



## WZORCE DO NAŚLADOWANIA

Skąd dzieci czerpią wzorce? Rodzice, najbliżsi, autorytety, rówieśnicy, bohaterowie gier i filmów mają różną moc oddziaływania na przestrzeni czasu i rozwoju dziecka. **Niemniej to właśnie osoby bezpośrednio wychowujące mają najmocniejszy wpływ na kształtowanie postaw, gdyż to one stanowią wzorce zachowań.** Dlatego, myśląc o wsparciu dzieci w obszarze podejmowania decyzji i zdrowego trybu życia warto o tym pamiętać i być żywym, świadomym przykładem.

W rzeczywistości, która funduje wokół szereg stresogennych sytuacji, czasami trudno zadbać o siebie. **Mimo wszystko warto jednak potraktować to jako inwestycję w zdrową przyszłość własną oraz dziecka, zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym.** Taka postawa dorosłych, dbająca o równowagę i zdrowe życie, jest świetnym przykładem dla dzieci. Może też stanowić bazę do rozmowy na trudne tematy, pozwalając czerpać z własnej wiedzy i doświadczenia.



## CO JESZCZE MOŻESZ ZROBIĆ?

- Ogranicz lub w ogóle zrezygnuj z używek.
- Regularnie monitoruj stan swojego zdrowia, nie lekceważ niepokojących sygnałów.
- Zadbaj o czas dla siebie.
- Postaraj się ograniczyć stres i naucz się nad nim panować.
- Jeśli czujesz, że masz problemy, z którymi sobie nie radzisz – nie zawahaj się poprosić o specjalistyczną pomoc.



## WNIOSKI

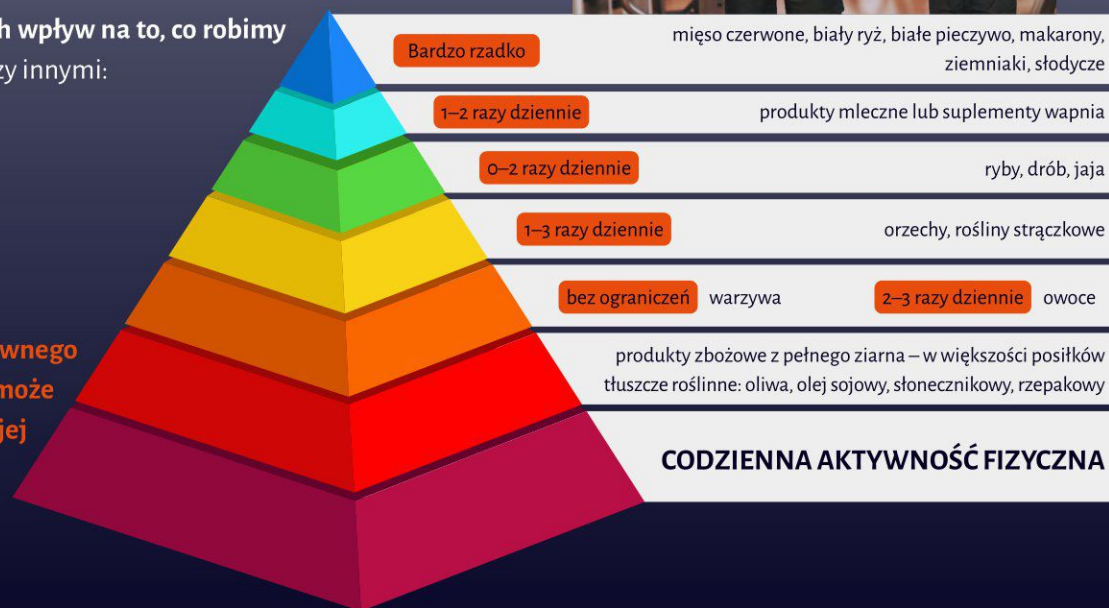
- **Znajdź czas** na 20-30 minut codziennej aktywności fizycznej.
- Produkty węglowodanowe spożywaj z jak najmniej przetworzonych mąk pełnoziarnistych. **Polub** kasze: gryczaną lub jęczmienną.
- **Nie zapomnij** o dobrych tłuszczach, bogatych w kwasy omega-3 i omega-6, które możemy dostarczyć organizmowi jedynie w pożywieniu lub poprzez suplementację.
- **Nie ograniczaj** warzyw, ale uważaj na owoce, niektóre z nich mogą zawierać dużo fruktozy, a ta potrafi odkładać się w organizmie w postaci tkanki tłuszczowej.
- **Zrezygnuj lub ogranicz** spożywanie czerwonego mięsa i cukru.

