

Trzy Klucze

Magazyn dla dyrektorów, nauczycieli, rodziców poświęcony nauczaniu, wychowaniu, profilaktyce.

DePRESJA

Presja: środowiska, rówieśników, wyglądu, moja własna, ta, która mieszka w mojej głowie i czuje się jak u siebie, żywi się - jak pasożyt - moimi emocjami i zasila moją życiową energią. W zamian daje mi zmęczenie i ciśnienie, które rozsadza głowę. Od tego można zwariować.

Albo presja konsumpcjonizmu, który zamienia nas, żywych ludzi, w zasilane bateriami materialnego pożądanego roboty, pozbawione czasu, siły a nawet potrzeby wewnętrznej refleksji czy jakichkolwiek przeżyć duchowych.

Być może odpowiada nam taki stan rzeczy - presja, osobliwy status quo XXI wieku: być, mieć, posiadać, mocniej, więcej, wyżej, ja, mi, mnie, tu, teraz, już.

Gdyby było inaczej, ludzie przecież inaczej by się zachowywali. Przecież nie muszą się temu poddawać. Zachowywaliby się inaczej...?

Tylko skąd tyle depresji wśród dzieci i młodzieży?

Czy da się temu zapobiec? Jak temu zapobiec? Jak pomóc?

Najlepszym i najbardziej skutecznym są, jak to zwykle bywa, rozwiązania najbardziej proste i dostępne niemalże od ręki: wsparcie i obecność bliskich, dom, rodzina, jedność, poczucie bezpieczeństwa i wspólnoty.

Długie, jesienne wieczory to dobry czas, aby nieco zwolnić tempo życia, wzmocnić poczucie bliskości i spróbować uciec od presji zewnętrznego świata w ciepło domowego ogniska, co niewątpliwie stanowi czynnik chroniący przed dePRESJĄ.

Redakcja

W numerze:

Mistrzem być!

STRONA 2

Komiks
jako narzędzie pracy

STRONA 4

Podaj dalej...

STRONA 6

Perły
wielkoPOLSKIEJ
oświaty

STRONA 8

Co piszczy w...?

STRONA 9

Świat zniekształconej rzeczywistości - DEPRESJA

Praktyczno-profilaktyczne porady dla rodziców i nauczycieli

Czy z Twoim dzieckiem dzieje się ostatnio coś niepokojącego?

Czy go nie poznajesz, czy widzisz, że się izoluje? Czy kiedy pytasz o to co się dzieje, reaguje irytacją, złością, czasem wręcz gniewem?

Jedyne co słyszysz to: że nie może, nie chce mu się, nie ma siły; że i tak tego nie zrozumiesz?

Depresja - to uczucie nie tylko smutku, to rodzaj mgły, która zniekształca postrzeganie rzeczywistości. To stan, który przypomina noszenie okularów z przyciemnionymi szklami. Zewnętrznie może i wyglądają atrakcyjnie, ale tak jak mgła - zniekształcają rzeczywistość. Wszystkie barwy są zmienione, stają się jednolite, przytłumione, a w rzeczywistości wszystko staje się ponure i pozbawione radości.

W takim zniekształconym depresją świecie proste zadania stają się przytłaczające, a nawet najmniejsze osiągnięcia, wymagają ogromnego wysiłku, takiego który można by przyrównać do wyprawy wysokogórskiej.



Wsparcie i obecność

Na co dzień zajmując się profilaktyką zdrowia psychicznego widzę, jak istotne jest oferowanie wsparcia dzieciom, które zmagają się z depresją. To niezwykle ważne, aby nauczyciele i rodzice byli gotowi do działania i wspierali młodych, w ich trudnych chwilach.

Jedną z pierwszych skutecznych strategii, które można zastosować, jest wykazanie empatii i zrozumienia. Dziecko musi czuć, że jest słyszane i że jego uczucia są ważne. Nie bagatelizujmy jego doświadczeń, jak również nie porównujmy ich do innych sytuacji. Zamiast tego, należy słuchać uważnie, zadawać pytania, próbować zrozumieć, co nastolatek przeżywa.



Kolejnym sposobem jest rozwijanie umiejętności radzenia sobie. Dzieci z depresją często mają trudności z wyrażaniem swoich emocji oraz szukaniem zdrowych sposobów na ich rozładowanie. W takim przypadku, warto zadbać o dobry sen. Kontakt z naturą czy ćwiczenia oddechowe mogą pomóc dziecku w redukcji stresu i poprawie samopoczucia.

Dodatkowo, warto stworzyć dla dziecka bezpieczne i akceptujące środowisko. To oznacza, że rodzice i nauczyciele powinni być świadomi swojego języka i sposobu komunikacji. Unikajmy używania krytycznych słów czy wykazywania złości. W zamian, skupmy się na wyrażaniu uznania za wysiłki dziecka oraz na budowaniu jego poczucia wartości.

Mistrzem być!

Ważne jest również, aby zapewnić dziecku odpowiednie wsparcie edukacyjne. Młodzi cierpiący na depresję często mają trudności w koncentracji i motywacji do nauki. Nauczyciele mogą zastosować różne techniki, takie jak krótsze lekcje, wykorzystanie wizualizacji czy zadania podzielone na konkretne etapy, aby pomóc dziecku w osiągnięciu sukcesów oraz podtrzymaniu jego zaangażowania w naukę.

Nie możemy zapominać również o roli aktywności fizycznej. Regularne ćwiczenia fizyczne mogą pomóc w redukcji objawów depresji i poprawie ogólnego samopoczucia. Zachęćmy dzieci do uprawiania sportu, biegania, jazdy na rowerze czy spacerów na świeżym powietrzu.



Proste działania, mają sens

Podsumowując, oferowanie wsparcia dzieciom z depresją jest niezwykle istotne. Oprócz konsultacji z psychiatrą czy terapeutą, możemy zastosować różne metody i strategie.

Oto kilka prostych rzeczy, które jako dorośli – zarówno rodzice, jak i nauczyciele – możemy zrobić:

1. Bądź dostępny i słuchaj.

Udzielaj dziecku swojego pełnego wsparcia, słuchając go uważnie i dając mu czas na wyrażenie swoich uczuć. Nie bagatelizuj ich doświadczeń i staraj się zrozumieć, co przechodzi.

2. Zachęcaj do rozmowy.

Zachęcaj dziecko do rozmowy o tym, co czuje i myśli. Możesz zaproponować mu prowadzenie dziennika lub stworzenie bezpiecznej przestrzeni, w której będzie mogło wyrazić swoje emocje.

3. Stwórz harmonogram i rutynę.

Dzieci z depresją często mają trudności w utrzymaniu regularności i motywacji. Pomóż im poprzez stworzenie harmonogramu i rutyny, które będą obejmować regularne posiłki, sen, naukę i czas na relaks.

4. Wspieraj zdrowe nawyki.

Zachęcaj dziecko do zdrowego stylu życia, takiego jak regularna aktywność fizyczna, zdrowa dieta i odpowiednia ilość snu. Te proste czynności mogą pomóc w poprawie samopoczucia oraz ogólnego zdrowia psychicznego.

5. Zapewnij pozytywne wzorce.

Bądź dla dziecka pozytywnym wzorem, zarówno w mowie, jak i w zachowaniu. Pokazuj, że doceniasz i uznajesz jego wysiłki, a także wspieraj rozwijanie zdrowych relacji społecznych.

6. Nawiązuj kontakt z innymi rodzicami.

Szukaj wsparcia u innych rodziców, którzy również mają dzieci zmagające się z depresją. Możecie wymieniać się doświadczeniami, radami i wzajemnie wspierać w trudnych momentach.

7. Upewnij się, że dziecko ma miejsce na odpoczynek.

Zapewnij dziecku miejsce, w którym może odpocząć i zrelaksować się. Może to być jego pokój lub specjalny kącik, w którym będzie mogło oderwać się od problemów na chwilę.

Aleksandra Gil
certyfikowany trener profilaktyki zdrowia psychicznego (FEZiP), koordynator kampanii edukacyjnej wspierającej rodziców dzieci cierpiących na depresję w ramach profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w województwie wielkopolskim

