



Wspólnie w dorastanie

Poradnik dla rodziców młodych ludzi w wieku 10-12 lat

Mózg w remoncie, czyli neurobiologiczna przebudowa

Początek dojrzewania to czas intensywnego rozwoju mózgu. W tym okresie zachodzą liczne zmiany w jego budowie i funkcjonowaniu - następuje wielkie neuronalne uporządkowanie! Dojrzewają niektóre struktury mózgowe oraz połączenia między nimi.

“WIELKIE WYMIERANIE NEURONÓW”

Między 5. a 20. rokiem życia w niektórych partiach mózgu tracimy do 85% neuronów! Wszystko po to, aby najważniejsze części mózgu działały możliwie sprawnie - wzmacniają się te połączenia, które są częściej używane.

KORA PRZEDCZOŁOWA,

czyli nasze “centrum zarządzania”. Dopiero rozwija się umiejętność myślenia abstrakcyjnego i logicznego, stopniowo wzrasta zdolność do planowania i podejmowania decyzji. Niedorządość kory przedczołowej przyczyniać się może do podejmowania nieprzemyślanych zachowań ryzykownych.

CIAŁO MIGDAŁOWATE,

czyli struktura układu limbicznego, odpowiedzialna za reakcje emocjonalne. W okresie nastoletnim zwiększa swoją aktywność (poprzez wpływ hormonów) co może prowadzić do wybuchów złości i zmienności nastrojów.

NEUROPRZEKAŹNIKI,

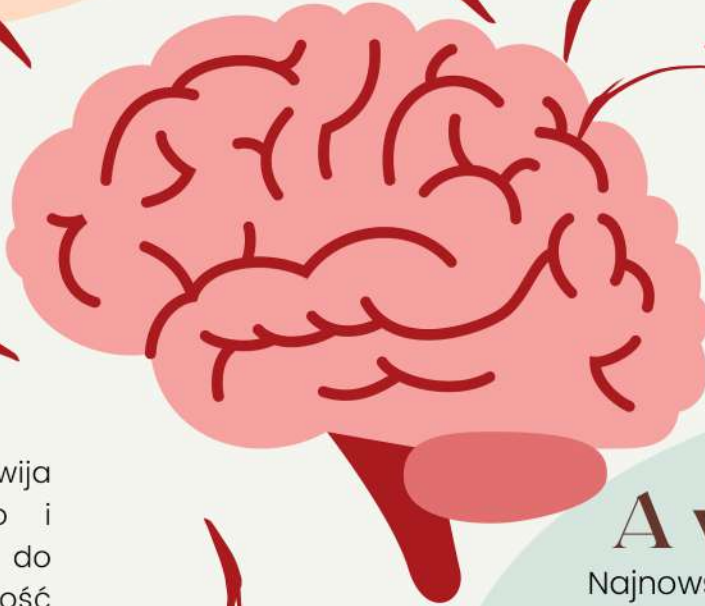
czyli cząsteczki przekazujące sygnały pomiędzy komórkami nerwowymi - należą do nich m. in. serotonina, dopamina czy noradrenalina. W okresie nastoletnim ich poziom dopiero się stabilizuje - czasem jest ich zbyt dużo, czasem za mało. Nierównowaga ta może skutkować zmianami m.in. nastroju, apetytu, rytmu dobowego.

HIPOKAMP

Rozwija się pamięć długotrwała, nastolatek ma coraz większe umiejętności uczenia się na podstawie wiedzy i doświadczenia.

JĄDRA PODSTAWY

Ich coraz lepsze połączenie z korą mózgową wpływa pozytywnie na budowanie celów, motywacji oraz umiejętność regulowania emocji i impulsów.



A więc remont trwa...

Najnowsze badania wskazują, że mózg (a szczególnie kora przedczołowa) rozwijają się do 25-26 r.ż. Nastolatkom więc trudno kontrolować swoje zachowanie, snuć dalekosiężne plany czy podejmować racjonalne decyzje. Nie pomaga fakt, że różne struktury dojrzewają w różnym czasie, co może być źródłem sporego neuronalnego chaosu, mającego wpływ na samopoczucie i zachowanie młodego człowieka.

