

ZESZYT EMPATYCZNY



Fundacja Przyjaciele Czterech Łap



Publikację tę

**SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW
NARODOWEGO INSTYTUTU
WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU
SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO**
W RAMACH RZĄDOWEGO
PROGRAMU FUNDUSZ INICJATYW
OBYWATELSKICH NOWEFIO
NA LATA 2021-2030

W ramach projektu WAKACJE Z EMPATIA
realizowanego przez Fundację Przyjaciele Czterech Łap



www.przyjaciele4lap.pl

Zeszyt Empatyczny, Rokitno 2023



WYDAWCZYNI:
Fundacja Przyjaciele Czterech Łap
Rokitno 2, 74-304 Nowogródek Pomorski
www.przyjaciele4lap.pl
przyjaciele4lap@gmail.com

Redakcja merytoryczna: Justyna Klimek

Współpraca: Agnieszka Brodzińska, Agnieszka Czupryniak,
Kinga Czarnecka, Agata Geilke, Aśka Wydrych, Dariusz Gzyra,
Dobrośława Gogłozza, Izabela Kunicka, Karolina Kuszlewicz,
Michał Kudawski

Projekt i skład: Justyna Klimek

Ilustracje: Joanna Hanć

Opracowanie graficzne ilustracji: Mirosław Gugąła

PUBLIKACJA NIEODPŁATNA, NIE MOŻE BYĆ SPRZEDAWANA.



Spis treści

<u>4</u>	Wstęp	
<u>5</u>	Rozdział 1	S jak samoobserwacja
<u>20</u>	Rozdział 2	E jak emocje przyjaciela
<u>33</u>	Rozdział 3	R jak refleksja
<u>47</u>	Rozdział 4	C jak czucie i doświadczanie
<u>60</u>	Rozdział 5	E jak empatyczne działanie
<u>62</u>		Agata Geilke
<u>67</u>		Aśka Wydrych
<u>71</u>		Brigitte Eschenbrucher
<u>75</u>		Dariusz Gzyra
<u>79</u>		Dobrosława Gogłóza
<u>83</u>		Izabela Kunicka
<u>87</u>		Karolina Kuszlewicz
<u>92</u>		Michał Kudawski

Wstęp

Drodzy Przyjaciele,
z radością oddajemy w Wasze ręce "Empatyczny Zeszyt".
Mamy nadzieję, że sprawi Wam on sporo frajdy podczas
rozbudzania drzemiących w Was cudownych pokładów empatii.

Po co nam Empatia? Czym w ogóle ona jest?
"Empatia to życzliwość, zrozumienie i zdolność wczuwania się w
codziennym życiu w to, co czuje ktoś inny, a jej wyrazem jest
jakość, głębia i intensywność kontaktów z ludźmi." (J. Juul, H.
Jensen "Empatia wzmacnia dzieci trzyma cały świat razem")

Jeśli czytacie te słowa, to znaczy, że daliście już pierwszy krok w
krajną życzliwości i zrozumienia. "Empatyczny Zeszyt" pomoże
Wam pobyc w niej dłużej, a może nawet na stałe się rozgościć.

Zapraszamy Was do potraktowania tej publikacji jako
osobistego dziennika, zeszytu ćwiczeń, szkicownika, przewodnika
lub poradnika. Postarajcie się wykonywać zawarte tu ćwiczenia i
zadania po kolei. Każde z nich, choć niektóre z pozoru banalne i
proste, pomogą Wam zagłębić się w siebie, swoich bliskich i
otoczenie.

Dajcie się ponieść - róbcie je na 100 procent.

Rozdział 1

S jak samoobserwacja

Postaraj się usłyszeć i zrozumieć siebie,
rozpoznać własne potrzeby i emocje

01 Skupienie

Przez dziesięć minut nie rób absolutnie nic.

Po prostu pozwól wszystkiemu być.

Usiądź, zamknij oczy i zwyczajnie obserwuj, co się w Tobie dzieje.

Nie zagub się w myślach i uczuciach, a jeśli tak się stanie – obserwuj to i wróć do "nicnierobienia".

A teraz spróbuj nazwać to, jak się czujesz.

Narysuj to, zapisz lub po prostu wypowiedz.

Postaraj się wykonywać to ćwiczenie codziennie lub nawet kilka razy dziennie. Może Ci ono pomóc w skupieniu, uspokojeniu...

02 Jestem

Pomyśl o tym, kim jesteś.

Trochę o tym, jak wyglądasz, trochę o swoich cechach charakteru (jaki/jaka jesteś).

Pomyśl też o tym, co lubisz a czego zdecydowanie nie, co jest dla Ciebie ważne i ciekawe.

Stwórz swój autoportret, czyli narysuj wszystkie swoje atrybuty w postaci symboli, napisów, kolorów.

Użyj wycinków z gazet, czasopism, naklejek, bibuły, itp.

Pomocnik notatkowy	
Moje najważniejsze cechy charakteru:	Moje najważniejsze cechy wyglądu:
Najbardziej lubię:	Najbardziej nie lubię:
Rzeczy dla mnie ważne:	Interesuje mnie:

03

Mikroszczęścia

Mikroszczęścia to małe wydarzenia z dnia, które sprawiają, że się uśmiechasz, które chcesz zapisać, żeby móc do nich wrócić. Może nim być zapach świata po deszczu, odwzajemniony uśmiech od obcej osoby, odgłos kroków w korytarzu, zimny psi nos na Twoim policzku i wiele, wiele innych rzeczy.

Przez kilka kolejnych dni zapisuj swoje mikroszczęścia.

The form consists of six large, overlapping circles arranged in a staggered pattern. Each circle is numbered from 1 to 6, starting from the top left and moving generally downwards and to the right. The circles are intended for writing down small, positive daily events.

04 Co mnie uszcześliwia?

Odpowiedz sobie na poniższe pytania: w jakich sytuacjach odczuwasz te emocje?

Czuję radość, gdy

Czuję rozbawienie, gdy

Czuję zachwyt, gdy

Czuję zadowolenie, gdy

05

Bezpiecznie

Poniżej znajdziesz listę Potrzeb Fizycznych. Wybierz z nich 3, które masz zaspokojone. Zamknij oczy i wyobraź sobie, jak się dzięki temu czujesz. Zwróć uwagę na każdy szczegół, jaki wzbudza w Tobie myśl o tych 3 zaspokojonych potrzebach. Pobądź chwilę ze swoimi emocjami.

1. Potrzeba zdrowia
2. Potrzeba powietrza
3. Potrzeba wody
4. Potrzeba ruchu
5. Potrzeba pożywienia
6. Potrzeba odpoczynku i snu
7. Potrzeba ekspresji seksualnej
8. Potrzeba bezpieczeństwa fizycznego
9. Potrzeba dotyku
10. Potrzeba schronienia
11. Potrzeba higieny
12. Potrzeba ochrony przed bólem

Postaraj się wykonywać to ćwiczenie codziennie

06

Moje Radości z Życia

Pomyśl i zanotuj, w jaki sposób zaspokajasz te potrzeby

Potrzeba inspiracji

Potrzeba prostoty

Potrzeba wspólnych doznań

Potrzeba rekreacji

Potrzeba relaksu

Potrzeba zabawy

Potrzeba łatwości

Potrzeba różnorodności

07 Te mniej lubiane uczucia

Odpowiedz sobie na poniższe pytania: w jakich sytuacjach odczuwasz te emocje?

Czuję smutek, gdy

Czuję złość, gdy

Czuję strach, gdy

Czuję irytację, gdy

08

Plan kryzysowy

Ten plan może pomóc Ci w poradzeniu sobie z tymi mniej lubianymi emocjami. Takimi, które są dla Ciebie trudne.

Co wyzwała tę emocję?	Czy można uniknąć sytuacji, która ją wyzwała?
Jak możesz tę emocję wyrazić, co możesz zrobić, aby poczuć się lepiej?	Czy jest ktoś, do kogo możesz zwrócić się o pomoc, gdy silnie odczuwasz tę emocję?

09

Moje cele i powody

Zapisz, jakie są Twoje cele i dlaczego chciałbyś/chciałabyś je osiągnąć.

Relacje z innymi	
Cele:	Powody:

Osobiste	
Cele:	Powody:

10

Pozytywny zestaw

Zapisz, co ostatnio udało Ci się, z czego jesteś zadowolona/zadowolony.
Dopisuj do tej listy nowe rzeczy w kolejnych dniach.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

11

Wyjść z siebie

Rzeczywistość wpływa na nasze emocje. Przychodzi stres, złość, irytacja, bezradność, coś lub ktoś doprowadza Cię do szału, rozpacz. I pozwalasz temu czemuś lub komuś przejąć kontrolę nad twoimi uczuciami... Wtedy naprawdę trudno się uspokoić.

- Stań w takim miejscu, żeby mieć możliwość zrobienia kilku kroków do tyłu.
- Skup swoją uwagę na negatywnym uczuciu, które przeżywasz, i połącz je mentalnie z miejscem, w którym stoisz.
- Następnie zrób krok do tyłu, zostawiając uczucie w tym miejscu, w którym stałeś. Popatrz na siebie, który odczuwa tamtą emocję. Sprawdź, co się teraz zmieniło w twoich odczuciach.
- Jeśli czujesz jeszcze resztki negatywnego uczucia, połącz je z miejscem, w którym teraz stoisz, i znów zrób krok do tyłu, zostawiając resztki uczucia w tamtym miejscu. Ponownie popatrz na siebie, który odczuwa tamtą negatywną emocję. Już powinno być lepiej.
- Jeżeli jednak uczucie było bardzo mocne, to może potrzebne okaże się powtórzenie całego cyklu – połączenie uczucia z miejscem, krok do tyłu, spojrzenie na te wszystkie miejsca, w których stałeś i odczuwałeś tamtą negatywną emocję.

Ćwiczenie pochodzi z poradnika „Droga do wewnętrznej równowagi, czyli jak wyluzować i pozbyć się stresu” Agnieszki Ornatowskiej i Bogusława Stępienia, wyd. Sensus.

12 Zamiana

To ćwiczenie pozwala pozbyć się konkretnego, negatywnego uczucia, które budzi się, gdy myślisz o czymś, co jest dla ciebie nieprzyjemne. Pomyśl teraz o tym i zwróć uwagę na związane z tym doznania.

Poczuj:

- Gdzie dokładnie mieści się to uczucie?
- W jaki sposób rozchodzi się po twoim ciele?
- Czy jest ciepłe, czy zimne?
- Ciężkie czy lekkie?
- Jaką ma strukturę?

A teraz zrób ruch ręką, jakbyś wyjmował to uczucie z ciała, i popatrz, jak ono wygląda:

- jaki ma kształt,
- kolor,
- ciężar,
- jaką temperaturę.

A teraz zastanów się, jakie uczucie chcesz mieć zamiast tego nieprzyjemnego? Jak ma ono wyglądać? Kiedy już będziesz wiedzieć, zmień wygląd uczucia.

Zwróć uwagę na sposób, w jaki to nieprzyjemne uczucie rozchodzi się po twoim ciele, zwłaszcza na kierunek, gdzie się zaczyna, w którą stronę podąża. Odwróć bieg nieprzyjemnego uczucia – niech zaczyna się tam, gdzie się kończyło. Sprawdź, o ile inaczej się teraz czujesz.

Teraz wyobraź sobie, że wkładasz nowe uczucie w miejsce tego nieprzyjemnego. Pozwól sobie doświadczyć tego uczucia, potem jeszcze raz pomyśl o sytuacji, w której odczuwałeś tamtą nieprzyjemną emocję, i sprawdź, co się zmieniło.

Ćwiczenie pochodzi z poradnika „Droga do wewnętrznej równowagi, czyli jak wyluzować i pozbyć się stresu” Agnieszki Ornatowskiej i Bogusława Stępienia, wyd. Sensus.

13 Mapa Emocji

Nasze ciało jest nośnikiem wszystkich naszych emocji. Może być dla nas świetną informacją, co się w tej chwili z nami dzieje. W szczególności warto zadbać o świadomość ciała, jeżeli mamy trudność w rozpoznawaniu naszych emocji oraz mierzymy się z problemami w naszym życiu.

Gdy zaczynamy zwracać uwagę na to, **co dzieje się w naszym ciele**, jesteśmy w stanie też znacznie szybciej **dowiedzieć się, że jakaś sytuacja wywołuje w nas emocje**. Ciało bowiem jako pierwsze reaguje na przytrafiające się nam wydarzenia. Co więcej, **świadomość tego jak nasze ciało reaguje na emocje, może nam pomóc je rozładować**. Jeżeli wpływamy na ciało, możemy wpływać na nasze samopoczucie.

W których częściach ciała manifestują się nasze emocje:

- **Strach:** brzuch, klatka piersiowa, ramiona, głowa
- **Złość:** ręce, ramiona, klatka piersiowa, głowa. Niewielka aktywność w stopach
- **Smutek:** klatka piersiowa i głowa. Obniżona aktywność w nogach
- **Obrzydzenie:** górna część ciała, szczególnie głowa
- **Zaskoczenie:** klatka piersiowa i głowa, zmniejszona aktywność w nogach.
- **Lęk:** górna część ciała (szczególnie klatka), bez rąk. Zmniejszona aktywność w nogach i rękach.
- **Pogarda:** głowa i szyja, zmniejszona aktywność w miednicy i łydkach
- **Wstyd:** głowa i klatka, zmniejszona aktywność w nogach, stopach i rękach
- **Zazdrość:** głowa i klatka, zmniejszona aktywność w nogach
- **Duma:** głowa, ręce i klatka piersiowa
- **Miłość:** całe ciało, w szczególności klatka, miednica, okolice genitaliów i głowa
- **Szczęście:** całe ciało, w szczególności klatka i głowa

14 Skaner

Praktyka, która uczy nas lepiej rozumieć swoje ciało oraz rozpoznawać emocje, które się w nim kumulują, nazywa się **skanowaniem ciała** i jest jedną z praktyk mindfulness. Polega ona na skupianiu się na wszystkich częściach ciała po kolei i obserwowaniu wrażeń, które się w nim znajdują. Zawiera się w niej również oddychanie do tych części ciała tak, aby mogły się delikatnie rozluźnić.

