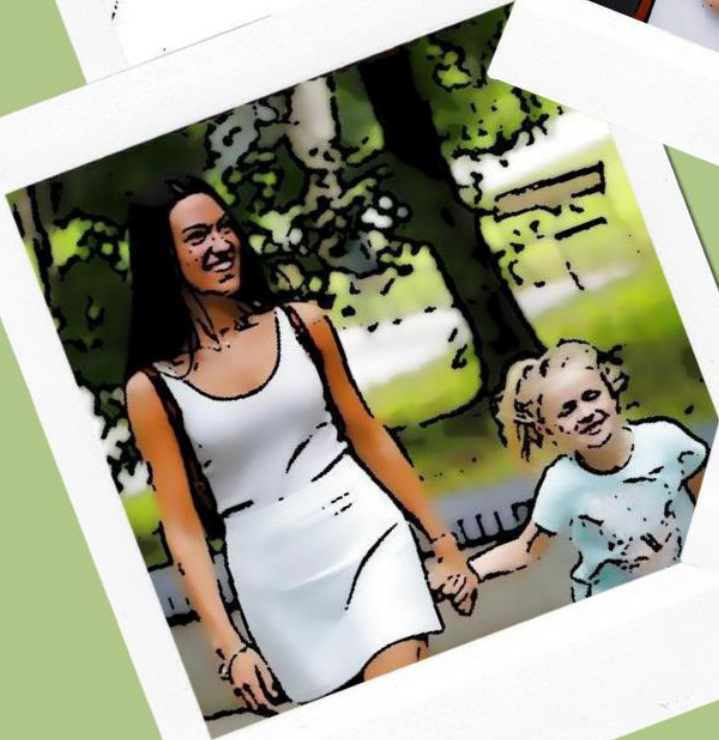


Developing an Innovative Tool in  
Youth Work for Teen Parents  
No – 2019-3-LT02-KA205-006638



**COMIC STRIPS ON THE  
INTEGRATION ROAD:  
GUIDE FOR YOUTH WORKERS**



*Wsparcie Komisji Europejskiej dla powstania tej publikacji nie oznacza poparcia dla jej treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.*

### ***Ważna uwaga od autorów***

*Niniejszy poradnik ma być wykorzystywany z komiksem "Nastoletni rodzice".  
Jeśli potrzebujesz instrukcji, informacje kontaktowe znajdziesz na końcu książki.*

*Niniejsze narzędzie jest własnością programu Erasmus + i właściwych autorów. Nie wolno go powielać ani wykorzystywać bez odpowiednich referencji.*



## SPIS TREŚCI

<b>Wstęp</b> .....	<b>6</b>
<b>ROZDZIAŁ 1 Jak powiedzieć rodzicom?</b> .....	<b>7</b>
1.1 Wsparcie od rodziców.....	7
1.1.1 Wsparcie poza relacjami z rodzicami .....	8
1.1.2 Plan osobisty .....	9
1.2. Nabieranie pewności siebie w mówieniu rodzicom o ciąży .....	10
1.2.1 Moje sieci wsparcia.....	10
1.2.2 Właściwe rady, jak przygotować się do powiedzenia rodzicom.....	11
1.2.3 Uspokajające techniki oddechowe na ostry stres .....	11
1.3 Relacje między rodzicami a ciężarną córką.....	12
Referencje .....	13
<b>ROZDZIAŁ 2 Co zrobić?</b> .....	<b>14</b>
2.1 Nieplanowana ciąża .....	14
2.2 Podejmowanie właściwych decyzji .....	17
2.2.1 Czy rodzicielstwo jest właściwym rozwiązaniem?.....	17
2.2.2 Ważne jest, aby radzić nastolatkom, by zadawały sobie pytanie, czy są gotowe na dziecko. ...	17
2.2.3 A jeśli zdecyduje się oddać dziecko?.....	18
2.3 Zdrowa ciąża.....	19
2.3.1 Jakich zmian należy się spodziewać najszybciej? .....	19
2.3.2 Żywnienie podczas ciąży .....	20
2.4 Rzeczy, których należy unikać i niezdrowe nawyki .....	21
2.5 Wyprawka - Niezbędne rzeczy dla noworodka i matki .....	22
2.5.1 Czym jest wyprawka dla dziecka?.....	23
2.6 Poród - wczesne oznaki porodu .....	24
2.6.1 Wczesne objawy porodu .....	24
Referencje .....	25
<b>ROZDZIAŁ 3 Jestem uczennicą!</b> .....	<b>28</b>
3.1 Szkoła i ciąża .....	28
3.1.1 Jakie mam prawa?.....	28



3.1.2 Szkoła a urlop macierzyński .....	29
3.1.3 Radzenie sobie z dyskryminacją .....	29
3.1.4 Budowanie sieci wsparcia .....	30
3.2 Zmiana ról w grupie rówieśniczej i między rodzicami nastolatków .....	31
3.2.1 Jak ciąża zmienia rolę dziewczyny .....	31
3.2.2 Uczestnictwo w działaniach rówieśniczych .....	32
3.2.3 Przyjaźń i rodzicielstwo .....	33
3.3 Możliwości nauki .....	34
3.3.1 Jakie są możliwości nauki dla ciężarnej dziewczyny? .....	34
3.3.2 Tworzenie indywidualnych alternatywnych rozwiązań dla studiów .....	35
3.3.3 Jeśli sprawy nie idą zgodnie z planem .....	35
3.4 Przyszłe perspektywy ciężarnej dziewczyny .....	36
3.4.1 Jakie są możliwości na przyszłość? .....	36
3.4.2 Jak planować przyszłość .....	36
3.4.3 Upewnienie się, że ciężarna dziewczyna nie jest pozostawiona sama sobie .....	37
Referencje: .....	38
<b>ROZDZIAŁ 4 Wczesne macierzyństwo. Potrzeby matki. Problemy medyczne, prawne oraz społeczne. ....</b>	<b>39</b>
4.1 Problemy i potrzeby nastoletnich matek .....	40
4.1.1 Problemy medyczne jako konsekwencja niedojrzałości biologicznej .....	40
4.1.2 Aspekty prawne .....	41
4.1.3 Zagrożenie wykluczeniem społecznym .....	42
4.1.4 Wczesne macierzyństwo – identyfikacja zagrożeń i szans na szczęśliwe rodzicielstwo i dorosłość .....	44
4.2 Attitudes of teenage mothers .....	46
4.2.1 Charakterystyka rodzin z wczesnym macierzyństwem .....	46
4.2.2 Funkcje rodziny. Modele, postawy i style rodzicielskie będące wzorami dla nastoletnich matek (pozytywne i negatywne) .....	47
4.2.3 Problemy psychospołeczne i związane z nimi zagrożenia negatywnymi postawami .....	49
Referencje .....	51
<b>ROZDZIAŁ 5 Pozytywne rodzicielstwo .....</b>	<b>54</b>
5.1 W jaki sposób najlepiej rozmawiać z dzieckiem? .....	54
5.1.1 Metody wychowawcze .....	54
5.1.2 Przywiązanie .....	55



5.2 Jak mogę być przystępny dla mojego dziecka? .....	56
5.2.1 Inteligencja emocjonalna .....	56
5.2.2 Porady wychowawcze.....	57
5.3 Jak dbać o siebie?.....	58
5.3.1 Samoopieka.....	58
5.3.2 Zarządzanie stresem.....	59
5.4 Jak mogę uczyć wartości?.....	60
5.4.1 Modelowanie.....	60
Referencje .....	62
<b>Aneks nr 1.....</b>	<b>65</b>
<b>Aneks nr 2.....</b>	<b>70</b>



## Wstęp

**Ciąża i rodzicielstwo nastolatków** to złożony problem współczesności. Nastoletni rodzice mogą nie być odpowiednimi matkami lub ojcami, ponieważ są przytłoczeni ciągłymi potrzebami dziecka. Ich dzieci są bardziej narażone na problemy zdrowotne i poznawcze, mają kontakt z opieką społeczną i systemem penitencjarnym, żyją w ubóstwie, nie kończą szkoły średniej i same zostają nastoletnimi rodzicami. Na tym właśnie skupia się projekt Tool4Teen. Edukacja na temat rodzicielstwa i nauka o tym, jak być skutecznym rodzicem, to najlepszy sposób na to, by dziecko wyrosło szczęśliwe, zdrowe i dobrze przystosowane.

**Grupą docelową są nastolatki lub rodzice nastolatków** z różnych środowisk i o różnym statusie edukacyjnym, z niewielkimi trudnościami w nauce, którzy przedwcześnie przerwali naukę lub nie ukończyli szkoły średniej, znajdują się w niekorzystnej sytuacji społecznej, są bezrobotni, wykluczeni społecznie, a przede wszystkim mają problemy psychospołeczne, które mogą prowadzić do trudności w nauce.

**Przewodnik** ten towarzyszy osobom pracującym z młodzieżą krok po kroku w procesie wykorzystywania komiksu do komunikacji z nastolatkami. W przewodniku znajduje się 5 rozdziałów. Każdy rozdział komiksu przedstawia inną sytuację. Każdy z rozdziałów przewodnika poświęcony jest omówieniu głównych problemów, które zostały przedstawione w komiksie.

### **Składa się na nie 5 rozdziałów:**

Rozdział 1: Jak powiedzieć rodzicom?

Rozdział 2: Co robić?

Rozdział 3: Jestem uczennicą!

Rozdział 4: Wczesne macierzyństwo. Potrzeby matek.

Rozdział 5: Pozytywne rodzicielstwo.

### **Przebieg sesji:**

Nastolatek powinien otrzymać komiks i przeczytać go. Pracownik młodzieżowy powinien podkreślić główne zagadnienia, które zostały przedstawione w komiksie. Korzystając z tego przewodnika, pracownik młodzieżowy powinien przedstawić nastolatkowi informacje, a na koniec sesji przeprowadzić refleksyjną dyskusję na temat samego komiksu i przedstawionych w nim informacji.

Oczekuje się, że po zakończeniu sesji zwiększy się pewność siebie nastolatków, którzy będą potrafili wykorzystać swoje mocne strony, zdolności i cechy do ogólnej integracji społecznej. Ponadto nauczą się odpowiedzialności, niezależności i zaradności. Będą mieli możliwość stosowania pozytywnych metod wychowawczych. Ponadto sesje te powinny podnieść ich samoocenę i umożliwić uczestnictwo w procesie integracji, co pozwoli przezwyciężyć uprzedzenia i stereotypy.



# R

## OZDZIAŁ 1

### Jak powiedzieć rodzicom?

FUTURE IN PERSPECTIVE LIMITED

Wczesne macierzyństwo często bezpośrednio wpływa na wskaźniki okołoporodowe matki i zdrowie rodziny, prowadząc do jej dysfunkcjonalności.

Nastolatki w coraz młodszym wieku doświadczają dramatu niechcianego macierzyństwa, odrzucenia przez rodziców oraz pogardy lub obojętności ze strony innych. Nieprzygotowane do macierzyństwa, pojawiają się w nim i ta nieprzewidziana sytuacja wywołuje szereg frustracji społecznych i osobistych.

Wpływ rodziny ma fundamentalne znaczenie w określaniu zachowań seksualnych jej członków, a przede wszystkim najmłodszych; wartości, koncepcje, działania i zachowania dotyczące seksualności są przekazywane poprzez komunikację rodzinną. Rodzice ponoszą wielką odpowiedzialność za kształtowanie tych istot ludzkich; bezpośredni, precyzyjny i szczery lub przeciwnie, niejasny sposób mówienia odgrywa cenną rolę w formowaniu dzieci. Nieodpowiednia komunikacja może stać się główną przyczyną tego, że rodzina jako ostatnia orientuje się, że młody człowiek ma kłopoty. Przede wszystkim należy zapewnić sprzyjające środowisko, w którym uczą się uczucia, wartości, ideały, postawy i nawyki o znaczeniu społeczno-etycznym; za to właśnie odpowiedzialna jest przede wszystkim rodzina, a dopiero potem szkoła.

### 1.1 Wsparcie od rodziców

Nastolatki zazwyczaj nie mają wystarczających umiejętności, odpowiedzialności i autonomii, aby mieć, wychowywać i właściwie opiekować się dzieckiem. Nie ukończyły jeszcze studiów, nie mają pracy, są zależne od rodziców, krótko mówiąc, nie są przygotowane do podjęcia tak wielkiej odpowiedzialności, dlatego pojawia się sytuacja kryzysu, lęku i obaw, a przede wszystkim odrzucenia ciąży przez młodą kobietę.

A co się dzieje, gdy już zajdą w ciążę? Większość ciężarnych nastolatek przeżywa takie sytuacje z niepokojem i strachem przed powiedzeniem o tym rodzicom lub przyjacielom, czują się przytłoczone. Obawa przed reakcją rodziny lub przyjaciół często skłania je do ukrywania tego faktu, co utrudnia rozwiązanie problemu, który wymaga wczesnego wykrycia i natychmiastowej interwencji oraz wsparcia ze strony rodziny i innych podmiotów społecznych.

W konsekwencji nowego stanu nastolatki mogą przejawiać nietypowe zachowania, w tym zaniedbywać swoje zdrowie fizyczne i emocjonalne. Uczucia bezradności, niepewności, strachu oraz przeciążenia fizycznego i emocjonalnego są powszechne u nastolatek, które dowiadują się, że są w ciąży, ponieważ przeżywają wewnętrzny konflikt związany z odpowiedzialnością, jaką niesie ze sobą ciąża, a która jest nasiloną przez presję społeczną, stwarzając sytuacje, które w wielu



przypadkach zmuszają je do rozważenia możliwości samookaleczenia i aborcji jako sposobów na pogodzenie się z wewnętrznym chaosem, którego doświadczają.

Ważne jest, aby młoda kobieta, gdy odczuwa wyżej wymienione objawy, spokojnie wyjaśniła rodzicom, co się dzieje, tak aby jak najszybciej można było podjąć niezbędne kroki w celu skutecznego rozwiązania problemu. Zrozumienie, bliska i konstruktywna rozmowa ułatwią zmniejszenie niepokoju nastolatki i rozpoczęcie podejmowania decyzji w celu znalezienia alternatywnych rozwiązań.

### **Jak pracować z grupą:**

- Rozpocznij dyskusję na temat jej relacji z rodzicami.
- Rozważ możliwość zorganizowania małego spotkania z rodzicami, aby omówić znaczenie tych relacji dla ciąży młodej kobiety.
- Przećwicz z nastolatką różne sposoby komunikowania się z rodzicami na temat ciąży.

#### **1.1.1 Wsparcie poza relacjami z rodzicami**

Rodzina powinna być wsparciem, na którym można się oprzeć w obliczu nastoletniej ciąży. Są jednak nastolatki, które czują się opuszczone i osamotnione, gdy nie widzą wsparcia ze strony rodziny.

Prawdą jest, że każda rodzina jest inna i podczas gdy niektóre rodziny są ze sobą bardzo zżyte i pomagają sobie nawzajem, inne nie oferują wsparcia członkom, którzy go naprawdę potrzebują, co sprawia, że w takich chwilach ból jest o wiele większy.

Dlatego też, gdy rodzina nie jest w stanie pomóc i odwraca się plecami, ból i rana emocjonalna są bardzo duże i trudne do pokonania.

Są pewne problemy, które czasami lepiej rozwiązywać z pomocą innych. Ważne jest jednak, aby wiedzieć, kim są osoby, którym chcemy się zwierzyć. Zdarza się bowiem, że prosimy o radę lub powierzamy nasze sekrety niewłaściwym osobom.

Dlatego powinniśmy poświęcić trochę czasu i zastanowić się, zanim otworzymy nasze intymności przed innymi ludźmi - przyjaciółmi, członkami rodziny itp.

Uczenie się zaufania do ludzi w środowisku rodzinnym lub poza nim, opierania się na nich lub szukania u nich rady, jest także kwestią zaufania do własnego postrzegania i zwracania uwagi na intuicję.

Jeśli zaczynasz nie ufać, nie okazując niczego, być może zmierzasz w złym kierunku. Nie działaj zbyt pochopnie i zobacz, jak rozwijają się wasze relacje, zanim się im zwierzysz lub poprosisz o radę.





### Jak pracować z grupą:

- Wymień osoby, którym udostępnia swoje dane osobowe i przeanalizuj je.
- Omówienie kilku wskazówek, o których powinna pamiętać i które mogą być przydatne, gdy obdarza kogoś zaufaniem (lub nie).

#### 1.1.2 Plan osobisty

To normalne, że gdy nastolatka dowiaduje się, że jest w ciąży, bardzo się denerwuje, między innymi z powodu licznych obowiązków, które mogą się z tym wiązać. Czasami nawet czują się zestresowane zadaniami i przygotowaniami, które trzeba wykonać.

Kiedy zostaje się mamą, wszystko się zmienia, ale bardzo ważne jest, aby zachować swoje osobiste cele. Poświęcenie czasu na spisanie swoich celów na teraźniejszość, bliską i dalszą przyszłość to proces, który może na zawsze odmienić Twoje życie.

Cele są jak magnes - przyciągają nas. A im bardziej są ekscytujące, konkretne i autentyczne, tym większy mają na Ciebie wpływ. Wyznaczanie celów uwalnia wewnątrznie ludzką zdolność do wyobrażania sobie przyszłości i pozwalania sobie na marzenia. Cele o prawdziwej mocy, które możesz sobie wyznaczyć, muszą zawierać trzy kluczowe elementy:

- Muszą być inspirujące
- Muszą być wiarygodne
- Muszą być czymś, co możesz zrealizować

Jeśli cele są dla Ciebie inspirujące, jeśli w nie wierzysz i działasz zgodnie z nimi, osiągniesz je - nie ma co do tego wątpliwości!

### Jak pracować z grupą:

- Omówienie, co musi zrobić, aby osiągnąć swoje cele i zadania.
- Refleksja nad przeszkodami, które może napotkać oraz nad tym, czy i jak można je pokonać.
- Samoocena celów, które już osiągnęła.

### Podsumowanie rozdziału "Indywidualny plan dla Twojej ciąży".

- Zarządzanie Zarządzanie emocjami musi być starannie zaplanowane przed rozpoczęciem komunikowania się z rodzicami na temat ciąży.
- Właściwe postępowanie w przypadku komunikowania czegoś rodzicom wymaga najpierw uznania, że nie ma dokładnej recepty na dobrą komunikację.
- Ograniczanie się może czasem dawać poczucie bezpieczeństwa. Jeśli dana osoba nie daje poczucia, że jej granice są naruszane lub nie są respektowane, buduje to zaufanie.
- Zbudowanie sieci wsparcia i wskazanie osób, na których można polegać, jest konieczne, aby uniknąć problemów w przyszłości. Her goals can not only change her life but also the lives of those around her and even the world, so is important be brave in setting goals.



- Planowanie działań mających na celu pomoc młodym kobietom w ciąży w przygotowaniu się do jak najzdrowszej ciąży.

## 1.2. Nabieranie pewności siebie w mówieniu rodzicom o ciąży

Ciąża u młodych ludzi jest kwestią szczególnie ważną dla rodzin, ponieważ są one zainteresowane jej zapobieganiem, a większość rodziców nie wie, jak radzić sobie z seksualnością w rozmowach z dziećmi. Badania wykazały, że ciąża u nastolatków wiąże się z trudnościami w komunikacji i relacjach emocjonalnych między rodzicami a dziećmi.

Dlatego ważne jest, by zastanowić się nad komunikacją w rodzinie. Zdarza się, że młodzi ludzie nie utrzymują dobrych relacji w rodzinie, a kiedy pojawia się taka sytuacja, nie podejmują właściwych decyzji lub nie mają pewności siebie, by rozmawiać o takich sprawach jak seksualność w rodzinie, co może skutkować niechcianą ciążą. Jeśli nie ma dobrej komunikacji w rodzinie, która zapewniałaby odpowiednie informacje, ani szkolenia rodzinnego na temat wartości związanych z seksualnością, jest bardzo prawdopodobne, że nastolatka zajdzie w ciążę lub - w przypadku mężczyzn - że w ciążę zajdzie jego partnerka.

Komunikacja rodzinna jest czynnikiem decydującym o relacjach, jakie powstają w rodzinie i o relacjach, jakie będą nawiązywane z innymi. Jest to czynnik, który można uznać za jedną z przyczyn ciąż u nastolatków, ponieważ dziewczęta prezentują brak uczuć rodzinnych lub problemy rodzinne, szukają własnej tożsamości, interesują się tym, co zakazane i buntują się przeciwko temu, co ustalone, pragnąc czuć się jak dorośli.

Dlatego ważne jest, aby rodzice i dzieci byli otwarci na dialog i starali się utrzymywać dobre relacje i komunikację, ponieważ rodzina jest głównym medium, poprzez które przekazywane są wartości, kultura, religia itp.

### 1.2.1 Moje sieci wsparcia

Sieci wsparcia to zbiór relacji interpersonalnych, które łączą ludzi z innymi osobami z tego samego środowiska i pozwalają na utrzymanie lub poprawę dobrostanu materialnego, fizycznego i emocjonalnego.

Sieci wsparcia pozwalają nastolatkom w ciąży cieszyć się dobrym samopoczuciem, a relacje z nimi mają pozytywny wpływ na akceptację przyszłego dziecka.

Sieci wsparcia mogą się różnić w zależności od przyjaciół, rodziny i partnerów, ponieważ w wielu przypadkach ciężarne nastolatki mają nieobecnych rodziców lub mieszkają tylko z jednym z nich, a ich relacje są odległe. Ponadto wiele osób decyduje się na rozmowy z osobami innymi niż rodzice, inni członkowie rodziny, partnerzy i przyjaciele, licząc na to, że osoby te dostarczą im wiedzy, która pozwoli im zmienić sposób myślenia i uwolnić się od sytuacji, które powodują m.in. dyskomfort i smutek.

Posiadanie sieci wsparcia polega na budowaniu i utrzymywaniu sieci osób, którym można zaufać i na których można się oprzeć w trudnych chwilach.



### Jak pracować z grupą:

- Jeśli młoda osoba jest nieśmiała i nie chce szukać wsparcia gdzie indziej, zostaw jej kartkę z informacją, gdzie może szukać wsparcia później.
- Przedyskutujcie, jakie osoby mogłyby ją wspierać w różnych kręgach społecznych, w których się obraca?
- Zastanówcie się, co trzeba zrobić, by poprosić innych o pomoc.

### 1.2.2 Właściwe rady, jak przygotować się do powiedzenia rodzicom

Wiele nastolatków staje przed jednym z najtrudniejszych wyzwań: poinformowaniem rodziców, że są w ciąży.

Żadna nastolatka ani młoda osoba dorosła nie chce znaleźć się w takiej sytuacji, a jednak co roku spotyka to tysiące osób. Możesz czuć się sparaliżowana poczuciem winy, zażenowania lub wstydu, a może jesteś podekscytowana, ale obawiasz się ich reakcji. Im dłużej jednak odkładasz to na później, tym trudniejsza może stać się sytuacja.

### Jak pracować z grupą:

- Role-play with the girl in an active way, to get different perspectives.
- Assess the positive and negative reactions parents might have to the news.
- Discuss possibilities if the conversation with the parents does not work as expected.

### 1.2.3 Uspokajające techniki oddechowe na ostry stres

Odczuwanie stresu jest powszechne podczas ciąży, ponieważ jest to czas wielu zmian. Zmienia się Twoje życie rodzinne, Twoje ciało i emocje. Możesz cieszyć się z tych zmian, ale mogą one także przyczynić się do zwiększenia stresu w Twoim życiu. Dlatego dobrym narzędziem do kontrolowania stresu jest : ODDYCHANIE.

Praktyki oddechowe są doskonałym sposobem na lepsze połączenie z umysłem, ciałem i duchem. Głębokie, świadome oddychanie można wykorzystać jako kotwicę do pozostania w terażniejszości. Oddech może być również wykorzystywany do odczuwania energii emocji, zwłaszcza tych, które są nieprzyjemne i od których być może próbujemy uciec.

W stresujących momentach dobre wykorzystanie oddechu pozwala poruszać się i uwalniać negatywną energię, zamiast gromadzić ją w ciele. Jest to ważne, ponieważ nagromadzona energia często objawia się napięciem mięśni i innymi dolegliwościami fizycznymi.

### Jak pracować z grupą:

- Odgrywanie ról z dziewczyną w aktywny sposób, aby poznać różne punkty widzenia.
- Ocenic pozytywne i negatywne reakcje rodziców na tę wiadomość.
- Omówienie możliwości, jeśli rozmowa z rodzicami nie przyniesie oczekiwanych rezultatów.



### Podsumowanie rozdziału "Indywidualny plan dla Twojej ciąży".

- Wzmocnienie systemu wsparcia, który pomaga radzić sobie ze stresem.
- Techniki oddechowe pozwalające radzić sobie ze stresem i niepokojem w spokojny, powolny, wolny i rytmiczny sposób.
- Radzenie sobie z emocjami jest ważne, aby wiedzieć, jak powiedzieć rodzicom o ciąży.
- Należy szukać pomocy u osób z otoczenia, które pomogą łatwiej i pewniej poradzić sobie z sytuacją.
- Wyznacz odpowiednie momenty na przeprowadzenie ważnej rozmowy z rodzicami.

## 1.3 Relacje między rodzicami a ciężarną córką

Obecność odpowiedniego wzorca rodzinnego ma ogromne znaczenie dla dorastających dziewcząt w osiąganiu dojrzałości. Szczera, prosta i aktualna komunikacja między rodzicami i nastolatkami wzmocni relacje rodzinne.

