.

**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*](mailto:91 460%2008%2005)*, 606 887 801,* [*biuro@srk.szczecin.pl*](mailto: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*](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.liniawsparcia.pl*](http://www.liniawsparcia.pl)