

**BROSZURA DLA RODZIN
KORZYSTAJĄCYCH
ZE WSPARCIA
OŚRODKA POMOCY
SPOŁECZNEJ
W OLKUSZU**

Maj 2020

Większość rodziców czerpie ogromną satysfakcję z wychowywania swoich dzieci, jednak postrzega to zadanie jako niezwykle trudne. Sytuacja epidemiologiczna panująca w naszym kraju związana z rozprzestrzenianiem się wirusa COVID-19 spowodowała, że nagle musimy przystosować się do nowych warunków na które nie do końca jesteśmy przygotowani. Dodatkowe trudności wynikające z tej sytuacji powodują, że my dorośli musimy sobie radzić z dodatkowymi trudnościami.

Przymusowa izolacja oraz wynikające z niej sytuacje stresowe powodują, że rodzice mogą gorzej radzić sobie z kłopotami wychowawczymi swoich dzieci.

Ta broszura ma na celu pomóc rodzicom jak radzić sobie z tymi trudnościami. Zawarte w niej wskazówki pomogą lepiej zrozumieć uczucia dzieci oraz pozwolą na budowanie wzajemnych prawidłowych relacji w rodzinie i pozwolą przetrwać ten trudny dla Nas wszystkich czas.

Pamiętaj, że bycie rodzicem to jedno z najbardziej ważnych zadań w Twoim życiu. Wielu rodziców spoglądając wstecz uważa i żałuje, że nie spędzało ze swoimi dziećmi czasu na robieniu tego, co sprawiało im przyjemność, a mniej na złości się na nie z mało istotnych powodów.

Jeśli będziesz często wpadać w złość to Twoje dziecko będzie cierpiało, a Ty również będziesz czuć się źle.

Dlaczego więc nie zacząć działać już dzisiaj i poświęcić trochę czasu na zastanowienie się, co lubisz w byciu rodzicem oraz jak możesz rozwiązać problemy, które Cię przygnębiają?

To może być pierwszy krok do tego, by móc cieszyć się rodzicielstwem i pomóc wyrosnąć dziecku na szczęśliwego człowieka.

Bycie rodzicem to radość z pierwszego uśmiechu dziecka, stawiania pierwszego kroku radości gdy wypowie słowo mama, tata. Ale bycie rodzicem to także radzenie sobie z napadami złości dzieci, to walka ze zmęczeniem po nieprzespanej nocy oraz ogromna próba naszej cierpliwości.

Masz czasami wrażenie, że dzieci wymagają więcej niż jesteś w stanie im dać?

Masz również swoje potrzeby o które powinnaś/ powinieneś też zadbać. Często bardzo trudno jest pogodzić jedno z drugim. Czujesz się winna/winny, że nie jesteś rodzicem doskonałym. Wiedz, że wszyscy rodzice miewają trudne chwile. Jeśli przez większość czasu są niezadowoleni i źli, to może im być trudno zaspokajać potrzeby swoich dzieci.

Mogą wyładowywać swoje frustracje na dzieciach, a nawet obwiniać je za własne problemy.

Życie rodzinne nigdy nie będzie wolne od stresu, nieporozumień i napięć, ponieważ w każdy związek wpisane są konflikty.

Warto się nad tym zastanowić, ponieważ to jakim jesteś rodzicem, wpływa na relacje z Twoimi dziećmi oraz na to jakimi on/ona będzie człowiekiem w przyszłości.

W obecnej sytuacji odczuwamy, że jesteśmy zamknięci, dzieci nie chodzą do żłobka, przedszkola, szkoły, nasza codzienna rutyna od kilku miesięcy jest zakłócona. Może to powodować, że masz poczucie zbyt wielu obowiązków, możesz odczuwać silny niepokój, co przekłada się na poczucie stresu. Stres może sprawić, że będziemy się czuli zmęczeni, nieszczęśliwi, rozdrażnieni albo skorzy do płaczu. W najgorszym wypadku może to prowadzić do ataków paniki, bezsenności lub poważnej depresji. Stres bywa także przyczyną dolegliwości fizycznych, takich jak bóle głowy, migrena czy astma. Stres wpływa także na relacje między rodzicami a dziećmi, dlatego ważne, aby rodzice rozumieli dlaczego doświadczają stresu i jak się czują pod jego wpływem.

Cokolwiek Cię spotyka, zawsze łatwiej jest radzić sobie z trudnościami, mając wspierającego męża/partnera, rodzinę i przyjaciół.

Pamiętaj o instytucjach świadczących pomoc, informacje o nich znajdziesz na końcu broszury.

Od żadnego rodzica nie można oczekiwać, że przez cały czas będzie spokojny i opanowany. Czasami trudne zachowania czy wymagania naszych dzieci, izolacja domowa lub inne trudności życiowe, po prostu przekraczają granice naszej wytrzymałości.

1. dzieci marudzą i płaczą

Tu sprawdzi się wzięcie na ręce lub kolana, delikatne kołysanie, przytulanie i głaskanie, muzyka i śpiew.

2. dzieci nie robią tego o co proszę

Spróbuj skoncentrować się na prośbach pozytywnych a nie negatywnych. Powiedz „Proszę Cię pobaw się ciszej „ a nie „Nie rób takiego hałasu !”.

3. dzieci ciągle się kłócą

Dzieci powinny rozwiązywać konflikty między sobą „jeśli musisz interweniować postaraj się ustalić, co się stało i cierpliwie wysłuchać każdego dziecka i pomóż mu zrozumieć punkt widzenia drugiej strony,

Jeśli masz dwoje lub więcej dzieci, postaraj się znaleźć sposób na to, aby każdemu z nich poświęcić trochę czasu.

4. dzieci mają napady złości

Podstawa to zachowanie spokoju, czasem sprawdzi się odwrócenie uwagi dziecka, nagła zmiana tematu, skupienie uwagi dziecka na czymś innym

5. dzieci nie chcą iść spać

Większość dzieci uważa, że pójście spać to utrata dobrej zabawy, spróbuj uczynić to jako przyjemne doświadczenie, poczytaj dziecku, pomasuj go delikatnie, przytul, zostaw zapaloną lampkę.

Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci wpłynąć na zachowanie twojego dziecka, bez wzbudzania negatywnych emocji :

-odróżniaj zachowania powszechnie uznawane za niedopuszczalne od takich z którymi nie radzisz sobie najlepiej (szczypanie jest niedopuszczalne ale głośniejsza zabawa nie jest niczym złym)

-nie dawaj dziecku klapsów i nie krzycz na nie (bicie i krzyki mogą prowadzić do trudności emocjonalnych, ponadto takie kary nie pomagają dziecku nauczyć się samokontroli i szacunku do Ciebie i innych)

-negocjacje i wzajemne ustępstwa pomogą znaleźć rozwiązania, które będą do przyjęcia zarówno dla Ciebie jak i Twojego dziecka,

-okazuj szacunek i zrozumienie „jeśli masz powiedzieć coś przykrego lub krzywdzącego, pomyśl jak sam czułbyś/czułabyś się gdybyś je usłyszał/usłyszała „krytykuj zachowanie dziecka nie jego samego jako osobę.

Jak przetrwać w te trudne dni ?

Rozmawiaj i słuchaj -komunikacja jest kluczem wszystkich dobrych relacji w rodzinie.

Zorganizuj się -zrób listę spraw o których powinieneś pamiętać.

Planuj z wyprzedzeniem-rozpoznaj stresujące momenty w ciągu dnia i zastanów się jak możesz sobie z nimi poradzić.

Znajdź czas dla siebie kilkanaście minut każdego dnia -Ty również jesteś kimś ważnym.

Staraj się odprężyć -znajdź sposoby, żeby się zrelaksować, poćwicz, posłuchaj muzyki, wypij ulubioną herbatę.

Pogratuluj sobie- jeśli poradziłeś/łaś sobie z trudną sytuacją masz prawo być z siebie dumny/dumna.

Patrz na życie optymistycznie-skoncentruj się na tym, co lubisz w byciu rodzicem i na dobrych momentach.

Pamiętaj, że stres bywa zaraźliwy-jeśli dzieci będą widziały, że się złościś i denerwujesz, najprawdopodobniej zaczną reagować podobnie.

A teraz coś dla zdrowia Waszej rodziny.

W kształtowaniu właściwych nawyków żywieniowych niebagatelna, o ile nie najważniejszą rolę odgrywają rodzice. To od nich zależy, co trafia najpierw do koszyka z zakupami, do lodówki i na nasz stół. To my decydujemy co jemy, jak i ile jemy, jak spędzamy wolny czas, a zwyczaje panujące w rodzinie są wzorcem dla dzieci.

Dzieci jedzą coraz mniej owoców i warzyw oraz przetworów z mleka, a wzrasta spożycie frytek, fast foodów i słodkich napojów. Konsekwencją tego są niedobory wapnia, żelaza, potasu, magnezu, jodu i witaminy D oraz nadmiar soli i cukru. Nieregularność i opuszczanie posiłków jest efektem naśladowania stylu życia dorosłych. Szczególnie istotne jest pomijanie śniadania, najważniejszego posiłku w diecie dzieci. W jego skład powinny wchodzić: produkt mleczny (np. szklanka mleka/jogurtu, kefiru lub zupa mleczna), pieczywo i lub/płatki zbożowe, masło, produkt białkowy tj. wędlina, jajka, ser, ryba oraz owoce i/lub warzywa. Potem obiad (zupa, porcja chudego mięsa, ryby, surówka), następnie podwieczorek najlepiej owocowy i lekka kolacja.

Brak urozmaicenia i mało atrakcyjnie wyglądające potrawy nie zachęcają do jedzenia. Ilość pokarmu ma znaczenie, zbyt duże porcje oraz codziennie te same potrawy nie sprzyjają jedzeniu. Dodatkowo brak ruchu zwiększa ryzyko nadwagi i otyłości oraz chorób z nimi związanych. Ograniczmy spożywanie słodkich napojów, pijmy czystą wodę. Zapewnijmy dostęp do różnych pokarmów o dużej wartości odżywczej, takich jak owoce czy warzywa, aby zastąpić nimi wysokokaloryczne i mało odżywcze przekąski, słodkie i słodzone napoje. Najlepiej wprowadzić zasadę „słodkiej soboty lub niedzieli”, gdzie przez jeden dzień w tygodniu podawać dzieciom ulubione łaskocie zawsze do głównego posiłku lub jako podwieczorek. Przekazujemy wiedzę dotyczącą zdrowego żywienia podczas przygotowywania posiłków, to doskonała okazja do zaciśnięcia więzi rodzinnych. Ponadto, jeśli dzieci same mogą zdecydować o tym, co należałoby kupić i przygotować na obiad zazwyczaj chętniej zjadają wybrane przez siebie zdrowe produkty. Ograniczmy podjadanie pomiędzy posiłkami, propagujmy codzienną aktywność fizyczną. Zrób z dziećmi lekcje W-F (codziennie chociaż jedną), wspólne ćwiczenia (proste skłony, pajacyki, koci grzbiet, przysiady, bieg w miejscu możesz skorzystać z serwisu You Tube) to dużo śmiechu i porcja codziennego zdrowia.

Świeć przykładem -to najprostsza i najważniejsza zasada!

Mamo, Tato nudzę się!

No to też są sposoby, prezentujemy przykłady zabaw dla rodziców i dzieci w każdym wieku.

Zabawa 1 Dom

Siadamy całą rodziną w kręgu. Najpierw rodzic czyta wiersz pt. „Dom” J.K. Węgrzyna

*Dom to jest takie miejsce na ziemi
o czym możesz się przekonać,
gdzie wiedzie każda z twoich ścieżek
w matki szerokie ramiona.*

*Dom to spracowana dłoń ojca,
którą ci kładzie na ramiona,
bi ci powiedzieć „źle”, „dobrze”
kiedy cię chce przekonać.*

To dni samotne gdy cię nie ma.

Długie rodziców rozmowy.

*To ich codzienna troska,
abyś był mądry i zdrowy.*

Teraz pytamy dzieci ,co to dla nich znaczy dom,rodzina ,troska ,prosimy o wypowiedzi wszystkich członków rodziny.

Potem rodzice siedzą w jednym kręgu ,dzieci wewnątrz w drugim kręgu. W formie rundki ,na zmianę rodzice kończą zdanie ,a dzieci słuchają i odwrotnie :dzieci kończą zdanie ,a rodzice się przysłuchują :

Rundki (przykłady) :

-Dzieci :Rodzice powinni...

-Rodzice : Mam nadzieję,że moje dziecko...

-Dzieci:Chciałbym /Chciałabym być kochany/kochana ponieważ...

-Rodzice :Uwielbiam moje dziecko ,bo...

-Dzieci:Kocham moich rodziców za

-Rodzice :Lubię ,gdy moje dziecko...

-Dzieci :Lubię gdy moi rodzice

-Rodzice :Lubię gdy w domu....

-Dzieci :Chciałabym/chciałbym by w domu

I na koniec uczymy się krótkiego wierszyka o rodzinie wykorzystując palce dłoni:

ten pierwszy to Dziadziuś(kciuk),

tuż obok Babunia (wskazujący),

Największy to Tatus (środkowy),

a przy nim Mamusia (serdeczny).

A to ja dziecina mała (mały)

I to jest Rodzinka ,

moja ręka cała.

Zabawa 2 Dom moich marzeń

Uczestnicy siedzą lub leżą wygodnie,można włączyć cicho muzykę relaksacyjną .Rodzic zaprasza do zabawy słowami :teraz zamykamy oczy i udajemy się do domu naszych marzeń. Zadaje pytania podczas tej wędrówki:

Gdzie jesteś?,Co tam robisz ?,Co widzisz dookoła ?, Jakie widzisz przedmioty ?, Co widzisz za oknem?, Czy ten widok Ci się podoba ? Dlaczego?, Kto oprócz Ciebie jest teraz w tym domu?, W jakim kolorze są ściany ?, Jak czujesz się w tym domu ,Dlaczego? ,Czy chcesz tam zostać i dlaczego ?

Zabawę możemy zakończyć wspólnym rysowaniem wymarzonego domu i powieszeniem obrazu w widocznym miejscu w domu.

Zabawa 3 Głowa,ramiona,kolana,pięty...

Cała rodzina staje w kręgu lub naprzeciw siebie.Rodzic powtarza najpierw bardzo powoli ,potem trochę szybciej ,jeszcze szybciej i najszybciej jak się da , członkowie rodziny obiema rękami pokazują części ciała do słów:

Głowa ,ramiona ,kolana , pięty

kolana ,pięty

kolana ,pięty,

kolana,pięty,

Głowa ,ramiona ,kolana ,pięty,oczy uszy ,usta ,nos

i od początku trochę szybciej i szybciej

Głowa ,ramiona,kolana ,pięty ...

Zabawa 4 Słowa

Zabawa jest dobra dla dzieci uczących się literek i nie tylko. Zadanie polega na tym, że mówisz wyraz (np. mama) ,a następna osoba musi znaleźć wyraz zaczynający się na ostatnią literę twojego słowa (np.aparat) .I tak w kółko ...

Zabawa 5 Niespadajka

Do tej zabawy potrzebujemy jednego nadmuchanego balona. Zabawa w niespadajkę polega na tym ,aby balonik nie spadł na ziemię. Wszyscy członkowie rodziny mają za zadanie podbijanie balona do góry tak, aby nie dotknął podłogi. Powodzenia!

Po zabawie pora coś zjeść (oczywiście zdrowego) .Zapraszamy na warsztaty kulinarne dla całej rodziny .

Domowa wytwórnia makaronu.

Do tego potrzebujemy :1/2 kg mąki pszennej,1 jajko i około ½ szklanki wody.

Ze składników ugniatamy ciasto ,następnie wałkujemy i kroimy. Dzieci w tym czasie mogą lepić z ciasta tak jak z plasteliny czy modeliny to naprawdę wielka frajda. Następnie gotujemy makaron i to co ulepiły dzieci i dodajemy do ulubionej zupy .

Owocowe szaszłyki lub sałatka owocowa

Potrzebujemy dowolne owoce (winogrona,jabłka,truskawki ,gruszki ,brzoskwinie,ananas) oraz patyczki do szaszłyków. Najpierw kroimy owoce ,a następnie z wraz z dziećmi nakładamy owoce na patyczki .Można również pokroić owoce i wymieszać jako sałatkę.

Smaczne ,zdrowe i kolorowe przekąski.

Mufinki jogurtowe

Składniki : jogurt naturalny 180 g (kubek po jogurcie umyć i odmierzać nim pozostałe składniki),3 kubeczki mąki pszennej,1,5 kubeczka cukru,1 łyżka cukru waniliowego,2 łyżeczki proszku do pieczenia,3 jajka,1 kubeczek oleju. Składniki suche mieszamy w jednej misce pozostałe w drugiej ,a później łączymy wszystkie składniki i krótko mieszamy. Foremki na muffinki (papierowe lub silikonowe) napełniamy do ¾ wysokości. Pieczemy w nagrzanym do 180 stopni piekarniku przez 20-25 minut. Upieczone muffinki po ostygnięciu możemy wspólnie ozdobić : tarta czekoladą bitą śmietaną lub kolorową posypką.

Pizza

2 sztuki

- 25 g świeżych drożdży
- 150 ml ciepłej wody
- 1/2 łyżeczki cukru
- 250 g mąki pszennej
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżka oliwy

Przygotowanie

- Świeże drożdże ocieplić w temperaturze pokojowej. Przygotować **rozczyń**: drożdże rozpuścić w ciepłej wodzie, dodać 2 łyżki mąki oraz cukier, dokładnie wymieszać i odstawić na ok. 10 minut do wyrośnięcia (rozczyń ze świeżych drożdży zwiększa objętość o ok. 3 razy - jeśli tak się nie stanie proces przygotowania rozczyńnu trzeba powtórzyć od nowa)
- Mąkę przesiać do miski, wymieszać z solą, zrobić wgłębienie w środku i wlać w nie rozczyń. Sukcesywnie zagarniać łyżką mąkę do środka i przez 2 - 3 minuty mieszać składniki, pod koniec dodając jeszcze oliwę.
- Połączone składniki wyłożyć na stolnicę oprószoną mąką. Wyrabiać przez ok. **15 minut** aż ciasto będzie elastyczne i gładkie (ciasto można też zagnieść mikserem planetarnym).
- Wyrobite ciasto włożyć do dużej miski, przykryć ściereczką i odstawić na ok. **1 godzinę** do wyrośnięcia.
- Wyrośnięte ciasto wyjąć na stolnicę i chwilę pozagniatąć. Podzielić na 2 części, uformować z nich kulki i odłożyć na ok. 7 minut pod ściereczką.
- Blaszkę (tortownicę) posmarować oliwą. Włożyć na środek kulkę ciasta, delikatnie **spłaszczyć i rozciągać, rozprowadzając palcami** po całej powierzchni dna, zaczynając od środka i zostawiając niewielki "wałeczek" na brzegu, najlepiej robić to kilkoma etapami, ciasto na początku sprężynuje i "cofa się" ale jeśli odczekamy chwilę będziemy mogli je dalej rozciągać.
- Wyłożyć ciekłą warstwę sosu pomidorowego, ser oraz ulubione dodatki. Odczekać ok. 15 minut aż ciasto podrośnie, następnie piec w maksymalnie nagrzanym piekarniku (**min. 250 st. C**) **przez ok. 10 minut**.

Poproś dzieci aby same poukładały swoje dodatki na pizzy -Smacznego!

Jeśli przeżywasz trudne emocje związane z opieką i wychowaniem dzieci oraz potrzebujesz wsparcia wiedzy, że są miejsca, gdzie możesz szukać pomocy. Poniżej zgromadziliśmy informacje i kontakty z których możesz skorzystać .

Ośrodek Pomocy Społecznej w Olkuszu

Telefon 32 6413212, 32 61100 11 , e-mail : opsolkusz@poczta.onet.pl

Ośrodek czynny poniedziałek : od 7.00-17.00

wtorek-piątek :od 7.00-15.00

telefon 32 6413212 dodatkowy dyżur telefoniczny codziennie od 15.00 -19.00

Pod numerami telefonów dyżurują osoby ,które udzielą Ci wsparcia w trudnej sytuacji -nie wahaj się skorzystać z pomocy.