Rola rodziny jest uznawana za fundamentalną w sposobie przeżywania procesu ciąży u nastolatek, rodzina jest głównym wsparciem dla ciąży u nastolatek, a także uznaje się, że dobra jakość rodziny jest nie tylko czynnikiem ochronnym dla rozwoju nastolatki i jej dziecka, ale także predyktorem braku ciąży u nastolatek.

Większość ciąż u nastolatek ma związek z problemami w relacjach rodzinnych lub nieprawidłowym funkcjonowaniem rodziny i jej członków. Brak zasobów w rodzinie, by przystosować się do zmian, jakie pociąga za sobą przejście od dziewczynki do nastolatki, objawia się w okresie dorastania w ten sposób, że gdy są zaniedbywane, próbują zrekompensować sobie ten brak uwagi lub ustanowić własną niezależność i zmienić relacje z rodzicami poprzez ciążę. Badania wykazują, że na sposób, w jaki nastolatki doświadczają macierzyństwa, istotny wpływ ma jakość relacji z członkami ich grupy rodzinnej, a sposób, w jaki rodzina wspiera lub nie wspiera ciążę, wpływa na decyzję o jej przerwaniu lub nie.

Dowody naukowe wskazują, że wpływ rodziny ma fundamentalne znaczenie w określaniu zachowań seksualnych jej członków, zwłaszcza najmłodszych, ponieważ wartości, koncepcje, działania i zachowania dotyczące seksualności są przekazywane poprzez komunikację rodzinną. Brak komunikacji z rodzicami jest jedną z głównych przyczyn ciąż u nastolatek; widoczny jest związek między nieodpowiednimi relacjami i edukacją z rodzicami a wczesną ciążą, a także te nastolatki, które nie rozmawiają o seksualności, są 12,5 raza bardziej narażone na poczęcie niechcianej ciąży.



### Jak pracować z grupą:

- Przedyskutuj różne scenariusze, w których będzie ona ćwiczyć mówienie rodzinie, że spodziewa się dziecka.
- Zorganizuj spotkanie z młodą kobietą i zaufanym przyjacielem, aby omówić typowe sytuacje. Ćwicz, aby czuć się przygotowanym.
- Podejmij 8 prostych i skutecznych kroków, które będzie mogła zastosować w praktyce, jeśli rozmowa z rodzicami okaże się negatywna

### Podsumowanie rozdziału "Osobisty plan dla Twojej ciąży".

- Poznanie sposobów komunikowania się z rodzicami na temat ciąży.
- Dynamika w rodzinie, aby wyczuć różne reakcje na informowanie o sytuacji.
- Wiedza i analiza tego, jak mówić i być wysłuchanym.
- Postawa rodziny wobec wczesnej ciąży ma decydujące znaczenie dla optymalizacji zdrowia, dobrego samopoczucia i jakości życia młodej kobiety.

### Referencje

1. Citeseerx.ist.psu.edu. (2021). Retrieved 2 October 2021, from <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.598.4746&rep=rep1&type=pdf>
2. (2021). Retrieved 4 May 2021, from <https://www.todayparent.com/pregnancy/when-is-it-safe-to-announce-pregnancy/>.
3. Family conflict - Better Health Channel. Betterhealth.vic.gov.au. (2021). Retrieved 14 March 2021, from <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/family-conflict>.
4. How to Deal With Family Problems: 10 Steps. Wikihow.com. (2021). Retrieved 7 September 2021, from <https://www.wikihow.com/Deal-With-Family-Problems>.
5. Telling Parents You're Pregnant (for Teens) - Nemours Kidshealth. Kidshealth.org. (2021). Retrieved 11 October 2021, from <https://kidshealth.org/en/teens/tell-parents.html>.
6. What to Do When You Find Out You're Pregnant. Healthline. (2021). Retrieved 1 June 2021, from <https://www.healthline.com/health/pregnancy/11-things-to-do-when-you-find-out-youre-pregnant>.
7. What should I do if I am pregnant? Familyplanning.org.nz. (2021). Retrieved 6 September 2021, from <https://www.familyplanning.org.nz/advice/pregnancy/what-should-i-do-if-i-am-pregnant>.
8. Family conflict - Better Health Channel. Betterhealth.vic.gov.au. (2021). Retrieved 14 March 2021, from <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/family-conflict>.
9. How to Deal With Family Problems: 10 Steps. Wikihow.com. (2021). Retrieved 7 September 2021, from <https://www.wikihow.com/Deal-With-Family-Problems>.



# R

## OZDZIAŁ 2

### Co zrobić?

Asociacja MINTIES BITÈS

#### 2.1 Nieplanowana ciąża

W tym rozdziale skupiono się na reakcjach, które pojawiają się po usłyszeniu informacji o nieoczekiwanej ciąży, oraz przedstawiono wskazówki, jak sobie z nimi radzić. Omówiono, w jaki sposób podjąć właściwą decyzję, czy zatrzymać dziecko, czy nie. Ponadto część tego rozdziału poświęcona jest zmianom zachodzącym w organizmie w czasie ciąży, podano porady dotyczące odżywiania, a także przedstawiono rzeczy, których należy unikać i niezdrowe nawyki. Na koniec zamieszczono listę wyprawki dla noworodka oraz opisano wczesne oznaki porodu, aby nastolatka była poinformowana i czuła się spokojniejsza przed porodem.

Ciąża u nastolatki może być kryzysem dla ciężarnej i jej rodziny. Powszechne reakcje to gniew, poczucie winy i zaprzeczanie. Jeśli ojciec jest młody i zaangażowany, podobne reakcje mogą wystąpić w jego rodzinie.

Nastolatki w ciąży mogą mieć wiele różnych reakcji emocjonalnych:

- niektóre mogą nie chcieć swoich dzieci
- inne mogą postrzegać posiadanie dziecka jako osiągnięcie i nie dostrzegać poważnej odpowiedzialności
- niektóre mogą zatrzymać dziecko, aby zadowolić innego członka rodziny
- niektóre mogą chcieć mieć dziecko, aby mieć kogoś do kochania, ale nie rozumieją, jak wiele opieki potrzebuje dziecko
- niektóre osoby mogą być w depresji przed zajściem w ciążę lub mogą zachorować na depresję
- wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że ich dziecko może być także wymagające i czasami irytujące
- niektórych przytłacza poczucie winy, niepokój i obawy o przyszłość.

Mówiąc o ciąży, wiele osób skupia się na przyszłej matce, ale przecież są dwie osoby, które spodziewają się dziecka i są w tym razem. Również przyszli ojcowie przeżywają trudne chwile.

Wielu ojców doświadcza różnych emocji na początku i w trakcie ciąży. W ich głowach przewija się wiele spraw - od tego, jak zmieni się ich życie, po to, jak będą w stanie utrzymać rodzinę. Przyszli ojcowie bez wątplenia również czują się czasem bardzo przestraszeni i jest to zupełnie



normalne. Nikt tak naprawdę nie wie, co robi i czego może się spodziewać, gdy sprowadzi na świat dziecko. Ważne jest, aby podkreślić, że nie ma wstydu w odczuwaniu niepewności czy emocji. Dobrym pomysłem jest rozmowa z partnerem o uczuciach - to niezwykle ważne, aby być otwartym i przejrzystym wobec siebie nawzajem, zwłaszcza w okresie, który stawia oboje przyszyłych rodziców w obliczu dużego stresu, jakim jest ciąża. Korzystne może być także szukanie wsparcia u innych osób, innych ojców lub mężczyzn, którzy mogli czuć się tak samo jak nastolatki. Zwracanie się do innych po wsparcie, poradę i oparcie na ramieniu może być bardzo pomocne - nikt nie powinien mieć poczucia, że sam zmagą się ze swoimi problemami.

Kiedy nastolatki zachodzą w ciążę, bardzo często doświadczają nawału lekceważenia i wstydu, zwłaszcza ze strony społeczeństwa. Muszą sobie radzić nawet z przyjaciółmi, którzy mówią o nich złe rzeczy za ich plecami. Nastolatki mogą czuć się samotne, a nawet przygnębione.

Pomimo dużej liczby nastolatek zachodzących w ciążę, społeczeństwo piętnuje ciążę, przeciwstawiając "dobre dziewczynki" "złym dziewczynom". To piętno i wstyd, który często się z nim wiąże, wynika ze stereotypów na temat ciężarnych nastolatek, w tym przekonania, że są nieodpowiedzialne, rozwiązłe i niedojrzałe. Niestety, istnieje także wiele stereotypów na temat nastolatek, które decydują się zostać matkami, a mianowicie, że porzucają one szkołę, nigdy nie pójdą do college'u lub na uniwersytet i zmniejszają swoje szanse na sukces w dorosłym życiu.

Stereotypy są nie tylko krzywdzące. Mogą one mieć także poważne negatywne skutki w dłuższej perspektywie. Dlatego ważne jest, aby nie tylko wspierać nastolatki przed, w trakcie i po ciąży, ale także wierzyć, że podejmą one dobre decyzje.

Kilka wskazówek, jak radzić sobie z negatywnym nastawieniem:

- **Zachowaj spokój.**

Nastolatkowi należy doradzić, aby zachował spokój. Krzykzenie lub denerwowanie się nie zmienia zdania innych ludzi, ponieważ będą oni bardziej skupieni na złości nastolatka niż na jego słowach. Zachowanie spokoju daje nastolatkowi możliwość podzielenia się swoją historią, ponieważ czasami ludzie mają tendencję do osądzania, nie znając nawet sytuacji. Jeśli jednak dana osoba jest szczególnie drażliwa i zła, lepiej nie rozmawiać i unikać negatywnych, bezcelowych rozmów, które tylko zranią uczucia nastolatka.

- **Myśl pozytywnie.**

Pozytywne nastawienie jest prawdopodobnie ostatnią rzeczą, na którą nastolatki mogą mieć ochotę, ale pozostanie pozytywnym jest świetnym sposobem radzenia sobie z negatywnymi emocjami. Zwalczanie negatywności pozytywnością jest pomocnym sposobem na skierowanie rozmowy w lepszym kierunku.

- **Skup się na innych rzeczach.**

Jeśli ktoś powiedział coś, co jest naprawdę przykre, zawsze warto wziąć kilka głębokich oddechów i przez jakiś czas skupić się na innych rzeczach. Dać sobie trochę przestrzeni i czasu od negatywnych komentarzy może pomóc zobaczyć rzeczy jasno, a rozmowa z rodziną, bliskim



przyjacielem lub nawet psychologiem może pomóc zobaczyć rzeczy w bardziej pozytywnym świetle.

Zawsze warto doradzać nastolatkom, **aby szukali pomocy u specjalistów**, na przykład psychologów. Mogą bać się prosić o pomoc, ale należy ich do tego zachęcać, aby uniknąć stresu i niepokoju, które mogą zaszkodzić także dziecku. Psychologowie nie mogą dzielić się żadnymi informacjami o swoich pacjentach. Może to być dobrą zachętą dla nastolatków, jeśli obawiają się rozmawiać z członkami rodziny lub przyjaciółmi.

Jeśli nastolatki boją się rozmawiać, można im doradzić, aby przygotowały się do rozmowy. Można to zrobić, poświęcając czas na zastanowienie się nad tym, co chciałoby się powiedzieć i jakie wyzwania przewiduje się w związku z nadchodzącymi rozmowami. Jeśli ktoś ma być trudny lub osądający (nie ma znaczenia rodzina, przyjaciele, społeczeństwo w ogóle), nastolatki mogą przećwiczyć swoje reakcje i zmniejszyć prawdopodobieństwo, że podczas rozmowy będą się bronić i ulegać emocjom. Może nawet będą bardziej otwarte i chętne do wysłuchania trudnych uwag.

Jeszcze jedną możliwością jest zwrócenie się o pomoc do **Ośrodków Pomocy Kryzysowej dla Kobiet w Cięży (Crisis Pregnancy Centres)**. Są to organizacje pozarządowe, których celem jest pomoc kobietom doświadczającym kryzysu ciąży i innych problemów związanych z ciążą. Pomaga również kobietom po poronieniach, przedwczesnych porodach, w depresji poporodowej i innych związanych z tym problemach.

Centrum kryzysowe dla kobiet w ciąży:

- Zapewnia bezpłatne, profesjonalne i poufne poradnictwo, które pomaga kobietom i parom w czasie kryzysu ciążowego.
- Zapewnia stałą, kompleksową (materialną, finansową, społeczną, psychologiczną, ginekologiczną, prawną, doułę, genetyczną) pomoc różnych specjalistów kobietom w ciąży, które z powodu niespodziewanej ciąży znalazły się w trudnej sytuacji społecznej, finansowej lub psychologicznej. Mogą również pomóc tym matkom w pierwszych latach życia dziecka.
- Prowadzi poradnictwo indywidualne i organizuje grupy terapeutyczne dla kobiet, które doświadczyły straty dziecka z powodu poronienia lub przedwczesnego porodu.
- Zapewnia wsparcie psychologiczne kobietom cierpiącym na depresję poporodową.
- Prowadzi wykłady na temat rozwoju życia ludzkiego w łonie matki.

Podsumowując, nastolatki w ciąży powinny wiedzieć, że mają dostęp do wsparcia. W rzeczywistości istnieje wiele klinik i agencji oferujących pomoc, a także troskliwych profesjonalistów, którzy mogą jej udzielić. Powinny pamiętać, że nie są ani pierwszymi, ani ostatnimi nastolatkami, które zaszły w ciążę, i że mają kontrolę nad swoją ciążą i swoją przyszłością.

**Jak pracować z grupą bądź indywidualnie:**





- Zadać zadanie grupie lub osobie indywidualnej, aby zapisała swoje emocje. Przeprowadź dyskusję na ten temat.
- Przeprowadź refleksyjną dyskusję na temat tego, jakie są najlepsze sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami, dzieląc się osobistymi metodami każdej z osób, które najlepiej się u nich sprawdzają.
- Jeśli jest taka potrzeba, zachęć nastolatków, by poprosili o pomoc specjalistę, jeśli się tego obawiają.

### Podsumowanie najważniejszych punktów rozdziału "Nieoczekiwana ciąża".

- Reakcje emocjonalne
- Wskazówki, jak radzić sobie z negatywnymi emocjami
- Centra ciąży kryzysowej

## 2.2 Podejmowanie właściwych decyzji

Decyzja o wychowaniu dziecka to bardzo ważny i bardzo osobisty wybór. Sytuacja każdego człowieka jest inna i tylko ciężarna nastolatka wie, co jest najlepsze dla niej i jej rodziny. Każda decyzja jest słuszna, ale musi być podjęta odpowiedzialnie.

### 2.2.1 Czy rodzicielstwo jest właściwym rozwiązaniem?

Każdy ma swoje własne, niepowtarzalne i ważne powody, dla których zdecydował się na posiadanie i wychowywanie dziecka. Rodzicielstwo może być radosne, satysfakcjonujące i zmieniające życie - wielu rodziców twierdzi, że to najlepsza decyzja, jaką kiedykolwiek podjęli. Niemniej jednak ważne jest, aby wyjaśnić, że posiadanie dziecka to także zobowiązanie na całe życie, które wymaga wiele miłości, energii i cierpliwości. To normalne, że dziecko może mieć wiele różnych uczuć dotyczących tego, czy jest gotowe podjąć wyzwanie, jakim jest rodzicielstwo, niezależnie od tego, czy wychowuje je samo, czy z ojcem dziecka.

### 2.2.2 Ważne jest, aby radzić nastolatkom, by zadawały sobie pytanie, czy są gotowe na dziecko.

Rodzina, związki, pieniądze, szkoła, praca, cele życiowe, osobiste przekonania i dobro przyszłego dziecka - większość ludzi dokładnie rozważa wszystkie te kwestie, zanim zdecyduje się na rodzicielstwo. Jednak sytuacja każdej osoby jest inna i tylko ona może zdecydować, co w jej przypadku jest najlepsze.

Warto zadać sobie jeszcze kilka pytań dotyczących zostania matką: Czy chcę już teraz założyć rodzinę? Czy jestem gotowa być całkowicie odpowiedzialna za wszystkie potrzeby mojego dziecka? Czy będę w stanie wychowywać moje dziecko w kochającym i zdrowym domu? Czy stać mnie teraz na wychowanie dziecka? Jakiego rodzaju wsparcie będę miała ze strony rodziny, przyjaciół i partnera/ojca? Co posiadanie dziecka w tej chwili oznaczałoby dla mojej przyszłości? Czy rozważyłabym adopcję? Czy ja i mój partner dobrze czujemy się w związku z pozostaniem razem i wspólnym wychowywaniem dziecka? Jak będę się czuła, jeśli zdecyduję się na wspólne



rodzicielstwo, jeśli się rozstaniemy, lub jeśli będę wychowywała dziecko sama? Należy wyjaśnić, że choć rodzicielstwo to ciężka praca, może być także zabawne, ekscytujące i bardzo satysfakcjonujące. Miłość, jaką rodzice darzą swoje dzieci, może być naprawdę satysfakcjonująca. Rodzice muszą jednak wiele poświęcić dla swoich dzieci. Zaspokajanie potrzeb dziecka może być bardzo trudne. Ludzie, którzy wychowują dzieci, zazwyczaj mniej śpią i nie mają tyle czasu na rzeczy, których potrzebują i które chcieliby robić. Posiadanie dziecka jest kosztowne i wiele osób ma trudności z finansowym utrzymaniem swoich dzieci. Posiadanie dzieci może też pokrzyżować plany i cele szkolne lub zawodowe.

Jest wiele rzeczy do rozważenia i to zupełnie normalne, że przy podejmowaniu decyzji pojawiają się różne uczucia i myśli. Dlatego ważne jest, aby uzyskać uczciwe i pomocne informacje o możliwościach zajścia w ciążę. Wsparcie ze strony innych osób może bardzo pomóc w ustaleniu, czy zatrzymanie dziecka jest właściwą decyzją.

### 2.2.3 A jeśli zdecyduje się oddać dziecko?

Niektóre nastolatki, które zaszły w ciążę, decydują, że zatrzymanie dziecka jest dla nich właściwą decyzją, inne dochodzą do innych wniosków. Nastolatki powinny wiedzieć, jakie mają możliwości. Jedną z nich jest adopcja, którą należy wyjaśnić przyszłej matce.

Adopcja to proces, w którym ciężarna kobieta rodzi dziecko, a następnie przekazuje je agencji adopcyjnej. Zrzeka się ona wszystkich swoich praw do dziecka. Po starannym procesie selekcji agencja wybiera rodzica lub rodziców, którzy wychowają dziecko jak własne. Matka biologiczna może pomóc w wyborze pary lub osoby, której będzie się dobrze czuła przekazując dziecko po urodzeniu.

Poniżej znajduje się rysunek z listą zalet i wad, które można przedstawić nastolatkowi.

ZA	CONS
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Poczucie satysfakcji</li> <li>•Doświadczenie bezwarunkowej miłości</li> <li>•Dzieci nadają sens życiu</li> <li>•Uśmiechy</li> <li>•Przytulanie</li> <li>•Przekazywanie wiedzy</li> <li>•śmiech</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•To jest przerażające</li> <li>•Nie jestem gotowa</li> <li>•Nie wiem co robić</li> <li>•Wychowanie dziecka kosztuje</li> </ul>

Nikt nie jest w stanie przewidzieć przyszłości. Nikt nie może być pewien, jakie mogą być wszystkie konsekwencje danego wyboru. Młodzież może jednak starannie rozważyć swoje plany, wartości i uczucia, a następnie podjąć najlepszą dla siebie w danym momencie decyzję.

#### Jak pracować z grupą bądź indywidualnie:

- Poproś grupę o napisanie plusów i minusów, które mają na myśli w związku z zatrzymaniem dziecka lub oddaniem go. Poproś każdą osobę, aby przeczytała na głos swoją listę. Przedyskutujcie to i stwórzcie jedną, ostateczną listę.



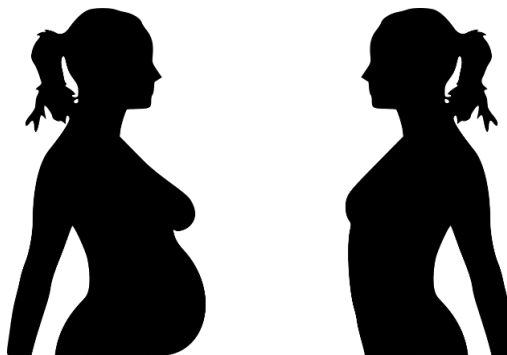
- Jeśli jest taka możliwość, zaprosz lub poproś o dołączenie do sieci kilka ochotniczek, które wychowują dzieci w różnym wieku, aby podzieliły się swoimi wadami i zaletami związanymi z urodzeniem i wychowywaniem dziecka.

- **Podsumowanie ważnych punktów rozdziału "Podejmowanie właściwej decyzji".**
- Urodzenie dziecka - zobowiązanie na całe życie
- Ważne pytania, które należy zadać przed podjęciem decyzji
- Za i przeciw zatrzymaniu dziecka

## 2.3 Zdrowa ciąża

### 2.3.1 Jakich zmian należy się spodziewać najszybciej?

Gdy tylko kobieta zachodzi w ciążę, jej organizm zaczyna pracować na najwyższych obrotach - nic więc dziwnego, że jest zmęczona i być może płaczliwa. Należy wyjaśnić nastoletniej matce, że jej organizm musi poradzić sobie z wytworzeniem łożyska - siły napędowej ciąży i systemu podtrzymywania życia dziecka - dlatego jej senność jest całkiem uzasadniona.



Trwa on tylko do czasu, gdy ciało dostosowuje się i tworzy się łożysko. W drugim trymestrze przyszła mama będzie miała więcej energii. Ważne jest, aby jak najwięcej odpoczywała.

Częste oddawanie moczu może być prawdziwym utrapieniem we wczesnej ciąży. Jest to spowodowane zwiększoną ilością płynów w organizmie, która występuje w tym czasie. W miarę postępu ciąży ciężarna może zauważyć, że ucisk macicy sprawia, że musi częściej chodzić do toalety. Nie powinno to być wymówką do picia mniejszej ilości wody. W ciągu dnia powinno się wypijać sześć do ośmiu szklanek.

Najgorszą częścią wczesnej ciąży może być poranne mdłości. Nadmierne wymioty są częstsze w pierwszych ciążach. Powodem, dla którego wiele kobiet cierpi rano, jest fakt, że ich żołądek jest pusty.

W pierwszym trymestrze (do 12 tygodnia) organizm potrzebuje tylko około 100 dodatkowych kalorii dziennie. W drugim i trzecim trymestrze potrzeba już 300 dodatkowych kalorii dziennie. Oczekuje się, że przyrost masy ciała wyniesie około 11-16 kg. Kobiety, które przybierają na wadze mniej niż 9 kg, zwykle rodzą mniejsze dzieci, które mogą nawet być bardziej narażone na przedwczesny poród. Kobiety, które przybierają na wadze w nadmiernych ilościach, również narażają swoje zdrowie. Im cięższa kobieta, tym bardziej mięśnie muszą pracować, a to może powodować bóle pleców i nóg, zwiększone zmęczenie czy żyłaki - a nawet komplikacje podczas porodu.

W pierwszym trymestrze należy przytyć ok. 1,5-2 kg, a w drugim 5,5-6,5 kg. W ostatnim trymestrze kobieta powinna przybierać na wadze około pół kilograma tygodniowo. W ostatnich tygodniach przyrost ten spowalnia się, a waga może nieznacznie spaść tuż przed porodem.

### 2.3.2 Żywnienie podczas ciąży

Ciężarna nastolatka może potrzebować dodatkowej opieki i pomocy w zakresie odżywiania się w czasie ciąży, ponieważ nie zakończyła jeszcze własnego wzrostu. Nastoletnie matki zwykle przybierają na wadze mniej niż starsze, rodzą mniejsze dzieci i dzieci urodzone przedwcześnie. Jako nastolatka może ona nadal mieszkać z rodzicami lub mieć ograniczony budżet i trudno jest jej dobrze się odżywiać, ale bardzo ważne jest, aby zapewnić jej wystarczającą ilość kluczowych składników odżywczych, takich jak białko, wapń, cynk i żelazo oraz witamin, np. witaminy D.

Należy podkreślić, jak ważne jest spożywanie szerokiego wachlarza pokarmów, obejmującego wszystkie grupy żywności. Dzięki temu dziecko otrzymuje wszystko, co jest mu potrzebne do optymalnego rozwoju. Kobieta w ciąży potrzebuje 75-80 g białka dziennie. Dobrym jego źródłem są twarde sery, chude mięso, gotowane ryby, nasiona roślin strączkowych, soja i jaja. Białko jest składnikiem budulcowym ludzkich komórek.

Lepiej unikać serów z przerostami niebieskiej pleśni, dojrzewających serów miękkich, takich jak brie, oraz miękkich, niepasteryzowanych serów kozich i owczych ze względu na ryzyko listerii - rodzaju zatrucia pokarmowego.

Wapń jest niezbędny do rozwoju mięśni i nerwów, krzepnięcia krwi i aktywności enzymów. Jest potrzebny do budowy mocnych kości i zębów. Jedna szklanka mleka dostarcza około 300 mg wapnia. Inne dobre źródła to ser twarogowy, jogurt, sardynki i łosoś, jarmuż i tofu.

Węglowodany złożone stanowią doskonałe źródło wolno spalającej się energii. Pomagają też zapobiegać zaparciom. Lepiej wybierać pełnoziarniste pieczywo, płatki zbożowe, makaron i ryż. Dobrym ich źródłem są także fasola i groch oraz świeże owoce i warzywa.

