



Jestem Rodzicem

Drodzy Rodzice

W sytuacjach gdy niepokoi Państwa zachowanie dziecka, chcecie porozmawiać o dziecku i Waszych z nim relacjach, macie pytania dotyczące funkcjonowania dziecka w szkole, potrzebujecie wsparcia w procesie wychowania, zapraszamy na indywidualne konsultacje w godzinach naszej pracy.

Pedagodzy szkolni

Pismo dla rodziców przedszkolaków i uczniów
Miejskiego Zespołu Szkół nr 8 w Krośnie

Rok 10, numer 3/40

Data wydania: luty 2020 r.

W tym numerze:

Uzależnienie od Internetu. Jak uchronić przed nim dziecko? (str. 1-2); Nowa szkoła, nowe granice (str. 3-7); Osiem sposobów by Twoje dziecko było pewne siebie (str. 7-8);

Uzależnienie od Internetu. Jak uchronić przed nim dziecko?

Fundacja Orange
źródło: fundacja.orange.pl

Zaburzone relacje z otoczeniem, niewywiązywanie się z codziennych obowiązków, kompulsywne zakupy w sieci, nałogowe granie online i przeglądanie serwisów społecznościowych czy informacyjnych – to tylko niektóre przejawy uzależnienia od Internetu. Jak mu przeciwdziałać?



Światowy sieciorholizm

Uzależnienie od Internetu, telefonu i komputera występuje rzecz jasna najszerzej w tych społeczeństwach, w których sieć jest najbardziej dostępna. W USA liczba uzależnionych od sieci to około 6%, a 30% to osoby korzystające z Internetu jako ucieczki od rzeczywistości. Z kolei dla 34% młodych Amerykanek sprawdzenie Facebooka to pierwsza czynność o poranku, zaś 24% badanych wstaje w nocy by sprawdzić, co dzieje się u ich

znajomych.

Na wielką skalę problem uzależnienia od Internetu występuje w Korei Południowej, gdzie rozwój technologiczny i dostępność sieci nie wiązała się z dobrą edukacją. Szacuje się, że około 10% nastolatków w Korei Południowej jest uzależnionych od sieci, a większość młodych ludzi jest na granicy sieciorholizmu.

Jak wygląda sytuacja w Polsce? Jak pokazują badania, 3,5% osób w wieku 13-24 jest uzależnionych od Internetu, ale aż 34% znajduje się w grupie ryzyka. Co piąty polski nastolatek chociaż jeden raz w roku lub częściej zrezygnował ze spania lub posiłku na rzecz korzystania z Internetu. Problem nie jest więc masowy i występujący bardzo często – niemniej jednak jest niepokojący.

Czy uzależnienie od Internetu jest chorobą

Uzależnienie od Internetu nie zostało wpisane jeszcze na listę chorób. Jednak, jak piszą twórcy raportu EU Kids online 2018 „od lat toczy się dyskusja nad nadmiernym, niekontrolowanym używaniem: portali społecznościowych, korzystaniem z serwisów strumieniowego przesyłania plików, zakupami internetowymi czy też kompulsywnymi zachowaniami seksualnymi zapośredniczonymi przez Internet.”

Zespół uzależnienia od Internetu lub problematyczne używanie Internetu – tak w badaniach brzmi oficjalna nazwa tego zjawiska. Jest ono stosunkowo nowe, dlatego trwają jeszcze dyskusje psychiatrów na temat jego specy-

(Ciąg dalszy na stronie 2)

fiki. Problematiczne używanie Internetu jest zaburzeniem zachowania związanym z nadużywaniem urządzeń elektronicznych w celu korzystania z aplikacji i stron internetowych (EU Kids online 2018, UAM/ Fundacja Orange). Dr Kimberly Young, najbardziej znana badaczka tego problemu, opisała kilka rodzajów uzależnienia. Są to:

- uzależnienie od sieci, które przejawia się chorobliwą chęcią bycia w sieci, sprawdzania informacji,
- uzależnienie od komputera – nie wymagające podłączenia do Internetu, a samego używania komputera,
- socjomania internetowa, która jest uzależnieniem od kontaktów w sieci przy jednoczesnej nieumiejętności tworzenia więzi czy nawet podstawowej komunikacji w realnym świecie,
- erotomania internetowa, czyli uzależnienie od pornografii i aktywności seksualnej w sieci.



źródło: pixabay.com

Objawy uzależnienia od Internetu

Jak donosi portal uzaleznieniabehawioralne.pl, objawami uzależnienia od Internetu są:

- bardzo mocna chęć, by korzystać z sieci, serwisów społecznościowych itp.,
- trudności w odłączeniu się od Internetu,
- zespół odstawienia, np. złe samopoczucie spowodowane byciem offline,
- utrata dawnych zainteresowań,
- nienasycenie Internetem: coraz dłuższe i częstsze korzystanie z sieci,
- korzystanie z sieci mimo ewidentnych negatywnych skutków (zdrowotnych, społecznych itp.).

Jeśli u kogoś wystąpi przynajmniej połowa z wymienionych objawów, można mówić o problemie i warto zająć się diagnostyką w porozumieniu ze specjalistami. W pierwszym kroku może pomóc test Kimberly Young. W przypadku dostrzeżenia objawów uzależnienia od Internetu czy komputera koniecznie należy udać się także do psychologa specjalizującego się w zagrożeniach związanych z technologiami, np. w Centrum Pomocy Dzieciom Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

Rodzice powinni poważnie zastanowić się nad tym, jak

ich dziecko korzysta z sieci, jeśli napotkają na jeden z poniższych objawów:

- dziecko spędza przy komputerze, telefonie lub tablecie coraz więcej czasu kosztem innych zainteresowań,
- z powodu swojej aktywności w Internecie dziecko zaniedbuje obowiązki rodzinne i szkolne,
- pojawiają się konflikty rodzinne na tle używania

przez dziecko urządzeń elektronicznych i Internetu,

- dziecko kłamie, zapytane o to, ile czasu spędza w Internecie, podejmowane próby ograniczenia czasu spędzanego przez dziecko online są nieudane,
- dziecko reaguje rozdrażnieniem lub nawet agresją, gdy korzystanie z komputera jest utrudnione lub niemożliwe.

Konsekwencje uzależnienia od Internetu

Podobnie jak w przypadku innych zaburzeń, uzależnienie od sieci wpływa na normalne funkcjonowanie uzależnionego. Negatywnie wpływa na jego zdrowie fizyczne, relacje z otoczeniem, codzienne obowiązki, np. naukę w szkole czy pracę. W skrajnych wypadkach skutki uzależnienia od Internetu mogą być krzywdzące dla innych osób. Jak w głośnym przypadku w Korei Południowej, gdzie rodzice nie karmili swojego trzymiesięcznego dziecka, bo całe dni spędzali na wychowywaniu wirtualnego bobasa.

Jak nie dopuścić, by dziecko uzależniło się od sieci?

Odpowiedzialność za uzależnienie dzieci od Internetu ponoszą rodzice. Bardzo trudno o mądre i bezpieczne korzystanie z sieci, jeśli dziecko korzysta z komputera w sposób nieograniczony, bez żadnych zasad, a aktywność

(Ciąg dalszy na stronie 3)

ność online nie jest tematem rozmowy w rodzinie. Nie popełniaj nagminnego błędu: zostawianie dziecka samego z telefonem lub komputerem, bez żadnej, nawet najmniejszej kontroli.

Ważne jest ustalenie jasnych zasad korzystania z sieci i otwarta rozmowa na ten temat. Szczegółowe wskazówki opisaaliśmy w broszurze informacyjnej na ten temat. Ustalcie, ile czasu dziecko może korzystać z urządzeń elektronicznych. Zadbaj, by ten czas nie był zbyt długi. Proponuj dziecku różne aktywności offline, szczególnie w kontakcie z naturą. Jak pokazują badania, dzieci, które mają częsty kontakt z naturą szybciej się uczą i są bardziej kreatywne. Ustal z dzieckiem, co może robić w sieci, z jakich serwisów może korzystać. Przede wszystkim, dbaj o relację i rozmawiajcie o aktywnościach online.

Leczenie uzależnienia od Internetu

Kiedy już wystąpi poważne zaburzenie, za późno jest na przeciwdziałanie. Należy wówczas, w porozumieniu ze specjalistami, zastosować terapię. Jej metody są dostosowane do indywidualnych potrzeb. Często leczenie uzależnienia od Internetu polega na stopniowym ograniczaniu dostępu do sieci, ścisłym kontrolowaniu planu dnia i pełnej jawności, co do aktywności online – łącznie z zapisywaniem wszystkich czynności wykonywanych w sieci.

