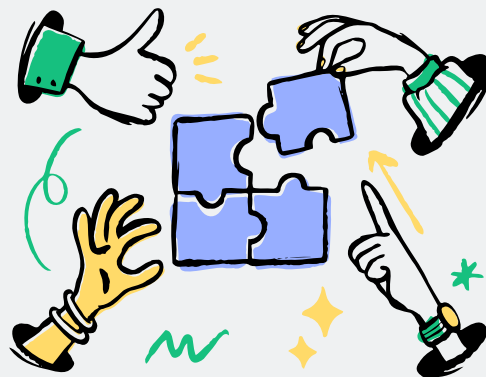


A co warto wspierać?

- poczucia "my" zamiast tylko "ja"
- umiejętność samodzielnego rozwiązywania problemów przez dzieci
- samodzielną zabawę dzieci
- umiejętność samodzielnego rozwiązywania konfliktów.

Jak wynika z raportu z 2025 roku fundacji Dbam o Mój Zasięg co piąty badany uczeń (20%) zgadza się ze stwierdzeniem, że nie ma naprawdę bliskiego przyjaciela. Prawie co trzeci uczeń klas trzecich szkół ponadpodstawowych czuje, iż ma „zbyt ograniczony krąg przyjaciół i znajomych” (26%). 1/4 badanych uczniów (25%) podziela zdanie, że „często czuję się odrzucony/-a”. 29% uczniów klas trzecich szkół ponadpodstawowych uważa, że doświadcza ogólnej pustki.



HONOROWY PATRONAT:
Burmistrz Gminy Mosina

19 stycznia 2026r

Konferencja na temat przeciwdziałania uzależnieniom wśród młodzieży oraz mechanizmów reagowania, aby pomóc nastolatkom w kryzysie.

„GREEN MONDAY”

Prelegenci:


dr n. med. Eryk Matuszkiewicz
specjalista toksykologii klinicznej chorób wewnętrznych
Temat wystąpienia: Fizjologia uzależnień.


mgr Maria Grajewska-Kulda
psycholog
Temat wystąpienia: Sygnały, które należy zauważyć, jak pomóc nastolatkom w kryzysie.


Pani mgr Sylwia Wachowiak – pedagog
Pani mgr Aleksandra Antos – psycholog
Temat wystąpienia: Pomoc dzieciom i młodzieży okiem specjalisty szkolnego.

OPS w Mosinie

19 stycznia 2026 17.00 Świetlica Wiejska w Daszewicach, ul. Piotrowska 5.

Wstęp WOLNY!

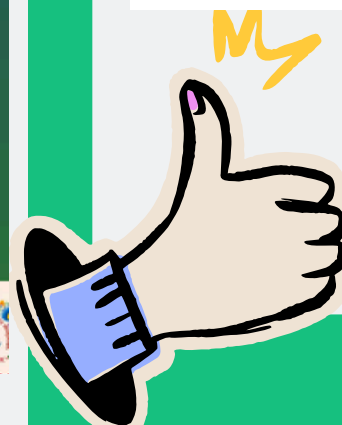


Samotność, a uzależnienia

samotność nie zawsze wygląda jak izolacja

często idzie w parze z:

- nadmiernym korzystaniem z telefonu
- grami
- substancjami
- zachowaniami kompulsywnymi



Z czym mierzymy się w gabinecie:

- wysoki poziom stresu/lęku
- samotność dziecka
- kryzys okołorozwodowy
- utrata jednego lub obojga rodziców
- samobójstwo w rodzinie
- choroba w rodzinie (somatyczna bądź psychiczna)
- trudności adaptacyjne
- poczucie odrzucenia/odrzućenia
- przemoc i agresja wśród rówieśników
- przemoc i agresja w rodzinie
- kryzysy rozwojowe oraz tożsamości
- trudności edukacyjne
- trudne warunki materialne dziecka
- trudność w akceptacji swojej odmienności, w tym seksualnej
- obniżony nastrój, zaburzenia odżywiania, samookaleczenia
- trudności relacyjne, konflikty
- uzależnienia
- niepełnosprawność ucznia i/lub niepełnosprawność w rodzinie

Co jest wspierające dla dziecka w domu i w szkole:

- wiara w dziecko
- dostrzeganie jego mocnych stron i sukcesów (tych małych również)
- wspomnianie zdarzeń z przeszłości (zwłaszcza tych pozytywnych)
- żywe zainteresowanie dobrostanem i przeżyciami dziecka
- nauka perspektywy widzenia innego człowieka oraz empatii
- nauka odpowiedzialności za siebie (swoje czyny i słowa)
- dbałości o wspólnotę
- wspólne wycieczki, wyjścia, gry
- dawanie możliwości wyboru
- stawianie zdrowych granic i realnych oczekiwań
- dawanie obowiązków

„Żeby wychować dziecko, potrzeba całej wioski” to afrykańskie przysłowie oznaczające, że wychowanie to zadanie całej społeczności, a nie tylko rodziców. Podkreśla znaczenie wspólnoty, wsparcia, wzajemnej pomocy i różnorodnych doświadczeń od wielu osób (dziadków, nauczycieli, przyjaciół, sąsiadów), aby dziecko rozwijało się zdrowo i bezpiecznie, zyskując poczucie przynależności i różnorodne wzorce. **Dzieci rezonują klimatem domowym. Dzieci raczej naśladują rodziców niż ich słuchają.**

Dziecko w systemie rodzinnym

barometrem napięcia

nośnikiem trudnych emocji

tych, które mówi ciałem i zachowaniem



Happy family

eps10

Jak pomagamy w szkole?

- przez pryzmat dziecka w systemie
- strefa wpływu i zasobów danego ucznia-człowieka
- rozwiązania trudności w optymalny sposób
- odcięcie dziecka od czynników, które mu nie służą
- wsparcie systemu i dziecka poprzez koncentrację na rozwiązaniach
- poprzez współpracę wszystkich znaczących nauczycieli i specjalistów

Pomocne kontakty:

116 111 telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

800121212 dziecięcy telefon zaufania

116 123 Niebieska Linia dla osób w kryzysie emocjonalnym

801 14 00 68 Pomarańczowa Linia wsparcie dla rodziców dzieci eksperymentujących oraz uzależnionych od alkoholu i narkotyków