

Sięgaj PO-MOC !!!



Olecka Rada Młodzieżowa informuje o instytucjach pomocowych na terenie Gminy Olecko

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Olecku
ul. Kolejowa 31, 19-400 Olecko
telefon: 87 520 42 33
email: mops1@olecko.eu

Zespół Interdyscyplinarny w Olecku
ul. Kolejowa 31, 19-400 Olecko
telefon: 87 520 42 33
email: mops1@olecko.eu

Punkt Konsultacyjno - Informacyjny Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie
ul. Nocznickiego 15,
19-400 Olecko
telefon: 87 520 45 91

Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu, Narkotyków i Współuzależnienia PROGRES
ul. Nocznickiego 15, 19-400 Olecko
telefon: 87 520 45 91
email: poradniaolecko@gmail.com

Centrum Profilaktyki i Terapii Uzależnień i Współuzależnienia dla Dzieci i Młodzieży „Pozytywka”
ul. Gołdapska 31, 19-400 Olecko
telefon: 536 554 528 (telefonicznie: w poniedziałki w godzinach 08:00-10:00, poprzez sms: w każdy dzień tygodnia)
mail: centrumpozytywka@wp.pl

Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przepęstwem prowadzony przez Centrum Aktywności Społecznej PRYZMAT finansowany ze środków Ministerstwa Sprawiedliwości
ul. Kolejowa 31, 19-400 Olecko
telefon: 518 212 773
e-mail: pokrzywdzeni.olecko@pryzmat.org.pl

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
Urząd Miejski w Olecku
Plac Wolności 3 w pokoju nr 25
(w każdą środę w godz. 15.45-16.45)

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Olecku
ul. Gołdapska 23, 19-400 Olecko
telefon: 87 520 34 30
email: centrum@pcpr.olecko.pl

Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Olecku
Ośrodek Interwencji Kryzysowej
ul. Gołdapska 23, 19-400 Olecko
telefon: 87 520 34 30
email: centrum@pcpr.olecko.pl

Poradnia Zdrowia Psychicznego
ul. 11 Listopada 23
19-400 Olecko
telefon: 87 520 40 32

Drogi Rodzicu !

Olecka Rada Młodzieżowa podpowiada, jak zadbać o dobre relacje z dzieckiem

Oto kilka miłych i pomocnych wskazówek:

- 1. Słuchaj dziecka spokojnie i uważnie.**
- 2. Zaakceptuj uczucia dziecka np. słowami „och”, „mmm”, „rozumiem”.**
- 3. Pracuj razem z dzieckiem (stwórz w ciągu dnia, tygodnia takie momenty, w których będziecie robić coś razem).**
- 4. Opowiadaj dziecku o swoim dniu (wyłącz wtedy telefon, wycisz się - dzieciom ciężko się otworzyć w atmosferze ciągłego pośpiechu).**
- 5. Pamiętaj, że jesteś wzorem (relacja jest zawsze kilkustronna i każda ze stron ma swój wkład w zaistniałą sytuację - bądź tym pierwszym, który wyciąga rękę do zgody, a ramiona do przytulenia).**
- 6. Zadбай, aby przekaz miłości trafił do dziecka (cierpliwie opisuj swoje emocje, zachowania i wybory, zarówno te nasycone negatywnymi jak i pozytywnymi emocjami).**
- 7. Jeśli wyczerpaliście wszystkie możliwe sposoby, a trudności osobiste czy wychowawcze są nadal duże – zwróćcie się o pomoc do specjalisty - on chętnie wesprze Was w trudnej chwili.**

*Życie to przygoda pełna
wyzwań i emocji
Razem łatwiej przejść
trudności i dzielić radości*

:) Życzymy powodzenia :)

*Szczęśliwe dziecko
czerpie wzór od
szczęśliwego rodzica –
zadбай o siebie i swoje
najbliższe otoczenie*

