



Idź na dużą  
PRZERWĘ  
ze swoim  
dzieckiem

Porozmawiajcie

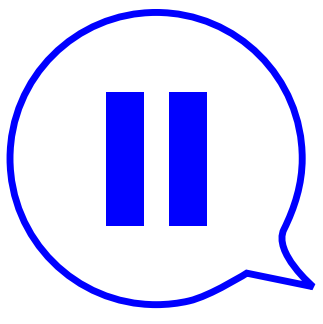
Niepokojące objawy

Porady dla rodziców

Gdzie znaleźć wsparcie?

Od czego zacząć?

POZnań\*

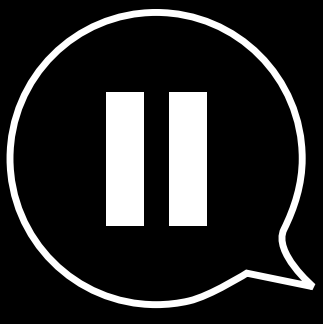


## Co u Ciebie...?

**„Pandemiczna rzeczywistość”  
zaburzyła nasze życie rodzinne,  
zawodowe i osobiste. Wobec dużego  
stresu i przedłużających się trudności  
często nawet proste problemy  
niełatwo nam rozwiązać.**

Dzieci i młodzież uczą się głównie  
zdalnie, spędzając wiele godzin przed  
ekranem komputera. Nadmiernie  
korzystają z internetu i telewizji,  
a ich podstawowa potrzeba rozwojowa  
– bezpośredni, codzienny kontakt  
z rówieśnikami – została bardzo  
ograniczona.

**Rodzicu! Idź na dużą przerwę ze  
swoim dzieckiem. Porozmawiajcie**  
– nie o samej szkole czy ocenach, ale  
o swojej codzienności, potrzebach  
czy zainteresowaniach. Jeśli coś Cię  
zaniepokoi i nie będziesz wiedział  
jak pomóc swojemu dziecku, zgłoś się  
po profesjonalne wsparcie.



# Co może zaniepokoić?

płaczliwość,  
smutek, nadmierny  
lęk

mniejsza  
samodzielność  
niż dotychczas

wycofanie,  
apatyczność,  
senność

trudności  
z koncentracją,  
pamięcią

gorsze  
samopoczucie,  
różnego rodzaju  
ból

większa  
pobudliwość  
i ruchliwość niż  
zazwyczaj

rozdrażnienie,  
opryskliwość

brak ochoty  
do rozmowy





Miasto Poznań

**Czy wiesz, jak  
Twoje dziecko  
radzi sobie  
w domu?**

**Webinarium  
z pedagogiem  
szkolnym  
dla rodziców**

wtorek, 27 kwietnia  
godz. 17:00



**Trudno jest być  
równocześnie  
w domu  
i na lekcji.**

**Webinarium  
z psychologiem  
szkolnym dla  
uczniów i uczennic**  
czwartek, 29 kwietnia  
godz. 17:00



# Co możesz zrobić?

**1.** Bądź czujna/y na emocje Twojego dziecka.

---

**2.** Obserwuj zachowanie dziecka – niepokoić powinny Cię zwłaszcza te symptomy, które dotychczas się nie zdarzały.

---

**3.** Okazuj gotowość do rozmowy, z poszanowaniem granic dziecka.

---

**4.** Skontaktuj się ze specjalistą/ką – porozmawiajcie, zastanówcie się wspólnie nad samopoczuciem dziecka oraz sposobem udzielenia mu pomocy.

---

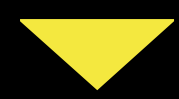
**5.** Pamiętaj, że jako rodzic masz moc, aby pomóc swojemu dziecku!



# Porozmawiajcie

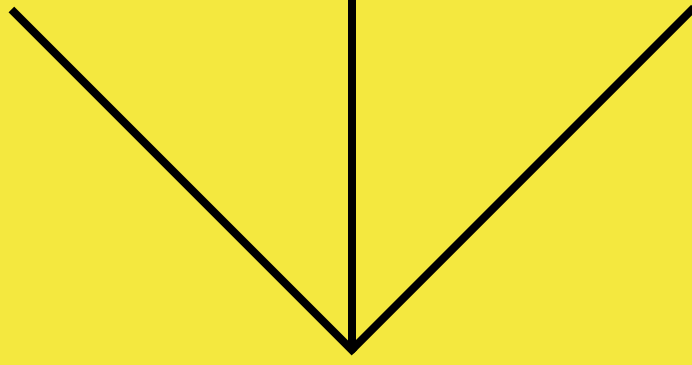
Kiedy zaobserwujesz niepokojącą zmianę dotychczasowego zachowania Twojego dziecka, warto poprosić o pomoc. Czasem najprostsze rozwiązanie jest najlepsze – zacznij od rozmowy z kimś, dla kogo ważna jest Twoja rodzina.

**TY + wychowawczyni  
/ wychowawca klasy / grupy**



W pierwszej kolejności skontaktuj się z wychowawcą klasy/ grupy w placówce, do której uczęszcza Twoje dziecko, razem omówcie niepokojące Cię sprawy i zdecydujcie co dalej.

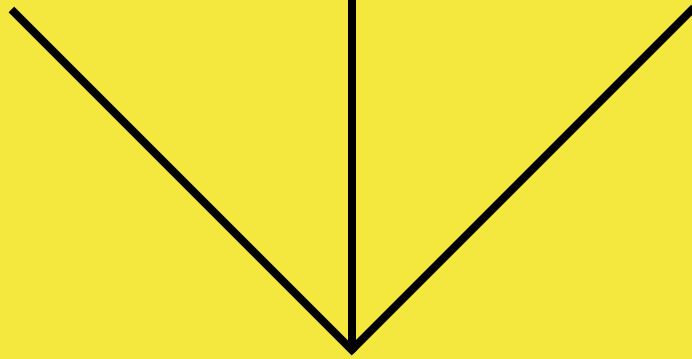




## pedagog/pedagożka i psycholog /psycholożka w placówce



Być może warto nawiązać kontakt z psychologiem/psycholożką lub pedagogiem/pedagożką w przedszkolu czy w szkole. Możesz otrzymać propozycję wsparcia indywidualnego dla dziecka bądź konsultacji rodzicielskich.

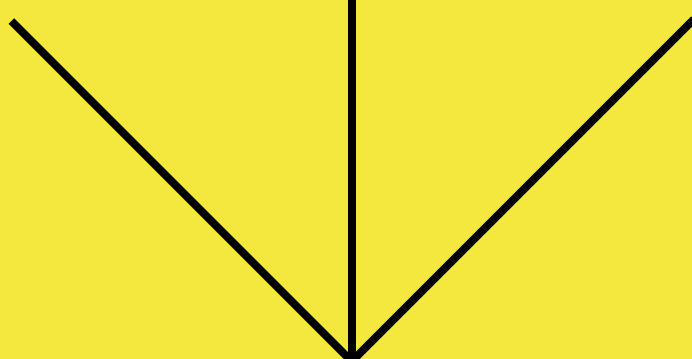


## poradnia psychologiczno- -pedagogiczna



Każde przedszkole czy szkoła współpracuje z przypisaną danemu rejonowi Poznania poradnią psychologiczno-pedagogiczną. W naszym mieście mamy dziewięć publicznych poradni, które aktywnie włączyły się we wspieranie dzieci, młodzieży i ich rodziców w związku z trudnym czasem spowodowanym pandemią.

**Wystarczy napisać maila z prośbą o pilną konsultację ze specjalistą (zalecana forma), ewentualnie zadzwonić do poradni.**



Dalsze etapy wsparcia: [www.poznan.pl/porozmawiajcie](http://www.poznan.pl/porozmawiajcie)





**Co teraz?**

**Porozmawiajcie:**

**1. Ty i Twoje dziecko:**

– o tym, jak się czuje

**2. Ty i wychowawczyni/ca:**

– o tym, jak Twoje dziecko radzi sobie z nauką zdalną

**3. Ty i psycholożka/log**

– o tym, czy Twoje dziecko potrzebuje specjalistycznej pomocy



**Dane kontaktowe  
do poradni  
psychologicznych  
i innych organizacji  
znajdziesz na:**

**[www.poznan.pl/  
porozmawiajcie](http://www.poznan.pl/porozmawiajcie)**

Kampania informacyjna „Porozmawiajcie”  
przygotowana przez:

Miasto Poznań,  
Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną nr 2 w Poznaniu,  
Fundację Relacyjni, Fundację Dziecko w Centrum.

**POZnań\***