



**PORADNIK POWSTAŁ W RAMACH REALIZACJI ZADANIA
WSPARCIE I TERAPIA RODZIN 2021 REALIZOWANEGO
PRZEZ**



Fosa
Fundacja Oparcia Społecznego Aleksandry

**OPRACOWANIE MERYTORYCZNE: PATRYCJA NOWAKOWSKA, AGNIESZKA MAŁUCKA
OPRACOWANIE GRAFICZNE: AGNIESZKA MAŁUCKA**

Sprawa kieszonkowego

To czasem temat drażliwy dla rodziców, opiekunek i opiekunów. Może to wynikać z naszych obaw co do tego, jak dzieci zagospodarują swoje kieszonkowe, a może boimy się utracić taki rodzaj okazjonalnej nagrody? Nie jest obowiązkiem rodziców zapewniać kieszonkowe, warto jednak rozważyć wprowadzenie regularnych drobnych dla dzieci. **Uczyć to może wielu praktycznych i psychologicznych umiejętności (liczenia, rozsądnego wydawania, odraczania gratyfikacji, budowania wartości oszczędzania).**

dobrze zaplanowane kieszonkowe

- Poprzedza rozmowa na temat **oszczędzania i wydawania**, edukacja o tym skąd pochodzą pieniądze i powód dla którego są przekazywane dziecku. Fajnym sposobem jest też opowiedzenie o sobie i swoim stosunku do pieniędzy.
- Jest **faktycznym zobowiązaniem finansowym**. Bądźmy fair i jeśli na coś się umawiamy to dochowajmy takiej umowy.
- Jest **regularne** wypłacane w ustalonym terminie.



Sprawa kieszonkowego

Jeśli decydujemy się na kieszonkowe dla dziecka, powinniśmy je traktować jak faktyczne zobowiązanie. Wartość takich pieniędzy nie powinna być zbyt wysoka, a wynikać raczej z budżetu rodziny i powinna być adekwatna do wieku. Z czasem gdy dziecko nauczy się oszczędzać na jakiś odleglejszy zakup, można wówczas kieszonkowe powiększyć. Ustalaniu z dzieckiem takich spraw może towarzyszyć podarunek w postaci świnki skarbonki. Nie martwmy się zbytnio, gdy pierwsze uzyskane pieniądze dziecko szybko wyda. Bardzo często i nasza pierwsza pensja długo nie gościła na naszym koncie.

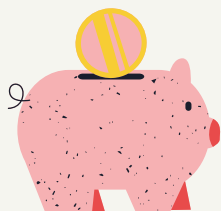


Zabawy w temacie finansowym

Znajdź pojemnik po jajkach i zapisz na dnie pojemnika różne kwoty np. 1 złotych i 29 groszy, 0 złotych i 13 groszy. Wyciągnij wszystkie zebrane monety ze swojego portfela i zaproponuj dziecku zabawę w jak najszybsze odliczenie prawidłowej kwoty i umieszczenie jej w miejscu po jajku. To dziesięć zadań, dzięki którym będziesz w stanie zobaczyć jak Twoje dziecko radzi sobie z matematyką. Można włączyć w zabawę kalkulator.



Zabawa w stworzenie świnki skarbonki to druga zabawa. Tym razem zostawiamy to pole kreatywnego zastosowania wszystkich materiałów domowych. Tym razem bez podpowiedzi, no może z wyjątkiem jednej, że świnka skarbonka wcale nie musi wyglądać jak zwierzątko. Równie dobrze może wyglądać jak budynek banku.

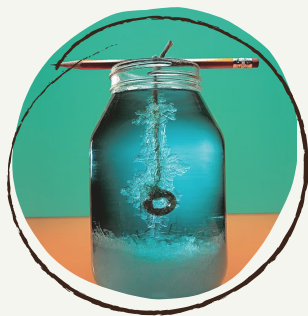


Czas spędzany z dziećmi - proste i kreatywne pomysły na aktywności

Czas spędzany z dzieckiem jest niezwykle cenny. Czasami jednak rodzicom brakuje pomysłu na zabawę, która nie tylko będzie atrakcyjna dla dziecka, ale również nie będzie wymagać dużego nakładu przygotowań. Na następnych kilku stronach przedstawiamy kreatywne i proste pomysły na aktywności z dziećmi.

Domowa hodowla kryształów

Na początku do słoika wlewamy gorącą wodę. Następnie do wody stopniowo dodajemy łyżką sól kuchenną, za każdym razem mieszając do momentu jej rozpuszczenia się. Dodajemy sól do czasu, aż przestanie się ona rozpuszczać w wodzie – czyli powstanie roztwór nasycony.



Do środka patyczka przywiązujemy kawałek sznurka. Patyczek kładziemy na słoiku tak, aby sznurek był zamoczony w wodzie z solą. Słoik odstawiamy na 1-2 tygodni - w tym czasie woda będzie odparowywać, a na sznureczku zaczną pojawiać się kryształy soli. Najlepiej odstawić słoik w chłodne miejsce - wtedy powstające kryształy będą większe. Żeby zabawa była jeszcze ciekawsza, do wody można dodać kilka kropli barwnika np. spożywczego - wtedy powstaną kryształy w kolorze użytego barwnika.

Wspólne interaktywne czytanie

Ten pomysł na zaangażowanie dziecka we wspólną zabawę nie wymaga wielkich przygotowań, ale pokazuje, że nawet najprostsze czynności mają potencjał rozwijać dziecięcą **zdolność do skupienia uwagi** i dzięki jednoczesnemu angażowaniu słuchu i układu ruchowego **wspierają pracę obu półkul mózgowych!**

Jest to propozycja urozmaicenia czytania bajek. Wystarczy wybrać bajkę, w której często pojawia się jakieś słowo, np. Jaś, Małgosia lub las w bajce „Jaś i Małgosia”. Każdemu z tych słów przypisujemy konkretny gest np. na słowo „las” dziecko ma klasnąć.

Zadaniem dziecka jest **uważnie słuchać** i za każdym razem, gdy padnie słowo klucz, ma **wykonać wcześniej ustalony gest czy ruch** (np. chwycić się za nos, klaszcze).



Tworzenie kolorowej łąki

CO BĘDZIE POTRZEBNE?

- ➔ nasiona kwiatów (nietrudno kupić mieszanki nasion, dostępne w sklepach ogrodniczych ale i marketach spożywczych, można też pokusić się o samodzielną kompozycję)
- ➔ ziemia
- ➔ doniczka (najlepiej DONICA) na balkon, lub kawałek ziemi pod blokiem/domem (może być zaniedbana rabata lub fragment brzydkiego trawnika)

CO ROBIMY?

Siejemy naszą prywatną łąkę dla pszczoł i innych pożytecznych owadów. Przepisu na wykonanie nie trzeba podawać.

CO ZYSKUJEMY?

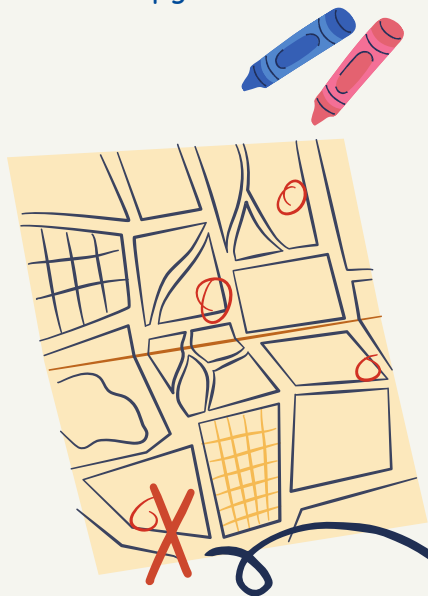
- 🌀 fajny czas z dziećmi - kopanie w ziemi i mieszanie w nasionach mogą zastąpić niejedne zajęcia sensoryczne)
- 🌀 prywatną kolorową łąkę z pięknymi kwiatami
- 🌀 uwrażliwienie dzieci na sprawy ekologii i zagrożenia związane z ginieniem pszczoł



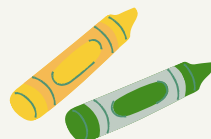
Tworzenie wspólnej mapy

Czasami wystarczy na prostą, rutynową czynność spojrzeć z trochę innej perspektywy, by stała się ciekawsza i bardziej wyjątkowa – nawet taki najzwyczajniejszy spacer trasą, którą często pokonujecie.

Ubierzcie się ciepło i pójdźcie zwiedzać najbliższą okolicę. Notujcie ważne miejsca, które po drodze odwiedzacie, żeby później umieścić je na swojej mapie. Na przykład jakieś bardzo stare drzewo albo dom kolegi. Aby mapę urozmaicić możecie dodać od siebie jakieś **ciekawe nazwy**, np. wasza typowa trasa do szkoły może na mapie być oznaczona jako „**Wielki Szlak Edukacyjny**”. Zaskoczycie się ile ciekawych miejsc możecie odkryć w swojej okolicy podczas wspólnego zwiedzania i notowania. Dla dzieci jest to też dobra okazja, by lepiej poznać miejsce, w którym mieszkają. W domu przelejcie to na papier w formie mapy!



Dodatkowym urozmaicheniem może być zakopanie jakiegoś **skarbu** np. pudełka zapalek z krótkim listem w środku albo jakiejś pamiątki po wspólnej zabawie. Następnie zaznaczcie lokalizację waszego skarbu czerwonym **X** na mapie, jak prawdziwi piraci. Niech to będzie wasz wspólny sekret, arrrr!



Kiedy warto zgłosić się do psychologa

Konsultacja psychologiczna oraz dalsza współpraca z psychologiem jest wskazana, gdy doświadczamy sytuacji kryzysu psychicznego, przeżywamy intensywne, trudne emocje, a nasze dotychczasowe sposoby radzenia sobie w sytuacjach stresujących nie przynoszą pożądanych efektów. Zdarza się, że dotychczasowe wsparcie bliskich nam osób nie jest wystarczające, co jest dobrym momentem na zasięgnięcie specjalistycznej pomocy.

Z pomocy psychologa warto skorzystać gdy

- 🌀 zauważamy utrzymujący się zły nastrój
- 🌀 doświadczamy trudnych emocji, których nie kontrolujemy, przeżywamy długotrwały stres
- 🌀 chcemy wprowadzić zmiany w swoim dotychczasowym życiu
- 🌀 zauważamy utrzymujące się problemy ze snem
- 🌀 mamy trudności w kontaktach z innymi ludźmi
- 🌀 doświadczamy trudności w życiu rodzinnym (śmierć bliskiej osoby, choroby, uzależnienia, konflikty)
- 🌀 pojawiają się problemy wychowawcze u dzieci (problem z komunikacją, agresja u dzieci, trudności z nauką)
- 🌀 mamy problemy w życiu zawodowym
- 🌀 nie jesteśmy w stanie określić trudności, które są dla nas obciążeniem

Jak zadbać o siebie i swoje zdrowie psychiczne?

Regenerujący sen i odpoczynek



Zadbaj, aby regularnie zasypiać i wstawać. Na godzinę, dwie przed snem unikaj niebieskiego światła (telefon, tablet), a także picia alkoholu/kofeiny. Zrelaksuj się, oczyść myśli z problemów. Zamartwianie się może uniemożliwić sen. Zadbaj o warunki w pomieszczeniu, w którym śpisz. Upewnij się, że w sypialni jest odpowiednia temperatura.

Balans pomiędzy pracą a życiem prywatnym

Warto zadbać o umiejętność połączenia życia zawodowego z innymi obszarami życia (rodzina, przyjaciele, dbanie o siebie, odpoczynek). Brak równowagi pomiędzy pracą a życiem prywatnym może prowadzić do przeżywania przewlekłego stresu oraz wyczerpania emocjonalnego, a nawet wypalenia zawodowego.



Jak zadbać o siebie i swoje zdrowie psychiczne?

Spotkania z przyjaciółmi, zbudowanie sieci wsparcia

Wizyty u rodziny, przyjaciół, wspólne spędzanie czasu to świetny sposób na relaks, dobrą zabawę. Wsparcie bliskich nam osób w sytuacjach, gdy pojawia się w naszym życiu problem pozwala na lepsze radzenie sobie w sytuacjach trudnych. Inne osoby mogą nam pomóc spojrzeć na nasze sprawy z innej perspektywy, doradzić, porozmawiać o przeżywanych emocjach, co pozwala lepiej radzić sobie z trudnościami.



Sprawianie sobie drobnych przyjemności

Pyszne jedzenie, muzyka, masaż, zakupy. Często rezygnujemy ze swoich przyjemności i nie realizujemy swoich potrzeb. Ważnym jest, aby zadbać o siebie, ponieważ gdy sprawimy sobie przyjemność pocujemy się zadowoleni i pełni energii.



Jak zadbać o siebie i swoje zdrowie psychiczne?

Spróbuj być czasem „offline”

Pomimo, że Internet to źródło przydatnych informacji i możliwość kontaktu z innymi oraz dobra rozrywka, nadmierne korzystanie z sieci może prowadzić do zaniedbywania codziennych obowiązków, unikania kontaktów społecznych oraz uzależnienia. Odłożenie telefonu sprawi, że nasz umysł odpocznie, będziemy mieli więcej czasu, lepiej skoncentrujemy się na tym co jest wokół nas, poczujemy się lepiej i... bardziej docenimy Internet.



Spaceruj, bądź aktywny fizycznie

Oprócz oczywistych korzyści zdrowotnych, aktywność fizyczna przez min. 15 minut dziennie poprawia odporność, zmniejsza poziom stresu, podatność na stany lękowe i powoduje wydzielanie endorfin, czyli „hormonu szczęścia”.



Jak zadbać o siebie i swoje zdrowie psychiczne?

Zdrowe odżywianie, ograniczenie używek (alkohol, papierosy)

Odpowiednie żywienie pozytywnie wpływa na nasze zdrowie fizyczne, a co za tym idzie poprawia nastrój. Nadmierne stosowanie używek może wpływać na gorszą jakość snu, brak regeneracji, gorsze samopoczucie.

Celebryzuj dobre momenty swojego życia

Pyszne jedzenie, muzyka, masaż, zakupy. Często rezygnujemy ze swoich przyjemności i nie realizujemy swoich potrzeb. Ważnym jest, aby zadbać o siebie, ponieważ gdy sprawimy sobie przyjemność pocujemy się zadowoleni i pełni energii.



Jak zadbać o siebie i swoje zdrowie psychiczne?

Naucz się mówić „nie”

Asertywność to umiejętność wyrażania swojego zdania, swoich emocji i potrzeb bez naruszania granic innej osoby. Taka postawa zwiększa pewność siebie, co w efekcie wpływa na nasze samopoczucie. Dzięki takiej postawie robimy to, co zgodne z nami, dzięki czemu jesteśmy bardziej zadowoleni z siebie.

Jeśli potrzebujesz pomocy skorzystaj ze wsparcia specjalistów

Poza stosowaniem się do powyższych podpunktów, jeśli czujemy, że nasze problemy nas przerastają, a wsparcie bliskich jest niewystarczające, warto skorzystać z pomocy specjalisty. Pomoc psychologa może pomóc nam poznać konstruktywne metody radzenia sobie ze stresem, nauczyć nas rozpoznawać oraz nazywać przeżywane przez nas emocje, a także poprawić jakość naszego życia.



Jak rozmawiać z nastolatkiem?

Często wśród rodziców można usłyszeć głosy, że trudno jest porozumieć się z nastolatkiem. Młodzi ludzie sprzeciwiają się osobom dorosłym, co często nazywamy „buntem”, a ten jest normalnym etapem rozwoju młodego człowieka. Dzieci skarżą się na brak porozumienia z rodzicami, przez co poszukują wsparcia w grupie rówieśniczej. Próby komunikacji dla wielu rodziców kończą się niepowodzeniem, co zniechęca do kolejnych rozmów z dziećmi.



1. Zapoznaj się ze światem nastolatka. Warto zapytać co jest na czasie, zainteresować się życiem młodego człowieka.

2. Nie musisz być specjalistą w tym zakresie. Nie bój się pytać, dowiadywać, **okaż zainteresowanie.** Nastolatek poczuje się ważny i z chęcią podzieli się swoimi zainteresowaniami.

3. Stwórz warunki do rozmowy. Zwróć uwagę na nastrój Twojego dziecka, nie staraj się podtrzymywać rozmowy na siłę. Zwróć uwagę czy nastolatek ma teraz czas i chęć na spędzenie z Tobą czasu.

Jak rozmawiać z nastolatkiem?

4. **Słuchaj uważnie**, bądź skupiony. Bądź skoncentrowany, na tym co mówi nastolatek, nie przerywaj. Traktuj go jak partnera w rozmowie.

5. Staraj się nie osądzać i nie dawać rad, jeśli o to nie prosi. **Po prostu wysłuchaj.**

6. **Nie bagatelizuj.** Jeśli dziecko mówi Ci o swoich trudnościach, oznacza to, że jest to dla niego ważne.

! Nie porównuj, nie krytykuj, bądź wyrozumiały.

7. **Opisuj swoje uczucia.** Nie używaj stwierdzeń „denerwujesz mnie”. Mów o sobie „jestem zdenerwowany”. Nie mów „zawiodłeś mnie”, powiedz „jestem zawiedziony”.

8. **Doceniaj.** Młodzi ludzie pragną akceptacji. Komplementuj za nawet najmniejsze osiągnięcia.

9. **Słuchaj, gdy prosi o pomoc.** Jeśli nastolatek mówi o potrzebie pomocy, np. psychologa to pomóż mu z niej skorzystać.

Uzależnienie od telefonu

Coraz częściej zauważyć można nadmierne korzystanie ze smartfonów u dzieci i młodzieży. Fonoholizm to nałogowe używanie telefonu komórkowego. Tego typu rodzaj uzależnienia może negatywnie wpływać na nasze zdrowie fizyczne oraz psychiczne. Jakie zachowania u naszych dzieci mogą nas zaniepokoić?

zachowania

- częste korzystanie z telefonu, kosztem innym aktywności i zainteresowań
- zaniedbywanie obowiązków spowodowane korzystaniem z telefonu
- kłamstwa i oszusta dotyczące aktywności w Internecie
- konflikty z innymi związane z nadmiernym korzystaniem z urządzeń
- złość, agresja w przypadku ograniczania aktywności w Internecie
- podejmowanie nieudanych prób ograniczenia korzystania z telefonu lub innych urządzeń

jak pomóc?

Jak mogę pomóc dziecku, gdy zauważę problem?

- porozmawiaj z dzieckiem o tym, co Cię niepokoi (określ problem, wyjaśnij)
- zastanów się z dzieckiem, jakie inne zajęcia mogą sprawić mu przyjemność
- pomocnym będzie wspólne stworzenie reguł i zasad dotyczących korzystania z Internetu (w tym stworzenie harmonogramu)
- pamiętaj o nagradzaniu postępów w przestrzeganiu zasad
- problem warto skonsultować ze specjalistą, np. psychologiem

Zaburzenia psychiczne oraz uzależnienia **można i trzeba leczyć**. Nie mijają, kiedy młody człowiek usłyszy “nie przejmuj się”, “weź się do nauki”, „to ci przejdzie” albo “weź się w garść”. Takie komunikaty mogą wręcz pogorszyć samopoczucie chorego.

