Rodzicu,
nie jesteś sam

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

SZCZECIN 2021

Za nami trudny okres izolacji spowodowany pandemią. Od września uczniowie wracają do szkół. Czy znów większość czasu pozostaniemy w domu z rodziną? Czy nadal będziemy pracować zdalnie, unikać spotkań? Przed nami kolejny czas niepewności.

Starając się dostosować do otaczającej rzeczywistości oraz skutecznie pokonywać przeszkody czasami można jednak 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.

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
Wsłuchaj się w potrzeby swoje oraz swojego dziecka, bądź wyrozumiały.

CZASU
Daj sobie i dziecku czas na przystosowanie się do kolejnej zmiany. W czasie wolnym wyjdź z dzieckiem, oderwij go od komputera, nie pozwól, aby w ten sposób spędzało cały swój Wolny czas.

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

Rozmowa jako podstawa budowania relacji. **Bądź blisko** … Wspieraj dziecko w budowaniu relacji z innymi (staraj się nawiązywać i podtrzymywać kontakty z rówieśnikami i rodziną, spędzaj więcej czasu na świeżym powietrzu).

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

ZACHĘCAJ, CHWAL, WZMACNIAJ POZYTYWNIE 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 poszukanie rozwiązanie problemu,
- sprawdź, czy Twój pomysł jest zgodny z potrzebami dziecka i możliwy do realizacji, a następnie wprowadź go w życie.

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
91 48 57 580, 91 46 46 333

Stowarzyszenie Rodzin Katolickich
Archidiecezji Szczecińsko-Kamieńskiej
91 460 08 05, 606 887 801, biuro@srk.szczecin.pl

Szczecińskie Centrum Wspierania Rodziny
504 361 653, kontakt@scwr.pl

Szczecińska Fundacja Akcja Serducho: *697 875 431*

Towarzystwo Przyjaciół Dzieci
Zachodniopomorski Oddział regionalny w Szczecinie
91 43 45 128, 691 474 797, zarzad@tpd.szczecin.pl

Zachodniopomorskie Stowarzyszenie Mediatorów
695 737 846, 512 079 278

Zachodniopomorska Fundacja Pomocy Rodzinie „Tęcza Serc"
91 433 27 27, 508 170 803

Niebieska linia – telefon dla osób doświadczających przemocy
800 120 002

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

Telefon zaufania dla dorosłych: *116 123*

Ogólnopolskie Centrum Wsparcia: *800 70 2222*

Napisz/lub porozmawiaj na czacie
www.liniawsparcia.pl