Miejmy nadzieję, że takie metody, będące ostatecznością i nie będą potrzebne nikomu z Państwa! ■

Nowa szkoła, nowe granice

A. Turczyńska
psycholożka, psychoterapeutka
źródło: nowaera.pl

Dla rodziców czternasto-, piętnasto- i szesnastolatków ostatnie miesiące były trudne. Przygotowania do egzaminów, strajk nauczycieli, stres związany z rekrutacją do szkół średnich. Ale to nie koniec wyzwań. Przed nastolatkiem zadanie wejścia w nową grupę. Przed rodzicami zadanie odnalezienia się w nowej roli – rodzica „prawie dorosłego dziecka”.

Wraz z zagłębianiem się świeżo upieczonego ucznia szkoły średniej w nową społeczność pojawią się przed rodzicami nowe wyzwania np. pytania ze strony dziecka: Czy mogę iść na imprezę do kolegi z III klasy? Czy mogę nie wrócić na noc? O której mam wrócić z imprezy?

W tym okresie pojawiają się też pierwsze próby z papierosami i substancjami psychoaktywnymi, alkoholem. I kolejne wątpliwości rodziców.

Jak reagować? Zabraniać czy pozwalać? Jeśli tak, to na co? Jakie możliwe konsekwencje mogą wyciągnąć?

Po kilku takich sytuacjach rodzice orientują się, że coś musi się zmienić, że ich życie rodzinne zrobiło właśnie duży krok do przodu, a oni nie do końca za nim nadążają. Można się jednak na to przygotować (częściowo, bo życie z nastolatkiem jest pełne niespodzianek).

Dlaczego rozpoczęcie nauki w szkole średniej powoduje takie zmiany?

Inne wymagania i oczekiwania nauczycieli

W szkołach średnich nauczyciele przyzwyczajeni są do pracy ze starszymi, często pełnoletnimi uczniami. Praca z dojrzałymi osobami pozwala na stawianie wysokich wymagań nie tylko pod względem merytorycznym. Nauczyciele i wychowawcy oczekują także samodzielności



źródło: tamże

i odpowiedzialności. Inaczej wygląda praca wychowawcza, uczniowie mają więcej swobody, inne obowiązki, mogą też ponieść poważniejsze konsekwencje swoich zachowań.

Odmienny jest też rodzaj relacji nauczyciel - uczeń. Nauczyciel w szkole średniej nie jest już opiekunem prowadzącym za rękę: pilnującym na każdym kroku, chwalejącym lub karcącym za każde zachowanie, dającym jasne wskazówki. Jest raczej mistrzem, przewodnikiem, za którym uczeń podąża, jeśli chce. Nauczyciele oczekują np. samodzielnego motywowania się do nauki, pilnowania swoich spraw, terminów, ocen itp. W większych miastach na wycieczki nauczyciel często umawia się z uczniami „na miejscu”, czyli w kinie lub muzeum, co wymaga samodzielnego dotarcia na miejsce. Młodzież musi sprawnie poruszać się po mieście, nie tylko po najbliższej okolicy.

Uczniowie w szkole średniej ponoszą też inne konsekwencje swoich zachowań. Po pierwsze – w katalogu kar zawartych w statutach szkół, pojawia się możliwość

(Ciąg dalszy na stronie 4)

skreślenia z listy uczniów, co nie jest możliwe na wcześniejszych etapach edukacji, w których nauka jest ustawowym obowiązkiem ucznia. Po drugie szkoła, a także rodzic innego ucznia może zawiadomić policję lub prokuraturę np. o przejawach demoralizacji (np. powtarzające się nadużywanie alkoholu przez nieletniego) lub innych wykroczeniach.

Za większą swobodą idzie zdecydowanie większa odpowiedzialność. Inny sposób traktowania uczniów powoduje, że oczekują oni podobnego podejścia w domach. Chcą, by ich zdanie miało decydujący wpływ na to, co się z nimi dzieje. Chcą większej swobody, oddania im odpowiedzialności za sprawy szkolne, poważniejszego, bardziej dorosłego traktowania.

Należy jednak pamiętać, że absolwenci klas ósmych będą czasem nawet o 2 lata młodsi od swoich kolegów, którzy skończyli gimnazja. Będą też najmłodszymi uczniami, z jakimi przyszło pracować licealnym nauczycielom. Taka sytuacja powinna wiązać się z intensywną współpracą między nauczycielami a rodzicami - tak, aby pedagodzy poznali możliwości swoich uczniów i umieli do ich poziomu dopasować wysokość wymagań.



źródło: pixabay.com

Inny sposób funkcjonowania grupy

W szkołach średnich inny jest też model funkcjonowania grupy. Uczniowie często spotykają się ze sobą poza domem, w miejscach publicznych; zdarzają im się wspólne wyjścia wieczorem. Uczniowie młodszych klas bywają zapraszani na spotkania przez uczniów starszych, już pełnoletnich.

Do tej zmiany warto przygotować się, zanim nasze dziecko postawi nas przed faktem dokonanym lub trudnym pytaniem.

Rozmowa ze sobą

Na początek proponuję rozmowę „ze sobą”. Przy czym „ze sobą” może oznaczać kilka sytuacji

- „ze sobą” czyli rozmowę w gronie dorosłych, rodziców - polecam zwłaszcza rozmowy z rodzicami, wychowującymi starsze dzieci, którzy te tematy już

„przerobili jeśli nie skopiujemy ich rozwiązań, będziemy przynajmniej mieli jakiś punkt odniesienia coś, co nas zainspiruje,

- „ze sobą” czyli rozmowę pary rodziców, aby ustalić wspólne stanowisko, poznali swoje opinie, obawy, oczekiwania „ze sobą”, aby uniknąć trudnej konfrontacji, w obliczu oczekującego na odpowiedź nastolatka,
- „ze sobą” - rozmowę z samym sobą - na co ja się zgadzam lub nie, co mogę zaakceptować, a czego w 100% nie. Czego się obawiam, czy moje obawy są uzasadnione, jak mogę je zmniejszyć, jak mogę zadbać o bezpieczeństwo swojego dziecka? Jak mogę zmniejszyć swój niepokój?

Obawy

Niepokój, obawy to coś, co towarzyszy rodzicom od pierwszych dni życia dziecka. Czy jest zdrowe? Czy się dobrze rozwija? Potem: czy jest bezpieczne? Czy odnajduje się w grupie, czy nie robi czegoś głupiego?

Media pokazują nam świat nastolatków, jako obszar pełen zagrożeń. Przemoc rówieśnicza, cyberprzemoc, dopalacze, narkotyki... A także: ryzykowne zachowania, balansowanie na granicy prawa lub poza nią, nadużywanie alkoholu, narkotyków, przedwczesna inicjacja seksualna...

Moi nastoletni pacjenci - często z dużym żalem wobec dorosłych - opowiadają o tym, że rodzice oskarżają ich o najgorsze zachowania znane im z seriali i medialnych wiadomości, nie mając ku temu żadnych podstaw. Opierając się na przekonaniu, że „wszystkie nastolatki tak robią”.

Warto wyrobić sobie bardziej urealnioną opinię na temat nastolatków.

Jak myślicie, ilu nastolatków pije regularnie alkohol? (zastanówcie się chwilę, jak wam się wydaje?). W rzeczywistości, według badań prowadzonych od kilku lat w Europie, wśród młodzieży w wieku 11-15 lat, spada odsetek nastolatków pijących alkohol. W Polsce w latach 2014-2018 spadł on z 38 do 34%.

Jaki jest wiek inicjacji seksualnej? Według ostatnich badań, przed 15. rokiem życia inicjację seksualną przeżyło 3% dziewcząt i 10% chłopców. W przypadku nastolatków do 16 roku życia - około 19%. Wśród młodzieży w wieku 17 do 19 lat, „pierwszy raz” ma za sobą 51% badanych.

Niepokoją zaś źródła informacji młodych ludzi na temat seksualności. Głównym źródłem informacji są przede wszystkim znajomi (prawie 30%), filmy i materiały pornograficzne (12%), czasopisma młodzieżowe oraz rodzice (po 11%).

(Ciąg dalszy na stronie 5)

W związku z tym, zanim nasze rodzicielskie obawy pozysybują, warto porozmawiać otwarcie z dzieckiem, zapytać o jego nastawienie, opinie na temat substancji psychoaktywnych, alkoholu, papierosów. Otwarta rozmowa pomoże dziecku zwrócić się do rodzica w razie wątpliwości (naprawdę są nastolatki, które rozmawiają z rodzicami o planowanym „pierwszym razie”).

Poznanie konsekwencji prawnych

Kolejnym ważnym krokiem w budowaniu świadomości rodziców, a także przygotowaniem do rozmowy z nastolatkiem jest poznanie konsekwencji prawnych różnych zachowań.

Bardzo ważne jest uświadomienie młodemu człowiekowi, że „kto rozpija małoletniego, dostarczając mu napoju

alkoholowego, ułatwiając jego spożycie lub nakłaniając go do spożycia takiego napoju, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat dwóch” - co oznacza, że jeśli jego pełnoletni kolega na imprezie poczęstuje go alkoholem złamie prawo i może zostać pociągnięty do odpowiedzialności prawnej przez rodziców lub innych świadków takiej sytuacji.

Ponad to warto wiedzieć, że każda osoba, która nie ukończyła 18 lat, a była pod wpływem alkoholu i została zauważona tym stanie przez policję, jest pytana o to, skąd zdobyła alkohol. Policja ma za zadanie ustalić miejsce jego zakupu lub osoby, które go małoletniemu udostępniły. W przypadku wskazania takiego miejsca, wszczynane jest postępowanie karne i policja kieruje wnioskiem do organu gminy o odebranie zezwolenia na sprzedaż napojów alkoholowych. Ponadto informacja o osobie do 18. roku życia pod wpływem alkoholu trafia do komórki ds. nieletnich i patologii, gdzie policjanci w rozmowie z taką osobą i jej rodzicem ustalają sytuację opiekuńczą, szkolną i oczywiście okoliczności spożywania alkoholu. Może skończyć się na rozmowie i ostrzeżeniu, ale gdy sytuacja powtarza się, zawiadamiany jest sąd rodzinny. W przypadku ustalenia, że inne osoby dorosłe podawały alkohol nieletnim, wszczynane jest postępowanie z art. 208 kodeksu karnego (rozpijanie małoletniego). Za takie przestępstwo sprawcy grozi kara grzywny, ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

Zgodnie z art. 62 ust. 1 Ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii, „kto, wbrew przepisom ustawy, posiada środki odurzające lub substancje psychotropowe, podlega karze

pozbawienia wolności do lat 3”. Młody człowiek posiadający narkotyki ponosi odpowiedzialność karną po ukończeniu 17 lat. Gdy na posiadaniu narkotyków zostanie złapana osoba młodsza, między 13. a 17. rokiem życia sprawę rozpatruje sąd rodzinny na podstawie przepisów Ustawy o postępowaniu w sprawach nieletnich. W sprawie o czyn karalny sąd rodzinny może za-

stosować wobec nieletniego środki wychowawcze i poprawcze, wymienione w art. 6 Ustawy o postępowaniu w sprawach nieletnich. Są to: upomnienie, zobowiązanie do naprawienia szkody, zobowiązanie np. do podjęcia terapii, nadzór kuratora, umieszczenie w ośrodku wychowawczym lub zakładzie poprawczym.

Kolejny obszar ryzyka wiąże się z inicjacją sek-

sualną. Warto uświadomić starszym „dzieciom”, że kontakty seksualne z osobą poniżej 15 lat, nawet za jej zgodą, są niedozwolone. Za takie działania grozi kara pozbawienia wolności od 2 do 12 lat. Jeśli siedemnasto-, osiemnastolatek jest w związku z osobą piętnastoletnią lub młodszą nie może, nawet za jej zgodą rozpocząć z nią współżycia seksualnego, ponieważ jest to czyn zabroniony.

Zrozumieć nastolatka

Rozmowa z nastolatkiem wymaga jednak wyważenia. Musimy pamiętać o dwóch ważnych elementach.

Po pierwsze w rozwoju fizycznym nastolatka następują ogromne zmiany. Dotykające również „przebudowy w jego mózgu”. Podczas tych zmian dominującą rolę przejmuje układ nagrody, układ dopaminowy, który powoduje, że młodzi ludzie szczególnie w tym okresie poszukują silnych pozytywnych wrażeń. Szybko się nudzą.

Pomijają negatywne konsekwencje swoich zachowań i zdecydowanie przeceniają pozytywne efekty. Ponadto w tym czasie kora mózgowa jest jeszcze niedojrzała, przez co nastolatek nie umie w pełni przewidzieć konsekwencji swoich zachowań i podejmować całkiem racjonalnych wyborów.

Ponad to grupa staje się najważniejszym obszarem odniesienia dla dorastającego dziecka. Poszukuje ono za wszelką cenę akceptacji rówieśników. Bycie w grupie dodatkowo „upośledza” proces racjonalnego myślenia. Nastolatki razem decydują się na bardziej ryzykowne

(Ciąg dalszy na stronie 6)



źródło: pixabay.com

zachowania niż wtedy, gdyby taką decyzję podejmowały w samotności.

Oceniając zachowania dzieci warto mieć na uwadze te dwa zjawiska.

Siadamy do rozmowy. Jak, gdzie, kiedy?

Wielu rodziców widzi potrzebę rozmowy z dzieckiem, ale nie bardzo wiedzą, jak taką rozmowę przeprowadzić. Czy czekać, aż coś się wydarzy? Czy czekać do pierwszej imprezy?

