

# SIŁA WSPIERAJĄCYCH RODZICÓW

---

*Jak budować dobre relacje z dziećmi,  
aby zapobiegać zachowaniom  
autodestrukcyjnym w przyszłości*

# SIŁA WSPIERAJĄCYCH RODZICÓW

---

## **Kampania „Wielka Moc”**

**styczeń 2020 ( Stowarzyszenie Moc Wsparcia Czeladź )**

ma na celu zwrócić uwagę na budowanie bezpiecznej więzi rodzic-dziecko. Wczesne bezpieczne doświadczenia więzi mają wpływ na późniejszy społeczny i emocjonalny rozwój dziecka. (Bezpieczny styl przywiązania –John Bowlby).

## **Rodzic Dostrojony (Responsywny)**

Responsywność oznacza dostrojenie się we wzajemnej komunikacji rodzica do dziecka. Responsywny rodzic jest gotowy do szybkiego reagowania na płacz dziecka i potrafi go znieść. Dyskomfort dziecka nie stawia go w poczuciu bezradności, potrafi być w opiekuńczej relacji z dzieckiem.

# SIŁA WSPIERAJĄCYCH RODZICÓW

---

*Mądre wychowanie to mądra miłość, która akceptuje dziecko w pełni, podąża za dzieckiem, ale też stawia wymagania i je egzekwuje.*



# SIŁA WSPIERAJĄCYCH RODZICÓW

---

Mądra Miłość i Mądre Wychowanie wyraża się w **postawach rodziców wobec dzieci.**

Jedną z najbardziej interesujących typologii jest **model Anny Roe** (amerykańska psycholog kliniczna).

Podstawowymi pojęciami w zachowaniu rodzicielskim są tu **chłód i ciepło**, Roe z postawą ciepła łączy akceptację, która występuje jako miłość (**akceptacja kochająca**)- lub występuje jako uczucie wyrażane sporadycznie (**akceptacja przypadkowa**).

Z postawą chłodu łączy się unikanie kontaktu z dzieckiem, które może być **zaniedbujące lub odtrącające.**

Z postawą chłodu i ciepła jednocześnie łączy się koncentracja uczuciowa na dziecku. Ta związana z chłodem, to **koncentracja nadmiernie wymagająca**, a ta z ciepłem koncentracja **nadmiernie opiekuńcza.**

Wyodrębnić więc możemy 6 głównych typów zachowań rodziców

# Postawy rodzicielskie według Anny Roe



# POSTAWY RODZICÓW

---

- **Postawa nadopiekuńcza** jest źródłem apatii i braku inicjatywy dziecka, jego pasywności wobec świata i biernej postawy. Dziecko spełnia oczekiwania, zgadza się na wszelkie propozycje z zewnątrz, nie wierzy we własne siły, uważa, że inni wiedzą lepiej. W życiu dorosłym ustępuje innym, chętnie godzi się na ich pomysły (zagrożenie uzależnieniami).
- **Zbyt wymagający** rodzice budują w dziecku postawę wyuczonej bezradności (lub odwrotnie: wywołują zachowania prowokacyjne), ograniczają jego wolne wybory poprzez nakazy, zakazy i nadmierną kontrolę. Takie dzieci zaczynają myśleć negatywnie i przestają oczekiwać sukcesów. Raczej przewidują niepowodzenia w każdej aktywności.



# POSTAWY RODZICÓW

---

- Kolejna postawa rodzica: **unikanie dziecka** – jest źródłem niskiej samooceny dziecka, kompleksu niższości, trudności w kontaktach społecznych, a także przeżywanie sprzecznych uczuć w stosunku do siebie i innych. Osoby takie są zazwyczaj dobrymi pracownikami ale nie odnoszą większych sukcesów.
- Najwięcej pozytywnych efektów przynosi **akceptacja dziecka**. Uczy ona otwartości wobec innych, ich pomysłów i problemów. Dziecko akceptowane łatwiej podejmuje wyzwania, rozwiązuje trudne sytuacje, zna swoją wartość i jest świadome umiejętności i zdolności. Takie dzieci łatwiej wchodzą w życie i zdecydowanie lepiej sobie w nim radzą.



