PRZEWODNIK USAMODZIELNIENIA

ROBINSON
Fundacja Robinson Crusoe

SOS WIOSKI DZIECIĘCE

Fundacja Robinson Crusoe © 2010

Wydawca:
Fundacja Robinson Crusoe
ul. Nowogrodzka 15/4
00-511 Warszawa

tel. 0-691 250 060
biuro@fundacjarobinson.org.pl
www.fundacjarobinson.org.pl

Autorzy:
Jarosław Banasiak
Gabriela Halakiewicz
Agnieszka Kozakoszczak
Aureliusz Leżeński

Redakcja i korekta:
Anna Walas

Opracowanie graficzne:
Blanka Łątka

Prowadzenie projektu:
Magda Elzanowska-Michalska

Koordynacja ze strony Stowarzyszenia SOS
Wioski Dziecięce w Polsce:
Beata Jaśko

Niniejsze wydawnictwo zostało opublikowane dzięki pomocy finansowej i przy współpracy Stowarzyszenia SOS Wioski Dziecięce w Polsce, w ramach międzynarodowej kampanii dotyczącej usamodzielnienia wychowanków opieki zastępczej, „I matter — preparation for independent living".

Przedruk lub przenoszenie całości lub części niniejszej publikacji na inne nośniki możliwe wyłącznie za zgodą właściciela praw autorskich. Cytowanie za podaniem źródła.

PRZEWODNIK USAMODZIELNIENIA

Wstęp
MÓJ OBSZAR OSOBISTY
Rozwój Osobisty → 3
Zdrowie → 8
JA WOBEC INNYCH
Bliscy → 13
Moje granice → 18
Autoprezentacja → 23
JA WOBEC PRAWA
Moje prawa i obowiązki w usamodzielnieniu → 28
Moje prawa i obowiązki obywatelskie → 35
MOJE KLUCZOWE UMIEJĘTNOŚCI
Komputer i Internet → 43
Moje finanse → 46
MOJA PRZYSZŁOŚĆ
Edukacja → 51
Praca → 57
JA W SWOIM MIESZKANIU
Pozyskiwanie mieszkania → 67
Mieszkanie na co dzień → 72

Organizacje wspierające w usamodzielnieniu → 77
Przypisy → 80
Partnerzy projektu → 83
Mapa usamodzielnienia → 84

Droga Młodzieży,
Szanowni Państwo,

Mamy przyjemność przekazać Wam „Przewodnik Usamodzielnienia", publikację adresowaną do młodych ludzi w wieku od 16. do 25. roku życia, którzy mieli dłuższy lub krótszy kontakt z instytucjami opieki zastępczej i stanęli przed trudnym procesem usamodzielnienia się.

To już druga edycja przewodnika.
W pierwszej, wydanej w 2008 roku, stawialiśmy pytania dotyczące różnych obszarów usamodzielnienia, dzisiaj na nie odpowiadamy. Przewodnik został napisany przez konsultantów, pedagogów i pracowników Fundacji Robinson Crusoe i powstał dzięki pomocy Stowarzyszenia SOS Wioski Dziecięce w Polsce.

Usamodzielnienie stało się widocznym tematem w sferze działań społecznych. Mają na to wpływ zarówno fundusze unijne, dzięki którym powstało wiele programów dedykowanych młodzieży i ich usamodzielnieniu, jak i reforma systemu opieki zastępczej. Cennym wkładem w zagadnienie usamodzielnienia są też działania w skali międzynarodowej, takie jak kampania SOS Wiosek Dziecięcych „I matter — preparation for independent living".
W naszej opinii, usamodzielnienie, czy szerzej rozumiana kompetencja „samodzielność", to kluczowa umiejętność, której nie można nauczyć się w krótkim czasie.
To długotrwały proces, który wymaga widzenia osoby usamodzielniającej się w szerokim spektrum jej potrzeb i sytuacji życiowej. Czasy kryzysu i zmian na rynku pracy są dla usamodzielniających się młodych ludzi szczególnym wyzwaniem. Liczymy na to, że przewodniki usamodzielnienia będą przydatnym i pomocnym narzędziem zarówno dla usamodzielniających się, jak i wspierających usamodzielnienie (pracowników socjalnych, opiekunów usamodzielnienia, pracowników i pomocników organizacji pozarządowych).

Przewodnik jest również dostępny na naszych stronach internetowych:
www/fundacja robinson.org.pl
i www/sos-wd.org.

Dziękujemy wszystkim, którzy pomogli w powstaniu „Przewodnika Usamodzielnienia". W szczególności dziękujemy grupie wolontariuszy Robinsonów Fundacji Robinson Crusoe za ich cenne uwagi i wskazówki w tworzeniu przewodnika.

Mamy nadzieję, że nasza publikacja przyczyni się do łatwiejszego startu życiowego młodych ludzi. Jesteśmy też ciekawi Waszych opinii i chętnie uwzględnimy je w kolejnym wydaniu.
Z życzeniami ciekawej lektury,

Aureliusz Leżeński
Prezes Fundacji Robinson Crusoe

Elżbieta Janczur
Dyrektor Krajowy
SOS Wioski Dziecięce w Polsce

Autodiagnoza

Z którymi z nastepujących zdań się zgadzasz? X = tak

Zasługuję na szczęście. Dam sobie w życiu radę.	
Wiem, w czym jestem dobry/a.	
Mam prawo czegoś nie umieć i nie wiedzieć. W takich sytuacjach proszę o pomoc innych.	
Gdy uważam, że mam słuszność, potrafię bronić swojego zdania.	
Mam prawo popełniać błędy. W takich sytuacjach przyznaję się do nich i za nie przepraszam.	
Dążę do spełniania moich marzeń – robię sobie plany i staram się ich trzymać.	
Wiem, co jest dla mnie w tej chwili najważniejsze, a które rzeczy są na drugim planie.	
Moje potrzeby są równie ważne, co potrzeby innych.	
Wiem, jak się najlepiej regeneruję, i dbam o to, żeby robić to regularnie.	
Biorę pod uwagę opinie ważnych dla mnie osób, ale decyzje podejmuję samodzielnie.	

Suma krzyżyków przy odpowiedziach TAK to Twój wynik.

0-3:
Nie do końca w siebie wierzysz i nie bardzo wiesz, czego chcesz od życia. Zapraszamy do lektury!

4-6:
Starasz się dążyć do realizacji swoich marzeń, ale nie zawsze Ci to wychodzi. Przeczytaj, powinno pomóc.

7-10:
Masz odwagę, żeby mieć marzenia, i wytrwałość w dążeniu do ich realizacji. Przeczytaj, zawsze możesz znaleźć jeszcze coś, co Cię wzmocni.

ABC czyli co warto wiedzieć o rozwoju osobistym

Szczęście. Jakość naszego życia zależy od wielu czynników. Mogą to być na przykład pieniądze, zdrowie, bliscy ludzie, poczucie prestiżu i to, czy zajmujemy się na co dzień rzeczami, które nas naprawdę pasjonują. Prawdziwie szczęśliwi ludzie to ci, którzy odkryli swoją własną pasję i którzy ją realizują.

Odnajdywanie swojej pasji. Poszukaj w sobie tego, czym naprawdę lubisz się zajmować. To może być sport, dziedzina nauki albo sztuki, hobby – możliwości są nieograniczone.

> *Pamiętaj, że nikt Ci tego nie powie – tylko Ty to wiesz.*
> *Wszystko sprowadza się do najważniejszego pytania.*
> *Jeśli nie zamierzasz być sobą, to kto nim będzie?*
>
> Roger W. Sparks

W takich poszukiwaniach mogą Ci pomóc testy zainteresowań, na przykład zawodowych. Znajdziesz je w Internecie po wpisaniu w wyszukiwarkę hasła „test zainteresowań" lub „kwestionariusz zainteresowań". Pamiętaj jednak, że taki test to jedynie wskazówka. Ostateczny wybór zawsze należy do Ciebie. Przykładowe strony z testami:

http://www.psychologia.net.pl,
http://testy-zawodowe.pl,
http://predyspozycje-zawodowe.pl.

Praca a pasja. Jeśli Twoja praca jest zarazem Twoją pasją, to świetnie! Robisz to, co kochasz, i w dodatku Ci za to płacą. Pamiętaj jednocześnie, że bardzo niezdrowa dla człowieka jest każda nierównowaga. Jeśli Twoja praca pochłania Cię bez reszty, nie masz czasu na nic innego poza nią, powinno Ci się zapalić żółte światło ostrzegawcze. Zadbaj o to, żeby regularnie robić coś niezwiązanego z życiem zawodowym – to mogą być sport, spacery, gotowanie. Pamiętaj, że najlepiej odpoczywa się wtedy, kiedy wykonuje się wysiłek innego rodzaju – na przykład po wielu godzinach spędzonych przed monitorem wybierz się na spacer.

Na co mamy wpływ? Jeśli praca, którą wykonujesz, jest daleka nie tylko od Twojej pasji, ale i od czegokolwiek, co jest dla Ciebie przyjemne, warto zawalczyć o zmianę. Oczywiście trudno jest wywrócić swoje życie do góry nogami, ot tak po prostu. Jednak nie rezygnuj ze zmian. Mało co tak wypala ludzi jak praca, która ich nudzi, męczy albo złości. Nawet mała zmiana na lepsze przynosi wyraźną ulgę! Warto zmieniać to, co od nas zależy.
A zawsze jest coś, co masz w swoim zasięgu. Nawet jeśli Twoje marzenie jest trudne do spełnienia od razu, trzymaj się go i zmieniaj wszystko, co Cię do niego choć trochę zbliża. Warto postępować małymi krokami.

> *Panie, daj mi siłę, abym zmienił to,*
> *co zmienić mogę;*
> *daj mi cierpliwość, abym zniósł to,*
> *czego zmienić nie mogę;*
> *i daj mi mądrość, abym odróżnił*
> *jedno od drugiego.*
>
> Modlitwa
> Friedricha Christopha Oetingera

KRĘGI WPŁYWU

Są rzeczy, które zależą tylko od Ciebie. Kształtuj je według swoich potrzeb (np. jedz to, co zdrowe i smaczne). Są też takie, na które masz wpływ pośredni, bo zależą od ludzi, na których możesz mieć wpływ. Rozmawiaj z tymi osobami tak, żeby w miarę możliwości brały pod uwagę Twój punkt widzenia (np. jeśli chcesz robić w pracy określone rzeczy częściej, staraj się przekonać do tego szefa).

Są wreszcie rzeczy, na które nie masz wpływu. Nie trać energii, żeby je zmieniać (np. nie zmieniaj charakteru ludzi, dla których nie jesteś autorytetem).

KRĘGI WPŁYWU

CELE

W życiu istnieją trzy rodzaje celów:

→ **Cele długoterminowe**, czyli generalne cele życiowe, o których myślisz w perspektywie lat (np. własna firma transportowa, skończenie studiów wyższych, zwiedzenie wszystkich kontynentów).

→ **Cele średnioterminowe.** Są to duże cele na najbliższe miesiące. Taki cel może być dużym krokiem w kierunku celu długoterminowego (np. zrobienie prawa jazdy, napisanie pierwszego rozdziału swojej pracy magisterskiej, zwiedzenie Afryki zbliżyłoby Cię do realizacji powyższych przykładowych celów długoterminowych) albo celem samym w sobie (np. remont mieszkania, zrobienie kursu tańca).

→ **Cele krótkoterminowe** są to cele na najbliższe tygodnie. Ich relizacja może zbliżyć Cię do celu średnioterminowego (np. rozeznanie się, która szkoła jest tania i dobra, pójście do biblioteki czy dowiedzienie się, jakie są najtańsze połączenia z krajami afrykańskimi, zbliżyłoby Cię do realizacji powyższych przykładowych celów średnioterminowych), mogą to być też cele same w sobie (np. posprzątanie mieszkania przed przyjęciem gości albo przeczytanie książki).

Sprawdź, czy znasz swoje cele długo-, średnio- i krótkoterminowe. Pomyśl, co chcesz najważniejszego w życiu osiągnąć i co Cię do tego zbliży.

Realizacja celów. Żeby dobrze zaplanować realizację swojego marzenia, potrzebujesz:

→ celu sformułowanego w jednym, prostym zdaniu,

→ ściśle określonego terminu wykonania,

→ określonego pierwszego kroku, który musisz wykonać.

Przykład na następnej stronie. →

Nawet najdłuższa podróż zaczyna się od pierwszego kroku.
Chińskie przysłowie

→ **Wziąć się w garść.** Może zdarzyć się, że czasem po prostu dopadnie Cię leń, że nie będzie Ci się nic chciało. Jeśli wydarzy się to raz, ok. Każdemu się zdarza. Drugi raz – hm, zapala się żółte, ostrzegawcze światło. Trzeci raz – trzeba coś zrobić! Warto przekonywać się do działania. Wyobraź sobie ten przyjemny moment zmęczenia po tym, jak wykonałeś/aś kawał dobrej roboty. Niech to Cię zagrzewa do działania!

Realizacja celów

	Długoterminowy	Średnioterminowy	Krótkoterminowy
Cel	Będę prowadził/a własną firmę transportową	Będę miał/a prawo jazdy	Dowiem się o tanie i dobre szkoły jazdy
Czas	1 czerwca (10 lat)	1 września (10 miesięcy)	Tydzień
1. krok	Zrobić prawo jazdy	Rozeznać się w szkołach	Poszukać informacji, popytać znajomych

Wziąć się w garść to takie skupienie się na siłę. I złapanie siebie, i prawie podniesienie się własną ręką w górę, żeby potrząsnąć sobą. To trudna figura.

Miron Białoszewski

Popełnianie błędów. Czasem zdarzy się, że coś Ci się nie uda. Nic w tym dziwnego – każdy z nas popełnia czasem błędy. Warto dać sobie prawo do zmęczenia, odpoczynku i błędów. Pamiętaj, że najważniejsze jest Twoje zdrowie i samopoczucie, a nie Twój cel. To cel ma być dla Ciebie – nie Ty dla celu! To normalna sprawa, że czasem coś nie idzie po Twojej myśli. Kiedy zaś emocje trochę opadną, warto otwarcie przyznać się przed sobą do błędów, bo tylko dzięki temu ochronisz się przed ich powtarzaniem. Nie ma co udawać, że jest się nieomylnym. Prawdziwa głupota polega na uporczywym twierdzeniu, że miało się rację i powtarzaniu swojego błędu w kółko.

Mentor. Szukaj dorosłych osób, którym ufasz, które podziwiasz i które inspirują Cię do działania. Takie osoby nazywamy mentorami. To może być na przykład rozsądny trener sportowy, z którym masz zajęcia, mądry nauczyciel (zwłaszcza przedmiotu, który Cię pasjonuje), wychowawca w szkole albo placówce opieki zastępczej. Słowem, każdy dorosły, który pomaga Ci się rozwijać. Kontakt z mentorem sprawi, że poczujesz wiatr w skrzydłach – będziesz mieć pomysły, zobaczysz, w jakim kierunku iść, co zrobić najpierw, co potem. Mentor podpowie Ci, jak działać i wesprze w trudniejszych momentach realizacji Twoich celów. Jeśli masz w swoim otoczeniu kogoś takiego – zadbaj o to, by mieć z nim czy z nią, jak najczęstsze kontakty. Prawdziwy mentor może Cię unieść naprawdę wysoko!

Kiedy pytasz, wstydzisz się tylko raz. Kiedy nie wiesz, wstyd pozostaje Ci na całe życie.

Chińskie przysłowie

Pamiętaj, że rozwój osobisty nigdy się nie kończy. Kiedy zrealizujesz już swój cel, zawsze możesz wytyczyć sobie następne. Warto marzyć i stawiać sobie cele. Dzięki temu czujemy smak szczęścia.

OPOWIADANIE KAMY

Moją pasją, taką od małego, zawsze były samochody. Od dziecka chciałam zrobić prawo jazdy, to było właśnie takie moje marzenie. I miałam wizję, żeby zrobić, nie wiem, na tira nawet. I właśnie udało mi się zrobić 5 lat temu prawo jazdy... Nie wiem, ja się bardzo dobrze w tym czuję, bardzo odpoczywam, jak jadę samochodem, nawet w korkach. To jest coś, co po prostu mi dano, tak? I chcę dalej to rozwijać, to znaczy chcę iść na kurs na instruktora jazdy, żeby dalej coś z tym robić. Później, jeśli zdam, to mam zamiar jakiś czas popracować sobie tak, żeby się wdrożyć w to wszystko itd., i zrobić papiery na egzaminatora. Czyli to jest jakieś tam moje dążenie. A w międzyczasie będę chciała otworzyć już swoją szkołę, żeby pracować sama dla siebie. Jakiś czas temu się zastanawiałam, co tak naprawdę chcę robić i dużo mam fajnych pomysłów, w których mogłabym się odnaleźć, ale właśnie samochody sprawiają mi największą frajdę.

→ Autodiagnoza

Odpowiedz TAK lub NIE na następujące pytania. X = tak

Czy masz ubezpieczenie zdrowotne?	
Czy masz zaufanego lekarza pierwszego kontaktu?	
Czy regularnie chodzisz na wizyty kontrolne do lekarzy specjalistów (dentysty, ginekologa)?	
Czy wiesz, na jakie poważne choroby chorowały osoby z Twojej najbliższej rodziny?	
Czy raz na kilka lat robisz podstawowe badania?	
Czy wiesz, gdzie najbliżej Twojego miejsca zamieszkania jest przychodnia, do której możesz pójść za darmo?	
Czy wiesz, jakie lekarstwa stosować przy najczęstszych dolegliwościach zdrowotnych (przeziębienie, ból gardła)?	
Czy uprawiasz jakiś sport?	
Czy stosujesz leki zapisane Ci przez lekarza?	
Czy odżywiasz się zdrowo?	

Suma krzyżyków przy odpowiedziach TAK to Twój wynik.

0-3:
Uważaj! Zdrowie to nie budowla z klocków – nie da się go łatwo odbudować, gdy raz się zepsuje. Zacznij bardziej o nie dbać.

4-6:
Nie jest źle, ale może być zdecydowanie lepiej. Zatroszcz się bardziej o swoje zdrowie.

7-10:
Bardzo dobrze orientujesz się, jak dbać o swoje zdrowie. Świetnie!

ABC czyli co warto wiedzieć o zdrowiu i systemie opieki zdrowotnej

Ubezpieczenie zdrowotne. Jeśli nie masz ubezpieczenia zdrowotnego, w razie choroby lub wypadku będziesz musiał/a sam/a pokrywać koszty leczenia, które są z reguły bardzo wysokie. Dlatego trzeba się ubezpieczać.

Ubezpieczenie zdrowotne przysługuje Ci, jeśli:

- jesteś niepełnoletni/a i uczysz się w szkole,
- skończyłaś/eś 18 lat i przebywasz w domu dziecka,
- pracujesz na umowę zlecenie lub umowę o pracę – wtedy Twój pracodawca płaci ubezpieczenie za Ciebie.

Musisz samodzielnie zadbać o swoje ubezpieczenie zdrowotne, jeśli:

- masz ukończone 18 lat i nie przebywasz w domu dziecka (istnieje możliwość, aby osobę pełnoletnią ubezpieczyła bliska osoba dorosła z rodziny biologicznej),
- masz ukończone 18 lat i uczysz się – wtedy powinnaś/powinieneś poprosić swoją szkołę o zgłoszenie Cię do ubezpieczenia zdrowotnego,
- uczysz się w prywatnej szkole zawodowej lub zaocznej,
- pracujesz na umowę o dzieło – wtedy Twój pracodawca płaci za Ciebie zaliczki na podatek (do urzędu skarbowego), ale nie płaci ubezpieczenia zdrowotnego (czyli składek do ZUS-u – Zakładu Ubezpieczeń Społecznych).

Więcej informacji o ZUS-ie znajdziesz w rozdziale „Moje finanse".

Aby ubezpieczyć się na własną rękę, musisz wybrać się do najbliższego oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia, potem zgłosić się do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, a potem raz w miesiącu jeździć do ZUS-u i składać odpowiednie dokumenty. Jeśli masz ukończone 18 lat i uczysz się w szkole, często na początku roku szkolnego zbierana jest składka na ubezpieczenie, dzięki której jesteś ubezpieczona/y przez cały rok szkolny.

założenie gipsu z RTG	100 – 200 zł
1 dzień w szpitalu	100 – 300 zł
wizyta u specjalisty	ok. 80 zł

Ceny uśrednione ze szpitali w kilku miastach Polski, 2010 r.

Przychodnia i wizyty u lekarza. Dowiedz się, gdzie najbliżej Twojego miejsca zamieszkania jest przychodnia, do której możesz pójść za darmo w ramach NFZ-u, czyli Narodowego Funduszu Zdrowia.

Więcej informacji na temat NFZ-u znajdziesz w rozdziale „Moje finanse".

Dobrze wybrać sobie jednego zaufanego lekarza pierwszego kontaktu, który będzie znał Twój stan zdrowia. Aby zapisać się na wizytę do większości lekarzy specjalistów, potrzebne jest skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu. Po skierowanie warto wybrać się dużo wcześniej, ponieważ czas oczekiwania na wizytę jest zazwyczaj długi.

Badania profilaktyczne. Nawet jeśli dobrze się czujesz, od czasu do czasu warto zrobić podstawowe badania profilaktyczne, aby sprawdzić stan zdrowia i wykluczyć rozwój choroby. Oto zalecana częstotliwość badań profilaktycznych:

- kontrola stomatologiczna (czyli wizyta u dentysty) – raz na pół roku,
- badanie ciśnienia – co najmniej raz w roku,

- cytologia (badanie pozwalające wcześnie wykryć raka szyjki macicy) – co trzy lata,
- badanie ginekologiczne – raz w roku,
- badanie poziomu cukru i cholesterolu we krwi – raz na dwa lata (po ukończeniu 20 roku życia),
- morfologia, OB, badanie moczu – raz na trzy lata (po ukończeniu 20 roku życia).

Domowa apteczka. W domowej apteczce warto mieć podstawowe leki na najczęstsze dolegliwości: kaszel, katar, gorączkę, uczulenie. Przed użyciem leku zawsze trzeba sprawdzić jego termin ważności. Leki przeterminowane należy wyrzucić do specjalnego pojemnika w aptece. Nadużywanie leków, nawet dostępnych bez recepty tabletek przeciwbólowych, może być niebezpieczne.

Środki przeciwbólowe. Ból jest sygnałem od naszego organizmu, że dzieje się w nim coś złego. Nie lekceważ takich objawów. Nie zagłuszaj bólu tabletkami przeciwbólowymi – nie są one obojętne dla zdrowia. Jak najszybciej wybierz się do lekarza. Ból głowy spowodowany stresem lub przemęczeniem może minąć, jeśli wybierzesz się na spacer (dotlenisz się), dobrze się wyśpisz lub zażyjesz trochę ruchu.

Choroby rodzinne. Często jesteśmy bardziej podatni na pewne choroby, jeśli występowały one u członków naszej rodziny (szczególnie rodziców i dziadków). Warto znać historię chorób osób z najbliższej rodziny i obserwować swoje zdrowie pod kątem występowania objawów tych chorób. Jeśli wiesz, że w Twojej rodzinie ktoś miał na przykład raka, szczególnie dbaj o to, by regularnie wykonywać odpowiednie badania profilaktyczne.

Zdrowie seksualne. Ważnym obszarem zdrowia każdego człowieka jest zdrowie seksualne. Choroby przenoszone drogą płciową takie jak kiła, rzeżączka czy HIV są bardzo groźne, a stosunkowo łatwo można ich uniknąć, podobnie jak nieplanowanej ciąży. Jeśli rozpocząłeś/ęłaś lub planujesz rozpocząć życie seksualne, wybierz się na kontrolną wizytę do ginekologa. Ginekolog może przepisać Ci także odpowiednie do Twojego wieku i stanu zdrowia środki antykoncepcyjne, czyli środki, które pozwolą uniknąć nieplanowanej ciąży. Choć w ciążę zachodzi dziewczyna, „do tanga trzeba dwojga" – odpowiedzialność za zabezpieczenie się przed nią spoczywa na Was obojgu. Najtańszym i najłatwiej dostępnym środkiem antykoncepcyjnym są prezerwatywy, jednak trzeba wiedzieć, jak ich właściwie używać.

Dobrze użyta prezerwatywa chroni zarówno przed zajściem w ciążę jak i przed wieloma chorobami przenoszonymi drogą płciową, w tym przed HIV, czyli wirusem powodującym AIDS.

Więcej informacji o tym, jak uchronić się przed niechcianą ciążą, wirusem HIV i chorobami przenoszonymi drogą płciową znajdziesz na stronie internetowej grupy edukatorów seksualnych dla młodzieży PONTON: www.ponton.org.pl.

Zdrowie psychiczne.

Na to, czy jesteśmy zdrowi, składa się zarówno nasze zdrowie fizyczne, jak psychiczne. Laryngolog, chirurg czy dentysta dbają o dobry stan naszego ciała, psycholog i psy-

chiatra zajmują się psychiką. Jeśli czujesz, że masz obniżony nastrój, łatwo wpadasz w przygnębienie lub złość, trudno Ci radzić sobie z emocjami lub masz trudności w relacjach z innymi ludźmi – wybierz się do psychologa. Najpowszechniejszą chorobą, w której może pomóc psycholog lub psychiatra jest depresja. Objawia się między innymi obniżonym nastrojem, bezsennością lub nadmierną sennością, wrażeniem zmęczenia, osłabioną koncentracją, poczuciem, że nic nie sprawia Ci radości, myślami o śmierci lub samobójstwie. Jeśli zaobserwujesz u siebie takie objawy, nie zwlekaj i wybierz się do psychologa lub psychiatry.

Nałogi. Powoli mijają czasy, kiedy pokazywanie się z papierosem w ustach było tolerowane, a nawet uważane za przejaw luzu. Dziś wiele krajów wprowadza zakazy palenia w miejscach publicznych (restauracjach, pubach, dworcach, przystankach autobusowych), a palenie jest postrzegane przede wszystkim jako uzależnienie.

Jeśli nie wiesz, jak rzucić ten nałóg, zgłoś się do lekarza albo policz, ile pieniędzy zaoszczędzisz miesięcznie, jeśli przestaniesz kupować papierosy.

W zdrowym ciele zdrowy duch. Odpowiednia ilość ruchu i snu wpływa na nasze zdrowie i samopoczucie. Dzięki aktywności fizycznej i wysypianiu się jesteśmy bardziej odporni na choroby. Jeśli nie masz czasu albo możliwości, aby regularnie uprawiać sport lub chodzić na zajęcia ruchowe, wystarczy jeśli wybierzesz się na spacer, skorzystasz ze schodów zamiast jechać windą lub jadąc gdzieś autobusem czy tramwajem, wysiądziesz jeden przystanek wcześniej i przejdziesz pozostałą odległość na piechotę. Badania wykazały, że korzystniejszy dla zdrowia jest częstszy i regularny wysiłek fizyczny (spacer, gimnastyka, jazda na rowerze kilka razy w tygodniu) niż długi i intensywny wysiłek od czasu do czasu. Równie ważny co ruch, jest dobry sen. Niedosypianie i „zarywanie nocy" obniżają odporność organizmu i koncentrację. Ilość potrzebnych godzin snu na dobę jest sprawą indywidualną, choć najczęściej mówi się, że 8 to optymalna liczba.

Odżywianie. Dobrze zbilansowana dieta, czyli taka, która zawiera odpowiednią ilość białka, węglowodanów, tłuszczów, witamin i innych składników to podstawa zdrowia i dobrego samopoczucia.

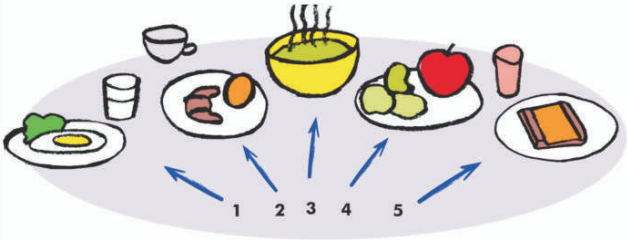
Pamiętaj: „Jesteś tym, co jesz". Ważne jest nie to, ile jesz, ale jaką wartość odżywczą mają zjadane przez Ciebie posiłki.

Ideałem jest jedzenie pięciu posiłków dziennie w regularnych odstępach czasu (bez podjadania pomiędzy nimi). Szczególnie ważne, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym, jest zjedzenie posiłku rano przed wyjściem z domu. Najlepiej jeśli na śniadanie zjesz coś ciepłego lub popijesz gorącym napojem. Codziennie powinno się pić także wodę – najlepiej niegazowaną.

Zaburzenia odżywiania. Zaburzenia żywienia to coraz większy problem, zwłaszcza w tzw. krajach rozwiniętych. Zalicza się go do chorób cywilizacyjnych, czyli związanych z rozwojem cywilizacji. Duża ilość czasu spędzanego biernie za biurkiem lub przed komputerem w szkole czy w pracy, dostępność fastfoodów, czyli restauracji i barów oferujących szybko i niedrogo tłuste, słone i słodkie jedzenie, w połączeniu z brakiem ruchu sprawiają, że na świecie rośnie odsetek osób otyłych. Niechlubnymi rekordzistami w tej dziedzinie są Wielka Brytania i Stany Zjednoczone, gdzie na otyłość cierpi odpowiednio ponad 25% i 30% społeczeństwa. Otyłość może powodować poważne problemy ze zdrowiem, takie jak cukrzyca, choroby układu krążenia, zawał czy zwyrodnienia kręgosłupa.

Z drugiej strony coraz więcej osób zapada na choroby takie jak anoreksja i bulimia. Mają one podłoże psychiczne – prowadzą do chorobliwej chudości, a w konsekwencji nawet śmierci. Osoba chora na anoreksję głodzi się, wycieńczając swój organizm, by osiągnąć jak najszczuplejszą sylwetkę. Nawet wyglądając prawie jak szkielet, uważa, że wciąż jest za gruba. U osoby chorej na bulimię okresy głodzenia się przeplatane są napadami, podczas których zjada ona olbrzymie ilości jedzenia.

Nadwagę i otyłość oraz anoreksję i bulimię można i należy leczyć.



