



Centrum
rozwoju
i terapii

Jak rozmawiać z dzieckiem o trudnych i niepokojących wydarzeniach

Krótki przewodnik
dla rodziców i opiekunów



Zanim zaczniesz

- **Ureguluj własne emocje** – spokojny rodzic jest dla dziecka źródłem bezpieczeństwa. Pamiętaj: najpierw zakładamy “maskę tlenową” sobie, potem dziecku.
- **Zweryfikuj źródła** – oddziel fakty od plotek i sensacyjnych doniesień.
- **Zadbaj o spokojną atmosferę** – wybierz kameralny moment i mów spokojnym tonem.



Najpierw zapytaj i słuchaj

- Słyszałeś coś o tym w szkole?
- Co mówili koledzy?
- Czego najbardziej się obawiasz?



Nie zaczynaj od wykładu. Najpierw sprawdź, co dziecko już wie i co czuje.

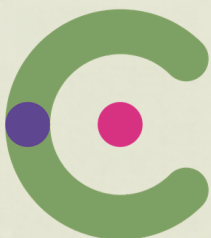
Rozmowa dopasowana do wieku

Młodsze dzieci

- Krótko i konkretnie – jedno lub dwa proste zdania mogą wystarczyć.
- Używaj codziennych słów i pomijaj drastyczne szczegóły.
- Pokaż, kto czuwa – podkreśl, że takie sytuacje zdarzają się rzadko, a dorośli dbają o bezpieczeństwo.
- Jeśli dziecko nie chce rozmawiać, zaproponuj rysowanie, malowanie lub wyklejanie, często alternatywne formy wyrazu pomagają zakomunikować emocje.

Starsze dzieci i nastolatki

- Rozmawiaj poważnie o faktach i odróżnianiu informacji od dezinformacji.
- Porozmawiaj o doomscrollingu, czyli kompulsywnym śledzeniu pełnych paniki wiadomości.
- Bądź uczciwy bez fałszywych obietnic i bez gwarancji, że nic złego nigdy się nie wydarzy.
- Przypomnij, że groźby i żarty dotyczące zamachów w internecie mogą mieć poważne konsekwencje.
- Oceniaj zachowania, nie wygląd – zagrożenie rozpoznaje się po konkretnych niebezpiecznych zachowaniach, nie po odmienności człowieka.



Najpierw połącz się z dzieckiem na poziomie emocji, dopiero potem tłumacz fakty.

Złote zasady postępowania



Czego unikać?

-  Nie oglądaj drastycznych materiałów ani nagrań i zdjęć zniszczeń lub ofiar.
-  Nie unieważniaj emocji słowami: “nie bój się”, “nie przesadzaj”, “nie ma o czym mówić”.
-  Nie rozwijaj wątków dotyczących szczegółów zbrodni lub działania sprawcy.
-  Nie reaguj złością na trudne pytania.



Co robić w zamian?

-  Dozuj informację i odpowiadaj na pytania dziecka bez zbędnych szczegółów.
-  Nazywaj i przyjmuj uczucia: “To normalne, że czujesz lęk. Dobrze, że o tym rozmawiamy”.
-  Wzmacniaj rutynę: posiłki, sen, szkoła i zajęcia dodatkowe dają przewidywalność.
-  Ucz procedur: w razie zagrożenia słuchaj poleceń nauczycieli i służb, unikaj konfrontacji i zgłaszaj niepokojące sytuacje dorosłym.



Pamiętaj

Dziecko nie potrzebuje wszystkich szczegółów.
Potrzebuje spokojnego, dostępnego dorosłego.

Kiedy lęk wymaga wsparcia specjalisty?



Centrum
rozwoju
i terapii

Lekki niepokój, podwyższona czujność czy chwilowa niechęć do pójścia do szkoły bezpośrednio po tragedii są naturalnymi reakcjami.

Skonsultuj się ze specjalistą, jeśli przez dłuższy czas występują:

- uporczywe trudności ze snem lub koszmary;
- nawracające bóle brzucha lub głowy;
- wyraźne wycofanie, silny lęk uniemożliwiający codzienne funkcjonowanie lub stała odmowa chodzenia do szkoły.



Gdzie szukać pomocy i wsparcia?



Centrum Rozwoju i Terapii w Toruniu,
ul. S. Klonowica 19, Toruń,
telefon: 510 491 952, www.crit.torun.pl
Specjalistyczna pomoc psychologiczna
dla dzieci, młodzieży i rodziców.



W szkole:
pedagog szkolny oraz psycholog szkolny.



Telefon dla rodziców i profesjonalistów:
bezpłatny telefon w sprawie
bezpieczeństwa dzieci: 800 100 100.



Polecane lektury

- Adele Faber, Elaine Mazlish – „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”
- Jesper Juul – „Twoje kompetentne dziecko”
- Joanna Faber, Julie King – „Jak mówić, żeby maluchy nas słuchały”
- Lawrence J. Cohen – „Nie strach się bać”
- Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson – „Zintegrowany mózg – zintegrowane dziecko”
- Rebecca Rolland – „Nie pytaj, jak było w szkole”
- Anna Jankowska – „Trudne tematy dla mamy i taty”