



ZaRadna Rodzina

PORADNIK DLA RODZICA
CZĘŚĆ 3

PORADNIK POWSTAŁ W RAMACH REALIZACJI ZADANIA
WSPARCIE I TERAPIA RODZIN 2022-2023
REALIZOWANEGO PRZEZ



Rosa
Fundacja Oparcia Społecznego Aleksandry

OPRACOWANIE MERYTORYCZNE I GRAFICZNE: AGNIESZKA MAŁUCKA

Jak wspierać rozwój niezależności u dziecka?

W wychowaniu ważne jest wspieranie rozwoju niezależności dziecka. Wymaga to cierpliwości, konsekwencji i umiejętności wykorzystania naturalnych momentów, w których dziecko może się czegoś nauczyć. Właściwe podejście może przyczynić się do wzrostu pewności siebie u dziecka oraz jego samodzielności i odpowiedzialności w życiu. Jak to zrobić?

Wspieraj samodzielność w codziennych czynnościach i ucz dziecko odpowiedzialności za własne zadania

Zachęcaj dziecko do udziału w codziennych czynnościach, jak wybór ubioru lub przygotowanie posiłku. Wybór stroju, który dziecko chce na siebie założyć, wspiera jego decyzyjność. Warto również uczyć dziecko planowania dnia, czyli wyboru kiedy robi pracę domową i jak zorganizuje swój czas.



Dziecko powinno rozumieć, że każdy czyn i decyzja ma swoje konsekwencje, a ono jest za nie odpowiedzialne. Można zacząć od prostych zadań, jak np. sprzątanie własnych zabawek. W miarę dorastania dziecka warto zlecać mu coraz trudniejsze zadania, zachowując równowagę pomiędzy wyzwaniami a możliwościami dziecka.

Jak wspierać rozwój niezależności u dziecka?

Zachęcaj do samodzielnego rozwiązywania problemów

Poprzez zachęcanie dziecka do samodzielnego rozwiązywania problemów budujemy jego umiejętności krytycznego myślenia. To owocuje niezależnością w podejmowaniu decyzji. Przenosząc odpowiedzialność za pewne decyzje na dziecko, uczysz je konsekwencji i samodzielności. Nie bój się pozwolić dziecku na popełnianie błędów. To naturalna część procesu uczenia się.

Ryzyko i niepowodzenia to nieodłączny element nauki rozwiązywania problemów

Niezależność łączy się z podejmowaniem ryzyka, a później radzeniem sobie z konsekwencjami swoich decyzji. Nauczymy więc dziecko zdrowego podejścia do niepowodzeń.

- Nie bój się pozwolić dziecku na podejmowanie ryzyka w kontrolowanych warunkach.
- Podkreślaj pozytywne strony niepowodzeń - daj możliwość wyciągnięcia wniosków oraz są szansą na naukę i rozwój



*Zachowaj równowagę,
Nadmierna kontrola może
tłumić inicjatywę dziecka,
a nadmierna wolność
może prowadzić do
poczucia zagubienia i
braku orientacji.*

Jak wspierać rozwój niezależności u dziecka?

Wysłuchuj i odpowiadaj na potrzeby swojego dziecka

Kluczowym aspektem rozwoju niezależnej osobowości jest poczucie, że nasze opinie i potrzeby mają znaczenie i są ważne. Aby budować to poczucie w dziecku należy wysłuchać i reagować na potrzeby dziecka, pokazując mu w ten sposób, że jest ono dla nas ważne i jego zdanie się liczy.



Jak?

Bądź dostępny dla swojego dziecka, kiedy potrzebuje pomocy czy wsparcia.

Zachęcaj do wyrażania uczuć i emocji.

Jak wspierać rozwój niezależności u dziecka?

Wspieraj rozwój umiejętności społecznych i komunikacyjnych

Umiejętności społeczne i komunikacyjne są niezbędne, by skutecznie funkcjonować w otaczającym nas świecie. Niezależność w relacjach z innymi to zdolność nawiązywania i podtrzymywania pozytywnych relacji. Zachęcaj dziecko do rozmowy z rówieśnikami, z którymi mają konflikt, i pomóż im w nawiązaniu dialogu, który może prowadzić do rozwiązania problemu. Pokaż, że rozmowa i porozumienie są ważnymi narzędziami w radzeniu sobie z konfliktami.

Poprzez wspólne zabawy z rówieśnikami dziecko uczy się dzielenia, negocjacji i współpracy.



Dlaczego rówieśnicy są tak ważni w rozwoju dziecka?

Bardzo ważne jest, żeby dzieci miały kontakt z innymi dziećmi w zbliżonym wieku. Grupa rówieśnicza pełni istotną rolę w **procesie socjalizacji**. Dziecko w grupie rówieśniczej uczy się od innych, może również sprawdzić i wypróbować swoje umiejętności społeczne.

zalety grupy rówieśniczej

- w grupie rozwijają się **umiejętności interpersonalne**
- rówieśnicy są źródłem wsparcia emocjonalnego
- tworzy się **tożsamość społeczna**
- poszerza się **sieć społeczna** dziecka



Akceptacja w grupie rówieśniczej daje poczucie **bezpieczeństwa i przynależności**.

Dlaczego rówieśnicy są tak ważni w rozwoju dziecka?

Funkcje grupy rówieśniczej

Grupa rówieśnicza nabiera szczególnie ważnego znaczenia u nastolatków – wtedy mogą chętniej spędzać czas z kolegami i koleżankami niż z rodzicami, ale nie miejmy im tego za złe. Jest to ważne, ponieważ jest to czas, w którym młodzi ludzie zaczynają odkrywać swoją tożsamość, a grupa rówieśnicza odpowiada na pytanie „jaki jestem?”. Rówieśnicy stają się głównym **źródłem wsparcia emocjonalnego i wzorców do naśladowania**.

SOCJALIZACJA

- nauka norm społecznych
- poznawanie ról, które dziecko może pełnić w społeczeństwie, próbowanie swoich sił w różnych rolach w grupie
- nauka nawiązywania relacji z innymi ludźmi
- dziecko może odnaleźć się i adaptować do różnych sytuacji społecznych



Dlaczego rówieśnicy są tak ważni w rozwoju dziecka?

Funkcje grupy rówieśniczej

WSPARCIE

- w grupie rówieśniczej dziecko może odnaleźć wsparcie emocjonalne
- wzajemna pomoc w rozwiązywaniu problemów
- grupa wspiera pod względem motywacyjnym i informacyjnym
- dzielenie się doświadczeniem z rówieśnikami
- radzenie sobie z trudnościami z pomocą rówieśników



KONTROLA I INFORMACJA ZWROTNA

- grupa obserwuje siebie nawzajem i reaguje, gdy czyjeś zachowanie odbiega od przyjętych norm i wartości
- rówieśnicy mogą poprzez pozytywne informacje zwrotne motywować się do rozwoju, zdobywania osiągnięć, podnoszenia swoich umiejętności
- rówieśnicy mogą wzajemnie pilnować się w przestrzeganiu norm społecznych



Jak rozmawiać?

Zasady Porozumienia Bez Przemocy

Kiedy ludzie zaczynają mówić o tym, czego potrzebują, zamiast nawzajem wytykać sobie błędy, wtedy dużo łatwiej jest zaspokajać potrzeby wszystkich zainteresowanych. Aby dobrze rozumieć innych oraz być zrozumianym warto w komunikacji uwzględniać **swoje emocje, potrzeby i oczekiwania**.

Założenia Porozumienia Bez Przemocy

- Własne potrzeby są tak samo ważne, jak potrzeby innych.
- Ludzie działają nie przeciwko innym, lecz dla swoich potrzeb. Każde działania, wypowiedź, konflikt jest próbą zaspokojenia jakiś potrzeb.
- Za każdym „nie” stoi „tak” dla potrzeby.
- Wszyscy ludzie mają takie same potrzeby, ale zaspakajają je różnymi strategiami.
- Ludzie są gotowi do współpracy współpracując, kiedy mają zaufanie, że ich potrzeby są dostrzeżone

Jeśli nie przywiązujemy wagi do własnych potrzeb, może się okazać, że dla innych też nie będą one ważne.
Marshall B. Rosenberg

Jak rozmawiać?

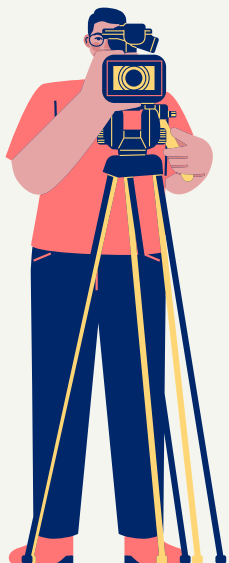
Zasady Porozumienia Bez Przemocy

Budowanie komunikatu w duchu Porozumienia Bez Przemocy

OBSERWACJA

Opisanie rzeczywistości tak precyzyjnie i bezstronnie, jak zrobiłaby to kamera. Opisujemy konkretne zachowania, które spostrzegamy. Unikamy uogólnień: zawsze, nigdy, często, rzadko. Unikamy ocen, interpretacji.

Kiedy (ja) widzę (słyszę,
przypominam sobie)...
Kiedy robisz..



Kiedy widzę, że odwracasz się
do mnie plecami...

Kiedy słyszę, że używasz do
mnie słowa „głupia”...

Kiedy wracasz do domu o
ustalonej porze...

Jak rozmawiać?

Zasady Porozumienia Bez Przemocy

Budowanie komunikatu w duchu Porozumienia Bez Przemocy

UCZUCIA

Mówimy, co czujemy wobec postępowania danej osoby, które zaobserwowaliśmy. Można je wyrazić dwoma, trzema słowami: czuję się smutna, jestem spokojna, szczęśliwa. Jest to również branie odpowiedzialności za własne uczucia.

czuję...
jestem...

przykład



jestem zniecierpliwiony/a...

czuję złość...

jestem spokojny/a...



Jak rozmawiać?

Zasady Porozumienia Bez Przemocy

Budowanie komunikatu w duchu Porozumienia Bez Przemocy

UCZUCIA

czuję...
jestem...

Przykładowe emocje, kiedy nasze potrzeby są zaspokojone:

Radosny, pełen energii, zadowolony, szczęśliwy, pełen nadziei, zachwycony, dumny, wesoły

Spokojny, zaspokojony, zrelaksowany

Zainteresowany, zachęcony, zaciekawiony

Wzruszony, zaskoczony, roztkliwiony, wdzięczny, poruszony, miłość, czułość, rozczulony

Przykładowe emocje, kiedy nasze potrzeby nie są zaspokojone

Smutny, bezradny, przybity, niezadowolony, nieszczęśliwy, zatroskany, przygnębiony

Niespokojny, zdenerwowany, nerwowy, napięty, zły, wściekły, zaniepokojony, zakłopotany, zirytowany, zniecierpliwiony, zawstydzony, zakłopotany, lęk, przestraszony, zszokowany, zmartwiony, zatroskany, zestresowany, sfrustrowany, rozdrażniony, poczucie winy, zazdrosny

Rozgoryczony, rozczarowany, rozżalony, żal

Jak rozmawiać?

Zasady Porozumienia Bez Przemocy

Budowanie komunikatu w duchu Porozumienia Bez Przemocy

POTRZEBY

Określamy własne potrzeby związane z uczuciami, które zdefiniowaliśmy przed chwilą. Mówimy o przyczynach własnych uczuć. Może być wiele strategii na zaspokojenie jednej potrzeby.

ponieważ potrzebuję...
bo... zależy mi...
ważne dla mnie jest...

przykład
↙

**ponieważ potrzebuję
zrozumienia**

bo zależy mi na docenieniu

**bo ważna dla mnie jest pewność
wspólnych ustaleń**

LISTA PRZYKŁADOWYCH POTRZEB

FIZYCZNE

Ruchu/Aktywności,
Odpoczynku/Snu/ Ciszy,
Bezpieczeństwa fizycznego

ZWIĄZANE Z SAMYM SOBĄ

Autentyczności, Wyzwań,
Jasności, Wiedzy,
Kompetencji,
Kreatywności, Spójności,
Rozwoju, Autoekspresji/
wyrażania własnego „ja”,
Poczucia własnej wartości,
Samoakceptacji,
Stabilności/ Równowagi,
Wdzięczności

AUTONOMII

Wyboru własnych
celów/marzeń/wartości,
Wyboru, Wolności,
Przestrzeni, Niezależności,
Prywatności



ZWIĄZKU Z INNYMI LUDŹMI

Wspólnoty, Przynależności/
Więzi, Kontaktu z innymi,
Przyjaźni, Bliskości/Miłości,
Uwagi/bycia wziętym pod
uwagę, Bycia zauważonym,
Zrozumienia, Zaufania/
Pewności (np. do wspólnych
ustaleń), Akceptacji,
Docenienia/Uznania, Ważności,
Wpływu na innych, Szczerości,
Szacunku, Równości/
Partnerstwa, Wzajemności,
Empatii, Troski/Pomocy,
Ochrony/Opieki,
Bezpieczeństwa
emocjonalnego

RADOŚCI ŻYCIA

Zabawy, Radości, Łatwości/
Prostoty, Spontaniczności,
Przygody,
Różnorodności/urozmaicenia,
Inspiracji/Pasji,
Komfortu/wygody

Jak rozmawiać?

Zasady Porozumienia Bez Przemocy

Budowanie komunikatu w duchu Porozumienia Bez Przemocy

PROŚBA

Określamy konkretne działanie, którego byśmy sobie życzyli. Działanie to opisujemy w sposób czytelny, tak aby wiadomo było dokładnie, czego oczekujemy.

Staramy się unikać wymieniania rzeczy, których druga osoba ma naszym zdaniem nie robić, a skupiamy się na jej aktywnym zachowaniu i prosimy o konkretne działanie.

prosiłbym cię, żebyś
utrzymywał ze mną kontakt
wzrokowy podczas rozmowy

zależałoby mi na tym, żebyś
zauważał moje osiągnięcia

prosiłbym, żebyś wracał do
domu o 21:00

prosiłbym
Cię, żebyś...



JAK BRZMIAŁBY W TAKIM RAZIE PEŁEN KOMUNIKAT?

1 Obserwacja

Kiedy wracasz do domu o ustalonej porze

2 Uczucie

jestem spokojna,

3 Potrzeba

bo ważna dla mnie jest pewność wspólnych ustaleń.

4 Prośba

Prosiłabym, żebyś wracał do domu o 21:00.

Kiedy widzę, że odwracasz się do mnie plecami

1 Obserwacja

jestem zniecierpliwiony,

2 Uczucie

ponieważ potrzebuję zrozumienia.

3 Potrzeba

Prosiłbym cię, żebyś utrzymywał ze mną kontakt wzrokowy podczas rozmowy.

4 Prośba

Gdzie szukać wsparcia

Zaburzenia psychiczne oraz uzależnienia **można i trzeba leczyć**. Nie mijają, kiedy młody człowiek usłyszy “nie przejmuj się”, “weź się do nauki”, „to ci przejdzie” albo “weź się w garść”. Takie komunikaty mogą wręcz pogorszyć samopoczucie chorego.

