

Jak rozmawiać z dzieckiem po tragedii? Kluczowe pytanie na start

W obecnej sytuacji rolą dorosłych jest być wsparciem dla uczniów. Jak mówi ekspertka, podstawą jest spokojna rozmowa i wysłuchanie.

Rozmowę z dzieckiem najlepiej zacząć od pytania: „Co już o tym wiesz i czego najbardziej się obawiasz?”. Dzięki temu nie dokładamy mu obrazów i szczegółów, których wcześniej nie znało, a jednocześnie możemy sprostować plotki. Trzeba mówić prawdę, ale prostym językiem, odpowiednim do wieku. Nie pomoże zdanie: „Nie masz się czego bać”. Lepiej powiedzieć: „Rozumiem, że po tym, co usłyszałeś, możesz czuć lęk. Sprawdźmy, co wiemy i co robią dorośli, żeby zadbać o bezpieczeństwo”. Dziecko potrzebuje nie tyle obietnicy, że nic złego nigdy się nie wydarzy, ile poczucia, że jego strach został zauważony i że w razie zagrożenia wie, do kogo się zwrócić – radzi psycholożka.

Kiedy lęk staje się groźny? Warto zwrócić uwagę na te sygnały

Według specjalistów po każdym takim wydarzeniu lęk, większa czujność czy niechęć do pójścia do szkoły mogą być naturalną reakcją. To dorośli są od tego, aby uspokoić emocje dzieci.

Pomaga spokojny rytm dnia, ograniczenie wielokrotnego oglądania nagrań i rozmów pełnych spekulacji oraz konkretna informacja ze szkoły. Jeżeli jednak obawa nie słabnie, zaburza sen, wywołuje silne dolegliwości fizyczne albo uniemożliwia dziecku codzienne funkcjonowanie, potrzebna jest rozmowa ze szkolnym psychologiem lub innym specjalistą – mówi Ewa Bensch-Smagala.

Specjalistka zwraca uwagę, że wszystko zaczyna się jednak od bezpiecznej relacji z dorosłym.

– Jeśli dziecko spodziewa się, że zostanie wyśmiane, skrytykowane, ukarane albo że dorośli od razu wpadnie w panikę, może nie powiedzieć, że ktoś mu grozi, że zobaczyło niepokojący wpis lub że od dłuższego czasu nie czuje się bezpiecznie w szkole. Bezpieczna relacja nie oznacza, że dorośli zgadza się na wszystko. Oznacza, że potrafi najpierw wysłuchać, potraktować słowa dziecka poważnie i dopiero potem spokojnie działać. To właśnie świadomość: „mam komu powiedzieć i ten ktoś mi pomoże” jest jedną z najważniejszych form ochrony dziecka – wyjaśnia Bensz-Smagala.

Unikaj „doomscrollingu” i weryfikuj źródła

Sposobem na uniknięcie dezinformacji jest śledzenie tylko oficjalnych komunikatów przekazywanych bezpośrednio przez dyrekcję szkoły, policję oraz Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji lub resort cyfryzacji. I ograniczenie tzw. „doomscrollingu”, czyli ciągłego odświeżania wiadomości i czytania komentarzy pełnych paniki.

Co ważne, dzieciom trzeba też jasno powiedzieć: jeśli zobaczą groźbę w internecie lub usłyszą o planowaniu przemocy, nie powinny jej udostępniać „dla żartu”, tylko natychmiast pokazać ją zaufanemu dorosłemu.