Jak rozmawiać z dzieckiem w domu

o granicy między lojalnością a bezpieczeństwem.

Praktyczny poradnik dla rodziców



nowa era

Rodzice często zakładają, że ich dziecko jest bezpieczne, bo „dobrze się uczy” i „nie sprawia kłopotów”. Jednak nawet najbardziej ułożony nastolatek może być cichym świadkiem dramatu rówieśniczego i nie wiedzieć, jak zareagować.

> → Zacznij rozmowę, zanim wydarzy się coś niepokojącego

Nie trzeba czekać, aż dziecko zobaczy groźbę. W spokojnym momencie można zapytać: „Gdyby ktoś mówił, że skrzywdzi kolegę, co mógłbyś zrobić? Komu w szkole ufasz? A jeśli tej osoby akurat nie będzie?”.

Nie zamieniaj rozmowy w test. Jeśli dziecko odpowie „nie wiem” albo „nie powiedziałbym”, potraktuj to jako początek rozmowy o przeszkodach: „Co najbardziej utrudniałoby ci powiedzenie? Reakcja kolegów, nauczyciela, a może moja?”.



Na co zwrócić uwagę w domowych rozmowach i zachowaniu dziecka?

- Czy Twoje dziecko rozróżnia tajemnicę od zagrożenia? Tajemnica to niespodzianka urodzinowa; zagrożenie to informacja o pistoletach, nożach, samookaleczaniu lub groźbach.
- Jak dziecko reaguje na tematy szkolne? Czy używa sformułowań: „U nas w klasie jest taki jeden psychol, wszyscy z niego cisną”? To sygnał do natychmiastowej rozmowy o przemocy rówieśniczej!
- Czy dziecko boi się reakcji grupy? Zapytaj wprost: „Gdybyś wiedział, że ktoś w szkole planuje zrobić coś bardzo złego, powiesz mi o tym?”. Śledź reakcję – wahanie oznacza lęk przed byciem „kapusiem”.
- Czy dziecko nie obserwuje w sieci niepokojących wyzwań (challenge'ów)?

Przykład: dziecko boi się bardziej reakcji rodzica niż samej rozmowy

Piętnastoletnia Zosia widzi na grupie wiadomości o skrzywdzeniu uczennicy. Chciałaby pokazać je ojcu, ale obawia się, że zabierze jej telefon, zadzwoni do wszystkich rodziców i opublikuje zrzuty ekranu. W końcu zaczyna: „Tylko nie rób od razu awantury”.

Ojciec może potraktować to jako próbę sterowania jego reakcją.

Może też usłyszeć zawartą w tym zdaniu prośbę: „Pomóż mi, ale nie pogarszaj sytuacji”.

> **Pomocna odpowiedź:**
> „Najpierw cię wysłucham. Jeśli chodzi o zagrożenie, będziemy musieli zareagować, ale nie będę publikować tej rozmowy na grupie rodziców. Pokaż mi, co cię niepokoi”.

→ Najpierw bezpieczeństwo, później pozostałe sprawy

Może się okazać, że dziecko uczestniczyło w grupie, o której nie wiedziałeś, korzystało z telefonu wbrew ustaleniom albo wcześniej śmiało się z krzywdzących komentarzy. Te kwestie mogą wymagać rozmowy. Nie powinny jednak przesłonić zgłoszonego zagrożenia.

Jeśli pierwszą reakcją będzie „Oddawaj telefon", dziecko może odebrać ją jako karę za zwrócenie się o pomoc.

Przykłady zdań, które warto powiedzieć do dziecka

- **O lojalności rówieśniczej:**

„Rozumiem, że nie chcesz go zdradzić. Ale tajemnica dotycząca skrzywdzenia człowieka jest zbyt ciężka, żebyś sam ją nosił. Szukanie pomocy może ochronić także jego". „Prawdziwa przyjaźń nie polega na kryciu kogoś, kto robi sobie lub innym krzywdę. Jeśli twój kolega mówi, że ma nóż albo chce kogoś skrzywdzić, milczenie NIE JEST lojalnością – jest pozwalaniem na to, by zniszczył życie sobie i innym".

Nie zbywaj tego krótkim „nie przejmuj się". Przyjaźń i przynależność są dla dziecka ważne.

- **Jeśli boi się odwetu:**

„Nie mogę obiecać, że nikt nie zareaguje źle. Mogę obiecać, że potraktuję to poważnie i będę z tobą ustalać, jak zadbać o twoje bezpieczeństwo".

- **O braku konsekwencji dla zgłaszającego:**

„Pamiętaj, jeśli kiedykolwiek usłyszysz coś strasznego na grupie w telefonie – przyjdź z tym do mnie. Nie będę krzyczeć, nie zabiorę ci telefonu, nie pójdę do szkoły robić awantury przy twoich kolegach. Załatwimy to tak, żebyś był w 100% bezpieczny".

- **Jeśli dziecko obawia się pomyłki i niesłusznego oskarżenia kogoś:**

„Możesz powiedzieć dokładnie tyle, ile wiesz. Nie musisz oskarżać ani dopowiadać. Wystarczy: »Usłyszałem takie słowa i mnie zaniepokoiły«".

- **O szacunku do „innych" w klasie:**

„Nie musisz każdego lubić ani się z każdym przyjaźnić. Ale nie wolno ci brać udziału w naśmiewaniu się z kogoś, kto jest cichy, inny czy odrzucony. Dziecko, które czuje się usunięte na margines, strasznie cierpi".

- **Gdy dziecko boi się wydarzeń z mediów:**

„Rozumiem twój lęk. To naturalne, że się boisz, gdy słyszysz o takich rzeczach. Dorośli robią wszystko, by było bezpiecznie. Jestem tu przy tobie".

Złota rada dla rodzica

Nie sprawiaj, żeby ujawnienie zagrożenia stało się dla dziecka bardziej kosztowne niż milczenie. Najpierw wysłuchaj, sprawdź bezpieczeństwo i zorganizuj pomoc. Do innych zasad wróć w osobnej rozmowie.

Co zrobić, gdy dziecko ujawnia groźbę/ przemoc/inną niebezpieczną sytuację?

1. Wysłuchaj bez oskarżania. Podziękuj, że przyszło.

2. Sprawdź, czy zagrożenie jest bezpośrednie. Jeśli tak, potrzebna jest pilna pomoc służb.

3. Ustal podstawowe fakty: co padło, kiedy, kogo dotyczyło.

4. Zachowaj dostępną informację. Wiadomość lub zrzut ekranu – jeśli nie opóźnia to pomocy.



5. Przekaż ją odpowiednim osobom. Skontaktuj się ze szkołą; w sprawie wymagającej interwencji policji nie ograniczaj działania do rozmowy z wychowawcą.

6. Ustal dalszy kontakt. Kto zajmuje się sprawą i komu zgłaszać nowe informacje?

7. Wróć do dziecka. Zapytaj, co dzieje się po zgłoszeniu.

Nie rozsyłaj materiałów na grupach rodziców. Nie próbuj samodzielnie konfrontować dziecka z osobą, która grozi. Publiczne oskarżenia mogą zwiększyć napięcie i ujawnić zgłaszającego. Przy bezpośrednim zagrożeniu nie próbuj rozwiązać sytuacji wyłącznie rodzinną rozmową.

Pomocna odpowiedź:
„Chcę zrozumieć, co się wydarzyło. Słowa o skrzywdzeniu człowieka potraktujemy poważnie. Jeśli ktoś krzywdzi również ciebie, zajmiemy się tym. Teraz musimy zadbać o bezpieczeństwo i uzyskać pomoc”.

