



jestem z
GDAŃSKA

dbam o zdrowie

NASTOLATEK

***czyli
kto?***



Kim jestem?
Jaki jestem?
Co jest dla mnie ważne?

To trudne pytania,
które stają przed młodym człowiekiem
w okresie dorastania.

Odkrywanie siebie odbywa się na różnych poziomach:
fizycznym (cielesnym), psychologicznym,
społecznym, duchowym.



Charakterystyczne zjawiska/zachowania dla okresu dojrzewania:

- burza hormonalna - przejawy tego procesu to przede wszystkim skok pokwitaniowy, nastolatek gwałtownie rośnie, zwiększa się jego waga, dynamicznie rozwijają się narządy wewnętrzne (np. wątroba, serce, trzustka) oraz zewnętrzne (np. jądra, penis, piersi), „przeorganizowuje się” mózg - jednym słowem wielka destabilizacja,
- niestabilność emocjonalna - nastolatek doświadcza częstych i nagłych zmian stanów emocjonalnych; płynnie przechodzi od emocji pozytywnych do negatywnych bez wyraźnych przyczyn zewnętrznych,
- poczucie ambiwalencji - nastolatek jednocześnie może odczuwać pozytywne i negatywne nastawienia wobec czegoś i nie jest w stanie wytłumaczyć, dlaczego tak jest,
- kryzys tożsamości - niezbędny czas, w którym nastolatek dokonuje wyboru między ważnymi dla niego wartościami, scala dotychczasową wiedzę o sobie i dzięki temu buduje siebie jako osobę autonomiczną, samodzielną - do tego potrzebuje stopniowo uwalniać się od opinii rodziców i ich autorytetu,
- skupienie na teraźniejszości - ważne jest co „tu i teraz”, sprawdzenie, jakie są jego możliwości i ograniczenia, stąd podejmuje czasami zachowania ryzykowne,
- widzenie świata w czarno-białych barwach - nastolatek bywa bardzo ostry w swoich sądach, z trudem przychodzą mu kompromisy,
- obniżone poczucie własnej wartości - nastolatek bardzo krytycznie podchodzi do swojego wyglądu (wagi, figury), możliwości i umiejętności,
- bunt nastolatka - potrzeba zaznaczenia własnej odmienności/autonomii poprzez łamanie lub negowanie norm i zasad wyznaczanych przez dorosłych,
- wzrost znaczenia grupy rówieśniczej – poszukiwanie własnego miejsca w grupie społecznej i odpowiedzi na pytanie „kim jestem”.

Czego nastolatek potrzebuje od rodziców?

1. **Miłości** - chce czuć, że jest kochany mimo błędów i potknięć.
2. **Szacunku** - dla swoich poglądów, przekonań, opinii.
3. **Wsparcia** - potrzebuje pewności, że może liczyć na rodziców w trudnych momentach, że nie zostanie odrzucony, gdy coś się nie uda.
4. **Poczucia więzi i przynależności do rodziny** - to daje mu poczucie bezpieczeństwa.
5. **Docenienia** - potrzebuje, by dorośli dostrzegali jego wysiłki, sukcesy, osiągnięcia.
6. **Wiarygodności** - chce mieć pewność, że słowa rodziców mają pokrycie w czynach. Chce usłyszeć od dorosłych słowo „przepraszam” oraz że potrafią przyznać się do swoich słabości, pomyłek, błędów.
7. **Jasno postawionych granic** - z szacunkiem ale i ze stanowczością. Potrzebuje jasno określonych zasad (które obowiązują dorosłych i dzieci) i konsekwencji w ich przestrzeganiu.
8. **Poszanowania intymności i dyskrecji** - potrzebuje mieć swoje sprawy i tajemnice, o których nie chce rozmawiać z dorosłymi.

Jak rozmawiać z nastolatkiem?