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Olkuszu

_Udzielamy pomocy między innymi dzieciom, młodzieży oraz ich rodzicom.

W chwili obecnej kontaktować się można z nami telefonicznie oraz mailowo.

Telefon 32 647 08 30 ,e-mail : pppolkusz@op.pl

Wszystkie informacje dostępne są na stronie <http://pppolkusz.pl/>

2. Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krakowie

Dyżur całodobowy pod numerem telefonu 12 421 92 82, oraz w godzinach 8.00-20.00 pod numerem 502-273-430. Dodatkowo na stronie <https://www.facebook.com/oikkrakow> zamieszczone są codziennie numery telefonów, pod którymi pełnione są dodatkowe dyżury.

3. Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

Telefon 116 111 działa przez 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę, można także zarejestrować się na stronie www.116111.pl/napisz i napisać wiadomość e-mail. Konsultanci pomagają:

Anonimowo – dzwoniąc, nie musisz podawać swojego imienia, nazwiska ani adresu zamieszkania.

Bezpłatnie – połączenie jest bezpłatne zarówno z telefonów komórkowych, jak i stacjonarnych.

Chętnie – konsultanci 116 111 gotowi są rozmawiać o każdej ważnej sprawie. Jeśli będzie to potrzebne, mogą umówić się na kolejną rozmowę.

Dyskretnie – wszystko, o czym powiesz lub napiszesz, zostanie między Tobą a konsultantami 116 111.

4. Linia Wsparcia 800 70 2222

_Linia Wsparcia jest linią całodobową i bezpłatną. Specjaliści odpowiadają również na maile: porady@liniawsparcia.pl. W Centrum Wsparcia dla osób w kryzysie psychicznym dyżurują psychologowie gotowi do wysłuchania, zrozumienia i akceptacji, którzy pomagają także w znalezieniu odpowiednich placówek specjalistycznych w danym regionie kraju, gdzie można otrzymać bezpośrednią pomoc.

W wyznaczonych godzinach w Centrum pełnią dyżury także specjaliści: lekarze psychiatrzy, prawnicy oraz pracownicy socjalni. Informacja na temat dyżurów dostępna jest na stronie www.liniawsparcia.pl

5. Kryzysowy Telefon Zaufania 116 123

Czynny codziennie od 14.00 do 22.00 Bezpłatny.

Telefon powstał z myślą o osobach, które z różnych powodów nie mają możliwości bezpośredniego kontaktu z psychologiem. Oferta kierowana jest do osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, potrzebujących wsparcia i porady psychologicznej, rodziców potrzebujących wsparcia w procesie wychowawczym oraz osób niepełnosprawnych.

6. Centra Zdrowia Psychicznego

Udzielają pomocy zarówno osobom zmagającym się z różnymi problemami, w kryzysie jak i osobom cierpiącym na różnego rodzaju zaburzenia psychiczne. A także członkom ich rodzin i bliskim. Punkty Zgłoszeniowo-Koordynacyjne są w nich czynne od poniedziałku do piątku w godz. 8-18. Dyżurują tam pielęgniarki psychiatryczne, psychologowie, psychoterapeuci i lekarze. Wystarczy zatelefonować pod numer [22 21 82 226](tel:222182226) lub [22 21 82 274](tel:222182274) by dostać poradę, by dowiedzieć się, czy wymagane jest osobiste spotkanie ze specjalistą, jaka pomoc jest dostępna i potrzebna w danym przypadku. Numery telefonów Punktów Zgłoszeniowo-Koordynacyjnych i obszar ich odpowiedzialności można znaleźć na stronie czp.org.pl.

7. Poradnia Telefoniczna „Niebieskiej Linii”

Poradnia działa 7 dni w tygodniu w godzinach 12.00 – 18.00; dyżury pod numerem telefonu 22 668-70-00 pełnią przeszkoleni specjaliści: psycholodzy i prawnicy.

Infolinia przeznaczona jest dla wszystkich **osób pokrzywdzonych przestępstwem**, w tym ze szczególnym uwzględnieniem **osób doświadczających przemocy w rodzinie oraz jej świadków**.

8. Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie Niebieska Linia

tel. 800 120 002

9. Infolinia dla seniorów

Dzwoniąc na infolinię osoby starsze mogą uzyskać rzetelne informacje, zalecenia i wskazówki jak odnaleźć się w obecnej sytuacji. Numer telefonu 12 392 11 10 działa od poniedziałku do piątku w godz. 8.00–17.00. Dzwoniąc na infolinię seniorzy będą mogli uzyskać odpowiedzi na zagadnienia takie jak:

pomoc w dostarczaniu żywności i innych zakupów, udzielania pomocy żywnościowej i ciepły posiłek w domu w sytuacji kwarantanny, pomoc psychologa, pomoc w codziennych czynnościach oraz usługi opiekuńcze.

10. Bezpłatne telefoniczne wsparcie psychologiczne

Lista psychoterapeutów Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychoanalitycznej gotowych udzielić bezpłatnego telefonicznego wsparcia psychologicznego w czasie kryzysu epidemiologicznego znajduje się na stronie

<http://ptpp.pl/terapeuci-oferujacy-wsparcie/?fbclid=IwAR2Om0cj8QjXgs-HhORpA5Nw69gUrxIFPYFctYtUy73O-J7Nj3ab4lF5G7I>

11. Psychologowie dla społeczeństwa

Na stronie <https://www.psychologowie-dla-spolescenstwa.pl> znajduje się lista psychologów oferujących bezpłatną pomoc psychologiczną kierowaną w szczególności do:

- członków personelu medycznego i innych służb zaangażowanych w działania związane z zagrożeniem koronawirusem,
- osób objętych kwarantanną,
- osób, które w związku z wprowadzonymi ograniczeniami straciły z dnia na dzień źródło dochodu, osób, które są w kryzysie psychicznym i odmówiono im innej formy pomocy ze względu na pandemię (np. przyjęcia na oddział dzienny szpitala psychiatrycznego)

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Olkuszu

telefon 32 641 32 92 , ares e-mail : pcprolkusz@wp.pl

Poradnictwo Specjalistyczne -Punkt interwencji Kryzysowej

Stosownie do treści art. 19 pkt 2 ustawy o pomocy społecznej, poradnictwo specjalistyczne należy do zadań własnych powiatu.

Zgodnie z art. 46 ustawy o pomocy społecznej, poradnictwo specjalistyczne, w szczególności prawne, psychologiczne i rodzinne, jest świadczone osobom i rodzinom, które mają trudności lub wykazują potrzebę wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów życiowych, bez względu na posiadany dochód.

Punkt Interwencji Kryzysowej Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Olkuszu rozpoczął swoją działalność 01.09.2005r.

W swoim zakresie oferuje:

- poradnictwo rodzinne
- poradnictwo psychologiczne
- poradnictwo pedagogiczne
- poradnictwo prawne
- interwencja kryzysowa
- doradztwo i edukacja
- warsztaty pracy z rodziną
- warsztaty dla rodziców

Współpracujemy z instytucjami działającymi na rzecz osób potrzebujących pomocy

**SZUKASZ INFORMACJI, POMOCY, WSPARCIA W ROZWIĄZANIU SWOICH PROBLEMÓW ŻYCIOWYCH
JESTEŚMY PO TO, ABY CI POMÓC!!!**

Od poniedziałku do piątku dyżurują specjaliści

POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE W OLKUSZU URUCHOMIŁO
PORADNICTWO SPECJALISTYCZNE W FORMIE KONSULTACJI TELEFONICZNYCH Z

PRACOWNIKIEM PCPR BĄDŹ ONLINE Z PSYCHOLOGIEM, PRAWNIKIEM I
PSYCHOTERAPEUTĄ.

Osoby zainteresowane mogą korzystać z bezpłatnych sesji psychologicznych,
psychoterapeutycznych i konsultacji prawnych po wcześniejszym ustaleniu terminu i godziny ze
specjalistą koordynującym w PCPR.

Tel. 32 643 39 41 wew. 13

