

RODZICU JAK POSTĘPOWAĆ GDY ZAUWAŻYSZ SAMOOKALECZENIA U DZIECKA ?

- 1. Reaguj od razu** (trudność sama nie zniknie)
- 2. Zachowaj spokój** (niepokój, krzyk, reakcje zbyt impulsywne, obwinianie nie pomoże)
- 3. Zapewnij profesjonalną opiekę** (psycholog, terapeuta, lekarz pierwszego kontaktu, lekarz psychiatra)
- 4. Rozmawiaj i słuchaj** (zatroszcz się o dziecko, zainteresuj się nim, poświęć mu czas)
- 5. Poszukaj terapii** (profesjonalna pomoc psychoterapeutyczna może pomóc w zbudowaniu innych strategii radzenia sobie z trudnymi emocjami)
- 6. Bądź uważny na dziecko** (obserwuj, oferuj wsparcie)
- 7. Zadbaj również o siebie** (tylko silny rodzic może dać wsparcie dziecku w trudnych momentach)
- 8. Bądź cierpliwy** (powrót do zdrowia do proces)



GDZIE SZUKAĆ POMOCY ?

WAŻNE ADRESY:

Specjalistyczna Poradnia
Psychologiczno-
Pedagogiczna Powiatu
Krakowskiego w Krakowie,
ul. Fatimska 41a,
tel. 124222712

GOPS w Zielonkach,
ul. Galicyjska 17,
tel. 126273300

WAŻNE ADRESY:

Punkt Informacji i Wsparcia
Rodziny w Zielonkach,
ul. Krakowskie
Przedmieście 112,
tel. 519139804

Ośrodek Interwencji
Kryzysowej w Krakowie,
ul. Radziwiłłowska 8b,
tel. 124219282

TELEFONY:

800 100 100 Telefon dla
rodziców i nauczycieli w sprawie
bezpieczeństwa dzieci

800 12 12 12 Dziecięcy Telefon
Zaufania Rzecznika Praw
Dziecka

116 123 Kryzysowy Telefon
Zaufania

116 111 Telefon zaufania dla
dzieci i młodzieży