

# POWIEDZ



Kalisz

# CO CZUJESZ

## UWOLNIJ EMOCJE

Osoby w kryzysie psychicznym często tracą kontakt z rzeczywistością z powodu natłoku myśli i silnych emocji – jeśli widzisz takie osoby w swoim otoczeniu nie uciekaj!

Zapytaj w czym mogę ci pomóc?

Czasem rozmowa może uratować komuś życie.



### NAUCZYCIELU

A Ty nauczycielu  
znasz swoich uczniów?

Rozmawiasz z nimi o emocjach?

Wzmacniasz pozytywnie  
ich osiągnięcia  
i podkreślasz sukcesy?

Widzisz niepokojące  
zachowania uczniów  
i nie wiesz jak na nie reagować?

Potrzebujesz drogowskazów  
w swojej pracy?

### MŁODY CZKOWIEKU

Czujesz się niezrozumiany?

Natłok obowiązków Cię  
przytłacza?

Jesteś osamotniony?

Nie wiesz gdzie szukać  
pomocy i wsparcia?

Nie wiesz jak poradzić sobie  
z natłokiem myśli  
i trudnymi emocjami?

### RODZICU

A Ty znasz swoje dziecko?

Wiesz co robi w wolnym czasie?

Z kim się spotyka?

Co robi w internecie?

Obserwujesz zmiany w zachowaniu  
swojego dziecka?

Może sam potrzebujesz  
pomocy i wsparcia?

TWOJE EMOCJE SĄ DLA NAS WAŻNE – TY JESTEŚ WAŻNY! TWOJE ŻYCIE WARTO JEST ROZMOWY

## ZADZWOŃ, PRZYJDŹ, POROZMAWIAJMY

Poradnia psychologiczno-pedagogiczna nr 1 w Kaliszu  
ul. A. Kordeckiego 19 | tel. 62 501 01 19  
e-mail: [poradnia@ppp1kalisz.pl](mailto:poradnia@ppp1kalisz.pl)

62 501 01 19





*Strona internetowa: ŻYCIE WARTO JEST ROZMOWY (zwjr.pl)*

- ✓ [https://backend.zwjr.pl/media/attachments/lekarze\\_poradnik.pdf](https://backend.zwjr.pl/media/attachments/lekarze_poradnik.pdf)  
(poradni dla lekarzy pierwszego kontaktu)
- ✓ <https://backend.zwjr.pl/media/attachments/poradnikdlaszkoliplacowekoswiatowychiroduzycow.pdf> (poradnik dla nauczycieli i specjalistów)
- ✓ [https://backend.zwjr.pl/media/attachments/wsparcie\\_r%C3%B3wie%C5%9Bnicze\\_5DN0JYd.pdf](https://backend.zwjr.pl/media/attachments/wsparcie_r%C3%B3wie%C5%9Bnicze_5DN0JYd.pdf) (poradnik dla uczniów)

*Literatura:*

- ✓ *Guzowska Marta*  
*Kończę z tym. Dlaczego dzieci nie chcą żyć?*
- ✓ *Kozak Agnieszka, Marcin Rzeczkowski, Bielecki Robert*  
*Nastolatek potrzebuje wsparcia. Zrozum swoje dziecko i bądź po jego stronie*
- ✓ *Gołota Małgorzata*  
*Żyletkę zawsze noszę przy sobie*
- ✓ *Witkowska Halszka*  
*Życie mimo wszystko*
- ✓ *Meg Arroll*  
*Małe traumy*