

## **Jak rozmawiać z dziećmi na temat koronawirusa ?**

Wśród rodziców pojawia się pytanie, w jaki sposób rozmawiać z dziećmi na temat koronawirusa i sytuacji z tym związanej. Przede wszystkim nie powinniśmy przekazywać dzieciom swojej paniki, bo dzieci są bardzo podatne na wyłapywanie naszych emocji.

Nawet, jeżeli nam się wydaje, że dziecko nie do końca rozumie to, co się dzieje, to jednak emocje, nerwowość i lęk przejmują od nas.

Należy rozmawiać z dziećmi bez paniki i w sposób poważny. Przekazujemy im sposoby na zachowanie higieny, wytłumaczymy, dlaczego mamy taką sytuację i co powinniśmy zrobić, żeby uniknąć tego, co dzieje w innych miejscach na świecie. Edukujemy i zachowajmy spokój.

Czy powinniśmy ograniczać lub filtrować dzieciom dostęp do informacji? Myślę że tak, chociaż wszystko powinno być uzależnione od wieku dziecka. Młodsze dzieci tych informacji nie potrzebują, bo jednak to dorośli są odpowiedzialni za ich bezpieczeństwo. Z kolei dzieci starsze i tak mają dostęp do mediów. Można przekazywać te informacje, ale bez zbędnego „nakręcania się”. Z doświadczenia w pracy z dziećmi wynika, że one naprawdę wyłapują wszystkie informacje. Nawet, jeżeli dziecko czynnie nie ogląda serwisów informacyjnych, to słyszy wszystko, czasami podsłuchuje, a te informacje nie są mu potrzebne.

Dorośli powinni też bacznie przyglądać się temu, czy zachowanie dziecka się nie zmienia, czy nie zaczyna sobie gorzej radzić. Trzeba mu też zorganizować czas według konkretnej struktury, część na naukę, część na rozrywkę.

Część portali internetowych poświęconych opiece nad dziećmi doradza, aby czas przymusowej przerwy wykorzystać na bycie razem z dzieckiem i rozmowę. Teraz jest czas, żeby być razem, rozmawiać o tym, co naprawdę ważne. Zaopiekować się dziecięcym lękiem i niepokojem, zadbać o poczucie bezpieczeństwa - pobawić się, przytulić, poczytać, pooglądać, pogadać o tym, co się dzieje i jak każdy z nas się w związku z tym czuje, posnuć plany wakacyjne, jeść wspólne śniadania, obiady, kolacje, wyspać się, zadzwonić do przyjaciół, rodziny, która mieszka daleko. Podczas wolnego od szkoły nie należy wychodzić na place zabaw, nie spotykać się ze sobą i nie przebywać w miejscach publicznych. Tylko jeśli dzieci pozostaną przez ten czas w domach, odwołanie zajęć szkolnych będzie miało sens.

Alina Proksa – pedagog szkolny  
e- mail: [alina.proksa@wp.pl](mailto:alina.proksa@wp.pl) (w przypadku pytań i wątpliwości proszę pisać)

### **Do kogo można zwrócić się o pomoc i informacje?**

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna, Dąbrowa Górnicza: <https://poradnia.pl>

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę: [www.fdds.pl](http://www.fdds.pl)

## Telefony Zaufania



### **116 111 – Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży**

Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydzisz się o czymś opowiedzieć. Od 1 stycznia 2018 roku jest czynny codziennie od godziny 12.00 do 2.00 w nocy, wiadomość przez stronę [www.116111.pl](http://www.116111.pl) możesz przesłać całą dobę. Pomoc świadczona przez konsultantów Telefonu 116 111 jest całkowicie bezpłatna.

### **Pomoc dla dzieci i młodzieży.**

#### **800 100 100 – Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci**

bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Ponadto terapeuci i prawnicy Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę udzielają konsultacji w zakresie podejmowania interwencji w przypadku podejrzenia przestępstw wobec dzieci, w szczególności wykorzystywania seksualnego, oraz pomocy psychologicznej dla dzieci doświadczonych przemocą i wykorzystywaniem seksualnym i uczestniczących w charakterze świadków i pokrzywdzonych w procedurach prawnych. Telefon dostępny jest od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 - 15:00.



### **Pomoc dla dorosłych w sprawach dzieci**



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

Tu również możesz zadzwonić, gdy nie wiesz z kim porozmawiać, a coś bardzo Cię martwi. Możesz tam także zgłaszać takie sytuacje, które według Ciebie są niesprawiedliwe i masz poczucie, że ktoś zachował się nie tak jak powinien – np. złamał prawo. Telefon jest bezpłatny i jest czynny od poniedziałku do piątku od godziny 8:15 do 20:00 (połączenie bezpłatne). Jeśli zadzwonisz tam w godzinach nocnych i zostawisz informację o sobie i swój numer – konsultanci do Ciebie oddzwonią.

### **Pomoc dla dzieci i dorosłych.**

**116 000** - Całodobowy, bezpłatny telefon w sprawie zaginionego dziecka. Telefon 116 000 jest skierowany do rodziców i opiekunów, którym zaginęło dziecko, do zaginionych dzieci oraz do wszystkich osób, które mogą pomóc w ich odnalezieniu. Telefon 116000 działa 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu (połączenie bezpłatne). [www.zaginieni.pl](http://www.zaginieni.pl)



### **Pomoc dla dzieci i dorosłych.**

#### **800 120 002 – Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**

Zadzwoń, jeśli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię – bije lub obraża. Możesz tam opowiedzieć o swojej sytuacji i i dowiedzieć się gdzie szukać pomocy w Twoim otoczeniu. Bezpłatna pomoc dostępna przez całą dobę.

<http://www.niebieskalinia.org/>



### **Pomoc dla dzieci i dorosłych.**

#### **800 676 676 - Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich**

Na Infolinii Obywatelskiej można uzyskać podstawowe informacje o prawach człowieka i kompetencjach RPO oraz dowiedzieć się wszystkiego o prawie antydyskryminacyjnym. Doświadczeni prawnicy starają się udzielić niezbędnych informacji bądź pomóc skierować sprawę do właściwej instytucji. Telefon jest czynny w poniedziałki w godz. 10.00 - 18.00 oraz od wtorku do piątku w godz. 8.00 - 16.00 (połączenie bezpłatne z telefonów stacjonarnych i komórkowych).





### **Pomoc dla dorosłych.**

**116 123 – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym**  
Skorzystaj z niego, jeśli jesteś osobą dorosłą i przeżywasz trudności osobiste, nie potrafisz poradzić sobie ze swoim zmartwieniem. Możesz tam dzwonić od poniedziałku do piątku od godz. 14.00 do 22.00 (połączenie bezpłatne). <http://116123.edu.pl/>



### **Pomoc dla dorosłych.**

**800 120 226 – Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**  
Pod tym numerem telefonu można uzyskać wsparcie w sytuacji przemocy w rodzinie. Specjaliści obsługujący linię udzielają informacji na temat procedury "Niebieskiej Karty", np. jakie inne podmioty poza policją, mogą ją założyć. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.30 - 15.30 (połączenie bezpłatne).



### **Pomoc dla dzieci i dorosłych.**

**801 199 990 - Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania”**  
Zadzwoń jeśli masz problemy z narkotykami, używasz ich, jesteś uzależniony lub martwisz się o kogoś z Twojego otoczenia. Możesz tam uzyskać fachową poradę, a także informację o tym, jak pomóc sobie lub bliskiej osobie. Telefon jest czynny codziennie w godzinach od 16.00 do 21.00. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.



### **Pomoc dla dzieci i dorosłych.**

**801 889 880 - Telefon Zaufania "Uzależnienia behawioralne"**  
Z telefonu mogą korzystać wszystkie osoby, które mają problem lub też zastanawiają się, czy mają problem z uzależnieniami behawioralnymi. Z konsultantami mogą porozmawiać również osoby bliskie osobom uzależnionym – rodzina, przyjaciele, znajomi. Infolinia jest czynna codziennie w godzinach od 17.00 do 22.00 z wyjątkiem świąt państwowych. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia. [www.uzaleznieniabehawioralne.pl](http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl)



**22 635 93 92 - Telefon grupy edukatorów seksualnych "PONTON"**

Raz w tygodniu, w piątek pod tym numerem w godzinach 16:00-20:00 wolontariusze - edukatorzy seksualni Grupy "Ponton" odpowiadają na wasze pytania związane z seksualnością, dojrzewaniem, antykoncepcją itp. Opłata za połączenie z numerem zgodnie z cennikiem operatora.

[www.ponton.org.pl](http://www.ponton.org.pl)

**Pomoc dla młodzieży.**

**800 280 900 - telefon zaufania dla osób dotkniętych przemocą seksualną w Kościele**

Telefon wsparcia działa we wtorki w godzinach 19:00-22:00. Kontakt telefoniczny przeznaczony jest przede wszystkim dla osób, które same doświadczyły wykorzystywania seksualnego, oraz ich najbliższych. Inicjatywę tworzą świeccy katolicy, telefon świadczy pomoc osobom dorosłym. Więcej informacji: [www.zranieni.info](http://www.zranieni.info)

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

Całodobowa i bezpłatna pomoc psychologiczna przez telefon, email i czat. Dyżurujący konsultanci udzielają porad i kierują osoby dzwoniące lub piszące do odpowiedniej placówki pomocowej w ich regionie.

<https://liniawsparcia.pl/>



**800 70 2222**

CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB  
W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO