

Towarzystwo Przyjaciół Dzieci

Od niepokoju do oparcia

**Jak rozmawiać z dziećmi o przemoc i zagrożeniach,
nie wzmacniając ich lęku?**



**TOWARZYSTWO
PRZYJACIÓŁ DZIECI**

Ewa Stec - pedagog, psychoterapeuta

Ewa Stec,
Pedagog, psychoterapeuta
Towarzystwo Przyjaciół Dzieci
Centrum Terapii, Rozwoju i Edukacji *To Po Drodze*
Centrum Wczesnego Wpierania Rodzin *Pierwsze Kroki*

Od niepokoju do oparcia

Jak rozmawiać z dziećmi o przemocy i zagrożeniach, nie wzmacniając ich lęku?

Broszura psychoedukacyjna dla rodziców, nauczycieli, wychowawców, pedagogów i psychologów z praktycznymi scenariuszami zajęć.

CZĘŚĆ I. ABC - JAK WSPIERAĆ DZIECI W OBLICZU ZAGROŻENIA?

1. Bezpieczeństwo zaczyna się od relacji, nie od wyjaśnień

W obliczu informacji o ataku w szkole, wojnie czy innym wydarzeniu zagrażającym życiu dziecko potrzebuje przede wszystkim doświadczenia, że dorosły pozostaje dostępny, przewidywalny i zdolny do działania. Nie oznacza to, że rodzic czy nauczyciel ma ukrywać własne emocje. Może powiedzieć: „Mnie również poruszyła ta wiadomość. To bardzo trudne wydarzenie. Rozmawiam z innymi dorosłymi i dbam o siebie. Możesz mnie zapytać o wszystko, co cię niepokoi”.

Taki komunikat pozwala zobaczyć, że emocje są naturalne i że można sobie z nimi radzić.

Dlaczego to działa?

Z perspektywy teorii przywiązania Johna Bowlby'ego bezpieczna relacja z opiekunem stanowi podstawę eksplorowania świata i radzenia sobie ze stresem. W psychologii rozwojowej opisujemy również zjawisko współregulacji - wspierania dziecka przez spokojną obecność, głos, przewidywalne zachowanie i adekwatną reakcję dorosłego. Z kolei teoria społecznego uczenia się Alberta Bandury pomaga zrozumieć, dlaczego dzieci uczą się sposobów reagowania także poprzez obserwowanie rodziców i nauczycieli.

Praktyczna zasada: zanim zaczniesz rozmawiać z dzieckiem o trudnych wydarzeniach, sprawdź własny poziom pobudzenia. Nie trzeba osiągnąć całkowitego spokoju. Ważne, aby móc słuchać, odpowiadać i nie przenosić na dziecko ciężaru własnego niepokoju.

2. Nie wszystko, co dziecko wie, musi zostać przez dorosłego dopowiedziane

Powtarzane nagłówki, nagrania i alarmistyczne komunikaty mogą zwiększać poczucie zagrożenia. Dzieciom, szczególnie młodszym, trudno ocenić, czy widzą nowe wydarzenie, czy kolejną relację z tej samej sytuacji.

Sposób przedstawiania tragicznych wydarzeń w mediach może podtrzymywać przeciążenie emocjonalne. Dlatego warto ograniczyć włączanie wiadomości przy dzieciach, nie odtwarzać drastycznych nagrań i nie prowadzić przy nich pełnych napięcia analiz.

Ograniczenie ekspozycji nie jest jednak równoznaczne z unikaniem odpowiedzi. Jeśli dziecko usłyszało o sytuacji, pyta lub wykazuje oznaki niepokoju, potrzebuje rozmowy. Dostosowanej

do tego, co już wie, i do tego, ile chce wiedzieć. Najlepiej rozpocząć ją od trzech pytań: „Co słyszałeś o tym wydarzeniu?”, „Co o tym myślisz?”, „Czy jest coś, co szczególnie cię niepokoi?”

Nie każde dziecko będzie chciało rozmawiać natychmiast. Nie należy wymuszać zwierzeń.

3. Dziecięcy lęk wygląda różnie

Niepokój może wyrażać się poprzez: rozdrażnienie, wybuchy złości i częstsze konflikty; trudności z koncentracją, snem lub rozstaniem z opiekunem; wzmożoną potrzebę bliskości albo wycofanie; bóle brzucha, głowy i inne dolegliwości somatyczne; powtarzanie pytań, żarty o przemocy (zwłaszcza u nastolatków) lub tematyczne zabawy.

Warto pamiętać, że żaden z tych objawów samodzielnie nie świadczy o traumie. Liczy się zmiana względem wcześniejszego funkcjonowania dziecka, nasilenie i czas trwania objawów.

Z punktu widzenia teorii stresu (Lazarus i Folkman) ważne jest nie tylko samo wydarzenie, ale także sposób, w jaki osoba interpretuje zagrożenie i ocenia dostępne możliwości poradzenia sobie z nim.

Dziecko, które czuje się samotne i bezradne, może reagować inaczej niż dziecko mające dostęp do wspierających osób i sprawdzonych informacji.

4. Zabawa może być językiem dziecięcych emocji

W psychologii rozwojowej zabawa symboliczna pozwala dziecku reprezentować doświadczenia, eksperymentować z rolami i przetwarzać emocje (koncepcja zabawy Donalda Winnicotta oraz perspektywy rozwoju symbolicznego Piageta).

Dziecko bawiące się w napastnika nie staje się przez to automatycznie dzieckiem przejawiającym skłonności do przemocy. Nie należy jednak ignorować sytuacji, gdy zabawa staje się przymusowa, wyraźnie nasila lęk, obejmuje rzeczywiste groźby albo krzywdzenie innych.

Zamiast zawstydzać dziecko, dorosły może zaproponować zmianę kierunku zabawy: ratowanie, przywracanie porządku, opiekowanie się bohaterami. Nie trzeba jednak narzucać zawsze pozytywnego zakończenia - ważniejsza jest możliwość swobodnego wyrażania emocji w bezpiecznych granicach.

Pomocne mogą być także ruch, taniec, jazda na rowerze, zabawa na świeżym powietrzu i zwykła aktywność fizyczna. Nie chodzi o to, żeby dziecko „wybiegało strach”, lecz żeby miało dostęp do różnych sposobów regulowania pobudzenia.

5. Jak wyjaśnić, dlaczego ktoś skrzywdził inne osoby?

To jedno z najtrudniejszych pytań, jakie może usłyszeć rodzic lub wychowawca.

Nie ma jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie. Wieloczynnikowość polega na możliwym związku między samotnością, potrzebą przynależności, trudnościami emocjonalnymi i podatnością na wpływ grup internetowych. Zjawiska takie są opisywane w psychologii społecznej. Potrzeba akceptacji, konformizm, modelowanie zachowań oraz mechanizmy moralnego usprawiedliwiania mogą mieć znaczenie w niektórych procesach prowadzących do przemocy.

Nie można jednak z tego wyprowadzać prostego równania: Samotność + brak wsparcia + internet = przemoc.

Większość osób, które doświadczają samotności, odrzucenia lub problemów psychicznych, nie dopuszcza się brutalnych ataków.

Proponowana odpowiedź dla dziecka:

„Nie wiemy dokładnie, dlaczego te osoby tak postąpiły. Czasem na bardzo niebezpieczne zachowania wpływa wiele rzeczy: sposób myślenia, relacje z innymi, wcześniejsze doświadczenia i podejmowane decyzje. Możemy próbować zrozumieć, co prowadzi ludzi do przemocy, ale nigdy nie oznacza to, że krzywdzenie innych jest w porządku”.

Dla nastolatków rozmowę można pogłębić o mechanizmy izolacji społecznej, presji grupowej, radykalizacji internetowej i odpowiedzialności indywidualnej.

6. Co, jeśli dziecko mówi o przemocy bardzo agresywnie?

Dziecko może powiedzieć: „Ja bym go zabił”, „Powinni go powiesić”, „Sam bym się zemścił”, „Kupię gaz pieprzowy i od dzisiaj noszę w plecaku”

Takie wypowiedzi mogą wynikać z silnej złości, strachu, bezradności lub języka zasłyszanego w otoczeniu. Warto najpierw rozpoznać emocję:

„Widzę, że jesteś bardzo zły. To, co się stało, jest przerażające. Możemy o tej złości porozmawiać. Nie zgadzamy się na krzywdzenie ludzi, nawet kiedy bardzo się złościmy”.

Nie każda gwałtowna wypowiedź jest zapowiedzią działania. Nie wolno jednak automatycznie tłumaczyć wszystkich gróźb przeciążeniem emocjonalnym. Jeśli pojawia się wskazanie konkretnej osoby, planu, czasu, narzędzia lub zamiaru, wymaga to natychmiastowego sprawdzenia bezpieczeństwa i odpowiedniej interwencji.

7. Rozmowa dostosowana do wieku

Etap rozwojowy	Najważniejsze potrzeby	Jak wspierać?
Przedszkole (3–6 lat)	Bliskość, rytuały, poczucie przewidywalności	Krótkie odpowiedzi, zabawa, ruch, ograniczenie informacji. Nie inicjuj szczegółowego omawiania ataków.
Klasy I–III (7–9 lat)	Konkret, przewidywalność, dostępność dorosłego	Nazywanie emocji, proste wyjaśnienia, wskazanie zaufanych osób, ćwiczenie proszenia o pomoc.
Klasy IV–VI (10–12 lat)	Zrozumienie sytuacji, kompetencje i akceptacja	Oddzielanie faktów od pogłosek, wspólne sprawdzanie informacji, rozmowa o emocjach i reakcjach grupy.
Klasy VII–VIII (13–15 lat)	Autonomia, przynależność i budowanie tożsamości	Dialog o presji rówieśniczej, odpowiedzialności i reagowaniu na groźby bez stygmatyzowania.
Szkoły ponadpodstawowe (15–19 lat)	Sens, sprawczość, samodzielność i relacje	Analiza mechanizmów społecznych, odpowiedzialności mediów, granic własnej kontroli i szukania wsparcia.

Podział opiera się na teoriach Piageta i Eriksona, ale granice wieku są orientacyjne. Zawsze należy uwzględnić indywidualny rozwój dziecka, w tym potrzeby dzieci neuroatypowych, doświadczenia wcześniejszych kryzysów i dostępne zasoby rodzinne.

CZĘŚĆ II. CZTERY SCENARIUSZE WARSZTATÓW

Wskazówka dla prowadzących

Przedstawione scenariusze warsztatów stanowią propozycję merytoryczną oraz inspirację do pracy psychoedukacyjnej z dziećmi i młodzieżą. Nie są sztywnymi instrukcjami, lecz ramą określającą cele, kierunki i najważniejsze zagadnienia do podjęcia podczas zajęć.

Dobór metod i narzędzi pozostaje w gestii osoby prowadzącej, która powinna dostosować je do własnego warsztatu pracy, specyfiki grupy, wieku i potrzeb rozwojowych uczestników oraz aktualnej sytuacji emocjonalnej w klasie.

Szczegółnej uwagi wymaga zapewnienie bezpieczeństwa emocjonalnego i psychologicznego uczestników. Rozmowy o przemoc, zagrożeniu życia czy śmierci mogą uruchamiać trudne emocje, a także przywoływać osobiste doświadczenia dzieci i młodzieży.

W pracy z grupą warto pamiętać o kilku zasadach:

Dobrowolność wypowiedzi. Każdy uczestnik ma prawo nie zabierać głosu, nie odpowiadać na pytania i nie ujawniać osobistych doświadczeń.

Poszanowanie granic i prywatności. Nie zachęcamy do publicznego opowiadania o traumatycznych wydarzeniach ani do dzielenia się historiami innych osób. Ustalamy zasadę dyskrecji, nie obiecując jednak bezwzględnej poufności w sytuacji zagrożenia bezpieczeństwa.

Unikanie wtórnego przeciążenia. Nie wykorzystujemy drastycznych zdjęć, nagrań, szczegółowych opisów ataków ani ćwiczeń polegających na odgrywaniu przemocy.

Uważność na reakcje uczestników. Obserwujemy zarówno wypowiedzi, jak i sygnały niewerbalne: wycofanie, pobudzenie, napięcie czy trudności z koncentracją. Dopuszczamy przerwy i modyfikację przebiegu zajęć.

Unikanie stygmatyzacji. Nie diagnozujemy sprawców, nie przypisujemy skłonności do przemocy osobom z trudnościami psychicznymi i nie oceniamy sposobów reagowania poszczególnych uczniów.

Pierwszeństwo realnego bezpieczeństwa. Jeżeli podczas zajęć ujawni się konkretna groźba, informacja o planowanej przemoc lub zagrożeniu życia, prowadzący podejmuje działania zgodne z procedurami placówki. Nie rozstrzyga takiej sytuacji na forum grupy.

Możliwość indywidualnego wsparcia. Uczestnicy powinni wiedzieć, z kim mogą porozmawiać po warsztatach. Warto wcześniej zapewnić dostępność pedagoga lub psychologa, szczególnie gdy w grupie są osoby z doświadczeniem przemocy, straty lub innych sytuacji traumatycznych.

Bezpieczne zakończenie. Warsztat powinien kończyć się uporządkowaniem poruszanych treści, wskazaniem dostępnych źródeł pomocy oraz powrotem do codzienności. Nie pozostawiamy uczestników z silnie pobudzającym pytaniem lub emocjonalnym ćwiczeniem bez domknięcia.

Ważne: Warsztaty mają charakter psychoedukacyjny, nie terapeutyczny. Ich zadaniem nie jest wywoływanie emocji, przepracowywanie traumy ani szczegółowe analizowanie doświadczeń uczestników, lecz wzmacnianie zasobów, relacji, wiedzy i umiejętności szukania pomocy.

Najważniejsza jest nie realizacja scenariusza krok po kroku, lecz uważność na potrzeby grupy i stworzenie bezpiecznej przestrzeni do rozmowy, refleksji i wzmacniania poczucia sprawczości. Prowadzący powinien być gotowy zrezygnować z zaplanowanego ćwiczenia, zmienić jego formę lub zakończyć aktywność, jeśli wymaga tego dobrostan i bezpieczeństwo uczestników.

Co obserwować po rozmowie lub warsztatach?

Lista kontrolna dla wychowawcy:

Dziecko potrafi wskazać zaufaną osobę dorosłą.

Dziecko zna prosty sposób zgłoszenia niepokojącej informacji.

Dziecko nie jest zmuszane do opowiadania o emocjach przy całej klasie.

Dziecko otrzymuje możliwość powrotu do codziennych aktywności.

Dorośli wiedzą, do kogo skierować dziecko potrzebujące indywidualnego wsparcia.

Szkoła jasno komunikuje procedury reagowania na rzeczywiste zagrożenie.

Nie każde zajęcia organizowane po dramatycznym wydarzeniu muszą być zajęciami o tym wydarzeniu.

W klasach, w których dzieci nie doświadczają wyraźnego niepokoju, bardziej adekwatne mogą być uniwersalne zajęcia o emocjach, relacjach i szukaniu pomocy. Temat przemocy wprowadzamy wtedy, gdy jest rzeczywiście obecny w doświadczeniu uczniów.

Warsztat 1. Klasy I - III

„Kiedy emocje robią się wielkie” - samoregulacja, relacja i szukanie pomocy

Dzieci pracują nad bezpieczeństwem emocjonalnym bez konieczności kontaktu z przerażającą treścią.

45 min

Cele: Rozpoznawanie sygnałów napięcia w ciele, poszerzanie repertuaru sposobów uspokajania się oraz identyfikacja zaufanych dorosłych.

Podstawy: Bowlby, Winnicott, współregulacja emocji, uczenie się społeczne Bandury.

5 min „Pogoda emocji”

Uczniowie wybierają symbole pogody określające ich samopoczucie. Mogą zachować wybór dla siebie. Prowadzący wyjaśnia, że każdy czasem czuje spokój, a czasem duże napięcie.

10 min „Co mówi moje ciało?”

Na ilustracji sylwetki dzieci zaznaczają, gdzie mogą odczuwać zdenerwowanie: napięty brzuch, szybkie bicie serca, zaciśnięte dłonie. Nie ma obowiązku ujawniania osobistych objawów.

10 min „Mój sposób na wielkie emocje”

Stacje aktywności: spokojny ruch, rysowanie, słuchanie łagodnych dźwięków, wydłużony swobodny wydech, kontakt z wybranym przedmiotem sensorycznym. Uczniowie sprawdzają, co jest dla nich przyjemne. Żadna technika nie jest obowiązkowa.

