

Szanowni Państwo,

co jakiś czas w mediach pojawiają się niepokojące informacje, które mogą wzbudzać niepokój o bezpieczeństwo dzieci i młodzieży. Chcemy przekazać kilka ważnych informacji z perspektywy psychologicznej - tak aby pomóc oswoić lęk i wspierać Państwa i dzieci w rozmowach o trudnych sprawach. Silne emocje w takich sytuacjach są naturalne. Trudne wydarzenia mogą uruchamiać poczucie zagrożenia, zwłaszcza kiedy dotyczą miejsc takich, które kojarzymy z bezpieczeństwem takie jak dom, pobliskie podwórko, czy szkoła. Warto pamiętać, że emocje dorosłych mają spory wpływ na samopoczucie dzieci.

Dzieci i młodzież mogą różnie reagować na takie informacje. Jedne będą zadawać wiele pytań, inne milczeć. Jeszcze inne mogą reagować napięciem, rozdrażnieniem lub objawami somatycznymi takimi jak bóle brzucha czy trudność ze snem. Nastolatki mogą reagować ironią, dystansem lub złością.

Zachęcamy Państwa do rozmów z dziećmi dostosowanymi do ich wieku, nie po to żeby im wszystko dokładnie opowiadać, ale aby im pomóc oswoić lęk i uporządkować informacje. Ważne aby poczuły, że nie są same, mają obok siebie bezpiecznych i uważnych dorosłych.

Istotne jest zadbanie o odpowiedni czas i miejsce – rozmowy o trudnych sytuacjach wymagają bezpiecznych warunków, bez pośpiechu, czy nadmiaru innych bodźców. Ważne - nie planujmy rozmów o trudnych tematach tuż przed snem dziecka.

1. Najpierw zapytaj, co dziecko już wie

Zamiast zaczynać rozmowę od własnych obaw, warto powiedzieć:

- *Co słyszałeś/aś o tym wydarzeniu?*
- *Co Ty wiesz i co Ty o tym myślisz?*
- *Co najbardziej Cię w tym zaniepokoiło?*
- *Co w tym najbardziej Cię poruszyło albo zdziwiło?*

To pozwala dostosować rozmowę do realnych potrzeb dziecka. Jeśli dziecko nie chce rozmawiać, nie naciskaj. Zapewnij, że możecie wrócić do tematu gdy tylko zechce.

2. Najpierw słuchaj, potem mów

Dzieci często potrzebują:

- nazwania emocji,
- bycia wysłuchanym,
- potwierdzenia, że to, co czują, jest zrozumiałe.

Można powiedzieć:

- *Rozumiem, że to mogło Cię przestraszyć.*
- *To normalne, że pojawia się niepokój po takich informacjach.*
- *Wiele osób mówi, że to ich zaniepokoiło - a u Ciebie jak to jest?*
- *Czy to jakoś zmienia Twoje myślenie o tym, czy w szkole, na świecie jest bezpiecznie?*
- *Nie chodzi o to, żeby się nie bać, tylko żeby nie być z tym samemu.*
- *Jeśli coś Cię zaniepokoi albo będziesz chciał/chciała wrócić do tematu, jestem.*

Zamiast: *Nic się nie bój. Powiedz: To się zdarza niezwykle rzadko.*

Unikaj:

- *Za moich czasów...*
- *Nie myśl o tym.*
- *Na pewno u nas to się nie wydarzy.*
- *Nie przesadzaj.*
- *Teraz nigdzie nie jest bezpiecznie.*
- *Czy u Was też tak może być?*
- *Oceniania.*
- *Moralizowania.*



3. Oddzielaj fakty od domysłów

Unikaj szczegółowych opisów i medialnych narracji.

Wystarczy:

- *To było bardzo trudne i tragiczne zdarzenie. Nie oznacza to jednak, że takie sytuacje są powszechne.*

Spokojny ton działa regulująco. Pamiętajmy, że zarówno dzieci jak i dorośli mamy tendencję do uogólniania i katastrofizacji.

4. Podkreślaj poczucie bezpieczeństwa i wpływu

Ważne jest pokazanie, że:

- w szkole są dorośli, którzy reagują,
- istnieją procedury i osoby wspierające,
- zawsze może zgłosić coś, co je niepokoi.

Można powiedzieć/zapytać:

- *Jeśli coś Cię zaniepokoi w szkole, zawsze możesz porozmawiać z nauczycielem lub psychologiem.*

Warto zapytać dziecko, czy ma taką osobę dorosłą w szkole, do której może się zwrócić, ufa jej. Gdy już wiemy kto to jest, sprawdźmy kiedy i gdzie można tą osobę spotkać w szkole.

5. Chron dziecko przed nadmiarem informacji

- Nie oglądaj drastycznych/niepokojących materiałów przy dziecku.
- Ogranicz rozmowy dorosłych o tragedii w jego obecności.
- Nie przekazuj plotek i niesprawdzonych informacji.



6. Zadbaj także o siebie

Dziecko może przejmować lęk dorosłego.

Jeśli czujesz silny niepokój - porozmawiaj z innym dorosłym lub specjalistą.

Spokojny i uważny dorosły to największe źródło poczucia bezpieczeństwa dla dziecka.

Celem rozmowy jest obniżenie napięcia i odzyskanie poczucia bezpieczeństwa, poprzez nazywanie, zrozumienie i regulowanie emocji. Uczmy dzieci, że trudne tematy nie są tabu - można je nazwać i wspólnie się z nimi mierzyć, dzięki czemu w przyszłości dziecko chętniej zgłosi problem, szybciej poprosi o pomoc, nie zostanie z trudnością samotne.

Bez rozmowy dzieci i młodzież mogą dopowiadać sobie brakujące informacje, generalizować (*wszędzie jest niebezpiecznie*), przejmować emocje z mediów lub rozmów dorosłych.

Dla dzieci i młodzieży ważne jest doświadczenie “mogę przyjść z trudnym tematem i zostanę wysłuchana/wysłuchany” oraz zyskanie poczucia sprawczości. Poprzez rozmowę dowiedzą się do kogo można zwrócić się o pomoc, jak reagować, gdy coś je niepokoi i że są wokół dorośli, którzy chcą je chronić. To zmniejsza poczucie bezradności - jednego z silniejszych czynników lęku.