Jak wesprzeć nastolatki w akceptacji własnego ciała?

Budowanie pozytywnego obrazu swojego ciała to proces, który wymaga czasu i uwagi – ma istotny wpływ na poczucie własnej wartości i zdrową samoocenę. Warto zachęcić nastolatka do dzielenia się swoimi myślami i uczuciami w przyszłości i być gotowym do dalszych dyskusji.

BĄDŹ DOBRYM PRZYKŁADEM

Staraj się wykazywać pozytywne nastawienie do swojego ciała. Pamiętaj, że twoje zachowanie i słowa mają ogromny wpływ na postrzeganie siebie przez dziecko.

ROZMAWIJ O RÓŻNORODNOŚCI CIAŁ

Pokazuj dziecku, że ciało każdego jest inne i wyjątkowe, a różnice są naturalne. Rozmawiaj z nastolatkiem o wpływie mediów społecznościowych na postrzeganie własnego ciała i zachęć go do krytycznego myślenia o obrazach i standardach piękna tam prezentowanych.



Czy nie jestem za gruba?

Czy jestem wystarczająco dobrze zbudowany?



PODKREŚL ZNACZENIE ZDROWIA NAD WYGLĄDEM

Stawiaj na promocję zdrowego stylu życia, zamiast skupiać się na restrykcyjnych dietach. Razem z dzieckiem poszukujcie aktywności fizycznych, które przynoszą mu radość – to będzie miało pozytywny wpływ zarówno na jego kondycję fizyczną, jak i emocjonalną.

BUDUJ PEWNOŚĆ SIEBIE

Gdy nastolatek ma pewność, że rodzic w niego wierzy, staje się bardziej odporny na krytyczne uwagi otoczenia i własne wątpliwości. Nie krytykuj wyglądu dziecka i nie porównuj do innych osób.

BĄDŹ WSPARCIEM EMOCJONALNYM

Pamiętaj, że okres dorastania jest naprawdę niełatwym momentem życia. Daj dziecku do zrozumienia, że zawsze może z Tobą porozmawiać, nawet na trudne i wstydliwe dla niego tematy.

W labiryncie uczuć

Emocje dziecka we wczesnym okresie dorastania powstają szybko i szybko przyjmują duże nasilenie. Z perspektywy zewnętrznego obserwatora, nastolatek może wydawać się emocjonalnie niestabilny, nadmiernie pobudzony, a nawet nieobliczalny. Aby zrozumieć źródła jego zachowania, warto spojrzeć na okres dorastania jako na czas kryzysu spowodowanego dużą ilością zmian, nie zawsze zrozumiałych dla młodej osoby. W tym czasie rozwój cechuje przede wszystkim ambiwalencja i labilność emocjonalna.

Ambiwalencja

To stan, w którym dziecko może jednocześnie odczuwać sprzeczne emocje w stosunku do tej samej sytuacji, osoby lub zdarzenia. Może to wyglądać tak, że jednocześnie czuje miłość i złość wobec swoich rodziców lub przyjaciół, albo chce być samodzielny, ale jednocześnie potrzebuje wsparcia i bliskości. To naturalne zjawisko w okresie dorastania, ponieważ młody człowiek poszukuje swojej tożsamości, próbuje oddzielić się od rodziców i rozwija zdolność do tworzenia zdrowych relacji, które uwzględniają zrównoważoną bliskość i niezależność.

Labilność emocjonalna

Labilność emocjonalna oznacza, że nastolatki mogą doświadczać gwałtownych i nagłych zmian nastroju oraz emocji. Mogą być radosne i entuzjastyczne przez chwilę, a potem nagle wpadać w stan smutku, złości lub frustracji. Jest to związane m. in. z procesami neurobiologicznymi i hormonalnymi zachodzącymi w okresie dojrzewania.

Różnorodność

Świat emocjonalny w okresie dorastania staje się coraz bardziej złożony. Do podstawowych emocji, takich jak złość, smutek, strach czy radość, dołączają bardziej subtelne i złożone uczucia, takie jak wstyd, zazdrość, a także emocje związane z miłością i zauroczeniem. Niekiedy młodzi ludzie mogą też odczuwać samotność, zwłaszcza jeśli mają trudności w nawiązywaniu relacji z rówieśnikami.

Regulacja emocji

Ważne jest, aby nie tłumić emocji, ale znaleźć zdrowy sposób ich wyrażania. Nie jest to łatwe - nie ma na to jednego sposobu. Jednym pomogą ćwiczenia oddechowe a innym wysiłek fizyczny. Wskazówką dla młodego człowieka często bywa zachowanie rodziców - dlatego warto zadbać o własne emocje. Jeśli regulacja emocji staje się trudna, warto skorzystać ze wsparcia specjalistów, którzy pomogą w pracy nad tymi umiejętnościami.

Rozpoznawanie emocji przez nastolatki - badania

Badania przeprowadzone przez Doktor Yurgelun-Todd z Uniwersytetu Harvarda wykazały, że nastolatki i dorośli różnią się pod kątem rozpoznawania emocji. Podczas eksperymentu, uczestnicy zostali umieszczeni pod rezonansem magnetycznym i poproszeni o identyfikację emocji na zdjęciach twarzy. Wyniki pokazały, że dorośli niemalże zawsze prawidłowo rozpoznawali podstawowe emocje, korzystając głównie z kory przedczołowej. Nastolatki natomiast rozpoznawali poprawnie emocje tylko w 50% przypadków, a do tego celu wykorzystywali głównie ciało migdałowate.

Mózg młodych ludzi nie jest więc jeszcze w pełni zdolny do dokładnej interpretacji emocji na podstawie mimiki twarzy. Dlatego ważne jest, abyśmy jasno werbalizowali swoje emocje, aby uniknąć nieporozumień i błędnych interpretacji.

Jak rozmawiać?

Słuchaj uważnie. To pierwszy i najważniejszy krok. Pozwól swojemu dziecku wyrazić swoje myśli, uczucia i opinie, a ty staraj się słuchać bez przerywania.

Szanuj perspektywę dziecka. Nastolatki mogą mieć zupełnie inne spojrzenie na świat niż dorośli. Szanuj ich perspektywę, nawet jeśli się nie zgadzasz. To pomaga budować zaufanie.

Pokaż zainteresowanie. Zaciekaw się życiem dziecka. Pytaj o hobby, przyjaciół i przeżycia – nie tylko o szkołę. To pokazuje, że dbasz o to, co dla niego ważne.

Rozmawiaj o trudnych tematach. Dzieci w tym wieku mogą zaczynać eksperymentować z różnymi aspektami dorosłego życia. Ważne jest, aby rozmawiać o tematach takich jak m. in. relacje międzyludzkie, używki, seks. Zadbaj o swój komfort w rozmowie – jeśli twoje dziecko zauważy, że temat Cię przestrasza lub zawstydzia, z dużym prawdopodobieństwem również może nie czuć się komfortowo.

Zachowuj cierpliwość. Nastolatki mogą nieraz odmawiać rozmowy – nie zmuszaj do tego, jeśli twoje dziecko nie jest gotowe. Daj czas i przestrzeń, ważne aby młoda osoba wiedziała, że jesteś chętny do rozmowy – być może skorzysta z tej okazji później. Spróbuj panować nad mimiką twarzy! Niepewne siebie nastolatki mogą odbierać twoje zmarszczone czoło jak przejaw złości i oszczędzania.

Podziel się swoimi doświadczeniami. Podziel się własnymi doświadczeniami i historiami z młodości, ale nie rób tego w sposób pouczający. To może pomóc twojemu dziecku lepiej zrozumieć, że mierzyłeś się z podobnymi wyzwaniem.

Wyznacz pełnomocnika. W dawnych czasach wychowaniem dzieci zajmowało się całe plemię lub wioska. Dlaczego nie skorzystać z tego modelu? Jeśli wiesz, że nastolatki trudno porozmawiać o jakiejś kwestii z Tobą, warto rozważyć zaproponowanie wsparcia ze strony innej dorosłej osoby, która jest mu bliska. Może to być na przykład ciocia, dziadkowie lub przyjaciele rodziny. Weźcie pod uwagę także skorzystanie z pomocy psychologa lub psychoterapeuty.

Jak nie zepsuć rozmowy?

