

FUNDACJA
ŚWIĘTEGO
MIKOŁAJA

JAK WSPIERAMY DZIECI W KRYZYSIE DZIĘKI SŁUCHACZOM RADIA 357

Raport z działań 2024



RADIO 357

ZBIÓRKA NA POMOC PSYCHOLOGICZNĄ DLA DZIECI Z POLSKI I Z UKRAINY

W ramach świątecznej akcji w Radio 357 w grudniu 2023 roku zebraliśmy 1 886 530 zł na pomoc psychologiczną dla dzieci i młodzieży.

Z całego serca dziękujemy Słuchaczom Radia 357 za hojność i wielkie serca! Dziękujemy Panu Redaktorowi Kubie Strzyczkowskiemu oraz całej ekipie Radia 357 za wspólny czas pełen dobra i radości pomagania!

1 886 530 zł
całkowita
zebrana
kwota

821 872 zł
przedmioty
wylicytowane
na antenie
radia

573 397 zł
podwojenie kwoty
z trzech licytacji
Fundacja PVE Dobra
Energia

301 127 zł
darowizny od
słuchaczy na
konto Fundacji

103 448 zł
Allegro
Charytatywni

85 676 zł
SMS-y
charytatywne

1010 zł
Patronite



JAK POMAGAMY?

Dzięki hojności Słuchaczy Radia 357
zapewniliśmy następującą pomoc dla
dzieci i młodzieży:

- ♥ Indywidualną pomoc psychologiczną dla dzieci i młodzieży będących w kryzysie
- ♥ Grupowe działania terapeutyczne, profilaktyczne i interwencyjne dla dzieci
- ♥ Indywidualny tutoring dla młodych liderów działań społecznych
- ♥ Superwizję dla pedagogów i psychologów szkolnych
- ♥ Pomoc psychologiczną dla dzieci i młodzieży z Ukrainy tworząc dla nich Przystanie św. Mikołaja
- ♥ Pomoc psychologiczną dla ukraińskich dzieci w Iwano-Frankiwsku

5190

**dzieci objętych
wsparciem**



**POMOC PSYCHOLOGICZNA
DZIECIOM W KRYZYSIE**

INDYWIDUALNA POMOC PSYCHOLOGICZNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY Z POLSKI

Ewelina* (woj. podlaskie)

19-letnia uczennica liceum. Mieszka w szkolnym internacie. Sama złożyła wniosek o pomoc w związku z bardzo trudną sytuacją rodzinną – pochodzi z rodziny dysfunkcyjnej: ojciec jest alkoholikiem, a mama leczy się onkologicznie. Jej starszy brat został wyrzucony z domu, a starsza siostra przebywa w szpitalu psychiatrycznym. Dziewczyna martwi się o zdrowie swojej mamy i starszej siostry, a także o swoją siostrę bliźniaczkę, u której stwierdzono zespół Aspergera. Nie chce wracać do domu rodzinnego. W swoim życiu doświadczyła molestowania seksualnego, przemocy psychicznej, boryka się z problemem samookaleczenia. Po wizycie u specjalisty w maju rozpoczęła terapię indywidualną.

Adam* (woj. lubelskie)

12-latek od początku nowego roku szkolnego zaczął przed każdym wyjściem do szkoły narzekać na ból brzucha, do którego z czasem dołączyły wymioty oraz lęki. Z powodu wielu nieobecności w szkole przeszedł na nauczanie indywidualne. W II semestrze podjął próby zmierzenia się z problemami, ale nie zdołał nawet wejść do budynku szkoły. Unikał kontaktów z rówieśnikami, nie chciał uczestniczyć w wycieczkach, wspólnych zabawach i spotkaniach szkolnych. Po wizycie diagnostycznej u psychiatry rozpoczął terapię indywidualną i rodzinną. W sumie do końca sierpnia uczestniczył w 27 godzinach terapii.

Ilona* (woj. dolnośląskie)

14-latka wychowywana przez samotną mamę. Dziewczynka o wysokiej wrażliwości dopiero od 4. klasy zaczęła uczęszczać do szkoły publicznej. Edukację rozpoczęła w oddziale dziennym szpitala psychiatrycznego. Spotkała się z odrzuceniem przez rówieśników, co spowodowało lęki, problemy ze snem i moczeniem nocnym, poczucie izolacji, myśli samobójcze. Od dwóch lat jest pod opieką psychiatry i leczy się farmakologicznie. Od kwietnia uczęszcza na terapię zarówno grupową jak i indywidualną. Do końca sierpnia odbyła 29 godzin terapii, która przyniosła, zdaniem mamy, wyraźną poprawę jej stanu.

Bartosz* (woj. podkarpackie)

17-letni uczeń technikum. Wychowuje się w rodzinie bez ojca. Ma stwierdzone zaburzenia ze spektrum autyzmu, a od 1. klasy szkoły podstawowej leczy się na depresję. Wielki problem stwarza mu wstanie z łóżka, ubranie się, zarządzanie czasem, często spóźnia się do szkoły. Ma wątpliwości dotyczące tożsamości płciowej, samookalecza się, źle radzi sobie z niepowodzeniami, boryka się z notoryczną rezygnacją. W środowisku rówieśniczym jest wycofany. W kwietniu przeszedł kolejną konsultację psychiatryczną i rozpoczął terapię indywidualną, na którą wcześniej nie było stać jego mamy. Do końca sierpnia odbył 18 godzin psychoterapii.

INDYWIDUALNA POMOC PSYCHOLOGICZNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY Z POLSKI W LICZBACH

50

dzieci objętych
indywidualną
terapią

ok. 1500

godzin
psychoterapii

381 736 zł

kwota pomocy
na ten obszar

3-19 lat

wiek naszych
podopiecznych

11

województw

30

godzin
specjalistycznych
konsultacji
lekarskich

GRUPOWE
DZIAŁANIA TERAPEUTYCZNE,
PROFILAKTYCZNE
I INTERWENCYJNE

DZIAŁANIA TERAPEUTYCZNE, PROFILAKTYCZNE I INTERWENCYJNE

W 2024 roku wsparliśmy dzieci głównie w mniejszych miejscowościach. Finansowaliśmy pomoc terapeutyczną, profilaktykę, a także działania interwencyjne w sytuacjach kryzysowych.

Pomoc organizowaliśmy we współpracy z wybranymi w drodze konkursu szkołami z różnych zakątków Polski. Wyłoniliśmy **28 szkół**, w których zapewniliśmy pomoc dzieciom i młodzieży poprzez specjalnie opracowane projekty, indywidualne konsultacje i zajęcia terapeutyczne.