Inne ważne składniki odżywcze potrzebne w czasie ciąży to witamina D, żelazo, witamina B12, cynk i kwas foliowy. Zapotrzebowanie na witaminę B12 jest wyższe w ciąży ze względu na rolę witaminy B12 w tworzeniu tkanek i budowie DNA. Jednym ze źródeł witaminy B12 są wzbogacone płatki śniadaniowe. Dobrze jest też spożywać mięso, nabiał i jaja. Dobrym źródłem witaminy C są owoce i warzywa, takie jak pomarańcze, truskawki, pomidory, papryka i kapusta.

Wreszcie, co nie mniej ważne, ważne jest włączenie do diety pokarmów bogatych w żelazo. Dziecko potrzebuje żelaza do rozwoju swojego układu krwionośnego. Do pokarmów bogatych w żelazo należą orzechy nerkowca, chleb świętojański, wołowina, nasiona roślin strączkowych i





pełnoziarniste produkty zbożowe. Picie soku pomarańczowego może pomóc w łatwiejszym przyswajaniu żelaza zawartego w pożywieniu. Należy również zadbać o spożywanie wystarczającej ilości niezbędnych kwasów tłuszczowych, które znajdują się w tłustych rybach, aby wspomóc rozwój mózgu dziecka. Dobrym ich źródłem są także orzechy włoskie, pełne ziarna zbóż, zielone warzywa liściaste i olej rzepakowy.

## 2.4 Rzeczy, których należy unikać i niezdrowe nawyki

Ważne jest, aby przyszłe nastoletnie matki omówiły swoje nawyki z lekarzem, aby upewnić się, że są one bezpieczne w czasie ciąży. Istnieją rzeczy oczywiste, z których należy zrezygnować w czasie ciąży, takie jak picie i palenie. Istnieją też nawyki, które nie są tak oczywiste, np. jeśli dana osoba ma obsesję na punkcie kofeiny, jest bardzo aktywna fizycznie, często farbuję włosy itp. Konieczna jest konsultacja z lekarzem na temat tych nawyków i dowiedzenie się, co jest bezpieczne, a co należy ograniczyć lub zminimalizować.



Ważne jest, aby mieć listę pokarmów, których należy unikać. Istnieje długa lista produktów, których należy unikać w ciąży, a zapamiętanie każdego z nich może być trudne. Na przykład niektóre ryby są bezpieczne, podczas gdy innych rodzajów należy unikać. Zamiast za każdym razem szukać ich w Internecie, warto zapisać listę zaleconą przez lekarza i mieć ją np. w telefonie.

### Czego należy unikać:

- **Jedzenia za dwóch**

Badania wykazują, że połowa kobiet przybiera zbyt dużo na wadze w czasie ciąży. W takiej sytuacji dziecko jest bardziej narażone na ryzyko otyłości w późniejszym życiu.

- **Korzystanie z sauny**

Mimo że nie stwierdzono, by normalne korzystanie z sauny, łaźni parowej, jacuzzi czy gorącej kąpieli było szkodliwe w czasie ciąży, ze względu na ryzyko przegrzania, odwodnienia i omdlenia kobiety w ciąży powinny ostrożnie korzystać z sauny i gorącej kąpieli. Ciało nie jest w stanie skutecznie tracić ciepła przez pocenie się i temperatura ciała wzrasta. Istnieje ryzyko, że znaczny wzrost temperatury ciała może wpłynąć na rozwój dziecka, zwłaszcza w pierwszym trymestrze ciąży. Powodem do unikania sauny i gorącej kąpieli może być także podwyższone ciśnienie krwi w czasie ciąży. Jeśli nie masz co do tego pewności, skonsultuj się ze specjalistą.



- **Czyszczenie kuwety**

Nie ma powodu, aby bać się czy unikać kotów domowych, ale sprzątanie kuwety należy pozostawić innym osobom. W kocich odchodach znajdują się miliony pasożytów, a jeden z nich - toksoplazma gondii - jest szczególnie niebezpieczny dla kobiet w ciąży. Może dojść do poronienia



lub martwego urodzenia, a u dzieci, które urodzą się z tym pasożytem, mogą wystąpić poważne problemy zdrowotne, w tym drgawki i upośledzenie umysłowe. Może on również prowadzić do problemów ze wzrokiem.

- **Nadmierny wysiłek fizyczny**

Regularny trening w czasie ciąży jest bardzo korzystny dla przyszłej mamy i dziecka. Regularne ćwiczenia mogą pomóc w utrzymaniu prawidłowej postawy oraz w walce ze zmęczeniem. Jednak niektóre rodzaje aktywności fizycznej o dużym natężeniu mogą nie być zalecane. Ważne jest, aby najpierw porozmawiać z lekarzem, aby upewnić się, że wybrany plan ćwiczeń jest odpowiedni.

- **Stres**

Stres jest częścią codziennego życia, ale im więcej niepokoju można uniknąć, tym lepiej dla matki i dziecka.

- **Ekspozycja na toksyny:**

Bierne palenie jest toksyczne dla matki i dziecka. Przyszła matka powinna unikać przebywania w jego pobliżu, jeśli to tylko możliwe. Inne toksyny, których należy unikać, to opary farb, pestycydy, herbicydy, środki grzybobójcze i szkodliwe środki czystości.

- **Promieniowanie rentgenowskie**

Istnieje niewielkie ryzyko, że promieniowanie rentgenowskie może zaszkodzić zdrowiu dziecka, dlatego jeśli musi być wykonane, należy skonsultować się z lekarzem lub dentystą w sprawie zastosowania niskiej dawki promieniowania. Najlepiej jest poczekać z wykonaniem prześwietlenia po urodzeniu dziecka.

#### **Jak pracować z grupą lub indywidualnie:**

- Przeprowadź dyskusję z grupą lub z poszczególnymi osobami na temat tego, co według nich jest zdrowe, a co niezdrowe w czasie ciąży. Jeśli jest taka możliwość, zaprosz specjalistę, aby wziął udział w dyskusji i podzielił się radami na temat zdrowej ciąży.

#### **Podsumowanie sekcji “Zdrowa ciąża”**

- Zmiany w ciele
- Porady żywieniowe
- Rzeczy, których powinno się unikać w trakcie ciąży

## **2.5 Wyprawka - Niezbędne rzeczy dla noworodka i matki**

Przyszli rodzice, a zwłaszcza ci nastoletni, którzy nie mają doświadczenia, mogą nie wiedzieć, jakie rzeczy są niezbędne dla nowo narodzonego dziecka. Przede wszystkim należy im wyjaśnić, co to jest wyprawka dla niemowlaka, jakie są jej najważniejsze elementy, aby mogli się przygotować i spokojnie oczekiwać na narodziny dziecka.



### 2.5.1 Czym jest wyprawka dla dziecka?

Pod pojęciem wyprawki rozumie się wszystkie ubrania, pościel i akcesoria, które mogą być potrzebne do opieki nad noworodkiem. Ubranka dla niemowląt są niezbędne, aby zapewnić im komfort i przytulność przez cały czas.



Należy pamiętać, że dzieci rosną bardzo szybko, a nowe ubranka wyrosną z nich w ciągu kilku tygodni. Tak więc duże wydatki nie są konieczne, oczywiście z wyjątkiem takich rzeczy jak: łóżeczko, wózek itp. Jeśli jest taka możliwość, zawsze warto poprosić krewnych o te rzeczy, które mogą mieć w swoich magazynach, ponieważ za kilka tygodni dziecko będzie potrzebowało nowej garderoby. There is no strict definition of the items included in a layette, but down below is presented a list of basic ones which are needed:

Ubranka dla niemowląt: body z długim rękawem x 8; kamizelki z krótkim rękawem x 8; sweterki x 2; lekki płaszczyk (dziecko letnie); kurtka polarowa lub kombinezon przeciwśnieżny (dziecko zimowe); rękawiczki niedrapki; skarpetki x 6; czapka x 2.

Karmienie:

W przypadku karmienia piersią: chusteczki lub muśliny; laktator; biustonosze do karmienia; torebki/pojemniki do przechowywania mleka; wkładki laktacyjne (najlepiej zmywalne); krem i/lub kompresy na obolałe brodawki sutkowe.

W przypadku karmienia piersią: duża liczba śliniaków (ok. 20); ściereczki muślinowe; butelki x 6 (z tworzywa sztucznego niezawierającego BPA); smoczki do butelek; sterylizator (najlepiej do mikrofalówki); szczotka do butelek; mleko w proszku.

Sen dziecka: kosz Mojżesza, łóżeczko lub kojec; twarde materac; nieprzemakalny pokrowiec na materac x 2; prześcieradło x 2/3; kocyk.

Podróżowanie z dzieckiem: atestowany fotelik samochodowy mocowany tyłem do kierunku jazdy (najlepiej z bazą ISOFIX); wózek, który rozkłada się na płasko dla noworodków; nosidełko, chusta (dzięki nim mama lub tata nie muszą zajmować się rękami); osłona przeciwsłoneczna na szybę samochodu; 2-3 kocyki na spacer.

Przewijanie dziecka: wata i mała miseczka ze schłodzoną przegotowaną wodą (dla dzieci poniżej 6 tygodni); bezzapachowe chusteczki dla niemowląt; woreczki do wyrzucania pieluch; krem/maść na odparzenia; mata do przewijania; torba do przewijania z wieloma kieszeniami, w której można przynieść wszystkie niezbędne rzeczy, gdy rodzice wychodzą z domu.

W przypadku pieluszek jednorazowych: nieograniczony zapas pieluszek jednorazowych w rozmiarze najlepiej dostosowanym do wagi dziecka (co najmniej 10-12 na dzień).

Pieluszki wielorazowe: co najmniej 25 pieluszek wielorazowych, wkładki biodegradowalne, wiaderko z pokrywką (do domu), torba na mokre rzeczy (gdy jesteś poza domem).

Kąpiel dziecka: duży, miękki ręcznik; miękkie gąbki dla niemowląt lub ściereczki do twarzy x2 (jedna do twarzy, druga do ciała); mydło dla niemowląt (staraj się unikać produktów zawierających takie składniki, jak parabeny, laurylosiarczan sodu, fenoksyetanol i glikol); szampon dla niemowląt.

Pielęgnacja dziecka: termometr cyfrowy; obcinacz lub pilniczek do paznokci; aspirator do nosa, aby oczyścić nos z tabaki; miękka szczotka i grzebień; mata do zabawy na brzuszku.

W wyprawce powinny znaleźć się ubranka i akcesoria, które są wygodne i wyglądają świeżo. Powinny być one wykonane z bawełny, która jest miękka i oddychająca. Ważne jest, aby ubranka, które mają kontakt z gojącym się pępkiem noworodka, były miękkie. Niemowlęta są tak delikatne i wrażliwe, że trzeba wszystko dla nich przygotować, aby były bezpieczne, a rodzice przygotowani na każdą sytuację.

## 2.6 Poród - wczesne oznaki porodu



Myśl o porodzie wywołuje u ciężarnych nastolatek uczucie strachu. Wolałyby one pozostać w ciąży do końca życia, niż przechodzić przez ból porodu. Niezależnie od tego, jak bardzo przerażająca jest myśl o porodzie, każda kobieta - niezależnie od wieku - jest w stanie urodzić dziecko.

Istnieją różne sposoby rodzenia dzieci - kobieta może zdecydować się na poród naturalny, poród farmakologiczny lub poród z użyciem środków przeciwbólowych. Poród naturalny to poród bez użycia leków zmniejszających ból. Not all women like the idea of natural childbirth, more women prefer medication for the simple reason of eliminating labour and delivery pains. Having a medicated childbirth doesn't have any side effects on the mother or the baby, hence it's just another option for women today.

Z drugiej strony poród przeciwbólowy jest znacznie intensywniejszą formą porodu farmakologicznego, w którym lek jest wstrzykiwany powoli przez igłę wprowadzoną do żyły lub mięśnia w celu złagodzenia bólu podczas porodu. Większe dawki mogą mieć wpływ na dziecko i mogą prowadzić do pewnych skutków ubocznych u matek. Ostatecznie ciężarna nastolatka musi sama podjąć decyzję przed porodem.

### 2.6.1 Wczesne objawy porodu

Poród będzie przebiegał inaczej u każdej kobiety, ale głównymi oznakami rozpoczynającego się porodu będą najprawdopodobniej silne, regularne skurcze. Podczas ciąży w szyjce macicy znajduje się korek śluzu. Pojawienie się objawu oznacza, że korek śluzowy odchodzi, co wskazuje na to, że szyjka macicy zaczyna się otwierać.

Do innych oznak rozpoczynającego się porodu można zaliczyć:

- pęknięcie wód płodowych (pęknięcie błon płodowych)
- ból pleców lub rozstrój żołądka
- skurcze lub ściskanie, podobne do bólu miesiączkowego





- uczucie ucisku, kiedy główka dziecka przesuwa się do miednicy
- potrzeba pójścia do toalety spowodowana uciskiem główki dziecka w jelitach

### Istnieją 3 etapy porodu.

1. W pierwszym etapie nasilają się skurcze, a szyjka macicy zaczyna się otwierać (rozszerzać). Jest to zazwyczaj najdłuższy etap.
2. Drugi etap porodu to moment, w którym szyjka macicy jest całkowicie otwarta. Jest to ta część porodu, w której matka pomaga dziecku przemieszczać się przez pochwę poprzez parcie skurczami.
3. Trzeci etap jest po urodzeniu dziecka, kiedy macica kurczy się i powoduje wydostanie się łożyska przez pochwę. Below are presented some tips on how to cope when labour begins.

Na początku porodu przyszła mama może:

- chodzić lub poruszać się, jeśli ma na to ochotę
- pić płyny
- zjeść przekąskę, jeśli ma na to ochotę
- wypróbuj wszystkie ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe, których się nauczyła, aby radzić sobie ze skurczami, gdy stają się one silniejsze i bardziej bolesne - partnerka może jej w tym pomóc, wykonując je razem z nią
- poproś partnera o masaż pleców- może to pomóc złagodzić ból.
- zażyj paracetamol zgodnie z instrukcją na opakowaniu - paracetamol jest bezpieczny podczas porodu
- weź ciepłą kąpiel

Wszystkie informacje przedstawione powyżej służą jedynie ogólnemu zrozumieniu. Wszystkie szczegóły powinny być przekazane przez lekarzy, ale ogólny przegląd może przygotować nastolatka i sprawić, że poczuje się pewniej i spokojniej.

#### • **Jak pracować z grupą lub indywidualnie:**

Przeprowadź dyskusję w grupie lub indywidualnie na temat lęku przed porodem. Jeśli jest taka możliwość, zaproś/przeprowadź rozmowę online z położnikiem lub ginekologiem, który odpowie na najważniejsze pytania i udzieli porad dla nastolatków...

#### **Podsumowanie rozdziałów "Wyprawka dla noworodka" i "Poród"**

- Lista rzeczy niezbędnych dla noworodka i matki
- Wczesne objawy porodu

### Referencje

1. Children Having Children., American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (2017). Retrieved from



- [https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/FFF-Guide/When-Children-Had-Children-031.aspx](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/When-Children-Had-Children-031.aspx)
2. Banigan, M. (2019). Coping with Teen Pregnancy. Retrieved from [https://books.google.lt/books?id=NO2CDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=coping+with+teen+pregnancy&hl=lt&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=coping%20with%20teen%20pregnancy&f=false](https://books.google.lt/books?id=NO2CDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=coping+with+teen+pregnancy&hl=lt&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=coping%20with%20teen%20pregnancy&f=false)
  3. Crisis Pregnancy Center. Retrieved from <https://neplanuotasnestumas.lt/en/musu-veikla/>
  4. Akin, J. (2016). Pregnancy and Parenting– The Ultimate Teen Guide. Retrieved from <https://books.google.lt/books?id=dAaiCwAAQBAJ&pg=PA77&dq=teen+dads&hl=lt&sa=X&ved=2ahUKEwjU8JfLhKnyAhXDRfEDHXZtBoY4FBC7BTAJegQICRAJ#v=onepage&q=teen%20dads&f=false>
  5. Watkins, K. (2020) How to deal with pregnancy as a dad. Retrieved from <https://www.infacol.co.uk/blog/how-to-deal-with-pregnancy-as-a-dad/>
  6. Planned Parenthood Federation of America Inc. Considering Parenthood. Retrieved from <https://www.plannedparenthood.org/learn/pregnancy/considering-parenthood>
  7. Orr, T. & Campbell, C.P (2012) Frequently Asked Questions About Teen Pregnancy. Retrieved from [https://books.google.lt/books?id=33mfujGd5qQC&printsec=frontcover&dq=teen+pregnancy&hl=lt&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=teen%20pregnancy&f=false](https://books.google.lt/books?id=33mfujGd5qQC&printsec=frontcover&dq=teen+pregnancy&hl=lt&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=teen%20pregnancy&f=false)
  8. Anchor of Hope. What are the Pros and Cons of Parenting? Retrieved from <https://www.anchorofhopewi.org/pros-and-cons-of-parenting-2/>
  9. Infinite Ideas. (2011) Healthy pregnancy guide: Simple ideas for stress-free pregnancy. Retrieved from [https://books.google.lt/books?id=mGeC012SDVcC&printsec=frontcover&dq=healthy+pregnancy&hl=lt&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=healthy%20pregnancy&f=false](https://books.google.lt/books?id=mGeC012SDVcC&printsec=frontcover&dq=healthy+pregnancy&hl=lt&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=healthy%20pregnancy&f=false)
  10. McGrail, A. & Metland, D. (2004) Expecting– Everything You Need to Know about Pregnancy, Labour and Birth. Retrieved from [https://books.google.lt/books?id=c6ht2XeFp94C&printsec=frontcover&dq=early+signs+of+labour&hl=lt&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=early%20signs%20of%20labour&f=false](https://books.google.lt/books?id=c6ht2XeFp94C&printsec=frontcover&dq=early+signs+of+labour&hl=lt&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=early%20signs%20of%20labour&f=false)
  11. Shapin Michelson, A. (2020) Pregnancy Hacks– 350+ Easy Hacks for a Happy and Healthy Pregnancy! Retrieved from [https://books.google.lt/books?id=YHQJEEAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=healthy+pregnancy&hl=lt&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=healthy%20pregnancy&f=true](https://books.google.lt/books?id=YHQJEEAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=healthy+pregnancy&hl=lt&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=healthy%20pregnancy&f=true)
  12. Seitz, J. (2019). Do's and don'ts during the first trimester of pregnancy. Retrieved from <https://news.sanfordhealth.org/womens/dos-and-donts-during-first-trimester-pregnancy/>
  13. All About Women Obstetrics & Gynecology. 10 Things to Avoid During Pregnancy. Retrieved from <https://www.allaboutwomenmd.com/knowledge-center/things-to-avoid-during-pregnancy.html>
  14. Sethi, D. (2021) Layette Checklist for Baby – What You Will Need. Retrieved from <https://parenting.firstcry.com/articles/layette-checklist-for-baby-what-all-you-will-need/>
  15. Kearney, K. (2018) What Do You Need For a New Baby? The Ultimate Baby Checklist! Retrieved from <https://www.mykidstime.com/for-parents/new-baby-ultimate-baby-checklist/>



16. Pregnancy, Birth and Baby (2020) Retrieved from  
<https://www.pregnancybirthbaby.org.au/labour-the-signs-and-stages>
17. NHS. Signs that labour has begun (2020) Retrieved from  
<https://www.nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth/signs-of-labour/signs-that-labour-has-begun/>
18. Sonal, G. (2015) How to Prepare Yourself As a Parent for a Teenage Pregnancy. Retrieved from <https://www.babygaga.com/how-to-prepare-yourself-as-a-parent-for-a-teenage-pregnancy/>



# R

## OZDZIAŁ 3

### Jestem uczennicą!

Socom Oy

Zajście w ciążę i ukończenie szkoły to z wielu powodów poważne wyzwanie. Ciąża wśród nastolatków nie jest nowym problemem, ale szkoły i rodzice wciąż zmagają się z wyzwaniami, jakie niesie ze sobą ta sytuacja. Statystyki pokazują, że nastoletnie matki, które ukończyły szkołę średnią, mają większe szanse na utrzymanie siebie i swoich dzieci, ale utrzymanie ich w szkole do czasu jej ukończenia jest często łatwiejsze niż wykonanie. Wymagania, warunki i środowisko życia, a także codzienny rytm szkoły i wczesnego rodzicielstwa są zbyt różne, by mogły do siebie pasować.

W tym rozdziale skupiono się na wpływie ciąży na codzienne życie szkolne z różnych perspektyw. Omówione zostaną cztery zagadnienia: ciąża a szkoła, możliwości studiowania, zmiany statusu rówieśniczego po zajściu w ciążę oraz perspektywy nastolatków w ciąży w odniesieniu do edukacji. Jak dla każdego nastolatka, szkoła jest zwykle głównym zajęciem i ważnym miejscem spotkań z rówieśnikami, a przez to stanowi centralną część codziennych doświadczeń życiowych nastolatków. Z tego względu wybrano cztery obszary, ponieważ najistotniejsze zmiany w życiu ciężarnej dziewczyny są związane z życiem szkolnym. Po każdym rozdziale zamieszczono sugestie, jak pracować z grupą w danej sytuacji.

### 3.1 Szkoła i ciąża

#### 3.1.1 Jakie mam prawa?

Na początku: Wszystkie dziewczęta mają prawo do edukacji, niezależnie od ciąży, stanu cywilnego czy macierzyństwa. Jednak odkrycie, że jest się w ciąży, jest prawdopodobnie przytłaczającą wiadomością, a myśl o byciu w ciąży i uczennicą w tym samym czasie może wywoływać dezorientację. Niemniej jednak, ponieważ ciężarne nastolatki nadal pozostają uczennicami,



mają prawo uczęszczać do szkoły, której celem jest ukończenie szkoły i przygotowanie się do przyszłego dorosłego życia. Stawka w decyzji ciężarnej lub rodzącej dziewczyny o opuszczeniu szkoły jest jednak bardzo wysoka. Pomaganie jej w pozostaniu w szkole i ukończeniu szkoły to największy wkład władz szkolnych i personelu w życie jej i jej dzieci. Instytut Alana Guttmachera (Alan Guttmacher Institute) stwierdził na przykład, że związek między ciążami nastolatków, rodzicielstwem i wynikami w nauce jest następujący: Porzucenie szkoły, a nie urodzenie dziecka, jest kluczowym czynnikiem, który sprawia, że młode matki zostają w tyle za rówieśnikami. Jeśli nastolatka w ciąży przerywa naukę, jest mało prawdopodobne, że wróci do szkoły, zanim jej



dzieci pójdą do szkoły. Młodociane matki, które pozostają w szkole, mają prawie takie samo szanse na ukończenie szkoły jak kobiety, które nie zostają matkami w czasie nauki w szkole średniej.

Z kolei wśród kobiet, które przerywają naukę przed lub po urodzeniu dziecka, tylko około 30% kończy szkołę średnią. Zgodnie z tym stwierdzeniem, głównym zadaniem osób prowadzących rozmowy i udzielających porad ciężarnej dziewczynie **jest zachęcanie jej do ukończenia szkoły!**

#### Jak pracować z grupą:

- rozmowa motywująca
- ocena i dyskusja na temat wad i zalet ukończenia lub porzucenia szkoły

### 3.1.2 Szkoła a urlop macierzyński

Kolejnym tematem, który należy omówić z ciężarną dziewczyną, jest możliwość skorzystania z urlopu macierzyńskiego przed powrotem do szkoły po urodzeniu dziecka. W przypadku braku takiego urlopu nastolatka, która urodzi dziecko i będzie potrzebowała czasu (po wypisie ze szpitala), by się wyleczyć i nawiązać z nim więź, będzie miała nieusprawiedliwione nieobecności w szkole. Takie nieobecności z kolei zmniejszają prawdopodobieństwo ukończenia szkoły, co może stanowić poważną przeszkodę w rozwoju dziewcząt w dorosłym życiu. Oczywiście danie dziewczętom czterech tygodni na regenerację sił po porodzie i zacieśnienie więzi z noworodkiem nie jest lekarstwem na ich problemy. Dziewczęta muszą kontynuować naukę w szkole i wrócić po zakończeniu "urlopu". Wymaga to obecności odpowiedzialnych dorosłych, którzy mogą pomóc w opiece nad dzieckiem i ułatwić powrót do szkoły, odbierając notatki koleżanek i pozostając w kontakcie z ich nauczycielami. Jeśli zabraknie którejś z tych osób, urlop może się utrwalić i zakończyć się kolejnym porzuceniem szkoły. Ogólną radą jest jednak jak najszybszy powrót młodych matek do szkoły. Dlatego możliwość skorzystania z urlopu macierzyńskiego należy starannie rozważyć zarówno z ciężarną dziewczyną, jak i z nauczycielem.

#### Jak pracować z grupą:

- przedyskutowanie z dziewczyną zalet i wad urlopu macierzyńskiego
- zorganizowanie spotkania grupowego w celu omówienia ewentualnego urlopu macierzyńskiego, w którym wezmą udział nastoletni rodzice, rodzice ciężarnej dziewczyny, odpowiedni nauczyciele i szkolny pracownik socjalny

### 3.1.3 Radzenie sobie z dyskryminacją

Uczęszczanie do szkoły przez ciężarną dziewczynę może powodować różnego rodzaju dyskryminujące zachowania wobec niej, zarówno pozytywne, jak i negatywne. Ogólnie rzecz biorąc, źródła dyskryminacji można podzielić na trzy kategorie: dyskryminacja ze strony rówieśników, nauczycieli lub szkoły jako instytucji.

Dla wielu ciężarnych nastolatek perspektywa codziennego uczęszczania do szkoły może okazać się większym wyzwaniem, niż są w stanie sprostać. Jeśli weźmiemy pod uwagę poranne mdłości,



które utrudniają niektórym dziewczętom dotarcie do szkoły, regularne wizyty u lekarza, które skutkują częstymi nieobecnościami w szkole, a także strach przed napiętnowaniem społecznym, można zrozumieć, dlaczego niektóre z nich wahają się, czy kontynuować naukę w obecnym stanie. Wymaga to w pewnym stopniu uwzględnienia indywidualnego traktowania ciężarnej dziewczyny, co z kolei może powodować zachowania dyskryminujące ze strony rówieśników, nauczycieli czy szkoły.

Przykładami dyskryminacji negatywnej są np. zastraszenie, bezpodstawne wykluczenie z zajęć lub aktywności, czy też naciskanie na zasady, które mogą postawić dziewczynę w nieprzyjemnej sytuacji. Przykłady dyskryminacji pozytywnej to np. uprzywilejowanie dziewczynki bez wskazania, uprzywilejowanie przez nauczyciela ze współczucia czy heroizacja ciężarnej przez rówieśników wraz z podniesieniem jej statusu wśród rówieśników. Niezależnie jednak od źródła i przyczyn dyskryminacji, należy je rozpoznać i rozważyć działania zmierzające do tego, aby dziewczynka była traktowana z szacunkiem i na równi z innymi, z uwzględnieniem jej szczególnej sytuacji.



### Jak pracować z grupą:

- refleksyjna rozmowa z dziewczynką na temat tego, jak chciałaby być traktowana w szkole. Jakie są powody, by traktować ją w sposób szczególny, a jakie przeciw?
- dyskusja o tym, jak reagować w przypadku znęcania się, czy to ze strony rówieśników, czy nauczyciela
- zorganizowanie spotkania w grupie w celu omówienia specjalnych potrzeb dziewczynki w czasie zajęć szkolnych i ogólnie w celu ukończenia szkoły, z udziałem rodziców nastolatki, rodziców dziewczynki w ciąży, odpowiednich nauczycieli i szkolnego pracownika socjalnego

### 3.1.4 Budowanie sieci wsparcia

Jak już wspomniano, ukończenie szkoły przez nastolatkę w ciąży lub wychowującą dziecko jest bardzo trudne, a ryzyko przedwczesnego porzucenia nauki wysokie. Pozostawanie samej w takiej sytuacji jeszcze bardziej utrudnia, a nawet uniemożliwia realizację tego zadania. Dlatego zbudowanie sieci wsparcia jest niezbędne, by doprowadzić dziewczynę do ukończenia szkoły. Znalezienie odpowiednich osób i instytucji do stworzenia takiej sieci wymaga dokładnego rozważenia dostępnych alternatyw.

W celu wyjaśnienia potrzeb dziewczyny należy zadać następujące pytania:

- jakiego rodzaju opieka dzienna jest potrzebna i dostępna dla dziecka?



- kto i co jeszcze jest potrzebne lub może być pomocne w osiągnięciu celu, jakim jest ukończenie szkoły?

Na początku należy się zastanowić, czy istnieją krewni, którzy mogą udzielić wsparcia. Innym źródłem wsparcia mogą być przyjaciele, rówieśnicy i koledzy z klasy. Wreszcie, należy rozważyć zasoby instytucjonalne i sprawdzić, jakie usługi wspierające istnieją w okolicy.

#### **Jak pracować z grupą:**

- refleksyjna rozmowa z dziewczyną na temat tego, kto mógłby być pomocny we wspieraniu jej w edukacji, a kto nie.
- wspólnie zbadanie z dziewczyną, jakie odpowiednie instytucje wspierające istnieją w okolicy
- zorganizowanie spotkania grupowego w celu stworzenia sieci wspierającej ją w ukończeniu szkoły oraz określenia roli i zadań poszczególnych uczestników.

#### **Podsumowanie rozdziału "szkoła i ciąża".**

- wszystkie dziewczęta mają prawo do edukacji bez względu na ciążę, stan cywilny lub macierzyństwo
- pomoc dziewczynkom w utrzymaniu się w szkole i ukończeniu szkoły to największy wkład władz i personelu szkoły w życie ich i ich dzieci
- należy starannie rozważyć możliwość urlopu macierzyńskiego, jednak ogólnie zaleca się, by młode matki jak najszybciej wracały do szkoły
- uczęszczanie do szkoły w ciąży może wywołać różnego rodzaju zachowania dyskryminujące dziewczynę, zarówno pozytywne, jak i negatywne
- budowanie sieci wsparcia ma zasadnicze znaczenie dla umożliwienia dziewczynie ukończenia szkoły

## **3.2 Zmiana ról w grupie rówieśniczej i między rodzicami nastolatków**

### **3.2.1 Jak ciąża zmienia rolę dziewczyny**

Zajście w ciążę, niezależnie od wieku, wymaga zmiany punktu ciężkości i zakresu obowiązków w życiu. Ciąża u uczennicy nie zmienia jednak automatycznie jej zainteresowań. Chociaż niektóre przypadki ciąży u nastolatek są świadomie akceptowane lub planowane, wiele ciąż w wieku nastoletnim jest spowodowanych ryzykownym zachowaniem, nieostrożnością lub nieświadomością dziewczyny. Aktywne dbanie o własne zdrowie i samopoczucie oraz o zdrowie nienarodzonego dziecka wymaga najprawdopodobniej zmian w codziennym zachowaniu i może powodować konflikty z interesami partnera, przyjaciół i rówieśników.

W związku z tym można rozróżnić trzy rodzaje sytuacji:

1. Ciąża jest chciana lub akceptowana, dziewczynie łatwo jest pogodzić się ze zmianami, jakie się z tym wiąże, i jest gotowa przyjąć odpowiedzialność.



2. Ciąża jest niechciana i spowodowana ryzykownym zachowaniem, dziewczyna ma trudności z przystosowaniem się do zmian z tym związanych i nie przyjmuje odpowiedzialności.

3. Dziewczynka ma ambiwalentny stosunek do ciąży i ma trudności z przystosowaniem się do zmian z nią związanych.

Rozmowa z ciężarną dziewczyną na temat odpowiedzialnego zachowania w czasie ciąży prawdopodobnie odbywa się także gdzie indziej, jednak zmiana roli w szkole powinna być rozpatrywana oddzielnie. Szkoła jest postrzegana jako miejsce spotkań, w którym planuje się działania i doświadczenia rówieśnicze, dzieląc się nimi twarzą w twarz. W tym kontekście pewne "wewnętrzne" tematy, działania i zachowania mogą być obowiązkowe, by utrzymać pozycję w grupie rówieśniczej. Ze względu na ciążę dziewczynce grozi, że stanie się outsiderką, ponieważ pewne działania mogą być dla niej nieodpowiednie. Z drugiej strony, jej grupa rówieśnicza może nie rozumieć jej sytuacji i świadomie lub nieświadomie wyklucza ją z działań rówieśniczych. Może to wywoływać stres i niepokój u ciężarnych dziewcząt. W związku z tym obawa ciężarnej przed utratą przyjaciół wydaje się być uzasadniona i zaleca się zapewnienie jej gruntownego wsparcia w okresie przejściowym.

#### **Jak pracować z grupą:**

- discussion with the girl about her attitude towards the pregnancy and the involved responsibilities
- reflective discussion with the girl about her worries and wishes. Evaluation of the pros and cons of her situation? Consider who are the most important persons of the peer-group
- discussion with the girl on how to ensure the health and well-being of herself and the unborn

### **3.2.2 Uczestnictwo w działaniach rówieśniczych**

Zajęcie w ciążę w wieku nastoletnim wiąże się zazwyczaj ze znacznymi zmianami w codziennym życiu, ponieważ zmiany fizyczne i psychiczne dziewczyny wymagają rozpoznania i odpowiedniego podejścia. Szczególną cechą nastoletnich dziewcząt w ciąży jest to, że znajdują się one w fazie rozwoju, która obejmuje sprawdzanie siebie, poszukiwanie własnych granic i przejawianie zachowań przeciwnych do dorosłych. Mogą to być takie zachowania, jak palenie papierosów, używanie alkoholu i narkotyków, nieodpowiednia aktywność fizyczna czy niezdrowe odżywianie.

Dodatkowo presja rówieśników działa jako czynnik zachęcający do uczestnictwa w ryzykownych działaniach, a z drugiej strony utrudnia dziewczynie przyjęcie przeciwnej postawy, ponieważ może to doprowadzić do wykluczenia z grupy rówieśniczej. Powyższe opisy ukazują dylemat ciężarnej dziewczyny dotyczący jej pozycji w grupie rówieśniczej i wymagają głębokiego wsparcia dziewcząt w grupie ryzyka, które ignorują specjalne wymagania związane z ciążą, aby wzmocnić jej wiarę w siebie. Ponadto ważne jest, by wspólnie z dziewczyną ocenić, w jakich zajęciach nadal chce i może uczestniczyć, jakie mogą być alternatywne zajęcia i jak może z przekonaniem dostosować swoje zachowanie w obecnym środowisku rówieśniczym, by nie było ono szkodliwe dla niej i nienarodzonego dziecka.





### Jak pracować z grupą:

- pogadanka informacyjna na temat zdrowia i przyczyn zachowań ryzykownych
- trening pewności siebie
- poszukiwanie sposobów uczestnictwa w zajęciach rówieśniczych bez zachowań ryzykownych
- poznawanie alternatywnych zajęć i grup rówieśniczych

### 3.2.3 Przyjaźń i rodzicielstwo

Tworzenie i utrzymywanie przyjaźni, umawianie się na randki oraz wspólne spędzanie czasu z rówieśnikami to ważne elementy codziennej aktywności nastolatków. Przyjaźnie są zwykle budowane na wspólnych zainteresowaniach i podzieleniu opinii na temat najważniejszych spraw życiowych. Ze względu na znaczenie kontaktów towarzyskich dla nastolatków łatwo zrozumieć, że niebezpieczeństwo utraty partnera, przyjaciół lub statusu w grupie rówieśniczej stanowi sytuację zagrożenia. Jednak, w zależności od wcześniejszych doświadczeń, radzenie sobie z tą sytuacją może być dla jednych trudniejsze niż dla drugih.

Jeśli chodzi o relacje z ojcem dziecka, wiele zależy od jego nastawienia do zostania ojcem i od tego, w jakim stopniu jest on w stanie wziąć na siebie tę odpowiedzialność. Możliwe, że chłopak nie chce nic robić w związku z ciążą i zrywa związek, aby kontynuować swoje dotychczasowe życie. Może się jednak zdarzyć, że zostawia dziewczynę, ponieważ sytuacja go przerosła i nie wie, jak sobie z nią poradzić. Należy pamiętać, że dla chłopca to także trudny okres. W każdym razie zaleca się promowanie komunikacji między rodzicami nastolatków i wyjaśnienie intencji dotyczących związku zarówno z dziewczyną, jak i z ojcem.

Podobnie jak w przypadku związku, również przyjaźnie dziewczyny stają się wyzwaniem. Może się zdarzyć, że przyjaciółka krok po kroku odsuwa się od ciężarnej, z powodu dysonansu wspólnych tematów lub trudności w wykonywaniu tych samych czynności, co wcześniej. Mimo to możliwe jest, że przyjaźń trwa nadal, choć jej jakość i intensywność może ulec zmianie. Co więcej, możliwe jest, że nowa przyjaźń zaczyna się od osoby, która wcześniej nie była dobrze znana. Ogólnie rzecz biorąc, przyjaźń opiera się nie tylko na wspólnych zajęciach i tematach do dzielenia się, ale także na głębszym zrozumieniu myśli i emocji drugiej osoby. Na tej podstawie dawne przyjaźnie mogą być kontynuowane. W każdym razie jest to także dobra okazja do znalezienia nowych przyjaciół lub grupy rówieśniczej o podobnych zainteresowaniach.

### Jak pracować z grupą:

- refleksyjna rozmowa o przyjaźni w ogóle i o jej relacji z ojcem dziecka
- dyskusja o tym, jak w przeszłości zmieniali się przyjaciele i jak dziewczynka sobie z tym radziła
- zorganizowanie wspólnego spotkania z dziewczyną i ojcem dziecka w celu omówienia przyszłych relacji i kwestii rodzicielskich, ewentualnie zorganizowanie osobnego spotkania z samym chłopcem



- rozważenie i ocena alternatywnych grup rówieśniczych o bardziej wspólnych zainteresowaniach

### Summary of the section “role change in peer group and between the teen parents”

- taking actively care about her own health and well-being and the health of the unborn requires changes in everyday life behaviour
- pregnant girls are in danger of becoming an outsider, which may cause stress and anxiety
- age-typical self-testing and risk behaviour might be a harmful to her and the unborn
- the importance of socializing for teens, the danger of losing the partner, friends or the status in peer group represents a threatening situation for the pregnant girl
- it is important to include the potential father in the discussions

## 3.3 Możliwości nauki

### 3.3.1 Jakie są możliwości nauki dla ciężarnej dziewczyny?

Po zajściu w ciążę dziewczynie może się wydawać, że życie wszystkich ludzi toczy się dalej, tylko nie jej. Wszyscy inni planują swoją przyszłość i rozmawiają o kolejnych krokach edukacyjnych, a niektórzy z dumą prezentują stypendium. Biorąc pod uwagę najbliższą przyszłość dziewczynki, jej możliwe opcje mogą nie różnić się tak bardzo jak w przypadku innych, jednak w dłuższej perspektywie jej perspektywy wyglądają lepiej. Dlatego ważne jest, aby planować przyszłość młodej pary na dwóch poziomach: 1. na poziomie indywidualnym i 2. na poziomie rodzinnym. Planowanie przyszłości na poziomie indywidualnym obejmuje indywidualny cel zawodowy danej osoby, a także realistyczną ocenę możliwości jego osiągnięcia. Planowanie na poziomie rodzinnym obejmuje poglądy obojga rodziców na temat tego, jakiego rodzaju życia rodzinnego oczekuje się od rodziny i jak indywidualne cele odpowiadają tym oczekiwaniom. Na koniec należy zastanowić się, jak zrealizować te plany i jakiego rodzaju wsparcie jest potrzebne. Inną opcją, którą należy rozważyć, jest przeprowadzka do nowego miasta razem z chłopakiem i uzyskanie pełnego wsparcia w nowym miejscu.



### Jak pracować z grupą:

- refleksyjna rozmowa z ciężarną dziewczyną i ojcem nienarodzonego dziecka na temat planowania przyszłości rodziny z uwzględnieniem indywidualnych celów
- opracowanie konkretnego planu, jak zrealizować te cele
- wspólna ocena możliwych opcji i dostępności wsparcia



### 3.3.2 Tworzenie indywidualnych alternatywnych rozwiązań dla studiów

Pierwszym wyborem ciężarnej dziewczyny, jeśli chodzi o jej edukację, jest próba utrzymania jej w szkole i jak najszybszego jej ukończenia. Statystyki pokazują, że im więcej czasu upływa od powrotu dziewczyny do szkoły, tym mniejsze jest prawdopodobieństwo, że ją ukończy. Niestety, często oznacza to szkodliwe konsekwencje dla przyszłości dziewcząt i ich dzieci. Najlepsze szanse na ukończenie szkoły w terminie są prawdopodobnie wtedy, gdy chłopak bierze na siebie odpowiedzialność za opiekę nad dzieckiem, a tym samym umożliwia dziewczynie naukę i przygotowanie się do zadań szkolnych. W przypadku, gdy chłopak jest niedostępny w tygodniu, może wykonywać swoje obowiązki w weekendy i daje dziewczynie czas na naukę. W najlepszym wypadku szkoła jest zaangażowana i wykazuje elastyczność, jeśli chodzi o terminy lub np. nauczanie domowe.

#### Jak pracować z grupą:

- Rozmowa z obojgiem rodziców na temat przyszłych decyzji z wykorzystaniem metody Tetralemmy
- Stworzenie realistycznego planu pracy dla rodziny, a szczególnie dla dziewczynki, z uwzględnieniem szkoły
- Ocena dodatkowych zewnętrznych źródeł wsparcia

### 3.3.3 Jeśli sprawy nie idą zgodnie z planem

Mimo wszelkich starań może się okazać, że sprawy nie idą zgodnie z planem. To normalne w życiu, ale zawsze dobrze jest widzieć szerszą przyszłość i mieć gotowy plan B, który można kontynuować. Cięża w skomplikowanej fazie dorastania sprawia, że podejmowanie i realizowanie planów staje się szczególnym wyzwaniem. Ponieważ czynniki, które mają wpływ na przyszłe plany, są zazwyczaj wielorakie i złożone, należy być przygotowanym na modyfikację lub zmianę początkowych planów w przypadku, gdy nie przynoszą one oczekiwanych rezultatów. Mimo że elastyczność w tworzeniu planów jest do pewnego stopnia ograniczona przez wymagania stawiane przez ciężę, sugeruje się rozważenie z wyprzedzeniem alternatywnych rozwiązań, aby uniknąć nadmiernych rozczarowań i poczucia beznadziejności.

#### Jak pracować z grupą:

- ocena możliwych opcji i ich hierarchia ważności
- omawianie oznak niepowodzenia planu i właściwego czasu na reakcję

#### Podsumowanie rozdziału “Możliwości nauki”

- ważne jest, aby planować przyszłość młodej pary zarówno na poziomie indywidualnym, jak i rodzinnym
- należy zastanowić się, jak zrealizować te plany i jakiego rodzaju wsparcie jest potrzebne



- największe szanse na ukończenie szkoły w terminie są prawdopodobnie wtedy, gdy chłopak bierze na siebie odpowiedzialność za opiekę nad dziećmi
- szkoła musi być zaangażowana w tworzenie planów i realizację ukończenia szkoły
- wcześniejsze rozważenie alternatywnych rozwiązań jest ważne, aby uniknąć rozczarowań i poczucia beznadziejności

### 3.4 Przyszłe perspektywy ciężarnej dziewczyny

#### 3.4.1 Jakie są możliwości na przyszłość?

Na pierwszy rzut oka perspektywa przyszłości ciężarnej nastolatki wydaje się być ograniczona. Nie można całkowicie zaprzeczyć temu pogładowi, jednak nie skupiając się wyłącznie na najbliższej przyszłości, ale biorąc pod uwagę dłuższą perspektywę czasową, perspektywy ciężarnej dziewczyny mogą wyglądać lepiej. Jednym z wyborów, który już został dokonany, jest zostanie matką i rodzicem, co należy ocenić pozytywnie jako decyzję, która obecnie ogranicza możliwości, ale prawdopodobnie tylko opóźnia, a nie wyklucza na zawsze. Niemniej przyszłość dziewcząt w dużej mierze zależy od ich własnej motywacji oraz poziomu i rodzaju wsparcia, które jest dostępne w odpowiednim czasie. Ogólnie rzecz biorąc, przyszłe opcje powinny być rozważane w dłuższym okresie czasu i mogą wymagać pewnej cierpliwości w realizacji. W zależności od dostępności usług, konkretne opcje dla ciężarnych dziewcząt mogą być zapewnione przez instytucje edukacyjne specjalizujące się w młodych matkach i umożliwiające matkom z dziećmi ukończenie szkoły i dalszą naukę. Inną opcją mogą być instytucje kształcenia dorosłych, które umożliwiają ukończenie szkoły. W niektórych przypadkach, aby kontynuować ścieżkę edukacyjną, wystarczy poczekać, aż dziecko osiągnie określony wiek.

#### Jak pracować z grupą:

- rozmowa motywacyjna z dziewczyną na temat tego, jak pozytywnie przyjąć rolę matki
- ocena możliwości edukacyjnych dla młodych matek w okolicy
- organizowanie wizyt w celu lepszego zapoznania się z określoną opcją lub usługą

#### 3.4.2 Jak planować przyszłość

Planowanie przyszłości rozpoczyna się od oceny pragnień i celów edukacyjnych dziewczynki. Podczas rozmowy należy przypomnieć sobie życzenia, jakie dziewczynka miała przed ciążą, porównać je z jej obecnymi życzeniami i zastanowić się nad przyczynami zmian. Należy zwrócić uwagę, aby cele były realistyczne, a jednocześnie zawierały wyższą wizję jako cel wiodący. Uzgodnione cele powinny być możliwe do osiągnięcia w założonym czasie i podzielone na kilka





etapów. Plan można opracować na rok, pięć i dziesięć lat naprzód, kierując się takimi pytaniami, jak: "Gdzie chcesz być za rok, dwa, pięć lub dziesięć lat?" lub "Jak widzisz swoje życie w tym przedziale czasowym?". Metoda osi czasu jest skutecznym sposobem na przejście przez ten czas. Przechodzenie tam i z powrotem po linii pozwala dziewczynie doświadczyć, jak się czuje, gdy cel zostanie osiągnięty, można też przetestować alternatywne sposoby działania. Jeśli rozważana jest zmiana miejsca zamieszkania lub instytucji edukacyjnej, wizyta w danym miejscu może pomóc w podjęciu właściwej decyzji i zmniejszyć podekscytowanie lub strach przed realizacją danego kroku. W ten sposób dziewczyna może w bardzo konkretny sposób opracować plan własnej przyszłości.

#### **Jak pracować z grupą:**

- ocena możliwości edukacyjnych dla młodych matek w okolicy
- organizowanie wizyt w celu lepszego zapoznania się z określoną opcją lub usługą
- wykorzystanie metody osi czasu do wizualnego doświadczenia najbliższej i dalszej przyszłości
- stosowanie metody Tetralemmy do wyjaśniania opcji i rozbieżności

### **3.4.3 Upewnienie się, że ciężarna dziewczyna nie jest pozostawiona sama sobie**

Najgorsze jest chyba to, że dziewczyna myśli, że jest sama ze swoją sytuacją. Ciąża w wieku nastoletnim to sytuacja, która wymaga wielorakiego wsparcia na różnych płaszczyznach. Należy także pamiętać, że samopoczucie fizyczne, psychiczne i społeczne dziewczyny może bardzo szybko ulec zmianie i wymagać natychmiastowej modyfikacji wsparcia. To, co działa dziś, jutro może już nie działać w ten sam sposób. Co więcej, ciężarna dziewczyna, a prawdopodobnie także ojciec dziecka, muszą stale przygotowywać się, przystosowywać do zmian i ogólnie organizować przyszłość, przy czym głównym celem na najbliższą przyszłość jest ukończenie szkoły. Dlatego warto, aby młoda dziewczyna lub para pozostawała w bliskim kontakcie z przynajmniej jedną zaufaną osobą dorosłą, która wysłucha, jak się sprawy mają i jakiego rodzaju wsparcie może być przydatne w obecnej sytuacji.

#### **Jak pracować z grupą:**

- upewnić się, że dziewczyna ma przynajmniej jedną zaufaną osobę, z którą może się skontaktować i porozmawiać
- jeśli dziewczyna odrzuca współpracę, zostawić jej numer telefonu lub adres, pod którym będzie mogła później uzyskać wsparcie

#### **Podsumowanie rozdziału "Perspektywy przyszłości ciężarnej"**

- ciąża może ograniczyć obecne możliwości, ale prawdopodobnie tylko opóźnić, a nie wykluczyć na zawsze
- przyszłe opcje powinny być rozważane w dłuższym okresie czasu



- przyszłość dziewczyny zależy od jej własnej motywacji oraz poziomu i rodzaju wsparcia, które jest dostępne w odpowiednim czasie
- należy zwracać uwagę na realistyczne cele, a jednocześnie uwzględniać wyższą wizję jako cel wiodący
- w miarę możliwości uwzględniać ojca nienarodzonego dziecka
- upewnić się, że ciężarna dziewczyna nie jest pozostawiona sama sobie

## Referencje:

1. Alan Guttmacher Institute (1994). *Sex and America's Teenagers*. New York. ERIC.
2. Albritton T, Angley M, Grandelski V, Hansen N, Kershaw T. (2014). Looking for solutions: gender differences in relationship and parenting challenges among low-income, young parents. *Fam Process*. Dec;53(4):686-701. Doi: 10.1111/famp.12088
3. Arnoldy, B. (2008). Special Schools for Pregnant Girls? *Christian Science Monitor*, April 30. Retrieved from <http://www.csmonitor.com/USA/Politics/2008/0430/p02s01-uspo.html>
4. Barret, R.L, Robinson, B.E. (1990). The role of adolescent fathers in parenting and childrearing. *Adv Adolesc Mental Health*, 4:189-200.
5. Bjelica, A, & Kapor-Stanulović, N. (2004). Trudnoća kao psiholoski događaj [Pregnancy as a psychological event]. *Med Pregl*. 57(3-4):144-8. doi: 10.2298/mpns0404144b.
6. Chen, G. (2020). Pregnant in Public School: Challenges and Options. Retrieved from <https://www.publicschoolreview.com/blog/pregnant-in-public-school-challenges-and-options>
7. Colb, S.F. (2008). Should Pregnant High School Students Receive Maternity Leave? The Complexity of Accommodating a Less-than-Ideal Status," *FindLaw*, January 23. Retrieved from <https://supreme.findlaw.com/legal-commentary/should-pregnant-high-school-students-receive-maternity-leave-the-complexity-of-accommodating-a-less-than-ideal-status.html>
8. Kingsbury, K. (2018). Pregnancy Boom at Gloucester High, *Time*. Retrieved from <http://content.time.com/time/nation/article/0,8599,1817272,00.html>
9. Morin, A. (2020). Risk Factors for Teen Pregnancy. *Very well family*. Retrieved from <https://www.verywellfamily.com/teen-pregnancy-risk-factors-2611269>
10. Rhein L.M, Ginsburg K.R, Schwarz D.F, Pinto-Martin J.A, Zhao H., Morgan A.P, Slap G.B. (1997) Teen father participation in child rearing: family perspectives. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, Oct;21(4):244-252. DOI: 10.1016/s1054-139x(97)00115-8
11. The Center for Disease Control (2014). *Youth Risk Behavior Surveillance System: 2011 National Overview*. Retrieved from [http://www.cdc.gov/healthyyouth/yrbs/pdf/us\\_overview\\_yrbs.pdf](http://www.cdc.gov/healthyyouth/yrbs/pdf/us_overview_yrbs.pdf)
12. Smithbattle L. (2006). Helping teen mothers succeed. *J Sch Nurs*, Jun;22(3):130-5. Doi: 10.1177/10598405060220030201. PMID: 16704281



# R

## OZDZIAŁ 4

### Wczesne macierzyństwo. Potrzeby matki.

#### Problemy medyczne, prawne oraz społeczne.

Wyższa Szkoła Nauk o Zdrowiu i Biznesu



Świat oraz głębokie zmiany społeczne jakie w nim zachodzą pokazują, że obecnie aktywność płciowa jest rozpoczynana w coraz młodszym wieku. Dlatego śmiało możemy powiedzieć, że wiek inicjacji seksualnej u nastolatków obniża się coraz bardziej. Budzi to niepokój rodziców, nauczycieli i wychowawców. My – dorośli – jesteśmy świadomi tego, że, jak pisze Agnieszka Skowrońska-Pućka, nastolatkowie „poddawani są silniej niż kiedykolwiek

przemocnemu wpływowi kultury popularnej, która dostarcza im wzorów postępowania (także w sferze seksualnej) zdecydowanie odbiegających od obowiązujących w (...) społeczeństwie norm i wartości. Ulegając medialnym przekazom młodzi ludzie nie tylko uważają, iż należy korzystać z natychmiastowej przyjemności, ale jednocześnie dążyć do maksymalizacji wrażeń. (...) dotyczy to także seksu. (...) Kultura kultu ciała i seksualności dopuszcza do dużej swobody zachowań seksualnych, kreuje tak zwaną „luźną obyczajowość” charakteryzującą się zwykle brakiem odpowiedzialności za jej biologiczne i psychiczne skutki. Dlatego młodzieńcze eksperymentowanie wielokrotnie wymyka się spod kontroli i przybiera postać zachowań ryzykownych. Wiedza na temat życia seksualnego (w tym również środków antykoncepcyjnych) czerpana od rówieśników, kolegów z internetu czy czasopism młodzieżowych, brak odpowiedzialności oraz rzetelnej wiedzy na temat własnej seksualności, do czego niewątpliwie przyczynia się korzystanie z „niepewnych” źródeł wiedzy, wielokrotnie sprzyja pojawieniu się niepożądanych konsekwencji. Zasygnalizowane wyżej czynniki mogą prowadzić do wystąpienia zjawiska (przed)wczesnego macierzyństwa. z co najmniej kilku powodów. W pierwszej kolejności należy podkreślić ciężar wielowymiarowych konsekwencji, myślę tu o implikacjach emocjonalnych, edukacyjnych, zawodowych, zdrowotnych czy szerzej – społecznych, związanych z zaistnieniem tego niepunktualnego w biografii młodej kobiety wydarzenia, ponoszonych głównie przez nastoletnie matki (...). W takiej sytuacji (przed)wczesna ciąża dodatkowo umacnia ich gorsze położenie społeczno-ekonomiczne”.



## 4.1 Problemy i potrzeby nastoletnich matek

### 4.1.1 Problemy medyczne jako konsekwencja niedojrzałości biologicznej

Gdy spojrzymy na nastoletnią matkę, która z biologicznego punktu widzenia może zająć w ciąży a nawet urodzić dziecko zdajemy sobie doskonale sprawę z tego, jak ogromnym wysiłkiem dla młodego organizmu jest czas ciąży i porodu. Jako pedagodzy, wychowawcy czy rodzice wiemy, że na tak poważny proces jaki zachodzi w ciele kobiety podczas dziewięciu miesięcy ciąży jest jeszcze za wcześnie dla nastolatki. Ciąża i związane z nią wyzwania a także cały proces porodu mogą skutkować bardzo niekorzystnymi skutkami biologicznymi dla młodego organizmu.

Zadaniem opiekunów nastolatków jest więc tłumaczenie i pokazywanie na przykładach, że dojrzałość płciowa nie oznacza gotowości organizmu na wydawanie na świat potomstwa. Niestety, zbyt powierzchowna edukacja seksualna, brak rozmów z rodzicami czy opiekunami skutkuje brakiem należytej wiedzy u młodych ludzi a przede wszystkim dziewcząt. W „Nastoletnie macierzyństwo jako problem indywidualny i społeczny” Ewy Włodarczyk czytamy: „Najczęściej niestety dziewczęta, które zostają zaskoczone faktem bycia w ciąży, cechuje wieloraka niedojrzałość: psychiczna, emocjonalna, moralna, aksjologiczna. Ta nierównomierność rozwoju tych sfer powoduje, że pod względem fizycznym są więc już jakby kobietami, natomiast pod względem psychologicznym – często jeszcze dziećmi.

**Ciężarne nastolatki często stosunkowo dość późno orientują się, że są w ciąży (niekiedy nawet dopiero wtedy, gdy ciąża zaczyna być widoczna, czyli między 3 a 5 miesiącem; oznacza to, że niczego nie podejrzewając, nie zgłaszają się do lekarza), często też nie zdają sobie sprawy z ważności systematycznych wizyt lekarskich i badań kontrolnych, lekceważą kwestię właściwego odżywiania się, przestrogi o szkodliwości używek i niektórych leków niedozwolonych w okresie ciąży. Niektórym towarzyszą obawy (zasadne i bezpodstawne) związane ze zdrowiem (dziecka i jej samej). Te wątpliwości, przynajmniej częściowo, skutecznie mogłaby rozwiać kuratela kompetentnego lekarza ginekologa-położnika, gotowego odpowiadać rzeczowo i wyczerpująco na wątpliwości oraz czujnego na wychwycenie potencjalnych nieprawidłowości w sferze zdrowia matki i dziecka (trzeba jednak pamiętać, że wiele kobiet pozbawionych jest możliwości korzystania z diagnostyki prenatalnej lub ma utrudniony dostęp do wyspecjalizowanych w tej dziedzinie placówek służby zdrowia). Serdecznie rekomendujemy udział w warsztacie lekarza i położnej – warto aby krótko naświetlili różnice pomiędzy ciążą nastolatki i dojrzałej kobiety i na tej podstawie powinni przedstawić zagrożenia związane z wczesną ciążą, porodem i okresem poporodowym. W tym miejscu istotne jest pojawienie się również na warsztacie psychologa, który podkreśli, że prócz medycznych i biologicznych różnic pomiędzy wczesnym a macierzyństwem a macierzyństwem w wieku dojrzałym istotne znaczenie ma również sfera psychologiczna.**

#### Jak pracować z grupą:

- Dużą pomocą w ukazywaniu medycznych i biologicznych trudności związanych z porodem może być ćwiczenie warsztatowe, dzięki któremu uczestniczki będą mogły uświadomić sobie cały szereg problemów związanych z pierwszym momentem narodzin dziecka. Dziewczęta najczęściej nie zdają sobie sprawy z tego, jak wygląda





"rzeczywistość" sali porodowej i sam akt narodzin - naszym celem jest uświadomienie im, czego mogą się spodziewać.

## SUGESTIE

Warto zastosować filmy edukacyjne, pogadanki i opisy z literatury przykładów „z życia wziętych” dotyczących akcji porodowej i sytuacji na sali szpitalnej tuż po porodzie. Można zastosować nawet popularne sceny z filmów fabularnych. Obrazy te przecież wyraźnie pokazują ból i zmęczenie matek - widać emocje, lęki i obawy jakie towarzyszą wszystkim uczestnikom tego ważnego dnia. Prowadzący może poprosić grupy o zapisanie rad dla młodej mamy, taty i rodziców nastolatka.

### Co zrobić:

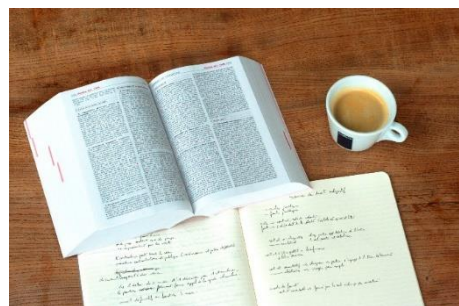
- Możemy poprosić grupę warsztatową aby podzieliła się na trzy podgrupy i na podstawie materiałów zastanowiła się jakie emocje, obawy i lęki mogą towarzyszyć zarówno: rodzącej nastolatce (grupa nr I) jak i młodemu ojcu dziecka (grupa nr II), czy rodzicom nastolatków (grupa nr III) – wszyscy bez wyjątku narażeni są na silny stres, niepokój związany z chwilą obecną i myślami o przyszłości.
- Spytajmy jakie emocje uczestnik warsztatu/lekcji projektuje gdy wczuwa się w położenie rodzącej nastolatki, młodego ojca czy rodziców nastolatków - jakie w ich głowach mogą pojawiać się myśli, pragnienia czy obawy.
- Zapytajmy o dwa możliwe scenariusze dalszego ciągu historii nastolatki – pozytywny i negatywny. Czy uczestnicy potrafią zrozumieć postępowania i wybory, które mogą mieć miejsce w dalej, czyli po porodzie? Trener może poprosić grupy o wypisanie rad dla młodej mamy, taty i rodziców nastolatki.

Na końcu trener powinien zadbać o podsumowanie wniosków i zamknięcie dyskusji.

To ćwiczenie może być wsparciem w czasie lekcji wychowawczych czy treningów pedagogicznych gdy działamy prewencyjnie/edukacyjnie jak i w momencie gdy pracujemy z ciężarną nastolatką.

### 4.1.2 Aspekty prawne

Praktycznie w każdym kraju zajście w ciążę przez nastolatkę (zanim osiągnie pełnoletność) wiąże się z potrzebą uregulowania kwestii prawnych. Ma to związek zarówno jeśli chodzi o opiekę nad dzieckiem jak i nad samą nastolatką. W przypadku noworodka opiekunem może zostać sama nieletnia jak i jej rodzina, rodzice adopcyjni, zastępczy lub osoby niespokrewnione z dzieckiem. Wiele dziewcząt oczekujących dziecka (i ich rodziców) nawet nie zdaje sobie sprawy z istnienia zapisów w krajach Unii Europejskiej mówiących, że jeżeli matka dziecka ma mniej niż 18 lat, to konieczne jest ustanowienie opiekuna prawnego dla jej dziecka (do czasu uzyskania przez nią pełnoletności).





### Jak pracować z grupą:

- Ważnym aspektem pracy z grupą jest analiza przepisów prawnych dotyczących nieletniej matki i jej dziecka.
- Warto sprawdzić wiedzę uczestników warsztatów w tym kontekście.

### Co zrobić:

- Można zainicjować burzę mózgow i wypisać znane zespołowi przepisy dotyczące opieki nad nieletnią mamą i noworodkiem.
- Sugerujemy sprawdzić również wiedzę co do możliwości pomocowych i wspierających instytucji w danym kraju.
- Wypisane przepisy i możliwości wsparcia nieletniej matki należałoby uzupełnić w wypadku gdy uczestnicy warsztatu/zajęć nie wymienili wszystkich możliwości.

Znajomość prawa i ulg stanowi ważny element przy udzielaniu pomocy mamom rodzącym dzieci przed uzyskaniem pełnoletności lub takim które ze względu na młody wiek są niewydolne społecznie, ekonomicznie i emocjonalnie.

#### 4.1.3 Zagrożenie wykluczeniem społecznym

Każda małaletnia matka jest inna, każda ma inne problemy osobiste, które wynikają z sytuacji rodzinnej i społecznej. Różnić od siebie może je:

- status mieszkaniowy,
- pochodzenie społeczne,
- sytuacja ekonomiczna (finansowa),
- predyspozycje intelektualne czy emocjonalne.

Jednak cechą dla nich wspólną i charakterystyczną są problemy na wielu płaszczyznach związane ze wczesnym macierzyństwem. Krzysztof Wąż uważa, że brak zgodności między poziomem i tempem rozwoju biologicznego, seksualnego, psychicznego i społecznego utrudnia podjęcie i pełnienie w odpowiedzialny sposób funkcji matki, prowadząc do wielu negatywnych konsekwencji zdrowotnych, psychicznych oraz socjopedagogicznych, których w związku ze swoją sytuacją doświadczają małaletnie matki.

Należy w tym miejscu podkreślić, że rodzaj i ciężar konsekwencji psychicznych i społecznych, które stają się codziennością ciężarnych nastolatek czy młodych matek zależy od wielu aspektów - właściwości indywidualnych, wspomnianych już na początku tego podrozdziału, tj.: sytuacji emocjonalnej i społecznej z ojcem dziecka i jego rodziną, osobistej sytuacji rodzinnej, warunków ekonomicznych, sytuacji edukacyjnej oraz samego wieku małaletniej matki.

Słusznie zauważa Agnieszka Skowrońska-Pucka, iż „nie ulega wątpliwości, że życie nastolatki oczekującej dziecka lub małaletniej matki różni się diametralnie od życia jej rówieśniczek – nastolatek nieposiadających dzieci. Jedną z najdotkliwiej odczuwanych konsekwencji zaistnienia



(przed)wczesnego obowiązku macierzyńskiego, obok rodzących się w nastolatce obaw i lęków, jest ciągle odczuwana presja ze strony społeczeństwa. Młode dziewczęta spotykają się z „nieprzychylnym spojrzeniem opinii publicznej z powodu niedostosowania się do norm społecznych i religijnych, które zakładają, że tylko pełnoletnia kobieta i to po zalegalizowaniu związku ze swoim partnerem może urodzić dziecko”. Badania Pauliny Bunio-Mroczek wskazują, że charakteryzowane dziewczęta nie mają rozległej sieci relacji społecznych. Wzmacnia to proces piętnowania i stygmatyzacji małoletnich matek. Jest to bardzo niebezpieczne, ponieważ na tworzone przez kobietę macierzyństwo mają wpływ postawy społeczne, zwłaszcza najbliższego, sąsiedzkiego środowiska”.

### Jak pracować z grupą:

- Niezmiernie ważnym zadaniem podczas prowadzenia warsztatu jest zwrócenie uwagi trenera na aspekt zagrożenia wykluczeniem społecznym małoletniej ciężarnej czy matki przez grupę społeczną czy najbliższe otoczenie.

## KOMIKS

**W tym miejscu śmiało możemy pracować z komiksem.** Scena w parku i rozmowa młodej mamy z babcią dziewczynki pokazuje, że pozytywne relacje z rodzicami, opiekunami skutkują możliwością wsparcia w zakresie utrzymywania relacji z rówieśnikami czy w momencie gdy nastolatka podejmie trud dalszej/przerwanej edukacji. **Warto omówić z uczestnikami warsztatu potrzeby młodych mam,** wskazane jest zwrócenie uwagi na to, że często potrzeba zabawy, czy przebywania w gronie rówieśników może wiązać się z rozterkami emocjonalnymi młodych mam (wyjść czy zostać z dzieckiem). **Proponujemy przygotować z grupą treningową „listę potrzeb i myśli młodej mamy” jakie mogą pojawić się w momencie odrzucenia społecznego.**

Zastanówmy się w tym miejscu jak można wesprzeć nastolatkę gdy spotyka się z odrzuceniem, niezrozumieniem czy brakiem czasu na zaspakajanie takich potrzeb jak poczucie więzi z drugą osobą czy przyjaciółmi. **Jedną z rad/wskazówek dotyczących przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu jest zachęcanie do dalszej edukacji.** Można to pokazać na przykładzie sceny gdy mama i córka stoją przed biblioteką (komiks nr 5) - czyli za pomocą pozytywnych argumentów wskazywać jak ważna jest dalsza edukacja (i pozostawanie w grupie rówieśniczej czy nowej grupie społecznej), która tak naprawdę zaspokaja większość potrzeb rozwojowych, emocjonalnych, społecznych a w późniejszym czasie także ekonomicznych (wykształcenie = lepsza przyszłość zawodowa a więc i finansowa). **Namawiamy w tym miejscu do dyskusji na temat emocji, lęków i wyzwań jakie napotka nastolatka decydując się kontynuowanie edukacji. Warto sporządzić „listę barier” i zbudować przeciwną do niej „listę usuwania barier”,** np. na „liście barier” może pojawić się brak opieki nad dzieckiem w czasie pobytu w szkole/na studiach a jako odpowiedź na tą obawę na „liście usuwania barier” wpisujemy przygotowanie spisu osób życzliwych i wspierających, które mogą pomóc w zajmowaniu się dzieckiem, przygotowanie grafiku takich osób, znalezienie żłobka/przedszkola czy opiekunki lub instytucji wspierających w takich momentach.



Uważamy, że w czasie takich warsztatów warto poruszyć temat budowania własnej wartości młodocianych matek i przygotować je na to, że mogą spotkać się z odrzuceniem a nawet wykluczeniem społecznym. Młoda mama będąc uczennicą czy studentką nie będzie miała tyle czasu i swobody na życie poza szkolne co jej rówieśnicy. Może to osłabić jej poczucie własnej wartości i motywację do przebywania w takiej grupie rówieśniczej. W takim momencie budowanie poczucia własnej wartości młodej kobiety jest bardzo ważne. Spróbujmy przeprowadzić ćwiczenie pt.: „**Jak postrzegam siebie**” (aneks nr 1), . Celem będzie wzmocnienie pozytywnego obrazu własnej osoby, należy zapisać 50 swoich zalet. Zadanie ułatwi wypisanie najpierw ról, jakie są przez nas pełnione w życiu (np. matki, córki uczennicy, sąsiadki, przyjaciółki itp.) i odniesienie zalet do poszczególnych z nich. Pomocna tabela znajduje się w załącznikach. Innym zadaniem budującym pozytywny obraz samego/samej siebie jest ćwiczenie pt.: „**Uśmiechnij się do siebie**” (aneks nr 1), a jego celem jest wyrobienie umiejętności przyjmowania i dawania komplementów oraz samoakceptacji. Należy wypisać na kartce cechy za które się lubimy, warto poprosić uczestników grupy treningowej aby dopisali do tej listy cechy za które jesteśmy cenieni/lubieni. Przykładowy arkusz do tego ćwiczenia również znajduje się w załączniku.

Takie (i inne) ćwiczenia pozwalają na podejmowanie prób/działań polegających na budowaniu poczucia własnej wartości, stwarzają odbiorcom większy komfort w przypadku zetknięcia się z odrzuceniem. Znajomość swoich pozytywnych cech (i negatywnych również) pozwala na zrozumienie towarzyszących nam (chwilowych) trudności, zachęcają do własnej aktywności, rozbudzają zaufanie do własnych umiejętności i sprawstwa. Warto zatem, zaczynając od bardzo prostych ćwiczeń czy omówienia w zaproponowany wyżej sposób scenek komiksu wdrażać osoby, z którymi będziemy pracować do szukania siły w we własnym wnętrzu. Tylko w taki sposób możemy nauczyć się tego jak przygotować podopiecznych na trudne chwile, które niewątpliwie w ich życiu nadejdą.

#### **4.1.4 Wczesne macierzyństwo – identyfikacja zagrożeń i szans na szczęśliwe rodzicielstwo i dorosłość**

##### **- czynniki ryzyka m.in. ubóstwa czy patologii rodziny i wykluczenia w kolejnej (dorosłej) fazie życia**

Wykluczenie społeczne o którym pisaliśmy w poprzednim rozdziale ma częsty związek z problemami nastoletnich matek, są nimi między innymi ubóstwo i patologia rodzinna. W literaturze przedmiotu znajdziemy wiele wątków, które wskazują oczywiście na wykluczenia w tych tematach (patologia nie zawsze jest równa wykluczeniu społecznemu, tak jak nie zawsze jest równa biedzie w rodzinie), ale również wskazywane są na możliwości ich wzajemnych powiązań

Między wykluczeniem społecznym a biedą może zachodzić: (1) relacja przyczynowo-skutkowa (związek sekwencyjny): wykluczenie rozumiane jest albo jako przyczyna, albo rezultat biedy, (2) relacja zachodzenia na siebie lub zawierania się (związek deskrypcyjny): wykluczenie społeczne jest zawarte w ubóstwie, jest jego elementem, ewentualnie stanowi jego skrajną postać; ubóstwo sytuuje się w obrębie wykluczenia społecznego, jest jednym z jego „części składowych”, obszarem, wymiarem. Wykluczenie społeczne i bieda mogą również występować rozłącznie:



można doświadczać biedy, jednocześnie będąc społecznie zintegrowanym albo doświadczać wykluczenia, nie będąc ubogim”.

„Warto w tym miejscu zasygnalizować fakt, iż nastoletnie matki, wychowanki placówek opiekuńczo-wychowawczych”, czy nastolatki z rodzin zagrożonych wykluczeniem społecznym a nawet z tak zwanych „dobrych domów”, „mają za sobą pewne historie, zazwyczaj problemy relacyjne w ich rodzinach pochodzenia, nieodpowiednie wzorce zachowań, których były świadkami w domu rodzinnym. Wszystko to będzie modyfikowało i utrudniało odnalezienie się w tej trudnej, niejednokrotnie krytycznej, dla nich sytuacji i potęgowało rozmiar konsekwencji wynikających z często nieplanowanej ciąży.

**- współczynnik szansy, m.in. integracja społeczna, odnalezienie sensu życia, stabilności finansowej i zawodowej.**

Nastoletnie macierzyństwo jest ogromnym wyzwaniem dla młodej dziewczyny, najczęściej przekraczającym możliwość samodzielnego poradzenia sobie z nim. Gdy spojrzymy na wszystkie problemy opisane w niniejszym podręczniku nie może nas nie dotknąć jak ogromny obszar, wielu złożonych aspektów staje nagle przed ciężarną nastolatką czy nastoletnią matką. Niestety, nie możemy się pochwalić w wielu krajach pomocą instytucjonalną w adresowaną do nieletnich matek. Widać brak systemowych, długofalowych i kompleksowych rozwiązań.

Najczęściej spotykamy się z opinią, że nastoletnie rodzicielstwo ma negatywne skutki dla młodocianych rodziców, że grozi wykluczeniem społecznym, patologią, brakiem należytej opieki nad malutkim dzieckiem. Sporo słyszymy i czytamy o działaniach na rzecz zapobiegania wczesnemu rodzicielstwu i jego negatywnym konsekwencjom: wspomnianemu wykluczeniu społecznemu a także nierówności społecznej, biedzie itp. Tymczasem badania potwierdzają, że jest wiele pozytywnych następstw wczesnego rodzicielstwa dla nastoletnich rodziców i ich rodzin oraz dla społeczeństwa jako całości. Niestety przekaz społeczny pokazuje wczesne posiadanie dziecka wyłącznie jako zagrożenie ubóstwem i wykluczeniem społecznym, podczas gdy często jest inaczej. **Natomiast jest wiele pozytywnych aspektów wczesnego rodzicielstwa, są nimi, między innymi: przyrost kompetencji, umiejętności, poczucia sprawstwa, poczucia własnej wartości, wiary w samą/samego siebie; doświadczenie pierwszego w życiu sukcesu (jakim jest dziecko); wyjście z uzależnień (lub przynajmniej rozpoczęcie terapii), odcięcie się od niekorzystnie oddziałującego środowiska rówieśniczego (zerwanie kontaktów towarzyskich z osobami prezentującymi zachowania ryzykowne); ponowne podjęcie edukacji, wzrost aspiracji, poszukiwanie możliwości podnoszenia kwalifikacji zawodowych, podjęcie pracy poprawa relacji z członkami rodziny (przede wszystkim rodzicami, rodzeństwem, dziadkami); zdobycie poczucia sensu w życiu, dojrzałości, dorosłości, pozytywnej tożsamości; podwyższenie pozycji społecznej, poprawa jakości życia.**

Można wymienić jeszcze wiele korzystnych rezultatów nastoletniego rodzicielstwa dla młodych rodziców, ich dziecka a także całej rodziny a nawet społeczeństwa. W przypadku gdy młoda mama zostanie otoczona opieką albo gdy ma tyle samozaparcia w sobie aby chcieć zmienić swoje dotychczasowe życie dla dobra swojego dziecka i samej siebie, kształtuje się nowy model



zachowań skoncentrowany wokół rodzicielstwa i rodziny. W swojej pracy Skowrońska-Zbierchowska, stawia pytanie o znaczenie wczesnego rodzicielstwa w życiu młodych ludzi ukazując w wynikach tych, którzy odleźli „sens życia”, odnieśli „życiowy sukces” i „wykorzystali szansę”.

### Jak pracować z grupą:

- Cały powyższy podrozdział dotyczący identyfikacji zagrożeń i szans na szczęśliwe rodzicielstwo (i dorosłość) doskonale przedstawiają praktycznie wszystkie sceny dotyczące rozdziału komiksowego o dylematach życiowych młodej mamy podczas spaceru z córeczką po parku. W każdej z odsłon widać rozterki, emocje i wątpliwości naszej bohaterki. Omawiając całość tego rozdziału komiksowego możemy wspólnie z grupą warsztatową przedyskutować ewolucję emocji postaw bohaterki, jej dojrzałych rozmów z córką oraz zaznaczonego w historyjkach wsparcia mamy dziewczyny.

### Co zrobić:

- W tym miejscu proponujemy podział na trzy grupy ćwiczeniowe, z których każda prześledzi emocje, potrzeby, rozmowy i zachowania bohaterki i jej córeczki.
- Warto zastanowić się nad co mogłoby się wydarzyć negatywnego w życiu dziewczyny (wypisać zagrożenia), które uniemożliwiłyby pozytywne zakończenie tej historii oraz zauważyć, że cały splot wydarzeń doprowadził do pozytywnego zakończenia historii.
- Jakie życie mogłoby czekać dziewczynę gdyby nie miała kochających i skłonnych do poświęceń rodziców?
- Jak potoczyłoby się jej życie gdyby nie kontynuowała edukacji?
- Analizując alternatywne historie zespół łatwo będzie mógł sobie wyobrazić jak trudne jest życie młodej matki pozbawionej wsparcia i akceptacji najbliższego otoczenia.
- Na koniec grupy dyskutują z trenerem na temat przygotowanych list zagrożeń. Trener podsumowuje warsztat podkreślając wagę wsparcia młodych matek przez najbliższych.

## 4.2 Attitudes of teenage mothers

### 4.2.1 Charakterystyka rodzin z wczesnym macierzyństwem.

Alicja Zbierchowska pisze o tym, że „wielu badaczy tego zjawiska (charakterystyki rodzin nastoletnich matek) pokazuje, że kluczową rolę w biografii nastoletnich matek (...) odgrywa rodzina pochodzenia, co niewątpliwie wiąże się z istotą tej grupy społecznej – stanowienia przez rodzinę pierwotnego środowiska wychowawczego i rozwojowego dziecka. Po pierwsze w literaturze tematu rodzina (...) wskazywana jest jako podstawowe źródło wsparcia niepełnoletnich rodziców, choć zapewnia je w różnym stopniu i rodzajach. Po drugie w dyskusjach nad przyczynami nastoletniego rodzicielstwa – obok braku realizacji socjalizacji seksualnej w rodzinie – wskazywane są również specyficzne cechy rodzin, które sprzyjają przedwczesnemu rodzicielstwu. Według wielu badaczy rodziny, w których dorastają niepełnoletnie matki i ojcowie częściej charakteryzują się niższym kapitałem społeczno-ekonomicznym, wczesnym wzorcem



plodności, monoparentalnością czy doświadczaniem wielu problemów powodujących ich niewydolność wychowawczą i dysfunkcjonalność (m.in.: alkoholizm, przestępczość, przemoc). Dla nastoletnich rodziców rodzina pochodzenia stanowi podstawowe źródło wsparcia nieformalnego, dlatego należy ją traktować jako najważniejszy zasób dla tych młodych dziewcząt/chłopców i założonych przez nie rodzin. Zasoby dla człowieka stanowią bowiem wszelkie potencjały, które pomagają mu w zaspokajaniu podstawowych potrzeb, w osiągnięciu ważnych osobistych celów, ale również w przezwyciężaniu kryzysów. Natomiast zasoby rodziny obejmują: możliwości pojedynczych osób w rodzinie, rodzinę jako system oraz najbliższe otoczenie rodziny

Widzimy więc, że środowisko, zasoby rodziny z której wywodzi się ciężarna nastolatka (zarówno te ekonomiczne, jak i pozostałe) ma ogromny wpływ na dalsze życie młodej mamy i może determinować jej późniejsze wybory i decyzje a tym samym drogę życiową. Z drugiej strony – wraz z zajściem w ciążę i narodzinami dziecka – mamy do czynienia z powstaniem nowej rodziny, składającej się czy to samotnej matki i dziecka, czy też z dwojga rodziców i dziecka, która nie musi wcale powielać błędów czy nawet patologii rodziców czy najbliższego otoczenia.

#### 4.2.2 Funkcje rodziny. Modele, postawy i style rodzicielskie będące wzorami dla nastoletnich matek (pozytywne i negatywne)

Chcąc omówić funkcje rodziny, pragniemy jednocześnie wskazać, jak istotne znaczenie w życiu nastolatków, mają rodziny spełniające swoje podstawowe zadania. Zdecydowaliśmy się na przedstawienie wieloaspektowej klasyfikację funkcji rodziny, którą podaje Krystyna Ostrowska. Omówimy najważniejsze funkcje rodziny. Według autorki, rodzina jest najkorzystniejszym miejscem dla narodzin i rozwoju dziecka i nastolatka.

Podstawową, jedną z najważniejszych funkcji, jest **funkcja emocjonalna/uczuciowa**. Osoby pozostające w silnym związku emocjonalnym, mające autorytet i prestiż społeczny są najlepszymi modelami dla wzrastającego człowieka. Nawet jeśli nastolatka, w wyniku pewnych zdarzeń, zostaje przedwcześnie matką można mieć nadzieję, że w wyniku silnej więzi z rodzicami i całą rodziną otrzyma wsparcie i pomoc a w późniejszym życiu sama stworzy silną więź ze swoim dzieckiem.

Drugą bardzo ważną funkcją jest **funkcja socjalizacyjna**. W rodzinie dziecko poznaje społeczne mechanizmy: normy, wartości, wzorce zachowań. Dzieje się to poprzez modelowanie, czyli obserwację zachowań innych osób w rodzinie i skutków, które te zachowania powodują. Funkcja socjalizacyjna realizuje się przez stosowanie systemu nagród i kar. Ten system wymaga od rodziców wysokiej kultury pedagogicznej. W przeciwnym razie wyrządzi wiele szkód. Dziecko od około dwunastego roku życia zaczyna samodzielnie realizować funkcję socjalizacyjną w odniesieniu do siebie. Działa wtedy mechanizm uwewnętrznienia, czyli świadome zaangażowanie się w przyswojenie wartości i norm społecznych. Wejście młodej mamy na poziom myślenia logiczno-abstrakcyjnego umożliwia ten proces.



Rodziny, które spełniają **funkcję kulturotwórczą** posiadają własne dziedzictwa kulturowe, funkcjonują w szerszym kontekście kultury. Przekazywanie i podtrzymywanie tradycji, zwyczajów oraz dbałość o kulturę życia codziennego, na przykład wystrój domu, znaki i symbole pielęgnowane w rodzinie, rytuały, realizują tę funkcję rodziny. W tym obszarze jest miejsce na kulturę duchową powiązaną z wyznawanymi wartościami. Wymienione aspekty mogą się okazać bardzo ważne gdy nastolatka będzie budowała własną rodzinę i własne tradycje oraz tworzyła atmosferę domową.

To, w jaki sposób rodzice wywiązują się ze spełniania **funkcji opiekuńczo-wychowawczych**, wydaje się być podwaliną pod przyszłe życie nastolatki i jej dziecka. Opieka nad dziećmi i stworzenie fundamentu do procesu wychowawczego oraz konsekwentne realizowanie go, to główny obraz tej funkcji. Opieka i wychowanie odbywa się każdego dnia w sposób świadomy, jak również w sposób nieświadomy. Ważna jest zdrowa proporcja w zaspokajaniu potrzeb materialnych, psychicznych i duchowych.

**Ponieważ modele, postawy i style rodzicielskie są opisane w rozdziale „Pozytywne rodzicielstwo”, skupimy się na zaznaczeniu, jak wyniesiony z domu model czy styl rodzicielski wpływa na budowanie własnej rodziny przez młodą mamę.**

O negatywnych skutkach braku wsparcia ze strony rodziny, najbliższego otoczenia mówiliśmy już przy opisywaniu zagrożenia wykluczeniem społecznym, biedą i patologią rodzinną. Teraz skupimy się na krótkim podsumowaniu tego jak ważne są pozytywne wzory rodzinne.

Warto podkreślić, że rodzice nieletniej ciężarnej niejednokrotnie sami przeżywają głęboką frustrację i niepokój dowiadując się o ciąży córki. Przecież, najczęściej bardzo trudno jest spokojnie przyjąć taką informację o niespodziewanej ciąży swojego dziecka. Należy w tym miejscu uświadomić sobie, jak ogromne znaczenie ma już sam przychylny, życzliwy i wspierający stosunek najbliższego otoczenia, dodawanie otuchy, przekazywanie komunikatów podtrzymujących, uspokajających, odzwierciedlających troskę, okazywanie przychylności i solidarności, a także dawanie poczucia bezpieczeństwa i wyzwalanie poczucia nadziei. Takie zachowanie rodziców buduje bezpieczeństwo przestraszonej nastolatki, wiarę we własne siły i wsparcie rodziny pomimo przeciwności losu i trudnej sytuacji.

Istotne jest także związane z wymianą informacji sprzyjających lepszemu zrozumieniu swojej sytuacji i problemu, z reinterpretacją zdarzeń w kierunku ich zrozumienia. Świadomy rodzic będzie starał się edukować małą matkę, rozwiewać jej wątpliwości, skupi się na dawaniu rad i udzielaniu informacji pomocnych w rozwiązywaniu jej problemów. W końcu, będzie dzielił się własnym doświadczeniem pokazując w ten sposób jak nastolatka powinna później wspierać własne dziecko. Oczywiście ogromne znaczenie ma także wsparcie ekonomiczne - związane z konkretną pomocą materialną, rzeczową i finansową, zarówno przed, jak i po urodzeniu dziecka (co wcześniej było już sygnalizowaliśmy). Stworzenie systemu wsparcia dla nastoletnich matek jest niewątpliwie potrzebne w naszym kraju.

Warto podjąć kroki, aby edukacja rodziców nastolatków była prowadzona przez odpowiednie instytucje (szkoły, poradnie, wsparcie psychologów i pedagogów) to przyczyni się





do wytworzenia pozytywnych wzorców, z których będą mogły skorzystać nastoletnie matki pracując nad tym aby ich nowe życie (choć bardzo trudne i okupione wyrzeczeniami) było satysfakcjonujące i udane.

#### 4.2.3 Problemy psychospołeczne i związane z nimi zagrożenia negatywnymi postawami



Problemy psychospołeczne młodych matek oraz zagrożenia z nimi związane stanowią największy problem rodziców, wychowawców i grona pedagogicznego nastolatków. Upadek autorytetów, ogromna potrzeba zdobycia uznania wśród rówieśników i nieznanie własnych potrzeb i emocji mogą prowadzić do przykrych konsekwencji, złych wyborów a czasami nawet tragicznych zdarzeń. Ewa Włodarczyk w swojej pozycji pod tytułem „Nastoletnie macierzyństwo jako problem indywidualny i społeczny”

podsumowuje ten problem w bardzo obrazowy sposób, przedstawiając wszelkie zagrożenia związane z negatywnymi postawami nastoletnich matek: „Poza zadaniem o bytowo-socjalny aspekt przyszłości dziewcząt, które w bardzo młodym wieku zostają matkami, najistotniejsza wydaje się jednak dbałość o ich właściwe psychiczne funkcjonowanie w tej nowej, niełatwej dla nich sytuacji. Niedojrzałość społeczna i emocjonalna, brak doświadczenia życiowego, nieodpowiedzialność, niefrasobliwość to częstokroć cechy charakteryzujące młodzieńcze matki. Praktycy mający na co dzień do czynienia z nieletnimi w ciąży zgłaszają istnienie szczególnie trudnych problemów związanych z niemożnością akceptacji ciąży lub ambiwalentnym czy lękowym stosunkiem do niej, generowanych na poziomie intelektualnym, emocjonalnym i działaniowym. Akceptację zaistniałej sytuacji poprzedza często okres buntu, zagubienia, bezradności, dystansu, oschłości, obojętności. Ciąża/dziecko bywają postrzegane jako zagrożenie dla zdrowia, urody, wolności, jako przeszkody w realizacji planów osobistych, powodujące konieczność rezygnacji ze swoich potrzeb, marzeń, aspiracji i całkowitego poświęcenia się dziecku. Usprawiedliwienia dla tych dziewcząt (bezmyślnych – jak sądzą niektórzy) poszukać można m.in. w elemencie zaskoczenia faktem ciąży, w braku wizji własnego macierzyństwa spowodowanego niedojrzałością do tej roli (związaną z młodym wiekiem i niską refleksyjnością) czy też w braku wartościowych więzi i związków uczuciowych w rodzinie, miernej jakości kontaktów interpersonalnych, braku lub niedosycie doświadczanej miłości macierzyńskiej i ojcowskiej. Często dziewczęta te przyznają, że czują się niezrozumiane, osamotnione, odrzucone, stygmatyzowane, bezradne. Badania przeprowadzone pod kierownictwem M. Kościelskiej wśród nastoletnich matek pokazały, że badane dziewczęta jako jeden z najtrudniejszych aspektów sytuacji, w jakiej się znalazły, wskazywały brak wsparcia ze strony rodziców, opiekunów i ojców dzieci. Aby poradzić sobie z tą nową dla nich sytuacją, uciekają się do stosowania mechanizmów obronnych: zaprzeczania, izolacji, ucieczki, wycofania, racjonalizacji. Dodatkowo sytuację może komplikować świadomość przypadkowości, przelotności, nietrwałości relacji z ojcem dziecka bądź rozstanie z nim, rozczarowanie jego brakiem odpowiedzialności i próbami dezercji. Nierzadko ojcem dziecka jest albo chłopiec (podobnie jak matka, młody i niedojrzały emocjonalnie) albo mężczyzna z własną rodziną. W kontekście wpływu relacji z ojcem dziecka na samopoczucie psychiczne kobiety w ciąży, takie skomplikowanie sytuacji również zaostrza stres. Bywają przypadki, że dziewczęta zrozpaczone faktem odkrycia, że są w ciąży, w



desperackim akcie próbują targnąć się na swoje życie. Szczególnie bolesne i rujnujące psychicznie są sytuacje ciąży będących konsekwencją gwałtu, związków kazirodczych, praktyk prostytucyjnych, wymagające już Nastoletnie macierzyństwo interwencji doświadczonego psychologa. Co jakiś czas media donoszą o porzuconych byle gdzie noworodkach i o przypadkach dzieciobójstwa. Bardziej drastyczne finały nieakceptacji ciąży swojej córki to wyrzucanie z domu oraz nakłanianie do aborcji. Trzeba więc stworzyć tym dziewczętom warunki do efektywnego wejścia w rolę matki, będąc świadomym i przygotowanym na to, że może mieć ono charakter długotrwałego procesu i nie dokonuje się jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki”

### Jak pracować z grupą:

- Cały podrozdział „Postawy nastoletnich matek” doskonale obrazuje komiks związany z tą częścią podręcznika. Również w komiksie widzimy przegląd postawy życiowej, emocji i potrzeb młodej mamy. Każdy z omawianych aspektów ma swoje umiejscowienie w historii obrazkowej. Zachęcamy do pracy z grupą warsztatową nad postawami pozytywnymi i negatywnymi nastoletnich mam. Proponujemy podzielić grupę na dwa zespoły, których zadaniem będzie wypisanie podane w podręczniku funkcji rodziny. Jedna grupa skupi się na ustaleniu listy postaw matki gdy funkcje rodziny są zachowane, druga grupa będzie pracowała nad listą możliwych zagrożeń w przypadku gdy rodzina jest dysfunkcyjna. Wzorem zachowań nastoletniej mamy może być komiks. Ćwiczenie można zakończyć dyskusją na temat komiksu: jakie funkcje rodziny zapewniali nastolatce rodzice? Co mogła wynieść pozytywnego z domu rodzinnego (wytrwałość, miłość, potrzeby emocjonalne, umiejętność rozmowy o potrzebach i emocjach, rozbudzone potrzeby wyższego rzędu – w tym potrzebę edukacji), można poprosić grupę aby przedstawiła swoje odpowiedzi wskazując konkretne scenki na obrazkach.
- Proponujemy także wykonać z grupą **ćwiczenie nr 3 „Moje pozytywne i negatywne cechy” (aneks nr 1)**, celem tego ćwiczenia jest oszacowanie poczucia własnej wartości według skali punktowej. Pozwala to lepsze poznanie samego siebie/samej siebie i może być przyczyną do dyskusji na temat naszych wiodących postaw życiowych oraz wyłonienia listy postaw nad którymi należy jeszcze popracować. Instrukcja wykonania samooceny oraz punktacja znajdują się w załącznikach, pod pozycją „Ćwiczenie nr 3”. Życzymy głębokich, praktycznych doświadczeń w pracy z naszym komiksem.

### Streszczenie rozdziału "Potrzeby matki"

- W *Problemach medycznych, będących konsekwencją niedojrzałości biologicznej*, można przeczytać o ciąży i związanych z nią wyzwaniach, które bardzo często mogą skutkować niekorzystnymi dla młodego organizmu skutkami biologicznymi i emocjonalnymi. W tym dziale znajdziesz także ofertę pracy z grupą warsztatową.
- *Problemy prawne* zawierają krótkie potwierdzenie, że znajomość przepisów powinna być powszechnie znana pedagogom, wychowawcom i instytucjom udzielającym opieki i wsparcia/pomocy małoletnim matkom. Podrozdział zawiera także propozycję krótkiego warsztatu.



- *Zagrożenie wykluczeniem społecznym* – w podrozdziale tym czytamy o najdotkliwiej odczuwanych konsekwencjach wczesnego macierzyństwa. Prócz rodzących się w nastolatce obaw i lęków, często odczuwa ona presję ze strony społeczeństwa. Podrozdział zawiera także propozycję pracy z grupą warsztatową polegający na zwróceniu uwagi trenera na aspekt zagrożenia wykluczeniem społecznym małoletniej ciężarnej.
- *Wczesne macierzyństwo – identyfikacja zagrożeń i szans na szczęśliwe rodzicielstwo i dorosłość* – podrozdział ten mówi o czynnikach ryzyka m.in. ubóstwa czy patologii rodziny i wykluczenia w kolejnej (dorosłej) fazie życia. Zwracamy także uwagę na wagę integracji społecznej, odnalezienia sensu życia w nowej sytuacji rodzinnej i społecznej oraz potrzebie stabilności finansowej i zawodowej jako podstawowych czynnikach, które wpływają na jakość i zadowolenie z życia małoletnich mam. W podrozdziale znajduje się również propozycja pracy z grupą warsztatową.
- *Postawy nastoletnich matek - rozdział przedstawia: charakterystykę rodzin, w których występuje wczesne macierzyństwo; funkcje rodziny. Modele, postawy i style wychowawcze będące wzorami do naśladowania dla nastoletnich matek (pozytywne i negatywne) - wskazujemy tu, jak ważne w życiu nastolatków są rodziny wypełniające swoje podstawowe zadania (wychowanie, socjalizacja itp.).*
- *Problemy psychospołeczne i związane z nimi zagrożenia negatywnymi postawami* – staraliśmy się w obrazowy sposób pokazać wszelkie zagrożenia związane z negatywnymi postawami nastoletnich matek (nieodporność społeczna i emocjonalna, brak doświadczenia życiowego, nieodpowiedzialność, niefrasobliwość, brak wykształcenia itp.). Podrozdział ten zawiera także rozbudowaną propozycję pracy z grupą warsztatową.

## Referencje

1. Barańska M., 1995, Psychologiczne aspekty ciąży i porodu wysokiego ryzyka, [w:] B. Chazan (red.), Rodzina i prokreacja. Warszawa
2. Bidzan M., 2007, Nastoletnie matki. Psychologiczne aspekty ciąży, porodu i położu. Kraków
3. Brzezińska Anna, Społeczna psychologia rozwoju, tom 3, Wydawnictwo Scholar, Warszawa, 2000  
Brzezińska Anna, Wydarzenia punktualne i niepunktualne w okresie dzieciństwa i dorastania, „Remedium”, 12(130), 2003
4. Bunio-Mroczek Paulina (2014). Badania biograficzne z udziałem klientów instytucji pomocowych, Doświadczenia z badań terenowych z nastoletnimi rodzicami z łódzkich enklaw biedy, „Przegląd Socjologii Jakościowej”, t. 10, nr 1 (PDF).
5. Bunio-Mroczek Paulina, (2010). Wczesne rodzicielstwo jako zagrożenie biedą i wykluczeniem społecznym(PDF),
6. Bunio-Mroczek Paulina, (2016). Wczesne rodzicielstwo zagrożenie czy szansa? Nastoletni rodzice z łódzkich enklaw biedy” (PDF), Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego



7. Dołęga Z., 2001, Wsparcie społeczne a poczucie samotności w okresie dorastania, [w:] R. Kwiecińska, M.J. Szymański (red.), Młodzi a dorośli. Napięcia między socjalizacją a wychowaniem. Kraków
8. Dziubińska-Michalewicz M., Polska na tle innych krajów – wybrane wskaźniki demograficzne,
9. Izdebski Z., Niemiec T., Wąż K. (2011). (Zbyt)młodzi rodzice, Wydawnictwo Trio, Warszawa.
10. Izdebski Z., Wąż K. (2011). Edukacja seksualna w polskiej szkole. Niespełnione oczekiwania, [w:] (Zbyt)młodzi rodzice, red. Z. Izdebski, T. Niemiec, K. Wąż Wydawnictwo TRIO, Warszawa.
11. Kawula S., 2005, Czynniki i sieć wsparcia społecznego w życiu człowieka, [w:] S. Kawula (red.), Pedagogika społeczna. Dokonania – aktualność – perspektywy. Toruń
12. Kościelska M., 1998, Trudne macierzyństwo. Warszawa
13. Kubicka H., 2005, Bezdomność rodzin samotnych matek. Społeczno-wychowawcze aspekty zjawiska. Łódź
14. Lister R. (2007), Bieda, tłum. Alina Stanaszek, Wydawnictwo Sic!, Warszawa.
15. Marzec-Holka K., 2004, Dzieciobójstwo – przestępstwo uprzywilejowane czy zbrodnia. Bydgoszcz
16. Marzec-Holka K., 2004, Dzieciobójstwo – przestępstwo uprzywilejowane czy zbrodnia. Bydgoszcz
17. problemy nastoletnich rodziców, „Przegląd Pedagogiczny”, nr 2(13), (PDF).
18. Rossa J. (2005), Dyskursywne praktyki wokół zjawiska wykluczenia społecznego a proces marginalizacji, [w:] K. Marzec-Holka (red.), Marginalizacja w problematyce pedagogiki społecznej i praktyce pracy socjalnej, Wyd. Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz, s. 347–354.
19. Rymśa M. (2004), Praca socjalna i pracownicy socjalni w modelu aktywnej polityki społecznej, [w:] K. Wódcz, K. Piątek (red.), Socjologia i polityka społeczna a aktualne problemy pracy socjalnej: dylematy teorii i praktyki społecznej, Akapit, Toruń, s. 119–131.
20. Sęk H., 1991, Psychologiczna prewencja jako obszar badań i zastosowań, [w:] H. Sęk (red.), Zagadnienia psychologii prewencyjnej. Poznań
21. Sęk H., Cieślak R., 2004, Wsparcie społeczne – sposoby definiowania, rodzaje i źródła wsparcia, wybrane koncepcje teoretyczne, [w:] H. Sęk i R. Cieślak (red.), Wsparcie społeczne, stres i zdrowie. Warszawa
22. Sikorska M. (2009b), Nowa matka, nowy ojciec, nowe dziecko: o nowym układzie sił w polskich rodzinach, Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne, Warszawa.  
Sikorska M. (red.) (2009a), Być rodzicem we współczesnej Polsce, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa.
23. Skowrońska A. (2000). Rodzicielstwo nastolatków życiowym sukcesem czy porażką?. [W:] Miłość, wierność i uczciwość na rozstajach współczesności. Kształty rodziny współczesnej. Red. W. Muszyński, E. Sikora. Toruń, s. 199-211



24. Skowrońska-Pućka Anna, (Przed)wczesne macierzyństwo-perspektywa biograficzna  
Diagnoza, pomoc i wsparcie, 2016
25. Skowrońska-Zbierzchowska A. (2008). Rozwijanie sieci wsparcia społecznego odpowiedzialnością
26. Skowrońska-Zbierzchowska A. (2010), Doświadczenia małoletnich rodziców. Aspekty socjopedagogiczne, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk
27. Smolicz J., 1987, Wartości rdzenne i tożsamość kulturowa, „Kultura i Społeczeństwo”, nr 1
28. Styk J., Chłopskie wartości podstawowe (dynamika i kierunek przeobrażeń), [w:] S. Marczuk, 1990, Wartości a struktura. Rzeszów
29. Więclawska A., 2005, Nieletnie dziewczęta samotnie wychowujące dzieci a ich przygotowanie do radzenia sobie z ograniczeniami losu: diagnoza stanu kompetencji. Toruń
30. Włodarczyk Ewa, Nastoletnie macierzyństwo jako problem indywidualny i społeczny, 2009
31. Wróblewska W. (1998). Nastoletni Polacy wobec seksualności, Wydawnictwo SGH, Warszawa.
32. Wróblewska W. (2006). Postawy młodzieży w sferze seksualnej w Polsce w okresie przemian a potrzeba edukacji, [w:] Profilaktyka ryzykownych zachowań seksualnych młodzieży. Aktualny stan badań na świecie i w Polsce. Materiały z konferencji zorganizowanej przez Komisję Rodziny i Polityki Społecznej Senatu RP 24 kwietnia 2006, (PDF).
33. Zbierzchowska Alicja, Rodziny pochodzenia nastoletnich matek i ojców – funkcjonowanie, zasoby, wsparcie, Uniwersytet Gdański, 2020
34. <http://eurlex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2006:024:0095:0101:PL:PDF>
35. <http://nieletnirodzice.org.prv.pl/>
36. <http://wiadomosci.wp.pl/kat,48996,wid,8751566,wiadomosc.html?ticaid=15ff3>

# R

## OZDZIAŁ 5

### Pozytywne rodzicielstwo

Willingness Team

#### 5.1 W jaki sposób najlepiej rozmawiać z dzieckiem?

Celem tej sceny jest omówienie najlepszego podejścia do besztania dzieci, aby zbudować opartą na zaufaniu komunikację. Rozmowa ma pomóc rodzicowi zrozumieć, że błędy są normalne w rodzicielstwie, ale kiedy się je popełnia, ważne jest, by sobie wybaczyć, a także dowiedzieć się, jakie zasoby rodzic ma do dyspozycji i w jakich obszarach potrzebuje pomocy.

W tej scenie można także przedstawić pewne typowe wyzwania, z jakimi można się spotkać w pierwszych latach życia dziecka, takie jak napady złości i sposoby radzenia sobie z nimi. Korzystne jest także dzielenie się informacjami na temat stylów rodzicielskich i teorii przywiązania, aby ułatwić zrozumienie, jak najlepiej nawiązać kontakt z dzieckiem, by osiągnąć jak najlepsze rezultaty w jego przyszłości.

##### 5.1.1 Style wychowawcze

Omawiając tę scenę z rodzicem, należy najpierw zastanowić się nad reakcją rodzica i dziecka. Zadając pytania typu: dlaczego dziecko zareagowało w ten sposób na słowa matki? Co pokazują ich słowa? Pomaga to otworzyć dyskusję na temat różnych sposobów komunikowania się z dzieckiem, a także pozwala lepiej zrozumieć, dlaczego dziecko zachowuje się w taki sposób.

Metody wychowawcze lub style wychowawcze to różne sposoby postępowania rodziców z dziećmi, zwłaszcza w zakresie dyscypliny. Badania sugerują, że niektóre style wychowawcze przynoszą bardziej pozytywne rezultaty niż inne, przy czym najbardziej odpowiednim stylem jest styl autorytatywny.



Rodzic może być jednocześnie "stanowczy i uprzejmy". Ważne jest, aby rodzic pokazał dziecku, że ma władzę, ale ważne jest też, aby wykazał się lepszym podejściem do niewłaściwych

zachowań dziecka. Na relacje między rodzicem a dzieckiem często wpływają cele rodzica zgodne z temperamentem dziecka.

Aby zapewnić dziecku zdrowy rozwój i ogólnie pozytywne doświadczenia rodzicielskie, rodzic może zapewnić mu pozytywne wsparcie emocjonalne, zwłaszcza ciepło. Gdy rodzic okazuje dziecku ciepło, wpływa to korzystnie na jego zdolności poznawcze. Ten rodzaj rodzicielstwa nazywa się rodzicielstwem wrażliwym. Ten rodzaj rodzicielstwa jest związany z dobrymi wynikami poznawczymi, behawioralnymi i społecznymi. Zamiast koncentrować się na tym, co jest dobre, a co złe, pozytywne rodzicielstwo skupia się na zdolności dziecka do odróżniania tego, co jest dobre, a co złe.

Badania sugerują, że wybuchy temperamentu są powszechne u małych dzieci i stanowią normalny element ich rozwoju. Wybuchy te mogą mieć charakter dysfunkcyjny, zwłaszcza jeśli relacje w rodzinie są napięte. Wczesne rozpoznanie nieprawidłowych zachowań związanych z wybuchami złości, a także interwencje mające na celu pomoc rodzicom w radzeniu sobie z nimi, mogą pomóc rodzicom w zapobieganiu szkodliwym, długofalowym konsekwencjom. Ta scena może być wykorzystana jako punkt edukacyjny w tej kwestii.

W tej scenie widać też, jak matka zastanawiała się nad sytuacją i z jej pomocą znajdowała lepsze sposoby radzenia sobie z nią. W tym miejscu można zadać rodzicowi, z którym się pracuje, to samo pytanie: "Co następnym razem możesz zrobić inaczej?" (komiks nr 4).

### 5.1.2 Przywiązanie

Wczesne interakcje między dzieckiem a jego głównym opiekunem kształtują przekonania, które są uwewnętrzniane i kodowane jako wewnętrzne modele pracy lub reprezentacje. Reprezentacje

te mają tendencję do przewidywania interakcji w późniejszych bliskich związkach, reaktywności i gotowości do zaufania w relacjach. Jest to znane jako teoria przywiązania. Rodzicielstwo to określone zachowanie, na które rodzic decyduje się świadomie lub nieświadomie, w zakresie opieki, wychowania i edukacji swojego dziecka. Systemy przywiązania i opieki są często aktywne w tym samym czasie i dlatego są ze sobą powiązane. Dlatego ważne jest, aby rodzic miał podstawową wiedzę na ten temat.

Osoba o bezpiecznym stylu przywiązania ma wysoki poziom zaufania do swojej więzi emocjonalnej. Osobowość lękowa

## Teorie przywiązania niemowląt

<p><b>Ostrożny</b></p> <p>Dziecko staje się niespokojne, gdy rodzice wychodzą, ale łatwo się uspokaja, gdy rodzice wracają.</p>	<p><b>Unikający</b></p> <p>Dziecko nie jest niespokojne, gdy rodzice wychodzą i nie zauważa ich powrotu. Dziecko radzi sobie z lękiem, ukrywając go.</p>
<p><b>Oporno-lękowy</b></p> <p>Dziecko jest zrozpaczone, gdy rodzic odchodzi i próbuje go ukarać, okazując emocje, np. złość.</p>	<p><b>Niezdefiniowany</b></p> <p>Dziecko nie ma przewidywalnego wzorca przywiązania. Dziecko wykazuje oznaki niepokoju i przejawia zaburzone zachowanie.</p>

@willingnessteam

charakteryzuje się wysokim poziomem niepokoju, obsesyjnością na punkcie partnera i zwątpieniem w siebie. Styl unikający odnosi się do chęci ukrycia przed partnerem swoich uczuć i wrażliwości. Osobom o lekceważącym stylu przywiązania brakuje motywacji do nawiązywania i podtrzymywania więzi społecznych i wydaje się, że nie cenią sobie bliskich relacji.

Według badań istnieje związek między unikaniem przywiązania a autorytatywnym i permissywnym stylem wychowania. Ponadto istnieje związek między lękiem przed przywiązaniem a autorytarnym stylem wychowania. Zrozumienie podstawowych przekonań rodzica i zrozumienie własnego przywiązania może pomóc w wychowaniu dziecka. Ćwiczenie dotyczące podstawowych przekonań (patrz materiały alternatywne) może ułatwić tę rozmowę.

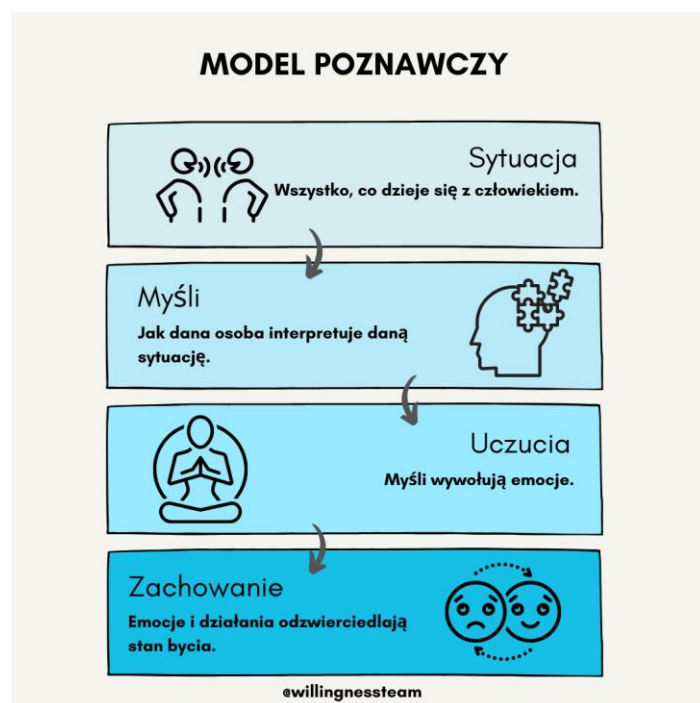
### Podsumowanie ważnych punktów, które zostaną przedstawione w tej scenie:

- Samoświadomość i autorefleksja nad własnymi reakcjami
- Rozumienie reakcji dziecka
- Style rodzicielskie, przywiązanie i ich związek

## 5.2 Jak mogę być przystępny dla mojego dziecka?

Ta scena ma na celu rozpoczęcie rozmowy o inteligencji emocjonalnej oraz o tym, jak być przystępnym, by pomóc dziecku w dorastaniu i zrozumieniu różnych emocji oraz nauczeniu się ich odpowiedniego wyrażania. Ta scena jest także dobrą okazją do omówienia sposobów radzenia sobie z sytuacją, w której zarówno dziecko, jak i rodzic są zdenerwowani.

### 5.2.1 Inteligencja emocjonalna



Aby dziecko czuło się bezpiecznie, rodzic musi zapewnić mu niezagrażające środowisko, w którym okaże mu zrozumienie. Dzięki temu dziecko stanie się bardziej empatyczne i będzie lepiej wyrażać swoje emocje. Kiedy dziecko jest zdenerwowane, rodzic może zaproponować lepsze sposoby radzenia sobie z tym problemem, zamiast rzucać kredkę na podłogę. Rodzic może zachęcać dziecko, co pomoże mu poczuć się pewniej i swobodniej w kontakcie z rodzicem. Komunikacja jest bardzo ważna i jeśli rodzic będzie regularnie komunikował się z dzieckiem, będzie ono czuło się bezpiecznie, wyrażając emocje.



Na przykład, jeśli dziecko chce zrobić coś, na co matka nie pozwala, matka może wyjaśnić mu swoje racje. Używając powyższego schematu jako sposobu odgrywania różnych scenariuszy, można zrozumieć, jak kształtuje się proces rozwoju emocjonalnego i jego wynik w postaci zachowania. Może to być bardzo przydatne w zrozumieniu i modelowaniu zachowań.

Inteligencję emocjonalną definiuje się jako "procesy związane z rozpoznawaniem, wykorzystywaniem, rozumieniem i zarządzaniem własnymi i cudzymi stanami emocjonalnymi w celu rozwiązywania problemów związanych z emocjami i regulowania zachowania". Im wcześniej dziecko nauczy się rozumieć emocje i radzić sobie z nimi, tym łatwiejsza będzie jego regulacja emocjonalna, co ułatwi mu panowanie nad zachowaniami, emocjami i reakcjami w przyszłości. Na rozwój inteligencji emocjonalnej u dzieci ma wpływ kilka czynników, w tym osobowość, neurofizjologia, inteligencja oraz interakcje społeczne, takie jak rodzina i przyjaciele. Wartość środowiska rodzinnego jest wysoka w stosunku do jego wpływu na rozwój człowieka. Uczenie się emocjonalne rozpoczyna się w rodzinie i trwa przez całe życie. Poza rodziną dziecko poznaje świat fizyczny, zaczyna go rozumieć i odkrywa, jak wykorzystać swoje różne zdolności. Obserwując, co rodzice robią dla swoich dzieci i co do nich mówią, a także jak rodzice radzą sobie z uczuciami, dziecko uczy się wiele o emocjach w całej rodzinie. Dlatego ważne jest, by rodzic rozumiał wpływ środowiska, w którym żyje dziecko.

Dzieci uczą się wzajemnej interakcji, obserwując rodziców, dziadków, rodzeństwo i dorosłych podczas spotkań rodzinnych, wymiany prezentów, okazywania miłości i zrozumienia; poprzez modelowanie dzieci uczą się i doświadczają emocji i uczuć w rodzinie. Modelowanie jest więc kolejnym ważnym czynnikiem, który należy omówić w tej scenie.

### 5.2.2 Porady wychowawcze

Uczenie o emocjach i pomaganie dzieciom w ich regulowaniu odbywa się także poprzez reakcje rodziców na ich dzieci. Ważne jest, aby omówić z rodzicem, że jako rodzic nie może zawstydząć swoich dzieci za ich emocje i zachowania. Lekcje można rozważać na różne sposoby. Korzystając z sąsiedniego diagramu, można również omówić z rodzicem proste, ale skuteczne strategie, które wspierają regulowane emocjonalnie i pozytywne środowisko. Ustalanie zasad jest ważne, a informowanie o przyczynach ich wprowadzenia pomaga dziecku zrozumieć, że przestrzeganie zasad nie jest dla niego karą.

Ustanowienie rutyny i utrzymanie jak najweselszego otoczenia jest korzystne zarówno dla rodzica, jak i dla dziecka. Wszystko to wpływa na regulację emocjonalną i łatwość

**5 wskazówek  
pozytywnego  
rodzicielstwa**

1. Wyznaczaj proste zasady i egzekwuj je.
2. Naprawdę komunikuj się z dzieckiem
3. Bądź wzorem do naśladowania, zachowuj się spokojnie.
4. Skup się na rutynie.
5. Dobrze się baw.

ewillingnessteam



nawiązywania kontaktów. Dyskusja na temat tej sceny może być dodatkowo wsparta arkuszami ćwiczeń dotyczącymi podstawowej oceny emocji i uczuć (zob. materiały alternatywne).

#### Podsumowanie ważnych punktów, które zostaną przedstawione w tej scenie:

- Poznawczy model rozumienia związków między emocjami a zachowaniem
- Inteligencja emocjonalna
- Modelowanie
- Porady rodzicielskie wspierające regulację emocjonalną

### 5.3 Jak dbać o siebie?

Ta scena ma posłużyć rodzicom do rozpoczęcia rozmowy na temat samoopieki. Z dbaniem o siebie wiąże się potrzeba samoświadomości, zrozumienia, jak najlepiej o siebie dbać.

Ta scena jest okazją do omówienia kilku pytań, takich jak: "co cię wyzwala?", "co pomaga ci ochłonać?", "co pomaga ci się uspokoić?". Dzięki temu rodzic może lepiej poznać swoje mocne strony i ograniczenia oraz dowiedzieć się, w jakich obszarach potrzebuje wsparcia. Ta scena stanowi bezpośrednią kontynuację poprzedniej, dotyczącej regulacji emocjonalnej, skupiając się bardziej na regulacji emocjonalnej rodzica. Dbanie o własne zdrowie psychiczne jest bardzo ważne, by móc być emocjonalnie obecnym dla innych, to samo dotyczy rodziców i ich dzieci. Jak mówi przysłowie: "nie można nalewać z pustego kubka", a więc nie można pomagać innym, zanim nie pomoże się najpierw sobie. Jest to szczególnie ważne, ponieważ dzieci zależą wyłącznie od dobrego samopoczucia swoich rodziców.

#### 5.3.1 Samoopieka

Tę scenę można wykorzystać do rozmowy z rodzicem o różnych formach samoopieki, które są niezbędne, by móc zdrowo funkcjonować na co dzień. Dobrze jest omówić różne formy, ponieważ niektóre z nich mają pierwszeństwo przed innymi, np. samoopieka fizyczna w zakresie zdrowia i higieny, samoopieka emocjonalna w zakresie dobrego samopoczucia emocjonalnego itd.

W miarę jak rodzice opiekują się swoimi dziećmi, zmienia się ich postrzeganie własnej roli. Oceniają, czy ich wysiłki wychowawcze okażą się skuteczne w pielęgnowaniu i uspokajaniu dziecka, a także w kształtowaniu u niego odpowiednich zachowań społecznych.



Nawet w pozornie normalnych sytuacjach oczekiwania rodzica, by skutecznie podolał codziennym obowiązkom związanym z wychowywaniem dziecka, mogą wywołać łagodną reakcję stresową. Według badań istnieje związek między stresem a praktykami rodzicielskimi, co sugeruje, że zwiększony stres rodzicielski skutkuje mniej optymalnymi zachowaniami rodzicielskimi. Dlatego radzenie sobie ze stresem jest ważnym elementem, który należy omówić.

### 5.3.2 Zarządzanie stresem

Aby rodzic mógł lepiej wspierać siebie, warto omówić podstawowe umiejętności radzenia sobie ze stresem, takie jak planowanie przerw i zarządzanie czasem w sposób najbardziej efektywny. Ważne jest także wyznaczenie granic dla siebie, dla innych członków rodziny, dla dziecka itd. Częścią zarządzania stresem jest także dbałość o siebie - ćwiczenia fizyczne, przebywanie na łonie natury, ogólne dbanie o siebie - wszystkie te elementy składają się na właściwą dbałość o siebie. Choć nie zawsze da się dopilnować wszystkich spraw, uświadomienie rodzicom tych drobnych zmian może mieć duże znaczenie.

**Zarządzanie stresem**

1. Ustal przerwy
2. Ustal granice
3. Wyjdź na łono natury
4. Poświęć czas sobie
5. Zarządzaj swoim czasem

@willingness.com.mt

Kolejną umiejętnością, którą można rozwijać wspólnie z rodzicem, jest nauka ustalania priorytetów, ponieważ z zarządzaniem czasem wiąże się potrzeba organizacji i wybierania zadań, obowiązków i powinności w zależności od pilności i potrzeby. Ten diagram pokazuje różne sposoby oznaczania zadań, a mianowicie "pilne i ważne" lub "ważne, ale nie pilne" itp. W zależności od kombinacji pilności i ważności można określić, co powinno znaleźć się na szczycie listy priorytetów.

Pisanie list, używanie planerów, kalendarzy, karteczek samoprzylepnych w kuchni - to wszystko są różne sposoby,

**JAK USTALAĆ PRIORYTETY ZADAŃ**

- PILNE I WAŻNE**  
zrób je teraz
- WAŻNE ALE NIEPILNE**  
zdecyduj kiedy masz je zrobić
- PILNE ALE NIEWAŻNE**  
deleguj je
- NIEWAŻNE I NIEPILNE**  
zrób je innym razem

@willingnessteam



których można użyć, aby właściwie zaplanować swój dzień.

Inne sposoby radzenia sobie ze stresem to odpowiednia rutyna snu, stosowanie technik oddechowych, relaksujące zajęcia ruchowe, takie jak joga, oraz odpowiednia, zbilansowana dieta. Nie jest to metoda uniwersalna, ważne jest, by wypróbować różne sposoby, by znaleźć to, co najlepiej działa na rodzica.

Ważne jest także wsparcie społeczne, np. utrzymywanie kontaktów z przyjaciółmi i rodziną, uczęszczanie do grup towarzyskich dla rodziców, posiadanie hobby, a w razie potrzeby także wsparcie profesjonalne, np. terapia, gdy stres jest zbyt duży, by sobie z nim poradzić.

#### Podsumowanie ważnych punktów, które należy przedstawić w tej scenie

- Zrozumienie własnych ograniczeń i słabych punktów
- Samokontrola
- Umiejętność łagodzenia stresu i zarządzania nim

## 5.4 Jak mogę uczyć wartości?

Ta ostatnia scena ma na celu nauczenie ważnych wartości, takich jak empatia, dbałość o przyrodę, szacunek i odporność. Aby uczyć wartości, rodzic musi również zrozumieć, jakie są jego własne wartości, dlatego można zacząć od zadania pytania: "Jakie są twoje własne wartości jako rodzica?", "Co sprawia, że są one dla ciebie tak ważne?", "Jak zamierzasz nauczyć swoje dziecko tych wartości?".

### 5.4.1 Modelowanie

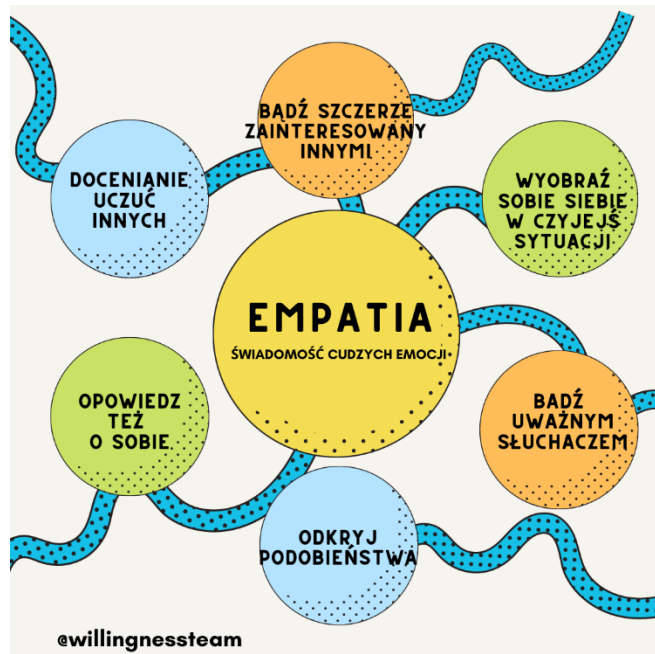
Przekazywanie wartości odbywa się poprzez modelowanie zachowań; dzieci często naśladują to, co widzą. Świadomie i nieświadomie jako ludzie mamy tendencję do rozwijania zachowań, które mogą być podobne do tych prezentowanych przez naszych rodziców. Jako główne źródło socjalizacji pierwotnej, wartości, moralność, przekonania o tym, co jest ważne w życiu, są przekazywane przede wszystkim przez rodziców, zarówno w sposób zamierzony, jak i niezamierzony. Jest to ważny temat do omówienia z rodzicami, ponieważ czasami możemy nie zdawać sobie sprawy z tego, jakie przesłania przekazujemy naszym dzieciom. Na przykład, jeśli jako kobieta rodzic patrzy w lustro i mówi: "Jestem taka brzydka, jestem taka gruba", dziecko może wyrosnąć w przekonaniu, że jeśli jest podobne do swojej matki, to musi być również "brzydkie" i "grube". Takie przykłady mogą pomóc rodzicom w wyjaśnieniu tego zjawiska.

Jak stwierdzono powyżej, na wzorce zachowań dzieci mają wpływ interakcje między dzieckiem a rodzicami w rodzinie. Problemy i nieuniknione trudności nieuchronnie spotkają dziecko w pewnym momencie jego życia, a umiejętność radzenia sobie z nimi będzie czynnikiem decydującym o wyniku. Zdolność dziecka do wytrwałości może wpłynąć na jego przyszłe sukcesy. Wpływ rodziców daje dziecku wiarę we własne możliwości odniesienia sukcesu w życiu. To właśnie buduje odporność. Rodzice mogą także modelować odporność poprzez zarządzanie

własnymi reakcjami na przeciwności losu. Wiąże się to w dużym stopniu z inteligencją emocjonalną i regulacją emocjonalną, które są ważnymi elementami w budowaniu kluczowej wartości, jaką jest odporność.

Skutecznym sposobem intencjonalnego nauczania wartości jest opowiadanie historii. Opowiadanie ma zazwyczaj więcej głębi niż prosty przykład. Opowieść dotyczy konkretnego zdarzenia z udziałem konkretnej grupy ludzi i tego, co się z nimi dzieje. Opowiadanie angażuje nasz intelekt, emocje, a nawet może prowadzić do tworzenia obrazów mentalnych. Aktualne wydarzenia, historia, programy telewizyjne, klasyka literatury lub teatru, a także osobiste doświadczenia to doskonałe źródła opowieści instruktażowych (własnych i innych).

Opowiadanie historii to także świetny sposób na uczenie empatii. Warto podkreślić tę szczególną wartość, ponieważ jest to umiejętność, której warto nauczyć się jako rodzic, a rodzic powinien nauczyć ją dziecko. Empatia to poczucie, że jest się w stanie opuścić własną rzeczywistość i wejść w wewnętrzny świat innej osoby. Empatię opisuje się jako zdolność do "wczuwania się" i rozumienia tego, co przeżywają inni ludzie. Współczucie to nie to samo, co empatia. Jest to umiejętność wrodzona, której - jak wynika z badań - wiele osób w dzisiejszych czasach nie posiada. Z tego powodu rodzice, jako główni opiekunowie, mają za zadanie modelować empatyczne zachowania.



### Podsumowanie ważnych punktów, które zostaną przedstawione w tej scenie:

- Wartości
- Modelowanie
- Opowiadanie historii

Popularne w krajach zachodnich recepty pozytywnego rodzicielstwa zalecają rodzicom, by zarządzali swoimi emocjami i okazywali dzieciom więcej pozytywnych emocji w trakcie wychowywania oraz kontrolowali emocje negatywne. Wyniki badań wykazały, że rodzice negatywnie postrzegają normy dotyczące okazywania emocji, co wiąże się ze zwiększonymi wysiłkami regulacyjnymi i w rezultacie z wyższym ryzykiem wypalenia rodzicielskiego.

Kluczowe czynniki wspierające pozytywne rodzicielstwo, przedstawione w tym rozdziale, to rozumienie stylów rodzicielskich, teoria przywiązania, regulacja emocjonalna, inteligencja

emocjonalna, samoopieka, radzenie sobie ze stresem i przekazywanie wartości. Poniżej podajemy kilka końcowych wskazówek i zasad pozytywnego rodzicielstwa.

**Pozytywne rodzicielstwo**

Zamiast mówić:

- Przestań płakać!
- Nie bij swojej siostry!
- Nie mów tak!
- Przestań robić bałagan!

Spróbuj powiedzieć tak:

- Powiedz mi, co się stało?
- Należy używać łżejszego dotyku.
- Spróbuj powiedzieć to inaczej.
- Posprzątajmy je, aby nikt się o nie nie potknął.

**Pozytywne rodzicielstwo**

4 Zasady

- 1 Złe zachowanie jest sposobem dziecka na poinformowanie o niezaspokojonej potrzebie.
- 2 Wzmocnij ambicje swojego dziecka.
- 3 Szanuj swoje dziecko tak, jak chcesz, aby ono szanowało Ciebie.
- 4 Nigdy nie karz dziecka za okazywanie emocji.

@willingnessteam

## Referencje

1. Awan, N., & Butterworth, R. (2017). Positive parenting. *Community Practitioner*, 90(4), 38.
2. Basimov, M., & Padurina, E. (2019). The Non-Linear Nature of Positive Parenting Feelings. *The European Proceedings Of Social & Behavioural Sciences* <https://doi.org/https://doi.org/10.15405/epsbs.2019.12.04.503>.
3. Benedetto, L. and Ingrassia, M., 2021. Parental Self-efficacy in Promoting Children Care and Parenting Quality. In: L. Benedetto, ed., *Parenting: Empirical Advances & Intervention Resources*, 1st ed. Intech.
4. Chueng-Nainby, Priscilla & Preez, Vikki & Cilliers, Ryna & Miettinen, Satu. (2015). Exploring Context and Building Empathy with the Youth in Southern Africa. Retrieved 6 September 2021, from <https://www.researchgate.net/publication/272790910>
5. Doinita, N. E., & Maria, N. D. (2015). Attachment and parenting styles. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 203, 199-204.
6. Green, C. M. (2004). Storytelling in Teaching. *APS Observer*, 4(17). Retrieved 6 September 2021, from [https://www.researchgate.net/publication/265066812\\_Storytelling\\_in\\_Teaching](https://www.researchgate.net/publication/265066812_Storytelling_in_Teaching).
7. Jabeen, F., Anis-ul-Haque, M., & Riaz, M. N. (2013). Parenting styles as predictors of emotion regulation among adolescents. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 85-105.
8. Jameel Katanani, H. (2018). The relation between the emotional intelligence of children and their mothers. *Global Journal Of Educational Foundation*, 5(4), 378-390.
9. Kanak, M., & Onder, M. (2017). Teaching values with stories and tales in the preschool period. *Journal of Education and Practice*, 8, 143-149.
10. Kvieskiene, G., & Burvyte, S. (2016). Positive Parenting through Smart Socialization. *Early Childhood In Times Of Rapid Change*. Retrieved 6 September 2021.



11. Kyriazos, T., & Stalikas, A. (2018). Positive Parenting or Positive Psychology Parenting? Towards a Conceptual Framework of Positive Psychology Parenting, (9). Retrieved 6 September 2021, from <http://www.scirp.org/journal/psych>.
12. Li, M., Chen, X., Gong, H., Ji, W., Wang, W., Liang, S., & Kong, A. (2021). The Predictive Effect of Parental Adult Attachment on Parent–Adolescent Attachment: The Mediating Role of Harsh Parenting. *Frontiers In Psychology*.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.710167>.
13. Liple, N., & Scott, T. (2015). Teaching emotional intelligence. *Emergency Nurse*, 23(3), 5.
14. Navickienė, L. J. (2020) Tales of Emotions: A Work in Progress of a Tool for Teaching Emotional Intelligence.
15. Nora'in, I. H., Jamie, W., AS, M. A., WA, W. F., Wahab, A., Azlan, R., ... & Mohd Shafie, N. J. (2016) Temper tantrum: How do caregivers deal with temper tantrum(s) of their toddler?. *Perak medical journal*. 13(1).
16. Pastor, C., Ciurana, A., & Navajas, A. (2015). Positive Parenting: Lessons from Research. *Revista De Cercetare Si Interventi Sociala*, 51, 227-239.
17. Priddis, L., Wells, G., Dore, K., Booker, J., & Howieson, N. (2008). Tuned in parenting (TIP): A collaborative approach to improving parent-child relationships. *The Australian Community Psychologist*, 20(2), 58-73.
18. Robinson, B. (2016). *Teaching Emotional Intelligence: Effectiveness of a Program for at Risk Young Adults* (Doctoral dissertation).
19. Rohaizad, N. A. A. (2014). Importance of cultivating emotional intelligence in children. *Jurnal Teknologi (Sciences and Engineering)*, 67(1), 45-49.
20. Scannell, C., 2021. Parental Self-Efficacy and Parenting through Adversity. *Parenting - Studies by an Ecocultural and Transactional Perspective*,.
21. Šimić G, Tkalčić M, Vukić V, Mulc D, Španić E, Šagud M, Olucha-Bordonau FE, Vukšić M, R. Hof P. Understanding Emotions: Origins and Roles of the Amygdala. *Biomolecules*. 2021; 11(6):823.
22. Sravanti, L., & Karki, U. (2018). Rhythm of tantrums. *Psychiatrists' Association Of Nepal*, 7(1).
23. Trombetta, T., Giordano, M., Santoniccolo, F., Vismara, L., Della Vedova, A. M., & Rollè, L. (2021). Pre-natal Attachment and Parent-To-Infant Attachment: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 12, 664.
24. Ulutaş, İ., & Ömeroğlu, E. (2007). The effects of an emotional intelligence education program on the emotional intelligence of children. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 35(10), 1365-1372.
25. WebMD. 2021. *Stress Management*. [online] Available at: <https://www.webmd.com/balance/stressmanagement/stress-management> [Accessed 7 September 2021].
26. Wulandari, Silvia & Afiatin, Tina. (2020). Positive Parenting Program to Improve Mother Efficacy in Parenting Teenagers. *Jurnal Psikologi*, 47(1).  
<https://doi.org/10.22146/jpsi.44971>



27. Yahya, F., Abd Halim, N. A. B., Yusoff, N. F. M., Ghazali, N. M., Anuar, A., Jayos, S. & Mustaffa, M. S. (2019) Adult Attachment and Parenting Styles. *International journal of recent technology and engineering*, 8(1), 2277-3878.
28. Yamaoka, Y., & Bard, D. (2019). Positive Parenting Matters in the Face of Early Adversity. *American Journal Of Preventive Medicine*, 56(4), 530-539.
29. Zamin, N., Khairuddin, F. A., Rambli, D. R. A., Ibrahim, E. N. M., & Soobni, M. S. A. (2018). Building empathy in young children using augmented reality. *International Journal of Engineering and Technology (UAE)*, 7(2), 191-192.

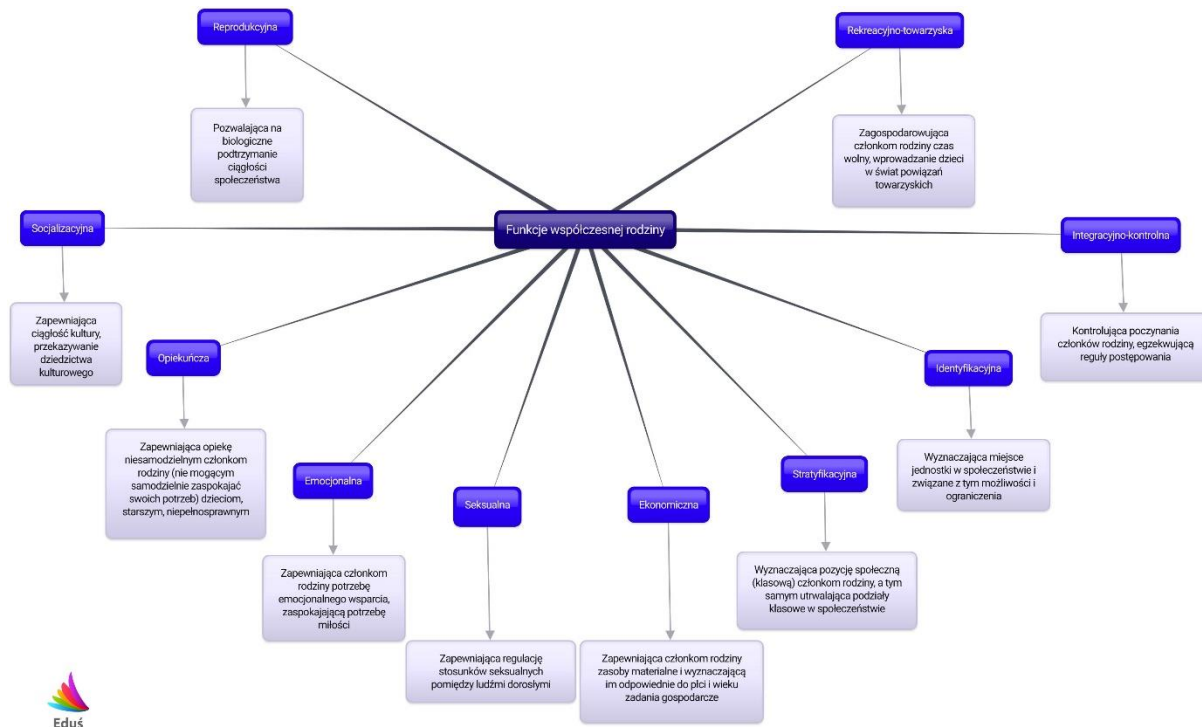


# Aneks nr 1

## Rozdział 4:

### Załącznik nr 1. Funkcje rodziny

Źródło: [Funkcje-wspolczesnej-rodziny.jpg \(3546×2174\) \(ibrbs.pl\)](http://funkcje-wspolczesnej-rodziny.jpg)



## Ćwiczenie 1, „Jak postrzegam siebie”

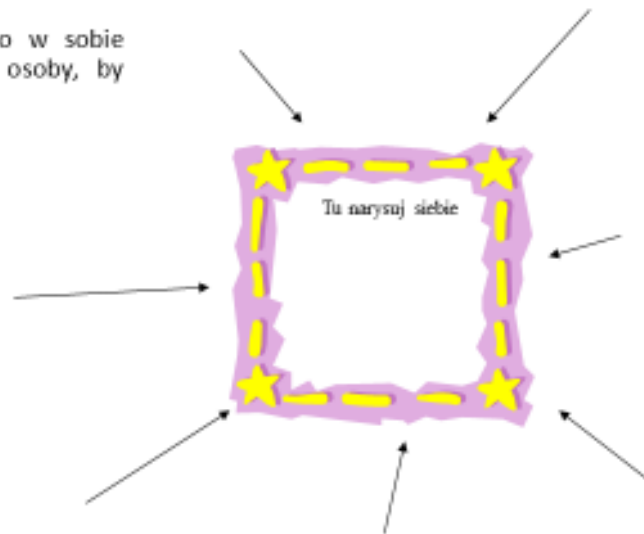
L.p.	Pełnione role	Moje zalety	Liczba zalet



## Ćwiczenie 2, „Uśmiechnij się do siebie”

### Uśmiechnij się do siebie

- Wypisz za co siebie lubisz/co w sobie lubisz. Poproś też wybrane osoby, by wypisały za co Cię lubią i cenią





## Ćwiczenie 3, „Moje pozytywne i negatywne cechy”

### Moje pozytywne i negatywne cechy – część I

Cel: oszacowanie poczucia własnej wartości według skali punktowej.  
Podczas wypełniania tabeli nie należy się długo zastanawiać. Wybrane cechy zaznacz np. znakiem „x”.

L.p.	I Cechy pozytywne	Cecha ta występuje u mnie w stopniu			
		bardzo wysokim 3 pkt	średnim 2 pkt	małym 1 pkt	wcale nie występuje 0 pkt
1.	Jestem prawdomówny				
2.	„ słowny				
3.	„ koleżeński				
4.	„ uprzejmy				
5.	„ sprawiedliwy				
6.	„ wyrozumiały				
7.	„ zdolny				
8.	„ punktualny				
9.	„ ambitny				
10.	„ silny fizycznie				
11.	„ zdrowy				
12.	„ grzeczny				

### Część II

Cel: oszacowanie poczucia własnej wartości według skali punktowej.  
Podczas wypełniania tabeli nie należy się długo zastanawiać. Wybrane cechy zaznacz np. znakiem „x”.

L.p.	I Cechy pozytywne	Cecha ta występuje u mnie w stopniu			
		bardzo wysokim 3 pkt	średnim 2 pkt	małym 1 pkt	wcale nie występuje 0 pkt
13.	„ odpowiedzialny				
14.	„ skromny				
15.	„ stanowczy				
16.	„ samokrytyczny				
17.	„ oszczędny				
18.	„ pracowity				
19.	„ obowiązkowy				
20.	„ odważny				
21.	„ sprawny fizycznie				
22.	„ zdyscyplinowany				
23.	„ ładny				
24.	Mam silną wolę				



### Część III

Cel: oszacowanie poczucia własnej wartości według skali punktowej.  
Podczas wypełniania tabeli nie należy się długo zastanawiać. Wybrane cechy zaznacz np. znakiem „x”.

L.p.	II Cechy negatywne	Cecha ta występuje u mnie w stopniu			
		bardzo wysokim 3 pkt	średnim 2 pkt	małym 1 pkt	wcale nie występuje 0 pkt
1.	Jestem leniwy				
2.	„ niedbały				
3.	„ niesystematyczny				
4.	„ niesamodzielny				
5.	„ niezręczny				
6.	„ chory				
7.	„ niezdarny				
8.	„ złośliwy				
9.	„ zarozumiały				
10.	„ roztargniony				
11.	„ zazdrosny				
12.	„ chciwy				

### Część IV

Cel: oszacowanie poczucia własnej wartości według skali punktowej.  
Podczas wypełniania tabeli nie należy się długo zastanawiać. Wybrane cechy zaznacz np. znakiem „x”.

L.p.	II Cechy negatywne	Cecha ta występuje u mnie w stopniu			
		bardzo wysokim 3 pkt	średnim 2 pkt	małym 1 pkt	wcale nie występuje 0 pkt
13.	„ wulgarny				
14.	„ niedyscyplinowany				
15.	„ agresywny				
16.	„ kłamliwy				
17.	„ nieśmiały				
18.	„ nerwowy				
19.	„ brzydki				
20.	„ niezadowolony				
21.	„ lekkomyślny				
22.	„ niesprawny fizycznie				
23.	„ mam wady zmysłów (wzroku, słuchu)				



## Wyniki

( jaka jest nasza samoocena )

- |                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| • <u>Cechy pozytywne</u>   | • <u>Cechy negatywne</u>   |
| < 20 pkt – poziom zaniżony | < 30 pkt – poziom zawyżony |
| 20 – 40 pkt – norma        | 30 – 45 pkt – norma        |
| > 40 pkt – poziom zawyżony | > 45 pkt – poziom zaniżony |

## Rozdział 5

### Dodatkowe zasoby

Darmowe karty pracy do pobrania ([www.therapistaid.com](http://www.therapistaid.com)), które mogą zostać wykorzystane przez edukatorów bądź rodziców:

- [Basic Emotion Assessment](#) (Podstawowa ocena emocji)
- [Building Happiness Exercises](#) (Ćwiczenia budowania szczęścia)
- [Core Beliefs](#) (Podstawowe przekonania)
- [My Fears](#) (Moje obawy)
- [Strengths Exploration](#) (Badanie mocnych stron)
- [Where do I feel?](#) (Jak się czuję?)

Darmowy blog - [www.willingness.com.mt](http://www.willingness.com.mt) - dla edukatorów oraz rodziców:

- [Parenting styles to avoid](#) (Style rodzicielskie, których należy unikać)
- [We can't agree on a parenting style](#) (Nie możemy dojść do porozumienia w sprawie stylu rodzicielstwa)
- [How parenting affects attachment](#) (Jak rodzicielstwo wpływa na przywiązanie)
- [Attachment parenting, baby carriers, mindful parenting ... are we asking too much of parents? – Part 1 of 2](#) (Rodzicielstwo bliskości, nosidełka, uważne rodzicielstwo... czy wymagamy zbyt wiele od rodziców? - Część 1 z 2)
- [Attachment parenting, baby carriers, mindful parenting ... are we asking too much of parents? – Part 2 of 2](#) (Rodzicielstwo bliskości, nosidełka, uważne rodzicielstwo... czy wymagamy zbyt wiele od rodziców? - Część 2 z 2)

Różne narzędzia i arkusze robocze są również dostępne na stronie [www.psychologytools.com](http://www.psychologytools.com) dla osób pracujących z młodzieżą.



## Aneks nr 2

### O nas

#### Future in Perspective Limited

Future In Perspective jest prywatną firmą z siedzibą w przygranicznym regionie Irlandii, specjalizującą się w dziedzinie edukacji i e-learningu, produkcji medialnej, planowania strategicznego oraz rozwoju i ewaluacji biznesu. Dzięki naszej pracy nad projektami finansowanymi ze środków krajowych i unijnych, zaangażowaliśmy i wspieraliśmy lokalne grupy młodzieżowe, społeczności migrantów, osoby starsze oraz osoby, które nie uczestniczyły w edukacji, w ponownym nawiązaniu kontaktu z dostawcami usług oraz z głównymi ofertami edukacyjnymi i szkoleniowymi. Mamy doświadczenie we wspieraniu firm działających na rynkach niszowych, takich jak sektor kreatywny, kulturalny i ekologiczny, w tworzeniu zrównoważonych modeli biznesowych. Ponadto współpracujemy z młodzieżą i dorosłymi, realizując szereg różnorodnych programów w zakresie produkcji medialnej i zarządzania karierą - wspierając kolejne pokolenie kreatywnych osób w budowaniu i podtrzymywaniu udanej kariery w sektorze. Future In Perspective jest nowoczesną firmą, której struktura odzwierciedla obecną rzeczywistość biznesową. Działa w ekosystemie składającym się z dynamicznych partnerstw i sojuszy. Nasz główny zespół składa się z 12 wysoko wykwalifikowanych ekspertów z różnych dziedzin, takich jak zarządzanie projektami, produkcja i projektowanie multimedialne, projektowanie instruktażowe i e-learning, rozwój młodzieży, badania i administracja. Nasz główny zespół jest uzupełniany przez zespół ekspertów pracujących w niepełnym wymiarze godzin, pochodzących z Irlandii i Europy.

#### Informacje kontaktowe:

Strona: [www.futureinperspective.com](http://www.futureinperspective.com)

Facebook: [@futureinperspective](https://www.facebook.com/futureinperspective)

Instagram: [@future\\_in\\_perspective](https://www.instagram.com/future_in_perspective)

Irlandia

#### Asociacja MINTIES BITÈS

Od 2012 roku MINTIES BITÈS zrzesza organizacje i osoby prywatne w celu prowadzenia działalności pożytku publicznego w interesie publicznym; zapewnienia integracji psychospołecznej osób/grup wrażliwych społecznie i defaworyzowanych, zabiegania o ich równe prawa i szanse oraz realizacji działań profilaktycznych i interwencyjnych w zakresie problemów społecznych.

Stowarzyszenie promuje, organizuje, opracowuje, rozwija, ewaluuje i wdraża innowacyjne i skuteczne programy i narzędzia, takie jak integracja społeczna, zwiększanie rehabilitacji



zawodowej i zatrudnienia, zapobieganie przemocy i pomoc w jej zwalczaniu, wzmocnienie i rozwój społeczności i organizacji pozarządowych, wyrównywanie szans kobiet i mężczyzn, działania edukacyjne, informacyjne i szkoleniowe w zakresie profilaktyki, działania wychowawcze, usługi zintegrowane itp. dla różnych grup społecznych i osób.

### **Informacje kontaktowe:**

Telefon: +370 600 76148

E-mail: [asociacija@mbites.lt](mailto:asociacija@mbites.lt)

Strona: [www.mbites.lt](http://www.mbites.lt)

Facebook: [@AsociacijaMintiesBites](https://www.facebook.com/AsociacijaMintiesBites)

Instagram: [@mintiesbites](https://www.instagram.com/mintiesbites)

LinkedIn: [@AsociacijaMINTIESBITES](https://www.linkedin.com/company/asociacijaMINTIESBITES)

Litwa

### **SOCOM - The Centre of Expertise on Social Welfare in South-East**

Centrum Ekspertyz ds. Opieki Społecznej w Finlandii Południowo-Wschodniej, zwane również Socom, jest jednym z jedenastu centrów eksperckich zajmujących się opieką społeczną w Finlandii. Centra eksperckie świadczą swoje usługi w poszczególnych prowincjach. Socom zapewnia swoje kompetencje i know-how w Karelii Południowej i Kymenlaakso.

Głównym celem Socom jest stworzenie metody/modelu pracy i stabilnej struktury współpracy pomiędzy praktyczną pracą w dziedzinie pomocy społecznej, badaniami i edukacją, a gminami i innymi dostawcami usług. Centra Wiedzy o Pomocy Społecznej są otwartymi sieciami opartymi na potrzebach współpracy terytorialnej. Zarządzanie organizacją jest tak proste, jak to tylko możliwe. Umożliwia to elastyczne i innowacyjne działania.

### **Informacje kontaktowe:**

Strona: <https://socom.fi/socom-in-english/>

Telefon: +358 044 7485307

Facebook: [@SocomOy](https://www.facebook.com/SocomOy)

Twitter: [@OySocom](https://twitter.com/OySocom)

Finlandia



## WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU I NAUK O ZDROWIU

Wyższa Szkoła Biznesu i Nauk o Zdrowiu jest jedną z trzech największych uczelni niepublicznych w Łodzi. Obecnie w naszej uczelni studiuje ponad 1000 studentów. Akademia realizuje swoje unikatowe, nowoczesne programy nauczania, które z jednej strony są dostosowane do aktualnych potrzeb rynku pracy, a z drugiej strony są zgodne z wymogami programowymi ustalonymi przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Uczelnia kształci w profilu praktycznym, co oznacza, że ponad 60% zajęć prowadzonych jest w formie warsztatów i projektów. Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom i wykorzystując możliwości technologiczne, nasza Akademia oferuje również studia online, skierowane do osób, które chcą łączyć naukę z obowiązkami zawodowymi i rodzinnymi. Studenci Akademii mają możliwość odbywania praktyk i staży zawodowych w krajach Unii Europejskiej w ramach programu Erasmus +.

Centrum Europejskich Inicjatyw Edukacyjnych to ogólnouczelniana jednostka organizacyjna utworzona w maju 2011 r., której celem jest wspieranie i stymulowanie procesów zrównoważonego rozwoju nowoczesnego i otwartego społeczeństwa. CEIE zajmuje się inicjowaniem partnerstw i porozumień mających na celu integrację społeczną, promocję uczestnictwa w życiu społecznym i publicznym dzieci, młodzieży i dorosłych, zwłaszcza w wieku 50+, oraz rozwój wolontariatu, poprzez organizację szkoleń, warsztatów, seminariów, konferencji, debat i innych form edukacji.

### Informacje kontaktowe:

Telefon: +48 42 683 44 22

E-mail: [m.sujka@wsbinoz.pl](mailto:m.sujka@wsbinoz.pl)

Strona: [www.wsbinoz.edu.pl](http://www.wsbinoz.edu.pl)

Facebook: <https://www.facebook.com/wsbinoz>

Facebook CEIE:

<https://www.facebook.com/search/top?q=centrum%20europejskich%20inicjatyw%20edukacyjnych>  
*ch*

Polska

## WILLINGNESS

Organizacja Willingness została założona w 2011 roku z myślą o świadczeniu holistycznych usług w zakresie rodziny, seksu i zdrowia. Zespół Willingness jest multidyscyplinarnym zespołem składającym się z różnych profesjonalistów z wykształceniem terapeutycznym, medycznym, pedagogicznym lub społecznym, głównie z wykształceniem psychologicznym. Naszą misją jest łączenie profesjonalistów i studentów w walce ze stygmatyzacją zdrowia psychicznego poprzez zachęcanie do "gotowości do adaptacji". Naszą wizją jest prężne, świadome siebie społeczeństwo, które potrafi skutecznie radzić sobie ze zdrowiem psychicznym i łatwiej przystosowywać się do





przeciwności losu. Aby to osiągnąć, kierujemy się takimi wartościami, jak profesjonalizm, przystępność, praktyka oparta na dowodach i zespół.

Obecnie Willingness oferuje między innymi następujące usługi: terapię indywidualną, terapię par, terapię rodzinną, terapię seksualną i terapię związków, poradnictwo integracyjne, oceny psychologiczne, terapię poznawczo-behawioralną, psychologię dziecięcą, psychologię wychowawczą, psychologię zdrowia, poradnictwo dla rodzin przechodzących chorobę, psychoterapię gestalt, doradztwo zawodowe, life coaching oraz coaching i konsultacje dla rodziców. Zespół Willingness obejmuje także fizjoterapię, coaching żywieniowy i zdrowotny, usługi ginekologiczne i moczowo-płciowe oraz inne usługi związane ze zdrowiem. Usługi terapeutyczne są również dostępne online za pośrednictwem naszej kliniki internetowej.

Oprócz usług klinicznych, Willingness oferuje usługi Opiekunki do dzieci przez Willingness, sesje edukacji psychoseksualnej oraz inne działania psychoedukacyjne, praktyczne i szkoleniowe, takie jak webinaria. W międzyczasie przedstawiamy informacje na konferencjach, kongresach i imprezach edukacyjnych i szkoleniowych, zarówno na szczeblu lokalnym, jak i międzynarodowym.

### **Informacje kontaktowe:**

Strona: [www.willingness.com.mt](http://www.willingness.com.mt)

Telefon: +356 79291817

Facebook: [@WillingnessTeam](https://www.facebook.com/WillingnessTeam)

Instagram: [@WillingnessTeam](https://www.instagram.com/WillingnessTeam)

LinkedIn: [Willingness](https://www.linkedin.com/company/Willingness)

Malta