

## RODZICE – RODZICOM. Zainteresowanym poleca Rada Rodziców...

Wsparcie w podejmowaniu wyzwań wychowawczych dla rodziców nastolatków. Wybór ogólnodostępnych zasobów dotyczących procesów rozwojowych i wsparcia w sytuacjach kryzysowych.

**Nastolatek z perspektywy neurobiologii** – seria krótkich podcastów EduAkcji, aby łatwiej było się nam porozumieć. W rozmowach z prof. Markiem Kaczmarzykiem podkreślona zostaje rola neurobiologii w procesie rozumienia i wychowania młodego człowieka:

- **Dziwne zachowania nastolatka i neurobiologia** - <https://www.youtube.com/watch?v=qK0r7RW0-3U>  
Najważniejsza informacja pierwszego podcastu: problemy z nastolatkiem są konsekwencją zmian w jego mózgu. Zmiany te wynikają z fizjologii przejścia od wieku dziecięcego do dorosłego. Czym jest neurobiologia? Czy nastolatek jest świadomy zmian, które się w nim dokonują? Kiedy kończy się dzieciństwo?
- **Dlaczego nastolatki tak często zmieniają zdanie?** [https://www.youtube.com/watch?v=eEWHIdO9\\_XU](https://www.youtube.com/watch?v=eEWHIdO9_XU)  
Słomiany zapal nastolatka wynika z niedojrzałości nastoletniego mózgu. Nie jest to wada charakteru, ale szerszy mechanizm rozwojowy.
- **Właściwe reakcje na zmienne nastroje nastolatków** <https://www.youtube.com/watch?v=t4ysWMa15RU>  
Nastolatki często są w nastroju, którego same nie potrafią opisać ani uzasadnić. To sprawa ich etapu rozwojowego. Niestety takie nastroje i zachowania rodzą nieprzewidziane konsekwencje i... wiele nieporozumień.
- **Rytm dobowy, sen nastolatka i szkoła** <https://www.youtube.com/watch?v=ajoxIGPamL8>  
Nastolatki później robią się senne ze względu na opóźnione wydzielanie melatoniny, tzw. hormonu snu przez szyszynki młodych ludzi, a to rodzi morze nieporozumień i konfliktów. Przyczyna zjawiska przesunięcia rytmu dobowego nastolatków nie jest w pełni odkryta, ale jego oddziaływanie na życie społeczne jest duże.
- **Konflikt pokoleń jako konflikt interesów** <https://www.youtube.com/watch?v=eP2IDBLKaI0>  
W teorii gier, społeczeństwo i konflikt pokoleń można postrzegać jako konflikt interesów. Pokolenie schodzące ze sceny będzie wtedy strażnikiem reguł gry, a do ich przestrzegania będzie zachęcać pokolenie wchodzące do społeczeństwa, czyli nastolatki. Taka presja na młodsze pokolenie będzie wywierana mimo tego, że nie będzie to w jego interesie, bo przyjęte bez refleksji czy chęci zmian reguły, będą odnosiły się do stanu społeczeństwa z przeszłości, kiedy reguły w nim panujące ustanawiało także wcześniejsze pokolenie. O neurobiologicznych mechanizmach konfliktu pokoleń i ich ukrytych funkcjach.
- **Nastolatki są z innej planety! Czy można się z nimi dogadać?**  
<https://www.youtube.com/watch?v=QTKEye2kbx4>

**Szkoła, stres i wojna. Róbmy swoje** – artykuł EduAkcji na stronie:

<https://www.edu-akcja.pl/artykuly-i-podcasty/dzieci-szkolne/mozg-nastolatka/szkola-stres-i-wojna-robmy-swoje/>

**„Nastolatki w wirtualnym tunelu”** – Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii

Broszura 20 stron, w zeszytowym formacie A5 (148x210 mm) - mini-poradnik zadedykowany rodzicom nastolatków, ponieważ ten niełatwy etap wychowania wymaga odpowiedniego podejścia, różniącego się od sposobów postępowania z młodszymi dziećmi – do pobrania ze strony: <https://www.edukacja-zdrowotna.pl/nastolatki-w-wirtualnym-tunelu/>

Konto Rady Rodziców XIX LO w Gdańsku – Bank Millenium  
76 11602202 00000004 75051504 (w tytule imię i nazwisko dziecka, klasa)  
więcej: <https://lo19.edu.gdansk.pl/pl/page/rada-rodzicow-6>

### **Nastoletnia depresja**

Kiedy dziecko zaczyna dojrzewać i wkraczać w dorosłość – zmienia się. To naturalny etap. Jest on trudny zarówno dla dziecka, jak i rodzica, który często naprawdę nie wie co o tych zmianach sądzić i jak na nie reagować. **Często pojawia się wtedy pytanie czy obserwowane zmiany są wynikiem buntu młodzieńczego** wpisującego się w naturalny proces rozwoju czy świadczą o poważniejszym problemie jakim jest choroba – depresja... więcej na stronie: <https://forumprzeciwdepresji.pl/nastoletnia-depresja>

**Orkan. Depresja** – krótka informacja Fundacji Szkoła z Klasą

<https://www.szkolazklasa.org.pl/wp-content/uploads/2021/05/orkan-depresja-przeczytaj-i-zapytaj.pdf>

### **Gdańska Akademia Rodzica**

Cykliczne, szeroko dostępne spotkania ze specjalistami w formie wywiadów lub pogadank psychoedukacyjnych, wzmacniających kompetencje wychowawcze. Zakres tematyczny obejmie zagadnienia dotyczące rozwoju psychoemocjonalnego dzieci, relacji, zdrowia psychicznego, edukacji, zdrowego stylu życia, rozwijania talentów, form spędzania wolnego czasu czy bezpieczeństwa ekonomicznego. Wszystkie nagrania z dotychczasowych wystąpień realizowanych w ramach Gdańskiej Akademii Rodzica są dostępne na stronie <https://www.gdansk.pl/urząd-miejski/wydział-rozwoju-społecznego/materialy-ze-spotkan,a,203539>

### **Rodzic doradza: Jaki zawód wybrać - Katharine Brooks (film 6 min.)**

Kim zostać w przyszłości? Jak zaplanować swoją przyszłość? Jaki wybrać zawód? Co robić po szkole?  
<https://www.youtube.com/watch?v=MOaikoHdCQQ>

### **Mama poleca lekturę:**

Lisa Damour "Zaplątane nastolatki - jak dobrze przeprowadzić córkę z dzieciństwa do dorosłości"

### **Ośrodek Interwencji Kryzysowej - kompleksowe wsparcie w kryzysie**

Placówka świadczy całodobowe wsparcie dla wszystkich potrzebujących gdańszczanek i gdańszczan, którzy znaleźli się w bardzo trudnej, ekstremalnej sytuacji życiowej – więcej:  
<https://www.gdansk.pl/urząd-miejski/wiadomosci/osrodek-interwencji-kryzysowej-oik-kompleksowe-wsparcie-w-kryzysie,a,146741>

### **Młodzieżowy Telefon Zaufania – 116 111**

Kiedy nasz nastolatek lub nastolatka przeżywa kryzys, o którym woli porozmawiać z innymi dorosłymi lub w naszym otoczeniu pojawiają się młode osoby potrzebujące wsparcia warto powiedzieć im o młodzieżowym telefonie zaufania - więcej <https://116111.pl/>