

# PORADNIA PSYCHOLOGICZNO – PEDAGOGICZNA

## W KONSTANTYNOWIE ŁÓDZKIM

95-050 Konstancynów Łódzki ul. Kilińskiego 75 tel. (42) 211-12-48  
www.pppkonstancynow.pl e-mail: sekretariat@pppkonstancynow.pl

---

### **Drodzy Rodzice, Opiekunowie, Kochani uczniowie**

W związku z licznymi doniesieniami medialnymi dotyczącymi **nasilenia przemocy domowej** spowodowanej pozostawaniem w domu całych rodzin, silnymi emocjami, które wywołuje obecna, niezwykle trudna sytuacja, ograniczeniami uniemożliwiającymi rozładowanie napięcia poza domem, **pragniemy przypomnieć, że każda forma agresji jest zjawiskiem nagannym, zaś agresja (słowna, fizyczna) w stosunku do osób najbliższych jest szczególnie destrukcyjna, ponieważ cierpienie (psychiczne, fizyczne) zadawane jest przez osoby najbliższe.** Przemoc w rodzinie najpoważniej zaburza poczucie bezpieczeństwa, najgłębiej dotyka samoocenę, pozostawia często trwałe blizny w psychice.

**Dlatego nie możemy na nią pozwolić, dlatego powinniśmy się jej przeciwstawiać.**

**Drodzy Rodzice**, nawet zamknięci w czterech ścianach własnych mieszkań nie jesteście bezradni. Istnieje infolinia dla osób zagrożonych przemocą w rodzinie, funkcjonują lokalne ośrodki pomocy rodzinie, w sytuacjach szczególnie drastycznych można zwrócić się o pomoc do policji.

Na szczęście nie zawsze przemoc przybiera takie nasilenie.

W obecnych warunkach raczej spodziewać możemy się wzrostu nerwowości, drażliwości, niecierpliwości, wybuchów, którym ex post towarzyszy poczucie winy i chęć zadośćuczynienia (potrzeba ekspiacji).

Drodzy Rodzice, jeśli w Waszym zachowaniu lub zachowaniu Waszego partnera (żony, męża, partnerki, partnera) pojawiły się reakcje, wywołujące Wasz niepokój, skontaktujcie się **z nami telefonicznie, w godzinach pracy psychologów, które znajdziecie na naszej stronie Internetowej.**

**Szukanie pomocy w sytuacjach trudnych nie jest wyrazem słabości, jest przejawem siły, głosu zdrowych, „mocnych” stron osobowości, które dążą do pozytywnej zmiany.**

**Kochani uczniowie.** Wy również nie musicie być bierni, jeśli doświadczanie przemocy ze strony Waszych najbliższych – osób, których obowiązkiem jest chronić Was i wspierać w rozwoju.

Jeżeli naprawdę uważacie, że doświadczacie bolesnych zachowań ze strony najbliższych (np. bicie, krzyki, nadmierne zakazy i nakazy, ograniczanie waszej swobody, itp.) powiedzcie o tym swojemu wychowawcy lub nauczycielowi, z którym kontaktujecie się on-line. Porozmawiajcie telefonicznie z pedagogiem lub psychologiem szkolnym. Wasi nauczyciele i wychowawcy „przyjrzą się” problemowi i spróbują pomoc. W razie potrzeby skontaktują się z mamami – pedagogami i psychologami w Poradni.

W sytuacjach szczególnie trudnych możecie dzwonić bezpośrednio do nas, do Poradni.

Pamiętajcie jednak, że nieuzasadnione wszczynanie alarmu, może narazić Waszych rodziców na przykrość.

Dlatego dobrze przemyślcie, czy są powody do szukania pomocy. Jeżeli tak, nie wahajcie się.

**Szukanie pomocy nie oznacza, że nie kochacie Waszych rodziców. Wręcz przeciwnie, świadczy o tym, że chcecie jak najlepiej dla nich i dla siebie.**