

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Zagrożone dzieciństwo - uzależnienia

Monika Frąckowiak

Szkoła Główna Handlowa w Warszawie
21 grudnia 2021 r.



SGH
Szkoła Główna
Handlowa
w Warszawie

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

1

Uzależnienie...



Uzależnienie – nabyty stan zaburzenia zdrowia psychicznego i fizycznego, który charakteryzuje się okresowym lub stałym przymusem wykonywania określonej czynności lub zażywania psychoaktywnej substancji chemicznej.

Uzależnienie według Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD-10) **uzależnienie** jest wpisywane na listę zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania spowodowanych używaniem substancji psychoaktywnych.

Encyklopedia PWN, pod red. B. Petrozolin-Skowrońska, Warszawa 1995

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

2

Uzależnienia...



Jeżeli to, w co człowiek się zaangażował, wzmacnia jego zdolność do życia: pozwala mu pracować wydajniej, kochać piękniej, cenić bardziej to, co wokół niego, a wreszcie jeżeli pozwala mu rozwijać się, zmieniać i osiągać wówczas nie jest to nałogowe. Jeżeli natomiast upośledza go: powoduje, że jest mniej atrakcyjny, mniej zdolny, mniej wrażliwy, jeżeli go ogranicza, tłumi, rani wówczas jest to nałogowe. (Anna Dodziuk)

3

Uzależnienia...



Gdyby pytać o to przeciętnego człowieka, bliższe prawdy niż pytanie: Czy jesteś uzależniony byłoby:
Od czego jesteś uzależniony? Jac Jakubowski

4

Rodzina jest najważniejszym miejscem, w którym dzieci od małego uczą się przez naśladowictwo **co mówić** i **jak mówić**. A od kogo? Od rodziców i dorosłych, z którymi mają najwięcej kontaktu, czyli również dziadków i opiekunek oraz w szkole.

Modelowanie, czyli **uczenie się** od innych ludzi **przez obserwację** następuje u Twojego dziecka nie tylko w sferze zachowań w różnych sytuacjach lecz także jest bardzo **widoczne w sferze językowej**.



„Mocne rodziny podkreślają, że dobra komunikacja nie koniecznie się po prostu „zdarza”; zwykle wymaga ona czasu i praktyki” – Nick Stinnett i John DeFrain

5

Rodzaje zachowań nałogowych

- **Fizjologiczne** nikotyna, alkohol, opioidy kanabinoles, steroidy barbiturany itp.
- **Psychiczne** hazard i gry komputerowe, Internet, jedzenie słodkie zakupy praca itp.
- **Społeczne** wiąże się z zażywaniem środków psychoaktywnych pod wpływem panującej mody normy społeczne w kręgach młodzieży/subkultury

6

Podział substancji psychoaktywnych:

(w zależności od kierunku działania farmakologicznego):



- **Depresanty** – zmniejszające aktywność
(barbiturany, benzodiazepiny, alkohol)
- **Stymulanty** – pobudzające czynność
(amfetamina, metaamfetaina, kokaina)
- **Opioidy** (heroina, morfina, kodeina, fentanyl, metadon)
- **Kannabinoidy** – składniki konopi CannabisSativa
(marihuana, haszysz, olej haszyszowy)
- **Halucynogeny** – związki wywołujące halucynacje
(LSD, grzyby halucynogenne)
- **Inhalanty** – duża grupa związków, czynnik wspólny sposób
zażywania (benzyna, gazy np. propan, butan, spreje).

7

Psychologiczne mechanizmy uzależnienia:



1. System nałogowego regulowania emocji
2. System iluzji i zaprzeczeń
3. System rozpraszania i rozdawiania

8

Mechanizmy uzależnienia:



Nałogowe regulowanie uczuć – główne przejawy:

- Narkotyk, alkohol itd. są podstawowym źródłem uczuć.
- Osoba uzależniona manipuluje swoimi uczuciami, „rozkreca” napięcie emocjonalne, żeby doprowadzić do utraty kontroli nad wybuchem emocji.
- Uczucia osoby uzależnionej oscylują między cierpieniem a ulgą.
- Zmniejsza się odporność na cierpienie, pojawia się obsesyjne myślenie o uldze, jaką dają napicie się, narkotyk.
- Lęk przed cierpieniem jest większy od lęku przed negatywnymi skutkami zażywania substancji psychoaktywnych.
- Osoba uzależniona źle znosi monotonię emocjonalną.

