

Temat: „ Czasami jest pod górkę. Trudności w okresie dojrzewania”. **Cała klasa.**

W okresie dojrzewania, który przeżywacie, przypomina wycieczkę w góry. Zmieniające się ciało, huśtawki emocjonalne, konflikty w domu i w szkole – wszystko to potęguje wrażenie, że nigdy nie uda się wejść na szczyt, jakim jest dorosłość. Chyba, że poszukacie pomocy.

Każdy nastolatek może skorzystać z niepłatnego poradnictwa młodzieżowego. Jeśli więc smutek wygrywa z radością, strach z marzeniami, a niepewność z zaufaniem, pora poszukać profesjonalnego wsparcia. Pierwszym krokiem jest pokonanie wstydu. Jeżeli czujecie potrzebę porozmawiania ze specjalistą, nie zdręczajcie się wątpliwościami: „ Co o mnie pomyśli”, „ Jak o tym powiedzieć”, żeby nie wyszło głupio”. Oczywiście każda osoba, która potrzebuje fachowej porady, jest traktowana indywidualnie.

**PROBLEMY, Z KTÓRYMI NIE WARTO ZOSTAWIĆ SAMEMU:**

- trudne sytuacje rodzinne( np. rozwód rodziców, wyjazd jednego z nich na dłuższy czas, brak porozumienia z rodzeństwem),
- trudne sytuacje w szkole( problemy z nauką, przeżywanie długotrwałego stresu),
- seksualność i dojrzewanie( zmiany zachodzące w ciele i psychice, które niepokoją, presja rówieśnicza),
- niska samoocena i problemy ze zdrowiem( smutek, nadmierna wybuchowość, depresja, autoagresja, zaburzenia odżywiania),
- przemoc( w szkole, rodzinie, grupie rówieśniczej, cyberprzemoc). Jeśli borykacie się z którąś z powyższych trudności lub z innym problemem, który budzi wasz niepokój, szukajcie pomocy.

#### WSPIERAJĄCE OSOBY I INSTYTUCJE:

Być może w waszym otoczeniu znajduje się osoba, którą darzycie dużym zaufaniem. Czasami już samo opowiedzenie o własnych uczuciach lub niepokojach przynosi dużą ulgę. Nie bez przyczyny do osoby, która ma jakiś problem, mówimy: „ Wyrzuć to z siebie”.

Możecie się także zwrócić o pomoc do instytucji, których zadaniem jest wspieranie młodzieży. Należą do nich między innymi:

- poradnie psychologiczno – pedagogiczne,
- poradnie zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży,
- ośrodki interwencji kryzysowej,
- ośrodki pomocy społecznej,
- policja.

Informacje o adresach poradni znajdziecie w internecie. Możecie też o nie zapytać pedagoga szkolnego.

Jeśli chcecie uzyskać wsparcie, a bardzo wam zależy na zachowaniu anonimowości,

zadzwońcie do telefonu zaufania. Może to być np. Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika  
Praw Dziecka: 800 12 12 12

DZIĘKUJĘ WSZYSTKIM, KTÓRZY UCZESTNICZYLI W NASZYCH ZAJĘCIACH I  
ŻYCZĘ PRZYJEMNYCH, ZDROWYCH I WESOŁYCH WAKACJI.