

Zadbajmy o dobrostan emocjonalny dzieci i młodzieży podczas ferii zimowych

Ferie zimowe to czas odpoczynku, zabawy, oderwania od obowiązków szkolnych. Niestety dla części dzieci to również czas zwiększonego ryzyka **kryzysów i trudności emocjonalnych**.

Powody :

- ograniczony kontakt z rówieśnikami
- doświadczenie nudy, samotności, poczucia wykluczenia
- zanika struktura i rytm dnia (obowiązkowość)
- nasilają się porównania z innymi (np. w mediach społecznościowych)
- ujawniają się napięcia i konflikty rodzinne, które w czasie roku szkolnego „maskowane” są codziennym pośpiechem

Kryzys emocjonalny u młodszych dzieci może objawiać się wycofaniem, drażliwością, problemami z snem, regresją zachowań np. w formie powrotu do dziecinnych form reagowania w obliczu trudności. U starszych dzieci i młodzieży częściej można zaobserwować wybuchy złości, zamknięcie w sobie, obniżony nastrój, nadmierne korzystanie z telefonu, czasami zachowania autoagresywne i myśli rezygnacyjne.

Pamiętajmy **KRYZYS EMOCJONALNY NIE JEST „ZŁYM ZACHOWANIEM”**, ale sygnałem, że dziecko nie radzi sobie z emocjami i **potrzebuje wsparcia**.

Na jakie sygnały rodzice i opiekunowie powinni zwrócić uwagę?

- nagła zmiana zachowania lub nastroju
- izolowanie się od bliskich i znajomych
- zaburzenia snu i odżywiania
- długotrwały smutek, apatia lub wybuchy agresji
- wypowiedzi świadczące o poczuciu bezwartościowości , braku sensu

Jak możemy pomóc?

- rozmawiamy – spokojnie, bez oceniania i bagatelizowania
- bądźmy dostępni emocjonalnie, nawet jeżeli dziecko nie chce od razu mówić
- dbajmy o rytmiczność dnia
- nie wywierajmy presji ale zachęcajmy do ruchu i kontaktu z innymi
- w razie potrzeby korzystajmy z pomocy specjalistów

Jeżeli zauważysz niepokojące sygnały lub potrzebujesz wsparcia – skontaktuj się z instytucjami pomocowymi lub specjalistami zdrowia psychicznego

Ogólnopolskie , bezpłatne, infolinie wsparcia dla osób w trudnych sytuacjach i kryzysach emocjonalnych:

- [800 12 12 12 – Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka](#)
- [116 111 – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży](#)
- **800 080 222** – Całodobowa infolinia Fundacji ITAKA
- **800 199 990** – Ogólnopolski Telefon Zaufania
- **800 100 100** – Telefon dla rodziców i nauczycieli Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Wierchosławicach tel. 014 631-90-60

Punkt wsparcia dla Osób Doznających Przemocy Domowej GOPS w Wierchosławicach (parter budynku Urzędu Gminy) w każdy wtorek w godz. 16.00-18.00

Poradnia Zdrowie Psychicznego w Wierchosławicach tel.: 014 687-04-00

Tarnowski Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Wsparcia Osób Doznających Przemocy Domowej ul. Szarych Szeregów 1, 33-101 Tarnów telefon: (14) 655 36 36; 500 583 047

Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Wojniczu, ul. Jagiellońska 17 (przy budynku Zespołu Szkół Technicznych i Licealnych) telefon: 512 259 253 lub 14 650 13 92

Na terenie gminy Wierchosławice funkcjonują dwie Placówki Wsparcia Dziennego: w Wierchosławicach i Mikołajowicach – wspierające funkcje opiekuńczo wychowawcze rodzin borykających się z problemami. Placówki Wsparcia dziennego są czynne w pn.-śr.-pt. w godzinach 13.00 – 17.00 . W okresie ferii zimowych Placówka Wsparcia dziennego w Wierchosławicach czynna w godz. 10:00- 14:00 Tel 014 675-26-12

Zadbajmy o dobrostan emocjonalny dzieci i młodzieży podczas ferii zimowych

Ferie zimowe to czas odpoczynku, zabawy, oderwania od obowiązków szkolnych. Niestety dla części dzieci to również czas zwiększonego ryzyka **kryzysów i trudności emocjonalnych**.

Powody :

-ograniczony kontakt z rówieśnikami

-doświadczenie nudy, samotności, poczucia wykluczenia

-zanika struktura i rytm dnia (obowiązkowość)

-nasilają się porównania z innymi (np. w mediach społecznościowych)

-ujawniają się napięcia i konflikty rodzinne, które w czasie roku szkolnego „maskowane” są codziennym pośpiechem

Kryzys emocjonalny u młodszych dzieci może objawiać się wycofaniem, drażliwością, problemami z snem, regresją zachowań np. w formie powrotu do dzieciennych form reagowania w obliczu trudności. U starszych dzieci i młodzieży częściej można

zaobserwować wybuchy złości, zamknięcie w sobie, obniżony nastrój, nadmierne korzystanie z telefonu, czasami zachowania autoagresywne i myśli rezygnacyjne.

Pamiętajmy **KRYZYS EMOCJONALNY NIE JEST „ZŁYM ZACHOWANIEM”**, ale sygnałem, że dziecko nie radzi sobie z emocjami i **potrzebuje wsparcia**.

Na jakie sygnały rodzice i opiekunowie powinni zwrócić uwagę?

- nagła zmiana zachowania lub nastroju
- izolowanie się od bliskich i znajomych
- zaburzenia snu i odżywiania
- długotrwały smutek, apatia lub wybuchy agresji
- wypowiedzi świadczące o poczuciu bezwartościowości , braku sensu

Jak możemy pomóc?

- rozmawiamy – spokojnie, bez oceniania i bagatelizowania
- bądźmy dostępni emocjonalnie, nawet jeżeli dziecko nie chce od razu mówić
- dbajmy o rytmiczność dnia
- nie wywierajmy presji ale zachęcajmy do ruchu i kontaktu z innymi
- w razie potrzeby korzystajmy z pomocy specjalistów

Jeżeli zauważysz niepokojące sygnały lub potrzebujesz wsparcia – skontaktuj się z instytucjami pomocowymi lub specjalistami zdrowia psychicznego

Ogólnopolskie , bezpłatne, infolinie wsparcia dla osób w trudnych sytuacjach i kryzysach emocjonalnych:

- [800 12 12 12](tel:800121212) – Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka
- [116 111](tel:116111) – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
- **800 080 222** – Całodobowa infolinia Fundacji ITAKA
- **800 199 990** – Ogólnopolski Telefon Zaufania
- **800 100 100** – Telefon dla rodziców i nauczycieli Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę

F E R I E TO CZAS ODPOCZYNKU I ZABAWY

JEDNAK NIEKIEDY MOGĄ BYĆ

CZASEM KRYZYSÓW I TRUDNOŚCI EMOCJONALNYCH

SMUTEK, SAMOTNOŚĆ APATIA, WYBUCHY AGRESJI

ZABURZENIA SNU I ODŻYWIANIA

IZOLOWANIE OD BLISKICH I ZNAJOMYCH

POCZUCIE BEZWARTOŚCIOWOŚCI I BRAKU SENSU

BĄDŹ BLISKO, WSPIERAJ, ROZMAWIAJ

ZADBAJ O DOBRE EMOCJE DZIECI



Potrzebujesz wsparcia- zadzwoń:

800-100-100 Telefon dla rodziców i nauczycieli Fundacji DDS

800- 199-990 - Telefon Zaufania

116 -111 Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

**GMINNY
OŚRODEK
POMOCY SPOŁECZNEJ**

W WIERZCHOSŁAWICACH

www.gops.wierzchoslawice.pl