Etapy uzależnienia od substancji chemicznych:



Uzależnienia od substancji chemicznych rozwijają się stopniowo. W procesie tym można wyróżnić etapy:

- **eksperymentowanie** – początkowo osoby są ciekawe skutków działania danej substancji i są przekonane o tym, że mogą ją zażyć raz bądź kilka razy, a potem z niej zupełnie zrezygnować; niestety pierwsze próby często prowadzą do zażywania okazjonalnego;
- **zażywanie okazjonalne** – używki przyjmowane są na przykład podczas spotkań z przyjaciółmi, a ich zażywanie daje poczucie integracji z grupą oraz akceptacji, i powtarza się podczas kolejnych spotkań;
-

Etapy uzależnienia od substancji chemicznych



Uzależnienia od substancji chemicznych rozwijają się stopniowo. W procesie tym można wyróżnić etapy:

- **zażywanie regularne** – zażywanie staje się częścią życia, wykorzystywane jest do osiągnięcia przyjemności; na tym etapie osoby są już uzależnione psychicznie, choć nieświadome tego faktu – wciąż wierzą, że mogą w każdej chwili zrezygnować z używki;
- **uzależnienie** – ilości używek przyjmowanych do tej pory stają się niewystarczające, więc chorzy sięgają po większe dawki bądź silniejsze środki; do uzależnienia psychicznego dołącza uzależnienie fizjologiczne – reakcja organizmu na odstawienie, która powoduje bardzo złe samopoczucie: bóle głowy, mięśni, poczucie rozbicia, niepokój, a nawet agresję; jednym z pierwszych narządów uszkodzonych przez używki jest wątroba, narząd odpowiedzialny za neutralizowanie trucizn.

Różne uzależnienia - przykłady



Tanoreksja to niepoahamowana chęć posiadania opalanej skóry, która może doprowadzić do poparzeń, a nierzadko do nowotworów skóry

Bigoreksja która polega na obsesyjnym, codziennym pomiarze wielkości mięśni i nadużywaniu sterydów jako środków prowadzących do zwiększenia ich obwodu

Zakupoholizm to uzależnienie, które dotyka najczęściej osoby, które przez nabywanie coraz to nowych przedmiotów poprawiają sobie nastrój i demonstrują swój status społeczny

Pracoholizm to stan uzależnienia od wykonywanej pracy, który może prowadzić do zerwania więzi z przyjaciółmi, rodziną i powstania chorób wynikających z przemęczenia.

Uzależnienia...



Uzależnienie psychiczne polega na stałym myśleniu o zażywaniu i zdobywaniu danej substancji. Towarzyszy temu samousprawiedliwanie się i wyszukiwanie ważnych powodów, które mają uzasadniać jej przyjmowanie. Równocześnie osłabia się zainteresowanie innymi aspektami życia i następuje zanik woli. Uzależnienie psychiczne pozostaje na całe życie, więc powrót do nałogu jest zawsze możliwy nawet u ludzi, którzy są abstynentami od wielu lat.

Uzależnienie fizjologiczne wynika z przystosowania się organizmu do działania przy określonym poziomie danej substancji. Obniżenie tego poziomu prowadzi do licznych dolegliwości zwanych zespołem odstawienia. Należą do nich bóle, poczucie zimna, biegunki, wzrost ciśnienia krwi i zaburzenia rytmu serca, bezsenność, nadmierna potliwość, suchość w ustach.

Narkotyki



Narkotyki są niebezpiecznymi środkami uzależniającymi. Zażywane regularnie prowadzą do silnego **uzależnienia fizjologicznego i psychicznego** nazywanego narkomanią. Środkami o działaniu narkotycznym są różne substancje pochodzenia **roślinnego** oraz otrzymywane **syntetycznie**. Według WHO zalicza się do nich również **alkohol i nikotynę**. Narkotyki wyniszczają wątrobę i nerki, degenerują tkankę mózgową, a tym samym zaburzają pracę mózgu, ograniczają sprawność myślenia i zapamiętywania oraz wywołują negatywne zmiany w zachowaniu

Narkotyki



Narkotyki zawarte są także w tzw. **DOPALACZACH**. Są to środki uzależniające, które zawierają substancje psychoaktywne, czyli zmieniające funkcjonowanie układu nerwowego. Po ich zażyciu zmienia się nastrój i zachowanie człowieka. Mogą powodować uczucie niepokoju, bóle głowy, dezorientację, silne halucynacje i urojenia, a nawet ataki szału. Składają się one zwykle z substancji, których wpływ na organizm nie został jeszcze poznany, w związku z czym nieznanym jest także sposób leczenia osób zatrutych nimi ani sposób terapii wywołanego przez nie nałogu. Szczególnie niebezpieczne jest zażywanie takich środków równocześnie z alkoholem lub lekami.