Ważne elementy rozmowy to słuchanie i mówienie. Oba wpływają na jakość kontaktu, poczucie zrozumienia, szacunku. Słuchanie jest kluczowe, jeżeli zależy nam na tym, żeby nasze dziecko współpracowało z nami.

Młodzież uczestnicząca w zajęciach w ramach projektu „Ku dorosłości” (*) wskazywała dlaczego nie rozmawia z niektórymi dorosłymi oraz ich nie słucha:

Nastolatek	
Nie rozmawia z dorosłymi bo:	Nie słucha dorosłych bo:
- dorośli nie mają czasu, - udają, że słuchają, - szybko się denerwują, krzyczą, gdy mimo dyskusji z nimi się nie zgadzamy, - wyśmiewają, obrażają, - przekonują do swojej racji, bo ich musi być „na wierzchu”, - z góry wiedzą lepiej, - uzyskane podczas zaufanej rozmowy informacje wykorzystują w trakcie sprzeczek i konfliktów, - przy jednej trudnej sprawie wypominają potknięcia i błędy z ostatnich kilku lat, - są niedyskretni, - przekazują informacje członkom rodziny i koleżankom/kolegom	- dorośli wygłaszają kazania, - tylko krytykują, narzekają, - ciągle zwracają uwagę, - mają pretensje, - wyśmiewają i bagatelizują problemy nastolatków,
Zwroty, które zamykają młodzież na rozmowę: „a nie mówiłam”, „ja w twoim wieku”, „ty zawsze”, „ty nigdy”, „inne dzieci to....”, „wiem co czujesz, ale to dla twojego dobra”.	

* Materiały z zajęć z młodzieżą w ramach projektu „Ku dorosłości” realizowanego przez Stowarzyszenie Praktyków Profilaktyki Społecznej wg. autorskiego scenariusza.

Jak słuchać?

Aby nastolatek czuł się zrozumiany, szanowany i wysłuchany należy aktywnie go słuchać, to znaczy:

- zacząć rozmowę wtedy, kiedy jesteśmy spokojni i wiemy po co chcemy rozmawiać, szczególnie w sytuacjach, kiedy zależy nam na rozwiązaniu jakiegoś konfliktu,
- zadbać o czas i miejsce rozmowy, np. pytając nasze dziecko, kiedy możemy z nim porozmawiać w ważnej dla nas sprawie,
- nie zajmować się innymi rzeczami (nie gotować w tym czasie obiadu, nie odbierać telefonu, nie patrzeć w ekran komputera, telewizora itp.),
- chcieć zrozumieć, poznać sposób myślenia, motywację nastolatka, co nie jest oczywiście jednoznaczne z podzieleniem jego poglądu,
- cierpliwie wysłuchać całości wypowiedzi, bez względu na treść wypowiedzi, na jej długość (nie warto przerywać, ani kończyć wypowiedzi za rozmówcę),
- być uważnym - skupić się na tym, co mówi nastolatek, nie przygotowywać w tym czasie swojej wypowiedzi,
- pozwolić na łzy, wyrażenie emocji,
- zadawać otwierające pytania, gdy coś nie jest jasne, ale nie przepytywać (tzn. „Co o tym myślisz?”, „Opowiedz coś więcej”),
- upewniać się czy dobrze zrozumieliśmy wypowiedź (nie zakładać, że wiemy jak było), np. „Czy dobrze rozumiem, że kiedy ...?”
- dać szansę nastolatkowi na wymyślenie rozwiązania zanim podasz gotową receptę - w ten sposób przysłużysz się do budowania jego poczucia wartości i pewności siebie.

Jak mówić?

- konkretnie i precyzyjnie,
- wprost (np. „Proszę wynieść śmieci”, a nie: „Trzeba wynieść śmieci”),
- krótko (wystrzegaj się długich kazań, w przeciwnym razie nastolatek usłyszy tylko kilka pierwszych zdań),
- zauważać starania, a nie skupiać się tylko na negatywnych rzeczach,
- chwalić, opisując, co nastolatek zrobił (np. „Świetnie poradziłeś sobie z ...”),
- używać komunikatu „ja” (unikać oskarżania, oceniania).