NOWA RUDA
WAWRÓW
MIŃSK MAZOWIECKI
KRAKÓW
WARSZAWA
SZCZECIN
HUTA KOMOROWSKA

JAROSŁAW
LUBACZÓW
KOŃCZEWO
JAZGARZEW
RZESZÓW
ŁÓDŹ
RUCIANE-NIDA

ORZESZKÓW
RACIBÓRZ
KRUSZEWIEC
USTRZYKI DOLNE
TRZEMESZNO
ŁAŃCUT
CHODZIEŻ

OSTRÓW
ELBLĄG
CZARTAJEW
PERŁY
GDYNIA
JASTRZĘBIE-ZDRÓJ
WINDA

DZIAŁANIA TERAPEUTYCZNE, PROFILAKTYCZNE I INTERWENCYJNE

W jaki sposób pomagaliśmy dzieciom:

- **profilaktykę** w szkole, w tym między innymi: psychoedukację, profilaktykę depresji, zaburzeń lękowych i fobii społecznych, uzależnień, czy budowanie relacji bez przemocy;
- **działania terapeutyczne**, w tym między innymi trening umiejętności społecznych, arteterapia, hipoterapia, alpakoterapia, grupa wsparcia, prowadzenie indywidualnych konsultacji psychologicznych w szkole dla uczniów oraz ich rodziców;
- **interwencję kryzysową** w sytuacji nagłej i wymagającej pilnego zaangażowania przez szkołę zespołu psychologów lub interwentów kryzysowych, jak na przykład nagła śmierć ucznia lub nauczyciela, wypadek, doświadczenie przemocy itp.;
- działania w szkołach zwiększające **wiedzę i umiejętności** nauczycieli oraz rodziców dzieci w zakresie dbania o dobrostan psychiczny, rozpoznawanie objawów zaburzeń psychicznych i możliwość wspierania dzieci.



DZIAŁANIA TERAPEUTYCZNE, PROFILAKTYCZNE I INTERWENCYJNE W LICZBACH

3901
uczniów

28
miejscowości

461
nauczycieli

1185
godzin spotkań
i warsztatów dla
uczniów

523 700 zł
kwota pomocy
na ten obszar

125
godzin spotkań
i warsztatów
dla nauczycieli

362
godzin udzielonej
indywidualnej pomocy
psychologicznej
uczniom
w szkołach

157
godzin spotkań
i warsztatów
dla rodziców
i opiekunów

914
rodziców

JAK POMAGALIŚMY DZIECIOM?

SZKOŁA PODSTAWOWA W WAWROWIE

Uczniowie w szkole w Wawrowie zostali dotknięci sytuacją kryzysową wynikającą z nagłej śmierci ich kolegi ze szkoły. Zorganizowaliśmy szereg działań grupowych i indywidualnych. Uczniowie wzięli udział w terapeutycznych warsztatach z alpakami prowadzonych przez doświadczonego psychologa. Podstawą alpakoterapii jest bezpośredni, leczniczy kontakt z przyjacielem. Poprzez zabawy, głaskanie i karmienie zwierząt dzieci otwierają się, relaksują. Dotyk ma ogromny wpływ na emocje: uspokaja, zmniejsza poziom lęku, niepokoju i stresu.



Dla części uczniów zorganizowaliśmy warsztaty arteterapii, a także indywidualne spotkania terapeutyczne uczniów z psychologiem mającym doświadczenie w terapii behawioralnej ukierunkowanej na traumę. Dyżur psychologa odbywał się na terenie szkoły.

Nauczycielka z Wawrowa:

„Dzięki projektowi przekonaliśmy się jak ważne jest stanowisko szkolnego psychologa, którego nie posiadamy. Bardzo chcielibyśmy kontynuować działania. Zdajemy sobie sprawę, że interwencyjnie objęliśmy pomocą tylko niewielką grupę szkolnej społeczności - najbardziej potrzebującą wyjścia z kryzysu. **Projekt przyniósł ogromne korzyści.** Nasi uczniowie powrócili z warsztatów pełni radosnych emocji.”

JAK POMAGLIŚMY DZIECIOM? SZKOŁA PODSTAWOWA W KRUSZEWCU



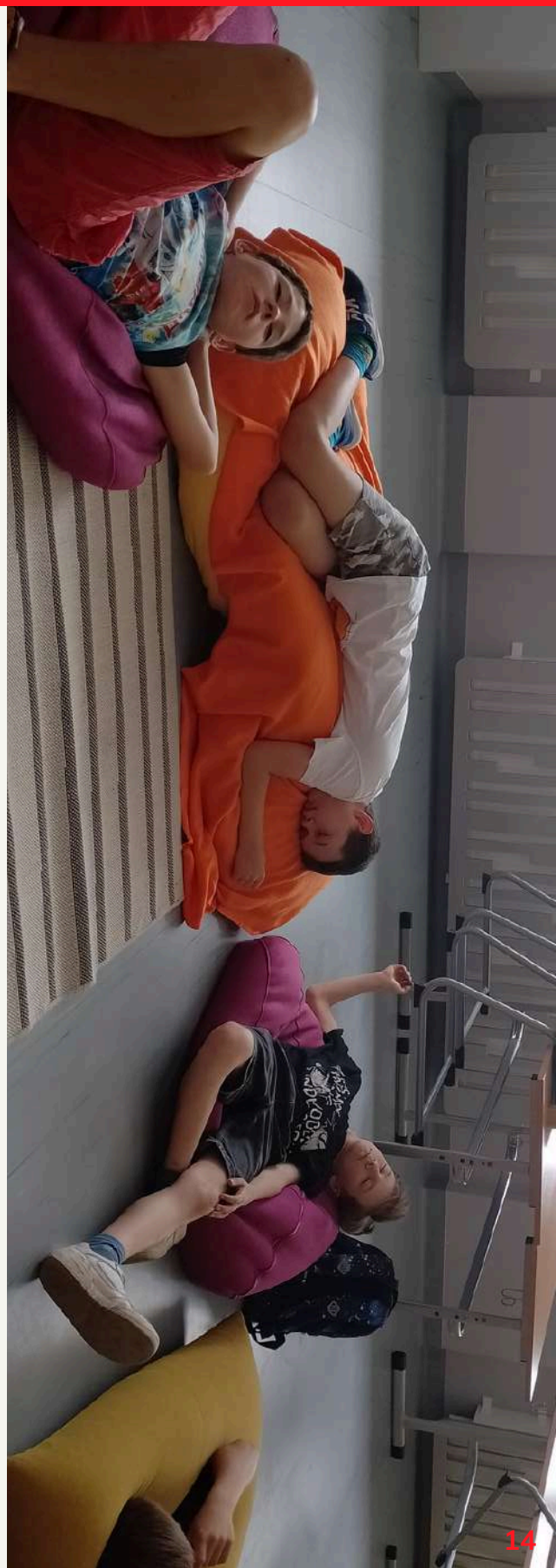
W szkole w małej popegeerowskiej miejscowości Kruszewiec, wsparciem zostało objętych 205 uczniów. Są to tereny zamieszkiwane przez rodziny o bardzo niskich dochodach. W szkole zorganizowaliśmy wsparcie psychologiczne, edukacyjne oraz terapeutyczne. Program obejmował różne aktywności, zarówno grupowe, jak i indywidualne, mające na celu poprawę funkcjonowania dzieci w środowisku szkolnym oraz w codziennym życiu. Przeprowadziliśmy także warsztaty dotyczące radzenia sobie ze stresem. Uczniowie nauczyli się technik pracy z ciałem oraz rozpoznawania swoich emocji i potrzeb. Dla uczniów z trudnościami w nauce zorganizowano terapię skupiającą się na zaburzeniach przetwarzania słuchowego i dysleksji.

Nauczycielka z Kruszewca: „Chcielibyśmy wyrazić ogromną wdzięczność za wsparcie naszego projektu, dzięki któremu mieliśmy możliwość zrobić wiele dobrego dla naszych uczniów i ich rodziców. Jesteśmy pod wrażeniem jak duży wkład Fundacja Świętego Mikołaja wnosi w pomoc psychologiczną dzieci i młodzieży. Na każdym etapie aplikowania i realizacji projektu mogliśmy liczyć na **fachowe wsparcie** konsultantek fundacji. Szczerze dziękujemy.”

JAK POMAGALIŚMY DZIECIOM? ZESPÓŁ SZKÓŁ W JASTRZĘBIU ZDROJU

W szkole zorganizowaliśmy cykle warsztatów terapeutycznych mających na celu **budowanie pewności siebie, rozumienia emocji** i skutecznej relaksacji. Dla części uczniów zorganizowaliśmy warsztaty z psycho-dietetyki, które poruszały kwestie zaburzeń odżywiania, dla innych relaksacyjne spotkania z elementami muzykoterapii i alpakoterapii. Równocześnie dla rodziców prowadziliśmy szkolenie na temat higieny cyfrowej i uzależnienia od ekranu i Internetu. Dla młodzieży w kryzysie zorganizowaliśmy indywidualne konsultacje psychologiczne w Centrum Rozwoju i Terapii Kompas.

W sumie wsparciem objęliśmy 700 uczniów, 50 nauczycieli i 100 rodziców.



JAK POMAGALIŚMY DZIECIOM? SZKOŁA PODSTAWOWA W JAZGARZEWIE

Specjalnie dla uczniów z klas starszych zorganizowaliśmy grę integracyjno-profilaktyczną „STOP HEJT, bo jesteś super”. Uczniowie podzieleni na drużyny odwiedzali różne stacje, na których poruszano tematy związane z hejtem, stawianiem granic, zagrożeniami wynikającymi z używania dopalaczy i energetyków oraz stereotypowym myśleniem.

Dla młodszych uczniów, zorganizowaliśmy grę integracyjno-profilaktyczną „SuperMoce ma każdy ZWIERZ. Czy Ty TEŻ?!”, której celem było rozwijanie empatii, współpracy oraz zdrowych nawyków. Zadania, które rozwijały ich mocne strony, miały również na celu budowanie świadomości talentów i wspieranie akceptacji w grupie.

W warsztatach wzięło udział łącznie 253 uczniów. Zajęcia pozytywnie wpłynęły na rozwój społeczny i emocjonalny uczniów, a efekty programów integracyjno-profilaktycznych były widoczne nie tylko w postawach młodzieży, ale także w ich relacjach z rówieśnikami i rodzicami.

JAK POMAGALIŚMY DZIECIOM?

ZESPÓŁ SZKÓŁ MUNDUROWO - TECHNICZNYCH W OSTROWIE

Zespół Szkół w Ostrowie to szkoła kształcąca uczniów chcących w przyszłości wykonywać zawód żołnierza, policjanta, strażaka, sportowca. Kondycja psychiczna młodzieży szkolnej jest więc jednym z priorytetów. Zorganizowaliśmy siedem warsztatów psychologiczno-terapeutycznych, w których wzięło udział łącznie 100 uczniów. Warsztaty skupiały się na rozwijaniu umiejętności emocjonalno-społecznych, wsparciu asertywności, samoświadomości oraz radzeniu sobie ze stresem. Uczniowie mieli również okazję do psychoedukacji na temat myśli automatycznych i zniekształceń poznawczych oraz uczestniczyli w ćwiczeniach relaksacyjnych.

Nauczycielka z Ostrowa: „Dotarcie do 70 uczniów pozwoliło na znaczne poszerzenie świadomości psychologicznej i na jej wieloaspektowy wymiar, tj. zwrócenie uwagi na zasoby psychiczne, przydatne umiejętności, przy jednoczesnym wspieraniu umiejętności społecznych, które z racji pandemii, a także doby Internetu, są niekiedy dość ubogie i znacznie utrudniają funkcjonowanie w szkole. Podczas spotkań indywidualnych udało się zrealizować różne cele terapeutyczne, między innymi: poprawa relacji rówieśniczych, wzrost motywacji do nauki, wzrost wiary we własne możliwości, podniesienie samooceny, wzrost umiejętności radzenia sobie z bieżącymi trudnościami, wzmocnienie poczucia kompetencji czy obniżenie odczuwanych napięć emocjonalnych i lęków...”

JAK POMAGALIŚMY DZIECIOM?

SZKOŁA PODSTAWOWA W PERŁACH

Perły to mała wieś położona tuż przy granicy z Obwodem Kaliningradzkim. Uczniowie pochodzą z okolicznych wiosek, terenów zmagających się z wieloma społecznymi trudnościami i wyzwaniem.

Dzięki naszemu wsparciu zrealizowano w szkole szereg zajęć terapeutycznych, w których uczestniczyło łącznie 103 uczniów. Program obejmował trening umiejętności społecznych i psycho-dramę, hipoterapię, rejsy terapeutyczne, a także terapię Biofeedback. Hipoterapia odbywała się dwa razy w tygodniu. Wzięło w niej udział 20 dzieci. Zajęcia te wspierały rozwój emocjonalny, ucząc dzieci opanowania i nawiązywania relacji oraz kontroli własnego ciała i zachowania. Rejsy terapeutyczne na jeziorze Święcajty, które odbyły się 5 razy w maju i czerwcu zaangażowały uczniów klas III-VIII. Dzieci mogły uczyć się komunikacji, współpracy, samokontroli i odpowiedzialności. Takie zajęcia i ta formuła była bardzo potrzebna aby wesprzeć relacje w klasach, które mierzyły się z dużym poziomem alienacji i przemocą. Terapia Biofeedback objęła sześć uczniów. Zajęcia te pomogły dzieciom w poprawie koncentracji oraz radzeniu sobie ze stresem, co miało bezpośredni wpływ na ich możliwości uczestniczenia w życiu szkoły, klasy i skupieniu się na nauce.



JAK POMAGALIŚMY DZIECIOM? SZKOŁA PODSTAWOWA W TRZEMESZNE



Uczniowie z Trzemeszna wzięli udział w warsztatach profilaktycznych na temat uzależnień behawioralnych od nowych technologii, takich jak gry komputerowe, telefony komórkowe oraz Internet. Starsi uczniowie mieli także możliwość dowiedzieć się jaki jest wpływ patotreści i mediów społecznościowych oraz jak radzić sobie z presją. W zajęciach wzięło udział około 220 uczniów. Warsztaty te zorganizowaliśmy w odpowiedzi na narastający problem związany z negatywnym wpływem nowych technologii na dzieci młodzież. W szczególności w ostatnim czasie zauważyliśmy wzrost problemów związanych z hejtem w sieci, publikowaniem szkodliwych treści oraz uzależnieniami od mediów cyfrowych.

Nauczycielka z Trzemeszna: „Od dłuższego czasu obserwujemy negatywny wpływ nowoczesnych technologii na uczniów. W tym roku szczególnie wiele problemów wychowawczych dzieci i młodzieży dotyczyło hejtu w sieci, publikowania szkodliwych lub obraźliwych treści czy uzależnień od nowoczesnych technologii...”

**WSPARCIE
DLA MŁODYCH LIDERÓW
DZIAŁAŃ SPOŁECZNYCH**

INDYWIDUALNY TUTORING DLA MŁODYCH LIDERÓW DZIAŁAŃ SPOŁECZNYCH



31 młodych społeczników, aktywistów i liderów lokalnych działań objęliśmy indywidualnym tutoringiem przez doświadczonych psychologów. Celem tych spotkań było nie tylko lepsze poznanie siebie, ale także zapewnienie młodzieży wsparcia psychicznego i zadbanie o ich dobrostan. **Na ten cel przeznaczyliśmy 14 564 zł.**

Młode wrażliwe społecznie osoby, chcące angażować się w publiczne sprawy są grupą szczególnie narażoną na społeczny osąd. Mierzą się równocześnie z wieloma wątpliwościami, brakiem pewności siebie, a często wypaleniem mimo młodego wieku. Chcąc ich chronić zaoferowaliśmy grupie młodych liderów profesjonalny indywidualny tutoring.

Sesje dawały uczestnikom szansę na głęboką introspekcję, co stało się fundamentem ich rozwoju i przyczynkiem do rozmowy o ich motywacjach, działaniach i wchodzeniu w zdrowe relacje z rówieśnikami. Tutorzy wspierali młodzież w odkrywaniu własnego potencjału oraz w lepszym zrozumieniu mechanizmów, które wpływają na ich decyzje i działania. Takie indywidualne podejście nie tylko wzmacniało samoświadomość uczestników, ale również budowało ich pewność siebie, co jest nieodzowną cechą skutecznego lidera. Sesje tutoringowe pełniły również istotną funkcję wsparcia psychicznego, co okazało się niezwykle ważne w kontekście presji, z którą często zmagają się młodzi liderzy. Często stoją oni przed wysokimi wymaganiami, zarówno ze strony swojego otoczenia, jak i własnych ambicji. Dzięki empatycznemu podejściu tutorów, uczestnicy mogli otwarcie dzielić się swoimi obawami, wątpliwościami oraz wyzwaniem, zyskując przestrzeń do refleksji nad swoimi emocjami. To stworzyło atmosferę zaufania i bezpieczeństwa, co pomogło im lepiej radzić sobie z trudnościami, jakie napotykają na drodze swojego rozwoju.

WSPARCIE
DLA PEDAGOGÓW I PSYCHOLOGÓW
SZKOLNYCH - SUPERWIZJA

SUPERWIZJA DLA PEDAGOGÓW I PSYCHOLOGÓW SZKOLNYCH

W roku szkolnym 2023/24 zorganizowaliśmy cztery nieodpłatne grupy superwizyjne dla pracowników oświaty. Łącznie w spotkaniach uczestniczyło 37 pedagogów, psychologów i nauczycieli. Projekt kontynuujemy również w obecnym roku szkolnym 2024/2025. Zaprosiliśmy do współpracy znakomitych specjalistów doświadczonych w pracy z nauczycielami.

Na ten cel przeznaczaliśmy 23 265 zł.

„Grupowa superwizja to jedna z moich lepszych decyzji w ostatnim czasie. Spojrzenie na daną sprawę z różnych punktów widzenia, **poszerzenie perspektywy o konkretne działania**, jakie jeszcze mogą zostać podjęte, a także refleksja nad własnymi działaniami i uczuciami w wybranej sytuacji, to tylko nieliczne zalety superwizji. Nawet »nie wnosząc« sprawy, a wsłuchując się w historię innych uczestników i rozważając ich sytuacje, mogłam wynieść coś dla siebie i swojego warsztatu pracy.” – pisze w ankiecie ewaluacyjnej jednak z uczestniczek.

Jakub Foksa, ekspert współpracujący z Fundacją Świętego Mikołaja i współprowadzący grupę opisuje superwizję dla kadry oświaty (nauczycieli, pedagogów, psychologów oraz dyrektorów placówek) jako formę „obserwacji z góry”, w której widać czego doświadczają oni podczas pracy z uczniami i ich rodzinami jak również między sobą np. w układach pedagog – psycholog, nauczyciel – psycholog, dyrektor – psycholog itd. Superwizja jest także wykorzystywaniem własnego doświadczenia i specjalistycznej wiedzy do ukazania innej perspektywy, zazwyczaj nie dostrzegalnej z poziomu stanowiska wykonawczego. Uzupełnia też braki w znajomości funkcjonowania psychicznego człowieka.



Uczestnicy spotkań deklarują chęć i potrzebę kontynuacji takiej formy wsparcia:

„Kontynuowanie pracy grupy pozwoli na rozwijanie kompetencji specjalistów, a to przełoży się na **realną pomoc** w naszych miejscach pracy: szkołach, ośrodkach, placówkach. Świadomi specjaliści przyglądający się swojemu warsztatowi pracy, to w następstwie udzielanie jakościowej pomocy psychologiczno-pedagogicznej” – twierdzi jedna z uczestniczek.

„Bardzo ważna była dla mnie **atmosfera bezpieczeństwa i otwartości**, o którą dbała nie tylko prowadząca, ale i uczestniczki superwizji. Cenna była dla mnie przejrzysta struktura spotkań, dzięki czemu praca była efektywniejsza”.

POMOC
DLA DZIECI Z UKRAINY

POMOC DLA DZIECI I MŁODZIEŻY Z UKRAINY

Po ataku Rosji na Ukrainę w 2022 roku, podjęliśmy natychmiastowe działania, aby ruszyć z pomocą **najbardziej bezbronnym** ofiarom wojny: dzieciom i młodzieży. Przystanie św. Mikołaja to punkty, które niosły taką pomoc dzieciom uchodźców w Polsce. Dzieci otrzymały **bezpieczną przestrzeń, opiekę wykwalifikowanych pedagogów**, wsparcie edukacyjne i dostęp do opieki psychologicznej. Dzięki pomocy słuchaczy Radia 357 od stycznia 2024 mogliśmy kontynuować pracę 8 Przystani i nieść dalszą pomoc dzieciom w kryzysie.



Przystanie św. Mikołaja w liczbach

436 265 zł
kwota

465
dzieci

8
przystani

6
miesiący wsparcia

ZAJĘCIA PLASTYCZNE I RĘKODZIELNICZE W MŁAWIE

Dzięki Słuchaczom Radia 357 zapewniliśmy pomoc psychologiczną i wsparliśmy podopiecznych (50 dzieci) poprzez:

- **konsultacje psychologiczne** obejmowały pomoc w wyborze ścieżki zawodowej dla uczniów klas siódmych i ósmych szkół podstawowych;
- zajęcia plastyczne i rękodzielnicze w 2 grupach wiekowych (**arteterapia**), podczas których dzieci rozwijały nie tylko talent plastyczny, ale również ćwiczyły wyobraźnię i kreatywność;
- **klub filmowy** „Rajskie jajko”, gdzie dzieci oswajały się z kamerą i nagrały autorską bajkę pt. „Kłós” oraz „Feska, która lubiła dużo rozmawiać”.
- wiele **wydarzeń kulturalnych**: koncert pieśni kobzarskich i poezji Tarasa Szewczenki, Lesi Ukrainki i Wasyla Lutego, świętojańskie opowieści – zabawy muzyczne z krainy rusalek na Noc Świętojańską;
- **integracyjne spotkania i wycieczki.**



„TEATR! MAŁE AKTY WIELKIEJ RADOŚCI” W DĘBICY

W Dębicy objęliśmy opieką psychologiczną i wsparliśmy integrację 60 dzieci z Ukrainy. Zapewniliśmy:

- **zajęcia z psychologiem** – dzieci i młodzież spędzały popołudnia ze specjalistą w rodzinnej atmosferze, pełnej gier, zabaw oraz rozmów, co dało uczestnikom skuteczne narzędzia do rozwiązywania codziennych problemów i konfliktów. W sumie pomocą psychologiczną objęto 30-ro dzieci;
- warsztaty dla dzieci (**arteterapia**) – warsztaty artystyczne połączone z merytorycznym wprowadzeniem tematu zdrowia psychicznego. W sumie odbyło się 8 warsztatów;
- **zajęcia z języka polskiego** (dwa razy w tygodniu (2 grupy), w sumie odbyło się 76 lekcji.




- **warsztaty teatralne** w grupie teatralnej „TEATR! Małe akty wielkiej radości” i wystawienie spektaklu na podstawie autorskiej bajki pt. „Puste Lustro”. W sumie odbyło się 40 godzin zajęć teatralnych;
- wspólne **integracyjne wycieczki** i wyjścia.

KONKURS NA BAJKĘ W CIESZANOWIE

W Przystani św. Mikołaja w Cieszanowie wsparliśmy 20 dzieci. Skoncentrowaliśmy się na pomocy psychoterapeutycznej i dobrostanie dzieci:

- tygodniowe **półkolonie** w czasie ferii zimowych;
- terapia z udziałem zwierząt, w tym: hipoterapia, dogoterapia i alpakoterapia;
- zajęcia integracyjne z elementami **arteterapii** i **muzykoterapii**.



Grupa dzieci z Przystani św. Mikołaja wzięła udział w konkursie na bajkę ogłoszonym przez Narodowy Program Rozwoju Czytelnictwa i w nim wygrała. Pani koordynator napisała bajkę, a jedno z dzieci zrobiło ilustracje. Po przetłumaczeniu bajki na język ukraiński i znalezieniu sponsorów polsko-ukraińska bajka prawdopodobnie zostanie wydana drukiem.

NA SPORTOWO W PRZEMYŚLU

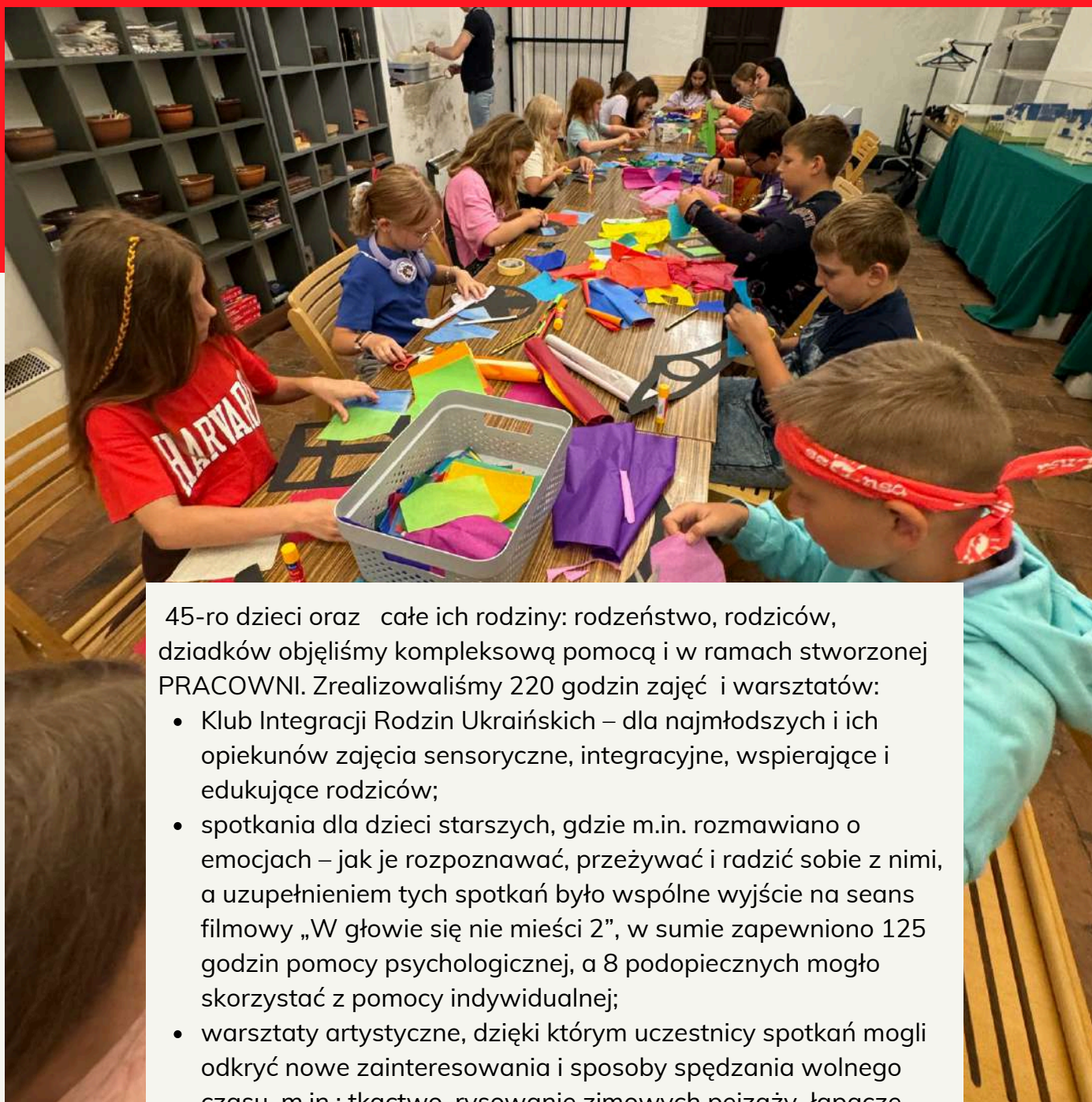
W Przemyślu zapewniliśmy dzieciom **zajęcia psychologiczne i integracyjne**. Sfinansowaliśmy 250 godzin zajęć sportowych (treningi z piłki nożnej, gry zespołowe, ogólnorozwojowe zajęcia z gimnastyki, basen, zajęcia taneczne dla dziewczynek, łyżwy i narty w okresie zimy) dla 100 podopiecznych. Wspólne zabawy i sport miały bardzo duży wpływ na kondycję psychiczną dzieci po traumach wojennych.

Zorganizowaliśmy 2 turnusy **półkolonii** w czasie ferii zimowych z codziennymi zajęciami sportowymi, plastycznymi, poczęstunkiem, wspólnymi wyjazdami do kina.

Zapewniliśmy **opiekę psychologa/psychoterapeuty**, który przeprowadził wspólne zajęcia dla dzieci z Polski i Ukrainy oraz ich rodziców w formie warsztatów uzupełnionych indywidualnymi spotkaniami. Przekazaliśmy praktyczną wiedzę, jak radzić sobie ze stresem i traumatycznymi wojennymi przeżyciami, jak odnaleźć się w nowym otoczeniu oraz stawić czoła uprzedzeniom. W sumie pomocą psychologa objęliśmy 40-ro dzieci.



PRACOWNIA W WARSZAWIE



45-ro dzieci oraz całe ich rodziny: rodzeństwo, rodziców, dziadków objęliśmy kompleksową pomocą i w ramach stworzonej PRACOWNI. Zrealizowaliśmy 220 godzin zajęć i warsztatów:

- Klub Integracji Rodzin Ukraińskich – dla najmłodszych i ich opiekunów zajęcia sensoryczne, integracyjne, wspierające i edukujące rodziców;
- spotkania dla dzieci starszych, gdzie m.in. rozmawiano o emocjach – jak je rozpoznawać, przeżywać i radzić sobie z nimi, a uzupełnieniem tych spotkań było wspólne wyjście na seans filmowy „W głowie się nie mieści 2”, w sumie zapewniono 125 godzin pomocy psychologicznej, a 8 podopiecznych mogło skorzystać z pomocy indywidualnej;
- warsztaty artystyczne, dzięki którym uczestnicy spotkań mogli odkryć nowe zainteresowania i sposoby spędzania wolnego czasu, m.in.: tkactwo, rysowanie zimowych pejzaży, łapacze snów, plectenie koszyków, ozdoby wielkanocne, bransoletki przyjaźni, galeria portretów.

Dzieci uczestniczyły też w warsztatach Klubu Młodego Odkrywcy, w wycieczce do Farmy Iluzji, gdzie miały przygotowane zajęcia wspierające ich rozwój społeczny, emocjonalny i fizyczny. Park rozrywki dla dzieci był idealnym miejscem budowania kompetencji społecznych. Korzystając z atrakcji, uczyły się współpracy, komunikacji i pracy zespołowej.

TERAPEUTYCZNA PRZYSTAŃ ŚW. MIKOŁAJA W WARSZAWIE

Od lipca 2022 r. działa w Warszawie terapeutyczna Przystań św. Mikołaja, w której uchodźcze dzieci z Ukrainy mierzące się z problemami psychicznymi, mogą znaleźć nieodpłatną, profesjonalną pomoc terapeutyczną. Przystań prowadzimy we współpracy z Polskim Towarzystwem Integracyjnej Psychoterapii Doświadczeniowej i Edukacji Społecznej „Stowarzyszenie Intra”. Dzięki wsparciu słuchaczy Radia 357 w 2024 roku sfinansowaliśmy 2 miesiące działania poradni, a więc 300 godzin terapii indywidualnej i 62 terapii grupowej. **Na tę pomoc przeznaczyliśmy 77 000 zł.**

Pomagamy dzieciom i młodzieży w wieku od 5 lat aż do 26 roku życia. Dzieci mogą wziąć udział w sesjach indywidualnych i grupowych. Jedną z terapeutek jest także specjalistką pracującą z dziećmi w spektrum autyzmu.

Otaczamy opieką dzieci zmagające się z traumą pourazową (PTSD), dzieci osierocone, dzieci, które doświadczyły przemocy, cierpiące na depresję i samo okaleczające się. Naszym założeniem jest poprawa dobrostanu dzieci, ułatwienie w adaptacji do nowych warunków, nauka technik relaksacyjnych. W poradni prowadzimy terapię indywidualną i grupową. Terapia grupowa jest bardzo ważna dla dzieci w wieku nastoletnim, które wśród rówieśników mogą znaleźć grupę wsparcia. Terapię prowadzimy z pomocą trzech ukraińskich terapeutek, również uchodźczyń, które w Przystani znalazły stabilne miejsce pracy w swoim zawodzie. Same są też pod bardzo dobrą opieką merytoryczną zespołu psychologów ze Stowarzyszenia Intra, który dba o supervizję terapeutów. Miejsce jest uznanym punktem pomocy na mapie Warszawy, a współpracujące z nami terapeutki wśród społeczności ukraińskiej mają renomę wyjątkowych specjalistek.



Z jakimi problemami borykają się dzieci, które przychodzą do Przystani? Na to pytanie odpowiada jedna ze specjalistek pracującą z dziećmi: „Jeśli chodzi o starszą młodzież, są wycofani, czują się osamotnieni, brakuje im relacji społecznych. Często zdarza się, że cała rodzina jest w Ukrainie, a młody człowiek zostaje tu sam. Te dzieci są kompletnie samotne. Na przykład mamy piętnastolatka, któremu rodzina z Ukrainy wynajmuje tu mieszkanie. Stracił już ojca, który zginął na wojnie, mama pracuje w Ukrainie i opiekuje się starszymi, schorowanymi dziadkami. Nie może do niego przyjechać, bo musiałyby ich tam zostawić. Mamy naprawdę wiele takich przypadków”.

POMOC PSYCHOLOGICZNA DLA DZIECI W IWANO-FRANKIWSKU



W grudniu 2024 r. minę 2 lata od kiedy w Iwano-Frankiwsku działa Świątlica św. Mikołaja, która kontynuuje misję zniszczonej przez Rosjan Świątlicy w Mariupolu. Stworzyliśmy nowe, bezpieczniejsze miejsce, by pomagać dzieciom. Zapewniamy pomoc psychologiczną i wsparcie edukacyjne dzieciom pokrzywdzonym przez wojnę.

W naszej Świątlicy oferujemy ponad 20 różnych rodzajów zajęć i warsztatów, w tym malarstwo, stolarstwo, szycie, muzykę, aktorstwo, kulinaria, kurs pierwszej pomocy, programowanie, zajęcia wyrównawcze, korepetycje i inne dla **700 dzieci**. Świątlica to miejsce, w którym można poczuć się dobrze, dzięki wyjątkowo ciepłej atmosferze, którą tworzą dzieci, wolontariusze i cały zespół. W warunkach wojennych podopieczni mają prawdziwą oazę spokoju i możliwość rozwoju.

Ważnym obszarem pracy Świątlicy jest **poradnia psychologiczna**. Każdego miesiąca w Świątlicy odbywa się ponad 40 indywidualnych spotkań z psychologiem, z których mogą skorzystać dzieci w kryzysie. Organizujemy też grupowe warsztaty psychologiczne i arteterapeutyczne. Średnio miesięcznie w świątlicy odbywa się 120 godzin arteterapii i 50 godzin grupowych warsztatów o charakterze psychologicznym.

Organizujemy wakacyjne obozy i półkolonie oraz weekendowe wycieczki terapeutyczne. Świątlica działa 6 dni w tygodniu, także w soboty. Dzięki **Fundacji PVE Dobra Energia** nasza Świątlica uzyskała środki na system awaryjny zaopatrywania w energię.

Na działalność Świątlicy dzięki pomocy Słuchaczy Radia 357 przeznaczyliśmy wsparcie w wysokości 430 000 zł.

POMOC PSYCHOLOGICZNA DLA DZIECI W IWANO-FRANKIWSKU

INDYWIDUALNE SPOTKANIA Z PSYCHOLOGIEM

W Świetlicy organizujemy indywidualne spotkania z psychologiem. Osobna, wyciszona salka służy spotkaniom jeden na jeden. Dzieci w trudniejszej sytuacji, które potrzebują indywidualnej rozmowy z przygotowanym psychologiem, otrzymują potrzebne wsparcie. Miesięcznie odbywa się ponad 40 sesji indywidualnych.



ARTETERAPIA

Od początku roku do końca września w Świetlicy odbyło się 884 godziny zajęć arteterapeutycznych. Dzieci i młodzież uczestniczą w zajęciach muzykoterapii, dramy, arteterapii z użyciem różnych technik artystycznych, choreoterapii. W świetlicy odbywają się też zajęcia w pracowni stolarskiej, kaletniczej i krawieckiej.

GRUPOWE WARSZTATY PSYCHOLOGICZNE

W Świetlicy organizujemy grupowe zajęcia terapeutyczne, między innymi grupę dla dzieci osieroconych. Prowadzący wspierają dzieci w powrocie do równowagi psychicznej przy pomocy bajkoterapii i innych dostosowanych do wieku metod pracy. Prowadzona jest też edukacja psychologiczna. Do września w Świetlicy odbyło się 405 godzin grupowych warsztatów psychologicznych.

POMOC PSYCHOLOGICZNA DLA DZIECI W IWANO-FRANKIWSKU

LIPCOWY OBÓZ W GÓRACH

W lipcu podopieczni Świetlicy wyjechali na obóz w pobliskie Karpaty. W obozie uczestniczyło 100 podopiecznych Świetlicy. Dzieci spędziły 8 pięknych dni we wsi Dora koło Jaremczy w obwodzie iwanofrankiowskim, położonej malowniczo nad rzeką Prut w otulinie Karpackiego Parku Narodowego. Jaremcze uchodzi za główny ośrodek wypoczynkowy w Karpatach Wschodnich. W programie obozu były wycieczki górskie, zajęcia sportowe, gry integracyjne, warsztaty grupowe: komunikacyjne i wzmacniające kompetencje pracy w zespole oraz zajęcia arteterapeutyczne. W trakcie obozu uczestnicy brali udział w warsztatach z wykorzystaniem muzyki, tańca, technik artystycznych i teatru. Było też dużo czasu na swobodne i bez troskie przebywanie w grupie rówieśniczej przy wieczornych ogniskach, śpiewanie, tańce i sport na świeżym powietrzu na terenie ośrodka.



SIERPNIOWE PÓŁKOLONIE

150 dzieci uczestniczyło w wakacyjnych półkoloniach. Od rana do późnego popołudnia dzieci spędzały czas na zabawie, grach zespołowych, zajęciach sportowych i arteterapeutycznych. W czasie półkolonii dzieci wychodziły na edukacyjne wycieczki. Jedna z nich prowadziła do Miejskiej Dziecięcej Stacji Ekologicznej w Iwano-Frankiwsku. Dzieci przyglądały się hodowli roślin, poznały różne gatunki zwierząt i wykonały własną mieszankę herbaty. Ostatni turnus rozpoczął w 26 sierpnia, w dniu, kiedy Rosja przypuściła największy, zmasowany atak rakietowy na terytorium Ukrainy. „Rosjanie wypuścili ponad 100 rakiet i 100 dronów. A my znaleźliśmy 1001 powodów i okazji, aby ten dzień był jasny, wesoły i wyjątkowy!” – piszą koordynatorzy Świetlicy Św. Mikołaja. Mimo strachu wywołanego alarmem, uśmiech na twarzach dzieci szybko wrócił, a czas półkolonii na chwilę przywrócił bez troskę, którą próbuje zabrać dzieciom okrutna wojna.

POMAGAMY RAZEM

RADOŚĆ Z POMAGANIA? BEZCENNA!

Zbiórka na pomoc psychologiczną dla dzieci i młodzieży z Polski i Ukrainy w Radio 357 zakończyła się wielkim sukcesem. Owoce zebrały jednak nie tylko dzieci i ich opiekunowie, ale też... Darczyńcy! Mamy relację od Pana Tomasza, który wylicytował **rejs po Zatoce Gdańskiej** z Panem Redaktorem Kubą Strzyczkowskim. Była to jedna z najbardziej emocjonujących i zarazem najhojniejsza z licytacji. Każdy drobny gest składa się na program, który odmienia życia potrzebujących dzieci. Nie każdy z nich można jednak uznać za drobny... Rozmach z jakim do licytacji przystąpili słuchacze Radia 357 do dziś zdumiewa i napełnia wiarą w ludzką **dobroć**. A przecież wylicytowane kwoty podwoiła **Fundacja PVE Dobra Energia**, która okazała nam również nieocenioną pomoc w sfinansowaniu organizacji rejsu!

„Bardzo dziękuję za wspólny rejs z tak wspaniałą ekipą. Dziękuję za możliwość wzięcia udziału w licytacji, wygraniu miejsca w rejsie i możliwości spędzenia kilku dni pod żaglami. Od wielu lat słucham przedsięwziętych licytacji prowadzonych przez Pana Kubę, bardzo często z łezką w oku i wielkim wzruszeniem, co ten Mistrz (Pan Kuba) robi dla dzieci oraz dla Fundacji.

W grudniu 2023 r. chciałem wylicytować spotkanie z Panem Kubą przy kawie – ot, 30-40 minut, by poznać osobiście i poprosić o autograf. Gdy już zadzwoniłem, Pani w słuchawce powiedziała, że ze względu na brak czasu antenowego nie ma już możliwości oferty spotkania przy kawie. Podziękowałem, rozłączyłem się i pomyślałem, że przecież jeszcze jest szansa na rejs i już po dwóch minutach kolejny raz wybrałem numer. Faktem było, że spotkanie przy kawie »chodziło« po 1357 zł, a kwota za rejs jest 10-cio, 15-to krotnie większa i wymagała sięgnięcia głębiej do kieszeni. I wtedy ten impuls: »halo Tomek przecież to dla dzieci, dla Fundacji i – oprócz przyjemności dla siebie – pomagasz też innym!!!!«. I tak się stałem szczęśliwym załogantem wyprawy na jachcie Ocean Team 357. A jak było? Napiszę krótko: wspaniale spędzony czas, a te osoby, które chciałyby więcej informacji o przebiegu tych kilku dni, mają okazję już w grudniu wybrać numer 510 357 357, przebić rywala i cieszyć się wypadem pod żagle w maju 2025 roku.

Z poważaniem, Best regards
Tomasz Czyż”



DZIĘKUJEMY!!!

Możemy pomagać dzieciom, otaczać opieką psychologiczną i nieść nadzieję dzięki hojności Słuchaczy **Radia 357**.

Z całego serca dziękujemy wszystkim, którzy licytowali przedmioty na antenie radia i na Allegro Charytatywni, wysyłali SMS-y oraz przekazywali darowizny na konto Fundacji Świętego Mikołaja.

Dziękujemy Fundacji PVE Dobra Energia za szczególne zaangażowanie w całą akcję, operatorom sieci komórkowych, którzy przekazali cały dochód z SMS-ów charytatywnych na rzecz akcji oraz firmie AMS, dzięki której plakaty kampanii zawisły w największych miastach w całej Polsce.

Dziękujemy Panu Redaktorowi Kubie Strzyczkowskiemu i wszystkim dziennikarzom Radia 357, bez których to wszystko nie byłoby możliwe.

Jesteśmy Państwu bardzo wdzięczni!



Joanna Paciorek i Dariusz Karłowicz
Zarząd Fundacji Świętego Mikołaja
wraz z całym zespołem

www.mikolaj.org.pl

FUNDACJA
ŚWIĘTEGO
MIKOŁAJA

 RADIO 357



FUNDACJA ŚWIĘTEGO MIKOŁAJA



Fundacja Świętego Mikołaja od ponad 25 lat pomaga dzieciom w potrzebie. Specjalizuje się w wyrównywaniu szans edukacyjnych dzieci i młodzieży. Od 2010 roku prowadzi ogólnopolski program stypendialny dla zdolnych uczniów z niezamożnych rodzin we współpracy z ponad 340 szkołami z całego kraju. Do tej pory przyznaliśmy już prawie 4 000 stypendiów, a naszym marzeniem jest aby każde dziecko w Polsce mogło rozwijać swoje talenty i pasje, bez względu na sytuację materialną rodziny.

Fundacja Świętego Mikołaja prowadzi także program Pomocy Psychologicznej Dzieciom oraz wspiera i szkoli zaangażowaną społecznie młodzież. Od 2018 roku nieustannie pomaga dzieciom w zniszczonym wojną Aleppo w Syrii, a od 2019 roku także dzieciom z Ukrainy.

Każdego roku pomagamy setkom dzieci, by mogły rozwijać swoje talenty i uczyć się tego, o czym marzą.

www.mikolaj.org.pl