



Centrum Profilaktyki Społecznej

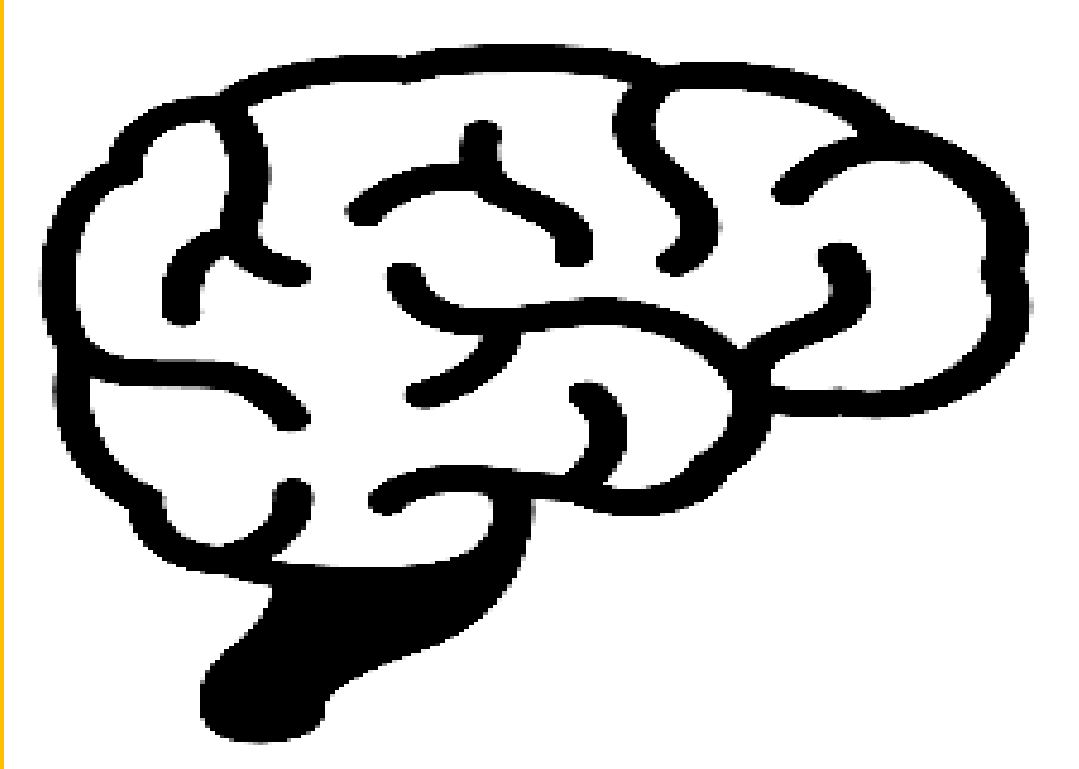
www.cpsedukacja.pl

Ryzyka a rozwój dzieci?

Co warto wiedzieć o fundamentach
wychowania?



Gdy patrzymy na dziecko czasami nie rozumiemy, że...



**Mózg
dziecka
ma inny
potencjał**

Przykład błędu – mówimy do córeczki „Bądź grzeczna”



Co powiedzieć:
„Nie wolno biec dalej niż pierwsze
wysokie drzewo”.



Dziecko lepiej
rozumie
konkretne
polecenia.



Co warto wiedzieć?

Dzieci
potrzebują
bardzo
konkretnych
przekazów



Najważniejsze
muszą być
jednolite –
mama = tata.

Czynniki kształtujące dziecko

- Mądra miłość
- Jak wygląda moja doba, ile i jak śpię, o której zasypiam
- Czy w domu są wartości
- Jak otrzymuję polecenia



Czynniki kształtujące dziecko



- ☐ Jak wygląda moja doba, ile i jak śpię, o której zasypiam
- ☐ Czy rodzice są zgodni
- ☐ Czy w domu są wartości
- ☐ Jak otrzymuję polecenia.



**Mówienie
prawdy**



**Humanistyczne,
religijne,
ekologiczne,
kulturowe...co
najmniej jedno**



**Długi sen głęboki,
mało emocji przed
snem, uważność z
cyfrową dopaminą**



**Są jasne, nie ma
ich dużo, prawa z
obowiązkami**





Co pomoże dziecku?

