



**Miejski Ośrodek Profilaktyki
i Pomocy Rodzinie**

ul. Dąbska 40, 62-600 Koło

tel./fax: 63 27 20 869, kom. 515 251 521

e-mail: mopipr@kolo.pl, mopipr.profilaktyka@kolo.pl
www.mopiprkolo.nv.pl www.facebook.com/mopipr

ZACHOWAJ TRZEŻWY UMYSŁ®

Miejski Ośrodek Profilaktyki i Pomocy Rodzinie w Kole po raz kolejny włączył się w realizację kampanii profilaktycznej **Zachowaj Trzeźwy Umysł 2020 „DorastaMY Asertywnie”**.

Prosimy o zapoznanie się z treścią ulotki „POZWOLIĆ DOROSNAĆ I POZOSTAĆ WSPARCIEM” - materiał zaznajamia dorosłych z problemami jakie mogą towarzyszyć im w związku z dorastaniem dziecka, podpowiada, jak pomóc dziecku w tym trudnym okresie.

ZAŁOŻENIA TEORETYCZNE. DORASTAMY ASERTYWNIE!

Adolescencja jest okresem życia pomiędzy dzieciństwem a dorosłością. Okres ten dzieli się na dwie fazy: dorastanie i młodość. Pierwsza faza jest okresem intensywnych przemian organizmu i psychiki.

Ten trudny emocjonalnie okres często doprowadza młodych ludzi do kryzysu. Kryzys tożsamości zmusza młodą osobę do dokonania ogromnej liczby przewartościowań w obrębie funkcjonowania psychospołecznego.

Celem nadrzędnym staje się scalenie wszystkich fragmentów siebie w jednolitą całość, by utrzymać poczucie ciągłości swojego istnienia „dla siebie i innych”. Dorastający zaczyna więc interesować się tym, jak odbierają go inni w porównaniu do tego, jak sam siebie widzi.

Młody człowiek poszukuje tych, którym mógłby zaufać i okazać swoją wierność. Wyborem tym najczęściej obdarza swoich rówieśników, wyczuwając podobieństwo ich sytuacji do swojej. Wobec dorosłych, którzy wymagają od młodych podejmowania decyzji, do których oni nie są jeszcze gotowi, dorastający reagują buntem. Negują szczególnie zależność od rodziców. Stąd właśnie biorą się konflikty między opiekunami a dorastającymi. Sprzeciwianie się zakazom i woli rodziców, negowanie wartości i norm reprezentowanych przez rodziców, a także osłabienie więzi emocjonalnej (Żebrowska, 1975, s.727 i nast.) jest szczególnie dokuczliwe dla rodziców przyzwyczajonych do relacji z poprzedniej fazy, czyli całkowitej identyfikacji i zależności.

Nastolatek może łatwiej niż osoby w innym wieku ulegać impulsom. Zmiany wywołane działalnością hormonów rozregulowują system kontroli. Impulsywność powoduje, iż zachowanie pojawia się przed refleksją nad jego konsekwencjami.

Zależność od opiekunów (rodzice częściej do nastolatka wygłaszają kazania o tym „co jest ważne, a co nie” oraz „co jest dla niego dobre, a co nie”) i od biologii wyznacza zmieniające się ciało (trądzik młodzieńczy, menstruacja, mutacja głosu itd.) oraz wymagania otoczenia („podejmij decyzję”, „musisz się zdecydować”, „to dotyczy twojej przyszłości”). Ograniczenia i wymagania rodzą naturalny bunt. Ostentacyjne demonstrowanie swojej niezależności i samodzielności to coś, z czym okres dorastania kojarzy się najbardziej.



**ZACHOWAJ
TRZEŻWY
UMYSŁ®**

**DORASTAMY
ASERTYWNIE!**



ULOTKA
NR 8
RODZICE

**POZWOLIĆ
DOROSNAĆ
I POZOSTAĆ WSPARCIEM**

JAK DOJRZEWA MOJE DZIECKO?

CZEGO MOGĘ SIĘ SPODZIEWAĆ?

Celem dorastania jest uzyskanie dojrzałości emocjonalnej i autonomii, po to, by być dorosłym, który buduje trwałe relacje, podejmuje samodzielne decyzje dotyczące swojego życia i jest gotowy ponosić za nie odpowiedzialność. Dojrzewanie jest okresem wielkiej próby – to „czas burzy i naporu”.

- świat otaczający nastolatka zdaje się być „biało-czarny”
– MŁODZIEŃCZY FUNDAMENTALIZM
- zachowanie nastolatka często oparte jest o zasadę „wszystko albo nic”
– NIEUMIĘJĘTNOŚĆ DOCHODZENIA DO KOMPROMISU
- nastolatki często doprowadzają do konfrontacji i tropienia sprzeczności w zachowaniu rodziców
– CZYHANIE NA BŁĘDY DOROSŁYCH
- nastolatków może cechować egocentryzm i „sny o potędze” na przemian z brakiem wiary w siebie, zakompleksieniem i melancholią
– WAHANIA NASTROJÓW
- nastolatki zastanawiają się „kim jestem?”, „do czego dążę?”, „jak widzą mnie inni?”
– KRYZYS TOŻSAMOŚCI
- u nastolatków następują rewolucyjne zmiany w ciele (dojrzewanie fizyczne, okres gwałtownego wzrostu), pobudzenie seksualne. Budowanie tożsamości seksualnej to kolejne źródło niepokoju i lęku. Młody człowiek musi zaakceptować zmiany zachodzące we własnym organizmie
– POTRZEBA SAMOAKCEPTACJI

RODZICU, PAMIĘTAJ!

Zachowanie Twojego dziecka nie jest wymierzone przeciwko Tobie. Twoje nastoletnie dziecko liczy się z tym, co mówisz, ale często nie przyznaje się do tego. Kryzys tożsamości nastolatka może przekładać się na kryzys w relacji rodzic – dziecko. **Pamiętaj, to norma, naturalny, potrzebny etap rozwoju.**

ANKIETA

- CZY TO OPISUJE MOJE DZIECKO?

Zaznacz krzyżykiem,
jeśli zdanie dotyczy
twojego dziecka

Mój syn/córka jest ciekawy/a nowości	
Mój syn/córka liczy się ze zdaniem swoich kolegów/koleżanek	
Mój syn/córka często się nudzi, trudno znaleźć mu/jej ciekawe zajęcia	
Mój syn/córka poszukuje sposobów na poprawę swojego nastroju	
Mój syn/córka jest raczej nieśmiały/a w stosunku do innych osób	
Myślę, że mój syn/córka ma czasem problemy, które go/ją martwią	
Mój syn/córka wchodzi w konflikty z nami (rodzicami) lub nauczycielami lub rówieśnikami	
Mój syn/córka ma potrzebę nawiązywania kontaktów	
Mój syn/córka jest zamknięty/a w sobie i zakompleksiony/a	
Mój syn/córka skarży się na zmęczenie	
Mój syn/córka ma potrzebę zaimponowania otoczeniu	
Mój syn/córka jest podatny/a na tzw. mody – styl kreowany przez rówieśników lub inne osoby znaczące np. youtuberów	
Mój syn/córka doświadczył/a zawodu miłosnego	
Mój syn/córka ma potrzebę wolności	
Mój syn /córka daje się często namawiać swoim rówieśnikom na ich propozycje	

CO MOGĘ ZROBIĆ

JAKO RODZIC, ABY POZWOLIĆ OSIĄGNĄĆ
SAMODZIELNOŚĆ DZIECKU I JEDNOCZEŚNIE
POZOSTAĆ WSPARCIEM?

- 1 Wykorzystać sytuację, aby porozmawiać o zagrożeniach.
- 2 Własnym wzorem modelować właściwą postawę.
- 3 Doskonalić się we właściwej komunikacji z dzieckiem.

Gdy masz poczucie, że mimo przeprowadzonych interwencji
Twojemu dziecku grozi niebezpieczeństwo z powodu
nadużywania środków psychoaktywnych:

- 1 Zaczynij od rozmowy z psychologiem/pedagogiem szkolnym;
- 2 Możesz skontaktować się z najbliższą poradnią
psychologiczno-pedagogiczną;
- 3 Skorzystaj z pomocy Pomarańczowej linii – konsultacje
i pomoc online dla nastolatków i rodzin.



POMARAŃCZOWA LINIA



Pomoc telefoniczna: **801 140 068**

(infolinia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 14:00-20:00)



Pomoc online: **pomoc@pomaranczowalinia.pl**



Strona internetowa: **www.pomaranczowalinia.pl**