

#3mamyzWami-OLSZTYN

www.szkola-w-czasie-kryzysu.mozello.com

#2 KOMUNIKACJA W KRYZYSIE

ZADANIA KOMUNIKACJI W KRYZYSIE

**Utrzymać
kontakt**

Dać wsparcie

Dobra komunikacja w kryzysie:

- Uspokaja emocje
- Łagodzi skutki kryzysu
- Powoduje, że odzyskujemy równowagę

Jak mówić, żeby działało?

Ustalamy PRIORYTETY

Co jest teraz dla nas najważniejsze?
utrzymanie kontaktu
wspieranie

Mówimy spokojnie - Nie oceniamy - Wspieramy

Rozdzielamy zadania, pozwalamy wybrać

Kto? Za co odpowiada? Do kiedy będzie zrobione?

MNIEJ znaczy WIĘCEJ

Podstawowe zadanie komunikacji w sytuacji kryzysowej, to:

złagodzić niepokój,
pomóc w uporządkowaniu odczuwanego lęku i chaosu

1. Zadawaj pojedyncze pytania (nie pogłębiaj dezorientacji)

Jak się czujesz?

2. Czekaj na odpowiedź, milczcie razem lub (nazwij to, co widzisz)

Widzę, że trudno Ci określić jak się czujesz?

3. Sprawdzaj, czy dobrze rozumiesz odpowiedź.
4. Unikaj osądzania, wygłaszania, kazań, oceniania (np. To niemądre, że tylko o to się martwisz)
5. Nie pomniejszaj wagi kryzysu dziecka!

Możesz zapytać:

- **Który problem jest teraz dla Ciebie najważniejszy?**
- **Czy któryś problem można rozwiązać względnie szybko?**
- **Czy np. wyjście na spacer by Ci pomogło?**
- **Jak mogę Ci pomóc?**

Szkola to nie miejsce, to ludzie. Zajmujemy się ludźmi!