Autodiagnoza

Odpowiedz TAK lub NIE na nastepujące pytania. X = tak

Czy podtrzymujesz kontakt z Twoimi bliskimi (dalszą lub bliższą rodziną), tak żeby czuć się z tym komfortowo?	
Czy masz prawdziwego/ą przyjaciela/przyjaciółkę – osobę, której możesz wyjawić swoje sekrety i na którą możesz zawsze liczyć?	
Czy dbasz o swoich przyjaciół i znajomych, pamiętając o ich urodzinach/imieninach, prośbach?	
Czy masz stałe grono przyjaciół, które pamięta o Tobie i zaprasza Cię do wspólnego spędzania czasu?	
Czy masz znajomych w więcej niż jednym środowisku (szkoła, dzielnica, klub sportowy, inne)?	
Czy masz wśród dorosłych, ale nie rodziny, osoby, którym ufasz i które możesz poprosić o radę w ważnych dla Ciebie sprawach?	
Czy w sytuacji konfliktu z osobami bliskimi potrafisz porozmawiać na ten temat i wyjaśnić sobie wzajemnie, co się stało?	
Czy umiesz odmówić bliskim/przyjaciołom, jeśli masz poczucie, że nadużywają Twojej dobrej woli?	
Czy umiesz poradzić sobie z presją grupy znajomych, kiedy oczekuje od Ciebie czegoś, na co nie masz ochoty?	

Suma krzyżyków przy odpowiedziach TAK to Twój wynik.

0-3:
Czas na poważne zmiany. Twoje relacje z najbliższym otoczeniem wymagają większego zaangażowania . Twoja sieć bliskich i przyjaciół może być w złym stanie – zadbaj o jej naprawę. W razie życiowego sztormu możesz być w poważnych tarapatach.

4-6:
Twoja sieć bliskich i przyjaciół działa, ale ma tu i ówdzie dziury i wymaga drobnych napraw – dokonuj jej regularnych przeglądów, tak aby była dla Ciebie wsparciem.

7-9:
Jesteś dobrym rybakiem. Twoja sieć jest w dobrym stanie – wygląda na to, że potrafisz zadbać o innych i o relacje, a jednocześnie sam/a dostajesz od nich wsparcie. Przeczytaj ten rozdział – może podpowiesz innym, co mają zrobić, aby wzmocnić swoje sieci.

ABC czyli co warto wiedzieć o relacjach z bliskimi

Sieć bliskich osób to Twoje zabezpieczenie w usamodzielnieniu. Krąg bliskich i przyjaciół to jednocześnie krąg ludzi, których możesz poprosić o radę lub pomoc. Warto ten krąg pielęgnować i dbać, aby sieć była trwała, ale i różnorodna. Pamiętaj, że to Ty masz największy wpływ na to, jak będziesz kształtować relacje ze swoimi bliskimi. Oczywiście ich zachowania też kształtują waszą relację. To od was zależy, Czy będzie ona pełna napięcia i konfliktów, czy stworzycie wokół siebie przyjazne środowisko.

Kręgi bliskich Ci osób tworzą sieć, która ma wiele funkcji:

- powoduje, że sam/a rozwijasz się, uczysz w kontakcie z innymi ludźmi,
- daje oparcie w trudnych sytuacjach, pomaga w podejmowaniu ważnych decyzji,
- uczy odpowiedzialności za innych,
- uczy ważnej zasady wymiany – dawania innym swego czasu, uczuć i uwagi oraz przyjmowania od nich tego samego,
- daje radość z bycia razem, pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa.

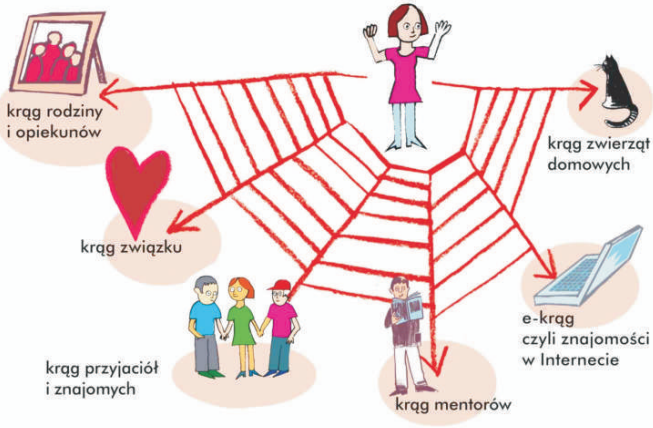
Sieć bliskich może składać się z różnych kręgów:

Krąg rodziny i opiekunów. Należą do niego osoby z rodziny biologicznej, rodzeństwo, opiekunowie prawni. Relacje w tym kręgu kształtują Twoje przekonania, które sam/a potem przekazujesz swoim dzieciom. Nie zawsze relacje w tym kręgu układają się pomyślnie – tak bywa w życiu. Zadbaj, by tak je ukształtować, by nie stanowiły dla Ciebie zagrożenia, ani nie budziły poczucia winy. Co to znaczy? W zależności od Twoich relacji z rodzicami lub opiekunami ustal częstotliwość kontaktów i ich charakter tak, aby je podtrzymać, ale nie kosztem Twoich uczuć i godności. Relacje w tym kręgu mogą być bardzo trudne i bolesne. Jeśli nad nimi nie zapanujemy, mogą nas boleć przez wiele lat. Często relacja z rodzicami, opiekunami pełna jest trudnych wspomnień, które utrudniają komunikację (jak się spotkamy, to zawsze się kłócimy). Słowa mogą ranić. W tych relacjach czasami warto być jak saper na polu minowym – stawiać małe kroki i zachować ostrożność.

Odpowiedz sobie na pytanie, co znaczy dla Ciebie dobry i bezpieczny kontakt. Ustal, jak często możecie się spotykać i gdzie. Możesz też podtrzymywać kontakt za pomocą telefonów, listów lub maili. Jeśli masz opiekuna prawnego, sprawdź, czy umiesz z nim porozmawiać o sprawach dla Ciebie ważnych. Jeśli nie jesteś zadowolony/a z tej relacji, poszukaj kogoś, kto może Ci pomóc i doradzić, jak odbudować lub określić ten kontakt, tak aby był dla Ciebie satysfakcjonujący.

Pamiętaj, że osoby w podeszłym wieku lub chore wymagają od Ciebie więcej uwagi i kontakt z nimi jest trudniejszy. Pamiętaj też o pożegnaniu i rozmowie z tymi, którzy odchodzą na zawsze lub wiesz, że nie spotkasz ich przez bardzo długi czas.

Sprawdź, ile możesz dać z siebie – poświęcić czasu, okazać cierpliwości i zrozumienia, a równocześnie nie pozwolić, by ktoś narzucał Ci swoją wolę lub nie respektował Twoich praw. Jeśli jesteś z nim w stanie wojny, zawrzyj pokój na optymalnych warunkach. A jeśli w dobrych relacjach, po prostu dbaj o nie i nie zapominaj o drobnych gestach pamięci (telefon, życzenia, niespodziewana wizyta).



Krąg związku. Dotyczy on relacji z Twoją drugą połową, jeśli już ją masz. Jeśli nie spotkałeś/aś jeszcze takiej osoby, to nic nie szkodzi – może w swoim przyszłym związku unikniesz zasadzek i błędów, które spotykają inni. Może to być osoba, z którą jesteś w związku nieformalnym lub formalnym (mąż? żona?). Związek, zarówno formalny, jak i nieformalny, to prawdziwy poligon, który uczy budowania dobrych relacji.

Na obozach Fundacji Robinson Crusoe prowadzimy warsztaty „Ona i On". Pytamy uczestników, czego oczekują od swojej drugiej połowy. Okazuje się, że obie strony mają zdecydowanie odmienne potrzeby. Czy znasz potrzeby swojej drugiej połowy? Czy wiesz, jak druga strona rozumie zaufanie, granice wolności w związku, sposób wspólnego spędzania czasu, co ją peszy, a co śmieszy? Tworzenie związku to zadanie dla obu stron – czasem wymagające poświęcenia, czasem kompromisu. Budowanie relacji wymaga czasu, a po okresie wstępnej fascynacji zaczyna się prawdziwy czas na związek.

Drugim delikatnym zagadnieniem są rozstania. Rzadko kiedy pierwsza miłość to związek na całe życie. Przysłowie mówi „trzeba zjeść ze sobą beczkę soli". Oznacza to, że trzeba przetrwać kryzysy i nieporozumienia – one też budują jakość związku. Jeśli jednak rozstajesz się, zadbaj, aby okazać szacunek drugiej stronie. Jeśli zostałeś/aś zraniony/a, wyjaśnij to i upewnij się, jakie były intencje drugiej strony. Dobre rozstania można poznać po tym, że osoby, które się rozstały, potrafią ze sobą rozmawiać i nie obmawiają się nawzajem za plecami.

Krąg przyjaciół i znajomych. Słowo przyjaciel ma wiele odcieni. Może to być osoba, której zawsze możesz zaufać i zawsze Ci pomoże. Możesz mianem przyjaciół określać grupę ludzi, z którymi dzielisz swoją pasję i rozrywki. „Prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie" – warto mieć w swoim otoczeniu osobę, do której można przyjść o każdej porze dnia i nocy i liczyć na wysłuchanie i pomoc. Warto też odwdzięczać się tym samym.

Ile można wybaczyć przyjacielowi? Czy możliwa jest przyjaźń z osobą odmiennej płci? Tyle pytań… Jedno jest pewne, warto mieć jednego czy dwóch prawdziwych przyjaciół. To jest bezcenny skarb, który należy pielęgnować.

Odmiennym kręgiem, choć bardzo zbliżonym, są grupy znajomych, z którymi chodzisz na imprezy, uprawiasz sport, jeździsz na wakacje czy pracujesz. Warto mieć parę takich kręgów znajomych. Ma się wtedy możliwość wyboru i nie jest się skazanym na jedną grupę za wszelką cenę. Kręgi te, w odróżnieniu od bliskich przyjaciół mogą się pojawiać i znikać. Kiedy zmieniasz szkołę, miejsce zamieszkania, klub sportowy, pojawiają się nowe. Nie odcinaj się od nich – warto zawierać nowe znajomości, poznawać inne sposoby myślenia i opinie. Ile masz obecnie kręgów znajomych? Jeśli są osoby, które Cię ciekawią, a nie masz odwagi wejść w nowy krąg, pamiętaj, że „drzwi otwierają się tylko raz". Taka okazja może się więcej nie powtórzyć. Warto zaryzykować.

Krąg mentorów. Mentor to inaczej doradca – dojrzała dorosła osoba, która dzięki swojej wiedzy i doświadczeniu może udzielić Ci przydatnych rad i pomóc w rozwoju czy w podejmowaniu ważnych decyzji. Mentorem może być trener z klubu sportowego, nauczycielka ulubionego przez Ciebie przedmiotu, ktoś z Twojego miejsca pracy, kto chętnie pomaga i dzieli się wiedzą, psycholog, pedagog szkolny czy osoba duchowna. Mentorem może być też ktoś z Twoich bliskich – ważne, że jest osobą o zdecydowanie większym doświadczeniu życiowym. Miej odwagę poszukać w swoim otoczeniu kandydatów na mentorów. Nie musisz ich tak nazywać. Chodzi o przyjaznych i mądrych dorosłych. Jeśli znajdziesz taką osobę, wejdź z nią w kontakt, na przykład poproś o wyjaśnienie czegoś, pomoc lub zadaj pytanie. Najpierw sprawdź, czy ta osoba ma teraz chwilę czasu, wyjaśnij, że cenisz ją jako eksperta. Jeśli nie jest to dogodny moment, umów się na inny termin. Miej w sobie odwagę i wytrwałość – mentorzy doceniają takie osoby. Też czerpią radość i satysfakcję z tego, że mogą komuś doradzić.

e-krąg czyli znajomości w Internecie. Mamy ich coraz więcej. Grono, Gadu-Gadu, Nasza klasa, Facebook, aż roi się od portali i komunikatorów. Moda na dodawanie przyjaciół, licytowanie się ilością linków, adresów czy numerów telefonicznych w komórce tworzy nowy typ kręgu i relacji. Ma on swoją jasną i ciemną stronę. Jasna to poszerzanie bazy kontaktów – łapanie możliwości: nowej pracy, kontaktów zawodowych czy związanych z własną pasją, szybki obieg informacji o imprezach, koncertach, bycie na fali.

Ciemna strona to powierzchowność części takich relacji lub ich wyłącznie internetowy (wirtualny) charakter. Z ludźmi z tego kręgu postępuj rozważnie. Nie trwoń swojej energii na pozorne relacje. Pamiętaj też, że raz zamieszczona informacja o sobie już zostaje w Internecie (może być powielona lub skopiowana). Dlatego ostrożnie umieszczaj takie informacje – adres, wiek, numer telefonu – to są dane poufne i mogą być wykorzystywane przez innych.

Krąg zwierząt domowych. Jesteś zaskoczony/a? Okazuje się, że opieka nad zwierzęciem domowym (psem, kotem, chomikiem, a nawet rybką) powodu-

je, że istota ta wkracza do kręgu Twoich bliskich. Osoby opiekujące się zwierzętami są zdrowsze i bardziej zadowolone z życia. Zajmowanie się zwierzęciem to jednak też odpowiedzialność – zwierzęta domowe też czują samotność, strach, radość. Jeśli jesteś opiekunem psa czy kota, przeczytaj w Internecie, jak zadbać o takiego małego bliskiego: jak go karmić, jak często bywać u weterynarza, jak długo może być w domu sam. Jeśli będziesz się nim dobrze zajmować, odpłaci Ci przywiązaniem i przyniesie dużo radości. Oczywiście możesz sobie pozwolić na ten krąg, jeśli masz odpowiednie warunki – pamiętaj też, że są to pewne koszty. Ale ile radości!

Dbanie o bliskich, to jak dbanie o ogród. Jeśli dobrze o niego zadbasz, to z przyjemnością będziesz w nim przebywać. Dlatego:

- znajdź czas dla ludzi, którzy odgrywają w Twoim życiu ważną rolę,
- sam/a wybieraj swoich znajomych i przyjaciół,
- nie odkładaj na później ważnych rozmów i kontaktów – może się okazać, że później jest już za późno, dbaj o różne kręgi bliskich – tak tworzysz sieć, która jest Twoim wsparciem w usamodzielnieniu oraz potem w dojrzałym życiu.

Autodiagnoza

Odpowiedz TAK lub NIE na nastepujące pytania. X = tak

Czy zdarza Ci się, że wolisz komuś nie odmówić (pomocy, pieniędzy, telefonu) i potem jesteś na siebie zły/a?	
Czy zdarza Ci się, że tracisz dobrą okazję do nawiązania znajomości z osobą, która Cię interesuje lub może Ci pomóc, bo nie wiesz jak do niej zagadać?	
Czy zdarza Ci się, że tracisz kontrolę i rozmawiasz z kimś za ostro (podniesionym tonem, używając mocnych słów), mimo że nie ma takiej konieczności?	
Czy zdarza się, że inne osoby używają Twoich rzeczy (książek, sprzętu sportowego, MP3) bez Twojej zgody?	
Czy zdarza Ci się, że nie wiesz jak sobie poradzić z sytuacją, w której jesteś niesprawiedliwie krytykowany/a przez inne osoby ?	
Czy zdarza Ci się, że wolisz poradzić sobie sam/a, niż prosić kogoś o pomoc, bo wydaje Ci się, że dla tej osoby będzie to niewygodne?	

Suma krzyżyków przy odpowiedziach TAK to Twój wynik.

0-2:
Dobrze dbasz o granice swoje i innych. To, jak się komunikujesz, może być wzorem dla otoczenia. Sprawdź jednak w tym rozdziale, czy są jeszcze obszary, które możesz rozwinąć

3-4:
Twoje granice wymagają naprawy, w związku z czym czasami ponosisz niepotrzebne koszty w relacjach z innymi. Zapraszamy do lektury.

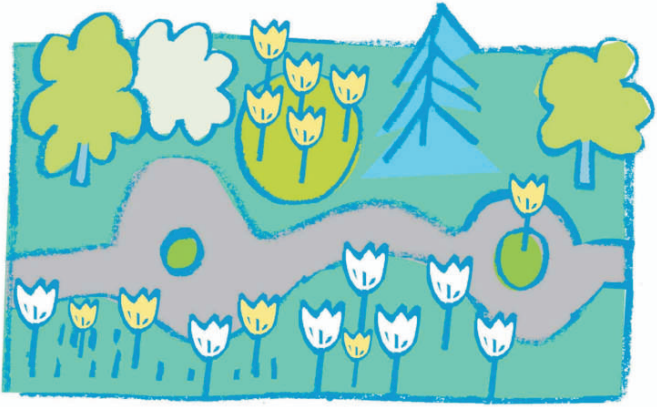
5-6:
Twoje granice są zagrożone. Ten rozdział pokaże Ci, jak możesz je uszczelnić. Zachęcamy do zdecydowanych zmian.

ABC czyli co warto wiedzieć o granicach w relacjach z innymi

O jakie granice chodzi? Aby zrozumieć, co to jest asertywność, warto odwołać się do metafory ogródka. Każdy człowiek ma swoją przestrzeń. Nazwijmy ją ogródkiem. Ma on swoje granice i niepowtarzalny układ. Każdy z nas ma inny ogródek. Należą do niego nasze wartości, przekonania, ważne dla nas zasady, nasze emocje, fizyczność, to co jest naszą własnością i to co szczególnie cenimy. Inaczej mówiąc, ogródek to moje terytorium zarówno fizyczne, jak i emocjonalne i materialne. Każda z tych przestrzeni ma swoje granice, takie jakie ustalimy i wytyczymy. Pozwalają one odróżnić siebie od innych, nie są murem przed innymi, a informacją, gdzie kończy się nasze własne terytorium. Świadomość własnych granic zakłada branie odpowiedzialności za nie i za swoje działanie. Jest też świadomością, że inni ludzie również mają swoje granice i warto je szanować, tak jak chcielibyśmy, aby szanowane były nasze.

Co to jest asertywność? To sztuka otwartego wyrażania swoich myśli, przekonań i uczuć bez lekceważenia tego, co czują i uważają inni ludzie. To także umiejętność stanowczego, śmiałego, zdecydowanego i uczciwego zachowania. Asertywność umożliwia obronę własnych praw i granic, realizowanie własnych celów i zamierzeń, ale bez łamania praw i granic innych ludzi. Oznacza również szacunek dla samego siebie i innych.

Co to jest asertywna komunikacja z innymi osobami? To taki sposób rozmowy i zachowania, w którym nie naruszamy granic innych osób (nie urażamy ich). Wyobraź sobie, że asertywna komunikacja to wąska kładka nad kałużą z błotem. Czasami jedno słowo za dużo albo za mało, jeden niepotrzebny gest i Ty albo Twój rozmówca zostaje ochlapany błotem albo wręcz w nie wpada. Jest powiedzenie, że „ktoś został obrzucony



błotem". Celem asertywnej komunikacji jest to, aby w rozmowie z inną osobą nie spaść z kładki i zadbać, aby rozmówca nie został ochlapany błotem.

Prawa asertywności to ogólne zasady związane z granicami. Zastanów się, które z tych praw realizujesz, a których nie stosujesz i dlaczego. Asertywna komunikacja to rozległa dziedzina. Następujące prawa są drogowskazami do dalszej pracy nad tym tematem.

- Masz prawo do robienia tego, co chcesz, jeśli nie rani to innych.
- Masz prawo informować innych i domagać się od innych informacji związanych z Tobą.
- Masz prawo wyrażać swoje opinie, emocje i poglądy.
- Masz prawo do zmiany zdania, popełniania błędów, bycia niedoskonałym/ą.
- Masz prawo prosić innych, jeśli dajesz im prawo do odmowy.
- Masz prawo do odmowy bez wyrzutów sumienia, lęku i złości.
- Masz prawo do obrony własnej godności poprzez asertywne zachowania, nawet jeśli to jest trudne dla innych. Są sytuacje, w których prawa nie są oczywiste.
- Zawsze masz prawo do przedyskutowania danej sprawy z drugą osobą (uczestnikiem sytuacji).
- Masz prawo być wysłuchanym/ą.
- Masz prawo do korzystania ze swoich praw lub zaniechania tego według własnej woli.

Naruszenie granic w szkole lub pracy może nastąpić wtedy, gdy:

- ktoś nie szanuje Twoich praw jako ucznia czy pracownika (prawa do wiedzy o ocenach czy opinii o Twojej pracy, prawa do przerw, prawa do własnej szafki na rzeczy, gdzie nikt nie zagląda, prawa do uzyskiwania odpowiedzi na ważne dla Ciebie pytania o uzasadnienie konkretnych decyzji, które Ciebie dotyczą);
- ktoś mówi o Tobie w sposób pogardliwy lub agresywny, gdy obmawia Cię za Twoimi plecami, gdy w przykry dla Ciebie sposób żartuje na Twój temat;
- ktoś używa Twoich rzeczy bez Twojej wiedzy (np. Twojego komputera), przekłada Ci papiery na Twoim stole czy w miejscu pracy.

Obrona swoich granic.

W sytuacjach naruszania granic możesz wybrać różne strategie:

- Możesz wycofać się z sytuacji, na przykład gdy osoba, która narusza granice jest pod wpływem alkoholu czy kiedy czujesz zagrożenie fizyczne. Wtedy trudno rozmawiać o granicach.
- Możesz wyznaczyć swoje granice, używając asertywnej komunikacji (opisanej w tym rozdziale). Spokojna ale stanowcza rozmowa jest możliwa, kiedy istnieją warunki umożliwiające prawdziwy kontakt, kiedy obydwie strony mogą racjonalnie rozmawiać.
- Jeśli osoba naruszająca Twoje granice ma nad Tobą przewagę związaną ze stanowiskiem, uprawnieniami czy pozycją w danym środowisku, możesz odwołać się do Twoich praw (praw ucznia, kodeksu pracy) albo skorzystać z rady osoby doświadczonej w danej dziedzinie (prawnika, pedagoga, opiekuna usamodzielnienia).

Poniżej znajdziesz przykładowe strategie asertywnej obrony granic.

Prośby i życzenia. Kiedy prosimy o coś, to dajemy drugiej osobie okazję do spełnienia naszej prośby. Wyrażanie jednak nawet najbardziej usprawiedliwionych próśb może rodzić napięcie i sprawiać osobie proszonej trudność. Prosząc, pamiętaj, że druga osoba ma prawo odmówić. Możesz to jej przypomnieć. Pamiętaj, że odrzucenie Twojej prośby nie jest równoznaczne z odrzuceniem Ciebie! Można prosić tak, aby uszanować prawo odmowy, a jednocześnie zapewnić sobie największą szansę uzyskania tego, czego potrzebujemy. Niezależnie od tego, czy nam się uda czy nie, dzięki tym próbom poprawi się nasza samoocena.

Obrona swoich praw i odmawianie. Najczęstszym powodem, dla którego ludzie robią coś, na co nie mają ochoty, są kłopoty z odmawianiem. Nie lubimy odmawiać, bo nie chcemy narazić się na gniew, utracić sympatii, a także dlatego że słowo „nie" kojarzone jest z niepokojem i często wywołuje poczucie winy. Jeśli nie mówisz „nie", kiedy chcesz to zrobić, to znaczy, że uznajesz cudze potrzeby za ważniejsze od swoich własnych. Trudno Ci wytyczać granice. Możesz to zmienić, stosując schemat asertywnej odmowy.

Jak odmawiać? Asertywna odmowa to komunikat skierowany bezpośrednio do danej osoby, uczciwy (z podaniem powodu odmowy) i stanowczy (jednoznaczny, ale nie agresywny).

Radzenie sobie z nieuzasadnioną krytyką. Zdarza się, że inne osoby krytykują nas niesłusznie lub robią to w trudnej dla nas do przyjęcia formie. Asertywna komunikacja oznacza oddzielenie w krytyce tego, co narusza nasze granice (zarówno w formie jak i treści) od rzeczywiście przydatnych lub ważnych informacji. Poniżej znajdziesz parę metod na poradzenie sobie z taką sytuacją.

Oddziel formę krytyki od treści – „Gotów jestem do rozmowy i wysłuchania twoich zarzutów, ale nie krzycz na mnie i nie używaj obraźliwych słów".

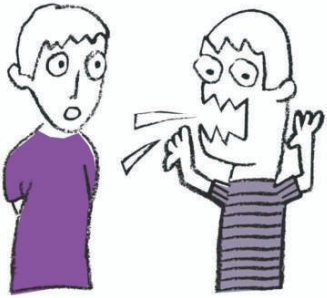
Przykład asertywnej odmowy:

Słowo „Nie"	**„Nie, nie pójdę dziś z tobą do kina.**
Krótka informacja o tym, jak zamierzasz postąpić	
Wyjaśnienie powodów odmowy, dzięki któremu rozmówca może lepiej zrozumieć nasze postępowanie	**Zaplanowałam dzisiejsze popołudnie w inny sposób,**
Komentarz podtrzymujący relację (jeśli nam na tym zależy).	**Ale z przyjemnością wybiorę się z tobą do kina w przyszłym tygodniu".**

- **Doprecyzuj** – w przypadku krytyki zbyt ogólnej, zapytaj: „A o co konkretnie chodzi?", gdy jest bardziej konkretna, dopytaj: „Co konkretnie masz na myśli mówiąc, że zawsze cię lekceważę? Które z moich zachowań odbierasz jako lekceważące?".
- **Uprzedź krytykę** – jeśli wiesz, że naruszyłeś/aś czyjeś granice, warto przeprosić i wyjaśnić: „Przepraszam za spóźnienie, miałem problem z dojazdem i wyszedłem za późno z domu, ale próbuję nad tym pracować".
- **Przyjmij częściowo krytykę** (tylko tego, z czym się zgadzasz) – „Masz rację, nie oddałem ci pieniędzy w terminie, za co przepraszam, ale nie akceptuję tego, żebyś wobec innych osób mówił, że nie dotrzymuję jakichkolwiek umów".

Dobre rady dotyczące asertywnej komunikacji. Rady te mogą być pomocne w praktykowaniu asertywnej komunikacji. Dzięki nim będziesz skuteczniej załatwiał/a ważne dla Ciebie sprawy związane z usamodzielnieniem.

- Używaj otwarcie słów „tak" i „nie" – szczególnie w sytuacjach wymagających od Ciebie jednoznacznych sądów i opinii.
- Nie przepraszaj, jeśli nie zawiniłeś/aś.
- Nie napadaj na rozmówcę, nie strasz go, nie poddawaj w wątpliwość jego charakteru lub osobowości.
- Gdy jesteś atakowany/a, broń się.
- Nie pozwalaj na naruszenie swojej godności osobistej.
- Nie zgadzaj się na to, aby ktoś Cię traktował w sposób raniący Twoje uczucia. Pomocą mogą być zdania: „Nie podoba mi się sposób, w jaki do mnie mówisz", „Nie życzę sobie być tak traktowany/a", „Nie chcę żebyś się do mnie zwracał/a w ten sposób".
- Nie mijaj się z prawdą – masz prawo być sobą, nie wstydź się, nawet jeśli popełniasz błędy.
- Mów jasno i wprost, o co Ci chodzi. Pytaj otwarcie, gdy czegoś nie rozumiesz albo czegoś nie wiesz. Jeśli nie chcesz o czymś mówić, to powiedz innym, że nie chcesz.
- Zwróć uwagę, by realizować swoje zamiary, nie krzywdząc innych.
- Przyznaj innym dokładnie takie same prawa do asertywnego zachowania, jakie przyznajesz sobie.



Autodiagnoza

Odpowiedz TAK lub NIE na nastepujące pytania. X = tak

Czy potrafisz zmieniać swój styl (np. na oficjalny, imprezowy, sportowy)?	
Czy wiesz, co w Twoim wyglądzie ma największy wpływ na to, za jaką osobę jesteś uważany/a przez innych?	
Czy wiesz, jak ubrać się na konkretne okazje?	
Czy wiesz, jak się dobrze zaprezentować podczas rozmowy rekrutacyjnej czy egzaminu?	
Czy wiesz, na czym polega efekt pierwszego wrażenia?	
Czy dbasz o swój zapach (używasz dezodorantu, często myjesz zęby, używasz wody kolońskiej/perfum)?	
Czy potrafisz utrzymać kontakt wzrokowy ze swoim rozmówcą?	
Czy potrafisz mówić o swoich zaletach i chwalić się swoimi sukcesami podczas rozmów z ważnymi osobami?	
Czy dbasz o swoje buty?	

Suma krzyżyków przy odpowiedziach TAK to Twój wynik.

0-3:
Nie wykorzystujesz swoich możliwości w zakresie autoprezentacji. Wszystko przed Tobą. Potraktuj ten rozdział poważnie, poszukaj książek na ten temat.

4-6:
Wiesz, jak wpływać na swój wizerunek, ale nie korzystasz jeszcze ze wszystkich możliwości autoprezentacji – zachęcamy do poszerzenia siły swego oddziaływania na innych.

7-9:
Masz swój wizerunek pod kontrolą. Możesz nawet doradzać innym. Oby tak dalej! Uważaj tylko, aby nie nastąpił przerost formy nad treścią.

ABC czyli co warto wiedzieć o autoprezentacji

Autoprezentacja to świadome kierowanie wrażeniem, jakie wywieramy na innych, próba pokazania się takim, jakim chcę, żeby mnie inni widzieli. W reklamach przyciągają nas produkty, które wyróżniają się spośród innych. Są kolorowe, ładnie opakowane. Tak też jest w kontaktach między ludźmi. Jak wygląda Twoje opakowanie? Chociaż jesteś kimś wyjątkowym i niepowtarzalnym, swoim zachowaniem i wyglądem możesz zostawić dobre albo złe wrażenie. Tak się dzieje na rozmowie kwalifikacyjnej, na imprezie, podczas rozmowy z urzędnikami.

Podczas usamodzielniania będziesz zawierał/a znajomości z wieloma nowymi osobami. Daj się zapamiętać, oczywiście z tej dobrej strony.

Pierwsze wrażenie można zrobić tylko raz. Obejmuje około 30 pierwszych sekund kontaktu – Twój wygląd, gesty, słowa. Te elementy przekładają się na ocenę Ciebie jako osoby – Twojego charakteru, wiedzy, umiejętności i intencji. Potem rozmówcy szukają w Twoim zachowaniu potwierdzeń pierwszego wrażenia. Może to być potwierdzane pozytywnie lub negatywnie. Pozytywnie, jeśli dostosowałeś/aś swoje zachowanie i ubiór do sytuacji. Negatywnie, jeśli o to nie zadbałeś/aś. Na szczęście masz wpływ na pierwsze wrażenie. Czynniki wpływające na autoprezentację, czyli wrażenie, które wywieramy swoim zachowaniem i wyglądem.

Ubiór. Ubiór to jedna z wiadomości, którą wysyłasz do innych osób. Kiedy idziesz na egzamin w szkole, jesteś na rozmowie rekrutacyjnej, przychodzisz na ślub koleżanki, inni postrzegają Cię albo jako osobę dopasowaną do okoliczności albo budzącą zdziwienie czy nawet sprawiającą złe wrażenie. Nie chodzi o drogie markowe ciuchy, ale o ubiór dopasowany do okoliczności. Przy rekrutacji i egzaminach lub na innych ważnych spotkaniach osoby po drugiej stronie zwracają uwagę na styl, czystość ubioru, buty (czy nie są brudne albo strasznie znoszone) i adekwatność stroju do okoliczności.

Na sytuacje oficjalne związane z pracą albo egzaminami warto mieć białą koszulę/bluzkę. To standard. Krawat nie jest konieczny, jeśli masz wyprasowaną koszulę i marynarkę lub ciemny sweter – to też dobry zestaw. Jeśli decydujesz się na krawat, to pamiętaj, aby dobrze dobrać wzór do reszty ubioru i aby nie był zbyt krótko wiązany – powinien sięgać do paska od spodni (w spodniach powinien być pasek). Garnitur nie wymaga krawata, ale spodnie powinny być wyprasowane, a marynarka rozpięta (zwłaszcza kiedy siedzisz). Buty klasyczne skórzane, nie sportowe.

Dziewczyny powinny unikać mini-spódniczek – podkreślanie atrakcyjności fizycznej nie jest dobrze widziane w sytuacjach oficjalnych. Powinny wybrać spódnicę długości do kolana lub nieco dłuższą albo klasyczne spodnie, np. w kant, koniecznie ciemne. Mała czarna jest dobra na imprezę.

Istotne są dodatki. Chłopcy powinni uważać na łańcuchy na szyi, sygnety czy ciemne okulary – to zbyt wyraziste elementy. Dziewczyny nie powinny wyróżniać się zbyt wyzywającym makijażem, krzykliwą biżuterią, ostrym kolorem paznokci. Delikatnie umalowana twarz i wypielęgnowane dłonie zrobią dobre wrażenie. Jeśli masz dokumenty czy notatnik, nie noś ich w plastikowej reklamówce. Lepsza jest porządna plastikowa lub tekturowa teczka lub torba na laptopa – wygląda bardziej elegancko. Do notowania nie używaj podczas rozmowy starego ołówka ani zniszczonego długopisu – te detale są widoczne!

Komórka. To rekwizyt, który towarzyszy lub będzie towarzyszył każdemu z nas. Korzystanie z niej ma też swoją etykietę. Przed ważną rozmową/spotkaniem wyłącz i schowaj telefon lub ustaw w nim opcję „cicho". Niespodziewany dzwonek robi bardzo złe wrażenie. Nie trzymaj komórki w ręku podczas rozmowy i nie sprawdzaj, od kogo przyszedł sms – Twój rozmówca może poczuć się lekceważony. Jeśli musisz odebrać telefon (bo dzwoni Twój szef lub wiesz, że to ważna sprawa), przeproś i zapytaj, czy możesz odebrać oraz podaj uzasadnienie dlaczego. Rozmowę skróć do minimum i umów się, że oddzwonisz po spotkaniu. W trakcie ważnych spotkań lub zebrań nie patrz nieustannie w ekran komórki i nie czytaj ani nie wysyłaj smsów. Pamiętaj, że jako uczestnik/uczestniczka (słuchacz/słuchaczka) zebrania, robisz fatalne wrażenie, stukając w klawisze telefonu.

Mowa ciała. Ciało mówi i to znacznie więcej niż słowa. Tylko 7% informacji płynących od ludzi czerpiemy ze słów, 38% wnioskujemy z tonu głosu i aż 55% z mowy ciała. Co zatem „widać, słychać i czuć"?

Co czuć? Czy Zapach potu, czy zbyt dużą ilość perfum lub wody kolońskiej? Obu takich przypadków raczej unikaj. Pamiętaj, żeby regularnie zmieniać koszulę i skarpetki. Część ludzi poci się bardziej niż inni – jeśli należysz do tej grupy, poszukaj dobrych dezodorantów. Kontroluj swój zapach z ust – jeśli nie zjadłeś/aś śniadania, palisz papierosy lub nie umyłeś/aś zębów, możesz wywołać efekt Smoka Wawelskiego, a jak wiadomo smoki zieją przykrym zapachem. Łatwo go zneutralizować miętową gumą do żucia, dropsami, płynem do płukania ust.

Co widać? Jeśli masz brudne paznokcie czy odłazi z nich lakier, nie spodziewaj się dobrego efektu. Wystarczy mieć pod ręką obcinacz i małą szczoteczkę do rąk, a problem znika. Jeśli zadbasz o włosy – będą umyte i związane lub wymodelowane (częstotliwość wizyt u fryzjera zależy od typu włosów i pomysłu na fryzurę), pomoże Ci to wywrzeć dobre wrażenie. Czy wiesz, jak wygląda Twoja twarz? Chłopcy powinni dbać, by była ogolona, a dziewczyny, by nie robić zbyt mocnego makijażu. Właśnie twarz jest Twoją wizytówką. Tak tworzymy nasz wizerunek, czy tego chcemy czy nie. Niedawno w Fundacji Robinson Crusoe odbyły się warsztaty wizerunku. Okazało się, że część dziewczyn to prawdziwe ekspertki od makijażu. Warto sprawdzić, kto z Twojego otoczenia może Ci pomóc lub doradzić.

Mowa ciała to również **to, jak się zachowujemy.** Najczęściej ważne rozmowy odbywamy na siedząco. Aby zrobić dobre wrażenie:

- Utrzymuj kontakt wzrokowy z rozmówcą (ale nie świdruj go wzrokiem).
- Podawaj rękę w sposób zdecydowany (nie na „śledzia" – zbyt lekko i niepewnie) ani nie na „drwala" (zbyt mocno i niezgrabnie).
- Siedź wyprostowany/a, lekko pochylony/a w stronę rozmówcy.

- Uśmiechaj się – pozwól, aby mimika pracowała na Twoją korzyść; jak mówią, mimika to lustro duszy.
- Nie chowaj rąk – ukryte ręce robią złe wrażenie. Ekspresja rąk dodaje wyrazistości. Możesz podkreślać to, co mówisz, za pomocą gestów rękami.
- Uważaj jednak, by nie wyłamywać nerwowo palców. Jeśli się denerwujesz, możesz trzymać coś w dłoniach, np. długopis, notatnik, ale nie komórkę.
- Siadaj raczej bliżej niż dalej rozmówcy, ale tak by nie spowodować jego dyskomfortu.
- Mów spokojnie, ale z przekonaniem. Raczej wolniej i wyraźniej niż bardzo szybko (wywołuje się wtedy wrażenie pośpiechu i nerwowości).
- Trudną rozmowę lub wystąpienie warto przećwiczyć przed lustrem albo przed kolegą lub koleżanką.

Mowa słowa. Na autoprezentację wpływa też to, co mówisz, jakich używasz słów czy argumentów. Jeśli szykujesz się do ważnej rozmowy, przygotuj sobie na kartce jej plan i zrób listę argumentów. Oczywiście nie czytaj ich z kartki. Możesz sobie zrobić małą ściągawkę ze słowami-hasłami na samoprzylepnej karteczce i umieścić ją na swoich dokumentach czy po wewnętrznej stronie teczki. Aby zrobić dobre wrażenie za pomocą słowa podczas ważnego dla Ciebie spotkania:

- Nie używaj zdrobnień: pieniążki, bilecik, telefonik – robią złe wrażenie.
- Uzasadniaj swoje decyzje czy stanowisko. Uzasadnienia przygotuj wcześniej.
- Kiedy rozmówca mówi dużo albo niezbyt klarownie, rób częściowe podsumowania fragmentów jego wypowiedzi, czyli powtórz sens wypowiedzi rozmówcy, upewniając się, czy o to chodzi, np. „Jeśli dobrze zrozumiałem, o pracę mogę aplikować po stażu w innej firmie?".
- Doceniaj drobne gesty.
- Podziękuj za możliwość spotkania, za ciekawą sugestię, za cenną radę.
- Zadawaj pytania. Zbieranie informacji pozwoli Ci szybciej rozpoznać sytuację i będzie objawem Twego zaangażowania.
- Podsumuj spotkanie, czyli upewnij się na koniec, jakie są wasze ustalenia i czy druga strona je potwierdza.

Autoprezentacja to suma wszystkich opisanych w tym rozdziale czynników. Pierwsze wrażenie, ubiór, komunikacja niewerbalna oraz werbalna to zasadnicze elementy dobrej autoprezentacji, lecz same w sobie nie gwarantują jeszcze sukcesu. Muszą do siebie pasować. Kiedy mówisz, że jesteś zachwycony/a propozycją, a Twoje ciało okazuje zniechęcenie i brak energii, widać to jak na dłoni.

Ponad 80% ludzi ocenia firmę po wyglądzie jej pracowników. Warto poważnie potraktować kwestię własnego wizerunku.

Dostosuj się do rozmówcy, miejsca i czasu. Elementem autoprezentacji jest umiejętność dostosowania się do rozmówcy. Sprawdź, czy chętniej słucha czy mówi. Jeśli mówi dużo, bardziej słuchaj, jeśli raczej słucha, mów więcej. Dowiedz się o miejscu, w którym ma się odbyć ważne dla Ciebie spotkanie – będziesz mógł/mogła dopasować swój strój. Jeśli rozmówca ma mało czasu, zaproponuj inny termin spotkania albo załatw jedną najważniejszą dla Ciebie sprawę. Jeśli rozmówca źle reaguje na bliski kontakt, zwiększ odległość między wami. Obserwuj jego zachowania i reaguj na jego sygnały, daj mu czas do namysłu.

Świadomość swoich atutów i słabości. Każdy z nas ma mocne i słabe strony związane z wizerunkiem. Daj sobie prawo do chwalenia się swoimi mocnymi stronami – oczywiście elegancko i zgodnie z faktami. Mówienie o zaletach często uważane jest za brak skromności. To dyskusyjna teza. Opowiadaj o swoich sukcesach i mocnych stronach. A jeśli chodzi o słabe strony, to bądź ich świadom/a i ograniczaj ich skutki.

Rady dotyczące autoprezentacji:

Wyróżniaj się z tłumu. Znajdź element, dzięki któremu zostaniesz dobrze zapamiętany/a (Twoje opakowanie zadziała), unikaj skrajności i krzykliwości (powoduje to efekt złego zapamiętania). Mówimy tu o sytuacjach oficjalnych.

Dopasuj strój do okoliczności. Oczywiście inaczej ubierzesz się na imprezę, mecz, do kina. Tu decyduje styl grupy towarzyskiej oraz zdrowy rozsądek. Ubiór powinien być funkcjonalny (dostosowany do temperatury i okoliczności). Szpilki na stadionie? Krótkie spodnie na proszonym obiedzie? Dres wieczorem w klubie czy na dyskotece? Taki ubiór może wywołać komentarze i uśmiechy na boku.

Szukaj dobrych przykładów. W Internecie lub w księgarni znajdziesz książki o tym, jak się ubierać. Modne stają się też kursy wizerunku czy makijażu. Powstał nawet zawód stylista, polegający na doradzaniu innym, jak się ubrać. Najlepszymi stylistami są jednak osoby, które, jeśli je zapytasz, życzliwie Ci podpowiedzą, jak wyglądasz.

Wymyśl swój własny styl. Strój wyraża Twoją osobowość, zatem dobieraj go tak, aby czuć się dobrze i zgodnie ze sobą. Wymyśl swój własny styl, dobierz kolory, w których dobrze się czujesz, krój spodni, fason butów. Pamiętaj, że nawet napisy na t-shirtach są informacjami o Tobie i Twoim stylu.

Ciekawe ubrania możesz znaleźć w różnych miejscach. Wiele młodych osób, w tym aktorów czy piosenkarzy, korzysta ze sklepów z używaną odzieżą (*second-handów*). Znajdują w nich unikalne ciuchy albo kupują te bardziej zwyczajne po to, by je przerobić na bardziej dopasowane do ich stylu. Dobrym pomysłem jest też wymienianie się nienoszonymi już ubraniami ze znajomymi. No i można wtedy oszczędzić, a wyglądem miło zaskoczyć.

Autodiagnoza

Odpowiedz TAK lub NIE na nastepujące pytania. X = tak

Czy wiesz, w jakiej sytuacji możesz pozostać w placówce po ukończeniu 18. roku życia?	
Czy wiesz, z jakiej formy pomocy możesz skorzystać, opuszczając opiekę zastępczą rodzinną czy instytucjonalną?	
Czy wiesz, jakie musisz spełnić warunki, aby uzyskać pomoc w usamodzielnieniu?	
Czy wiesz, co to jest Indywidualny Program Usamodzielnienia?	
Czy myślałeś/aś o tym, kto może być Twoim opiekunem usamodzielnienia?	
Czy wiesz, że Ośrodek Pomocy Społecznej ma za zadanie pomóc zapewnić Ci odpowiednie warunki mieszkaniowe?	
Czy wiesz, że jeśli nie otrzymałeś/aś propozycji mieszkania, możesz zgłosić się z prośbą o pomoc w uiszczaniu opłat za wynajem mieszkania?	
Czy wiesz, kiedy możesz otrzymać wsparcie finansowe z Ośrodka Pomocy Społecznej?	
Czy wiesz, kim jest pracownik socjalny?	
Czy wiesz, kiedy możesz nie uzyskać finansowej pomocy w usamodzielnieniu?	

Suma krzyżyków przy odpowiedziach TAK to Twój wynik.

0-3:
Twoja wiedza jest dość mała.
By być w pełni samodzielnym/ą, potrzebujesz ją pogłębić.

4-7:
Masz już informacje, dzięki którym sobie poradzisz. Warto jednak śledzić je dalej...

8-10:
Brawo! Z taką wiedzą na pewno sobie poradzisz. Dzięki dalszej lekturze możesz jeszcze poszerzyć wiadomości.

ABC czyli co warto wiedzieć na temat przepisów usamodzielnienia

Jeśli czytasz ten podręcznik, zapewne przebywałeś/aś albo przebywasz w placówce opieki zastępczej rodzinnej lub instytucjonalnej. Jeśli tak, to znaczy, że możesz liczyć na **pomoc w usamodzielnieniu**.
Stanowi ona ostatni etap w działaniach, mających na celu przygotowanie Cię do samodzielnego życia tak, abyś mógł/mogła osiągnąć swój własny sukces.

Jeśli chcesz przystąpić do Indywidualnego Programu Usamodzielnienia[1] (IPU), najpóźniej na dwa miesiące przed osiągnięciem pełnoletności musisz przedstawić w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej (MOPS)/ Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR) dane osoby, która zostanie twoim **opiekunem usamodzielnienia**. Kandydatura ta musi zostać zaakceptowana przez kierownika lub dyrektora **Ośrodka Pomocy Społecznej (OSP**). Opiekunem może być osoba spoza systemu opieki zastępczej, w którym przebywasz, jednak powinna dawać gwarancję „należytego wypełniania swoich zadań"[2], co ocenia kierownik OSP. Opiekun będzie Ci towarzyszył przez cały okres usamodzielnienia, czyli do momentu kiedy planowany program usamodzielnienia zostanie zrealizowany i opiekun usamodzielnienia dokona oceny końcowej procesu usamodzielnienia[3]. Warto, abyś miał/a do niego zaufanie. Opiekun usamodzielnienia to osoba, która pomaga Ci zaplanować Indywidualny Program Usamodzielnienia oraz wspiera w jego realizacji. Przez trzy lata od opuszczenia przez Ciebie placówki możesz również korzystać z pomocy specjalistów tam zatrudnionych.

Indywidualny Program Usamodzielnienia[4] (IPU) przygotowujesz z opiekunem usamodzielnienia najpóźniej na miesiąc przed osiągnięciem pełnoletności przy współpracy właściwego do przyznania pomocy powiatowego centrum pomocy rodzinie. Indywidualny Program Usamodzielnienia dotyczy:

- „współdziałania i wspierania osoby usamodzielnianej w kontaktach z rodziną i środowiskiem;
- uzyskania wykształcenia zgodnego z możliwościami i aspiracjami osoby usamodzielnianej;
- uzyskania kwalifikacji zawodowych;
- pomocy w ustaleniu uprawnień do ubezpieczenia zdrowotnego;
- osiedlenia się osoby usamodzielnianej w powiecie innym niż miejsce zamieszkania przed umieszczeniem w placówce lub rodzinie zastępczej;
- pomocy w uzyskaniu odpowiednich warunków mieszkaniowych;
- podjęcia zatrudnienia;
- pomocy w uzyskaniu przysługujących świadczeń"[5].

To Twój plan, który prowadzi Cię do samodzielności. **Kontrakt** podpisany między Tobą a systemem opieki społecznej. Jako osoba podpisująca umowę otrzymujesz profity wynikające z niej, ale również zobowiązujesz się do realizacji warunków programu.

Do Indywidualnego Programu Usamodzielnienia możesz wprowadzić modyfikacje, kiedy nastąpi zmiana w Twojej sytuacji życiowej[6]. Zmianę możesz dokonać po konsultacji z opiekunem usamodzielnienia, wymaga ona zatwierdzenia przez kierownika właściwego organu pomocy społecznej.

Warto, abyś wiedział/a, że po ukończeniu 18. roku życia możesz pozostać w placówce[7] do momentu ukończenia nauki w szkole, którą rozpocząłeś/ęłaś przed osiemnastymi urodzinami.

O tym czy pozostaniesz w placówce, decyduje dyrektor w porozumieniu z wychowawcą i specjalistami, po dokonaniu szczegółowej analizy Twojej sytuacji (np., czy masz gdzie zamieszkać), a także dotychczasowego funkcjonowania w placówce.
Możesz ubiegać się o **przyznanie pomocy**[8]:

- pieniężnej na kontynuowanie nauki,
- pieniężnej na usamodzielnienie,
- na zagospodarowanie w formie rzeczowej,
- w uzyskaniu odpowiednich warunków mieszkaniowych, w tym w mieszkaniu chronionym,
- w uzyskaniu zatrudnienia.

Warunkiem przyznania pomocy pieniężnej na usamodzielnienie i kontynuowanie nauki jest:

- „wskazanie opiekuna usamodzielnienia oraz przedstawienie pisemnej zgody tej osoby;
- złożenie Indywidualnego Programu Usamodzielnienia;
- złożenie wniosku o przyznanie pomocy"[9];
- przedłożenie zaświadczenia o uzyskiwanych dochodach (w tym informacji o rencie rodzinnej, alimentach, dochodach z praktyk) w celu ustalenia, czy spełniasz kryterium dochodowe[10]

O to, jaka jest kwota kryterium dochodowego, możesz zapytać pracownika socjalnego lub sprawdzić w Internecie, np. na stronie www.pomocspoleczna.ngo.pl.

- przedłożenie potwierdzenia otwarcia rachunku bankowego w celu przekazania środków finansowych;
- przedłożenie dowodu osobistego w celu weryfikacji tożsamości.

Pomoc w uzyskaniu odpowiednich warunków mieszkaniowych[11] polega na:

- Umożliwieniu zamieszkania w mieszkaniu chronionym przez określony czas. Osoba usamodzielniana ma obowiązek ponoszenia częściowych kosztów utrzymania mieszkania chronionego (10%). „W uzasadnionych przypadkach starosta może ją zwolnić z ponoszenia opłat"[12].

- Całkowitym lub częściowym pokryciu kosztów związanych z wynajmem pokoju.
- Ułatwieniu uzyskania mieszkania z zasobów gminy (poparcie wniosku o przydział mieszkania). Pełnoletni wychowanek po uzyskaniu pełnoletności powinien złożyć wniosek o przydział lokalu kwaterunkowego w wydziale lokalowym Urzędu Miasta lub Urzędu Gminy w planowanym miejscu osiedlenia.
- Umożliwieniu na czas trwania nauki zamieszkania w bursie lub internacie.
- Całkowitym lub częściowym pokryciu wydatków związanych z zamieszkaniem osoby usamodzielniającej się, studiującej w szkole wyższej.

Warto wiedzieć, że pomoc pieniężna na kontynuowanie nauki jest przyznawana „na czas trwania roku szkolnego (01.09–31.08) i roku akademickiego (01.10–30.09)"[13] do czasu jej ukończenia, „nie dłużej niż do ukończenia przez osobę usamodzielniającą się 25 lat"[14]. Dodatkowym warunkiem[15] przyznania pomocy pieniężnej na kontynuowanie nauki jest:

- określenie w Indywidualnym Programie Usamodzielnienia planu kontynuowania nauki;
- przedłożenie na początku każdego semestru zaświadczenia stwierdzającego kontynuowanie nauki.

Pamietaj, jeśli ukończyłeś/aś naukę w szkole ponadgimnazjalnej i w tym samym roku zostałeś/aś przyjęty/a na studia wyższe, to pomoc pieniężna na kontynuowanie nauki przysługuje Ci do 31 sierpnia[16].

Jeśli zaś ukończyłeś/aś studia pierwszego stopnia i zostałeś/aś przyjęty/a w tym samym roku na studia drugiego stopnia, pomoc pieniężna na kontynuowanie nauki przysługuje Ci do 30 września[17].

Nie otrzymasz pomocy pieniężnej na kontynuowanie nauki[18] w dwóch przypadkach:

- kiedy szkoła jest nieodpłatna i jednocześnie zapewnia nieodpłatne utrzymanie: internat i wyżywienie;
- gdy bez uzasadnionych powodów trzykrotnie zmieniłeś/aś szkołę na tym samym poziomie kształcenia (np. czwarty raz zaczynasz naukę w liceum, szkole zawodowej). Do oceny tego, czy zmieniłeś/aś szkołę bez ważnego powodu, ważna jest opinia opiekuna usamodzielnienia oraz wykazanie, że zmiany szkoły nie można racjonalnie uzasadnić.

Pieniądze na usamodzielnienie[19] poza określonymi przypadkami (np. przyznanie mieszkania) **przyznawane są po zakończeniu nauki**, a więc w momencie zakończenia przyznawania świadczeń związanych z kontynuacją nauki. Aby uzyskać pomoc na usamodzielnienie, nie możesz mieć dochodów przekraczających określoną kwotę[20]. Ta kwota to kryterium dochodowe. Aby uzyskać pomoc pieniężną na usamodzielnienie, musisz wykazać w IPU, na co spożytkujesz tę kwotę.
Przysługuje Ci ona, gdy:

- umieszczenie w placówce lub rodzinie zastępczej nastąpiło na mocy orzeczenia sądu[21];
- przebywałeś/aś w placówce lub rodzinie zastępczej co najmniej rok[22];
- jesteś zdolny/a do samodzielnej egzystencji[23];
- spełniasz kryteria dochodowe[24];
- przystąpiłeś/aś do realizacji IPU.

Pomoc na zagospodarowanie w formie rzeczowej przysługuje Ci, jeśli spełniasz wszystkie wymogi ustawy o pomocy społecznej. Możesz ją przeznaczyć na:

- „materiały niezbędne do przeprowadzenia remontu i wyposażenia mieszkania;
- niezbędne urządzenia domowe;
- pomoce naukowe;
- sprzęt rehabilitacyjny;
- sprzęt, który może posłużyć do podjęcia zatrudnienia"[25].

Zakupy pomoże Ci zrealizować opiekun usamodzielnienia lub pracownik socjalny. Każdy zakup musisz potwierdzić wystawioną przez sklep fakturą.

O tę formę pomocy warto ubiegać się po uzyskaniu mieszkania.
Warto, żebyś wiedział/a, **gdzie składa się wnioski o konkretny rodzaj pomocy.** I tak:

Wniosek o przyznanie pomocy pieniężnej na usamodzielnienie, zagospodarowanie w formie rzeczowej i kontynuowanie nauki[26]	w filii MOPS-u/PCPR-u, w rejonie której znajduje się miejsce Twojego zamieszkania (pobytu, a nie zameldowania) po opuszczeniu placówki (jeśli zamieszkasz w mieszkaniu chronionym, o pomoc zgłaszasz się w rejonie usytuowania mieszkania).
Wniosek o mieszkanie	w urzędzie miasta, znajdującym się w dzielnicy, w której byłeś/aś ostatnio zameldowany/a.
Wniosek o pomoc	tam, gdzie mieszkasz obecnie.

Jeśli zmienisz miejsce zamieszkania, musisz poinformować o tym pracownika socjalnego. Udzieli Ci on informacji, czy nadal pozostajesz pod jego opieką. Każda filia MOPS-u/PCPR-u i każdy pracownik socjalny posiada swój rejon działania.

Wysokość pomocy finansowej[27] jest zróżnicowana. Zależy od:

- rodzaju placówki opieki zastępczej, w której przebywałeś/aś;
- czasu przebywania w niej;
- Twojej obecnej sytuacji finansowej, czyli tego, czy spełniasz kryteria dochodowe[28];
- a w przypadku pomocy na zagospodarowanie także od tego, czy jesteś osobą pełnosprawną czy posiadasz orzeczenie o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności[29].

Sprawdź, jaka kwota Ci przysługuje. Zapytaj o to pracownika socjalnego, opiekuna usamodzielnienia lub sprawdź w Internecie.

Możesz nie otrzymać pomocy pieniężnej na usamodzielnienie i pomocy pieniężnej na kontynuowanie nauki[30], jeśli:

- pojawi się przypuszczenie, że pieniądze zostaną wykorzystane niezgodnie z celem;
- z własnej winy straciłeś/aś pracę i nie poszukujesz nowej;
- przed osiągnięciem pełnoletności opuściłeś/aś samowolnie placówkę opieki zastępczej, w której przebywałeś/aś;
- zostałeś/aś skazany/a prawomocnym wyrokiem za popełnione przestępstwo z winy umyślnej.

Masz prawo odwołać się od decyzji odmowy przyznania pomocy.

Możesz mieć zawieszoną pomoc pieniężną na usamodzielnienie i na kontynuowanie nauki, jeśli:

- „wystąpiły szczególne okoliczności związane z tokiem nauki, stanem zdrowia lub zdarzeniem losowym dotyczącym osoby usamodzielnianej;
- nastąpiła przerwa w kontynuowaniu nauki przez osobę usamodzielnianą w okresie między ukończeniem przez nią szkoły niższego stopnia a rozpoczęciem nauki w szkole wyższego stopnia;
- stwierdzi się marnotrawienie przyznanej pomocy;
- osoba usamodzielniana nie realizuje programu usamodzielnienia;
- przeciwko osobie usamodzielnianej wszczęto postępowanie karne o przestępstwo ścigane z oskarżenia publicznego, do czasu prawomocnego zakończenia postępowania"[31].

Zawieszenie pomocy może nastąpić na okres nie dłuższy niż rok[32]. W przypadku zawieszenia pomocy[33] wraz z opiekunem usamodzielnienia wpisujesz w Indywidualnym Programie Usamodzielnienia przyczyny zawieszenia i plan, jak przezwyciężyć trudności. Nowe wpisy wymagają zatwierdzenia przez kierownika powiatowego centrum pomocy rodzinie. Jeżeli po roku przyczyny[34] zawieszenia nie ustąpią, pomoc nie będzie udzielona.

Przed przyznaniem pomocy pieniężnej na kontynuowanie nauki i na usamodzielnienie pracownik socjalny przeprowadza wywiad środowiskowy[35] w miejscu zamieszkania osoby usamodzielniającej się.

Pomoc w uzyskaniu zatrudnienia[36] to mobilizacja, abyś zdobył/a kwalifikacje, uzyskał/a wykształcenie zgodne z Twoimi możliwościami i dążeniami.
Spytaj swojego pracownika socjalnego, jakie formy pomocy są dostępne w Twojej gminie.

Wiele organizacji pozarządowych proponuje osobom opuszczającym placówki opieki zastępczej udział w projektach aktywizacji zawodowej.

Do Twoich obowiązków należy[37]:

- uczęszczanie do szkoły lub na uczelnię oraz uzyskanie wykształcenia zgodnego z Twoimi zdolnościami i aspiracjami;
- w przypadku nauki w systemie wieczorowym lub zaocznym dokładanie starań, aby podjąć zatrudnienie;
- uczestnictwo w programach lub zajęciach dla młodzieży, które pozwolą na uzyskanie dodatkowych kwalifikacji lub zatrudnienia;
- utrzymywanie kontaktu i stałej współpracy z opiekunem usamodzielnienia i pracownikiem socjalnym;
- informowanie pracownika socjalnego o zmianie wysokości dochodów lub problemach szkolnych, w wyniku których będziesz powtarzał/a dany etap nauki.

Opiekun usamodzielniania powinien[38]:

- zapoznać się z Twoją dokumentacją i drogą życiową;
- opracowywać z Tobą Indywidualny Programu Usamodzielnienia;
- oceniać realizację IPU oraz jego modyfikowanie;
- współpracować z Twoją rodziną, środowiskiem lokalnym, zwłaszcza ze szkołą i gminą;
- opiniować wnioski o pomoc pieniężną na usamodzielnienie i o pomoc pieniężną na kontynuowanie nauki.

Pewnie wydaje Ci się to skomplikowane. Pamiętaj jednak, że wiele osób, prędzej czy później, staje przed faktem konieczności usamodzielnienia się. Taka jest kolej rzeczy. Nie jesteś sam/a. Masz do wyboru wiele form pomocy. O ile tylko zechcesz z nich skorzystać.