Alkohol



Według Światowej Organizacji Zdrowia alkohol znajduje się na **trzecim miejscu** wśród czynników ryzyka dla zdrowia populacji. Większe ryzyko niesie za sobą palenie tytoniu i nadciśnienie tętnicze. Ponad **60 rodzajów chorób urazów** ma związek ze spożyciem alkoholu. Jest jedną z najbardziej popularnych używek o działaniu odurzającym. Towarzyszy człowiekowi od niepamiętnych czasów. Alkohol spożywany podczas rodzinnych i oficjalnych uroczystości pełni szczególną rolę w życiu wielu ludzi. Jednak spożywany w nadmiarze wpływa istotnie na ich zachowania i stan zdrowia.

Nikotyna



Nikotyna jest substancją zawartą w liściach i korzeniach tytoniu. Jest środkiem uzależniającym. Podczas palenia tytoniu jest wchłaniana do krwi już w jamie ustnej i górnych drogach oddechowych. Dostarczona do płuc przenika przez pęcherzyki płucne i dociera wraz z krwią do wszystkich komórek. Pod wpływem nikotyny **mózg produkuje substancje wpływające na emocje**. Pobudzają one organizm i wywołują **uczucie przyjemności**. Mózg szybko zaczyna oczekiwać regularnych dawek nikotyny i w momencie przzerwania ich podawania doświadcza objawów odstawienia.

Uzależnienie od leków



Tempo współczesnego życia, stres i przemęczenie skłaniają wiele osób do zażywania środków, które mogą przynieść ulgę – złagodzić ból, uspokoić lub pobudzić do działania. Na te potrzeby odpowiada rynek farmaceutyczny, produkując i reklamując coraz więcej środków dostępnych bez recepty.

Łatwy dostęp do leków i suplementów diety oraz **swojego rodzaju moda** na ich zażywanie sprawia, że zamiast rozwiązywać swoje problemy zdrowotne czy życiowe, sięgamy po tabletki, np. przeciwbólowe. Szczególnie popularne są leki uspokajające i nasenne, środki dopingujące i przeciwbólowe. Chętnie spożywane są również syntetyczne witaminy i suplementy diety oraz środki przeczyszczające czy produkty reklamowane jako te, które ułatwiają odchudzanie.

Nierozsądne zażywanie leków bez konsultacji z lekarzem może prowadzić do takich komplikacji zdrowotnych, jak uszkodzenie żołądka, nerek i wątroby. Ceną za taką lekkomyślność może być również **lekomania**. Uzależnienie od farmaceutyków jest tak samo poważną chorobą, jak uzależnienie od alkoholu czy narkotyków.

higiena cyfrowa #1

dbam o moją z@sięg

Jak uzależniamy się od mediów cyfrowych?

1) Chcesz więcej przyjemności

Korzystanie z mediów cyfrowych poprawia nastrój i powoduje odczuwanie przyjemności – nagrody. Z czasem musimy korzystać częściej lub dłużej, aby utrzymać ten sam poziom przyjemności.
Symptom D – patrz obok.

2) Odczuwasz nagrodę

W pamięci zapisuje się silne skojarzenie korzystania z mediów cyfrowych (np. ze smartfona) z nagrodą. Mózg zapamiętuje tę czynność jako wyjątkowo przyjemną i zaczyna preferować ją, zaniedbując inne.
Symptom E

3) Powstaje nawyk

Dzięki nagrodzie nieuświadomionej tworzy się pamięć proceduralna, która pozwala na powielanie danego zachowania w sposób bardziej automatyczny. Powstaje nawyk.

Symptomy uzależnienia od czynności wg WHO (klasyfikacja ICD):

A. Silne pragnienie lub poczucie przymusu wykonania pewnych czynności.
B. Trudności z samokontrolą dotyczącą powstrzymania się od wykonania.
C. Wystąpienie zespołu abstynencyjnego (np. złe samopoczucie wywołane brakiem dostępu).
D. Zwiększenie tolerancji, tj. sytuacji, w której dla osiągnięcia zamierzonego efektu konieczne jest coraz częstsze i dłuższe wykonywanie pewnych czynności.
E. Utrata zainteresowań oraz przyjemności istniejących przed uzależnieniem się.
F. Uporczywe powtarzanie pewnych czynności mimo bezspornych dowodów na ich destrukcyjny wpływ na zdrowie oraz stosunki społeczne.

4) Źle reagujesz na brak

Brak dostępu do mediów cyfrowych wywołuje obniżenie nastroju oraz powstanie innych symptomów zespołu abstynencyjnego (FOMO etc.).
Symptom C

5) Czujesz przymus

Pojawienie się sygnałów, które mózg rozpoznaje jako skojarzone z przyjemnością (np. dźwięk powiadomienia), powoduje wyzwolenie bardzo silnej motywacji do skorzystania, co czyni zachowanie przymusowym.
Symptomy A, B, F

6) Tracisz kontrolę

Na etapie silnego nawyku może dochodzić do korzystania w sposób niekontrolowany, również w sytuacjach zagrożenia życia.
Symptom B

Opisowniki: Fundacja Dbam o Mój Zasięg www.dbamomejzasięg.com
Współpracownik: dr Wojciech Głaz

19

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy EUD

„Mózg nastolatków przyzwyczajają się do szybkiej i łatwej gratyfikacji w Internecie, szybko zmieniających się obrazów, dynamicznych zwrotów akcji, w porównaniu z tego typu stymulacją siedzenie nad książką staje się dużo mniej atrakcyjne”

Na podstawie *Rodzina i Ekrany Relacje i bezpieczeństwo w świecie nowych technologii* Rozmowy Ewy Dziemidowicz

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

20

Badania



<https://dbamomozasieg.com/wp-content/uploads/2019/11/Ogolnopolskie-badanie-Mlodzi-Cyfrowi.pdf>

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

21

Na początek



Dzieci uczą się od nas

„Dobrze jest **przyjrzeć się temu, jaką rolę odgrywa Internet** w naszej codzienności, w jakich sytuacjach my sami sięgamy po telefon, **jakie nasze potrzeby on zaspokaja**, i zastanowić się, na ile są to świadome wybory, a na ile nam się przydarzają, czyli **na ile nasz nawyk** sięgania po telefon lub **tablet jest automatyczną reakcją na stres, zmęczenie, przeciążenie** itp. Wtedy łatwiej będzie nam zrozumieć dzieci i wspólnie z nimi określić, jaką rolę Internet odgrywa w ich życiu.

„Modyfikacja nawyków zaczyna się od nas, rodziców, i od zdefiniowania, jaką zmianę chcemy wprowadzić.”

Na podstawie *Rodzina i Ekrany Relacje i bezpieczeństwo w świecie nowych technologii* Rozmowy Ewy Dziemidowicz

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

22

Jakie potrzeby realizują dzieci w sieci?



Potrzeby dzieci/młodych w sieci:

- potrzebę przynależności do grupy
- bycia w kontakcie
- komunikacji
- rozrywki np. gry w których dzieci również się spotykają, realizują zadania, doświadczają swojej sprawczości.

Jeśli ograniczymy im dostęp do Internetu, mogą się poczuć pominięte, wykluczone ze swojej grupy.

Radykalne odcięcie od Internetu nie zawsze się sprawdza.

Kluczem są zadbanie o umiar, ustalanie zasad i dobra komunikacja z dzieckiem, za którą idzie zrozumienie jego potrzeb i funkcji, jaką Internet pełni w jego życiu.

Bliskość, ciekawość dziecka, zrozumienie, świadomość potrzeb.

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

23

Zasady korzystania z sieci



Zasady, na co warto zwrócić uwagę:

- czas w sieci – ograniczamy, także podczas podróży
- nie używam przed snem urządzeń ekranowych
- posiłki spożywamy bez telefonu Device Free Dinner, czyli kolacja bez urządzeń ekranowych, posłużyła
- odkładamy „ekrany” w jedno miejsce
- nie używamy podczas nauki
- spędzamy aktywnie czas bez urządzeń ekranowych...

Wspólnie ustalamy, przestrzegamy razem z dzieckiem, elastycznie modyfikujemy, jeśli jest taka potrzeba.

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

24

#higienacyfrowa

10 zasad higieny cyfrowej

Jak nie uzależnić się od smartfona

- Kontroluj czas przed ekranem.**
Jak długo dzisiaj byłem w sieci?
W jakim celu sięgam po smartfona?
- Odkładaj smartfona.**
Nie noś go przy sobie non stop.
W czasie pracy lub nauki,
zabierz go z zasięgu wzroku.
- Wyłącz powiadomienia.**
Wyłącz dźwięki i plakietyki.
Nie sprawdzaj co chwilę wiadomości.
- Nie rób wielu rzeczy na raz.**
W czasie pracy lub nauki,
wyłącz aplikacje w tle
i serwisy społecznościowe.
- Trenuj swój mózg w sposób analogowy.**
Ćwicz koncentrację,
pamięć,
logiczne myślenie.
- Relaksuj się i odpoczywaj.**
...bez urządzeń ekranowych!
- Szukaj zainteresowań poza siecią.**
Kontakt w sieci to nie relacja.
Ludzie bez zainteresowań offline
łatwiej się uzależniają od smartfona.
- Planuj czas bez internetu.**
Świadomie spędzaj czas bez sieci.
Rób sobie cyfrowe detoksy.
- Zadbaj o swój sen.**
1-2h przed snem bez ekranu.
Nie bierz smartfona do sypialni.
Kup budziki
- Dbaj o relacje.**
Kontakt w sieci to nie relacja.
Relacje zbudujesz tylko offline.
Dobre relacje chronią przed uzależnieniem.

Fundacja Dbam o Mój Zasięg www.dbamomozasieg.com

dbam o mój z@sięg

<https://dbamomozasieg.com/>

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY **WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL**

25

Widelact

Książki by poczytali,
a nie te durne
internety...

-Nie kocham cię, Steve!
Wołę Michaela...
-Nie zostawiaj mnie,
Manuelo! Nie wróć
do Kate!

...I jak tu nie zgodzić się
z agumentacją Kanta
wykazującą aprioryczność
form naocności...

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY **WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL**

Czy brak na ma obiektywności jako rodzicom?

Gdy nasze dzieci korzystają z nowych technologii postrzegamy to jako problem?

26

Sygnaly ostrzegawcze



Szkoła

- Spóźnia się, opuszcza lekcje lub całe dni w szkole
- Nie odrabia zadań domowych
- Dostaje gorsze stopnie
- Nie zalicza przedmiotów
- Falszuje usprawiedliwienia
- Często wychodzi z lekcji
- Nie uważa na lekcjach
- Śpi na lekcjach
- Nie przestrzega reguł szkolnych
- Zostaje zawieszony lub wyrzucony ze szkoły
- Rezygnuje z zajęć pozaszkolnych

Sygnaly ostrzegawcze



Poznawcze

- Zaburzenia koncentracji i uwagi
- Myślenie paranoidalne
- Myślenie magiczne
- Zaburzenia pamięci krótkotrwałej i długotrwałej
- Mówienie rozwlekle, powtarzanie się

Sygnaly ostrzegawcze



Emocje

- Nagłe zmiany nastrojów – od silnego pobudzenia/euforii po stany apatii/przygnębienia
- Częstsze wybuchy gniewu
- Częstsze stany depresyjne
- Częstsze okazywanie wrogości wobec rodziców, nauczycieli
- Agresja słowna lub fizyczna
- Zły humor
- Postawa „życie jest beznadziejne, nie ma sensu”
- Mówienie o samobójstwie
- Apatia
- Postawa „jestem przegrany, do niczego”
- Mniejszy szacunek do siebie
- Smutek, przygnębienie, zniechęcenie
- Utrata zainteresowania dla cenionych dawniej czynności
- Brak optymizmu, cynizm

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

31

Sygnaly ostrzegawcze



Fizyczne

- Nieregularne okresy snu
- Siniaki, zranienia
- Zaniedbanie higieny osobistej i otoczenia
- Kaszel, inne dolegliwości dróg oddechowych, przewlekły katar
- Zmiany nawyków żywieniowych
- Spadek ciężaru wagi ciała
- Przekrwione oczy
- Zwężone lub rozszerzone źrenice słabo reagujące na światło

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

32




TSR terapia SKONCENTROWAN na ROZWIĄZANIACH


*Co możesz zrobić?
(aby taka sytuacja się nie powtarzała?)
Co mogę zrobić, aby Ci w tym pomóc?*

Szukamy rozwiązań

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

33

Pomoc



Formy leczenia:

- Leczenie ambulatoryjne – indywidualne, grupowe
- Detoksykacja na oddziale szpitalnym – tylko przy uzależnieniach od substancji psychoaktywnych
- Psychoterapia leczenia uzależnień w trybie stacjonarnym –rehabilitacja
- Postrehabilitacja - hostele
- Program aftercare - opracowanie dla pacjenta dalszego postępowania leczniczego, wspierającego zmianę
- Leczenie substytucyjne
- Programy redukcji szkód

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

34

Pomoc



Cele terapii

- Zaakceptowanie faktu uzależnienia
- Zwiększenie zdolności do utrzymywania abstynencji/powstrzymania się od zachowań nałogowych
- Nauka radzenia sobie z głodem psychicznym
- Rozbrojenie mechanizmów uzależnienia
- Rozwijanie racjonalnego myślenia w kontakcie z rzeczywistością –rozwijanie umiejętności życiowych
- Uzyskanie zdolności rozumienia i kontrolowania swoich procesów emocjonalnych
- Rozwiązywanie problemów osobistych
- Umocnienie i integracja JA
- Poznanie siebie -świadomość siebie i swoich potrzeb także tych duchowych
- Odbudowa więzi rodzinnych i społecznych
- Rozwijanie kompetencji interpersonalnych i intrapersonalnych

35

Być blisko



Czy potrafimy rozmawiać na kontrowersyjne tematy?
Czy potrafimy okazać uwagę i szacunek osobom mającym odmienne zdanie?

Czy potrafimy tak rozmawiać z naszymi dziećmi?
Czy potrafimy okazać im uwagę i szacunek kiedy mają inne zdanie niż my?



36

Być blisko - rozmowa



„Warto, żeby rodzic najpierw porozmawiał sam ze sobą i sprawdził, czy zachowuje się racjonalnie, czy też ulega jakimś lękom – wtedy rzeczywiście kłótnia jest na wyciągnięcie ręki. Jeżeli chce porozmawiać ze swoim dzieckiem, powinien zdawać sobie sprawę z tego, o co mu chodzi. Czy o to, że ma z dzieckiem za mało kontaktu i chciałby mieć go więcej? Czy chce je poprosić: „Zróbmy coś razem, pobądźmy razem, bo mi Ciebie brakuje”, czy chce tylko przyjść i nakazać: „Wyłącz komputer i idź pograć w piłkę”, choć na podwórku nie ma towarzystwa do zabawy.

Na podstawie *Rodzina i Ekran Relacje i bezpieczeństwo w świecie nowych technologii* Rozmowy Ewy Dziemidowicz

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

37

Być blisko - Jak pytać inaczej?



Zacznijmy od ciekawości, pozytywnej intencji

Co ty tam robisz?

Co tu jest dla Ciebie takie fajne, co Cię tak pociąga w tej grze, której chciałbyś się oddawać od rana do wieczora? – wartość dla dziecka

Nasze szczerze zainteresowanie może wzbudzić dziecięce zaufanie, chęć podzielenia się tym światem zamiast potrzeby budowania murów.

Autentyczność i otwartość klucz

Dlaczego wybierasz to częściej niż wyjście z kolegami, pójście na trening czy cokolwiek innego? Po prostu opowiedz mi o tym. Nie będziemy na razie szukać rozwiązań, nie chcę niczego przeforsowywać, chcę Cię jedynie zapytać, jak to widzisz, bo nie znam twojej perspektywy”.

Na podstawie *Rodzina i Ekran Relacje i bezpieczeństwo w świecie nowych technologii* Rozmowy Ewy Dziemidowicz

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

38

Być blisko - konflikty



Potrzebujemy konfliktów?

Kiedy się spieramy, warto uznać, że to jest część życia – po prostu!

*Warto zacząć od tego, co mnie w dziecku zachwyca, żeby ono widziało, że **jest po co wracać na łono rodziny**, że tam się dostaje to, czego się potrzebuje: **miłość, akceptację, więź, radość z bycia razem**. I dopiero na tej podstawie możemy rozwiązywać konflikty. Dobrze, jeśli konflikty są osadzone w relacji.*

To podejście wymagające zmiany od nas, dorosłych – i bycia z dzieckiem w podmiotowej relacji, a nie oczekiwania, że ono zawsze będzie robić to, czego my chcemy

Na podstawie *Rodzina i Ekran Relacje i bezpieczeństwo w świecie nowych technologii* Rozmowy Ewy Dziemidowicz

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

39

Być blisko -jak dobrze się komunikować?



- **Traktujemy inne osoby podmiotowo**
(szanujemy się, odrzucamy manipulację)
- **Trzymamy się faktów**
(Odróżniamy je od naszych wyobrażeń i przekonań)
- **Zaczynamy od Autorefleksji**
(zastanawiamy się czego My sami potrzebujemy)
- **Jasno wyrażamy Potrzeby**
(używamy komunikatów typu JA)
- **Otwieramy się na drugą osobę**
(empatycznie słuchamy, czego ona potrzebuje)
- **Szukamy rozwiązań**
(Analizujemy propozycje i alternatywy)
- **Kierujemy się zasadą WIN-WIN**
(Szukamy konsensusu – rozwiązania dobrego dla obu stron)

www.tomasztowarz.net

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

40

Gdzie szukać wsparcia?



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

41

Gdzie szukać wsparcia/informacji?



Warszawski Serwis informacyjny dotyczący profilaktyki uzależnień:

➤ <https://stopuzalezniom.pl/>



Baza placówek leczenia odwykowego

➤ <https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=207473>

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

42

Gdzie szukać wsparcia?



- Placówki Warszawskiej Sieci Pomocy Dzieciom
www.fdds.pl/placowki-wspd
- Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci 800 100 100 tel.: 800 100 100 (pon.–pt. 12.00–15.00, połączenie bezpłatne)
- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” tel.: 800 120 002 (pomoc całodobowa, połączenie bezpłatne)
- Centrum Pomocy Dzieciom, Warszawa Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę ul. Przybyszewskiego 20/24, 01-849 Warszawa tel.: 22 826 88 62, e-mail: cpd@fdds.p
- <http://gadki.fdds.pl/>

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

43

Gdzie szukać informacji:



- "Monitorowanie zachowań ryzykownych, zachowań nałogowych i problemów zdrowia psychicznego 15-letniej młodzieży. Badania mokatowskie 2016." Instytut Psychiatrii i Neurologii, 2017 r.
- "Młodzież 2016." Fundacja Badania Opinii Społecznej CBOS, 2017 r.
- Używanie alkoholu i narkotyków przez młodzież szkolną. Raport z ogólnopolskich badań ankietowych zrealizowanych w 2015 r. Europejski program badań ankietowych w szkołach ESPAD, KBPN, PARPA, IPiN, 2015 r.
- "Młodzież 2018." Fundacja CBOS we współpracy z Krajowym Biurem ds. Przeciwdziałania Narkomanii, 2019 r.

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

44

Inspiracje - warto przeczytać, przejrzeć



<https://www.domowezasadyekranowe.fdds.pl/>

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

45

Inspiracje - warto przeczytać



dla rodziców, których dzieci
wychowują się w świecie smartfonów



<https://tantis.pl/smartfonowe-dzieciaki-dla-rodzicow-ktorych-p941393.html>

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

46

Inspiracje - gdzie mogę się szkolić jako rodzic?



- **Szkolenia dla rodziców i przedstawicieli rad rodziców:**

<https://kursy.wcies.edu.pl/pl/Szkolenia-dla-rodzicow-i-przedstawicieli-rad-rodzicow>

Course Title	Start Date	Start in
Rodzice na 6+ Kreatywność i zdolności społeczne, jako kluczowe kompetencje w dzisiejszej rzeczywistości	Termin: 21 grudnia 2021 Lista rezerwowa więcej >	Początek za dzisiaj
Psychoteka. Nastolatek a zaburzenie osobowości borderline	Termin: 11 stycznia 2022 Lista rezerwowa więcej >	Początek za 21 dni
Psychoteka. Zaburzenia odżywiania dzieci i młodzieży	Termin: 18 stycznia 2022 Liczba miejsc: 58 więcej >	Początek za 28 dni

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

47



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

48

