

## **RODZICU! JEŻELI ZAUWAŻYSZ NIEPOKOJĄCE OBJAWY U SWOJEGO DZIECKA:**

- Nastrój depresyjny (u dzieci i młodzieży może być drażliwy (!))
- Utratę zainteresowań lub brak odczuwania zadowolenia z aktywności zwykle sprawiających przyjemność
- Spadek energii, wzmożoną męczliwość
- Poczucie bezwartościowości, utratę szacunku do siebie
- Nieuzasadnione, wyolbrzymione poczucie winy
- Obniżoną zdolność myślenia lub koncentracji albo trudności w podejmowaniu decyzji, wahanie się
- Zmianę aktywności psychoruchowej (pobudzenie lub zahamowanie)
- Zaburzenia snu (nadmierna senność lub trudności z zasypianiem, budzenie w nocy, wczesne wybudzanie)

-Zaburzenia łaknienia (wzrost lub spadek ze zmianą wagi)

-Nawracające myśli o śmierci lub samobójcze

## **ZGŁOŚ SIĘ PO POMOC DO SPECJALISTY!**

### **GDZIE SZUKAĆ POMOCY ?**

- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116111 bezpłatnie 24/7 - [www.116111.pl](http://www.116111.pl)
- Centrum Wsparcia dla Osób w stanie kryzysu psychicznego  
800 70 22 22 bezpłatnie 24/7- [www.liniiawsparcia.pl](http://www.liniiawsparcia.pl)
- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" 800 12 00 02 [www.niebieskaLinia.org/](http://www.niebieskaLinia.org/)
- Całodobowa Linia Dzieciom  
800 080 222  
<http://www.liniadzieciom.pl>

OPRACOWAŁA: JUSTYNA KRZYSZCZAK  
(PEDAGOG)

# **WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW NA CZAS PANDEMII**

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-  
PEDAGOGICZNA W LIPNIE

PLAC 11 LISTOPADA 9

87-600 LIPNO

TEL. 54 287 24 92

<http://poradnialipno.pl>

DO DYSPOZYCJI DZIECKA.

PRZEWIDYWALNEGO PLANU DNIA.

### **DBAJ O CZAS WSPÓLNY**

WSPÓLNE SPĘDZANIE CZASU NIE ZAWSZE WYMAGA PEŁNEGO SKUPIENIA NA DZIECKU, NIEKIEDY WYSTARCZY OBECNOŚĆ RODZICA W JEGO POBLIŻU. NAJWAŻNIEJSZE, ŻEBY DZIECKO MIAŁO POCZUCIE, ŻE RODZIC JEST DOSTĘPNY I W KAŻDEJ CHWILI MOŻE LICZYĆ NA JEGO ZAANGAŻOWANIE, POMOC I WSPARCIE.

### **ROZPOZNAWAJ I NAZYWAJ EMOCJE DZIECKA**

NIEDOSTRZEGANIE LUB UMIEJSZANIE EMOCJI DZIECI SPRAWI, ŻE CZUJĄ SIĘ NIEZROZUMIANE I SAMOTNE. NAZWIJ EMOCJĘ, KTÓRĄ ROZPOZNAJESZ U DZIECKA (WIDZĘ, ŻE JESTEŚ...), ZAPYTAJ JAK MOŻESZ POMÓC, A JEŚLI PROPOZYCJA SPOTKA SIĘ Z ODMOWĄ ZAPEWNIJ, ŻE JESTEŚ

### **POSTAW NA ZDROWY SEN**

ZAPEWNIENIE WŁAŚCIWEGO WYPOCZYNKU TO JEDEN Z WAŻNIEJSZYCH ELEMENTÓW DBANIA O ZDROWIE FIZYCZNE I PSYCHICZNE. WARTO DBAĆ O TO, ABY DZIECKO WSTAWAŁO I KŁADŁO SIĘ SPAĆ O STAŁYCH PORACH.

### **ZACHOWAJ SPOKÓJ I ROZMAWIAJ O ZMIANACH**

ROZMAWIAJ Z DZIECKIEM O TYM CO SIĘ ZMIENIŁO, ROZWAŻCIE WSPÓLNE PLUSY I MINUSY OBECNEJ SYTUACJI. ODPOWIADAJ NA PYTANIA DZIECKA SZCZERZE I KONKRETNIE. W ZMNIEJSZENIU LĘKU POMAGA STWORZENIE

### **OGRANICZ EKRANY**

GDY TO MOŻLIWE POSTARAJ SIĘ ZADBAĆ O CZAS SPĘDZONY BEZ SPRZĘTÓW MULTIMEDIALNYCH. ORGANIZUJ AKTYWNOŚCI, KTÓRE UMOŻLIWIĄ ZABAWĘ CZY NAUKĘ „POZA SIECIĄ.”

### **RODZICU, DBAJ O SIEBIE!**

UTRZYMANIE SPOKOJU I ZDROWEGO ROZSĄDKU WYMAGA SPORO WYSIŁKU. PAMIĘTAJ O CZASIE DLA SIEBIE, CHWILI RELAKSU I DROBNYCH PRZYJEMNOŚCIACH. NIE BÓJ SIĘ SZUKAĆ WSPARCIA PSYCHOLOGICZNEGO. TWOJE OPANOWANIE TO SPOKÓJ DZIECKA.