



Idź na dużą
PRZERWĘ
ze swoim
dzieckiem

Porozmawiajcie

Niepokojące objawy

Porady dla rodziców

Gdzie znaleźć wsparcie?

Od czego zacząć?

POZnań*

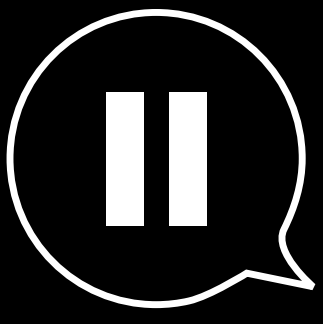


Co u Ciebie...?

**„Pandemiczna rzeczywistość”
zaburzyła nasze życie rodzinne,
zawodowe i osobiste. Wobec dużego
stresu i przedłużających się trudności
często nawet proste problemy
niełatwo nam rozwiązać.**

Dzieci i młodzież uczą się głównie
zdalnie, spędzając wiele godzin przed
ekranem komputera. Nadmiernie
korzystają z internetu i telewizji,
a ich podstawowa potrzeba rozwojowa
– bezpośredni, codzienny kontakt
z rówieśnikami – została bardzo
ograniczona.

**Rodzicu! Idź na dużą przerwę ze
swoim dzieckiem. Porozmawiajcie**
– nie o samej szkole czy ocenach, ale
o swojej codzienności, potrzebach
czy zainteresowaniach. Jeśli coś Cię
zaniepokoi i nie będziesz wiedział
jak pomóc swojemu dziecku, zgłoś się
po profesjonalne wsparcie.



Co może zaniepokoić?

płaczliwość,
smutek, nadmierny
lęk

mniejsza
samodzielność
niż dotychczas

wycofanie,
apatyczność,
senność

trudności
z koncentracją,
pamięcią

gorsze
samopoczucie,
różnego rodzaju
ból

większa
pobudliwość
i ruchliwość niż
zazwyczaj

rozdrażnienie,
opryskliwość

brak ochoty
do rozmowy



Miasto Poznań

**Czy wiesz, jak
Twoje dziecko
radzi sobie
w domu?**

**Webinarium
z pedagogiem
szkolnym
dla rodziców**

wtorek, 27 kwietnia
godz. 17:00



**Trudno jest być
równocześnie
w domu
i na lekcji.**

**Webinarium
z psychologiem
szkolnym dla
uczniów i uczennic**
czwartek, 29 kwietnia
godz. 17:00



Co możesz zrobić?

- 1.** Bądź czujna/y na emocje Twojego dziecka.

- 2.** Obserwuj zachowanie dziecka – niepokoić powinny Cię zwłaszcza te symptomy, które dotychczas się nie zdarzały.

- 3.** Okazuj gotowość do rozmowy, z poszanowaniem granic dziecka.

- 4.** Skontaktuj się ze specjalistą/ką – porozmawiajcie, zastanówcie się wspólnie nad samopoczuciem dziecka oraz sposobem udzielenia mu pomocy.

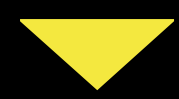
- 5.** Pamiętaj, że jako rodzic masz moc, aby pomóc swojemu dziecku!



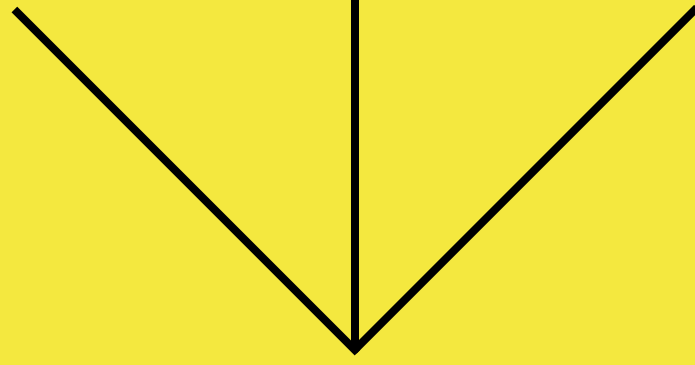
Porozmawiajcie

Kiedy zaobserwujesz niepokojącą zmianę dotychczasowego zachowania Twojego dziecka, warto poprosić o pomoc. Czasem najprostsze rozwiązanie jest najlepsze – zacznij od rozmowy z kimś, dla kogo ważna jest Twoja rodzina.

**TY + wychowawczyni
/ wychowawca klasy / grupy**



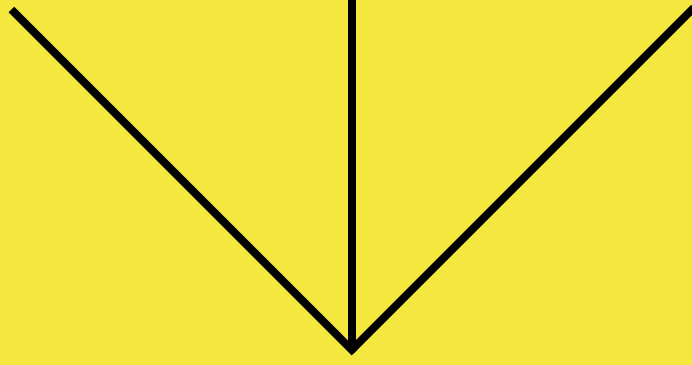
W pierwszej kolejności skontaktuj się z wychowawcą klasy/ grupy w placówce, do której uczęszcza Twoje dziecko, razem omówcie niepokojące Cię sprawy i zdecydujcie co dalej.



pedagog/pedagożka i psycholog /psycholożka w placówce



Być może warto nawiązać kontakt z psychologiem/psycholożką lub pedagogiem/pedagożką w przedszkolu czy w szkole. Możesz otrzymać propozycję wsparcia indywidualnego dla dziecka bądź konsultacji rodzicielskich.

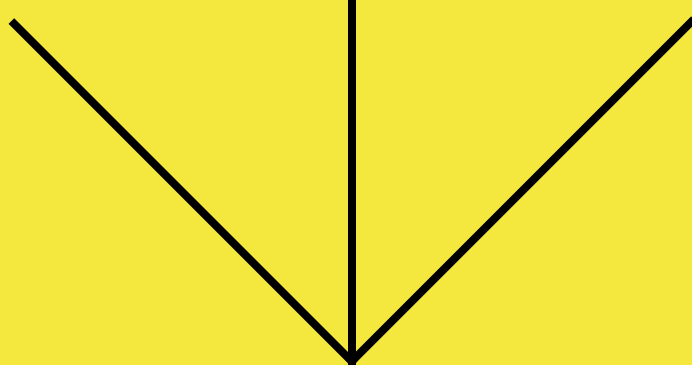


poradnia psychologiczno- -pedagogiczna



Każde przedszkole czy szkoła współpracuje z przypisaną danemu rejonowi Poznania poradnią psychologiczno-pedagogiczną. W naszym mieście mamy dziewięć publicznych poradni, które aktywnie włączyły się we wspieranie dzieci, młodzieży i ich rodziców w związku z trudnym czasem spowodowanym pandemią.

Wystarczy napisać maila z prośbą o pilną konsultację ze specjalistą (zalecana forma), ewentualnie zadzwonić do poradni.



Dalsze etapy wsparcia: www.poznan.pl/porozmawiajcie



Co teraz?

Porozmawiajcie:

1. Ty i Twoje dziecko:

– o tym, jak się czuje

2. Ty i wychowawczyni/ca:

– o tym, jak Twoje dziecko radzi sobie z nauką zdalną

3. Ty i psycholożka/log

– o tym, czy Twoje dziecko potrzebuje specjalistycznej pomocy



**Dane kontaktowe
do poradni
psychologicznych
i innych organizacji
znajdziesz na:**

**[www.poznan.pl/
porozmawiajcie](http://www.poznan.pl/porozmawiajcie)**

Kampania informacyjna „Porozmawiajcie”
przygotowana przez:

Miasto Poznań,
Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną nr 2 w Poznaniu,
Fundację Relacyjni, Fundację Dziecko w Centrum.

POZnań*