



RODZINA – NAJWAŻNIEJSZY
MIKROŚWIAT DZIECKA

- Rodzina jest w życiu każdego człowieka oparciem, czymś, co chroni i daje siłę. Czymś, co wyposaża dziecko na całe jego życie w wartości. Uczy, jak sobie radzić z trudnościami, jak być silnym i odpornym na rozmaite wpływy, jak rozwiązywać problemy, jak być wartościowym człowiekiem, chroni przed przeciwnościami.



PODSTAWOWYM ZADANIEM RODZICÓW JEST UCZENIE DZIECI ODRÓŻNIANIA DOBRA OD ZŁA

- W wyniku tego dziecko będzie w przyszłości kształtować swój styl życia, swoje normy działania i cały system wartości.



RODZINA MOŻE ZAPOBIEGAĆ UZALEŻNIENIOM

- Rodzina może zapobiegać uzależnieniom, gdyż tylko członkowie rodziny wiedzą jacy są, czego wzajemnie od siebie oczekują, ku jakim celom zmierzają jako rodzina, na ile są gotowi do zawierania kompromisów i układów, czy mają potrzebę rozwoju, czy gotowi są do poświęceń dla dobra rodziny.
- Rodzina jest fundamentem wartości człowieka.
- W rodzinie powinno być wsparcie i bezwarunkowa miłość.



RODZINNA PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

- Rodzice powinni rozmawiać z dzieckiem na ten temat, a rozmowa powinna być dostosowana do wieku dziecka (np. dzieci najmłodsze – właściwe podejście do lekarstw, telewizji, komputera, wpajanie nawyków dbania o własne zdrowie); dzieci starsze – uczenie właściwych postaw wobec używania papierosów, e-papierosów, alkoholu i lekarstw, wdrażanie zasad moralnych; młodzież – dostarczanie informacji o bezpośrednich i odległych skutkach działania środków odurzających). Przy tak prowadzonych działaniach profilaktyczno – informacyjnych dziecko wchodząc w okres dojrzewania jest już odpowiednio wyposażone w podstawowe informacje z zakresu uzależnień.



POZNAWANIE SWOJEGO DZIECKA

- Rodzicom powinno szczególnie zależeć na poznaniu własnych dzieci. Doświadczenie pokazuje, że nie jest łatwo zachęcić, zwłaszcza nastolatków, do tego, aby opowiadali o sobie. Często to rodzice nieświadomie zamykają swoje dzieci i siebie na dialog, a właśnie dialog jest najlepszą drogą do poznania drugiego człowieka.



CIERPLIWE SŁUCHANIE

- **Pierwszą zasadą komunikacji z dzieckiem jest cierpliwe słuchanie.** Nic nie mówiąc, nie ponaglając, nie zajmując się w tym czasie niczym innym.



DIALOG Z DZIECKIEM

- Dialog to zdecydowanie więcej niż przedstawienie swoich poglądów. Jest on drogą do zrozumienia drugiego człowieka, zbliżenia się do niego i współdziałania z nim. **Dialog jest drogą rodzica do dziecka.**



REGUŁY DIALOGU RODZICA Z DZIECKIEM

W otwieraniu się na dialog sprzyja przestrzeganie reguł:

- nie "przesłuchuj", zadając za dużo pytań
- zawsze cierpliwie słuchaj odpowiedzi
- nie zwracaj się jak do malucha, ale traktuj jak partnera
- poproś czasem dziecko o pomoc czy radę
- unikaj "kazań", zwrotów typu: "Kiedy byłam w twoim wieku..."
- mów krótko i konkretnie
- nie porównuj: "Inni mają lepsze stopnie, a ty co?" lub: "Nic nie umiesz jak twoja matka"
- nie krytykuj, a przedstawiaj swoje oczekiwania
- nie bagatelizuj: "Nic się nie stało..."



