



Jak i gdzie szukać pomocy? Poradnik dla rodziców i opiekunów nastolatków

Opracowanie: Kinga Sochocka



Fundacja
Poza
Schematami



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



PARPA PAŃSTWOWA AGENCJA ROZWIĄZYWANIA
PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH

Jak i gdzie szukać pomocy?
Poradnik dla rodziców i opiekunów nastolatków

Konsultacja naukowa: dr hab. Krzysztof Ostaszewski
Redakcja językowa i korekta: Barbara Gruszka
Opracowanie graficzne: Marcin Franczak
Zdjęcie: Shutterstock



Wydawca:
Fundacja Poza Schematami
pozaschematami@wp.pl
www.fundacijapozaschematami.pl



Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020



ISBN 978-83-947222-9-6
EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Co zawiera pakiet edukacyjny dla rodziców i opiekunów?

Cykl broszur obejmuje następujące tematy:

Cykl broszur obejmuje następujące:

Zrozumieć nastolatka *Karolina Van Laere*

Zawarte w publikacji zagadnienia dotyczą specyfiki zmian zachodzących w okresie dorastania, w tym tych dotyczących relacji z rodzicami. Czytelnik otrzyma praktyczne wskazówki pomocne w radzeniu sobie w trudnych sytuacjach w relacji z nastoletnim dzieckiem.

Mądra ochrona – mniejsze ryzyko

Anna Borucka

Opracowanie zawiera wiedzę o czynnikach ryzyka i czynnikach chroniących młodzież przed podejmowaniem zachowań ryzykownych. Czytelnik pozna praktyczne ćwiczenia i wskazówki wzmacniające takie kompetencje psychospołeczne nastolatków.

Jak i gdzie szukać pomocy? Poradnik dla rodziców i opiekunów nastolatków

Kinga Sochocka

Publikacja zawiera informacje na temat miejsc świadczących pomoc psychologiczną nastolatkom pijącym alkohol. Czytelnik znajdzie w niej praktyczne wskazówki dotyczące prowadzenia rozmowy z nastolatkiem o konieczności skorzystania z konsultacji u specjalisty.

Ulotki, które znajdują się w pakiecie:

Jak alkohol wpływa na mózg nastolatka?

Karolina Van Laere

Rodzice a alkohol. Jak być dobrym wzorem dla nastolatka?

dr Agnieszka Pisarska

Jak nauczyć nastolatka podejmowania racjonalnych decyzji dotyczących alkoholu?

Anna Borucka

Alkohol to zawsze ryzyko

dr Agnieszka Pisarska

Broszura zawiera informacje o skali zjawiska oraz konsekwencjach picia alkoholu przez młodzież. Czytelnik znajdzie w niej praktyczne wskazówki do prowadzenia rozmów z nastolatkiem o zagrożeniach związanych z pićm alkoholu.

Dobre wsparcie plus rozważna kontrola

Janina Węgrzecka-Giluf

Broszura dotyczy zagadnień związanych z budowaniem przez rodzica lub opiekuna pozytywnej więzi z nastolatkiem. Czytelnik znajdzie w niej praktyczne wskazówki dotyczące sposobów komunikowania i udzielania wsparcia oraz wyznaczania granic w życiu nastolatka.

Twój nastolatek a alkohol. Rodzicielskie interwencje *Joanna Sakowska*

Opracowanie w przystępny i praktyczny sposób porusza zagadnienia związane z prowadzeniem skutecznych rozmów interwencyjnych przez rodziców i opiekunów w sytuacji, gdy nastolatek sięga po alkohol.

Jak nauczyć nastolatka radzenia sobie z presją rówieśniczą dotyczącą alkoholu?

Kinga Sochocka

Jak rozmawiać z nastolatkiem, który zaprzecza picie alkoholu?

Joanna Sakowska

Jak nauczyć nastolatka radzenia sobie ze stresem? *Janina Węgrzecka-Giluf*

Notka o autorce:

KINGA SOCHOCKA – pedagog, psychoterapeutka. Współzałożycielka Fundacji Poza Schematami. Na co dzień prowadzi psychoterapię dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych w ramach własnej praktyki psychoterapeutycznej. Współautorka programu profilaktycznego *Wspólne kroki w Cyberświecie*. Realizuje szkolenia dla specjalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą. Współpracowała m.in. z Państwową Agencją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Krajowym Biurem ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Mazowieckim Centrum Polityki Społecznej oraz z różnymi organizacjami pozarządowymi. Współautorka licznych publikacji dotyczących profilaktyki zachowań ryzykownych, skierowanych do dzieci, młodzieży, rodziców i opiekunów oraz specjalistów.

Przydatne adresy stron www:

- Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych www.parpa.pl
- Program Pomarańczowa Linia (tel. 801 140 068) www.pomaranczowalinia.pl
- Strona dla młodzieży dotycząca profilaktyki alkoholowej www.niebotak.pl
- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” <http://www.niebieskalinia.org/ogolnopolskie-pogotowie-dla-ofiar-przemocy/>
- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży www.116111.pl

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020
EGZEMPLARZ BEZPŁATNY



PAŃSTWOWA AGENCJA ROZWIĄZYWANIA
PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH