

## ULOTKA INFORMACYJNA DLA RODZICÓW DZIECI I MŁODZIEŻY BĘDĄCEJ W KRYZYSIE LUB PO TRAUMIE

### Drogi rodzicu,

trudne sytuacje życiowe zdarzają się nie tylko dorosłym, ale bywają udziałem dzieci i młodzieży w różnym wieku, w różnych szkołach i na różnych etapach życiowych.

Do najczęstszych zdarzeń, które mogą być przyczyną wystąpienia u dzieci traumatycznych przeżyć należą:

- nieszczęśliwe wypadki w domu, szkole, wypadki na drodze,
- powodzie, huragany, nawałnice, burze,
- choroby w rodzinie lub własne dolegliwości,
- śmierć kogoś bliskiego, osoby znaczącej, w tym także śmierć samobójcza w najbliższym otoczeniu,
- zakłócenie w realizacji więzi z ważną osobą, np. w wyniku wyjazdu rodzica lub opiekuna za granicę, rozwód rodzica,
- odrzucenie przez klasę, grupę rówieśniczą, konflikt z przyjacielem,
- bycie bezpośrednią ofiarą lub świadkiem agresji, przemocy, przestępstwa.

Jeżeli Pan/Pani zauważy, że w ostatnim czasie córka/syn zachowuje się inaczej, np.:

- wyraźnie unika kontaktów z Tobą, rodzeństwem lub rozmów na swój temat,
- ma kłopoty ze snem, straciło apetyt lub przeciwnie ma wzmożony apetyt, więcej śpi,
- szybciej wpada w złość, irytuje się, krzyczy,
- skarży się na różne objawy somatyczne – bóle głowy, brzucha,
- ma trudności poznawcze – kłopoty z zapamiętywaniem, koncentracją, ma obniżone oceny,
- jak nigdy dotąd wykazuje potrzebę przebywania w Twojej bliskiej obecności, stało niepewne, siebie, lękowe.

Być może są to objawy zaburzeń emocjonalnych lub stresu pourazowego. Może się wtedy zdarzyć, że dziecko/młoda osoba może mieć poczucie, że zawalił się jego świat-jest zagrożone jego poczucie bezpieczeństwa i kontroli nad tym, co się w jego życiu dzieje.

Jeśli jest tak, że mimo upływu czasu, rozwiązania pewnych sytuacji i problemów, Państwa starań, aby wspierać dziecko, sytuacja się utrzymuje, dobrze byłoby skontaktować się z wychowawcą dziecka, specjalistą, pedagogiem szkolnym, psychologiem, poradnią psychologiczno – pedagogiczną, lekarzem pierwszego kontaktu.

### Specjalistyczną pomoc można uzyskać w:

- 1. Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej nr 5 w Gdańsku** – dla naszej szkoły jest to poradnia rejonowa, nie trzeba skierowania – wizyty u psychologa, pedagoga lub psychiatry są nieodpłatne  
ul. Związku Jaszczurczego 4, tel. 58 348 72 82, 663-396-663
- 2. Centrum Interwencji Kryzysowej**, Gdańsk, ul. Plac Gustkowicza 13, tel. 58 511 01 21
- 3. Gdańskim Centrum Profilaktyki**, Gdańsk, ul. Dyrekcyjna 5, tel. 58 320 02 56
  - **Niebieska i Pomarańczowa Linia**, telefon interwencyjny **58 320 44 04** poniedziałek-piątek, 8.00-15.00,
  - **konsultacje indywidualne**, tel. **502 430 755, 669 979 208** dla osób, które potrzebują pomocy psychologicznej, informacji lub porady,
  - **Netporadnia** (pomoc psychologiczna on-line), udzielanie informacji i porady przez psychologa i pedagoga, wspieranie w trudnych sytuacjach życiowych, włączanie się w polemikę młodzieży na forach internetowych-pisanie postów.
- 4. Fundacji Tumbo** zajmująca się pomocą rodzinom, rodzicom, dzieciom zmagającym się z chorobą, traumą, żalobą, strona internetowa: [tumbopomaga.pl](http://tumbopomaga.pl)  
<http://tumbopomaga.pl/dla-rodzicow-i-opiekunow/zaloba-poradnik-dla-rodzicow-i-opiekunow>,
- 5. Telefonie Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**, Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę”  
tel. 116 111, codziennie 12.00- 2.00
- 6. Fundacji Oparcia Społecznego Aleksandry FOSA**, Gdańsk, ul. Chopina 42, tel. 58 344 96 00
- 7. Hospicjum Pomorze Dzieciom**, Al. Hallera 140 w Gdańsku, 512 170 661  
pon.- pt. godz. 8:00-15:00, e-mail: [k.bubrowiecka@pomorzedzieciom.pl](mailto:k.bubrowiecka@pomorzedzieciom.pl)
- 8. Poradniach Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży:**
  - Gospody-Med., ul. Gospody 7, 80-344 Gdańsk, tel. 58 556 27 23
  - Optimed, ul. Jaskółcza 7/15, 80-767 Gdańsk, tel. 58 305 24 12
  - Gdańskie Centrum Zdrowia, ul. Oliwska 62, 80-542 Gdańsk, tel. 58 342 33 21