Leczenie zaburzeń psychicznych:

- Psychoterapia (w tym terapia rodzinna, psychoedukacja, wsparcie psychologiczne rodziców, spotkania ze specjalistą od uzależnień)
- Farmakoterapia

Jeśli coś Cię niepokoi – poszukaj pomocy, skorzystaj z konsultacji z psychologiem, pedagogiem, lekarzem psychiatrą!

Bądź uważny na zmiany, które obserwujesz u młodych ludzi w Twoim otoczeniu. Za trudnymi zachowaniami często kryją się emocje, z którymi niełatwo sobie poradzić!



Gdzie szukać wsparcia

W ramach projektów prowadzonych i organizowanych przez Fundację FOSA osoby z zaburzeniami psychicznymi, w tym osoby zagrożone kryzysem suicydalnym, stanowią grupę potrzebującą specjalistycznego i zindywidualizowanego podejścia. Doświadczenia specjalistów pokazują, że pełna integracja społeczna nie jest możliwa bez wcześniejszego wyrównania stanu psychicznego. Dlatego nieustannie podejmowane są działania, w ramach działalności organizacji pozarządowych, oferujące wsparcie i pomoc w sytuacji występowania kryzysów psychicznych, w tym zamiarów samobójczych.

Punkt Informacyjny - Konsultacyjny Fundacji FOSA

od poniedziałku do piątku
8:00 - 16:00

Gdańsk ul. Chopina 42, 80-272
tel. 787960860

email: pik2@fundacjafosa.pl

Nasi konsultanci oferują wsparcie i pomoc psychologiczną krótkoterminową, w formie bezpośredniej oraz zdalnej (również w języku angielskim). Oferta pomocy jest bezpłatna. Projekt finansowany jest ze środków Miasta Gdańsk.



Środowiskowy Dom Samopomocy „Młodzieżowy Szopen”

Środowiskowy Dom Samopomocy „Młodzieżowy Szopen” jest miejscem przeznaczonym dla dzieci i młodzieży w wieku od 13 do 21 lat. Celem pobytu w ośrodku jest udzielenie młodym ludziom takiej pomocy, aby mogli jak najwcześniej, najpełniej i najtrwalej powrócić do życia w środowisku rodzinnym, szkolnym i rówieśniczym. Pomocą i wsparciem obejmowana jest cała rodzina młodego człowieka.

Oferta

- Wsparcie psychologiczne dla uczestników i rodziców;
- indywidualne poradnictwo psychologiczne;
- różne formy terapii grupowej, w tym socjoterapia, psychoedukacja, trening umiejętności społecznych, warsztaty psychologiczne;
- różnorodne grupowe oddziaływania środowiskowe (zajęcia kulinarne, teatralne, rękodzieła, gry planszowe);
- bogatą ofertę zajęć feryjnych i wakacyjnych;
- grupowe zajęcia psychoedukacyjne i wsparcie dla rodzin.
- Podmiotem prowadzącym w zakresie edukacji jest Zespół Szkół Ogólnokształcących Nr 9



kontakt

Na konsultację wstępną do przyjęcia można umówić się dzwoniąc pod numer: **535966208** lub pisząc na maila: **mlodziejowyszopen@fundacjafofa.pl**



Ośrodek Interwencji Kryzysowej MOPR całodobowo

Gdańsk ul. Ks. Gustkowicza 13, 80 - 543

Telefon: 58 511 01 21 oraz 58 511 01 22

email: goik@mopr.gda.pl

Ośrodek całodobowy z funkcjami pomocy ambulatoryjnej, hostelowej oraz podejmujący działania poza ambulatoryjne w sytuacji zamachów, zamiarów samobójczych, zaopatrzenie w podstawową pomoc w kryzysie, psychologiczna interwencja kryzysowa.

ITAKA

**Antydepresyjny Telefon
Zaufania**

tel. 22 484 88 01

**(czynny w poniedziałki i
czwartki od 17:00 do 20:00)**

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
całodobowo: 116 111
Kontakt online: 116111.pl
Telefon dla Rodziców i Nauczycieli:
800 100 100