



DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

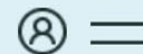


116 111
telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży

Złość? Smutek? Lęk?
Z nami możesz porozmawiać
o wszystkim!



zadzwoń 116 111



13 LAT
W **116 111**



1 369 163 rozmowy



86 262 wiadomości



3 201 interwencji
ratujących życie



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

Kwiecień 2022

w **116 111**



4 062 rozmowy



709 wiadomości



81 interwencji
ratujących życie



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ



DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ



Zasady kontaktu





DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

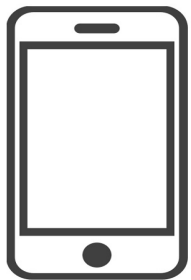
18%

76%



46%

29%





1. zdrowie psychiczne i psychospołeczne (36% kontaktów),
2. relacje rówieśnicze (22%),
3. rodzina (19%),
4. pomoc specjalistyczna (13%),
5. przemoc i krzywdzenie (10%)

Dorośli w 116 111

13%





Po czym poznać, że dziecko gorzej się czuje?



DAJEMY
DZIECIOM
SIĘ

Na co zwracać uwagę?

Drażliwość, płaczliwość, napady złości, podstawa wroga względem otoczenia;

Zobojętnienie, trudność w przeżywaniu radości;

Zniechęcenie do wcześniej lubianych czynności ;

Nieumiejętność poradzenia sobie z krytyką, uwagami ze strony otoczenia;

Negatywne schematy myślowe na temat świata i siebie samego;

Poczucie bycia niepotrzebnym;

Podjęmowanie zachowań ryzykownych;



DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

Na co zwracać uwagę?

Myśli rezygnacyjne, samobójcze, tendencje i próby samobójcze;

Zaburzenia koncentracji i trudności z zapamiętywaniem pobudzenie psychoruchowe;

Silne zaangażowanie w wybraną aktywność;

Zmniejszenie (rzadziej zwiększenie) apetytu;

Problemy ze snem;

Bunt wobec rodziców, szkoły, nieprzestrzeganie zasad;

Zachowania agresywne i autoagresywne;

Powracające dolegliwości somatyczne o niepotwierdzonych medycznie przyczynach;



DAJEMY
DZIECIOM
SIĘ

Sygnaty ostrzegawcze

Nieobecność

Brak zabawy

Wycofanie

Zmiana postawy



DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ



Co robić, gdy dziecko zgłasza pogorszone samopoczucie?

Czego nie mówić osobie z depresją?



"Wечно masz jakiś problem."

"Inni mają gorzej."

"A ty znowu smutny?"

"Weź się w garść."

"Przestań o tym myśleć."

"Musisz się jakoś zmobilizować."

"Przejdzie ci."

"Za szybko się poddajesz."

"Może stosujesz złą dietę?"

"Trzeba żyć dalej."

"Zacznij uprawiać sport - będzie ci lepiej."

"Każdy czasem tak się czuje."

"Po prostu wyjdź do ludzi."

Co mówić osobie z depresją?



"Jestem tu dla ciebie."

"Jesteś dla mnie ważny/a."

"Chcesz się wygadać?."

"Akceptuję i nie oceniam twojego stanu."

"Warto udać się do specjalisty - mogę pójść z Tobą."

"Masz moje pełne wsparcie."

"Doceniam, że się starasz."

"Przykro mi, że przez to przechodzisz."

"Jak mogę Ci pomóc?."

"Przytulić Cię?."

"Nie musimy rozmawiać, wystarczy, że jesteśmy razem."

"Co mogę zrobić, żebyś poczuł/a się lepiej?."

"Nie wiem, co czujesz, ale wiem, że jest Ci ciężko."



Co może być trudne?



Dziecko nie chce, by zostały podjęte działania

- Warto zapytać dziecko, czego konkretnie się obawia; dzieci często mają dużo zniekształceń dotyczących tego co się stanie, jeżeli ujawnią prawdę o swoim samopoczuciu czy sytuacji w domu lub szkole;
- Należy podkreślić, że dziecko ma pewne prawa i nie powinny być one łamane;
- Porozmawiać o tym, jakie działania zamierzamy podjąć np. założenie Niebieskiej Karty, rozmowa z rodzicami; skierowanie sprawy do Sądu Rodzinnego;
- Przedstawić możliwe konsekwencje i jakie z tego płyną korzyści dla dziecka;
- Warto powiedzieć dziecku, że jest ważne a jego dobrostan i bezpieczeństwo są najważniejsze!



Rodzic/prawny opiekun nie chce podjąć działań

- Zależy nam na współpracy z osobami ze środowiska dziecka, dlatego warto otwarcie rozmawiać z nimi o tym co się dzieje i jakie skutki niesie za sobą bezczynność;
- Brak reakcji i pomocowych działań ma swoje źródło – warto wspierać rodzica i przedstawiać mu możliwości, dzięki którym jemu także będzie łatwiej
- Można rodzica/prawnego opiekuna zobowiązać do zadbania o dziecko,
- W sytuacji, gdy rodzic nie zamierza podjąć odpowiednich działań np. zaprzestać stosowania przemocy czy zapisać dziecka na konsultacje do specjalisty warto poinformować go o możliwych konsekwencjach i o tym, co w takiej sytuacji mogą zrobić pracownicy szkoły;

**CZY CHCESZ
ODEBRAĆ
SOBIE ŻYCIE?**

**CZY CHCESZ
ODEBRAĆ
SOBIE ŻYCIE?**



Co dzieci powinny wiedzieć o wojnie w Ukrainie



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ



[O Fundacji](#) ▾ [Co robimy](#) ▾ [Jak pomagamy](#) ▾ [Biznes wspiera dzieci](#) ▾ [Wspieraj nas](#) ▾ [EN](#)

[Przełącz
darowiznę](#)

Mamy nadzieję, że w tych działaniach pomocny będzie dla Was krótki film dla dzieci, który przygotowaliśmy w Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Nasza psycholożka i terapeutka dr Anna Szczepaniak z fundacyjnego Centrum Pomocy Dzieciom oraz Łukasz Wojtasik, ekspert ds. bezpieczeństwa dzieci w internecie w prosty sposób opowiadają o wojnie w Ukrainie, tłumaczą jakie wywołuje ona emocje i jak sobie z nimi poradzić, a także zwracają uwagę na pojawiające się w mediach nieprawdziwe informacje, które potęgują lęk. W celu zadbania o najwyższą jakość przekazu treść filmu została skonsultowana i pozytywnie zaopiniowana przez uznaną psycholożkę, prof. dr hab. Katarzynę Shier.

Film jest przeznaczony dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym – jego wspólne obejrzenie z dziećmi może być dla rodziców punktem wyjścia do rodzinnej rozmowy o sytuacji za naszą wschodnią granicą a dla nauczycielek i nauczycieli pomocą w poprowadzeniu lekcji na ten temat.





Po wspólnym obejrzeniu filmu warto:

- Zapytać dziecko lub uczniów, czego nowego dowiedzieli się z filmu, czy były to dla nich nowe informacje, czy wszystko z niego zrozumieli, jakie mają pytania.
- Porozmawiać z dzieckiem lub z uczniami o ich emocjach wobec wojny. Sprawdzić, czy dziecko lub niektórzy uczniowie nie mierzą się z wysokim poczuciem lęku.
- Zapytać, czy dziecko lub uczniowie zauważyli, żeby ich ciało dawało im znaki, o których była mowa w filmie - czy w ostatnim czasie czuli ból brzucha, dokuczał im ból głowy? W razie potrzeby zapewnić dziecku wsparcie, poinformować rodziców.
- Porozmawiać z dzieckiem lub zaangażować uczniów do dyskusji o omawianych w filmie sposobach rozładowywania lęku. Zastanowić się wspólnie jakie aktywności pomagają im się relaksować, oderwać od stresu - bieganie, granie i inne zabawy, przytulenie, czytanie książek.



Po wspólnym obejrzeniu filmu warto:

- Pogłębić temat zagrożeń związanych z natłokiem informacji, fake newsów i brutalnych obrazów wojennych w internecie. Zweryfikować zasady korzystania z sieci w domu.
- Wyraźnie dać dzieciom i uczniom do zrozumienia, że jesteśmy gotowi do wsparcia kiedy tylko poczują stres lub dezorientację związaną z toczącą się wojną.
- Zastanowić się co wspólnie możemy zrobić dla Ukraińców. Zaangażowanie pomaga potrzebującym a przy okazji może też rozładować stres, poczucie lęku i bezradności.



DAJEMY
DZIECIOM
SIĘ

Jak wzmacniać więzi rodzinne?



Jak wzmacniać więzi rodzinne?

**O czym mówią dzieci w Telefonie – czego potrzebują
aby czuć się kochane, bezpiecznie, akceptowane**



DAJEMY
DZIECIOM
SIĘ

Jak wzmacniać więzi rodzinne?

Okazywanie dziecku zainteresowania

Poświęcenie przez rodzica uwagi nie tylko szkole, osiągnięciom, ale również temu co dla dziecka ważne, co przeżywa, na czym mu zależy, co go ciekawi. Taka postawa rodzica to ważny komunikat dla dziecka - jestem kochany i zauważany taki jaki jestem, a nie za osiągnięcia, nie po spełnieniu określonych warunków. Buduje zdrowie poczucie własnej wartości młodych ludzi.

Tworzenie warunków i zachęcanie do rozmów o uczuciach, trudnościach

Poszanowanie dla przeżyć dziecka, dla jego potrzeb, nie bagatelizowanie ich („*będziesz dorostała to zobaczysz*”, „*jakie Ty możesz mieć problemy*”).

Buduje to zaufanie do rodzica, zwiększa szanse, że w momencie kryzysu zwróci się do rodzica

Buduje też zaufanie dziecka do samego siebie i swoich emocji. To co ono czuje jest uznawane przez dorosłego więc jest istotne, staje się to drogowskazem, który umożliwi w przyszłości budowanie niezależności i umiejętności dokonywania samodzielnych wyborów w zgodzie ze sobą.



DAJEMY
DZIECIOM
SIĘ

Jak wzmacniać więzi rodzinne?

Rozmowy z dzieckiem na temat sytuacji w rodzinie – kłopotów, kryzysów, ale też zmian – dostosowane do wieku i co za tym idzie możliwości dziecka

Zamiast udawania że sytuacja nie wpływa na dziecko - tłumaczenie co się dzieje, jak wygląda sytuacja, jak rodzice sobie z tym radzą – może uspokoić niepokój i zagubienie dziecka

Zainteresowanie zdaniem i odczuciami dziecka względem zmian sytuacji rodzinnej, trudności jakie odczuwa

Zachowanie zdrowych ról – nie obarczanie dziecka nadmierną odpowiedzialnością, dawanie poczucia pewności, że to wyzwanie, którym zajmą się rodzice

Okazywanie akceptacji i wyrozumiałości

Dopuszczanie tego, że niedoskonałość jest częścią życia, każdy popełnia błędy i każdego dotyczą niepowodzenia, a doświadczenie tego nie oznacza utraty osobistej wartości czy miłości i akceptacji bliskich.



DAJEMY
DZIECIOM
SIĘ

Jak wzmacniać więzi rodzinne?

Świadomość zmian zachodzących w dziecku i dostosowywanie do nich swojej roli i postawy rodzicielskiej

Do pewnego etapu dominuje u dzieci potrzeba posiadania silnego opiekuna, stawiającego granice, ustalającego zasady, uczącego i ukierunkowującego działania

Z czasem silniejsza i naturalna staje się potrzeba niezależności i budowania autonomii, która warto szanować, akceptować, wzmacniać

Wyczucie konieczności wycofania się rodziców z pełnej kontroli na rzecz towarzyszenia i bycia cały czas w odwodzie, jak bezpieczna baza do której w razie czego nastolatek może się zwrócić

