

## Polecamy

### PROPOZYCJE DLA DZIECI

Na stronie placówki pojawiła się już propozycja adresowana do rodziców dotycząca rozmów z dziećmi na temat koronawirusa. Podstawowe warunki takich rozmów to takt, nienarzucanie trudnego tematu, odpowiadanie na stawiane przez maluchy pytania, które ujawniają ich potrzeby wiedzy albo potrzeby emocjonalne - uspokojenia czy dania oparcia.

Kiedy dziecko jest gotowe, a środowisko wspierające i bezpieczne można skorzystać z poleconej wcześniej książeczki kolumbijskiej psycholog Manueli Moliny Cruz: „Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie?” (treść jest dostępna bezpłatnie na [www.mamyprojekt.pl](http://www.mamyprojekt.pl) oraz na stronie [www.mindheart.co/descargables](http://www.mindheart.co/descargables)) albo opracowanej dla najmłodszego odbiorcy przez Wydawnictwo Olesiejuk elektronicznej książeczki „Masz tę moc” (w formie pdf do pobrania za darmo: <https://www.wydawnictwoolesiejuk.pl/wiadomosci/czytaj/darmowa-ksiazka-elektroniczna-o-koronawirusie-dla-dzieci/>).

Poprzednia lektura bardziej skupia się na emocjach towarzyszących trudnej sytuacji epidemii, poczuciu zagrożenia i podpowiada sposoby poradzenia sobie z nimi. „Masz tę moc” z kolei przystępnie i zabawnie opowiada o krążącym w świecie wirusie i niebezpieczeństwach z nim związanych. Zawiera także ABC profilaktyki przełożone na dziecięcy język.



Wydawnictwo Olesiejuk poleca swoją pozycję informując iż:

Książka jest dla dzieci i dla tych, którzy potrzebują wytłumaczyć najmłodszym w sposób jasny, zrozumiały i przede wszystkim spokojny, czym jest koronawirus i co robić, by się przed nim ustrzec.

Zwraca się też z apelem:

Jednocześnie mamy do Was prośbę, drodzy Czytelnicy, Rodzice, Nauczyciele, Ciocie, Wujkowie, Bracia, Siostry - wszyscy! Zależy nam, by książka poszła w świat i by absolutnie każda osoba, która jej potrzebuje, miała świadomość, że istnieje taka inicjatywa.

Pobierzcie PDF (link na dole) i czytajcie, gdzie tylko lubicie i gdzie dzieci czują się bezpieczne. Wyślijcie plik do kogo tylko chcecie. Niech się wieść niesie i szerokim strumieniem płynie do tych, którzy takiej książki potrzebują.

## **DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW**

Dobrze zdać sobie sprawę, iż nie tylko dzieci potrzebują wsparcia i uwagi, gdy mają kłopot z poradzeniem sobie z emocjami. Rozterki, poczucie bezradności, niepokój a czasem paralizujący strach o jutro, niepewne przecież pod względem zdrowotnym i ekonomicznym – to uczucia, które może doświadczać każdy z dorosłych. Z ofertą psychologicznej pomocy wychodzą podane niżej instytucje. Może skorzystać z niej każda osoba; przy telefonach dyżurują psycholodzy z doświadczeniem pracy w sytuacjach trudnych, kryzysowych – a do takich obecna bez wątpienia się zalicza.

Centrum Poradnictwa Specjalistycznego Metodyki i Strategii Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej

Zdalny kontakt telefoniczny:

Telefony komórkowe:

572 333 751

725 150 086

Obydwa telefony z możliwością kontaktu przez komunikator WhatsApp i video

Dyżury psychologów w godzinach 8:00 – 17:30

Zespół Rodzinnej Pieczy Zastępczej

Zdalny kontakt telefoniczny:

Telefon komórkowy: 513 426 177 z możliwością kontaktu przez komunikator WhatsApp i video

Dyżury psychologów w godzinach 8:00 – 15:30

Ośrodek Interwencji Kryzysowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej

W Katowicach

Telefon komórkowy: 669 777 008 z możliwością kontaktu przez komunikator WhatsApp i video

Telefony stacjonarne: 32 251 1599

Tel/fax: 32 257 14 82

Email [oik@mops.katowice.pl](mailto:oik@mops.katowice.pl)

Dyżury psychologów w godzinach 8:00 – 19:00