

DRODZY RODZICE!

Jak rozmawiać z nastolatkami w sytuacjach kryzysowych?

ROZMAWIAJ
SŁUCHAJ
WSPIERAJ
NIE OCENIAJ
NIE STRASZ

Drodzy Rodzice!

Informacje o przemocy czy konfliktach mogą wywoływać u młodzieży lęk, niepewność i poczucie zagrożenia. Nawet jeśli wydarzenia mają miejsce daleko od nas, nastolatki często śledzą je w mediach społecznościowych, oglądają nagrania i rozmawiają o nich z rówieśnikami.

W takich sytuacjach niezwykle ważna jest rola rodzica. Spokojna rozmowa, uważne słuchanie i poczucie wsparcia pomaga młodemu człowiekowi poradzić sobie z trudnymi emocjami.

1 JAK ROZMAWIAĆ Z NASTOLATKIEM W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH?



Zachowaj spokój.

Twoje emocje wpływają na to, jak dziecko odbiera sytuację.



Słuchaj uważnie.

Daj nastolatkowi przestrzeń do wyrażania emocji, nie przerywaj.



Rozmawiaj regularnie.

Pytaj, co myśli, jak się czuje, co go niepokoi.



Dostosuj język do wieku nastolatka.

Unikaj skomplikowanych, dramatycznych opisów.



Buduj zaufanie.

Bądź szczery, autentyczny i okazuj, że zawsze może na Ciebie liczyć.

2 CZEGO WARTO UNIKAĆ?



Nie bagatelizuj emocji dziecka.



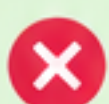
Nie strasz i nie potęgaj lęku.



Nie krytykuj i nie oceniaj uczuć nastolatka.



Nie pokazuj drastycznych nagrań i zdjęć.



Nie udostępniaj niepotwierdzonych informacji z mediów społecznościowych.



Nie wywieraj presji, aby zawsze był silny i niczego się nie bał.

3 CO MOŻE POMÓC?



Dawaj poczucie bezpieczeństwa

– rozmawiaj o tym, co dzieje się wokół, aby pomóc zrozumieć sytuację.



Pokazuj, że jesteś dostępny

i możesz liczyć na swoje wsparcie.



Ustalcie zasady korzystania

z mediów społecznościowych – sprawdzajcie wiarygodność informacji.



Dbaj o codzienną rutynę:

odpoczynek, sen, aktywność fizyczną i czas na zainteresowania.



Wzmacniaj poczucie własnej

wartości – zauważaj mocne strony i małe sukcesy.

4 JAK REAGOWAĆ, GDY NASTOLATEK ODCZUWA LĘK LUB SILNE EMOCJE?



Wysłuchaj bez oceniania.



Akceptuj emocje – to normalne, że się boi, jest zły lub smutny.



Nazwij emocje (np. widzę, że jesteś zaniepokojony, rozumiem to).



Zapewnij, że nie jest sam i zawsze może na Ciebie liczyć.



Zastanówcie się wspólnie, co możecie zrobić, aby poczuł się lepiej i bezpieczniej.

5 W TWOJEJ SZKOLE



W naszej szkole obowiązują procedury, które mają chronić uczniów i zapewnić im bezpieczeństwo.



W razie potrzeby uczeń może liczyć na wsparcie wychowawcy, pedagoga szkolnego, psychologa szkolnego oraz innych nauczycieli.



Szkola prowadzi działania wychowawcze i profilaktyczne, aby wspierać uczniów w trudnych sytuacjach.



Zawsze dbamy o to, aby każdy uczeń czuł się bezpieczny, akceptowany i ważny.

6 JAK I GDZIE SZUKAĆ POMOCY?



W Twojej szkole:

- wychowawca klasy
- pedagog szkolny
- psycholog szkolny
- nauczyciel, któremu ufasz



Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

116 111 (całodobowo, bezpłatnie)



Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

800 12 12 12 (całodobowo, bezpłatnie)



Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym

800 70 22 22 (całodobowo, bezpłatnie)



W sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia

112

PAMIĘTAJ!

- ✓ Rozmowa buduje zaufanie i poczucie bezpieczeństwa.
- ✓ Twój spokój daje dziecku siłę.
- ✓ Wspólne szukanie rozwiązań pomaga poradzić sobie z trudnymi emocjami.
- ✓ Nie jesteś sam/sama – w Twojej szkole są procedury, które mają chronić uczniów.

RAZEM
MOŻEMY WIĘCEJ!

