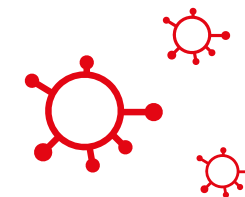




Wsparcie
specjalistyczne



Szczecin



GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Zadzwoń do specjalisty szkolnego

→ wychowawcy

→ nauczyciela

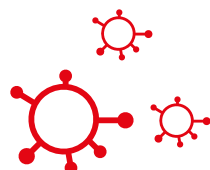
→ pedagoga

→ psychologa

Zadzwoń do Poradni
Psychologiczno-Pedagogicznej
(umów się na indywidualne
konsultacje)

Miejski Ośrodek
Interwencji Kryzysowej
tel. 91 48 57 580
tel. 91 46 46 333

Szczecińska Fundacja
Akcja Serducho
697 875 431



Niebieska linia
– telefon dla osób
doświadczających przemocy
800 120 002

Całodobowa bezpłatna
infolinia zaufania dla dzieci,
młodzieży, rodziców i
nauczycieli (Fundacja Itaka)
tel. 800 080 222
www.liniadzieciom.pl

Telefon zaufania dla dorosłych
tel. 116 123

Ogólnopolskie Centrum Wsparcia
tel. 800 70 2222

Napisz/lub porozmawiaj na czacie
www.liniawsparcia.pl

Rodzicu, nie jesteś sam

...czyli jak zadbać o siebie
i dziecko w trudnym czasie?



Pedagodzy dzieciom i rodzicom!

Szczecin 2021

Mijają kolejne tygodnie pandemii.
Przez większość czasu pozostajemy w domu
z rodziną, pracujemy zdalnie, unikamy spotkań.

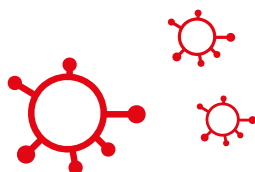
Spostrzegamy rzeczywiste możliwości swoich pociech,
ich zaangażowanie (lub jego brak), zdolności
koncentracji i mobilizacji do wykonania zadania.

Staramy się dostosować do otaczającej
rzeczywistości oraz skutecznie pokonać przeszkody,
czasem jednak można natknąć się na kłopoty...



Problemy, które mogą wystąpić

- niepewność, obawa, lęk, bezradność,
- niechęć do wyjścia dziecka z domu,
- pogorszenie koncentracji uwagi,
- napięcie, rozdrażnienie, złość, agresja,
- problemy z pamięcią,
- kłopoty ze snem i/lub jedzeniem,
- symptomy somatyczne:
ból brzucha, ból głowy, obniżony nastrój,
wyczerpanie, uczucie pustki.



EMOCJE

Każdy Rodzic ma prawo czuć złość, lęk, gniew,
niemoc lub bezradność tak, jak jego dzieci!

**Każda emocja, o ile zostanie dobrze odczytana,
jest dla nas cenna i może stanowić
drogowskaz do dalszego działania.**

**PAMIĘTAJ, ŻE MASZ NAJWIĘKSZY WPŁYW
NA TO, W JAKI SPOSÓB
TWOJE DZIECKO PATRZY NA ŚWIAT!**

Czego potrzebuje Twoja rodzina?



ROZMOWY

Rozmawiaj z bliskimi o tym, co czujecie. Nie bój się
trudnych pytań, a gdy nie znasz odpowiedzi mów
o tym otwarcie – nie ma ludzi wszechwiedzących!

Jeśli Twoje dziecko nie będzie chciało rozmawiać
uszanuj to, ale zapewnij je o swojej
gotowości i dostępności.



OBSERWACJI

Wsluchaj się w swoje i dziecka potrzeby,
bądź wyrozumiały.



CZASU

Daj sobie i dziecku czas na przystosowanie się
do kolejnej zmiany.



STAŁEGO RYTMU DNIA

Zadbaj z członkami Twojej rodziny o własne rytuały,
pamiętajcie o relaksie.



RELACJE

Rozmowa jako podstawa budowania relacji.
Bądź blisko ... Wspieraj dziecko w budowaniu
relacji z innymi (staraj się nawiązywać
i podtrzymywać kontakty z rówieśnikami i rodziną).

Motywacja – wspieraj dziecko w pokonywaniu
trudności, samodzielności i radzenia sobie
ze zmianą. Zachęcaj do nauki, pozwól na porażki.

**ZACHĘCAJ, CHWAŁ,
WZMACNIAJ POZYTYWNE
I BUDUJ POCZUCIE
BEZPIECZEŃSTWA!**

Gdy zauważysz zmiany w zachowaniu dziecka:

- nazwij to, co obserwujesz w zachowaniu
swojego dziecka i okaż mu zainteresowanie,
empatię,
- zapewnij o swojej obecności i wsparciu,
- wysłuchaj uważnie, co mówi dziecko,
- pomóż nazwać uczucia i potrzeby dziecka,
- zaproponuj wspólne poszukiwanie
rozwiązanie problemu,
- sprawdź, czy Twój pomysł jest zgodny
z potrzebami dziecka i możliwy
do realizacji, a następnie wprowadź go w życie.

