

**Rekomendacje**  
**jak rozmawiać z uczniem o trudnej sytuacji kryzysowej**  
**(o dronach, naruszeniu granic itp.)**  
**bez wzbudzania lęku**

**1. Rozpoznaj temat, skorzystaj z wiarygodnych źródeł, stron na portalu gov.pl**

**2. Dostosuj informacje i język do rozwoju i możliwości poznawczych i emocjonalnych dziecka**

- mów prostym, zrozumiałym językiem, który wyjaśnia sytuację w sposób odpowiadający wiekowi i poziomowi rozwoju dziecka;
- nie wzbudzaj u uczniów niepotrzebnego lęku i niepokoju;
- przedstaw obecną sytuację (informacje dotyczące sytuacji politycznej w jakiej się znajdujemy), dawkuj informacje, jeżeli dziecko nie podtrzymuje tematu poprzestań na prostej odpowiedzi;
- omów bądź przypomnij zasady bezpieczeństwa, sygnały alarmowe, pierwszą pomoc;
- przypomnij, aby dziecko nie dotykało nieznanych mu przedmiotów lub pozostałości;
- poinformuj do kogo w szkole lub do jakich instytucji powinni się zwrócić.

**3. Dowiedz się co dziecko wie i co czuje, jak odbiera tę sytuację?**

- zapytaj uczniów o ich samopoczucie i emocje, jakie wywołuje aktualna sytuacja (np. jak się czujecie w tej sytuacji, o czym myślicie, co daje/dałoby wam poczucie bezpieczeństwa, kto daje/dałby wam poczucie bezpieczeństwa);
- zapytaj uczniów o obawy;
- pozwól mówić, ale też pozwól milczeć – nie namawiaj do mówienia, milczenie nie oznacza braku udziału w rozmowie (daj poczucie bezpieczeństwa, nie oceniaj i nie pozwól oceniać, zapewnij, że można mówić i milczeć, że i to i to jest w porządku);
- zapytaj, o czym uczniowie chcieliby porozmawiać w związku z obecną sytuacją, jakie tematy poruszyć, czego się dowiedzieć, z kim spotkać itp.;
- jeśli nie znasz odpowiedzi na pytanie, powiedz „nie wiem” i zaproś uczniów do wspólnego namysłu – niech wykorzystają dobre źródła, niech wspólnie rozważą jakąś kwestię.

**4. W rozmowie zachowaj spokój i dostosuj słownictwo do wieku dziecka**

- nie wpadaj w panikę, staraj się mówić uspokajająco, buduj podczas rozmowy bezpieczną atmosferę;
- stosuj techniki aktywnego słuchania;
- używaj zrozumiałego języka dopasowanego do wieku i potrzeb dziecka;
- nie lekceważ wypowiedzi dziecka;
- szanuj emocje dziecka, czasem dzieci mocniej przeżywają to co się dzieje;
- zapewnij dziecku wsparcie emocjonalne.

## 5. Uczul uczniów na fałszywe informacje pojawiające się w Internecie.

- zapytaj uczniów, skąd czerpią informacje, stwórzcie wspólnie bank rzetelnych źródeł, zastanówcie się, jak zanurzenie w negatywnych informacjach wpływa na psychikę człowieka;
- podkreśl konieczność korzystania tylko ze sprawdzonych źródeł informacji, bowiem nie wszystkie komunikaty pojawiające się w mediach są prawdziwe (*fake newsy* – wskazać, jak identyfikować propagandę, jak bezpiecznie poruszać się w cyberprzestrzeni i na co zwracać szczególną uwagę).

### Najważniejsze telefony alarmowe

- 112 numer alarmowy (bądź przez aplikację mobilną - Alarm112)
- 999 Pogotowie ratunkowe
- 998 Straż Pożarna
- 997 Policja
- 987 Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego
- 986 Straż miejska

### Jak wezwać pomoc

Mów spokojnie i wyraźnie, aby dyspozytor mógł zebrać informacje.

Podaj dokładny adres. Jeśli go nie znasz, opisz charakterystyczne elementy krajobrazu.

Jeżeli jesteś w lesie – odczytaj numery ze słupka oddziałowego, one pomogą leśnikom lub innym służbom zorientować się o twoim położeniu w terenie.

Wyjaśnij, co się stało i czy zagrożone jest życie, zdrowie lub mienie.

Poczekaj, aż operator potwierdzi przyjęcie zgłoszenia. Nie rozłączaj się pierwszy.