# SIŁA WSPIERAJĄCYCH RODZICÓW

- ▶ **Akceptacja dziecka : Miłość, troska i uważność na** dziecko, co jest podstawą kształtowania więzi
- ▶ **Respektowanie potrzeb** dziecka na poszczególnych etapach rozwoju
- ▶ **Wprowadzanie mądrych granic i zasad** w wychowaniu
- ▶ **Pozytywne wzmocnienia** oczekiwanych przez nas zachowań dziecka (pochwały, nagrody, przywileje itp.)
- ▶ **Stosowanie właściwych konsekwencji**
- ▶ **Konstruktywna i właściwa komunikacja** z dzieckiem  
komunikaty typu „ Ja” - w rozmowie z dzieckiem starajmy się **rozumieć jego uczucia**
- ▶ **Własny przykład rodziców** jako podstawa modelowania właściwych i oczekiwanych zachowań dzieci
- ▶ Rozwiązujemy problemy dzieci włączając je do tego, przez to kształtujemy **odpowiedzialność za własne zachowanie**



## BRAK CZASU RODZICÓW

- *Rodzice mają na co dzień mało czasu na zabawę ze swoim dzieckiem.*



Źródło: Instytut Badania Opinii Publicznej Millward Brown Londyn 2018r.

# ROLA GRANIC W WYCHOWANIU DZIECI

---

*„ Nie ma wychowania tam,  
gdzie nie ma oznakowanych  
szlaków, po których można  
się bezpiecznie poruszać”*



# ROLA GRANIC W WYCHOWANIU DZIECI

---

**Granice dają poczucie bezpieczeństwa.**

*„Jestem Twoim rodzicem. Jestem silny i odpowiedzialny. Możesz liczyć na to, że poprowadzę cię we właściwym kierunku”*



**Potrzeba bezpieczeństwa jest jedną z najważniejszych potrzeb dziecka.** Poprzez stabilne granice, możemy mu je zapewnić.

- Brak poczucia bezpieczeństwa powoduje w dziecku duże napięcie i wzrost lęku, co często skutkuje agresją i ciągłym niepokojem.

# ROLA GRANIC W WYCHOWANIU DZIECI

---

- ▶ **Granice wspomagają rozwój, uczą odpowiedzialności.**

Wytyczanie granic jest procesem dynamicznym. Zadanie, jakie stoi przed rodzicami, polega na takim wytyczeniu granic, by wykorzystać gotowość dziecka do podjęcia większej odpowiedzialności i kontroli nad własnym życiem

Elastyczne granice pozwalają dziecku decydować o sobie, dokonywać wyborów.

# ROLA GRANIC W WYCHOWANIU DZIECI

---

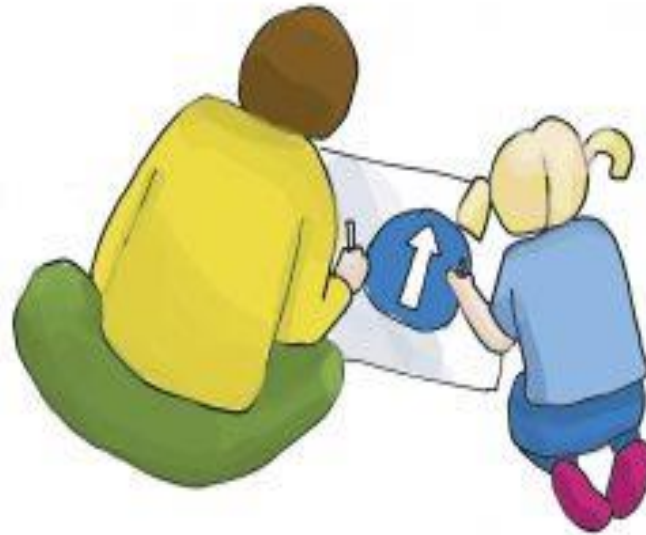
- ▶ **Granice pomagają dzieciom w odkrywaniu świata**

Zbieranie informacji dotyczących świata i jego funkcjonowania, odkrywanie przyczyn i skutków zjawisk i relacji. Tych informacji na początku dostarczają rodzice – potem inni.

Dzięki granicom i normom dzieci uczą się odróżniać dobro od zła, poznają różnorodne wartości.

# ROLA GRANIC W WYCHOWANIU DZIECI

---





# ROLA GRANIC W WYCHOWANIU DZIECI

---

- ▶ **Granice określają ścieżki akceptowanych zachowań**

Co wolno, co jest zabronione, na jakie zachowania rodzice nie wyrażają zgody, a jakie akceptują. Rodzice swoimi reakcjami pokazują, czego oczekują. Za przekraczanie ustalonych norm – wprowadzają konsekwencje.

# UWAŻNOŚĆ NA DZIECKO

## KRYTYCZNY OKRES DORASTANIA

---

- ▶ **Rewolucja w rozwoju biologicznym** (zmiany w ciele, rozwój cech płciowych, burza hormonalna) **emocjonalnym i społecznym**
- ▶ Zadaniem dorastania jest **budowanie własnej tożsamości**, co następuje poprzez bunt przeciw rodzicom, tradycji, wartościom, światu.
- ▶ Drugie zadanie to **separowanie się od rodziców**, co w efekcie skutkuje wejściem w związek z osobą spoza rodziny (chłopak, dziewczyna). Nastolatek poszukuje swoich wartości i miejsca.
- ▶ Młody człowiek chce pokazać **swoją odrębność** poprzez strój, muzykę, fryzurę, zależy mu bardzo na opinii rówieśników, chce przynależać do grupy, wyznającej podobne wartości i przekonania.
- ▶ Emocje są rozchwiane i często skrajne.
- ▶ Pojawiają się **konflikty z rodzicami i możliwość podejmowania zachowań ryzykownych**: papierosy, alkohol, dopalacze , narkotyki



# UWAŻNOŚĆ NA DZIECKO

## KRYTYCZNY OKRES DORASTANIA

---

- ▶ **Rodzice powinni akceptować i wspierać nastolatka** w przemianie fizycznej i psychicznej, akceptować zmiany.
- ▶ **Nastolatkom potrzebne są granice i reguły**, gdyż w nich samych wszystko jest chwiejne, dlatego **w domu powinna być stabilna atmosfera** i spokój oraz dobre wzorce właściwych zachowań
- ▶ Jednocześnie trzeba **wspierać niezależność i samodzielność nastolatka**, gdyż potrzebuje on swobody, czasu na kontakty rówieśnicze i rozwój zainteresowań
- ▶ Nastolatek potrzebuje uwagi i miłości, nie wolno go „zostawiać”, mimo że wyraźnie manifestuje swoją niezależność
- ▶ Warto uczyć dziecko odpowiedzialności za własne wybory i decyzje, nie wyręczać i mądrze wymagać
- ▶ W sytuacjach konfliktowych **trzeba negocjować i ustalać wspólnie ważne kwestie**, przez to dziecko czuje się doceniane

# PRZYCZYNY SIĘGANIA PO ŚRODKI UZALEŻNIAJĄCE

---

## **I. POSZUKIWANIE NOWYCH , PRZYJEMNYCH WRAŻEŃ**

Nastolatek pragnie przygód, rzeczy nowych, ekscytujących. Lubi ryzyko i nienawidzi nudy. Narkotyki pozornie zaspakaja takie potrzeby- dzięki niemu może poczuć się "ważny", "tajemniczy", "dorosły", może też bez odrobiny wysiłku ze swojej strony, odczuwać przyjemność i dreszczyk emocji.

## **II. CHĘĆ UWOLNIENIA SIĘ OD STRESU, NAPIĘĆ I PROBLEMÓW**

Narkotyki na krótką chwilę odrywa od rzeczywistości, rozluźnia, tłumia uczucia. Reagując na stres nastolatek zapala papierosa z marihuaną, przed klasówką zażywa amfetaminę. Kiedy pojawiają się problemy, pali haszysz, pije alkohol i na chwilę o nich zapomina.

## **III POTRZEBA BYCIA ZAAKCEPTOWANYM PRZEZ GRUPĘ**

Chce czuć się silny, pasować do lansowanego przez media wzorca: człowieka wyluzowanego, silnego, nie przejmującego się problemami korzystającego z natychmiastowych rozwiązań. Kiedy boli go głowa- bierze tabletkę. Kiedy jest zmęczony pije napój energetyzujący lub łyka witaminy. Kiedy ktoś z ważnej dla niego grupy, proponuje mu środki odurzające, nie odmawia...

# RODZIC WSPIERAJĄCY

---

- ▶ Najbardziej wskazaną postawą bliskich dziecku osób jest **uważne i empatyczne towarzyszenie dziecku/nastolatкови w trudnościach.**



# WSKAZÓWKI DLA RODZICA

---

- ▶ **Zapewnij dziecku poczucie bezpieczeństwa** (nie tylko fizycznego, ale także emocjonalnego).
- ▶ **Kreuj w dzieciach postawy wiary w siebie**, pozytywne myślenie, umiejętność samodzielnego pokonywania trudności, ale także zwracania się z prośbą o pomoc.
- ▶ **Rozwijaj u dzieci samokontrolę**, wgląd w siebie i swoje uczucia, ucz ich doceniania siebie i nagradzania proporcjonalnie do wysiłku.
- ▶ **Ucz prawidłowych relacji z otoczeniem** i komunikacji z innymi.
- ▶ Ucz dzieci **planowania działań i ich realizowania**
- ▶ Zapoznaj dzieci z **technikami radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami oraz ze sposobami relaksacji.**

# SYGNAŁY OSTRZEŻENIA WCZE, CZYLI NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

---

Pierwsze próby z narkotykami dziecko ukrywa przed dorosłymi. Łatwiej je zauważyć, jeśli masz z dzieckiem dobry kontakt.

## **Zmiany w zachowaniu:**

- nagłe zmiany nastroju i okresy wzmożonego ożywienia przeplatane ze zmęczeniem i ospałością;
- nadmierny apetyt lub jego brak;
- spadek zainteresowań ulubionymi zajęciami;
- pogorszenie się ocen, wagary, konflikty z nauczycielami;
- izolowanie się od innych;
- częste wietrzenie pokoju, używanie kadzidełek i odświeżaczy powietrza;
- wypowiedzi zawierające pozytywny stosunek do narkotyków;
- bunt, łamanie ustalonych zasad, napady złości, agresja;
- nagła zmiana grona przyjaciół na innych, zwłaszcza na starszych od siebie;
- niewytłumaczone spóźnienia, późne powroty lub też noce poza domem;
- kłamstwa, kradzieże;



# SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE, CZYLI NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

---

- tajemnicze, krótkie rozmowy telefoniczne, nagłe wyjścia;
- zmiany w wyglądzie zewnętrznym;
- spadek ciężaru ciała, częste przeziębienia, przewlekły katar, krwawienie z nosa, bóle ciała, zaburzenia pamięci
- przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice;
- bełkotliwa, niewyraźna mowa;
- słodkawa woń oddechu, włosów, ubrania, zapach alkoholu, nikotyny, chemikaliów;
- ślady po ukłuciach, ślady krwi na bieliźnie, "gęsia skórka";
- brak zainteresowania swoim wyglądem i nie przestrzeganie zasad higieny,
- narkotyki lub przybory do ich używania,
- fifki, fajki, bibułki papierosowe;
- małe foliowe torebeczki z proszkiem, tabletkami, kryształkami lub suszem;
- białe lub kolorowe pastylki z wytłoczonymi wzorami;
- igły, strzykawki.



# CO ZROBIĆ, GDY DZIECKO MA JUŻ ZA SOBĄ PIERWSZY KONTAKT Z NARKOTYKAMI

---

## **Nie możesz wtedy:**

- wpadać w panikę i prowadzić rozmowę z dzieckiem, które jest pod wpływem środka odurzającego;
- udawać, że to nieprawda, nie wierzyć faktom, bezgranicznie ufać dziecku, szukając winy w sobie;
- wierzyć zapewnieniom dziecka, że ma kontrolę nad narkotykami i że poradzi z tym problemem;
- nadmiernie ochraniać dziecka przed konsekwencjami, np. usprawiedliwiać nieobecności w szkole, spłacać długi dziecka;
- poddawać się

# CO ZROBIĆ, GDY DZIECKO MA JUŻ ZA SOBĄ PIERWSZY KONTAKT Z NARKOTYKAMI

---

## **Wtedy powinienes:**

- wysłuchać dziecko i spokojnie z nim porozmawiać;
- poszukać przyczyny (czy powody nie są związane z sytuacją w rodzinie, jeśli tak pomyśl, co można zmienić?);
- działać! - nie liczyć na to, że problem sam się rozwiąże, szukać pomocy specjalistów;
- wspólnie ze specjalistą i z dzieckiem ustalić reguły postępowania i konsekwentnie ich przestrzegać;
- stosować zasadę "ograniczonego zaufania" - starać się zawsze wiedzieć, gdzie jest i co robi Twoje dziecko.

**„Miłość i wsparcie rodziców  
to jeden z ważniejszych  
czynników chroniących  
przed uzależnieniem”**



# WAŻNE TELEFONY

---

Telefony Zaufania:

▶ **Narkomania | 800 199 990**

czynny codziennie w godz. 16-21

▶ **Uzależnienia behawioralne | 801 889 880**

czynny codziennie w godz. 17-22

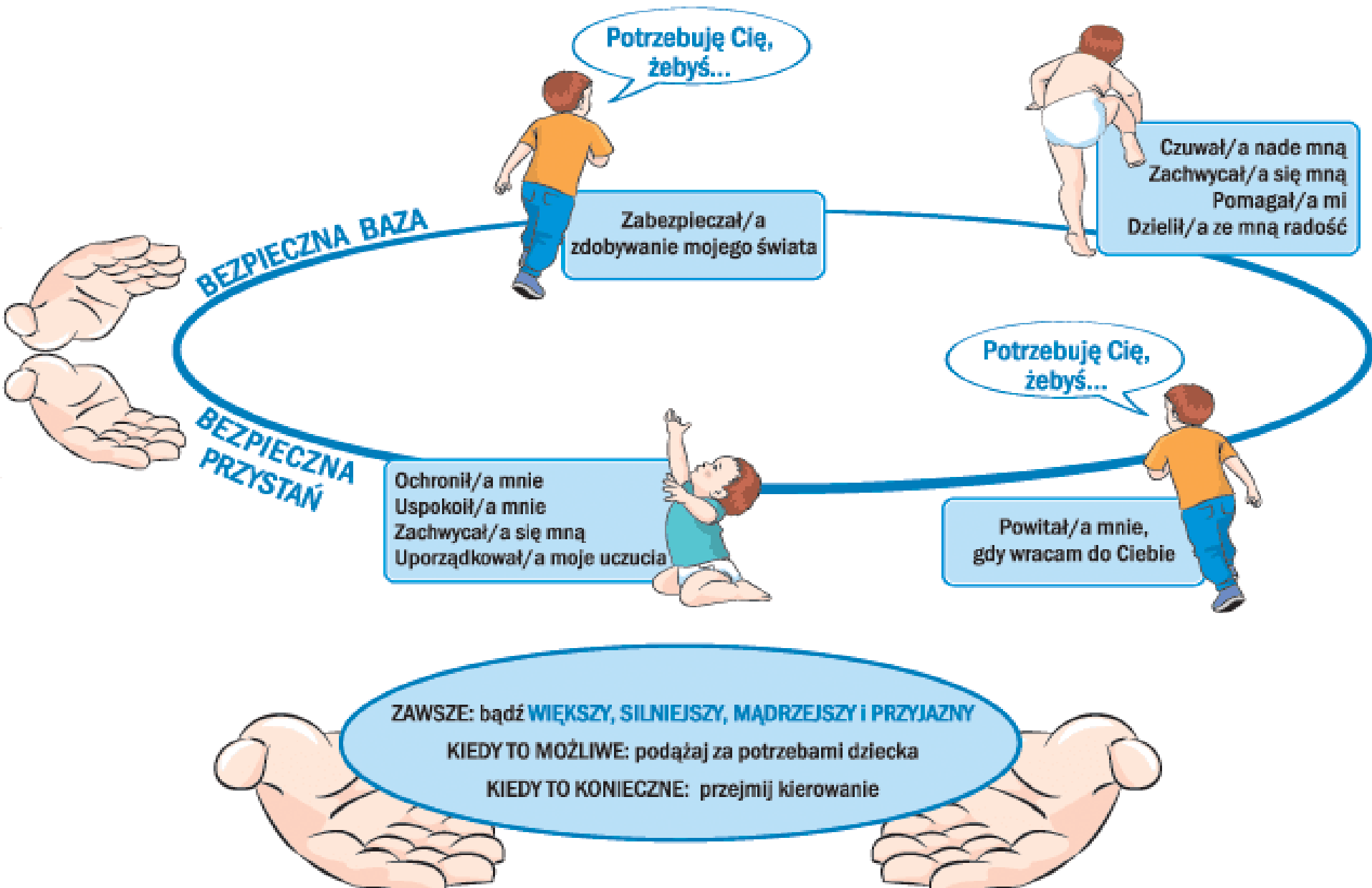
# BIBLIOGRAFLA

---

- ▶ *Dzieci, alkohol, narkotyki. Przewodnik dla rodziców*", Maxwell. Ruth, Gdańsk 1994
- ▶ *Szczęśliwe dzieciństwo. Dojrzałe rodzicielstwo. Drogi proste i bezdroża.* Barbara Smolińska. Wydawnictwo: Czarna Owca Seria
- ▶ *Jak chronić dziecko przed nałogowymi zachowaniami?* : poradnik dla rodziców. Front Cover. Kinga Sochocka, Karolina Van Laere, Fundacja Poza Schematami.
- ▶ "Narkotyki? Na pewno nie moje dziecko". Marzena Pasek
- ▶ *"Dobra relacja. Skrzynka z narzędziami"* Małgorzata Musiał Mamania
- ▶ [www.wielkamoc.eu](http://www.wielkamoc.eu)

# KRĄG BEZPIECZENSTWA®

RODZIC UWAŻNY NA POTRZEBY DZIECKA







***Dziękuję za uwagę***

*mgr Tamara Wacholc*

*Pedagog, terapeuta rodzinny*

*Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Policach*