

**XI OGÓLNOPOLSKI KONKURS  
„CUKIEREK ZA ŻYCZLIWOŚĆ - I TY MOŻESZ  
ZOSTAĆ WOLONTARIUSZEM”  
ORGANIZOWANY PRZEZ FUNDACJĘ DWA SKRZYDŁA ANIOŁA**

**UZASADNIENIE**

Poprzez konkurs „Cukierek za życzliwość – i Ty możesz zostać wolontariuszem” chcemy jako Fundacja wspierać wychowanie młodych ludzi, uwrażliwiać ich na problemy innych oraz wskazywać na wolontariat jako formę budowania relacji z drugim człowiekiem i po prostu źródło czystej radości. Mamy odczucie, że szybki rozwój technologii i przytłaczająca wręcz ilość dostępnych obecnie dla młodych ludzi treści sprawia, że coraz trudniej im odnaleźć to co ma prawdziwą wartość. Z dużą swobodą przychodzi dziś młodzieży trwanie w świecie wirtualnym, wypełnianie dnia łatwymi przyjemnościami, zapatrzenie w bardzo kolorowo namalowany przez współczesny świat obrazek konsumpcjonizmu. Długoterminowe konsekwencje braku podejmowania działań prawdziwie wartościowych w życiu oznaczają często zapętlenie w poczuciu braku sensu i zagubienia, bądź prowadzą do różnych uzależnień.

Proponowany przez nas konkurs należy rozpatrywać w kategorii narzędzia wspomagającego wychowanie i kształtowanie dobrych nawyków. Konkurs w założeniu ma stanowić także zachętę, aby czynić jak najlepiej dobra wokół siebie każdego dnia. Nie należy natomiast traktować niniejszego konkursu jako formy ustalenia jakiegokolwiek hierarchii, która podzieli uczestników na wygranych i przegranych.

Właściwe zrozumienie idei konkursu przez nauczycieli i wychowawców oraz zaangażowanie rodziców jest kluczowe, aby dobrze przekazać wartość konkursu i zmotywować podopiecznych do działania, a co za tym idzie, aby konkurs mógł spełnić swoją rolę. Jako dorośli jesteśmy odpowiedzialni za wychowanie młodego pokolenia i warto sobie uświadamiać na co dzień, że nasza przyszłość jest budowana zawsze dziś. Zagubienie w świecie łatwych

rozrywek i poczucie pustki w życiu często dotyczy też ludzi dorosłych, a proponowany przez nas konkurs może być bardzo dobrą okazją do zaangażowania rodziców i pedagogów w działania budujące poczucie sensu i rozwoju.

Sukces poprzednich edycji Konkursu także potwierdza jego zasadność. W ostatniej, X edycji wzięło udział ponad 240 szkół i około 10 000 uczniów.

Myśl przewodnia tegorocznej edycji Konkursu „Wolontariat to krok ku czynnej miłości” odzwierciedla nasze przekonanie wynikające z praktycznych doświadczeń, że tylko doskonalenie się w uczynkach płynących z miłości i miłosierdzia względem bliźnich (a także siebie) daje człowiekowi poczucie prawdziwego sensu i szczęścia w życiu. Wszelkie pozytywne zmiany w życiu każdego człowieka nie mają początku w przemianach politycznych czy gospodarczych, ale zaczynają się w ludzkich sercach, w sposobie w jaki sami patrzymy na siebie i na innych ludzi. Wejście w wolontariat jest naszym zdaniem najlepszym krokiem jaki można wykonać, aby być może zupełnie niechcący, doświadczyć czynnej miłości. To doświadczenie może być początkiem prawdziwych zmian w życiu.

## **REGULAMIN**

### **I. TERMIN KONKURSU, ZASADY ZGŁASZANIA.**

- konkurs rozpoczyna się **01.10.2022** i trwać będzie do dnia **15.01.2023**.
- szkoły zgłaszają przystąpienie do dnia **30.09.2022**.
- szkoły w zgłoszeniu podają:
  - przypuszczalną liczbę uczestników i liczbę uczniów w szkole
  - osoby prowadzące konkurs po stronie szkoły
  - telefon kontaktowy do osoby odpowiedzialnej za konkurs
- zgłoszenia będą przyjmowane mailowo bądź telefonicznie
- kontakt z Fundacją
  - email: [jazal4@wp.pl](mailto:jazal4@wp.pl), [fdsa@dwaskrzydlaaniola.pl](mailto:fdsa@dwaskrzydlaaniola.pl)
  - tel. 81 747 10 75, kom. 663 286 554,
  - strona internetowa [www.dwaskrzydlaaniola.pl](http://www.dwaskrzydlaaniola.pl) – informacji należy szukać w zakładce konkursy.
  - adres Fundacji ul. Nowy Świat 39/6 20-418 Lublin

