

Pierwsza pomoc emocjonalna w kryzysie psychicznym dziecka

zauważ – zapytaj – zaakceptuj – zareaguj

• zauważ

Skoncentruj się na przekazaniu dziecku w emocjonalnej potrzebie ustalonych faktów i emocji jakie one wywołują u Ciebie:

np. „**Obserwuję od kilku dni, że uczucie smutku nie opuszcza Ciebie. Martwi mnie to.**”

• zapytaj

Nawiąż współpracę, zadając pytanie:

np. „**Czy Chciałbyś / Chciałabyś porozmawiać o tym co powoduje pogorszenie Twojego nastroju ?**”

np. „**Czy ja osobiście mogę w jakiś sposób wpłynąć abyś Poczul/Poczula się lepiej ?**”

• zaakceptuj

To co usłyszysz może być kontrowersyjne, lub dla Ciebie niezrozumiałe. Twoje postrzeganie sytuacji może być niezgodne z postrzeganiem relacjonowanym przez dziecko w kryzysie emocjonalnym.

Nie przedstawiaj kontrargumentów !!! Akceptuj wszystko co usłyszysz !!!

Możesz użyć stwierdzenia, np. „**Z Twojej opowieści wyobrażam sobie, że jest Ci z tym bardzo trudno.**”

• zareaguj

np. „**Będę razem z Tobą i znajdę osobę która pomoże nam przezwyciężyć Twoje emocje.**”

Opieka nad dzieckiem w kryzysie psychicznym – udzielana bezpłatnie, bez skierowania, finansuje NFZ:

I poziom: Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży – Poradnia psychologiczna dla dzieci: psycholog, psychoterapeuta, terapeuta środowiskowy.

II poziom: Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży – Poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci: psychiatra dzieci i młodzieży, psycholog, psychoterapeuta, Oddział dzienny.

Opieka nad dzieckiem w kryzysie psychicznym – udzielana bezpłatnie, konieczne jest skierowanie, finansuje NFZ:

III poziom: Ośrodek Wysokospecjalistycznej Całodobowej Opieki Psychiatrycznej – Izba Przyjęć, Oddział psychiatryczny dla dzieci.

Bezpłatną pomoc psychologiczną 7 dni w tygodniu i przez 24 godziny na dobę, uzyskasz dzwoniąc pod numer:

112 - numer alarmowy w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia

800 12 00 02 – ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”

800 12 12 12 – dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Mogą dzwonić również osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci

116 111 – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę