



# Cele i zadania BSŚR

Koordynator  
mgr Dorota Siebiata-Tomczyk



## **Bytomska Szkoła Świadomego Rodzicielstwa**

**Szpital  
Specjalistyczny nr 2  
ul. St. Batoiego 15  
41-902 Bytom  
tel: 32 786 15 99  
506 488 387**

**[szpital2.bytom.pl](http://szpital2.bytom.pl)**









Prof. Anita Olejek



Dyrektorka Szpitala  
Magi Kornelia Cieśla

# Zadania BSŚR

- Ekologiczna odnowa rodziny
- Przygotowanie obojga rodziców do kontaktu z poczętym dzieckiem
- Porodu rodzinnego
- Wspólnego podejmowania ról rodzicielskich
- Zapoznanie z cyklicznym rytmem płodności i niepłodności
- Kształtowanie i korygowanie zachowań i postaw rodziców



# Zakładane cele BSŚR

- Zapoznanie uczestników z fizjologicznymi aspektami ciąży, porodu i połogu
- Zapoznanie uczestników ze sposobami opieki nad noworodkiem
- Zapoznanie uczestników z tematyką zaburzeń psychicznych i emocjonalnych okresu ciąży i połogu
- Pomoc w zaakceptowaniu zmian fizycznych i psychicznych związanych z ciążą i porodem
- Trening asertywnej komunikacji
- Trening budowania więzi opartej na miłości z własnym dzieckiem
- Trening radzenia sobie z napięciem emocjonalnym, stresem
- Zmniejszenie lęku przed porodem
- Zmniejszenie obawy o nieporadzenie sobie w roli rodzica



# Charakterystyka zajęć

- Wykład położnej (1,5h) - Co się ze mną dzieje podczas ciąży (fizjologia ciąży, sposoby żywienia);
- Wykład pedagoga (45min) – Komunikacja prenatalna (pokazanie uczestnikom, że rodzicami stają się od momentu poczęcia dziecka);
- Ćwiczenia ruchowe prowadzone przez fizjoterapeutę (45min) – aktywność fizyczna w czasie ciąży, jak zachować zdrowy kręgosłup, ergonomia ruchu w ciąży i w porożu.







# Charakterystyka zajęć

- Wykład lekarza (1,5h) – Co się ze mną dzieje podczas ciąży (konieczne badania, pułapki Internetu, ból głowy w ciąży, jak sobie z nim radzić, bezpieczne leki, jak zmienia się ciało, możliwe objawy niepożądane);
- Muzykoterapia (45min) (wpływ muzyki na fizjologię człowieka, relaksujący wpływ muzyki, muzyka jako sposób na zmniejszenie lęku i bólu, muzyka ułatwiająca poród, jak słyszy dziecko w łonie matki);
- Ćwiczenia ruchowe prowadzone przez fizjoterapeutę (45min) – trening ogólnokondycyjny.

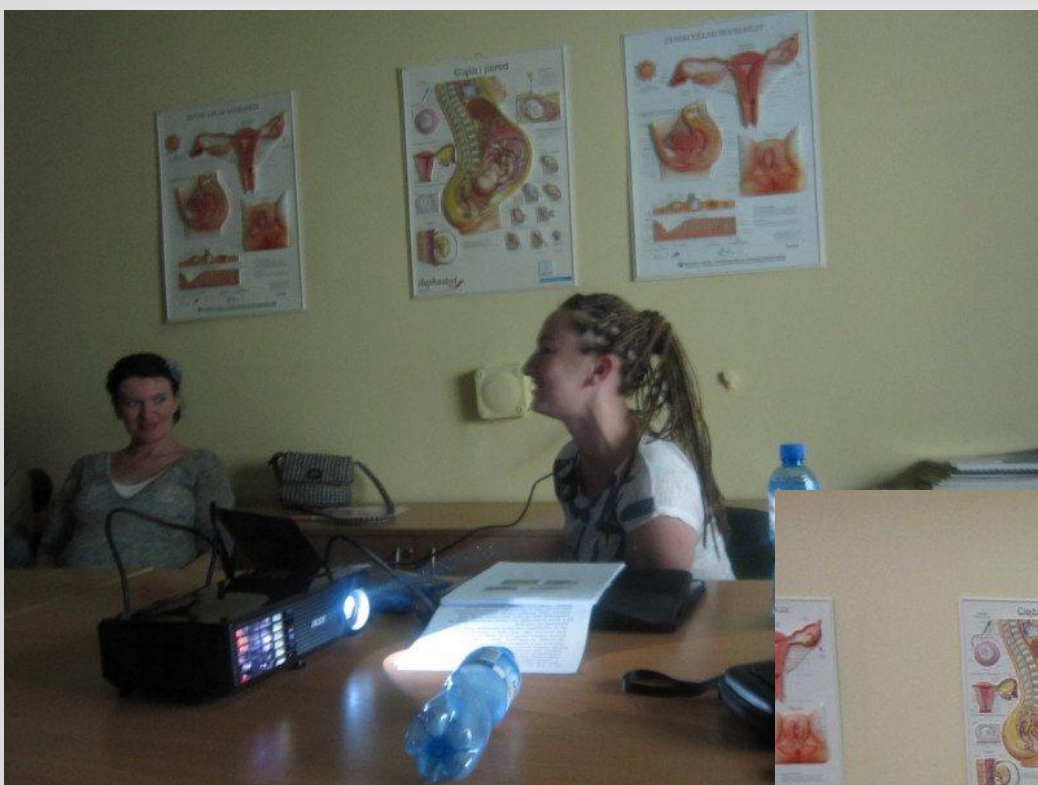




# Charakterystyka zajęć

- Warsztaty z psychologiem (1,5h) – Psychologiczne aspekty ciąży (ciąża jako okres budowania relacji z dzieckiem oraz budowania tożsamości rodzica, akceptacja zmian związanych z ciążą, emocje podczas ciąży, zaburzenia psychiczne i emocjonalne podczas ciąży, sposoby komunikacji z dzieckiem podczas ciąży, rozwój zmysłów dziecka i sposobów jego stymulacji);
- Wykład dietetyka (45min) – Dieta w ciąży i połogu (przeciwdziałanie otyłości u dzieci, odżywianie kobiet karmiących, odżywianie w trakcie ciąży i połogu);
- Wykład seksuologa (45min) – Aktywność seksualna w czasie ciąży i po porodzie (kiedy można zacząć współżyć, seks jako sposób na bliskość, oziębłość seksualna jednej ze stron);
- Ćwiczenia ruchowe prowadzone przez fizjoterapeutę (45min) – taniec i masaże w parach.







# Charakterystyka zajęć

- Wykład położnej (1,5h) – Przygotowanie do porodu cz. 1 (okresy i fazy porodu, objawy zbliżającego się porodu, pozycje wertykalne, masaże, oddech, aktywność podczas drugiego okresu porodu, umiejętność prawidłowego parcia);
- Warsztaty lekarza (45min) – Mechanizm porodu (pokaz przebiegu porodu na fantomie połączony z prelekcją na temat zdrowia kobiet w ciąży i po porodzie);
- Ćwiczenia ruchowe prowadzone przez fizjoterapeutę (45min) – ćwiczenia na piłkach, relaksacja.







# Charakterystyka zajęć

- Wykład położnej (1,5h) – Przygotowanie do porodu cz. 2 (przygotowanie krocza i szyjki macicy do porodu, zabiegi towarzyszące narodzinom, wspomaganie porodu, metody łagodzenia bólu, cięcie cesarskie, połów na oddziale położniczym);
- Zwiedzanie sali porodowej, oddziału położniczego, patologii ciąży i neonatologii (45min);
- Ćwiczenia ruchowe prowadzone przez fizjoterapeutę (45min) – ćwiczenia wzmacniające z elementami techniki Pilate's, świadomy i efektywny oddech.





# Charakterystyka zajęć

- Warsztaty z psychologiem (1,5h) – Psychologiczne aspekty porodu (czynniki wywołujące lęk przed porodem, sposoby obniżenia lęku przed porodem, poród rodzinny – analiza za i przeciw, metody wspierania partnerki podczas porodu, zaakcentowanie konieczności wspólnej komunikacji dla przebiegu porodu, satysfakcja z porodu);
- Bajkoterapia (45min) (terapeutyczne oddziaływanie literatury, dziecko w świecie baśni, bajki terapeutyczne – prezentacja);
- Ćwiczenia ruchowe prowadzone przez fizjoterapeutę (45min) – ćwiczenia rozluźniające z elementami jogi.





# Charakterystyka zajęć

- Wykład lekarza (1,5h) – Pierwsze chwile życia dziecka (fizjologia noworodka, skala Apgar, badanie dziecka, stany adaptacyjne noworodka);
- Muzykoterapia (45min) (ćwiczenie technik słuchania, ćwiczenie z instrumentami Orfa w celu zmniejszenia napięć i lęków, sposoby komunikacji z dzieckiem za pomocą muzyki, masaż relaksacyjny ciężarnej matki i noworodka z uwzględnieniem zmian zachodzących w muzyce);
- Ćwiczenia ruchowe prowadzone przez fizjoterapeutę (45min) – techniki relaksacyjne.







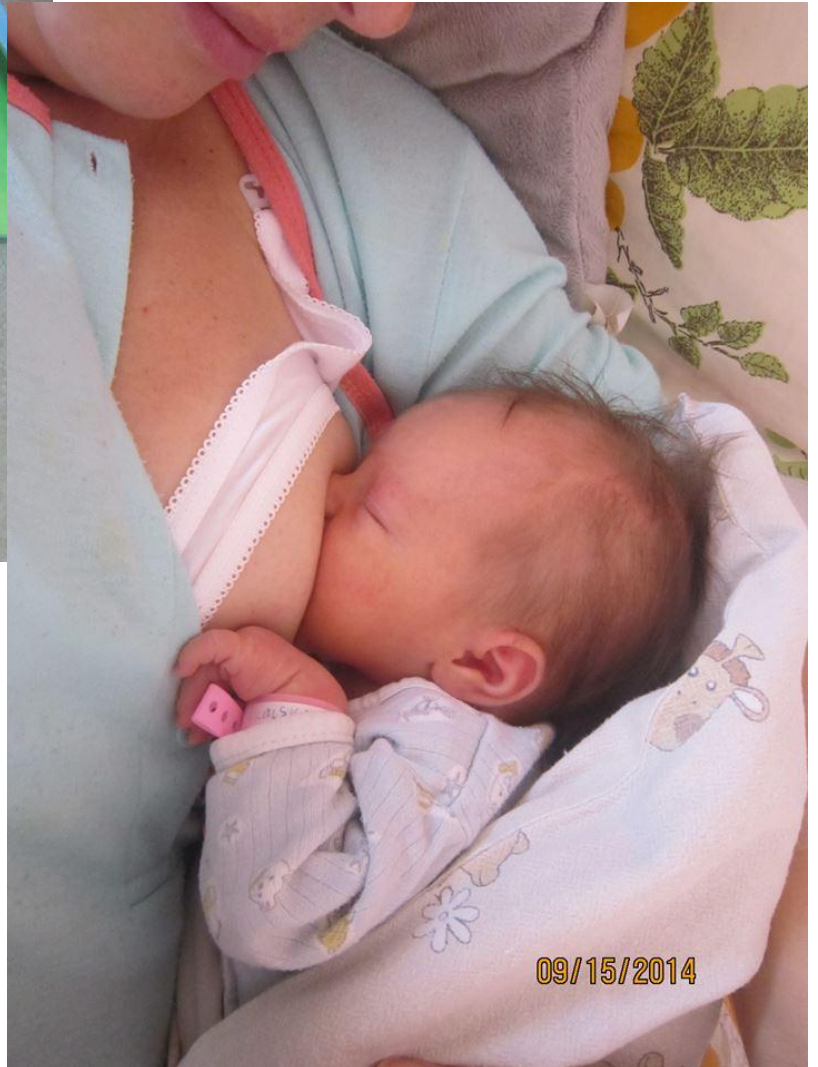
# Charakterystyka zajęć

- Warsztat z położną (2h 15 min) – Połóg, laktacja, karmienie piersią (fizjologia i znaczenie laktacji, techniki i pozycje karmienia piersią, wsparcie w karmieniu, czynniki zaburzające laktację, techniki odciągania pokarmu, pomoc w problemach laktacyjnych, dieta matki karmiącej, emocje – miłość i odpowiedzialność);
- Ćwiczenia ruchowe prowadzone przez fizjoterapeutę (45min) – nauka noszenia, zmian pozycji, ćwiczenia dla mamy i dziecka.











# Charakterystyka zajęć

- Warsztat z położną (2h 15 min) – Opieka nad noworodkiem podczas pierwszych dni w domu – trening umiejętności (pielęgnacja noworodka: oczu, nosa, kikutu pępowinowego, kąpiel noworodka, ubieranie i przewijanie, preparaty do pielęgnacji, charakterystyka stanów przejściowych noworodka, jak uspokoić noworodka);
- Ćwiczenia ruchowe prowadzone przez fizjoterapeutę (45min) – nauka wiązania chusty do noszenia dziecka.







# Charakterystyka zajęć

- Warsztaty z psychologiem (1,5h) – Psychologiczne aspekty porodu (emocje oraz zaburzenia psychiczne podczas porodu – sposoby radzenia sobie i formy pomocy, zmiany indywidualne i społeczne w postrzeganiu samego siebie i sposoby ich akceptacji, trening asertywnej komunikacji między partnerami, rozwój psychomotoryczny i sensoryczny noworodka, jak wykorzystać umiejętności noworodka do budowania z nim relacji);
- Wykład psychiatry (45min) – Smutek poporodowy, depresja poporodowa. Gdzie szukać pomocy? (omówienie objawów zaburzeń psychicznych w porodu i miejsc pomocy),
- Arteterapia (45min) – Malowanie na brzuszku (sztuka jako forma zacieśniania więzi między partnerami oraz między rodzicami a dzieckiem).
- Ćwiczenia ruchowe prowadzone przez fizjoterapeutę (45min) – ćwiczenia muzyczno-ruchowe z wykorzystaniem rekwizytów











Ćwiczenia na piłkach - relaksacja



# Charakterystyka zajęć

- Warsztaty z pedagogiem (1,5h) – Jak być dobrym rodzicem, jak wychować szczęśliwe dziecko? (profilaktyka przeciwdziałania przemocy w rodzinie – wychowanie bez klapsa, bez przemocy psychicznej, seksualnej, trening umiejętności wychowawczych, trening asertywnej komunikacji);
- Muzykoterapia (45min) (co i jak słyszy noworodek, nauka kołysanek i piosenek dla dziecka, nauka zabaw z dzieckiem z wykorzystaniem muzyki, omówienie wpływu muzyki na rozwój dziecka od lat 0 do 5);
- Ćwiczenia ruchowe prowadzone przez fizjoterapeutę (45min) – zajęcia o wyborze przez grupę



# 10 kroków ku temu, by stać się lepszym rodzicem

- 1 Kochaj, bo miłość jest najważniejszą potrzebą wszystkich dzieci.
- 2 Słuchaj uważnie tego, co mówi Twoje dziecko.
- 3 Wyznaczaj granice, bo są potrzebne nawet w najbardziej kochającym się związku.
- 4 Śmiej się, bo śmiech pomaga rozładować napiętą sytuację.
- 5 Postrzegaj świat z perspektywy dziecka.
- 6 Chwal i zachęcaj swoje dziecko.
- 7 Szanuj swoje dziecko tak, jak szanowałbyś (szanowałabyś) dorosłego.
- 8 Ustal porządek dnia.
- 9 Ustalaj zasady, ponieważ każdej rodzinie są potrzebne.
- 10 Nie zapominaj o własnych potrzebach.