Najczęściej zadawane pytania:

Można powiedzieć wszystko, trudniej jednak uzasadnić taką wypowiedź w formie urzędowej. Jeśli trudno Ci rozmawiać z urzędnikiem, Twoje argumenty są niezrozumiałe, napisz pismo, powołując się na konkretne przepisy prawne, w tym przypadku na *Rozporządzenie Ministra Polityki Społecznej z dnia 23 grudnia 2004 roku w sprawie udzielania pomocy na usamodzielnienie, kontynuowanie nauki oraz zagospodarowanie* (Dz.U. z 2005 r., nr 6, poz. 45, § 7, ust. 1, pkt 6, ppkt b), które zobowiązuje Ośrodek Pomocy Społecznej do pomocy w uzyskaniu odpowiednich warunków mieszkaniowych, w szczególności przez „całkowite lub częściowe pokrycie wydatków związanych z wynajmem pokoju". Zostaw oryginał w urzędzie i poproś o potwierdzenie złożenia pisma na kopii. Urząd ma 14 dni na udzielenie odpowiedzi. Pamiętaj, że zawsze w takiej sytuacji możesz poprosić o pomoc opiekuna usamodzielnienia, konsultanta z wehikułu lub opiekuna z placówki, w której przebywasz.

Autodiagnoza

Odpowiedz TAK lub NIE na nastepujące pytania. X = tak

Czy wiesz, na jakich zasadach i w jakich sytuacjach może być publikowany Twój wizerunek (np. zdjęcie)?	
Czy wiesz, gdzie możesz znaleźć informacje dotyczące organizacji, które mogą Ci udzielić bezpłatnej pomocy prawnej?	
Czy wiesz, że jeśli posiadasz paragon zakupu lub fakturę VAT, sklep powinien przyjąć Twoją reklamację?	
Czy wiesz, że jeśli w sklepie zakupiłeś/aś towar przeterminowany, masz prawo do tego, aby uzyskać zwrot gotówki?	
Czy wiesz, że jeśli w jedzeniu zamówionym w restauracji znajdziesz jakieś niespodzianki, masz prawo do zwrotu gotówki?	
Czy wiesz, ile musisz mieć lat, żeby uzyskać prawo jazdy?	
Czy wiesz, ile musisz mieć lat, aby móc wstąpić w związek małżeński?	
Czy wiesz, że w szpitalu lekarz powinien poinformować Ciebie lub Twoich opiekunów o badaniach, jakie planuje zlecić?	
Czy wiesz, że policjant, który chce Cię legitymować, powinien pokazać odznakę?	
Czy masz obowiązek wpuścić policjanta po godzinie 22 do swojego mieszkania?	

Suma krzyżyków przy odpowiedziach TAK to Twój wynik.

0-3:
Mam nadzieję, że jeszcze nie przekonałeś/aś się na własnej skórze, że nieznajomość prawa szkodzi.

4-7:
Całkiem nieźle znasz temat, dalsze zgłębianie tajników obowiązków i praw obywatelskich może okazać się jednak zaskakującą przygodą.

8-10:
Jesteś uważny/a i wiesz, gdzie szukać pomocy. Swoją wiedzą możesz dzielić się z innymi. Warto, abyś śledził/a nowinki.

ABC czyli co warto wiedzieć na temat praw i obowiązków obywatelskich

To, co za chwilę przeczytasz, może okazać się dla Ciebie bardzo ważne. Warto znać swoje prawa i obowiązki po to, aby zapewnić sobie ochronę oraz unikać kłopotów.

Prawa Człowieka[1] to pierwsze i nadrzędne prawa każdego z nas. Fakt, że jesteś człowiekiem, jest wystarczającym powodem dochodzenia roszczeń wynikających z tychże praw. Żadna czynność prawna, a nawet żadne przestępstwo, nie może zniszczyć tych praw. Do ochrony przestrzegania Praw Człowieka został powołany w 1998 roku **Europejski Trybunał Praw Człowieka w Strasburgu**[2]. Trybunał orzeka w sprawach praw człowieka zapisanych w **Europejskiej Konwencji o Ochronie Praw Człowieka i Podstawowych Wolności**[3]. Jako obywatel Polski możesz odwołać się do Europejskiego Trybunału Praw Człowieka w Strasburgu, jeśli wcześniej wykorzystasz możliwości przysługujące Ci przed sądami w Polsce. Informację o tym, jakie masz możliwości w wyegzekwowaniu swoich praw, możesz uzyskać od prawnika.

Prawo w państwie Polskim. Każda grupa potrzebuje norm i zasad. Tak też jest ze wspólnotą, którą jest państwo. Zbiór najważniejszych praw obowiązujących w państwie stanowi konstytucja[4]. Wszystkie inne prawa, na przykład ustanawiane przez parlament lub rząd, muszą być z nią zgodne. **Konstytucja**[5] gwarantuje prawa i wolności obywatelskie, określa wzajemne stosunki między władzą ustawodawczą, wykonawczą i sądowniczą, decyduje o kształcie i sposobie powoływania najważniejszych instytucji państwowych, takich jak Sejm, Senat, Prezydent i Rada Ministrów, ma bezpośredni wpływ na kształt systemu sądownictwa, samorządu terytorialnego i organów kontroli państwowej. Obecna Konstytucja Rzeczpospolitej Polskiej[6] weszła w życie 17 października 1997 r.

Obywatelem stajesz się z chwilą narodzin, dzięki temu zyskujesz podmiotowość prawną. Już wówczas podlegasz przepisom prawa. Ważne jest to, żebyś miał/a tego świadomość. Twoje dane osobowe są chronione i przysługują Ci określone uprawnienia. Warto, abyś je znał/a. Do ochrony praw wszystkich obywateli, również i Twoich, została powołana instytucja Rzecznika Praw Obywatelskich (www.rpo.gov.pl).

Bezpłatną pomoc prawną znajdziesz na stronach:

Fundacji Academia Iuris – www.academiaiuris.pl,
Fundacji Uniwersyteckich Poradni Prawnych – www.fupp.org.pl,
Związku Biur Porad Obywatelskich – www.zbpo.org.pl/page/pl/co_robi_bpo/gdzie_nas_szukac,
Rzecznika Praw Obywatelskich – http://codziennikprawny.pl/punkty,
Helsińskiej Fundacji Praw Człowieka – www.hfhrpol.waw.pl.

Dowód osobisty[7] jest dokumentem stwierdzającym Twoją tożsamość, poświadczającym obywatelstwo polskie oraz uprawniającym Cię do przekraczania granic państw członkowskich Unii Europejskiej (Austrii, Belgii, Bułgarii, Cypru, Czech, Danii, Estonii, Finlandii, Francji, Grecji, Hiszpanii, Holandii, Irlandii, Litwy, Luksemburga, Łotwy, Malty, Niemiec, Portugalii, Rumunii, Słowenii, Szwecji, Słowacji, Węgier, Włoch i Wielkiej Brytanii) oraz państw Europejskiego Obszaru Gospodarczego nienależących do Unii Europejskiej (Islandii, Lichtensteinu, Norwegii) i Konfederacji Szwajcarskiej.

Mieszkając w Polsce, po ukończeniu 18. roku życia masz obowiązek posiadać dowód osobisty[8]. Istnieje jednak możliwość otrzymania go już wcześniej, czyli po ukończeniu 15. roku życia[9], w sytuacji, gdy masz podpisaną umowę o pracę lub nie mieszkasz wspólnie z osobami, pod których władzą rodzicielską lub opieką się znajdujesz. Dokument taki jest ważny przez 5 lat od daty wydania[10].
Za wyrobienie dowodu nie trzeba płacić, ale trzeba czekać na niego pewien czas. Posiadając dowód wydany po 15. roku życia, możesz, zaraz po ukończeniu 18 lat, założyć konto w banku. Do otrzymania dowodu osobistego nie jest konieczne zameldowanie[11].

Paszport[12] uprawnia do przekraczania granicy i pobytu za granicą oraz poświadcza obywatelstwo polskie, a także tożsamość osoby posługującej się tym dokumentem. Musisz go posiadać, jeśli jedziesz do krajów Unii Europejskiej w celach zarobkowych.

Paszport jest także niezbędny w przypadku meldunku za granicą, zakupu nieruchomości albo załatwienia innych spraw urzędowych. Paszporty są również potrzebne w przypadku podróży do krajów spoza Unii Europejskiej.

Prawa dziecka. Jeśli jesteś niepełnoletni/a warto, abyś wiedział/a, że jako dziecko masz szczególny rodzaj praw. Gwarantuje Ci je Konwencja Praw Dziecka[13]. Na straży tych praw stoi Rzecznik Praw Dziecka[14], z którym możesz się skontaktować za pomocą bezpłatnej infolinii (0 800 12 12 12) lub strony internetowej (www.brpd.gov.pl).

Przemoc

Nie ma drugiego człowieka takiego jak ty. Jesteś jedyny w swoim rodzaju i wyjątkowy, całkowicie oryginalny i niepowtarzalny. Nie wierzysz w to, ale naprawdę nie ma żadnego drugiego takiego jak ty.

Phil Bosmans

Nikt nie ma prawa bić Cię, poniżać, zmuszać do zachowań seksualnych, na które nie masz ochoty. Również Ty nie masz prawa tak postępować wobec innych. Jeśli jesteś osobą doświadczającą przemocy lub sprawcą takich zachowań, potrzebujesz pomocy. Możesz ją uzyskać pod bezpłatnym numerem telefonu: 116 111 lub pisząc mail do poradni prawnej w Ogólnopolskim Pogotowiu dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia" (pogotowie@niebieskalinia.pl).

Konsumentem stajesz się, jeśli nabywasz produkt lub usługę. Masz wówczas zagwarantowane prawo bezpieczeństwa, którego przestrzeganiu służą kontrole **Państwowej Inspekcji Sanitarnej (Sanepidu)**[15] bądź **Państwowej Inspekcji Handlowej**[16]. Masz również prawo do dostępu do informacji – warto znać warunki sprzedaży i gwarancji, być poinformowanym/ą o niebezpieczeństwach, uzyskać dokładne informacje o kupowanym przedmiocie. Jeśli masz poczucie, że Twoje prawo jako konsumenta zostało złamane, możesz skontaktować się z **Urzędem Ochrony Konkurencji i Konsumentów**[17], który ma swoje przedstawicielstwa w każdym województwie.

Pomocą służy również Stowarzyszenie Konsumentów Polskich, posiadające Infolinię Konsumencką dla konsumentów z całej Polski – bezpłatny numer z telefonów stacjonarnych: 0 800 800 008.

Pacjent to osoba, korzystająca z usług służby zdrowia. Przysługują mu prawa zawarte w Karcie Praw Pacjenta[18]. Wśród nich można wymienić:

- prawo do natychmiastowej pomocy medycznej w zakładach opieki zdrowotnej, ze względu na zagrożenie zdrowia lub życia pacjenta[19];
- prawo do intymności i poszanowania godności osobistej w czasie udzielania świadczeń zdrowotnych[20];
- prawo (pacjenta lub jego przedstawiciela ustawowego) do uzyskania przystępnej informacji od lekarza o: stanie zdrowia, proponowanych metodach diagnostycznych, dających się przewidzieć następstwach, wynikach leczenia, rokowaniu[21];
- prawo do wyrażania zgody na przeprowadzenie badania lub udzielenia innych świadczeń zdrowotnych po uzyskaniu od lekarza odpowiedniej informacji[22].

Każda instytucja medyczna ma **Rzecznika Praw Pacjenta**, również Narodowy Fundusz Zdrowia. Możesz się do niego zwrócić, jeśli boisz się stronniczości w placówce, z której usług korzystałeś/aś.

Nie tylko przysługują Ci prawa, masz również obowiązki. Twoje prawo kończy się wówczas, gdy naruszasz prawo drugiego człowieka i państwa.

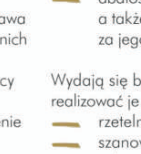
Obowiązki obywatelskie[23]**.** Konstytucja nakłada na Ciebie obowiązki, do których można zaliczyć:

- wierność Rzeczypospolitej Polskiej oraz troskę o dobro wspólne, przestrzeganie prawa Rzeczypospolitej Polskiej,
- ponoszenie ciężarów i świadczeń publicznych, w tym podatków, określonych w ustawie,
- obronę Ojczyzny,
- dbałość o stan naturalnego środowiska, a także ponoszenie odpowiedzialności za jego zagrożenie i niszczenie.

Wydają się bardzo wzniosłe, jednak należy realizować je na co dzień, na przykład przez:

- rzetelną opiekę nad swoimi dziećmi,
- szanowanie godności drugiego człowieka,
- szanowanie zasad współżycia społecznego (np. cisza nocna),
- dbanie o zwierzę, którym zdecydowaliśmy się zaopiekować.

Pamiętaj, że znajomość swoich praw i obowiązków zapewnia Ci pewność i bezpieczeństwo w granicach, za jakie sam/a odpowiadasz. Nieznajomość prawa nie zwalnia Cię z jego przestrzegania i odpowiedzialności za jego złamanie.



Służby mundurowe powołane są do wypełniania konkretnych zadań i działają na podstawie określonych procedur. Służby te (jak sama nazwa wskazuje) zwykle charakteryzują się jednolitym, sformalizowanym ubiorem – mundurem. Działają w oparciu o rozkazy, a nie polecenia służbowe.

Straż Pożarna powołana jest „do walki z pożarami, klęskami żywiołowymi i innymi miejscowymi zagrożeniami"[24]. Możemy zatem wezwać pomoc przy gaszeniu pożaru, przy powodzi, jak i likwidacji gniazda os i szerszeni. Numer do straży pożarnej to: 998 (z telefonu stacjonarnego) lub 112 (z telefonu komórkowego).

Straż Ochrony Kolei[25] dba o ochronę życia i zdrowia ludzi oraz mienia, jak również o przestrzeganie przepisów porządkowych na obszarze kolejowym, w pociągach i innych pojazdach szynowych.
Ma prawo do[26]:

- legitymowania osób podejrzanych o popełnienie przestępstwa lub wykroczenia, też świadków takich zdarzeń, w celu ustalenia ich tożsamości;
- zatrzymywania w celu niezwłocznego doprowadzania do najbliższej jednostki Policji osób, co do których zachodzi uzasadniona potrzeba podjęcia dalszych czynności wyjaśniających, wykraczających poza uprawnienia Straży Ochrony Kolei;
- nakładania grzywien w formie mandatu karnego, np. za palenie na peronie;
- stosowania środków przymusu bezpośredniego: siły fizycznej, miotacza gazowego, pałki służbowej, kajdanek i psa służbowego.

Policja jest formacją „służącą społeczeństwu i przeznaczoną do ochrony bezpieczeństwa ludzi oraz do utrzymywania bezpieczeństwa i porządku publicznego"[27]. Policjanci mają prawo m.in. do:

- „legitymowania osób w celu ustalenia ich tożsamości"[28]. Policjant nie może jednak legitymować bez uzasadnienia. Zawsze musi podać przyczynę, np. kontrola drogowa, podobieństwo do poszukiwanego (jeżeli policjant stwierdzi, że legitymowana osoba nie jest poszukiwanym przestępcą, przeprasza i odchodzi, jeżeli okaże się podejrzana o dokonanie przestępstwa, policjant ją zatrzymuje, musi jednak podać przyczynę zatrzymania i wyjaśnić przysługujące prawa), picie alkoholu w miejscach publicznych, zachowanie łamiące porządek społeczny itp. Policjanci, przystępujący do czynności legitymowania, mają obowiązek „okazać legitymację służbową w taki sposób, aby zainteresowany miał możliwość odczytać i zanotować numer i organ, który wydał legitymację, oraz nazwisko policjanta"[29]. Nieumundurowany policjant[30] zobowiązany jest na żądanie obywatela okazać legitymację służbową lub znak identyfikacyjny;
- „zatrzymywania osób stwarzających w sposób oczywisty bezpośrednie zagrożenie dla życia lub zdrowia ludzkiego, a także dla mienia" [31] (np. biegających z nożem po parku czy próbujących dokonać kradzieży w sklepie). Policja może zatrzymać

daną osobę na 48 godzin tylko wtedy, gdy „istnieje uzasadnione przypuszczenie, że popełniła ona przestępstwo"[32]. „Zatrzymany ma prawo do natychmiastowej informacji o przyczynach swego zatrzymania, o przysługujących mu prawach, m.in. prawie złożenia zażalenia do sądu czy powiadomienia najbliższych. Jeśli w ciągu 48 godzin policja nie przedstawi zatrzymanemu konkretnych zarzutów lub postanowienia sądu o aresztowaniu, musi zwolnić zatrzymanego"[33];

- „przeszukiwania osób i pomieszczeń"[34], jeśli zachodzi podejrzenie, że znajdują się tam poszukiwane rzeczy lub osoby;
- „dokonywania kontroli osobistej, a także przeglądania zawartości bagaży i sprawdzania ładunku w portach i na dworcach oraz w środkach transportu lądowego, powietrznego i wodnego, w razie istnienia uzasadnionego podejrzenia popełnienia czynu zabronionego pod groźbą kary"[35], np. przemytu lub posiadania narkotyków. Podejrzenie popełnienia przestępstwa musi mieć jednak oparcie w jakichś dowodach, dokumentach. Muszą one wskazywać nie tylko na sam fakt przestępstwa, ale także na to, że właśnie konkretna osoba może być za nie odpowiedzialna. Policjanci w toku wykonywania czynności służbowych mają obowiązek respektowania godności ludzkiej oraz przestrzegania i ochrony praw człowieka[36].

Aby ograniczyć kontakty z Policją, należy unikać zachowań prowokacyjnych. W przypadkach zaistnienia okoliczności, mogących wskazywać na popełnienie przestępstwa lub wykroczenia, należy skontaktować się z pogotowiem policyjnym – numer to 997 (z telefonu stacjonarnego) lub 112 (z telefonu komórkowego).

Każda Wojewódzka lub Powiatowa Komenda Policji posiada numer telefonu potocznie nazywany telefonem zaufania (zazwyczaj mający charakter bezpłatnej infolinii).

Dzwoniąc pod ten numer, możesz uzyskać pomoc i radę. Zadzwoń, jeśli:

- „dostrzegłeś zaniedbania w działaniach Policji,
- jesteś niezadowolony z reakcji Policji na zgłoszenie wymagające interwencji,
- masz zastrzeżenia do sposobu przyjęcia zawiadomienia o przestępstwie lub wykroczeniu,
- Twoim zdaniem policjant nienależycie wykonywał zadania służbowe bądź naruszył praworządność i Twoje prawa,
- chcesz przekazać informację dotyczącą działań lub powiązań przestępczych policjantów bądź pracowników Policji"[37].

Numer ten najszybciej znajdziesz, wpisując w wyszukiwarkę internetową skrót: KPP lub KWP oraz nazwę konkretnej miejscowości. Dzwoniąc, powiedz, jaki masz problem – wówczas uzyskasz pomoc.

Straż Miejska jest powołana „do ochrony porządku publicznego na terenie gminy"[38]. Do jej uprawnień należą m.in.:

- możliwość legitymowania[39];
- możliwość rewidowania osoby podejrzanej oraz sprawdzenie jej bagażu[40]. Jeśli zostanie zatrzymana osoba zakłócająca porządek, strażnicy mogą sprawdzić, czy nie ma niebezpiecznych przedmiotów, np. noża czy gazu;
- doprowadzania obywateli do izby wytrzeźwień lub mieszkań[41];
- możliwość używania elektrycznych paralizatorów[42].

Straż miejska powinna wykonywać swoje zadania z poszanowaniem godności i praw obywateli[43].

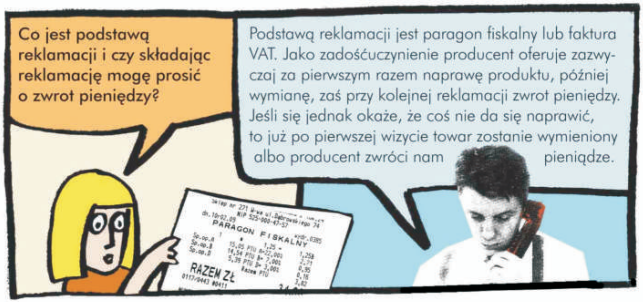
W przypadku sytuacji zakłócenia spokoju i porządku w miejscach publicznych należy skontaktować się ze strażą miejską, dzwoniąc pod bezpłatny numer telefonu – 986.

Ważne, abyś wiedział/a, że osoby w stanie nietrzeźwości, które swoim zachowaniem dają powód do zgorszenia w miejscu publicznym lub w zakładzie pracy, zagrażając sobie lub innym osobom, mogą zostać doprowadzone do izby wytrzeźwień, zakładu opieki zdrowotnej albo do miejsca zamieszkania lub pobytu[47].

Służba Celna[44] została powołana, aby zapewnić ochronę i bezpieczeństwo obszaru celnego Wspólnoty Europejskiej, w tym zgodności z prawem przywozu i wywozu towarów z określonego obszaru. W związku z faktem, że Polska jest członkiem Unii Europejskiej, organ celny jest uprawniony do wykonywania wszelkich czynności kontroli celnej, które uzna za stosowne według przepisów prawa celnego. Kontrola może się odbywać „w każdym miejscu znajdującym się na terytorium RP, a nawet – jeżeli umowy międzynarodowe na to pozwalają – poza nim"[45]. „Ponadto organ celny w każdym czasie może podejmować czynności z zakresu kontroli celnej wobec towaru znajdującego się na terytorium kraju. Kontroli dokonuje się w celu ustalenia, czy towar został wprowadzony na obszar celny Wspólnoty, zgodnie z przepisami prawa"[46].

Najczęściej zadawane pytania:

36
Czy mam obowiązek wpuszczać funkcjonariuszy Policji do domu po godzinie 22?
Nie masz takiego obowiązku. Staraj się jednak unikać zachowań uciążliwych dla innych, a tym samym będziesz chronił/a siebie przed niespodziewanymi gośćmi.


Co jest podstawą reklamacji i czy składając reklamację mogę prosić o zwrot pieniędzy?
Podstawą reklamacji jest paragon fiskalny lub faktura VAT. Jako zadośćuczynienie producent oferuje zazwyczaj za pierwszym razem naprawę produktu, później wymianę, zaś przy kolejnej reklamacji zwrot pieniędzy. Jeśli się jednak okaże, że coś nie da się naprawić, to już po pierwszej wizycie towar zostanie wymieniony albo producent zwróci nam pieniądze.
PARAGON FISKALNY
RAZEM ZŁ

Autodiagnoza

Odpowiedz TAK lub NIE na nastepujące pytania. X = tak

Czy korzystasz z poczty elektronicznej (masz swój e-mail)?	
Czy potrafisz wysłać komuś zdjęcie lub tekst jako załącznik?	
Czy korzystasz z komunikatorów internetowych (Skype, Gadu-Gadu, czat)?	
Czy znasz adresy stron internetowych, na których możesz przeczytać wiadomości z kraju i ze świata, plotki?	
Czy potrafisz znaleźć w Internecie repertuar kina albo rozkład jazdy autobusów i pociągów?	
Czy masz dostęp do konta bankowego przez Internet?	
Czy znasz adresy stron internetowych z ogłoszeniami o pracę?	
Czy potrafisz napisać na komputerze i wydrukować dokument tekstowy?	
Czy wiesz, jak zrobić zakupy przez Internet?	
Czy wiesz, jak chronić komputer przed wirusami?	

Suma krzyżyków przy odpowiedziach TAK to Twój wynik.

0-3:
Komputer i Internet to dla Ciebie nieznany ląd. Zacznij odkrywać go jak najszybciej, a zobaczysz, ile zyskasz!

4-6:
Wiesz, że komputer i Internet to przydatne narzędzia. Jeśli poznasz je jeszcze lepiej, zobaczysz, jak ułatwisz i uprzyjemnisz sobie życie!

7-10:
Komputer i Internet to Twoi dobrzy znajomi. Przed ekranem i klawiaturą czujesz się swobodnie. Tak trzymaj!

ABC czyli kilka rzeczy, które Internet może Ci ułatwić

Informacje. W Internecie możesz znaleźć wiadomości dotyczące najnowszych wydarzeń w kraju i na świecie. Znajdziesz też większość informacji potrzebnych na przykład do odrobienia zadania domowego. Jeśli szukasz pracy, w Internecie znajdziesz strony poświęcone wyłącznie ofertom pracy. Wszystko to zrobisz, nie wychodząc z domu i nie wydając pieniędzy na telefony.

Zakupy. Przez Internet możesz też zrobić zakupy. Na specjalnych stronach internetowych (np. www.allegro.pl) możesz kupić kosmetyki, płyty CD, sprzęt RTV, prezenty gwiazdkowe a nawet buty i ubrania. Zakupy przez Internet są często tańsze, ponieważ właściciel nie musi ponosić kosztów utrzymania sklepu i wynagrodzenia sprzedawców. Duże sieci handlowe (np. ze sprzętem RTV i AGD) często prowadzą sprzedaż również w Internecie. Rzeczy kupione przez Internet w danej sieci są często tańsze niż w tradycyjnym sklepie. Zanim kupisz wybraną rzecz przez Internet, możesz obejrzeć ją w tradycyjnym sklepie.

Zanim zrobisz zakupy przez Internet zapoznaj się z regulaminem sklepu internetowego. Pamiętaj, że podczas zakupów przez Internet przysługują Ci takie same prawa (np. do reklamacji czy zwrotu towaru), jak podczas zakupów w tradycyjnym sklepie.

Porównywarki cen. W Internecie możesz też łatwo porównać ceny tego samego produktu w różnych sklepach (np. na stronie www.ceneo.pl) i wybrać najtańszy.

E-mail. Warto mieć przynajmniej jeden poważny adres mailowy, aby wysyłać swoje CV. Mail kamilka13@buziaczek.pl jest sympatyczny, ale nie wzbudzi zaufania u potencjalnego pracodawcy. Najlepiej, aby w adresie mailowym znajdowało się Twoje imię i nazwisko (może być rozdzielone kropką), np. kamila.marecka@wp.pl.

Rozmowy telefoniczne przez Internet. Przez Internet możesz prowadzić rozmowy telefoniczne. Najpopularniejszym programem służącym do takich rozmów jest Skype [czytaj: skajp].
Można go ściągnąć za darmo ze strony www.skype.com. Połączenia między dwiema osobami korzystającymi ze Skype'a są darmowe, a połączenia ze Skype'a na numery stacjonarne są tańsze niż z telefonu.

Internetowe konto w banku. Jeśli masz konto w banku lub chcesz je założyć, rozważ takie konto, do którego będziesz mieć dostęp przez Internet. Taki dostęp do konta jest dużo tańszy niż robienie przelewów w banku. Dzięki internetowemu rachunkowi bankowemu możesz robić przelewy (np. za mieszkanie), nie wychodząc z domu.

Edycja tekstu w komputerze. Dokumenty, pisma i podania napisane na komputerze i wydrukowane są czytelniejsze i wyglądają bardziej elegancko niż pisane odręcznie. Napisanie dokumentu na komputerze zajmie Ci także mniej czasu niż pisanie ręcznie. Najpopularniejszymi programami do edycji tekstu są Word (program płatny, dostępny w pakiecie Microsoft Office) oraz darmowy Open Office, który możesz ściągnąć ze strony www.openoffice.pl.

Choć Internet jest wspaniałym narzędziem komunikacji i informacji, niesie ze sobą kilka zagrożeń:

Ochrona danych osobowych. Jeśli korzystasz z Internetu zadbaj o to, by nie podawać swoich danych osobowych (imię, nazwisko, adres, adres mailowy, nr konta czy nr telefonu) tam, gdzie nie jest to konieczne i uzasadnione. Może zdarzyć się tak, że ktoś będzie chciał wykorzystać Twoje dane na Twoją niekorzyść, np. wysyłając do Ciebie niechciane wiadomości lub podszywając się pod Ciebie.

Ściąganie filmów i muzyki z Internetu. Ściąganie filmów i muzyki z Internetu (tzw. piractwo) to rodzaj kradzieży, czyli przestępstwo. W Internecie są dostępne strony, z których można ściągnąć muzykę legalnie i dużo taniej niż kosztuje płyta CD w sklepie.

Nielegalne oprogramowanie. Instalowanie i korzystanie z nielegalnego oprogramowania (np. kopii oryginalnych programów) to również przestępstwo. Policja ma prawo sprawdzić, czy oprogramowanie, którego używasz jest legalne. Jeśli nie, Twój komputer z całą zawartością zostanie skonfiskowany.

Uzależnienie od komputera i Internetu. Zbyt długie i zbyt częste korzystanie z komputera i Internetu może prowadzić do uzależnienia. Szczególnie zagrożone uzależnieniem są osoby, które grają w gry komputerowe (zwłaszcza sieciowe). Takie uzależnienie może sprawić, że kilka albo kilkanaście godzin będziesz spędzał/a przed ekranem, kosztem jedzenia, snu i wykonywania codziennych obowiązków. Jeśli zauważysz u siebie objawy uzależnienia od komputera lub Internetu, pójdź do psychologa.

Komfort i higiena pracy przy komputerze. Bardzo ważne jest zachowanie właściwej postawy podczas korzystania z komputera oraz odpowiednia higiena pracy. Krzesło powinno być tak ustawione, by stopy stabilnie opierały się o ziemię, a kręgosłup był prosty i dobrze podparty. Pisząc na klawiaturze, powinniśmy opierać ręce na blacie biurka. Dobrym rozwiązaniem jest podkładka pod myszkę, która ma specjalne wybrzuszenie, na którym można oprzeć nadgarstek.

Jak upewnić się, że mój komputer jest bezpieczny, kiedy korzystam z Internetu?

Internet daje dostęp do wielu stron i informacji, jednak czasem zdarza się, że do naszego komputera przenikają z sieci niepożądane wirusy, które mogą sprawić, że nasz komputer stacjonarny lub laptop nie będzie sprawnie funkcjonował. Najgroźniejsze wirusy mogą skasować to, co mamy zapisane na dysku, a w skrajnych przypadkach nawet ukraść dane z naszego komputera. Dlatego zawsze warto używać programów antywirusowych. Bezpłatne programy antywirusowe można ściągnąć za darmo z Internetu.
Aby mieć pewność, że wirusy nie przenikną do komputera inną drogą niż z Internetu, warto także skanować każdą przenośną pamięć (USB), którą podłączamy do komputera.

Autodiagnoza

Odpowiedz TAK lub NIE na nastepujące pytania. X = tak

Czy kiedykolwiek pracowałeś/aś już zarobkowo?	
Czy znasz podstawowe formy zatrudnienia?	
Czy znasz swoje stałe miesięczne wydatki?	
Czy wiesz, co to jest rachunek oszczędnościowo-rozliczeniowy?	
Czy wiesz, jakie są korzyści wynikające z posiadania konta w banku?	
Czy wiesz, w jakich sytuacjach możesz zwrócić kupiony towar?	
Czy regularnie odkładasz pieniądze?	
Czy wiesz, gdzie kupować, żeby kupować najtaniej?	

