

Jak rozmawiać z dzieckiem o niepokojących wydarzeniach

Dzieci i nastolatki słyszą o wydarzeniach w szkołach — z mediów, z telefonu, od kolegów. Nie musisz mieć wszystkich odpowiedzi. Najważniejsze, żeby dziecko wiedziało, że może do Ciebie przyjść.

Warto

- Zapytać najpierw: „Co słyszałeś? Co o tym myślisz?”
- Mówić prawdę, krótko i spokojnie, dopasowując słowa do wieku.
- Powiedzieć, że strach, złość czy smutek to normalne reakcje.
- Przypomnieć, kto dba o bezpieczeństwo: nauczyciele, szkoła, służby.
- Zachować zwykły rytm dnia: posiłki, sen, obowiązki.
- Wracać do tematu, gdy dziecko o to prosi.

Lepiej unikać

- Oglądania przy dziecku relacji, nagrań i zdjęć z wydarzeń.
- Rozmów dorosłych „nad głową” dziecka.
- Obiecywania, że „nic złego nigdy się nie stanie”.
- Szczegółów zdarzeń i informacji o sprawcach.
- Bagatelizowania: „nie przesadzaj”, „nie myśl o tym”.

Jak mówić w zależności od wieku

Wiek	Na co zwrócić uwagę
do 9 lat	Mało słów, dużo bliskości. Najważniejsze zdanie: „Jesteś bezpieczny, dorośli się tobą opiekują.” Pomaga rysowanie, zabawa, przytulenie.
10–13 lat	Dzieci chcą rozumieć. Odpowiadaj na pytania wprost, prostuj plotki, pytaj, skąd mają informacje.
14+ lat	Nastolatki często wiedzą więcej z sieci niż Ty. Słuchaj bez oceniania, rozmawiaj o tym, co widzą w telefonie, o fałszywych alarmach i o tym, żeby nie przysyłać dalej drastycznych treści.

Kiedy szukać pomocy specjalisty

Jeśli przez dłużej niż dwa tygodnie widzisz u dziecka: kłopoty ze snem, unikanie szkoły, wyraźne wycofanie, napady złości lub płaczu, dolegliwości bez przyczyny medycznej albo słyszysz o beznadziei czy krzywdzeniu siebie — porozmawiaj z wychowawcą i psychologiem szkolnym, skontaktuj się z poradnią psychologiczno-pedagogiczną.

Zadbaj też o siebie

Dzieci uczą się spokoju od dorosłych. Jeśli sam(a) czujesz silny niepokój, porozmawiaj o tym z innym dorosłym, zanim zaczniesz rozmowę z dzieckiem. Ogranicz też własne „scrollowanie” wiadomości.

Moje notatki

Psycholog/pedagog w szkole mojego dziecka:

Godziny dyżuru:

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.