## II. SZCZEGÓŁY ORGANIZACYJNE

### 1. Dokumentacja.

- a) Każdy uczeń, który zgłosił przystąpienie do konkursu zakłada zeszyt, pisze na okładce **DZIENNICZEK DOBRYCH UCZYNKÓW** oraz wkleja **załącznik z przykładami dobrych uczynków**. Wklejony załącznik powinien zostać podpisany przez rodzica lub prawnego opiekuna danego ucznia.
- b) Uczniowie w czasie trwania konkursu na bieżąco zapisują wykonane dobre uczynki (przykłady podane są w załączniku A do regulaminu).
- c) W zeszycie uczynki należy wpisywać podając datę oraz osobę, względem której wykonany został dobry uczynek. Jeżeli była to koleżanka lub kolega należy podać ich imiona, a jeżeli była to osoba znajoma - np. panu Janowi.
- d) Strony dzienniczka można ozdabiać – kreatywność jest mile widziana. Dzienniczki uczestnicy Konkursu wypełniają **samodzielnie, piśmem ręcznym**. Czas poświęcony na pracę nad dzienniczkiem procentuje, ponieważ jest to moment kiedy dziecko ma szansę przeżyć poczynione dobro na poziomie wewnętrznym, utrwalić dobre nawyki, zrozumieć sens swoich działań
- e) Informacje o wynikach konkursu będą zamieszczone na stronie internetowej Fundacji, gdzie zostanie podane **zajęte przez uczestnika miejsce, imię, pierwsza litera nazwiska oraz szkoła**. W celu ochrony danych osobowych uczniów nie zostanie podane pełne nazwisko uczestnika.
- f) Opiekę i bieżący nadzór w szkołach sprawują katecheci i wychowawcy. Z dotychczasowych doświadczeń wynika, że na każdej katechezie i lekcji wychowawczej warto pytać uczniów kto w tym tygodniu wykonał dobry uczynek i jaki. To mobilizuje uczniów do czynienia dobra.
- g) Po **15.01.2023 opiekunowie w poszczególnych szkołach** wstępnie ocenią osiągnięcia uczniów i ich zeszyty prześlą do dnia **01.02.2023 do Komisji Szkolnej**.
- h) Zachęcamy do zapoznania się z załącznikiem „Klucze do zrozumienia idei konkursu”

## 2. Etap wewnętrzny - Komisja szkolna.

Skład Komisji ustala Dyrekcja Szkoły. Komisja Szkolna ustala kto zwyciężył w danej szkole.

W Fundacji przyjęto następujące zasady oceny: (komisje szkolne mogą oceniać zeszyty także według własnych kryteriów)

- za pomoc krewnym od 1 do 3 punktów (za tę pomoc można przyznać łącznie do 300 punktów),
- za pomoc obcym od 3 do 10 punktów (ilość maksymalna bez ograniczeń),
- za dobre uczynki względem siebie 1 punkt (łącznie do 100 punktów)
- za wygląd zeszytu do 100 punktów.

Komisja szkolna do dnia **20.02.2023** przesyła do Fundacji protokół z etapu wewnątrzszkolnego oraz Dziennik Dobrych Uczynków zwycięskiej osoby. Protokół powinien zawierać informacje:

1. Kto zwyciężył
2. Ilość uczestników biorących udział w Konkursie
3. Ilość uczniów w szkole

W zeszycie wysłanym na Konkurs do Fundacji powinny znaleźć się daty pełnienia dobrych uczynków oraz potwierdzenie uczynków przez nauczycieli katechetów lub rodziców i w miarę możliwości przez osoby, względem których poczynione zostało dobro.

Bardzo prosimy, aby w zeszycie, który zostanie wysłany do Fundacji zostało wklejone i podpisane przez rodzica lub opiekuna prawnego oświadczenie (ostatnia strona regulaminu).

**Prosimy Dyrekcję Szkoły i Komitet Rodzicielski o przyznanie wewnątrzszkolnego DYPŁOMÓW I NAGRÓD dla uczestników etapu wewnątrzszkolnego.**

Prosimy o przesłanie do Fundacji **przez każdą szkołę tylko jednego zeszytu**. W poprzednich edycjach konkursu, zdarzały się sytuacje, gdzie szkoły wysyłały więcej niż jeden zeszyt do Fundacji. Informujemy, że w takich sytuacjach Fundacja wybiera jeden zeszyt losowo.

### 3. Etap ogólnopolski - Komisja Fundacji.

Fundacja powoła Komisję, która ustali zwycięzców Konkursu **i do dnia 31.03.2023 poda wyniki** na stronie internetowej Fundacji oraz **do dnia 29.05.2023 przekaze nagrody i dyplomy** do poszczególnych szkół.

Wyniki zostaną ogłoszone w formie listy rankingowej z uwzględnieniem zajętego przez uczestnika miejsca, imienia, pierwszej litery nazwiska oraz nazwy szkoły.

### 4. Nagrody.

- Trzech najlepszych uczestników otrzyma statuetki Dwa Skrzydła Anioła
- Dwudziestu najlepszych uczestników otrzyma Świadectwa Szlachetności
- Dwudziestu najlepszych uczestników otrzyma Książki „Dwa Skrzydła Anioła – Opowieści Prawdziwe”
- Dwudziestu najlepszych uczestników otrzyma pakiety specjalnych cukierków „Dziękuję za życzliwość”

Dodatkowe informacje można uzyskać kontaktując się bezpośrednio z Fundacją.

Plakat Konkursu można pobrać ze strony internetowej Fundacji i kopiować go w celach promocji Konkursu wewnątrz swojej szkoły.

### 5. Zwroty dzienniczków po konkursie

Fundacja zwróci otrzymane dzienniczki laureatom konkursu w ramach jednej przesyłki, razem z nagrodami.

Dzienniczki otrzymane od szkół, które zajmą miejsca poza listą laureatów będą zwracane tylko na wyraźną prośbę zainteresowanej strony i po wpłacie darowizny na rzecz Fundacji w kwocie minimalnej 20zł.