teksty na podstawie materiałów Fundacji Dzieci Niecyrko

## Problemy wychowawcze mogą się pojawiać, gdy dziecko:

- nie czuje się bezpiecznie,
- jest zmęczone, znużone, głodne,
- nie ma informacji o wyznaczonych granicach i zmniejsza się jego poczucie bezpieczeństwa,
- ma zbyt wiele możliwości wyboru i nie potrafi sobie z nimi samodzielnie poradzić,
- nie potrafi sobie poradzić z wyrażeniem emocji,
- nie ma zaspokajanej potrzeby bycia ważnym lub najważniejszym,
- dostaje od rodziców sprzeczne komunikaty i ten chaos powoduje uczucie niepokoju,
- źle się czuje, bo np. zbliża się choroba.

MINISTERSTWA PRACY I POLITYKI SPOŁECZNEJ



Zadanie realizowane przy wsparciu dla Rodziców rodzin zisk w ramach Programu Ochrony i Wspierania Rodzin z Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochrony i Wspierania Rodzin z Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej



# 10 kroków ku temu, by stać się lepszym rodzicem



# PORADNIK DOBREGO RODZICA



"Poradnik Dobrego Rodzica" powstał w ramach projektu "Bezpiecznie w powiecie strzeżelińskim" realizowanego za środków Ministerstwa Pracy - Polityki Społecznej oraz Powiatu Strzeżelińskiego w ramach realizacji projektu "Dobry Rodzic" - placówka Wskazyfakcyjna w Górcu we współpracy z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Strzeżelcu oraz Poradnią Psychologiczno - Pedagogiczną w Strzeżelcu

02/04/2015



# Charakterystyka zajęć

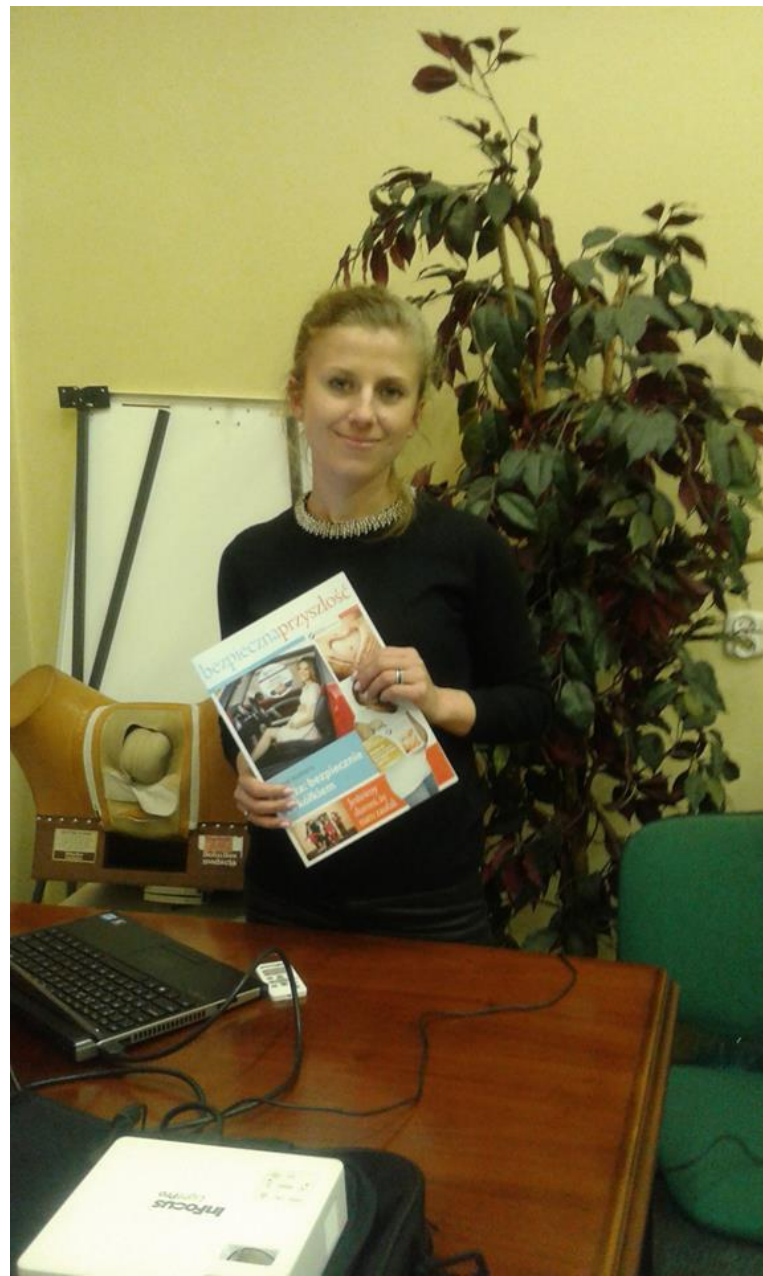
- Warsztaty z pedagogiem (1,5h) – Rodzina a podatność do reagowania lękiem (typy rodzin, metody adekwatnych oddziaływań wychowawczych, trening asertywnej komunikacji)
- Wykład ekonomisty (45min) – Inteligencja finansowa oraz sztuka zarządzania gospodarstwem domowym i finansami (zapoznanie uczestników z aktualnymi przepisami dotyczącymi urlopów rodzicielskich, zatrudniania rodziców w celu zmniejszenia lęku przed niedoborem środków finansowych do utrzymania rodziny);
- Ćwiczenia rozluźniające (45min) – Masaż Schantala

















