



ZaRadna Rodzina

PORADNIK DLA RODZICA



**PORADNIK POWSTAŁ W RAMACH REALIZACJI ZADANIA
WSPARCIE I TERAPIA RODZIN 2020 REALIZOWANEGO
PRZEZ**



Fosa
Fundacja Oparcia Społecznego Aleksandry

**OPRACOWANIE MERYTORYCZNE: AGNIESZKA MAŁUCKA, AGNIESZKA STAŃCZYK, KAMIL
KRAJEWSKI, BARBARA PISKORSKA
OPRACOWANIE GRAFICZNE: AGNIESZKA MAŁUCKA**

Jak uważnie słuchać i komunikować się z dzieckiem?

Rozmowa z dzieckiem jest niezwykle ważna. Ułatwia nam spojrzenie na sytuację jego oczami, a to sprzyja znalezieniu konstruktywnego rozwiązania problemu.

W zrozumieniu dziecka pomaga metoda **aktywnego słuchania**, która polega na odzwierciedleniu wypowiedzi dziecka. Jest to reagowanie na słowa dziecka bez przekazywania naszego zdania. Ta metoda pomaga dziecku w wyrażeniu i określeniu swoich emocji, a nam ułatwia zrozumienie go.

Przykład

- 👉 Dziecko: Muszę iść na to przyjęcie urodzinowe! Oła mnie już nigdy więcej nie zaprosi!
- 👉 Rodzic: Martwisz się, że jak nie pójdziesz na urodziny, to koleżanka się od Ciebie odsunie.
- 👉 Dziecko: Tak, chcę, żeby mnie lubiła.

Przykład

„Martwię się, gdy oddalasz się ode mnie w miejscach publicznych, ponieważ możesz się zgubić i oczekuję, że będziesz trzymać się blisko mnie.”

Stosuj **komunikaty „Ja”**, którymi poinformujesz dziecko o swoich uczuciach. Dzięki temu dziecku łatwiej będzie zrozumieć uczucia rodzica i szybciej nauczy się pożądanых zachowań. Taki komunikat składa się z kilku elementów:

Ja czuję ... (złość, strach, radość...)
kiedy Ty ... (opis zachowania)
ponieważ ... (konkretny skutek zachowania dziecka)
i oczekuję, że ... (sformułowanie prośby, pożądanego zachowania)

Jak ustalać reguły panujące w domu i jak je egzekwować?

Ustal z dzieckiem reguły panujące w domu. Jasno określone reguły i konsekwencje nieprzestrzegania ich dają dziecku poczucie stabilności i bezpieczeństwa. Ważne by reguły były **sformułowane w formie pożądaných zachowań**, unikaj komunikatu negatywnego „nie”.

komunikat pozytywny

- ✓ Sprzątamy po sobie zabawki
- ✓ Myjemy ręce przed posiłkiem
- ✓ Traktujemy się z szacunkiem

- ✗ Nie zostawiamy zabawek w salonie
- ✗ Nie jemy brudnymi rękoma
- ✗ Nie bijemy się

komunikat negatywny

Konsekwencją może być **zabranie jakiegoś przywileju dziecku** np. możliwości gry na komputerze lub **skutek niewłaściwego zachowania** np. „Nie zrobisz zadania domowego, więc zostaniesz w domu aż je ukończysz.”

Czas spędzany z dziećmi - proste i kreatywne pomysły na aktywności

Czas spędzany z dzieckiem jest niezwykle cenny. Czasami jednak rodzicom brakuje pomysłu na zabawę, która nie tylko będzie atrakcyjna dla dziecka, ale również nie będzie wymagać dużego nakładu przygotowań. Na następnych kilku stronach przedstawiamy kreatywne i proste pomysły na aktywności z dziećmi.

Odryswywanie cieni

Jest to fantastyczne urozmaicenie klasycznego rysowania, a zabawa ta nie tylko rozwija twórczość i wyobraźnię dziecka, ale również ćwiczy małe rączki w wykonywaniu bardziej precyzyjnych ruchów. A rodzicom i opiekunom daje chwilę dla siebie.

Potrzebujemy:

- kartka papieru
- kredki, pisaki...
- zabawka, pluszak, figurka...
- SŁOŃCE lub lampa



Wystarczy przed dzieckiem położyć kartkę papieru, a następnie postawić zabawkę w taki sposób, by rzucała cień na tę kartkę. Na dworze pomoże nam w tym słońce, w domu można posłużyć się lampką. Powstały cień można teraz obrysować kredką lub pisakiem, a następnie go pokolorować. I tutaj nie ma już żadnych ograniczeń - można stworzyć całe zoo, garaż pełen różnych samochodów lub kilkakrotnie obrysowując jedną lalkę za każdym razem dorysować jej inny strój!

Przepisy na masy plastyczne

Składniki na część z nich na pewno macie w domu, a resztę da się dokupić w najbliższym sklepie spożywczym. Bałaganu po zabawie co niemiara, ale który rodzic nie zapłaci takiej ceny za wiele minut (a nawet godzin!) samodzielnej zabawy? Wszystkie te masy zastygają, jeśli zostaną na powietrzu. Można z nich zrobić figurki, ozdoby, biżuterię, a nawet cegły do zabawy w budowę.

DOMOWA CIASTOLINA

Do miski wsypujemy mąkę, sól, oliwkę i proszek do pieczenia. Zalewamy zagotowaną wodą, mieszamy i czekamy aż masa przestygnie. Po ok. 10 minutach wyrabiamy dobrze masę (aż straci lepkość). Dzielimy ciastolinę na kawałki, dodajemy do każdego innego barwnika i zagniatamy. Jeśli ciastolina będzie klejąca lub robi się lepka np. po nocy można podgrzać ją w mikrofalówce i ponownie zagnieść.

Składniki:

- 2 szklanki mąki
- ½ szklanki soli
- 2 łyżki oliwki dla dzieci (lub oleju)
- 2 łyżki proszku do pieczenia
- 1½ szklanki zagotowanej wody
- barwniki spożywcze (opcjonalnie)

MASA SOLNA

- 1 szklanka mąki
- ½ szklanki soli
- ½ szklanki wody
- Opcjonalnie barwniki

Mąkę mieszamy z solą i dolewamy wody zagniatając ciasto. Proporcje są orientacyjne, dodajemy składniki wg uznania do uzyskania oczekiwanej konsystencji. Dzielimy masę na kawałki i dodajemy barwniki. Szczelnie przechowywana wytrzyma kilka dni.

MASA "PORCELANOWA"

- 1 szklanka sody oczyszczonej
- 1/2 szklanki skrobi ziemniaczanej
- 3/4 szklanki wody

Składniki wrzucamy do jednego garnka, podgrzewamy na średnim ogniu mieszając, aż do uzyskania odpowiedniej konsystencji (kilka minut). Czekamy aż masa przestygnie, wyrabiamy.



Sadzenie cebulki, czyli jak nauczyć dzieci umiejętności odraczania gratyfikacji

Zdolność do odraczania gratyfikacji... Brzmi fachowo? Może i tak, ale jest to sprawa dość prosta. Umiejętność „odraczania gratyfikacji” to uczenie dzieci, że na pewne efekty, przyjemności trzeba poczekać, że pewne sprawy nie dzieją się od razu i że to czekanie może być opłacalne. Składnik ten jest niezbędny do późniejszego rozwoju, pracowitości, wytrwałości czy rozwijania umiejętności oszczędzania pieniędzy. Przepis na zdolność odraczania gratyfikacji w domowych warunkach jest całoroczny, tak jak radość ze wspólnie spędzonego czasu.