Leczenie zaburzeń psychicznych:

- Psychoterapia (w tym terapia rodzinna, psychoedukacja, wsparcie psychologiczne rodziców, spotkania ze specjalistą od uzależnień)
- Farmakoterapia

Jeśli coś Cię niepokoi – poszukaj pomocy, skorzystaj z konsultacji z psychologiem, pedagogiem, lekarzem psychiatrą!

Bądź uważny na zmiany, które obserwujesz u młodych ludzi w Twoim otoczeniu. Za trudnymi zachowaniami często kryją się emocje, z którymi niełatwo sobie poradzić!



Gdzie szukać wsparcia

W ramach projektów prowadzonych i organizowanych przez Fundację FOSA osoby z zaburzeniami psychicznymi, w tym osoby zagrożone kryzysem suicydalnym, stanowią grupę potrzebującą specjalistycznego i zindywidualizowanego podejścia. Doświadczenia specjalistów pokazują, że pełna integracja społeczna nie jest możliwa bez wcześniejszego wyrównania stanu psychicznego. Dlatego nieustannie podejmowane są działania, w ramach działalności organizacji pozarządowych, oferujące wsparcie i pomoc w sytuacji występowania kryzysów psychicznych, w tym zamiarów samobójczych.

Punkt Informacyjno - Konsultacyjny Fundacji FOSA

od poniedziałku do piątku
8:00 - 16:00

Gdańsk ul. Chopina 42, 80-268
tel. 787960860

Gdańsk ul. Toruńska 8/4
tel. 577772838

email: pik2@fundacjafosa.pl

Nasi konsultanci oferują wsparcie i pomoc psychologiczną krótkoterminową, w formie bezpośredniej oraz zdalnej (również w języku angielskim). Oferta pomocy jest bezpłatna. Projekt finansowany jest ze środków Miasta Gdańsk.



Środowiskowy Dom Samopomocy „Młodzieżowy Szopen”

Środowiskowy Dom Samopomocy „Młodzieżowy Szopen” jest miejscem przeznaczonym dla dzieci i młodzieży w wieku od 13 do 21 lat. Celem pobytu w ośrodku jest udzielenie młodym ludziom takiej pomocy, aby mogli jak najwcześniej, najpełniej i najtrwalej powrócić do życia w środowisku rodzinnym, szkolnym i rówieśniczym. Pomocą i wsparciem obejmowana jest cała rodzina młodego człowieka.

Oferta

- Wsparcie psychologiczne dla uczestników i rodziców;
- indywidualne poradnictwo psychologiczne;
- różne formy terapii grupowej, w tym socjoterapia, psychoedukacja, trening umiejętności społecznych, warsztaty psychologiczne;
- różnorodne grupowe oddziaływania środowiskowe (zajęcia kulinarne, teatralne, rękodzieła, gry planszowe);
- bogatą ofertę zajęć feryjnych i wakacyjnych;
- grupowe zajęcia psychoedukacyjne i wsparcie dla rodzin.
- Podmiotem prowadzącym w zakresie edukacji jest Zespół Szkół Ogólnokształcących Nr 9



kontakt

Na konsultację wstępną do przyjęcia można umówić się dzwoniąc pod numer: **535966208** lub pisząc na maila: **mlodziezowyszopen@fundacjafośa.pl**



Ośrodek Interwencji Kryzysowej MOPR całodobowo

Gdańsk ul. Ks. Gustkowicza 13, 80 - 543

Telefon: 58 511 01 21 oraz 58 511 01 22

email: goik@mopr.gda.pl

Ośrodek całodobowy z funkcjami pomocy ambulatoryjnej, hostelowej oraz podejmujący działania poza ambulatoryjne w sytuacji zamachów, zamiarów samobójczych, zaopatrzenie w podstawową pomoc w kryzysie, psychologiczna interwencja kryzysowa.

ITAKA

**Antydepresyjny Telefon
Zaufania**

tel. 22 484 88 01

**(czynny w poniedziałki i
czwartki od 17:00 do 20:00)**

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

**Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
całodobowo: 116 111**

Kontakt online: 116111.pl

**Telefon dla Rodziców i Nauczycieli:
800 100 100**