Nie rozpoczynaj rozmowy na ważne tematy, jeśli Ty lub Twoje dziecko jesteście w silnych emocjach. Warto poczekać, aż obie strony uspokoją się i powrócą do względnej równowagi psychicznej – jest wtedy większa szansa że osiągniecie porozumienie, nie raniąc się wzajemnie.

Nie bagatelizuj emocji swojego dziecka – nawet jeśli wydają się ci nieważne lub przesadzone. Dla niego te uczucia są ważne, więc słuchaj ich i staraj się zrozumieć.

Nie narzucaj swojego zdania i rozwiązań. Pozwól dziecku wyrazić swoje myśli i uczucia, a potem wspólnie szukajcie rozwiązań.

Unikaj porównywania swojego dziecka do innych dzieci. Każdy jest wyjątkowy i ma swoje własne predyspozycje, talenty i tempo rozwoju. Porównywanie dzieci do innych może prowadzić do poczucia niższości, gdy nie spełniają oczekiwań, które niekoniecznie są dla nich odpowiednie.

Nie przyjmuj zero – jedynekowej perspektywy. Określenia takie jak “wszyscy”, “zawsze”, “nigdy” mogą stać się przyczyną konfliktu, ponieważ zwykle są nieprawdziwe. Dzieci czują, kiedy dorośli popadają w przesadę, a to wycofuje z rozmowy i zniechęca do współpracy.

Bądź konkretny i mów wprost czego potrzebujesz. Wypowiadanie się w sposób ogólnikowy, zawyły, pełen aluzji wymaga interpretacji, a to może prowadzić do nieporozumień.

Unikaj biernej agresji. Jeśli coś Cię złości lub martwi w zachowaniu dziecka, lepiej powiedzieć o tym wprost, zamiast rzucania enigmatycznego “w porządku” albo “rób co chcesz”.

Nie bój się stawiać granic, gdy jest to potrzebne. W chwili gdy bezpieczeństwo fizyczne lub emocjonalne Twojego dziecka jest zagrożone i trzeba działać szybko, musisz być “bramką bezpieczeństwa”. W takim przypadku jasno poinformuj swoje dziecko jakie są Twoje oczekiwania – bądź jednak gotowy na wspólną wymianę zdań.

Okres dojrzewania to czas wielu wyzwań - zarówno dla dzieci jak i rodziców.

AUTONOMIA

W wieku 10-12 lat dzieci zaczynają dążyć do większej samodzielności, co może przejawiać się na różne sposoby. Nastolatki mogą albo wybierać samotność i izolację w swoim pokoju, albo być bardziej aktywne i często wychodzić z domu. Warto zaufać dziecku w jego wyborach, jednak czuwać nad bezpieczeństwem. Mimo że dziecko może potrzebować więcej niezależności, nadal warto wspólnie spędzać czas. To okazja do budowania więzi i rozmowy na różne tematy.

SZKOŁA I NAUKA

Dla niektórych dzieci jest to pozytywna i inspirująca część życia, podczas gdy dla innych może stanowić wyzwanie. Młodzi ludzie często doświadczają presji ze strony dorosłych, aby osiągać dobre wyniki w nauce. Niektórzy mogą odczuwać pokusę unikania szkoły, gdy sytuacja staje się dla nich zbyt wymagająca. Spróbuj się znaleźć źródło trudności.

EDUKACJA SEKSUALNA

Okres dojrzewania to czas, gdy dzieci zaczynają interesować się seksualnością. Dobrze, gdyby mogły porozmawiać na nurtujące je tematy z rodzicami. Odpowiadaj na pytania dziecka w sposób szczerzy, ale dostosowany do jego wieku. Jeśli nie znasz odpowiedzi, przyznaj to i obiecaj, że dowiesz się i wrócisz do rozmowy.

GRANICE I ZASADY DOMOWE

Wspólnie ustalcie zasady w rodzinie i omówcie konsekwencje ich przekroczenia. Ważne jest, aby te granice były jasne, sprawiedliwe i realne w realizacji. Jeśli ustalicie zasady wspólne dla całej rodziny, np. zdejmowanie butów w przedpokoju - pamiętajcie aby też się do tego stosować!

GRY I AKTYWNOŚĆ ONLINE

Określcie granice czasowe i rozmawiajcie o zagrożeniach i odpowiedzialności. Zachęcaj do krytycznego myślenia oraz wspieraj kreatywne korzystanie z internetu. Bądź przykładem - korzystając z komputera i telefonu zachowuj się w sposób, który chciałbyś, aby dziecko naśladowało.

ZACHOWANIE RYZYKOWNE

Okres dojrzewania może wiązać się z podejmowaniem ryzykownych zachowań. Mogą być one wynikiem eksperymentowania, potrzeby eksploracji, wpływu rówieśników czy braku dojrzałości w ocenie konsekwencji. Warto zwrócić szczególną uwagę na: eksperymentowanie z substancjami, wchodzenie w niebezpieczne miejsca, rozmowy z nieznanymi w Internecie, próby zachowań seksualnych, wyścigi rowerowe, branie udziału w niebezpiecznych wyzwaniach. Ważne jest aby rozmawiać z dziećmi na temat bezpieczeństwa i starać się zrozumieć motywacje i potrzeby.

RÓWIEŚNICY

Poprzez interakcje z rówieśnikami dziecko uczy się rozumienia różnych punktów widzenia, radzenia sobie z konfliktami i budowania zdrowych relacji. Jeśli Twoje dziecko odczuwa trudności w relacjach z kolegami lub koleżankami, wspieraj je i działaj na sygnały ostrzegawcze, takie jak nagłe zmiany nastroju czy wycofanie się z towarzystwa.

Cyfrowa równowaga

W dzisiejszym świecie technologia to nieodłączna część życia naszych młodszych nastolatków. Z jednej strony przynosi ona wiele korzyści, z drugiej zaś niesie ze sobą pewne zagrożenia. Jak możemy wspierać nasze dzieci w korzystaniu z technologii? Oto kilka ważnych kwestii, które warto rozważyć.

Korzyści

- + Dostęp do Wiedzy:** Internet daje dzieciom nieograniczony dostęp do informacji. Mogą uczyć się nowych rzeczy, poszerzać swoją wiedzę i rozwijać umiejętności.
- + Komunikacja z Rówieśnikami:** Technologia umożliwia naszym dzieciom komunikację z przyjaciółmi i rówieśnikami, nawet gdy są daleko od siebie. To ważne dla ich rozwoju społecznego.
- + Kreatywność:** Laptopy i smartfony stanowią narzędzia do wyrażania siebie i rozwijania swojej kreatywności. Dzięki nim można tworzyć sztukę, muzykę czy pisać.
- + Narzędzia Edukacyjne:** Istnieje wiele edukacyjnych aplikacji i platform, które pomagają w nauce i rozwoju umiejętności.

Zagrożenia

- Nadmierna Ekspozycja:** Nadmierne korzystanie z technologii może prowadzić do izolacji społecznej i negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne.
- Bezpieczeństwo Online:** Dzieci mogą być narażone na nieodpowiednie treści lub kontakt z niebezpiecznymi osobami online. Dlatego warto rozmawiać z nimi o zasadach bezpieczeństwa.
- Uzależnienie:** Niektóre dzieci mogą stać się uzależnione od technologii, co może negatywnie wpływać na ich życie codzienne.

Jak wspierać młodych ludzi w korzystaniu z technologii?

Zasady: Wspólnie z dziećmi ustalcie zasady korzystania z technologii, takie jak czas spędzany online i miejsca, gdzie mogą korzystać z urządzeń.

Rozmowa: Rozmawiajcie otwarcie o korzyściach i zagrożeniach związanych z technologią. Zachęcajcie dzieci do dzielenia się swoimi doświadczeniami.

Wzajemne Zaufanie: Budujcie zaufanie między sobą. Niech dzieci wiedzą, że mogą do was się zwrócić, gdy czują się nieswojo w sieci.

Bądźcie Wzorem: Pamiętajcie, że dzieci często naśladują zachowanie dorosłych. Jeśli sami korzystacie z technologii z umiarem, dzieci prawdopodobnie też to zrobią.

Wspólne Aktywności: Organizujcie wspólne rodzinne aktywności, które nie wymagają korzystania z technologii. To wspinały sposób na budowanie więzi rodzinnych i modelowanie różnych sposobów spędzania wolnego czasu.

PRZED WSZYSTKIM RELACJA

Rozmawianie z dzieckiem na temat jego aktywności online, wspólne odkrywanie możliwości internetu oraz ocenianie treści, z którymi ma styczność, to sposób na nadanie wartości tym doświadczeniom.

Wspierajmy nasze dzieci w wykorzystywaniu korzyści, jakie niesie ze sobą technologia, jednocześnie dbając o ich zdrowie psychiczne.



Kiedy warto zgłosić się z dzieckiem do specjalisty zdrowia psychicznego?



Konsultacja z specjalistą zdrowia psychicznego może pomóc zidentyfikować ewentualne trudności i zaplanować odpowiednie wsparcie. Specjalista będzie w stanie dokładnie ocenić sytuację i zasugerować odpowiednie działania, takie jak terapia, konsultacje psychologiczne lub inne formy pomocy.

Aby zgłosić się do specjalisty zdrowia psychicznego nie trzeba mieć poważnych problemów – czasami konsultacja może mieć charakter wzmocnienia w podejmowanych decyzjach lub działaniach. W przypadku poważnych sytuacji, takich jak myśli samobójcze lub samookaleczenia, niezwłocznie skonsultuj się z lekarzem lub oddziałem ratunkowym!

DEPRESJA – Do objawów depresji możemy zaliczyć: długotrwały smutek, przygnębienie, uczucie beznadziejności, zmniejszone zainteresowanie szkołą i aktywnościami, które wcześniej sprawiały radość, nadmierne zmęczenie i brak energii, wycofanie, unikanie kontaktów z rówieśnikami i rodzicami, zmiany apetytu, snu czy zachowania, problemy z koncentracją i pamięcią, trudności z podejmowaniem decyzji, nadmierna drażliwość, wybuchy gniewu czy agresywne zachowania.

ZABURZENIA ODŻYWIANIA – Objawami anoreksji może być nadmierne ograniczanie ilości spożywanych kalorii i spadek masy ciała, silna obawa przed przybraniem na wadze lub utratą kontroli nad jedzeniem, prowadzenie rygorystycznych diet i ograniczanie spożycia pokarmów, intensywne ćwiczenia fizyczne w celu utraty wagi. Do objawów bulimii można zaliczyć: epizody objadania się dużą ilością jedzenia w krótkim czasie, próby kontrolowania masy ciała poprzez wymioty, stosowanie środków przeczyszczających, poczucie winy i wstydu związane z objadaniem się. Zaburzeniom odżywiania towarzyszy zwykle unikanie spożywania posiłków wraz z rodziną.

ZABURZENIA LĘKOWE – Mogą manifestować się różnymi objawami, zarówno fizycznymi, jak i emocjonalnymi tj. nadmierny niepokój, który jest trudny do opanowania, myśli o katastrofach, niebezpieczeństwach lub negatywnych wydarzeniach, unikanie sytuacji lub miejsc, które wywołują lęk, takie jak szkoła, spotkania towarzyskie czy miejsca publiczne, przyspieszone bicie serca, drżenie, pocenie się i uczucie duszności, bóle głowy, brzucha, nudności lub wymioty, stałe napięcie mięśni i trudności w zrelaksowaniu się, trudności w koncentracji na zadaniach szkolnych lub codziennych obowiązkach, wysokie wymagania wobec siebie, które prowadzą do frustracji i stresu, zaburzenia snu, izolacja społeczna czy niskie poczucie własnej wartości.

SAMOOKALECZANIA – Niepokojące powinny być niewyjaśnione ślady na skórze: siniaki, zadrapania, nacięcia, oparzenia. Młodzi ludzie mogą starać się ukryć swoje rany, nosząc długie rękawy, spodnie czy zakrywając ciało, nawet w upalne dni. Samookaleczeniu często towarzyszy emocjonalne cierpienie. Młodzież może doświadczać uczuć takich jak smutek, bezsilność, złość, lęk czy poczucie beznadziejności.

MYŚLI SAMOBÓJCZE – Młodzi ludzie mogą wyrażać myśli i zamiary popełnienia samobójstwa w różny sposób, zarówno wprost, jak i pośrednio. Mogą mówić o swoim cierpieniu, wyrażając pragnienie ucieczki od życia czy wątpiąc, że ich obecność ma sens. Innymi formami może być tworzenie wierszy, rysunków lub angażowanie się w zachowania ryzykowne, takie jak nadużywanie substancji psychoaktywnych czy niebezpieczne działania.

PTSD (ZESPÓŁ STRESU POURAZOWEGO) – Objawy PTSD u młodzieży mogą różnić się w zależności od indywidualnych doświadczeń. Oto niektóre z nich: koszmary nocne, powtarzające się i uporczywe wspomnienia traumatycznego wydarzenia, unikanie miejsc, sytuacji, rozmów lub ludzi, które przypominają im o trudnych chwilach, nadmierna skrupulatność, obawa przed popełnieniem błędu lub konieczność dokładnej kontroli nad wszystkim, nadmierne napięcie i pobudzenie, trudności z regulacją emocji, zmiany nastroju, wzmożone podejmowanie zachowań ryzykownych, utrata poczucia własnej wartości, poczucie winy lub wstydu związane z traumatycznym doświadczeniem.

Bibliografia oraz polecane książki i adresy internetowe dla rodziców:

M. Icard - "Jak się dogadać z nastolatkiem?" - wsparcie rodziców w przygotowaniu do rozmowy z dzieckiem na trudne tematy.

A. Kozak, R. Bielecki, M. Rzeczkowski - "Nastolatek potrzebuje wsparcia. Zrozum swoje dziecko i bądź po jego stronie" - o budowaniu relacji z dorastającym dzieckiem.

A. Kozak, J. Berendt - "Dogadać się z nastolatkiem. Dojrzałość i szacunek w relacji" - dla tych, którzy szukają sposobów na bardziej harmonijne porozumienie ze swoim nastolatkiem.

A. Stein, "Dziecko z bliska idzie w świat" - o więzi i relacji ze starszym dzieckiem.

D. J. Siegel, "Mózg na tak. Jak pielęgnować w dziecku odwagę, ciekawość i odporność psychiczną." oraz "Rodzicielstwo bez awantur".

J. Juul, "Nastolatki. Kiedy kończy się wychowanie". Polecamy też inne książki tego autora.

<https://rodzice.fdds.pl/wiedza/> - bogate źródło informacji dotyczących rozwoju dzieci i nastolatków oraz skutecznych metod ich wsparcia.

<https://dbamomojzasieg.pl> - strona internetowa fundacji "Dbam o swój zasięg", pełna wskazówek na temat higieny cyfrowej.

<https://dobrarelacja.pl/> - artykuły i podcasty wspierające budowanie relacji rodziców z dziećmi.

<https://nvclab.pl/> - wskazówki na temat tworzenia dobrej komunikacji, opartej na idei "Porozumienia bez przemocy".

Broszurę wydano w ramach grantu dla warszawskich poradni psychologiczno-pedagogicznych w 2023 r., w ramach projektu Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej nr 24 w Warszawie "JEDNA DRUŻYNA" - program wspierania dzieci w wieku 10 - 12 lat, budujący ich umiejętności psychospołeczne i dobrostan psychiczny".



Autorki:

Adrianna Tomaszewska - absolwentka psychologii Uniwersytetu Gdańskiego i 4-letniego szkolenia z psychoterapii dzieci i młodzieży przy Ośrodku ReGeneRacja i Laboratorium Psychoedukacji. W Poradni prowadzi psychoterapię indywidualną oraz grupową dzieci i młodzieży, udziela także konsultacji dla rodziców.

Katarzyna Trędotą - absolwentka psychologii Uniwersytetu Warszawskiego (specjalność kliniczna dziecka). Ukończyła m.in. kurs Terapii Behawioralno-Poznawczej Dzieci i Młodzieży, Trening Zastępowania Agresji, roczny staż Szkoły Trenerów i Psychoterapeutów Gestalt w Instytucie Terapii Gestalt w Krakowie. W Poradni zajmuje się procesami diagnostycznymi dzieci, prowadzi grupy rozwojowo-terapeutyczne dla dzieci i młodzieży oraz konsultacje i warsztaty dla rodziców.