

„MAMO, TATO, PODARUJ MI SWÓJ CZAS”

Drodzy rodzice !!! Podarujmy czas naszym dzieciom !!!!!

*Już od pierwszych dni czas spędzany z dzieckiem jest niezwykle ważny dla jego prawidłowego rozwoju. Od zabawy klockami, przez wszelkie zabawy tematyczne (np. zabawa w sklep), do wspólnego czytania książek lub kolorowania. Czas poświęcony na wspólną zabawę jest niezbędny dla rozwoju dziecka. Pomaga dzieciom uczyć się współpracy z innymi, dzielenia się, negocjowania, rozwiązywania konfliktów, regulowania emocji i zachowania oraz mówienia o własnych pragnieniach i uczuciach. Wspólne momenty, takie jak eksperymenty, pieczenie ciastek lub majsterkowanie, są świetną okazją do budowania relacji z dzieckiem. Wiele czynności chcemy wykonać szybko i sprawnie, więc często wykluczamy z nich najmłodszych. Zwolnienie i znalezienie w sobie cierpliwości, by wytłumaczyć dziecku daną czynność i pozwolić mu na wzięcie w niej udziału, pokazuje mu, że jest ono ważne i kompetentne, że może się uczyć i próbować, a rodzic staje się dla niego autorytetem. Te wszystkie działania przyczyniają się do rozwoju poczucia szczęścia u dziecka. Regularne rozmowy, zabawy i wspólne posiłki wpływają na pozytywną atmosferę w domu, wzrost poczucia bezpieczeństwa oraz umiejętność dialogu. To wszystko ma istotny wpływ na prawidłowy rozwój dziecka oraz na **budowanie jego poczucia własnej wartości.***

Jeżeli sytuacja życiowa Twoja lub Twojej rodziny zaniepokoiła Ciebie i uważasz, że potrzebujesz wsparcia lub Naszej pomocy, zgłoś się do Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dobrej.

**MAMO, TATO,
PODARUJ MI SWÓJ CZAS**





**Zespół Interdyscyplinarny
ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**

ADRES:

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Dobrej
34-642 Dobra 38

Tel 18 33 30 060 / ops@gminadobra.pl / aneta.rosiek@gminadobra.pl

✓ **PUNKT KONSULTACYJNY DLA OSÓB DOTKNIĘTYCH PRZEMOCĄ:**

- porady
- informacje
- konsultacje
- interwencja
- pomoc socjalna

Godziny pracy Punktu:

poniedziałek 8:00 - 16:00

od wtorku do piątku 7:15 – 15:15

Punkt Konsultacyjny znajduje się w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Dobrej pokój nr 3

✓ **PORADNICTWO PEDAGOGICZNE I PSYCHOLOGICZNE**

- porady pedagogiczne dla uczniów oraz ich rodziców prowadzone są w Szkołach. Dni i godziny dyżurów pedagoga szkolnego dostępne są na terenie danej Szkoły. Zachęcamy do skorzystania z pomocy pedagogicznej !!!!!



✓ **POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE W LIMANOWEJ**

- **Poradnictwo psychologiczne:** poradę i wsparcie psychologa można uzyskać w każdy wtorek w godzinach od 15:30 do 17:00. Rejestracja obowiązkowa: osobista pok. 138a lub pod numerem telefonu: **(18) 33 37 912**
- **Poradnictwo prawne:** poradnictwo prawne dla osób doznających przemocy w rodzinie można uzyskać w każdy wtorek i piątek w godzinach od 8:30 do 10:00. Rejestracja obowiązkowa: osobista pok. 138a lub pod numerem telefonu: **(18) 33 37 912**
- **Mediacje rodzinne:** Mediacja jest jednym z najczęściej stosowanych sposobów rozwiązywania **konfliktów**. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej informuje o możliwości skorzystania z bezpłatnych mediacji rodzinnych po wcześniejszym telefonicznym uzgodnieniu terminu. Prosimy o kontakt telefoniczny dzwoniąc pod numer (18) 33 37 827.
- **Grupa wsparcia:** dla dorosłych ofiar przemocy w rodzinie – celem wsparcia rodzin jest przewyciężenie ich trudnych sytuacji życiowych. Powiatowe Centrum Pomocy w Rodzinie zachęca do kontaktu telefonicznego telefoniczna **(18) 33 37 912**

✓ **PORADNIA PSYCHOLOGICZNO – PEDAGOGICZNA LIMANOWA**

Zygmunta Augusta 8

34-600 Limanowa

Tel. 18 337 17 37

- **Szkoła dla rodziców**

Głównym celem jest wspieranie rodziców i wychowawców w radzeniu sobie w codziennych kontaktach z dziećmi i młodzieżą. Nauka umiejętności lepszego porozumiewania się, refleksja nad własną postawą wychowawczą, wymiana doświadczeń, to małe kroki ku głębszej relacji, dającej zadowolenie, poczucie wzajemnej bliskości.

- **Grupa wsparcia** dla Rodziców oraz Opiekunów dzieci i młodzieży uzależnionej od środków psychoaktywnych (alkohol, dopalacze, narkotyki...) *Jeśli Wasze dziecko jest uzależnione lub gdy podejrzewacie, że tak jest – zapraszam Was na spotkanie w każdy drugi piątek miesiąca od 13 stycznia 2023 roku w godzinach od 15.15 do 17.00 w pokoju numer 45. Swój udział proszę zgłaszać do sekretariatu poradni pod numerem telefonu: 18 3371 737 lub po prostu przyjść na spotkanie*