

## JAK POMÓC DZIECKU W POWROCIE DO SZKOŁY

1. Znajdź czas na rozmowę ze swoim dzieckiem.
2. Spędzaj z nim czas wolny, to jest również dobry moment na dyskusowanie i omawianie problemów.
3. Wytłumacz, że choroby zawsze były i będą. Musimy pamiętać, że są na nie lekarstwa i nie należy zbyt pochopnie popadać w panikę.
4. Bądź otwarty. Nie zbywaj dziecka, gdy zadaje trudne pytania, dla niego to tematy ważne.
5. Akceptuj jego emocje i odczucia. Nie bagatelizuj ich. Bądź wyrozumiały, porozmawiaj, nie wyśmiewaj. Opowiedz o swoich odczuciach i zaakcentuj, to, że każdy ma prawo czuć się inaczej w danej sytuacji.
6. Wspieraj dziecko w realizacji obowiązków szkolnych. Pomagaj mu w organizacji czasu, tak, by znalazło się miejsce również na wypoczynek, a nie tylko na naukę.
7. Bądź dobrym obserwatorem. Gdy widzisz coś niepokojącego zgłoś się do wychowawcy lub specjalisty (pedagog, psycholog, lekarz).
8. Nie licz na to, że trudności Twojego dziecka miną lub rozwiążą się same. Zawsze potrzebne jest wsparcie drugiej osoby.
9. Bądź w kontakcie z wychowawcą i pozostałymi nauczycielami. Pytaj o funkcjonowanie dziecka w szkole (zarówno podczas lekcji, jak i w grupie rówieśniczej).
10. Możesz odegrać z dzieckiem scenki przedstawiające sytuacje, w których czuje się ono niepewnie.



## GDZIE SZUKAĆ WSPARCIA

Regionalny Interwencyjny Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (RITZ).

Infolinia stanowi wsparcie i pomoc w sytuacjach kryzysowych, które narastają wśród wielu młodych osób w okresie pandemii.

Telefon (726 611 611) i czat (prowadzony w aplikacji Snapchat i Messenger - pogadajmytutaj) obsługiwane są przez 7 specjalistów pedagogów, psychologów, interwentów kryzysowych i terapeutów, posiadających doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą.

Rzecznik Praw Dziecka otworzył całodobowy Dziecięcy Telefon Zaufania - 800 12 12 12 i dedykowany młodym ludziom czat internetowy prowadzony przez profesjonalnych psychologów. Komunikacja odbywa się na stronie internetowej rzecznika [brpd.gov.pl](http://brpd.gov.pl)

Najbliższa Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna, pracujący w niej specjaliści pomogą rozwiązać zaistniały problem.

