

Placówki pomocowe wspierające szkołę i rodzinę:

GDAŃSK

Centrum Interwencji Kryzysowej
tel. 058 511 01 21

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna nr 5
tel. 058 346 72 82

Ośrodek Terapii Dzieci i Młodzieży z Rodzin
Alkoholowych
tel.. 058 347 89 40

Monar
tel. 058 302 04 22

SOPOT

Punkt Interwencji Kryzysowej
tel. 058 551 57 41

Ośrodek Promocji Zdrowia i Terapii Uzależnień
tel. 058 551 48 75

GDYNIA

Poradnia Pomocy Dziecku i Rodzinie
tel. 058 664 33 66

Ośrodek Interwencji Kryzysowej
tel. 058 622 22 22

NIEBIESKA LINIA (PRZEMOC)
0801 1200 02

POMARAŃCZOWA LINIA (ALKOHOL)
0801 1400 68

**POMOC PSYCHOLOGA
SZKOLNEGO**

mgr Małgorzata Szandar

Formy pracy:

- poradnictwo dla uczniów i ich rodziców
- spotkania informacyjne dotyczące problematyki istotnej w okresie dojrzewania
- diagnoza psychologiczna
- pomoc uczniom wykazującym zaburzenia emocjonalne, zaburzenia zachowania, problemy nerwicowe
- spotkania indywidualne z uczniami
- zajęcia w grupach i zespołach klasowych

Godziny pracy:

Poniedziałek	8.00 - 13.00
Wtorek	10.00 - 15.00
Środa	8.00 - 13.00
Czwartek	10.00 - 15.00

Kontakt:

Warto umówić się na spotkanie telefonicznie –
macie wtedy Państwo możliwość ustalenia
dogodnego terminu oraz pewność, że w tym dniu
będziecie Państwo przyjęci

tel. **058 345 82 78**



**Jak radzić sobie z najważniejszymi
problemami okresu dojrzewania
u nastolatków**

Informator dla rodziców

Gimnazjum nr 27 w Gdańsku

Najważniejsze problemy okresu dojrzewania:

- bunt wobec dorosłych, negacja ich zdania
- kształtowanie się poczucia tożsamości, niezależności, posiadania własnego zdania
- nadwrażliwość, także emocjonalna
- silna potrzeba akceptacji ze strony grupy, poszukiwanie własnej grupy odniesienia
- duża podatność na wpływ ze strony rówieśników
- duża chwiejność emocjonalna, skłonność do wahań nastrojów
- poszukiwanie własnych sposobów na życie
- pierwsze intensywne doświadczenia miłosne, obecnie często okres inicjacji seksualnej
- ostry, bezwzględny krytycyzm wobec wszystkiego i wszystkich

Wszystko to powoduje:

- pierwsze eksperymenty z nikotyną, alkoholem
- konflikty z dorosłymi, rodzicami, nauczycielami
- silne relacje z rówieśnikami, czasem destrukcyjne, konfliktorodne
- dużą podatność na stres, lęki i inne trudności natury emocjonalnej
- nadwrażliwość na uwagi krytyczne ze strony otoczenia dotyczące wyglądu, stylu bycia, ubierania się
- dużą wrażliwość na odrzucenie
- zachowania agresywne, niekontrolowane



Co mogą zrobić rodzice:

- rozmawiać z dziećmi, rozwijać w dzieciach umiejętność samodzielnej oceny sytuacji trudnych
- być dla dziecka pomocą i wsparciem w trudnych sytuacjach – pomocą krytyczną, czujną, ale sprawiedliwą
- zwrócić się do przedstawicieli szkoły po pomoc w sytuacjach dzieci
- informować pracowników szkoły, obdarzonych zaufaniem o problemach dzieci
- podejmować próby rozwiązywania problemów dzieci również poza szkołą – dzieci często chcą rozwiązania ich problemów przez osoby obce, w kontakcie jednorazowym i pozaszkolnym.; stanowi to często gwarancję sukcesu podejmowanej interwencji
- pomagać dzieciom rozwiązywać konflikty rówieśnicze, słuchać, doradzać
- towarzyszyć dzieciom w procesie edukacji – nie zawsze młodzi ludzie radzą sobie sami w sprawach szkolnych
- być dorosłym, nie partnerem – dzieci bardzo potrzebują granic (rodzic konsekwentny i stanowczy to rodzic rodzący poczucie bezpieczeństwa)

Co może zrobić szkoła :

- wprowadzić jasne, jednoznaczne zasady dotyczące norm zachowania się – są one uniwersalne, niezależnie od miejsca, w którym znajduje się uczeń i kontekstu sytuacyjnego
- rozwiązywać wszystkie, nawet najdrobniejsze sytuacje konfliktowe między dziećmi
- prowadzić konstruktywną współpracę z rodzicami – spotkania informacyjne, poradnictwo, **wspólne** rozwiązywanie problemów
- prowadzić profilaktykę, przeciwdziałać sytuacjom trudnym
- zapewnić uczniom pomoc wychowawcy, rzecznika praw ucznia, pani bibliotekarki, psychologa szkolnego, psychologów świetlicy terapeutycznej
- objąć uczniów szeroką gamą zajęć dodatkowych, pozalekcyjnych – atrakcyjnych dla dzieci, ale także pomocowych – wyrównawczych, terapeutycznych
- zaangażować młodzież w pracę na rzecz społeczności uczniowskiej, drugiego człowieka – prace Samorządu, wolontariat
- prowadzić zajęcia w grupach warsztatowych – rozwijać zainteresowania, zdolności, umiejętność społeczne leżące u podstaw umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych
- wspierać rodziców w realizacji ich funkcji wychowawczych – poradnictwo, pomoc w załatwianiu spraw ważnych i trudnych