**Poradnik: Jak rozmawiać z dziećmi o powodzi**

**Jak wytłumaczyć dziecku, czym jest powódź? Jak sprawić, aby w tej trudnej sytuacji zachowało poczucie bezpieczeństwa? Poradnik ze wskazówkami, jak pomóc dzieciom w odzyskiwaniu równowagi w związku z powodzią, opracowali naukowcy z Uniwersytetu SWPS i Uniwersytetu Wrocławskiego.**

Ostatnie wydarzenia w południowo-zachodniej Polsce, których wszyscy jesteśmy obserwatorami, w jakimś stopniu zachwiały poczuciem bezpieczeństwa każdego z nas. W szczególnej sytuacji są dzieci, którym znacznie trudniej jest zrozumieć, co się stało.

**Powódź w Polsce – poradnik dla rodziców i opiekunów**

*Myślimy przede wszystkim o tych dzieciach, które doświadczyły powodzi bezpośrednio, jednak nie tylko one potrzebują wyjaśnień i rozmowy. Również te, które tylko z daleka patrzą na powódź, często potrzebują wsparcia. Takie wsparcie jest potrzebne szczególnie dzisiaj, gdy zalewają nas doniesienia medialne, często wprost pokazujące strach, ból, cierpienie* – piszą autorzy poradnika.

Poradnik zawiera wskazówki dla rodziców i opiekunów oraz osób będących w bezpośrednim kontakcie z dziećmi, pomocne w radzeniu sobie w tej trudnej sytuacji.

**Jak powódź może wpływać na zdrowie dzieci?**

*Reakcje dzieci na kryzysowe sytuacje, takie jak powódź, bywają skrajnie różne. Najmłodsi mogą mieć trudność z wyrażeniem swoich emocji, a w związku z tym, że nie rozumieją, dlaczego doszło do powodzi, może towarzyszyć im poczucie zagubienia* - podkreśla prof. Justyna Ziółkowska z Wydziału Psychologii we Wrocławiu Uniwersytetu SWPS.

Warto pamiętać, że poczucie bezpieczeństwa dzieci jest mocno związane z ich relacją z opiekunami, a reakcje na trudne sytuacje odzwierciedlają stany emocjonalne rodziców. Dlatego dobrym rozwiązaniem jest tłumaczenie dzieciom, jak radzimy sobie z emocjami w czasie niepokojących wydarzeń i dlaczego jesteśmy zestresowani.

**Co zrobić, żeby pomóc dziecku w radzeniu sobie ze stresem**

Autorzy poradnika radzą przede wszystkim, aby zapewniać dziecko o jego bezpieczeństwie. Można to robić poprzez własną obecność, bliskość, a także poprzez dawanie dobrego przykładu i zachowywanie spokoju.

Istotna jest również rozmowa o powodzi, która pozwala dziecku zrozumieć, co się dzieje. Rodzaj informacji trzeba dostosować do wieku dziecka, aby go nie przytłoczyć. W rozmowie dobrze jest podkreślać, że uczucia, których doświadcza dziecko, są normalne. Nie powinny niepokoić zabawy w powódź – w ten sposób dziecko przetwarza trudne doświadczenia.

Jednocześnie warto kontrolować dostęp do mediów, aby ochronić dziecko przed niepokojącymi informacjami, które mogłyby niepotrzebnie je wystraszyć. Ważne jest też utrzymywanie w domu dotychczasowej rutyny, pozwalającej dziecku czuć się bezpiecznie.

Równocześnie eksperci zalecają, aby nie zmuszać dziecka do rozmowy i nie osądzać reakcji, nie krytykować sposobu, w jaki reaguje. Nie należy też izolować dziecka od rówieśników, gdyż wsparcie społeczne jest kluczowe dla emocjonalnego dobrostanu.

Jeśli po upływie kilku tygodni dziecko nadal intensywnie doświadcza skutków powodzi, to warto skonsultować się z psychologiem dziecięcym. Profesjonalna pomoc może być ważnym wsparciem, zarówno dla dziecka, jak i rodzica.

W poradniku znalazły się też odpowiedzi na najistotniejsze pytania, jakie mogą się nasunąć rodzicom i opiekunom, a także lista ogólnopolskich bezpłatnych serwisów pomocowych.

Pomysłodawcami i kierownikami zespołu autorskiego są: Justyna Ziółkowska, Wydział Psychologii we Wrocławiu, Uniwersytet SWPS; Dariusz Galasiński, Instytut Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej, Uniwersytet Wrocławski; Izabela Bancewicz-Mikulewicz, MedMental, Mental Strefa, Konsultant wojewódzki ds. psychologii klinicznej – województwo dolnośląskie; Tomasz Grzyb, Wydział Psychologii we Wrocławiu, Uniwersytet SWPS. W pracach nad poradnikiem brali udział również studenci i absolwenci Uniwersytetu SWPS.

Poradnik można pobrać ze [strony](https://www.swps.pl/images/CENTRUM-PRASOWE/Jak_rozmawiac%CC%81_z_dziec%CC%81mi_o_powodzi.pdf).