



**Rodzicu,
połącz kropki!**

**Czyli jak poznać,
że Twoje dziecko
potrzebuje pomocy.**

Po czym poznać, że dziecko może potrzebować pomocy?

- **Nagła zmiana zachowania:** Dziecko, które do tej pory było spokojne, posłuszne nagle na wszystko wybucha złością, krzyczy. Lub przeciwnie-rozrabiak nagle staje się dzieckiem cichym, wycofanym.
- **Milczenie:** Dziecko nie chce rozmawiać na żadne tematy, odpowiada zdawkowo lub wcale, nie podtrzymuje rozmowy, wręcz jej unika- wychodzi z pokoju, udaje, że nie słyszało pytania. Nie chce rozmawiać z rówieśnikami.

Po czym poznać, że dziecko może potrzebować pomocy?

- Długotrwałe zmęczenie, trudności z zasypianiem, uczucie niewyspania pomimo optymalnej ilości snu.
- Znudzenie: Odnosimy wrażenie, że dziecko nie jest zainteresowane niczym, nie chce podejmować aktywności, jest bierne, zniechęcone.
- Zaniedbanie obowiązków: Dziecko notorycznie nie wykonuje swoich obowiązków. Tłumaczy się w zawły sposób lub w ogóle nie umie znaleźć wytłumaczenia.

Po czym poznać, że dziecko może potrzebować pomocy?

- Nagła zmiana grona znajomych niezwiązana np. z nową szkołą.
- Bóle: brzucha, głowy, biegunki. Niezwiązane ze stanem zdrowia, wyniki często prawidłowe.
- Zwiększone wydatki: Dziecko częściej prosi o dodatkowe pieniądze poza kieszonkowym.
- Lęki: Dziecko nagle zaczyna bać się rzeczy, których nie bało się do tej pory, interpretuje sytuacje nieadekwatnie.

Co robić?

- **Poszukaj pomocy specjalisty: najpierw sam możesz pójść do psychologa, pedagoga. Porozmawiaj z nim o swoich obserwacjach, poproś o wsparcie. Ustalcie wspólne działanie.**
- **Porozmawiaj z dzieckiem. Pozwól mu poczuć, że jesteś przy nim, zauważasz i wspierasz.**
- **Nie oceniaj! Nie bagatelizuj jego problemu!**
- **Zachęć do poszukania pomocy u specjalisty. Powiedz, dlaczego to dla Ciebie ważne.**
- **Powiedz o telefonie zaufania dla dzieci i młodzieży: 116 111. Może będzie mu łatwiej, gdy będzie anonimowy.**