SKŁADNIKI

- Doniczka
- Ziemia
- Cebula (najlepiej dymka)

Ziemię wsypać do doniczki, umieścić w ziemi cebulę (do 3/4 wysokości), w odstępach 6–8 centymetrowych. Najlepsze miejsce na uprawę szczypiorku z cebuli stanowi parapet. Ziemię należy podlewać kilka razy w tygodniu. Uwaga, nie można jednak dopuścić do przelania, także ostrożnie z wodą! Podlewamy ziemię, a nie cebulę. Ziemia ma być wilgotna, a nie mokra. Po około tygodniu/dwóch będzie już można ścinać szczypiorek!

Czy jajecznicą z własnym szczypiorkiem nie jest smaczniejsza?



Zabawy na dworzu

Myśliwi i strażnicy

Potrzebujecie jedynie drzew i stopera (np. w telefonie). Jak przebiega zabawa? Już tłumaczymy:

- ➔ Spośród uczestników zabawy prowadzący wyznacza **myśliwego**. Pozostali są **strażnikami** i na określonym terenie zabawy wybierają sobie **po dwa drzewa do pilnowania**, które zgłaszają myśliwemu. Na sygnał prowadzącego, myśliwy stara się dotknąć jak najwięcej nie pilnowanych drzew. Strażnik pilnuje tylko jednego z dwóch drzew na raz dotykając go ręką i porusza się między dwoma „swoimi” drzewami, w zależności od akcji myśliwego.
- ➔ Prowadzący głośno zlicza „upolowane” drzewa”. Po upływie wyznaczonego myśliwemu czasu, prowadzący podaje ilość zdobytych punktów (za dotknięcie drzewa jeden punkt). Kolejny uczestnik zabawy zostaje myśliwym, a dotychczasowy strażnikiem. Wygrywa ten, kto zdobędzie najwięcej punktów.

Lis i zające

Spośród uczestników wybierany jest **lis**. Pozostali gracze to **zajęce**. W **norkach** (narysowanych na podłożu kołach) znajdują się zające. Jeden z nich nie ma swej norki. Goni go lis. Zając, aby uchronić się przed schwytaniem, wpada do upatrzonej lub najbliższej norki, w której znajduje się inny zając. Zając, do którego niespodziewanie przybył gość, ucieka z norki, szukając schronienia w innej. **Schwytany zajączek zostaje lisem**.



Trudności, z którymi może zmagać się dziecko i jak sobie z nimi radzić.

Dzieci rozwijają się w różnych środowiskach i dość rzadko zdarza się tak, że problemy dzieci widoczne są w pierwszych latach życia. Na ogół wstępując do szkoły dziecko natrafia na swoje różne trudności. Pójście do szkoły jest dla dziecka wielkim sprawdzianem sprostania wymaganiom stawianym mu przez świat dorosłych związanych ze stopniowo rozwijaną obowiązkowością, ale także wyzwaniem w kwestiach rówieśniczych. Trudności, które się wtedy pojawiają, przy wsparciu pedagogów i rodziców, dzieci mogą same rozwiązać, ale czasem jednak jest potrzebna dodatkowa pomoc specjalistyczna.



Wobec dzieci z trudnościami należy zwrócić szczególną uwagę by:

- 1. Nie być (!) surowym wychowawcą** – to znaczy nie znęcaj się psychicznie nad dziećmi, nie stosuj kar fizycznych. Są one nie do przyjęcia w ogóle, a dla dziecka z trudnościami to może być szczególnie dotkliwe.
- 2. Nie być (!) obojętnym opiekunem** – dziecko potrzebuje Twojej uwagi, zainteresowania oraz wsparcia w trudnościach.

Problem alkoholu w rodzinie

Rodzina z problemem alkoholowym jest to taka rodzina, w której choćby jedna osoba pije w sposób nadmierny, przynoszący cały szereg szkód. Osoba pijąca w sposób uzależniony lub nadmierny zaburza ustalony w rodzinie porządek i dostarcza rodzinie problemów życiowych, finansowych i emocjonalnych. Pozostali członkowie rodziny podejmują różne działania by przystosować się do sytuacji. Można powiedzieć, że „problem alkoholowy” ma nie tylko osoba, która pije, ale wszyscy, którzy pozostają z nią w więzi. To dotyczy również dzieci.

