

# GAZETA RODZINNA

BEZPŁATNY E-MAGAZYN - PRZESTRZEŃ INSPIRACJI DLA RODZICÓW

GAZETA RODZINNA MARZEC 2025 (3)

## RODZINA NA SCENIE



Fundacja  
**POZYTYWNI.PL**

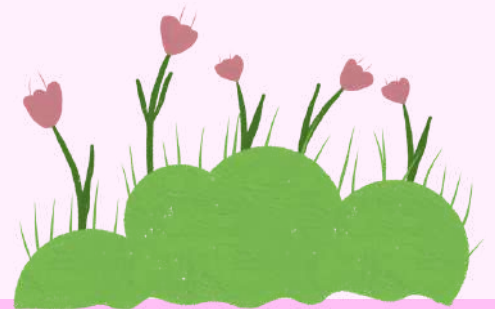
GRUPA EDUKACYJNA  
**HEAVYRAIN**

# SPIS TREŚCI

- 3**    **Od redakcji**
- 4**    **Role rodziców - bardzo długi TEST**  
24 role rodziców na rodzinnej scenie
- 9**    **Zrozum mnie**  
Poradnik dla rodziców, aby lepiej zrozumieć zachowania dzieci
- 10**   **Plakat**  
Co jest najważniejsze dla rozwoju dziecka
- 11**   **Raport Zdrowie psychiczne dzieci i dorosłych**
- 12**   **Zaproszenie do posłuchania**  
Korepetycje z psychologii rozwojowej cz. 3. Małgorzata Taraszkiewicz  
Jak być rodzicem dorosłym? Anna Blokus-Szkodzińska  
FAS misja. Małgorzata Korolczuk
- 14**   **Karta coachingowa nr 4**  
Miłość bezwarunkowa w praktyce
- 15**   **Ćwiczenie regeneracyjne**  
Uśmiech - ćwiczenie dla dorosłych i dla dzieci

**Zapowiedzi: Co będzie w następnych numerach?**

**I co będzie w Klubie WOW! w kwietniu...**



Gazeta Rodzinna ISSN 3071-8414

**Wydawca:** Grupa HeavyRain & Fundacja Pozytywni.

**Redakcja:** Małgorzata Taraszkiewicz (redaktor naczelna), Anna Blokus-Szkodzińska, Filo Nalepa, Dorota Jankowiak-Dąbrowska.

**Kontakt:** Gdynia 81-589, ul. Sojowa 2D/32.

tel. 574 298 848

gazetarodzinnowow@gmail.com    www.fundacjapozytywni.org    TikTok    Instagram

[Bezpłatna subskrypcja na 2025 r.](#)

[Dodatki do Gazety Rodzinnej](#)

# OD REDAKCJI

**Witamy Was wszystkich wiosennie w trzecim numerze Gazety Rodzinnej.**

Ten numer jest poświęcony testowaniu ról rodzinnych, które pełnimy jako rodzice na wychowawczej scenie. Opisujemy 24 role, które być może wyczerpują wszystkie funkcje, które powinien spełniać każdy rodzic, aby dziecko czuło się całościowo zaopiekowane.

A może czegoś jeszcze brakuje? Jeśli są jakieś propozycje, to bardzo prosimy o wiadomość.

Cóż, dopiero teraz widać, że na bycie rodzicem składa się wielofunkcyjny pakiet umiejętności! Ciekawe, w których rolach czujecie się najlepiej, które są najślabsze, a w których występujecie najczęściej z powodów życiowych?

Nieustająco zapraszamy do udziału w Ogólnopolskiej Kampanii Społecznej SŁOWA mają MOC. Pamiętajmy, że słowa mogą nieść ciepło, ukojenie, słowa mogą dawać poczucie bezpieczeństwa i budować dobre relacje.

Dobrych słów - kierowanych do dziecka, nigdy nie jest za wiele. Za to złe słowa, albo takie słowa, na które czekają i nigdy ich nie słyszą - mogą omotać smutkiem całe ich życie. Wybierajmy więc dobre słowa i wzmacniajmy je gestami - proponujemy nauczyć się gestu Kocham Cię w języku migowym! Poćwiczcie. To takie łatwe!

Zapraszamy na kanał YT Gazeta Rodzinna WOW!, gdzie znajdują się wszystkie nagrania webinarów.

Dziękujemy, że już tyle osób prenumeruje nasze wspólne czasopismo.  
Twórzmy razem dobry świat.  
Jesteśmy dla Was!

Małgorzata Taraszkiewicz, Anna Blokus-Szkodzińska,  
Dorota Jankowiak-Dąbrowska, Filo Nalepa.

# RODZINNY KRĄG RÓL TEST

Oto lista 24 różnych ról, które rodzice pełnią się w czasie wychowywania dziecka.

Oczywiście profil ról zależy od wieku dziecka, sytuacji i potrzeb. Każda z tych ról jest ważna, a rodzice często pełnią je równocześnie - łączenie tych ról pozwala na pełny rozwój dziecka.

Ta lista obejmuje szeroki zakres ról rodzicielskich, ale prawdopodobnie nie wyczerpuje wszystkich możliwości. Będziemy jeszcze o tym mówić na webinarach.

Zapraszamy do zapoznania się z Testem 24 Ról Rodziców.

## TEST Jakie role pełnisz jako rodzic?

Test Jakie role pełnisz jako rodzic? może pomóc rodzicom ocenić, w jakim stopniu pełnią różne role w wychowywaniu swojego dziecka.

### Instrukcja:

Przy każdym opisie roli - odpowiedz zaznaczając, jak często pełnisz tę rolę na rodzinnej scenie.

Zastosuj następującą skalę:

- 1 - Jestem zupełnie zdezorientowany w tym obszarze.
- 2 - Niestety dość słabo mi to wychodzi.
- 3 - Jest zupełnie nieźle.
- 4 - Myślę, że często jest z tym dobrze.
- 5 - Bez wątpienia to moja silna strona

### 1. Opiekun

Rodzic - Opiekun troszczy się o zaspokajanie podstawowych potrzeb dziecka, takich jak zapewnianie bezpieczeństwa, odżywczego jedzenia, odpowiedniej dawki snu czy zdrowego stylu życia.

Jak oceniasz realizację tego aspektu?

1 | 2 | 3 | 4 | 5

### 2. Wychowawca

Rodzic - Wychowawca kształtuje postawy, normy i wartości dziecka, odpowiednich zachowań społecznych, szacunku dla innych i odpowiedzialności - ucząc je poprzez wyjaśnianie i modelowanie.

Jak oceniasz realizację tego aspektu?

1 | 2 | 3 | 4 | 5

### 3. Nauczyciel

Rodzic - Nauczyciel pełni rolę tutora, który przekazuje wiedzę, umiejętności i doświadczenie, zarówno w kwestiach życiowych, jak i szkolnych.

Jak oceniasz realizację tego aspektu?

1 | 2 | 3 | 4 | 5

# RODZINNY KRĄG RÓL TEST

## 4. Opiekun emocjonalny - Psycholog

Rodzic - Psycholog wspiera dziecko w rozwoju emocjonalnym, budowaniu poczucia własnej wartości, pomagając mu zrozumieć i zarządzać swoimi emocjami i uczuciami, uczy je samoakceptacji, empatii, współczucia, samoakceptacji i rozwiązywania konfliktów.

Jak oceniasz realizację tego aspektu?

1 | 2 | 3 | 4 | 5

## 5. Motywator

Rodzic - Motywujący zachęca dziecko do rozwoju, wspiera jego pasje i ambicje, pomagając budować wiarę w siebie i wytrwałość w dążeniu do celów.

Jak oceniasz realizację tego aspektu?

1 | 2 | 3 | 4 | 5

## 6. Doradca

Rodzic - Doradca udziela wskazówek i rad, zwłaszcza w trudniejszych sytuacjach życiowych, takich jak podejmowanie decyzji, wybór szkoły, zawodu czy rozwiązywanie problemów osobistych dziecka.

Jak oceniasz realizację tego aspektu?

1 | 2 | 3 | 4 | 5

## 7. obrońca

Rodzic - obrońca broni dziecka przed zagrożeniami zewnętrznymi i wewnętrznymi, zarówno fizycznymi, jak i emocjonalnymi, zapewniając mu poczucie bezpieczeństwa i stabilności.

Jak oceniasz realizację tego aspektu?

1 | 2 | 3 | 4 | 5

## 8. Autorytet

Rodzic - Autorytet jest osobą, której dziecko ufa i szanuje. Jest dla dziecka wzorem do naśladowania.

Jako autorytet, modeluje wartości, zasady i postawy, wpływa na postrzeganie świata.

Jak oceniasz realizację tego aspektu?

1 | 2 | 3 | 4 | 5

## 9. Animator

Rodzic - Animator bawi się z dzieckiem, wprowadzając je w świat radości, twórczości i beztroski, wspierając rozwój kreatywności i wyobraźni, niezależnie od wieku dziecka.

Jak oceniasz realizację tego aspektu?

1 | 2 | 3 | 4 | 5

## 10. Kreator rutyny

Rodzic - Kreator rutyny ustala rytm dnia, organizując harmonogram zajęć, posiłków, zabaw i snu, co daje dziecku poczucie stabilności i przewidywalności.

Jak oceniasz realizację tego aspektu?

1 | 2 | 3 | 4 | 5

# RODZINNY KRĄG RÓL TEST

## 11. Przewodnik

Rodzic - Przewodnik pomaga dziecku w orientacji w świecie, wprowadzając je w różnorodne doświadczenia. Pomaga w podejmowaniu mądrych wyborów życiowych, ale licząc się ze zdaniem dziecka i jego możliwościami.

Jak oceniasz realizację tego aspektu?

1 | 2 | 3 | 4 | 5

## 12. Przyjaciel

Rodzic - Przyjaciel, z którym dziecko może autentycznie rozmawiać o swoich problemach i radościach, bez tabu, niepotrzebnych porad i pouczeń. Taka relacja oparta na wzajemnym szacunku, zaufaniu i bliskości sprzyja otwartości i daje emocjonalne wsparcie.

Jak oceniasz realizację tego aspektu?

1 | 2 | 3 | 4 | 5

## 13. Szef (Organizator)

Rodzic - Organizator jest liderem w rodzinie, zarządza codziennymi obowiązkami, ustala zasady i dba o porządek, organizując życie rodzinne w sposób efektywny.

Jak oceniasz realizację tego aspektu?

1 | 2 | 3 | 4 | 5

## 14. Trener

Rodzic - Trener pomaga dziecku rozwijać umiejętności w określonych dziedzinach, takich jak sport, muzyka, nauka czy jakiegokolwiek inne hobby, ucząc systematyczności i dążenia do celów.

Jak oceniasz realizację tego aspektu?

1 | 2 | 3 | 4 | 5

## 15. Tłumacz

Rodzic - Tłumacz pomaga dziecku w zrozumieniu skomplikowanych kwestii społecznych, emocjonalnych czy kulturowych, tłumacząc zjawiska, których dziecko nie potrafi jeszcze w pełni zrozumieć.

Jak oceniasz realizację tego aspektu?

1 | 2 | 3 | 4 | 5

## 16. Mediator

Rodzic - Mediator pomaga w rozwiązywaniu sporów i konfliktów, np. między rodzeństwem, kolegami czy innymi osobami. Uczy konstruktywnego podejścia do rozwiązywania problemów.

Jak oceniasz realizację tego aspektu?

1 | 2 | 3 | 4 | 5

## 17. Sponsor

Rodzic - Sponsor inwestuje w rozwój dziecka, np. w zajęcia dodatkowe, zajęcia rozwijające zainteresowania, sprzęt muzyczny czy sportowy, wyjazdy edukacyjne.

Jak oceniasz realizację tego aspektu?

1 | 2 | 3 | 4 | 5

# RODZINNY KRĄG RÓL TEST

## 18. Mentor zawodowy

Rodzic - Mentor zawodowy doradza dziecku w kwestiach wyboru ścieżki kariery, pomagając dziecku w rozwoju zawodowym, wyborze specjalności lub przygotowaniach do pracy.

Jak oceniasz realizację tego aspektu?

1 | 2 | 3 | 4 | 5

## 19. Innowator

Rodzic Innowator inspirowuje dziecko do twórczego myślenia, rozwiązywania problemów i poszukiwania nowych rozwiązań w różnych dziedzinach życia.

Jak oceniasz realizację tego aspektu?

1 | 2 | 3 | 4 | 5

## 20. Obiekt poczucia dumy

Rodzic - Obiekt Dumy to taki, w którym dziecko widzi wzór do naśladowania i docenia jego (rodzica) działania, sposób zachowania, pracę, którą wykonuje.

Jak oceniasz realizację tego aspektu?

1 | 2 | 3 | 4 | 5

## 21. Strażnik wartości rodzinnych

Rodzic - Strażnik dba o zachowanie tradycji rodzinnych, kulturowych i religijnych, przekazując je dziecku, ucząc o historii rodziny, czy wspólnie spędzając czas na obchodzeniu rodzinnych tradycji.

Jak oceniasz realizację tego aspektu?

1 | 2 | 3 | 4 | 5

## 22. Adwokat

Rodzic - Adwokat jest obrońcą praw dziecka, stojąc na straży jego interesów i dobrostanu, w tym w sprawach związanych z edukacją, ochroną praw czy sytuacjami kryzysowymi.

Jak oceniasz realizację tego aspektu?

1 | 2 | 3 | 4 | 5

## 23. Artysta (magik, czarodziej)

Rodzic - Artysta rozwija w dziecku kreatywność, zachęca do wyrażania emocji przez sztukę, muzykę, taniec lub inne formy ekspresji.

Jak oceniasz realizację tego aspektu?

1 | 2 | 3 | 4 | 5

## 24. Lekarz

Rodzic - Lekarz pomaga w każdej awaryjnej sytuacji zdrowotnej. Diagnostyka problemu, koi rany, udziela pierwszej pomocy przedmedycznej.

Jak oceniasz realizację tego aspektu?

1 | 2 | 3 | 4 | 5

# RODZINNY KRĄG RÓL WYNIKI

## TEST - WYNIKI

Jeśli Twoje odpowiedzi są głównie **na poziomie 4-5**:

to jesteś bardzo zaangażowanym rodzicem, który pełni wiele ról na rodzinnej scenie.

Twoje działania są świadome i kompleksowe.

Jeśli Twoje odpowiedzi są głównie **na poziomie 2-3**:

pełnisz wiele ról, ale istnieją obszary, które możesz wzmocnić, aby lepiej wspierać rozwój swojego dziecka. Pomyśl o tym.

Jeśli Twoje odpowiedzi są głównie **na poziomie 1**:

możesz potrzebować więcej uważności w pełnieniu niektórych ról, zwłaszcza tych, które są kluczowe dla rozwoju dziecka. Pamiętaj, że wszystkiego można się nauczyć.

Ten test jest tylko punktem wyjścia do refleksji nad pełnionymi rolami jako rodzic.

Pomaga zobaczyć, w których obszarach warto się bardziej zaangażować lub jakie role pełnisz szczególnie dobrze.

### **Aby pogłębić wiedzę na temat wychowania dziecka z pełnym zrozumieniem jego potrzeb - możesz skorzystać z następujących źródeł:**

1. Poradniki o rozwijaniu kompetencji rodzicielskich, szczególnie polecamy książki Adele Faber i Elaine Mazlish na temat skutecznego porozumiewania się z dziećmi, np. „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały”.
2. Kursy i warsztaty na temat psychologii rozwojowej, dobrej komunikacji z dziećmi, samoregulacji i koregulacji, budowaniu więzi i poczucia bezpieczeństwa.
3. Internet i blogi o wychowaniu, programy telewizyjne i podcasty, gdzie można znaleźć wiele porad.
4. Grupy wsparcia dla rodziców - są spotkania zarówno online, jak i offline. Tu można się dzielić się doświadczeniami, uzyskiwać porady i wspierać się nawzajem.
5. Szkoły Rodzicielskie i kursy dla rodziców. Są już takie w Polsce.
6. Porady i wsparcie specjalistów, takich jak: psychologów dziecięcych, pedagogów, psychoterapeutów
8. Zajęcia w ramach przedszkoli i szkół - niektóre placówki edukacyjne organizują spotkania, warsztaty i wykłady dla rodziców, które dotyczą różnych aspektów wychowywania dzieci.
9. Rozwój osobisty - warto także zadbać o własny rozwój osobisty. Lepsze zrozumienie samego siebie zawsze się przekłada się na zdrowsze podejście do wychowywania dzieci.

**Każde dziecko jest inne, a każdy etap wychowania to nowa przygoda!**



# ZROZUM MNIE.

Rozwój dziecka w wieku od 5 do 10 lat.



Nie jestem PROJEKTEM ani rodzica, ani nauczyciela.  
Mam własny POTENCJAŁ i BIOSTRUKTURĘ (dane od natury),  
które powodują, że JESTEM taki, jaki jestem.  
Mam także własne PROBLEMY ROZWOJOWE...  
Nie mogę zachowywać się jak TY, bo jestem SOBĄ.  
Pomóż mi, jeśli umiesz...

**KĄŻDY ZAKUPIONY EGZEMPLARZ  
TO ŻŁOTÓWKA PRZEKAZANA NA TELEFON ZAUFANIA  
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY  
116111**

# CO JEST NAJWAŻNIEJSZE DLA ROZWOJU DZIECKA? OTÓŻ BEZ WĄTPIENIA

## POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA I MIŁOŚĆ



**1** **POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA** to jedna z dwóch najważniejszych rzeczy, które powinno się zapewnić dziecku. Poczucie bezpieczeństwa to absolutny warunek dla dobrego rozwoju psychofizycznego, aktywacji ciekawości poznawczej, kreatywności, uczenia się nowych rzeczy, współodczuwania i rozumienia innych.

**2** **MIŁOŚĆ** to druga najważniejsza rzecz, którą powinno się zapewnić dziecku. Miłość powinna być bezwarunkowa. **Kocham Cię, bo jesteś!** Nic innego nie jest potrzebne.

opracowanie Małgorzata Taraszkiewicz.

Więcej na ten temat opowiem na webinarze pt. O potrzebie bezpieczeństwa w ramach Korepetycji z psychologii rozwojowej dla rodziców (cz. 3).

Nagranie będzie dostępne po 3 kwietnia [na kanale YouTube Gazeta Rodzinna](#)

# RAPORT

## ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI I DOROSŁYCH

Zgodnie z danymi Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) blisko miliard ludzi na świecie doświadcza zaburzeń psychicznych. Średnio co 40 sekund jedna osoba na świecie odbiera sobie życie.

Od lat eksperci wskazują na wyzwanie dla zdrowia publicznego, jakim jest ochrona zdrowia psychicznego. Problem zaburzeń i chorób psychicznych stał się szczególnie istotny w ostatnich latach.

Do wzrostu rozpowszechnienia problemów psychicznych przyczyniła się niewątpliwie epidemia COVID-19. Obecnie kolejnym wyzwaniem są negatywne konsekwencje dla zdrowia psychicznego wojny toczącej się w Ukrainie oraz konieczność zapewnienia właściwego wsparcia dla osób dotkniętych tym konfliktem.

Badania obejmujące 398 771 uczestników z populacji ogólnej pokazały znaczne zróżnicowanie wskaźników ich rozpowszechnienia w różnych krajach i regionach.

Nie ulega jednak wątpliwości, że **częstość występowania zaburzeń psychicznych była wyższa niż przed wybuchem epidemii COVID-19.**

Globalnie częstość występowania depresji wyniosła 28,0%, objawy lęku zgłaszało 26,9% badanych, a 24,1% zgłaszało objawy typowe dla stresu pourazowego, 36,5% zgłaszało objawy przewlekłego stresu, a 50,0% obciążenie psychologiczne. Zaburzenia snu zgłaszało aż 27,6% badanych.

Poniżej została przedstawiona epidemiologia chorób i zaburzeń psychicznych wśród mieszkańców Polski na podstawie danych zawartych w badaniu "Kompleksowe badanie stanu zdrowia psychicznego społeczeństwa i jego uwarunkowań (EZOP II)", zwanym dalej "badaniem EZOP II", które objęło swoim zasięgiem wszystkie grupy wiekowe: dzieci w wieku 0-6 lat, dzieci i młodzież w wieku 7-17 lat oraz dorosłych w wieku 18 lat i powyżej.



### Dzieci w wieku 0-6 lat

W badaniu EZOP II wskazano, że najczęściej występującymi zaburzeniami rozwojowymi pojawiającymi się na różnych etapach życia małego dziecka są zaburzenia emocjonalno-afektywne, które wykazano u ponad 6% dzieci. Ponadto były zgłaszane zaburzenia adaptacyjne, zaburzenia komunikacji społecznej oraz zaburzenia interakcji z innymi, które dotyczyły ponad 4% dzieci. Ryzyko wystąpienia większości zaburzeń rozwojowych było podobne u chłopców i dziewczynek. Różnego rodzaju zaburzenia stwierdzano u około 16% dzieci do 6. roku życia.



### Dzieci i młodzież w wieku 7-17 lat

Ponad pół miliona dzieci i młodzieży cierpi na zaburzenia psychiczne, z czego ponad 200 tys. to dzieci w wieku 7-11 lat i ponad 350 tys. młodzieży w wieku 12-17 lat. Zaburzeń internalizacyjnych, na które składają się przede wszystkim zaburzenia lękowe, doświadcza ponad 300 tys. dzieci i młodzieży, około 8% dzieci i 7% młodzieży. Zaburzenia nastroju, w tym zaburzenia depresyjne i epizody manii, potwierdziło znacznie mniej, bo 70 tys. dzieci i młodzieży. Wśród nich zdecydowana większość to nastoletnia młodzież.

Można przypuszczać, zważywszy na podobne rozpowszechnienie epizodów depresji i manii, że przynajmniej kilkadziesiąt tysięcy dzieci i młodzieży cierpiało na chorobę afektywną dwubiegunową. Podobnie jak w przypadku zaburzeń internalizacyjnych, zaburzeń eksternalizacyjnych doświadczało około 300 tys. dzieci i młodzieży, w tym ponad 100 tys. doświadczało zaburzeń związanych z używaniem substancji psychoaktywnych (alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych). Rozpowszechnienie tych zaburzeń na wsi jest prawie dwukrotnie większe niż w miastach i przekracza wyraźnie próg 20%.



### Dorośli - w wieku 18 lat i więcej

W badaniu EZOP II zaburzenia psychiczne w perspektywie całego życia ujawniło 26,5% uczestników (tj. w przeliczeniu na populację około 8 330,2 tys.). Do problemów o największym rozpowszechnieniu należały: zaburzenia spowodowane używaniem alkoholu (7,3%), napady lękowe (7%), fobie swoiste (4,9%), epizody depresji (3,9%) i zaburzenia zachowania (3,8%).

Wszystkie dostępne dane światowe wskazują na kilkakrotnie wyższe rozpowszechnienie zaburzeń depresyjnych. Do przeciętnie najwcześniej (tj. przed osiągnięciem wieku dorosłego) ujawniających się w ciągu życia zaburzeń należą lęki: w postaci fobii (swoiste - 8,6 lat); społeczne (11,6 lat); agorafobia (13,9 lat); zaburzenia socjalizacyjne wieku rozwojowego (opozycyjno-buntownicze - 12,0 lat).

# MASZ CHWILĘ ?

POSŁUCHAJ NAS

GAZETA RODZINNA MARZEC 2025 (3)

**MAŁGORZATA TARASZKIEWICZ**

PSYCHOLOG, WYKŁADOWCA, COACH,  
AUTORKA KSIĄŻEK DLA NAUCZYCIELI I RODZICÓW



zaprasza na  
korepetycje z psychologii rozwojowej  
dla rodziców (cz. 3)

## O POTRZEBIE BEZPIECZEŃSTWA

Nagranie dostępne od 3 kwietnia  
na YT Gazeta Rodzinna

I zapraszamy na nasz kanał YouTube, gdzie znajdziesz więcej filmów!

**ANNA BLOKUS-SZKODZIŃSKA**

PEDAGOG, TRENER, WYKŁADOWCA



opowiada  
o zagubieniu rodziców i ich lęku  
przed stanowczością

## JAK BYĆ RODZICEM DOROSŁYM?

... aby posłuchać kliknij tutaj

# MASZ CHWILĘ ?

POSŁUCHAJ NAS

MAŁGORZATA KOROLCZUK

MAMA ADOPCYJNA DWÓJKI DZIECI Z FAS/FASD

GAZETA RODZINNA MARZEC 2025 (3)



opowiada swoją historię

FASmisja

[... aby posłuchać kliknij tutaj](#)

Małgorzata Korolczuk - mgr biologii i przyrody z nauczaniem zdrowotnym. Prywatnie mama adopcyjna dwójki dzieci z FASD, czyli Płodowym Zespołem Alkoholowym. Założycielka FASmisji na Facebook, poprzez który edukuje o szkodliwości picia alkoholu przez kobiety w ciąży. Od kilku lat prowadzi warsztaty i szkolenia dla nauczycieli i młodzieży szkolnej.

**Mamo masz misję, skoro ludzie nie wiedzą co to jest FAS - to zacznij o tym mówić!**

To słowa niespełna 10 letniego syna, które wypowiedział, kiedy został zdiagnozowany w kierunku FASD i wtedy rozpoczęły moje działania w propagowaniu wiedzy na ten temat.

FAS to jedno z najcięższych uszkodzeń poalkoholowych. Płodowy Zespół Alkoholowy (FAS) to spektrum zaburzeń rozwojowych, które mogą wystąpić u dziecka, którego matka spożywała alkohol w czasie ciąży. FAS to nie tylko fizyczne cechy, ale przede wszystkim zaburzenia neurologiczne, behawioralne i poznawcze, które wpływają na całe życie dotkniętej nim osoby.

Dla opiekunów, rodziców zastępczych i adopcyjnych wczesna diagnoza FAS ma szczególne znaczenie:

- zrozumienie zachowań dziecka: Dzieci z FAS często wykazują trudności w nauce, problemy z koncentracją, impulsywność i inne zaburzenia zachowania. Wczesna diagnoza pozwala zrozumieć, że te zachowania są wynikiem FAS, a nie złego wychowania.
- dostosowanie metod wychowawczych: wiedza o FAS pozwala na stosowanie odpowiednich metod wychowawczych, które uwzględniają specyficzne potrzeby dziecka.
- uzyskanie wsparcia: diagnoza FAS umożliwia uzyskanie dostępu do specjalistycznej pomocy, terapii i wsparcia dla rodziny.
- planowanie przyszłości: wczesna diagnoza pozwala na lepsze zaplanowanie edukacji i przyszłości dziecka, uwzględniając jego indywidualne potrzeby.

**Nie ma bezpiecznej dawki alkoholu w ciąży!**

FAS to zaburzenie, któremu można zapobiec, nie pijąc alkoholu w ciąży.

Wczesna diagnoza i odpowiednie wsparcie mogą znacząco poprawić jakość życia osób z FAS.

## Coaching dla rodziców

### Karta nr 4: MIŁOŚĆ BEZWARUNKOWA

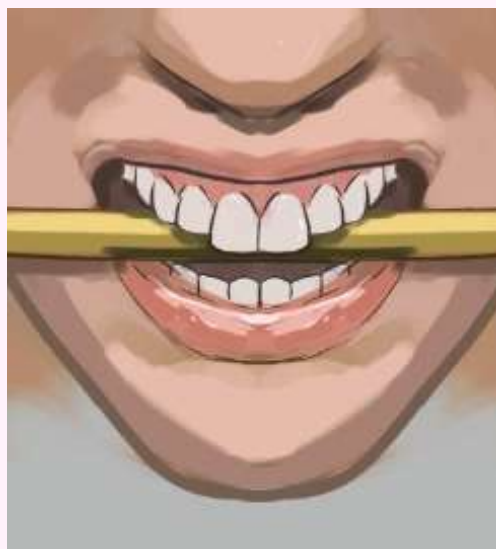
**Uczucia można okazywać na wiele sposobów.**

Po czym poznajesz, że twoje dziecko czuje, że je kochasz bezwarunkowo? Co robisz? Co mówisz?



# ĆWICZENIE REGENERUJĄCE UŚMIECH

**KIEDY CHCESZ SZYBKO POPRAWIĆ SOBIE NASTRÓJ  
ZRÓB TO ĆWICZENIE!**



- 1. poruszaj delikatnie szczęką - na pewno poczujesz, że mięśnie i zęby masz zaciśnięte**
- 2. wsuń ołówek pomiędzy zęby i potrzymaj tak dłuższą chwilę**
- 3. nawet jak to dziwnie wygląda, to niczym się nie przejmuj! Tak trzymaj!**

## **KORZYŚCI:**

w czasie tego ćwiczenia (jak zauważysz patrząc w lustro) podnoszą się do góry kąciki ust. Tak jakbyś się uśmiechał/a.

Po pewnym czasie - w organizmie zaczynają się aktywować zmiany biochemiczne.

I działa cuda!

Zgodnie z mimiką - uśmiechasz się, więc zaczynają się wydzielać hormony dobrostanowe.

Ćwiczenie jest dobre zarówno dla dorosłych, jak i dzieci.

Można je wspólnie wykonywać - będzie jeszcze zabawniej i na pewno miło!

# DLA RODZICÓW I DZIECI Z UKRAINY

Poradniki w języku ukraińskim do bezpłatnego pobrania

Jak pomagać sobie w kryzysowych sytuacjach?  
Jak pomagać dzieciom w kryzysowych sytuacjach?



Poradniki można pobrać bezpłatnie w formacie PDF.  
[kliknij tutaj](#)



# W NASTĘPNYM NUMERZE

---

NIEBEZPIECZNE  
ZWIĄZKI  
KIEDY JEST ZA DUŻO  
LUB ZA MAŁO

KOREPETYCJE  
Z PSYCHOLOGII  
ROZWOJOWEJ

DLA RODZICÓW  
CZ.4

NOWE  
KARTY  
COACHINGOWE

# GAZETA RODZINNA

BEZPŁATNY E-MAGAZYN - PRZESTRZEŃ INSPIRACJI DLA RODZICÓW



# WOW

#zdrowie\_psychiczne

#edukacja\_rodziców

#pomoc\_rodzicom

#sztuka\_wychowania

#inspiracje

# stop\_przemocy

#uspokoić\_chaos

#ratujemy\_świat

#WeOneWorld

GAZETA RODZINNA MARZEC 2025 (3)

Fundacja  
POZYTYWNI.PL

GRUPA EDUKACYJNA

HEAVYRAIN

## Zapraszamy do e-klubu WOW!

W kwietniu będziemy mówić:

- O potrzebie bezpieczeństwa.
- O stanach, które sieją emocjonalne urazy...

## Czwartki pełne inspiracji!

Szczegółowe informacje będą podane na  
FB grupa Gazeta Rodzinna WOW!

FB strona Gazeta Rodzinna

Jeśli chcesz otrzymać bezpłatną prenumeratę  
Gazety Rodzinnej na rok 2025  
- prosimy wypełnij formularz

[www.fundacjapozytywni.org](http://www.fundacjapozytywni.org)