015 roku ma powstać:

- około 1 000 miejsc i budynków użyteczności publicznej, w których zniesiono bariery architektoniczne i komunikacyjne
- co najmniej 20% mieszkań wybudowanych w programie Mieszkanie Plus będzie dostępnych dla osób o szczególnych potrzebach
- 100 gmin, w których poprawiono jakość przestrzeni publicznej (likwidacja barier)
- wszystkie nowo zakupione autobusy i tramwaje będą dostępne dla osób o szczególnych potrzebach
- wszystkie nowe budynki publiczne będą w pełni dostępne dla osób o szczególnych potrzebach
- strony internetowe wszystkich urzędów i instytucji będą dostępne dla osób niewidomych i niesłyszących
- co najmniej połowa czasu antenowego w TV będzie dostępna dla osób niewidomych i niesłyszących
- systematyczna poprawa istniejącej infrastruktury i otoczenia (dworce, przystanki, parki, chodniki)

Czy „Dostępność+" rzeczywiście zafunkcjonuje zgodnie z obietnicami rządu, czy jest to następna próba zdobycia wyborców na przyszłą kadencję – pokaże czas, a doświadczenie wskazuje umiarkowany optymizm. Być może ważną zdobyczą środowisk osób z niepełnosprawnościami jest przynajmniej dostrzeżenie przez władze, na razie na poziomie deklaratywnym, wszystkich Polaków o specjalnych potrzebach – osób niepełnosprawnych, starszych, kobiet w ciąży itp. Nawet niewielka poprawa w zakresie dostępności naszej przestrzeni publicznej, to przy obecnym stanie już spory krok do przodu. Trzymajmy kciuki i rozliczajmy z postępów!

Program do ściągnięcia w pliku pdf https://www.miir.gov.pl/media/53301/Program_Dostepnosc_Plus.pdf

Fot. B.Kosiński / MIiR

Konferencja Psychologów Zdrowia w czeskich Vernířovicach

15

Agnieszka Kania
Konsultant studencki w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ,
Prezes Stowarzyszenia Apli Papli

Vernířovice to miejsce magiczne. W przeciwieństwie do moich towarzyszy, byłam tam po raz pierwszy i od razu się zakochałam! Strumyki, lasy, góry, chatki jak z bajki i poczucie, że czas na chwilę stanął w miejscu. Gdybym miała wybór, to w takich warunkach mogłabym prowadzić warsztaty całe życie, bo to właśnie o warsztatach będzie artykuł, choć nie tylko...

Warsztat nosił tytuł: Application of craft therapy in school and student population with (mental) health problems i razem z dr Joanną Sztobryn-Giercuszkiewicz poprowadziłyśmy go na 25 Międzynarodowej Konferencji Psychologii Zdrowia. Chciałyśmy pokazać uczestnikom spotkania, jak ważna w utrzymaniu dobrego samopoczucia i wychodzenia z problemów natury zdrowotnej, a także psychologicznej jest sztuka, a dokładnie wytwarzanie rękodzieła, bo tak właśnie tłumaczy się termin „craft therapy".

Ale od początku...

Do Czech wyruszyliśmy z Łodzi w czwartek. Na miejsce dotarliśmy późnym wieczorem, więc nie było już czasu ani sił na zwiedzanie okolicy. Jednak nie była to dla nas żadna strata, bo mieliśmy przed sobą cały piątek, a piątek przywitał nas piękną pogodą! Idealną na spacery. Na spacery bez pośpiechu, bo jak już wcześniej wspomniałam, czas w Vernířovicach płynie inaczej. Wolniej... W trakcie naszej wycieczki poruszyliśmy wiele tematów. Rozmawialiśmy o tym, co dobrego można znaleźć w lesie do jedzenia, i mowa tutaj nie o czymś tak oczywistym jak grzyby czy jagody, ale o ziołach i innych „chwastach". Tak, „chwastach" – tak wiele osób nie zdaje sobie jeszcze sprawy z tego, że tyle smakołyków rośnie tuż obok nas. Były też tematy głębsze. O ludzkiej naturze i wartościach, którymi warto kierować się w życiu. Choć każdy z nas ma je inne i każdy z nas rozumie je trochę inaczej.