Dzieci w rodzinach z problemem alkoholowym również dokonują przystosowania się do trudnej sytuacji rodzinnej. Przyjmują więc określone role. Role te ciągną za sobą ryzyko utrwalenia się pewnych zachowań, reakcji i postaw. To często prowadzi do sytuacji, w której dorosłe życie tych dzieci przepełnione jest trudnościami o korzeniach w doświadczeniach z dzieciństwa.

Komunikaty, które dziecko z rodziny z problemem alkoholowym powinno usłyszeć:

„Nie jesteś sam”

„To nie twoja wina”

„Potrzebujesz pomocy i zastąpujesz na nią”

„Osoba nadużywająca alkohol może przestać pić”

Depresja i zaburzenia lękowe

To coraz częściej diagnozowane u młodych ludzi zaburzenia. Depresja i zaburzenia lękowe u młodych ludzi mogą objawiać się inaczej niż u dorosłych. Depresja może wyglądać jak lenistwo, smutek, arogancja czy irytacja. Zaburzenia lękowe bywają mylone z nadmierną wrażliwością, stresem, strachliwością czy chorobami somatycznymi (objawy psychosomatyczne).

Jeśli młody człowiek w Twoim otoczeniu:

- doświadcza ataków paniki
- czuje długotrwały, nadmierny lęk
- jest wyczulony na objawy płynące z ciała lub odczuwa dolegliwości fizyczne, które nie mają podłoża chorobowego
- zamartwia się
- odmawia chodzenia do szkoły,
- wychodzenia z domu, utrzymywania kontaktów społecznych

Być może ma zaburzenia lękowe?

Zaburzenia to nie "po prostu" smutek, strach i lenistwo!

Jeśli młody człowiek w Twoim otoczeniu:

- jest długotrwanie smutny, nie odczuwa przyjemności
- bywa agresywny, jest rozdrażniony
- przestał się uczyć lub ma problemy z nauką (trudności w koncentracji)
- jest zniechęcony, zmęczony, znużony
- Izoluje się
- Ma niskie poczucie własnej wartości

Być może ma depresję?

Samookaleczanie się oraz myśli i próby samobójcze

Samookaleczanie to zamierzone uszkodzenie własnego ciała, stanowi niewielkie zagrożenie życia i zdrowia. Bywa dokonywane w celu zmniejszenia dyskomfortu psychicznego lub zakomunikowaniu o nim. **Próba samobójcza** to działanie podejmowane z zamiarem odebrania sobie życia. Stanowi poważne zagrożenie życia, może prowadzić do śmierci lub znacznego uszkodzenia zdrowia.

Co robić, gdy młody człowiek ma myśli samobójcze lub samookalecza się?

- **Bądź przy dziecku, podejmuj próby rozmowy** - rób to ostrożnie i z szacunkiem - młodzi ludzie często nie chcą rozmawiać lub potrzebują czasu
- **Nie wymuszaj obietnic** - samookaleczanie i myśli samobójcze są poza kontrolą młodego człowieka
- **Szukaj pomocy** - zgłoś się do specjalisty (psycholog, psychoterapeuta, lekarz psychiatra), na szpitalną izbę przyjęć, do pedagoga szkolnego lub miejsc, w których można uzyskać wsparcie (ośrodki, fundacje, całonocne telefony)
- **Zapewnij bezpieczeństwo** - upewnij się, że młody człowiek jest pod opieką i jest bezpieczny
- **Uzbrój się w cierpliwość** - jest to złożony problem wymagający pracy nie tylko młodego człowieka, ale na ogół całej rodziny i bliskiego otoczenia

Sygnaty ostrzegawcze:

- Trudna sytuacja życiowa, traumy, poczucie beznadziei
- Wzmianki o śmierci
- Niepokojące komunikaty
- Gromadzenie środków, które umożliwiają samookaleczanie lub popełnienie samobójstwa, rozdawanie swoich przedmiotów
- Zmiany w zachowaniu

Zaburzenia psychiczne **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)
- 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!



