

Gdy dziecko

POTRZEBUJE POMOCY



ULOTKA
EDUKACYJNA
NR 8

depresja?

Tylko świadomość i trening umiejętności psychospołecznych umożliwi powrót do normalności oraz wyposaży nas w umiejętności radzenia sobie w zupełnie nowych sytuacjach.

MATERIAŁ EDUKACYJNY DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW

Pomiędzy przeszłością a przyszłością...

Kiedy spoglądamy w przeszłość, dostrzegamy jak wiele złego nas spotkało, ile nowego i nieoczekiwanego. Ta przeszłość ma bezpośredni wpływ na dzisiaj oraz na to, co wydarzy się w przyszłości.

To, jak poradzimy sobie ze zmianami, które nas dotykają, w dużej mierze zależy od kondycji naszego zdrowia psychicznego. Bardzo ważne jest dbanie o zdrowie psychiczne, które stanie się naszą tarczą i często kołem ratunkowym w sytuacjach dla nas kryzysowych.

Jak zatem dbać o zdrowie i równowagę psychiczną? Jest kilka prostych zasad!

- › **Aktywność fizyczna** – osoby ją uprawiające rzadziej chorują na depresję, rzadziej też skarżą się na zmęczenie. Aktywność fizyczna poprawia także koncentrację oraz sprawność intelektualną.
- › **Odżywianie** – ważne jest, by jeść często, ale mniejsze porcje, pamiętać o warzywach oraz nawadniać organizm – najlepiej za pomocą wody.
- › **Sen** – pamiętaj, by był odpowiednio długi (tj. 6-8 godzin), najlepiej nieprzerwany w dobrze wywietrzonym i zaciemnionym pomieszczeniu. Brak snu może powodować zmęczenie, rozdrażnienie, łatwą irytację, zmniejsza koncentrację i efektywność wykonywanych zadań.
- › **Marzenia i emocje** – warto w życiu mieć cele, do których podążamy. Skupmy się na pozytywnych emocjach, a one pozwolą nam osiągnąć zamierzone cele.
- › **Otoczenie (znajomi)** – jeśli tylko możemy starajmy się przebywać w towarzystwie osób, które lubimy. Jeśli spotykamy na swojej drodze osoby np. agresywne – burzą one nasze poczucie bezpieczeństwa.



Jak pomóc znaleźć równowagę



Tylko świadomość i trening umiejętności psychospołecznych umożliwi powrót do normalności oraz wyposaży nas w umiejętności radzenia sobie w zupełnie nowych sytuacjach. Przeszłości nie możemy zmienić, możemy z niej czerpać i budować nowe umiejętności, bazując na doświadczeniach, nawet tych trudnych, często traumatycznych.

Przed rodzicami i opiekunami stoi duże wyzwanie polegające na wyposażeniu młodego pokolenia w pakiet umiejętności psychicznych, społecznych, emocjonalnych, aby móc znaleźć równowagę. Żeby to uczynić samemu, trzeba stawić czoła trudnościom, potrafić skorzystać z pomocy i o nią prosić. Na ostatniej stronie znajdują Państwo wskazówki, do kogo zgłosić się o pomoc.

Warto zapamiętać, że:

- › Doświadczenia, nawet te trudne, są nieodzowną częścią życia, nadają mu sens
- › Zaakceptowanie sytuacji jest sposobem na to, by zacząć od nowa
- › Nie możemy wpłynąć na przeszłość, ale przyszłość przed nami
- › Czas pandemii wyposażył nas w nowe umiejętności



Do kogo po pomoc?



Do podanych poniżej sytuacji proszę o przyporządkowanie danej sprawy do odpowiedniej osoby lub instytucji, do której można zwrócić się o pomoc. Można korzystać z informacji zawartych na stronie 8.

PRZYKŁADY SYTUACJI:

1. Zaburzenia odżywiania dziecka
2. Częste stany lękowe dziecka, brak chęci kontaktu z rówieśnikami
3. Dziecko sąsiadów pozostaje często bez opieki w nieodpowiednich dla niego warunkach
4. Kolega syna zwierza się, że stosowana jest wobec niego przemoc
5. Dziecko czuje się źle w szkole
6. Dziecko wykazuje zachowania wskazujące na zażywanie środków psychoaktywnych
7. Dziecko znacząco/ nagle wyłącza się z życia rodzinnego
8. Dziecko wspomina o samotności bądź śmierci



Tu znajdziesz pomoc dla siebie i dziecka

TELEFON ZAUFANIA 116 111



Jest czynny 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Połączenie jest bezpłatne. Rozmowy i korespondencja są poufne. Pracują tam pedagodzy i psycholodzy pełni empatii, gotowi pomóc w każdej sytuacji.

PSYCHIATRA



Pomoże nam zdiagnozować i leczyć różne zaburzenia psychiczne. Często wizyta u psychiatry może powstrzymać rozwój choroby. Nie należy więc bać się wizyty. Psychiatra nie ocenia. Wysłucha i dobierze odpowiednie leczenie. Obowiązuje go tajemnica lekarska.

PSYCHOLOG



Udziela pomocy, prowadzi terapię, pomaga poradzić sobie z sytuacjami kryzysowymi i traumatycznymi, znaleźć wyjście z problemu, wzbogacić własne kompetencje do radzenia sobie z przeciwnościami.

RZECZNIK PRAW DZIECKA



Do Niego kierowane są sprawy dotyczące problemów rodzinnych dzieci, w tym okoliczności, sprawy dotyczące nieprawidłowego traktowania dzieci, przemocy, wyzysku, zaniedbań, cyberprzemocy, hejtu i złego traktowania.

Telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka działa pod numerem (22)5836600 oraz 800121212. Z Rzecznikiem można się skontaktować elektronicznie przez formularz zamieszczony na stronie <https://gov.pl/kontakt/>. Konsultacje prowadzone są bezpłatnie.

Przeciwdziałanie lękowi.

**ODWAŻNIE
W PRZYSZŁOŚĆ!**

depresja?

Bycie odważnym czyni nas zdolnymi do stawienia czoła wyzwaniom
i narażenia się na nieprzyjemne konsekwencje w imię wyższych wartości.

MATERIAŁ EDUKACYJNY DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW

UCSCIA
EDUCATION
NR 7

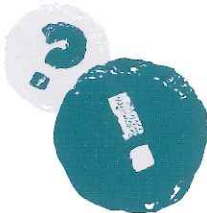
Odważnie w przyszłość!

ODWAGA JEST CECHĄ, KTÓRA POLEGA NA UMIEJĘTNOŚCI PODJĘCIA DOBREJ DECYZJI mimo niesprzyjających uwarunkowań, zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych. Bycie odważnym czyni nas zdolnymi do stawienia czoła wyzwaniom i narażenia się na nieprzyjemne konsekwencje w imię wyższych wartości. Jak dodać własnemu dziecku odwagi, aby zdołało stawić czoła przeciwnościom?

- › **Jestem dumna/dumny z twojego zachowania. Widzę, że dużo pracy w to włożyłaś/eś** – doceniaj każde wydarzenie, na którym Twojemu dziecku zależy, nawet jeśli są to rzeczy małe, pozornie błahe. Takie wsparcie od najmłodszych lat wzmacnia więzi i buduje relacje.
- › **Jestem zawsze blisko, możesz na mnie liczyć** – takie słowa wesprą dziecko w budowaniu poczucia bezpieczeństwa, które jest jednym z fundamentów odwagi.
- › **Możemy zawsze o wszystkim rozmawiać** – dziecko otrzyma sygnał, że nawet w trudnej dla siebie sytuacji może odważnie rozmawiać z bliskimi.
- › **Jeśli czujesz, że potrzebujesz płakać, zrób to, tzy to nic złego** – tzy nie są powodem do wstydu, akceptowanie wszystkich stanów emocjonalnych powoduje, że stajemy się mocniejsi.
- › **Jak wróci tata, jemu też o tym opowiedz, możesz mu zaufać** – nie skreślanie żadnego z rodziców z listy potencjalnych powierników tajemnic i zwierzeń otworzy dziecko na kontakt z różnymi osobami w sytuacjach trudnych.