Skanowanie ciała wymaga praktyki i cierpliwości. Niezależnie od tego, czy jest to Twój pierwszy czy piąty raz, oto kilka wskazówek, które pomogą Ci poprawić praktykę skanowania ciała:

- Znajdź spokojne miejsce. Łatwiej jest się skoncentrować, gdy jest mniej rozproszeń. Znajdź bezpieczne, ciche miejsce do wykonania skanu ciała.
- Na początek skorzystaj z nagrań prowadzących, np. tego: <https://www.youtube.com/watch?v=1e1Hv1kDt4g>
- Zaczynaj od małych rzeczy. Zmuszenie umysłu do skupienia się na pół godzinną sesję skanu całego ciała na raz na początek może wydawać się niewykonalne. Jeśli utrzymanie koncentracji podczas skanowania całego ciała jest zbyt trudne, spróbuj skoncentrować się na jednym obszarze na raz podczas jednej praktyki (na przykład, jeśli odczuwasz ból w łokciu, spróbuj skanować tylko ramię).
- Ćwicz regularnie. Regularna praktyka tej medytacji może pomóc w radzeniu sobie ze stresem i napięciem. Pomoże także złagodzić (lub zapobiec) bólowi lub innym nieprzyjemnym odczuciom, prowadząc do poprawy samopoczucia fizycznego i psychicznego. Możesz skanować swoje ciało nawet kilka razy dziennie, kiedy tylko poczujesz stres lub ból.
- Unikaj osądzania. Staraj się nie osądzać siebie zbyt surowo, jeśli nie jesteś w stanie przeprowadzić udanego skanowania ciała lub jeśli czujesz, że to nie zadziałało. Lepsze poznanie części ciała wymaga czasu i cierpliwości. Zawsze możesz spróbować ponownie jutro.

Rozdział 2

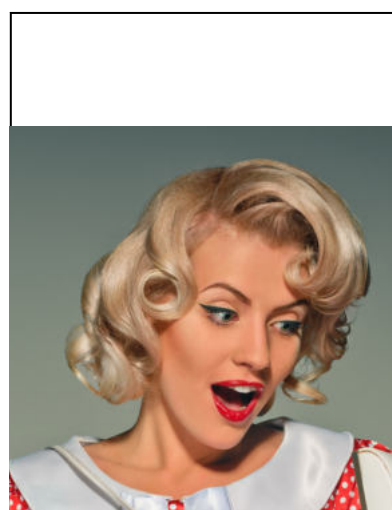
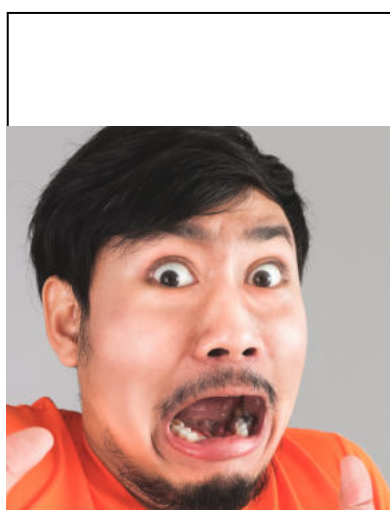
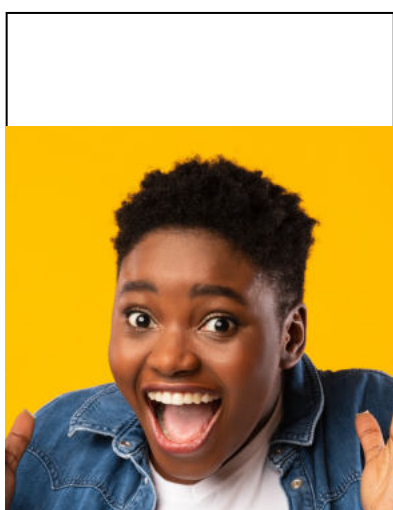
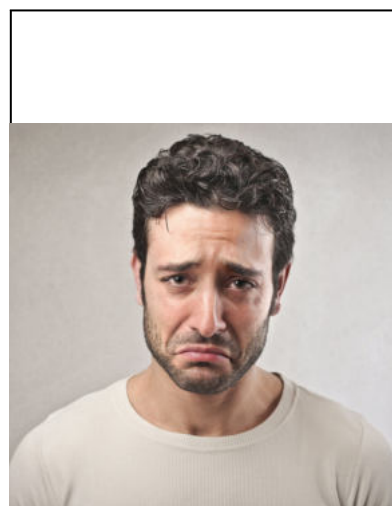
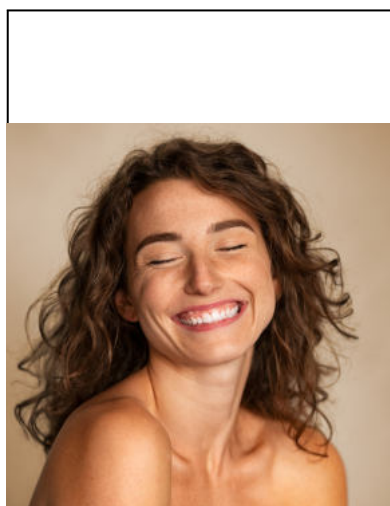
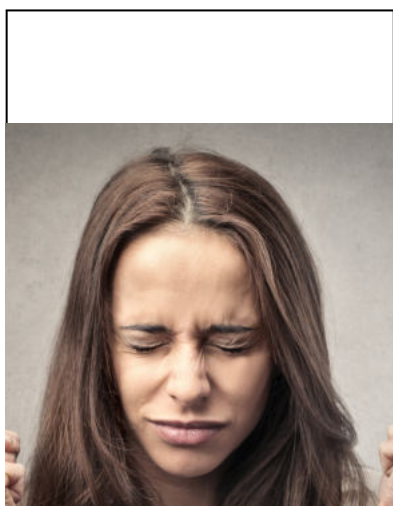
Jak emocje przyjaciela

Rozpoznawaj emocje bliskich Ci osób
Jak na nie zareagować,
aby wzmacniać i pielęgnować relacje

01 Ekspresja twarzy

Badania przeprowadzone przez Paula Ekmana (amerykańskiego psychologa) wykazały, że istnieją uniwersalne ekspresje twarzy odpowiadające podstawowym emocjom, takim jak radość, smutek, złość, strach, obrzydzenie i zaskoczenie. Na przykład uniesione brwi i szeroko otwarte oczy mogą wskazywać na zdziwienie lub strach, podczas gdy ściągnięte brwi i zaciśnięte usta mogą świadczyć o złości.

Spróbuj nazwać emocje wyrażone przez twarze na zdjęciach poniżej:

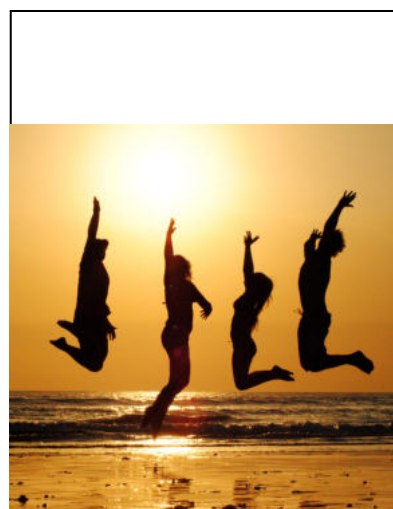
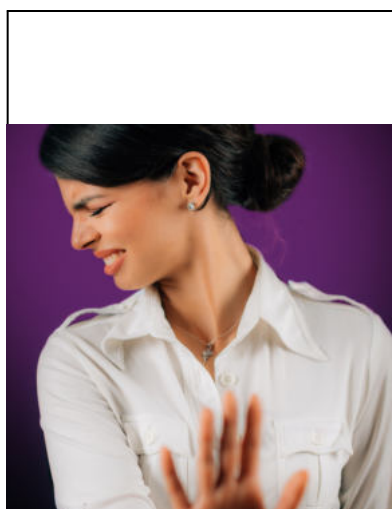
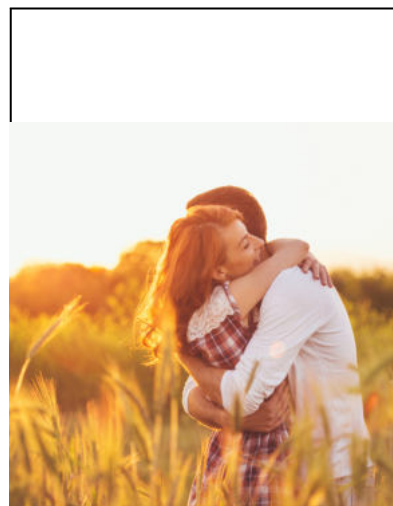
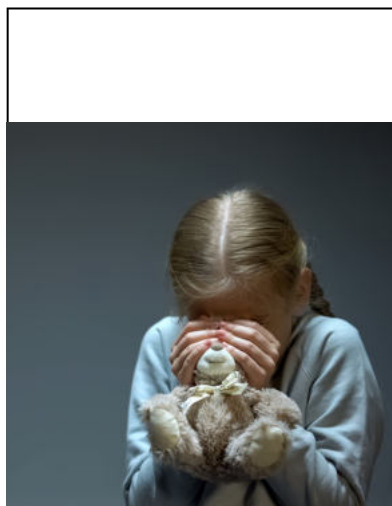
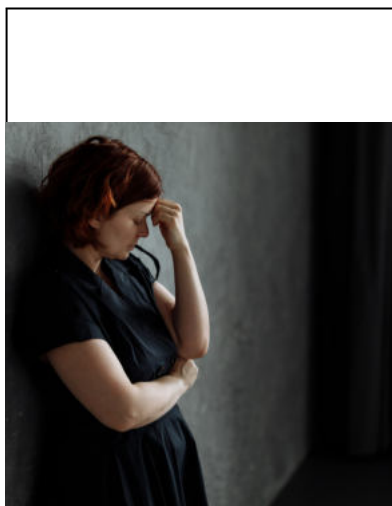


Przećwicz rozpoznawanie emocji na podstawie wyrazu twarzy z kimś Tobie bliskim

02 Postura

Sposób, w jaki ktoś siedzi, stoi lub się porusza, może wiele mówić o jego stanie emocjonalnym. Na przykład osoba zgarbiona z opuszczonymi ramionami może czuć się smutna lub przytłoczona, podczas gdy osoba stojąca wyprostowana z uniesioną głową może czuć się pewna siebie i zdecydowana.

Spróbuj nazwać emocje wyrażone przez postawy ciała na zdjęciach poniżej:

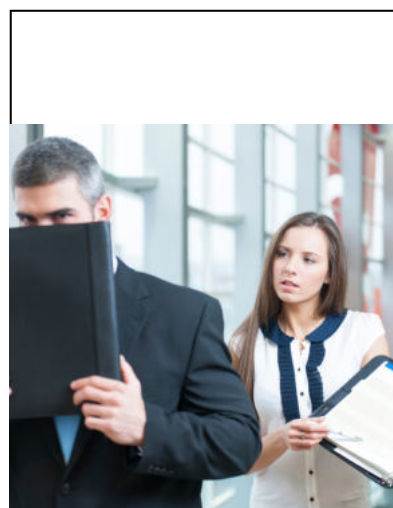
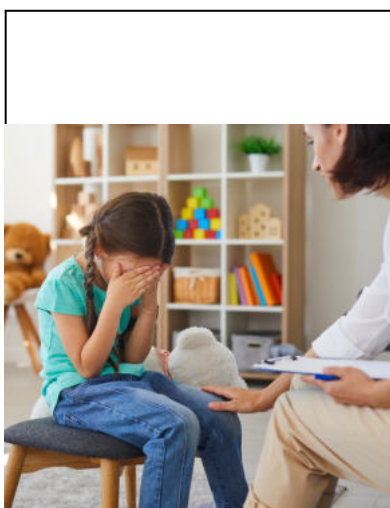
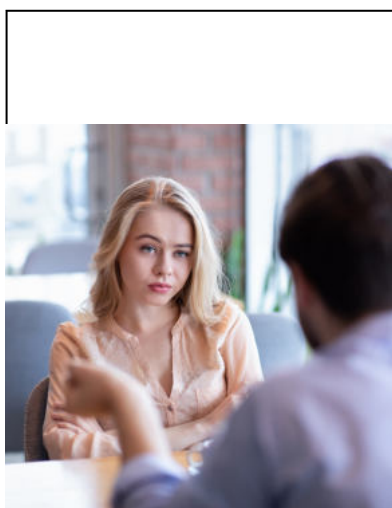
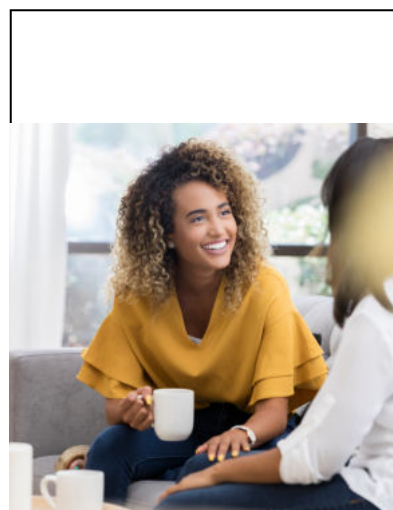
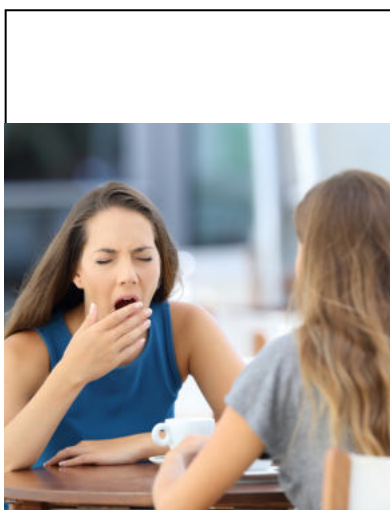
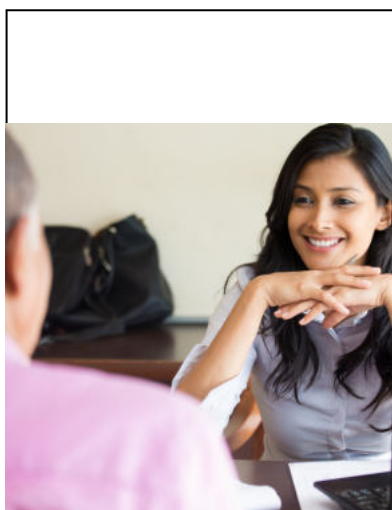


Przećwicz rozpoznawanie emocji na podstawie postawy ciała z kimś Tobie bliskim

03 Kontakt wzrokowy

Utrzymywanie kontaktu wzrokowego może wskazywać na zainteresowanie i zaangażowanie w rozmowę, podczas gdy unikanie spojrzenia może świadczyć o niepewności, lęku lub zakłopotaniu.

