

# BEZPIECZEŃSTWO

## JAK SPRAWIĆ BY DZIECKO CZUŁO SIĘ BEZPIECZNIE?

- Poświęcaj czas – poświęcanie dziecku czasu wpływa w znaczący sposób na jego samoocenę, poczucie własnej wartości oraz pomaga w ekspresji towarzyszących mu uczuć i emocji.
- Okazuj uczucia – przytulanie, dobre słowo i uśmiech w stronę dziecka to najprostsze sposoby budowania jego poczucia własnej wartości i poczucia bezpieczeństwa.
- Dawaj wsparcie – rolą rodzica jest sprawić, aby dziecko czuło się bezpiecznie w pielęgnowaniu i rozwijaniu swoich osobistych pasji. Tolerancja ze strony opiekuna pomoże zrozumieć dziecku, że jest kochane niezależnie od poglądów czy decyzji.
- Zachowaj równowagę – jednym z najtrudniejszych zadań rodzica jest przekazanie dziecku zasad i wartości w oparciu o postawione wcześniej granice. Dziecko bezpieczne przy wsparciu rodzica przygotowane jest do ponoszenia konsekwencji swoich wyborów.
- Bądź szczerzy – rolą opiekuna jest zrozumieć i pogodzić się z faktem, że popełnianie błędów jest wpisane w życie każdego człowieka. Dzięki szczerości rodzic stworzy z dzieckiem relację opartą na zaufaniu, trosce i miłości.



## OFERTA WSPARCIA DLA RODZICÓW I DZIECI

Ośrodek Pomocy Społecznej  
dla Dzielnicy Bemowo m.st. Warszawy (OPS)  
[www.opsbemowo.waw.pl](http://www.opsbemowo.waw.pl)  
e-mail: sekretariat@opsbemowo.waw.pl

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 20  
(PPP)  
ul. Powstańców Śląskich 17, 01-381 Warszawa,  
tel. 22 666 17 74  
e-mail: ppp20@edu.um.warszawa.pl

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna  
dla Dzielnicy Bemowo m.st. Warszawy  
ul. Pelczyńskiego 28E, 01-471 Warszawa,  
tel. 22 664 08 49  
e-mail: info@spr.bemowo.waw.pl

Komitet Ochrony Praw Dziecka  
ul. Oleandrów 6, 00-629 Warszawa, III piętro,  
tel. 22 626 94 19  
e-mail: kopd@kopd.pl

Fundacja Mederi  
al. Dzieci Polskich 20, 04-736 Warszawa,  
tel. 22 111 00 36, 505 576 189  
e-mail: kontakt@fundacjamederi.pl



KIERUNEK: DOBRA RELACJA



OPS  
BEMOWO  
OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ  
DZIELNICY BEMOWO M.ST. WARSZAWY

[www.opsbemowo.waw.pl](http://www.opsbemowo.waw.pl)



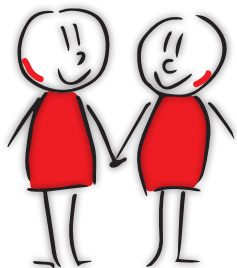
„Dziecko chce być dobre...  
Jeśli nie umie – naucz  
Jeśli nie wie – wytłumacz  
Jeśli nie może – pomóż”

Janusz Korczak

# BLISKOŚĆ

## DLACZEGO MÓZG DZIECKA POTRZEBUJE BLISKOŚCI?

- ➔ Bliskość pomaga wykształcić więcej dobrych połączeń między neuronami umożliwiającymi dziecku nabywanie nowych umiejętności i rozumienie otaczającej rzeczywistości.
- ➔ Bliskość zmniejsza poziom hormonów stresu.
- ➔ Bliskość można wyrażać poprzez zabawę i przytulanie, które rozwijają korę przedczołową odpowiadającą m.in. za kontrolowanie emocji oraz umiejętność planowania i rozwiązywania problemów.
- ➔ Bliskość to troska, która rodzi empatię – w bliskiej relacji dzieci uczą się odpowiadać na potrzeby innych i dbać o relacje.
- ➔ Bliskość buduje bezpieczną więź między rodzicem a dzieckiem co pozwala mu osiągnąć w przyszłości równowagę między bliskością i autonomią w relacjach z innymi.
- ➔ Bliskość to troska o zdrowie – mózg dziecka doświadczającego bliskości ze strony opiekunów pracuje sprawniej, a dziecko nie traci energii na radzenie sobie ze stresem, co przekłada się na silniejszy układ odpornościowy i lepsze zdrowie.



# SZACUNEK

## DLACZEGO DZIECIOM NALEŻY OKAZYWAĆ SZACUNEK?

- ➔ Szanuję moje dziecko, aby ono uczyło się szacunku do innych i do samego siebie.
- ➔ Szanuję uczucia mojego dziecka. Ma prawo je wyrażać.
- ➔ Szanuję w moim dziecku to, że jest człowiekiem. Takim jak ja.
- ➔ Szanuję, że moje dziecko ma swoje preferencje i zna swoje potrzeby.
- ➔ Szanuję, że moje dziecko odczuwa różne emocje. Również te bardzo dla mnie trudne.
- ➔ Szanuję, że moje dziecko jest indywidualną jednostką i nie porównuję go z innymi.
- ➔ Szanuję odrębność mojego dziecka i jego granice.
- ➔ Szanuję zainteresowania i wybory mojego dziecka. Nawet jeśli nie zawsze się z nimi zgadzam.



# GRANICE

## DLACZEGO DZIECI POTRZEBUJĄ GRANIC?

- ➔ Granice budują wzajemną bliskość i wpływają pozytywnie na rozwój relacji w rodzinie.
- ➔ Granice wspierają u dzieci poczucie sprawstwa, dają poczucie bezpieczeństwa, uporządkowania rzeczywistości.
- ➔ Granice są szansą na poznanie i zaakceptowanie własnych ograniczeń.
- ➔ Granice pomagają zrozumieć świat, uczyć konsekwencji własnych decyzji.
- ➔ Granice definiują związki między ludźmi – wzajemne wpływy, zależności, budowanie relacji.
- ➔ Granice kształtują poczucie odpowiedzialności, samodzielności.

## Co można zrobić, by zadbać o granice w relacji z dzieckiem?

- ➔ Rozpoznawać własne granice:  
*O co mi chodzi?*  
*Dlaczego jest to dla mnie ważne?*  
*Dlaczego chcę to zrobić lub tego nie robić?*
- ➔ Respektować granice dziecka – cielesne, psychiczne, społeczne.
- ➔ Uznawać, że rodzic ma prawo dziecku odmówić, a dziecko ma prawo być z tego powodu niezadowolone.

