Warszawa, 22 marca 2021

Informacja prasowa

**Rodzicielskie SOS**

**Jak pomóc dziecku w kryzysie psychicznym**

**Pandemia koronawirusa, spowodowała gwałtowny wzrost liczby dzieci w kryzysie psychicznym. Tymczasem na wizytę u specjalisty dzieci w Polsce czekają w kilkumiesięcznych kolejkach. Dodatkowo te mieszkające w małych miejscowościach pozostają bez szans na specjalistyczne wsparcie. Dla wielu z nich każdy dzień bez pomocy stanowi realne zagrożenie dla zdrowia i życia. Stowarzyszenie SOS Wioski Dziecięce w Polsce przygotowało więc „Rodzicielskie SOS”- zasady postępowania dla rodziców dzieci w kryzysie psychicznym.**

**Jak postępować, gdy dziecko czeka na pomoc specjalisty? Jak zadbać o jego bezpieczeństwo? Jak rozmawiać by nie pogorszyć sytuacji? Na te i wiele innych pytań odpowiedzi szuka nie jeden rodzic.**

 To duże wyzwanie, wysiłek i zaangażowanie po stronie rodzica by zatroszczyć się o dziecko i równocześnie zaopiekować się swoim lękiem o zdrowie czy życie dziecka podczas oczekiwania na konsultację ze specjalistą. Musimy uświadomić sobie, że w procesie chorowania uczestniczą wszyscy członkowie rodziny, choć zazwyczaj nie zdają sobie z tego sprawy. Drugą ważną kwestię jest to, że nadrzędnym celem w tym trudnym czasie jest bezpieczeństwo dziecka. Na dalszy plan schodzi cała reszta, czyli: szkoła, zajęcia dodatkowe czy inne plany.

Dziecko w kryzysie emocjonalnym potrzebuje przede wszystkim naszej troski. Dlatego tak ważne jest wyrażanie naszej bliskości z dzieckiem, głównie poprzez bycie razem i towarzyszenie mu. Szanujmy granice dziecka i nie narzucajmy się ze swoimi pomysłami. To czas podążania za dzieckiem.

Jak to zrobić? Proponujmy czas razem, rozmowę czy wspólne milczenie. Nie czytajmy w myślach i nie wyciągajmy wniosków na podstawie gestów, zachowań. Wysyłajmy pozytywne komunikaty, nazywajmy rzeczywistość, opisujmy fakty, sytuacje, a co najważniejsze pytajmy dziecko wprost. Nie oznacza to jednak bombardowania pytaniami. Pytajmy o to, czego potrzebuje od nas, które z naszych zachowań są pomocne a które nie. Zapytajmy czy potrzebuje z kimś porozmawiać? Następnie pomóżmy zorganizować to spotkanie. Rozmowa może pomóc naszemu dziecku, dać mu ulgę i choć krótkoterminowo to jednak wyregulować emocje i obniżyć napięcie. Zaakceptujmy, jeśli dziecko nie chce z nami na ten temat rozmawiać. Gdy dostrzegamy obniżenie nastroju, rozdrażnienie, zmniejszenie aktywności lub inne niepokojące zachowanie dziecka – pytajmy co czuje i czy da radę jeszcze poczekać na konsultację ze specjalistą.

Dajmy przestrzeń dziecku do przeżywania i wyrażania emocji. Proponujmy drobne, codzienne przyjemności. Bądźmy życzliwi dla dziecka oraz świadomi, że nie ma teraz siły i motywacji by robić wiele rzeczy oraz, że uczestniczenie w codzienności przerasta je i męczy.

Nie porównujmy aktualnego zachowania dziecka z tym sprzed kryzysu. Słowo sukces nabiera w tym momencie innego znaczenia. Przykładowo sukcesem przy obniżonym nastroju może być umycie włosów, a przy lęku - wyjście z domu. Nie wysyłajmy komunikatów oceniających zaczynających się od zwrotów: „znowu”, „kolejny raz”, „jak zawsze”. Nie nakładajmy na dziecko etykiet „jesteś leniem czy manipulantem”. Bądźmy empatyczni – używajmy komunikatów, „słyszę, że”…”widzę, że”…”szanuje to”’ „to dla mnie ważne”. Słuchajmy uważnie dziecka, akceptujmy je i zapewniajmy o swoim wsparciu i miłości. Jeśli dziecko mierzy się z obniżeniem nastroju czy depresją nie rozśmieszajmy i nie rozweselajmy. Uznajmy lęki, obawy i przekonania dziecka. Komunikaty typu „będzie dobrze” lub „weź się w garść” – zwiększają samotność w cierpieniu, poczucie niezrozumienia a tym samym potęgują smutek i rozdrażnienie dziecka.

Co ważne - nie szukajmy winnych aktualnej sytuacji i stanu zdrowia dziecka. To napełnia nas smutkiem i złością. Koncentrujmy się na „tu i teraz” oraz na najbliższej przyszłości (w rozumieniu kilku dni). Ofiarujmy dziecku nasz spokój – to rodzic jest bezpieczną bazą, punktem odniesienia. Niepokój rodziców zmniejsza poczucie bezpieczeństwa dziecka. To zadanie rodzica by organizować pomoc, a dziecko powinno mieć przekonanie, że wiemy co robimy i nie jesteśmy bezsilni. Ważne jest także wyrażanie naszego przekonania i wiary, że z pomocą specjalisty dziecko odzyska komfort i radość życia. Takim komunikatem dajemy mu nadzieję.

Pamiętajmy, że w każdym momencie możemy dziecku zaproponować telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111, a gdy kryzys się pogłębia i czujemy, że nie panujemy nad sytuacją - nie bójmy się zadzwonić pod numer alarmowy 112.

\*\*\*

Stowarzyszenie uruchomiło zbiórkę podpisów pod petycją, w której apeluje o podjęcie zdecydowanych, systemowych działań, mających na celu zwiększenie dostępu do wielospecjalistycznej pomocy w zakresie zdrowia psychicznego dla potrzebujących dzieci i nastolatków w całej Polsce, ze szczególnym uwzględnieniem terenów wiejskich.

Petycję Stowarzyszenia SOS Wioski Dziecięce można podpisać na stronie <https://wioskisos.org/petycja/> . Po zebraniu podpisów, apel zostanie przekazany do Prezesa Rady Ministrów, Mateusza Morawieckiego. Wsparcie można okazać również przekazując 1% podatku na rzecz Stowarzyszenia. Aby pomóc zapewnić opiekę i specjalistyczne wsparcie dla potrzebujących dzieci, wystarczy wpisać **nr KRS 0000 056 901** w odpowiednią rubrykę formularza PIT. Szczegóły akcji 1% można znaleźć na stronie [www.dziecisos.org](http://www.dziecisos.org) .

\*\*\*

Stowarzyszenie SOS Wioski Dziecięce w Polsce ma 37 lat doświadczenia w opiece nad dziećmi, którym dzieje się krzywda i których sytuacja ze względu na pandemię znacznie się pogorszyła.

 Obecnie ma pod opieką pond 1500 potrzebujących dzieci. Jest częścią międzynarodowej organizacji SOS Children’s Villages, obecnej w 136 krajach świata.

Stowarzyszenie prowadzi 4 SOS Wioski Dziecięce, gdzie opuszczone i osierocone dzieci znajdują troskliwy dom i opiekę. Równolegle do opieki zastępczej, rozwijane są również działania profilaktyczne, w ramach Programu "SOS Rodzinie", którego celem jest ochrona dzieci przed utratą opieki i zapewnienie rodzinom kompleksowego wsparcia.