

NUMERY TELEFONÓW POD KTÓRYMI MOŻNA UZYSKAĆ WSPARCIE



- **800 080 222** - BEZPŁATNA CAŁODOBOWA INFOLINIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY, RODZICÓW I NAUCZYCIELI
- **800 70 2222**- CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO
- **116 111** - TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY
- **116 123** - TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB DOROSŁYCH W KRYZYSIE EMOCJONALNYM
- **800 12 12 12** - TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA
- **800 12 00 02** - OGÓLNOPOLSKI TELEFON DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE NIEBIESKA LINIA
- **800 120 226** - POLICYJNY TELEFON ZAUFANIA DO SPRAW PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE
- **800 100 100** - BEZPŁATNA I ANONIMOWA POMOC TELEFONICZNA DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI
- **801 140 068** - POMARAŃCZOWA LINIA, DLA OSÓB KTÓRE MAJĄ PROBLEM Z ALKOHOLEM LUB NARKOTYKAMI ORAZ ICH BLISKICH
- **800 111 123** - TUMBOLINIA - TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY W ŻAŁOBIE, A TAKŻE DLA KAŻDEGO, KTO CHCE ICH WESPRZEĆ.
- **800 108 108** - BEZPŁATNA LINIA WSPARCIA DLA OSÓB PO STRACIE BLISKICH
- **112** NUMER ALARMOWY

KRÓTKI PORADNIK DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI

SYTUACJE KRYZYSOWE DZIECI I MŁODZIEŻY



OPRACOWAŁY

PSYCHOOG - AGNIESZKA MISIAK-SADOWSKA

PEDAGOG - KARINA DELEGA

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE:

- Długotrwałe przygnębienie, utrata spontaniczności, większa płaczliwość
- Wycofanie z kontaktów, niechęć do rozmów, zabaw, spotkań
- Rezygnacja z zajęć do tej pory ważnych i lubianych, odrzucanie pomocy
- Silne wahania nastroju, rozdrażnienie, większa skłonność do konfliktów, wybuchów, zachowań autoagresywnych, agresywnych
- Zachowania impulsywne, lekkomyślne, niespokojne, niszczycielskie
- Pierwsze sięganie po środki psychoaktywne
- Problemy ze snem (za mało lub za dużo snu)
- Brak dbałości o siebie, wygląd i higienie
- Inne, wyraźne zmiany w zachowaniu lub wyglądzie dziecka

PIERWSZA POMOC EMOCJONALNA

TRZY KROKI- CO ZROBIĆ ?

ZAUWAŻ niepokojące zachowania

(Widzę, że ostatnio coś się u Ciebie dzieje....)

- Traktuj poważnie wszystkie swoje obserwacje (niepokoję się, że.....)
- Nie zostawiaj osoby w kryzysie samej (czy masz z kim porozmawiać, o swoich trudnościach ?)
- Zachowaj spokój
- Okaż zainteresowanie, życzliwość i troskę (pamiętaj, że zawsze możesz do mnie przyjść....)

POROZMAWIAJ, aby lepiej zrozumieć trudności i ocenić bezpieczeństwo.

- Zaproponuj czas, uwagę i zachęć do rozmowy.
- Wysłuchaj bez osądzania, bagatelizowania i zaprzeczania.
- Okaż akceptację i zrozumienie.
- Wystrzegaj się pocieszania na siłę, szybkiego udzielania rad, dyskusji.
- Pomóż szukać i odkrywać alternatywne rozwiązania i możliwości wyjścia z kryzysu, w szczególności zachęć do skorzystania z wizyty u specjalisty (psychologa, psychoterapeuty, pedagoga, psychiatry)

DZIAŁAJ na miarę potrzeb i możliwości

- Pomóż rozproszyć negatywne myśli wspólną aktywnością, np. rozmowa, spacer, przejażdżka rowerem, obejrzenie filmu itp.
- Pomóż zaplanować małe, ale realne w danej chwili działania na rzecz poradzenia sobie z trudnościami.
- Pomóż znaleźć specjalistę i dotrzeć do niego.
- Jeśli nie wiesz, co robić i jak pomóc, zadzwoń pod numery telefonów pomocowych i skonsultuj swoje działania ze specjalistami.
- **W przypadku bezpośredniego zagrożenia zdrowia i życia zadzwoń pod numer alarmowy 112.**