



Porady psychologa

Przy współpracy z:
Polish Psychologists' Association

Pięć lat istnienia Polish Psychologists' Association!

Polish Psychologists' Association już niemal od pięciu lat zapewnia Polakom na emigracji szeroki zakres bezpłatnych usług: poradnictwa psychologicznego, interwencji kryzysowej, coachingu i doradztwa zawodowego. Z nieustannym zapalem PPA wciąż wzmacnia swą konstrukcję stając się jedną z największych polskich organizacji „non-profit” w Wielkiej Brytanii. Za darmo. Dlaczego jest to możliwe? Czy dzieje się tak dlatego, że wolontariusze zrzeszeni w PPA to specjaliści od sztuki motywacji oraz skutecznego działania? A może dlatego, że łączy ich wspólny cel – pomoc Polakom w Londynie i Wielkiej Brytanii? Fenomen sukcesu PPA, która z kilkuosobowego klubu psychologów przeistoczyła się w prężną maszynę napędzaną przez ponad dwustu wolontariuszy i praktykantów z polskich uniwersytetów, to tajemnica, której nie potrafią wyjaśnić nawet sami założyciele. Faktem jest, że w trakcie pięciu lat działalności, PPA nawiązała współpracę oraz zyskała zaufanie cenionych polskich i brytyjskich instytucji. Dzięki temu ma dziś możliwość prowadzenia szeroko zakreślonych działań w ramach projektów, skierowanych na potrzeby polskiej społeczności.

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

Sekcja prowadzi kilka projektów ukierunkowa-

nych na potrzeby polskich rodzin żyjących w Wielkiej Brytanii. Oferujemy porady i konsultacje psychologiczne dotyczące rozwoju dzieci oraz problemów związanych z życiem rodzinnym (Hammer Smith, Stratford i Haringey Irish Centre). Istnieje grupa zabaw „Jaś i Małgosia” dla dzieci, dla ich opiekunów zajęcia edukacyjne „Szkoła dla Rodziców” oraz warsztaty dla młodzieży szkolnej w wieku 11-18 lat.

Konsultacje psychologiczne

Konsultacje Psychologiczne, które do 2010 r. odbywały się głównie w Londynie i Swindon, dostępne są już w Oxford, Bristol, Cambridge oraz Cheltenham. Ośrodki, oprócz indywidualnych konsultacji, oferują warsztaty doskonalące umiejętności: komunikacji, asertywności, radzenia sobie ze stresem, depresją lub przemocą domową. Dla osób, które wolą kontakt niebezpośredni, PPA oferuje również konsultacje telefoniczne w każdą środę, w godz. 19.00 – 21.00 pod numerem 020 3239 4010.

Grupa Wsparcia oraz Grupa Dyskusyjna

Spotkania grupy to okazja do zawarcia nowych znajomości, wymiany poglądów i doświadczeń w zakresie problematyki radzenia sobie ze stresem, niskim poczuciem własnej wartości, realizacją osobistych celów oraz tematów związanych z twórczym kształtowaniem własnego życia.



O problemach warto rozmawiać z profesjonalistami

Pomoc psychologów

Napisz do Redakcji:

63 Jeddo Road,
London W12 9ED
lub dziennik@
dziennikpolski.co.uk
z dopiskiem „PPA”,
a psychologowie z PPA odpowiedzą na Twoje pytania
na łamach „Dziennika Polskiego”



Polish Psychologists' Association

POROZMAWIAJ Z PSYCHOLOGIEM PRZEZ TELEFON:

Podczas cotygodniowych dyżurów telefonicznych psychologowie z PPA udzielają porad i odpowiadają na pytania czytelników.

...

Najbliższy dyżur telefoniczny w środę 30 marca w godzinach 19.00-21.00 pod numerem tel.



020 3239 4010
Zapraszamy do rozmowy!

Biuro Karier

Sekcja oferująca profesjonalne poradnictwo zawodowe powstała w odpowiedzi na jedną z głównych bolączek polskiej emigracji w Londynie – problem kwalifikacji i kompetencji zawodowych Polaków. Oprócz publikacji w „Dzienniku Polskim” organizacja współpracuje z portalami: Londynek.net oraz Polka.dot, udzielając porad i zamieszczając artykuły informacyjne. Porady udzielane są również telefonicznie – w każdy wtorek w godzinach 20 – 22.00 pod numerem tel.: 020 3239 4010. Poza tym Biuro Karier oferuje: Konsultacje indywidualne z doradcami zawodowymi, Projekt CV Clinic – pomoc w pisaniu CV, oraz listów motywacyjnych. Projekt Wolontariat – pomoc w znalezieniu odpowiedniego rodzaju wolontariatu.

Program mentoringowy

Sześciomiesięczny program skierowany do osób próbujących zmienić swoją sytuację zawodową w Wielkiej Brytanii, oparty na indywidualnych spotkaniach. Skuteczność i popularność Programu sprawiła, że w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie ruszył program oparty na strukturze Programu PPA.

