

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI O BEZPIECZEŃSTWIE I TRUDNYCH SYTUACJACH?

Wskazówki psychologiczne

1. Najpierw poczucie bezpieczeństwa, potem informacje

Dziecko najlepiej przyswaja informacje, gdy czuje się spokojne i ma poczucie, że dorosły nad sytuacją panuje. Silny lęk utrudnia skupienie uwagi, zapamiętywanie i logiczne myślenie.

Dlatego pogadankę warto prowadzić spokojnie, bez podnoszenia głosu, dramatycznych opisów i budowania napięcia. Celem nie jest wzbudzenie czujności wobec wszystkich dookoła, lecz pokazanie dzieciom, że w trudnej chwili mogą zwrócić się do dorosłego.

Zamiast: „Musicie uważać, bo nigdy nie wiadomo, co może się wydarzyć”.

Lepiej powiedzieć: „Czasami zdarzają się trudne sytuacje. Jeśli coś Was zmartwi, możecie przyjść do dorosłego. Pomożemy Wam”.

2. Mówmy konkretnie i prostym językiem

Dzieci w wieku 7–9 lat najlepiej rozumieją krótkie komunikaty odnoszące się do codziennych sytuacji. Pojęcia takie jak „zagrożenie”, „odpowiedzialność” czy „poważne konsekwencje” mogą być dla nich zbyt abstrakcyjne lub budzić niepotrzebny niepokój.

Warto mówić o tym, co dziecko może zauważyć i co może zrobić.

Zamiast: „Jeśli rozpoznasz potencjalne zagrożenie, zgłoś je odpowiedniej osobie”.

Lepiej powiedzieć: „Jeśli coś Cię zmartwi albo zobaczysz coś, czego nie rozumiesz i co może być niebezpieczne, powiedz o tym nauczycielce”.

3. Nie straszmy, ale nie bagatelizujemy

Dzieci potrzebują prawdziwych informacji dostosowanych do ich wieku. Nie należy opowiadać im szczegółowo o przemocy, możliwych atakach czy tragicznych wydarzeniach, jeśli nie jest to konieczne do wyjaśnienia zasad bezpieczeństwa.

Nie warto też zapewniać, że „nigdy nic złego się nie wydarzy”, ponieważ nie możemy tego zagwarantować.

Lepiej powiedzieć:

„Większość szkolnego dnia spędzamy na nauce, zabawie i spotkaniach z innymi. Czasami ktoś może zachować się w sposób, który nas zmartwi. Wtedy dorośli pomagają zadbać o to, żeby wszystkim było bezpieczniej”.

4. Nie obciążajmy dzieci rolą obserwatorów i opiekunów innych

W tym wieku dzieci mogą potraktować słowa nauczyciela bardzo dosłownie. Jeśli usłyszą, że mają uważać na innych, mogą zacząć stale obserwować kolegów, analizować ich zachowania lub bać się, że przeoczą coś ważnego.

Dlatego trzeba wyraźnie podkreślić, że nie muszą rozpoznawać niebezpiecznych sytuacji ani samodzielnie oceniać, czy ktoś mówi poważnie.

Ich zadaniem nie jest pilnowanie innych dzieci. Wystarczy, że powiedzą dorosłemu o czymś, co je zaniepokoiło.

Ważny komunikat: „Nie musisz wiedzieć, czy ktoś naprawdę chce zrobić coś złego. Jeśli jego słowa Cię martwią, powiedz o nich dorosłemu. To dorośli sprawdzą, co się dzieje i jak pomóc”.

5. Uczmy konkretnych zachowań, a nie tylko zakazów

Dzieci łatwiej zapamiętują wskazówki mówiące, co mogą zrobić niż długie listy tego, czego nie wolno.

Warto używać krótkich, pozytywnych komunikatów:

- „Mówię dorosłemu, co mnie martwi”.
- „Proszę o pomoc, gdy jej potrzebuję”.
- „Odsuwam się od rzeczy, której nie znam, i wołam dorosłego”.
- „Mówię «stop», kiedy coś mi się nie podoba”.

Można poprosić dzieci, aby wspólnie powtórzyły jedno lub dwa wybrane hasła. Nie należy jednak wymagać od nich publicznego opowiadania o własnych lękach czy trudnych doświadczeniach.

6. Uważajmy na komunikaty, które mogą nasilać lęk

Dzieci mogą długo pamiętać pojedyncze zdanie usłyszane od dorosłego i interpretować je bardziej dosłownie, niż zamierzaliśmy.

