
**JAK ROZMAWIAĆ
Z DZIEĆMI
O POWODZI.
PORADNIK DLA
RODZICÓW
I OPIEKUNÓW**



Gdy patrzymy, jak wody powodzi zalewają ulice i domy, chcielibyśmy ludziom doświadczającym tej katastrofy pomóc. Szczególnie jednak myślimy dzisiaj o dzieciach, im trudniej jest ogarnąć myślami i zrozumieć to, co się stało i dzieje nadal.

Myślimy przede wszystkim o tych dzieciach, które doświadczyły powodzi bezpośrednio, jednak nie tylko one potrzebują wyjaśnień i rozmowy. Również te, które tylko z daleka patrzą na powódź, często potrzebują wsparcia. Takie wsparcie jest potrzebne szczególnie dzisiaj, gdy zalewają nas doniesienia medialne, często wprost pokazujące strach, ból, cierpienie.

Aby wesprzeć rodziców i opiekunów oraz osoby będące w bezpośrednim kontakcie z dziećmi stworzyliśmy poradnik, który zawiera wskazówki, co może pomóc dzieciom w odzyskiwaniu równowagi w związku z powodzią. Nasz poradnik jest jednak tylko drogowskazem. Każdy rodzic zna swoje dziecko najlepiej i wykorzysta nasze wskazówki nieco inaczej.

JAK POWÓDŹ MOŻE WPŁYWAĆ NA ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI?

Dzieci, podobnie jak dorośli, różnie reagują na wydarzenia takie jak powódź. **Może im być trudno wyrazić to, co czują. Może im być także trudno rozmawiać o tym, co się stało.**

Dzieci słabiej rozumieją przyczyny i skutki trudnych wydarzeń. **Nie potrafią w pełni zrozumieć, dlaczego doszło do powodzi oraz jakie będą jej konsekwencje.** Mogą czuć się zagubione i zagrożone.

Poczucie bezpieczeństwa dzieci jest mocno związane z ich relacją z opiekunami, często ich reakcje na trudne wydarzenia odzwierciedlają stany emocjonalne rodziców. **Jeżeli dorośli w otoczeniu dziecka są zestresowani lub zmartwieni, to dziecko może również odczuwać niepokój.** Dobrym rozwiązaniem jest zatem dzielenie się z dziećmi wiedzą o tym, jak radzimy sobie z emocjami w sytuacji, w jakiej się znaleźliśmy.

Dzieci mają także mniejszą kontrolę nad swoim otoczeniem. Najczęściej **nie mają wpływu na to, co się dzieje wokół nich. To nie one zabezpieczają dom czy planują przyszłość po powodzi.** Przez to jednak często czują się bardziej bezradne i silniej obawiają się tego, co się dzieje.

O stresie dziecka mogą świadczyć następujące zachowania:

- dziecko dąży do częstszej fizycznej bliskości z rodzicami/opiekunami, u starszych dzieci może to być potrzeba większej uwagi ze strony dorosłych;
- dziecko wraca do zachowań, które są typowe dla wcześniejszego etapu rozwoju (np. dziecko potrzebuje pomocy w codziennych czynnościach, jak ubieranie się, jedzenie czy korzystanie z toalety, mimo że wcześniej robiło to samodzielnie; ssie kciuk; mówi "dziecięcym" językiem);
- dziecko ma trudności z zasypianiem, budzi się w nocy, ma gorszy apetyt;
- dziecko boi się rzeczy, które wcześniej nie były niepokojące;
- dziecko łatwiej się denerwuje, wpada w złość i częściej płacze;
- dziecko jest ruchliwsze lub, przeciwnie, mniej aktywne, wycofane, niechętnie do zabawy;
- dziecko ma problemy ze skupieniem się na lekcjach w szkole;
- dziecko ma różne dolegliwości fizyczne np. bóle głowy, bóle brzucha, bóle pleców, lub inne dolegliwości, które wcześniej nie występowały;
- starsze dzieci są bardziej zamknięte w sobie, niechętnie do rozmowy;
- starsze dzieci i nastolatki są smutne, przygnębione, niepokoją się o przyszłość;
- nastolatki zachowują się w sposób ryzykowny, dążą do niebezpiecznych sytuacji czy wyzwań. Wybuchają złością, zachowują się agresywnie czy samouszkodzają.

Jeśli po upływie kilku tygodni dziecko nadal intensywnie doświadcza skutków powodzi, to warto skonsultować się z psychologiem dziecięcym. Profesjonalna pomoc może być ważnym wsparciem, zarówno dla dziecka, jak i rodzica.

Jeśli po upływie kilku tygodni dziecko nadal intensywnie doświadcza skutków powodzi, to warto skonsultować się z psychologiem dziecięcym. Profesjonalna pomoc może być ważnym wsparciem, zarówno dla dziecka, jak i rodzica.

CO WARTO ROBIĆ

ZAPEWNIJ DZIECKO, ŻE JEST BEZPIECZNE

- Bądź obecny. Dzieci potrzebują komfortu i bezpieczeństwa, które daje im przebywanie w pobliżu bliskich osób. Spróbuj znaleźć czas, by choć na chwilę usiąść obok dziecka, przytulić je, porozmawiać o tym, co czuje i czego się obawia. Im młodsze dziecko, tym ważniejsza jest bliskość fizyczna.
- Bądź dobrym przykładem. Dzieci uczą się, jak reagować na stresujące sytuacje, obserwując dorosłych. Choć może to być trudne, staraj się zachowywać jak największy spokój i mówić do dziecka łagodnym głosem.
- Nawet jeśli dziecko nie jest bezpośrednio dotknięte powodzią, to może się bać. Zapewnij je, że jest dużo ludzi, którzy pomagają poszkodowanym, a odpowiednie służby (straż pożarna, policja, wojsko itd.) robią co w ich mocy, by zapewnić bezpieczeństwo. Ważne jest jednak, by nie składać obietnic bez pokrycia.
- Jeśli to możliwe, zadbaj o kontakt dzieci z rówieśnikami i rodziną.

ROZMAWIAJ Z DZIECKIEM

- Przygotuj się na rozmowy o powodzi. To rozmowy pozwalają dziecku zrozumieć, co się wydarzyło. Pamiętaj, by dostosować to, co mówisz do wieku dziecka. Zbyt duża ilość informacji może przytłoczyć, dlatego mów tyle, by wiedziały, co się dzieje i mogły czuć się bezpiecznie. Podkreślaj, że powódź i jej następstwa nie są trwałe. Są to zdarzenia naturalne i nie jest to niczyja wina.
- Jeśli dziecko zadaje Ci pytania, to znak, że potrzebuje rozmowy właśnie z Tobą. Może się zdarzyć, że będziesz odpowiadać na to samo pytanie więcej niż raz. Bądź cierpliwa/y.
- W rozmowie o uczuciach podkreślaj, że uczucia, których doświadcza dziecko są normalne. Przygotuj się na to, że dzieci mogą czuć nie tylko smutek czy lęk, ale mogą również czuć złość na to, co się wydarzyło. Spróbuj nazwać uczucia dziecka. Powiedz, że to co czuje jest normalne i jesteś przy nim by je wesprzeć. Jeśli dziecko jest w dużym stresie możesz poczytać mu bajki lub zaproponować rysowanie (zob. strona 11–12).
- Jeśli dziecko bawi się w powódź i odgrywa sceny ewakuacji, niech Cię to nie niepokoi. To dziecięcy sposób na przetworzenie trudnych doświadczeń. Możesz się zaangażować w tę zabawę, proponując pozytywne rozwiązania i wspierając kreatywność dziecka, jak na przykład: budowanie tamy czy pomaganie strażakom.

- W rozmowach o powodzi pomocne jest poznanie, czego się dziecko boi. Czy tego, że dom, w którym mieszka, zostanie zniszczony? Czy tego, że bliscy ucierpią? Zwierzę utonie? Czy tego, że nie będzie miało, gdzie mieszkać?

Gdy poznasz konkretne obawy, łatwiej będzie Ci się do nich odnieść.

Na przykład, jeśli dziecko mówi: "A co, jak nasz dom zaleje woda?" możesz odpowiedzieć: "Rozumiem to. Porozmawiajmy o tym, co zrobilibyśmy, gdyby się tak stało. A może o tym, co możemy zrobić, żeby to się nie stało. Pamiętasz, widzieliśmy, jak ludzie układali worki z piaskiem przed domami."

Można też poprowadzić rozmowę tak: "Rozumiem, że boisz się o nasz dom, ale teraz jesteśmy bezpieczni i jesteśmy razem. Nawet jeśli nasz dom zaleje woda, to są ludzie, które pomogą go naprawić, a my znajdziemy miejsce, gdzie będziemy mogli mieszkać, dopóki wszystko nie wróci do normy."

Odniesienie się do rzeczywistej obawy daje dziecku poczucie, że jego lęki są zrozumiałe i że są sposoby, aby sobie z nimi poradzić.

- To, że jesteś otwarty na rozmowę, nie zawsze oznacza, że dziecko także jest gotowe na rozmowę. Dziecko może przeżywać różne emocje i potrzebować czasu. Warto pamiętać, że chwilowa niechęć do rozmowy nie oznacza, że to się nie zmieni. Zapewnij, że jesteś gotowy/a do rozmowy, gdy dziecko będzie na nią gotowe. Na przykład: „Rozumiem, że może Ci być trudno o tym teraz rozmawiać. Jeśli to się zmieni, powiedz mi o tym.”

Otwartość na rozmowę daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, a także pozwala mu na podjęcie decyzji, kiedy i jak chce poruszyć trudne tematy.

- W rozmowie o powodzi pomocna może być technika 4Z¹:

ZAUWAŻ:

Np. Czy chcesz porozmawiać o powodzi i o tym, co się teraz dzieje?

ZAPYTAJ:

Np. Czy martwisz się tym, co się dzieje?

ZAAKCEPTUJ:

Np. Normalne jest, że w takich sytuacjach czasem się boimy, czasem złościśmy czy smucimy. Dobrze, że o tym rozmawiamy.

ZAREAGUJ:

Czy możemy jeszcze coś wspólnie zrobić?

¹Kicińska, L. i Palma, J. (2023). Pierwsza pomoc emocjonalna. Poradnik. Serwis Zycie Warto Jest Rozmowy. www.zwjnr.pl

KONTROLUJ DOSTĘP DO MEDIÓW

- Staraj się chronić dziecko przed niepokojącymi informacjami, przynajmniej przez pewien czas. Zadbaj o to, aby dziecko nie oglądało materiałów i nie uczestniczyło w rozmowach, które mogą przywoływać wspomnienia lub niepotrzebnie je straszyć.
- Monitoruj dostęp do Internetu, zwłaszcza u starszych dzieci, które mają własne konta w mediach społecznościowych. Ustal granice i bądź gotowa/y, aby je egzekwować dla dobra dziecka.
- Sam również postaraj się mniej korzystać z mediów w obecności dziecka i zwróć na to uwagę innym dorosłym w jego otoczeniu.

ZADBAJ O RUTYNĘ

- Staraj się utrzymywać w domu rutynę. Rutyna daje dziecku poczucie przewidywalności, które pomaga czuć się bezpiecznie. Choć może być to trudne, jak najszybciej wróć do codziennych zwyczajów i nawyków. Kładzenie się spać lub jedzenie o tej samej porze pomoże dziecku odzyskać stabilność.
- Codzienne aktywności mogą być okazją do wzmocnienia relacji z dzieckiem, co dodatkowo pomoże poczuć się bezpieczniej. Może to być czytanie bajek, wspólne przygotowywanie posiłków, gry czy zabawy rodzinne.
- Rozmawiaj z nauczycielami o swoim dziecku. Jeśli dziecku trudno się skupić na pracach szkolnych, staraj się znaleźć czas na pomoc.

CZEGO WARTO UNIKAĆ

- Unikaj fałszywych obietnic. Nie zapewnij, że wszystko będzie dobrze, jeśli nie masz pewności.
 - Nie porównuj sytuacji. Staraj się nie zestawiać doświadczeń swojego dziecka z innymi, aby nie umniejszać jego uczuć.
 - Nie zmuszaj do rozmowy. Daj dziecku czas i przestrzeń, by samo zdecydowało, kiedy i o czym chce rozmawiać.
 - Nie osądzaj reakcji. Przyjmuj to, co czuje dziecko, ze zrozumieniem. Nie krytykuj sposobu, w jaki reaguje. Każde dziecko ma swój własny sposób na radzenie sobie ze stresem.
 - Nie wymuszaj działań. Nie zmuszaj dziecka do robienia rzeczy, na które nie jest gotowe.
 - Nie izoluj dziecka. Spróbuj zapewnić dziecku kontakt z rówieśnikami. Wsparcie społeczne jest kluczowe dla jego emocjonalnego dobrostanu.
-

CO MOŻESZ ZROBIĆ, BY POMÓC DZIECKU W RADZENIU SOBIE ZE STRESEM:

