



## Dobre wsparcie plus rozważna kontrola

Opracowanie:  
Janina Węgrzecka-Giluń

Dobre wsparcie plus rozważna kontrola

Konsultacja naukowa: dr hab. Krzysztof Ostaszewski

Redakcja językowa i korekta: Barbara Gruszka

Opracowanie graficzne: Marcin Franczak

Zdjęcia: Shutterstock



**Fundacja  
Poza  
Schematami**

Wydawca:

Fundacja Poza Schematami

[pozaschematami@wp.pl](mailto:pozaschematami@wp.pl)

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



**PAŃSTWOWA AGENCJA ROZWIĄZYWANIA  
PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH**

Zadanie finansowane ze środków

Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020



ISBN 978-83-947222-8-9

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-Gilul*

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-Gilul*

Notka o autorce:

**JANINA WĘGRZECKA-GILUŃ** – Redaktor naczelna miesięcznika „Remedium”, pisma poświęconego profilaktyce problemowej i promocji zdrowia psychicznego, specjalista psychoterapii uzależnień i współuzależnienia, realizatorka programów, szkoleń i warsztatów dla nauczycieli i wychowawców z zakresu pracy z grupami ryzyka. Autorka licznych artykułów z zakresu pomocy psychologicznej i terapii uzależnień zamieszczanych na portalach internetowych poświęconych uzależnieniom oraz w miesięczniku „Remedium”.

Przydatne adresy stron www:

- Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych [www.parpa.pl](http://www.parpa.pl)
- Program Pomarańczowa Linia (tel. 801 140 068) [www.pomaranczowalinia.pl](http://www.pomaranczowalinia.pl)
- Strona dla młodzieży dotycząca profilaktyki alkoholowej [www.niebotak.pl](http://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](http://www.116111.pl)

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

**EGZEMPLARZ BEZPŁATNY**



PAŃSTWOWA AGENCJA ROZWIĄZYWANIA  
PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH