

## TRUDNE, KRYZYSOWE SYTUACJE, Z KTÓRYMI MOŻE ZADZWONIĆ DZIECKO:

- Konflikt rodziców
- Przemoc psychiczna/fizyczna
- Uzależnienie rodzica
- Narastający obniżony nastrój
- Strata/ żałoba (rozstanie, utrata przyjaciela, śmierć, wyjazd bliskiej osoby)
- Samookaleczenia
- Myśli samobójcze
- Próba samobójcza

## NAJWAŻNIEJSZE W ROZMOWIE KRYZYSOWEJ JEST ZAPEWNIENIE DZIECKU BEZPIECZEŃSTWA!

### WAŻNE ELEMENTY W ROZMOWIE:

- Zebranie informacji o sytuacji dziecka przy użyciu narzędzi rozmowy psychologicznej (parafraza, klaryfikacja, otwarte pytania, odzwierciedlenia): o tym od jak dawna dana sytuacja trwa, co dokładnie się dzieje (na tyle, na ile dziecko ma gotowość opowiedzenia)
- Pytanie o uczucia dziecka;
- Jeśli dziecku samemu trudno jest nazwać uczucia, sugerowanie poprzez odzwierciedlenia jak można się czuć w danej sytuacji (wyobrażam sobie, że możesz czuć się..., domyślam się, że możesz czuć..., rozumiem, że możesz...);
- Normalizowanie przeżyć;
- Odbarczenie z poczucia winy - często obecne w przypadku przemocy czy konfliktu rodziców;
- Pytanie o zasoby - przyjaciół, osoby bliskie, dotychczasowe sposoby radzenia sobie;
- Pytanie o oczekiwania - czego potrzebuje;
- Urealnianie - pokazywanie, co jest w obrębie możliwości dziecka, a do czego może potrzebować pomocy dorosłych;
- Jeśli jest przestrzeń - wspólne szukanie rozwiązań.

### FORMY POMOCY. MOŻLIWE DZIAŁANIA:

- W przypadku przemocy - zgłoszenie na policję bądź do sądu rodzinnego
- o wgląd w sytuację dziecka, OPS. Zebranie informacji od dziecka - gdzie mieszka, jak ma naimię. Poinformowanie go, dlaczego ważne jest zgłoszenie („jeśli nic nie zrobimy, sytuacja się nie zmieni”, „najważniejsze jest Twoje bezpieczeństwo”, „nikt nie ma prawa Cię krzywdzić”, „dorośli mają zapewnić Ci bezpieczeństwo”);

- W przypadku myśli samobójczych - dopytanie o treść tych myśli o to, jak sobie
- z nimi radziło do tej pory: czy rozmawiało z kimś o tym, czy ktoś wie, co robiło, gdy te myśli nachodziły, ocena ryzyka popełnienia samobójstwa uwzględniając: sytuację dziecka w danej chwili, stan psychofizyczny, depresja, poprzednie próby samobójcze, samobójstwa w bliskim otoczeniu, uzależnienia, przemoc, ew. ciężę, przygotowanie metody popełnienia samobójstwa oraz określenie czasu (plan), dostępność środków (leki, alkohol, sznur, żyłki itp.), sprawdzenie czy dziecko nie jest w trakcie próby samobójczej;

Jeśli dziecko ma w swoim otoczeniu osoby, którym ufa, ale obawia się o takich myślach powiedzieć: rozmowa o tym niepokoju, czego dotyczy, urealnianie lęku (dziecko może np. bać się, że rodzic się zdenerwuje: rozmawiamy wówczas o jego doświadczeniu w kontakcie z rodzicem: czy były wcześniej sytuacje, w których dziecko opowiedziało o czymś trudnym a ta osoba mu pomogła), zachęcanie (ALE nie zmuszanie) do ujawnienia swoich emocji otoczeniu. Dopytanie o terapię: czy dziecko ma kontakt z terapeutą, czy ma możliwość rozmowy, napisania do terapeuty.

Jeśli nie ma takich osób: towarzyszenie dziecku i odzwierciedlanie jego uczuć, okazywanie postawy wspierającej i pomieszczającej przeżycia dziecka: „domyślałam się, że te uczucia mogą być męczące, że samemu/samej Ci z tym było trudno”, wzmocnienie dziecka, że zadzwoniło, podzieliło się tym co przeżywa. Sprawdzenie jakie dziecko ma plany na najbliższe godziny, dni. Jeśli dziecko zgłasza, że samo nie wie co będzie, że nie ma siły, wówczas wspólne szukanie rozwiązań stojących na straży bezpieczeństwa dziecka: ustalenie komu my moglibyśmy o tym, co ono przeżywa powiedzieć (rodzic, babcia, ciocia, itp.) i co z tego co opowiedziało jest do ujawnienia. Pokazywanie dziecku, że nie jest samo, że są osoby, którym zależy na jego bezpieczeństwie.

Jeśli dziecko jest zdecydowane podjąć próbę samobójczą i zgłasza plan: dopytanie o plan, dopytanie o miejsce, w którym teraz się znajduje, zapewnienie, że chcemy z nim być i spróbować zadbać o jego bezpieczeństwo. Jeśli prosi o pomoc, zapewniamy ją, jeśli mówi, że się rozłączy gdy podejmiemydziałania, kontynuujemy rozmowę, jednak nie informujemy o podejmowanych interwencjach.

## INTERWENCJA

Ważne jest, aby pozostać z dzieckiem na linii tak długo jak to możliwe, wyznaczając inną osobę do przeprowadzenia interwencji.

Interwencję przeprowadza druga osoba, z którą mawiamy się na kontakt smsowy/mailowy w sytuacji zagrożenia czyjegoś życia i zdrowia. W trakcie rozmowy przesyłamy smsem/ mailem tej osobie dane, kontynuując rozmowę zdzwoniącym. Osoba przekazuje informacje i dane policji/ dyspozytorowi.

