

# ABC wspierania dzieci w obliczu klęski żywiołowej

Dorośli mogą pomóc dzieciom w radzeniu sobie w sytuacji kryzysu. Poniżej podajemy kilka najważniejszych praktycznych wskazówek.



## Zachowaj spokój i dodawaj otuchy

Dzieci, zwłaszcza te najmłodsze, biorą przykład z dorosłych. Uświadom im poniesione straty i zniszczenia, ale podkreśl też wysiłki zmierzające do posprzątania i odbudowy domu oraz okolicy. Zapewnij dziecko, że możecie liczyć na pomoc rodziny i przyjaciół. Możesz pokazać wspierające działania służb na waszym terenie.



## Akceptuj uczucia dziecka

Pozwól dziecku mówić swobodnie o swoich uczuciach i obawach. Wysłuchaj je i daj mu znać, że jego zachowania i reakcje są normalne. Nie unikaj tematu katastrofy, jeśli dziecko chce o tym rozmawiać. Jeśli nie chce – nie podejmuj tego tematu.



## Wzmacniaj zasoby dziecka

Pomóż dziecku odnaleźć w sobie umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami z przeszłości (np. gdy było przestraszone lub odczuwało bardzo silny stres). Możesz też odwołać się do własnych sposobów radzenia sobie z trudnymi doświadczeniami.

Podkreśl pozytywne historie rodzin i większych społeczności, które odbudowały się po klęskach żywiołowych. Możesz nawiązać np. do powodzi z 1997 roku.



## Zadbaj o wsparcie dziecka ze strony rówieśników

Dzieci mające silne wsparcie emocjonalne od rówieśników są w stanie lepiej radzić sobie z trudnymi sytuacjami. Szczególnie wśród nastolatków relacje rówieśnicze mogą zmniejszyć poczucie osamotnienia i uzupełnić wsparcie ze strony opiekunów. Ważna jest również wspólnota przeżyć – radzenie sobie z sytuacją kryzysową w gronie osób z podobnymi doświadczeniami.



## Pomyśl o własnych potrzebach

Będziesz w stanie lepiej pomóc dziecku, jeśli dobrze poradzisz sobie z własnymi emocjami. Porozmawiaj z innymi dorosłymi, zadbaj o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Skorzystaj z dostępnych zasobów, aby spróbować poradzić sobie z sytuacją. Nie udawaj, że jakiś problem nie istnieje.



## Poszukaj pomocy w przypadku przedłużających się objawów niepokoju

Większość dzieci poradzi sobie z sytuacją kryzysową dzięki wsparciu bliskich i otoczenia. Jednak u niektórych z nich mogą wystąpić reakcje wymagające profesjonalnej pomocy. Rozważ uzyskanie profesjonalnego wsparcia dla dziecka, u którego te reakcje utrzymują się dłużej lub się nasilają. Zacznij od kontaktu ze szkolnym specjalistą lub pracownikiem najbliższej poradni psychologiczno-pedagogicznej. Możesz też zadzwonić pod numery telefonów:

**800 100 100** – Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

**800 70 22 22** – Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego

**800 12 12 12** – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Opracowano na podstawie materiału NASP (National Association of School Psychologist).