

Porady Psychologa

Kontakt z psychologami naszego Ośrodka

Dyżur telefoniczny psychologów:

Sylwia Ćwiklińska tel. 534 512 370

poniedziałek 8.00-15.00

wtorek - piątek 10.00-14.00

Małgorzata Gruszczyńska tel. 533 153 071

poniedziałek 8.00-13.00

wtorek - piątek 8.00-12.00

poprzez mail: psychologsoswpt@gmail.com

Ważne !!!

**Nadsyłane maile powinny zawierać imię i nazwisko nadawcy oraz mail zwrotny.
POZDRAWIAMY !!!**

Drodzy Rodzice.

Wasze dzieci być może nie wszystko rozumieją lub są w stanie powiedzieć, ale odczuwają zmiany, jakie nastąpiły w ich codziennym życiu w ciągu ostatnich dni. Być może z ich ust padają pytania: „Dlaczego nie jestem w szkole?”, „Dlaczego nie mogę iść do sklepu lub na spacer?”, „Dlaczego nie mogę się spotkać z babcią lub dziadkiem?”

Co Wy możecie zrobić, aby pomóc dziecku zredukować lęk wywołany nagłą zmianą w codziennym funkcjonowaniu, jak pomóc odzyskać poczucie bezpieczeństwa?

Najważniejsze jest aby:

- **Rozmawiać z dzieckiem, nie udawać, że nic się nie dzieje.**
- **Zawsze mówić prawdę, przystępnym dla dziecka językiem; odpowiadać na pytania w sposób adekwatny do jego wieku i poziomu intelektualnego.**
- **Nazywać to, co się dzieje, jednak chronić przed szczegółami, których znajomość nie jest dziecku potrzebna, a mogłaby je wystraszyć.**
- **Ograniczyć dostęp do przekazów medialnych, które dziecko mogłoby mylnie zinterpretować.**
- **Rozmawiać o uczuciach dziecka, akceptując je i starając się własną postawą nie wzbudzać lęku.**
- **Jeśli dziecko już wyczuło nasz niepokój, rzeczowo i spokojnie wytłumaczyć mu jakie emocje przeżywamy, jednak zapewnić, że wiemy co mamy robić i kontrolujemy sytuację.**
- **Zaplanować dziecku czas w domu, w miarę możliwości poświęcić mu czas poprzez wspólną zabawę, gry, czytanie, itd.**
- **Dać przykład własną postawą, jak należy dbać o zdrowie w tym trudnym czasie.**

Zachęcamy do skorzystania z bezpłatnych materiałów, które zamieszczamy w naszej zakładce.

Z pozdrowieniami
Psycholodzy

FILMY:

<https://www.youtube.com/watch?v=h7UfdaZhRVY&authuser=0>

<https://www.youtube.com/watch?v=JNRzcfpMJRs&authuser=0>