

Ubezpieczeni przez rodziców.

Bezpieczni od uzależnień



Materiały dla rodziców



Drodzy Rodzice,

codzienne wiadomości są pełne zatrważających informacji. Młodzi ludzie umierają zatruci alkoholem, dopalaczami czy narkotykami. Tragiczne w skutkach bywa cierpienie, spowodowane zrobieniem czegoś głupiego, co zostało nagrane, a film z takim nagraniem trafił do Internetu. Zdarza się też, że do tragedii prowadzą z pozoru błaha żarty, strach przed odtrąceniem, a zagrożenie pochodzi od rówieśników.

Nie usuniemy wszystkich zagrożeń ze świata naszych dzieci, nie jest to możliwe. Możemy natomiast rozwijać mocne strony młodych ludzi, dzięki czemu będą oni bardziej przygotowani do życia w świecie pełnym zagrożeń, a tym samym będą bardziej na te zagrożenia odporni.

Zachęcamy więc, byście zainwestowali swój czas i budowali relacje z dzieckiem od najmłodszych lat. Żadne kółko zainteresowań czy dodatkowe korepetycje nie dadzą dziecku tyle, co dobra relacja z rodzicem, zbudowana na zaufaniu, bezpieczeństwie i bezwarunkowej miłości.

Oddajemy w Państwa ręce krótki przewodnik – jak budować więzi i dbać o dobre relacje z dzieckiem, jak słuchać i wspierać.

Bezpieczna i trwała więź z rodzicem, to zdecydowanie większe szanse na tworzenie zdrowych i satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi.

Zespół Przyjaznej Profilaktyki

Spis treści

- 4 Ubezpieczony przez rodziców
- 10 Wspieraj więzi
- 12 Dbając o siebie, dbasz o dziecko
- 14 Gdy szukasz wsparcia

„Niepewne czasy wymagają osobistej odpowiedzialności, niezależnego myślenia, inicjatywy, pewności siebie, elastyczności, kreatywności, wyobraźni i chęci do podejmowania ryzyka. To właśnie te cechy promuje styl wychowania oparty na zaufaniu – tłamsi zaś styl ochronny” (Peter Gray).

UBEZPIECZONY PRZEZ RODZICÓW

Rodzicu!

Stwórz przestrzeń dla wolności dziecka, kształtowania się jego autonomii i pewności siebie. Dzieci potrzebują eksplorować świat, czuć go wszystkimi zmysłami. W kontakcie z naturą kształtuje się poczucie pewności siebie i radości z zabawy. Pozwól dziecku być dzieckiem.

Co wybierasz na deszczowy dzień:

- kombinezon, gumowce i swobodną zabawę dziecka?
- trampki, parasol i ucieczkę przed kałużami?



„Odporność psychiczna to zdolność człowieka do radzenia sobie z wyzwaniami, presją i trudnościami, która determinuje jego odporność na stres”

(Dr Peter Clough).

Odporność psychiczna (ang. *resilience*) to zdolność dziecka do przeciwstawienia się trudnym i problematycznym sytuacjom życiowym. Szczególnie w obecnych czasach, w których pandemia nieustannie zasiewa niepewność, wzmagając codzienny stres i niepokój, trzeba zadbać o „tarczę ochronną” dla naszych dzieci. Rodzice mogą wpierać swoje dzieci i rozwijać ich odporność, by łatwiej radziły sobie z wyzwaniami, jakie staną na ich życiowej drodze.

Co mogę zrobić jako rodzic?

- pozwól dziecku rozwiązywać samodzielnie problemy, np. nie ingeruj w każdą kłótnię między rodzeństwem;
- wspieraj poczucie własnej wartości dziecka – doceniaj starania, a nie tylko sukcesy;
- okazuj wsparcie, gdy jest taka potrzeba;
- modeluj dobrą komunikację w rodzinie;
- zadbaj o ruch dziecka na świeżym powietrzu;
- pielęgnuj wdzięczność – pokazuj dziecku, że szklanka jest do połowy pełna;
- dbaj o swoje dobre samopoczucie, by pokazać dziecku, jak ono ma zadbać o siebie.

Polisa antydepresyjna Dodaj wiatru w żagle

„Dzieci potrzebują wiatru w żagle. Tak mówi się w Danii. A to znaczy: towarzyszenia im z miłością. Bez strofowania, bez szufladkowania i wytykania wad. Dzieci potrzebują tak wiele poczucia własnej wartości, jak tylko możliwe. To jest najważniejsze” (Jesper Juul).

Buduj poczucie własnej wartości u dziecka. Dodaj mu wiatru w żagle! Niech wie, że masz do niego zaufanie, a przy złych wiatrach może liczyć na Twoje wsparcie.



Polisa antykryzysowa

Rodzicu, nie jesteś w stanie odsunąć wszystkich kłód, jakie życie będzie rzucało Twojemu dziecku pod nogi, ale możesz pomóc mu wysoko nad nimi skakać.

Jedną z efektywnych metod uczenia dziecka radzenia sobie z sytuacjami stresowymi jest metoda Self-Reg, inaczej – samoregulacji.

Metoda samoregulacji pokazuje rodzicom i dzieciom, jak reagować w niełatwych sytuacjach, szczególnie kiedy trudne emocje biorą górę. Self-Reg opiera się na wynikach badań naukowych i pozwala lepiej zrozumieć stres, który towarzyszy nam na co dzień.

Zdolność samoregulacji pozwala zarówno dorosłym, jak i dzieciom zadbać o swój dobrostan, zdrowie fizyczne i psychiczne. Dzięki tej metodzie możesz pokazać dziecku, jak uczyć się i pracować, ale też jak odpoczywać. Rezultat? Spokojne dziecko, któremu towarzyszą częściej przyjemne emocje, potrafiące radzić sobie efektywnie ze złością i innymi niełatwymi emocjami.

Polecany blog:

dylematki.eu autorstwa Agnieszki Stążki-Gawrysiak, autorki książki „Self-Regulation. Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę”.

Polecane książki:

Stążka-Gawrysiak A. (2020). *Self-Regulation. Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę*. Wyd. Społeczny Instytut Wydawniczy Znak

Shanker S. (2016). *Self-Reg*. Wyd. Mamania

Dzieci proszą nas, dorosłych, o dobre życie. Możemy pokazać im, jak mile są widziane na tym świecie, jak wiele mamy do nich miłości i zaufania. Kochane dziecko to silniejsze dziecko!

Siedem niewypowiedzianych próśb dzieci do rodziców:

- Pierwsza prośba – by czuć się zadomowionym we własnym życiu
- Druga prośba – by doświadczać przyjemności, witalności, zabawy, pasji
- Trzecia prośba – by czuć iskrę wyjątkowości
- Czwarta prośba – by czuć wspólnotę, w głębokiej bliskości
- Piąta prośba – o wolność wypowiedzi
- Szósta prośba – o wolność myślenia
- Siódma prośba – o wolność istnienia

Źródło: Shai Orr (2021). *Cud Rodzicielstwa*. Wyd. Natuli



Założ, że Twoje dziecko jest orłem. Kimś niepowtarzalnym. Najukochańszym. Mającym siłę, by żyć dobrze i szczęśliwie. Nie musi być najmądrzejsze, mieć samych piątek na świadectwie. Może popełniać błędy – i tak jest orłem, bo to Twoje dziecko.

Rodzik ma ogromną moc budowania poczucia własnej wartości u dziecka.

W psychologii społecznej istnieje zjawisko określane jako „samospełniające się proroctwo” (Rosenthal, Jacobson, 1968). Polega na tym, że ludzie mają określone oczekiwania dotyczące innej osoby, co wpływa na ich postępowanie względem tej osoby, które powoduje, że zachowuje się ona w sposób zgodny z ich wyjściowymi oczekiwaniami (Aronson, Wilson, Akert, 1997). Mówimy też o „efekcie Pigmaliona”, czyli spełnianiu się pozytywnego oczekiwania wobec kogoś tylko dlatego, że to pozytywne oczekiwanie sobie wytworzyliśmy.



„Potrzebna jest cała wioska, żeby wychować dziecko” (przysłowie afrykańskie).



