**Rekomendacje**

**jak rozmawiać z dzieckiem o trudnej sytuacji kryzysowej**

**(o dronach, naruszeniu granic itp.)**

**bez wzbudzania lęku**

1. **Rozpoznaj temat, skorzystaj z wiarygodnych źródeł, stron na portalu gov.pl**
2. **Dostosuj informacje i język do rozwoju i możliwości poznawczych i emocjonalnych dziecka**
* mów prostym, zrozumiałym językiem, który wyjaśnia sytuację w sposób odpowiadający wiekowi i poziomowi rozwoju dziecka;
* nie wzbudzaj u dzieci niepotrzebnego lęku i niepokoju;
* przedstaw obecną sytuację (informacje dotyczące sytuacji politycznej w jakiej się znajdujemy), dawkuj informacje, jeżeli dziecko nie podtrzymuje tematu poprzestań na prostej odpowiedzi;
* omów bądź przypomnij zasady bezpieczeństwa, sygnały alarmowe, pierwszą pomoc;
* przypomnij, aby dziecko nie dotykało nieznanych mu przedmiotów lub pozostałości;
* poinformuj do kogo w szkole lub do jakich instytucji powinni się zwrócić.
1. **Dowiedz się co dziecko wie i co czuje, jak odbiera tę sytuację?**
* zapytaj dzieci o ich samopoczucie i emocje, jakie wywołuje aktualna sytuacja (np. jak się czujecie w tej sytuacji, o czym myślicie, co daje/dałoby wam poczucie bezpieczeństwa, kto daje/dałby wam poczucie bezpieczeństwa);
* zapytaj dzieci o obawy;
* pozwól mówić, ale też pozwól milczeć – nie namawiaj do mówienia, milczenie nie oznacza braku udziału w rozmowie (daj poczucie bezpieczeństwa, nie oceniaj i nie pozwól oceniać, zapewnij, że można mówić i milczeć, że i to i to jest w porządku);
* zapytaj, o czym uczniowie chcieliby porozmawiać w związku z obecną sytuacją, jakie tematy poruszyć, czego się dowiedzieć, z kim spotkać itp.;
* jeśli nie znasz odpowiedzi na pytanie, powiedz „nie wiem” i zaproś dzieci do wspólnego namysłu – niech wykorzystają dobre źrodła, niech wspólnie rozważą jakąś kwestię.
1. **W rozmowie zachowaj spokój i dostosuj słownictwo do wieku dziecka**
* nie wpadaj w panikę, staraj się mówić uspokajająco, buduj podczas rozmowy bezpieczną atmosferę;
* stosuj techniki aktywnego słuchania;
* używaj zrozumiałego języka dopasowanego do wieku i potrzeb dziecka;
* nie lekceważ wypowiedzi dziecka;
* szanuj emocje dziecka, czasem dzieci mocniej przeżywają to co się dzieje;
* zapewnij dziecku wsparcie emocjonalne.
1. **Uczul uczniów na fałszywe informacje pojawiające się w Internecie.**
* zapytaj dzieci, skąd czerpią informacje, stwórzcie wspólnie bank rzetelnych źródeł, zastanówcie się, jak zanurzenie w negatywnych informacjach wpływa na psychikę człowieka;
* podkreśl konieczność korzystania tylko ze sprawdzonych źródeł informacji, bowiem nie wszystkie komunikaty pojawiające się mediach są prawdziwe (*fake newsy* – wskazać, jak identyfikować propagandę, jak bezpiecznie poruszać się w cyberprzestrzeni i na co zwracać szczególną uwagę).

**Najważniejsze telefony alarmowe**

* **112 numer alarmowy (bądź przez aplikację mobilną - Alarm112)**
* **999 Pogotowie ratunkowe**
* **998 Straż Pożarna**
* **997 Policja**
* **987 Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego**
* **986 Straż miejska**

**Jak wezwać pomoc**

Mów spokojnie i wyraźnie, aby dyspozytor mógł zebrać informacje.

Podaj dokładny adres. Jeśli go nie znasz, opisz charakterystyczne elementy krajobrazu.

Jeżeli jesteś w lesie – odczytaj numery ze słupka oddziałowego, one pomogą leśnikom lub innym służbom zorientować się o twoim położeniu w terenie.

Wyjaśnij, co się stało i czy zagrożone jest życie, zdrowie lub mienie.

Poczekaj, aż operator potwierdzi przyjęcie zgłoszenia. Nie rozłączaj się pierwszy.