Czego potrzebują nasze dzieci?

- Mamo, Tato... Jestem - Kochaj mnie.

- Rozmawiaj ze mną.
- Wspieraj.
- Twój uśmiech jest dla mnie ważny.
- Stawiaj mi rozsądne wymagania.
- Poznaj moich znajomych.
- Szanuj mnie.
- Spędzaj ze mną swój wolny czas.

- Mamo, Tato - chcę Wam dać:

- Moją miłość.
- Zaufanie.
- Poczucie, ze jesteście dla mnie autorytetem.
- Poczucie, że jesteście dla mnie ważni.
- Swoje starania nawet, jeśli nie zawsze wszystko się udaje.
- Swój uśmiech i szczęśliwą twarz.

Pomoc na terenie gminy Krzeszowice :

Rodzicu - jeśli Twoje dziecko wagaruje, jest agresywne, stosuje przemoc, eksperymentuje ze środkami psychoaktywnymi lub sprawia inne problemy wychowawcze, skorzystaj z pomocy:

- pedagoga szkolnego, wychowawcy klasy, nauczycieli, dyrektora szkoły,
- Punktu Konsultacyjnego „Pierwszy Kontakt", ul. Kościuszki 43, 32-065 Krzeszowice (psycholog, prawnik, konsultant ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie), tel. **12 282 01 00**,
  email: piewszykontakt@um.krzeszowice.pl
- Poradni Pedagogiczno-Psychologicznej, ul. Długa 22, 32-065 Krzeszowice, tel: **12 282 09 78,**
- Krzeszowickiego Centrum Zdrowia - Poradnia POZ dla dzieci, ul. Legionów Polskich 30, 32-065 Krzeszowice, tel: **12 282 05 35,**
- Punktu Informacji, Wsparcia i Pomocy dla Osób Dotkniętych Przemocą w Rodzinie z siedzibą w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej, ul. Kościuszki 43, 32-065 Krzeszowice, tel. **12 258 30 82, 724 068 540.**

Pomoc poza gminą:

- Poradnie leczenia uzależnień w Krakowie specjalizujące się w pomaganiu dzieciom i młodzieży w problemach uzależnień, min. SP ZOZ Szpital Uniwersytecki w Krakowie, ul. Mikołaja Kopernika 36, 31-501 Kraków, pawilon przy ul. Śniadeckich 3, tel. **12 424 87 43,**
- Stowarzyszenie MONAR Poradnia Profilaktyki, Leczenia i Terapii Uzależnień w Krakowie, ul. Św. Katarzyny 3, 31-063 Kraków, tel. **12 430 61 35, 12 430 59 64,**
- Pomarańczowa Linia- pomaga Rodzicom, których dzieci piją alkohol, tel. **801 14 00 68,**
- Ogólnopolska baza pomocy dla Rodziców, których dzieci sięgają po alkohol - **22 36 81 66**, email: **parpa@warman.com.pl**
- Antynarkotykowy telefon zaufania: **801 199 990**
  (codziennie od g.16.00-21.00)

Ulotkę opracowano na podstawie: „Poradnika dla rodziców"- szukaj porozumienia ze swoim dzieckiem-bliżej siebie dalej od narkotyków, Krajowego Biura Przeciwdziałania Narkomanii
oraz Przewodnika metodycznego po programach promocji zdrowia psychicznego i profilaktyki, Fundacja ETOH, Warszawa 2010

Opracowanie ulotki: Nina Kurdziel- Pełnomocnik Burmistrza ds. Przeciwdziałania Uzależnieniom, konsultacja pedagodzy szkolni z gminy Krzeszowice.

Ulotka dla Rodziców

Rodzice na start!

czyli mini poradnik dla rodziców

Gmina Krzeszowice

Ulotkę sfinansowano ze środków przeznaczonych na realizację Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

Jestem rodzicem nastolatka....

* Problemy dorastania- to często rodzice są pierwszymi dorosłymi, przeciw którym kierowany jest bunt dorastającego dziecka. Gdy dziecko dorasta często nie zgadza się z zakazami i ograniczeniami stosowanymi przez rodziców. Taka postawa dziecka jest naturalnym dążeniem do wyodrębnienia się i uzyskania niezależności- niestety, zazwyczaj wtedy powstają konflikty na płaszczyźnie rodzic – dziecko.

* Rówieśnicy- dorastanie to taki czas w życiu dziecka, w którym grupa rówieśnicza jest dla niego najważniejsza. Bywa, że dziecko większym zaufaniem obdarza rówieśników niż rodziców- bycie w grupie rówieśniczej powoduje, że dziecko chce się do niej dopasować i uzyskać akceptację. To w grupie rówieśniczej najczęściej dochodzi do pierwszych eksperymentów dziecka z psychoaktywnymi środkami. To trudny czas dla rodziców i nastolatka.

* Współczesny świat i tempo życia- zarówno dziecko jak i rodzic poddany jest ciągłej presji z zewnątrz- życie codzienne stawia im wymagania a potrzeba osiągnięć często przerasta rodzica i dziecko. W pogoni za sukcesem coraz mniej czasu zostaje na rozmowę i wspólne spędzanie czasu.

