

Zrozumieć nastolatka

Zauważ

Zrozum

Zareaguj



Kiedy potrzebna jest pomoc

Jeśli Twoje dziecko jest:

- apatyczne, smutne, wycofane
- ma zmienny nastrój, bywa nadmiernie euforyczne lub drażliwe
- unika szkoły, rówieśników, dotychczas lubianych aktywności
- ma problemy ze snem i nauką
- mówi: „nie potrafię”, „nie chcę”, „życie nie ma sensu”
- samookalecza się

Jak możesz pomóc:

- nie oceniaj i nie krytykuj
- nie zmuszaj do zmiany
- słuchaj uważnie
- wskazuj możliwości, realne rozwiązania
- proponuj pomoc w nauce czy wspólne spędzanie czasu
- poszukaj specjalistycznej pomocy jak najwcześniej



Wsparcie osób dorosłych

800 100 100 - telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

800 70 22 22 - centrum wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym

800 800 605 - ogólnopolska infolinia dla rodziców, nauczycieli i pedagogów

Centrum Zdrowia Psychicznego

Mazowieckiego Szpitala Wojewódzkiego Drewnica Sp. z o.o w Wołominie

tel. 535 713 722 , 535 827 722

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Wołominie

tel. 22 776 44 95, 96 oraz 22 177 93 00

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Wołominie

tel. 22 776 27 85, 498 03 04

Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Zielonce

tel. 22 771 83 84

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Wyszkowie

tel. 29 742 85 22, 29 742 85 23

Ośrodek Pomocy Społecznej w Wyszkowie

tel. 29 742 40 97