Krótki poradnik dla rodzica

Czy Twoje dziecko przechodzi kryzys?

Czy obserwujesz u swojego dziecka następujące objawy kryzysu?

Czy obserwujesz u swojego dziecka następujące objawy kryzysu?

- zapominanie o obowiązkach
- rozkojarzenie
- oznaki niewysypiania się
- późne godziny kładzenia się spać
- sięganie po kawę / energetyki w celu pobudzenia się
- narzekanie na zmęczenie
- nadmierna senność – spanie po południu,
- obniżenie ocen
- zmiana stylu ubierania się
- obniżona tolerancja na frustrację
- porównywanie się z innymi
- łatwe wpadanie w złość, irytowanie się
- nagły wzrost popularności – wiele rówieśników wokół
- nagły spadek liczby znajomych
- przesiadywanie w swoim pokoju
- niewychodzenie do rówieśników

Czy obserwujesz u swojego dziecka następujące objawy kryzysu?

- sięganie po używki
- nadmierna seksualizacja
- strach przed szkołą
- przeżywane poczucie krzywdy / odrzucenia
- perfekcjonizm – nadużywanie muszę/ powinnam/ trzeba/ powinno sięganie
- nadmierny apetyt / brak apetytu
- wrogość, negatywizm
- nieuznawanie zasad, reguł domowych
- brak wiary w przyszłość
- lęk przed przyszłością – ponury obraz przyszłości, brak planów

Czy obserwujesz u swojego dziecka następujące objawy kryzysu?

- opryskliwość
- narzekanie na bóle różnego pochodzenia (głowa, brzuch)
- spadek motywacji do nauki
- brak zaangażowania w obowiązki
- utrata zainteresowań
- utrata zdolności do przeżywania przyjemności
- przesiadywanie w swoim pokoju, unikanie rodziny
- nadużywanie telefonu
- nadmierne skupienie na grach
- utrzymywanie znajomości tylko w Internecie
- teatralne, demonstracyjne zachowania i gesty
- obniżenie aktywności ogólnej
- bierność, zwiększona męczliwość
- duża intensywność emocji
- afekt niedostosowany do sytuacji
- słaba kontrola emocji
- Impulsywność
- nadmierny krytycyzm
- brak wiary we własne możliwości
- przejawiające się wypowiedziach poczucie braku zrozumienia w otoczeniu
- w wypowiedziach zdania: bez sensu/ i tak się nie uda/ po co to wszystko/ nie warto/
- nieważne/ i tak mi nikt nie pomoże/ nikomu na mnie nie zależy/ nic mi się nie udaję / nie
- nadaję się do tego/ wszystkim przeszkadzam
- zachowania autodestrukcyjne

Jak temu zaradzić?

Zdrowe sposoby na radzenie sobie ze stresem czy trudnymi emocjami

- Ćwiczenia
- Spacery
- Uprawianie sportu, bieganie, pływanie, jazda na rowerze, rolkach itd.
- Gotowanie dla rodziny, przyjaciół
- „Zrób to sam" - ozdoby, sztuka, biżuteria
- Opieka, zabawa ze zwierzęciem domowym: psem, kotem itd. Jeśli nie masz swojego zwierzęcia, a lubisz np. psy zorientuj się czy w okolicy nie ma np. schroniska dla zwierząt. Zwierzaki będą Ci wdzięczne za spacer czy ,,głaski". Dobrym pomysłem jest też spacer z psem sąsiada
- Gry planszowe
- Zagranie w grę komputerową
- Obejrzenie filmu (jednego !)
- Rozmowa z członkiem rodziny
- Rozmowa ze znajomymi, przyjaciółmi
- Wychodzenie, spotykanie się ze znajomymi
- Organizowanie swoich rzeczy, przestrzeni w swoim pokoju, miejscu
- Sprzątanie
- Techniki relaksacyjne
- Kąpiel
- Zdrowe oddychanie
- Techniki rozwiązywania problemów
- Słuchanie muzyki

Gdzie możesz uzyskać pomoc?

W tych miejscach możesz uzyskać pomoc

- W każdej szkole działa **pomoc psychologiczno - pedagogiczna** – możesz zgłosić się do pedagoga lub psychologa w swojej szkole
- Poradnie Psychologiczno –Pedagogiczne znajdują się w kilku dzielnicach, każda Poradnia ma swoją stronę internetową
- Telefon Zaufania Specjalistycznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej
- w Katowicach, ul. Sokolska 26, tel. **32 258 65 55**
- Specjalistyczna Poradnia Rodzinna w Katowicach, ul. Okrzei 4, tel.: **32 258 35 12**
- Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży **116 111** / **www.116111.pl**
- Centrum Zdrowia Psychicznego FENIKS – w Katowicach, ul. Witosa 21,
- tel. **32 209 83 12**
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Katowicach, ul. Mikołowska 13a, tel.: **32 251 15 99**