Spróbuj nazwać emocje wyrażone przez kontakt wzrokowy na zdjęciach poniżej:



Przećwicz rozpoznawanie emocji na podstawie kontaktu wzrokowego z kimś Tobie bliskim

04 Ton głosu

Zmiany w tonacji, głośności czy tempie mówienia mogą świadczyć o różnych stanach emocjonalnych. Na przykład głośny i ostry ton może wskazywać na złość, podczas gdy cichy i powolny ton może świadczyć o smutku lub zaniepokojeniu.

Przećwicz najpierw samodzielnie - wypowiedz zdanie "Wszyscy już śpią" dostosowując ton głosu do następujących emocji:

- zdziwienie
- ekscytacja
- radość
- znużenie
- złość
- smutek
- zakłopotanie
- obrzydzenie
- zazdrość

Czy słyszysz, że zmienia się znaczenie tego zdania?

A teraz przećwicz to samo zdanie, lub inne, które wspólnie ustalicie z osobą Tobie bliską.

Usiądźcie tak, aby nie widzieć swoich twarzy ani postawy ciała, np. plecy-w-plecy i na zmianę wypowiadajcie to zdanie mając ton do wybranej emocji.

Sprawdźcie, czy potraficie prawidłowo rozpoznać swoje emocje.

05 Sposób akcentowania

Silne akcentowanie pewnych słów lub fraz może wskazywać na to, co jest dla rozmówcy szczególnie ważne lub emocjonalne.

Przećwicz najpierw samodzielnie - wypowiedz zdanie odpowiednio akcentując (wzmacniając) zaznaczone słowa:

- **Neville** nie jest żadnym kretyńcem, a **Luna** nie jest dziwaczką
- Neville **nie jest** żadnym kretyńcem, a Luna **nie jest** dziwaczką
- Neville nie jest **żadnym kretyńcem**, a Luna **nie jest dziwaczką**
- **Neville** nie jest **żadnym kretyńcem**, a **Luna nie jest** dziwaczką

Czy słyszysz, że zmienia się znaczenie tego zdania?

(cytat pochodzi z książki J.K. Rowling "Harry Potter i Insignia Śmierci")

A teraz przećwicz to samo zdanie, lub inne, które wspólnie ustalicie z osobą Tobie bliską.

Usiądźcie tak, aby nie widzieć swoich twarzy ani postawy ciała, np. plecy-w-plecy i na zmianę wypowiadajcie to zdanie akcentując kolejne słowa.

Sprawdźcie, czy potraficie prawidłowo rozpoznać, co w wypowiedzi drugiej osoby jest dla Niej/Niego najważniejsze.

06 Dobór słów

Ludzie często wybierają słowa, które odzwierciedlają ich wewnętrzne stany emocjonalne. Uważne słuchanie i zastanawianie się, dlaczego ktoś użył określonych słów, może pomóc w zrozumieniu ukrytych emocji.

Uczucia rzekome

Marshall Rosenberg, twórca Porozumienia Bez Przemocy, wyróżnił pojęcie „uczucia rzekome”. Są to określenia, które często używamy w celu wyrażenia tego, co odczuwamy. Jednak w rzeczywistości, nie są to nazwy uczuć, ponieważ nie opisują tego, co naprawdę czujemy. Nie opisują emocji. Są to raczej myśli, którymi oceniamy siebie lub innych, interpretacje ich zachowań, nadawanie intencji drugiej osobie. Takie określenia z natury mogą być odebrane przez współuczestnika rozmowy jako atakujące lub mijające się z rzeczywistymi intencjami partnera dialogu. Może to pogłębiać konflikt lub zamykać na skuteczny dialog. Jak odróżnić prawdziwe uczucia od uczuć rzekomych?

Odróżnijmy słowa, którymi **wyrażamy nasze uczucia** od słów, które **określają, co o sobie myślimy** oraz od słów **opisujących, jak naszym zdaniem traktują nas inni**.

Zobacz to na przykładach:

Opis kogoś, za kogo się uważamy:	Opis uczuć:
Czuję, że jestem beznadziejną przyjaciółką.	Jestem rozczarowana sobą jako przyjaciółką. Czuję smutek. Jestem sfrustrowana tym, że coś mi nie wychodzi w kontekście przyjaźni.

Opis jak naszym zdaniem traktują nas inni:	Opis uczuć:
<p>Czuję, że dla Ciebie jestem nieważny/nieważna.</p> <p>Czuję się niezrozumiany/-a.</p> <p>Czuję się ignorowany/-a.</p>	<p>Jest mi smutno. Jestem zniechęcony/zniechęcona.</p> <p>Czuję niepokój. Czuję irytację.</p> <p>Czuję smutek. Czuję złość. Boli mnie to.</p>

Przykłady słów określających uczucia rzekome:

- ignorowana/y
- lekceważona/y
- manipulowana/y
- naciskana/y
- upokorzona/y
- napastowana/y
- osaczona/y
- podejrzewana/y
- oszukana/y
- sprowokowana/y
- stłamszona/y
- niedoceniona/y
- niedostrzegana/y
- niewysłuchana/y
- niezrozumiana/y
- odtrącona/y
- opuszczona/y
- używana/y
- wykorzystana/y
- zdradzona/y
- zmuszona/y

07 Jak mówić o swoich uczuciach

Wyrażając swoje uczucia warto być tak precyzyjnym, jak tylko się da. Co możesz zrobić, aby zwiększyć swoje kompetencje w tej dziedzinie i lepiej się komunikować w rodzinie, wśród przyjaciół, w szkole?

Spójrz na poniższą listę uczuć (Lista uczuć wg NVC):

Gdy nasze potrzeby są zaspokojone	Gdy nasze potrzeby nie są zaspokojone
<p>Energia ■ pełen energii ■ pełen werwy ■ pełen życia</p> <p>■ pobudzony ■ ożywiony</p> <p>■ rozentuzjasmowany</p> <p>■ uskrzydłony ■ pełen pasji</p>	<p>Brak energii ■ bez energii</p> <p>■ apatyczny ■ markotny</p> <p>■ odrętwiały ■ oklapnięty</p> <p>■ osowiały ■ otępiały ■ przybity</p> <p>■ przygaszony ■ bezsilny</p> <p>■ bezradny</p>
<p>Komfort ■ zaspokojony</p> <p>■ usatysfakcjonowany</p> <p>■ rozluźniony ■ zrelaksowany</p> <p>■ bezpieczny ■ beztroski</p>	<p>Brak komfortu ■ dyskomfort</p> <p>■ zaniepokojony ■ zirytowany</p> <p>■ zawstydzony ■ zakłopotany</p> <p>■ skonsternowany ■ speszony</p> <p>■ spięty ■ spłoszony ■ strapiony</p> <p>■ zmieszany ■ zakłopotany</p> <p>■ zażenowany ■ skrępowany</p>
<p>Odpoczynek ■ wypoczęty</p> <p>■ odświeżony ■ energiczny</p> <p>■ pobudzony ■ zrelaksowany</p> <p>■ silny ■ pogodny ■ swobodny</p> <p>■ pełen błogości ■ wyspany</p>	<p>Zmęczenie ■ zmęczony</p> <p>■ wyczerpany ■ śpiący ■ otępiały</p> <p>■ słaby ■ przytłoczony</p>
<p>Inspiracja ■ zainteresowany</p> <p>■ zaciekawiony ■ podniecony</p> <p>■ podekscytowany</p> <p>■ zafascynowany ■ zaintrygowany</p> <p>■ zainspirowany ■ zachęcony</p> <p>■ skupiony</p>	<p>Brak inspiracji</p> <p>■ niezainteresowany ■ znudzony</p> <p>■ pusty ■ roztargniony</p>

<p>Zadowolenie ■ zadowolony ■ szczęśliwy ■ pełen nadziei ■ zachwycony ■ wdzięczny ■ radosny ■ spełniony ■ pełen optymizmu ■ dumny ■ pogodny</p>	<p>Niezadowolenie ■ niezadowolony ■ nieszczęśliwy ■ rozczarowany ■ osamotniony ■ zdegustowany ■ niechęć ■ uczucie wstrętu</p>
<p>Spokój ■ spokojny ■ usatysfakcjonowany ■ wyciszony ■ zrelaksowany</p>	<p>Niepokój ■ nerwowy ■ zmartwiony ■ zmieszany ■ poddenerwowany ■ podminowany ■ spięty ■ sfrustrowany ■ zaniepokojony ■ zatroskany</p>
<p>Miłość ■ kochający ■ w kontakcie ■ otwarty ■ czuły ■ przyjazny ■ ufny ■ rozczulony</p>	<p>Złość ■ wściekły ■ zły ■ zirytowany ■ rozdrażniony ■ rozdygotany ■ rozeźlony ■ rozsierdzony ■ zagniewany ■ wzburzony ■ zdenerwowany</p>
<p>Radość ■ wesoły ■ zainspirowany ■ rozbawiony ■ rozradowany ■ pełen energii</p>	<p>Smutek ■ zasmucony ■ zatroskany ■ przygnębiony ■ załamany ■ zmartwiony ■ zafrasowany ■ rozgoryczony ■ zropaczony ■ poczucie winy</p>
<p>Wdzięczność ■ wdzięczny ■ doceniający ■ szczęśliwy ■ zainspirowany ■ wzruszony ■ zachwycony ■ roztkliwiony ■ pokrzepiony ■ poruszony ■ rozpromieniony ■ oczarowany</p>	<p>Zawód/zawiedzenie ■ rozgoryczony ■ zgorzkniały ■ zaskoczony ■ rozżalony ■ żal</p>
	<p>Strach ■ pełen obaw ■ wątpięcy ■ zszokowany ■ przerażony ■ spanikowany ■ zatrwożony ■ roztrzęsiony ■ przestraszony ■ zazdrosny</p>

08

Co czuję? Co mówię?

Teraz przećwicz mówienie o swoich uczuciach. Nie wahaj się użyć propozycji z Listy Uczuć na poprzednich stronach :)

SYTUACJA	CO CZUJESZ?	CO MÓWISZ?
Jedziesz autobusem. Pasażer siedzący za Tobą kopie w Twoje siedzenie.		
Ktoś bierze Twoje rzeczy, nie pytając Cię o pozwolenie.		
Ktoś mówi coś złośliwego lub obraźliwego o Tobie.		
Twój przyjaciel przynosi dla Ciebie Twoją ulubioną kanapkę na drugie śniadanie.		
Opowiadasz rodzicom o bardzo trudnej dla Ciebie sytuacji w szkole. Przytulają Cię i współczują.		
Twój przyjaciel włącza Ci przepiękną muzykę.		

09 Jak było?

Spróbuj przez kilka dni notować różne sytuacje, które Ci się przydarzyły wraz z Twoimi na nie reakcjami:

	SYTUACJA	CO CZUŁEŚ/-ŁAŚ?	CO POWIEDZIAŁEŚ/-ŁAŚ?
1			
2			
3			
4			
5			
6			

10 Jak chciałabyś/chciałbyś żeby było?

Przypomnij sobie, jak na Twoje słowa z sytuacji w poprzednim ćwiczeniu zareagowała druga osoba, pomyśl, co mogła czuć. Wyobraź sobie teraz, że cofasz czas i zastanów się, czy może powiedziałabyś/powiedziałabyś coś innego:

	REAKCJA DRUGIEJ OSOBY	CO MOGŁA CZUĆ?	TWOJA REAKCJA PO "COFNIĘCIU CZASU"
1			
2			
3			
4			
5			
6			

Rozdział 3

R jak refleksja

Twórz i wzmacniaj więzi społeczne

Więź społeczna –co to takiego?

Według Słownika Języka Polskiego PWN:

więź

1. «to, co łączy lub jednoczy ludzi ze sobą»
2. «to, co łączy ze sobą jakieś rzeczy, zjawiska, zdarzenia itp.»

W „Słowniku psychologicznym” Artura Rebera czytamy:

„Więź to emocjonalny związek pomiędzy osobami.”



Istnieją 3 typy więzi społecznych:

- **naturalne** – podstawą powiązań jest wspólne pochodzenie, pokrewieństwo, np. rodzina;
- **zrzeszeniowe** – tworzone są dobrowolnie przez ludzi, którzy decydują się wstąpić np. do związków, organizacji, stowarzyszeń;
- **stanowione** – narzucone są z zewnątrz lub ustanawiane siłą, np. więzienie.

01 Grupy społeczne

Grupa społeczna jest zbiorowością ludzi zespolonych **więzią społeczną**, przejawiającą się w poczuciu łączności, przynależności grupowej i działaniu na rzecz realizacji wspólnych celów.

Słownik Języka Polskiego PWN

Pomyśl przez chwilę, czy należysz do jakiejś grupy społecznej. Zapisz, **jaki cel Was w tej grupie łączy**. Dajemy Ci kilka podpowiedzi na dobry początek. Reszta w Twoich rękach :)

Rodzina

Klasa

Kółko zainteresowań

Subkultura młodzieżowa

.....

.....

.....

.....

02 Moje Plemię: co nas łączy

Poczucie przynależności powstaje, gdy dzielisz z innymi członkami grupy te same wartości, zainteresowania, pasje i cele życiowe.

Wybierz dwie grupy, do których należysz i wypisz wspólne dla Was wartości, zainteresowania, pasje i cele życiowe:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

03 Moje Plemię: osoby

Kim są osoby, z którymi tworzysz grupę społeczną?
Co o nich wiesz?

Wybierz swoją ulubioną grupę i opisz osoby, które do niej należą:

	JAK MA NA IMIĘ?	ILE MA LAT?	JAK WYGLĄDA?	CO NAJCHĘTNIEJ ROBI W WOLNYM CZASIE?
1				
2				
3				
4				
5				
6				

A może nasunęły Ci się kolejne pytania? Nie wahaj się ich zadać :)

04 Moje Plemię: różnorodność

Celem pracy grupowej jest zbudowanie zgranego i spójnego zespołu, który dobrze realizuje zadania. Zróżnicowanie wieku, płci, czy kultury, umiejętności może uczynić grupę mądrzejszą.

Wybierz swoją ulubioną grupę i opisz osoby, które do niej należą pod względem cech lub/i umiejętności wykorzystywanych we wspólnym działaniu:

	IMIĘ i WIEK	CECHA LUB UMIEJĘTNOŚĆ	CECHA LUB UMIEJĘTNOŚĆ	CECHA LUB UMIEJĘTNOŚĆ
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

05

Wspólne działania

Współpraca zespołowa wiąże się z: dyskusjami z innymi w celu wypracowania wspólnego stanowiska; staraniami, aby rozwiązać problemy wszystkich; aktywnym szukaniem rozwiązania satysfakcjonującego każdą osobę; staraniami dokładnego zrozumienia stanowiska pozostałych

Wybierz swoją ulubioną grupę i oceń, w jakim stopniu są w jej ramach spełnione poniższe cechy :

0=ocena najniższa, 6=najwyższa	0	1	2	3	4	5	6
Spójność *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Motywacja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zaufanie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Komunikacja, słuchanie siebie nawzajem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zgodność celów indywidualnych z zespołowym	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Współdziałanie **	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chęć niesienia pomocy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poczucie odpowiedzialności za grupę	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Szacunek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

***Spójność grupy** to poziom rozwoju więzi między członkami grupy. Bardzo spójne grupy wykazują silne powiązania w postaci wzajemnej lojalności wobec siebie i poszanowania norm grupowych.

****Współdziałanie** to przede wszystkim umiejętność skoordynowania działań w grupie oraz zdolność szybkiego i bezkonfliktowego wyjaśniania zadań.

06

Uważne słuchanie

Spróbuj zrobić to ćwiczenie w swojej grupie.

- Dobierzcie się w pary, najlepiej z osobą, którą znacie najstaniej.
- Niech teraz każda z was, po kolei, przez 5 minut opowiada drugiej o sobie. Zadaniem drugiej osoby jest uważne słuchanie i ewentualne zadawanie pytań. Od was zależy, co uznacie za warte przekazania swojemu partnerowi.
- Po 5 minutach zamieńcie się rolami.

Teraz przekazcie pozostałym członkom grupy informacje o swoim rozmówcy/rozmówczynie uzyskane podczas rozmowy.

Miejsce na Twoje notatki podczas uważnego słuchania:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

07 Włoska podróż

To kolejne ćwiczenie dla Twojej grupy. Będą potrzebne opaski na oczy.

- Dobierzcie się w pary.
- Jedna osoba jest „niewidząca” i zakłada opaskę na oczy, a druga jest „przewodnikiem”.
- Osoba z opaską na oczach mówi, gdzie chce odbyć swoją podróż, np. spacer po lesie, nad morzem, zwiedzanie muzeum, udział w przyjęciu, pobyt w lunaparku lub zoo.
- Przewodnik prowadzi niewidzącą po całym pomieszczeniu trzymając ją za ramię lub za rękę oraz dokładnie opowiada o wymyślonym świecie i co można tam zobaczyć.
- Również niewidząca może mówić, może zgłaszać swoje życzenia np. chciałbym podejść trochę bliżej, chciałbym zatrzymać się tu na chwilę, tu wolę nie podchodzić.
- Ta podróż powinna trwać ok. 10 minut i następuje zmiana ról.
- **Po zakończeniu obu podróży uczestnicy wymieniają się swoimi doświadczeniami i spostrzeżeniami:**
 - czy czuli się bezpiecznie,
 - jak potrafili dopasować się do swoich potrzeb,
 - czy wyobrazili sobie swoje otoczenie,
 - czy z tym przewodnikiem mógłbym odbyć prawdziwą podróż,
 - która rola mi się bardziej podobała: niewidzącej czy przewodnika?

08

Lustro i antylustro

I jeszcze jedno ćwiczenie dla Twojej grupy.

- Dobierzcie się parami i stańcie blisko naprzeciw siebie.
- Jedna osoba jest inicjatorem/inicjatorką, a druga jego/jej zwierciadlanym odbiciem.
- To zadanie wymaga współpracy, chodzi tu o interesujące ruchy, które powinny być dość wolne, by lustro mogło nadażyć i wykonywać je prawie jednocześnie.
- Należy przy tym uwzględnić następujące reguły:
Partnerzy nie mogą dotykać siebie nawzajem.
Wszystkie ruchy wykonywane są w zwolnionym tempie.
Jedna stopa przez cały czas ma kontakt z podłogą.
- Po upływie dwóch minut partnerzy się zmieniają.
- W drugiej rundzie wykorzystujemy antylustro tzn. lustro pokazuje przeciwne ruchy do tych, które pokazuje inicjator.
- Tu też obowiązuje powyższe reguły.
- Po dwóch minutach partnerzy się zmieniają.

Porozmawiajcie o swoich odczuciach: co było trudne, zabawne, w której roli czuliście się lepiej?

09

Widzę dobre strony

Ostatnie ćwiczenie dla Twojej grupy.

Wybierzcie "osobę prowadzącą" i "osobę notującą". Możecie zamieniać się tymi rolami w trakcie trwania ćwiczenia.

"Osoba prowadząca" czyta poszczególne zdania i w grupie próbujecie znaleźć ich dobre strony:

- Podczas pięknego dnia nagle chmury zakryły niebo i zaczął padać deszcz.
- Dowiadujesz się, że za miesiąc przeprowadzasz się z rodziną do innego miasta.
- Doroślejesz, dojrzewasz, masz więcej obowiązków.
- Zawsze dostawałeś dobrą ocenę z matematyki, nagle dostajesz najgorszą.
- Pokłóciłeś się z kolegą lub koleżanką.
- Musisz na tydzień zamieszkać u babci, z dala od rodziców.
- Przez katar i kaszel nie możesz wyjść na podwórko pobawić się z kolegami.

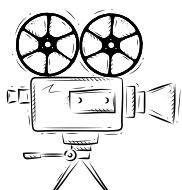
Miejsce na notatki "osoby notującej":

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

10

Więzi społeczne poza światem ludzi

Czy stworzenia pozaludzkie - rośliny lub zwierzęta tworzą więzi społeczne???



Obejrzyj film:

<https://www.youtube.com/watch?v=4LOrqsGDXgU>

Czy to jest świadectwo tworzenia więzi pomiędzy roślinami? Jak sądzisz?

Znajdź inne przykłady zależności, komunikacji, tworzenia więzi w świecie roślin.

Zapytaj swoich znajomych - może coś wiedzą na ten temat ;)

11

Więzi i zależności pomiędzy światami

- Jak bardzo świat ludzi, zwierząt pozaludzkich i roślin przenikają się i od siebie nawzajem zależą?
- Czy jesteśmy sobie wzajemnie potrzebni?
- Do czego?
- Kto komu bardziej?

Obejrzyj film:

https://www.youtube.com/watch?v=e_HqmkiLAro&t=38s

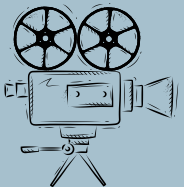
Jak myślisz:

- Czy jako ludzie jesteśmy częścią większej całości?
- Jaką odgrywamy w tej całości rolę?

12 Wszystkie organizmy z jednej komórki???

Czy to możliwe, że MY WSZYSCY: rośliny, zwierzęta pozaludzkie i ludzie mamy swój początek w jednej BAKTERII?

Wielu naukowców TO właśnie podejrzewa.



Obejrzyj film:

<https://www.youtube.com/watch?v=ew3a8KnMKvw>

Jak myślisz:

- Jaki będzie kolejny krok w ewolucji człowieka?
- Czy zwiększymy masę ciała, czy mózgu?
- Do jakich zmian na świecie ten krok może doprowadzić?

Rozdział 4

C jak czucie i doświadczanie

Odkryj podobieństwa pomiędzy nami - ludźmi, a zwierzętami pozaludzkimi w kwestii emocji, potrzeb, odczuwania bólu

Wszyscy jesteśmy kręgowcami

Kręgowce to najliczniejsza reprezentacja w królestwie zwierząt - jest nas aż 58 tysięcy opisanych gatunków. NAS, bo ludzie również są kręgowcami. Tak, tak - jesteśmy Zwierzętami, jednymi z wielu.

Kręgowce cechują się **obecnością tkanki kostnej**, mają **dwuboczną symetrię ciała z dobrze wyodrębnioną głową oraz ośrodkowym układem nerwowym**. Szkielet wewnętrzny stanowi podporę dla tkanek i narządów w trakcie rozwoju, umożliwiając osiągnięcie dużych rozmiarów. Charakterystyczną cechą kręgowców jest **posiadanie czaszki** oraz **dwóch par kończyn**. Układ mięśniowy składa się z dwóch mas mięśni położonych równolegle po bokach kręgosłupa. Ruch odbywa się dzięki skurczom mięśni, przyczepionych do kości lub chrząstek.

Wikipedia

Brzmi znajomo?

Kręgowcami są:

- płazy (żaby, kumaki, ropuchy, salamandry, traszki)
- gady (węże, jaszczurki, żółwie, krokodyle)
- ptaki (gołębie, wróble, albatrosy, flamingi, orły...)
- ssaki (psy, nietoperze, świnie, ludzie, krowy, koty...)
- ryby (pstrągi, minogi, łososie, płotki, rekiny...)

01 Podobne potrzeby

Gdy wpiszesz w wyszukiwarce internetowej hasło "potrzeby kręgowców", to nic nie znajdziesz. Gdy wpiszesz "potrzeby człowieka", znajdziesz całkiem sporo różnych treści, ale większość będzie związana z pewną piramidą.

Już jakiś czas temu amerykański psycholog o nazwisku Maslow opracował hierarchię potrzeb człowieka, z której do dzisiaj korzystamy. Popatrz:



Zasada jest taka, że trzeba w pierwszej kolejności zaspokoić potrzeby z dołu piramidy, bo inaczej nie można zaspokajać tych z kolejnych poziomów.

FIZJOLOGICZNE pragnienie

sen rozmnażanie miejsce do życia
głód oddychanie

BEZPIECZEŃSTWA

opieka wolność od bólu stabilizacja
wolność od lęku

PRZYNALEŻNOŚCI

wieź bycie kochanym przyjaźń
miłość czułość

UZNANIA

poczucie wpływu szacunek
poczucie własnej wartości

SAMOREALIZACJI

realizacja celów realizacja ambicji
poczucie sensu własnych działań

Weź na warsztat różne kręgowce i sprawdź, czy mają te same potrzeby co ludzie:

Fizjologiczne	
KOT	<input type="checkbox"/>
PIES	<input type="checkbox"/>
KURA	<input type="checkbox"/>
ŚWINIA	<input type="checkbox"/>
KROWA	<input type="checkbox"/>
RYBA	<input type="checkbox"/>
ŻABA	<input type="checkbox"/>
PTAK	<input type="checkbox"/>

Bezpieczeństwa	
KOT	<input type="checkbox"/>
PIES	<input type="checkbox"/>
KURA	<input type="checkbox"/>
ŚWINIA	<input type="checkbox"/>
KROWA	<input type="checkbox"/>
RYBA	<input type="checkbox"/>
ŻABA	<input type="checkbox"/>
PTAK	<input type="checkbox"/>

Przynależności	
KOT	<input type="checkbox"/>
PIES	<input type="checkbox"/>
KURA	<input type="checkbox"/>
ŚWINIA	<input type="checkbox"/>
KROWA	<input type="checkbox"/>
RYBA	<input type="checkbox"/>
ŻABA	<input type="checkbox"/>
PTAK	<input type="checkbox"/>

Uznania	
KOT	<input type="checkbox"/>
PIES	<input type="checkbox"/>
KURA	<input type="checkbox"/>
ŚWINIA	<input type="checkbox"/>
KROWA	<input type="checkbox"/>
RYBA	<input type="checkbox"/>
ŻABA	<input type="checkbox"/>
PTAK	<input type="checkbox"/>

Samorealizacji	
KOT	<input type="checkbox"/>
PIES	<input type="checkbox"/>
KURA	<input type="checkbox"/>
ŚWINIA	<input type="checkbox"/>
KROWA	<input type="checkbox"/>
RYBA	<input type="checkbox"/>
ŻABA	<input type="checkbox"/>
PTAK	<input type="checkbox"/>

02 Komunikacja

Nie tylko ludzie komunikują się ze sobą. Inne zwierzęta też to robią. Najwięcej wiemy o przekazach, które dają nam psy, koty, króliki... bo często zdarza się, że mieszkają razem z nami.

Dobrze jest wiedzieć, co komunikują nam zwierzęta - przecież tak często zdarza nam się z różnymi spotkać.

Popatrz na grafikę poniżej. Jaki rodzaj komunikatu jest zdecydowanie najczęstszy, o czym informują nas, w tym przypadku, koty?

Twoja odpowiedź:

Vetopedia radzi

koci język



Bardzo miło Cię widzieć :)



Więcej o mowie kociego ciała?
zeskanuj kod obok

VETOPEDIA.PL
PORTAL WETERYNARYJNY

 zainteresowany	 przyjazny, zadowolony	 ufny	 zrelaksowany	 przyjazny, zrelaksowany	 przyjazny, spokojny
 zadowolony	 figlarny	 podekscytowany	 „to jest moje”	 uległy	 przyjazny, ale niepewny
 uważny	 ostrożny	 przerażony	 niespokojny	 zmartwiony	 przestraszony
 zagrożony	 bardzo przerażony	 zaalarmowany, zainteresowany	 potencjalnie agresywny	 agresja obronna	 niepewny
			 rozdrażniony	 oburzony	 zły

03 Podobne emocje

Popatrz jeszcze raz na grafikę z poprzedniego ćwiczenia. Jak sądzisz, czy zwierzęta pozaludzkie odczuwają emocje?