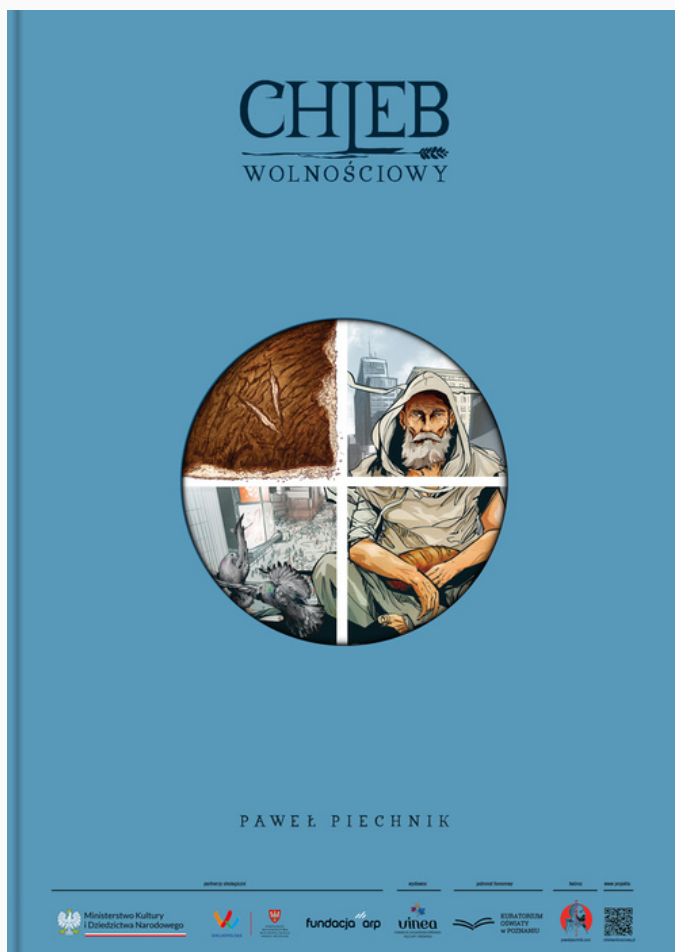
Komiks jako narzędzie pracy

Komiks

“Chleb wolnościowy, tom 2”, jako narzędzie pracy z młodzieżą podczas zajęć wychowawczo -profilaktycznych

Szkoły realizują program wychowawczo-profilaktyczny, którego celem jest wspieranie rozwoju młodych ludzi w osiągnięciu dojrzałości w sferach fizycznej, społecznej, psychicznej (intelektualnej i emocjonalnej) oraz duchowej (Gaś Z.B., Psychoprofilaktyka w szkole, Warszawa: WSiP 2006).

Wsparciem dla nauczycieli i wychowawców w prowadzeniu zajęć przewidzianych w programie może być album komiksowy pt.: “Chleb wolnościowy, tom 2”. Atrakcyjny przekaz wizualny, jak i autentyczne historie opracowane na podstawie wywiadów przeprowadzonych przez autora, mogą pomóc w nawiązaniu rozmowy z młodzieżą na nietławe życiowe tematy.



Treści prezentowane w albumie odnoszą się do czterech obszarów:

W rozdziale 1 zatytułowanym “O głodzie” autor podejmuje m.in. tematykę niewłaściwej postawy bohaterów wobec własnego ciała: jedni borykają się z problemem otyłości, inni gloryfikują masywną sylwetkę i nadmiernie dbają o zdrową dietę (sfera fizyczna).

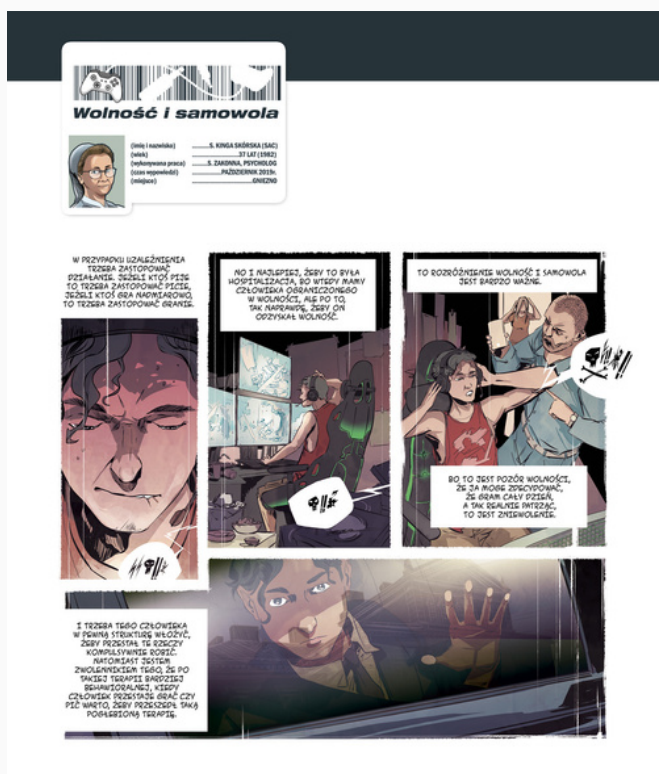


W rozdziale 2 pt.: “O śmierci” treści reportażu odnoszą się do zaburzeń funkcjonowania bohaterów w sferze społecznej: alienacji, konsumpcyjnej postawy w relacjach międzyludzkich, niekorzystnej atmosfery panującej w domu rodzinnym i trudności w relacjach z najbliższymi.

Rozdział 3 “O wolności” daje przykłady sposobów rozwiązywania życiowych problemów, w tym wychodzenia z uzależnień (sfera psychiczna i duchowa). Bohaterowie tej części reportażu kształtują w sobie stabilny system wartości i zyskują sens istnienia, pomimo silnych emocji towarzyszących im w procesie radzenia sobie z trudnościami. Autor w tym rozdziale zamieścił także historie osób, których charakteryzuje postawa prospołeczna ukierunkowana na pomoc tym, którzy potrzebują wsparcia.

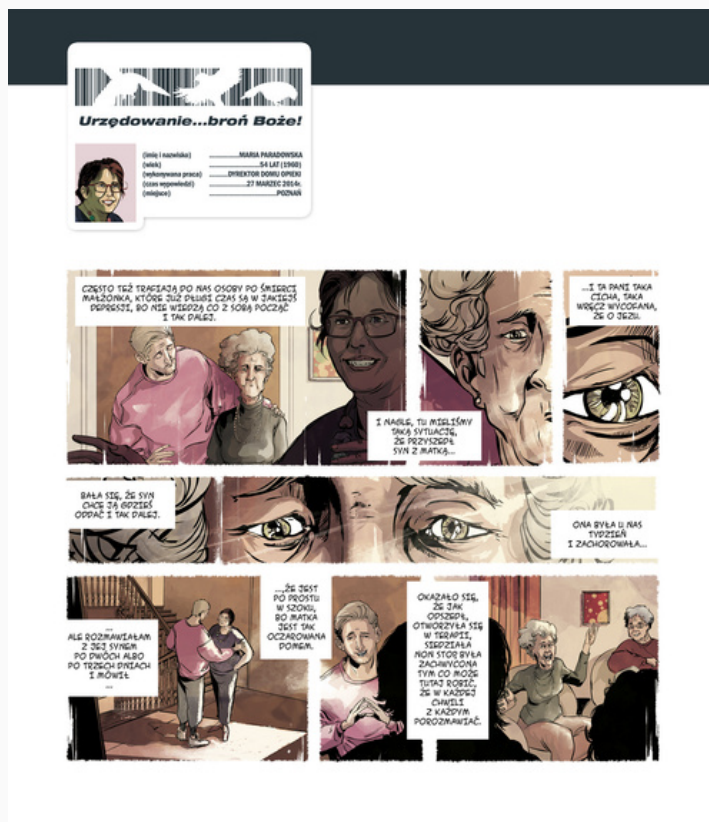
Komiks jako narzędzie pracy

W ramach projektu realizowanego przez Fundację w przyszłym roku zostaną także przeprowadzone bezpłatne warsztaty dla nauczycieli i wychowawców oraz bezpłatne zajęcia dla młodzieży w szkołach i innych placówkach oświatowo - kulturalnych. W trakcie tych spotkań będą omawiane treści prezentowane w albumie komikсовym.



Reportaż komikсовy, autorstwa Pawła Piechnika, zostanie wydany w formie papierowej przez poznańską Fundację Jezuitckiego Ośrodka Rozwoju i Kultury Vinea we wrześniu 2024 r. Album będzie dostępny dla szkół i innych placówek oświatowo-kulturalnych bezpłatnie. Fragment komiksu jest dostępny na stronie autora:

https://www.pawelpiechnik.com/promocja_chw2.pdf



Sformułowanie „chleb wolnościowy”, było używane przez więźniów niemieckich obozów koncentracyjnych, zlokalizowanych na terenie Polski podczas II wojny światowej w XX w. Oznaczało chleb wypiekany poza obozem, na wolności.

Tom 2 komiksu, to zbiór fragmentów rozmów z różnymi ludźmi, przeprowadzonych przez autora w drugiej dekadzie XXI w. Reportaż komikсовy prowokuje do szukania odpowiedzi, czym jest „chleb wolnościowy” dzisiaj i co oznacza wolność w świecie poza drutami.

Poniżej znajdują się fragmenty komiksu „Chleb wolnościowy, tom 2”.

Publikacja jest objęta honorowym patronatem Wielkopolskiego Kuratora Oświaty. Z kolei cały projekt jest dofinansowany ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Samorządu Województwa Wielkopolskiego oraz Fundacji Agencji Rozwoju Przemysłu. Więcej informacji o realizowanym przedsięwzięciu można uzyskać na stronie Fundacji www.vinea.org.pl oraz kontaktując się z zespołem projektu za pośrednictwem poczty elektronicznej: chlebwolnosciowy@vinea.org.pl

Marta Łuczak
Fundacja Jezuitckiego Ośrodka Rozwoju i Kultury
Vinea

Rodzina - bezcenne słowo, które kryje bezcenną wartość

Choć dni są krótkie, zimne i często pochmurne, grudzień ma w sobie coś radosnego. Przynosi bowiem święta Bożego Narodzenia i zapowiedź Nowego Roku.