Lepiej unikać sformułowań:

- „Nigdy nie wiadomo, kto może być niebezpieczny”.
- „Trzeba cały czas uważać”.
- „Jeśli nikomu nie powiesz, może wydarzyć się coś strasznego”.
- „Musicie pilnować, czy ktoś nie zachowuje się dziwnie”.

Zamiast tego warto mówić:

- „Jeśli coś Cię zmartwi, możesz o tym powiedzieć”.
- „Nie musisz samodzielnie rozwiązywać trudnych spraw”.
- „Dorośli są po to, żeby Cię wysłuchać i pomóc”.
- „Możesz pytać, jeśli czegoś nie rozumiesz”.

7. Dajmy dzieciom prawo do pytań i różnych reakcji

Jedno dziecko po pogadance może spokojnie wrócić do lekcji, a inne może zacząć zadawać wiele pytań lub potrzebować rozmowy indywidualnej. Jeszcze inne może poczuć niepokój dopiero po pewnym czasie.

Nie należy zawstydzать dzieci ani mówić: „Nie ma się czego bać” lub „Nie przesadzaj”. Dla dziecka jego emocje są prawdziwe, nawet jeśli dorosły ocenia sytuację inaczej.

Lepiej powiedzieć:

„Widzę, że Cię to zmartwiło. Możesz mi o tym opowiedzieć”.

„Rozumiem, że masz pytanie. Wyjaśnię Ci to spokojnie”.

„Jeśli będziesz chciał porozmawiać później, możesz do mnie przyjść”.

Nie trzeba odpowiadać na wszystkie pytania od razu ani przekazywać dzieciom szczegółów, których nie potrzebują. Warto odpowiedzieć zgodnie z prawdą, prostym językiem i w zakresie odpowiednim do ich wieku.

8. Jak reagować, gdy dziecko zgłasza niepokojącą sytuację?

Jeżeli dziecko mówi, że ktoś groził, opowiadał o zrobieniu krzywdy sobie lub innej osobie albo pokazał mu coś, co je przstraszyło, należy:

1. Wysłuchać dziecka spokojnie, bez okazywania paniki i zaskoczenia.
2. Podziękować mu za to, że przyszło i opowiedziało o sytuacji.
3. Nie sugerować odpowiedzi ani nie wypytywać wielokrotnie o szczegóły.
4. Nie obiecywać, że zachowa się sprawę w tajemnicy.
5. Powiedzieć: „Dobrze, że mi o tym powiedziałeś. Zajmę się tym i sprawdzimy, jak możemy pomóc”.
6. Podjąć dalsze działania zgodnie z procedurami obowiązującymi w szkole, adekwatnie do sytuacji.

Jeżeli z wypowiedzi dziecka wynika, że ktoś może być bezpośrednio narażony na zrobienie krzywdy, należy niezwłocznie zadbać o bezpieczeństwo i uruchomić odpowiednie procedury. Nie należy samodzielnie rozstrzygać, czy wypowiedź była tylko żartem.

9. Spójny przekaz dorosłych

Dzieci czują się pewniej, gdy słyszą podobne komunikaty w szkole i w domu. Warto uzgodnić z rodzicami i nauczycielami wspólny sposób reagowania:

- „Możesz powiedzieć dorosłemu o tym, co Cię martwi”.
- „Prośenie o pomoc nie jest skarżeniem”.
- „Nie musisz sam rozwiązywać trudnych sytuacji”.
- „Każdy ma prawo do szacunku, a złość nie usprawiedliwia krzywdzenia innych”.
- „Dorośli wysłuchają Cię i pomogą ustalić, co zrobić”.

Ważne, aby po pogadance dzieci nie miały poczucia, że od tej pory powinny podejrzliwie patrzeć na kolegów. Przekaz powinien wzmacniać życzliwość, poczucie przynależności do grupy oraz zaufanie do dorosłych.

Najważniejsza myśl dla nauczycielek

Celem rozmowy nie jest nauczanie dzieci przewidywania wszystkich trudnych sytuacji. Chodzi o to, aby wiedziały, że mogą mówić o swoich obawach, prosić o pomoc i liczyć na spokojną reakcję dorosłych.

Dziecko ma czuć: „Nie muszę wiedzieć wszystkiego. Mogę powiedzieć, co mnie martwi, a dorośli pomogą mi znaleźć rozwiązanie”.

Dominika Abramowicz - psycholog