

WSPARCIE EMOCJONALNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

Bardzo dobra prezentacja dla rodziców, na wiek ok 1-7 lat:

<https://bycblizej.pl/2020/03/14/koronawirus-emocjonalne-wsparcie-dla-dzieci/>

Polecamy również stronę P. Anity Janeczek-Romanowskiej:

<https://bycblizej.pl/>

Wsparcie dla rodziców i nie tylko, jak radzić sobie w obecnej sytuacji:

<https://humani.pl/psychologiczny-zoom-adaptacja/>

<https://humani.pl/koronawirus-jak-rozmawiac-z-dziecmi-i-nastolatkami/>

<https://humani.pl/psychologiczny-zoom-za-daleko-za-blisko/>

<https://humani.pl/jak-zadbac-o-zdrowie-psychiczne-kiedy-wokol-trwa-pandemia/>

<https://humani.pl/psychologiczny-zoom-siegnijcie-po-zasoby/>

<https://humani.pl/category/blog/>

Artykuł „Bycie dobrym rodzicem zaczyna się od bycia dobrym dla siebie”:

<https://rodzice.fdds.pl/wiedza/bycie-dobrym-rodzicem-zaczyna-sie-od-bycia-dobrym-dla-siebie/>

Portal dla rodziców:

<https://fdds.pl/nowy-portal-dla-rodzicow-rodzice-fdds-pl/>

„Złość nastolatków-emocjonalne tornado i remont w mózgu” – Katarzyna Kaniecka

<https://www.youtube.com/watch?v=YofM811uKK8&feature=youtu.be>

PODCAST:

Jak przetrwać czas zamknięcia w domu - Michał Nogaś rozmawia z psychologką, psychoterapeutką i dziennikarką Justyną Dąbrowską, która radzi, jak regulować strach i co możemy zrobić, by nasz lęk w czasie pandemii i zamknięcia ukoić:

<https://wyborcza.pl/podcast/0,172673.html>

CO MOŻNA ROZBIĆ Z DZIEĆMI:

Dzieciom, rodzicom, dziadkom, nauczycielom polecam Martę Smolińską, która pracuje na Uniwersytecie Adama Mickiewicza w Poznaniu. Jej najnowszy projekt przez internet Laboraki od kuchni:

<https://www.facebook.com/Laboraki/>

Dla dzieci o wirusie i emocjach:

https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_1325b26f2d954d108cbc769afedcadd3.pdf

Darmowy e-book od Edukowisko – Joanna Kalembka, w którym znajdziecie zabawy wspierające regulację emocji u dzieci :

<https://www.subscribepage.com/u3u0n1>

BAZA WIEDZY DLA RODZICÓW:

http://www.profilaktykaspoleczna.pl/baza_wiedzy.html

Dla rodziców, szczególnie nastolatków (depresja, próby samobójcze, okaleczenia):

<https://www.tygodnikpowszechny.pl/zanim-bedzie-za-pozno-158811>

LITERATURA DLA DZIECI:

<https://biblioteczka-apteczka.pl/index.php/2019/11/21/gdzie-jest-pan-amos/>

„Garść radości, szczypta złości” , „Smutek i zakłete miasto” , „Strach i pogromca potworów”

Wojciech Kołyszko, Jovanka Tomaszewska

Polecane GRY:

Dixit, Rummikub, Scrabble, Dobble, Chińczyk, Gra w karty UNO, Prawda czy Fałsz, Szachy, Ryzyko; Gry na kartce: kółko i krzyżyk, statki, państwa-miasta

TEATR:

<https://kultura.onet.pl/teatr/koronawirus-w-polsce-najlepsze-spektakle-online-teatr-w-internecie/1v5nzd>

<https://wroclaw.naszemiasto.pl/10-najlepszych-spektakli-do-obejrzenia-za-darmo-w-sieci/ar/c13-7599369>

DO CZYTANIA dla rodziców, różne:

<https://www.tygodnikpowszechny.pl/tygodnik-na-kwarantanne?fbclid=IwAR3-4GbL4yA62chIPsns7nu18tvyeEvVlx3j4vOr-cXoAKtmnsAgA9SdcJk>

<https://www.psychologowie-dla-spoleszenstwa.pl/>

TED, prezentacje i wystąpienia:

„Dar i moc emocjonalnej odwagi”, z polskimi napisami (tłum. Agata Czyścicka):

https://www.ted.com/talks/susan_david_the_gift_and_power_of_emotional_courage

Potęga wrażliwości:

https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability?language=pl

Pomocne TELEFONY:

Wsparcie psychologiczne – zadzwoń do specjalistów! Bezpłatne telefoniczne konsultacje psychologiczne:

- Ośrodek Interwencji Kryzysowej MOPR w Gdańsku – całodobowo – tel.: 58 511 01 21, 58 511 01 22,
- psycholog MOPR - w godz. pracy Ośrodka – tel.: 508 901 118,
- Fundacja Oparcia Społecznego A. FOSA Punkt Interwencji Kryzysowej w Gdańsku – tel.: 787 960 860,
- Fundacja Pomorskie Centrum Psychotraumatologii – tel.: 660 765 050 lub 721 613 787,
- Gdańskie Centrum Profilaktyki Uzależnień – w godz. pracy Centrum - tel. 58 320 44 04,
- Gdański Ośrodek Pomocy Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży, w godz. 8.00-16.00, tel: 58 347 87 89 lub 58 347 89 30,
- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę Centrum Pomocy Dzieciom – w godz. 8.00-18.00, tel.: 58 718 73 68.

Infolinia dotycząca postępowania w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem:
800-109-590 www.gov.pl

Przygotowała: pedagog Beata Kolasińska