REGUŁY DIALOGU RODZICA Z DZIECKIEM

- zabraniając czegoś, pamiętaj o argumentach, i nigdy nie mów: "Nie, bo nie, i już", "Zabraniam ci i koniec", "Dopóki mieszkasz w moim domu, masz robić, co ci każe"...
- nie manipuluj dzieckiem, mówiąc: "To ja się tak dla ciebie poświęcam, a ty co?"
- nie wydawaj rozkazów: "Masz tak zrobić, bo ja tak mówię...", ale poproś lub zaproponuj wybór
- nie zrzędz
- częściej chwal nastolatka, nawet za drobiazgi
- nie podnoś głosu, tylko pozwól synowi czy córce przedstawić swój punkt widzenia
- jeśli dziecko pyta o coś, zawsze wyjaśniaj mu swój punkt widzenia
- nie wydawaj wyroków: "Nigdy się tego nie nauczysz", "Stale się za ciebie wstydzę".



POMYSŁY NA SPĘDZANIE CZASU Z RODZINĄ

- oglądajmy filmy – potem zawsze możemy przeanalizować ich treść, grę aktorską, efekty specjalne,
- grajmy w gry planszowe – uczymy rywalizacji, porażki i sukcesu,
- jak najczęściej wspólnie przygotowujemy i spożywamy posiłki – zwracamy uwagę na zdrowe odżywianie
- chodźmy na spacer – spędzajmy aktywnie czas na powietrzu,
- bawmy się w rodzinne kalambury – uczymy dystansu do siebie,
- zróbmy sobie salon SPA w domu – mówmy, że największym pięknem człowieka jest jego wnętrze,



POMYSŁY NA SPĘDZANIE CZASU Z RODZINĄ

- zrobmy drzewo genealogiczne, oglądajmy albumy ze zdjęciami – pokażmy historię naszej rodziny,
- grajmy w zapomniane gry naszego dzieciństwa – statki, kółko-krzyżyk,
- bawmy się kreatywnie z dziećmi
<https://mojedziecikreatywnie.pl/2017/11/zabawy-dla-dzieci-w-domu/>
- barometr więzi rodzinnych,
<https://mamrodzine.pl/barometr-wiezi/>
- Quiz Rodzinny <https://mamrodzine.pl/2-godziny-dla-rodziny/quiz-rodzinny/>



KOCHAJMY DZIECI

- Czasu spędzonego z naszymi dziećmi nic nam nie zastąpi.
- Kochajmy je takimi, jakimi są.
- Są wspaniałymi ludźmi, którzy nas potrzebują, a my ich.



15 MAJA – MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ RODZIN

- **Międzynarodowy Dzień Rodzin** – to święto obchodzone 15 maja. Zostało ustanowione przez Zgromadzenie Ogólne ONZ 20 września 1993 r.
- Celem obchodów jest pogłębienie świadomości społeczeństwa na temat problemów rodziny.



ŹRÓDŁA

- <https://szkolnictwo.pl/index.php?id=PU4452>
- **Beata Krasoń/sło deon.pl**

- Zdjęcia
- <https://kurier.plus/node/588>
- <https://www.temi.pl/region/powiat-dabrowski/dabrowa-tarnowska-rodzina-potrzebna-od-zaraz/>
- https://amu.edu.pl/uczelnia-badawcza/konferencje/konferencje-news/rodzina-a-spoleczenstwo-ewolucja-rodziny.-od-starozytnosci-do-wspolczesnosci?SQ_PAINT_LAYOUT_NAME=gallery
- <https://www.gazetaprawna.pl/artykuly/993386,jedna-trzecia-miejskich-dzieci-jest-nieslubnych.html>
- <https://politykapolska.eu/2019/05/02/powiat-lowicki-po-stronie-rodziny-radni-przyjeli-samorzadowa-karte-praw-rodzin-namawiaj-radnych-w-twoim-regionie/>
- <http://www.chillitorun.pl/publicystyka/ciekawostki/rodzina-jest-najwazniejsza-dzis-obchodzimy-miedzynarodowy-dzien-rodzin/>
- <https://www.tysol.pl/a19211-Miedzynarodowy-dzien-rodzin-15-maja>
- <https://wojciechklek.pl/cytaty-o-rodzynie/>
- <https://wiadomosci.onet.pl/kraj/co-to-jest-tradycyjna-rodzina/yeedm2h>
- <https://diecezja.pl/aktualnosci/pomoz-dzieciom-zostan-rodzina-zastepcza-w-krakowie/>
- <https://www.swps.pl/strefa-psyche/wydarzenia/112-archiwum-wydarzen/sopot/19717-szczesliwa-rodzina-jak-to-zrobic>

