Dzień Otwartej Szkoły – 24 maja 2017r.

**Prelekcja dla rodziców uczniów klas 0, I – V na temat:  
*„Słowa mają moc! Bliżej siebie – dalej od uzależnień”***

**„Kocham Cię”, „Wierzę w Ciebie”, „Uda Ci się”: słowa, które mają moc i dają ją dziecku, są bardzo proste,   
ale rodzice czasem o nich zapominają lub trudno im je wypowiadać. Dzisiejsza prelekcja ma przypomnieć wszystkim dorosłym, jak ważne w wychowywaniu są dobre, pozytywne komunikaty, które przypominają dzieciom o tym, że są kochane, akceptowane, że mają wsparcie w najbliższych. Za pomocą dobrych słów możemy wspierać dzieci, dać im moc przezwyciężania trudności i wiarę we własne możliwości. Pochwały i zachęty pomagają dziecku   
w kształtowaniu samooceny, pomagają lepiej radzić sobie z problemami, dają poczucie bezpieczeństwa.**   
 Wszyscy lubimy, kiedy ukochane, najbliższe osoby zwracają na nas uwagę. Uwielbiamy czuć się docenieni, zauważeni, kochani. Podobnie dzieci – bardzo potrzebują uwagi i domagają się jej różnymi sposobami. Zdarza się, że kiedy dziecko zachowuje się poprawnie, prawie nie zwracamy na nie uwagi.Najnowsze badania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę pokazują, że większość Polaków podziela przekonanie, że rodzice powinni chwalić dzieci. Co ósmy respondent uważa jednak, że  trzeba oszczędnie mówić dziecku o tym, że jest kochane. Ciągle najmłodsi częściej słyszą pochwały od mamy, niż od taty. Cieszy wyraźna zmiana pokoleniowa – więcej dobrych słów wypowiadają młode matki i ojcowie, którzy   
– w porównaniu ze starszymi pokoleniami – częściej słyszeli w  dzieciństwie, że są kochani i ważni dla rodziców.   
 - Rodzice często obawiają się, że chwaląc dziecko, wychowają je na zarozumiałe i egoistyczne. Oszczędnie używają słów wyrażających miłość, wsparcie i docenienie, by nie „rozpuścić” swojego potomstwa. Tymczasem, te proste zwroty padające z ust rodziców – „kocham Cię”, „wierzę w Ciebie” czy „uda Ci się”, sprawiają, że młody człowiek jest radosny, potrafi sięgać do gwiazd i podnosić się po upadkach – mówi Maria Keller-Hamela, psycholog z Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. - **Dziecko, które często słyszy pozytywne komunikaty, wyrośnie na silnego człowieka z wysokim poczuciem własnej wartości.** **Te dobre słowa zostaną w nim na całe życie i będą mieć wpływ na to, jak będzie funkcjonować w pracy, związkach i życiu rodzinnym.**

Aby odnosić sukcesy wychowawcze warto zatem nauczyć się dostrzegania pozytywnych zachowań u swojego dziecka. Wymaga to większego skupienia uwagi na jego zachowaniu i włożenia wysiłku w zmianę dotychczasowego sposobu reagowania. Wbrew powszechnym opiniom, dziecko często nagradzane i chwalone stara się być jeszcze lepsze!   
Z drugiej strony – dziecko stale krytykowane dochodzi do wniosku, że jego wysiłki i tak nie mają sensu, skoro rodzice okazują jedynie niezadowolenie.

**Jak skutecznie chwalić dziecko?**

Aby chwalenie było skuteczne:

1. Pochwały muszą być skierowane na konkretne zachowania, nie stosujemy pochwał ogólnych.

2. Nagradzajmy dziecko za dobre zachowanie.

3. Chwalmy każdy mały kroczek dziecka ku pożądanemu zachowaniu.

4. Próbujmy „wyłapać" dobre zachowanie u dziecka i chwalmy je.

5. Pochwalmy dziecko, kiedy zaprzestało negatywnego zachowania.

Chwaląc, pamiętajmy, by opisać, co widzimy i co czujemy, niech nasza pochwała będzie konkretna i szczególowa.