Znaczenie psychoterapii i współpracy z psychiatrą

Psychoterapia jest przede wszystkim sposobem na rozumienie człowieka. Psychika ludzka jest złożona, dlatego dla każdego psychoterapia jest wspólnym poszukiwaniem samej lub samego siebie. Gdy dziecko mówi w zabawie o jakichś sprawach, bardzo często można je odnieść do tego, co przytrafiło się rodzinie niedawno. Kluczową rolę psychoterapeuty **jest wysłuchać dziecko, rozeznaczyć w którym jest miejscu rozwojowo i ten rozwój popchnąć do przodu.**

Współpraca z psychiatrą

Diagnoza

Psychiatra przy wsparciu psychoterapeuty prowadzącego dziecko może postawić skuteczniejsze diagnozy.

Współpraca

Dla dzieci z pojawiającymi się zaburzeniami istotna jest praca w zespole psychoterapeuta-psychiatra. Wówczas dziecko ma najczęściej regularne, np. co tygodniowe spotkania z psychoterapeutą oraz co miesiąc, dwa miesiące wizyty kontrolne u lekarza.

Leczenie

Psychiatra może wesprzeć dziecko farmakoterapią, która zmniejsza cierpienie dziecka lub pozwala mu w lepszym stopniu zapanować nad swoimi zachowaniami.

Pamiętaj

- 🕒 **Psychiatra to zwykły lekarz o specjalizacji psychiatrycznej**
- 🕒 **Jeśli jakiś objaw, reakcja dziecka wyjątkowo Cię mątwi dla swojego spokoju warto to skonsultować.**

Zagubienie związane z pandemią

W obliczu pandemii i nowych realiów życia pojawiło się u ludzi poczucie zagubienia. Powszechna stała się niepewność dotycząca przyszłych dochodów czy ryzyka utraty zatrudnienia. Na dodatek przedłużająca się społeczna izolacja i bycie zdala od bliskich osób nasila poczucie osamotnienia i odseparowania od normalnego życia i świata zewnętrznego. Praca zdalna, zdalne nauczanie i przebywanie nieustannie w czterech ścianach wymagało szybkiego przystosowania się do nowej sytuacji i mogło potęgować poczucie utraty kontroli. To zaburzenie struktury dnia wpływa na obniżenie nastroju, wzrost zaburzeń lękowych i zaburzeń snu.

Jak sobie radzić?

- 🌀 usystematyzuj swój dzień - nawet spędzając czas w domu możesz stworzyć plan i się go trzymać
- 🌀 wyznacz sobie w ciągu dnia czas na przyjrzenie się swoim emocjom
- 🌀 bądź w kontakcie z innymi - zadzwoń do bliskiej osoby, skorzystaj z social media, umów spotkanie online
- 🌀 postaraj się wyznaczyć w domu odrębną przestrzeń do pracy lub nauki
- 🌀 postaraj się zachować aktywność
- 🌀 jeżeli informacje o pandemii wywołują u Ciebie niepokój, to ogranicz korzystanie ze źródeł tych informacji

Jeżeli czujesz, że sytuacja Cię przerasta, zgłoś się do specjalisty. Wiele placówek oferuje wsparcie zdalne w formie telefonicznej lub spotkań online.

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 Informacyjno - Konsultacyjny Fundacji FOSA

od poniedziałku do soboty
8:00 - 18:00

Gdańsk ul. Chopina 42, 80-268
tel. 787960860

Gdańsk ul. Toruńska 8/4
tel. 577772838

email: pik2@fundacjafosa.pl

Nasi konsultanci oferują wsparcie i pomoc psychologiczną krótkoterminową, w formie bezpośredniej oraz zdalnej (również w języku angielskim). Wsparcie dostępne jest dla mieszkańców Miasta Gdańska 24 godziny, przez 7 dni w tygodniu. Oferta pomocy jest bezpłatna. Projekt finansowany jest ze środków Miasta Gdańsk.



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