## 6. Kilka słów o Fundacji Dwa Skrzydła Anioła.

Podstawowym zadaniem Fundacji jest pomaganie starszym, schorowanym osobom często porzuconym przez własne dzieci, a mieszkającym w Domach Pomocy Społecznej. Fundacja stara się pojednać dzieci z rodzicami oraz spełniać marzenia osób samotnych i opuszczonych. Fundacja prowadzi także kącik z konkursami dla pensjonariuszy DPS i funduje nagrody. Jedną z form nagrody są wyjątkowe cukierki z napisem „Dziękuję za życzliwość”, których większość pensjonariuszy nie zjada, a ofiarowuje tym osobom, które ich karmią, przewijają, pomagają. Jako Fundacja prowadzimy budujące rozmowy, szczególnie z osobami na wózkach i obłożnie chorymi podnosząc ich na duchu, często spełniamy ich marzenia, organizujemy wyjazdy integracyjne dla mieszkańców DPS, wszechstronnie wspieramy dzieci z Rodzinnego Domu Dziecka prowadzonego przez Siostry Zakonne.

Za Zarząd Fundacji  
mgr inż. Piotr Kowalik  
Wiceprezes Fundacji

## ZAŁĄCZNIK A - PRZYKŁADY DOBRZYCH UCZYNKÓW

**UWAGA** – w związku z ciągłym zagrożeniem wynikającym z epidemii koronawirusa, pamiętajcie aby stawiać na pierwszym miejscu bezpieczeństwo swoje oraz osób, którym pomagacie. Osoby starsze często potrzebują pomocy, ale też znajdują się w grupie objętej największym ryzykiem konsekwencji zakażenia. Poproście rodziców, aby kiedy niesiecie pomoc innym, pomogli Wam czynić dobro w bezpieczny sposób.

### **Prosimy o skserowanie załącznika, podpisanie i wklejenie na pierwszej stronie dziennika**

- „Niewidzialna ręka” – forma niespodzianki, zaskoczenie drugiej osoby pomocą, której się nie spodziewa (jeśli masz niepotrzebne, a niezniszczone zabawki – zawieś na klamce mieszkania potrzebującej rodziny, narysuj kartkę z życzeniami, dołącz symboliczny słodycz i wrzuć do skrzynki na listy osobie starszej, samotnej, a może masz jakieś inne pomysły). Na takiej torbie czy kopercie niespodziance warto napisać np. „Niewidzialna ręka”, albo dowolny inny miły zwrot.
- opieka, pomoc, koleżankom i kolegom niepełnosprawnym
- pomoc w nauce innym uczniom w przedmiotach dla nich trudnych
- nawiązanie przyjaźni z uczniem nieakceptowanym w klasie
- podzielenie się kanapką z głodną osobą
- ustępowanie miejsca starszym, inwalidom
- pomoc przy wsiadaniu i wysiadaniu z autobusu osobom starszym, niepełnosprawnym
- robienie zakupów (razem z rodzicami) samotnym, starszym, niepełnosprawnym sąsiadom
- podwożenie osób starszych do kościoła, do lekarza, na grób bliskiej osoby
- udział w akcjach charytatywnych
- posprzątanie z rodzicami opuszczonego grobu, zapalenie znicza
- odwiedzenie z rodzicami domu opieki społecznej „podanie dłoni” samotnej osobie odwiedzając ją (jeżeli w okolicy nie ma domu pomocy społecznej – znajdź osobę samotną)
- pomoc potrzebującym sąsiadom na różne sposoby np. wyprowadzić psa, posprzątać
- wybranie się na spacer z samotną osobą
- pomoc w domowych pracach codziennych
- postanowienie, że nie używam brzydkich słów, wulgaryzmów i dotrzymanie obietnicy
- poczytanie wartościowej książki lub wyjście na spacer zamiast grania na komputerze – dobry uczynek względem siebie
- kupowanie cukierków z napisem „Dziękuję za życzliwość”, częstowanie przyjaciół i osoby nam życzliwe, szczególnie pedagogów
- Czyńcie dobro tam gdzie tylko to możliwe. Nie mówcie drugiej osobie, że robicie coś z powodu konkursu. Spróbujcie sobie wyobrazić, że nie bierzecie udziału w tym konkursie i właśnie wtedy zacznijcie działać. Pozwólcie, by dobry uczynek stał się Waszym nawykiem.

SAMI WYMYŚLICIE WSPANIAŁE POMYSŁY DOBRZYCH UCZYNKÓW.

**POWODZENIA!**

## ZAŁĄCZNIK B - KLUCZE DO ZROZUMIENIA IDEI KONKURSU

Oprócz wartości płynącej z samego w sobie dobrego uczynku konkurs może pełnić rolę narzędzia wychowawczego, kształtującego dobre nawyki. Nagrodą, którą każdy uczestnik może odkryć, jest zrozumienie i doświadczenie w sobie tej zawartej w myśli przewodniej Konkursu „czynnej miłości”.