**Pułapki i szanse dobrej pochwały:**

• gdy oceniamy zachowanie lub twórczość dziecka mówiąc „ładnie, ślicznie, pięknie” dziecko nie wie,   
co tak naprawdę nam się podoba. Ważne, żeby nasza pochwała była opisowa i szczegółowa, a nie ogólna. Dzięki temu dziecko zobaczy, że jesteśmy naprawdę nim zainteresowani,

• unikajmy takiej pochwały, w której ukryte jest przypomnienie wcześniejszego niepowodzenia dziecka   
- np. „No widzisz - jak chcesz, to potrafisz”,

• rujnuje naszą pochwałę wyraz „ale” - np. „Cieszę się, że posprzątałeś, ale szkoda, że ubrania nadal leżą na krześle”.

Na budowanie poczucia własnej wartości u dzieci i nastolatków, składa się wiele czynników. Oprócz predyspozycji genetycznych, znaczącą rolę ma wychowanie. Badania pokazują, że największym źródłem wysokiej samooceny są rodzice, którzy budują ją podczas codziennych kontaktów z dzieckiem poprzez własne zachowania i postawy.   
**Rodzice, którym zależy na budowaniu poczucia wartości u dziecka:**

• okazują dziecku swoją miłość i czułość,

• wytyczają granice,

• uczą zasad, jakimi rządzi się świat,

• jasno mówią o swoich oczekiwaniach,

• pozwalają dziecku na samodzielność,

• pokazują, że wierzą w kompetencje i możliwości dziecka,

• pozwalają doświadczać dziecku własnej sprawczości nawet w wykonywaniu drobnych czynności; pokazują mu,   
że ma ono wpływ na swoje życie, że, podejmując rożne działania, przejmuje nad nim kontrolę,

• pokazują dziecku, że wierzą w jego dobroć,

• akceptują uczucia dziecka i swoje - zarówno te przyjemne jak i nieprzyjemne,

• potrafią przyznać się do błędu i przeprosić,

• potrafią przyjmować krytykę na swój temat,

• potrafią przyjmować komplementy, ale również potrafią obdarzyć komplementem inną osobę (w tym dziecko),

• doceniają wysiłki, starania dziecka, nawet jeśli nie zawsze wszystko mu się udaje,

• mają dystans do siebie i poczucie humoru na własny temat,

• liczą się ze zdaniem i potrzebami dziecka.

**Ważną rolą rodziców jest wzmacnianie w dziecku wszystkiego tego, co pozytywne.** Większość rodziców najbardziej boi się okresu, kiedy dziecko zaczyna dorastać. Zaczyna wtedy wymykać się spod kontroli, buntuje się, poszukuje nowych doświadczeń, a rodzice czują się bezradni, w dodatku mniej ważni dla dziecka niż jego rówieśnicy. Być rodzicami nastolatka nie jest łatwo, jednak jeśli rozumie się i pamięta, że **okres dorastania jest tak samo** **trudny dla rodziców, jak i dla dziecka** - to połowa sukcesu. Wszyscy chcemy być dobrymi rodzicami i na ogół nie szczędzimy wysiłku, aby nasze dzieci były szczęśliwe. Staramy się, chcemy dla dziecka jak najlepiej, a mimo to zdarza się,   
że spotykają nas rozczarowania, a dziecko sprawia kłopoty. Bywa, że mimo wielu wysiłków włożonych   
w wychowanie nasz kontakt z dzieckiem w okresie dorastania nie jest najlepszy.Jeśli dotychczasowe próby porozumienia się z nie powiodły się, należy podjąć nowe działania. **Nigdy nie warto rezygnować z bliskości.**

**Czego dorastające dzieci potrzebują od rodziców?**

Dorastające dzieci potrzebują naszej dyskretnej obecności, dostępności i gotowości do udzielenia im pomocy.   
Wierzą, że w porę zareagujemy, gdy dzieje się coś niedobrego i znajdziemy sposób, aby rozwiązać problem:

* chcą czuć, że są kochane, rozumiane i mogą liczyć na wsparcie rodziców,
* chcą, aby doceniać ich wysiłki w osiąganiu sukcesów oraz chcą mieć pewność, że nie zostaną przez nas skrytykowane i odrzucone, gdy coś się nie uda,
* chcą widzieć w nas swoich sojuszników, na których mogą liczyć w trudnych momentach,
* chcą mieć pewność, że granice ich prywatności są przez nas respektowane.

**Jak być bliżej z dzieckiem?**

#### rozmowa jest podstawą dobrych kontaktów z dzieckiem, a podstawą rozmowy jest uważne słuchanie,

#### rozmawiajmy ze swoim dzieckiem zawsze, wszędzie i o wszystkim - im częściej z nim rozmawiamy, tym lepiej poznajemy jego świat, jego oczekiwania, marzenia, a także problemy, których nie można bagatelizować,

#### znajdźmy czas, gdy dziecko chce się podzielić radością, sukcesem; okażmy swoje zadowolenie, pochwalmy, zapytajmy o szczegóły wydarzenia, nie umniejszajmy wagi sukcesu,

#### rozmawiajmy na każdy temat, nie unikajmy trudnych spraw, n**ie bójmy się rozmawiać na trudne tematy,**

#### proponujmy wspólne spędzanie wolnego czasu atrakcyjne także dla naszego dziecka.,

#### jasno określajmy reguły i bądźmy konsekwentni w ich przestrzeganiu.

Pamiętajmy, że są jednak sytuacje, których nie wolno bagatelizować. **Mamy prawo sądzić, że z dzieckiem dzieje się   
coś niedobrego, gdy zauważymy kilka z wymienionych niżej objawów równocześnie:**

* oddala się od nas, staje się obce, mimo że wcześniej byliście blisko,
* wyraża niechęć do rozmów, unika kontaktu, kręci w rozmowie, kłamie,
* ma kłopoty z nauką, choć wcześniej dobrze sobie radziło, wagaruje,
* jest niecierpliwe, rozdrażnione,
* jest na zmianę pobudzone lub ospałe, sypia o dziwnych porach,
* znika często w ciągu dnia z domu pod dowolnym pretekstem i stara się unikać kontaktu po powrocie,
* wraca bardzo późno lub bez uzgodnienia nocuje poza domem,
* ma nowych znajomych, których nie chce zapraszać do domu,
* kwestionuje szkodliwość substancji psychoaktywnych, uważa, że powinny być zalegalizowane,
* ma nadmierny apetyt lub nie ma apetytu,
* ma przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice, przewlekły katar,
* w jego pokoju dziwnie pachnie, miewa fifki i fajki różnych kształtów, bibułki do skrętów, biały proszek, pastylki nieznanego pochodzenia, opalone folie aluminiowe, leki bez recept, nieznane chemikalia,
* z domu znikają pieniądze i wartościowe przedmioty.

**Gdy mamy pewność, że chodzi np. o nadużywanie substancji psychoaktywnych lub innego rodzaju uzależnienie, np. nadużywanie nowych technologii, trzeba zacząć działać, bo problem sam się nie rozwiąże.** Pamiętajmy, że nie wolno działać pod wpływem emocji.Przygotujmy się do rozmowy, zadbajmy o to, by każde z was – rodzic i dziecko   
– miało na nią czas. Wysłuchajmy, co dziecko ma do powiedzenia na swoją obronę, ale nie dajmy się zwieść łatwym tłumaczeniom. Porozmawiajmy o konsekwencjach i zagrożeniach wynikających z różnego rodzaju uzależnień, a także  
o presji i manipulacji ze strony grupy rówieśniczej. Należy powiedzieć dziecku, że złamało zasady, zawiodło nasze zaufanie i wyjaśnić, jak źle się z tym czujemy. Ustalmy wspólnie z dzieckiem nowe reguły i stosujmy zasadę „ograniczonego zaufania”, dopóki nie upewnimy się, że wszystko jest w porządku.

Nie ma prostych i skutecznych recept na to, jak całkowicie uchronić dziecko przed uzależnieniami, ale jedno jest pewne: **im lepszy mamy kontakt z dzieckiem, tył łatwiej ustrzeżemy je przed uzależnieniami,** zatem bądźmy przyjaciółmi swoich dzieci.

**Załączniki:**

* Wystawa w holu głównym szkoły *„Słowa mają moc! Bliżej siebie – dalej od uzależnień”,*
* Prelekcja e-learningowa w wersji rozszerzonej dla rodziców uczniów klas 0, I – V w zakładkach pedagoga i biblioteki szkolnej   
  na stronie internetowej szkoły.

**Opracowanie i kolportaż:** Patrycja Karykowska (nauczyciel – bibliotekarz), Marta Więckowska (pedagog szkolny)