

Rozmowa z klasą po niepokojących wydarzeniach

Krótką ściągą dla wychowawców. Nie zastępuje pracy psychologa szkolnego ani poradni — pomaga przeprowadzić pierwszą rozmowę spokojnie i bezpiecznie.

Zanim zaczniesz

- Sprawdź u dyrekcji, co szkoła oficjalnie wie i przekazuje. Trzymaj się faktów.
- Ustal z psychologiem lub pedagogiem, gdzie i kiedy uczniowie mogą przyjść porozmawiać indywidualnie.
- Zadbaj o siebie: jeśli sam jesteś mocno poruszony, poproś o wsparcie przed rozmową.

Warto

- Powiedzieć krótko, co wiadomo, i przyznać się do tego, czego nie wiadomo.
- Nazwać, że lęk, złość, smutek i obojętność to normalne reakcje.
- Słuchać więcej, niż mówić. Pozwolić milczeć.
- Przypomnieć, co szkoła robi dla bezpieczeństwa.
- Wskazać konkretne osoby i miejsca, gdzie można przyjść.
- Zakończyć czymś stabilizującym: planem dnia, oddechem, zwykłą lekcją.

Lepiej unikać

- Omawiania sprawców, ich motywów, metod i szczegółów zdarzeń.
- Pokazywania nagrań i zdjęć, także „dla przestrogi”.
- Obiecywania, że „nic złego się nie stanie”.
- Spekulacji i powtarzania plotek.
- Zmuszania do mówienia o uczuciach na forum.
- Bagatelizowania („przesadzasz”) i straszenia.

Propozycja przebiegu (20–30 minut)

1. **Fakty (3 min).** „Wiem, że wiele osób słyszało o... Wiemy tyle: ... Nie wiemy jeszcze: ...”
2. **Pytanie otwarte (10 min).** „Co teraz myślicie? Czego się obawiacie? Co wam pomaga?” Można zbierać odpowiedzi anonimowo na karteczkach.
3. **Normalizacja (3 min).** „Różne reakcje są w porządku. Niektórzy będą o tym myśleć dużo, inni wcale.”

4. **Co możemy zrobić (5 min).** Przypomnij zasady: niesprawdzonych treści nie przesyłamy dalej, niepokojące wiadomości pokazujemy dorosłym.
5. **Ćwiczenie oddechowe (2 min)** — z karty „Oddech na trudną chwilę”.
6. **Gdzie po pomoc (2 min).** Imiona, gabinety, godziny dyżurów, numery telefonów zaufania.

Sygnały, że uczeń może potrzebować więcej wsparcia

- wyraźna zmiana zachowania: wycofanie, drażliwość, nagłe pogorszenie wyników, unikanie szkoły,
- uporczywy lęk, trudności ze snem, dolegliwości bez przyczyny medycznej,
- wypowiedzi o beznadziei, o tym, że „nie warto”, lub o krzywdzeniu siebie albo innych,
- przemęczenie treściami z sieci, obsesyjne śledzenie informacji o zdarzeniu.

Co robić: porozmawiaj z uczniem w spokojnym miejscu, przekaż sprawę psychologowi lub pedagogowi szkolnemu tego samego dnia i poinformuj rodziców zgodnie z procedurą szkoły. Gdy pojawia się bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia — **112**. Nie zostawiaj ucznia samego.

Groźby i niepokojące komunikaty

Każdą groźbę — także „żart” i wpis w sieci — traktujemy poważnie. Nie prowadzimy własnego śledztwa. Zabezpieczamy informację (zrzut ekranu, data, miejsce), zgłaszamy dyrekcji i postępujemy zgodnie ze szkolną procedurą bezpieczeństwa; w razie realnego zagrożenia szkoła zawiadamia policję.

Kontakt dla rodziców — gotowe zdanie do dziennika

„Dzisiaj rozmawialiśmy w klasie o niedawnych wydarzeniach i o tym, jak dbamy o bezpieczeństwo. Dzieci mogą wracać do tego tematu w domu. Prosimy, by wysłuchać ich spokojnie i nie pokazywać nagrań ani szczegółów zdarzeń. Psycholog szkolny przyjmuje: _____.”

Wsparcie dla Ciebie

Rozmowy o trudnych wydarzeniach obciążają także nauczycieli. Skorzystaj z superwizji lub konsultacji z psychologiem szkolnym albo poradnią psychologiczno-pedagogiczną.

Gdy ktoś potrzebuje pomocy teraz: 116 111 — telefon zaufania dla dzieci i młodzieży (całodobowo) · 800 12 12 12 — Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka · w zagrożeniu życia 112.