

PRZECZYTAJ, ABY TWOJE DZIECKO NIE BYŁO NASTĘPNE....



CZY WIESZ, ŻE:

- Codziennie jakieś dziecko próbuje popełnić samobójstwo
- To druga po wypadkach przyczyna śmierci polskich dzieci
- 16 % nastolatków samookalecza się
- 41 % dzieci doświadcza przemocy ze strony bliskich dorosłych
- 7 % dzieci nie ma obok siebie żadnej zaufanej osoby

DLACZEGO DZIECI I NASTOLATKI POPEŁNIAJĄ SAMOBÓJSTWA?

- Najbardziej na próby samobójcze mają wpływ relacje w rodzinie!
- Aż 57% dzieci i młodzieży nie chce się żyć z powodu odrzucenia i niezrozumienia przez bliskich
- Czują się samotne, niewysłuchane, zasypane gadżetami



**INFORMATOR
DLA RODZICÓW**

ZA BRAK SŁUCHANIA PŁACIMY NAJWYŻSZĄ CENĘ, DLATEGO CODZIENNIE SŁUCHAJ I ROZMAWIJ!

Pytaj dziecko, co słyszał, jak minął dzień, co czuje.
Kiedy pytasz, to znaczy, że się interesujesz,
że Twoje dziecko jest dla ciebie ważne.

**Nie przerywaj! Pozwól dziecku wypowiedzieć się do końca!
A potem - SŁUCHAJ.**

Słuchaj historii, które wywołasz pytaniem. Słuchaj uważnie!

**Dzieci często sprawdzają, czy my, dorośli,
jesteśmy w stanie wytrzymać jakąś sytuację
bez oceniania, doradzania, upominania.**

Dlatego podczas rozmowy mogą nam ubliżyć, powiedzieć:
„Odczep się, nie chce mi się z Tobą gadać”.
Nie obrażaj się, tylko powiedz: „Jestem tu, bo zależy mi na Tobie”
i czekaj, aż minie złość...

Kiedy dziecko mówi, że nas nienawidzi,
tymi mocnymi słowami sprawdza, czy jesteśmy,
aby je wysłuchać, czy po to, by „wiedzieć lepiej”!
Dlatego wytrzymaj „sprawdzanie” dziecka

**Czy kiedy dzieje się coś niedobrego - dziecko może przyjść
i nie spotka się z oceną, ale ze zrozumieniem?**

W takich trudnych sytuacjach zobacz dziecko takim, jakim jest,
jakim go kochasz, a potem dopiero zajmij się tym, co się wydarzyło.

**Martwię się o Ciebie - to najbardziej znienawidzone słowa
przez dzieci. Kiedy je słyszą, chowają swoje problemy.**

Tylko nasza otwarta postawa: „Poradzimy sobie i przejdziemy
to razem” jest w stanie uratować dziecko!

**Przyznaj szczerze, że nie wiesz wielu rzeczy,
nie wiesz jak rozmawiać, pomóc, poproś o wsparcie**

Pytaj swoje dziecko:

"*Jak lubisz rozmawiać? Jaki lubisz, abym był?*" No i to najważniejsze:
"*Kim nie możesz być przy mnie, a tak bardzo byś chciał(a)...?*
O co nie pytam, a może powinnam, bo jest to dla Ciebie ważne?
Czego nie słyszę, kiedy do mnie mówisz, a powinienem?"

Zapytaj dziecko wprost,
jak pukać do jego serca, by otworzyło.

Bądź blisko: powiedz, że kochasz,
pogłaskaj, przytul, pocałuj.
Każdy tego pragnie, Twoje dziecko też!

Każdego dnia wypowiadamy 11-14 tysięcy słów.
Zastanów się, iloma z nich dzisiaj wzmocniłeś swoje dziecko?

**UWIERZMY W NASZE DZIECI,
BĄDŹMY PO ICH STRONIE,
SŁUCHAJMY ICH, A ZACZNĄ SIĘ DZIAĆ
CUDOWNE RZECZY**

DLACZEGO DZIECI SIĘ OKALECZAJĄ?

To nie moda, choć dorosłym nie mieści się w głowie fakt, że pod samookaleczeniami ukryty jest jakiś ból psychiczny. Dzieci próbują zagłuszyć cierpienie psychiczne cierpieniem fizycznym. Raniąc swoje ciała czują ulgę, uwalniają się od trudnych i silnych emocji, takich jak lęk, rozpacz, wściekłość czy niepokój.

CZEGO W TRUDNEJ SYTUACJI NAJBARDZIEJ POTRZEBUJE NASTOLATEK?

- Potrzebuje **akceptacji** tego, że może sobie nie radzić (mimo, że ma wszystkie dobra materialne, o których my moglibyśmy tylko pomarzyć)
- Potrzebuje **bliskości i wsparcia** (nie jest za duży na przytulenie i spędzenie czasu z rodzicem na oglądaniu filmów)
- Potrzebuje **zapewnienia, że jesteśmy po jego stronie** (choć może mówi do nas różne okropne rzeczy, które nas ranią)

POWIAT RYBNICKI
<https://starostwo.rybnik.pl/informator/nieodplatna-pomoc-prawna/>



MINISTERSTWO
SPRAWIEDLIWOŚCI
darmowapomocprawna.ms.gov.pl/



GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

PAMIĘTAJ!

**Znajdujący się w kryzysie nastolatek jest otwarty na przyjmowanie pomocy!
Nic nie robiąc, ryzykujesz utratę dziecka. NA ZAWSZE!**

Fachową i do tego bezpłatną pomoc można uzyskać również w wielu miejscach (instytucjach), takich jak:

- ☎ Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży **116 111**
- ☎ Lokalne punkty nieodpłatnej pomocy prawnej i poradnictwa obywatelskiego **79 88 69 599**
- ☎ Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka **800 12 12 12**
- ☎ Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci **800 100 100**
- ☎ Infolinia pomocowa dla dzieci, młodzieży i ich opiekunów **800 080 222**

Zadanie współfinansowane ze środków otrzymanych z Powiatu Rybnickiego



MINISTERSTWO
SPRAWIEDLIWOŚCI

www.ms.gov.pl

