



## DROGI RODZICU!

Jeśli zauważysz dziwne objawy u swojego dziecka, zastanów się, czy powodem nie jest prześladowanie w szkole. Jest wiele sygnałów, które świadczą o tym, że Twoje dziecko może być ofiarą przemocy szkolnej. Obserwuj zachowania dziecka i zawsze reaguj, gdy Twoje dziecko:

- nie chce wychodzić z domu albo wychodzi bardzo późno lub bardzo wcześnie,
- wraca ze szkoły później, okrężną drogą,
- wraca po lekcjach ze zranieniami i siniakami,
- ma podarte ubranie, znajdujesz zniszczone podręczniki i przybory szkolne,
- prosi Cię o ponowne kupienie "zgubionych" przedmiotów,
- prosi o dodatkowe pieniądze,
- nie chce brać do szkoły drugiego śniadania albo bierze dużo więcej niż zwykle,
- prosi o "załatwienie" zwolnienia z WF,
- kłóci się ze swoimi przyjaciółmi,
- jest ciche, izoluje się,
- ma brak pewności siebie i zanizoną samoocenę,
- jest agresywne w stosunku do innych domowników, np. rodzeństwa,
- ma gorsze wyniki w nauce,
- opuszcza pojedyncze lekcje lub wagaruje,
- skarży się na bóle głowy i brzucha,
- ma problem ze snem lub senne koszmary, płacze w nocy.

Jeśli zauważysz u dziecka wyżej wymienione zachowania, porozmawiaj z nim.

### Zadaj kilka prostych pytań:

- Co robiło dzisiaj w szkole?
- Co robiło podczas długiej przerwy?
- Czy robiło coś, co mu się szczególnie podobało?
- Czy robiło coś, co mu się nie podobało?
- Czy jest jakaś lekcja, której nie lubi?
- Czy jest ktoś w szkole, kogo nie lubi i dlaczego?
- Czy czeka, aby iść jutro do szkoły?

### Co robić?

**Najgorsze co możesz zrobić, to zareagować zbyt ostro.** Mimo odczuwanej złości staraj się nie zachować agresywnie, nie rozwiązuj sprawy sam np. wymierzając karę sprawcy.

**Postaraj się nie obwiniać szkoły i nauczycieli.** Pamiętaj, że jeśli nie wiedziałeś o prześladowaniu swojego dziecka, szkoła może również nie zdawać sobie z tego sprawy. Poinformuj wychowawcę - to on powinien pokierować dalej sprawą. Możesz także zwrócić się do pedagoga szkolnego.

**Wobec swojego dziecka staraj się zachować tak, aby mu pomóc.** Nie obwiniaj go, niezależnie od tego, jak radziło sobie z prześladowaniem. Nie miej do niego pretensji, jeśli nie powiedziało, że jest ofiarą przemocy. Zachęć, aby opowiedziało Ci o wszystkim - pomoże mu to poradzić sobie z napięciem i odreagować trudne emocje. Zapewnij, że zrobisz wszystko, aby mu pomóc i nie dopuścisz do podobnych sytuacji w przyszłości.

**Rodzicu, pamiętaj, by mieć czas dla dziecka, kiedy tego potrzebuje i pytać je, czy coś go nie trapi.** Nawet, jeżeli nie jest jeszcze gotowe, aby się całkowicie zwierzyć, z pewnością poczuje ulgę, wiedząc, że może porozmawiać, że jako rodzice jesteście chętni, gotowi mu pomóc.

## SZKOŁA RODZICA



Szkoła Podstawowa nr 1 im. Jana Pawła II w Wadowicach

### DEKALOG RODZICA

**Miłość daje miłość** – uczę swoje dziecko otwartości, dobroci, bezinteresowności względem drugiego człowieka.

**Szanuję cudze poglądy** – staram się spokojnie wysłuchać racji mojego dziecka, zanim wyrażę ostateczną opinię.

**Lęk jest wrogiem zaufania** – dążę do zapewnienia dziecku poczucia bezpieczeństwa, atmosfery przychylności i aprobaty.

**Autorytety są drogowskazami** w osiągnięciu życiowych celów – podsuwam mojemu dziecku przykłady wartościowych, zasłużonych ludzi dla Ojczyzny, kultury, nauki i sportu.

**Przykład własnego życia** jest najlepszą nauką – unikam fałszu w swoim postępowaniu.

**Mówię dziecku, że jest dobre, że potrafi** – mobilizuję je do działania, wskazuję jego mocne strony.

**Umiem „czytać” swoje dziecko** – znam jego psychikę, zachowania, potrafię szybko zareagować na pojawiające się zagrożenia.

**Empatia** to dar rozumienia bez słów – reaguję na przeżycia dziecka.

**Pochwała jest motorem dalszych sukcesów** – rozsądnie nagradzam i doceniam nawet najmniejsze starania.

**Pomagam w granicach rozsądku** – uczę samodzielności, odpowiedzialności za własne czyny, podejmowania trafnych decyzji.

