# Drogowskaz dla rodziców

NA POCZĄTEK

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

## Kiedy do dziecka docierają trudne wiadomości

Co jakiś czas słyszymy o trudnych wydarzeniach – także tych dotyczących szkół. Docierają one również do naszych dzieci. Każde może reagować inaczej, a my nie zawsze wiemy, czy i jak o tym rozmawiać.



### PO CO TEN DROGOWSKAZ?

By łatwiej zdecydować, co zrobić dalej. Nie trzeba czytać wszystkiego – zacznij od pytania, które dotyczy Waszej sytuacji.

### PIĘĆ PYTAŃ, OD KTÓRYCH MOŻESZ ZACZĄĆ

**1 Czy moje dziecko potrzebuje rozmowy?**

Sprawdź, w jakiej jest sytuacji i czego potrzebuje.

**2 Jak rozmawiać z dzieckiem?**

Proste wskazówki i przykłady zdań.

**3 Kiedy i gdzie szukać pomocy?**

Sygnały, na które warto zwrócić uwagę, i miejsca wsparcia.

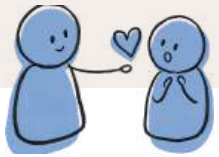
**4 Jakie wsparcie w pracy możesz uzyskać?**

Uprawnienia w pracy i pomoc dla rodziny.

**5 Gdy rodzina potrzebuje dodatkowego wsparcia?**

Instytucje i formy pomocy w różnych sytuacjach rodzinnych.

### DWA WAŻNE PRZYPOMNIENIA



#### Znacie się najlepiej

Ty znasz swoje dziecko i jego codzienność. Ono zna własne przeżycia, choć nie zawsze umie je nazwać. Wsłuchujcie się w swoje potrzeby i korzystajcie z tego, co naprawdę wam pomaga.



#### Nie musisz reagować idealnie

Nie zawsze od razu rozpoznasz potrzeby dziecka, dobierzesz właściwe słowa czy znajdziesz odpowiednią pomoc. Jeśli coś nie wyjdzie, bądź dla siebie wyrozumiały/wyrozumiała. Możesz zapytać, spróbować inaczej lub sięgnąć po wsparcie. **Ważny jest kierunek**.

Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

# Czy moje dziecko potrzebuje rozmowy?

Najpierw sprawdź, co dziecko wie i czego potrzebuje. Nie każde będzie odczuwało lęk czy miało potrzebę rozmowy - i to też jest w porządku.

## SPRAWDŹ, KTÓRA SYTUACJA PASUJE DO TWOJEGO DZIECKA

### 1 Nie słyszało o wydarzeniu



Nie musisz wprowadzać tematu, jeśli dziecko nie zetknęło się z wiadomością i sytuacja go nie dotyczy. Jeśli prawdopodobnie usłyszy o niej w szkole, możesz je krótko uprzedzić – bez drastycznych szczegółów.

**„Możesz usłyszeć w szkole, że w innej szkole wydarzyło się coś niebezpiecznego. Jeśli będziesz mieć pytania, możesz mnie zapytać".**

### 2 Słyszało lub pyta



Zaproś do rozmowy. Sprawdź, co usłyszało, jak to rozumie i czy coś je niepokoi. Nie zakładaj z góry co czuje.

**„Co o tym wiesz? Chcesz o coś zapytać?".**

### 3 Było świadkiem lub zdarzenie dotyczyło go bezpośrednio



**Najpierw zadbaj o bezpieczeństwo i potrzebną pomoc.** Dowiedz się tylko tyle, ile jest konieczne by ochronić dziecko. Nie wymagaj pełnej relacji ani powtarzania opowieści. Jeśli chce mówić, wysłuchaj. Może potrzebować wsparcia specjalisty.

## CO JESZCZE MOŻE POMÓC?

### Nie chce rozmawiać?

Nie naciskaj. Możecie pobyć razem lub wrócić do zwykłych zajęć. **„Nie musimy teraz rozmawiać. Możesz wrócić później"**.

### WAŻNE! Zachowaj miejsce na zwykłe życie

Niezależnie od sytuacji Twojego dziecka, jeśli jest bezpiecznie, utrzymuj zwykłe pory posiłków, snu, nauki i zabawy. Pozwól dziecku odpoczywać i śmiać się. Nie trzeba stale wracać do zdarzenia. Jeśli dziecko czuje się winne, że się bawi, wyjaśnij, że współczucie nie wymaga rezygnowania z przyjemności.

Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

# Jak rozmawiać z dzieckiem?

Nie musisz stosować wszystkich wskazówek ani prowadzić jednej długiej rozmowy. Wybierz te, które odpowiadają potrzebom dziecka.

## SZEŚĆ PODPOWIEDZI NA CZAS ROZMOWY

### 1 Najpierw słuchaj i dopytuj

Zapytaj, co dziecko usłyszało, skąd to wie i co o tym myśli. Jeśli się boi, ustal czego konkretnie, np. powrotu do szkoły. Nie zakładaj z góry jego emocji. Gdy samo zaczyna rozmowę, poświęć mu uwagę. Jeśli teraz nie możesz, umów konkretny czas i dotrzymaj słowa.

**„Co o tym słyszałeś? Czy jest coś, co Cię martwi?”.**

### 2 Mów prosto i o tym, co pewne

Podaj tylko potrzebne, sprawdzone informacje. Oddziel fakty od plotek i wyjaśnij nieporozumienia - np. jeśli w wiadomościach kilka razy pokazują to samo nagranie, wyjaśnij, że chodzi o jedno wydarzenie, a nie kilka. Możesz przyznać: „Nie wiem”. Nie zgaduj motywów sprawcy. Ze starszym dzieckiem sprawdzaj wiarygodne źródła.

**„Nie wiem jeszcze wszystkiego. Sprawdzę, co potwierdziła szkoła”.**

### 3 Traktuj emocje poważnie

Wysłuchaj obaw, ale nie utwierdzaj dziecka w katastroficznych scenariuszach. Nie uspokajaj na siłę ani nie zapewniaj w kółko, że nic mu nie grozi – to może podtrzymywać lęk. Zaproponuj przerwę lub przytulenie, jeśli dziecko tego chce; nie narzucaj bliskości. Możesz okazać smutek, ale nie oczekuj, że dziecko będzie cię uspokajać.

**„Słyszę, że się boisz. Wolisz porozmawiać czy chwilę razem posiedzieć?”.**

### 4 Dopasuj słowa i sposób rozmowy

Dobierz język do sposobu rozumienia dziecka, nie tylko do wieku. Uwzględnij indywidualne potrzeby, również związane z neuroróżnorodnością lub niepełnosprawnością. Mów krótko i daj czas na odpowiedź. Jeśli pomaga, użyjcie pisania, rysunków lub komunikatora. Ogranicz hałas, nie wymagaj kontaktu wzrokowego i pozwól pytać także o trudne sprawy.

**„Wolisz mi to opowiedzieć, napisać czy narysować?”.**

### 5 Wyjaśnij, gdzie szukać pomocy

Nie obiecuj, że nic złego nigdy się nie stanie. Podaj przykłady działań: policja sprawdza groźby, także w internecie; szkoła może wdrażać środki ochronne. Sprawdź, co rzeczywiście robi wasza szkoła. Wskaż, komu zgłaszać groźby – reagowanie to zadanie dorosłych. Jeśli dziecko obwinia się za doznaną przemoc, wyjaśnij, że to nie jego wina.

**„Powiedz mi lub wychowawcy, jeśli coś Cię zaniepokoi. Zajmiemy się tym”.**

### 6 Zakończ bez presji i pozostań dostępny

Zapytaj, czy dziecko ma jeszcze pytania i czego teraz potrzebuje. Nie wymagaj, by od razu poczuło ulgę. Zaproponuj zwykłe zajęcie lub przerwę. Przypomnij, że może wracać z pytaniami; ustal też, do kogo zwróci się pod Twoją nieobecność.

**„Możemy do tego wrócić. Ustalmy, z kim porozmawiasz, jeśli mnie nie będzie”.**

**Kiedy rozmawiać?**

Jeśli możesz, wybierz spokojny czas, nie tuż przed snem. Gdy dziecko samo pyta wieczorem – wysłuchaj i odpowiedz.



**Czego unikać?**

Nie mów „Nie przesadzaj” ani „Musisz być dzielny”. Ogranicz drastyczne nagrania i alarmistyczne rozmowy dorosłych. Nie odcinaj dziecka od wspierających znajomych.



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

# Kiedy i gdzie szukać pomocy?

Nie każda trudna reakcja wymaga leczenia. Zwróć uwagę na zmiany snu, apetytu, nauki, relacji i zachowania — szczególnie ich nasilenie, czas trwania i wpływ na codzienne życie.

## KIEDY REAGOWAĆ?

### Umów konsultację, gdy...

Trudności są silne, nasilają się, utrzymują bez poprawy lub utrudniają sen, naukę czy kontakty z innymi. Zwróć uwagę też na bóle brzucha lub głowy, wycofanie i drażliwość.
Nie zakładaj, że każda zmiana jest związana z wydarzeniem.
**Przy poważnych objawach nie czekaj!** Możesz też skonsultować się ze specjalistą i ustalić jak reagować.

### Nie zwlekaj z pomocą

Jeśli dziecko mówi, że chce umrzeć lub zrobić sobie krzywdę, potraktuj to poważnie. Zostań przy nim i zapewnij pilne wsparcie specjalisty.
**Gdy życie lub zdrowie jest bezpośrednio zagrożone – dzwoń pod 112.**

### Dziecko boi się szkoły?

Ustal ze szkołą, czy zagrożenie ustało i co zrobiono, aby chronić uczniów. Wspólnie zaplanujcie bezpieczny powrót, np. z pomocą zaufanego nauczyciela. Przy silnym lęku lub po bezpośrednim doświadczeniu przemocy **skorzystaj z pomocy specjalisty**.

## OD KOGO ZACZĄĆ?

### 1 Wychowawca, pedagog lub psycholog

Pomogą ustalić sytuację w szkole, sprawdzić bezpieczeństwo i zaplanować wsparcie.

### 2 Specjalista, który już zna dziecko

Jeśli dziecko jest pod opieką psychologa, terapeuty lub lekarza, skontaktuj się z nim. Może znać potrzeby i sposoby wspierania dziecka, także przy neuroróżnorodności czy niepełnosprawności.

### 3 Poradnia Psychologiczno -Pedagogiczna (PPP)

Pomaga dzieciom i rodzicom w trudnościach emocjonalnych, wychowawczych i szkolnych. Może ocenić potrzeby dziecka i wskazać odpowiednie wsparcie. Pomoc w publicznej poradni jest bezpłatna.

### 4 Lekarz POZ

Oceni stan zdrowia dziecka, również dolegliwości fizyczne, i wskaże dalsze kroki.

### 5 Psycholog/psychoterapeuta NFZ – I poziom

Pomoc psychologiczna, psychoterapeutyczna i środowiskowa. Bez skierowania.

### 6 Psychiatra dziecięcy NFZ – II poziom

Poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży. Bez skierowania.

**Znajdź placówkę NFZ**
Wykaz placówek: **nfz.gov.pl**
**Infolinia NFZ: 800 190 590**

**Wsparcie Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę**

**Dla dzieci i młodzieży: 116 111**
Bezpłatny, całodobowy telefon zaufania i kontakt przez 116111.pl. Nie zastępuje numeru 112 w nagłym zagrożeniu.

**Dla rodziców i nauczycieli: 800 100 100**
Bezpłatne konsultacje w sprawie bezpieczeństwa dzieci i sposobów ich wspierania.

AAP • **Trudne wiadomości** • Przeczytaj wskazówki AAP

UNICEF Polska • **Zdrowie psychiczne** • Porady dla rodziców i opiekunów

Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

# Jakie wsparcie w pracy możesz uzyskać?

Jeśli po trudnym wydarzeniu potrzebujesz czasu dla dziecka lub pomocy w pogodzeniu pracy i opieki, sprawdź możliwe rozwiązania i ich warunki.

## GDY POTRZEBUJESZ CZASU NA OPIEKĘ NAD DZIECKIEM

**Chcę pójść z dzieckiem do szkoły lub na konsultację.**



Opieka nad dzieckiem przed 14. urodzinami: 2 dni albo 16 godzin wolnego w roku z wynagrodzeniem. Dziecko nie musi być chore.

