



Mądra ochrona – mniejsze ryzyko

Opracowanie: Anna Borucka



Fundacja
Poza
Schematami



NPZ
NARODOWY PROGRAM ŻEROWIA



PARPA PAŃSTWOWA AGENCJA ROZWIĄZYWANIA
PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH

Mądra ochrona – mniejsze ryzyko

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

www.fundacijapozaschematami.pl



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



**PAŃSTWOWA AGENCJA ROZWIĄZYWANIA
PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH**

Zadanie finansowane ze środków

Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020



ISBN 978-83-65956-00-2

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 alkoholem.

Dobre wsparcie plus rozważna kontrola

Janina Węgrzecka-Gilui

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-Gilui*

Notka o autorce:

ANNA BORUCKA – psycholog, od lat zajmuje się profilaktyką zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży. Autorka i współautorka szkolnych programów profilaktycznych oraz wielu publikacji naukowych i popularyzujących wiedzę na temat szkolnej profilaktyki opartej na naukowych podstawach. W latach 1984–2013 członkini zespołu Pracowni Profilaktyki Młodzieżowej „Pro-M” w Zakładzie Psychologii i Promocji Zdrowia Psychicznego Instytutu Psychiatrii i Neurologii. Obecnie pracuje w Dziale Profilaktyki i Edukacji Publicznej Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii.

Przydatne adresy stron www:

- Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych www.parpa.pl
- Program Pomarańczowa Linia (tel. 801 140 068) www.pomaraneczowalinia.pl
- Strona dla młodzieży dotycząca profilaktyki alkoholowej 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

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



PAŃSTWOWA AGENCJA ROZWIĄZYWANIA
PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH