**Drogi Rodzicu!**

**W tym trudnym czasie rozmowa z dzieckiem jest bardzo potrzebna i szczególnie ważna. Twoje dziecko oczekuje, że zapewnisz je, że wszystko będzie dobrze i że może liczyć na Ciebie i pozostałą rodzinę. Oto kilka wskazówek, jak rozmawiać z dzieckiem, aby zaspokoić potrzeby informacji, a jednocześnie uspokoić dziecko i ochronić przed informacjami wzbudzającymi niepotrzebną panikę.**

1. Przede wszystkim rozmawiaj – stały kontakt z dzieckiem to podstawa porozumienia w tym trudnym czasie.
2. Nie unikaj odpowiedzi na pytania, nawet gdy są bardzo trudne. Możesz przyznać, że czegoś nie wiesz – to się może zdarzyć. Wszyscy jesteśmy w sytuacji wielu niewiadomych, ale lepiej powiedzieć, że się czegoś nie wie i spróbować razem poszukać odpowiedzi niż milczeć i zostawić dziecku pole na domysły lub na samodzielne poszukiwanie informacji w internecie.
3. Przekazuj dziecku tylko sprawdzone informacje – nie wszystkie informacje zawarte w Internecie są prawdziwe. Twoim zadaniem jest to weryfikować.
4. Jeżeli dziecko mówi, że się boi, że się martwi, że nie wie co dalej będzie – wysłuchaj. Zaprzeczanie, czyli mówienie dziecku np. „Nie martw się” nie pomoże. Zapytaj, czym konkretnie się martwi, dlaczego, czy można temu jakoś zaradzić, jak ty jako rodzic możesz pomóc. Często zdarza się, że dziecko samo najlepiej wie, jak się uspokoić lub co mu pomaga – wystarczy zapytać.
5. Ciągłe pouczanie, poprawianie, zwracanie uwagi nie ułatwia rozmowy. Dziecko może poczuć się jak na egzaminie, ogranicza to jego szczerość, bo za wszelką cenę chce „dobrze wypaść” przed słuchającym rodzicem. Ponadto skupienie się na próbie rozwiązania problemu dziecka może prowadzić do tego, że nie wysłuchamy tego, co chciał nam powiedzieć. Pamiętajmy: czasami samo wysłuchanie pomaga drugiej osobie.
6. Sprawdzaj wiadomości, jakie docierają do dziecka i weryfikuj informacje od innych rówieśników.
7. Nie ograniczaj kontaktów z rówieśnikami np. przez Skype’a albo inne media, bo to może potęgować przygnębienie i poczucie osamotnienia.
8. Jest wiele możliwości, które dziecko może wykonywać on-line, bez bezpośredniego kontraktu z przyjaciółmi. Zadbaj, aby czas spędzony na rozmyślaniu o zagrożeniu był jak najkrótszy. Wspólne aktywności takie jak gry planszowe, pieczenie ciasteczek też pomagają oderwać sięchoć na chwilę od ciągłego myślenia o zagrożeniu.

 W każdej sytuacji kryzysowej można korzystać z następujących bezpłatnych numerów telefonów:

BEZPŁATNY TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY : 116 111 czynny codziennie w godzinach 12.00-22.00

BEZPŁATNY TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY RZECZNIKA PRAW DZIECKA : 800 12 12 12 czynny od poniedziałku do piątku 8.15-20.00

 CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO: 800 70 22 22 czynny całodobowo

 Przygotowała: mgr Joanna Kośmińska

 Interwent kryzysowy

 specjalista psychologii kryzysu

 pedagog