

# PIERWSZA POMOC PSYCHOLOGICZNA WOBEC DZIECI

Może udzielać każdy, kto zna jej podstawy!

## Pierwsza pomoc psychologiczna - podsumowanie.

### Tego **NIE** rób!

- Nie pytaj o szczegóły trudnych wydarzeń.
- Nie zmuszaj do rozmowy - dawanie wsparcia poprzez: obecność, zabawę, kolorowanie, może być równie wspierające.
- Nie podejmuj pracy jeśli odczuwasz silne emocje - boisz się, nie wiesz co robić.
- Nie używaj trudnych słów, etykiet, które mogą obciążać dziecko (bądź uważny na Twoje przekonania na temat sytuacji).
- Nie przytulaj dziecka bez jego zgody - może tego nie chcieć (zastanów się czy to Twoja czy jego/jej potrzeba).
- Nie używaj słów "nienormalny" - nawet przez zaprzeczenie (nie jesteś nienormalny).

## Pierwsza pomoc psychologiczna - podsumowanie.

### Dobre praktyki



1. Kto organizuje pomoc w danym miejscu? - nie róbmy nic na własną rękę!

2. Zdobądź informacje o sytuacji dziecka od osób odpowiedzialnych (jak długo tu jest, co się stało, skąd przybyło itp.).



3. Zadbaj o podstawowe bezpieczeństwo - fizyczne i emocjonalne („masz ochotę na wodę czy herbatę?” - to nie tylko dbanie o podstawowe potrzeby, ale też dawanie wyboru).



4. Udziel podstawowych informacji (gdzie jesteś, gdzie jest odpowiedzialny dorosły, co dalej i gdzie Ty będziesz dostępny).



5. W rozmowie używaj prostych zwrotów, usiądź lub kucnij.

6. Daj znać, że reakcje z ciała, emocje, które się pojawiają są okej. Są one naturalną reakcją na **NIENATURALNĄ** sytuację.



7. Zadbaj o siebie i o własną regulację. Bądź uważny na to co się w Tobie pojawia, czy nie stajesz się "ratownikiem", który zapomina o sobie. Dbanie o siebie to również dbanie o osoby, które wspieramy. Pozostań w zakresie Twojej wiedzy i roli. Bądź wrażliwy na kwestie kultury i różnorodności.

8. Pamiętaj, że celem pomocy jest zabezpieczenie fizyczne oraz emocjonalne. To budowanie mostu do późniejszego rozumienia sytuacji, emocji. Budowanie relacji z dzieckiem jest jak wchodzenie po schodach - nie da się od razu wskoczyć na pierwsze piętro.