Uzależnienia

Klinika Rzucania Palenia powstała w porozumieniu z organizacją „Kick It” Stop Smoking Service NHS. Konsultacje są prowadzone w dwóch formach: spotkań grupowych oraz indywidualnych. Już ponad stu Polaków z całego Londynu skorzystało z usług Kliniki. Wstępne dane statystyczne prowadzone przez NHS dowodzą ponad 40% skuteczność usług Kliniki, co oznacza że niemal co 2 osoba, która się zgłosiła po pomoc, rzuciła palenie na dobre.

Niesienie bezinteresownej pomocy zazwyczaj jest widziane



Małgorzata Mielczarek

pedagog, od wielu lat członek PPA, pracuje w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej oraz wspiera pracę zarządu PPA.

jako akt poświęcenia, czasem nawet rezygnacji z czegoś na rzecz kogoś w potrzebie. Tymczasem okazuje się, że praca wolontariusza może być wspaniałą lekcją, prezentem od życia. Tak wspomina swoją pracę dla PPA Anna Mazowiecka – były Koordynator jednej z sekcji: „W trakcie rocznej kadencji na stanowisku Koordynatora Akademii Kobiety bardzo wiele nauczyłam się o sobie samej, o efektywnych i nieefektywnych sposobach pracy z innymi, o bezcennej wartości wynikającej z pracy charytatywnej oraz o ogromnych możliwościach rozwoju wynikających z wyzwań stawianych projektowi Akademii Kobiety w przeciągu minionego roku”.

Jesteśmy tu by pomagać! Zapraszamy do odwiedzenia naszej strony: <http://www.polishpsychologists.org/> □

Jeśli chcesz skutecznie rzucić palenie zgłoś się do Polskiej Kliniki Rzucania Palenia przy PPA pisząc na klinika@polishpsychologistsclub.org lub dzwoniąc pod numer telefonu 07832376622

Powstaje archiwum historii mówionej

Archiwum „Pamięć Bydgoszczan”, gromadzące relacje uczestników i świadków historii Polski, organizują w Bydgoszczy Uniwersytet Kazimierza Wielkiego i Pomorskie Muzeum Wojskowe. Pomysł zrodził się z pasji muzealnika od lat dokumentującego kamerą wspomnienia.

– „Pamięć Bydgoszczan” to pierwszy projekt rejestrowania, archiwizowania i udostępniania nagrań, fotografii oraz relacji świadków minionych wydarzeń z życia Bydgoszczy i Polski. Twórców archiwum interesowa-

wać będą wspomnienia dotyczące okresu międzywojennego, II wojny światowej oraz okresu do 1956 roku – poinformował Wojciech Mąka z Pomorskiego Muzeum Wojskowego. Relacje świadków będą zbierane przez odpowiednio przeszkolonych dwudziestu wolontariuszy – studentów, doktorantów oraz słuchaczy studiów podyplomowych Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego. Materiały będą gromadzone i udostępniane w dwóch miejscach: w Pomorskim Muzeum Wojskowym w Bydgoszczy (przyszłym Muzeum Wojsk Lądowych) i w Bibliotece Głównej Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.



Fragment wystawy o jednym z twórców Enigmy, M. Rejewskim w Pomorskim Muzeum Wojskowym w Bydgoszczy.

Idea stworzenia archiwum wideofonicznego wyniknęła z prywatnej pasji Marcina Rudowicza, pracownika Pomorskiego Muzeum Wojskowego. Historyk od trzech lat dokumentuje kamerą wideo relacje kombatantów, którzy odwiedzają muzeum przy okazji spotkań rocznicowych. Jak podkreśla Rudowicz, samo spisywanie czy nagrywanie wypowiedzi pozostawia niedosyt, gdyż w wielu przypadkach istotną jest też oglądanie osoby mówiącej.

– Psycholog wyczyta wiele z zachowania, mimiki twarzy czy ruchu rąk, z kolei polonista na pewno zainteresuje

gwara albo akcent, z jakim ci ludzie mówią – zaznacza Rudowicz. – Wybrane fragmenty wspomnień znajdują się także w Kujawsko-Pomorskiej Bibliotece Cyfrowej. Prace przy projekcie rozpoczną się w maju, powstanie wówczas zespół, który wybierze interesujące zagadnienia z historii miasta oraz powoła ekspertów – wyjaśnia Wojciech Mąka. Warsztaty dla wolontariuszy i zbieranie poszczególnych relacji rozpocznie się w czerwcu. Konferencję naukową podsumowującą pierwszy etap tworzenia archiwum zaplanowano na grudzień.

– Tworzone archiwum pozwoli na zachowanie dziedzictwa kulturowego (...) oraz zgromadzenie źródeł do badań naukowych nie tylko dla historyków, ale także psychologów i filologów. □