Suma krzyżyków przy odpowiedziach TAK to Twój wynik.

0-2:
O domowych finansach wiesz niewiele. Czytaj dalej, dowiesz się, o co należy zadbać, by Twój portfel i świnka skarbonka były pękate i zadowolone.

3-5:
Co nieco wiesz, ale na pewno nie wszystko. Pewnych rzeczy możesz się jeszcze poduczyć, więc zapraszamy do lektury.

6-8:
Wygląda na to, że jesteś Mistrzem Domowych Finansów! Zawsze jednak możesz dowiedzieć się czegoś nowego. Przeczytaj!

ABC czyli co warto wiedzieć o samodzielnym zarządzaniu pieniędzmi

Pamiętaj, że to pieniądze są dla Ciebie, a nie Ty dla pieniędzy. Unikaj dwóch sytuacji: po pierwsze wydawania pieniędzy bez zastanowienia, nie panowania nad wydatkami i po drugie przesadnego oszczędzania, przejawiającego się niekupowaniem niczego dla siebie.

Domowy budżet. Załóż księgę stałych wydatków i wpływów, jakie masz co miesiąc.

Po stronie wydatków wpisz:

- swoje stałe miesięczne wydatki (to co płacisz za mieszkanie, prąd, Internet, szkołę, treningi),
- kwotę jaką miesięcznie wydajesz zwykle na jedzenie i codzienne zakupy (kosmetyki, gazety, bilety, lekarstwa) – jak ją wyliczyć, możesz przeczytać niżej („miesiąc zapisków"),
- kwotę na większe zakupy, o ile takie planujesz w danym miesiącu (meble, narzędzia, ubranie, prezenty),
- wreszcie rezerwę na nieprzewidziane wydatki.

Po stronie wpływów wpisz:

- pensję,
- rentę,
- stypendia,
- świadczenia,
- ewentualne inne źródła dochodu.

Zawsze opłacaj najpierw swoje rachunki!

Rezerwa. Często zdarzają się nam niespodziewane wydadki. Dlatego warto uwzględnić w planach pewną sumę na wszelki wypadek. Jeśli nie będzie potrzeby wydać jej w danym miesiącu, tym lepiej. Jesteś do przodu.

Miesiąc zapisków. Dobrym pomysłem, pomagającym obliczyć wydatki na życie (czyli na jedzenie i drobne codzienne zakupy), jest zrobienie sobie „miesiąca zapisków". Niech to będzie zwykły miesiąc bez żadnych wyjazdów (więc raczej nie w lato). Zapisuj skrupulatnie absolutnie każdy wydatek. Pod koniec miesiąca sumę, którą wydawałeś/aś na codzienne rzeczy, podziel przez liczbę dni miesiąca zapisków – kwota, którą otrzymasz, to pieniądze, których potrzebujesz na jeden przeciętny dzień.

Moje stałe wydatki	wpływy
420 mien.	1800 pensja
40 prąd	300 stypen.
70 inter	
300 szkoła	
350 jedz	
90 bilet	
120 książki	

Taka wiedza pomoże Ci zaplanować kolejne miesiące.

Tanie zakupy. Zorientuj się, jakie są ceny poszczególnych produktów w okolicznych sklepach. Może okazać się, że idąc do sklepu kawałek dalej, kupisz te same produkty taniej. Możesz rozważyć też robienie większych zakupów raz na tydzień w hipermarkecie. Wtedy pamiętaj, żeby przed zakupami zrobić dokładną listę produktów, których potrzebujesz, a podczas zakupów kupować tylko to, co na tę listę wpisałeś/aś! I nigdy nie rób dużych zakupów spożywczych na głodnego! W hipermarketach jest taniej – ale tylko dopóty, dopóki nie ulegniesz „absolutnie wyjątkowym okazjom". Wtedy może okazać się, że wydałeś/aś o połowę więcej, niż mogłeś/aś, a wcale nie potrzebujesz tych rzeczy!

Duże oszczędności może Ci przynieść kupowanie przez Internet lub korzystanie z internetowych porównywarek cen (pokazują w którym sklepie dany produkt można kupić najtaniej).
Żeby dowiedzieć się więcej, zajrzyj do rozdziału „Internet i komputer”.

Oszczędzanie. Na większe wydatki (wiertarka, meble, telewizor, wyjazd) trudno jest wyłożyć pieniądze od razu. Dlatego warto je przewidywać i na nie oszczędzać – przez kilka, czasem kilkanaście miesięcy odkładać określoną kwotę. Żeby skutecznie oszczędzać, potrzebne są dwie rzeczy: dobrze skalkulowany budżet (o tym wyżej) i samodyscyplina (o tym niżej). Oszczędzając, nastaw się na konkretne cele. A więc raczej nie na oszczędzanie dla samego oszczędzania. Łatwiej oszczędzać, gdy masz w zasięgu wzroku konkretny cel. Mierz zatem w cele osiągalne na przestrzeni najbliższych kilku miesięcy, ewentualnie lat. A większe cele podziel na kilka krótszych. Jeśli kusi Cię jakiś zakup, daj sobie chwilę na ochłonięcie i zastanowienie: „Co wolę kupić? Tę kuszącą mnie rzecz czy to, na co oszczędzam?”. I pamiętaj: przy oszczędzaniu niezastąpiona jest świadomość, ile masz pieniędzy, jak duże masz wydatki itd. Bez dobrej „księgi budżetu” trudno o dobre rozeznanie w swoich finansach. A bez dobrego rozeznania nie masz podstaw do podjęcia rozsądnej decyzji: czy w tej chwili stać mnie na to, czy nie?

Kupowanie na raty. Innym rozwiązaniem uporania się z większymi wydatkami jest kupienie czegoś na raty albo wzięcie w banku kredytu lub pożyczki. Za każdym razem kiedy rozważasz taką decyzję, pamiętaj: spokojnie się zastanów i upewnij się, czy znasz wszystkie warunki umowy. W niektórych instytucjach zajmujących się pożyczkami za każde pożyczone 100 zł musisz oddać 175! Lepiej uniknąć takich „przyjemności”...

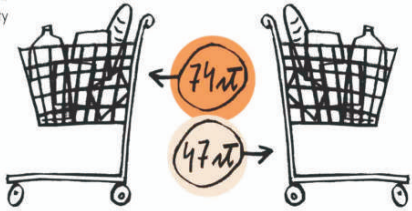
Jeśli znajomy prosi Cię o pożyczkę, pamiętaj, że nie jest to Twój obowiązek, tylko przysługa. Zastanów się spokojnie, jaką kwotę możesz pożyczyć. Ustalcie dokładny termin spłaty. Jeśli ta osoba zwleka z oddaiem pieniędzy – spytaj ją, co się dzieje, przypomnij o sobie. Jeśli Ci nie odda – masz prawo odmówić jej następnym razem.
Jeśli pożyczasz komuś większą kwotę, możesz poprosić go o spisanie warunków pożyczki. Nie jest to oficjalna umowa, ale kartka, na której są zapisane:

- kwota, którą pożyczasz,
- termin zwrotu,
- podpis osoby, która pożycza.

Spisanie tych warunków gwarantuje, że nie da się zapomnieć o wysokości kwoty i terminie spłaty – dzięki niemu powinieneś/powinnaś poczuć się pewniej.

Jeśli Ty pożyczasz od kogoś, pożycz tyle, ile wiesz, że będziesz w stanie spłacić. Umów się na realny termin. Jeśli okaże się, że masz kłopoty ze spłatą, odezwij się sam/a do tej osoby. Wyjaśnij sytuację. Zapłać tyle, ile możesz i umów się na kolejny termin. Pamiętaj: ludzie zwykle potrafią wiele zrozumieć i na wiele się zgodzić, jeśli uczciwie wyjaśni im się sytuację. Najbardziej złości przeciągające się milczenie.

Konto w banku. Dużą wygodą jest posiadanie konta. Możesz otrzymywać na nie swoją pensję lub rentę.



Dzięki niemu nie musisz nosić przy sobie dużej gotówki (i ryzykować, że ktoś Cię okradnie). Dzięki niemu możesz też robić zakupy przez Internet. Jak wybrać bank i konto? Przede wszystkim jest ważne, by odpowiadało Twoim potrzebom. Sprawdź dokładnie wszystkie opłaty i wybierz taką ofertę, w której te usługi, z których zamierzasz najczęściej korzystać, są najtańsze lub bezpłatne. Podstawowe konto to rachunek oszczędnościowo-roliczeniowy (ROR). Najczęściej banki naliczają opłaty za:

- prowadzenie rachunku,
- przelewy,
- wypłaty z bankomatów.

Niekoniecznie jednak każdy bank nalicza opłaty za wszystkie te rzeczy. Sprawdź, jakie są Twoje potrzeby. Czy często wypłacasz gotówkę z bankomatów w różnych punktach miasta? Jeśli tak, wybierz rachunek, w którym nie płaci się za wypłaty. A może robisz dużo przelewów? W takim razie poszukaj rachunku, w którym opłaty ze przelewy są niskie lub wcale ich nie ma.

Bezpieczeństwo w banku.
Kiedy korzystasz z karty czy konta obsługiwanego przez Internet, warto żebyś znał/a kilka zasad bezpieczeństwa:

- zapoznaj się z zasadami korzystania z konta przez Internet, które rekomenduje Ci Twój bank; warto poświęcić trochę czasu na lekturę;
- nie podawaj swoich haseł czy numerów kont w mailach – „udawane maile od banku" to ulubiony trik hakerów;
- nie zdradzaj nikomu swojego numeru PIN (PIN to czterocyfrowy numer, który jest hasłem do Twojej karty, każda karta ma swój PIN, nikt poza Tobą nie powinien go znać); jeśli go zapisujesz, niech tylko Tobie będzie wiadome, że to Twój PIN; możesz ukryć go na przykład jako numer telefonu: „Piotr N. – 660 2597 011" – cyfry między zerami tworzą PIN;
- jeśli zgubisz swoją kartę od razu zadzwoń do banku i ją zastrzeż; numer do banku miej zawsze przy sobie;
- kiedy wstukujesz PIN w bankomacie albo na terminalu w sklepie, zasłoń dłonią klawiaturę.

Kamerka czy cudze oko, to Twój wróg!

Mądre skróty:

NIP – Numer Identyfikacji Podatkowej. Po skończeniu 18 lat wypełnij i wyślij do Urzędu Skarbowego druk NIP-3, czyli zgłoszenie o nadanie Ci Numeru Identyfikacji Podatkowej. Bez niego nie będziesz mógł/mogła być legalnie zatrudniony/a.

PIT – *Personal Income Tax* czyli podatek od dochodów osobistych. Jeśli pracujesz, to do 28 lutego Twój pracodawca musi przesłać Ci PIT-11 (lub PIT-8B), czyli informację o Twoich dochodach z poprzedniego roku. One posłużą Ci do wypełnienia formularza PIT-37. Twoim obowiązkiem jest wypełnienie go i wysłanie do końca kwietnia.

Jeśli masz Internet, za który dostajesz rachunki (na Twoje imię i nazwisko), przysługuje Ci odliczenie od podatku. W tym celu razem z PITem-37 wypełnij i wyślij do Urzędu Skarbowego PIT-O. Nie wysyłaj za to tych rachunków – jedynie przechowuj je przez 5 lat. Płytę z wygodnym programem do wypełniania PITów możesz znaleźć w prasie specjalistycznej.

NFZ – Narodowy Fundusz Zdrowia. Gdy skończysz 18 lat, nie przysługuje Ci już darmowe leczenie. Żeby nie płacić u lekarza, musisz płacić składkę zdrowotną. Jeśli pracujesz, zapłaci ją Twój pracodawca. Jeśli nie masz pracy, zgłoś się do Powiatowego Urzędu Pracy (PUP) i zarejestruj jako bezrobotny/a. Dzięki temu państwo opłaci Twoją składkę zdrowotną – bez tego musiałbyś/abyś płacić za każdą wizytę u lekarza.

Więcej o NFZ przeczytasz w rozdziale „Zdrowie".
Więcej o PUP, w rozdziale „Edukacja" i „Praca".

ZUS – Zakład Ubezpieczeń Społecznych (pierwszy filar). To właśnie do tego urzędu płaci się składkę zdrowotną (patrz NFZ). Jeśli nie jesteś zatrudniony/a ani zarejestrowany/a jako bezrobotny/a, a chcesz płacić składkę zdrowotną, rób to w ZUS-ie. ZUS nalicza też Twoją emeryturę (jeśli pracujesz).

OFE – Otwarty Fundusz Emerytalny (inna nazwa: drugi filar). OFE to miejsce, w którym gromadzi się Twoja przyszła emerytura. Co miesiąc Twój pracodawca odprowadza składkę do ZUS-u, a ZUS część tej składki przekazuje OFE. Kiedy zaczniesz pracować, musisz wybrać swoje OFE (istnieje ich kilkanaście na rynku). Co jeśli tego nie zrobisz? Zostaniesz wylosowany/a. Lepiej jest wybrać samemu. W Internecie istnieją porównywarki OFE, warto też poczytać w prasie specjalistycznej. Warto wybrać taki fundusz, który przez kilka ostatnich lat utrzymuje się zawsze w czołówce. Samo przystąpienie do OFE jest proste i bezpłatne. Możesz to zrobić przez Internet.

Pamiętaj: Zawsze, jeśli czegoś nie wiesz albo nie rozumiesz, postaraj się tego dowiedzieć. Możesz korzystać z Internetu, gazet, książek, pomocy znajomych. Jest mnóstwo sposobów, by zwiększyć swoją wiedzę. A Twoja wiedza, to Twój kapitał!

OPOWIADANIE PIOTRA

Ja na początku miesiąca, zawsze jak dostaję pieniądze, jak przychodzi renta czy jak mam wypłatę, to te pieniędze sobie odkładam. Mam dwa miejsca. Jedno miejsce na rzeczy, które wiem, że muszę zapłacić: za dom, za prąd, za telewizję, za treningi, czyli opłaty stałe sobie odkładam, jakoś tak troszkę więcej, na wszelki wypadek. I drugie miejsce jest na jakieś 200 czy 300 złotych luźnych środków (żeby sobie bluzę kupić, mieć na jakieś tam picie, jak potrzebuję, itd.). I resztę też na jedzenie sobie odkładam. Bo wiem, że jeszcze mi dojdzie trochę w ciągu miesiąca. Więc to, co muszę zapłacić, od razu odkładam sobie na bok i wiem, że to jest nie do rozbicia.

Autodiagnoza

Odpowiedziedz TAK lub NIE na nastepujące pytania. X = tak

Czy wiesz, co to jest kuratorium?	
Czy wiesz, co to jest obowiązek szkolny?	
Czy wiesz, jakie są podstawowe obowiązki i prawa ucznia?	
Czy wiesz, gdzie możesz się zgłosić, jeśli masz poczucie, że jesteś niesprawiedliwie traktowany/a w swojej szkole?	
Czy wiesz, jak nazywa się Twój pedagog szkolny?	
Czy wiesz, jakie masz możliwości podjęcia nauki po gimnazjum?	
Czy wiesz, czym kierować się przy wyborze szkoły?	
Czy wiesz, do kogo możesz się zgłosić, jeśli masz problem z decyzją dotycząca wyboru szkoły?	
Czy wiesz, w jakiej sytuacji możesz przystąpić do egzaminu klasyfikacyjnego lub poprawkowego?	
Czy wiesz, w jakiej sytuacji przysługuje Ci stypendium?	

Suma krzyżyków przy odpowiedziach TAK to Twój wynik.

0-3:
Niewiele wiesz. Nie mając podstawowej wiedzy dotyczącej edukacji, możesz spotkać się z wieloma przykrymi sytuacjami. Wykorzystaj możliwość pogłębienia swojej wiedzy i przeczytaj ten rozdział.

4-6:
Wiesz całkiem dużo, ale nie zaszkodzi wiedzieć więcej. Wówczas będziesz czuł/a się pewniej.

7-10:
Twoja wiedza o systemie edukacji w Polsce jest spora, niewiele jest Cię w stanie zaskoczyć, a jeśli nawet, to z pewnością sobie z tym poradzisz. Dodatkowa wiedza jednak nie zaszkodzi. Zapraszamy do lektury.

ABC czyli co warto wiedzieć na temat edukacji

Wydaje Ci się, że szkoła to przykry obowiązek? Nauczyciele niewiele rozumieją? I ciągle trzeba zrobić coś na wczoraj? Fakt, szkoła to obowiązek, ale dzięki niemu możesz wiele zyskać. Nauczyciele też byli uczniami i czasem dobrze to pamiętają. Szkoła daje Ci szansę rozwoju oraz pogłębiania umiejętności. Potraktuj ją jako poważną inwestycję w Twoje akcje życiowe.

Obowiązek szkolny. Nauka jest w Polsce obowiązkowa do ukończenia 18 roku życia[1]. Jeśli nie uczęszczasz do szkoły, Twoi opiekunowie będą musieli odpowiedzieć za to przed sądem lub zapłacić karę[2].

Pomoc pieniężna. Jeśli będziesz kontynuował/a naukę, możesz otrzymywać (najdłużej do 25 roku życia) rentę rodzinną (ZUS może przedłużyć wypłacanie renty do końca roku szkolnego) oraz środki na kontynuowanie nauki z MOPS-u (do dnia urodzin). Alimenty[3] powinny być Ci wypłacane, do kiedy będziesz w stanie się samodzielnie utrzymywać.

Jako uczeń masz prawa i obowiązki. Wiedzę o nich możesz uzyskać w swojej szkole od wychowawcy, pedagoga szkolnego, dyrektora. Warto znać swoje obowiązki, to pozwala unikać kłopotów. Znając prawa, możesz poprawić swoją sytuację.

Obowiązki ucznia[4] dotyczą:

- udziału w zajęciach edukacyjnych, przygotowywania się do nich oraz właściwego zachowania w trakcie ich trwania,
- usprawiedliwiania w określonym terminie i formie nieobecności na zajęciach edukacyjnych,
- dbania o schludny wygląd oraz noszenia odpowiedniego stroju,
- warunków korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych na terenie szkoły,
- właściwego zachowania wobec nauczycieli i innych pracowników oraz pozostałych uczniów.

Prawaucznia[5]**.** Uczeń ma prawo do:

- nauki[6],
- zapoznania się z programem nauczania, z jego treścią, celem i stawianymi wymaganiami,
- jawnej i umotywowanej oceny postępów w nauce i zachowaniu,
- organizacji życia szkolnego, tak aby zachować właściwe proporcje między wysiłkiem i możliwością rozwijania zainteresowań,
- redagowania i wydawania gazety szkolnej,
- organizowania działalności kulturalnej, oświatowej, sportowej oraz rozrywkowej zgodnie z własnymi potrzebami i możliwościami organizacyjnymi, w porozumieniu z dyrektorem,
- wyboru nauczyciela pełniącego rolę opiekuna samorządu,
- poprawienia ocen końcowych[7].

Jeśli dodatkowo chcesz wiedzieć, jaki jest cel stawiania Ci ocen, co podlega ocenie, czy jest to średnia ważona, jakie są dopuszczalne formy sprawdzania wiedzy, ile razy w semestrze możesz być nieprzygotowany/a do lekcji, co daje tzw. szczęśliwy numerek, ile prac klasowych może być w tygodniu i kiedy powinieneś/powinnaś się o nich dowiedzieć oraz jakie są procedury egzaminacyjne, zapytaj w swojej szkole o wewnątrzszkolny system oceniania[8]. Masz prawo pytać. Najlepiej pedagoga, wychowawcę. Jeśli spotkasz się z odmową informacji dotyczących powyższych tematów, zwróć się o pomoc do swego opiekuna prawnego lub innej dorosłej osoby, której ufasz.

Etapy kształcenia

Decyzje o wyborze szkoły. Decyzja, do jakiej pójdziesz szkoły, należy do Ciebie. Nie pozwól, by ktoś podejmował ją za Ciebie. To moment, kiedy możesz zadać sobie pytanie, jaki zawód chciałbyś/chciałabyś wykonywać w przyszłości. Może to pomoże Ci podjąć decyzję, jaką masz wybrać szkołę. Jeśli masz wątpliwości, porozmawiaj z kimś, do kogo masz zaufanie: z rodzicem, opiekunem, pedagogiem szkolnym, nauczycielem lub doradcą zawodowym. Doradcę zawodowego, czyli osobę, która może Ci pomóc w wyborze odpowiedniej dla Ciebie szkoły, możesz spotkać w Szkolnym Ośrodku Kariery, Ochotniczym Hufcu Pracy (www.ohp.pl) oraz Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej (o to, gdzie jest taka placówka, zapytaj pedagoga szkolnego lub poszukaj informacji w Internecie).

Po szkole podstawowej. Po ukończeniu szkoły podstawowej rozpoczyna się naukę w trzyletnim gimnazjum – jest to obowiązkowy poziom kształcenia.
Po ukończeniu gimnazjum możesz kontynuować naukę w:

- zasadniczych szkołach zawodowych (dwu i trzyletnich), których ukończenie umożliwi Ci uzyskanie dyplomu potwierdzającego kwalifikacje zawodowe po zdaniu egzaminu, a także dalsze kształcenie
- w dwuletnich uzupełniających liceach ogólnokształcących (które umożliwiają uzyskanie świadectwa dojrzałości po zdaniu egzaminu maturalnego)
- lub trzyletnich technikach uzupełniających (które umożliwiają uzyskanie dyplomu potwierdzającego kwalifikacje zawodowe po zdaniu egzaminu zawodowego, a także umożliwiają uzyskanie świadectwa dojrzałości po zdaniu egzaminu maturalnego);
- trzyletnich liceach ogólnokształcących, które umożliwiają uzyskanie świadectwa dojrzałości po zdaniu egzaminu maturalnego;
- trzyletnich liceach profilowanych, które łączą program liceum ogólnokształcącego z nauką zawodu, ich ukończenie umożliwia uzyskanie świadectwa dojrzałości po zdaniu egzaminu maturalnego;
- czteroletnich technikach, umożliwiających uzyskanie dyplomu potwierdzającego kwalifikacje zawodowe po zdaniu egzaminu zawodowego, a także uzyskanie świadectwa dojrzałości po zdaniu egzaminu maturalnego.

Możesz również realizować obowiązek szkolny w Ochotniczym Hufcu Pracy[10]. To dobre miejsce dla Ciebie, jeśli: chcesz obowiązek nauki łączyć z nauką zawodu i pracą zarobkową, masz ukończone 15 lat i opóźnienie edukacyjne, potrzebujesz wsparcia w wyborze odpowiedniej drogi zawodowej.

Ochotniczy Hufiec Pracy to również dobre miejsce dla osób, które zdecydowały się uzupełnić braki w wykształceniu. Kończąc go, masz otwartą drogę do kontynuowania nauki w technikum, liceum i w przyszłości na studiach.

Jeśli masz orzeczenie o upośledzeniu umysłowym, możesz kontynuować naukę w trzyletniej szkole specjalnej przysposabiającej do pracy.

Taka szkoła przewidziana jest dla uczniów z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym lub znacznym oraz dla uczniów z niepełnosprawnościami sprzężonymi. Jej ukończenie umożliwia uzyskanie świadectwa potwierdzającego przysposobienie do pracy.

Szkoła policealna[11] umożliwia osobom posiadającym wykształcenie średnie uzyskanie dyplomu potwierdzającego kwalifikacje zawodowe po zdaniu egzaminu zawodowego.

Studia wyższe. Podstawowym kryterium przyjęcia na studia są wyniki egzaminu maturalnego[12]. Informacje, dotyczące kryteriów przyjmowania na dany kierunek, znajdziesz na stronie internetowej lub w dziekanacie uczelni. Dobrym momentem na poznanie oferty uczelni są Drzwi Otwarte organizowane cyklicznie raz w roku.

Studia podyplomowe. Kończąc studia wyższe możesz dalej rozwijać swoją wiedzę i umiejętności oraz podnosić swoje kwalifikacje na studiach podyplomowych, co zwiększy Twoją atrakcyjność na rynku pracy. To również szansa na przekwalifikowanie się, a nawet zmianę dotychczas wykonywanego zawodu.

Studia doktoranckie[13] dają możliwość uzyskania zaawansowanej wiedzy w określonej dziedzinie nauki, przygotowują do samodzielnej działalności badawczej oraz uzyskania stopnia naukowego doktora. To także szansa na realizację ciekawych i innowacyjnych projektów naukowo-badawczych.

Formy pomocy. Pamiętaj, że każda uczelnia wyższa państwowa lub prywatna powinna zapewnić możliwości wsparcia osób studiujących. Ustawa[14] wymienia następujące:

- stypendium socjalne,
- stypendium specjalne dla osób niepełnosprawnych,
- stypendium za wyniki w nauce, sporcie,
- stypendium na wyżywienie,
- stypendium mieszkaniowe,
- zapomogi.

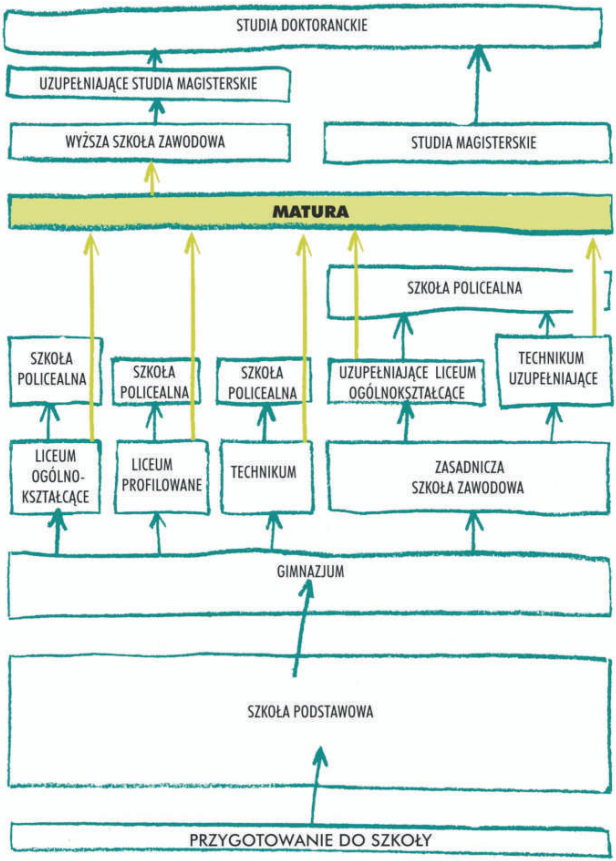
Stypendia motywacyjne. Jeśli osiągasz dobre wyniki w nauce lub realizujesz swoje pasje (naukowe, artystyczne lub sportowe) możesz ubiegać się o stypendia oferowane przez organizacje pozarządowe. Takie zestawienie możesz znaleźć na stronie: www.mojestypendium.pl.
Informacje można znaleźć też na stronach:

Fundacji Edukacyjnej Przedsiębiorczości
www.fep.lodz.pl,
Akademii Rozwoju Filantropii
www.filantropia.org.pl,
Fundacji Wojciecha Niewiadomskiego o lepsze jutro
www.olepszejutro.pl,
Fundacji Dzieło Nowego Tysiąclecia
www.dzielo.pl.

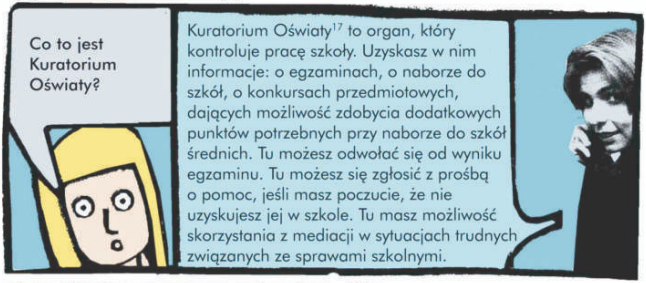
Centrum Kształcenia Ustawicznego i Praktycznego[15] to placówki oświaty dorosłych. Można w nich podnieść swoje kwalifikacje zawodowe, uzupełnić wykształcenie, podejść do egzaminów na tytuły kwalifikacyjne robotnika i mistrza w zawodzie.

Rzecznik Praw Ucznia to osoba, do której możesz się zgłosić, jeśli masz poczucie, że Twoje prawa zostały złamane. Jest Szkolny Rzecznika Praw Ucznia i Rzecznik Praw Ucznia[16] przy Kuratoriach Oświaty. Funkcję tę pełni wizytator Kuratorium Oświaty ds. przestrzegania praw w szkołach i placówkach na terenie województwa. Jeśli chcesz się z nim skontaktować, znajdź w Internecie lub książce telefonicznej numer do kuratorium w Twoim mieście lub najbliższym mieście wojewódzkim.
Masz dużo możliwości podjęcia nauki. Jeśli nie jesteś pewny/a, swojej decyzji, poproś o pomoc osobę, do której masz zaufanie! Jeśli zaczynasz jakąś szkołę i masz wrażenie, że był to zły wybór, nie panikuj! Zawsze możesz pomyśleć o tym, czego chcesz, czego potrzebujesz i zacząć wszystko od nowa.

Schemat systemu edukacji w Polsce



Najczęściej zadawane pytania:



Jeśli chcesz zmienić szkołę, zastanów się, dlaczego chcesz to zrobić. Może potrzebujesz pomocy w dokonaniu trafnego wyboru? Spokojnie podejmij decyzję. Zmiana szkoły nie może być receptą na niepowodzenia!
W przypadku niepowodzeń zgłoś się do pedagoga szkolnego lub porozmawiaj z osobą, do której masz zaufanie. Jeśli nadal jesteś przekonany/a do tego pomysłu, przede wszystkim musisz wiedzieć, do jakiej szkoły chcesz się przenieść. Jeśli znalazłeś/aś już nową szkołę, musisz uzyskać zgodę jej dyrektora na przyjęcie Cię do grona uczniów. Potem trzeba przenieść papiery (świadectwo i arkusz ocen). Dopytaj też o warunki przyjęcia (w niektórych przypadkach będziesz musiał/a zdać dodatkowe egzaminy).

Możesz wystąpić z prośbą o egzamin klasyfikacyjny (jeśli byłeś/aś nieklasyfikowany/a z powodu usprawiedliwionej nieobecności), poprawkowy (jeśli uzyskałeś/aś ocenę niedostateczną) i sprawdzający (jeśli nie jesteś zadowolony/a z uzyskanej oceny). Jeżeli któraś z tych sytuacji dotyczy Ciebie, Ty albo Twoi opiekunowie powinniście złożyć podanie do dyrektora szkoły o zgodę na przystąpienie do egzaminu. Pamiętaj, że w wyjątkowych przypadkach Rada Pedagogiczna może wyrazić zgodę na egzamin poprawkowy z dwóch przedmiotów.

Autodiagnoza

Odpowiedz TAK lub NIE na nastepujące pytania. X = tak

Czy wiesz, że Twoje zainteresowania, pasje mogą być zajęciem zarobkowym?	
Czy wiesz, jakie musisz mieć kwalifikacje i umiejętności, aby wykonywać pracę, o jakiej marzysz?	
Czy wiesz, gdzie możesz się zgłosić, aby uzyskać pomoc w zaplanowaniu swojej kariery zawodowej lub napisaniu dokumentów aplikacyjnych?	
Czy wiesz, gdzie możesz się zgłosić, jeśli straciłeś/aś pracę?	
Czy wiesz, jak możesz szukać pracy?	
Czy wiesz, jak napisać CV?	
Czy wiesz, co to jest NIP?	
Czy wiesz, że jako pracownik masz określone obowiązki i prawa?	
Czy wiesz, co to jest pensja netto?	
Czy wiesz, co to jest mobbing?	

Suma krzyżyków przy odpowiedziach TAK to Twój wynik.

0-3:
Wydaje się, że pojęcie pracy jest dla Ciebie dość abstrakcyjne. Może to dobry moment, żeby dowiedzieć się czegoś więcej o tym, jak znaleźć pracę, jakie masz obowiązki i prawa.

4-7:
Twoja wiedza jest duża. Umiesz szukać i pytać. Staraj się wykorzystywać ją do osiągania tego, o czym marzysz.

8-10:
Twoja wiedza jest imponująca. Wystarczy, że wyznaczysz sobie cel i będziesz znał/a drogę do jego realizacji. Zapraszamy do dalszej lektury.

ABC czyli co warto wiedzieć na temat pracy

Być może zastanawiałeś/aś się już, jak będzie wyglądała Twoja przyszłość zawodowa. Niedługo skończysz szkołę i będziesz myślał/a o pracy zawodowej. Może rozpoczniesz studia, a może będziesz chciał/a połączyć naukę z pracą. Sprecyzuj oczekiwania. Zastanów się, czego chcesz i potrzebujesz, aby Twoja praca nie była przykrym obowiązkiem, ale dawała satysfakcję.
Oto kilka pomocnych wskazówek:

Pierwsza praca[1]**.** Jeśli nie ukończyłeś/aś 18. roku życia, możesz podjąć pracę, ale musisz spełnić wiele warunków. Kodeks Pracy nazywa młodocianymi pracownikami osoby, które nie ukończyły 18. roku życia i podjęły pracę. Pracodawca może Cię legalnie zatrudnić, jeśli ukończyłeś/aś co najmniej 16 lat i gimnazjum (w innej sytuacji na Twoją pracę musi zgodzić się rodzic albo opiekun prawny, a dodatkowo, jeśli uczysz się w gimnazjum, dyrektor szkoły).

Aby podjąć pracę, potrzebujesz aktualnego świadectwa lekarskiego, potwierdzającego, że Twoje obowiązki nie zagrażają zdrowiu.

Zgodnie z literą prawa, jeśli chcesz rozpocząć pracę przed ukończeniem 18 lat, a nie zdobyłeś/aś do tego czasu żadnych kwalifikacji zawodowych, możesz być zatrudniony/a tylko w celu „przygotowania zawodowego"[2] (staż i praktyki zawodowe).
Rozpoczynając **staż lub praktykę**, podpisujesz z pracodawcą umowę, która nakłada na pracodawcę takie same obowiązki jak umowa na czas nieokreślony. Określa:

- „rodzaj przygotowania zawodowego (nauka zawodu lub przyuczenie do wykonywania określonej pracy);
- czas i miejsce odbywania przygotowania zawodowego;
- sposób dokształcania teoretycznego;
- wysokość wynagrodzenia"[3].

Pracodawca jest zobowiązany zapewnić Ci „opiekę i pomoc, niezbędną dla Twojego przystosowania się do właściwego wykonywania pracy"[4].

Pracując przed ukończeniem 18 lat, musisz się dokształcać: w szkole podstawowej i gimnazjum, ale też w szkole ponadgimnazjalnej, chyba że ją skończyłeś/aś i masz kwalifikacje do wykonywania zawodu. Jeśli pracujesz i jednocześnie się uczysz, pracodawca jest zobowiązany zwolnić Cię z obowiązków na czas trwania zajęć.

Zgodnie z Kodeksem Pracy jako młodociany pracownik możesz pracować tylko przy „wykonywaniu lekkich prac"[5] – takich, które nie zagrażają Twojemu życiu, zdrowiu, rozwojowi, ale też nie zakłócają nauki. Przed podjęciem pracy musisz mieć zaświadczenie od lekarza, a w jej trakcie wykonywać badania okresowe i kontrolne. Jeśli lekarz uzna, że jakieś zajęcie zagraża Twojemu życiu, pracodawca musi zmienić rodzaj obowiązków. Jeśli jest to niemożliwe, pracodawca musi rozwiązać umowę i zapłacić za okres wypowiedzenia.

Po 6 miesiącach od rozpoczęcia pracy przysługuje Ci 12 dni roboczych (od poniedziałku do piątku) urlopu.

Po roku możesz liczyć na 26 dni wolnego, ale tylko do 18. roku życia. Gdy osiągasz pełnoletność, możesz liczyć na 20 dni urlopu. Jeśli się uczysz, masz prawo do wolnego w czasie ferii. Kodeks Pracy określa również czas pracy młodocianego pracownika[6].

Pracę przed 16. rokiem życia możesz podjąć za zgodą opiekuna prawnego[7]. Pracodawca musi złożyć wniosek do

właściwego inspektoratu pracy o zezwolenie na pracę dla młodocianego.

Jak widzisz, praca przed 18. rokiem życia wymaga od Ciebie, jak i od pracodawcy, dużego zaangażowania.

Centra Edukacji i Pracy Młodzieży (CEIPM) to regionalne jednostki Ochotniczego Hufca Pracy[10]. Dają Ci możliwość skorzystania z:

- usług w zakresie poradnictwa zawodowego i informacji zawodowej, grupowej i indywidualnej,
- pośrednictwa pracy dla bezrobotnej młodzieży i osób poszukujących pracy,
- ofert pracy, jeśli jesteś uczniem lub studentem w wieku od 15 do 25 lat.

W ramach Centrów Edukacji i Pracy Młodzieży działają **Młodzieżowe Biura Pracy** (MBP)[11]. Warto, żebyś się tam zgłosił/a, jeśli poszukujesz pracy stałej, sezonowej lub krótkoterminowej, a ukończyłeś/aś 16. rok życia. Oferty pracy MBP możesz sprawdzić na stronie internetowej www.mbp.ohp.pl. Możesz też pobrać „Ankietę dla osoby poszukującej pracy" i złożyć ją w MBP. Warto korzystać z usług MBP głównie ze względów bezpieczeństwa. Są tam sprawdzone oferty pracy, MBP współpracują z agencjami pracy tymczasowej

Możesz skorzystać z ofert **Punktów Pośrednictwa Pracy (PPP)**[12]. Ich oferta ma na celu wsparcie młodzieży z małych miejscowości i wsi.
Jedną z form działalności MBP są **Kluby Pracy**[13]. Możesz w nich wziąć udział w zajęciach instruktażowych z zakresu efektywnych form i sposobów poszukiwania pracy, aktywizacji zawodowej, praw i zasad rządzących rynkiem pracy. Takie zajęcia mogą być przydatne, ponieważ chronią Cię, jeśli jesteś bezrobotny/a, pomagają kształtować zaradność i poczucie pewności siebie.

Inną formą działalności MBP są **Mobilne Centra Informacji Zawodowej (MCIZ)**[14]. Doradcy zawodowi docierają specjalnie oznakowanymi busami, oferując: prowadzenie zajęć grupowych, udzielanie informacji zawodowych oraz porad indywidualnych. Służą pomocą młodzieży w podejmowaniu ważnych decyzji edukacyjnych i zawodowych. To dobra oferta, jeśli mieszkasz w małym miasteczku lub na wsi. Pracownicy MCIZ-u mogą przyjechać na zaproszenie szkoły, klubu. Jeśli chcesz skorzystać z indywidualnego wsparcia, musisz zgłosić się do MCIZ-u, a wcześniej umówić się na spotkanie.

Adresy Mobilnych Centrów Informacji możesz sprawdzić na stronie internetowej www.ohp.pl

Mając 15–25 lat możesz skorzystać z oferty **Młodzieżowego Centrum Kariery (MCK)**[15]. Proponuje poradnictwo zawodowe (indywidualne i grupowe). Możesz uzyskać wiedzę o możliwościach kształcenia i zawodach poszukiwanych na lokalnym i europejskim rynku pracy. Możesz też wziąć udział w zajęciach z zakresu przygotowania do wejścia na rynek pracy, badania preferencji zawodowych, oceny swoich mocnych i słabych stron, zakładania własnej firmy. Dane teleadresowe powyższych instytucji możesz sprawdzić na stronie www.ohp.pl.

Zdarza się, że organizacje pozarządowe w ramach programów unijnych organizują Młodzieżowe Agencje Pracy. Szukaj ich przez wyszukiwarkę internetową, na przykład w Warszawie pośrednictwem pracy dla młodzieży zajmuje się Fundacja Bez Względu Na Niepogodę (http://fbwnn.pl/map).

Praca nielegalna (na czarno) to praca bez podpisanej umowy. Pracodawca wypłaca pracownikowi pieniądze do ręki, nie płacąc podatków i nie zgłaszając faktu zatrudnienia go do jakiegokolwiek urzędu. Z prawnego punktu widzenia pracownik zatrudniony na czarno nie ma żadnych praw. Jest to okazja do oszustw i nadużyć. Jeśli pracujesz nielegalnie, nie możesz dochodzić swoich praw, bo nie zostałeś/aś zatrudniony/a (umowa ustna w tym przypadku nie wystarczy); nie jesteś ubezpieczony/a od wypadku przy pracy; nie masz prawa do przerw, urlopu, dni wolnych, odzieży ochronnej; nie dostaniesz pieniędzy, kiedy zachorujesz; nie płacisz podatku, a więc popełniasz przestępstwo podatkowe. W przypadku kontroli odpowiedzialność prawną ponosisz zarówno Ty, jak i Twój pracodawca.

Wybór pracy. Kiedy zaczynasz myśleć o znalezieniu pracy, warto skorzystać z pomocy doradcy zawodowego. Doradca zawodowy[16] to osoba udzielająca pomocy w formie grupowych i indywidualnych porad zawodowych dla młodzieży i osób dorosłych. Może pomóc Ci w wyborze zawodu, kierunku kształcenia i szkolenia, uwzględniając przy tym zarówno Twoje możliwości psychofizyczne, sytuację życiową, jak i potrzeby rynku pracy oraz możliwości systemu edukacyjnego.

Praktyki zawodowe. Zdarza się, że pracę podejmują osoby dokształcające się w zasadniczych szkołach zawodowych lub Ochotniczych Hufcach Pracy[17]. Wówczas umowa o pracę powinna zostać zawarta po przyjęciu Cię do szkoły. W zależności od szkoły, praktyki załatwiasz sam/a albo zostają Ci przez nią wskazane. Sprawdź, czy dana praktyka zawodowa jest zgodna z Kodeksem Pracy (Dział IX: Zatrudnianie młodocianych, art. 190–206). Jeśli nie, staraj się zadbać o swoje prawa lub o zmianę miejsca praktyki.

Urlop. Jeśli jesteś młodocianym pracownikiem, przysługuje Ci wynagrodzenie za pracę, wypłacane co miesiąc. Kwotę możesz sprawdzić w Cechu Rzemiosł. Masz również prawo do urlopu[18]. Jeśli uczysz się w szkole zawodowej ważny jest dla Ciebie termin podpisania umowy. Nie podejmuj się przyuczenia do zawodu czy pracy bez podpisanej umowy. Pracodawca mógłby wykorzystać taką sytuację i nie wliczać okresu bez umowy do przyuczenia, a tym samym wydłużyłby Ci się okres dzielący Cię od przystąpienia do egzaminu czeladniczego. Umowa gwarantuje Ci ubezpieczenie zdrowotne i wypadkowe. Już przy pierwszej umowie o pracę musisz wybrać Otwarty Fundusz Emerytalny – OFE.

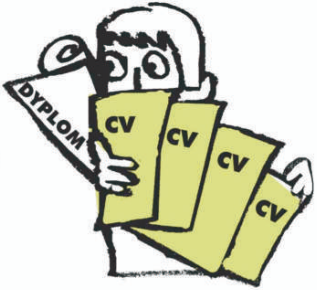
Więcej na ten temat przeczytasz w rozdziale „Moje Finanse".
Musisz również wystąpić o Numer Identyfikacji Podatkowej – NIP. Więcej również w rozdziale „Moje Finanse".

Urzędy wspierające poszukiwanie pracy. Jeśli szukasz pracy, zgłoś się do Powiatowego lub Wojewódzkiego Urzędu Pracy. Urzędy te prowadzą krajowe i zagraniczne pośrednictwo pracy. Możesz tam również skorzystać z poradnictwa zawodowego, uczestniczyć w zajęciach klubu pracy lub korzystać z pomocy Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej. Warto też szukać pracy przez Internet i przeglądając lokalne gazety.

Brak pracy. Jeśli w danej chwili nie masz pracy, zyskujesz status bezrobotnego. Warto, abyś zarejestrował/a się w **Powiatowym Urzędzie Pracy (PUP)**, choćby ze względu na ubezpieczenie zdrowotne, dostęp do ofert, staży itp. Możesz ubiegać się o indywidualne skierowanie na szkolenie związane z podnoszeniem lub uzyskaniem kwalifikacji zawodowych (musisz przekonać jednak pracowników PUP-u o tym, że takie szkolenie jest Ci faktycznie potrzebne) lub uzyskać fundusze na prowadzenie własnej działalności gospodarczej. Doradztwo zawodowe i kursy oferują również instytucje pozarządowe, realizujące programy unijne w ramach aktywizacji zawodowej. Szczegółowe informacje możesz uzyskać na stronach internetowych urzędów pracy lub w ich siedzibach. Jeśli jesteś zarejestrowany/a jako bezrobotny/a, a dostałeś/aś pracę, masz obowiązek zgłosić to do stosownego powiatowego urzędu pracy w ciągu siedmiu dni.

Praca bez płacy jako inwestycja. Możliwość zdobycia doświadczenia zawodowego daje **wolontariat**[19]. Ma miejsce wówczas, jeśli bezpłatnie, dobrowolnie i świadomie podejmujesz działanie na rzecz innych, a Twoja praca wykracza poza więzi rodzinno-koleżeńsko-przyjacielskie. Są różne rodzaje wolontariatu: bezterminowy, krótkoterminowy, jednorazowy, okresowy. Pamiętaj, że jako wolontariusz/ka masz prawo do ubezpieczenia i podpisania umowy precyzującej Twoje prawa i obowiązki. Po ukończeniu szkoły możesz ubiegać się o skierowanie na **staż** w celu nabycia umiejętności praktycznych do wykonywania pracy. Stażu możesz też szukać w firmach, które są związane z Twoimi zainteresowaniami lub specjalnością zawodową.

Przygotowanie dokumentów (CV i list motywacyjny). Ubiegając się o pracę, trzeba przygotować się do napisania swojej aplikacji (podania), której częściami są CV i list motywacyjny.



Pamiętaj, że możesz skorzystać ze wsparcia doradcy zawodowego. Są również dostępne poradniki omawiające te kwestie. Źródłem informacji jest też Internet. Warto spróbować rozejrzeć się i poczytać. Najbardziej popularne portale tematyczne dotyczące pracy to:

http://praca.money.pl
www.pracuj.pl
www.praca.pl
http://gazetapraca.pl
www.jobs.pl
www.jobpilot.pl
www.gowork.pl

Oprócz CV i listu motywacyjnego mile widziane są wszelkie zaświadczenia i dyplomy, na przykład o ukończeniu stażu, wolontariatu, kursu języka czy list rekomendacyjny z poprzedniej pracy.

Rozmowa wstępna. Przed pójściem na rozmowę kwalifikacyjną poproś bliską osobę o odegranie wraz z Tobą scenki sytuacyjnej „Ty i przyszły pracodawca". Pamiętaj o tym, aby Twój strój był dopasowany do charakteru pracy, o którą się starasz oraz o tym, żeby odpowiednio się zachować. W czasie rozmowy pokaż swoje zaangażowanie i motywację – walcz jak lew!

Poszukiwanie pracy. Zanim zaczniesz szukać pracy, zastanów się, jakie masz mocne strony i talenty, co Ci doradzili

eksperci, ile musisz zarabiać, żeby się utrzymać, i jak wygląda sytuacja na rynku w Twoim regionie. Najlepiej przegadaj to z paroma osobami, które uważasz za autorytety. Każdy kiedyś szukał pracy. I do dzieła! Możesz wykorzystać metody formalne i nieformalne.

Metody nieformalne:
Bardzo dobrym sposobem jest informowanie wszystkich dookoła, że szukasz pracy. Nazywa się to korzystaniem z siatki kontaktów. To dobra metoda choćby z trzech powodów. Po pierwsze, osoby Ci bliskie mogą mieć wiedzę na temat posady, która może Cię interesować. Po drugie, znając Cię z dobrej strony, mogą udzielić Ci rekomendacji. Mają najlepsze informacje o procesie rekrutacji w firmie, w której pracują.

Po trzecie, często pracodawcy szukają przyszłych pracowników spośród osób poleconych, mając nadzieję, że osoba zarekomendowana lepiej się sprawdzi. To tak zwany **ukryty rynek pracy**[20] – pracodawca szuka kandydatów wewnątrz swojej firmy lub przez kontakty osobiste, a informacja o wolnym miejscu pracy nie jest ujawniana na zewnątrz, np. w mediach.

Metody formalne:
Prasa i media[21]**.** Często pracodawcy zamieszczają swoje oferty pracy w dziennikach lokalnych, ogólnopolskich oraz w wydawnictwach branżowych i specjalis-tycznych. Warto szukać ofert w specjalnych dodatkach, na przykład w dodatku „Praca" do „Gazety Wyborczej". Również w radiu i telewizji jest coraz więcej programów i audycji poświęconych rynkowi pracy (np. radiowe giełdy pracy).

Internet. Szukając przez Internet pracy w Unii Europejskiej, można skorzystać ze specjalnego narzędzia internetowego – Europejskiego Portalu Mobilności Zawodowej EURES. Centrum całego systemu jest strona internetowa: www.europa.eu.int/eures/ zarządzana przez Komisję Europejską. Adres polskiej strony: www.eures.praca.gov.pl.

Specjalistyczne portale internetowe:

www.praca.gratka.pl, www.gratka.pl, www.praca.onet.pl, www.praca.wp.pl, www.praca.interia.pl, www.pracuj.pl, www.1praca.gov.pl, www.monster.com, www.europa.eu.int, www.praca.gov.pl, www.usc.gov.pl, www.ABCpraca.pl, www.epuls.praca.gov.pl.

Biura Karier[22] są otwierane na prawie każdej uczelni wyższej. Działają w Polsce w ramach Ogólnopolskiej Sieci Biur Karier. Kontakty do tych działających w ramach sieci OSBK znajdziesz na stronie: www.biura-karier.net.

Urzędy Pracy[23] to instytucje państwowe powołane do tego, aby umożliwić pomoc ludziom poszukującym pracy. Aby skorzystać z pomocy, trzeba zarejestrować się w odpowiednim dla miejsca zameldowania Powiatowym Urzędzie Pracy. Jako bezrobotny absolwent możesz korzystać z dostępnych w Biurze Pracy ofert, czy też ze specjalnych programów skierowanych do poszukujących pracy. Na przykład w ramach programu „1praca" możesz dostać się na staż czy skorzystać z innej formy pomocy.

Agencje doradztwa personalnego[24] to instytucje, które specjalizują się m.in. w zatrudnianiu pracowników na stanowiska wyższego szczebla bądź w zatrudnianiu określonych specjalistów. Nie pobierają one od poszukujących osób pieniędzy za pośrednictwo. Działają na zlecenie przeważnie

dużych firm. Przed skorzystaniem z ich pomocy upewnij się, że posiadają zgodę na prowadzenie pośrednictwa pracy. Są też agencje rekrutujące na niższe stanowiska – zawsze warto sprawdzić.

Rozsyłanie własnych ofert do pracodawców i odwiedzanie osobiście firm[25]**.** Profesjonalnie przygotowane dokumenty najlepiej rozsyłać w odpowiedzi na konkretne ogłoszenia bądź dostarczać osobiście do firm. Im więcej dokumentów rozesłanych, tym większe szanse na odpowiedź. Pamiętaj, żeby zadbać, aby list motywacyjny był dostosowany do potrzeb danej firmy – warto w pewnych sytuacjach pisać list motywacyjny pod konkretną firmę.

Targi pracy, targi branżowe, spotkania z firmami na uczelniach[26]**.** Udział w ogólnych i branżowych targach pracy oraz w spotkaniach z firmami na uczelni jest doskonałą okazją do bezpośredniego kontaktu z firmą. Udając się na nie, zabierz ze sobą uaktualnione i profesjonalnie przygotowane dokumenty (CV, list motywacyjny). Targi takie ogłaszane są w mediach, ale warto też zapytać o nie doradcę zawodowego.

Pośrednicy pracy. Na rynku funkcjonują agencje zatrudnienia[27]. Z ich usług możesz skorzystać niezależnie od tego, w jakiej sytuacji się znalazłeś/aś (jesteś uczniem, studentem, bezrobotnym zarejestrowanym bądź niezarejestrowanym). Są to podmioty gospodarcze, które świadczą usługi w zakresie:

- pośrednictwa pracy na terenie Rzeczypospolitej Polskiej,
- pośrednictwa pracy za granicą u pracodawców zagranicznych,
- doradztwa personalnego (odpłatne świadczenie usług na rzecz pracodawców),
- poradnictwa zawodowego (pomoc w wyborze odpowiedniego zawodu i miejsca zatrudnienia),
- udzielanie ogólnie pojętych informacji zawodowych, a także pomoc w doborze kandydatów na stanowiska wymagające szczególnych predyspozycji,
- pracy tymczasowej.

Zanim podpiszesz dokumenty o współpracy z daną agencją, poproś o możliwość ich uważnego przeczytania i, jeśli masz wątpliwości, skonsultuj umowę z osobą o większym doświadczeniu. Pamiętaj, że jeden egzemplarz wszystkich podpisywanych dokumentów masz otrzymać na własność.

Praca za granicą. Jeśli chcesz podjąć pracę za granicą, to możesz szukać w Wojewódzkich Urzędach Pracy ofert zgłaszanych przez zagranicznych pracodawców i zagraniczne urzędy pracy. Możesz również uzyskać tam informacje o ofertach pracy w wybranym kraju, sytuacji na lokalnym rynku pracy oraz pomoc doradcy systemu EURES. **EURES**[28] to sieć współpracy publicznych służb zatrudnienia oraz innych organizacji regionalnych, krajowych i międzynarodowych, działających w obszarze zatrudnienia Unii Europejskiej. Informacje na temat EURES można uzyskać także w Internecie na stronach:

www.europa.eu.int/eures
www.eures.praca.gov.pl

Korzystając z agencji zatrudnienia proponujących pracę za granicą, dowiedz się, czy posiadają certyfikat na prowadzenie takiej działalności. Możesz to sprawdzić na stronie: www.kraz.praca.gov.pl[29]. Uważaj na firmy obiecujące bardzo atrakcyjną pracę, ale nie podające szczegółów. Zawsze w takiej sytuacji dokładnie przyjrzyj się propozycji przy pomocy zaufanych osób. W Fundacji La Strada znajdziesz informacje o handlu kobietami (www.strada.org.pl).

Działalność gospodarcza. Może posiadasz umiejętności, które mógłbyś/mogłabyś wykorzystać, prowadząc własną działalność gospodarczą? Dowiedz się, jak ją rozpocząć (np. jak sporządzić biznesplan, pozyskać fundusze,

rozliczać się z ZUS-em i urzędem skarbowym). Dopełnienie formalności wcale nie jest takie trudne, ale najpierw trzeba mieć pomysł na firmę, rozpoznany rynek i potencjalnych klientów. Dopiero wtedy warto zakładać własną jednoosobową działalność. Możesz się rozliczać sam/a z urzędem skarbowym lub znaleźć tanie biuro księgowe. Pamiętaj, że prowadząc jednoosobową działalność gospodarczą, sam/a płacisz za siebie ZUS. Na szczęście, płacić ZUS i podatek oraz wypełnić deklarację podatkową możesz przez Internet – musisz mieć tylko konto bankowe z funkcją e-konto (czyli możliwością obsługiwania go przez Internet).

Według obecnego prawa możesz zawiesić działalność gospodarczą, jeśli nie masz dochodów lub, z innych powodów, nie możesz pracować. Jeśli to Twoja pierwsza firma, możesz otrzymać znaczną zniżkę przy opłacie ZUS-u na określony czas.

Rodzaje umów o pracę. Przy rozmowie o pracę zawsze dopytaj o charakter umowy, którą proponuje Ci pracodawca.

Umowa na okres próbny jest zawierana, gdy jedna albo obie strony przed podjęciem decyzji o nawiązaniu stosunku pracy chcą poznać warunki pracy, wzajemne prawa i obowiązki. Zawarcie takiej umowy jest pozostawione swobodzie stron. Kodeks zastrzega tylko, że umowa zawarta na okres próbny może „poprzedzać zawarcie umowy definitywnej (na czas nieokreślony, na czas określony lub wykonania określonej pracy) oraz że okres próbny nie może przekraczać 3 miesięcy"[30].

Umowa o pracę na czas określony[31]**.** Charakterystyczną cechą tej umowy jest to, że zawierana jest na ściśle określony czas (kilka dni, miesięcy, lat).

Umowa na czas wykonania określonej pracy[32] – długość trwania umowy o pracę uzależniona jest od okresu, w którym pracownik wykona pracę, na którą umówił się z pracodawcą, np. wybudowania obiektu, wykonania prac remontowych, zbioru plonów w gospodarstwie rolnym.

Umowa na czas zastępstwa[33] to rodzaj umowy na czas określony. Pracodawcy mogą zawierać tego typu umowy w celu zapewnienia zastępstwa pracownika nieobecnego np. z powodu choroby, urlopu wychowawczego, itp.

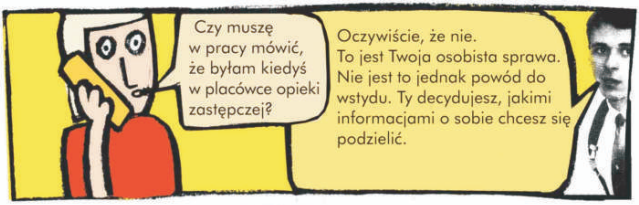
Umowa o pracę na czas nieokreślony[34] jest najbardziej korzystną formą zatrudnienia, zapewnia najlepszą ochronę stosunku pracy, np. pracodawca, wypowiadając umowę zawartą na czas nieokreślony, musi podać przyczynę jej rozwiązania, a o zamiarze wypowiedzenia musi zawiadomić zakładową organizację związkową. Każda umowa o pracę[35] powinna być zawarta na piśmie. Dotyczy to wszystkich umów bez względu na rodzaj i czas ich trwania. Gdyby umowa nie została zawarta na piśmie, pracodawca powinien niezwłocznie – nie później jednak niż w dniu rozpoczęcia pracy przez pracownika – potwierdzić pisemnie rodzaj umowy i jej warunki. Powyższe umowy zapewniają nam **ubezpieczenie zdrowotne** oraz liczone są do **stażu pracy**. W związku z rozwiązaniem lub wygaśnięciem umowy o pracę pracodawca jest zobowiązany wydać pracownikowi świadectwo pracy[36]. Wydanie świadectwa pracy nie może być uzależnione od uprzedniego rozliczenia się pracownika z pracodawcą.

Pamiętaj: Zawarcie kolejnej umowy o pracę na czas określony jest równoznaczne w skutkach prawnych z zawarciem umowy o pracę na czas nieokreślony. Przerwa między tymi umowami nie może być dłuższa niż miesiąc. Zadbaj o to, aby pracodawca nie wykorzystał tego przepisu przeciw Tobie.

Mobbing to najbardziej jaskrawa forma łamania praw w pracy. To „działania lub zachowania dotyczące pracownika lub skierowane przeciwko pracownikowi, polegające na uporczywym i długotrwałym nękaniu lub zastraszaniu pracownika, wywołujące u niego zaniżoną ocenę przydatności zawodowej, powodujące lub mające na celu poniżenie lub ośmieszenie pracownika, izolowanie go lub wyeliminowanie z zespołu współpracowników"[37]. Jeśli spotkasz się z sytuacją mobbingu, zgłoś się do Państwowej Inspekcji Pracy lub organizacji pozarządowej, która zajmuje się poradami prawnymi. Żeby się bronić, trzeba mieć mądrych sprzymierzeńców.

Dochodzenie swoich praw. Twoje prawa i obowiązki (oraz te pracodawcy) reguluje Kodeks Pracy. Jeśli masz problem z wyegzekwowaniem swoich praw, szukaj pomocy w Państwowej Inspekcji Pracy. Jeśli uważasz, że Twoje prawa jako pracownika zostały naruszone lub nie są respektowane, możesz wystąpić do Sądu Pracy. Bez względu na to, na jakim stanowisku pracowałeś/aś (oczywiście z podpisaną umową), możesz dochodzić swoich praw. W sporze sądowym sąd ma obowiązek traktować Cię z należytym szacunkiem i powagą.

Najczęściej zadawane pytania:



OPOWIADANIE PAWŁA

Jak szukałem pracy, na początku byłem wybredny – i nie mogłem przez miesiąc nic znaleźć. Ale później się zdenerwowałem, bo zaczęły się robić dziury w kieszeni i pieniądze zaczęły uciekać. No i zacząłem hurtowo wysyłać swoje CV do różnych miejsc. Jak się jest wybrednym, to trudno znaleźć pracę... Więc wolę wysłać CV i pójść na rozmowę, nawet jak oferta wstępna jest średnia, bo jak się dobrze zaprezentuję, to mogę dostać lepsze warunki. I wychodzę na tym lepiej, niż gdybym szedł na rozmowy tylko tam, gdzie od początku dają dobre warunki, ale słyszał ciągle tylko: „Nie, dziękujemy".

→ Autodiagnoza

Odpowiedz TAK lub NIE na nastepujące pytania. X = tak

Czy wiesz, czy usamodzielniający się wychowankowie placówek opieki zastępczej mają pierwszeństwo w ubieganiu się o mieszkanie komunalne?	
Czy wiesz, co to jest dodatek mieszkaniowy i czym się różni od rzeczówki?	
Czy wiesz, gdzie składa się wniosek o mieszkanie komunalne?	
Czy potrafisz wymienić najpotrzebniejsze sprzęty w mieszkaniu?	
Czy wiesz, czym się różnią od siebie mieszkanie chronione, socjalne i komunalne?	
Czy wiesz, czy częste dowiadywanie się o mieszkanie może pomóc w jego szybszym otrzymaniu?	
Czy wiesz, ile razy bez konsekwencji możesz zrezygnować z proponowanego Ci mieszkania?	

Suma krzyżyków przy odpowiedziach TAK to Twój wynik.

0-2:
Jeśli chodzi o własne mieszkanie, jesteś na początku drogi. Mamy nadzieję, że po lekturze poczujesz się pewniej!

3-5:
O samodzielnym mieszkaniu trochę wiesz, ale jeszcze nie wszystko. Warto się podszkolić.

6-7:
Wygląda na to, że jesteś już porządnie udomowiony/a. Jeśli masz ochotę pogłębić wiedzę, to poczytać nie zaszkodzi.

ABC czyli co warto wiedzieć o zdobywaniu mieszkania

Przeprowadzka z domu dziecka czy domu rodziny zastępczej do swojego własnego mieszkania jest jednym z kluczowych momentów usamodzielnienia. Nagle masz swoje własne cztery kąty i zaczynasz samodzielne życie na swoim. Wymaga to trochę uwagi i wysiłku. Warto spokojnie wszystko zaplanować i korzystać z rad innych, żeby uniknąć niepotrzebnych błędów i utrudnień.

Co to jest...

Mieszkanie chronione. Przy niektórych domach dziecka istnieją mieszkania chronione. Mieszka się w nich rok, do dwóch lat, oczekując na mieszkanie komunalne. W mieszkaniu chronionym młodzież ma się usamodzielniać. Jeśli mieszkasz w domu dziecka, sprawdź, czy nie ma u Ciebie takich mieszkań i postaraj się o miejsce w nim.

Mieszkanie socjalne. To mieszkania dla osób w bardzo trudnej sytuacji finansowej. Możesz je dostać, o ile nie przekraczasz pewnego stopnia dochodu. Jeśli mieszkając w nim przekroczysz ten poziom, może zostać Ci odebrane. Zwykle są to mieszkania w kiepskich warunkach, traktowane jako ostatnia deska ratunku. Żeby je dostać, musisz złożyć osobny wniosek.

Mieszkanie komunalne. Mieszkania tego typu gminy dają osobom w trudnej sytuacji (np. wychowankom placówek opieki zastępczej). Dostaje się je dożywotnio, ale uwaga, mieszkanie takie gmina daje Ci, żebyś w nim mieszkał/a. W niektórych miastach zdarzają się „naloty" sprawdzające – jeśli okaże się, że mieszkasz na przykład z rodziną albo u swojego partnera/partnerki, a mieszkanie komunalne wynajmujesz, zostanie Ci ono odebrane i stracisz do niego prawo.

Jako pełnoletni usamodzielniający się wychowanek domu dziecka, rodzinnego domu dziecka lub rodziny zastępczej **masz pierwszeństwo w kolejce do mieszkania komunalnego (i socjalnego).**

Niektóre gminy wprowadzają ograniczenie: wychowankowie mają pierwszeństwo, pod warunkiem że wystąpią z wnioskiem o pomoc mieszkaniową nim skończą 21 lat. **Warto to sprawdzić.**

Wniosek o mieszkanie składasz w miejscu swojego stałego zameldowania (domy dziecka i rodziny zastępcze niespokrewnione nie zapewniają stałego meldunku). W niektórych miastach domy dziecka mają umowę z okolicznymi gminami, które pozwalają wychowankom starać się o mieszkanie także na ich obszarze. Dowiedz się, jak jest u Ciebie!

Starania o mieszkanie komunalne zacznij od uzyskania informacji o kryteriach ich przydziału. W każdej gminie może to wyglądać trochę inaczej. Z pytaniem o kryteria przydziału udaj się do Wydziału Zasobów Lokalowych Gminy (lub Dzielnicy) albo poszukaj informacji w Internecie na stronie urzędu.

Kiedy już wiesz, jakie są kryteria przydziału mieszkania i czy je spełniasz, wypełnij wniosek o zawarcie umowy najmu lokalu. Wniosek pobierzesz z Wydziału Zasobów Lokalowych Gminy lub ściągniesz go z Internetu ze strony urzędu. Nawet jeśli ściągasz wniosek z Internetu, warto pójść do urzędu lub zadzwonić i spytać o dokumenty wymagane przy składaniu wniosku.

Pamiętaj:
Pytanie nic nie kosztuje, a może Ci zaoszczędzić błędów i stresu!

Teraz następuje weryfikacja przez Komisję mieszkaniową i tworzenie listy osób zakwalifikowanych do pomocy mieszkaniowej. Zmiany na tej liście (wykreślanie starych i wstawianie nowych nazwisk) odbywają się co 3 miesiące. Zwykle na mieszkanie czeka się minimum 2 lata, ale czasem trwa to nawet 10 lat! Co może przyspieszyć ten proces? Dobrą praktyką jest, aby Twój opiekun usamodzielnienia (albo pracownik socjalny z PCPR-u) dzwonił co jakiś czas do urzędu, opowiadał o Twojej sytuacji i dopytywał o postępy. Dobrze kiedy osoba, która jest przedstawicielem instytucji, zapewni urzędnika, że dobrze się sprawujesz, zasługujesz na mieszkanie i naprawdę go potrzebujesz, Twoje szanse wzrosną. Dobrze też, żebyś sam dzwonił/a i się dowiadywał/a – kropla drąży skałę.

Jeśli mieszkanie, które zostało Ci zaproponowane, z jakichś względów nie spełnia Twoich oczekiwań (zły stan, niebezpieczna okolica itp.), możesz go nie przyjąć. Jednak jeśli odmówisz 3 razy, automatycznie zostaniesz przesunięty/a na koniec kolejki (czyli znów czekałbyś/ałabyś kilka lat).

Dodatek mieszkaniowy i obniżka naliczonego czynszu to formy dofinansowania wydatków mieszkaniowych wypłacane przez gminę jej mniej zamożnym mieszkańcom. Wniosek o nie składa się do urzędu gminy lub do MOPS-u, decyzję podejmuje wójt, burmistrz, prezydent miasta lub MOPS w ciągu miesiąca.

Kryteria przyznania tej pomocy to:

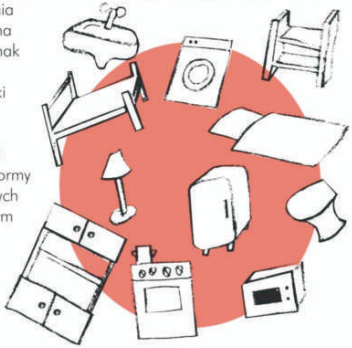
- Twój miesięczny dochód (nie może być za wysoki),
- powierzchnia Twojego mieszkania.

Dodatek mieszkaniowy jest przyznawany na 6 miesięcy. Pieniądze te są przesyłane bezpośrednio na konto administracji budynku. Obniżka czynszu jest podobną formą pomocy.

Pomoc pieniężna na remont. Jeśli masz dostęp do mieszkania, które wymaga remontu (np. dostałeś/aś je w spadku), możesz zwrócić się do PCPR-u z bardzo dobrze uzasadnionym wnioskiem o przyznanie Ci, przed ukończeniem nauki, przynajmniej części pieniędzy na usamodzielnienie (te pieniądze mogą być wydane m.in. w celu polepszenia warunków mieszkaniowych). Niektóre PCPR-y przyznają taką pomoc jako niezależną od pomocy na usamodzielnienie. Warto, by przy takim wniosku pomógł Ci Twój opiekun usamodzielnienia albo pracownik socjalny.

Pomoc na zagospodarowanie w formie rzeczowej (rzeczówka) przysługuje Ci niezależnie od Twojego dochodu. Pomoc tę przyznaje starosta z Twojego miejsca osiedlenia się. W jej skład mogą wchodzić między innymi:

- materiały niezbędne do remontu czy wyposażenia mieszkania,
- niezbędne urządzenia domowe.



Zanim udasz się do sklepu, sporządź listę rzeczy, które chciałbyś/abyś mieć w swoim mieszkaniu (narysowane wyżej przedmioty mogą być dla Ciebie inspiracją). Następnie określ niezbędność każdej z tych rzeczy za pomocą symboli:

A – absolutnie niezbędne,
B – ważne i przydatne, ostatecznie się bez tego obejdę,
C – chciałbym/abym to mieć, ale mogę poczekać.

Skoncentruj się na tym, co jest w tej chwili dla Ciebie niezbędne. Może okazać się, że jedna rzecz może spełniać dwie funkcje na raz (np. stół może Ci posłużyć też jako biurko). Staraj się wybierać rzeczy tanie, proste i dobrej jakości (jeśli coś się szybko zepsuje, będziesz musiał/a płacić ponownie – choćby za naprawę).

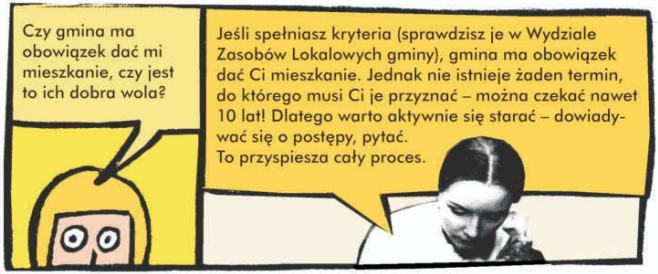
Pamiętaj: Urządzanie mieszkania to proces. Będziesz zapewne dokupywał/a kolejne rzeczy w miarę „moszczenia się w swoim gnieździe". Na początku jest ważne to, żeby się zaopatrzyć w najniezbędniejsze rzeczy.

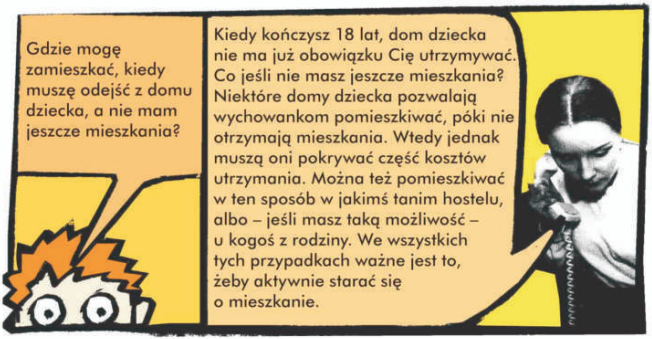
Dużym udogodnieniem są internetowe porównywarki cen. Nie idź od razu do sklepu i nie kupuj. Może się okazać, że w innym sklepie ta sama rzecz jest znacznie tańsza. Warto też polować na wyprzedaże i kupować przez Internet – tam jest zwykle dużo taniej! Nie bój się – przy zachowaniu kilku prostych zasad masz pewność, że nie zostaniesz oszukany/a. Żeby dowiedzieć się więcej, zajrzyj do rozdziału „Internet i komputer".

Pamiętaj: Im taniej kupujesz, tym więcej kupisz.

Korzystałem ze scenariusza warsztatów „Usamodzielnienie w mieszkaniu" autorstwa Agaty Skalec.

PYTANIA MŁODZIEŻY





OPOWIADANIE KAMY

Z domu dziecka wyrzucili mnie od razu jak skończyłam 18 lat. Trochę się przeskrobało. Zamieszkałam u rodziny. I tak naprawdę już mi wtedy nie przysługiwała żadna pomoc. No ale moja sytuacja się zmieniła – sporządniałam... Zaczęłam przyjeżdżać do domu dziecka w odwiedziny, już inna gadka była, miałam się czym pochwalić: że poszłam do szkoły, że pracuję, że gdzieś tam mojemu rodzeństwu pomagam. I jeden wychowawca napisał sam, dobrowolnie, odnośnie mojej sytuacji, że poprawiłam się, że pracuję, że uczę się itd., i powiedział mi, gdzie i co mam zrobić, żeby dostać mieszkanie. Pojechałam do PCPR-u w Wołominie. Tam taka babka siedziała – ona to najpierw przeczytała, no i potem chciała mnie poznać, czy to rzeczywiście tak jest, chciała mnie zobaczyć. No i dogadałyśmy się i ona powiedziała mi, jak mam to zrobić mniej więcej, jak napisać podanie. I potem już na własną rękę to wszystko robiłam. Tylko jak czegoś nie wiedziałam, to po prostu szłam do niej się dopytać, a generalnie sama jeździłam... Trwało to dwa lata – załatwianie i oczekiwanie. Wniosek o mieszkanie najpierw u siebie złożyłam – w moim powiecie, czyli tam gdzie był ostatni meldunek. Tam wszędzie poskładałam i wokół w gminach. I też wszędzie do Warszawy poskładałam – w tych wszystkich miejscach na raz. Kilka gmin mi w ogóle nie odpowiedziało, kilka negatywnie, no i śródmieście mi odpowiedziało, że mieszkanie dostanę. Ale że jestem którąś na liście. No i wtedy poprosiłam panią z PCPR-u, żeby mi wystawiła opinię. I ta opinia bardzo pomogła, żeby to przyspieszyć. Ta babka też raz w miesiącu dzwoniła, ja raz w tygodniu, też chodziłam za tym, tak? To jest tak, że nie to, że jesteś na liście i po prostu to sobie zostawiasz, sobie czekasz. Ważne jest też pokazanie się. Nie to, że wejdziesz tam chamsko, bo „mi się mieszkanie należy", tylko naprawdę kulturalnie: zapytać grzecznie, kiedy, co, jak. Trzeba się pokazywać, bo oni wtedy widzą, że Ci zależy na tym, tak? I wtedy też jest większa szansa na to, że nie dostaniesz w jakiejś norze.

Autodiagnoza

Odpowiedz TAK lub NIE na nastepujące pytania. X = tak

Czy wiesz, gdzie i kiedy opłacać czynsz?	
Czy wiesz, jak oszczędzać energię, żeby mniej płacić?	
Czy sprzątasz w swoim mieszkaniu lub pokoju co najmniej raz na dwa tygodnie?	
Czy wiesz, co zrobić kiedy wysiądą korki?	
Czy wiesz, jak zabezpieczyć mieszkanie przed włamaniem?	
Czy potrafisz samodzielnie skręcić szafkę lub zawiesić półki?	
Czy wiesz, w jakiej temperaturze prać ręczniki, ubrania bawełniane, dżinsy?	
Czy wiesz, ile kosztuje kostka masła, kilogram cukru i bochenek chleba?	
Czy potrafisz przyrządzić co najmniej 5 różnych dań obiadowych?	
Czy znasz swoich sąsiadów?	

Suma krzyżyków przy odpowiedziach TAK to Twój wynik.

0-3:
Samodzielne mieszkanie to dla Ciebie wyzwanie. Możesz się jeszcze wiele nauczyć.

4-6:
Sporo już wiesz o samodzielnym mieszkaniu. Jeszcze trochę wiedzy i praktyki, a będziesz ekspertem/ekspertką.

7-10:
Jesteś świetnie przygotowana/y, żeby zamieszkać samodzielnie. Możesz uczyć innych!

ABC czyli o czym trzeba pamiętać, mieszkając samodzielnie

Oszczędzanie energii. Obliczono, że przeciętne gospodarstwo domowe w Polsce marnuje rocznie około 1000 zł na energię, którą można by oszczędzić. Dzięki oszczędnemu używaniu prądu, wody i sprzętu AGD, możesz zmniejszyć wydatki, które ponosisz na utrzymanie mieszkania. Oto kila prostych rad:

- Wyłączaj lub przykręcaj kaloryfer, kiedy wychodzisz z domu. Nie będzie zużywać energii, a podczas Twojej nieobecności w mieszkaniu przecież nie musi być ciepło.
- Wyłączaj światło w pomieszczeniach, w których nie przebywasz. Nie będziesz niepotrzebnie zużywać prądu.
- Postaraj się korzystać z energooszczędnej pralki i lodówki. Zużywają one mniej prądu, dzięki temu mniej zapłacisz za energię i będziesz mniej zanieczyszczać środowisko.

- Nie lej wody bez potrzeby. Kiedy myjesz zęby, zakręć kran. Kiedy mydlisz się w trakcie brania prysznica, wyłącz wodę. Chronisz w ten sposób środowisko i oszczędzasz pieniędze (zwłaszcza jeśli masz licznik wody i płacisz za nią w zależności od tego, ile zużyjesz).
- Używaj energooszczędnych żarówek. Są droższe niż te tradycyjne, ale są także o wiele bardziej wydajne. Energooszczędna żarówka świeci nawet kilka razy dłużej niż tradycyjna.
- Wyłączaj z kontaktu ładowarkę telefonu komórkowego, jeśli akurat go nie ładujesz. Ładowarka włożona do kontaktu cały czas pobiera prąd.

Więcej o sposobach oszczędzania energii znajdziesz na stronie www.ekozone.com/oszczedzanie-energii/.

Pranie.

Zwracaj uwagę na oznaczenia na metkach ubrań informujące o sposobie ich czyszczenia. Upranie swetra w zbyt wysokiej temperaturze może spowodować, że skurczy się tak, że nie dasz rady włożyć do niego nawet jednej ręki, a upranie białych ubrań z jedną czerwoną skarpetką może spowodować, że większość Twojej garderoby po wyjęciu z pralki będzie… różowa.

Segregowanie śmieci. Segregowanie śmieci to dobra praktyka, która powoli staje się powszechnym standardem. Wyrzucając śmieci, do oddzielnego kosza włóż te, które można powtórnie przetworzyć: papier, szkło, plastik, aluminiowe puszki. Na większości osiedli znajdują się oddzielne kontenery na te surowce. Najczęściej są one umieszczone blisko zsypów lub altanek śmietnikowych. Posegregowane odpadki są potem przetwarzane. Recycling [czytaj: risajkling] to powtórne zużywanie surowców do produkcji kolejnych produktów (np. butelek, papieru). Dzięki recyclingowi mniej zatruwamy środowisko.

Relacje z sąsiadami. Warto utrzymywać dobre relacje z sąsiadami. Tam, gdzie ludzie się znają i nie są dla siebie anonimowi, jest bezpieczniej. Na czas wyjazdu można poprosić sąsiadów o zwracanie uwagi, czy nasze mieszkanie jest bezpieczne, w razie potrzeby coś pożyczyć lub zostawić klucze. W imię dobrosąsiedzkich relacji warto uprzedzać, jeśli planujesz zrobić głośniejszą imprezę. Włączanie pralki na noc, wiercenie dziur w porze wieczornych wiadomości lub odkurzanie po 22:00, jeśli mieszkasz w bloku, mogą nadszarpnąć dobre stosunki.

Zabezpieczenie mieszkania przed włamaniem. Nawet najlepsi sąsiedzi nie pomogą, jeśli nie zadbasz o zabezpieczenie mieszkania przed włamaniem. Wychodząc, szczelnie zamykaj okna. Staraj się mieć w oknach firanki lub zasłony tak, aby z zewnątrz nie było widać, jak wygląda w środku Twoje mieszkanie (szczególnie, jeśli masz w nim jakieś cenne rzeczy). Zasada „Czego oczy nie widzą, tego sercu nie żal" działa także na złodziei.

Awarie. Kiedy wprowadzasz się do nowego mieszkania, sprawdź, gdzie mieszka dozorca/dozorczyni lub dowiedz się, jakie są numery telefonów do osób lub firm, które zajmują się konserwacją instalacji oraz naprawami. W razie awarii proś o pomoc. Jeśli zdarzy się, że wyskoczą bezpieczniki możesz spróbować naprawić je samodzielnie – jeśli korek, który wyskoczył nie daje się włączyć, najpierw wyłącz wszystkie bezpieczniki, a potem włącz je po kolei. Najczęstszą przyczyną takiej sytuacji jest małe zwarcie lub podłączenie na raz do prądu zbyt wielu urządzeń elektrycznych. Przed ponownym włączeniem bezpieczników wyłącz te urządzenia z kontaktu.

Majsterkowanie. Młotek i śrubokręt (płaski i krzyżakowy) to podstawowe narzędzia, które przydają się przy najczęstszych domowych naprawach. Jeśli do tego będziesz mieć w domu wiertarkę, kilka gwoździ i wkrętów, to bez problemu poradzisz sobie z przykręceniem półki, skręceniem stołu czy biurka lub powieszeniem lampy. Pierwsze kroki w samodzielnym majsterkowaniu mogą być trudne – zachowaj ostrożność, zwłaszcza przy posługiwaniu się wiertarką. Satysfakcja z samodzielnego wykonywania napraw we własnym pokoju lub mieszkaniu wynagradza wysiłek i pozwala oszczędzić czas i pieniądze, bo nie potrzebujesz wzywać fachowców.

Przyjmowanie gości. Miło jest od czasu do czasu zaprosić kogoś do siebie. Warto znać kilka zasad *savoir-vivre'u* [czytaj: sawuar-wiwru], czyli dobrego wychowania, dzięki którym zarówno dla Twoich gości, jak i dla Ciebie, wizyty te będą czystą przyjemnością:

- Jeśli na zewnątrz jest błoto, możesz poprosić gości o zdjęcie butów.
- Oprowadź po mieszkaniu kogoś, kto jest u Ciebie po raz pierwszy.
- Pokaż, gdzie jest łazienka.
- Kiedy ktoś Cię odwiedza, zaproponuj coś do picia – np. kawę, wodę lub sok.
- Jeśli masz poczucie, że Twoi goście „zasiedzieli się", a Ty chcesz już iść spać, grzecznie im o tym powiedz.

Zwierzę w domu. Trzymanie w domu zwierzęcia sprawia wielu osobom radość, ale pamiętaj, że kot, pies, rybki czy jakiekolwiek inne zwierzę wymaga opieki. Twój pupil musi regularnie dostawać jeść, trzeba sprzątać mu kuwetę (jeśli masz kota), akwarium (gdy hodujesz rybki lub świnkę morską) lub kilka razy dziennie wychodzić z nim na spacer i sprzątać jego odchody (jeśli masz psa).

Ponadto trzeba dbać o jego zdrowie, czyli od czasu do czasu wybrać się do weterynarza. Na jedzenie, środki czystości, wizyty u weterynarza oraz inne rzeczy potrzebne do zajmowania się zwierzęciem (np. smycz, akwarium lub kojec) trzeba przeznaczyć miesięcznie określoną ilość pieniędzy. Zanim zdecydujesz się trzymać w domu zwierzę, zastanów się:

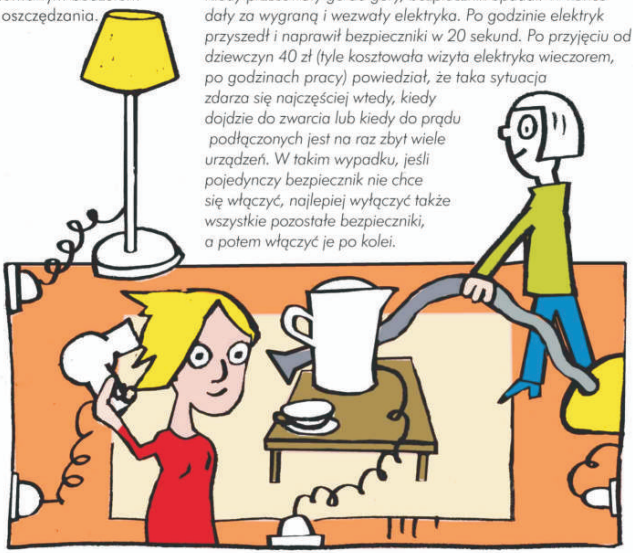
- czy masz czas, by się nim zajmować (np. wychodzić na spacery, czesać),
- czy masz do tego odpowiednie umiejętności (hodowanie pewnych ras psów, zwłaszcza tzw. agresywnych wymaga wiedzy i przygotowania),
- czy masz na to pieniądze w domowym budżecie.

Pamiętaj też, że zwierzę nie powinno sprawiać kłopotów sąsiadom – szczekać lub miauczeć zamknięte w mieszkaniu pod Twoją nieobecność lub zostawiać odchodów na klatce schodowej czy trawniku.

Zarządzanie domowym budżetem i oszczędzanie.

Jeśli mieszkasz samodzielnie, przeczytaj rozdział „Moje finanse". Znajdziesz w nim rady dotyczące zarządzania domowym budżetem i oszczędzania.

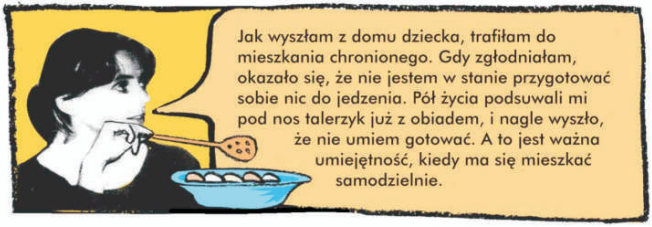
Magda i Justyna mieszkały razem w wynajętym mieszkaniu. Którejś środy wieczorem Magda suszyła włosy, a Justyna odkurzała i gotowała wodę na herbatę w czajniku elektrycznym, kiedy wyskoczyły korki i w części gniazdek w mieszkaniu zabrakło prądu. Dziewczyny znalazły skrzynkę z bezpiecznikami i próbowały włączyć bezpiecznik korek, jednak bez skutku. Kiedy przesuwały go do góry, bezpiecznik opadał. W końcu dały za wygraną i wezwały elektryka. Po godzinie elektryk przyszedł i naprawił bezpieczniki w 20 sekund. Po przyjęciu od dziewczyn 40 zł (tyle kosztowała wizyta elektryka wieczorem, po godzinach pracy) powiedział, że taka sytuacja zdarza się najczęściej wtedy, kiedy dojdzie do zwarcia lub kiedy do prądu podłączonych jest na raz zbyt wiele urządzeń. W takim wypadku, jeśli pojedynczy bezpiecznik nie chce się włączyć, najlepiej wyłączyć także wszystkie pozostałe bezpieczniki, a potem włączyć je po kolei.



Opowiadanie Kamy

Ciężko jest sobie tak od razu urządzić mieszkanie. Jak ja dostałam swoje, wchodzę do pokoju – całe moje mieszkanie ma 22 metry – i widzę że tak naprawdę meble, jakie ja bym chciała, o jakich zawsze marzyłam, się nie zmieszczą, tak? Jedno łóżko... Też musiałam pomyśleć o noclegu dla moich sióstr, które przyjeżdżają. Trzy osoby na jednym łóżku? No sorry! Dwóch łóżek nie wstawię, bo nie pomieszczę. Więc musiałam pomyśleć nad koncepcją zrobienia antresoli, takiego jakby piętrowego łóżka. Byłam gdzieś u znajomych, popatrzyłam... I poprosiłam kolegę, który zajmuje się trochę drewnem. Narysowałam mu dokładnie, co ja chcę. Spoko, on wymierzył, elegancko, powiedział, ile materiału mam kupić. Pojechałam do zakładu stolarskiego, powiedziałam, jakie chcę materiały – też dowiedziałam się wcześniej, jaki materiał jest drogi, z czego jest dobrze zrobić. Powiedziałam tam, ile czego chcę. Poprosiłam kolegę, razem skręciliśmy to łóżko. Czyli już mam dodatkowe miejsce do spania – ale takie po mojemu, jak chcę, nie jakieś pudło ze sklepu! I też patrzyłam na to, jak całość będzie wyglądała. No ale sorry, bez kasy to trudno – ja do dnia dzisiejszego nie mam jeszcze do końca urządzonego mieszkania, a mieszkam już te 3 lata... Ale to też mi sprawia taką satysfakcję – moje mieszkanko urządzam tak, jak ja chcę, mam te rzeczy, które ja chcę. To jest fajna sprawa – mieć swój taki właśnie kącik, azyl.

Opowiadanie Dagmary



ORGANIZACJE WSPIERAJĄCE W USAMODZIELNIENIU

W tym rozdziale przeczytasz, jakie instytucje i organizacje mogą pomóc Ci w usamodzielnieniu. Dowiesz się, jaką pomoc świadczą instytucje podstwowe (takie jak Ośrodki Pomocy Społecznej czy Powiatowe Urzędy Pracy) oraz organizacje pozarządowe.
Z usług wszystkich opisanych w tym rozdziale instytucji możesz skorzystać bezpłatnie. Warto, abyś zrobił/a swoją własną mapę organizacji najbliższych Twojego miejsca zamieszkania, do których możesz zwrócić się o pomoc w różnych sytuacjach. Miłej lektury!

Jednostki pomocy społecznej

W zależności od tego, czy mieszkasz w mniejszej czy w większej miejscowości, pomoc w usamodzielnieniu możesz uzyskać w jednostkach pomocy społecznej: Ośrodku Pomocy Społecznej (OPS), Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej (MOPS), Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej (GOPS) lub Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR).

Jednostka pomocy społecznej to miejsce, gdzie:

- możesz ubiegać się o pomoc materialną i rzeczową na usamodzielnienie oraz kontynuację nauki (jeśli przystąpiłeś/aś do Indywidualnego Programu Usamodzielnienia),
- możesz uzyskać pomoc w ubieganiu się o mieszkanie,
- możesz skorzystać z pomocy pracownika socjalnego, możesz uzyskać informcje dotyczące Twoich praw i obowiązków jako osoby usamodzielniającej się.

OPS znajduje się w każdej gminie. Oprócz OPS-ów działają także MOPS-y (Miejskie Ośrodki Pomocy Społecznej) oraz GOPS-y (Gminne Ośrodki Pomocy Społecznej). Adresy wszystkich OPS-ów i PCPR-ów w Polsce znajdziesz na stronach internetowych www.ops.pl i www.pcpr.pl.
O pomocy, jaką możesz uzyskać w OPS-ie przeczytasz też w rozdziale „Moje prawa w usamodzielnieniu". →

→ Powiatowy Urząd Pracy (PUP)

W Powiatowym Urzędzie Pracy:

- zapoznasz się z ofertami pracy,
- uzyskasz pomoc w znalezieniu pracy, jeśli jesteś osobą bezrobotną,
- dowiesz się, jakie zawody są najbardziej potrzebne,
- możesz ubiegać się o zasiłek dla bezrobotnych lub inne świadczenia, przysługujące osobom bezrobotnym,
- możesz ubiegać się o uczestnictwo w kursie zawodowym, który zwiększy Twoje kwalifikacje zawodowe i szanse na znalezienie pracy.

Urząd Pracy znajduje się w każdym powiecie. Urzędy Pracy prowadzą Kluby Pracy.

W Klubie Pracy:

- możesz wziąć udział w warsztatach, dzięki którym nauczysz się efektywnego szukania pracy,
- możesz skorzystać z pomocy doradcy zawodowego,
- uzyskasz pomoc w przygotowaniu dokumentów wymaganych przez pracodawców podczas ubiegania się o pracę.
- możesz wziąć udział w warsztatach, które pomogą Ci dobrze zaprezentować się podczas rozmowy o pracę oraz radzić sobie ze stresem,
- możesz zapoznać się z ofertami pracy zamieszczonymi w prasie

- możesz bezpłatnie skorzystać z telefonu i komputera z Internetem w celu szukania pracy.

Więcej o szukaniu pracy przeczytasz także w rozdziale „Praca". →

→ **Poradnia psychologiczno-pedagogiczna** znajduje się w każdym powiecie. W poradni psychologiczno-pedagogicznej:

- możesz skorzystać z pomocy psychologa,
- możesz skorzystać z pomocy logopedy (to lekarz, który zajmuje się prawidłową wymową),
- otrzymasz pomoc dotyczącą wyboru szkoły i zawodu,
- możesz skorzystać z terapii indywidualnej i grupowej,
- możesz skorzystać z mediacji w sytuacjach kryzysowych (mediator to osoba, która pomaga skonfliktowanym osobom w znalezieniu rozwiązania trudnej sytuacji),
- znajdziesz informacje o miejscach, gdzie możesz uzyskać fachową pomoc.

Do poradni psychologiczno-pedagogicznej o pomoc mogą zwracać się także opiekunowie prawni, rodzice zastępczy oraz opiekunowie usamodzielnienia. O zdrowiu psychicznym przeczytasz także w rozdziale „Zdrowie". →

→ **Organizacje pozarządowe pomagające w usamodzielnieniu** to najczęściej fundacje i stowarzyszenia. Ich celem jest działalność społeczna. Nie są one nastawione na zysk, nie są też prowadzone przez państwo (stąd nazwa: pozarządowe). Najczęściej są zakładane przez prywatne osoby, czasem przez firmy. Organizacje te określa się często skrótem NGO (od angielskiego *non governmental organization*). W Polsce działa kilkaset NGO-sów, które pomagają wychowankom

domów dziecka, rodzinnych domów dziecka oraz rodzin zastępczych. Można zwrócić się do nich o pomoc materialną, psychologiczną czy prawną. Oprócz organizacji o zasięgu ogólnopolskim istnieje szereg lokalnych organizacji pozarządowych. Warto zapoznać się z ofertą organizacji działających najbliżej Twojego miejsca zamieszkania. Najbardziej aktualną i obszerną bazę polskich NGO-sów znajdziesz na stronie internetowej www.ngo.pl.

W poprzednich rozdziałach tego przewodnika znajdują się adresy internetowe kilku organizacji pozarządowych, do których możesz zwrócić się o pomoc w różnych sprawach. Poniżej zamieszczamy zebrane adresy internetowe tych organizacji wraz z krótką informacją dotyczącą tego, czym się zajmują.

Pomoc osobom doświadczającym przemocy (psychicznej, fizycznej, seksualnej, ekonomicznej), sprawcom przemocy oraz osobom, które są świadkami przemocy (patrz rozdział „Moje prawa obywatelskie"). →

Stowarzyszenie Niebieska Linia
www.niebieskalinia.pl

Grupa młodych wolontariuszy i wolontariuszek, którzy udzielą informacji i porady w kwestiach dotyczących życia seksualnego,

związków, antykoncepcji, chorób przenoszonych drogą płciową (patrz rozdział „Zdrowie”).

Grupa Edukatorów Seksualnych PONTON
www.ponton.org.pl

Organizacje, które świadczą pomoc prawną (patrz rozdział „Moje prawa obywatelskie”):

Fundacja Academia Iuris
www.academiaiuris.pl

Fundacja Uniwersyteckich Poradni Prawnych
www.fupp.org.pl

Związek Biur Porad Obywatelskich
www.zbpo.org.pl

Organizacje, które zajmują się m.in. przyznawaniem stypendiów naukowych, artystycznych, sportowych (patrz rozdział „Edukacja”):

Fundacja Edukacyjna Przedsiębiorczości
www.fep.lodz.pl

Akademia Rozwoju Filantropii
www.filantropia.org.pl

Fundacja Wojciecha Niewiadomskiego O lepsze jutro
www.olepszejutro.pl

Fundacja Dzieło Nowego Tysiąclecia
www.dzielo.pl.

→ Przypisy

3.1. Moje prawa i obowiązki w usamodzielnieniu

1 Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 23 grudnia 2004 r. w sprawie udzielania pomocy na usamodzielnienie, kontynuowanie nauki oraz zagospodarowanie (Dz.U. z 2004 r., nr 6, poz. 45), § 2, ust. 1.
2 Tamże, § 2, ust. 2.
3 Tamże, § 8, ust. 4.
4 Tamże, § 7, ust. 1.
5 Tamże, § 7, ust. 1, pkt 1–8.
6 Tamże, § 28, ust. 3.
7 Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (tekst jednolity, Dz.U. z 2008 r., nr 115, poz. 728), art. 89, ust. 4.
8 Tamże, § 88, ust. 1.
9 Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 23 grudnia 2004 r. w sprawie udzielania pomocy..., dz.cyt., § 2, ust. 1.
10 Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej, dz.cyt., art. 8.
11 Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 23 grudnia 2004 r. w sprawie udzilania pomocy..., dz.cyt., § 7, ust. 1, pkt 6.
12 Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej..., dz.cyt., art. 90, ust. 3.
13 Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 23 grudnia 2004 r. w sprawie udzielania pomocy..., dz.cyt., § 2, ust. 5.
14 Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej..., dz.cyt., art. 89, ust. 3.
15 Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 23 grudnia 2004 r. w sprawie udzielania pomocy..., dz.cyt., § 2, ust. 4.
16 Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z 24 października 2007 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie udzielania pomocy na usamodzielnienie, kontynuowanie nauki oraz zagospodarowanie (Dz.U. z 2007 r., nr 208, poz. 1507), § 1, pkt 1.
17 Tamże.
18 Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej..., dz.cyt., art. 89, ust. 8.
19 Tamże, art. 89, ust. 6.
20 Tamże, art. 89, ust. 5.
21 Tamże, art. 88, ust. 2.
22 Tamże, art. 88, ust. 3.
23 Tamże, art. 88, ust. 4.
24 Tamże, art. 89, ust. 5.
25 Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 23 grudnia 2004 r. w sprawie udzielania pomocy..., dz.cyt., § 6, ust. 3; rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 24 października 2007 r. zmieniające rozporządzenie..., dz.cyt., § 1, pkt 4.
26 Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 24 października 2007 r. zmieniające rozporządzenie..., dz.cyt., § 1, pkt 2.
27 Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 23 grudnia 2004 r. w sprawie udzielania pomocy..., dz.cyt., § 5.
28 Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej..., dz.cyt., art. 89, ust. 5.
29 Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 23 grudnia 2004 r. w sprawie udzielania pomocy..., dz.cyt., § 6, ust. 2.
30 Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej..., dz.cyt., art. 89, ust. 7.
31 Tamże, art. 89, ust. 9–10.
32 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 23 grudnia 2004 r. w sprawie udzielania pomocy..., dz.cyt., § 10, ust. 2.
33 Tamże, § 10, ust. 3.
34 Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej..., dz.cyt., art. 89, ust. 11.
35 Tamże, art. 107, ust. 1.
36 Tamże, art. 90, ust. 2.
37 Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej..., dz.cyt.; Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 23 grudnia 2004 r. w sprawie udzielania pomocy..., dz.cyt.
38 Tamże, § 9.

3.2. Moje prawa i obowiązki obywatelskie

1 Powszechna Deklaracja Praw Człowieka przyjęta i proklamowana dnia 10 grudnia 1948 r.
2 Konwencja o Ochronie Praw Człowieka i Podstawowych Wolności sporządzona w Rzymie 4 listopada 1950 r. ze zmianami wprowadzonymi przez Protokół nr 11, który wszedł w życie dnia 1 listopada 1998 r. Z tym dniem przestał obowiązywać Protokół nr 9. Tekst ujednolicony.
3 Tamże, rozdz. II.
4 Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 r. (Dz.U. z 1997 r., nr 78, poz. 483).
5 http://www.poland.gov.pl/Konstytucja,114.html
6 Tamże.
7 Ustawa z dnia 10 kwietnia 1974 r. o ewidencji ludności i dowodach osobistych (Dz.U. z 2006 r., nr 139, poz. 993 ze zm.), art. 1, ust. 3, pkt 3.
8 Tamże, art. 34, ust. 1, pkt 1.
9 Tamże, art. 34, ust. 1, pkt 2.
10 Tamże, art. 36, ust. 2.
11 Tamże, art. 45.
12 Ustawa z dnia 13 lipca 2006 r. o dokumentach paszportowych (Dz.U. z 2006 r., nr 143, poz. 1027), art. 4.
13 Konwencja o prawach dziecka przyjęta przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych dnia 20 listopada 1989 r. (Dz.U. z 1991 r., nr 120, poz. 1673).
14 Ustawa z dnia 6 stycznia 2000 r. o Rzeczniku Praw Dziecka (Dz.U. z 2000 r., nr 6, poz. 69).
15 „Państwowa Inspekcja Sanitarna jest powołana do realizacji zadań z zakresu zdrowia publicznego, w szczególności poprzez sprawowanie nadzoru nad

warunkami: 1) higieny środowiska, 2) higieny pracy w zakładach pracy, 3) higieny radiacyjnej, 4) higieny procesów nauczania i wychowania, 5) higieny wypoczynku i rekreacji, 6) zdrowotnymi żywności, żywienia i przedmiotów użytku, 7) higieniczno-sanitarnymi, jakie powinien spełniać personel medyczny, sprzęt oraz pomieszczenia, w których są udzielane świadczenia zdrowotne – w celu ochrony zdrowia ludzkiego przed niekorzystnym wpływem szkodliwości i uciążliwości środowiskowych, zapobiegania powstawaniu chorób, w tym chorób zakaźnych i zawodowych". Ustawa z dnia 14 marca 1985 r. o Państwowej Inspekcji Sanitarnej (Dz.U. z 1998 r., nr 90, poz. 575 ze zm.), art. 1.

[16] Państwowa Inspekcja Handlowa „jest organem kontroli powołanym do ochrony interesów i praw konsumentów oraz interesów gospodarczych państwa". Ustawa z dnia 15 grudnia 2000 r. o Inspekcji Handlowej (tekst jednolity, Dz.U. z 2009 r., nr 151, poz. 1219), art. 1, ust. 1.

[17] http://www.uokik.gov.pl

[18] http://www.bpp.gov.pl/kartapraw.html#

[19] Ustawa z dnia 30 sierpnia 1991 r. o zakładach opieki zdrowotnej (Dz.U. z 2007 r., nr 91, poz. 408), art. 7.

[20] Tamże, art. 19 ust. 1, pkt 4; ustawa z dnia 5 grudnia 1996 r. o zawodach lekarza i lekarza dentysty (tekst jednolity, Dz.U. z 2005 r., nr 226, poz. 1943), art. 36, ust. 1.

[21] Ustawa z dnia 30 sierpnia 1991 r. o zakładach opieki zdrowotnej, dz.cyt., art. 19, ust. 1, pkt 2; ustawa z dnia 5 grudnia 1996 r. o zawodach lekarza i lekarza dentysty, dz.cyt., art. 31, ust. 1–3.

[22] Ustawa z dnia 30 sierpnia 1991 r. o zakładach opieki zdrowotnej, dz.cyt., art. 19, ust. 1, pkt 3; ustawa z dnia 5 grudnia 1996 r. o zawodach lekarza i lekarza dentysty, dz.cyt., art. 32, ust. 1 i 7.

[23] Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej, dz.cyt., art. 82–86.

[24] Ustawa z dnia 24 sierpnia 1991 r. o Państwowej Straży Pożarnej (Dz.U. z 2006 r., nr 96, poz. 667), art. 1, ust. 1.

[25] Ustawa z 27 czerwca 1997 r. o transporcie kolejowym (tekst jednolity, Dz.U. z 1997 r., nr 96, poz. 591 ze zm.), art. 49, ust. 1.

[26] Tamże, art. 49, ust. 2.

[27] Ustawa z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji (Dz. U. z 1990 r., nr 30, poz. 179), art. 1, ust 1.

[28] Tamże, art. 15, ust. 1, pkt 1.

[29] Tamże, art. 61, ust. 1.

[30] Tamże, art. 61, ust. 2.

[31] Tamże, art. 15, ust. 1, pkt 3.

[32] Ustawa z dnia 6 czerwca 1997. Kodeks postępowania karnego. (Dz.U. z 1997 r., nr 89, poz. 555 ze zm.), art. 244, § 1.

[33] *Przewodnik po wybranych przepisach prawnych w sprawach nieletnich zagrożonych demoralizacją i przestępczością*, red. S. Robert i in., Łódź 2004, s. 18.

[34] Ustawa z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji, dz.cyt., art. 15, ust. 1, pkt 4.

[35] Tamże, art. 15, ust. 1, pkt 5.

[36] Tamże, art. 14, ust. 3.

[37] http://www.lodzka.policja.gov.pl/kwp/content/view/2272/321/

[38] Ustawa z dnia 29 sierpnia 1997 r. o strażach gminnych, (Dz.U. z 1997 r., nr 123, poz. 779), art. 1, ust. 1.

[39] Tamże, art. 12, ust. 1.

[40] Ustawa z 22 maja 2009 r. o zmianie ustawy o strażach gminnych, ustawy o Policji oraz ustawy – Prawo o ruchu drogowym (Dz.U. z 2009 r., nr 97, poz.803), art. 1, pkt 12.

[41] Tamże, art. 1, pkt 11.

[42] Tamże, art. 1, pkt 14.

[43] Ustawa z dnia 29 sierpnia 1997 r. o strażach gminnych..., dz.cyt., art. 1, ust. 2.

[44] Ustawa z dnia 27 sierpnia 2009 r. o Służbie Celnej (Dz.U. z 2009 r., nr 168, poz. 1323), art. 1, ust. 1.

[45] Ustawa z dnia 24 lipca 1999 r. o Służbie Celnej (Dz.U. z 1999 r., nr 72, poz. 802), art. 6h, ust. 1.

[46] http://www.gazetaprawna.pl/encyklopedia/prawo/hasla/335057,kontrola.html

5.1. Edukacja

[1] Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 r. (Dz.U. z 1997 r., nr 78, poz. 483), rozdz. II: Wolności, prawa i obowiązki człowieka i obywatela, art. 70.

[2] Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (tekst jednolity, Dz.U. z 2004 r., nr 256, poz. 2572 ze zm.), art. 20.

[3] Ustawa z dnia 25 lutego 1964 r. – Kodeks rodzinny i opiekuńczy (Dz.U. z 1964 r., nr 9, poz. 59 ze zm.), dział III: Obowiązek alimentacyjny, art. 133, § 1.

[4] Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 21 maja 2001 r. w sprawie ramowych statutów publicznego przedszkola oraz publicznych szkół na podstawie art. 60 ust. 2 ustawy z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz.U. z 2001 r., nr 61, poz. 624), § 18b, ust. 2.

[5] Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty..., dz.cyt., art. 55, ust. 5.

[6] Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej..., dz.cyt., art. 70, ust. 1.

[7] Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty..., dz.cyt. oraz Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 30 kwietnia 2007 r. w sprawie zasad oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania egzaminów i sprawdzianów w szkołach publicznych (Dz.U. z 2007 r., nr 83, poz. 562).

[8] Wewnątrzszkolny System Oceniania (WSO) został opracowany na postawie Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 7 września 2004 r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania egzaminów i sprawdzianów w szkołach publicznych (Dz.U. z 2004 r., nr 199, poz. 2046).

[9] Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie

oświaty..., dz.cyt., art. 9., ust. 1., pkt. 3.

10 Ustawa z dnia 20 kwietnia 2004 r. o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy (tekst jednolity, Dz.U. z 2008 r., nr 69, poz. 415 ze zm.); ustawa z 7 września 1991 r. o systemie oświaty (tekst jednolity, Dz.U. z 2004 r., nr 256, poz. 2572); rozporządzenie Ministra Gospodarki i Pracy z 30 grudnia 2004 r. w sprawie szczegółowych zadań i organizacji Ochotniczych Hufców Pracy (Dz.U. z 2005 r., nr 6, poz. 41); rozporządzenie Rady Ministrów z 9 listopada 2004 r. w sprawie sposobu organizacji uzupełnienia wykształcenia ogólnego młodzieży w Ochotniczych Hufcach Pracy oraz zdobywania przez nią kwalifikacji zawodowych (Dz.U. z 2004 r., nr 262, poz. 2604).

11 Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty..., dz.cyt., art. 9., ust. 1., pkt. 3.

12 Ustawa z dnia 27 lipca 2005 r. – Prawo o szkolnictwie wyższym (Dz.U. z 2005 r., nr 164, poz. 1365), art. 169.

13 Tamże, art. 2, ust. 1, pkt. 10.

14 Tamże, art. 173.

15 Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty..., dz.cyt.; rozporządzenie MEiN z dnia 13 czerwca 2003 r. w sprawie rodzajów organizacji oraz sposobu działania placówek kształcenia ustawicznego i i publicznych placówek kształcenia praktycznego, w tym publicznych placówek dokształcania i doskonalenia zawodowego (Dz.U. z 1991 r., nr 132, poz. 1225).

16 Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 23 kwietnia 2004 r. w sprawie szczegółowych zasad sprawowania nadzoru pedagogicznego, wykazu stanowisk wymagających kwalifikacji pedagogicznych, kwalifikacji niezbędnych do sprawowania nadzoru pedagogicznego, a także kwalifikacji osób, którym można zlecać prowadzenie badań i opracowywanie ekspertyz na podstawie art. 35 ust. 6 ustawy z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty..., dz.cyt.

17 Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 7 października 2009 r. w sprawie nadzoru pedagogicznego (Dz.U. z 2009 r., nr 168, poz. 1324).

5.2. Praca

1 Kodeks Pracy, stan prawny z dnia 18 stycznia 2009 r., dział IX: Zatrudnianie młodocianych, art. 190–206.

2 Tamże, art. 191, § 2.

3 Tamże, art. 195, § 1.

4 Tamże, art. 192.

5 Tamże, art. 200^1, § 1–2.

6 Tamże, art. 202–204.

7 Tamże, dział XV: Przepisy końcowe, art. 304^5, § 1.

8 http://www.slaska-bip.ohp.pl/?id=398&zwin=1

9 http://www.slaska-bip.ohp.pl/?id=400

10 http://www.ohp.pl/index.php?id=6&id_menu_r=5

11 http://www.slaska-bip.ohp.pl/?id=400

12 http://www.ohp.pl/index.php?id=64

13 http://ohp.poznan.pl/?k=strony_p&m=&ns=37&pns=14

14 *Klasyfikacja zawodów i specjalności*, red. J. Kurianiuk, t. V, z. 2, cz. II, Warszawa 1995, s. 497.

15 Ustawa o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy z dnia 20 kwietnia 2004 r. (tekst jednolity, Dz.U. z 2008 r., nr 69, poz. 415), art. 11–17.

16 Kodeks Pracy, dz.cyt., dział IX: Zatrudnienie młodocianych, art. 205, § 1.

17 http://www.wolontariat.org.pl/strona.php?p=92

18 http://www.bezrobocie.org.pl/x/408819

19 http://www.tu.kielce.pl/biurokarier/poradnik/Jak_i_gdzie_szukac_pracy.html

20 Ustawa o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy..., dz.cyt., art. 2, pkt. 1.

21 http://www.tu.kielce.pl/biurokarier/poradnik/Jak_i_gdzie_szukac_pracy.html

22 Tamże.

23 Tamże.

24 Tamże.

25 Ustawa o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy..., dz.cyt., art. 6, 18.

26 http://www.up.warszawa.pl/index1.php?grup=eur&n=52.

27 http://www.up.warszawa.pl/index1.php?grup=eur&n=118.

28 P. Wojciechowski, *Praktyczny poradnik prawa pracy dla pracownika w pytaniach i odpowiedziach*, Warszawa 2005, s. 10.

29 http://gazetapraca.pl/gazetapraca/1,74817,5461222,Umowa_na_czas_okreslony.html.

30 P. Wojciechowski, *Praktyczny poradnik prawa pracy*..., dz.cyt., s. 8.

31 http://www.prawo.egospodarka.pl/12279,Umowa-na-zastepstwo,1,34,3.html.

32 P. Wojciechowski, *Praktyczny poradnik prawa pracy*..., dz.cyt., s. 9–10.

33 Kodeks Pracy, dz.cyt., dz. II: Stosunek pracy, art. 29, § 2.

34 Tamże, dz. IV: Obowiązki pracodawcy i pracownika, art. 97, § 1.

35 Tamże, art. 943. [83], § 2.

36 Tamże, dz. VII: Urlopy pracownicze, art. 97, § 1.

37 http://www.rp.pl/artykul/5,333786.html

38 http://www.pip.gov.pl/html/pl/porady/07069205.html

Stowarzyszenie SOS Wioski Dziecięce jest częścią międzynarodowej organizacji Kinderdorf Iternational i działa w Polsce od 25 lat. Opiekuje się blisko 850 dziećmi, głównie sierotami społecznymi.

Obecnie prowadzimy:

- 4 wioski dziecięce (Biłgoraj, Kraśnik, Siedlce i Karlino) oraz 3 wspólnoty mieszkaniowe dla usamodzielnianej młodzieży;
- 2 rodzinne domy czasowego pobytu (Puchatek w Biłgoraju i Sindbad w Ustroniu);
- Programy Umacniania Rodzin, w ramach których działają świetlice: w Lublinie – 1, w gminie Karlino – 2, w gminie Biłgoraj – 3, a także centrum wsparcia dla rodziców w gminie Biłgoraj;
- 3 przedszkola w gminie Karlino.

SOS ma wieloletnie doświadczenie w pracy z młodzieżą usamodzielniającą się z wiosek dziecięcych. Nasze programy skierowane do młodzieży usamodzielniającej się to wspólnoty mieszkaniowe, mieszkania nadzorowane i pożyczki na zakup mieszkania lub rozwinięcie własnego biznesu.
Ponadto SOS Wioski Dziecięce bierze udział w międzynarodowej kampanii „I matter – preparation for independent living". Jej celem jest wsparcie młodzieży w procesie usamodzielnienia oraz pracowników sektora pomocy społecznej pomagających w tym procesie.

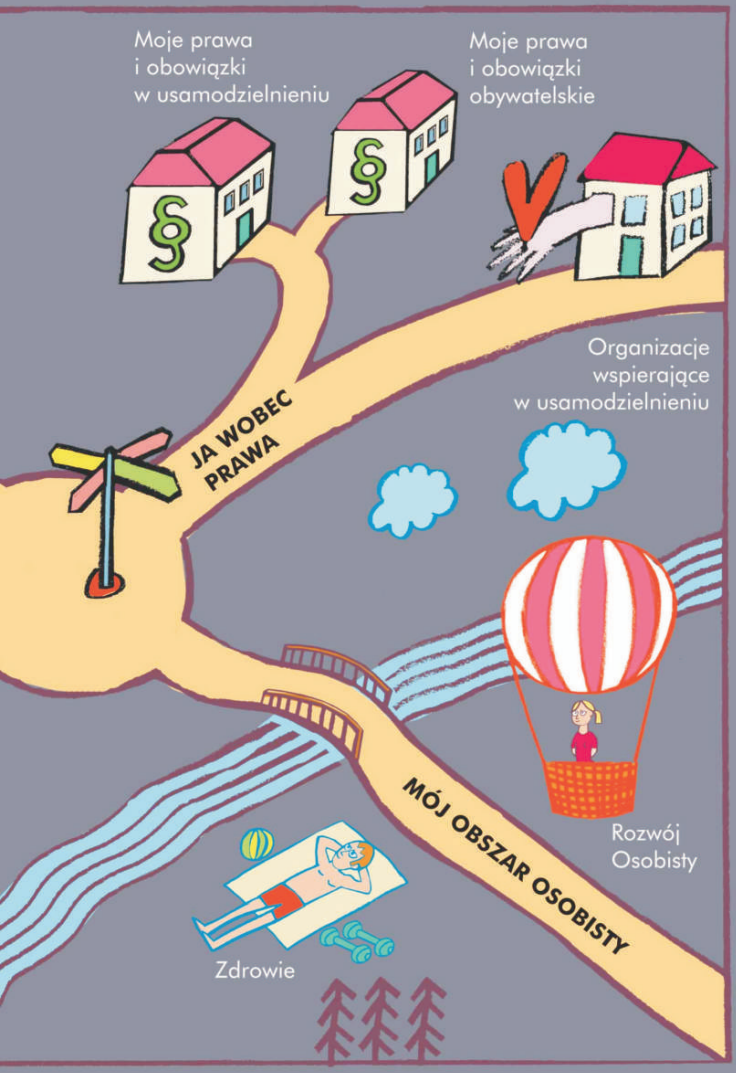
Fundacja Robinson Crusoe zajmuje się usamodzielnianiem młodzieży z instytucji opieki zastępczej zagrożonej wykluczeniem społecznym. Robinsonowie (tak nazywamy podopiecznych) wymagają wsparcia, bo ich start w dorosłość jest trudniejszy niż ich rówieśników. Uczymy ich, jak zyskać samodzielność ekonomiczną, społeczną i emocjonalną. W ciągu 8 lat Fundacja wypracowała autorskie programy usamodzielniania, dzięki którym robinsonowie lepiej odnajdują się w lokalnych społecznościach, na rynku pracy, w relacjach z otoczeniem. Zakładamy tzw. Wehikuły Usamodzielnienia, czyli lokalne centra usamodzielnienia dla młodzieży od 16. do 25. roku życia. Obecnie działają w sześciu miastach. Realizujemy w nich następujące programy całoroczne:

- MUŻ – moje umiejętności życiowe,
- Warsztaty Usamodzielnienia (obozy letnie nad jeziorami i zimowe w górach),
- Virtua: kurs e-learningowy (połączony z olimpiadą komputerową),
- Praktika (krótkie staże w firmach o dobrej renomie).

Programy niezależne od Wehikułów Usamodzielnienia:

- Asystent Usamodzielnienia (dorosły wspierający jedną osobę przez rok),
- Wolontariat biznesowy (budowanie społecznego zaangażowania firm i pracowników),
- Narzędzia usamodzielnienia (szkolenia dla pracowników socjalnych).

MAPA USAMODZIELNIENIA
Praca
Moje granice
Autoprezentacja
MOJA PRZYSZŁOŚĆ
JA WOBEC INNYCH
Edukacja
Bliscy
MOJE KLUCZOWE UMIEJĘTNOŚCI
Moje finanse
Internet i komputer
JA W SWOIM MIESZKANIU
Mieszkanie na co dzień
Pozyskiwanie mieszkania


Moje prawa
i obowiązki
w usamodzielnieniu
Moje prawa
i obowiązki
obywatelskie
Organizacje
wspierające
w usamodzielnieniu
JA WOBEC
PRAWA
MÓJ OBSZAR OSOBISTY
Rozwój
Osobisty
Zdrowie

„Przewodnik Usamodzielnienia" jest adresowany do młodych ludzi z instytucji opieki zastępczej w wieku od 16 do 25 lat, którzy rozpoczęli trudny proces wkraczania w dorosłe życie. Chcemy, by stał się on podstawą do szerszego spojrzenia na proces usamodzielnienia. Dlatego w kilkunastu rozdziałach dajemy praktyczne wskazówki, w jaki sposób radzić sobie w poszczególnych obszarach usamodzielnienia, m.in. jak budować dobre relacje z bliskimi, jak tworzyć swój własny plan rozwoju osobistego, wyjaśniamy, jakie są obowiązki, a jakie prawa obywatela, ucznia, pracownika, gdzie można szukać pracy, czy wreszcie pokazujemy, jak bezboleśnie zacząć samodzielne życie we własnym mieszkaniu. Liczymy na to, że kompleksowe i praktyczne myślenie o usamodzielnianiu będzie przydatne zarówno młodym ludziom, jak i ich pomocnikom (pracownikom socjalnym, opiekunom usamodzielnienia, pracownikom organizacji pozarządowych). Planujemy wydanie przewodników tematycznych poszerzających zagadnienia zawarte w „Przewodniku Usamodzielnienia". Pierwszym z cyklu tej biblioteczki usamodzielnienia będzie przewodnik „Ekonomia Robinsona".

Fundacja Robinson Crusoe
ul. Nowogrodzka 15/4
00–511 Warszawa
tel. 0-691 250 060
www.fundacjarobinson.org.pl

Stowarzyszenie SOS Wioski Dziecięce w Polsce
ul. Puławska 232
02–670 Warszawa
tel. +48 22 622 16 72
www.sos-wd.org