Zapachy świerku, wanilii i cynamonu połączone z kolorową poświatą lampek choinkowych oraz ciepłym blaskiem świec, rozpraszają nie tylko szarość dni, ale i towarzyszące nam na co dzień troski. Uroczysta atmosfera, spotkanie przy stole, dzielenie się opłatkiem, prezenty od najbliższych dla najbliższych - bezcenne chwile. Radość, miłość, spokój wypełniają nas i tych, których kochamy. Łączy nas narodzone Dziecię i coś wyjątkowego - to, że jesteśmy RODZINĄ.



Dom

Dom to nie cztery ściany wokół nas. Dom to ludzie, zapachy, rozmowy, rodzice, dzieci, czasem dziadkowie, wspólny stół, dzieciństwo, rodzinna historia.

Dom to fundament. To w nim człowiek zostaje wyposażony w narzędzia niezbędne do stawania się dorosłym i dojrzałym oraz wartości, które będą go prowadzić przez życie.

Czy dobry dom jest idealny? Nie, nie jest. I nie musi. Dom jest taki jak życie. Bywa cudowny i nieznośny, bo takie jest życie.



Dlatego czasami się kłócimy. Czasem każdy uważa, że nikt go nie rozumie. I dobrze, że tak jest. Jak bowiem przygotowalibyśmy się na trudy i wyzwania świata zewnętrznego wzrastając „pod kloszem”, w cieplarni, bez doświadczania wichur i burz?

Jednak niezależnie od pogody, dobrych lub złych momentów, mamy zawsze w głowie i sercu, że kochamy i jesteśmy kochani; że zawsze możemy na siebie liczyć.

Tym właśnie jest dom. Okrętem pod naszą banderą płynącym po falach prawdziwego życia siłą miłości i więzi jego załogi.

Sekret rodzinny

Sekret rodziny tkwi w tym, aby zawsze była najważniejsza. Zawsze na pierwszym miejscu, niezależnie od zmiennych kolei losu i tego co nam przynosi życie.

Tylko wówczas posiadanie rodziny daje poczucie szczęścia, satysfakcji, bezpieczeństwa; napełnia miłością i dumą, chroni przed samotnością, tworzy naszą historię, daje cel w życiu.

Jednak posiadanie rodziny różni się od posiadania samochodu. Nie wystarczy jej zatankować i w razie problemów zawieźć do mechanika albo wymienić na inny model.

Rodzina to praca z żywym organizmem. To budowanie relacji przez lata. To przyznawanie się do błędów i uczenie się na nich.

Podaj dalej...

To akceptacja inności, zdolność wybaczenia i kochania pomimo wszystko.

To umiejętność zrezygnowania z "ja" dla "my" i przypominanie sobie tego za każdym razem, gdy "ja" znów pcha się przed szereg.

To świadomość, że nikt nie jest idealny i pamięć, po co chcieliśmy być razem.

Rodzina to śmiech i łzy - radości i smutku; to poświęcenie, codzienne obowiązki, trudne wybory bez żalu, smutne momenty, radosne chwile.

Rodzina to życie - tworzy je i wypełnia.

Znajomi przychodzą i odchodzą. Rodzina zaś, połączona więzią poczucia wspólnoty, przynależności, stanowi źródło naszej siły w długim okresie czasu.



Jak dbasz, tak masz

Rodzina to pojęcie wielowymiarowe.

Trudno w kilku punktach zamknąć coś tak pojemnego, wymagającego i złożonego, co stanowi o naszym poczuciu szczęścia lub nieszczęścia; co może być trwałe i nierozzerwalne, a jednocześnie potrafi być kruche i wiotkie; które jest tak cenne, a jednocześnie - dla prawidłowego funkcjonowania i rozwoju - od rzeczy materialnych potrzebuje bardziej niematerialnych, takich jak: czas, uwaga, zainteresowanie, rozmowa, ciepło, miłość, wdzięczność, przebaczenie, zrozumienie.



Dbajmy o naszą rodzinę. Jak?

Przestańmy się obrażać, oszukiwać, obwiniać. Szanujmy się nawzajem. Akceptujmy odmiennosc poglądów. Uczmy się od siebie. Przyjmujmy krytykę. Przebaczajmy. Doceniajmy. Kochajmy naszych najbliższych, jak siebie samych. Wspierajmy się nawzajem na co dzień, nie tylko od święta.

Pamiętajmy, że gdyby nie rodzina nie byłoby nas.

Gdyby ktoś zapytał o Twój sukces życiowy, czy dom, rodzina znalazłyby się w ścisłej czołówce?

Czym dla Ciebie jest rodzina?

Jaką ma dla Ciebie wartość?

Podaj dalej... ponieważ Rodzina to wielka wartość. Warto o nią dbać.

Magdalena Miczek
Kuratorium Oświaty w Poznaniu

Podaj dalej... to cykl traktujący o wartościach, ich znaczeniu i przydatności na co dzień. Celem jest zainspirowanie Cię, Drogi Czytelniku, do odkrycia, co stanowi Twoją esencję, abyś mógł wybrać te wartości, które wnoszą jakość i dodają wartość do Twojego życia i otoczenia.

Sylwia Baranowska

- szkoła specjalna albo żadna



Dyrektor

Szkoły Podstawowej Specjalnej nr 19 w Kaliszu

Motto szkoły:

“Tworzymy takie warunki,
aby każdy uczeń osiągnął sukces
na miarę swoich możliwości”.

Pani Dyrektor opowiada o atutach szkoły specjalnej, jej ofercie dla uczniów... i rodziców, a także w jaki sposób szkoła oddziałuje na środowisko lokalne. Dzieli się również swoimi doświadczeniami z realizacji projektu “Pilotażowe wdrożenie modelu Specjalistycznego Centrum Wspierającego Edukację Włączającą (SCWEW).

Zapraszamy do obejrzenia rozmowy na naszych kanałach:

You Tube: <https://tiny.pl/c8wfwq>

Facebook: <https://tiny.pl/c8w8z>

rozmawiała: Magdalena Miczek

nagranie i montaż: Zbigniew Popieliński

Kuratorium Oświaty w Poznaniu

Teledysk SPS 19 w Kaliszu Feat. MEZO - Różni
You Tube: <https://tiny.pl/cm9c>

Potencjałem oraz cennym zasobem naturalnym Wielkopolski są ludzie. Perły wielkoPOLSKIEJ oświaty to rubryka prezentująca sylwetki osób ciekawych, niezwykłych, uzdolnionych, a także zaangażowanych, pracujących z pasją, poczuciem misji i celu, tworzących wartość dodaną w swoich lokalnych społecznościach. Zapraszamy do rozmowy nauczycieli, dyrektorów, pedagogów, uczniów, rodziców.

Szukamy Pereł, takich jak Ty.

Zbieraj baterie i telefony!

Przedszkole im. Kubusia Puchatka w Odolanowie zdobyło I Miejsce w Ogólnopolskim Programie "Zbieraj Zużyte Baterie i Telefony"!

Nasze odolanowskie przedszkole zyskuje uznanie na arenie krajowej! Tym razem przedszkolaki, ich nauczyciele, rodzice i przyjaciele mają powód do dumy, ponieważ Przedszkole im. Kubusia Puchatka w Odolanowie zdobyło I miejsce w całej Polsce w XI edycji projektu "Zbieraj Zużyte Baterie i Telefony". To ogromny sukces, na który wszyscy z pewnością zasłużyli.

W ramach programu przedszkole przystąpiło do zbierania zużytych baterii i telefonów komórkowych w celu ich recyklingu. Dzieci były zaangażowane w akcję od samego początku, a ich entuzjazm i zaangażowanie okazały się kluczowe dla osiągnięcia tego wspaniałego wyniku.

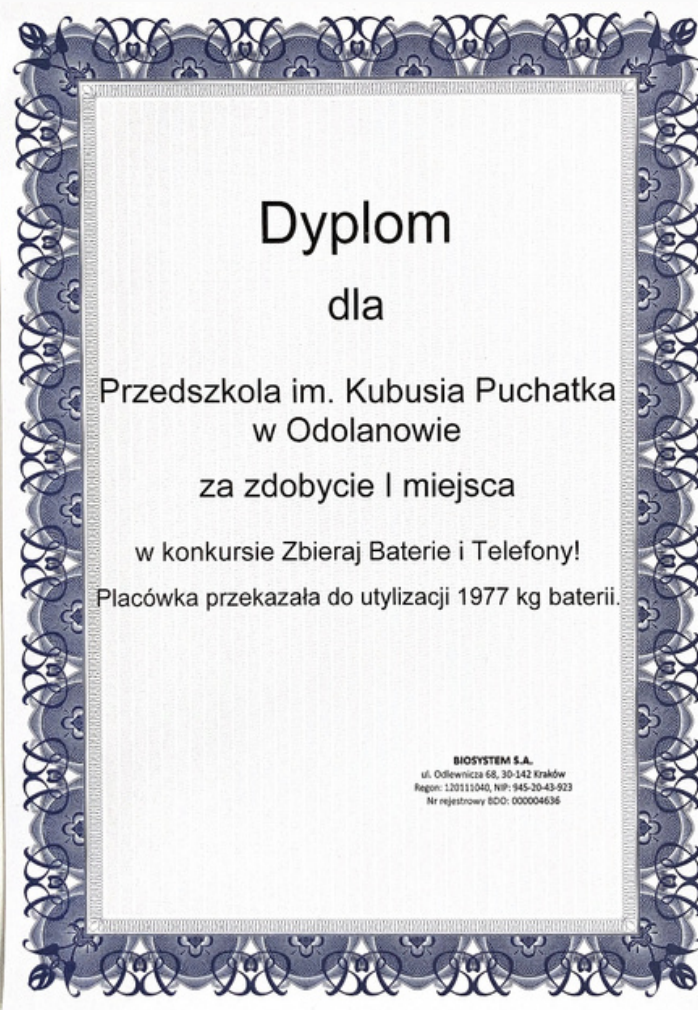
W sumie przedszkolaki i wszyscy przyjaciele przedszkola zebrali aż 1977 kilogramów zużytych baterii. To ogromna ilość, która nie tylko podkreśla zaangażowanie społeczności przedszkola w ochronę środowiska, ale także przyczynia się do zmniejszenia negatywnego wpływu odpadów elektronicznych na naszą planetę.

Jako Dyrektor Przedszkola oraz dotychczasowy koordynator programu jestem niezmiernie dumna z osiągnięcia swoich podopiecznych. Jest to zasługa wspólnego wysiłku dzieci, nauczycieli, rodziców i wszystkich przyjaciół, którzy przekazali swoje zużyte baterie. To także dowód na to, że nawet najmłodsze dzieci mogą mieć ogromny wpływ na nasze środowisko.

Program "Zbieraj Zużyte Baterie i Telefony" ma na celu edukację dzieci i młodzieży na temat recyklingu i dbania o środowisko. Nasze odolanowskie przedszkole stanęło na wysokości zadania, a zdobyte I miejsce to dowód na to, że nasza społeczność jest gotowa działać na rzecz przyszłości naszej planety.



Przedszkole im. Kubusia Puchatka
w Odolanowie



To doskonały przykład, jak tego typu inicjatywy mogą mieć globalny wpływ. Dzieci w wieku przedszkolnym już teraz uczą się, jak ważne jest dbanie o naszą planetę, i wnoszą znaczący wkład w walkę z zanieczyszczeniem środowiska. Jesteśmy dumni z tak ogromnego osiągnięcia i dziękujemy wszystkim zaangażowanym w ten wspaniały projekt!

Małgorzata Pawlicka
Dyrektor Przedszkola

Co piszczy w...?

W starym
albumie
u mego Dziadka

#SzkołaPamięta



Publiczne Przedszkole w Sobótce, po raz drugi przyłączyło się do akcji Ministerstwa Edukacji i Nauki " Szkoła pamięta ", skierowanej nie tylko do szkół, ale i do przedszkoli oraz innych placówek oświatowych.

W ramach tegorocznej akcji, nauczycielki przygotowały niezwykłą sesję zdjęciową zatytułowaną „W STARYM ALBUMIE U MEGO DZIADKA”.

Bohaterami fotografii były nasze kochane przedszkolaki, które miały okazję na chwilę „przenieść się w czasie” by obcować z przedmiotami z „duszą”, będącymi cennymi rodzinnymi pamiątkami, przekazywanymi z pokolenia na pokolenie.

Była to dla dzieci wyjątkowa lekcja historii, pełna walorów edukacyjnych i sentymentalnych.

Dziękujemy rodzinom naszych dzieci i przyjaciołom przedszkola w Sobótce, za wielkie zaangażowanie i pomoc w zgromadzeniu niezwykłych pamiątek.

Sylwia Sielicka
Dyrektor Przedszkola

Co piszczy w...?

Jak pomóc dziecku z DEPRESJĄ?

Depresja wśród dzieci i młodzieży jest coraz bardziej powszechnym problemem, a poradnie zdrowia psychicznego nie są w stanie sprostać rosnącemu zapotrzebowaniu na pomoc.

Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii stworzyła miniporadnik pt.: „Jak wesprzeć dziecko z depresją?”. W materiale wyjaśnione są m.in.: mechanizmy powstawania depresji, wskazówki, jak rozpoznać jej objawy, różnicować od chandry czy typowych wahań nastroju u nastolatków.

W poradniku można znaleźć konkretne wskazówki, jak samodzielnie i odpowiedzialnie wspierać dziecko w wydostawaniu się z błędnego koła marazmu i smutku.

Zrozumienie i wsparcie rodziców i nauczycieli, do których nastolatek ma zaufanie, jest kluczowe w powrocie do zdrowia i szczęścia.

Zachęcamy do skorzystania z poradnika Fundacji Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii i podjęcia działań, które pomogą dziecku pokonać depresję.

ZADBAJ O POZORNIE MAŁO ISTOTNE SPRAWY

Mechanizm działania depresji dobrze przedstawia porównanie go do lejka. Świat osoby zapadającej się w depresji staje się coraz bardziej ubogi i mroczny.

Właśnie dlatego niezbędne jest zadbanie o elementy na pozór opcjonalne, mniej istotne, które jednak są kluczowe dla zdrowia psychicznego i wyciągnięcia młodej osoby z depresyjnej spirali.



„Nie jesteśmy leniwi, tylko nie potrafimy ruszyć się z miejsca, niezależnie jak bardzo byśmy chcieli.”

Dziewczyna 18 lat, „Etat w sieci 3.0”

Istotą depresji jest **NIE MOC**

JAK POMÓC DZIECKU Z DEPRESJĄ?

Miniporadnik dla rodziców



- Jak rozpoznać depresję u dziecka?
- Jak rodzice mogą pomóc cierpiącemu dziecku?
- Jakie są przyczyny depresji?

DROBIAZGI, KTÓRE MOGĄ ZMIENIĆ ŻYCIE NA LEPSZE

FUNDACJA EDUKACJI ZDROWOTNEJ I PSYCHOTERAPII

Poradnik jest BEZPŁATNY dzięki sfinansowaniu przez Wojewodę Wielkopolskiego działań kampanii edukacyjnej wspierającej rodziców dzieci cierpiących na depresję.

Wersja elektroniczna do pobrania na stronie:
www.edukacja-zdrowotna.pl
w dziale mini-poradniki

Dla instytucji dostępna jest wersja drukowana.
Bliższe informacje oraz zamówienia:
biuro@edukacja-zdrowotna.pl

Co piszczy w...?

365
ODCINKÓW
W ROKU

DO
MŁODYCH

PODCAST

CODZIENNIE
NOWY ODCINEK



Podcast Do Młodych

Podcast Do Młodych, dostępny na kanale You Tube, jest skierowany do młodzieży, studentów, nauczycieli, rodziców, osób młodych duchem oraz wszystkich, którym wychowanie leży na sercu.

Przedstawiane treści koncentrują się wokół kształcenia i samokształcenia, wychowania i samowychowania, wartości uniwersalnych.

Wspierają w rozwoju ku pełnej dojrzałości w sferze fizycznej, emocjonalnej, intelektualnej, duchowej i społecznej.

Główne cele podcastu:

1. Budowanie świadomości.
2. Zachęta do refleksji.
3. Inspiracja do poszukiwań.

Codziennie nowy odcinek przez cały rok.

Do słuchania jest już dostępnych kilkadziesiąt odcinków mówiących m.in.: o człowieku, szacunku, odpowiedzialności, ambicji, wolności, nauce, relacjach.

Zapraszamy do słuchania, subskrybowania kanału oraz rozpowszechniania treści w Państwa środowiskach.

Kanał: @DoMlodych

Link: <https://tiny.pl/cf5sd>



Magazyn
Trzy Klucze
wielkoPOLSKA oświata - naszym wspólnym dobrem

www.ko.poznan.pl
facebook.com/kopoznanpl
facebook.com/Kurator.Wielkopolska
twitter.com/WKO_POZNAN

Redaktor: Magdalena Miczek

Współpraca:
Akademia Królowej Jadwigi
<https://akademiacrh.pl>

Biblioteka Pedagogiczna w Poznaniu
www.pbp.poznan.pl

Biblioteka Raczyńskich
www.bracz.edu.pl

Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii
<https://www.edukacja-zdrowotna.pl>

Odpowiedzialny Poznań
<https://odpowiedzialnypoznan.org>

Polskie Forum Rodziców
<https://www.polskieforumrodzicow.pl>

Stowarzyszenie Niebieska Fala
<https://niebieskafala.pl>

Adres redakcji:
ul. Kościuszki 93, 61-716 Poznań, tel.: 61 670 40 84

e-mail: redakcja@ko.poznan.pl

Zapraszamy do współpracy.

Zastrzegamy sobie prawo skracania i adiustacji tekstów oraz zmianę tytułów.

W numerze wykorzystano zdjęcia z zasobów własnych KO, nadstane do KO oraz z www.pixabay.com.

Bądźmy w kontakcie:

