



ZARADNIK RODZICIELSKI

Bezpieczeństwo nastolatka

Gdzie kryją się zagrożenia?

- **Relacje rodzinne**
 - konflikty z rodzicami, z rodzeństwem
 - rozpad związku rodziców, kryzysy rodzinne
- **Sytuacje szkolne**
 - nieporozumienia z nauczycielami
 - relacje z innymi uczniami
 - wyzwania edukacyjne
- **Czas wolny**
 - nastolatek bez nadzoru
 - nastolatek w sieci

Środowisko rodzinne

W tej przestrzeni Rodzic ma największe szanse zauważyć trudności swojego dziecka. Nastolatki nie zawsze są chętni do rozmów, ale uważny rodzic zauważy zmiany w zachowaniu swojego dziecka. Czasem są one związane z nieporozumieniami, jakie mają miejsce między członkami rodziny, a które w czasie tzw. buntu nastolatka są szczególnie częste. Czasem to w środowisku rodzinnym nastolatek odreagowuje trudności przeżywane w innych przestrzeniach życia.

Szczególnie uważni musimy być na:

- nagłe, niezrozumiałe zmiany w zachowaniu
- zachowania agresywne i autoagresywne

ROZMOWA I WSPÓLNY CZAS - BEZCENNE !

Podążaj za swoim dzieckiem, aktualizuj wiedzę o tym co go dziś interesuje i cieszy. Zapraszaj go do świata Twoich aktywności i przyjemności.

Sytuacje szkolne

➤ Nieporozumienia z nauczycielami

Rodzicu, Twój nastolatek ma się usamodzielniać ale nie pozostać sam ze swoimi sprawami. To ważna różnica. Czasem młodym trudno jest przyznać, że mają z czymś kłopot i nie proszą o pomoc lub robią to za późno.

Miej rękę na pulsie! Interweniuj aby Twoje dziecko wiedziało, że nie jest samo!

Motywuuj do indywidualnego kontaktu z nauczycielami, tak łatwiej się porozumieć.

Przypominaj o zwrotach grzecznościowych i sposobach okazywania szacunku w rozmowie. (*"Nie wszystko co pomyślane, musi być wypowiedziane"* 😊)

Ucz korzystania z pomocy wychowawcy, pedagoga/psychologa szkolnego. Uświadamiaj prawa, normy, zasady spisywane w statucie, regulaminie, zarządzeniach szkoły.

Jeśli zajdzie taka potrzeba, reprezentuj swoje dziecko, modeluj jak rozwiązywać takie problemy.

- **Relacje z innymi uczniami** - to szeroki temat... Twoje dziecko spędza w szkole sporą część swojego życia.

Adolescencja to czas pierwszych zauroczeń i przyjaźni, jednocześnie czas dla relacji nietrwałych, burzliwych i bardzo emocjonujących.

Interesuj się relacjami swojego dziecka! Zapamiętuj imiona, ksywki jego rówieśników, dopytuj o ważne wydarzenia.

Pytaj też o motywacje do budowania relacji właśnie z tymi ludźmi?

("Co Ci się w tej osobie podoba?", "Kiedy czujesz się z tą osobą dobrze?", "W czym jesteście podobni a co Was różni?").

**To jakie zawieramy relacje, mówi też coś
o nas samych, o naszych potrzebach,
poczuciu własnej wartości, o tym co myślimy o sobie,
i swoich możliwościach.**

Warto również z tej strony poznawać swoje dziecko.

➤ Wyzwania edukacyjne

- Nauka to wyzwanie dla każdego nastolatka. Zachodzą w nim zmiany z tytułu dojrzewania, doświadczają zaburzeń rytmów biologicznych, zmian hormonalnych i wielu innych przemian, w jednym czasie. Wszystko to może sprawić, że to, co dotychczas przychodziło bez większych kłopotów teraz staje się trudne.
- Przejście do nowej szkoły, nowe wymagania ze strony nauczycieli, sposoby weryfikowania wiedzy mogą być źródłem dużego stresu.
- Młodzi ludzie miewają trudności w samoregulacji swoich emocji, zwłaszcza w stresie. Jedni stają się pobudzeni, może głośni a nawet agresywni (tryb walki). Inni popadają w apatię, zniechęcenie, odpuszczanie tego co wcześniej ważne, "bezruch" (tryb ucieczki)
- **Usamodzielnianie dziecka w sprawie jego nauki, musi odbywać się stopniowo i zawsze w parze z uważnością rodzicielską!**
- **Bądź wsparciem ale też świadkiem sukcesów!
Ucz świętowania wysiłków!**

Czas wolny

- Ileż to razy rodzice mówią: "Ja w Twoim wieku", albo "Za moich czasów..."? I brzmią dokładnie tak, jak kiedyś ich własni rodzice. 😊
- Czasem rodzic nie wypowiada tych słów, jednak wszyscy odczuwamy zmiany jakie zachodzą w świecie i odnosimy się do swoich doświadczeń.
- Fakt jest taki, że świat obecnie bardzo dynamicznie się zmienia, postęp technologiczny tworzy nowe udogodnienia ale też nowe zagrożenia. Dla nastolatków też nowe pomysły na spędzanie czasu wolnego.

➤ **Nastolatek bez nadzoru**

- Nastolatki najczęściej bardzo nie chcą być traktowani jak dzieci (z wyjątkiem najróżniejszych świąt oczywiście) Cieszą się samodzielnością, możliwością podejmowania decyzji, doświadczaniem nowych rzeczy a świat przekonuje ich o atrakcyjności najróżniejszych propozycji.
- **Nie zatrzymuj dziecka przed eksplorowaniem świata bo to wbrew jego potrzebie rozwojowej. Po prostu wyposaż je w zasady bezpieczeństwa na różne sytuacje, w których znajdzie się bez Ciebie.**
- **Naucz swoje dziecko , że może przyjść do Ciebie w każdej sprawie, może prosić o pomoc bez obawy przed oceną czy karą.**

Metafora laboratorium



Twoje dziecko przechodzi przez życie jak **przez wielki eksperyment**. Eksperymentowanie jest ważne i potrzebne. Kiedy eksperymentujemy nie zawsze jesteśmy w stanie przewidzieć wynik eksperymentu.

Możemy jednak **zadbać o bezpieczne warunki do eksperymentowania – laboratorium :)**

W laboratorium są zasady prowadzenia eksperymentów, zabezpieczenia np. fartuch, rękawice i okulary ochronne. Ma znaczenie kto może z nami wziąć udział w eksperymencie.

Tego samego możesz uczyć swoje dziecko w eksperymentowaniu z życiem. Ucz go jak być bezpiecznym, jak wybierać towarzystwo do tego eksperymentowania. Wspieraj gdy coś pójdzie nie tak i świętuj sukcesy!

➤ Kilka przydatnych zasad bezpieczeństwa:

- **Hasło!** Warto mieć w rodzinie słowo-hasło, znane tylko Wam, które będzie można użyć do przekazania informacji o zagrożeniu lub sprawdzić czy osoba podająca się za znajomego, faktycznie nią jest. (należy pilnować "hasła" i jak w sieci zmieniać je).
- Od najmłodszych lat powinniśmy znać zasadę; **"Moje ciało jest moją własnością"** oraz uczyć się odmowy również tzw. autorytetom kiedy ktoś narusza nasze granice.
- Idąc **samemu wieczorem**, lepiej iść z dala od krawężnika (mniejsze ryzyko bycia wciągniętym do samochodu), unikać zaciemnionych miejsc, skrótów, parków. Miej wolne ręce, swobodę ruchów.
- Kiedy **poznajesz kogoś nowego** zabierz na pierwsze spotkanie zaufaną osobę. Spotykaj się tylko w miejscach publicznych, nigdy w mieszkaniu osoby, której nie znasz; zostaw komuś informację gdzie jesteś i jak długo planujesz spotkanie. Nie ujawniaj zbyt wielu informacji o sobie.
- Musimy **umieć wołać o pomoc**, głośno krzyknąć, kierować zawołanie do konkretnej osoby (zamiast "Niech mi ktoś pomoże", "Proszę niech pan/pani mi pomoże", można wołać czyjeś imię nawet jeśli tej osoby nie ma w pobliżu).
- Jeśli **zauważamy, że jesteśmy śledzeni** lepiej skierować się do miejsca publicznego, niż do domu i zgłosić się po pomoc do osoby zaufania publicznego (np. ochroniarz w sklepie), zatelefonować do rodziców lub na policję

I jeszcze...

- Idąc ulicą, stojąc na przystanku **zwracaj uwagę na to co dzieje się w Twoim otoczeniu**, koncentrowanie się tylko na telefonie, książce czy całkowite odcinanie się od dźwięków słuchawkami mocno osłabia naszą uważność na zagrożenia i opóźnia reakcje.
- **W podróży**, w autobusie, tramwaju bezpieczniej jest siedzieć bliżej kierowcy a w pociągu pośrodku wagonu, przedziału. Nie należy głośno mówić, dokąd się jedzie, ujawniać osobistych informacji.
- Zrezygnuj z wchodzenia do wind, klatek schodowych z podejrzanymi wyglądającymi osobami, **ufaj swojej intuicji** w tej sprawie.
- Chodzenie na dyskoteki, wyjścia do baru czy na imprezy masowe bezpieczniejsze jest w większej grupie. Niebezpiecznie jest też chodzić samemu do toalet publicznych w takich miejscach.
- Jeśli to **czas pierwszych eksperymentów** z alkoholem, rób to w bezpiecznym miejscu i z udziałem osoby, która nie będzie spożywać w tym czasie alkoholu ani innych środków - komuś takiemu łatwiej zadbać z Tobą o bezpieczeństwo.
- Nie pozostawiaj swoich **rzeczy bez nadzoru**, szczególnie napoi, ktoś może coś do nich wrzucić. **Nie przyjmuj poczęstunku** od nieznanych lub nowopoznanych osób.
- **Zapraszaj nastolatka do opowiadania Ci o nowopoznanych osobach. Zauroczony, zaciekawiony i rozentuzjzmowany sam raczej dostrzega superlatywy niż zagrożenia. Jeśli coś Cię niepokoi ostrożnie zadawaj pytania, zapraszaj do refleksji bez krytyki i straszenia, tak by młody człowiek nie czuł obawy, że chcesz mu coś odebrać, czegoś go pozbawić.**

