

Rady i porady - materiały dla uczniów i rodziców ☺

- Drodzy Uczniowie i Rodzice,

zdajemy sobie sprawę, że obecny czas stawia przed wszystkimi wiele wyzwań i budzi w nas wszystkich wiele trudnych emocji.

Uczniowie, jesteśmy dla Was dostępne w każdy dzień szkolny (godziny pracy pedagogów i psychologa zamieszczone są na stronie szkoły i w zakładce pedagog szkolny). Śmiało możesz przyjść do naszego gabinetu i porozmawiać, a postaramy się pomóc, wesprzeć, czy po prostu wysłuchamy.

Rodzice, po wcześniejszym umówieniu się przez e - dziennik lub telefonicznie, możliwe są konsultacje z nami w formie spotkania indywidualnego. Oczywiście cały czas można z nami korespondować poprzez dziennik elektroniczny.

Serdecznie zapraszamy na naszą witrynę internetową.

Pamiętajcie, jesteśmy tutaj dla Was !

W sprawach dużych i małych, nasze drzwi są zawsze otwarte.

Niestety nie posiadamy magicznej różdżki ☺ na wszystkie kłopoty, ale co dwie głowy, to nie jedna!

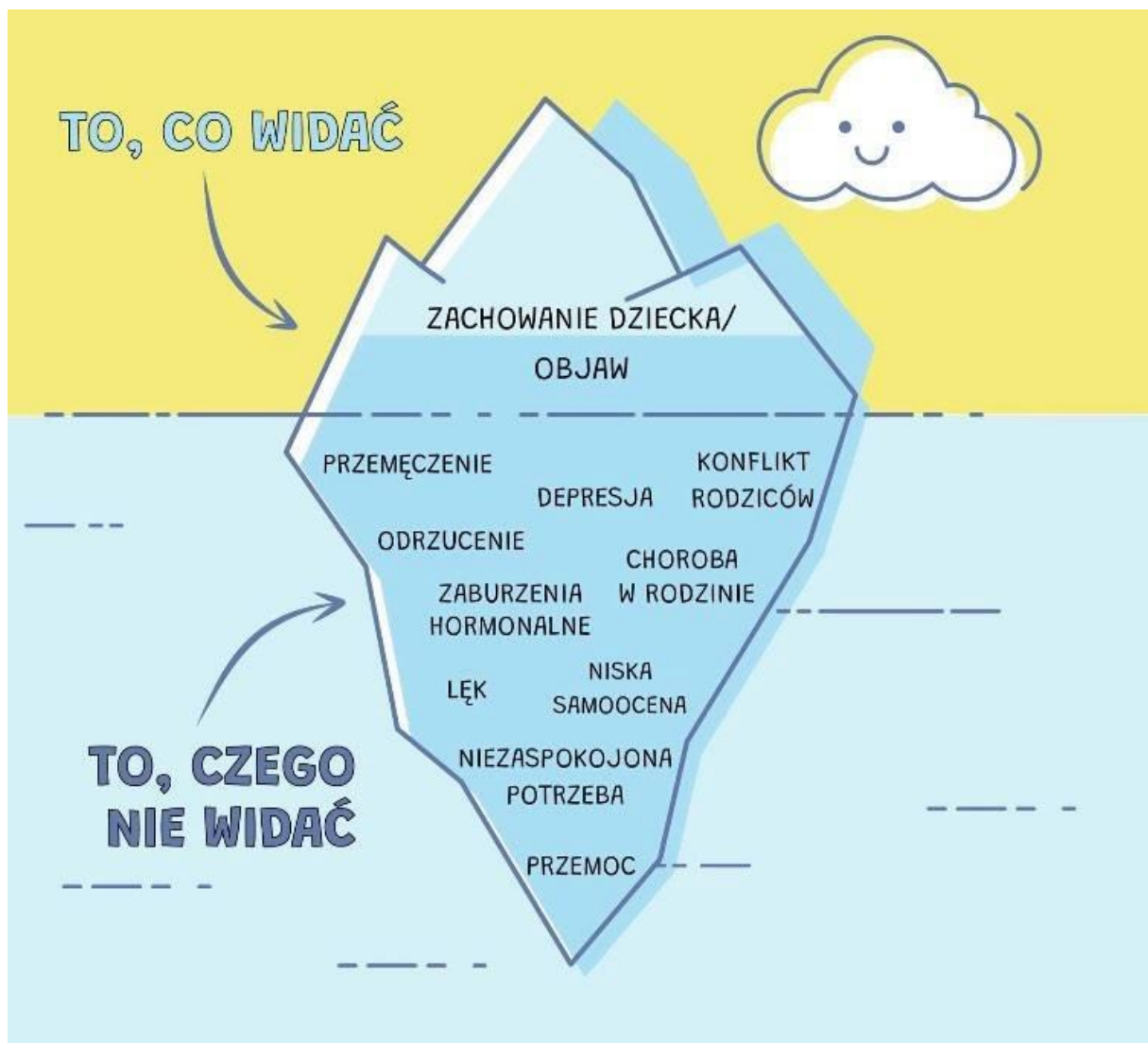
Często sama rozmowa jest już pomocna, a o pomoc zawsze warto poprosić, gdy sami nie dajemy rady.

Serdecznie zapraszamy do pokoju
nr 201(pedagog Beata Chudzińska),
nr 212 (pedagog Małgorzata Regulska) oraz
nr 8 (psycholog Joanna Turlej)

UWAGA!

Dzieci różnie sygnalizują swoje problemy, różnie na nie reagują. Ważna jest dla nich nasza obecność, wsparcie oraz zrozumienie. To co widzimy, to tylko wierzchołek góry lodowej, pod którymi często są ukryte najistotniejsze informacje.

Rodzice, bądźcie blisko swoich dzieci i nastolatków.
Pamiętajcie, że najważniejsze jest to, czego nie widać.



Depresja - ważne informacje:

<https://wyleczdepresje.pl/wp-content/uploads/2019/02/ULOTKA-mlodziencza-NET.pdf>

Zdjęcie przedstawia sposoby komunikacji z osobą chorą na depresję. Jak zamienić naszą wypowiedź, by była bardziej wspierająca.

Jak rozmawiać z osobą odczuwającą

PRZYGNĘBIENIE ?

ZAMIAST

Może wreszcie weźmiesz się w garść? Ile można leżeć i nic nie robić?! Leżeniem i płakaniem nic nie osiągniesz

Daj spokój, nie przesadzaj, wszyscy mamy doły. Ostatnio czułam się tak, jak przegapiłam nowy odcinek serialu.

Jak zwykle przesadzasz. Inni mają gorzej, powinieneś być wdzięczny za to, co masz. Nie możesz tak ciągle się nad sobą użalać.

Weź się uśmiechnij, wyjdź do ludzi, przecież trzeba jakoś dalej żyć. Musisz coś zrobić ze sobą. Idź pobiegaj czy coś.

MÓW

Widzę, jak cierpisz. Jestem koło Ciebie i możesz na mnie liczyć w każdej sprawie. Może potrzebujesz, abym zrobił Ci zakupy?

Nie potrafię do końca zrozumieć, co teraz przechodzisz, ale zawsze możesz znaleźć u mnie wsparcie i akceptację.

Każdy ma prawo do momentu słabości i gorszego samopoczucia. To normalne. Pamiętaj, że jestem przy Tobie i słucham Cię.

Wierzę w Ciebie i bez względu na wszystko jestem z Tobą. Może chcesz ze mną podlać kwiaty czy wypić kawę?