Komunikat „ja”

Komunikaty „ja” służą wyrażeniu swoich emocji, odczuć w związku z jakąś sytuacją, a także są przydatne w prezentowaniu swoich oczekiwań co do tej sytuacji.

Elementy komunikatu „ja”:

1. „JA CZUJĘ” - wyrażenie swoich uczuć i emocji (Jestem zadowolona/zdenerwowana /smutna/zła)
2. „KIEDY TY” - opisanie zachowania powodującego problemy z odniesieniem się do konkretnej sytuacji - krótko opisz zdarzenie, zachowanie - nie oceniaj!
3. „PONIEWAŻ” - wyrażenie swoich potrzeb i krótkie wyjaśnienie dlaczego dana sytuacja wywołała takie uczucia.
4. „CHCIAŁABYM / CHCIAŁBYM” - przekazanie swoich oczekiwań/prośb w związku z daną sytuacją.

„Kiedy ty (opisz zachowanie), ja (określ uczucie), ponieważ (wyraź/nazwij potrzebę). Chciałabym/ Chciałbym (konkretna prośba).”

Przykład:

„Kiedy mówisz, że po powrocie ze szkoły będziesz się uczył/a, a tego nie robisz czuję się oszukany ponieważ chcę wiedzieć, że to co sobie obiecujemy jest dla obu stron wiążące. Chcę żebyś zrobił/a to co sam zadeklarowałeś/aś.”

„Jestem zła, kiedy przychodzę do domu z pracy i widzę brudne naczynia porozstawiane po kątach. Umawialiśmy się, że będziesz dbał/a o to, żeby włączać zmywarkę, zanim wrócę z pracy. Oczekuję, że następnym razem jak wrócę, naczynia będą pozbierane. Kiedy wracam i jest brudno w kuchni, nie mam ochoty szykować dla nas obiadu.”

Stosowanie tego rodzaju komunikatów pozwala uniknąć konfliktów. Mówimy o sobie, o swoich uczuciach w odniesieniu do konkretnej sytuacji. Przechodzimy od oceniania i zrzucania winy na drugą osobę do wyrażania swoich uczuć i oczekiwań.

Ważne !

Istnieją fałszywe komunikaty „ja”, które pozornie odnoszą się do uczuć, a są ocenami (np. „Czuję, że się w ogóle nie starasz” , „Czuję, że ci na mnie nie zależy”). Te zdania dzięki użyciu słowa ”czuję” sprawiają wrażenie, że opisano w nich emocje, a tak naprawdę to oceny i interpretacje zachowania drugiej osoby.

Pochwała opisowa

Ważne jest, by docenić starania nastolatka, zauważyć, że poza buntem, niezadowoleniem młody człowiek wykonuje pewne swoje obowiązki. Warto to dostrzec i głośno o tym powiedzieć, nawet jeżeli są to zwykłe codzienne czynności. Ważne, by młody człowiek miał komunikat, że widzimy i dostrzegamy też pozytywne działania (a nie tylko skupiamy się na tym, co złe). W tym celu proponujemy zastosować pochwałę opisową. Ma ona tę zaletę, że nie ocenia, nie nadaje etykietek, nie odnosi się do charakteru nastolatka. Odnosi się do konkretnej sytuacji i niesie informację o tym, jakie zachowanie jest pożądane.

Pochwała opisowa składa się z dwóch elementów:

- opisu tego, co widzisz (np. „Widzę poukładane książki na półkach...”)
- nazwania swoich emocji w związku z powyższą sytuacją (np. „Przyjemnie jest wejść do twojego pokoju”).



Ważne !

