

„Szkoła Przyjazna Rodzinie” to projekt chroniący dzieci przed treściami kwestionującymi znaczenie rodziny w życiu człowieka oraz podejmujący działania formacyjne nakierowane na promocję wartości prorodzinnych w duchu szacunku dla rodziny. Obejmuje również sygnały dla rodziców chcących chronić dzieci przed szkodliwymi treściami, odwołującymi się do groźnych ideologii kwestionujących zasadniczą rolę płci, małżeństwa i rodziny w życiu społecznym, np. ideologia gender.

W ramach projektu szkoła zobowiązuje się:

- dążyć do realizowania działań formacyjnych skierowanych do uczniów, ich rodziców oraz grona pedagogicznego, polegających na organizowaniu warsztatów, szkoleń i prowadzeniu programów podkreślających pozytywną rolę rodziny w rozwoju osobowym człowieka

- nie propagować oraz podejmować działania uniemożliwiające propagowanie przez osoby trzecie treści szkodliwych dla dzieci, w szczególności promujących przedwczesną inicjację seksualną, kwestionujących biologiczną oraz kulturową stabilność płci kobiety i mężczyzny, a także kwestionujących znaczenie rodziny i autorytetów w rozwoju emocjonalnym, intelektualnym i duchowym dzieci.

Przykładowe tematy zajęć (wychowanie do życia w rodzinie, przyroda, godziny wychowawcze, informatyka)

„Czego Jaś się nie nauczy..., czyli jak kształtować swój charakter?”

„Porozmawiajmy o tych sprawach” (dla dziewcząt)

„Porozmawiajmy o tych sprawach”(dla chłopców)

„Współczesne zagrożenia młodzieży”

„Smartfon, tablet, komputer – pomoc czy przeszkoda w wychowaniu dziecka?”

„Skuteczna profilaktyka uzależnienia od komputera wśród dzieci i młodzieży”

„Skuteczna komunikacja”

„Jak wymagać i jak egzekwować?”

„Jak skutecznie komunikować się z dzieckiem?”

„Jak rozmawiać z dziećmi?”

„Jak oswoić swój stres”

„Jak być rodzicem nastolatka i nie zwariować?”

„Gender – zarys historyczny i aktualna perspektywa”

Jak być rodzicem nastolatka i nie zwariować - Patrycja Faliszek
psycholog z Gdyni

- Dojrzewanie to okres, kiedy fizjologia najbardziej daje się człowiekowi we znaki. Następuje nagły wzrost produkcji hormonów, które wpływają znacząco na samopoczucie, a tym samym na zachowanie młodego człowieka. U dziewcząt efektem działania hormonów jest nadwrażliwość i wzmożone napięcie. Stają się bardziej skore do płaczu, marudne i emocjonalnie rozchwiane. U chłopców znacząco zwiększa się poziom testosteronu, czyli hormonu walki i agresji. Może to spowodować pojawienie się zachowań ryzykownych, skłonność do rywalizacji i wdawania się w bójki.

Dla młodego człowieka ta nagła zmiana też jest zaskoczeniem. Zmienia się nie tylko jego ciało i samopoczucie, ale też zainteresowania i sposób patrzenia na świat. Rodzice, do tej pory mądrzy i wspaniali, stają się mało ważni. Słowa padające z ich ust dzieci przyjmowały dotychczas jako pewnik. Aż tu nagle okazuje się, że przecież można mieć na różne tematy inne zdanie. A nawet własną, zupełnie od rodziców niezależną tożsamość. Pytanie tylko jaką? Młody człowiek wkraczając w ten nowy, nieznaną świat, ze wszystkich sił stara się to ustalić. Robi to najczęściej metodą prób i błędów. I tu konflikty i nieporozumienia znajdują podatny grunt.

- W okresie dorastania następuje znaczne przyspieszenie procesu separacji od rodziców. Młody człowiek chce stanąć na własnych nogach. Jest to naturalny proces i nie ma co się na to obrażać. Czasem bardziej niepokojące może być, jeśli dorastające dziecko nie chce "przeciąć pępowiny". Dziecko sprawdza rodziców, bada, na ile mu pozwolą,

próbując w tym wszystkim odnaleźć siebie. Staje się przy tym całkowicie nieprzewidywalne.

Choć rodzice zgodnie przyznają, że każdy nastolatek jest inny, problemy, z jakimi boryka się większość z nich, są podobne. Rodzinne pola bitwy można więc podzielić na obszary mniej lub bardziej zaminowane. I choć instrukcji poruszania się po nich wspólnej dla wszystkich nie ma, można wyznaczyć trasę, która pomoże zminimalizować straty.

Oto kilka wskazówek, które mogą być pomocne w budowaniu więzi z dorastającym dzieckiem i przetrwaniu tego burzliwego czasu.

Autonomia – szanuj potrzebę swojego dziecka do prywatności i osobistych tajemnic. Pamiętaj, że naturalnym zadaniem rozwojowym okresu dorastania jest oddzielenie się nastolatka od rodziców i usamodzielnienie. Twoje dziecko nie będzie już chciało spędzać z rodziną tyle czasu co dotychczas, nie obwiniaj go za to i nie oczekuj, że będzie tak potrzebować twojej bliskości jak kiedyś.

Wsparcie – ukształtuj w dziecku przekonanie, że może na ciebie liczyć i uzyskać twoją pomoc nawet w takich sytuacjach, kiedy jego zachowanie nie będzie ci się podobać. Ważne jest stworzenie takiej atmosfery otwartości w domu, żeby młody człowiek czuł, że może przyjść do ciebie i opowiedzieć o swoich problemach. Jednak wsparcie nie może oznaczać nadmiernej ochrony, jeżeli dziecko łamie ustalone zasady powinno ponieść tego konsekwencje, w przeciwnym razie dajesz mu komunikat, że na wszystko może sobie pozwolić.

Wyrozumiałość – przyjmuj ze spokojem chwiejność emocjonalną swojego dziecka. Dynamika zmian w okresie dojrzewania, zarówno tych na poziomie psychicznym jak i fizycznym powoduje, że młody człowiek konfrontuje się z bardzo silnymi emocjami. Daj mu czas, żeby nauczył się sobie z nimi radzić.

Zasady – brak zasad, ich niejasność, a także brak konsekwencji w ich przestrzeganiu jest najczęstszą przyczyną konfliktów i trudności wychowawczych. Ustal z dzieckiem jasne gratyfikacje (nagrody) za przestrzeganie zasad, a z drugiej strony konsekwencje jakie dziecko

poniesie w przypadku ich naruszenia. Pamiętaj jednak o tym, że nastolatek ma inne potrzeby niż kilka lat temu, tworząc zasady staraj się nie popadać w skrajności – zarówno pobłażliwość jak i nadmierna kontrola nie przyniosą dobrych rezultatów.

Rozmowa – jest podstawowym budulcem więzi rodzinnych. Staraj się przede wszystkim słuchać swojego dziecka, okazuj mu zainteresowanie wówczas chętniej będzie dzielić się swoimi troskami i radościami. W rozmowie unikaj moralizowania i krytykowania, które budują dystans i nie zachęcają do szczerej rozmowy. Nie oznacza to jednak, że masz rezygnować ze swojego zdania. Dyskusje i spory mądrze prowadzone służą lepszemu poznaniu się i zrozumieniu.

Równowaga – pamiętaj o równowadze w dostrzeganiu u nastolatka zarówno pozytywnych zachowań jak i tych niepożądanych. Jeżeli będziesz koncentrować się tylko na trudnym, problematycznym zachowaniu paradoksalnie możesz je wzmocnić. Dzieje się tak najczęściej wtedy, kiedy konstruktywną aktywność swojego dziecka traktujesz jako coś oczywistego, nie komentujesz jej, nie nagradzasz za to reagujesz szybko i ostro w momencie pojawienia się każdego przewinienia.

Należy pamiętać, że nie ma jednej uniwersalnej metody postępowania z nastolatkiem. Jeżeli jesteś zaniepokojony zachowaniem swojego dziecka, a twoje próby rozwiązania problemu nie przyniosły efektu warto zwrócić się po poradę do psychologa lub psychoterapeuty.