

Rodzinna tarcza przed uzależnieniami – moc wspólnego czasu

Drodzy Rodzice/Opiekunowie,

W świecie pełnym ekranów, bodźców i presji rówieśniczej, to właśnie rodzina może być najskuteczniejszą ochroną przed uzależnieniami. Nie przez kontrolę, zakazy czy kazania, ale przez... **wspólnie spędzany czas**.

Dlaczego to działa? Bo buduje poczucie przynależności, bezpieczeństwa i zrozumienia. Dzieci i nastolatki, które czują się wysłuchane i ważne, rzadziej sięgają po używki czy uciekają w destrukcyjne zachowania. Wspólne rozmowy, wyjścia, gry planszowe, gotowanie czy choćby wieczorne oglądanie filmów to coś więcej niż zwykłe aktywności – to budowanie fundamentu, który pozwala mierzyć się z trudnościami życia bez sięgania po substytuty emocji typu: gry komputerowe, grupy na komunikatorach, ryzykowne zachowania ...

Zamiast pytać: „Czy moje dziecko nie wpadnie w nałóg?”, lepiej zapytać: „Ile czasu spędzamy razem i co robimy, żeby naprawdę się słyszeć?”

Dlatego zapraszamy Was do **szkolnego wyzwania, czyli NIEZWYKŁY CHALLENGE „RODZINNA TARCZA - CZAS Z RODZICAMI”**.

Będziemy Was zachęcać do wspólnego bycie razem – bez telefonów (wyjątek tylko chwile, gdy trzeba będzie udokumentować wspólne działania) 😊, bez pośpiechu, bez rozpraszaczy.

Wasza obecność to najlepszy prezent, jaki możecie dać swojemu dziecku!

Szczegóły wyzwań podamy wkrótce! Śledźcie informacje podawane w zakładce OGŁOSZENIA w szkolnym Librusie, by dowiedzieć się, jak dołączyć i wspólnie stworzyć coś wartościowego.

Z serdecznymi pozdrowieniami, organizatorki:

Elżbieta Grabar – szkolny pedagog

Magdalena Zgraja – szkolny psycholog