

KLASY VIII - X

# POROZUMIENIE RODZICÓW

**MATERIAŁY  
UZUPEŁNIAJĄCE**



**Heimili og skóli**

Landssamtök foreldra

## **1** PRZESTRZEGAMY OKREŚLONYCH PRAWEM GODZIN, W JAKICH MŁODZIEŻ MOŻE PRZEBYWAĆ NA DWORZE I DBAMY O ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ SNU

- Zgodnie z 92. art. prawa o ochronie dzieci, nastolatki w wieku 13 do 16 lat nie mogą przebywać na dworze po godzinie 22: 00 chyba, że są w drodze z oficjalnego spotkania organizowanego przez szkołę, klub sportowy lub świetlicę młodzieżową. W okresie od 1 maja do 1 września czas, kiedy młodzież może przebywać na dworze wydłuża się o 2 godziny, ale rodzice mogą ustanowić węższe ramy czasowe.
- Zgodnie z art. 94 tego samego prawa, rodzice zobowiązani są do dbania o to, by dzieci przestrzegały godzin, w jakich mogą przebywać poza domem.
- Nastolatki potrzebują wystarczającej ilości snu, by mogły zmierzyć się z codziennymi zadaniami. Rodzice mają zadbać o to, by dzieci przychodziły do szkoły wypoczęte. Przedłużający się brak snu, może prowadzić do depresji, zaburzeń koncentracji, gorszych wyników w nauce, opóźnienia reakcji i mniejszej wytrzymałości. Przyjmuje się, że młodzież w wieku 13 do 16 lat potrzebuje co najmniej 9 godzin snu.

## **3** ROZMAWIAMY Z NASTOLATKIEM NA TEMAT NAUKI I DNIA W SZKOLE. SŁUŻYMY MU WSPARCIEM I ZAPEWNIAMY DOBRE WARUNKI DO NAUKI W DOMU.

- Jednym z głównych zadań rodziców jest wzbudzanie i podtrzymywanie u dziecka zainteresowania nauką. Istnieje silny związek pomiędzy osiągnięciami szkolnymi dzieci a wsparciem ze strony rodziców.
- Rozmawiając z nastolatkiem o tym, jak minął mu dzień w szkole i okazując zainteresowanie jego szkolnymi zajęciami, przekazujemy mu pozytywną informację dotyczącą znaczenia nauki.
- Pomimo większej u młodzieży samodzielności w nauce, rodzice powinni na bieżąco obserwować postępy nastolatka by w razie potrzeby móc interweniować i skontaktować się z nauczycielami. Nagła zmiana w wynikach szkolnych może świadczyć o złym samopoczuciu lub innych problemach, na które należy zareagować.

## **2** BIERZEMY UDZIAŁ W ZAJĘCIACH SZKOLNYCH, SPORTOWYCH I HOBBY-STYCZNYCH NASZYCH DZIECI I UDZIELAMY SIĘ W GRUPIE RODZICÓW.

- Współpraca między rodzicami ma pozytywny wpływ na działalność szkoły. Prowadzi do lepszego samopoczucia uczniów, wspiera ich rozwój i pomaga osiągać lepsze wyniki w nauce
- Zwiększanie odpowiedzialności dzieci za własną naukę jest bardzo ważne. Istotne jest też by rodzice byli świadomi własnej odpowiedzialności i roli w procesie edukacji dzieci.
- Ze względu na swoją wiedzę i doświadczenie, którymi mogą dzielić się z innymi, rodzice stanowią ogromny potencjał dla szkoły i innych organizacji społecznych.
- Wspólne spędzanie czasu z rodzicami jest najlepszą formą zapobiegania problemom z zachowaniem u młodzieży.

## **4** ZWRACAMY UWAGĘ NA PRZEMOC / BULLYING I INFORMUJEMY SZKOŁĘ I/LUB RODZICÓW, JEŚLI PODEJRZEWAMY, ŻE NASTOLATEK JEST OFIARĄ LUB SPRAWCĄ PRZEMOCY.

- Wspólne spędzanie czasu z rodzicami prowadzi do zdrowszego trybu życia dzieci i młodzieży. Istotne jest budowanie bliskich relacji od razu i podtrzymywanie ich do wieku dorosłego.
- Wszyscy mają prawo do dobrego samopoczucia w szkole i bezpieczeństwa w drodze do i ze szkoły.
- Ważne jest by rodzice wierzyli dziecku i stali po jego stronie. Rolą rodziców jest także pomóc mu w zdobyciu wiary we własne możliwości i przekonania, że zaistniała sytuację można naprawić.
- W przypadku podejrzenia bullingu zaleca się natychmiastowy kontakt z nauczycielem dziecka lub doradcą edukacyjnym. Należy też zwrócić się do szkoły z prośbą o pomoc w rozwiązaniu problemu.
- Więcej o bullingu na stronach: heimilogsko-li.is, saft.is, olweus.is oraz gegneinelti.is.

## 5 ZNAMY PRZYJACIÓŁ I KOLEGÓW SZKOLNYCH NASZEGO DZIECKA I JESTEŚMY W KONTAKCIE Z ICH RODZICAMI.

- Wiemy gdzie nasz nastolatek za każdym razem przebywa. Młodzież, której rodzice interesują się tym gdzie i z kim spędza ona czas, rzadziej zajmuje się negatywnymi rzeczami np. narkotykami.
- Wyniki badań pokazują, że rodzice młodzieży biorącej narkotyki, okazują jej mało wsparcia i słabo kontrolują jej zachowanie.
- Dobrze jest potwierdzić obecność dorosłych, jeśli nastolatek ma zostać u kogoś ze swoich przyjaciół na noc.
- Rodzice powinni znać przyjaciół swoich dzieci. Bądźmy częścią jednej społeczności i niech dzieci innych nas też obchodzą.

## 7 NIE POZWALAMY NA ORGANIZOWANIE IMPREZ W DOMU POD NASZĄ NIEOBECNOŚĆ. NIE POZWALAMY TEŻ MŁODZIEŻY NA PALENIE TYTONIU, SPOŻYWANIE ALKOHOLU LUB INNYCH ŚRODKÓW ODURZAJĄCYCH W NASZYM DOMU.

- Nawet, jeśli niektórzy rodzice ufają swojemu dziecku i jego przyjaciołom i pozwalają im zorganizować party, podobne imprezy mogą łatwo wymknąć się spod kontroli. Bądźmy na miejscu by w razie potrzeby móc interweniować.
- Jeśli nastolatek otrzymuje zaproszenie na imprezę, dobrą zasadą jest kontakt telefoniczny z rodzicami osoby zapraszającej i upewnienie się, że ktoś dorosły będzie na miejscu.
- Związek pomiędzy wiekiem rozpoczęcia spożywania alkoholu, a zażywaniem narkotyków jest silny. Każdy rok abstynencji jest ważny dla dobra młodzieży.

## 6 NIE KUPUJEMY MŁODZIEŻY TYTONIU, ALKOHOLU ANI INNYCH ŚRODKÓW ODURZAJĄCYCH

- Bądźmy dobrym wzorem i przestrzegajmy prawa. Zgodnie z 18. art. prawa nr 75/1998 sprzedaż, podawanie lub udostępnianie alkoholu osobom poniżej 20 roku życia jest niedozwolone.
- Udostępniając młodzieży alkohol lub inne używki dajemy jej jednocześnie zielone światło do ich spożywania. Wielu nastolatków spożywa więcej alkoholu niż ilość udostępnioną im przez rodziców.
- Im niższy wiek osób zaczynających spożywanie alkoholu lub zażywanie środków odurzających, tym większe jest prawdopodobieństwo wystąpienia u nich poważnych problemów np. z nauką i kontaktami z innymi. Ryzyko uzależnienia też jest wtedy wyższe.

## 8 BUDUJEMY U MŁODZIEŻY WIARĘ WE WŁASNE MOŻLIWOŚCI I UCZYMYMĄ OKAZYWANIA ZROZUMIENIA I SZACUNKU

- Wsparcie rodziców i ich zachęta do zdrowego trybu życia młodzieży, przyczyniają się i wzmacniają jej wiarę we własne możliwości. Osobom mającym silne poczucie własnej wartości łatwiej jest okazywać innym szacunek i zrozumienie.
- Obustronny szacunek i zaufanie pełnią kluczową rolę w dobrym samopoczuciu uczniów i pracowników szkoły. Zadowoleni nauczyciele i uczniowie pracują efektywniej i przyczyniają się do sukcesu w pracy szkoły.
  - Ważne jest by młodzież przychodziła do szkoły punktualnie.
- Rodzice przekazują dzieciom swój system wartości poprzez rozmowy i wspólnie spędzony czas. Czym więcej czasu poświęcimy na rozmowę z naszym nastolatkiem, tym większe jest prawdopodobieństwo, że jego system wartości oprze się na naszym.
- Młodzież, którą rodzice aktywnie się zajmują, silnie wspierają i spędzają z nią dużo czasu, jest bardziej prawdopodobna by przeciwstawić się negatywnemu wpływowi grupy rówieśniczej.

## 9 ROZMAWIAMY Z MŁODZIEŻĄ O JEJ KONTAKTACH INTERNETOWYCH I TELEFONICZNYCH ORAZ USTALAMY REGUŁY DOTYCZĄCE KORZYSTANIA Z INTERNETU I SMARTFONÓW.

- Nowości techniczne wymagają od rodziców zastanowienia się nad tym, w jaki sposób można je najlepiej wykorzystać.
- Należy ustalić zasady dotyczące korzystania z nich. Ważne jest uczulenie młodzieży na ostrożne obchodzenie się z danymi osobowymi w Internecie.
- Uczymy młodzież, że w internetowych kontaktach z innymi obowiązują te same jak w kontaktach osobistych zasady. Można skorzystać z 5 przykazań internetowych SAFT rozmawiając z nastolatkiem na temat kontaktów z innymi:
  1. Wszystko, co robisz przez Internet pokazuje, jaką osobą jesteś.
  2. Traktuj innych jak siebie samego.
  3. Nie bierz nigdy udziału w czymś, czego nie znasz.
  4. Pamiętaj, że treści, które udostępniasz przez Internet są dla wszystkich zawsze dostępne.
  5. Ponosisz odpowiedzialność za to, co mówisz lub robisz w Internecie.
- Rodzice powinni zwracać uwagę na ilość czasu spędzanego przed ekranem. Zabiera on, bowiem czas przeznaczony na inne czynności np. naukę, przebywanie dworze czy kontakty z innymi.
- Należy zwrócić uwagę, że korzystanie z tego typu urządzeń zaraz przed udaniem się na spoczynek zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia zaburzeń snu.

## 10 DBAMY O TO BY DOSTĘPNE W DOMU FILMY, GRY KOMPUTEROWE I MATERIAŁY INTERNETOWE BYŁY DOSTOSOWANE DO WIEKU I STOPNIA DOJRZAŁOŚCI NASTOLATKÓW.

- Zgodnie z 94. art. prawa o ochronie dzieci, rodzice i opiekunowie zobowiązani są do chronienia dzieci przed materiałami zawierającymi przemoc lub pornografię lub innymi podobnymi materiałami, między innymi poprzez ograniczenie do nich dostępu.
- Rodzice zobowiązani są do zapoznania się z zasadami ograniczeń wiekowych i rozmowy z nastolatkiem na temat korzystania z takich materiałów.
- Dobrze jest od razu ustalić jasne zasady i ramy czasowe dotyczące korzystania z nowości technicznych. Warto jednak pamiętać o różnych zaletach i możliwościach, jakie niesie ze sobą technika.
- Niektóre gry internetowe mogą budzić obawy w związku z tym, że gracze uważają, iż powinni poświęcać im dużo czasu i stają się one ważniejsze niż wszystko inne. Uzależnienie od komputerów i Internetu wśród dzieci i młodzieży jest rosnącym problemem.
- Zachęcamy rodziców do zapoznania się z 10 przykazaniami internetowymi SAFT, jest to projekt Domu i Szkoły, dotyczący bezpieczeństwa internetowego (saft.is). Można tam między innymi znaleźć przycisk zgłoszenia a także zasady ograniczeń wiekowych.

## 11 UCZYMY DZIECKO TOLERANCJI I OTWARTEGO SPOJRZENIA NA ŚWIAT. WZMACNIAMY U MŁODZIEŻY ZROZUMIENIE SPOŁECZEŃSTWA I OKAZYWANIE SZACUNKU RÓŻNORODNOŚCI CECHUJĄCEJ OTACZAJĄCE NAS OSOBY.

- Nie ma dwóch takich samych osób i ważne jest by uczyć młodzież szanowania różnych poglądów, wyglądu lub zwyczajów.
- Rozmowy w domu pomagają młodzieży stawiać się w czyjejś sytuacji oraz uczyć zrozumienia i tolerancji.
- Dla każdego nastolatka pierwszym i najważniejszym wzorem do naśladowania jest rodzic. Jego stosunek względem tych, którzy są w jakiś sposób odmienni ma bardzo duże znaczenie w kształtowaniu postawy dziecka.



Heimili og skóli  
Landsamtök foreldra

