



"WRÓĆ DO ŻYCIA"

INFORMATOR DLA RODZICA



UNIWERSYTET SZCZECIŃSKI
**WYDZIAŁ KULTURY
FIZYCZNEJ I ZDROWIA**



ANALOGS



**TLS
SPORT**



Współfinansowane ze środków otrzymanych z budżetu
Województwa Zachodniopomorskiego

DLACZEGO NASTOLATKI SIĘGAJĄ PO UŻYWKI?



1. Brak umiejętności do poruszania się w dzisiejszej rzeczywistości;
2. Przebodźcowanie, zbyt duża ilość bodźców, nieumiejętność filtracji;
3. Brak akceptacji społecznej i rodzinnej;
4. Brak akceptacji siebie, swoich uczuć, emocji, potrzeb;
5. Zbyt dużo obowiązków;
6. Poszukiwanie spełnienia w Świecie zewnętrznym, brak wglądu we własne wnętrze;
7. Stawianie w dzisiejszym świecie niemoralnych autorytetów, jako wzór.



DROGI RODZICU,

jesteś opiekunem, więc pamiętaj, że Twoją rolą jest wsparcie oraz akceptacja wyborów Twojego dziecka.

Zadbaj o to, aby Twoje dziecko umiało wypowiadać się o swoich uczuciach i emocjach. Pomóż mu poznać potrzeby oraz wspieraj go w ich realizacji.

Nie narzucaj wyborów, określonych zachowań- pomóż mu doświadczać i uczyć się świata.



STAN SIĘ AUTORYTETEM

Pamiętaj, że to Ty jesteś jego wzorem do naśladowania i to poprzez obserwację Ciebie buduje w sobie nawyki zachowań. Rozmawiaj z dzieckiem.



SKRYPT ROZMOWY:

Metoda „Porozumienie bez przemocy”

Konkretne, zaobserwowane przez nas działania, które wpływają na nasze samopoczucie.

Dziecko nie odrabia lekcji. Ciągłe je odkłada. Rodzic notorycznie powtarza, aby siadał do lekcji i po pewnym czasie dochodzi do wybuchu złości i krzyków.

Przykład rozmowy:

Rodzic: najdroższa córko/synu powtarzam Ci o lekcjach tylko dlatego, że się o Ciebie troszczę i chcę abyś czuł się dobrze w szkole. Chcę abyś na lekcjach był/była spokojna. Przypomnij sobie, zaobserwuj jak czujesz się na lekcjach, kiedy jesteś nieprzygotowany/na, i przypomnij sobie, jak się czujesz, kiedy jesteś przygotowany i dostajesz za odpowiedź 5. Pomyśl jak reagują na Ciebie rówieśnicy, nauczyciele i ty sam.



CO CZUJEMY, WOBEC TEGO CO SPOSTRZEGAMY?



Moim marzeniem jest, abyś zawsze czuł się dobrze. Dlatego proszę Cię, abyś się przygotował. Martwię się, kiedy przychodzisz ze szkoły zdenerwowany, zestresowany tym, że sobie nie poradziłeś na lekcji. Pomyśl, przypomnij sobie jak się czujesz, kiedy dostałeś złą ocenę i musisz nam o tym powiedzieć. Lubię patrzeć, kiedy jesteś uśmiechnięty, zrelaksowany, spokojny i pewny siebie dlatego proszę Cię, abyś dbał o szkołę i swoje samopoczucie.



POTRZEBY, WARTOŚCI, PRAGNIENIA, Z KTÓRYCH WYNIKAJĄ NASZE UCZUCIA



Rodzic: Kocham Cię, akceptuję Twoje wybory, zależy mi, abyś czuł się dobrze. Ja wtedy również czuję się dobrze. Wiem, że edukacja wpłynie na Twoje przyszłe życie i chciałbym w tej sferze oglądać Cię, jako osobę szczęśliwą i spełnioną.

KONKRETNA PROŚBA:

Proszę, abyś wziął pod uwagę to o czym rozmawialiśmy, jeżeli zdecydujesz inaczej - zrozumieć, jednak wiedz, dlaczego zależy mi na tym abyś tak funkcjonował. Jeżeli uznasz, że nie chcesz czuć się w szkole dobrze to proszę powiedź mi o tym i porozmawiajmy, dlaczego taki jest Twój wybór.



Rozwijaj z nim wspólnie pasję i zainteresowania.
Zadbaj o to abyś był wzorem do naśladowania.



W związku z dużym rozwojem cywilizacji, najmłodsze pokolenie jest ukształtowane całkowicie inaczej. Układ nerwowy pracuje na innym poziomie i inaczej jest ukształtowana wewnętrzna biochemia, a co za tym idzie

- często nie możemy przekładać naszych doświadczeń z dzieciństwa na dzisiejszego nastolatka.

Dlatego unikaj wypowiedzi jak było w Twoim wieku i zanim to powiesz przemyśl, jak duża zmiana zaszła w Świecie.

Zapoznaj się z filmem:

**[https://www.youtube.com/watch?
v=VCdoleSxUNw](https://www.youtube.com/watch?v=VCdoleSxUNw)**



PRZEBODŹCOWANIE. CZYM JEST I JAK SIĘ OBJAWIA?

W dzisiejszym rozwoju cywilizacji jesteśmy wystawieni na ogromną ilość bodźców zewnętrznych, ponieważ nie wiemy jak filtrować i nie rozumiemy, że powinniśmy to robić, żeby nasz układ nerwowy się nie przegrzewał. A więc tu niezbędna jest umiejętność filtrowania bodźców, selekcja potrzebnych rzeczy i tych zbędnych, umiejętność obserwacji siebie i dzięki temu niedopuszczanie do przegrzania układu nerwowego.

Zapoznaj się z filmem:

**[https://www.youtube.com/watch?
v=VJzQTPL21Pk](https://www.youtube.com/watch?v=VJzQTPL21Pk)**



BRAK AKCEPTACJI SPOŁECZNEJ

Poprzez kształtowanie wzorców w środowisku zewnętrznym, trudnych do spełnienia w codzienności. Młodzi ludzie cały czas dążą do zaspokojenia oczekiwań zewnętrznych, kreowanych przez korporację, marketing. Często niewiele ma to wspólnego z codziennością, jednak młodzi ludzie zapatrzeni w celebrytów, nie znają świata spoza kamery i aparatu.





Drogi rodzicu, pamiętaj, że potrzeba akceptacji i wyrażania siebie to jedna z najważniejszych potrzeb w kształtującej się osobowości. To właśnie nieumiejętność realizacji tej potrzeby i nacisk środowiska zewnętrznego najczęściej wywołuje bunt nastolatka i jego chęć sprzeciwu wobec oczekiwań wszystkich wokół.





Umiejętność nazywania, rozpoznawania oraz mówienie o emocjach, uczuciach, potrzebach jest niezbędne do zrozumienia siebie oraz realizacji własnych potrzeb, wyznaczania i realizacji celów, a także do wyznaczania granic.

Zapoznaj się z filmem:

<https://www.youtube.com/watch?v=xUbrBFvttoHQ>





DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ:



Subskrybuj nasz kanał na YouTube:

<https://www.youtube.com/channel/UCJcEq-yjly35Foi0EcyeA0w/videos>

Nasz Fb:

<https://www.facebook.com/polska.fundacja.przeciwdzialania.uzaleznieniom>

Zapisz się do naszego newslettera:

<https://pfpu.pl/biuletyn/>

