

# Pedagog szkolny

## Godziny pracy pedagogów szkolnych

Imię i nazwisko	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
<b>Agnieszka Swat</b>	14:50-17:20	7:30-13:50	13:50-17:20	7:30 - 8:00 8:45 - 14:15	7:00 - 8:00 9:50 - 10:30
<b>Aleksandra Wiśniewska</b>	8:45 - 9:50 10:35 - 12:35 13:20 - 15:15	12:15 - 16:35	9:30 - 12:40	8:00 - 10:45 11:30 - 12:35	8:00 - 11:40
<b>Agnieszka Mądra</b>	8:45 - 10:45 11:30 - 15:30	11:30 - 14:00	9:30-12:30	8:00 - 13:30	10:30 - 12:30
<b>Daria Mądra</b>	-----	8:00 - 13:00	8:50 - 13:50	-----	-----

## Godziny pracy psychologów szkolnych

Imię i nazwisko	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
<b>Paulina Baryła-Jędrzejczyk</b>	7:30 - 11:45	12:00 - 16:15	7:30 - 11:45	12:00-16:15	12:00 - 15:00
<b>Agnieszka Wilhelm</b>	16:00 - 17:00	-----	16:00 - 17:00	-----	8:00 - 16:00

## **ANONIMOWA SKRZYŃKA NA SYGNAŁY - SKRZYŃKA ZAUFANIA**

Drogi Uczniu:

- Nie bój się pytać, jeżeli czegoś nie wiesz. Pamiętaj, że nie ma głupich pytań.
- Ucz się systematycznie, żeby nie narobić zaległości, szybko poprawiaj jedynki.
- Staraj się nie spóźniać na lekcję i bądź kulturalny(a). Twoje zachowanie w szkole jest tak samo ważne jak oceny.
- Pamiętaj, że aktywność na początku zapewni Ci spokój pod koniec roku.
- Staraj się nie zwracać na siebie uwagi, noś strój czysty, schludny, nie wyzywający.
- Szanuj siebie, nie daj się poniżyć. O pomoc zwracaj się do wychowawcy lub pedagoga szkolnego.
- Zdarza się tak, że stare przyjaźnie kończą się w gimnazjum. Nie zrażaj się tym, szukaj nowych przyjaciół.
- Dystans między Tobą a nauczycielem nie jest taki duży, jak Ci się wydaje. Staraj się Go zrozumieć tak, jak chciałbyś żeby on rozumiał Ciebie.
- Nie poddawaj się pierwszym niepowodzeniom. Nie bądź pesymistą, myśl POZYTYWNE.

Jeśli:

- Chcesz porozmawiać o swoich problemach?
- Nie potrafisz porozumieć się z koleżankami i kolegami?
- Czujesz, że nikt Cię nie rozumie, jesteś samotny?
- Masz trudności z nauką?
- Masz problem i nie wiesz, jak go rozwiązać?
- Chciałbyś pomóc innym, nie wiesz w jaki sposób?
- Masz ciekawe pomysły, którymi chcesz się podzielić?

**PAMIĘTAJ NIE MUSISZ BYĆ BEZRADNY W OBLICZU WŁASNYCH PROBLEMÓW!**  
**Czekam na Ciebie w gabinecie znajdującym się na pierwszym piętrze.**

**POWODZENIA!**

pedagog szkolny mgr Agnieszka Swat

Szanowny Rodzicu!

- Niepokoi Cię zachowanie dziecka?
- Chcesz porozmawiać o dziecku i Waszych problemach?
- Masz pytania dotyczące wyników nauczania dziecka i jego funkcjonowania w szkole?
- Potrzebujesz wsparcia w procesie wychowania?
- Masz pytania i nie wiesz do kogo się z nimi zgłosić?
- Szukasz pomocy?

Panuje błędne przekonanie, że do pedagoga szkolnego lepiej nie chodzić, bo wtedy wszyscy będą wiedzieli, że my rodzice nie potrafimy sobie poradzić z wychowaniem dziecka. Nikt nie lubi przyznawać się głośno do porażek. Ale i nikt nas nie uczy jak wychowywać dzieci, więc nie czujmy się winni jego kłopotów z nauką, tylko powiedzmy sobie - jest problem, trzeba go rozwiązać.

## Nastolatek

– dobre praktyki dla Rodziców:

### WIEDZA.

Pozyskuj informacje o specyfice wieku dojrzewania. Chociaż każdy z nas jest inny – **przypomnij sobie, jak to było z Tobą**. Warto wiedzieć co jest normalnym zachowaniem, a co rzeczywistym problemem.

### UWAŻNE SŁUCHANIE.

Podczas rozmowy upewnij się pytaniami, czy dobrze rozumiesz komunikaty swojego dziecka. To jest także sygnał dla nastolatka, że słuchasz ze zrozumieniem. Unikaj uogólnień „ty zawsze”, „ty nigdy”. **Nie zasypuj gradem pytań lub rad.**

### WSPÓŁODCZUWANIE.

Zastanów się, co w danej chwili czuje Twoje dziecko i jeśli jest do tego okazja, powiedz o swoich odczuciach. **Nie oceniaj emocji oraz uczuć i nie pytaj dlaczego czuje to, co czuje.**

### AKCEPTACJA.

Jeśli nie akceptujesz jakiegoś zachowania swojego nastolatka, zawsze powiedz mu o tym ale w taki sposób, aby nie poczuł się odrzucony. Nastolatek pozbawiony akceptacji s z y b k o



nabierze przekonania, że nie jest kochany. Unikaj zdań „mam ciebie dość”, „zamknij się”, „jesteś za młody, aby coś o tym wiedzieć” i szantaży emocjonalnych typu „zabijesz mnie kiedyś swoim zachowaniem”.

### SZACUNEK.

Bez względu na wszelkie okoliczności, nie bądź agresywny. Nigdy nie szarp, nie policzkuj, nie obrażaj, nie krytykuj bez opamiętania, szczególnie przy innych osobach. Nie wpędzaj w poczucie winy. Nie porównuj z innymi. Nikt nie zasługuje na to, aby doświadczać przemocy. **Dawaj przykład swoim zachowaniem.**

### PRYWATNOŚĆ.

Pamiętaj, że podobnie jak Ty, Twój nastolatek ma prawo do prywatności. Zostaw mu na przestrzeń, gdzie to tylko możliwe. Szanuj jego niezależność i intymność. Jeśli nie masz wyjątkowo ważnych powodów, nie przeszukuj jego rzeczy, nie sprawdzaj jego maili, nie korzystaj z jego komunikatorów.

### USAMODZIELNIANIE.

Proporcjonalnie do dojrzałości dziecka, oddawaj władzę nastolatkowi i pozwól mu decydować w sprawach, które go dotyczą. Nie da się nauczyć samodzielności przez wymaganie posłuszeństwa we wszystkich sprawach. **Unikaj nadopiekuńczości i przesadnej kontroli.** Nie wymuszaj na nastolatku realizacji swoich marzeń.

### TOWARZYSZENIE.

Staraj się wyjść poza schemat „kara - nagroda” i zrozumieć przyczyny zachowania. **Ostrożnie z odbieraniem przywileju korzystania z Internetu, komputera, tabletu lub smartfona.** Pamiętaj, że takie ograniczenie niesie ze sobą wykluczenie z grupy rówieśniczej.

### ROZWÓJ.

**Nie podcinaj skrzydeł.**

Wierz w potencjał swojego nastolatka. Doceniaj wysiłek, a nie tylko osiągnięcia. Mów tylko prawdę; nie schlebiaj, ale bądź otwarty na marzenia. Jeśli Twoje dziecko będzie dużo pracowało, może uda się je zrealizować.

### KONSEKWENCJE.

Jeśli to możliwe i nie niesie rażącego ryzyka, nie chroń nastolatka przed konsekwencjami wyborów, jakie dokonał. Dzięki temu nauczy się bezcennej mądrości. Kontroluj i karz mądrze, biorąc pod uwagę wrażliwość swojego dziecka.

### MĄDRA OBECNOŚĆ.

Czasami wbrew pozorom, potrzeby nastolatka nie ograniczają się do drogiej zakupów. Jak każdy człowiek chce być akceptowany i kochany. Inaczej może zacząć szukać rozwiązania w alkoholu lub narkotykach. **Wygospodaruj czas tylko dla niego i spędzaj go w taki sposób, aby była to przyjemność dla wszystkich np. realizując wspólne hobby.**



Gdzie należy szukać pomocy!!!



w przypadku trudnej sytuacji materialnej : Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie **tel. 044 6495136**

w przypadku przemocy w rodzinie : Ośrodek Interwencji Kryzysowej **tel. 044 6496468**

w przypadku diagnozy i terapii psychologicznej: Poradnia Psychologiczno Pedagogiczna **tel. 044 6465316**

Policyjny Telefon Zaufania **044 6479090**

Pomarańczowa Linia **0801140068** - pomoc rodzinom dzieci uzależnionych od alkoholu.