### 1. Nawyk i autorefleksja

#### Teoria

Konkurs trwa około **14 tygodni – jest to wystarczający (z nadwyżką) czas na wypracowanie nowych nawyków**. Celem jest wypracowanie nawyku systematycznego konfrontowania się uczestnika konkursu ze skutkami swoich działań oraz własnymi emocjami i przeżyciami. **Kluczowa jest uczciwość uczestnika wobec samego siebie i (z perspektywy opiekuna) nie stawianie podopiecznych w sytuacji porównania z innymi** „zrobiłeś mniej czy więcej niż ktoś inny”, ale raczej kierowanie myśli w kierunku „czy zrobiłeś dziś najlepiej jak Ty potrafiłeś i czy wykorzystałeś dziś swoje okazje do zrobienia czegoś dobrego”. Długoterminową pozytywną konsekwencją prowadzenia dzienniczka będzie pojawienie się u uczestnika autorefleksji, która na bieżąco będzie kierowała działania na pole bardziej wartościowe, zamiast pola bardziej wygodnego. Jako opiekunowie zwracamy podopiecznym uwagę na cierpliwość i wyrozumiałość wobec samego siebie oraz wychodzenie do działania zawsze z perspektywy akceptacji swojego położenia dzisiaj. Istotne jest też wskazanie na perspektywę proaktywną „chcę zrobić” w miejsce częściej spotykanego „muszę zrobić”. Prowadzenie dzienniczka nie powinno być przykrym obowiązkiem, ale raczej przyjemnością.

#### Praktyka

Uczestnik konkursu zaproszony jest, aby **codziennie** (najlepiej o stałej porze, np. wieczorem) usiadł przy biurku ze swoim dzienniczkiem i spróbował przypomnieć sobie **co dobrego zrobił dziś dla siebie lub dla drugiego człowieka**. Odpowiedź należy zapisać, wskazane jest poświęcenie chwili na ozdobienie strony dzienniczka lub wykonanie rysunku. Jeżeli nie udało się zrobić nic, warto zadać pytanie „**co jutro postaram się zrobić dobrego dla siebie lub dla drugiego człowieka**” i to postanowienie także zanotować w dzienniczku, aby kolejnego dnia sprawdzić czy



postanowienie udało się zrealizować. Warto też zadać pytanie „**na co straciłem najwięcej czasu**” i tą odpowiedź też zanotować. Rolą rodzica lub opiekuna jest tutaj poświęcenie swojego czasu podopiecznemu i pomoc w przemyśleniu odpowiedzi na postawione pytania. Czas poświęcony na pracę z dzienniczkiem nie musi być długi, może być to nawet kilka minut, kluczowe jest tu pojęcie **systematyczności**. Rolą nauczyciela lub wychowawcy jest tu regularne zadawanie pytań o dzienniczki np. na godzinie wychowawczej. Może to być forma spontanicznego pytania „**Komu w tym tygodniu udało się zrobić coś dobrego**”. Ważne, aby miało to formę luźną i dającą możliwość realnego podzielenia się radością. Pedagog może też proponować różne działania dodatkowe, wspólne akcje sprzątnięcia, zbiórki darów czy odwiedziny w DPS. Takie podejście da możliwość wpisania wielu uczestnikom konkursu tego samego działania do dzienniczka, zwiększy poczucie wspólnoty i być może zachęci nowe osoby do założenia dzienniczków. Wystartowanie z dzienniczkiem nieco później nie jest problemem. Pamiętajmy też, że każde realnie poczynione dobro jest ważne.

## 2. Skupienie uczestnika na przeżywanych emocjach

### Teoria

Zadanie sobie przez uczestnika konkursu pytania o **własne emocje i odczucia oraz zwracanie uwagi na swoje samopoczucie w trakcie i po różnych działaniach jest kluczowe dla utrzymania motywacji do prowadzenia dzienniczka**. Ważnym czynnikiem motywującym do systematyczności będzie odnalezienie przez ucznia radości z przeznaczenia codziennego czasu na skonfrontowanie się ze swoimi własnymi przeżyciami, zwrócenie uwagi na to co sprawiło przyjemność, radość, wzruszenie, a kiedy pojawił się smutek, zniechęcenie, frustracja, zdemotywowanie. Kolejny istotny aspekt to odnalezienie działań, które sprawiły radość, a były jednocześnie bardzo pożyteczne.

## Praktyka

Podczas notowania swoich uczynków warto, aby uczestnik konkursu zapisywał swoje odczucia, które towarzyszyły różnym działaniom lub dostrzeżone emocje u osób, którym poczynił dobro. Przykładowy wpis w dzienniczku może wyglądać tak:

*„Pomogłem koledze Jankowi w zrozumieniu zadań matematycznych. Sprawilo mi to **dużo radości i satysfakcji**, zauważyłem, że kolega był bardzo zadowolony, że już rozumie zadania. Sam też utrwaliłem sobie dzięki temu ten materiał.”*

Lub

*„Odwiedziłam chorą koleżankę Basię i zagraлиśmy razem w grę planszową. Z jednej strony było mi **przez chwilę smutno** bo przegrałam, ale z drugiej strony widziałam, że koleżanka **bardzo się cieszy** z tych odwiedzin, a ja też **czuję, że to dużo ważniejsze niż wygrać w grę**. Poza tym **miło było nam** razem porozmawiać.”*

Albo

*„Spędziłem dziś 3 godziny przeglądając przypadkowe filmiki w internecie, czułem się **zdenerwowany i zmęczony** gdy odłożyłem już smartfon. Gdy mama poprosiła mnie, abym wyniósł śmieci **zdenerwowałem się i krzyknąłem, że nie mam czasu, mimo że nie było to prawdą**. Mamie było przykro. Zauważam, że długie korzystanie z internetu nie wpływa pozytywnie na mój nastrój. Jutro postaram się skrócić korzystanie ze smartfona, a jeszcze dziś odszukam ulubioną książkę, aby jutro mieć ją pod ręką i w wolnej chwili poczytać. Przeproszę też mamę za moje zachowanie, **działanie pod wpływem nerwów nie przynosi korzyści**.”*  
(dostrzeżone negatywne emocje i od razu podjęte działanie, aby to zmienić – drobny dobry uczynek względem siebie).

Dodatkowy element, który można wprowadzić to zwrócenie uwagi ucznia na swoje emocje podczas pisania dobrych uczynków – czy samo **wpisywanie poczynionego przez siebie dobra nie**

**wprowadza w lepszy nastrój i nie staje się czynnikiem napędzającym.** Podobnie zauważanie i przyznanie się do błędu przed samym sobą, a następnie podjęcie postanowienia naprawy błędu będzie czynnikiem, który wyzwoli radość. Systematyczne dostrzeganie tego co było w danym dniu błędem, co wyzwoliło dyskomfort powinno w dłuższej perspektywie doprowadzić do trwałej zmiany.

### 3. Relacyjność

#### Teoria

Pewną podstawą w życiu każdego człowieka jest uporządkowana relacja z najbliższą rodziną (rodzice) i z samym sobą. Te dwie grupy relacji stanowią o stabilności życiowej młodego człowieka. **Wszelkie nieuporządkowanie czy to w relacji z rodzicami, czy też uporczywe okłamywanie samego siebie jest bardzo często powodem różnych uzależnień i trudności w dorosłym życiu człowieka.** Bardzo istotne są także relacje z „otoczeniem”, poczucie bycia akceptowanym w swojej grupie. **W przypadkach, gdzie relacje bazowe (rodzice) są w jakiś sposób zaburzone często dochodzi do różnego rodzaju kompensacji w grupie rówieśników,** gdzie młodzi ludzie bardzo łatwo mogą pogubić się w swojej ucieczce i wzajemnej akceptacji coraz gorszych wyborów życiowych. Przez nasz konkurs chcemy zwrócić uwagę i dać narzędzie, które pozwoli skupić się także na aspekcie relacyjnym młodych ludzi. Młody człowiek nie jest odpowiedzialny bezpośrednio za relacje z rodzicami, ponieważ wzorce zachowania czerpie wprost od rodziców. Zwłaszcza obserwacja najbliższego otoczenia „z boku” ma znaczący wpływ na kształtowanie się wzorców zachowania młodego człowieka. Jeżeli ojciec zwraca się z wyrozumiałością do dziecka, ale za chwilę wylewa swoje zdenerwowanie na matkę lub rodzice wzajemnie się obwiniają o swoje niepowodzenia, wytwarza się u dziecka pewien schemat negatywnego zachowania, który może odgrywać się w przyszłych relacjach życiowych. Podobnie zbytne chronienie dziecka przed przyjęciem odpowiedzialności za swoje zachowanie, stawianie zbyt

wygórowanych oczekiwań, traktowanie dziecka jako tego, które ma zrealizować niespełnione ambicje dorosłych, a przede wszystkim podchodzenie do dziecka z perspektywy autorytarnej, gdzie „ja” dorosły wiem lepiej, dlatego nie pozwolę „tobie” dziecku samemu pomyśleć i dotrzeć do odpowiedzi – wymienione elementy są wskazówkami dla nas dorosłych, aby zauważać swoje błędy i niekonsekwencje wychowawcze. Kolejna kwestia w relacji rodzica z dzieckiem to budowanie tematów tabu, unikanie odpowiedzi na trudne pytania, nieumiejętność przyznania się do błędu jako dorosły, zapatrzenie w czasie wolnym od pracy w telewizję, internet w miejsce poszukania wartościowego zajęcia, które mogłoby pełnić jednocześnie funkcję rozrywki i tworzenia więzi z dzieckiem. Czas budowania podstawowej relacji z dzieckiem zaczyna się od jego narodzin, jeżeli „prześpimy” pierwsze lata życia dziecka przed telewizorem, nie mamy prawa być zaskoczeni, że 15-latek nie chce z nami rozmawiać. Zawsze jest jednak dobry czas, aby próbować naprawiać, zmieniać na lepsze i przede wszystkim – nigdy nie jest za późno na stawanie w prawdzie, przeprosiny i miłość. W tym punkcie, praktyczna wskazówka dla dorosłych, których dzieci są jeszcze w wieku szkolnym – jeśli macie nienajlepsze relacje z dzieckiem, jeśli oczekujecie od dziecka przeprosin, akceptacji – sami przepraszać dziecko za swoje błędy, sami przepraszać się wzajemnie w małżeństwie czy związku, uśmiechajcie się do siebie i wybaczajcie sobie niedociągnięcia. Znajdźcie czas na wspólną rozmowę. Ten konkursowy dzienniczek dobrych uczynków, może być punktem zebrania się rodziny i przemyślenia w prawdzie swojego dnia, nie tylko z perspektywy dziecka, ale też rodziców. Słowo „przepraszam” i przebaczenie w sercu powinno być codziennością. Jako dorośli, rodzice czy opiekunowie, nauczyciele sami mamy dawać wzór swoim postępowaniem. Jeżeli oczekujemy od dzieci bezinteresownej pomocy, sami pomagajmy sobie bezinteresownie. Na etapie wychowania, pierwszy krok we wszelkich trudnych sprawach w relacji z dzieckiem należy do rodzica.

## Praktyka

Przykładowe wpisy w dzienniczku nawiązujące do aspektu relacyjnego – takie wpisy to też dobre uczynki!:

*„Dziś poprosiłem tatę, aby pomógł mi zawieźć zabawki na zbiórkę dla domu dziecka. Tato zdziwił się, że chcę oddać część swoich zabawek i stwierdził, że może lepiej je sprzedać na aukcji zamiast oddawać, a poza tym nie ma też czasu. Całe popołudnie spędził oglądając telewizję. Jest mi bardzo przykro, bo chciałem spędzić trochę czasu z tatą. Gdyby mi pomógł spakować i zawieźć te zabawki mógłbym się nimi podzielić z potrzebującymi. Myślę czasem, że jestem trochę podobny do porzuconych dzieci, bo rodzice nie poświęcają mi w ogóle czasu. Może właśnie dlatego chciałem się podzielić tymi zabawkami z innymi dziećmi. Myślę, że to dobry uczynek. Nawet same chęci. Zapytam pani w szkole, czy mogę przynieść zabawki i czy nie zrobilibyśmy w klasie takiej zbiórki”*

*Lub*

*„Mama z tatą przyszli dziś do mnie wieczorem i zapytali czy nie chciałbym z nimi podsumować dnia w dzienniczku. Mama dziś była po pracy bardzo zdenerwowana i chyba zmęczona. Zaskoczyło mnie to, że mnie przeprosiła za to, bo bardzo krzyknęła na mnie kiedy przypadkowo wylałem sok przy kolacji. Ja z kolei mogłem się lepiej zachować i posprzątać ten sok, a nie uciec – chyba się przestraszyłem emocji mojej mamy. Ucieszyłem się, że mama mnie przeprosiła, od razu przyszło mi na myśl, że nie przeprosiłem jeszcze mamy za moje zachowanie z tamtego tygodnia, kiedy opowiadałem nieprawdziwe rzeczy o niej moim kolegom, aby mnie docenili. Mama była oburzona, że zmyślam, a poza tym było jej wstyd przez moje kłamstwa. A może to właśnie rodzice zauważyli, że nie czuję się doceniony i dlatego postanowili dziś do mnie przyjść, a mama zaczęła od przeprosin. Rzeczywiście poczułem się dziś doceniony przez rodziców.*

#### 4. Zrozumienie znaczenia swoich działań (czym to dla mnie jest).

##### Teoria

Motorem napędowym działalności człowieka jest potrzeba.

Podstawowe potrzeby ludzkie można sprowadzić dość intuicyjnie do kilku grup:

- **potrzeby związanych z relacjami.** Tutaj mówimy o relacjach z najbliższymi, relacjach w otoczeniu gdzie wykonujemy swoje codzienne zadania oraz bardzo ważnej relacji w prawdzie z samym sobą (współczesny świat mocno utrudnia konfrontację z samym sobą, ten wymiar często jest pomijany także przez osoby dorosłe). W ramach tej grupy potrzeb możemy wyróżnić np. potrzebę bycia akceptowanym, potrzebę bycia docenionym i możliwości doceniania innych, czasem jest to potrzeba zaistnienia, bycia wysłuchanym, podzielenia się swoim problemem, aby wybrzmiał na głos. Dla młodego człowieka bardzo ważna jest uporządkowana relacja z rodzicami oparta na szczerości i miłości, ponieważ braków w tym obszarze nie skompensuje żadna relacja rówieśnicza. Często wszelkie zachowania agresywne, nerwowość, niechęć do pracy w grupie jest u młodych ludzi spowodowana brakami na płaszczyźnie rodzic – dziecko. Uczestnictwo w konkursie daje okazję do zbliżenia się rodziców z dziećmi w szczerości ze sobą.

- **potrzeby związane z wykonaniem wartościowej pracy,** gdzie wartościowość powinna być rozumiana jako odczucie, że to co robię jest potrzebne, przynosi mnie lub drugiej osobie jakąś korzyść i sprawia mi satysfakcję z wykonywania. W tym obszarze warto rozumieć istotę doceniania się wzajemnie.

- **potrzeby związane z odpoczynkiem, rozrywką, nagrodą.** W tym miejscu warto zauważyć, że jest bardzo płynna granica między zasłużonym odpoczynkiem, który daje radość i jest pożyteczny dla zdrowia, a ucieczką i kompensacją problemów poprzez łatwe przyjemności.

- potrzeby związane z funkcjonowaniem organizmu, odżywianie, sen itd.

Poprzez nasz konkurs chcemy dać narzędzie, które pozwala pracować świadomie w wyżej wymienionych obszarach. Dzienniczek dobrych uczynków prowadzony systematycznie jest w stanie wypełnić lukę, którą jest brak konfrontacji młodego człowieka z samym sobą. Bardzo ważne jest, aby młody człowiek uczył się rozpoznawać i nazywać swoje potrzeby. Zrozumienie, jaką potrzebę wypełnia dana aktywność pozwala na bieżąco korygować swoje działania, przez co człowiek jest w stanie wycofać się z działania bezwartościowego lub wprost szkodliwego zanim stanie się to nawykowe, bądź doprowadzi do uzależnienia. Podobnie wszelka zmiana w życiu musi rozpocząć się od uświadomienia sobie znaczenia tego działania i zrozumienia dlaczego jest ono niepotrzebne lub dlaczego wykonuję daną czynność mimo że czuję się po niej coraz gorzej.

## **Praktyka**

Często w praktyce można zaobserwować różne przesunięcia w wypełnianiu swoich własnych potrzeb (dotyczy to także dorosłych). Przykładowo zjedzenie deseru – czekolady, czy ciasta może być zasłużoną nagrodą, a może być ucieczką przed dobijającą się do świadomości inną potrzebą (związaną np. z naprawą relacji, przyznania się do jakiejś trudnej prawdy, problemem z nauką, pracą). **Tym co rozróżnia problem od zasłużonej nagrody jest rozeznanie samopoczucia po danej czynności, która w założeniu jest rozrywką – tutaj wracamy do punktu rozpoznawania emocji – czy taki kawałek ciasta sprawił radość, nasycił i następuje powrót do wartościowych działań, czy staje się to kompulsywne, następuje ochota na kolejny kawałek, wyrzuty sumienia i ponowna ucieczka,** (tym razem przed poczuciem winy) w kolejną łatwą przyjemność np. w przewijanie społecznościowych stron internetowych. W ten sposób uciekając można stracić dzień, miesiąc, rok lub całe życie, a jednocześnie świat jest w stanie dostarczyć na tyle dużo rozrywek, że zorientowanie się w swoim problemie może nastąpić bardzo późno. Istnieje wiele innych

przyjemności, które mogą wypełniać potrzebę zasłużonego nagrodzenia się, ale mogą być też ucieczką, zagłuszeniem innych, prawdziwych potrzeb, których realizację blokuje coś na poziomie wewnętrznym. Taką ucieczką może stać się np. ciągle imprezowanie, gry komputerowe, słuchanie bardzo głośnej muzyki, kolekcjonowanie, trening sportowy, zakupy, w trudniejszych przypadkach także alkohol, nieodpowiednie materiały filmowe, gry hazardowe, ogólne zachowania agresywne. Kolejny raz podkreślamy więc znaczenie systematyczności w prowadzeniu dzienniczka. Warto zachęcać podopiecznych, aby podczas codziennej, nawet kilkuminutowej pracy z dzienniczkiem zwracali uwagę jakie ich potrzeby realizowały się w poszczególnych działaniach.

Przykładowe wpisy w dzienniczku, uwzględniające także aspekt znaczeniowy:

*„Byłam dziś z tatą w Domu Pomocy Społecznej, odwiedziliśmy niewidomego pana Janka, który dodatkowo porusza się na wózku. Poczytałam mu jego ulubioną książkę i chwilę porozmawialiśmy. Było to dla mnie duże przeżycie, bo nie miałam wcześniej bezpośredniego kontaktu z takimi osobami. Teraz kiedy piszę w dzienniczku ten wpis, czuję ogromną radość, bo wiem, że zrobiłam coś bardzo pożytecznego. (Docenienie swojej pracy) Było dla mnie ważne, że byłam tam z tatą, bo czuję że to działanie nas do siebie zbliżyło (Aspekt relacji z ojcem). Ponadto nawiązałam relację z osobą potrzebującą, poczułam, że robię coś bardzo wartościowego (Relacja z otoczeniem). Niewidomy pan był mimo swojego cierpienia bardzo dla nas miły. Pozwolił nam też doświadczyć tej radości pomagania, za co jestem mu bardzo wdzięczna. Chciałabym chodzić na takie spotkania regularnie, najlepiej z mamą i tatą.” (Wpis zawiera wszystkie elementy wymienionych kluczy, od refleksji, przez zauważenie swoich emocji, dostrzeżenie relacji oraz znalezienie znaczenia tego działania dla siebie).*

Lub



*„Poprosiłam dziś mamę, abyśmy poszli do naszej sąsiadki, która chyba mieszka sama od wielu lat. Wygląda na bardzo smutną. Zwykle mówię jej „dzień dobry”, ona odpowiada, ale nigdy nie rozmawiamy. Mama zgodziła się ze mną pójść i okazało się, że starsza pani sąsiadka była bardzo zaskoczona naszą wizytą. Powiedzieliśmy, że przychodzimy tak niezobowiązująco porozmawiać, zapytać czy nie trzeba jej jakoś pomóc. Okazało się, że to czego ta pani najbardziej potrzebowała to rozmowa. Radzi sobie dobrze z zakupami i domem, ale opowiedziała nam o swoim życiu, pokazała dużo zdjęć i opowiedziała historie z czasów jej młodości – czasów wojny. Ta wizyta była na pewno dobrym uczynkiem, bo widziałam, że starsza pani bardzo się cieszy, że może opowiedzieć o swoich przeżyciach, które na pewno były dla niej bardzo trudne. Zdecydowanie potrzebowała być wysłuchana. Dla mnie i dla mamy był to też fajny czas spędzony razem, a ja nauczyłam się na pewno bardziej szanować ludzi, którzy doświadczyli w życiu cierpienia. Nawiązałam też pozytywną relację z tą panią, umówiliśmy się, że jeśli w przyszłości będzie miała jakieś trudności w codziennych sprawach, aby śmiało się do nas zwracała. Na pewno łatwiej będzie mi teraz odezwać się do tej pani, zniknęła bariera.”*

Albo

*„Po szkole w ramach odpoczynku usiadłem na kanapie z tabletem i pograłem w grę. Zaplanowałem, że pogram godzinkę, a później odrobię lekcje, ale zanim się spostrzegłem minęło 3 godziny. **Po graniu czułem się bardzo zmęczony.** Dla poprawy nastroju zjadłem paczkę chrupków. Mama zawołała mnie na kolację, ale nie chciałem jeść. **Mamie się trochę na mnie zdenerwowała, kiedy powiedziałem, że nie mam ochoty na kolację bo najadłem się chrupek, a lekcje wciąż nie są odrobione.** To już kolejny dzień kiedy po szkole przesadzam z graniem w gry komputerowe. To chyba nie jest najlepszy sposób na odpoczynek, skoro tracę w tym poczucie czasu, a po wszystkim czuję się jeszcze bardziej zmęczony i zdenerwowany. Potem zajadam zdenerwowanie przekąskami i*

*denerwuję się na innych, a tak naprawdę wewnątrz denerwuję się na siebie bo nie realizuję swoich prawdziwych potrzeb. Jutro przeproszę mamę, po szkole pomogę mamie w kuchni, to będzie fajny odpoczynek, bo wspólnie spędzimy trochę czasu i pogadamy. Potem odrobię lekcje, a dzięki temu powinno znaleźć się trochę czasu na zabawę na dworze. Czuję się teraz lepiej, bo przyznałem się przed sobą do swoich błędów w tym wpisie. To dobry uczynek względem siebie.,,*

Lub

*Od kilku lat poruszam się na wózku inwalidzkim i bardzo często ludzie traktują mnie z litością. Bardzo tego nie lubię, ponieważ pomimo niepełnosprawności radzę sobie dobrze w życiu, mimo że mam tylko mamę. Dzisiaj spotkała mnie sytuacja, gdzie nie mogłem wjechać na wysoki krawężnik na chodniku. Zauważył to starszy pan i trochę się nade mną użalał, że jestem bardzo pokrzywdzony przez los. Zdenerwowało mnie to, ale też pomógł mi wjechać na ten krawężnik. Bardzo chciałbym być w pełni samodzielny, jestem też bardzo ambitny, ale wiem, że czasem potrzebuję pomocy.*

***Dostrzegam też to, że pozwolić drugiemu człowiekowi zrobić dobry uczynek to też dobry uczynek, dlatego mimo zdenerwowania uśmiechnąłem się do tego pana i bardzo mu podziękowałem, że mi pomógł. Widziałem, że ucieszył się, że mógł mi pomóc. Każdy człowiek chce czuć się potrzebny, dlatego myślę, że zrobiłem dobry uczynek odpowiadając życzliwością na tę pomoc mimo mojego zdenerwowania.***

Zebrane powyżej wskazówki, które nazwaliśmy Kluczami do zrozumienia konkursu, są wypadkową naszych doświadczeń – czy to na płaszczyźnie realizacji samego Konkursu, który prowadzimy już 10 lat i przeczytaliśmy setki dzienniczków, czy też na płaszczyźnie rodzinnej, ponieważ w Fundacji jesteśmy ludźmi w bardzo różnym wieku, niektórzy z nas mają już dorosłe dzieci, niektórzy też dzieci w wieku przedszkolnym.

Zdajemy sobie sprawę, że to co proponujemy poprzez niniejszy Konkurs i to co staramy się przybliżyć w formie tego załącznika wymaga poświęcenia, pracy, a często życie pokazuje, że mimo największych starań oraz szczerości wobec siebie i innych wiele spraw nie układa się tak jak byśmy tego chcieli.

Wychodzimy jednak z założenia, że w życiu nie musi (nigdy nie będzie) idealnie, ale może być wystarczająco dobrze DZIŚ. Pamiętajmy, aby podchodzić w pierwszej kolejności do samych siebie z miłością, szacunkiem i akceptacją swoich błędów czy niedoskonałości, jasno nazywając swoje problemy i mając ich świadomość. Akceptacja swoich błędów nie oznacza, że mamy się na nie zgodzić na zawsze. Chodzi o to, aby wiedzieć, że one są, akceptować, to że one są DZISIAJ i z tej perspektywy wychodzić do ich naprawy. Życie jest ciągłym procesem doskonalenia, można powiedzieć ciągłego obumierania próżności „ja”, aby dorastać do prawdy i miłości. Jesteśmy w Fundacji przekonani, że systematyczne prowadzenie dzienniczka dobrych uczynków jest świetną metodą wychowawczą. Zadanie sobie codziennie pytań o to co dobrego i co złego dziś zrobiłem dla siebie, dla drugiego człowieka i co jutro zrobię lepiej powinno wejść w nawyk także nam dorosłym (i odpowiadanie na te pytania zgodnie z prawdą!)

Trzy hasła do zapamiętania dla rodziców i opiekunów: **szczerść** ,  
**przebaczenie, spojrzenie z miłością – na siebie i na drugiego człowieka.**

A potem zapraszamy dzieciaki do konkursu i z tymi słowami w myślach zadajemy podopiecznym możliwie często pytanie:

*To jakie dobre uczynki Jacku i Agatko udało się Wam zrobić w tym tygodniu i które były dla Was największą radością? 😊*

## Oświadczenie

Ja, rodzic/opiekun prawny ucznia.....,

*Imię, nazwisko uczestnika konkursu*

ucznia klasy ..... szkoły .....

pod adresem .....

niżej podpisany oświadczam, że wyrażam zgodę na udział mojego dziecka w etapie Ogólnopolskim Konkursu „Cukierek za życzliwość – i Ty możesz zostać wolontariuszem” zwanego dalej Konkursem.

Oświadczam ponadto, iż przyjmuję do wiadomości, że wszelkie dane osobowe będą przetwarzane wyłącznie na potrzeby Konkursu w zakresie sprawdzenia i oceny zeszytu przez Komisję Konkursową oraz potwierdzam zapoznanie się z Regulaminem Konkursu.

Jednocześnie: wyrażam zgodę/nie wyrażam zgody\*, na późniejsze wykorzystanie przesłanego do Fundacji zeszytu na potrzeby celów promocyjnych konkursu (np. umieszczenie poglądowych zdjęć na stronie internetowej, z wyłączeniem prezentacji danych osobowych).

.....

(data)

.....

podpis składającego oświadczenie

\*niepotrzebne skreślić