

# 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

Wysłuchaj 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, CHWAŁ, WZMACNIAJ POZYTYWNIEM 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 rozwiązania 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](mailto:biuro@srk.szczecin.pl)*

### **Szczecińskie Centrum Wspierania Rodziny**

*504 361 653, [kontakt@scwr.pl](mailto: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](mailto: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](http://www.liniadzieciom.pl)*

**Telefon zaufania dla dorosłych:** 116 123

**Ogólnopolskie Centrum Wsparcia:** 800 70 2222

### **Napisz/lub porozmawiaj na czacie**

*[www.linia wsparcia.pl](http://www.linia wsparcia.pl)*