

### **MAMO, TATO... JESTEM – KOCHAJ MNIE:**

- *Rozmawiaj ze mną*
- *Wspieraj mnie*
- *Bądź dla mnie przykładem*
- *Bądź wobec mnie konsekwentny*
- *Poznaj moich przyjaciół*
- *Nie bądź nadmiernie opiekuńczy*
- *Chcę czuć się bezpiecznie*
- *Spędzaj ze mną czas wolny*



### **MAMO, TATO W ZAMIAN OFIARUJĘ WAM:**

- *Moją miłość*
- *Zaufanie*
- *Szacunek*
- *Swój uśmiech i szczęśliwą twarz*

### **POMOC NA TERENIE GMINY WÓLCZYN:**

Jeśli Twoje dziecko zachowuje się niepokojąco (tj. wagaruje, jest agresywne, sprawia problemy wychowawcze), skorzystaj z pomocy:

- Pedagoga szkolnego, wychowawcy klasy, nauczycieli, dyrektora szkoły;
- Psychologa p. Anny Foltyńskiej z Centrum Psychoedukacji przy Zespole Szkół w Wólczynie, ul. Rzeczna 6, tel. 723 002 221- wizyta po wcześniejszym kontakcie telefonicznym.

### **POMOC POZA GMINĄ:**

- Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Kluczborku, ul. Sienkiewicza 20 B, tel. 77 418 12 63;
- Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Kluczborku, ul. Sienkiewicza 20B, tel. 77 418 00 30;
- Antynarkotykowy telefon zaufania, tel. 800 199 990 czynny codziennie w godz. 16.00 – 21.00 za wyjątkiem świąt państwowych;
- Informacje o dopalaczach w ramach projektu: „Dopalacze mogą Cię wypalić – poznaj fakty” – [www.dopalaczeinfo.pl](http://www.dopalaczeinfo.pl);
- Informator na temat placówek udzielających pomocy osobom z problemem narkotykowym: „Narkomania- gdzie szukać pomocy” dostępny na stronie internetowej: [www.kbpn.gov.pl](http://www.kbpn.gov.pl);
- Uzależnienia behawioralne, tel. 801 889 880 Czynny codziennie w godz. 17.00 – 21.00;
- Pomarańczowa Linia – pomaga rodzicom, których dzieci piją alkohol, tel. 801 140 068. Infolinia czynna jest od poniedziałku do piątku w godz. 14.00 do 22.00 (tel. informacyjno-interwencyjny).



# *Informator dla Rodziców*



## GDY JESTEŚ RODZICEM NASTOLATKA

- ❖ **PROBLEMY DORASTANIA** – gdy dziecko dorasta zaczyna się buntować przeciwko swoim rodzicom. Chce być traktowane na równi z dorosłymi, poszukuje nowych doświadczeń, zaczyna się wymykać spod kontroli i nie zgadza się na stawiane zakazy i ograniczenia ze strony rodziców. Postawa ta jest naturalnym dążeniem do wyodrębnienia się i uzyskania niezależności, ale najczęściej powoduje konflikty.
- ❖ **RÓWIEŚNICY** – grupa rówieśnicza w okresie dorastania dziecka jest najważniejsza. Nastolatek chcąc być w grupie za wszelką cenę stara się do niej dopasować i darzy Ją większym zaufaniem niż rodziców. Jest to trudny test wytrzymałości i cierpliwości zarówno dla rodziców jak i ich dzieci.
- ❖ **TEMPO ŻYCIA** – zarówno dziecko jak i rodzic podlegają różnorodnym presjom z zewnątrz. Oczekuje się osiągnięć i sukcesów. Zaczyna brakować chwil na wspólne spędzanie czasu i rozmowy.

**ROZMOWA JEST DOBRA NA WSZYSTKO -  
TO PODSTAWA DOBRZYCH KONTAKTÓW  
Z DZIECKIEM, A PODSTAWĄ ROZMOWY  
JEST UWAŻNE SŁUCHANIE**



## WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW:

- ✓ Rozmawiaj na każdy temat ze swoim dzieckiem. Rozmawiając poznajesz lepiej jego świat, nie unikaj trudnych spraw;
- ✓ Znajdź czas na rozmowę gdy zauważysz, że dziecko ma problem, nie lekceważ tego. Pozwól mu się wygadać lub wypłakać. Zrozum Je i mądrze doradź;
- ✓ Rozmawiaj z dzieckiem o tym co dzieje się u Ciebie, opowiedz o swoich sukcesach i porażkach. Pokaż dziecku, że też popełniasz błędy i podejmujesz trudne decyzje.

## GDY CHCESZ Z DZIECKIEM PRZEPROWADZIĆ POWAŻNĄ ROZMOWĘ DOTYCZĄCĄ NIEWŁAŚCIWEGO ZACHOWANIA:

- ✓ Znajdź na nią spokojny moment;
- ✓ Zajmij się tylko tą konkretną sprawą;
- ✓ Powiedz o swoich odczuciach dotyczących konkretnego zdarzenia;
- ✓ Wysłuchaj uważnie co dziecko ma Ci do powiedzenia;
- ✓ Postaraj się aby każdy z Was mógł przedstawić własną opinię o danej sytuacji;
- ✓ Skoncentruj się na rozwiązaniu danego problemu, nie skupiaj się na tym kto wygra;
- ✓ Bądź gotowy do kompromisów;

## RODZIC JEST PRZEWODNIKIEM I AUTORYTETEM - JEST OSOBĄ NAJBLIŻSZĄ DZIECKU...



## TRUDNOŚCI PRAWIDŁOWEGO POROZUMIEWANIA SIĘ :

- ✓ Brak umiejętności słuchania;
- ✓ Przerwanie;
- ✓ Krytykowanie;
- ✓ Podnoszenie głosu;
- ✓ Bagatelizowanie problemu;
- ✓ Brak skupienia uwagi na rozmówcy;
- ✓ „Prawienie kazań”, moralizowanie;
- ✓ Twierdzenie, że rodzic ma zawsze rację;
- ✓ Brak warunków sprzyjających rozmowie.

## SYGNAŁY W ZACHOWANIU DZIECKA, KTÓRE MOGĄ NAS ZANIEPKOJIĆ:

- ✓ Dziecko oddala się od Ciebie;
- ✓ Wyraża niechęć do rozmów;
- ✓ Ma kłopoty z nauką;
- ✓ Jest niecierpliwie i rozdrażnione;
- ✓ Znika w ciągu dnia z domu i wraca późno do domu, itp.

Ulotkę opracowano na podstawie Poradnika dla rodziców „Szukaj porozumienia ze swoim dzieckiem – Bliżej siebie dalej od narkotyków?” - Krajowego Biura Przeciwdziałania Narkomanii. Opracowanie ulotki: Dorota Marynowska - Florczak – Pełnomocnik Burmistrza ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Przeciwdziałania Narkomanii w Gminie Wolczyn