

## **JAK WYCHOWYWAĆ DZIECI BEZ PRZEMOCY:**

### **1. Buduj pozytywne relacje oparte na zaufaniu i szacunku:**

- Staraj się być obecny dla swojego dziecka i słuchać go aktywnie.
- Pamiętaj o wyrażaniu swojej miłości i wsparcia w sposób widoczny dla dziecka.

### **2. Unikaj stosowania kar i nagród jako narzędzi wychowawczych:**

- Zamiast karać lub nagradzać, koncentruj się na rozmowie i rozwiązaniu problemu.
- Daj dziecku możliwość zrozumienia konsekwencji swoich działań i uczenia się na błędach.

### **3. Bądź konsekwentny, ale elastyczny:**

- Ustal zasady i granice, ale bądź gotowy dostosować się do zmieniających się sytuacji i potrzeb dziecka.
- Pamiętaj, że każde dziecko jest inne i wymaga indywidualnego podejścia.

### **4. Naucz komunikacji bez przemocy:**

- Ucz swoje dziecko, jak wyrażać swoje uczucia i potrzeby w sposób pozytywny i konstruktywny.
- Używaj języka pozytywnego, unikaj agresji werbalnej i obraźliwych komentarzy.

### **5. Bądź wzorem dla swojego dziecka:**

- Zachowuj się w sposób, który chciałbyś, aby twoje dziecko naśladowało.
- Pokazuj, że szacunek dla innych, empatia i rozwiązanie konfliktów w sposób pokojowy są wartościami ważnymi dla ciebie.

### **6. Dawaj dziecku autonomię i wsparcie:**

- Pozwól dziecku na podejmowanie własnych decyzji w odpowiednim zakresie, zgodnie z jego wiekiem i dojrzałością.
- Wesprzyj swoje dziecko w eksplorowaniu świata i rozwijaniu swoich zainteresowań, pomagając mu znaleźć równowagę między niezależnością a bezpieczeństwem.

### **7. Rozwijaj umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach:**

- Naucz dziecko sposobów radzenia sobie z emocjami, konstruktywnego rozwiązywania konfliktów i negocjacji.
- Pokaż, że jesteś dostępny, aby pomóc mu w trudnych sytuacjach i że zawsze może na ciebie liczyć.

### **8. Pamiętaj o dbaniu o własne zdrowie psychiczne:**

- Zadbaj o swoje własne potrzeby i ograniczenia, aby móc lepiej wesprzeć swoje dziecko.
- Szukaj wsparcia i porad, gdy masz trudności w wychowywaniu dziecka.

**10 kroków ku temu by stać się lepszym rodzicem.**

<https://cloudc.edupage.org/cloud?z%3AuFcYMBGOhf18%2FgwUwWVwn2dlALk9Y3DW2hMACI2piBpn36DMSqJpF0B6J9RkqNLo>

**Zamiast klapsów – jak z szacunkiem i miłością wyznaczać dziecku granice.**

<https://przedszkole300waw.szkolnastrona.pl/download/fdds-broszura-klaps-1608.pdf>

**Jak chronić dzieci w sieci.**

[https://przedszkole41.waw.pl/uploads/5dc959912f958/pages/30/content/chd\\_chron\\_dziecko\\_w\\_sieci\\_przed\\_szkodliwymi\\_treściami.pdf](https://przedszkole41.waw.pl/uploads/5dc959912f958/pages/30/content/chd_chron_dziecko_w_sieci_przed_szkodliwymi_treściami.pdf)

**Jak chronić dzieci przed wykorzystywaniem.**

<https://gadki.fdds.pl/pdf/fdds-poradnik-rodzice-www.pdf>

**Strony internetowe godne uwagi:**

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

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

[www.akademiarodziny.wzp.pl](http://www.akademiarodziny.wzp.pl)

<https://fdds.pl/>

**Bezpłatne numery pomocowe:**

1. Całodobowy telefon Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w kryzysie psychicznym:

tel.: 800 702 222

2. Całodobowy dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka:

tel.: 800 121 212

3. Całodobowy Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży:

tel.: 116 111

4. Całodobowy Telefon wsparcia emocjonalnego dla Dorosłych:

tel.: 116 123

5. Numer alarmowy w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia:

tel.: 112

**Dane kontaktowe placówek i instytucji zajmujących się interwencją i pomocą w trudnych sytuacjach życiowych:**

**1. Policja**

asp. Rafał Michalak

Dzielnicy Gminy Pniewy

tel.: 506 906 357

**2. Sąd Rodzinny**

Wydział Rodzinny i Nieletnich

ul. Sportowa 14, 05-600 Grójec

tel.: 48 664 83 11

**3. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej**

Pniewy 28/3 05-652 Pniewy

tel.: 783 055 100

**4. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie**

ul. P.O.W. 4A, 05-600 Grójec

tel.: 48 664 28 30

**5. Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej**

Pniewy 2a, 05-652 Pniewy

tel.: 48 668 64 70