WSPÓLNE CZYTANIE

Wspólne czytanie bajek pomaga obniżać lęk, oswojać nowe sytuacje i trudne emocje. Słuchanie lub wymyślanie historii, które pokazują, jak bohaterowie radzą sobie z problemami, daje dzieciom możliwość identyfikacji z postaciami i refleksji nad własnymi emocjami. W trakcie czytania, zachęć dziecko do opisywania swoich emocji. Możesz zapytać: „Jak myślisz, co ten bohater teraz czuje?“, „Czy kiedyś czułaś/eś się podobnie? Co ci wtedy pomogło?“. Jeśli dziecko jest gotowe, można spróbować odnieść sytuację bohatera do sytuacji dziecka. Zamiast sugerować rozwiązania, można zapytać: „Jak myślisz, co mógłby zrobić ten bohater, żeby się mniej bać?“ albo „Jak ty byś sobie poradził/a w takiej sytuacji?“. Jeśli jednak dziecko nie jest zainteresowane bajką, nie zmuszaj go do słuchania/czytania.

RYSOWANIE

Zaproponuj dziecku, aby stworzyło „mapę swoich emocji”. Może narysować różne miejsca, np. „morze spokoju” a w nim to, co je zwykle uspokaja, „wyspę złości”, na której znajdą się rzeczy wywołujące gniew. Może dodać dowolne przestrzenie, takie jak „jaskinia smutku” lub inne miejsca związane z wybranymi przez nie emocjami. Na końcu może narysować skarb – symbol tego, czego teraz najbardziej potrzebuje, aby poczuć się lepiej. Gdy mapa będzie gotowa, porozmawiaj z dzieckiem o każdym z tych miejsc, zwłaszcza o tym, co kryje się w skrzyni skarbów.

ĆWICZENIE USPOKAJAJĄCE

Zaproponuj dziecku, aby na chwilę zatrzymało się i uważnie rozejrzało po pokoju. Poproś, by wymieniło i opisało pięć rzeczy, które widzi, cztery, których może dotknąć, trzy dźwięki, które słyszy, oraz dwa zapachy, które czuje. To proste ćwiczenie pomoże dziecku skupić się na „tu i teraz”, angażując wszystkie zmysły. Uważność na otaczający świat pozwala dziecku odprężyć się i zmniejszyć napięcie.

PYTANIA I ODPOWIEDZI

Jak wytłumaczyć dziecku czym jest powódź?

W przypadku młodszych dzieci warto używać prostych słów, aby wyjaśnić sytuację, np. "Powódź jest wtedy, kiedy w rzece jest bardzo dużo wody i ta woda wylewa się na ulice, podwórka i domy".

Zapewnij dziecko, że jest wiele osób, które ciężko pracują, aby takie sytuacje się nie zdarzały. Możesz podać przykłady tego, co jest robione, np. tworzone są łąki, na które wylewa się woda z rzek, buduje się zbiorniki, które są jak wanna, żeby zatrzymać nadmiar wody.

Z nastolatkiem warto rozmawiać otwarcie, skupiając się na faktach. To pomoże zrozumieć sytuację. Zachęć nastolatka do podzielenia się tym, co czuje i myśli. Zwróć uwagę, że nadmierne przeglądanie mediów podczas powodzi może pogorszyć ich samopoczucie. Zachęć do poszukiwania informacji w wiarygodnych źródłach.

Musieliśmy opuścić nasz dom. Jak mogę to wytłumaczyć mojemu dziecku?

Dziel się informacjami regularnie, dostosowując je do wieku dziecka. Dzieci potrzebują zwykle więcej czasu, aby poradzić sobie ze zmianami. Jeśli musisz się ewakuować lub przenieść w nowe miejsce, podziel to na etapy. Powiedz na przykład: "Najpierw spakujemy rzeczy, a potem przeniesiemy się w bezpieczniejsze/nowe miejsce."

Jeśli dziecko pyta, kiedy wrócicie do domu, szczerze powiedz dziecku, że nie wiesz, kiedy i czy wrócicie do domu, w którym mieszkaliście. Możesz powiedzieć: "Teraz jesteśmy daleko od naszego domu, ale są ludzie, którzy budują go na nowo/remontują. Mam nadzieję, że wkrótce będziemy mogli do niego wrócić, choć na razie tego nie wiemy."

Jak rozmawiać z dzieckiem, kiedy straciło swoje zabawki i ważne przedmioty.

Dziecko, które straciło swoje zabawki i/lub ważne przedmioty, może czuć smutek i żal. Pomóż mu nazwać te uczucia np. opowiadając o tym, co można czuć, gdy się traci ważne rzeczy. Powiedz, że to co czuje jest normalne i że jesteś przy nim. Możesz zachęcać dziecko do wyrażania swoich uczuć, np. jeśli ma ochotę płakać, to powiedz, że normalne. Możesz opowiedzieć dziecku, jak sobie radzisz, gdy sam/a jesteś smutny/a. W razie potrzeby zaplanuj wymianę utraconego przedmiotu.

Jak rozmawiać z dzieckiem, które straciło w powodzi zwierzęcego przyjaciela.

Jeśli Twoja rodzina straciła zwierzę, pozwól sobie i dziecku na żałobę. Możesz zorganizować symboliczne pożegnanie, aby upamiętnić życie waszego zwierzaka. Nie unikaj wspomnień o wspólnych chwilach i zabawach, równocześnie zadbaj o to, by dziecko wiedziało, że ma prawo się smucić i czuć żal.

**Centrum Wsparcia dla Dorosłych
w Kryzysie Psychicznym**

Tel. 800 702 222
www.centrumwsparcia.pl

Bezpłatny, całodobowy i działający
codziennie serwis dla dorosłych
w kryzysie psychicznym

116SOS.PL

Tel. 116 123
<http://www.116sos.pl/>

Bezpłatny, całodobowy i działający
codziennie serwis dla dorosłych
w kryzysie psychicznym

800100100

Tel. 800 100 100
www.800100100.pl

Bezpłatny telefon dla rodziców
i nauczycieli w sprawie bezpieczeń-
stwa dzieci

Życie Warte Jest Rozmowy

www.zwjrr.pl

Bezpłatny serwis dla osób
w kryzysie samobójczych oraz szu-
kających wsparcia dla kogoś, kto
przeżywa trudności psychiczne czy
żałobę po samobójczej śmierci bli-
skiego

**Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecz-
niczki Praw Dziecka**

Tel. 800 12 12 12
www.800121212.pl

Bezpłatny, całodobowy i działający
codziennie telefon pomocy psycho-
logicznej i prawnej dla dzieci
i w sprawach dzieci

**Telefon Zaufania dla Dzieci i Młó-
dzieży**

Tel. 116 111
www.116.111.pl

Bezpłatny, całodobowy i działający
codziennie telefon dla dzieci i na-
stolatków doświadczających trud-
ności w życiu.

Pomysłodawcy i kierownicy zespołu:

Justyna Ziółkowska, profesor USWPS, Wydział Psychologii we Wrocławiu

Dariusz Galasiński, profesor, Instytut Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej, Uniwersytet Wrocławski

Izabela Bancewicz Mikulewicz, Konsultant wojewódzki ds. psychologii klinicznej – województwo dolnośląskie, MedMental, Mental Strefa

Tomasz Grzyb, profesor USWPS, Wydział Psychologii we Wrocławiu

Zespół autorski:

Anna Szolomycka – Koło Psychologii Klinicznej, Wydział Psychologii we Wrocławiu, Uniwersytet SWPS

Gabriela Sorsa – Koło Psychologii Klinicznej, Wydział Psychologii we Wrocławiu, Uniwersytet SWPS

Michalina Mazurek – Koło Psychologii Klinicznej, Wydział Psychologii we Wrocławiu, Uniwersytet SWPS

Małgorzata Skrońska – Koło Psychologii Klinicznej, Wydział Psychologii we Wrocławiu, Uniwersytet SWPS

Julia Odelga – Koło Psychologii Klinicznej, Wydział Psychologii we Wrocławiu, Uniwersytet SWPS

Oliwia Malińska – psycholożka, absolwentka Uniwersytetu SWPS

Jakub Michalik – psycholog, absolwent Uniwersytetu SWPS

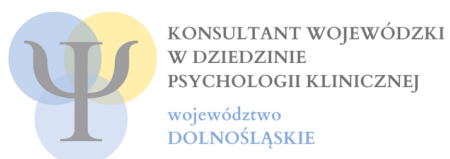
Marta Emirsajłow – psycholożka, absolwentka Uniwersytetu SWPS

Nadzór kliniczny:

Izabela Bancewicz Mikulewicz

Opracowanie graficzne:

Julia Zabrocka



Patronat:
prof. dr hab. Bernadetta Izydorczyk –
Krajowy Konsultant Psychologii Klinicznej

