

# Dzieci uczą się życia

- ▶ jeśli dzieci są krytykowane, uczą się krytykować
- ▶ jeśli dzieci żyją we wrogości, uczą się agresji
- ▶ jeśli dzieci są wyśmiewane, stają się nieśmiałe
- ▶ jeśli dzieci żyją w tolerancji, stają się cierpliwe
- ▶ jeśli dzieci otrzymują wsparcie, stają się pewne siebie
- ▶ jeśli dzieci są chwalone, poznają swoją wartość
- ▶ jeśli dzieci widzą uczciwość, stają się sprawiedliwe
- ▶ jeśli dzieci otaczane są akceptacją i przyjaźnią, uczą się znajdować miłość w świecie



POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE W STRZELINIE

ul. Kamienna 10, 57-100 Strzelin • tel. 71 392 37 36

e-mail: sekretariat@pcpr.powiatstrzelinski.pl

www.pcpr.powiatstrzelinski.pl

# Tu znajdziesz pomoc

- ▶ Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Strzelinie  
Punkt Interwencji Kryzysowej  
ul. Kamienna 10, 57-100 Strzelin • tel. 71 392 37 36
- ▶ Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Strzelinie  
ul. Pocztowa 17/1, 57-100 Strzelin • tel. 71 392 07 49
- ▶ Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży  
Mikoszów 11, 57-100 Strzelin • tel. 727 545 999, 71 712 85 78
- ▶ Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Strzelinie  
ul. Kamienna 1, 57-100 Strzelin • tel. 71 392 05 77
- ▶ Punkt Informacyjno-Konsultacyjny  
Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Strzelinie  
ul. Pocztowa 3, 57-100 Strzelin • tel. 71 392 05 77, 71 392 05 42
- ▶ Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Wiązowie  
ul. I. Daszyńskiego 35, 57-120 Wiązów • tel. 71 393 13 61
- ▶ Punkt Konsultacyjny w Wiązowie  
pl. Wolności 18/1, 57-120 Wiązów • tel. 71 393 13 61
- ▶ Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Borowie  
ul. Konstytucji 3 Maja 22, 57-160 Borów • tel. 71 393 31 55
- ▶ Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kondratowicach  
ul. Nowa 1, 57-150 Prusy, Kondratowice • tel. 71 392 60 15
- ▶ Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Przewornie  
ul. Kolejowa 4A, 57-130 Przeworno • tel. 74 810 27 31
- ▶ Poradnia Zdrowia Psychicznego  
Centrum Rehabilitacji i Neuropsychiatrii „Celestyn”  
Mikoszów 27, 57-100 Strzelin • tel. 71 39 58 100
- ▶ Poradnia Zdrowia Psychicznego  
Publiczny Zakład Lecznictwa Ambulatoryjnego  
ul. Mickiewicza 20, 57-100 Strzelin  
tel. 71 793 85 64, 71 392 12 56
- ▶ Centrum Pomocy Dzieciom FUNDACJA NON LICET  
ul. Grabiszyńska 35-39 B, 53-503 Wrocław • tel. 572 014 532
- ▶ Poradnia telefoniczna  
dla osób w kryzysie emocjonalnym • 116 123
- ▶ Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży • 116 111
- ▶ Telefon dla rodziców i nauczycieli  
w sprawie bezpieczeństwa dzieci • 800 100 100
- ▶ Telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka • 800 12 12 12

Ulotka wydana w ramach realizacji przez PCPR w Strzelinie projektu „Bezpieczny dom”, współfinansowana ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej oraz Powiatu Strzelińskiego



10 sposobów na to, aby  
stać się  
lepszym rodzicem

# 10 sposobów na to, aby stać się lepszym rodzicem

1. Miłość jest najważniejszą potrzebą wszystkich dzieci. Jest także istotnym elementem pozytywnej dyscypliny. Okazujmy jak najczęściej dziecku miłość przytulając je, całując i mówiąc mu „kocham cię” – to pozwala zbudować mu pewność siebie i poczucie własnej wartości.
2. Słuchajmy uważnie tego, co mówi dziecko, interesujmy się tym, co robi i co czuje. Zapewnijmy je, że silne uczucia nie są czymś złym, jeśli wyraża się je w odpowiedni sposób. Rozmowy z dzieckiem umożliwiają jego lepsze poznanie, zrozumienie potrzeb, lęków, radości i smutków.
3. Granice są potrzebne – dzieci czują się bezpiecznie, jeśli trzymamy się granic, które wyznaczyliśmy, nawet jeśli od czasu do czasu marudzą i testują je – to część procesu uczenia się.
4. Śmiech pozwala rozładować napięte sytuacje – dostrzegajmy zabawne strony bycia rodzicem i pozwólmy sobie na śmiech, kiedy jest to możliwe.
5. Patrzmy na świat z perspektywy dziecka – wyobrażenie sobie, co czuje nasze dziecko jest kluczem do zrozumienia jego zachowania. Warto przypomnieć sobie, jak się czuliśmy, kiedy byliśmy dziećmi i jak niezrozumiały wydawał się nam świat dorosłych, kiedy mieliśmy poczucie, że potraktowano nas niesprawiedliwie.



6. Chwalmy i zachęcajmy swoje dziecko do podejmowania wysiłków; chwalmy za dobre zachowanie i starajmy się ignorować te niewłaściwe – im częściej będziemy rzędzić, tym rzadziej dzieci będą nas słuchać.
7. Szanujmy swoje dziecko tak, jak szanowalibyśmy dorosłego – pozwólmy mu uczestniczyć w podejmowaniu decyzji, szczególnie tych, które go dotyczą; nie krytykujmy pomysłów dziecka, ale uważnie wysłuchajmy jego zdania. Bądźmy gotowi przyznać się do błędu i przeprosić, jeśli postąpiliśmy niewłaściwie.
8. Ustalmy porządek dnia – ważne jest to szczególnie w przypadku dzieci młodszych, będą czuły się bezpieczniej i łatwiej będzie uniknąć konfliktów.
9. W każdej rodzinie potrzebne są pewne zasady, ale starajmy się zachować elastyczność. Kiedy już coś ustalimy, bądźmy konsekwentni, by dziecko czuło się pewnie w danej sytuacji.
10. Nie zapominajmy o własnych potrzebach. Jeśli czujemy, że zaczyna brakować nam siły i cierpliwości, przeznaczmy trochę czasu tylko dla siebie, zróbmy coś, co sprawia nam przyjemność. Szczęśliwy rodzic to szczęśliwe dziecko.

## Pozytywne wybory rodziców

- ▶ dawajmy dzieciom przykład dobrego zachowania – dzieci uczą się naśladując zachowania innych
- ▶ zmieniamy otoczenie a nie dziecko – lepiej jest trzymać cenne, niebezpieczne lub kruche przedmioty poza zasięgiem dziecka, niż karać je za jego naturalną ciekawość
- ▶ wyrażajmy swoje życzenia pozytywnie – mówmy dzieciom czego od nich oczekujemy, a nie tylko czego sobie nie życzymy
- ▶ stawiamy realistyczne wymagania – dostosowane do wieku dziecka i sytuacji
- ▶ nie polegajmy zanadto na nagrodach i karach – wyjaśniamy powody swoich decyzji, negocjujemy ze starszymi dziećmi, a z młodszymi stosujemy taktykę odwracania uwagi
- ▶ wybierzmy wychowanie bez bicia i krzyku – krzyk, krytyka i bicie bywa bardzo szkodliwe i może doprowadzić do długotrwałych trudności emocjonalnych; takie kary nie pomagają dziecku wykształcić w sobie samokontroli i szacunku do innych



## Fatalne skutki przemocy

- ▶ dzieci bite czują się skrzywdzone, poniżone, mają w sobie dużo złości – nawet jeśli nie okazują tego od razu
- ▶ stosowana przemoc niszczy relacje w rodzinie
- ▶ dzieci bite uczą się tego zachowania – mogą bić i terroryzować inne dzieci i dorosłych w swoim otoczeniu
- ▶ starsze dzieci skrywają swoje emocje, zaczynają kłamać, oszukują, by uniknąć kary
- ▶ dzieci bite są nieufne – jedne zamykają się w sobie, inne są agresywne, mają trudności w nawiązywaniu kontaktów

## Gdy czujesz, że możesz uderzyć dziecko, to:

- ▶ wyjdź z pokoju, zaczerpnij świeżego powietrza, krzyknij, jeśli masz taką potrzebę – lepiej krzyczeć na ściany niż na dzieci
- ▶ zrelaksuj się – oddychaj powoli i głęboko, policz do dziesięciu
- ▶ zadzwoń do bliskiej osoby, wygadaj się
- ▶ kontroluj się – bez względu na wszystko