III Konferencja z cyklu „Inteligentna i emocjonalna służba zdrowia”

III Konferencja z cyklu „Inteligentna i emocjonalna służba  
zdrowia”

„Świadome Rodzicielstwo”

Bytom 18 maja 2016 r.

Ks. dr hab. Antoni Bartoszek

Katedra Nauk o Rodzinie, Wydział Teologiczny UŚ w Katowicach  
Ośrodek dla Niepełnosprawnych w Rudzie Śląskiej

# Odpowiedzialne rodzicielstwo z perspektywy personalistycznej



Szpital  
neurologiczny nr 2  
w Bytomiu















# MBU

BEZPIECZENIA  
EASEKURACJA

2 321 60 01, fax: 52 552 48 28

ail: kancelaria@mbu.com.pl

www.mbu.com.pl



Bytomska Szkoła  
Świadomego  
Rodzicielstwa

Szpital  
Specjalistyczny nr 2  
ul. St. Batorego 15  
41-902 Bytom  
tel: 32 786 15 99  
506 488 387  
[szpital2.bytom.pl](http://szpital2.bytom.pl)



ZYGMUNT  
WYŁOMAŃSKI

NATALIA  
WYŁOMAŃSKA



Firma JONAT







III Konferencja z cyklu  
Inteligentna i Emocjonalna Służba Zdrowia  
„Świadome rodzicielstwo”

18.05.2016r.



Szpital  
Specjalistyczny nr 2  
w Bytomiu



41-902 Bytom ul. S. Batorego 15









Szpital  
specjalistyczny nr 2  
w Bytomiu



Bytom, ul. S. Batorówo 15  
32 78 41 400





Szpital  
Specjalistyczny nr 2  
w Bytomiu



41-902 Bytom ul. S. Batorego 15  
32 78 - 61 - 400



# ORGANIZATOR KONFERENCJI

SZPITAL  
SPECJALISTYCZNY  
NR 2 W BYTOMIU

ŚLĄSKI UNIWERSYTET  
MEDYCZNY  
ODDZIAŁ KLINICZNY  
GINEKOLOGII, POŁOŻNICTWA  
I GINEKOLOGII  
ONKOLOGICZNEJ



tal  
iczny nr 2  
miu

