

WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE • PRZEWODNIK DLA RODZICÓW

Jak rozmawiać z dziećmi o trudnych sytuacjach?

Wskazówki z perspektywy psychologicznej – jak oswoić lęk, budować poczucie bezpieczeństwa i wspierać dzieci w trudnych momentach.



Opracowane na podstawie materiałów RESQL
Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 13 w Poznaniu

Naturalne reakcje na trudne informacje

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 ośwoić lęk i wspierać Państwa i dzieci w rozmowach o trudnych sprawach.

Silne emocje są naturalne

Trudne wydarzenia mogą uruchamiać poczucie zagrożenia, zwłaszcza kiedy dotyczą miejsc takich, które kojarzymy z bezpieczeństwem, takich jak dom, pobliskie podwórko czy szkoła.

 **Warto pamiętać, że emocje dorosłych mają spory wpływ na samopoczucie dzieci.**



Jak dzieci i młodzież mogą reagować?

Dzieci i młodzież mogą bardzo różnie reagować na niepokojące informacje:



Zadawanie pytań

Jedne dzieci będą zadawać bardzo wiele pytań, dociekając szczegółów.



Milczenie

Inne dzieci wybiorą ciszę i powstrzymają się od jakichkolwiek komentarzy.



Napięcie i Somatyzacja

Reakcja napięciem, rozdrażnieniem, bólami brzucha lub trudnościami ze snem.



Reakcje Nastolatków

Młodzież może maskować lęk ironią, dystansem lub wyraźną złością.

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 oraz 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 / Unikaj:

Zamiast: Nic się nie bój.

Powiedz: To się zdarza niezwykle rzadko.

Unikaj:

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

Fakty, domysły i poczucie bezpieczeństwa

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: „Jeśli coś Cię zaniepokoi w szkole, zawsze możesz porozmawiać z nauczycielem lub psychologiem.”

Osoba zaufana w środowisku szkolnym



Zapytaj dziecko o osobę zaufaną

Warto zapytać dziecko, czy ma taką osobę dorosłą w szkole, do której może się zwrócić i której ufa.

Sprawdźcie szczegóły

Gdy już wiemy, kto to jest, sprawdźmy kiedy i gdzie można tę osobę spotkać w szkole.

Wiedza o tym, gdzie i do kogo się udać w sytuacji zagrożenia, buduje w dziecku realne poczucie sprawczości i oparcia.

Ochrona przed bodźcami i higiena emocjonalna

5. Chroń 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.

Dlaczego ta rozmowa jest tak ważna?

Główny cel rozmowy

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.

Co się dzieje BEZ rozmowy?

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



Poczucie Sprawczości

„Mogę przyjść z trudnym tematem i zostanę wysłuchana / wysłuchany”

To doświadczenie zmniejsza poczucie bezradności – jednego z silniejszych czynników lęku. Dzięki rozmowie dzieci dowiadują się, do kogo zwrócić się o pomoc i że są wokół dorośli, którzy chcą je chronić.

ŹRÓDŁO MATERIAŁU:

RESQL Sp. z o.o.

ul. Chodakowska 19/31, 03-815 Warszawa

NIP: 113 301 60 87

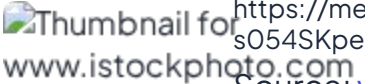
www.resql.pl

Image Sources



<https://nelowvision.com/wp-content/uploads/2026/04/fi-3.jpg>

Source: nelowvision.com



https://media.istockphoto.com/id/2204778685/photo/happy-family-piggybacking-children-at-home-having-fun-together.jpg?s=612x612&w=0&k=20&c=rUWiPRQY2s054SKpetNJNgu6tUq1TO7NWX7ioSKH3_c=

Source: www.istockphoto.com



https://images.gatesnotes.com/12514eb8-7b51-008e-41a9-512542cf683b/ab849ab3-2e96-41b5-af87-7afbdd4e0d92/Changing-how-people-think-about-disability_2020_vNext_1500x1500-01.jpg?w=1400&h=900&fit=clip&fm=jpg&q=75

Source: www.gatesnotes.com



https://media.istockphoto.com/id/2171481168/photo/happy-young-family-playing-together-at-home.jpg?s=612x612&w=0&k=20&c=_wls6TU5X9idlTeZudKjWuGILqHA1UuedyStPkoZuzY=

Source: www.istockphoto.com