

# PRZECZYTAJ, ABY TWOJE DZIECKO NIE BYŁO NASTĘPNE....



## CZY WIESZ, ŻE:

- Codziennie jakieś dziecko próbuje popełnić samobójstwo
- To druga po wypadkach przyczyna śmierci polskich dzieci
- 16 % nastolatków samookalecza się
- 41 % dzieci doświadcza przemocy ze strony bliskich dorosłych
- 7 % dzieci nie ma obok siebie żadnej zaufanej osoby

## DLACZEGO DZIECI I NASTOLATKI POPEŁNIAJĄ SAMOBÓJSTWA?

- Najbardziej na próby samobójcze mają wpływ relacje w rodzinie!
- Aż 57% dzieci i młodzieży nie chce się żyć z powodu odrzucenia i niezrozumienia przez bliskich
- Czują się samotne, niewysłuchane, zasypane gadżetami



INFORMATOR  
DLA RODZICÓW

## **ZA BRAK SŁUCHANIA PŁACIMY NAJWYŻSZĄ CENĘ, DLATEGO CODZIENNIE SŁUCHAJ I ROZMAWIJ!**

Pytaj dziecko, co słyhać, jak minął dzień, co czuje.  
**Kiedy pytasz, to znaczy, że się interesujesz,**  
że Twoje dziecko jest dla ciebie ważne.

**Nie przerywaj! Pozwól dziecku wypowiedzieć się do końca!  
A potem - SŁUCHAJ.**

Słuchaj historii, które wywołasz pytaniem. Słuchaj uważnie!

**Dzieci często sprawdzają, czy my, dorośli,  
jesteśmy w stanie wytrzymać jakąś sytuację  
bez oceniania, doradzania, upominania.**

Dlatego podczas rozmowy mogą nam ubliżyć, powiedzieć:  
„Odczep się, nie chce mi się z Tobą gadać”.  
Nie obrażaj się, tylko powiedz: „Jestem tu, bo zależy mi na Tobie”  
i czekaj, aż minie złość...

Kiedy dziecko mówi, że nas nienawidzi,  
tymi mocnymi słowami sprawdza, czy jesteśmy,  
aby je wysłuchać, czy po to, by „wiedzieć lepiej”!  
**Dlatego wytrzymaj „sprawdzanie” dziecka**

**Czy kiedy dzieje się coś niedobrego - dziecko może przyjść  
i nie spotka się z oceną, ale ze zrozumieniem?**

W takich trudnych sytuacjach zobacz dziecko takim, jakim jest,  
jakim go kochasz, a potem dopiero zajmij się tym, co się wydarzyło.

**Martwię się o Ciebie - to najbardziej zniechęcające słowa  
przez dzieci. Kiedy je słyszą, chowają swoje problemy.**

Tylko nasza otwarta postawa: „Poradźmy sobie i przejdziemy  
to razem” jest w stanie uratować dziecko!

**Przyznaj szczerze, że nie wiesz wielu rzeczy,  
nie wiesz jak rozmawiać, pomóc, poproś o wsparcie**

**Pytaj swoje dziecko:**

*"Jak lubisz rozmawiać? Jaki lubisz, abym był?" No i to najważniejsze:  
"Kim nie możesz być przy mnie, a tak bardzo byś chciał(a)...?  
O co nie pytam, a może powinnam, bo jest to dla Ciebie ważne?  
Czego nie słyszę, kiedy do mnie mówisz, a powinienem?"*

**Zapytaj dziecko wprost,  
jak pukać do jego serca, by otworzyło.**

**Bądź blisko: powiedz, że kochasz,  
pogłaskaj, przytul, pocałuj.  
Każdy tego pragnie, Twoje dziecko też!**

Każdego dnia wypowiadamy 11-14 tysięcy słów.  
**Zastanów się, iloma z nich dzisiaj wzmocniłeś swoje dziecko?**

**UWIERZMY W NASZE DZIECI,  
BĄDŹMY PO ICH STRONIE,  
SŁUCHAJMY ICH, A ZACZNĄ SIĘ DZIAĆ  
CUDOWNE RZECZY**

## DLACZEGO DZIECI SIĘ OKALECZAJĄ?

To nie moda, choć dorosłym nie mieści się w głowie fakt, że pod samookaleczeniami ukryty jest jakiś ból psychiczny. Dzieci próbują zagłuszyć cierpienie psychiczne cierpieniem fizycznym. Raniąc swoje ciała czują ulgę, uwalniają się od trudnych i silnych emocji, takich jak lęk, rozpacz, wściekłość czy niepokój.

## CZEGO W TRUDNEJ SYTUACJI NAJBARDZIEJ POTRZEBUJE NASTOLATEK?

- ➔ Potrzebuje **akceptacji** tego, że może sobie nie radzić (mimo, że ma wszystkie dobra materialne, o których my moglibyśmy tylko pomarzyć)
- ➔ Potrzebuje **bliskości i wsparcia** (nie jest za duży na przytulenie i spędzenie czasu z rodzicem na oglądaniu filmów)
- ➔ Potrzebuje **zapewnienia, że jesteśmy po jego stronie** (choć może mówi do nas różne okropne rzeczy, które nas ranią)

POWIAT ZAWIERCIAŃSKI  
<https://bc.zawiercie.powiat.tln.pl/>  
 biadod11529342



MINISTERSTWO  
 SPRAWIEDLIWOŚCI  
[darmowapomocprawna.ms.gov.pl/](http://darmowapomocprawna.ms.gov.pl/)



## GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

### PAMIĘTAJ!

**Znajdujący się w kryzysie nastolatek jest otwarty na przyjmowanie pomocy!  
 Nic nie robiąc, ryzykujesz utratę dziecka. NA ZAWSZE!**

Fachową i do tego bezpłatną pomoc można uzyskać również w wielu miejscach (instytucjach), takich jak:

- ☎ Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży **116 111**
- ☎ Lokalne punkty nieodpłatnej pomocy prawnej i poradnictwa obywatelskiego **79 88 69 599**
- ☎ Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka **800 12 12 12**
- ☎ Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci **800 100 100**
- ☎ Infolinia pomocowa dla dzieci, młodzieży i ich opiekunów **800 080 222**

Zadanie publiczne finansowane ze środków otrzymanych z Powiatu Zawierciańskiego



MINISTERSTWO  
 SPRAWIEDLIWOŚCI

[www.ms.gov.pl](http://www.ms.gov.pl)

