



O dzieciach dla rodziców...

Pedagogizacja rodziców

I nie tylko r.szk. 2020/2021

Kilka myśli o młodzieży...

Młodzież ma dziś zepsute serca. Jest zła i leniwa, nie szanuje rodziców. Jest gwałtowna, niecierpliwa i często traci kontrolę nad sobą. Śmieje się z rozwagi i doświadczenia lat. Nie będzie w stanie obronić naszej kultury...

Nasza młodzież jest przywiązana do luksusów. Młodzi ludzie zostali źle wychowani, szyczą sobie z autorytetów, nie powstają na widok starszych....

Kilka myśli...

Nasza młodzież nie myśli dziś o niczym.

Zajmuje się tylko sobą. Nie ma uszanowania dla rodziców i starszych. Młodzi nie mają w sobie żadnej pokory. Wypowiadają się tak, jakby wszystko wiedzieli. Wszystko to, co my starsi uważamy za ważne, oni nazywają głupim. Nasze dziewczęta są próżne, nieroztropne oraz lubieżne, nie zwracają uwagi na to, co mówią, jak się ubierają i jak żyją....

Kilka myśli...

- *Młodzież ma dziś zepsute serca. Jest zła i leniwa, nie szanuje rodziców. Jest gwałtowna, niecierpliwa i często traci kontrolę nad sobą. Śmieje się z rozważań i doświadczenia lat. Nie będzie w stanie obronić naszej kultury...*
[Nieznany autor – 4000 lat temu, hieroglify odkryte na grobowcu egipskim]
- *Nasza młodzież jest przywiązana do luksusów. Młodzi ludzie zostali źle wychowani, szydzą sobie z autorytetów, nie powstają na widok starszych....*
[Sokrates 469-399 p.n.e.]
- *Nasza młodzież nie myśli dziś o niczym. Zajmuje się tylko sobą. Nie ma uszanowania dla rodziców i starszych. Młodzi nie mają w sobie żadnej pokory. Wypowiadają się tak, jakby wszystko wiedzieli. Wszystko to, co my starsi uważamy za ważne, oni nazywają głupim. Nasze dziewczęta są próżne, nieroztropne oraz lubieżne, nie zwracają uwagi na to, co mówią, jak się ubierają i jak żyją....*

[Piotr Eremita 1095 r.]

Okres dojrzewania

- to czas, w którym w życiu dziecka zachodzi bardzo wiele zmian – biologicznych, społecznych i psychologicznych.
- To bardzo trudny moment dla dzieci, ale również (a nie wiadomo, czy nie bardziej) dla ich rodziców

Dojrzewanie



Zmiany, jakie zachodzą w ciele i psychice dorastającego dziecka

- Dziewczynki dojrzewają 10-13 r. ż.
- Chłopcy między 12-15 r. ż.
(powoduje przybranie o ok.. 20 kg i przyrost wysokości o ok. 20 cm)
- Dynamiczne zmiany w wyglądzie zewnętrznym - zmienia się całe ciało, jego proporcje, twarz nabiera bardziej dorosłego wyglądu, u chłopców pojawia się zarost.
- Rozwijają się narządy płciowe
- U chłopców pojawiają się polucje, u dziewczynek miesiączka.
- Problemy z cerą – trądzik, mutacja głosu

Zmiany, zmiany...

- Rozwija się myślenie abstrakcyjne, wzrasta refleksyjność, krytycyzm, formułowanie własnych ocen, rozwija się wyobraźnia, wzbogaca się słownictwo
- Z tzw. burzą hormonalną wiąże się intensywność przeżywanych uczuć, zachowań. Młodzież jest hałaśliwa, radosna lub smutna. Występuje duża chwiejność emocjonalna
- Charakterystyczne zjawisko - ambiwalencja uczuć : w tym samym czasie osoba czuje gniew i radość, może kogoś kochać i nienawidzić
- Młodzież potrzebuje, żeby cały czas coś się działo, chcą ciągle coś przeżywać. Pojawia się pierwsze zakochanie...