Moim zdaniem takie rozmowy warto przeprowadzać w chwilach, w których rodzina ma czas, jest odprężona, spokojna, a rozmowę można rozłożyć na kilka etapów (np. zrobić przerwę, gdy emocje zbyt się nasilą). Można dać sobie czas na przemyślenie pewnych kwestii lub omówienie ich przez rodziców na osobności. Kiedy nastolatek czeka na odpowiedź w sprawie imprezy, na którą właśnie wychodzi, trudno spokojnie omówić wszystkie kwestie. Znow – kiedy coś niepokojącego już się wydarzyło, trudno spokojnie ważyć argumenty i opanować emocje.

W takiej rozmowie warto młodego człowieka potraktować dorośle. To znaczy: zapytać, czy chce rozmawiać, kiedy możecie taką rozmowę wspólnie zaplanować. Nade wszystko potrzebny jest spokój. Czasem przydadzą się 3-4 minuty przerwy na zebranie myśli i opanowanie emocji.

Ważne jest, by rodzice opowiedzieli na spokojnie o swoich obawach, odczuciach, zrobili przestrzeń na opinię nastolatka. Później można podjąć próbę ustalenia, a nawet spisania pewnych zasad. Dobrze przyjąć, przemyśleć i przedyskutować argumenty dziecka – co może wymagać trochę czasu na przemyślenia.

Pamiętajmy, że dziecko rozpoczynające naukę w liceum, wchodzi na ostatnią prostą na drodze do dorosłości. Zapewne chcemy, aby było młodym dorosłym znającym swoją wartość, umiejącym rozmawiać, argumentować, wyrażać swoje opinie, emocje, potrzeby. Nie da się tego wypracować i przećwiczyć inaczej niż w rozmowach z bliskimi ludźmi – na przykład rodzicami. Z nowymi umiejętnościami jest zawsze tak samo – kiedy dziecko odkrywa, że zabawki spadają z hałasem na ziemię, „ćwicz” to wielokrotnie, później do skutku ćwiczy chodzenie, kopanie piłki, układanie piramidki. Zwykle wtedy rodzice cieszą się z tego i bardzo mu kibicują. Dyskusowanie, obrona swoich poglądów, stawianie swoich warunków i negocjowanie to również ważne umiejętności. A dorastanie to właśnie czas ich rozwoju. Nie powinno, więc dziwić, że nastolatki tę umiejętność trenują i trenują, i trenują przy każdej nadarzającej się okazji. Choć to trudne, warto im w tym towarzyszyć.

Ustalić zasady

Zasady powinny być proste, wynegocjowane przez obie

„strony”. Dobrze, jeśli są sformułowane w formie pozytywnych, – co robimy, a nie w formie negatywnych – czego nie robimy, czego nie wolno.

Przykład zasad

- Przed wyjściem z domu każdy członek rodziny zostawia informacje: gdzie jest, z kim i kiedy wróci.
- Jeśli ktoś spóźnia się więcej niż np. X minut (każda rodzina ustala swój margines) to dzwoni z informacją o tym.
- Przed wyjściem na imprezę nastolatek zostawia numer telefonu do gospodarza i jego rodziców.
- Nastolatek udostępni lokalizację w telefonie, żeby rodzic mógł sprawdzić, gdzie jest w czasie samodzielnego powrotu do domu wieczorem lub w nocy.
- Ustalamy sposób powrotu do domu – odebranie przez rodzica, powrót taksówką, komunikacją miejską, pociągiem, autobusem?
- Z imprezy nastolatek wraca do godziny X (własne ustalenia rodziny).
- „Telefon ratunkowy” – bez względu na to, co głupiego zrobisz, jeśli potrzebujesz pomocy, źle się czujesz, nie czujesz się bezpiecznie, dzwoń! Jedno słowo: „Przyjeżdż” i rodzic pojawia się bez komentarza. Na rozmowy przyjdzie czas później.

Kiedy młody człowiek zaczyna bywać w lokalach, klubach, dyskotekach lub na dużych imprezach, na których nie zna wszystkich gości koniecznie trzeba omówić z nim zasady bezpiecznej zabawy w takich miejscach.

A co, kiedy mleko się wylało?

Zdarza się jednak, że pomimo starań, rozmów i ustalenia zasad, nastolatek zawiedzie nasze zaufanie. Pojawi się w domu pod wpływem narkotyków, alkoholu, pachnący dymem papierosów, spóźniony....

Co wtedy? Rozmowa. Rozmowa, to właściwie jedyne narzędzie, jakie mamy, jako rodzice nastolatka. Kiedy komunikacja w rodzinie jest dobra, jest to narzędzie bardzo skuteczne.

