



PRZEWODNIK DLA RODZICÓW

WYCHOWAĆ, ALE JAK?

PABICH | FEDORCZAK | ŚLĘCZEK | PASTURCZAK



KGHM
POLSKA MIEDŹ



Centrum
FORMACJI RODZINY
im. Jana Pawła II

Do sklepu z zabawkami przyszli rodzice. Zapytali ekspedientkę: **co nam Pani doradzi, bo nasz syn jest wciąż smutny?**

Pani spytała o wiek syna i zaczęła proponować: Może najnowszą grę komputerową? – nie, ma wszystkie najnowsze gry, ale nawet jak pogra chwilę i tak jest smutny. To może dobry telefon? – nie, właśnie kupiliśmy mu super smartphona, ale to nic nie zmienia. A może jakąś ciekawą książkę? – kiedyś czytał, ale teraz tylko siedzi i patrzy w sufit. To może quad? – nie proszę pani on ma to wszystko.

Pani popatrzyła na rodziców i powiedziała: **„w tym sklepie sprzedajemy zabawki, ale nie sprzedajemy rodziców”**.



OBECNOŚĆ

To co możesz dać swoim dzieciom to Twoja **OBECNOŚĆ**. Tego nie zastąpi nikt i nic. Żaden przedmiot i żadna inna osoba. Jest to z pewnością łatwiejsze, gdy potrafiłeś/łaś być ze swoim synem/córką od najmłodszych lat. Ale jak to zrobić gdy masz poczucie, że wcale nie znasz swego syna/córki: **zaczynj budować pomiędzy nim a sobą MOSTY**. Szukaj sytuacji i okoliczności, które są jakoś wspólne. Znajdź coś co was łączy. **Wspólnie spędzaj czas**. Usiąść w domu, **porozmawiaj**. Znajdź czas na **wspólne zainteresowania**. Wyjdź na pizzę, wspólne wycieczki, do kina. Pojedź na biwak. Obejrzyj ciekawy film i o nim porozmawiaj.

DOCENIAJ

Zaczynj doceniać swoje dziecko: **bądź szczery**. Dawaj mu **pozytywne wzmocnienia**: gdy widzisz, że robi coś dobrze – doceń, podziękuj, zauważ, wspieraj. Gdy robi coś, co Tobie się nie podoba, co może go osobiście niszczyć czy zakłócać jego rozwój - **zwróć uwagę, nazwij dobro dobrem, a zło złem**. Zawsze wyjaśnij dlaczego to mówisz, jakie są motywy dla których coś popierasz albo ganisz. Młody człowiek przyjmie krytykę, gdy wie że to płynie z troski i miłości, a nie z emocjonalnej chwiejności.

DOCHOWUJ TAJEMNICY

Dochowuj tajemnicy Ci powierzonej. Dziecko, które wie że jego rodzic **jest lojalny** w powierzonych tajemnicach, kształtuje w sobie **poczucie wartości i bezpieczeństwa**. Zachwianie w tym obszarze skutkuje poczuciem zdrady i utratą zaufania.

JAK POMÓC SWOJEMU DZIECKU BYĆ SZCZĘŚLIWYM?

BĄDŹ WYROZUMIAŁY

Z pewnością i Ty w swoim życiu **popełniłeś wiele błędów**. Z pewnością z tych błędów wyciągnąłeś jakieś wnioski. To prawda lepiej uczyć się na błędach cudzych, ale człowiek ma to do siebie, że najlepiej uczy się na swoich. Dlatego niech Cię nie dziwi, że **czasem Twój syn czy córka Cię zawiedzie**. Nie odrzucaj go wtedy. Przeciwnie, **daj swoje zrozumienie i wsparcie**. Okaż szacunek dla niego i pokaż, że pomimo błędów wciąż kochasz i zaraz wskaż jakie są Twoje oczekiwania i dlaczego.

ROZBUDZAJ CIEKAWOŚĆ I ZAINTERESOWANIA

Rozbudzaj i podtrzymuj u swoich dzieci ciekawość i zainteresowania, w przeciwnym razie cały jego świat przeniesie się w świat wirtualny. Wspieraj rozwój talentów swoich dzieci. Motywuj do zaangażowania w grupach społecznych takich jak harcerstwo, samorząd szkolny, wolontariat, grupy taneczne, teatralne, sportowe.

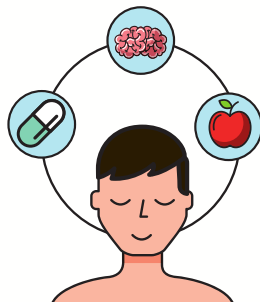


DAJ MU TAKŻE PRZESTRZEŃ NA JEGO WŁASNĄ INTYMNOŚĆ I ŻYCIE.

TRUDNOŚCI ZE ZDROWIEM PSYCHICZNYM? NIE MA SIĘ CZEGO WSTYDZIĆ!

Podobnie jak w przypadku zdrowia fizycznego, **nikt** nie przechodzi przez życie bez problemów ze zdrowiem psychicznym. Dzieje się tak również w dzieciństwie i okresie dorastania. **Wiele takich problemów jest normalną częścią życia**. W przeważającej części uczymy się i rozwijamy dzięki nim. Bardzo ważne jest, aby pomagać dzieciom i pokazywać, jak radzić sobie z trudnościami.

W przypadku niektórych dzieci i nastolatków problemy **są na tyle poważne**, że wsparcie i wskazówki ze strony najbliższych osób w życiu są niewystarczające i **potrzebna jest specjalistyczna pomoc**. Brak takiej pomocy może się przełożyć na problemy w życiu dorosłym.



Codzienne pozytywne relacje rodziców ze swoimi dziećmi budują podwaliny zdrowia psychicznego dzieci i nastolatków

Zacznijcie od:

- **Rozmów** na tematy, które są dla was ważne (plany, marzenia, wartości)
- Zauważania, **akceptacji**, potwierdzania pojawiających się trudnych uczuć
- **Dostrzegania** swoich mocnych stron
- **Wspólnej zabawy** (gry, robienie posiłków, wycieczki) Działania rodziców wpływają na poczucie własnej wartości, godności, tożsamości i przynależności dzieci i młodzieży

Kiedy wspierasz psychicznie swoje dziecko, pojawia się efekt sprzężenia zwrotnego. Czujesz się dowartościowany, rozwijasz w sobie poczucie szczęścia.

Rodzice są pierwszymi osobami, które mogą **dostrzec zmiany nastroju lub zachowania**, które wydają się nadmierne lub niezwykle, być może trwające dłużej niż przeciętnie. Jeśli coś cię niepokoi i wydaje Ci się, że może wskazywać na problem, **nie bój się zgłosić do specjalisty!**



Kiedy Twoje dziecko nie może wyleczyć kataru, idziesz do pediatry. Kiedy Twoje dziecko od dłuższego czasu chodzi smutne, nerwowe lub zirytowane, warto wybrać się do terapeuty. **W obu przypadkach może się okazać, że „To nic takiego”, w obu przypadkach może się okazać, że „To był najwyższy czas na działanie”.**

Wielu rodziców nie dostrzega problemów u swoich dzieci. **Są pochłonięci obowiązkami, problemami, przytłacza ich stres.** Często myślą „Mojego dziecka to nie dotyczy”, albo „Gdyby coś się działo, to moje dziecko na pewno do mnie przyjdzie”.

WAŻNE

WAŻNE

Niestety, wiele młodych osób nie ma tyle odwagi czy siły. **Ukrywają swoje problemy przed dorosłymi:** nie chcą ich martwić, starają się nie dokładać im problemów, boją się odrzucenia czy zbagatelizowania

JAK MOTYWOWAĆ DZIECKO DO NAUKI

Zadbaj o skupianie uwagi na pozytywnych wydarzeniach oraz zachowaniach dziecka. Dostrzeganie ich przeciwdziała spadkowi motywacji u dziecka, a także w odpowiedni sposób wpływa na rozwój, np. “Super, dobrze spakowałeś tornister!”, “Cieszę się, że zgłaszałeś się dzisiaj do tablicy”

W przypadku wielu dzieci pożądane zachowania doskonale wzmacniają pochwały społeczne: uśmiech, przytulenie, pocałunki, kontakt wzrokowy oraz okazanie uwagi.

Codziennie zachowanie też warto jest zauważać, jeśli zaczęlibyśmy doceniać tylko to, co wyjątkowe, może to pogorszyć samoocenę dziecka i zmniejszać jego motywację. Zwrócenie uwagi na pozytywne jest bardzo ważne przy pracy z trudnymi dziećmi, szczególnie z tymi przejawiającymi zachowania opozycyjne.



Dobrze skonstruowana pochwała powinna przypominać przekonujący komplement, czyli mówić o rzeczach prawdziwych - takich, które inni mogą potwierdzić.

Nagromadzony stres oraz napięcie związane ze szkołą mogą nieść za sobą wiele negatywnych konsekwencji. Dzieci mogą odczuwać lęk, niepokój, złość, rozdrażnienie, a także przejawiać trudne zachowania, z którymi nie potrafią sobie poradzić. **W pierwszej kolejności postarajcie się porozmawiać ze swoimi dziećmi:**

- **Jak się czują** po powrocie do szkoły?
- **Jakie emocje** im towarzyszyły w szkole?
- **Jakie emocje** towarzyszą im po powrocie do domu?
- **Czy wydarzyło się coś ważnego** po powrocie do szkoły?
- Czy się czymś **stresowali**?
- Czy coś wydawało im się **trudne i nie do pokonania**?



Warto rozmawiać ze swoimi dziećmi o ich emocjach, przeżyciach, stresach, okazać zrozumienie oraz dać wsparcie, starać się wspólnymi siłami niwelować nadmiar napięcia.

PRÓBY SAMOBÓJCZE I AUTOAGRESJA

Adolescencja to bardzo ważny, a zarazem trudny czas dla młodych ludzi. Okres ten charakteryzuje się **dużą intensywnością przeżywanych emocji** (którym często podporządkowany jest rozum), znacznymi wahaniami nastroju, ambiwalencją. Ta niedojrzała jeszcze uczuciowość młodocianej psychiki **stwarza szczególnie podatny grunt dla występowania reakcji w postaci prób samobójczych.**

Jak pokazują badania zwiewne i przelotne myśli dotyczące własnej śmierci i bezsensu życia **miewa co trzeci nastolatek**. Myśli **te wpisane są w kryzys dojrzewania** i towarzyszące mu dylematy egzystencjalne. Nie zawsze myśli świadczą o tym, że nastolatek zdecyduje się targnąć na swoje życie. Są one jednak bardzo ważnym sygnałem mówiącym o tym, że młody człowiek **potrzebuje wsparcia, wysłuchania, empatycznej rozmowy.** W adolescencji mamy do czynienia ze słabymi umiejętnościami społecznymi oraz nieskutecznymi strategiami radzenia sobie ze stresem. **Ważnym jest więc by nie bagatelizować takich myśli** sięgając po wsparcie profesjonalistów.



**Próba samobójcza nie jest zwracaniem na siebie uwagi.
Jest to PRÓBA KOMUNIKACJI!!!!**

Myśli i próby samobójcze są wyrazem bezradności człowieka

w obliczu problemów życiowych, wołaniem o pomoc, bardzo często nieświadomym. Młodzież podejmuje próby samobójcze zazwyczaj po to, **aby pokazać otoczeniu wagę swoich problemów, zasygnalizować brak zrozumienia i akceptacji trudności związanych z wiekiem adolescencji przez rodzinę, nauczycieli, rówieśników.**

Próby samobójcze młodzieży musimy więc rozumieć **jako sposób komunikowania się z osobami znaczącymi**; jako apel, podkreślający fakt nieradzenia sobie w życiu.

Ty też możesz pomóc!

Zgodnie z obecną wiedzą w znaczącym odsetku przypadków zachowań samobójczych młodzieży pomagają nieprofesjoniści. Pamiętaj, **że nawet zwyczajna, „nieprofesjonalna”,** ale szczerza rozmowa może mieć ogromne znaczenie dla rozwoju poczucia sensu dalszego życia spotykanych dzieci i młodzieży.

Bądź wyrozumiały, nie oceniaj!

Myśli samobójcze u nastolatków często pojawiają się **pod wpływem doświadczanego stresu.** Pamiętaj, że sytuacje, które dla Ciebie są błahie i mało znaczące, dla młodego człowieka mogą być źródłem ogromnego napięcia i morza nieprzyjemnych uczuć.

PRÓBY SAMOBÓJCZE I AUTOAGRESJA

WAŻNE!

Większość osób podejmujących próbę samobójczą **nie chce umrzeć**, młodzi przez dłuższy czas mają jeszcze nadzieję, że zostaną zrozumiani, uzyskają wsparcie i pomoc. Nie zawsze potrafią poprosić o nią wprost.

WAŻNE!

Autorzy podkreślają, że posługiwanie się alkoholem lub narkotykami **jest tymczasową formą obrony w walce przeciwko przeżywanym problemom osobistym**, szczególnie stanom depresyjnym.

WAŻNE!

Wśród krewnych ofiar samobójstw **występuje większa częstotliwość występowania zachowań samobójczych** niż w populacji ogólnej.

WAŻNE!

Nigdy nie bagatelizuj słyszanych słów: „Jestem niczym”, „Nie warto się mną zajmować”, „Chciałbym umrzeć”, „Zamierzam się zabić”, „Nie powinnam się urodzić”. **Okaż zainteresowanie!**



JAK ROZMAWIAĆ?

- Młody człowiek w kryzysie samobójczym potrzebuje **stabilnego i empatycznego dorosłego**, który będzie potrafił go wysłuchać i przyjąć jego emocje.
- W trakcie takiej rozmowy **zachowaj spokój i opanowanie**. To ważne, że młody człowiek wybrał właśnie Ciebie na powierzenie Ci swojego bólu. Znajomość z Tobą i możliwość rozmowy z dużym prawdopodobieństwem ratuje mu życie.
- Wzmocnij decyzję nastolatka związaną z tym czym chce się podzielić. Możesz powiedzieć: **„To ważne, że mi o tym mówisz. Bardzo dobrze, że się odważyłeś na rozmowę ze mną”**
- **Nie bój się zapytać wprost:** czy chciałeś odebrać sobie życie? Czy takie myśli dalej Ci towarzyszą? Czy masz jakieś konkretne plany? Twoja odwaga pomoże młodemu człowiekowi rozmawiać otwarcie o swoim problemie, da mu sygnał do tego, że może się otwarcie podzielić swoją tajemnicą. To ogromna ulga!
- Pamiętaj, że oprócz rozmowy z Tobą najważniejszym jest by nastolatek mógł również **spotkać się z osobą, która będzie potrafiła udzielić mu profesjonalnej pomocy**. Zadbaj o to, by jak najszybciej trafił na konsultację do psychologa, psychoterapeuty lub psychiatry dzieci i młodzieży

BAJKA O ZŁOTEJ RYBCE

CZYLI JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI O UZALEŻNIENIACH

ZŁOTA RYBKKA POTRAFI SPEŁNIAĆ ŻYCZENIA....

Narkotyki, alkohol, dopalacze są niczym złota rybka – mogą spełnić niektóre nasze marzenia, ale również ściągnąć na samo dno.

JAK ROZMAWIAĆ?

- Temat używek powinien pojawić się w **rozmowach z dziećmi już w wieku przedszkolnym**. W ten sposób będą umiały sobie poradzić z nimi, kiedy w końcu się na nie natkną. Można użyć do tego różnych pomocy. Książeczek, filmów, ćwiczeń - odpowiednich do ich wieku.
- Tłumaczcie **w jaki sposób używki zmieniają świadomość**. Mówcie otwarcie, że na początku to może być przyjemne i właśnie dlatego jest takie niebezpieczne. Mówcie o emocjach i uczuciach. Zapewnijcie o swojej miłości i wsparciu.
- Obserwujcie życie dziecka, w rozmowach starajcie się odnosić do wydarzeń, które są mu bliskie i ważne dla niego. **Nie bądźcie emocjonalni, krzykiem nie załatwicie żadnej sprawy.**
- **Ważniejsze jednak od mówienia jest słuchanie**. Niezależnie od tego, ile dziecko ma lat należy słuchać tego, co ma do powiedzenia. Traktować **poważnie i z uwagą to jakie ono ma zdanie** np. na temat używek.
- Szczera rozmowa, słuchanie i szacunek do dziecka, **zapewni wam jego zaufanie**. A gdy tak się stanie wasze pociechy **nie będą musiały** szukać informacji u innych źródeł, często u rówieśników. Będą miały pewność, że mają w was oparcie i mogą na was liczyć. Jest duże prawdopodobieństwo, że i tak spróbują alkoholu czy narkotyków. **Nie oceniajcie i nie potępiajcie. ROZMAWIAJCIE!**



Organizatorzy:



Partner projektu:



KONSULTACJE | WYKŁADY | ROZMOWY
bezpłatne

www.cfrlubin.pl

tel. 511 628 833

e-mail: cfrlubin@gmail.com