Pochwała traci swoją moc gdy użyjesz słów: „ale”, „no nareszcie”, „w końcu”, „jak chcesz to potrafisz”, „szkoda tylko, że”.

Należy unikać:

- Doradzania np.: *Powinieneś..., W tej sytuacji należy..., Na twoim miejscu, zrobiłabym...,*
- Bagatelizowania problemu np.: *Jak nie ten to następny, Będziesz miał jeszcze wiele dziewczyn,*
- Licytowania się np.: *Żebyś wiedział jakie ja mam problemy, Zobaczysz jak dorośniesz,*
- Pocieszania np.: *Wszystko będzie dobrze, To nie twoja wina,*
- Użalania się np.: *Och, biedaku...,*
- Nadmiernego wypytywania np.: *A kto tam jeszcze był?*
- Korygowania np.: *To było inaczej...,*
- Bronienia innych osób zaangażowanych w daną sytuację np.: *Rozumiem twojego nauczyciela, postaw się w jego sytuacji.*

Świat dorosłego a świat nastolatka

W komunikacji ważne jest, by zdawać sobie sprawę, że rozmówca nie musi podzielać naszego punktu widzenia, że pewne rzeczy możemy widzieć odmiennie. Tak często dzieje się w relacji rodzic - dziecko. Oczekujemy, że nastolatek powinien wiedzieć, że coś jest istotne albo powinien przyjąć naszą argumentację.

Poniższa tabela (*) pokazuje, w jak różny sposób pewne aspekty życia postrzegają dorośli i nastolatki. Jeśli w rozmowie używamy tylko argumentów ze „świata dorosłych” to jest mała szansa, że trafią one do przekonania nastolatka. Rzadko który nastolatek zrezygnuje ze świetnej imprezy, by się uczyć i za kilka lat mieć dobrą pracę.

DOROSŁY	NASTOLATEK
CZAS	
• Ważne jest to co będzie - aktualne wysiłki skierowane są na poprawę przyszłości • Ważna jest przeszłość - doświadczenia pomagają wyciągnąć wnioski i nie popełniać tych samych błędów	• Ważne jest „tu i teraz” • Przyszłość to zaledwie kilka kolejnych dni
ODPOWIEDZIALNOŚĆ	
• Jest za wiele rzeczy odpowiedzialny - praca, dom, dzieci, partner • Ma tendencję do brania odpowiedzialności za innych (za ich zachowanie, samopoczucie)	• Chętnie deleguje odpowiedzialność • To inni są odpowiedzialni za jego porażki, niewłaściwe zachowanie
OBOWIĄZKI	
• Ma ich dużo • Wie, że nikt go nie wyręczy • Przejmuje obowiązki innych (dziecka, partnera, koleżanki w pracy), bo sądzi, że robi to lepiej szybciej, dokładniej • Często ponosi konsekwencje, gdy nie zrealizuje swoich obowiązków	• Zna swoje obowiązki, ale odkłada ich wykonanie do ostatniej chwili • Jeśli odpowiednio długo poczeka, to części rzeczy nie będzie musiał robić (np. czasami pokój „sprząta się sam”) • Często nie ponosi konsekwencji, gdy nie zrealizuje swoich obowiązków
RYZYO	
• Raczej unika • Najpierw przemyśli, potem podejmuje działanie • Przeszacowuje ryzyko	• Chętnie podejmuje, • To co ryzykowne to jest ciekawe, kuszące, • Umie określić czy sytuacja jest ryzykowna, • Niedoścawuje ryzyka, ma złudne poczucie niezniszczalności („wiem, że tak się dzieje, ale mnie to nie dotyczy”)

* Materiały z warsztatów z rodzicami „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców” realizowanych przez Stowarzyszenie Praktyków Profilaktyki Społecznej na podstawie programu rekomendowanego opartego na książce Faber Adele, Mazlish Elaine „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak mówić, żeby dzieci do nas mówiły”

Co robić?

