

Drogi Uczniu zwróć się do psychologa, pedagoga specjalnego, gdy:

- **CZUJESZ, ŻE NIKT CIĘ ROZUMIE, CZUJESZ SIĘ SAMOTNY**
- **MASZ PROBLEMY, ZNALAZŁEŚ SIĘ W TRUDNEJ SYTUACJI**
- **NIE WIESZ JAK ROZWIĄZAĆ SWÓJ PROBLEM**
- **CHCESZ SIĘ PODZIELIĆ SWOIM SUKCESEM lub RADOŚCIĄ**
- **MASZ OCHOTĘ ZWYCZAJNIE POROZMAWIAĆ**
- **CHCESZ UDZIELIĆ KOMUŚ POMOCY, LECZ NIE WIESZ JAK**
- **MASZ MASĘ CIEKAWYCH POMYSŁÓW I CHCIAŁBYŚ JE ZREALIZOWAĆ**
- **PRZYJDŹ TAKŻE Z KAŻDĄ SPRAWĄ, Z KTÓRĄ SAM SOBIE NIE POTRAFISZ PORADZIĆ**

Czego masz prawo oczekiwać, decydując się na rozmowę z nami?

- całkowitej dyskrecji – wszystko, o czym powiesz, zostanie na zawsze Twoje, nawet jeżeli czasem pedagog będzie Cię namawiał do poszerzenia grona wtajemniczonych, to decyzja będzie i tak należała tylko do Ciebie,

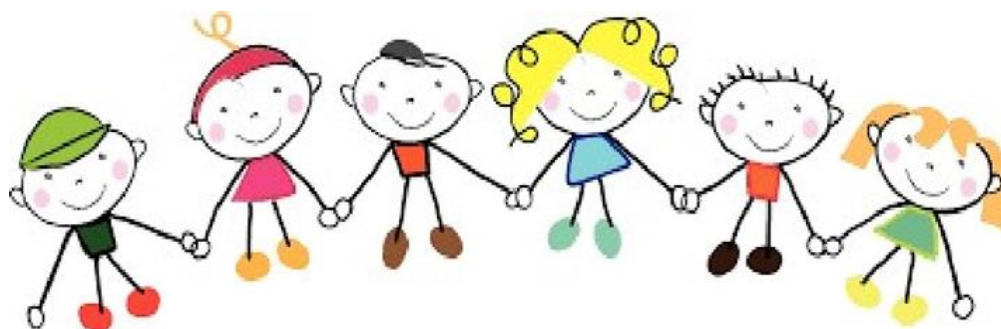
- życzliwej uwagi - niezależnie od tego, z jaką sprawą zwrócisz się do nas zwrócisz, zostaniesz bardzo uważnie wysłuchana/y.

**JESTEŚMY DLA CIEBIE, NIE TWIERDZIMY, ŻE ROZWIĄŻEMY TWOJE KŁOPOTY
NATYCHMIAST, ALE OBIECUJEMY, ŻE DOŁOŻYMY WSZELKICH
STARAŃ BY CI POMÓC**

Uczniowie, możecie z nami skontaktować się osobiście lub poprzez e-dziennik.

pedagog specjalny – Agnieszka Cyranowska

psycholog szkolny – Beata Wach



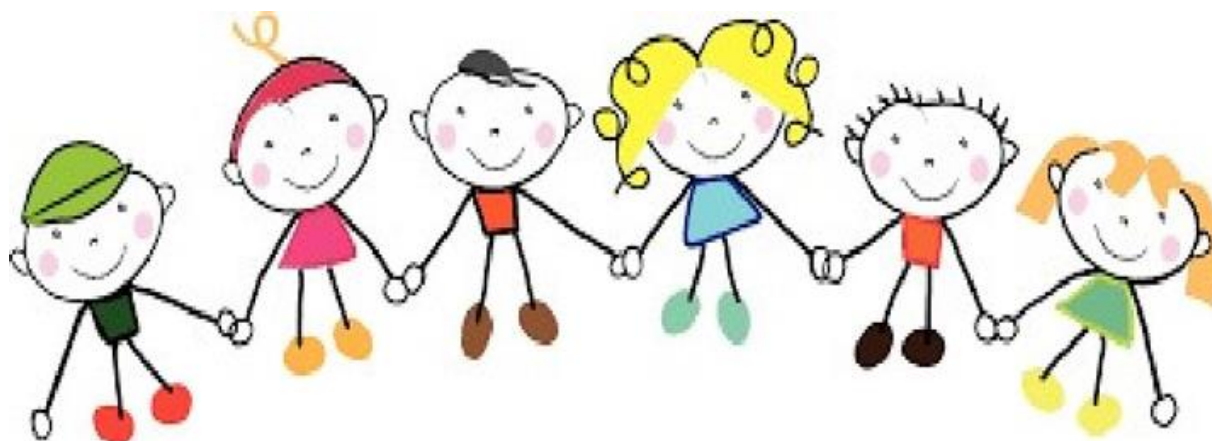
Drogi Rodzicu zwróć się do psychologa, pedagoga specjalnego gdy :

- **ZACHOWANIE TWOJEGO DZIECKA CIĘ NIEPOKOI**
- **CHCESZ POROZMAĆ O RELACJACH Z TWOIM DZIECKIEM**
- **MASZ PYTANIA DOTYCZĄCE FUNKCJONOWANIA TWOJEGO DZIECKA W SZKOLE, WYNIKÓW W NAUCE**
- **POTRZEBUJESZ WSPARCIA W WYCHOWANIU I WYPRACOWANIU WSPÓLNEJ DROGI DLA DOBRA TWOJEGO DZIECKA**
- **MASZ PYTANIA I NIE WIESZ DO KOGO SIĘ ZWRÓCIĆ**
- **CHCESZ PO PROSTU PORAZMAWIAĆ**

Zapraszamy do kontaktu poprzez e-dziennik, telefonicznie (tel. 15 8659308) lub osobiście.

pedagog specjalny – Agnieszka Cyranowska

psycholog szkolny – Beata Wach



WAŻNE TELEFONY w jednym miejscu

15 865 01 30 - Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Staszowie, filia Połaniec

15 865 92 43 - Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Łubnicach

15 864 30 58 - Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Staszowie

800 12 00 02 - Niebieska Linia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie czynne całą dobę

800 12 12 12 - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8¹⁵ – 20⁰⁰,

116 111 - Darmowy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, czynny całą dobę siedem dni w tygodniu,

800 100 100 - Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 12⁰⁰ – 15⁰⁰

801 615 005 - Całodobowy telefon gdzie można zgłaszać informacje o wszystkich nielegalnych i niepokojących treściach znalezionych w Internecie

800 120 002 - Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”, czynny przez całą dobę,

800 199 990 - Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki-Narkomania, działa 7 dni w tygodniu w godzinach 16⁰⁰ – 21⁰⁰

DO POCZYTANIA:

ASERTYWNA KOMUNIKACJA – 10 ZASAD UDANEJ KOMUNIKACJI wg. DALE’A CARNEGIE’EGO

Asertywność w psychologii jest terminem, który określa posiadanie i wyrażanie własnego zdania. Zademonstrujmy to na przykładzie zdania:

„Szanuję Ciebie i Twoje zdanie, jednak zupełnie szczerze muszę przyznać, że ja widzę to inaczej”.

Zwróć uwagę na to, że każda osoba ma prawo mieć swoje zdanie na dany temat, więc zwracanie się do kogoś „nie masz racji” jest z góry założeniem błędnym. Nasze myśli i wartości, jakie wyznajemy, zależą w dużej mierze od naszego wychowania, doświadczenia, sytuacji, w których kiedyś się znaleźliśmy. Tak naprawdę „punkt widzenia zależy od punktu siedzenia”, należy więc nie negować opinii drugiej osoby, tylko w przyjazny i przystępny sposób przedstawić swoją opinię.

Podzielę się z Tobą zasadami asertywnej komunikacji wg. Dale Carnegie.

Był on amerykańskim pisarzem z zakresu psychologii i historii. Specjalizował się w książkach z zakresu samorozwoju oraz umiejętności interpersonalnych. Jedną z jego książek “Jak zdobyć przyjaciół i zjednać sobie ludzi” (z której pochodzą poniższe rady) przetłumaczona została na 37 języków i sprzedana w ilości ponad 50 mln egzemplarzy.

10 ZASAD UDANEJ KOMUNIKACJI wg. DALE’A CARNEGIE’EGO

1. Nie krytykuj, nie potępiaj i nie pouczaj innych.
2. Zabronione jest mówić innym, że nie mają racji.

3. Buduj swój autorytet i szacunek poprzez asertywność i pewność siebie.
4. Komplementuj – każdy kocha komplementy. Zaczynaj od szczerzej pochwały i uznania. Przyłapuj innych na tym, co zrobili dobrze.
5. Akceptuj. Jest jak jest. Zanim skrytykujesz innych, przyznaj się do własnych błędów.
6. Spraw, by Twój rozmówca poczuł się ważny. Interesuj się, zapamiętuj, słuchaj, uśmiechaj się, szukaj podobieństw.
7. Zastanów się, czego ktoś chce i daj mu to. Pytaj “Co mogę dla Ciebie zrobić?” zamiast stale brać, nie dając nic w zamian.
8. Zadawaj pytania zamiast rozkazywać. Zamień “zrób to” na “Co myślisz, czy moglibyśmy zrobić to w ten sposób..” Czy mógłbyś to dla nas zrobić..?”
9. Zachęcaj innych do poprawy, spraw, by uwierzyli, że mogą się zmienić. Bądź wzorcem.
10. Spraw, by rozmówca z przyjemnością zrobił to, czego oczekujesz.

Który punkt najbardziej podoba się Tobie?

Więcej na temat asertywności dowiesz się z książki [“Kaizen. Małymi krokami do efektywności w życiu i w biznesie”](#).

<https://116111.pl/> - telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

<https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/rozwoj-osobisty/szybka-lekcja-asertywnosci-sprawdz-jak-byc-asertywnym-aa-2Uhj-5PDN-e76u.html>

<https://www.ore.edu.pl/2015/06/profilaktyka-uzaleznien-materialy-do-pobrania/>