**Zadania, które życie
stawia przed
dorastającym dzieckiem**

Zadania, które życie stawia przed dorastającym dzieckiem

- Pytania egzystencjalne
- Ukończyć szkołę, jedną, drugą...
- Wybrać zawód
- Poznanie siebie, innych ludzi
- Zrozumienie świata
- Akceptacja ze strony rówieśników
- Wybór drogi życiowej
- Szukanie miłości, partnera życiowego



**Zagrożenia, które mogą
pojawić się w
okresie dorastania
dziecka**

Zagrożenia, które mogą pojawić się w okresie dorastania dziecka

- Wagary, słaba nauka (zaległości)
- Niewłaściwe towarzystwo
- Wczesna inicjacja seksualna
- Odrzucenie przez rówieśników
- „Nieszczęśliwa miłość”
- Próba samobójcza
- Samotność, niezrozumienie, depresja
- Cięża
- Nałogi (alkohol, papierosy, narkotyki, Internet, gry, hazard)
- Cyberprzemoc
- Konflikty z prawem



Najczęstsze błędy wychowawcze pojawiające się w okresie dorastania

Najczęstsze błędy wychowawcze :

1. Chowanie pod kloszem - sterowanie, dyktowanie postępowania; to nie pozwala na uformowanie osobowości dziecka, powoduje jego wyuczoną bezradność i infantylizm. Należy przygotowywać dziecko na pokonywanie stresu i przeciwności losu stopniowo pozwalając mu na podejmowanie samodzielnych decyzji.
2. Pozostawienie dziecka samemu sobie - odcięcie się od jego wychowania, nie poprawianie zachowań negatywnych i brak wzmocnienia pozytywnych. Dziecko samo wychowuje się.

Najczęstsze błędy...

3. Natychmiastowe zaspokajanie potrzeb dziecka - pozwalanie na wszystko bez ograniczeń; to wywołuje u dziecka postawę egocentryczną i osłabia krytycyzm wobec swoich działań.
4. Pozbawianie dziecka codziennych obowiązków - należy uczyć dziecko, że powinno włączać się w życie rodziny.
5. Brak rozmów z dzieckiem - o emocjach, celu życia, o codziennych radościach i smutkach. Rozmowa to najlepsze lekarstwo w konflikcie. Spokojna pozwoli złagodzić napięcia oraz wzmocni więzi uczuciowe w rodzinie.

Depresja u dzieci i młodzieży

To choroba, która:

- niesie ze sobą poczucie bezsensu życia,
- obniża znacznie komfort życia
- wiąże się z podwyższoną śmiertelnością.
- 2% dzieci w wieku 6-12 lat;
- 5-8% w grupie nastolatków
- Ryzyko zachorowania na depresję wzrasta wraz z wiekiem.

Czy to smutek, czy depresja?

- **Smutek**
- To emocja, doświadczanie jej jest naturalne dla każdego człowieka, niezależnie od płci i wieku.
- Ma charakter krótkotrwały.
- Zmienny nastrój – są lepsze i gorsze momenty.
- Nie zakłóca codziennego funkcjonowania.
- Nie wymaga podjęcia terapii
- **Depresja**
- To choroba, wymaga rozpoczęcia terapii
- Ma charakter długotrwały.
- Trwale obniżony nastrój.
- Uniemożliwia prawidłowe funkcjonowanie.
- Często wymaga podjęcia farmakoterapii

Przyczyny depresji

1. Procesy biochemiczne zachodzące w mózgu,
2. Czynniki genetyczne (ryzyko depresji u dzieci których rodzice cierpieli na nią waha się 15-45%),
3. Wpływ środowiska zewnętrznego (szkoła, dom)

Czynniki związane z domem

- Przemoc w rodzinie,
- Strata bliskiej osoby np. śmierć, rozwód,
- Przewlekły konflikt małżeński rodziców,
- Brak zainteresowania rodziców,
- Nadmierna kontrola rodziców,
- Parentyfikacja – odwrócenie ról w rodzinie, obarczaniem dziecka nadmierną odpowiedzialnością,
- Uzależnienie rodziców od alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych,
- Trudna sytuacja materialna rodziny.

Czynniki związane ze szkołą:

- Nadmierne wymagania ze strony nauczycieli i narzucanie presji
- Przemoc rówieśnicza
- Przemoc ze strony nauczycieli
- Niepowodzenia szkolne
- niesprawiedliwe ocenianie
- Nieprzychylna atmosfera w szkole – dominacja wrogości, braku wsparcia itp..