Fot. A. Kania

Wieczorem przyszedł czas na otwarcie konferencji. Trochę formalności, obiad i czas z muzyką...

Sobotnia układanka

Myślę sobie, że jesteśmy trochę jak puzzle... I gdy brakuje w układance kilku elementów, ob-

raz zostaje zaburzony. Oczywiście wszystko zależy od tego, o ilu elementach mowa. Jeśli brakuje dwóch, to łatwo można dostrzec całość, ale jeśli braki są znacznie większe, trudno o wyraźny obraz. Tak też jest z naszym samopoczuciem. Jeśli otaczamy się dobrymi ludźmi i żyjemy w zgodzie z naturą, to czujemy się dobrze. Jesteśmy w dobrej kondycji – psychicznej i fizycznej. I właśnie dlatego, na naszym warsztacie, chciałyśmy zadbać o jedno i drugie. Pokazałyśmy uczestnikom jak zrobić naturalne mydło, balsam do ust i świeczki z wosku pszczelego, bo „w zdrowym ciele, zdrowy duch!".

Świeczki robiliśmy z węzy pszczelej. Standardowo pokazałyśmy jak należy zwinąć węzę, by efekt końcowy był taki, jak nasza świeczka. I tutaj spotkało nas zaskoczenie. Bardzo miłe zaskoczenie! Jeden z uczestników warsztatu, chłopiec z zespołem Aspergera, zawstydził swoją kreatywnością wszystkich obecnych na warsztacie. Jego świeczka była inna niż pozostałe, oryginalna i miała w sobie „to coś". I wtedy zdałam sobie sprawę z tego, jak bardzo chcemy narzucać innym swoje wzorce, często ograniczając ich artystyczną spontaniczność. I od tego momentu, kiedy prowadzę „świeczkowe" warsztaty, daję uczestnikom swobodę działania. Nie narzucam i z niecierpliwością czekam na efekty końcowe, a tych nie można założyć z góry. I właśnie to w tym wszystkim jest najpiękniejsze – brak przewidywalności. Nie tylko na „świeczkowym" warsztacie, ale w całym naszym życiu!

Warsztat w Vernířovicach był dla mnie niezwykłym doświadczeniem. Spotkaniem różnorodnych ludzi, z którymi spędziliśmy 2 kreatywne i pełne dobrej energii godziny. Mam nadzieję, że i oni, paląc „pszczelą" świeczkę, będą dobrze wspominać ten czas. I kto wie? Może ponownie spotkamy się za rok? Choć na pewno już nie w tym samym miejscu...

Fot. K. Giercuszkiewicz

Nie proś osoby korzystającej z wózka o potrzymanie twoich rzeczy.

Szanuj przestrzeń osobistą tej osoby.