Strach	
KOT	<input type="checkbox"/>
PIES	<input type="checkbox"/>
KURA	<input type="checkbox"/>
ŚWINIA	<input type="checkbox"/>
KROWA	<input type="checkbox"/>
RYBA	<input type="checkbox"/>
ŻABA	<input type="checkbox"/>
PTAK	<input type="checkbox"/>

Radość	
KOT	<input type="checkbox"/>
PIES	<input type="checkbox"/>
KURA	<input type="checkbox"/>
ŚWINIA	<input type="checkbox"/>
KROWA	<input type="checkbox"/>
RYBA	<input type="checkbox"/>
ŻABA	<input type="checkbox"/>
PTAK	<input type="checkbox"/>

Smutek	
KOT	<input type="checkbox"/>
PIES	<input type="checkbox"/>
KURA	<input type="checkbox"/>
ŚWINIA	<input type="checkbox"/>
KROWA	<input type="checkbox"/>
RYBA	<input type="checkbox"/>
ŻABA	<input type="checkbox"/>
PTAK	<input type="checkbox"/>

Zdziwienie	
KOT	<input type="checkbox"/>
PIES	<input type="checkbox"/>
KURA	<input type="checkbox"/>
ŚWINIA	<input type="checkbox"/>
KROWA	<input type="checkbox"/>
RYBA	<input type="checkbox"/>
ŻABA	<input type="checkbox"/>
PTAK	<input type="checkbox"/>

I co Ci wyszło? Zapisz swoje wnioski:

04 Odczuwanie bólu

Stawiamy Ci kolejne pytanie: JAK TO JEST Z ODCZUWANIEM BÓLU? Czy zwierzęta pozaludzkie odczuwają ból w podobnych do nas sytuacjach?

Złamana noga	
KOT	<input type="checkbox"/>
PIES	<input type="checkbox"/>
KURA	<input type="checkbox"/>
ŚWINIA	<input type="checkbox"/>
KROWA	<input type="checkbox"/>
RYBA	<input type="checkbox"/>
ŻABA	<input type="checkbox"/>
PTAK	<input type="checkbox"/>

Gdy ktoś kopnie	
KOT	<input type="checkbox"/>
PIES	<input type="checkbox"/>
KURA	<input type="checkbox"/>
ŚWINIA	<input type="checkbox"/>
KROWA	<input type="checkbox"/>
RYBA	<input type="checkbox"/>
ŻABA	<input type="checkbox"/>
PTAK	<input type="checkbox"/>

Gdy się skaleczy	
KOT	<input type="checkbox"/>
PIES	<input type="checkbox"/>
KURA	<input type="checkbox"/>
ŚWINIA	<input type="checkbox"/>
KROWA	<input type="checkbox"/>
RYBA	<input type="checkbox"/>
ŻABA	<input type="checkbox"/>
PTAK	<input type="checkbox"/>

Gdy spadnie z wysokości	
KOT	<input type="checkbox"/>
PIES	<input type="checkbox"/>
KURA	<input type="checkbox"/>
ŚWINIA	<input type="checkbox"/>
KROWA	<input type="checkbox"/>
RYBA	<input type="checkbox"/>
ŻABA	<input type="checkbox"/>
PTAK	<input type="checkbox"/>

I co Ci wyszło? Zapisz swoje wnioski:

05 Prawa zwierząt

Gdy ktoś skrzywdzi człowieka (pobije go, okradnie, będzie prześladował, nie dawał żyć w spokoju), to może zostać ukarany - mandatem, karą więzienia itp. A jak to jest z innymi zwierzętami?

Czy człowiek może zostać ukarany, gdy źle traktuje inne zwierzęta?

Człowiek nie karmi swojego psa. Pies zaczyna bardzo chorować. Czy temu człowiekowi grozi jakaś kara?

Kot strasznie narozrabiał. Jego opiekun okropnie się zezłościł i bardzo go zbił. Czy temu człowiekowi grozi jakaś kara?

Ktoś zniszczył gniazda jerzyków (takich ptaków) w parku. Czy grozi mu za to jakaś kara?

Człowiek specjalnie (umyślnie) zabił jeża. Czy grozi mu za to jakaś kara?

06

Ustawa o Ochronie Zwierząt

Jest taki jeden ważny dokument - to zbiór praw, które musi przestrzegać człowiek w stosunku do zwierząt kręgowych. Jeżeli ktoś postąpi wbrew zapisom tej ustawy, może ponieść karę.

Zwierzę, jako istota żyjąca, zdolna do odczuwania cierpienia, nie jest rzeczą. Człowiek jest mu winien poszanowanie, ochronę i opiekę.

To pierwszy punkt (Artykuł 1, punkt 1) w tym ważnym dokumencie.

Zabrania się zabijania zwierząt, z wyjątkiem:

To Artykuł 6, punkt 1 Ustawy o Ochronie Zwierząt. Zaczyna się dobrze. Jednak po dwukropku następuje dość długa lista wyjątków. Jak myślisz, które z poniższych Ustawa dopuszcza?

- 1) uboju i uśmiercania zwierząt gospodarskich oraz uśmiercania dzikich ptaków i ssaków utrzymywanych przez człowieka w celu pozyskania mięsa i skór,
- 2) połowu ryb zgodnie z przepisami o rybołówstwie i rybactwie
- 3) konieczności bezzwłocznego uśmiercenia,
- 4) działań niezbędnych do usunięcia poważnego zagrożenia sanitarnego ludzi lub zwierząt,
- 5) usuwania osobników bezpośrednio zagrażających ludziom lub innym zwierzętom, jeżeli nie jest możliwy inny sposób usunięcia zagrożenia,
- 6) polowań, odstrzałów i ograniczania populacji zwierząt łownych,
- 7) usypiania ślepych miotów,
- 8) uśmiercania zwierząt należących do inwazyjnych gatunków obcych stwarzających zagrożenie dla Polski

07 Ustawa o Ochronie Zwierząt

W Artykule 6 zapisano również:

1a. Zabrania się znęcania nad zwierzętami.

2. Przez znęcanie się nad zwierzętami należy rozumieć zadawanie albo świadome dopuszczanie do zadawania bólu lub cierpień, a w szczególności:

Zaznacz te, które uważasz, że rzeczywiście są ujęte w Ustawie

- 1) umyślne zranienie lub okaleczenie zwierzęcia;
- 2) znakowanie zwierząt stałocieplnych przez wypalanie lub wymrażanie;
- 3) używanie do pracy albo w celach sportowych lub rozrywkowych zwierząt chorych, a także zbyt młodych lub starych oraz zmuszanie ich do czynności, których wykonywanie może spowodować ból;
- 4) bicie zwierząt przedmiotami twardymi i ostrymi lub zaopatrzonymi w urządzenia obliczone na sprawianie specjalnego bólu, bicie po głowie, dolnej części brzucha, dolnych częściach kończyn;
- 5) przeciążanie zwierząt pociągowych i juczych ładunkami w oczywisty sposób nieodpowiadającymi ich sile i kondycji lub stanowi dróg lub zmuszanie takich zwierząt do zbyt szybkiego biegu;
- 6) transport zwierząt w sposób powodujący ich zbędne cierpienie i stres;
- 7) używanie uprzęży, pęt, stelaży, więzów lub innych urządzeń zmuszających zwierzę do przebywania w nienaturalnej pozycji, powodujących zbędny ból, uszkodzenia ciała albo śmierć;
- 8) złośliwe straszenie lub drażnienie zwierząt;
- 9) utrzymywanie zwierząt w niewłaściwych warunkach bytowania, w tym utrzymywanie ich w stanie rażącego zaniedbania lub niechlujstwa, bądź w pomieszczeniach albo klatkach uniemożliwiających im zachowanie naturalnej pozycji;
- 10) porzucanie zwierzęcia, a w szczególności psa lub kota, przez właściciela bądź przez inną osobę, pod której opieką zwierzę pozostaje;
- 11) stosowanie okrutnych metod w chowie lub hodowli zwierząt;
- 12) organizowanie walk zwierząt;
- 13) obcowanie płciowe ze zwierzęciem (zoofilia);
- 14) wystawianie zwierzęcia domowego lub gospodarskiego na działanie warunków atmosferycznych, które zagrażają jego zdrowiu lub życiu;
- 15) transport żywych ryb lub ich przetrzymywanie w celu sprzedaży bez dostatecznej ilości wody umożliwiającej oddychanie;
- 16) utrzymywanie zwierzęcia bez odpowiedniego pokarmu lub wody przez okres wykraczający poza minimalne potrzeby właściwe dla gatunku

08 Odpowiedzi i kolejne pytania

Jeśli zaznaczyłeś/zaznaczyłaś WSZYSTKIE możliwości w dwóch poprzednich ćwiczeniach, to masz rację :(
Prawo dopuszcza bardzo wiele możliwości zabijania zwierząt. Bogaty katalog sposobów znęcania się nad nimi z ćwiczenia 7 może mocno zasmucić. **Całe szczęście prawo ich ZABRANIA.**

Co zrobisz, gdy będziesz świadkiem takich sytuacji:

Spotykasz samotnie wałęsającego się psa.

Napotykasz rannego, leżącego na jezdni kota.

Napotykasz rannego, leżącego na jezdni zająca.

Widzisz, jak pies Twojego sąsiada marnieje w oczach. Nie ma stałego dostępu do wody i pożywienia, coraz gorzej wygląda.

09

Odpowiedzi niezbędny skutecznej pomocy

Jeśli widzisz zwierzę w potrzebie: zagubione, samotnie wałęsające się, ranne, porzucone, źle traktowane - REAGUJ. Ono samo sobie może nie poradzić. Poszukaj organizacji prozwierzęcej w swojej okolicy i poproś o pomoc.

Co konkretnie możesz zrobić:

Wałęsający się pies lub kot:

dbając o bezpieczeństwo własne postaraj się zabezpieczyć zwierzę

POWIADOM URZĄD GMINY

DZWOŃ NA POLICJĘ

Nie pozwól się zbyć - te służby mają obowiązek pomóc

Ranne zwierzę na jezdni:

dbając o bezpieczeństwo własne postaraj się zabezpieczyć zwierzę

POWIADOM POLICJĘ

Jest to wypadek komunikacyjny - Policja ma obowiązek zareagować.

Chore ranne zwierzę w przestrzeni publicznej (park, szkoła, parking itd.)

dbając o bezpieczeństwo własne postaraj się zabezpieczyć zwierzę

POWIADOM URZĄD GMINY

Zadaniem gmin jest reakcja w takich sytuacjach.

Znęcanie się nad zwierzęciem

POWIADOM POLICJĘ

W przypadkach podejrzenia przestępstw i wykroczeń
MUSI wkroczyć Policja

Rozdział 5

E jak empatyczne działanie

Obrońcy Praw Zwierząt

“Jesteśmy tylko jednym gatunkiem wśród 10 milionów. Ale gatunkiem jedynym w swoim rodzaju, tym, który potrafi wpływać na cały nasz glob i pozostałe gatunki. Jesteśmy wyjątkowi również dlatego, że ewolucja dała nam umiejętność oceny naszych działań, logicznej i moralnej, w szerszej perspektywie. Pociąga to za sobą ogromną odpowiedzialność, a nadeszła pora, by wziąć ją na swoje barki - bo natura jest wszystkim, co mamy, i wszystkim, czym jesteśmy.” (Anne Sverdrup-Thygeson “Ekipa do naprawy świata. Jak dziesięć milionów gatunków staje na głowie, by uratować ci tyłek”)

W tym rozdziale pojawią się ludzie, którzy czują mocniej i bardziej. Na tyle bardzo i mocno, by podjąć rękawicę odpowiedzialności, by wyrazić swoją niezgodę na dyskryminację słabszych i podejmować w tej sprawie działanie.

Każda z postaci tu opisanych jest intensywnie zaangażowana w to, co robi i, w związku z tym, jest naprawdę zajęta. Mimo to, znalazły czas, by odpowiedzieć na pytania, które im zadałam i które to odpowiedzi stanowią szkielet opowieści o Nich. Zdecydowali się na to, gdyż uznali za ważne podzielenie się swoją drogą do Empatii. Za to Im z całego serca dziękuję, to sprawiło, że opisane historie są żywe i prawdziwe.

Poznajcie osiem pięknych osób, które żyją właśnie teraz w naszym kraju i robią piękne rzeczy dla zwierząt, ludzi i lepszego świata. Niech Was zachwycą, zainspirują, zachęcą do empatycznej przemiany lub ugruntują w już empatycznej postawie. Takich osób jest więcej niż osiem, ja sama znam przynajmniej kilkadziesiąt. Jednak na potrzeby tej publikacji, zupełnie subiektywnie, wybrałam właśnie tę wspaniałą ósemkę.

Po każdej opowieści znajduje się zaproszenie do refleksji, małej aktywności lub większego działania. Serdecznie namawiam, by z niego skorzystać. Powinno pomóc w głębszym przeżyciu treści.

Pora zaczynać :)

Agata Geilke

Instytut Empatii, Schronisko Pegasus



Urodziła się w grudniu 1989 w Żyrardowie
W dzieciństwie mówiono na nią Agata lub Dorotka Dobrotka.
Zwierzęta były jej towarzyszami od najmłodszych lat.

JK: Co wg Ciebie w Twoim dzieciństwie i wczesnym życiu było ważne, czy może coś z tamtego okresu zaważyło na tym, że jesteś teraz aktywna w obronie praw zwierząt?

AG: Od zawsze przynosiłam do domu poranione ptaki, chomiki, porzucone szczenięta, a nawet raz zaniostałam do babci chorego szczura znalezionego w kanałach. **Moja rodzina zawsze wspierała mnie w tej pasji**, chociaż w tamtych czasach trudno było znaleźć dom adopcyjny dla zwierząt, weterynaria była na niskim poziomie, a my mieszkaliśmy w bloku. Mimo tych ograniczeń, na naszym balkonie zawsze gościły połamane ptaki, a w domu zawsze mieliśmy psa, a później także kota. W wieku nastoletnim zaczęłam działać jako **dom tymczasowym dla zwierząt**, a rozwijający się internet dał mi większe możliwości pomocy zwierzętom.

JK: Podaj kilka faktów/zwrotów akcji/wydarzeń, które doprowadziły Cię do miejsca, w którym jesteś teraz.

AG: Zaginiona **kotka Dziunia** zaprowadziła mnie na forum.miau oraz do Schroniska dla Zwierząt w Żyrardowie - to były moje pierwsze spotkania z aktywistami prozwierzęcymi. Dorośli wolontariusze w Schronisku w Żyrardowie pokazali mi wiele dróg, dzięki którym mogłam pomagać zwierzętom: ogłaszanie psów i kotów do adopcji, wyłapywanie dziko żyjących kotów do sterylizacji, zabieranie bezdomnych zwierząt do weterynarza.