Jak poprowadzić taką trudną rozmowę?

Oto kilka wskazówek. Sprawdź, czy dziecko nie potrzebuje pomocy. Czy jego stan zdrowia jest dobry? Czy nie wymaga interwencji lekarza?

Daj dziecku czas na wytrzeźwienie (jeśli jest taka potrzeba), a sobie na uspokojenie i przygotowanie się do rozmowy. Komunikacja z osobą pod wpływem alkoholu nie przyniesie oczekiwanych rezultatów. Komunikacja z osobą będącą pod wpływem silnych emocji – również nie przyniesie dobrych efektów.

Zasady bezpieczeństwa na imprezie z większą ilością osób lub w klubie

- Zawsze wychodź ze znanymi ci osobami, do których masz zaufanie;
- Przed wyjściem poinformuj rodziców, gdzie zamierzasz się bawić;
- Trzymajcie się razem, sprawdzajcie co dzieje się z innymi osobami;
- Pilnuj swojego napoju i nie przyjmuj poczęstunku od nieznanym;
- Kiedy źle się czujesz, od razu proś o pomoc;
- Nie zostawiaj nigdy samych znajomych, którzy źle się poczuli;
- Jeśli coś cię niepokoi, dzwoń po dorosłych (telefon ratunkowy).

Jeśli ustaliliście wspólnie zasady, odwołaj się do nich.

Spróbuj zrozumieć. Zapytaj, co skłoniło dziecko do spożycia alkoholu, przyjęcia narkotyków, zapalenia. Wysłuchaj, tego, co twoje dziecko ma do powiedzenia. Spróbuj poznać jego perspektywę, motyw, emocje.

Wyraź swoje uczucia. Niepokój, lęk, zdenerwowanie, wściekłość, zawiedzione zaufanie. Postaraj się unikać oskarżeń, również tych pobrzmiewających w tonie głosu.

Przypomnij możliwe konsekwencje: prawne (grożące jemu lub wam, jako rodzicom i opiekunom), zdrowotne. A także te związane z zawiedzionym zaufaniem.

Daj sobie czas na decyzję o konsekwencjach. Przemyśl, czy w waszym przypadku zasadne jest wprowadzenie takich sankcji jak np. wyznaczenie wcześniejszej godziny powrotu do domu z imprezy, odbieranie dziecka z imprezy, brak zgody na spędzanie czasu w określone grupie znajomych czy zmniejszenie kieszonkowego. Pamiętaj,

że głównym środkiem wychowawczym jest szczerą rozmowa, pozwalająca lepiej się zrozumieć. Jeśli dziecko ma ponieść konsekwencje swojego działania, niech to rzeczywiście będą konsekwencje (np. na imprezie w domu kolegi zniszczyłeś dywan, więc musisz pójść, przeprosić i uzbiierać pieniądze na naprawienie szkody), a nie kara, czyli przykrość niemająca wiele wspólnego z postępkami dziecka (wypiłeś na imprezie piwo, więc nie kupię ci obiecanych butów). Warto też pamiętać, że nadmierne zwiększanie kontroli nad dorosłym człowiekiem nie pomaga mu przejmować odpowiedzialności za siebie, budzi za to chęć buntu i przekraczania ustaleń.

Jeśli sytuacja się powtarza warto zastanowić się nad konsultacją ze specjalistą- psychologiem, terapeutą uzależnień.

Podczas takiej rozmowy, nie krzycz, nie obrażaj, nie krytykuj. ■

Osiem sposobów by Twoje dziecko było pewne siebie.

J. Rokicka
źródło: .dziecko.pl

Wysoka samoocena to paszport dziecka do psychicznego i społecznego szczęścia. To fundament jego dobrego samopoczucia i klucz do sukcesu w dorosłym życiu.

Popraw swoją samoocenę



źródło: tamże

Pamiętajmy, że źródłem zdrowej pewności siebie dziecka są głównie rodzice. To, jakie zdanie ma maluch na swój temat wpływa na jego zachowanie. Gdy dziecko lubi siebie i czuje się wartościowe rzadziej ma problemy z zachowaniem. Nie oznacza to, że masz wychować aroganta czy narcyza - raczej pokazać mu i podkreślić jego mocne

punkty oraz pracować nad słabszymi.