Przewidywanie – plan „B”!



WARTO W DZIECIACH ZASZCZEPIĆ UMIEJĘTNOŚĆ PLANOWANIA, PRZEWIDYWANIA ORAZ PRZYGOTOWANIA SIĘ ZARÓWNO NA SUKCES, JAK I PORAŻKĘ. Już od najmłodszych lat można kształtować w dzieciach postawę przedsiębiorczą. Pozwoli to na uniknięcie przykrych dla dzieci rozczarowań i konsekwencji oraz nauczy je posiadania w zanadrzu planu B, rozumianego jako przezorność. Jak to osiągnąć? Poniżej kolejna dawka wskazówek.



Każde działanie powoduje konsekwencje

Analiza sytuacji minimalizuje potencjalne straty



Plan daje poczucie bezpieczeństwa

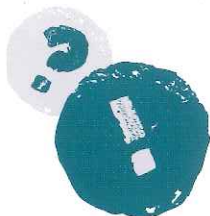
Mając jeden problem, miej kilka rozwiązań



Mając jeden pomysł, miej kilka sposobów na jego realizację



Pozytywna postawa życiowa

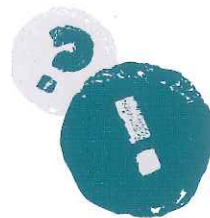


CELEM KAŻDEGO CZŁOWIEKA JEST OSIĄGNIĘCIE W ŻYCIU STANU SZCZĘŚCIA, PERMANENTNIE DO NIEGO DĄŻYMY. Czy mamy wpływ na jego osiągnięcie, czy jest to kwestia przypadku? Jako rodzice możemy przekazać dzieciom, jak pozytywne podejście do życia, czyli pozytywna postawa, może pomóc w osiąganiu zamierzonych celów oraz wpłynąć na kondycję psychiczną dzieci. Poniżej znajdują Państwo słowa wsparcia.

- > Skupiaj się na tym, co dobre <
- Nieprzyjemne doświadczenia przeżyj, a nie przeżywaj <
- > Porażka ma dwie strony medalu, skup się na tej pozytywnej <
- Każda sytuacja, nawet najtrudniejsza, ma wyjście, tylko wymaga więcej pracy <
- > Ciesz się z małych sukcesów <
- Radość i sukces można mnożyć, ale warto też dzielić je z innymi <
- > Żyj z ludźmi i blisko ludzi <



Oswoić strach



OKRES PANDEMII POKAZAŁ NAM NOWE OBLICZE STRACHU. Dni wypełnione lękiem o zdrowie i życie najbliższych spowodowały spustoszenie w relacjach z ludźmi. Odczuli to szczególnie ludzie młodzi, których dotychczas temat chorób i śmierci nie dotyczył w tak dużym stopniu. Rodzicu, poniżej znajdziesz kwestie, które pomogą Ci oswoić strach, aby ruszyć wspólnie w nową rzeczywistość.



Wyobraźnia jest motorem napędowym strachu, nie pozwól jej przejąć dowodzenia

Doświadczenia, nawet te trudne, są nieodzowną częścią życia, nadają mu sens



Zaakceptowanie sytuacji jest sposobem na to, by zacząć od nowa

Nie możesz wpłynąć na przeszłość, ale przyszłość jest przed Tobą



Czas pandemii wyposażył Cię w nowe umiejętności

Wymień pozytywne aspekty pandemii, nawet te wydające się nieistotne

