



MINI-PORADNIK

Rodzicu, działamy!

Jak wspierać dziecko podejmujące zachowania
autodestrukcyjne?

OPRACOWANE PRZEZ





Drugi
Rodzicu

To jest poradnik dla Ciebie

Jeśli masz w rękach nasz mini-poradnik to wiedz, że już
wykonałeś pierwszy ważny gest.

Znajdziesz tutaj:

S T R O N A 2

Lista objawów depresji u dzieci

S T R O N A 3

Wskazówki dotyczące rozpoznania
psychologicznych/ społecznych zachowań
autodestrukcyjnych

S T R O N A 4

Mini-Instrukcja. Jak stworzyć
domową przestrzeń
do bezpiecznej rozmowy

S T R O N A 5

11 sposobów na wzmocnienie
swojego dziecka

S T R O N A 6

Zasady bezpieczeństwa
w internecie

Drogi
Rodzicu

**Pamiętaj, że
najważniejszą**

rzeczą, jaką możesz dać swojemu dziecku to uważność,
empatia, poczucie bezpieczeństwa i przestrzeń na
wspólne bycie w dobrych i trudniejszych chwilach.

Jeśli potrzebujesz wsparcia konsultacyjnego, rozmowy
z psychologiem lub pedagogiem wejdź na stronę:
<https://instytutep.pl/poradnia-zdrowia-psychicznego/>

Czy moje dziecko ma depresję?- 12 znaków, na które należy zwrócić uwagę

Depresja u dzieci wygląda podobnie do depresji u dorosłych. Oto lista typowych objawów:

1. Czuje się smutny lub beznadziejny przez większość czasu.
2. Jest często zły, nadwrażliwy, drażliwy lub łatwo płacze.
3. Przestaje widywać się z przyjaciółmi.
4. Wycofuje się z zajęć towarzyskich, nie chce chodzić na zajęcia dodatkowe, unika spotkań np. urodzinowych kolegów i koleżanek.
5. Zjada za dużo lub za mało.
6. Śpi za dużo lub za mało.
7. Jest zmęczony lub ospały.
8. Nie może się skoncentrować.
9. Ma problemy z nauką.
10. Ma częste bóle brzucha i głowy, które nie reagują na leczenie.
11. Czuje się bezwartościowy lub winny i tak o sobie mówi.
12. Podejmuje więcej ryzyka.
13. Myśli o śmierci lub samobójstwie.

ALE wiele z tych oznak depresji może być „uznanych za normalne emocjonalne i psychologiczne zmiany zachodzące podczas dojrzewania”, co jest **OGROMNYM** problemem. Pamiętaj! Jeśli widzisz takie problemy u swojego dziecka- reaguj, rozmawiaj, proś o pomoc i wsparcie zarówno specjalistów, wychowawców, nauczycieli oraz pedagogów szkolnych.

Zwróć uwagę, czy Twoje dziecko przejawia poniższe zachowania

01. Chowa urazę/ trudne emocji

06. Unika konfliktów

02. Nie prosi o pomoc lub jej unika

07. Ma niską motywację do aktywności społecznej lub/ i fizycznej

03. Jest przewrażliwione na zachowania/ słowa osób, którym nie ufa

08. Ukrywa emocje

04. Przejawia potrzebę uczucia, że zawsze mam rację

09. Unika trudnych konwersacji

05. Częściej zaspokaja potrzeby innych i zapomina o własnej osobie

10. Porównuje siebie do innych

Te zachowania są autodetrukcyjne i mogą prowadzić do następnych trudnych zachowań lub problemów.

Rozdział 3.

Jak stworzyć domową przestrzeń do bezpiecznej rozmowy

Kluczem do wsparcia dziecka jest ROZMOWA. Jednak jak to zrobić? Jak nakłonić nasze dziecko aby nam zaufało i chciało się otworzyć?

Pierwsza i najważniejsza zasada - stwórz środowisko, które je wspiera.

Daj im czas na odpoczynek po zajęciach szkolnych. Nie bombarduj pytaniami zaraz od chwili, gdy tylko przekroczą próg domu. Niech rozpoczną rozmowę - daj im na to przestrzeń. To nie musi być od razu rozmowa o problemach czy wyzwaniach, to może być zwykła rozmowa o znajomych, o tym jak minął dzień.

Jeśli chcesz rozpocząć rozmowę lub temat trudności u dziecka możesz powiedzieć coś w stylu: „Wydajesz się zdenerwowany. Daj mi znać, jeśli chcesz porozmawiać”. Nic więcej. Twoje dziecko może potrzebować czasu na zastanowienie się, zanim będzie mogło mówić. A czasami może w ogóle NIE chcieć rozmawiać.

Słuchaj bez oceniania lub wskakiwania z radą To może być TRUDNE. Ale jeśli chcesz, aby dziecko mówiło ci zarówno złe, jak i dobre, jest to koniecznością. Nie reaguj przesadnie na wszystko, co mówi Twoje dziecko. A to jest jeszcze TRUDNIEJSZE! Oddychaj, licz w myślach, powiedz im, że przetworzenie tego, co powiedzieli, zajmie trochę czasu. Rób wszystko, co trzeba. Tylko nie zaprzepaść tego, że dziecko z Tobą rozmawia przesadną i zbyt emocjonalną reakcją.

Upewnij się, że Twoje dzieci mają mnóstwo okazji do rozmowy z Tobą. Tu pamiętaj o rodzinnych obiadach (bez telewizora), wspólnym gotowaniu, spacerach, wieczorach z grami, i wszystkim co daje Wam przestrzeń do bycia razem. Istotne jest także abyśmy regularnie stwarzali okazję do bycia dziecka z rodzicem- sam na sam. Niech dziecko wie, że jako rodzic jesteś gotowy/ gotowa wszystko rzucić i SŁUCHAĆ.

W ten sposób tworzysz bezpieczną przystań dla swoich dzieci.
Czy to łatwe? Nie. Czy to niezbędne? Tak.

11 sposobów na wzmocnienie dziecka

1. Modeluj relacje

współczujące, pełne szacunku od czasu, gdy Twoje dziecko jest małe i nie zapominaj o nich także w czasie, gdy dorasta.

3. Modeluj pewne siebie,

pełne szacunku zachowanie w stosunku do siebie samego i do innych ludzi.

5. Naucz swoje dziecko

podstawowych umiejętności społecznych.

7. Ćwicz odgrywanie ról,

aby Twoje dziecko czuło się komfortowo, odpowiadając na dokuczanie i prowokacje.

9. Naucz swoje dziecko,

że to nie wstyd bać się kogoś lub czegoś oraz powiedzieć o tym dorosłemu, któremu ufamy i poprosić o pomoc.

2. Twórz taki kontakt

z dzieckiem, aby wiedziało, że zawsze będziesz przy nim i będziesz je słuchać.

4. Naucz swoje dziecko

szacunku do samego siebie. Dzieci muszą wiedzieć, że mogą zaspokoić swoje potrzeby, jednocześnie szanując innych ludzi.

6. Rozmawiaj z dzieckiem

jak przebiega agresja/ bullying. To pomoże mu zrozumieć jak reagować i jak rozpoznać takie zachowania w grupie rówieśniczej.

8. Kiedy Twoje dziecko

po raz pierwszy zacznie korzystać z technologii, nauczaj, nadzoruj i bądź blisko dziecka.

10. Naucz dzieci

interweniować, aby zapobiec nękanii, gdy je zobaczą.

11. Nie wahaj się interweniować!

Zasady bezpieczeństwa w internecie

Internet! Nie unikniemy go w życiu naszych dzieci, ale możemy sprawić, że będzie on dla nich bezpieczniejszy. Aby zapobiec nękaniam w Internecie, naucz dzieci tych podstawowych zasad:

- 01. Nigdy nie udostępniaj swoich haseł, bez względu na wszystko.**
- 02. Regularnie sprawdzaj ustawienia prywatności z rodzicami.**
- 03. Nie udostępniaj niczego, co mogłoby kogoś zranić lub zawstydzić.**
- 04. Nigdy nie przesyłaj niczego, co mogłoby zaszkodzić.**
- 05. Bycie uprzejmym dla innych w internecie pomoże Ci zapewnić bezpieczeństwo.**
- 06. Pamiętaj, że bycie złośliwym w sieci lub przesyłanie krzywdzących wiadomości jest jak bycie złośliwym lub rozpowszechnianie krzywdzących plotek lub zawstydzanie kogoś osobiście.**
- 07. Zawsze przychodź do osoby dorosłej, jeśli coś w Internecie sprawia, że czujesz się niekomfortowo.**
- 08. Dobrą wiadomością w znęcaniu się za pomocą technologii jest to, że masz zapis. Więc jeśli Twoje dziecko jest prześladowane w internecie:**
 - dokumentuj wszystko za pomocą zrzutów ekranu i dat;
 - zablokuj osobę;
 - zgłoś to wraz z dokumentacją.

CREATIVE COMMONS 4.0 BY-SA

Mini-pogadnik

Rodzicu, działamy!



Materiał opracowany w ramach realizacji zadania:
“Pełna Moc dla Edukacji” finansowanego ze środków
otrzymanych z NIW-CRSO w ramach “Programu
Rozwoju Organizacji Obywatelskiej na lata 2018-2030
PROO

Dziękujemy!

Węcej materiałów na:
INSTYTUTEP.PL