Rodzicu- znajdź czas na rozmowę z dzieckiem.

* Każdy moment w wychowaniu dziecka jest ważny i nie ma jednej, skutecznej recepty, by całkowicie uchronić dziecko przed niekorzystnymi czynnikami zewnętrznymi, które zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia niebezpiecznych zachowań naszych dzieci.

✳ ✳ ✳ ✳

Warto jednak wiedzieć, że oprócz czynników ryzyka, występują także czynniki chroniące dziecko, do których jako najważniejsze zaliczyć należy rodzinę i relację RODZIC – DZIECKO.

Drogowskazy dla rodziców:

Rodzicu: rozmawiaj, rozmawiaj, rozmawiaj.....

- Rozmawiaj ze swoim dzieckiem: rozmowa jest dobra na wszystko, to podstawa dobrych kontaktów z dzieckiem. Dziel się z dzieckiem radością, powiedz dziecku, że jesteś z niego dumny.
- Staraj się dostrzegać sygnały, gdy dziecko ma jakiś problem, nawiąż rozmowę i szczególnie wtedy nie bagatelizuj problemów dziecka!
- Okazuj zainteresowanie sprawami dziecka, ale nie bądź natarczywy, rozmawiaj z dzieckiem o jego kłopotach, planach, nie unikaj trudnych spraw i tematów. Bądź raczej doradcą niż ekspertem.

Rodzicu, gdy wystąpi sytuacja trudna związana z Twoim dzieckiem (np. wagary, bójki) i trzeba przeprowadzić poważną rozmowę, to:

- znajdź na nią jakiś spokojny moment,
- zajmij się tylko tą konkretną sprawą,
- mów, co czujesz w związku z konkretną sytuacją problemową,
- wysłuchaj, co dziecko ma do powiedzenia,
- nawzajem przedstawcie swój punkt widzenia,
- załóż możliwość zmiany swojego zdania,
- bądź gotowy do kompromisów,
- skoncentruj się na rozwiązaniu problemu, a nie na tym, kto wygra.

Jeśli jakieś zachowanie dziecka jest dla Ciebie nie do przyjęcia, powiedz dziecku:

- o jakie zachowanie chodzi,
- co przeżywasz, co czujesz,
- dlaczego to zachowanie jest niewłaściwe,
- jakie konsekwencje możesz ponieść Ty lub dziecko w związku z tym zachowaniem,
- jakiej zmiany oczekujesz.

✳ ✳ ✳ ✳

Rodzic jako przewodnik i autorytet...

To rodzic pokazuje dziecku świat nie tylko w pierwszych latach życia dziecka, ale przez całe swoje życie. Dziecko to dobry obserwator - bądź dla dziecka przykładem! Ucz, jak przezwyciężać trudności, pokaż dziecku co jest wartościowe i pożądane, a co jest złe.

Rodzic jako osoba najbliższa dziecku...

Więź dziecka z rodzicem oparta na miłości i zaufaniu tworzy u dziecka poczucie bezpieczeństwa. Szczególnie więź dziecka z matką jest bazą prawidłowego rozwoju psychicznego dziecka. Wsparcie emocjonalne okazywane dziecku przez rodziców, ale też stawianie rozsądnych wymagań i monitorowanie zachowań dziecka, to jedne z najsilniejszych czynników chroniących dziecko przed zachowaniami problemowymi.

Wzmacnianie i podnoszenie kompetencji rodzicielskich

Gmina Krzeszowice od lat podejmuje działania na rzecz rozwijania umiejętności i wzmocnienia kompetencji wychowawczej rodziców. W ostatnich trzech latach działania te nasilono, głównie w obszarze profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych, przeciwdziałania narkomanii i przemocy. Pomimo wdrażania rekomendowanych programów profilaktycznych i podejmowania różnorodnych działań skierowanych do rodziców (min. szkolenia, warsztaty, ulotki informacyjne) statystyki pokazują, że nadal występują duże deficyty w zakresie zaangażowania rodziców w szkolenia.

Zachęcamy rodziców do korzystania z oferty szkoleniowej gminy Krzeszowice, realizowanej między innymi w szkołach. Udział w szkoleniach ma na celu min. podnoszenie kompetencji rodzicielskich. Szkolenia są nieodpłatne.

✳ ✳ ✳ ✳

Autentyczne, przykładowe wypowiedzi dzieci i młodzieży z Gminy Krzeszowice:

Na pytanie skierowane do dziecka: „Gdzie najczęściej spędza czas wspólnie z rodzicami?", dzieci najczęściej odpowiadały: „Przed telewizorem lub na zakupach".

Na pytanie: „Jak chciałbyś spędzić czas z rodzicami?"
Dzieci najczęściej odpowiadały: „Chciałbym, żebyśmy mogli razem pojechać do jakiegoś ciekawego kraju".
„Chciałbym zagrać w z rodzicami w grę planszową".
„Chciałbym iść z rodzicami na łyżwy, rower".

Gdy pojawił się u dziecka problem ...
Na pytanie: „Czy rozmawiałeś o tym problemie z rodzicami?"
Dzieci najczęściej odpowiadały: „Rodzice nie rozmawiają ze mną o tym".