10 min „Mapa osób, które mi pomagają”

Dzieci rysują trzy zaufane osoby, z którymi mogą porozmawiać. Ćwiczą zdanie: „Niepokoi mnie coś. Czy możesz mi pomóc?”.

10 min Zamknięcie

Każdy uczeń wybiera jeden sposób radzenia sobie z napięciem, którego chciałby spróbować w przyszłości.

Warsztat 2. Klasy IV - VI

„Nie każda wiadomość musi stać się moją historią” - emocje, przeciążenie informacyjne i weryfikowanie wiadomości

45 min

Cele: Rozumienie związku między informacją a emocją, ograniczanie przeciążenia medialnego, poznanie zasad zgłaszania niepokojących treści.

Podstawy: Lazarus i Folkman, Bandura, edukacja medialna i profilaktyka zdrowia psychicznego.

5 min „Jaki wpływ mają na nas wiadomości?”

Swobodna rozmowa bez przywoływania drastycznych przykładów.

10 min „Fakt, opinia, pogłoska”

Analiza fikcyjnych komunikatów.

10 min „Co robi ze mną scrollowanie?”

Rozpoznawanie sygnałów przeciążenia i tworzenie zasad higieny cyfrowej.

10 min „Kiedy zgłaszam, a kiedy nie udostępniam?”

Analiza sytuacji: plotka, obraźliwy komentarz, konkretna groźba.

10 min „Mój plan cyfrowego bezpieczeństwa”

Zapisanie jednej zasady dla siebie i jednej osoby, do której można się zwrócić.

Przykładowe zadanie:

Uczniowie analizują sytuację, w której kolega przesyła wiadomość: „Podobno jutro wydarzy się coś złego w szkole”.

Prowadzący pyta: „Czego nie wiemy?”, „Czy warto przekazać to całej klasie?”, „Komu powinniśmy zgłosić taką wiadomość?”.

Wniosek: nie rozpowszechniamy niepotwierdzonych informacji, ale nie ignorujemy wiadomości sugerujących zagrożenie. Przekazujemy je odpowiedzialnemu dorosłemu, a szkoła weryfikuje je zgodnie z procedurami.

Warsztat 3. Klasy VII - VIII

„Nie muszę radzić sobie sam” - presja grupowa, kryzys rówieśniczy i odpowiedzialne reagowanie

45 min

Cele: Rozpoznawanie sytuacji kryzysowej, odróżnianie wspierania od przejmowania odpowiedzialności, ćwiczenie zgłaszania zagrożeń i budowanie sieci wsparcia.

Podstawy: teoria tożsamości Eriksona, Bandura, psychologia wpływu społecznego, pierwsza pomoc psychologiczna.

5 min „Dlaczego czasem trudno poprosić o pomoc?”

Anonimowe odpowiedzi.

10 min „To tylko żart?” A

Analiza fikcyjnej sytuacji z niepokojącą wypowiedzią kolegi.

10 min „Przyjaciół to nie terapeuta”

Omówienie różnicy między towarzyszeniem a samodzielnym rozwiązywaniem kryzysu.

12 min Ćwiczenie w parach: jak powiedzieć dorosłemu o niepokojącej sytuacji i jak wesprzeć rówieśnika w zgłoszeniu.

8 min „Dorośli, którym mogę zaufać”

Indywidualna mapa wsparcia i podsumowanie.

Przykładowa sytuacja do analizy:

Nastolatek pisze koledze, że wszyscy go odrzucili, ma dość szkoły i chce się zemścić.

Uczniowie nie próbują diagnozować autora wypowiedzi. Ustalają, że nie należy go wyśmiewać, prowokować ani pozostawiać takiej informacji bez reakcji. Należy niezwłocznie zaangażować dorosłego, który oceni zagrożenie i uruchomi właściwą pomoc.

Kluczowy komunikat:

„Możesz być dobrym przyjacielem, nie stając się odpowiedzialnym za rozwiązanie całego kryzysu. Zwrócenie się do dorosłego może być najważniejszą formą pomocy”.