- Regularny tryb życia i dłuższy sen (samodzielny)
- Zmniejszenie ilości cukru i chemii w codziennej diecie
- Obowiązkowy codzienny ruch – 30-40 minut na dworze
- Dobrze wywietrzony pokój na noc. Sen bez pobudzania



Coś się zaczyna

- Początek rewolucji hormonalnej – przyspieszona adolescencja – staje się „dorosłym”
- Podatność na wzory społeczne i presję zewnętrzną
- Poszukiwanie i ciekawość
- Niecierpliwość





Reguły wspomagające dziecko

- Nie kupuj uległości dziecka prezentami
- Daj dziecku czas, w który nie ingerujesz – 60 minut dziennie
- Włączaj w sprawy domu i rodziny – np. codzienna pomoc w kuchni, wiedza o tym ile kosztuje życie, prąd, woda...

Weekendowa samodzielność

- ☐ Rewolucja w
adolescencji
dorosłym
- ☐ Podatność na
społeczne i pr
zewewnętrzną
- ☐ Poszukiwani
- ☐ Niecierpli



- Minimalizuj napoje i słodycze z syropem glukozowo-fruktozowymi
- Nie wolno pić energetyków, jak najmniej izotoników
- Do 12 lat minimalizacja coli
- Naucz jeść mądrze
- Unikaj fast food.



Buduj pozytywne sieci dziecka

- Wzajemne weekendowe pobyty
- Wiedza o tym kim są znajomi dziecka
- Prawo do kontroli cyfrowej
- Rozmawianie z dziećmi o ryzykach, ale nie strasz.

Uczenie dziecka mówienia „Nie”

- Nie jesteś kimś, jesteś sobą
- W naszym domu są zasady
- Nie bój się mówić
„Chłopaki ja tego nie robię”
- Powiedz dlaczego nie –
„Jestem sportowcem”



Dlaczego?



**O nie jest
produkt dla
dzieci i
nastolatków**



Domowe zasady

1. Podstawową relacją są relacje naturalne.

Social media to relacje towarzyszące, wtórne.

2. Jak posiłek, to nie telewizor lub telefon



Domowe zasady

3. Jeśli odrabiasz lekcję to:



❖ bez muzyki

❖ bez smartfonu

❖ bez TV

❖ bez komputerowej
rozrywki.



Domowe zasady

**4. Odrób
najpierw lekcje
- później
cyfrowa
rozrywka**



Cztery delegacje dla rodziców



Smartfon - tylko prawda



Do 12 roku życia – 5 dni w tygodniu max. 90 minut
13-17 lat – 6 dni w tygodniu max. 180 minut

W nocy poza pokojem dziecka
Nie noś w kieszeniach spodni

Smartfon twojego dziecka

Załącz dziecku GPS i mocny program kontroli rodzicielskiej



Co starsze dzieci i nastolatki powinny słyszeć od rodziców?

1. **Rozmawiajcie o alkoholu, mówicie do czego prowadzi picie w młodym wieku – rodzice nie powinni pić alkoholu przy dziecku.**

Nowy problem

1. Używanie leków OTC
2. Eksperymenty z narkotykami w wieku 13-14 lat

© CPS



Co nastolatki powinny słyszeć od rodziców?

2. Rozmawiajcie o e-papierosach i papierosach – rodzice nie palą przy dzieciach

Zwiększone ryzyko zawałów i udarów

Uzależnienie od nikotyny

Nowotwory płuc



Co nastolatki powinny słyszeć od rodziców?

3. Rozmawiacie o
niebezpieczeństwach
narkotyków – **marihuana**
n i c z e g o
nie leczy – leczą
kanabinoidy!!!



Co dzieci muszą słyszeć od rodziców

Używaj takich zwrotów:

- Kasiu możesz być z siebie dumna
- Tomku jesteś dzielny
- Bardzo mi pomogłeś
- Synu, córeczko
- Pomogę tobie, ale daj mi jeszcze 10 minut muszę...
- Dlatego, że to nie jest jeszcze dla ciebie
- Ustaliliśmy z mamą i tak będzie
- Bądź odpowiedzialna za to co robisz
- Zrób raz a dobrze



Dziękuję za uwagę

mariuszvelke@gmail.com

tel. 602-100-020