JK: Podaj osobę/osoby, która/-e Cię wspiera/jest wyjątkowo ważna - po prostu chciałybyś, aby znalazła się w tej opowieści.

AG: To właśnie w tym schronisku spotkałam **Anielę Roehr**, ówczesną Prezeskę Arki. To ona wprowadziła mnie w prawdziwy świat ochrony zwierząt, zabierała na interwencje, protesty i do najgorszych schronisk w kraju, a także zapoznała z Prezesami najważniejszych organizacji.

Podczas akcji z Anielą poznałam Schronisko w Korabiewicach, którego po latach zostałam Dyrektorem - i to w wieku zaledwie 21 lat! Współpraca z tym schroniskiem pozwoliła mi także poznać Fundację Viva i jej Prezesa **Cezarego Wyszyńskiego**. Cezary i Aniela to dwie zupełnie różne osobowości, o różnym podejściu do ochrony zwierząt, ale to właśnie oni mieli największy wpływ na moje poglądy. Dlatego dziś rozumiem i czuję zarówno psiarzy, jak i środowisko wegańskie.

Podczas pierwszej samodzielnej interwencji do mojego "wychowania młodego aktywisty" dołączyli **Dorota i Dominik z Przystani Ocalenie**. To u nich pierwszy raz w życiu zobaczyłam prawdziwy azyl dla zwierząt wszystkich gatunków. Ta forma działalności prozwierzęcej, czyli tworzenie lepszego świata dla wszystkich istot, jest najbliższa mojej duszy.

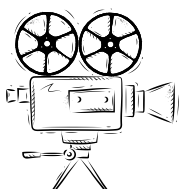
JK: Podaj jedną lub więcej spraw/wydarzeń wg Ciebie najważniejszych w Twojej aktywności w obronie praw zwierząt.

AG: Życie to droga prowadząca do rozwoju poprzez ciągłą naukę - To przekonanie sprawia, że każde wydarzenie ma swoje znaczenie. **Współuczestniczyłam w ostatniej istotnej nowelizacji Ustawy o Ochronie Zwierząt**, będąc niespełna dwudziestolatką, brałam udział w pracach komisji sejmowych. W nowelizacji nie wszystko poszło zgodnie z planem, ale mój wkład obejmował między innymi dodanie do artykułu 7.3 klauzuli umożliwiającej organizacjom interwencje w przypadku odbioru zwierzęcia nie tylko w sytuacji, gdy jest ono w stanie zagrożenia życia, ale także zdrowia. **To jedno słowo uratowało tysiące istnień i zmieniło obraz polskiej ochrony zwierząt.** Niemniej jednak, moja działalność skupia się zawsze na jednostkach i indywidualnej opiece. Dlatego tak chętnie angażuję się w prace schronisk dla zwierząt.

Bez wątplenia ważnym momentem było **historyczne przejęcie przez Fundację Viva Schroniska w Korabiewicach**. Z mordowni udało się naszemu zespołowi stworzyć wartościowy azyl. W trakcie tej misji nauczyłam się wiele nie tylko o ochronie zwierząt, ale również o życiu - o wartości przyjaźni, szczerości, wierności i sile. Było to wyzwanie, które wymagało ogromnej determinacji. Jednak, jak mówią, czasami trzeba wiedzieć, kiedy zejść ze sceny. Odeszłam z Korabiewic, kiedy schronisko osiągnęło status jednego z najlepszych w kraju i tempo rozwoju zaczęło zwalniać. Niedługo po tym, nieplanowanie i niespodziewanie znalazłam się w **Fundacji Pegasus**, co okazało się miłym zaskoczeniem. Gdy poznałam tę fundację, Pegasus miał ponad sto najdroższych w utrzymaniu zwierząt - koni i około 1,5 miliona złotych długu. Trzeba było naprawdę wiele odwagi i jednocześnie głupoty wymieszanej z naiwnością, aby uwierzyć, że da się coś jeszcze z tym zrobić. Okazało się, że niewiedzenie, że coś jest niemożliwe, czasem sprawia, że staje się to możliwe. Tak też było w tym przypadku. Minie niedługo dziesięć lat mojego zaangażowania w tworzenie Schroniska Pegasus. Jestem niezmiernie dumna, że udało mi się stworzyć miejsce dokładnie takie, jakie zawsze marzyłam. **To miejsce jest otwarte, cechuje je indywidualne podejście, nie ma w nim korporacyjnych formalności, a każde zwierzę jest tu KIMŚ.** To mój lepszy kawałek świata!

01 Działanie

Czy zastanawiałaś lub zastanawiałeś się nad tym, co dzieje się z końmi, które z racji wieku lub stanu zdrowia przestają móc pracować w szkółce jeździeckiej, na wyścigach, ciągnąc wóz lub dorożkę? Czy ktoś się nimi zajmuje? Jak wygląda ich emerytura?



Obejrzyj film:

<https://www.youtube.com/watch?v=2ijelZxchbc>



Czy uważasz, że informacje o losie tych zwierząt są wystarczająco dostępne? Czy już wcześniej zetknęłaś/zetknął się z podobnymi informacjami? Jeśli tak, to gdzie, czy pamiętasz jakieś szczegóły?



Dowiedz się, czy istnieją w Polsce organizacje (stowarzyszenia lub fundacje), które niosą pomoc koniom, krowom, owcom, kozom, świniom, kurom? Jak się nazywają? W jaki sposób można im pomóc? Zapisz zebrane informacje, narysuj, stwórz film lub zrób zdjęcie i podziel się z innymi. My chętnie je poznamy - wyślij nam: przyjaciele4lape@gmail.com

Aśka Wydrych

Fundacja Czarna Owca Pana Kota

"Nie można walczyć o prawa zwierząt, dyskryminując kobiety czy mniejszości, i nie można walczyć o prawa kobiet czy mniejszości, nie biorąc pod uwagę systemowej przemocy wobec zwierząt."



Urodziła się 17 kwietnia 1978 roku w Krakowie. Wielu wołało na nią Wydra, w ten sposób przekształcając jej nazwisko.

Koty, psy, ptaki, ślimaki, te wszystkie małe i duże osoby zauważała od zawsze. Gdy potrzebowały pomocy, Wydra ją niosła - dokarmiała, wciskała sąsiadom, przenosiła w bezpieczne miejsca.

Aż w końcu w jej domu pojawiły się kanarki i Fredek - Pies. Pierwszym domowym wyzwaniem była rehabilitacja Kubusi, kanarzyca która doznała poważnego urazu kończyny. **Udało się i to było ważne.**

Ważne i znaczące w życiu Aśki było też coś bardzo przykrego. We wczesnym dzieciństwie odwiedzała rodzinę na wsi. Biegając nadepnęła i w ten sposób uśmierciła małą kurę. "Moja mama schowała ją gdzieś. Zatarcie śladów po śmierci tego pisklaka, opuszczenie zastony milczenia na jego cierpienie i moje sprawstwo tej, może i nieumyślnej, ale przemocy, to odebranie życia istocie żywej miało niebagatelny wpływ na mnie." - wspomina dorosła Aśka.

Co było dalej? Później nastął czas buntu, gniewu i sprzeciwu wobec tego, jak traktowane są osoby ludzkie i pozaludzkie. Dostrzeżenie tych niegodziwości spowodowało chęć przeciwdziałania im. Początkowo był to aktywizm feministyczny, aktywizm jako niezgoda na dyskryminację ze względu na płeć, orientację seksualną, pochodzenie, kolor skóry czy wiek. Z czasem odkryła, że istnieje jeszcze jeden, **bardzo groźny wymiar dyskryminacji - szowinizm gatunkowy**, któremu podlegają zwierzęta. Jest on wyjątkowo groźny ze względu na swoją przezroczystość, niedostrzegany lub bagatelizowany przez większość ludzi.

Fundacja Czarna Owca Pana Kota to dziecko aktywizmu prozwierzęcego. Pan Kot był zwierzęciem niezwykłym - opowieść o nim znajdziecie tu:

https://czarnaowca.org/download/kocie_kwartaly.pdf

- nic więc dziwnego, że przyczynił się do powstania fundacji pomagającej kotom.

Kolejną osobą na liście wyjątkowo ważnych jest **gołębica Pi**, dzięki której Czarna Owca Pana Kota, jako jedna z pierwszych organizacji w Polsce, objęła swoją pomocą miejskie ptaki.

No i jeszcze **Dolores**. "Mimo tego, że otoczyliśmy ją opieką i troską umarła mając zaledwie 10 tygodni. Umarła, bo była przerasowiona. Dolores nosiła w sobie geny wszystkich kur, swoich poprzedniczek, które tak modyfikowano, by szybciej je tuczyć. Śmierć Dolores jest winą systemu, w którym zwierzęta traktuje się jak towar, produkt, a nie jak jednostki, indywidualności, z szacunkiem, na który zasługują." (A.W.)

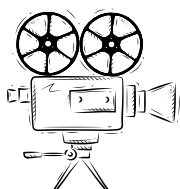
Istotną informacją o Aście Wydrych jest jej weganizm.

Sama mówi o nim tak: "Dla mnie przejście na weganizm miało i ma wymiar polityczny i moralny, jest aktem oporu wobec przemocowej, zbudowanej na krzywdzie zwierząt (i innych grup marginalizowanych i wykluczonych) kultury, staniem po stronie zwierząt, przeciwko ich opresorom. (...) Najważniejsze jest mówienie o tych zwierzętach, o których jest najciszej, tych, które są codziennie zabijane na jedzenie, na futra, podczas eksperymentów, tych, które są eksploatowane na niezliczone sposoby (...) Ważne jest mówienie o weganizmie, jako najlepszym sposobie na okazanie szacunku zwierzętom i byciu ich sprzymierzeńcem."



02 Działanie

Jedzenie mięsa i innych produktów pochodzących od zwierząt jest ogólnie przyjętą praktyką w ludzkim świecie. Spróbuj wyobrazić sobie, że jest zupełnie odwrotnie, że to rośliny i tylko rośliny znajdują się na naszych talerzach.



Obejrzyj film: You Eat Other Animals? | Sci-Fi Comedy Short Film
https://www.youtube.com/watch?v=_gz9Vj8TMCC



Czy Twoim zdaniem możliwa jest zmiana? Choćby podejścia do powszechnego wykorzystywania zwierząt w celach spożywczych? Jak można do niej doprowadzić? Zapisz swoje pomysły, narysuj, stwórz film lub zrób zdjęcie i podziel się z innymi. My chętnie je poznamy - wyślij nam: przyjaciele4lap@gmail.com

Brigitte Eschenbrucher

Fundacja Przyjaciele Czterech Łap



Urodziła się 22 czerwca 1952 roku w Kolonii w Niemczech

Umarła 24 lipca 2023 roku w Berlinie

Wszyscy mówili do niej **Gitta**, bo taki jest właśnie zwyczajowy skrót od tego imienia.

W jej domu, oprócz mamy, taty i siostry, zawsze mieszkały jakieś zwierzęta - psy, koty, biedronki, gołębie. Kury, kaczki, kosi i inne ptaki bardzo często spotykała - lubili się. Raczej wzajemnie.

Dość szybko, jako młoda osoba, z dalekiego zachodu Niemiec przeniosła się bardziej na wschód, do **Berlina**. To miasto zawsze było inne - mieściło w sobie taką różnorodność osobowości, światopoglądów i kultur. Z czasem poczuła jednak, że to jeszcze nie to, czego szukała. Poczuła, że chce zamieszkać bliżej natury, najlepiej w samym środku natury.

Rokitno - mała wioska w województwie zachodniopomorskim - otoczona z każdej strony lasem, łąkami i polami, z kilkunastoma domami na krzyż, to ją naprawdę urzekło. Nowy dom Gitty był przestronny, miał duży ogród i hektar przyległej ziemi. Sąsiedzi wyglądali na miłych ludzi, choć z początku nie miała pewności, bo nie znała ich języka. Nowe miejsce, nowe wyzwania, a wraz z nauką polskiego nowe znajomości i przyjaźnie.

Możecie wierzyć albo nie, ale **na samym początku w nowym domu Gitty nie mieszkały ŻADNE zwierzęta pozaludzkie**. Jako pierwsza pojawiła się Kira - suczka od koleżanki z Berlina. Potem była Jashka, Tequila, Luna i Luka, która pałętała się po Rokitnie. Gdy poznałam Gittę, był to rok 2007, czyli około 9-10 lat po Jej przeprowadzce, mieszkała już z 23 psami i 12 kotami. Do dziś pamiętam moje pierwsze wrażenia z tego miejsca: rozleniwione psy śpiące na wygodnych pościeliach, w bliskim sąsiedztwie pieca i koty, na swoim poziomie blatowo-szafkowym, w podobnym stanie rozleniwienia.

- Justyna, co możemy zrobić dla zwierząt tutaj w Polsce? Żeby ludzie zaczęli sterylizować przynajmniej suki i kotki? - powiedziała pewnego razu Gitta sącząc herbatę.
- Musimy zdobyć dużo pieniędzy i za te sterylizacje zapłacić - odpowiedziałam.
- A nie możemy założyć jakiejś organizacji dla zwierząt i pozyskiwać pieniądze? żeby to wszystko było transparentne?- zapytała...

I tak od słowa do słowa, we trójkę - Gitta, Tomek i ja - w grudniu 2008 roku **założyliśmy Fundację Przyjaciele Czterech Łap**. Jak można sobie wyobrazić, pieniądze nie wpadały nam strumieniami a sponsorzy nie pukali do naszych drzwi. Nie było łatwo, ale w końcu udało się uzyskać jako-taką płynność finansową i ruszyć pełną parą ze sterylizacjami i edukacją.

Przez dom Gitty, **Dom Spokojnej Starości dla Psów**, przewinęły się setki psów, mając tam chwilowy lub docelowy azyl. Wallece, Dorian, Sina, Krecik, Caro, Jolanda, Ida, Rubin, Dora, Pulpet, Selerek, Krasnoludek, Nene... można by długo wymieniać. Wszystkie psy zawsze mieszkały po prostu w domu. Nie siedziały w kojcach, były wolne.

