

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 błahe 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.

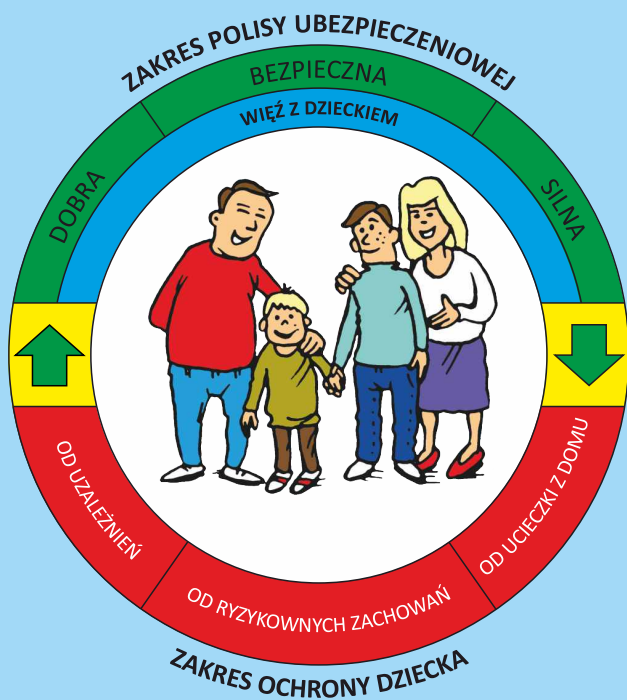
Bezpieczna i trwała więź z rodzicem, to zdecydowanie większe szanse na tworzenie zdrowych i satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi.

Zespół Przyjaznej Profilaktyki

Spis treści

- 4 Dobra i silna więź z dzieckiem, to jego ubezpieczenie na całe życie
- 12 Dobra relacja z rodzicem to mur, który uchroni dziecko przed sięganiem po używki
- 14 Wsparcie dla rodziców, gdy dziecko sięga po używki
- 16 Prorodzinne spędzanie czasu w weekendy
- 18 Słowa mają znaczenie
- 20 FAS - płodowy zespół alkoholowy
- 24 Jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie

Dobra i silna więź z dzieckiem
to jego ubezpieczenie
na całe życie.
Zainwestuj swój czas,
a nie pieniądze.



ZAUF AJ SOBIE

Jesteś kompetentnym rodzicem,
ekspertem od swojego dziecka.

Nie twórz tabu z żadnej emocji — każda czemuś służy. Nie ma emocji dobrych i złych, pozytywnych i negatywnych.

Wszystkie emocje są nam potrzebne. Emocje to informacja dla nas.

Problemy emocjonalne i trudności w tym zakresie są fundamentem, na którym zbudowane jest niemal każde uzależnienie.

Rozmowa z dzieckiem powinna stanowić codzienny rytuał, taki sam jak mycie zębów czy posiłek.

Mamo, Kaśka i Zośka mnie
wzywały, słyszysz?

Tak, tak, mów dalej.



Wcale nie słuchasz,
nawet się nie odwróciłaś.

Słucham, słucham. Mogę
skupiać się na swoim zajęciu
i jednocześnie Cię słuchać.



Zamiast słuchać

Zezłościłam się i też je wyzywałam,
ale one się ze mnie śmiały i jeszcze
gorzej mnie wyzywały.
Słyszysz, co mówię?

Oczywiście,
że słyszę.

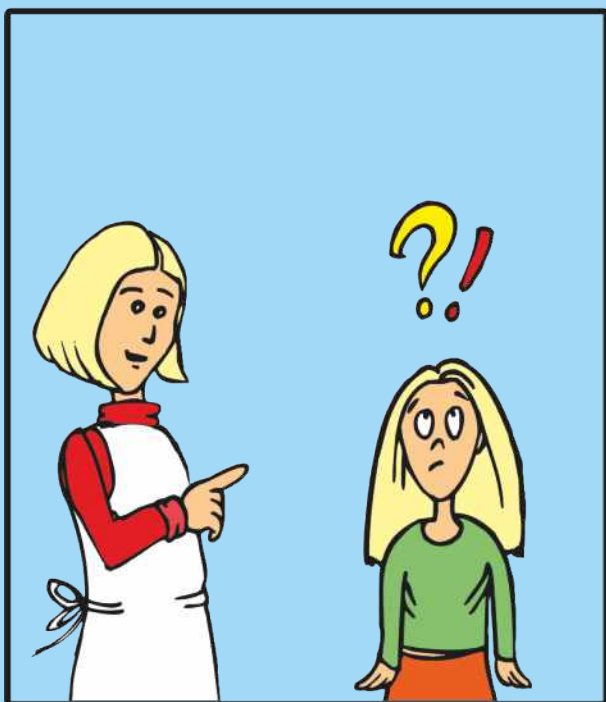


Wcale nie słuchasz.
Już nieważne.



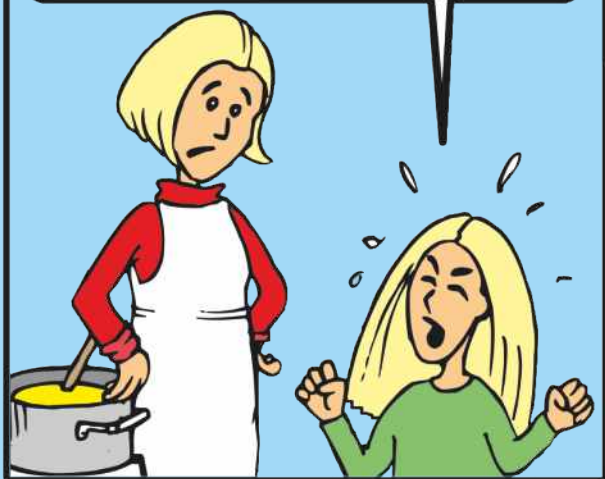
ć połowicznie...

Mamo, Kaśka i Zośka mnie
wzywały, słyszysz?



Poświęć dzie

Zezłościłam się i też je wyzywałam,
ale one się ze mnie śmiały i jeszcze
gorzej mnie wyzywały.
One są wredne.



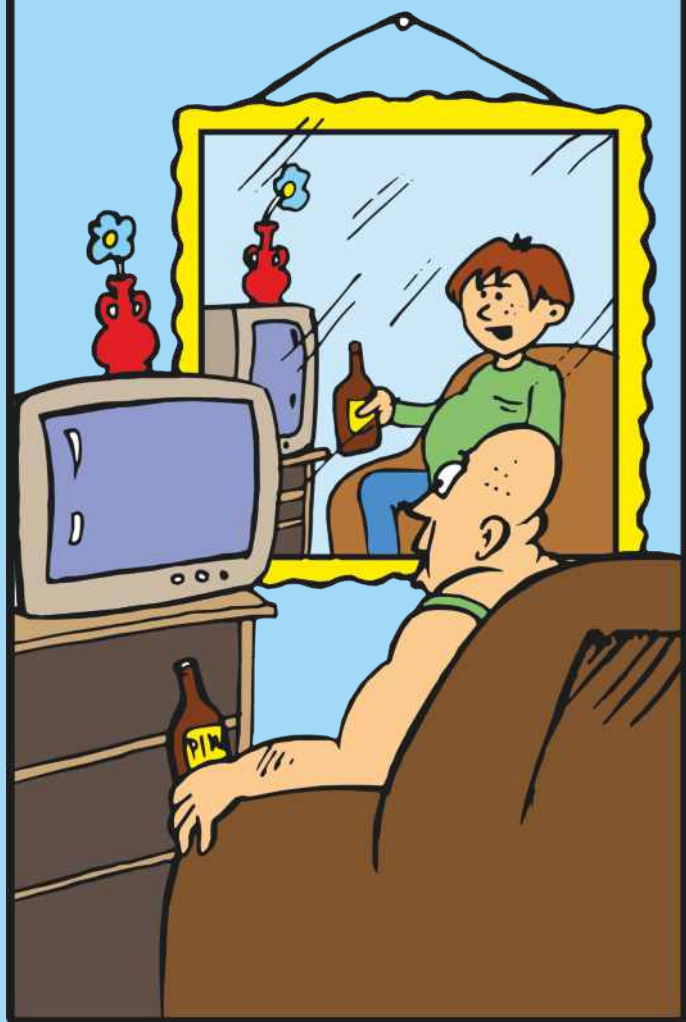
Mamo, już wiem!
Od jutra nie będę spotykała się
z Kaśką i Zośką.
Wolę Ulę, ona jest dla mnie miła.



ecku uwagę.

Rodzic swoim zachowaniem pokazuje, jak radzić sobie w różnych trudnych sytuacjach.

W domu, gdzie złość i napięcie rozładowuje się poprzez używki (wieczne piwo, papierosy, nałogowe oglądanie telewizji) nietrudno o kopię takich zachowań u dziecka.



Asertywność stanowi podstawową umiejętność w sytuacji, gdy trzeba oprzeć się naciskom w życiu społecznym, na przykład w sprawie papierosów, alkoholu czy narkotyków.

zapal

łyknij
sobie

przyćpaj

dziękuję
- NIE!



Rodzicu, naucz swoje
dziecko mówić **NIE**

DOBRA RELACJA Z RODZICAMI

KTÓRY UCHRONI

PRZED SIĘGANIEM



RODZICEM TO MUR,
ONI DZIECKO
EM PO UŻYWKI.



przyjaznaprofilaktyka.pl

GDY NASTOLATEK ZACZYNA SIĘGAĆ PO NARKOTYKI I ALKOHOL

TU MOŻESZ SZUKAĆ WSPARCIA I POMOCY:

Pomarańczowa Linia

tel. 801 14 00 68

pomaranczowalinia.pl

pomoc@pomaranczowalinia.pl

To program informacyjno- konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i 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

czynny codziennie w godzinach 16:00 - 21:00

Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna

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

Telefon Zaufania ds. Uzależnień i AIDS

tel. 22 628 03 36

Infolinia Psychiatryczna

tel. 800 600 700

czynna od piątku do niedzieli
w godzinach 16:00 - 22:00

BIBLIOTECZKA ŚWIADOMEGO RODZICA



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

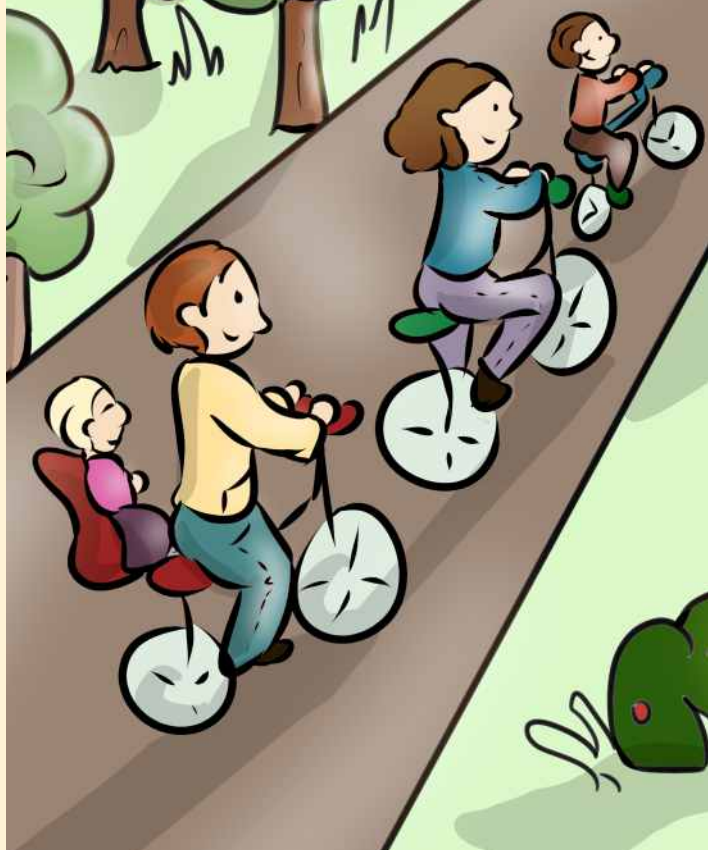
A. Faber, E. Mazlish

Porozumienie bez przemocy. O języku życia

M. B. Rosenberg

- Kolekcjonuj nie tylko zdjęcia, ale też ważne i szczere rozmowy ze swoim dzieckiem.
- Znajdź czas, w którym będziesz na wyłączność dla swojego dziecka.
- Słuchaj, słuchaj, słuchaj. Postaraj się nie oceniać, nie krytykować, nie przerywać.
- Poświęć chwilę, by uczestniczyć w zainteresowaniach i pasjach swojego dziecka.

Weekendy to dobry czas,
by budować mocną
nić porozumienia
ze swoim dzieckiem



Rodzicu!

Słowa mają znaczenie!

Zadbaj o efektywną
komunikację



Uwaga! Uwaga! Nie myśl o różowym słońcu.

...

O czym pomyślałeś?

...

Tak właśnie funkcjonuje nasz mózg. Słowo „nie” działa czasem wbrew naszym oczekiwaniom.

Oto kilka zdań, które możesz powiedzieć zamiast „Nie siedź tyle na telefonie”:

- Martwię się o Ciebie, gdy widzę, że spędzasz na telefonie dużo czasu. Chciałbym/chciałabym ustalić z Tobą zasady korzystania z telefonu.
- Nie lubię, gdy rozmawiasz ze mną i patrzysz w telefon, czuję się wtedy ignorowany/ignorowana. Czy możesz odłożyć telefon?
- Może przejdziemy się na spacer? Chciałbym/chciałabym spędzić z Tobą trochę czasu.
- Chciałbym/chciałabym z Tobą porozmawiać, znajdziesz dla mnie chwilę?

FAS

płodowy

zespół alkoholowy

ang. *fetal alcohol syndrome*

Nie, dziękuję.
Ja i moje dziecko
nie pijemy.



Fakty i mity na temat FAS

1.

MIT: Niewielka ilość alkoholu w czasie ciąży pozytywnie wpływa na ciśnienie krwi.

FAKT: Nawet niewielka ilość alkoholu w czasie ciąży może zaburzyć prawidłowy rozwój płodu.

2.

MIT: Jeden łyk alkoholu nie zaszkodzi.

FAKT: Nie wiadomo jaka dawka alkoholu jest szkodliwa w ciąży. Nie istnieje więc „bezpieczna” dawka alkoholu, jaką można spożywać w ciąży. Wiadomo jednak, że alkohol ma niekorzystny wpływ na rozwój płodu i może wywołać uszkodzenie ośrodkowego układu nerwowego.

3.

MIT: FAS to najnowszy wymysł psychologów.

FAKT: Badania pokazują, że dzieci, których matki piły w trakcie ciąży, cierpią na szereg rozmaitych schorzeń, między innymi:

- małogłowie,
- dysmorfia twarzy,
- niski wzrost,
- wady układu kostno-mięśniowego,
- zaburzenia czucia głębokiego,
- problemy z koordynacją,
- problemy ze słuchem,
- opóźniona zdolność mówienia,
- zmniejszone pole widzenia,
- słaba pamięć wzrokowa,
- anomalie w budowie wątroby, serca, nerek, narządów płciowych,
- podwyższony próg bólu lub nadwrażliwość na ból,
- nadpobudliwość,

- problemy z pamięcią i trudności w uczeniu się,
- zaburzenia zachowania,
- niedostosowanie społeczne,
- trudności w przewidywaniu konsekwencji swoich zachowań,
- niekontrolowane napady złości, agresja,
- skłonność do uzależnień, depresji i nadmiernej lęklivosti.

4.

MIT: „Kiedyś kobiety mogły się troszkę napić w ciąży i nic się nie działo”.

FAKT: Na świecie około 10% kobiet będących w ciąży spożywa napoje alkoholowe, tym samym rocznie rodzi się około 119 000 dzieci z FAS*.

*Źródło: Popova, S., Lange, S., Probst, C., Gmel, G., & Rehm, J. (2017). Estimation of national, regional, and global prevalence of alcohol use during pregnancy and fetal alcohol syndrome: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet. Global health*, 5(3), e290–e299.

Drodzy Rodzice,

pandemia, koronawirus, COVID-19, maseczki, przyłbice, dezynfekcja, reżim sanitarny, zachowanie odstępu, czerwona strefa, kwarantanny...

Od marca 2020 roku jesteście codziennie bombardowani informacjami o aktualnej sytuacji epidemicznej w naszym kraju i na świecie. Dorosłym ciężko jest czasami odnaleźć się w natłoku informacji i fake news'ów przekazywanych w mediach. Dla dzieci sytuacja, w jakiej się znaleźliśmy, to ogromny stresor i balast emocjonalny.

Okazanie wsparcia, wysłuchanie, rzetelne informowanie to teraz podstawowe obowiązki każdego rodzica, by ochronić swoje dziecko nie tylko przed koronawirusem, ale i zaburzeniami emocjonalnymi.

**Przezorny
zawsze
ubezpieczony,
czyli mądry
Polak PRZED
szkodą!**



Mamo, Tato,
kolega mówił, że ten koronawirus
jest groźny i może zabić star-
szych ludzi. Boję się o babcię
i dziadzia.

Powiedział mi też, że to pandemia
i każdy z nas jest w niebezpie-
czeństwie. Czy Wy się boicie?

A w telewizji słyszałem, że mase-
czki chronią nas przed zakaże-
niem. Gdy ostatnio ją założyłem
to koleżanka mnie wyśmiała, że
jestem panikarzem. Czy naprawdę
muszę ją nosić?

Sąsiad jest na kwarantannie, czy
na pewno dwa tygodnie wystar-
czą, by móc się z nim spotkać?

Ja już nic nie wiem ...

Wasz syn



**Rzetelnych i aktualnych
informacji o koronawirusie
szukaj na wiarygodnych
stronach:**

www.gov.pl/web/koronawirus

lub

www.pacjent.gov.pl/aktualnosci/koronawirus-informacje



przyjaznaprofilaktyka.pl