Drogowskaz dla rodziców – jak wspierać dzieci w obliczu trudnych wydarzeń?

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej przygotowało poradnik „Drogowskaz dla rodziców", który pomaga rodzicom i opiekunom rozmawiać z dziećmi o trudnych i niepokojących wydarzeniach.

Publikacja zawiera praktyczne wskazówki dotyczące rozmowy z dzieckiem, rozpoznawania sygnałów świadczących o potrzebie wsparcia psychologicznego, a także informacje o dostępnych formach pomocy oraz uprawnieniach rodziców w pracy.

Zachęcamy rodziców i opiekunów do zapoznania się z materiałem.

Poradnik do pobrania:
https://empatia.gov.pl/documents/31561/32526/Drogowskaz_dla_rodzicow_2026.pdf/2495e557-f38a-0636-fea3-1a740602cc8b?t=1793092562110



Czy moje dziecko potrzebuje rozmowy?

1/5 Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

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.

Jak rozmawiać z dzieckiem?

2/5 Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

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.



Kiedy i gdzie szukać pomocy?

3/5 Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

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.

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.

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

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

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

Jakie wsparcie w pracy możesz uzyskać?

4/5 Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

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.

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. 173¹ Kodeksu pracy • Wniosek dzień wcześniej; poważne względy medyczne.

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. 148¹ Kodeksu pracy • Pilna sprawa rodzinna z powodu choroby lub wypadku.

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. 188¹ Kodeksu pracy • Wniosek co najmniej 21 dni wcześniej; możliwa odmowa z podaniem przyczyny.

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.

Podobna lub inna sprawa wymagająca szybkiej reakcji.

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

Art. 167² Kodeksu pracy. Za zgodą pracodawcy. Wniosek najpóźniej w dniu rozpoczęcia urlopu, najlepiej przed godziną rozpoczęcia pracy.

Gdy rodzina potrzebuje dodatkowego wsparcia

5/5 Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

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