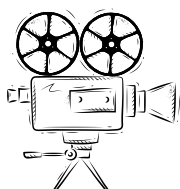
Przejeżdżając obok można było zobaczyć kobietę idącą z kijkami do nordic walking przez zielone pole, a za nią sznurek, sznur zadowolonych psów różnej maści i wielkości, zapatrzonych w nią jak w obrazek. **To był piękny widok.**

Był... W 2022 roku **Gitta poważnie zachorowała**. Starła się bardzo, żeby wyzdrowieć, równocześnie dbając o to, aby w razie czego jej psy miały opiekę do końca swoich dni. To pierwsze się nie udało - Gitta zmarła 24 lipca 2023 roku. Zostawiła, pod dobrą opieką, swoje 22 psy. My wszyscy, jej przyjaciele i znajomi płaczemy do dziś.



03 Działanie

Jak starzeje się pies? Kiedy można powiedzieć, że pies jest stary? Czy stare psy ze schroniska łatwo znajdują domy? Czasem zdarza się, że ludzie pozbywają się starych psów. Jak stary pies czuje się w schronisku?



Obejrzyj video: [Stare psy są piękne. | Sylwia Kurzela |](https://www.youtube.com/watch?v=qulMuxrns14)
<https://www.youtube.com/watch?v=qulMuxrns14>



W jaki sposób można zachęcić do adopcji starego psa?
Zastanów się.
Zapisz swoje pomysły, narysuj, stwórz film lub zrób zdjęcie i
podziel się z innymi. My chętnie je poznamy
- wyślij nam: przyjaciele4lap@gmail.com

Dariusz Gzyra

Filozof, działacz społeczny, publicysta



Darek od samego urodzenia, czyli od 1967 roku, bez przerwy mieszka w Warszawie i z biegiem lat czuje się z nią coraz bardziej związany. Jak sam mówi - zaakceptował jego trudną urodę i ma do tego miejsca dużo czułości.

Nie dorobił się stałego przydomka, za to bez przerwy przekręcano jego nazwisko, co nie było zbyt przyjemne.

JK: Co wg Ciebie w Twoim dzieciństwie i wczesnym życiu było ważne, czy może coś z tamtego okresu zaważyło na tym, że jesteś teraz aktywny w obronie praw zwierząt?

DG: Byłem trochę osobny, coraz bardziej w miarę dojrzewania. Miałem poczucie, że mam różne zdolności, ale i trudność z ich ekspresją na zewnątrz. Czułem coraz większy dystans od tak zwanej normalności, ciągnęło mnie do bocznych ścieżek. Stąd wybór szkół: Liceum Plastycznego, a później Akademii Sztuk Pięknych. Miałem potrzebę kontestacji i zacząłem się realizować w jej ramach, wciąż to robię. Zajmowanie się kwestią praw zwierząt jest dla mnie kolejnym – i od lat najważniejszym – sposobem kontestacji, wyrażenia niezgody na normalizację krzywdy.

JK: Podaj kilka faktów/zwrotów akcji/wydarzeń, które doprowadziły Cię do miejsca, w którym jesteś teraz.

DG: Znajomość z **Luksusem**, moim psem, który już odszedł i za którym tęsknię. Uzmysłowił mi jak wiele powinienem jeszcze się nauczyć w dziedzinie relacji z innymi zwierzętami.

Założenie **stowarzyszenia Empatia** i wieloletnie działanie w jego ramach (do 2014 roku) – dzięki temu poznałem różne, również gorzkie, smaki aktywizmu na rzecz zwierząt.

Przejście na weganizm w 1999 roku – to jedna z lepszych decyzji mojego życia. Odczułem na sobie, że zmiana jest możliwa i że można nią zarażać innych.

Studia filozoficzne w wieku czterdziestu kilku lat – uwielbiam się uczyć i chciałbym umieć myśleć coraz lepiej.

Wydanie książki „Dziękuję za świńskie oczy. Jak krzywdzimy zwierzęta” (Wydawnictwo Krytyki Politycznej, 2018) – otworzyło mi wiele drzwi i doprowadziło do spotkania z bardzo wartościowymi osobami.

JK: Podaj osobę/osoby, która/-e Cię wspiera/jest wyjątkowo ważna - po prostu chciałbyś, aby znalazła się w tej opowieści.

DG: Często myślę o moich rodzicach. Oboje już nie żyją. Bardzo mi pomogli w wielu momentach życia. Myślę, że zajmuję się pomaganiem, bo mnie tego nauczylili.

JK: Podaj jedną lub więcej spraw/wydarzeń wg Ciebie najważniejszych w Twojej aktywności w obronie praw zwierząt.

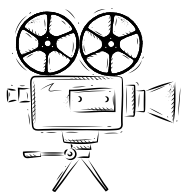
DG: Najważniejsze są dla mnie te **momenty, kiedy udaje mi się wymyślić, wypowiedzieć, zrobić coś, co przekracza standardową wrażliwość na krzywdę zwierząt**. Chciałbym umieć być zawsze lub chociaż często, pół kroku do przodu względem troski i poczucia sprawiedliwości większości. Miewałem takie momenty w wielu różnych sytuacjach: na ulicy, gdy przemawiałem, na konferencjach naukowych i w salach wykładowych, w rozmowach z dziennikarzami i w tekstach, które opublikowałem, na spotkaniach autorskich i w ramach różnych publicznych dyskusji. Jestem po prostu radykałem i codziennie pracuję nad tym, żeby inni mieli dobre skojarzenia z taką postawą.



04 Działanie

Jak wygląda życie zwierząt, które człowiek uznał za użyteczne? Zwierzęta "cyrkowe", te hodowane na futra, dla mięsa, jajek lub mleka, zamknięte w ZOO, te, na których testujemy lekarstwa lub kosmetyki - jak one żyją? Czy ich życie w jakimś stopniu przypomina to, które wiodłyby na wolności, w swoim naturalnym środowisku?

Sposób, w jaki my ludzie traktujemy inne zwierzęta, jest mocno wrośnięty w naszą kulturę, stanowi nieodłączną część tradycji. Na co dzień nawet nie zastanawiamy się nad tym.



Obejrzyj film z wystawy pt. "Ćwiczenia z empatii", której autorką jest Elwira Sztetner:

<https://www.youtube.com/watch?v=wnkAxZ8BZtk>

Wystawa stanowi zbiór dziecięcych zabawek.



Pomyśl o niej chwilę. Jaka jest Twoja refleksja o relacji ludzie - zwierzęta?

Jeśli zainteresowała Cię perspektywa Elwiry Sztetner, posłuchaj 12 odcinka podcastu Dariusza Gzyry "Ważne nieważne" pt. "Pokazać przeoczone. O artywizmie i zwierzętach":

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=h56qCzU6YQQ&list=PL8YbGTiREmYDHgMp7QdpbZZsg8H8iJ53S&index=12)

[v=h56qCzU6YQQ&list=PL8YbGTiREmYDHgMp7QdpbZZsg8H8iJ53S&index=12](https://www.youtube.com/watch?v=h56qCzU6YQQ&list=PL8YbGTiREmYDHgMp7QdpbZZsg8H8iJ53S&index=12)

Dobrosława Gogłoz

Stowarzyszenie Otwarte Klatki



Urodziła się 14 października 1982 roku w Namysłowie.

Mówiono na nią **Dobrusia**, bo to imię sprawiało, że nie trzeba mieć przeczyska, gdyż większość ludzi zna tylko jedną osobę o takim imieniu.

W jej domu, poza ludźmi, no, razem z ludźmi, mieszkał jamnik Toto, a u babci jeszcze różne inne zwierzęta. Dzięki temu, że mogła się z nimi obcować, **szybko zauważyła, że świnie i kurczaki nie różnią się od zwierząt, które trzymamy w domu.**

Gdy wyjechała do Opola, żeby uczyć się w tamtejszym liceum, **związała się z subkulturą punk rockową.** Był to moment, w którym stała się osobą niezależną oraz moment, w którym zupełnie świadomie przestała jeść mięso. Punk rock mówił dużo o prawach zwierząt, sprawiedliwości i kontestował normę społeczną, stworzył ważny fundament pod światopogląd Dobrusi.

Po studiach zaczął się **czas aktywizmu.** Dzięki pracy, która nie zajmowała mnóstwa czasu i dawała dwumiesięczne wakacje (Dobrosława była nauczycielką angielskiego), mogła włączyć się w działania różnych organizacji społecznych, początkowo tych skupionych wokół praw kobiet.

Pewnego dnia wyjechała na międzynarodowy zjazd aktywistów prozwierzęcych. Zobaczyła wtedy, jak fantastyczne rzeczy dzieją się poza Polską i zapragnęła przenieść taką nowoczesną działalność na rzecz zwierząt, zwłaszcza tzw. zwierząt hodowlanych, do naszego kraju. To był **bezpośredni powód powstania Stowarzyszenia Otwarte Klatki.**

Z początku Otwarte Klatki tworzyła garstka osób i wspierających darczyńców, np. **Basia i Włodek.** Basia, siostra Dobrusi, oprócz siostrzanego wsparcia, pomogła w uratowaniu lisich szczeniąt - Jasia i Małgosi. O tej akcji pisały największe gazety na świecie.

Włodek, początkowo darczyńca Otwartych Klatek, obecnie mąż Dobrusi, dostanie specjalny cytat: "(...) dał mi później bardzo dużo rad i wsparcia, bez którego nie wiem, czy byłabym w stanie robić różne odważne rzeczy. Dzięki temu doceniam posiadanie naprawdę wspierającej osoby w swoim narożniku. Kogoś takiego, kto potrafi umiejętnie zwrócić uwagę, kiedy popełniasz błędy, ale jest też lojalny wobec Ciebie i jest zawsze po Twojej stronie." (D.G.)

Stowarzyszenie Otwarte Klatki jest dzisiaj już powszechnie znane. Działania jego członków i członkiń sprawiły, że temat praw zwierząt stał się w Polsce ważny i dostrzegany przez społeczeństwo, media i polityków.

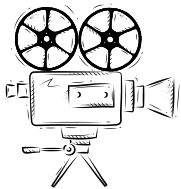
Te najbardziej widoczne i przynoszące sukces w poprawie losu zwierząt to:

- Publikacja zdjęć i filmów z ponad 50 ferm lisów i nerek w Polsce - [zobacz raport](#). Po raz pierwszy ludzie zobaczyli co naprawdę dzieje się w naszym kraju, a nie na drugim końcu świata.
- Rezygnacja największych sieci ze sprzedaży jaj klatkowych w Polsce.
- Kampania Roslinniejemy, która doradza wielu firmom jak wprowadzać produkty roślinne i jak je skutecznie reklamować
- Współpraca z wieloma bardzo znanymi sportowcami przy promocji diety roślinnej - kampania Jasna Strona Mocy.



05 Działanie

Co dla Ciebie znaczy słowo "kurczak"? Co pierwsze przychodzi Ci do głowy gdy je słyszysz?



Obejrzyj ten krótki film: [PETA Clarifies The Meaning of The Word 'Chicken'](#)



Jak było z Tobą?

Czy miałeś, miałaś podobne skojarzenia?

Pomyśl o innych osobach, których nazwa nie powinna być używana w ich obecności.

Czy te nazwy w ogóle powinny być używane?

Co można zrobić, aby to zmienić?

Izabela Kunicka

Stowarzyszenie Pomocy Zwierzętom Azyl



Urodziła się 9 października 1969 roku w Gorzowie Wielkopolskim.

Jednym z pierwszych słów w jej dziecięcym słowniku był **“pies”**.

Gdy tylko nauczyła się lepiej mówić, używała go bardzo często prosząc mamę o psa, marząc o psie, wymieniając zalety psów... wkrótce stała się mistrzynią odmiany tego wyrazu. Mama Izy była jednak nieugięta. W ich domu nigdy nie pojawił się pies.

- <puk, puk> - Iza pukała do drzwi sąsiadów - Dzień dobry, czy Jogi może wyjść na dwór? - Jogi był psem sąsiadów.
- <puk, puk> - Dzień dobry, czy mogłabym pobawić się z Jogim?

Kochała spędzać czas ze zwierzętami i nie potrafiła sobie tego odmówić. Wyprowadzała na spacer psy wszystkich sąsiadów, dokarmiała psy i koty, które stanęły na jej drodze.

Czas leciał, mała Iza stała się dorosłą Izabelą. Gdy tylko przeprowadziła się do własnego mieszkania, zrealizowała swoje marzenie o psim przyjacielu. **Czaki - pierwsza prawdziwa psia miłość** w skórze cocker spaniela - mieszkał z nią cudownie rozrzucając dookoła swoją piękną złoto-rudą sierść.

Można by przypuszczać, że wraz z nowym lokatorem, nienasycona potrzeba spacerów z czworonogami zostanie zaspokojona. Ale nie... Czaki, owszem, lubił spacerować i często oddawali się wspólnym wędrówkom. Jednak Iza czuła, że to jeszcze nie wszystko.

Wolontariat w gorzowskim Schronisku dla Zwierząt "Azorki" przyszedł ot tak i przyniósł jej wiele radości i satysfakcji. Mnóstwo spacerów, rozmerdane ogony, sprzątanie kojców, wizyty w lecznicach i wielka radość z każdej adopcji. Pojawiał się też smutek, czasami nawet rozpacz nad psią niedolą, zwłaszcza, gdy do schroniska trafiały psy z interwencji. Bite, głodzone, chore, zaniedbane.

Schronisko Azorki to zawsze było przyzwoite miejsce. Po latach wolontarystycznej w nim pracy Iza dostrzegła jednak kilka wątków wymagających ulepszenia.

W 2018 roku wraz z grupą przyjaciół i znajomych powołała do życia **Stowarzyszenie Pomocy Zwierzętom Azyl**, które rok później zaczęło administrować "Azorkami". Stopniowo zaczęli wprowadzać w nim pozytywne zmiany. Grono wolontariuszy, wolontariuszek, fanów i sprzymierzeńców rosło z każdym następnym rokiem. To z kolei przełożyło się na jakość życia podopiecznych i liczbę udanych adopcji.

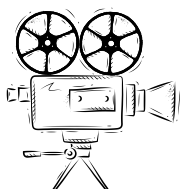
Stowarzyszenie Azyl prowadzi również działalność interwencyjną - stając w obronie praw zwierząt, edukacyjną - opowiadając o swoich podopiecznych w szkołach, przedszkolach, podczas wielu różnych imprez.

A Iza? Jako kierowniczka gorzowskiego schroniska, która bardzo lubi swoją pracę, wciąż realizuje swoje kolejne marzenia o poprawie losu zwierząt w Polsce. "Aktualnie spędzam tam każdy dzień. Nie wyobrażam sobie nie być w schronisku nawet przez jeden dzień. Zwierzęta zawsze potrzebują kontaktu z kimś, kto je przytuli, pogłaska i kocha. Myślę, że one to czują. Zawsze czekają, aż się pojawię i okazują swoją bezgraniczną radość." (I.K.)



06 Działanie

Schronisko dla Zwierząt to z założenia miejsce CZASOWEGO pobytu, do momentu znalezienia domu. Zdarza się jednak, że psy spędzają w nim wiele miesięcy, a czasem lat.



Obejrzyj film:

https://www.youtube.com/watch?v=CFY_fK8qJxA



Zastanów się, czego najbardziej mogą potrzebować psy przebywające w schronisku? Dzisiaj, całe szczęście, większość schronisk w Polsce zapewnia swoim podopiecznym przyzwoitą karmę, opiekę weterynaryjną oraz schronienie. Czego więc może brakować albo jest za mało?



Z którym schroniskiem gmina, w której mieszkasz, ma podpisaną umowę? Dowiedz się. Zapytaj, czy schronisko to potrzebuje wolontariuszy - może to będzie coś dla Ciebie.

Karolina Kuszlewicz

Kancelaria nad Wisłą



“Urodziłam się 19 listopada 1985 r. w Bratysławie (wówczas na terenie Czechosłowacji, a dzisiejszej stolicy Słowacji) - jednak dla wyjaśnienia: jestem Polką, moi rodzice tam byli na wyjeździe po prostu :)”

JK: Co wg Ciebie w Twoim dzieciństwie i wczesnym życiu było ważne, czy może coś z tamtego okresu zaważyło na tym, że jesteś teraz aktywna w obronie praw zwierząt?

KK: Ważne były dwie rzeczy. Po pierwsze, że mieszkałam od urodzenia z psem i to był pies trudny, po przejściach, np. bał się, gdy się go przytulało mocniej, bywał agresywny wtedy - ze strachu. Bardzo go kochałam, ale jednocześnie musiałam uszanować to, że on potrzebuje swojego bezpiecznego dystansu. To wyrobiło we mnie ogromny szacunek do tego zwierzęcia, uświadamiając już jako małej dziewczynce, że Dingo (i każde inne zwierzę) nie należy do mnie i nie mam prawa oczekiwać, że będzie spełniać moje zachcianki - że **samo bycie obok, towarzyszenie sobie, z akceptacją, że jesteśmy inni to już bardzo wiele**. Dingo mnie ugryzł, gdy miałam kilka lat. Zrobiłam coś, czego on nie lubił - położyłam głowę na jego głowie. Pamiętam, że dorośli wtedy zaopiekowali się najpierw mną, ale potem także nim. Biednym, zestresowanym zwierzęciem, któremu zaburzyłam bezpieczeństwo.

Drugą rzeczą, która ukształtowała moją wrażliwość w szerszym aspekcie niż relacja człowiek - pies, było przebywanie godzinami na działce mojej babci. Babcia nie jadła mięsa i miała ogromną empatię wobec zwierząt. Nie wybijała z tej swojej działki żadnych zwierząt, potocznie uznawanych za szkodniki. Pokazywała mi, że one też mają swoje potrzeby i jakoś musimy się dzielić tym światem. Godzinami podglądałam ślimaki bez pokusy zabierania ich dla siebie. **Uczyłam się tego, że współistniejemy i to jest piękne oraz właściwe.**



JK: Jak na Ciebie mówiono w dzieciństwie?

KK: Byłam Karolcią :)

JK: Podaj kilka faktów/zwrotów akcji/wydarzeń, które doprowadziły Cię do miejsca, w którym jesteś teraz.

KK: Bardzo ważne były pierwsze uratowane przeze mnie psy - te sytuacje, gdy spotykałam, idąc do szkoły lub z niej wracając do domu jakiegoś błąkającego się psa. To było wiele lat temu i wówczas takie sytuacje zdarzały się dość często. **To były dla mnie momenty zmieniające, transformujące moje serce i odwagę**, gdy zamiast się tylko wewnętrznie rozpłakać w samotności nad złym światem, ja po prostu faktycznie okazywałam swoją wrażliwość, płakałam, ale i działałam. **Zmuszałam dorosłych do pomocy** i wyciągaliśmy te psy z rowów i spod płotów, a potem one u nas w domu do siebie dochodziły. To był jak zastrzyk mocy - z nieśmiałej dziewczynki przekształciłam się w taką, która ma odwagę stawania w obronie słabszych. A potem patrzyłam, jak nasze proste działania sprawiły, że te psy odzyskiwały radość. Genialne doświadczenie.

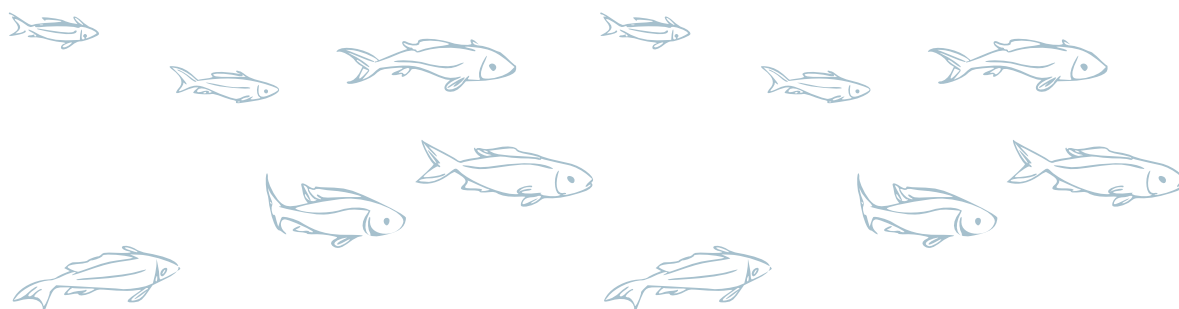
Potem, gdy już skończyłam studia prawnicze, **poprowadziłam wielką sprawą sądową w obronie ryb**, co do której wszyscy mówili mi - prawie wszyscy, bo moja mama wierzyła w powodzenie tej sprawy - że nie ma szans, przegram tę sprawę. **Chodziło o to, by zakazać trzymania ryb bez wody w sklepach**. I choć ten proces sądowy trwał 13 lat, to ostatecznie spektakularnie go wygrałam. Ta sprawa nauczyła mnie bardzo wiele o mnie samej - o sile, odwadze i determinacji, o które się nie posądzałam wcześniej. Ilekroć brakowało mi czasem sił przez te 13 lat, przypomiinałam sobie, dla kogo jest ta walka. **Dla ryb, które nie mają same szans na obronę**. I robiłam dalej z zapałem to, w co głęboko wierzyłam.

JK: Podaj osobę/osoby, która/-e Cię wspiera/jest wyjątkowo ważna - po prostu chciałabyś, aby znalazła się w tej opowieści

KK: Myślę, że to jest moja mama, która od zawsze wspierała mnie w tym, bym została adwokatką zwierząt.

JK: Podaj jedną lub więcej spraw/wydarzeń wg Ciebie najważniejszych w Twojej aktywności w obronie praw zwierząt

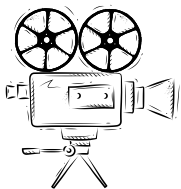
KK: O sprawie karpi już wspomniałam - ona jest dla mnie bardzo ważna. **Teraz prowadzę sprawę niedźwiedzi**, walcząc w sądzie o to, by las, w którym żyją te piękne, dzikie zwierzęta, nie został wycięty. Staram się obronić ich domy, naturalne środowiska ich życia, zapewnić im bezpieczeństwo i spokój. **To dla mnie zaszczyt, że dla nich pracuję.** To pierwsza taka sprawa w Polsce. Walczę o szacunek dla tych zwierząt, o ich zrozumienie. Powinniśmy być dumni, że mamy w Polsce niedźwiedzie (choć tylko w niewielkiej jej części), tymczasem wciąż wycinane są najstarsze lasy w Bieszczadach, co zabiera miejsca do życia tym zwierzętom. **Prowadzę sprawę sądową, która ma zatrzymać na zawsze wycinkę w tamtym rejonie właśnie z uwagi na dobro niedźwiedzi.**



07 Działanie

"Prawo jest narzędziem do tego, aby walczyć o konkretne, ważne dla nas wartości." (K. Kuszlewicz)

Mamy szczęście żyć w czasach, w których pojawiły się osoby tak zdeterminowane i profesjonalne w upominaniu się o prawa zwierząt, jak Adwokatka znad Wisły.



Obejrzyj wywiad z Karoliną Kuszlewicz:

<https://www.youtube.com/watch?v=vINZjaVkmtM>



Zastanów się, w jaki sposób TY możesz zadbać o to, aby prawa zwierząt były respektowane w Twoim najbliższym otoczeniu. Czy możesz zrobić kampanię informującą o ich prawach? Szerzyć wiedzę o sposobach niesienia im pomocy poprzez rozmowę ze znajomymi? Lub jeszcze inaczej?



Jeżeli potrzebujesz wsparcia w tych działaniach, napisz do nas: przyjaciele4lap@gmail.com

Michał Kudawski

Fundacja na Rzecz Zwierząt Dzika Ostoja



Urodził się 28 kwietnia 1983 roku w Szczecinie.

Ze względu na duże zainteresowanie ptakami blaszkodziobymi (kaczki i gęsi) w nastoletnim okresie przyczepiono mu ksywę KACZOR.

Od dziecka **każde zwierzę było dla niego ważne.**

Zbieranie po deszczu ślimaków z chodnika i przenoszenie ich w bezpieczne miejsce, żeby nikt ich nie rozdeptał - od małego było standardem dla Michała.

Podobnie odławianie motyli, które wpadły do namiotów foliowych, gdzie uprawiane były pomidory i ogórki, a z których motyle miały problem z wylotem, czy też, już teraz tak popularne, zbieranie płazów bezogoniastych z drogi i przenoszenie ich do zbiornika.

Ta postawa rozwijała się w miarę dorastania. Im był starszy tym więcej podejmował prób ratowania zwierząt. Były one coraz odważniejsze i obejmowały kolejne gatunki z gromad płazy, gady, ptaki, czy nawet ssaki.

Gdy był nastolatkiem, **znalazł bardzo ранego kaczora krzyżówki.** Miał połamane skrzydło, kończynę miedniczną i pęknięty dziób. Michał nie miał pojęcia, gdzie szukać pomocy, ani który weterynarz mógłby ratować ptaka.

To było mocne przeżycie: odbijał się od gabinetu do gabinetu pozostając z rannym ptakiem na rękach. W końcu jeden z lekarzy zlitował się opatrując złamanie u kaczora. **To było pierwsze dzikie zwierzę, którym się opiekował, leczył i rehabilitował.**

Później trafiła do niego **czapla siwa, strasznie osłabiona i wychudzona.** Znalazł ją w lesie sosnowym, w którym nie było żadnego zbiornika wodnego. Zabrał ją do domu i zaczął odkarmiać aż do momentu, kiedy nabrała odpowiedniej masy ciała i odzyskała siły. Wtedy wróciła do życia na wolności.

Od tego czasu na swojej drodze coraz częściej natrafiał na zwierzęta potrzebujące pomocy. Również znajomi, wiedząc czym się zajmuje i co go kręci, zaczęli mu zgłaszać zwierzęta w potrzebie.

Michał może liczyć na wsparcie bliskich mu osób. Pierwszą z nich jest jego **mama**, która jest zawsze dyspozycyjna i gotowa pomagać. Zna swojego syna nie od dziś i wie, że on nigdy nie przestanie.

Drugą ważną osobą jest **Agata Jasińska**, którą poznał przy okazji ratowania wilka i od tego czasu stali się nierozłączni w działaniu na rzecz zwierząt. Nie tylko dzikich, ale też tych udomowionych.

I trzecią osobą jest **Tomasz Flisikowski**, który od kilku lat dzień w dzień towarzyszy Michałowi w interwencjach skierowanych na ratowanie zwierząt. Pomaga przy obsłudze zwierząt w ośrodku ich rehabilitacji - karmieniu i sprzątanu, codziennie od rana do późnych godzin nocnych.

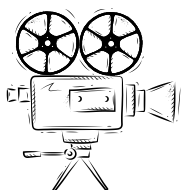
Niewiele dałoby się zrobić, gdyby nie lekarze weterynarii, którzy są z Michałem od wielu wielu lat pomagając w ratowaniu zwierząt. Są to Leonard Gugąła, Przemysław Czuczvara, Michał Podziemski i Paweł Duda.

“Są też osoby, na które zawsze można liczyć, kiedy potrzebna jest pomoc, a my nie jesteśmy w stanie się rozdwoić. Taka osoba, która jest niezastąpiona i bardzo zaangażowana to Agnieszka Kiełczewska.” (M.K.)



08 Działanie

Dzikię zwierzęta - sarny, lisy, jeże, ptaki, dziki, bobry, jelenie, a nawet łosie coraz częściej możemy spotkać na "naszym podwórku", np. na osiedlu, w przestrzeniach miejskich itp. Dlaczego tak się dzieje? Czy to one przychodzą do nas, czy raczej my coraz bardziej wchodzimy do ich domów zwiększając powierzchnię upraw, poszerzając granice miasta, wycinając lasy?



Obejrzyj reportaż: [Michał Kudawski prowadzi Ośrodek Rehabilitacji Dzikich Zwierząt. Jak pomaga zwierzętom? - Dzień Dobry TVN](#)



Jakie cechy charakteru i kwalifikacje powinna mieć osoba pomagająca dzikim zwierzętom? Czy to mogłoby być Twoje zadanie?



Dowiedz się, czy w Twoim województwie, powiecie lub gminie znajduje się ośrodek rehabilitacji dzikich zwierząt. Zapytaj w Urzędzie Miejskim (np. wysyłając e-mail), w jaki sposób realizowany jest obowiązek pomocy dzikim zwierzętom poszkodowanym w wypadkach drogowych.