# SZKOŁA RODZICA

*My, rodzice, mamy do wykonania najwspanialszą pracę, jaką można sobie wyobrazić; naszym zadaniem jest tak żyć na co dzień, by odpowiednio kształtować nowego człowieka. Wcale nie musimy wszystkiego umieć, wszystkiego wiedzieć, zawsze zachowywać się bez zarzutu - musimy tylko mieć dobrą wolę*

Za: S. Ellison, dr B.A.Barnett "365 pomysłów, jak wychować wspaniałe dzieci"

Dzieci od najmłodszych lat oglądają telewizję i używają komputerów. **Nauczmy je mądrego korzystania z mediów wizualnych.**

- ♦ Ustalmy, ile czasu mogą spędzać dziennie / tygodniowo przed ekranem.
- ♦ Pomóżmy im wybrać odpowiednie programy telewizyjne i gry komputerowe.
- ♦ Stosujmy zasadę: najpierw obowiązki, potem telewizja lub komputer.
- ♦ Starajmy się wspólnie oglądać telewizję i rozmawiać na temat obejrzanych programów.
- ♦ Dbajmy, by telewizor i komputer znajdowały się w przestrzeni wspólnej, nie w pokoju dziecka.
- ♦ Sami dajmy dobry przykład. Nie oglądajmy telewizji w czasie posiłków i uroczystości rodzinnych.
- ♦ Aktywnie wprowadzajmy inne formy spędzania czasu (rozmowy, czytanie, zabawy, sport itd.).

Według zaleceń Amerykańskiej Akademii Pediatrów dziecko do 2 roku życia nie powinno mieć w ogóle kontaktu z telewizją. **Nastolatki nie powinny spędzać więcej niż dwie godziny dziennie przed ekranem telewizora i/lub komputera łącznie.**

**Największym darem miłości do dziecka jest poświęcony mu czas. Jeśli masz mało czasu – wykorzystaj go mądrze.**

**Głośne czytanie dziecku** jest szansą na zbudowanie mocnej więzi rodzica z dzieckiem i zapewnia zdrowy rozwój emocjonalny dziecka. Dlatego **warto kontynuować głośne czytanie nawet wtedy, gdy dziecko samo już dobrze czyta.**

**Według badań naukowych głośne czytanie dziecku:**

- ♦ buduje więź między dorosłym i dzieckiem,
- ♦ rozwija wrażliwość i empatię,
- ♦ rozwija język, pamięć i wyobraźnię,
- ♦ uczy myślenia, poprawia koncentrację,
- ♦ ułatwia naukę, pomaga odnieść sukces w szkole, poszerza wiedzę ogólną, rozwija zainteresowania,
- ♦ uczy wartości moralnych,
- ♦ chroni przed zagrożeniami ze strony masowej kultury, zapobiega uzależnieniu od telewizji i komputerów,
- ♦ kształtuje na całe życie nawyk czytania i zdobywania wiedzy.

**ALTERNATYWA WOBEC TELEWIZJI I KOMPUTERA**  
proponuje zabawy dla dzieci i dorosłych

## **Alternatywne pudełko**

Włóżcie do dużego kolorowego pudełka różne fajne, atrakcyjne zabawki np. klocki Lego, ciastolinę, puzzle, łyżwo-rolki, piłkę, gry planszowe, krzyżówki oraz materiały do robótek artystyczno-rzemieślniczych. „Alternatywne pudełko” umieśćcie na telewizorze lub obok komputera, aby łatwiej przekonać swoją pociechę, żeby zamiast komputera czy telewizora uruchomiła swoją wyobraźnię. Od czasu do czasu dokładajcie kilka nowych intrygujących przedmiotów.

## **Rodzinne tradycje**

Jeśli nie macie jeszcze żadnej rodzinnej tradycji, warto ją wprowadzić. Wyłutajcie dziecku jej niezwykle znaczenie i wspólnie zaczynajcie obchodzić jedyną, wyłącznie

Wasz obyczaj. Przykładowe tradycje:

1. wieczorne czytanie bajki, opowiadanie o przeżytych dniach
2. sobotnie rodzinne pieczenie ciasta
3. wspólne niedzielne posiłki (przygotowywanie, nakrywanie do stołu, jedzenie, zmywanie)
4. wieczorne rodzinne gry planszowe
5. wspólne własnoręczne robienie prezentów

## **Quiz rodzinny**

Zabawa na rodzinne spotkania i święta. Dzieci pojedynczo lub w parach zbierają wśród członków rodziny odpowiedzi na wcześniej przygotowane pytania. Uczestnicy otrzymują słodką nagrodę, a odpowiedzi czytacie głośno, by wszyscy mieli dobrą zabawę. Przykładowa lista pytań:

1. Ile lat ma najstarszy żyjący krewny?
2. Jak nazywali się nasi praprapradziadkowie?
3. Kto w rodzinie ma najwięcej dzieci?
4. Kto z rodziny popadł w tarapaty, robiąc coś niebezpiecznego?
5. Kto z rodziny opowiada najlepsze dowcipy?
6. Jaka jest najśmieszniejsza anegdota o naszej rodzinie?
7. Jak poznali się babcia z dziadkiem?

## **Inne propozycje**

- Rodzinny festiwal piosenki
- Rozrywki umysłowe (gra w państwa-miasta, w statki, wymyślanie i odgadywanie rebusów)
- Wymyślanie wspólnie zabawnych historii
- Kalambury
- Malowanie obrazu (wspólnie)
- Oglądanie zdjęć, slajdów, filmów rodzinnych
- Opowiadanie dorosłych o zabawach z ich dzieciństwa

**Ciekawe adresy stron internetowych dla rodziców:**

[www.superkid.pl](http://www.superkid.pl)

[www.dzieckowsieci.pl](http://www.dzieckowsieci.pl)

[www.q1turka.pl](http://www.q1turka.pl)

[www.dla-dzieci.com.pl](http://www.dla-dzieci.com.pl)

[www.przedszkolaki.sieciaki.pl](http://www.przedszkolaki.sieciaki.pl)

<http://dzieci.mos.gov.pl/>