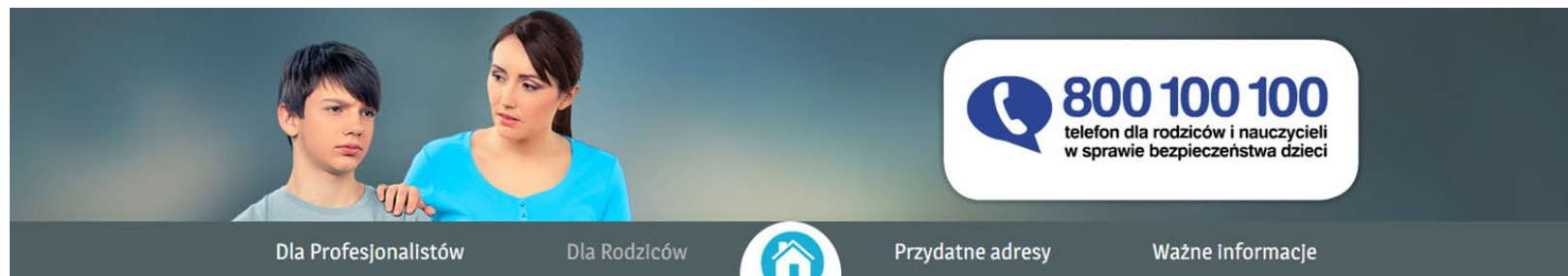
800 100 100

Telefon dla Rodziców
i Nauczycieli





<https://800100100.pl/>



★ DLA RODZICÓW

Jesteś rodzicem? Twoje dziecko doświadcza trudności, chcesz mu pomóc? Chcesz poprawić swoje kompetencje wychowawcze? Poniżej znajdziesz informacje, jak możesz to zrobić. Przygotowaliśmy przykłady, z którymi najczęściej zgłaszają się do nas rodzice i nasze sugestie, jakie działania warto wtedy podjąć.

POCZĄTEK ROKU SZKOLNEGO – JAK WSPIERAĆ DZIECKO?

Wakacje to dla dzieci czas oddechu od szkolnej rutyny, odrabiania lekcji, klasówek i projektów. Dwa letnie miesiące to również okres zdobywania nowych doświadczeń, zwiedzania, przygód i relaksu. Na myśl o pierwszym dzwonku dzieciom może towarzyszyć ekscytacja i zadowolenie, ale może pojawić się też niepokój czy zwątpienie. Trudności w odnalezieniu się w nowej rzeczywistości mogą pojawić się zarówno u dzieci, które idą do pierwszej klasy, jak i u doświadczonych uczniów.

[↓ czytaj więcej](#)

DEPRESJA U DZIECI I NASTOLATKÓW - JAK JĄ ROZPOZNAĆ?



Kontakt



<https://rodzice.fdds.pl/>



DLA RODZICÓW

WIEDZA

SPOTKANIA

SZUKASZ POMOCY?

O NAS

♥ WESPRZYJ NAS



WIEDZA

dodano: 14.03.2020

Jak rozmawiać z dzieckiem o niepokojącej sytuacji związanej z koronawirusem?

Każdy dzień przynosi nowe wydarzenia, sami również przeżywamy całe spektrum uczuć. Codziennie pod wpływem informacji, mogą zmieniać się nasze poglądy, postawy, decyzje. Z racji wykonywanych zawodów, niektórzy z nas pracują w zakładach pracy, ale wielu też adaptuje się do nowych warunków pracując zdalnie z



A wooden table is covered with a variety of colorful party supplies and confetti. In the top left, there is a basket of green leaves, a soccer ball, and a blue cup. Next to it is a blue tray containing pens and pencils. A large blue balloon is visible in the top right corner. The table is scattered with numerous small, colorful paper cutouts in the shapes of stars, triangles, and circles. The text "Słowa leczą. Porozmawiajmy." is centered on the table in white font.

**Słowa leczą.
Porozmawiajmy.**

michalina.kulczykowska@fdds.pl