PSYCHOEDUKACYJNI.PL

# Jak rozmawiać z dzieckiem o przemocy i atakach nożowników?

Spokojnie. Rzetelnie. Z troską o poczucie bezpieczeństwa.

**PORADNIK DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW**

## Najważniejsze w skrócie

- Sprawdź, co dziecko już wie i czego się obawia.
- Dostosuj rozmowę do wieku, bez drastycznych szczegółów.
- Nie obiecuj, że nic złego nigdy się nie wydarzy.
- Ograniczaj powtarzające się, niepokojące materiały.
- Szukaj wsparcia, gdy lęk utrudnia codzienne funkcjonowanie.

Materiał psychoedukacyjny. Nie zastępuje indywidualnej pomocy specjalistycznej ani procedur bezpieczeństwa obowiązujących w placówce.

# 1. Czy i kiedy zacząć rozmowę?

Jeśli dziecko słyszało o ataku, zobaczyło nagranie albo pyta o przemoc, warto spokojnie porozmawiać. Najpierw sprawdź, co już wie. Nie musisz przekazywać wszystkich informacji ani prowadzić długiej rozmowy za jednym razem.

- „Co już o tym wiesz?”
- „Skąd się o tym dowiedziałeś/dowiedziałaś?”
- „Czy jest coś, co szczególnie cię martwi?”

**Daj dziecku możliwość wrócenia do tematu później.**

# 2. Jak mówić o tym, co się wydarzyło?

Mów prawdziwie, ale bez niepotrzebnych szczegółów. Unikaj drastycznych opisów, spekulacji i niepotwierdzonych informacji. Jeśli czegoś nie wiesz, powiedz: „Nie znam jeszcze odpowiedzi. Gdy dowiemy się czegoś pewnego, porozmawiamy”.

## Dostosuj rozmowę do wieku

- Młodsze dzieci: krótkie zdania, proste wyjaśnienia, bliskość i przypomnienie, kto dba o ich bezpieczeństwo.
- Dzieci w wieku szkolnym: oddzielaj fakty od plotek i pozwól zadawać pytania.
- Nastolatki: rozmawiaj partnersko, uwzględniaj ich źródła informacji i potrzebę samodzielnego myślenia.

# 3. Jak odpowiadać na trudne pytania?

| Pytanie | Przykładowa odpowiedź |
|---|---|
| „Czy to może zdarzyć się u nas?” | „Rozumiem, że możesz się tego obawiać. Nie da się przewidzieć wszystkiego, ale dorośli i służby mają sposoby reagowania. Porozmawiajmy o tym, co pomaga zadbać o bezpieczeństwo”. |
| „Dlaczego ktoś robi coś takiego?” | „Nie ma jednej odpowiedzi. Przyczyny bywają złożone i nie zawsze znamy wszystkie okoliczności. Krzywdzenie innych nie jest w porządku”. |
| „Czy to był potwór?” | „To, co zrobił, było bardzo krzywdzące. Możemy jasno ocenić czyn, nie obrażając ludzi. Ważne jest bezpieczeństwo osób skrzywdzonych”. |

# 4. Jak reagować na emocje dziecka?

Strach, smutek, złość, a nawet pozorna obojętność mogą być reakcją na trudne informacje. Nie przekonuj od razu, że nie ma się czego bać. Najpierw pokaż, że traktujesz emocje poważnie.

- „Widzę, że ta wiadomość cię przestraszyła”.
- Słuchaj bez wyśmiewania i nie zmuszaj do rozmowy.
- Zapytaj, czego teraz potrzebuje: rozmowy, bliskości, odpoczynku czy odwrócenia uwagi.
- Wracaj do codziennych rytuałów: snu, posiłków, szkoły i zabawy.

# 5. Jak ograniczać wpływ niepokojących treści?

- Nie odtwarzaj przy dziecku drastycznych nagrań ani nie pozostawiaj wiadomości włączonych w tle.
- Ustalcie, kiedy i skąd czerpiecie informacje. Młodszym dzieciom pomagaj korzystać z mediów.
- Wyjaśniaj, że treści w internecie mogą być stare, wyrwane z kontekstu lub fałszywie opisane.
- Jeśli dziecko wielokrotnie wraca do tych samych materiałów, zapytaj, czego szuka i jak się po nich czuje.

## 6. Jak wzmacniać poczucie bezpieczeństwa?

Nie obiecuj, że nigdy nie wydarzy się nic złego. Buduj poczucie bezpieczeństwa przez przewidywalność, relacje i wiedzę o tym, co można zrobić w trudnej sytuacji.

- Powiedz, do jakiego dorosłego dziecko może zwrócić się w domu i w szkole.
- Przypomnij, że w nagłym zagrożeniu należy szukać pomocy u dorosłych i stosować się do poleceń służb.
- Rozmawiaj o zasadach bezpieczeństwa spokojnie, bez straszenia.

## 7. Kiedy szukać dodatkowej pomocy?

Warto skonsultować się ze specjalistą, jeśli przez dłuższy czas utrzymują się nasilony lęk, koszmary, problemy ze snem, unikanie szkoły, wyraźne wycofanie albo trudności w codziennym funkcjonowaniu. Możesz zacząć od psychologa lub pedagoga szkolnego albo lekarza. W bezpośrednim zagrożeniu życia lub zdrowia korzystaj z pomocy ratunkowej.

**Najważniejszy komunikat: „Możesz pytać. Nie musisz radzić sobie z tym samodzielnie. Jestem tutaj i poszukamy odpowiedzi razem”**

## Lista kontrolna dla rodzica

- ☐ Sprawdziłem/am, co dziecko już wie i co je niepokoi.
- ☐ Mówiłem/am spokojnie, bez drastycznych szczegółów.
- ☐ Nie obiecywałem/am rzeczy, których nie mogę zagwarantować.
- ☐ Ograniczyłem/am kontakt z powtarzającymi się, niepokojącymi nagraniami.
- ☐ Wiem, do kogo zwrócić się po wsparcie.

Materiał psychoedukacyjny; nie zastępuje indywidualnej pomocy psychologicznej ani procedur bezpieczeństwa.