**Art. 188 Kodeksu pracy • Limit wspólny rodziców; wybór dni albo godzin w pierwszym wniosku.**

**Dziecko zostało ranne lub nagle zachorowało. Muszę natychmiast przyjechać.**



Zwolnienie z powodu siły wyższej: 2 dni albo 16 godzin w roku, z prawem do połowy wynagrodzenia.

**Art. 148[1] Kodeksu pracy • Pilna sprawa rodzinna z powodu choroby lub wypadku.**

**Dziecko jest chore albo jego szkoła została nagle zamknięta.**



Możliwy zasiłek opiekuńczy: 80% podstawy wymiaru. Przy nieprzewidzianym zamknięciu szkoły dotyczy zdrowego dziecka poniżej 8 lat.

**ZUS • Ubezpieczenie chorobowe i konieczność opieki; o zamknięciu zawiadomiono mniej niż 7 dni wcześniej.**

**Po urazie bliski potrzebuje opieki z poważnych względów medycznych.**



Urlop opiekuńczy: 5 dni pracy w roku bez wynagrodzenia. Może dotyczyć także dorosłego syna lub córki.

**Art. 173[1] Kodeksu pracy • Wniosek dzień wcześniej; poważne względy medyczne.**

**Przez dłuższy czas potrzebuję innego grafiku lub pracy zdalnej.**



Porozmawiaj z pracodawcą o zmianie godzin lub pracy zdalnej. Przy dziecku poniżej 8 lat możesz wnioskować o elastyczną organizację pracy.

**Art. 188[1] Kodeksu pracy • Wniosek co najmniej 21 dni wcześniej; możliwa odmowa z podaniem przyczyny.**

**Podobna lub inna sprawa wymagająca szybkiej reakcji.**



Urlop na żądanie: 4 dni pracy w roku za wynagrodzeniem.

**Art. 167[2] Kodeksu pracy. Za zgodą pracodawcy. Wniosek najpóźniej w dniu rozpoczęcia urlopu, najlepiej przed godziną rozpoczęcia pracy.**

Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

# Gdy rodzina potrzebuje dodatkowego wsparcia

Po trudnym wydarzeniu rodzina może potrzebować dodatkowego wsparcia.
Warto sprawdzić, jakie instytucje i formy pomocy mogą być odpowiednie dla Waszej sytuacji.

## GDY RODZINA POTRZEBUJE DODATKOWEGO WSPARCIA

**Po trudnym wydarzeniu cała rodzina przeżywa kryzys.**



Ośrodek interwencji kryzysowej może zapewnić niezwłoczną pomoc psychologiczną, a według potrzeb także poradnictwo socjalne i prawne.

**Art. 47 ustawy o pomocy społecznej • Bez kryterium dochodowego.**

**Jestem rodziną zastępczą i potrzebuję wsparcia.**



Zwróć się do koordynatora pieczy zastępczej lub jej organizatora, np. powiatowego centrum pomocy rodzinie.

**Ustawa o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej.**

**Potrzebuję porady o prawach dziecka lub sytuacji naszej rodziny.**



W ośrodku pomocy społecznej lub powiatowym centrum pomocy rodzinie zapytaj o poradnictwo prawne, psychologiczne lub rodzinne - dostępne na miejscu lub w innej placówce.

**Art. 46 ustawy o pomocy społecznej • Bez kryterium dochodowego.**

**Po zdarzeniu dziecko ze szczególnymi potrzebami wymaga więcej opieki.**



Zapytaj w gminie o poradnictwo i usługi dla rodzin z dziećmi, również z niepełnosprawnością.

**Art. 10 ustawy o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej • Zależnie od potrzeb i oferty.**

**Po kryzysie utrzymują się trudności z codzienną opieką i wychowaniem.**



Zapytaj w gminie o poradnictwo, wsparcie dzienne albo – po ocenie sytuacji – asystenta rodziny.

**Ustawa o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej • Wymagana ocena sytuacji.**

**Moje dziecko zostało pokrzywdzone przestępstwem lub było jego świadkiem.**



Możesz skorzystać z pomocy prawnej i psychologicznej, a zależnie od sytuacji także z innych form wsparcia.

**Znajdź o ośrodek pomocy lub zadzwoń pod nr 116 006**