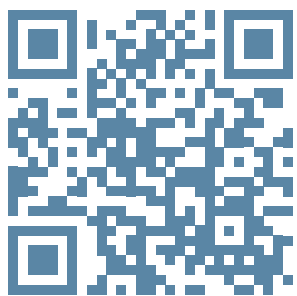


W ramach projektu „**Otwarte Drzwi**” w Radzyminie dzieci i młodzież mogą bezpłatnie skorzystać z indywidualnego wsparcia psychologicznego, zajęć socjoterapeutycznych, integracyjnych oraz pomocy w nauce.

Spotkania odbywają się w przyjaznej przestrzeni świetlicy przy ul. Stefana Batorego 7A to miejsce rozmowy, relacji i budowania poczucia bezpieczeństwa.

SKONTAKTUJ SIĘ

Kontakt: +48 537 109 531
k.krasnodebska@fundacjaidylla.org



www.fundacjaidylla.org

Otwarte drzwi

Projekt wsparcia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży



Dlaczego wsparcie jest tak ważne?

Dzieci i młodzież coraz częściej zmagają się z lękiem, depresją, napięciem emocjonalnym i trudnościami w relacjach.

Co trzecie dziecko w Polsce deklaruje, że nie ma chęci do życia i nie akceptuje siebie, a ponad 50% nie ma motywacji do działania (Fundacja UNAVEZA, "Młode głowy", 2023).

Bez odpowiedniej pomocy może to prowadzić do trwałych konsekwencji zdrowotnych i społecznych w dorosłości.



Na co zwrócić uwagę?

Izolacja, drażliwość, spadek energii, problemy ze snem czy wypowiedzi o braku sensu życia mogą świadczyć o poważnym kryzysie.

Wielu młodych ludzi nie dzieli się swoimi trudnościami, dlatego uważność dorosłych jest kluczowa.

Wczesne zauważenie takich sygnałów pozwala na szybsze udzielenie pomocy i zapobieganie pogłębianiu się problemów.



Jak może pomóc dorosły?

Empatyczna rozmowa, pełna obecność i brak oceniania mogą być kluczowym pierwszym krokiem w wychodzeniu z kryzysu.

Dzieci i młodzież, które czują, że ktoś ich naprawdę słucha i rozumie, zyskują poczucie bezpieczeństwa i wsparcia, co znacząco zmniejsza ryzyko podejmowania przez nie prób samobójczych.

Każda uważna i wspierająca reakcja może mieć ogromne znaczenie.



Kiedy i jak rozmawiać z dzieckiem?

- Nie wtedy, gdy Ty lub ono jesteście zdenerwowani.
- Rozmawiaj w naturalnych momentach – w aucie, podczas spaceru, przy kolacji.
- Zamiast radzić – słuchaj, nie przerywaj.
- Jeśli nie wiesz co powiedzieć – powiedz: „Jestem. Widzę, że coś się dzieje. Chcę Ci pomóc.”



Tylko dorastanie czy kryzys?

Wahania nastrojów czy impulsywność to naturalny element dojrzewania, ale jeśli trudne emocje utrzymują się długo i wpływają na naukę, relacje czy zdrowie, to sygnał alarmowy.

Wiele nastolatków potrzebuje profesjonalnego wsparcia, ale wiele osób nie otrzymuje go na czas.



Co wspiera dzieci i młodzież?

Długofalowe badania pokazują, że zdrowie psychiczne dzieci wzmacniają:

- bezpieczna relacja z dorosłym
- stałość i przewidywalność w codzienności
- możliwość wyrażania emocji bez wstydu
- jasne granice i poczucie sensu