➤ 5 x NIE w SEKSIE – rozmawiaj o tym z nastolatkiem

1. **NIE DLA PRZYMUSU.** Seks powinien mieć miejsce za obopólną zgodą. Nastolatkwie czasem decydują się na współżycie czując presję rówieśniczą. Najważniejsza jest gotowość osobista na zbliżenie i jego rodzaj.
2. **NIE DLA ALKOHOLU.** To ważne aby do zbliżenia dochodziło w pełnej świadomości. Jeśli pojawia się pomysł zażycia alkoholu i innych środków może warto zadać sobie pytanie co one mają stłumić i po co po nie sięgam?
3. **NIE DLA BYLEJAKOŚCI.** Warto zadbać o to aby do zbliżenia dochodziło w przyjaznym, komfortowym miejscu, bez pośpiechu i dodatkowego napięcia. Wspomnienia pierwszego zbliżenia pozostają z nami i czasem determinują dalszą możliwość poczucia satysfakcji z seksu.
4. **NIE DLA BRAKU ZABEZPIECZEŃ.** Niechciana ciąża, choroby przenoszone drogą płciową to realne zagrożenie. Stara prawda: lepiej zapobiegać niż...
5. **NIE DLA PRZYPADKOWEGO SEKSU.** To ważne kogo wybieramy na partnera seksualnego, to że kogoś znamy sprzyja porozumieniu w czasie intymnej sytuacji i uzyskaniu komfortu. Ważne jest bezpieczeństwo w czasie zbliżenia ale też po nim. Pewność, że oboje zgadzamy się co do tego z kim dzielimy się tym doświadczeniem, w jaki sposób o nim rozmawiamy.

Bezpieczni w sieci, bezpieczni w życiu

- **Nowopoznane osoby** – w Internecie nigdy nie ma pewności z kim naprawdę rozmawiamy i czy jest to osoba godna zaufania.
- Zachowaj **tajemnicę danych** osobowych, informacji o sobie, hasłach dostępu. Jest wielu oszustów, najróżniejszych form wyłudzenia tych informacji, pozornie przyjaznych aplikacji, linków.
- Licz się z tym, że kiedy **udostępniasz swój wizerunek** może on zostać wykorzystany, zniekształcony w sposób, którego sobie nie życzysz. W sieci nic nie znika, to co udostępnisz w niej zostaje, może ktoś do tych treści wrócić nawet po wielu latach.
- Do udostępniania danych innych osób, wizerunku czy stworzonych przez kogoś innego materiałów musimy **mieć zgodę właściciela**.
- **Pozorna anonimowość** użytkowników Internetu daje wielu osobom poczucie bezkarności co **sprzyja rozwijaniu się cyberprzemocy**.
- Co raz trudniejsze staje się **rozdzielanie informacji prawdziwych i fikcyjnych**, zadaj sobie trud sprawdzania źródeł tego co czytasz i oglądasz.
- Uważaj **na sposób i ilość czasu spędzanego w sieci**, wybieraj rodzaj aktywności. Twój mózg cały czas poddawany jest treningowi. Kiedy dużo grasz, przewijasz nagłówki, oglądasz głównie filmiki przyzwyczajasz się do uwagi warunkowanej tylko przyjemnością. W codziennym życiu, w nauce przedmiotów szkolnych, w relacjach z ludźmi potrzebujesz innego rodzaju koncentracji. To tak jakby trenować mięśnie tylko lewej ręki a potem chcieć prawą podnosić ciężary. Nie uda się.
- **Jesteś niezwykły, niepowtarzalny nie rezygnuj z tego! Nie zastępuj swojej niezależności i samodzielnego myślenia wszelkimi dostępnymi ułatwieniami bo nie zauważysz kiedy staniesz się od nich zależny i zmuszony do zarabiania na dostęp do nich.**

**Dziękuję za uwagę i zapraszam
do współpracy,
Edyta Rudzka-Kuźmińska**



Lotnik
IV Liceum Ogólnokształcące