- Najpierw wysłuchaj. Pamiętaj, że w rozmowie słuchanie jest równie ważne jak mówienie!
- Rozmawiaj! Pozwól nastolatkowi przedstawić swój punkt widzenia. Zadawaj pytania, ale nie przepytuj.
- Staraj się mówić spokojnie. Twój podniesiony głos to dla nastolatka sygnał do obrony.
- Nie musisz się zgadzać z tym, co nastolatek mówi, ani ulegać wszystkim jego prośbom i naciskom. Nie pozwól, by tobą manipulował.
- Jeśli czegoś nastolatkowi zabraniasz, uzasadnij dlaczego. Nie oczekuj, że Twoją decyzję przyjmie z pełnym zrozumieniem.
- Unikaj wypowiedzi: "Ja w twoim wieku, to...", "Ja miałem gorzej...", „A nie mówiłem...”
- Nie wygłaszaj „kazań”, już po kilku zdaniach nastolatek przestaje słuchać.
- Szanuj i traktuj poważnie nastolatka - nie bagatelizuj jego potrzeb, emocji, przeżyć.
- Szanuj swoje emocje i potrzeby:
 - gdy jesteś bardzo zdenerwowana przerwij rozmowę, ale poinformuj dlaczego to robisz. („Jestem bardzo zdenerwowana, potrzebuję czasu by się uspokoić. Do rozmowy wrócimy wieczorem.”)
 - gdy nie masz w danym momencie czasu, sprawdź na ile ważna jest sprawa i gdy jest to możliwe zaproponuj dogodny termin rozmowy (nie może być zbyt odległy).
- Słuchaj, jeśli nastolatek chce się podzielić swoimi przemyśleniami, jeśli chce Ci opowiedzieć o swoim świecie. Nie musisz podzielać jego poglądów, ale też nie musisz ich negować, wyśmiewać, krytykować.
- Nie rozmawiaj w emocjach - gdy nastolatek jest w emocjach, nie usłyszysz Twoich argumentów.

Pierwsze eksperymenty z substancjami psychoaktywnymi (np. narkotyki, alkohol itp.) - jak rozmawiać z nastolatkiem?

NA „GORĄCO”:

- **Weź kilka wdechów i postaraj się opanować emocje.** Spokojnie zorientuj się w sytuacji - czy stan zdrowia dziecka nie wymaga interwencji lekarza? (np. wzmożona agresja wobec otoczenia lub autoagresja, ataki paniki, utraty przytomności, brak logicznego kontaktu słownego, majaczenie, silne wymioty itp.)
- **Pamiętaj: każdą rozmowę możesz odłożyć w czasie** – daj sobie czas na przemyślenia i opanowanie pierwszych emocji.
- **Nie czas na wykład, gdy nastolatek jest nietrzeźwy.** Nie wdawaj się w dyskusję, daj jasny sygnał, że widzisz, co się dzieje („Chwiejesz się, czuję od ciebie alkohol...”)
- **Określ w prosty sposób, czego oczekujesz** („Połóż się teraz spać. Porozmawiamy jutro”).
- **Zadbaj o siebie.** Zapewnij sobie wsparcie innych osób, jeśli tego potrzebujesz. Odpocznij.



ROZMOWA NA DRUGI DZIEŃ:

- Nie staraj się chronić nastolatka przed negatywnymi konsekwencjami poprzedniego dnia (np. „kaca”, późnego powrotu). Nie odpuszczaj mu jego wcześniejszych zobowiązań.
- Przygotuj się do rozmowy. Zadbaj o Wasz komfort: brak presji czasowej, żeby nic Wam nie przeszkadzało.
- Przemyśl i zaplanuj, co chcesz powiedzieć i co chcesz uzyskać. Jakie masz uczucia w związku z tym, co się wydarzyło? Co Tobą kieruje?
- Powiedz, co zauważyłeś. Mów o faktach: *Miałeś wczoraj zaczerwienione oczy, byłeś wesołkowaty. Wyczuła/em zapach marihuany.*
- Wyraź swoje uczucia i obawy: *Jestem Twoją mamą/tatą, kocham Cię, zależy mi na Tobie i jestem zaniepokojona/y, tym, co się wydarzyło. Moim zdaniem byłeś wczoraj pod wpływem narkotyku/alkoholu.*
- Daj wypowiedzieć się nastolatkowi, by mógł przedstawić swój punkt widzenia. Spróbuj dowiedzieć się jak najwięcej o tym, co się naprawdę dzieje? Jakie były okoliczności, motywy. Pamiętaj, że trudno jest nastolatkowi już na początku odpowiedzieć na pytania typu: *Co piłeś? Z kim byłeś na tej imprezie? Poproś, żeby to nastolatek opowiedział, co się wydarzyło.*
- Porozmawiaj o możliwych zagrożeniach, określ swoje wartości i oczekiwania wobec dziecka: *Nie akceptuję brania narkotyków, są szkodliwe i mogą spowodować wiele problemów. Oczekuję, że zastanowisz się nad tym, co się wydarzyło i wyciągniesz z tego lekcję na przyszłość. Chciałbym móc Ci ufać, że jesteś w stanie sam dokonywać właściwych wyborów/ dbać o swoje bezpieczeństwo.*
- Porozmawiaj z nastolatkiem, jakie widzi wyjście z tej sytuacji? Na co możecie się wspólnie umówić? Pamiętaj, że nie musisz się zgadzać na wszystkie zaproponowane rozwiązania. Przedyskutujcie je i znajdźcie coś, co będzie komfortowe dla obu stron.

BĄDŹ UWAŻNY!

- **Jeśli sytuacja powtarza się z pewną regularnością, jeśli od pewnego czasu zauważyłeś niepokojące zmiany w zachowaniu/wyglądzie Twojego dziecka – zasięgnij rady specjalisty, poszukaj profesjonalnej pomocy!** Zmiany mogą dotyczyć osób w grupie rówieśniczej, sposobu ubierania czy rytmu dnia, ale też spadku jakości relacji z najbliższymi osobami. **Specjalista będzie w stanie odpowiednio zdiagnozować sytuację Waszej rodziny i zaproponować adekwatne dla Was rozwiązania.**
- Eksperymentowanie, przekraczanie norm, sprawdzanie, co wolno, a czego nie, są naturalnym elementem dorastania. Nie oznacza to, że takie wydarzenie powinno przejść „bez echa” i zostać zignorowane. Wręcz przeciwnie. To doskonały moment na dyskusję i wzmocnienie lub naukę prawidłowych zachowań. Istotne jest to:
 - czy nastolatek jest świadomy konsekwencji,
 - czy potrafi prawidłowo oszacować, jakie podejmuje ryzyko,
 - czy prawidłowo rozpoznaje potrzeby, jakie kierują jego zachowaniami.
- **„Za każdym zachowaniem kryje się potrzeba”** - zastanów się, co może stać za „wybrykiem” Twojego dziecka? Co może „napędzać” takie zachowanie? Może to być np. chęć zdobycia pozycji w grupie, radzenie sobie z nieśmiałością. Porozmawiaj o tym z Twoim nastolatkiem, ucz alternatywnych, pozytywnych sposobów zaspokajania jego potrzeb. Pomyśl, jak możesz go w tym wesprzeć.
- **Dobra komunikacja to podstawa! Sposób, w jaki zareagujemy na „wybryki” nastolatka może spowodować, że albo się do nas zbliży albo się od nas oddali.** Nasza reakcja na to, co zrobiło dziecko, może wywołać w nim żal albo wzbudzić zaufanie. Pamiętajmy, że dobra więź z rodziną, co potwierdzają liczne badania, to główny i najsilniejszy „czynnik chroniący”. Jeśli nastolatek się zagubi, będzie wiedział, u kogo szukać wsparcia i pomocy.
- **Kryzys może być doskonałą okazją do pogłębienia relacji.** Jest on sygnałem, że „coś nie działa tak, jak powinno” i należy się temu bliżej przyjrzeć. Potrzebne są jakieś zmiany. Mogą one dotyczyć całej rodziny. Gdy zajdzie taka potrzeba, nie bójcie się poprosić o wsparcie i pomoc specjalisty.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY:

Gdańskie Centrum Profilaktyki Uzależnień

ul. Dyrekcyjna 5, 80-852 Gdańsk

tel. 58 320 44 04 (Punkt Pomocy Psychologicznej),

502 430 755, 669 979 208

e-mail: netporadnia@gcpu.pl

www.gcpu.pl

- dla nastolatka: Program „**FRED GOES NET**” skierowany do młodzieży 13-19 lat, która eksperymentuje z substancjami psychoaktywnymi - alkoholem, narkotykami itp. Program jest oparty na metodzie krótkiej interwencji profilaktycznej z wykorzystaniem założeń dialogu motywującego. Pomoc tego rodzaju ma na celu wzbudzenie refleksji i zmotywowanie do zmiany. FRED GOES NET obejmuje 3 popołudniowe warsztaty. Poprzedza go konsultacja rodzica/ opiekuna prawnego i nastolatka ze specjalistą GCPU. Program nie jest adresowany do osób uzależnionych.
- dla rodziców: Warsztaty „**Szkoła dla rodziców**” – cykl 10-ciu trzygodzinnych spotkań skierowanych do rodziców/ opiekunów, których celem jest nabycie umiejętności konstruktywnego porozumiewania się w relacji rodzic - dziecko, wyrażania uczuć, oczekiwań, pozytywnego motywowania, umiejętnego stosowania wzmocnień pozytywnych i negatywnych, stawiania granic, refleksji nad własną postawą wychowawczą. Warsztaty dają możliwość wymiany doświadczeń, a także uczą dialogu i kształtowania więzi opartych na wzajemnym szacunku. Warsztaty dają możliwość wymiany doświadczeń, a także uczą dialogu i kształtowania więzi opartych na wzajemnym szacunku.



Stowarzyszenie Praktyków Profilaktyki Społecznej

Pl. Solidarności 1/3.19 (Europejskie Centrum Solidarności),

80-863 Gdańsk

tel. 733 522 773

e-mail: spps.gdansk@gmail.com

www.profilaktykaspoleczna.pl

web.facebook.com/profilaktykaspoleczna

- dla młodzieży w wieku 16-19 lat: **Program „Ku dorosłości”** – cykl 20-tu trzygodzinnych spotkań grupy psychoedukacyjnej, podczas których młodzież ma szansę wzmocnić swoje poczucie własnej wartości, nauczyć się konstruktywnego wyrażania uczuć, poznać siebie – swoje potrzeby, cele, wartości, mocne i słabe strony. Ponadto pracuje nad zdobyciem umiejętności niezbędnych w relacjach interpersonalnych, tj. stawianie granic, konstruktywna komunikacja czy radzenie sobie ze stresem. Poza grupą w ramach projektu młodzież oraz rodzice mogą skorzystać również z indywidualnych konsultacji psychologicznych i pedagogicznych.
- dla rodziców i młodzieży 10-14 lat: **„Program Wzmacniania Rodziny”** – cykl 7-miu dwugodzinnych spotkań dla rodziców/ opiekunów i ich dzieci w wieku 10-14 lat, którzy chcą poprawić swoje wzajemne relacje, wzmocnić więź, poprawić komunikację, nauczyć się praktycznych sposobów rozwiązywania konfliktów.
- dla rodziców: **Warsztaty „Szkoła dla rodziców”** – opis na str. 16