## CO TO JEST ZDROWE ŻYCIE?

To kombinacja kilku czynników mających wpływ na to, co robimy i jak się czujemy. Zaliczamy do nich między innymi:

- zdrowe nawyki żywieniowe,
- aktywność fizyczną,
- równowagę psychiczną i emocjonalną,
- pozytywną postawę życiową,
- rozwinięte umiejętności społeczne.

**Jeśli nie prowadziłeś/aś do tej pory aktywnego trybu życia, a chcesz to zmienić, pomocna może być piramida Willetta. Stosowanie się do jej wskazówek na pewno nie zaszkodzi.**





## WSPARCIE W ROZMOWIE

**Dokonywanie wyboru jest naturalną i bardzo silnie akcentowaną potrzebą dziecka, zwłaszcza w okresie wczesnego dorostania.** Wynika ona z rozwoju emocjonalnego i społecznego w zakresie wyznaczania granic i podkreślania własnej autonomii. Jednym z obszarów możliwości dokonywania wyborów jest sytuacja eksperymentowania z używkami. **Jak pomóc dziecku w tym trudnym dla niego czasie?** Poniżej znajduje się kilka wskazówek, przykłady stwierdzeń i pytań, jakie warto zadawać dzieciom. Pomagają one podnieść kompetencje rodzicielskie i ułatwiają komunikację w sytuacjach trudnych.

Kiedy już widać sygnały świadczące o próbach eksperymentowania przez dziecko z alkoholem lub papierosami albo planujecie przeprowadzić z nim rozmowę profilaktyczną, warto się do niej przygotować. Żeby użyć odpowiednich argumentów, zacznij od wskazania tych niepożądanych. Zastanów się, czego sami nie lubiliśmy słyszeć, będąc nastolatkami?

**Przykłady pytań lub stwierdzeń ułatwiających rozmowę profilaktyczną z dzieckiem, które jeszcze nie eksperymentowało z używkami lub o tym nie wiemy:**

- **ile osób z Twojego otoczenia** już eksperymentowało z papierosami lub alkoholem?
- **czybyłaś/eś już w sytuacji**, kiedy mogłaś/eś spróbować alkohol lub papierowy? Jak zareagowałaś/eś?
- **wiedz, że możesz** ze mną o wszystkim porozmawiać, nie będę Cię oceniać!
- **chciałbym/ chciałabym** Ci o czymś opowiedzieć... (warto przywołać wyjątkie historie, które wzmacniają pozytywnie)

**Przykłady pytań lub stwierdzeń ułatwiających rozmowę, kiedy wiemy, że Nasze dziecko używa szkodliwych substancji lub nadmierne spożywa szkodliwe produkty, tj. słodczyce, śmieciowe jedzenie, energetyki etc.:**

- **wiedz, że możesz** mi mówić o wszystkim, nie zamierzam Cię oceniać
- **potrafisz powiedzieć mi**, co daje Ci alkohol?/ papierosy?/ spożywanie energetyków?/ dużych ilości słodczy?/ śmieciowego jedzenia?
- **kiedy po nie sięgasz?** W jakich sytuacjach?
- może **razem uda Nam się** znaleźć inny sposób? Czym możesz je zastąpić? Czy mogę Ci pomóc?



## WSPARCIE PRZEZ KOMUNIKACJĘ

Ważnym elementem wspierania jest komunikacja z dzieckiem oraz własna postawa.



**Kiedy już wiemy, jak rozpocząć rozmowę, czas poszukać pomysłu, jak wesprzeć dziecko, aby dokonywane przez nie wybory były pełne odpowiedzialności oraz z korzyścią dla jego zdrowia.** Ważnym elementem wsparcia jest wiedza i świadomość zagrożeń, które należy przekazać dziecku. Warto przygotować się do takiej rozmowy i znaleźć na nią spokojne miejsce i odpowiednią ilość czasu. Podczas rozmowy nie należy straszyć dziecka, tylko rzeczowo przedstawiać argumenty.

*Nadmierne spożywanie substancji szkodliwych ma bezpośredni wpływ nie tylko na Twoje zdrowie fizyczne, na którym teraz być może nie skupiasz głównej uwagi, ale pamiętaj, że bardzo szybko może obciążyć Twoje zdrowie psychiczne. Zależy mi na tym, byś dbał/a o siebie, ponieważ Cię kocham.*



## WARTO PAMIĘTAĆ!

**Podejmowanie zachowań ryzykownych** może być przyczyną uzależnień, stanów depresyjnych, obniżonego poczucia własnej wartości, zaburzenia więzi oraz relacji, zaburzenia funkcji poznawczych, podejmowania prób samobójczych etc. **Nadmierne spożywanie śmieciowego jedzenia**, słodczy czy energetyków już w młodym wieku może powodować nadwagę, nadciśnienie, cukrzycę, zaburzenia hormonalne, choroby układu pokarmowego czy też zmiany skórne.



## DBAM I POMAGAM

Jeśli dbasz o swoje zdrowie i żyjesz w zgodzie ze sobą, **łatwiej będzie Ci zadbać o swoje dziecko w trudnych sytuacjach, korzystając z poniższych podpowiedzi:**

**SZCZEROŚĆ** – pamiętaj, że Ty też byłeś/eś nastolatkiem, w rozmowie możesz się do tego odwołać.

**WIARYGODNOŚĆ** – tylko prawdziwe historie, które chcesz przywołać w rozmowie, wzbudzą zaufanie.

**NAWIĄZYWANIE POROZUMIENIA I DIALOGU** – bazuj na więzi i relacji, którą budujesz od dawna, tylko dialog może przynieść efekt.

**WIEDZA** – pytaj, dociekaj, ale przede wszystkim szanuj prywatność, wykorzystuj

wiedzę, jaką można znaleźć w internecie, kontaktuj się ze specjalistami.

**OKAZYWANIE ZROZUMIENIA** – z szacunkiem i wsparciem rozmawiaj z dzieckiem, traktuj trudne sytuacje poważnie.

**ŚWIADOMOŚĆ** – miej świadomość zagrożeń, trzymaj rękę na pulsie, dbając o prywatność.

**OTWARTOŚĆ NA POMOC** – jeśli czujesz, że Twoje narzędzia to zbyt mało, miej odwagę, by szukać pomocy specjalistycznej. Twoja otwartość stwarza okazję pomocy Twojemu dziecku.



ZACHOWAJ  
TRZEŻWY  
UMYSŁ

ROSNE  
ZDROWO



Chcę być przykładem.  
Żyję zdrowo!



## PAMIĘTAJ!

Wspierając dzieci, działajmy wielotorowo, żeby wyposażyć je w szereg kompetencji, które w przyszłości będą wykorzystywać w trudnych dla siebie sytuacjach, czerpiąc wzorce!

ULOTKA EDUKACYJNO-PROFILAKTYCZNA  
dla rodziców/opiekunów

**SPIDR**  
STOWARZYSZENIE PRODUCENTÓW  
I EDYTORÓW RADIOFONII

ZACHOWAJ  
TRZEŹWY  
UMYSŁ

ROSNE  
ZDROWO



## DLACZEGO DZIECKO SIĘGA PO SUBSTANCJE SZKODLIWE (PSYCHOAKTYWNE)

Rodzicom wydaje się, że ich dziecko nie ma powodów, żeby sięgać po „zakazane substancje”, jednak okres dojrzewania, zazwyczaj związany z fazą eksperymentowania, powoduje, że może wówczas dojść do sytuacji, w której dziecko spróbuje np. papierosów, alkoholu lub innej szkodliwej substancji. Warto zdawać sobie sprawę, że nie zawsze musi to wynikać z zaniedbania lub błędów wychowawczych po stronie rodziców lub opiekunów. **Poniżej znajdują się wybrane odpowiedzi na pytanie, dlaczego dziecko tak robi?**

- > z ciekawości,
- > z powodu presji rówieśniczej,
- > poprzez naśladowanie rodziców/ dziadków/ rodzeństwa,
- > z chęci imponowania innym,
- > z powodu utrzymania postawy opozycyjno-buntowniczej wobec zasad panujących w domu,
- > dla zaspokojenia potrzeby eksperymentowania z własnym ciałem, poznania jego reakcji na używki,
- > jako sposób radzenia sobie z trudnościami lub nagradzaniem się w ten sposób,
- > z chęci sprawdzenia własnych możliwości,
- > aby pokonać lęk,
- > aby zwalczyć poczucie pustki lub osamotnienia,
- > z powodu rywalizacji rówieśniczej,
- > w wyniku kreowanej mody.



## WARTO WIEDZIEĆ!

**W okresie dojrzewania nastolatki są skłonne do podejmowania zachowań ryzykownych** ze względu na intensywny rozwój układu limbicznego (odpowiedzialnego za regulowanie i kontrolę nad emocjami), za którym nie podąża rozwój kory przedczołowej (odpowiedzialnej za kontrolę nad impulsami).

# Jak wspierać dziecko w dokonywaniu zdrowych wyborów?

ULOTKA EDUKACYJNO-PROFILAKTYCZNA  
dla rodziców/opiekunów

**SPIDR**  
STOWARZYSZENIE PRODUCENTÓW  
I EDENIKARZY RADIOWYCH