*Jak zauważyć, że w życiu dziecka dzieje się coś niepokojącego, i jak mu pomóc?*

Na podstawie artykułu „ Budujemy komunikację z dzieckiem” – Głos Pedagogiczny – październik 2019 r.

( rozmowa z Oliwią Jagodzińską z Fundacji „ Dajemy dzieciom siłę.”)

* Codzienna rozmowa z dzieckiem jest bardzo ważna. Często nie wystarczy zapytać   
  „ Jak było w szkole?”. Warto zapytać o szczegóły i z odpowiedzi dziecka wnioskować, czy nie dzieje się coś niepokojącego .
* Należy być bardziej uważnym i obserwować zmiany. Jeśli dziecko jest rozdrażnione, nagle traci zainteresowanie swoimi pasjami lub spotkaniami z rówieśnikami, ma problemy z koncentracją, gorzej się uczy albo nie chce chodzić do szkoły, są to alarmujące sygnały, które świadczą, że dziecko przeżywa trudności.
* Trzeba oswajać dziecko z tematem korzystania z pomocy specjalisty i uświadamiać, że rozmowa z psychologiem czy psychoterapeutą nie jest niczym wstydliwym.
* Istotne jest okazywanie wsparcia – dziecko powinno wiedzieć, że jest partnerem do rozmów i potraktujemy jego problemy serio. Nie lekceważymy dziecka ani nie zaprzeczamy temu, co przeżywa, mówiąc „ Nie przesadzaj” albo „ Z kilka lat będziesz mieć gorsze problemy”.
* Jeśli nie wiemy, jak na trudny temat porozmawiać z dzieckiem, lub jeśli dziecko wykaże chęć porozmawiania z kimś obcym, można zachęcić je do skorzystania z telefonu zaufania.
* Szukamy pomocy w poradniach specjalistycznych w naszej miejscowości. Nie obawiajmy się korzystania z pomocy psychologów oraz psychiatrów. Nie lekceważmy nawet pierwszych zmian zachowania – działania pomocowe warto rozpocząć najwcześniej.