Warsztat 4. Szkoły ponadpodstawowe

„Zrozumieć przemoc, nie usprawiedliwiając jej” - mechanizmy przemocy, odpowiedzialność i sprawczość

60 min

Cele: Krytyczna analiza wieloczynnikowych uwarunkowań przemocy, rozumienie roli grup i mediów, przeciwdziałanie stygmatyzacji, wzmacnianie odpowiedzialności społecznej.

Podstawy: teoria ekologiczna Bronfenbrennera, Bandura, Erikson, psychologia wpływu społecznego.

10 min „Dlaczego szukamy jednego wyjaśnienia?” - rozmowa o potrzebie przewidywalności i uproszczeniach poznawczych.

15 min „Wiele czynników, wiele poziomów” - grupowe mapy możliwych czynników przemocy bez analizowania rzeczywistych sprawców.

10 min „Samotność, przynależność i grupa” - omówienie mechanizmów presji, konformizmu i moralnego usprawiedliwiania krzywdzenia.

15 min „Czy sposób mówienia może zwiększać szkodę?” - porównanie fikcyjnych komunikatów medialnych: sensacyjnego i odpowiedzialnego.

10 min „Od bezradności do sprawczości” - projekt jednego realistycznego działania poprawiającego relacje i dostępność pomocy w szkole.

Pytanie do dyskusji:

„Dlaczego ktoś, kto czuje się odrzucony, może poszukiwać przynależności w grupie o destrukcyjnych poglądach? Dlaczego jednak ogromna większość osób samotnych nie wybiera przemocy?”

Dyskusja moderowana w stronę zrozumienia, że pojedyncze czynniki ryzyka nie determinują zachowania, a próba wyjaśnienia przemocy nie oznacza usprawiedliwiania sprawcy.

CZĘŚĆ III. PRAKTYCZNY NIEZBĘDNIK DOROSŁEGO

Inspiracje do odpowiedzi na najtrudniejsze pytania

Pytanie lub wypowiedź dziecka	Proponowana reakcja dorosłego
„Czy u nas też ktoś może zaatakować?”	„Nie możemy przewidzieć wszystkiego, ale dorośli pracują nad bezpieczeństwem. Wiesz, do kogo możesz się zgłosić, kiedy coś cię zaniepokoi?”
„Dlaczego oni to zrobili?”	„Nie znamy wszystkich przyczyn. Takie zachowania mogą mieć wiele uwarunkowań. Niezależnie od nich krzywdzenie ludzi jest niedopuszczalne”.
„Boję się jutro iść do szkoły”.	„Chcę zrozumieć, czego najbardziej się obawiasz. Porozmawiajmy i zastanówmy się, co pomoże ci poczuć się bezpieczniej”.
„A jeśli nie zdążę uciec?”	„Słyszę, że wyobrażasz sobie coś bardzo przerażającego. Nie musisz sam wymyślać sposobów ratowania się. W szkole są dorośli i zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia”.
„Wszyscy o tym mówią na TikToku”.	„Sprawdźmy, co rzeczywiście wiadomo. Jeśli coś wygląda na groźbę, pokaż to dorosłemu zamiast przesyłać dalej”.
„Trzeba ich wszystkich pozabijać!”	„Widzę, że czujesz ogromną złość. Możemy o niej rozmawiać, ale nie zgadzamy się na przemoc. Co najbardziej cię w tym wszystkim poruszyło?”
„Nie chcę chodzić do szkoły. Tam nie jest bezpiecznie!”	„Widzę, że bardzo się martwisz. Chciałabym zrozumieć, czego konkretnie się boisz. Czy chodzi o to, co usłyszałeś w wiadomościach, czy wydarzyło się coś w twojej szkole? Wspólnie zastanowimy się, co zrobić”.
„A skąd wiesz, że u nas nic się nie stanie?”	„Nie mogę obiecać, że nigdy nie wydarzy się nic złego. Mogę jednak zapewnić cię, że dorośli traktują bezpieczeństwo poważnie i wiedzą, gdzie szukać pomocy”.
„Widziałem film, na którym ktoś atakuje inne osoby”.	„To mogło być bardzo trudne do zobaczenia. Nie musisz oglądać tego ponownie ani nikomu pokazywać. Jak się czułeś, kiedy to zobaczyłeś? Czy te obrazy wracają do ciebie?”
„Ciągle myślę o tym, co się stało”.	„Niektóre wiadomości zostają z nami na dłużej. Czy te myśli cię straszą? Możemy porozmawiać albo zrobić razem coś, co pomoże ci odpocząć od tych informacji”.
„Boję się zasnąć, bo myślę, że komuś stanie się coś złego”.	„Widzę, że te myśli wracają wieczorem. Możemy chwilę pobyć razem i porozmawiać. Nie musisz radzić sobie z tym sam”.
„A czy ja też mogę kiedyś kogoś zaatakować, skoro bardzo się złościę?”	„Każdy czasem czuje silną złość. Sama złość nie oznacza, że zrobisz komuś krzywdę. Ważne jest to, co robimy z emocjami. Możemy nauczyć się je wyrażać w bezpieczny sposób”.
„Dlaczego ludzie w ogóle robią takie rzeczy?”	„Ludzkie zachowanie jest skomplikowane. Czasem wpływają na nie trudności emocjonalne, relacje, środowisko i podejmowane decyzje. Nie ma jednego wyjaśnienia wszystkich aktów przemocy”.
„Moi koledzy się z tego śmieją i robią memy”.	„Ludzie różnie reagują na trudne wydarzenia. Czasem żartują, żeby poradzić sobie z napięciem. Ważne jednak, żeby nasze żarty nie krzywdziły innych. A ty co o tym myślisz?”

„Kolega napisał, że też zrobi coś takiego. Ale chyba żartował”.	„Dobrze, że mi o tym mówisz. Takich wiadomości nie powinniśmy ignorować, nawet jeśli ktoś mówi, że żartował. Pokaż mi tę wiadomość i wspólnie zadamy o przekazanie jej osobom odpowiedzialnym za bezpieczeństwo”.
„Nie chcę o tym rozmawiać!”	„W porządku. Nie musimy teraz rozmawiać. Jeśli zmienisz zdanie albo będziesz czegoś potrzebować, możesz do mnie przyjść”.
„A jeśli ktoś umrze w naszej szkole?”	„Rozumiem, że boisz się czegoś bardzo poważnego. To trudna myśl. Dorośli podejmują działania, żeby chronić dzieci. Nie musisz sam zajmować się wszystkimi niebezpieczeństwami”.
„Czy mogę coś zrobić, żeby takie rzeczy się nie zdarzały?”	„Nie jesteś odpowiedzialny za bezpieczeństwo całej szkoły. Możesz jednak reagować, kiedy ktoś potrzebuje pomocy, nie rozpowszechniać gróźb ani przemocy i informować dorosłych, gdy coś cię niepokoi”.

Nie każde dziecko potrafi nazwać swój lęk. Czasem zamiast pytań pojawiają się trudne zachowania, wycofanie lub zmiana codziennych przyzwyczajeń.

Co obserwuje dorosły?	Jak może zareagować?
Dziecko odmawia pójścia do szkoły.	Najpierw ustal, czy istnieje konkretne zagrożenie lub trudność w szkole. Nie bagatelizuj lęku i nie stosuj zawstydzania. Przy braku zagrożenia opracuj ze szkołą bezpieczny, możliwie szybki plan powrotu.
Dziecko jest bardziej drażliwe, kłótlive, pobudzone.	Zamiast koncentrować się wyłącznie na dyscyplinowaniu, sprawdź, czy dziecko nie doświadcza przeciążenia. Zaproponuj ruch, odpoczynek i rozmowę. Utrzymuj jednocześnie jasne granice zachowania.
Dziecko odgrywa w zabawie sceny ataków.	Obserwuj zabawę, nie zawstydzaj i nie interpretuj jej automatycznie jako niebezpiecznej. Zadbaj o bezpieczeństwo, a jeśli dziecko jest otwarte, zaproponuj inne wątki zabawy.
Dziecko wielokrotnie pyta o to samo zagrożenie.	Odpowiadaj spokojnie i konsekwentnie. Sprawdź, czego potrzebuje poza odpowiedzią. Jeśli pytania stają się natrętne, a uspokajanie pomaga tylko na chwilę, rozważ konsultację.
Nastolatek pozornie ignoruje sytuację, żartuje lub reaguje cynizmem.	Nie zakładaj braku empatii ani ukrytego lęku. Zapytaj o jego perspektywę. Wyznacz granice wobec gloryfikowania przemocy i poniżania ofiar.
Dziecko ma koszmary, problemy z koncentracją lub dolegliwości somatyczne.	Zadbaj o przewidywalny rytm dnia, ogranicz ekspozycję na niepokojące informacje i obserwuj nasilenie objawów. Przy utrzymujących się trudnościach poszukaj odpowiedniej konsultacji.

Nie każde trudne zachowanie jest reakcją na medialne doniesienia i nie każde dziecko, które dowiedziało się o przemoc, przeżywa kryzys psychologiczny. Unikajmy automatycznego przypisywania dziecięcych zachowań ostatnim wydarzeniom.

Rozmowa powinna być prowadzona w sposób adekwatny do wieku dziecka, jego możliwości rozwojowych i gotowości emocjonalnej. Szczególnie istotne jest rozróżnienie między lękiem wynikającym z wyobrażeń lub niepokojących informacji a rzeczywistym zagrożeniem wymagającym natychmiastowej interwencji.

Rolą dorosłego nie jest udzielenie idealnej odpowiedzi na każde pytanie. Jest nią stworzenie takiej relacji, w której dziecko może pytać, wątpić, przeżywać trudne emocje i otrzymywać pomoc - bez obawy przed oceną, wyśmianiem czy odrzuceniem.

Zakończenie

W rozmowach z dziećmi o przemocy łatwo skupić się na tym, co niebezpieczne. Tymczasem zadaniem dorosłych jest nie tylko przekazywanie informacji, ale również pomaganie dziecku w odzyskiwaniu równowagi i zachowaniu zaufania do świata.

Nie każda trudna wiadomość wymaga specjalnego warsztatu. Nie każda emocja wymaga interwencji. Nie każde niepokojące zachowanie oznacza traumę.

Czasem najważniejszą pomocą jest spokojny dorosły, wspólne znane rytuały, wspólna zabawa, zwykły dzień w szkole, rozmowa przed snem i pewność, że trudne pytania można zadawać wielokrotnie.

Dziecko nie musi wierzyć, że świat jest całkowicie bezpieczny. Potrzebuje wiedzieć, że w niebezpiecznym świecie nie zostaje samo.

Profilaktyka to proces, nie jednorazowe działanie. Pamiętajmy, że poczucia bezpieczeństwa, zaufania i umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami nie buduje się podczas jednego warsztatu, zorganizowanego w odpowiedzi na kryzys. Profilaktyka to długofalowy proces, oparty na codziennych relacjach, uważności na potrzeby dzieci i młodzieży oraz konsekwentnym rozwijaniu ich kompetencji emocjonalnych i społecznych.

Jednorazowe zajęcia mogą stać się ważnym punktem wyjścia, ale nie zastąpią systematycznej pracy całej społeczności szkolnej. **Najskuteczniejsza profilaktyka zaczyna się na długo przed kryzysem i trwa również wtedy, gdy medialne zainteresowanie trudnymi wydarzeniami już wygasa.**

Literatura i materiały źródłowe

1. Bowlby, J. (1988). A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. Basic Books. Teoria przywiązania i znaczenie dostępności emocjonalnej dorosłego dla poczucia bezpieczeństwa dziecka.
2. Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. Prentice-Hall. Mechanizmy modelowania zachowań, uczenia się społecznego i wpływu otoczenia na reakcje dzieci oraz młodzieży.
3. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer. Psychologiczne mechanizmy stresu, oceny zagrożenia i radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.
4. Winnicott, D. W. (1971). Playing and Reality. Tavistock Publications. Znaczenie zabawy, relacji i przestrzeni przejściowej w rozwoju emocjonalnym dziecka.
5. World Health Organization, War Trauma Foundation & World Vision International (2011). Psychological First Aid: Guide for Field Workers. WHO. Wytyczne dotyczące udzielania pierwszej pomocy psychologicznej osobom doświadczającym kryzysu. Publikacja WHO
6. National Child Traumatic Stress Network (2014). Talking to Children about Mass Violence. Praktyczne rekomendacje dotyczące rozmów z dziećmi o przemocy, ograniczania ekspozycji medialnej oraz rozpoznawania reakcji stresowych.