Objawy depresji:

- Podwyższony poziom lęku- lęk przed przyszłością;
- Zaburzenia sfery poznawczej- trudności w uczeniu się, w skupieniu, zaburzenia koncentracji uwagi
- Obniżone poczucie własnej wartości, przekonanie o nieskuteczności własnych działań, czucie nudy i anhedonii (nieodczuwanie przyjemności);
- Zaburzenia aktywności- zaburzenia rytmu snu (trudności w zasypianiu, wczesne wstawanie, lepsze funkcjonowanie w godzinach wieczornych), szybka męczliwość, niedbanie o wygląd zewnętrzny;

Jak rozmawiać z dzieckiem z depresją – wskazówki:

- Przygotuj się wcześniej do tej rozmowy. Pomyśl o co chciałabyś się zapytać, od jakiego pytania można zacząć tę rozmowę itp.
- Unikaj wypytywania. Unikaj zwłaszcza pytań rozpoczynających się od „dlaczego?”, „po co?” itp.
- Nie stwarzaj atmosfery „przesłuchania”.
- Chcąc się czegoś dowiedzieć zacznij od wyrażenia swoich uczuć, spostrzeżeń np. „Jestem zaniepokojony Twoim zachowaniem w ostatnim czasie. Zawsze byłeś bardzo pogodny, a ostatnio coś się zmieniło. Co jest powodem takiej zmiany?”
- Nie podważaj wiarygodności wypowiedzi dziecka. Okaż mu zaufanie.
- Jeśli czegoś nie zrozumiałeś w wypowiedzi, dopytaj. Dąż do tego by mieć jasność sytuacji.

Jak rozmawiać z dzieckiem z depresją – wskazówki:

- Pytaj o odczucia związane z sytuacjami, o których dziecko opowiada i okazuj zrozumienie np. „Rozumiem, że to musiało być dla Ciebie bardzo trudne. Każdemu byłoby ciężko w takiej sytuacji. Jak Ty się z tym czujesz?”.
- Okaż swoje wsparcie. Jeśli dziecko nie chce rozmawiać, wyślij mu zaproszenie do rozmowy mówiąc: „Rozumiem, że nie chcesz teraz rozmawiać, ale pamiętaj że możesz na mnie liczyć. Kiedy będziesz gotowy, przyjdź to pogadamy.”
- Okazuj swoje zainteresowanie, nie tylko wtedy kiedy coś Cię niepokoi. Obserwuj, pytaj dyskretnie o samopoczucie.
- Mówiąc o tym co Cię niepokoi skupiaj się na faktach np. „Zauważyłem, że w ostatnim czasie stałeś się bardziej rozdrażniony i częściej kłócisz się z kolegami. Przyznam, że trochę mnie to niepokoi dlatego chciałbym zapytać Cię czy coś się wydarzyło?”
- REAGUJ! Twoje zainteresowanie może być dla dziecka ogromną pomocą

Zaburzenia zachowania:

1. Trudnościach w szkole: częstsze spóźnienia, absencja, wycofanie, nieprzygotowanie do lekcji;
2. Trudności w usiedzeniu bez ruchu, niespokojne ruchy, spowolnienie psychoruchowe lub pobudzenie, skąpy sposób wypowiadania się;
3. Drażliwość, częstsze ataki złości, płaczliwość;
4. Sięganie po alkohol i substancje psychoaktywne;
5. Zachowania aspołeczne;
6. Dolegliwości somatyczne: m.in. bóle głowy, ramion, brzucha, mięśni, zaparcia;
7. Zachowania samobójcze (50% ma myśli samobójcze, 25% podejmie próby samobójcze, 15% skutecznie popełni s.

Co wiem nt. samobójstw?

- Jaka jest proporcja między zgonami z powodu wypadków drogowych i z powodu samobójstw?
- Samobójstwo to druga przyczyna zgonów wśród dzieci i młodzieży (pod względem częstości)
- Ile jest zgonów na skutek samobójstwa wśród dzieci i młodzieży do 19 r.ż.?
- Stosunek samobójstw dokonanych do prób samobójczych (u dzieci i młodzieży)
- Ile % osób powtarza próby samobójcze?

- 
- Każda próba samobójcza zostawia ślad w psychice człowieka na całe życie, ma przedłużony czas działania.
 - Każda śmierć samobójcza dotyka średnio 4 osoby z rodziny i 20 osób z dalszego otoczenia.
 - 1951 r. – na 100 tys. mieszkańców – 5,1 samobójstw
 - 2009 r. – 14,5 (o 300% wzrosła liczba samobójstw w Polsce)

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE:

- unikanie wzroku, unikanie odpowiedzi, złość lub pobudzenie, przygnębienie – dystans emocjonalny,
- Przekonania mówione innym: „tylko śmierć jest rozwiązaniem”, „nienawidzę siebie, zasługuję na śmierć”, „jestem ciężarem dla innych”,

CZYNNIKI CHRONIĄCE PRZED SAMOBÓJSTWEM:

- wzorce rodzinne (dobre relacje z rodziną, wsparcie ze strony rodziny)
- czyn. kulturowe i socjodemograficzne (integracja społeczna – uczestnictwo w różnych formach działalności, dobre relacje z innymi ludźmi, poczucie wsparcia poza rodziną)
- osobowość (dobrze rozwinięte umiejętności społeczne, wiara w siebie, dobre mniemanie o swojej sytuacji i osiągnięciach, poszukiwanie pomocy gdy pojawią się trudności; szukanie porad innych, gdy trzeba dokonać ważnego wyboru, otwartość na doświadczenia innych, otwartość na nową wiedzę)

Na koniec... ku refleksji

- Każdego dnia doświadczamy stresów, które wpływają na nasze życie. Dzięki temu wiemy, jak ważne jest wsparcie, zwłaszcza udzielane przez najbliższych.
- W przypadku dzieci, szczególne znaczenie ma wsparcie dorosłych .
- To my odgrywamy najważniejszą rolę w :
 - wyjaśnianiu im tego, co niezrozumiałe,
 - ostrzeganiu przed tym, co niebezpieczne,
 - stwarzaniu atmosfery bezpieczeństwa.

Na koniec... ku refleksji

- Jako rodzice, obserwując i słuchając dziecko każdego dnia, możemy zauważyć zmiany w jego zachowaniu.
- Najważniejsze jest by reagować, zapraszać do rozmowy i do dzielenia się swoimi odczuciami, myślami.
- Wy - rodzice możecie wiele zdziałać w zakresie wspierania swoich dzieci.

Cechy „dobrego” rodzica

- Bycie szczerym wobec siebie i wobec innych
- Wrażliwość na krzywdę innych
- Wiara we własne umiejętności
- Świadomość własnych możliwości i własnych ograniczeń
- Optymistyczne podejście do życia
- Umiejętność podejmowania decyzji
- Umiejętność nawiązywania kontaktów
- Umiejętność słuchania

Cechy „dobrego” rodzica

- Umiejętność prowadzenia rozmowy
- Wewnętrzny spokój
- Stabilizacja emocjonalna
- Emanowanie radością życia
- Umiejętność okazywania aprobaty
- Spostrzegawczość
- Odwaga wobec trudnych wyzwań

Cechy „dobrego” rodzica

- Dotrzymywanie tajemnic - dyskrecja
- Umiejętność przewidywania zdarzeń
- Łatwość wybaczenia
- Poczucie humoru
- Cierpliwość Opanowanie
- Uporządkowany system wartości
- Otwartość na kompromis

Jeżeli myślisz że Twoje dziecko ma depresję i nie wiesz jak mu pomóc pomocy możesz szukać w:

- Poradnia dla dzieci i młodzieży z zaburzeniami emocjonalnymi w Białymstoku ul. Mickiewicza
- Poradnia psychologiczno – pedagogiczna nr 2 w Białymstoku ul. Mazowiecka
- Centrum Pomocy Dzieciom Klanza w Białymstoku ul. Kleberga
- Dziecięcy Szpital Kliniczny w Białymstoku

Dziękujemy za uwagę i
poświęcony czas

Na koniec prosimy o
wypełnienie ankiety na stronie:

[https://www.survio.com/survey/d/
Q8SIT4P0T5P2AIV0A](https://www.survio.com/survey/d/Q8SIT4P0T5P2AIV0A)

Zespół w składzie:
Agnieszka Okuniewska
Beata Żukowska