Drogi Rodzicu!

Wzmacniaj więzi dziecka ze społecznością. Pozwól mu na kontakty z różnymi dziećmi. Nie ingeruj w każdą znajomość. Okaż zaufanie. Pozwól dziecku popełniać błędy i podejmować samodzielne próby ich rozwiązania. Wspieraj je w trudnościach, gdy jest taka potrzeba.

Dla zdrowia psychicznego dzieci ważna jest nie tylko dobra relacja z rodzicami, ale także silne i satysfakcjonujące więzi z innymi. Koledzy z podwórka, dalsi krewni, koledzy z klasy, dziadkowie... – dla nich wszystkich warto znaleźć czas w (często bardzo zapelnionym) grafiku dziecka.

Jak mówi przysłowie: z pustego i Salomon nie naleje. Nie da się nauczyć dziecka czegoś, czego sami nie mamy w sobie.

Szklanka jest do połowy pusta?

Nie, szklanka jest do połowy pełna.



Dbając o siebie, dbasz o dziecko.

Pomyśl, czy:

- jesteś wytrwała/wytrwały w dążeniu do celu?
- potrafisz rozmawiać z innymi ludźmi?
- radzisz sobie ze swoimi emocjami?
- czujesz się bezpiecznie?
- masz zaufanie do swojego dziecka?

Czas pandemii pokazał światu, jak ważnym fundamentem dobrostanu dzieci jest rodzina. To tu, w każdym domu, na całym świecie, rodzice – cegiełka po cegiełce – mogą zbudować poczucie bezpieczeństwa swoich dzieci i pokazać im, że szklanka jest do połowy pełna. Optymistyczne patrzenie w przyszłość pozwoli w dzieciach zasiać nadzieję na lepsze jutro. Nie ukrywaj swoich niepokoi ani lęków, ale niech nie będą one stałymi bywalcami Waszego domu.

Pielęgnuj wdzięczność za to, co masz!

GDY SZUKASZ WSPARCIA

Pomarańczowa Linia
tel. 801 14 00 68
pomaranzczowalinia.pl
pomoc@pomaranzczowalinia.pl

To program informacyjno-konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol czy zażywających narkotyki. Program jest formą wsparcia dla rodziców i opiekunów, którzy obawiają się o bezpieczeństwo i zdrowie swoich dzieci, oraz dla tych, którzy są bezradni wobec faktu sięgania przez nastolatka po alkohol lub inne środki psychoaktywne (narkotyki, leki itp.).

Ogólnopolski Telefon Zaufania
Narkotyki – Narkomania
tel. 801 199 990

Telefon jest bezpłatny i czynny codziennie w godzinach 16:00 – 21:00, z wyjątkiem świąt państwowych.

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

Informację o rejonizacji poradni można uzyskać w szkole, do której uczęszcza dziecko.

Telefon Zaufania HIV/AIDS:
tel. 801 888 448* lub 22 692 82 26

* Połączenie płatne tylko za pierwszą minutę
Telefon jest czynny codziennie w godzinach 9:00-21:00 od poniedziałku do piątku – z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od pracy.

Ogólnopolski Telefon Zaufania
„Uzależnienia Behawioralne”

(uzależnienia od hazardu, internetu, seksu, zakupów, pracy czy jedzenia)

tel. 800 199 990

Telefon jest czynny codziennie w godzinach 17:00-22:00.

Pozycje książkowe pomocne przy wychowaniu dziecka w trosce o jego bezpieczeństwo i harmonijny rozwój emocjonalny:

Kiedy Twoja złość krzywdzi dziecko.

Poradnik dla rodziców

M. McKay, P. Fanning, K. Paleg, D. Landis

Pozytywna dyscyplina dla nastolatków

J. Nelsen, L. Lott

Dobra relacja. Skrzynka z narzędziami dla współczesnej rodziny

M. Musiał

Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały, jak słuchać, żeby z nami rozmawiały

A. Faber, E. Mazlish

Porozumienie bez przemocy. O języku życia

M. B. Rosenberg



przyjaznaprofilaktyka.pl