Gdański Ośrodek Pomocy Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży

ul. Raclawicka 17, 80-406 Gdańsk

tel. 58 347 89 30

e-mail: sekretariat@raclawicka.gda.pl

www.raclawicka.gda.pl

Stowarzyszenie MONAR Poradnia Profilaktyki, Leczenia i Terapii Uzależnień w Gdańsku

ul. Srebrniki 9, 80-282 Gdańsk

tel. 58 302 04 42, 58 302 63 89

e-mail: gdanskporadnia@monar.org

www.monar.org/placowka/stowarzyszenie-monar-poradnia-profilaktyki-leczenia-i-terapii-uzaleznien-w-gdansk

Towarzystwo Profilaktyki Środowiskowej „MROWISKO”

ul. Reduta Wyskok 9, 80-840 Gdańsk

tel. 58 550 26 69

e-mail: biuro@mrowisko.org.pl

www.mrowisko.org.pl

Miejska Poradnia Terapii Uzależnień i Współuzależnień

ul. Oliwska 62, Gdańsk Nowy Port,

tel. 58 342-33-65, 530 057 519

e-mail: naszaporadnia@gcz.com.pl

www.gcz.com.pl/miejska-poradnia-terapii-uzaleznien-i-wspoluzaleznien

Miejskie Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne:

PPP nr 1 ul. Obywatelska 1, 80-259 Gdańsk Wrzeszcz Górny
tel. 58 341 87 58

PPP nr 3 ul. Wałowa 21, 80-858 Gdańsk Śródmieście
tel. 58 301 07 21

PPP nr 4 ul. Krzemienieckiej 1, 80-448 Gdańsk Wrzeszcz Dolny
tel. 58 341 05 42

PPP nr 5 ul. Związku Jaszczurczego 4, 80-288 Gdańsk Piecki – Migowo
tel. 58 348 72 82

PPP nr 6 ul. Lenartowicza 21, 80-704 Gdańsk Przeróbka
tel. 58 301 18 15

PPP nr 7 ul. Traugutta 82, 80-229 Gdańsk Wrzeszcz Górny
tel. 58 341 39 50; 58 520 26 42

www.gdansk.pl/urząd-miejski/wydział-rozwoju-społecznego/gdanskie-placowki-oswiatowe

Warto przeczytać:

1. Marshall B. Rosenberg, *Porozumienie bez przemocy. O języku serca*, Wydawnictwo: Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, Warszawa 2009
2. Faber Adele, Mazlish Elaine, *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*, Media Rodzina, Poznań 2013
3. Faber Adele, Mazlish Elaine, *Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały. Jak słuchać, żeby z nami rozmawiały*, Media Rodzina, Poznań 2016
4. Jasper Juul, *Nastolatki. Kiedy kończy się wychowanie*, Wydawnictwo MiND, Podkowa Leśna 2014
5. Meeker Med., *Mocni ojcowie, mocne córki*, Wydawnictwo M, Kraków 2012
6. Robert J. MacKenzie, *Nastolatki. Kiedy pozwolić? Kiedy zabronić?*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2017
7. Jesper Juul, *Nastolatki. Kiedy kończy się wychowanie?*, Wydawnictwo MiND, Podkowa Leśna 2016
8. Verena Kast, *Ojciec-córka, matka-syn. Poszukiwanie własnej tożsamości*, Oficyna Wydawnicza ABA, Warszawa 2004

*Broszura opracowana przez
Stowarzyszenie Praktyków Profilaktyki Społecznej
ze środków Miasta Gdańska w ramach realizacji zadań
Narodowego Programu Zdrowia:*



Autorzy:

- Joanna Czechowska, Anna Jarząbek, Dorota Zyskowska
(Stowarzyszenie Praktyków Profilaktyki Społecznej)
- Zespół merytoryczny Gdańskiego Centrum Profilaktyki Uzależnień