Materiały pochodzą ze strony
www. dsc.kprm.gov.pl

Co - Gdzie - Którędy

Administracja Osiedla Akademickiego PŁ

al. Politechniki 3a
tel.: 42 631 20 19, 42 631 20 27

Stołówka Studencka

Budynek Osiedla Akademickiego
al. Politechniki 3a

Biblioteka PŁ

ul. Wólczańska 223
tel.: 42 631 20 59

Sekcja Rekrutacji PŁ

ul. Radwańska 29 (budynek A13)
tel.: 42 631 29 74, 42 631 20 92

Jak do nas trafić

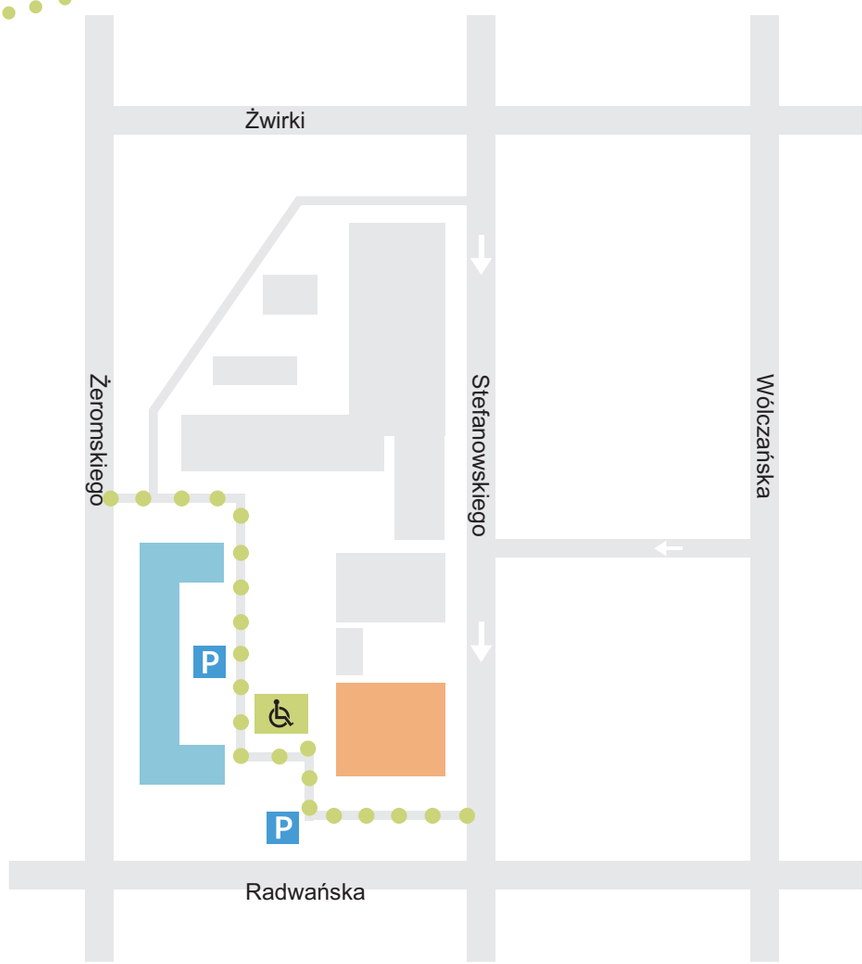
Wydział Technologii Materiałowych i Wzornictwa Tekstyliów (budynek A33)

Wydział Mechaniczny (budynek A22)

BEN (budynek A30)

Czynne:
pon-pt
8.00-15.00

Żeromskiego 116
tel.: (42) 631 28 87



Pozycja GPS

51° 45' 9,36" N
19° 27' 5,04" E

Dzieje się!

03.09–10.10.2018	Składanie wniosków Aktywny Samorząd MODUŁ II
21–09.2018	Piramida dobrej woli - jak żyć inaczej, Łódź
20–22.09.2018	Targi Medycyny Fizykalnej i Rehabilitacji w Łodzi
28.09–30.09.2018	Festiwal Kinetycznej Sztuki Światła, Łódź
01.10.2018	Rozpoczęcie roku akademickiego 2018/19 PŁ
03–15.10.2018	REHA FOR THE BLIND IN POLAND, Warszawa
05–07.10. 2018	I Krajowa Konferencja Organizacji Studentów z Niepełnosprawnością, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy
20.10.2018	Otwarcie Akademickij Strefy Rozwoju Politechniki Łódzkiej
25.10.2018	IV Kongres Osób z Niepełnosprawnościami w Warszawie
08.11.2018	Targi Pracy na Uniwersytecie Łódzkim, Wydział Zarządzania
21.11.2018	V konferencja „(Nie)pełnosprawni na rynku pracy” Uniwersytet Medyczny w Łodzi wraz z Fundacją Łódź Akademicka