.

**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?**

**Skontaktuj się ze specjalistą w szkole**

*(nauczyciel, wychowawca, pedagog szkolny)*

**Centrum Psychologiczno-Pedagogicznym   
w Szczecinie**

*91 488 35 12*

**Niebieska linia – telefon dla osób   
doświadczających przemocy**

*800 120 002 24h*

**Telefon zaufania młodych - Fundacja Itaka**

*22 484 88 04 (poniedziałek-sobota od 11 do 21)*

**Dział Interwencji Kryzysowej w Szczecinie (przy MOPR)**

*91 4646333*

**Szczecińskie Centrum Wspierania Rodziny**

*504 361 653,* [*prorodzina6@wp.pl*](mailto:prorodzina6@wp.pl) *(pedagog, psycholog, psychiatra, mediator)*

**Szczecińska Fundacja Akcja Serducho***697 875 431* [*www.akcjaserducho.pl*](http://www.akcjaserducho.pl)

*(dla uczniów od dwunastego roku życia)*

**Towarzystwo Przyjaciół Dzieci**

Zachodniopomorski Oddział regionalny w Szczecinie

*691 474 797*

**Zachodniopomorski Instytut Psychoterapii w Szczecinie**

*91 422 60 60   
(psycholog, psychiatra, psychoterapeuta)*