Ulecz problemy z przeszłości, jeśli je masz. Pamiętaj, że dobra samoocena to rzecz nabyta, a nieodziedziczona i masz wpływ na to, jaką będzie miała twoje dziecko. Nie obwiniaj za bardzo swoich rodziców, prawdopodobnie starali się być najlepszymi rodzicami, jakimi potrafili.

Ułóż listę zachowań rodziców, które zwiększały twoje poczucie własnej wartości i takie, które je obniżały. Staraj się przełamać te negatywne scenariusze.

Bądź pozytywnym zwierciadłem swojego dziecka

Pokazuj dobre emocje, chwal i doceniaj, a probuj. Dziecko przegląda się w twoich reakcjach na swoje zachowanie jak w lustrze. Jeśli jego potrzeby i opinie są dla ciebie ważne, ono samo też tak będzie się czuło. Pamiętaj, że dziecko kocha się za to, kim jest, a nie, jakie ma sukcesy na koncie i jak bardzo można się nim pochwalić.



źródło: tamże

Baw się z dzieckiem.



źródło: tamże

Dzięki zabawie poznajesz je i siebie samego. Przekazujesz malcowi komunikat "Jesteś wart

(Ciąg dalszy na stronie 8)

mojego czasu i uwagi, jesteś wyjątkowy". Nie traktuj tych chwil, jako obowiązku, ale inwestycję w dobry rozwój twojego malucha. Pozwól mu wymyślić czy wybrać rodzaj zabawy. Na zmęczonych i zestresowanych rodziców wspólny śmiech w towarzystwie dziecka zadziała też terapeutycznie. Skorzystają na tym obie strony.

Pomóż mu odkryć jego talent



źródło: tamże

Gra na instrumencie, taniec, sport a może majsterkowanie? Każde dziecko ma w sobie jakieś zdolności, smykałkę do czegoś, co warto odszukać

i wykorzystać w budowaniu jego dobrego samopoczucia. Możesz stworzyć w domu waszą własną Wall of Fame, czyli Ścianę Sławy, na której będziesz prezentować jego osiągnięcia - namalowaną laurkę, kolejny stopień harcerski, medal sportowy czy puchar "Dla najlepszego brata na świecie". Każdy jest w czymś dobry i powinien to wiedzieć.

Naucz dziecko pokazywać, a nie tłumić emocje

W ten sposób dowie się, że ma prawo do swoich prawdziwych uczuć. Nie zawsze musi być "pod linijkę", jak każdy może mieć gorszy dzień, czegoś nie lubić,



źródło: tamże

z czymś się nie zgadzać i nadal jest kochane i akceptowane. Nie znaczy to, że może wpadać w furję z byle powodu - gdy coś mu się nie spodoba albo będzie nie po jego myśli.

Porzuć etykiety



źródło: tamże

Jeśli jest alergikiem, nie podkreślaj tego na każdym kroku i w każdych okolicznościach, nie pozwól, by czuło się zaszufladkowane,

określone przez chorobę, cechę charakteru, czy z innego powodu. Inaczej samo też będzie myślało o sobie w taki sposób, czuło inne lub gorsze.

Przydziel mu obowiązki

Dziecko czuje się docenione, gdy wykona jakieś zadanie, nauczy się nowej czynności i zostanie pochwalone. Łatwiej uwierzy w swoją wartość, jeśli



źródło: tamże

dostanie jakieś domowe obowiązki stosowne do wieku i możliwości. Posłanie łóżka, pomoc w przygotowaniu posiłku, wstawienie naczyń do zmywarki czy opieka nad domowym zwierzątkiem uczą dojrzałości i odpowiedzialności. Przede wszystkim ukształtują jego wiarę w siebie.

Spraw, by było związane z domem



źródło: tamże

Pomóż dziecku nabywać mądrość życiową w domu, a nie na ulicy. Kontroluj, z kim się spotyka i przyjaźni, kto ma na niego wpływ.

Spraw, by wasz dom był przyjazny dla jego przyjaciół i mógł ich tam zapraszać. Zbuduj z dzieckiem więź, by zawsze czuło, że w domu ma bazę i nie musi szukać uznania i akceptacji na podwórku czy w podejrzanym otoczeniu. Pewne siebie i asertywne łatwiej odmówi głupim propozycjom. ■

Miejski Zespół Szkół nr 8

Szkoła Podstawowa nr 8
ul. Prochownia 7; 38-400 Krosno
tel. 13 43 224 41; 13 47 438 21

www.sp8krosno.pl
e-mail: sp8krosno@gmail.com

Miejskie Przedszkole nr 3
ul. Prochownia 4; 38-400 Krosno
tel. 13 43 216 05; 13 47 438 22