Ustalcie rodzinny plan szukania pomocy

Dziecko powinno wiedzieć:

- do kogo może zwrócić się w szkole;
- do kogo pójść, gdy pierwsza osoba jest niedostępna;
- że może powiedzieć także o czymś, czego nie rozumie;
- że brak reakcji jednego dorosłego nie kończy szukania pomocy;
- że nie ma samodzielnie sprawdzać groźby ani odbierać komuś niebezpiecznego przedmiotu.

Zdanie, które dziecko może zapamiętać, aby zwrócić się do dorosłej osoby w pobliżu (nauczyciela, pedagoga, kogoś innego z rodziny):

> „Nie wiem, czy to jest poważne, ale nie chcę zostać z tym sam. Potrzebuję pomocy”.

Jeśli trzeba zadzwonić pod numer 112, najważniejsze jest podanie miejsca i krótkiego opisu zagrożenia oraz odpowiadanie na pytania operatora.

Jeśli to twoje dziecko grozi innym

Usłyszenie takiej informacji może wywołać wstyd, złość lub odruch obrony: „Moje dziecko nigdy by tego nie zrobiło”. Nie pozwól, żeby ta reakcja zastąpiła sprawdzenie sytuacji.

Potrzebne są konkretne informacje, współpraca ze szkołą i odpowiednia pomoc. Zapewnienia dziecka, że „tylko żartowało” nie powinny automatycznie zamykać sprawy.

Warto wiedzieć: Gdy sprawca sam był ofiarą

Trzeba pamiętać o trudnej prawdzie psychologicznej: wielu młodocianych sprawców drastycznej agresji w szkołach to dzieci, które wcześniej same przez miesiące lub lata doświadczały systemowej przemocy, odrzucenia, przemocy domowej lub hejtu.

> Nie usprawiedliwia to w żaden sposób ich czynów, ale daje klucz do zrozumienia mechanizmu: zranieni ludzie ranią innych. Kiedy zranione dziecko nie otrzymuje pomocy od dorosłych, rośnie w nim poczucie krzywdy, które niezaopiekowane wybuchnie autoagresją lub skrajną agresją skierowaną na zewnątrz.

Jak nie rozmawiać o przemocy oraz główna konkluzja

Czego unikać w rozmowie z dziećmi?

Nie strasz i nie generuj paniki: Przekazywanie katastroficznych wizji („Widzisz, do czego dochodzi w szkołach? Nigdy nikomu nie ufaj!") paraliżuje dziecko i buduje stany lękowe.

Nie obwiniaj ofiar: Unikaj zdań w stylu: „Gdyby się tak nie ubierał / nie odzywał, to by go nie zaczepiali".

Nie rób z agresora „idola" ani „potwora": Tłumacz mechanizm: „To był człowiek, który podjął tragiczne, złe decyzje i skrzywdził innych. Przemoc jest zawsze złym wyborem, niezależnie od tego, jak bardzo ktoś czuł się skrzywdzony".

Nie zostawiaj tematu otwartego: Zawsze kończ rozmowę akcentem wsparcia i bezpieczeństwa: „Cokolwiek by się działo, możesz do mnie z tym przyjść".

CHECKLISTA DLA RODZICA

- ☐ Moje dziecko wie, że może przyjść także z niepewną informacją.
- ☐ Zna kilka osób, do których może zwrócić się o pomoc.
- ☐ Nie oczekuję, że samo oceni, czy groźba jest prawdziwa.
- ☐ Nie zaczynam od kary za telefon lub udział w grupie.
- ☐ Nie rozpowszechniam gróźb i danych dzieci wśród znajomych.
- ☐ Wyjaśniam dziecku, jakie działania podejmę.
- ☐ Sprawdzam, czy po zgłoszeniu nie doświadcza odwetu.
- ☐ Współpracuję ze szkołą również wtedy, gdy zgłoszenie dotyczy mojego dziecka.

Podsumowanie

Rówieśnicy mogą zauważyć coś, czego nie widzą rodzice ani nauczyciele. Nie wolno jednak robić z nich strażników bezpieczeństwa szkoły ani obarczać odpowiedzialnością za cudzy atak.

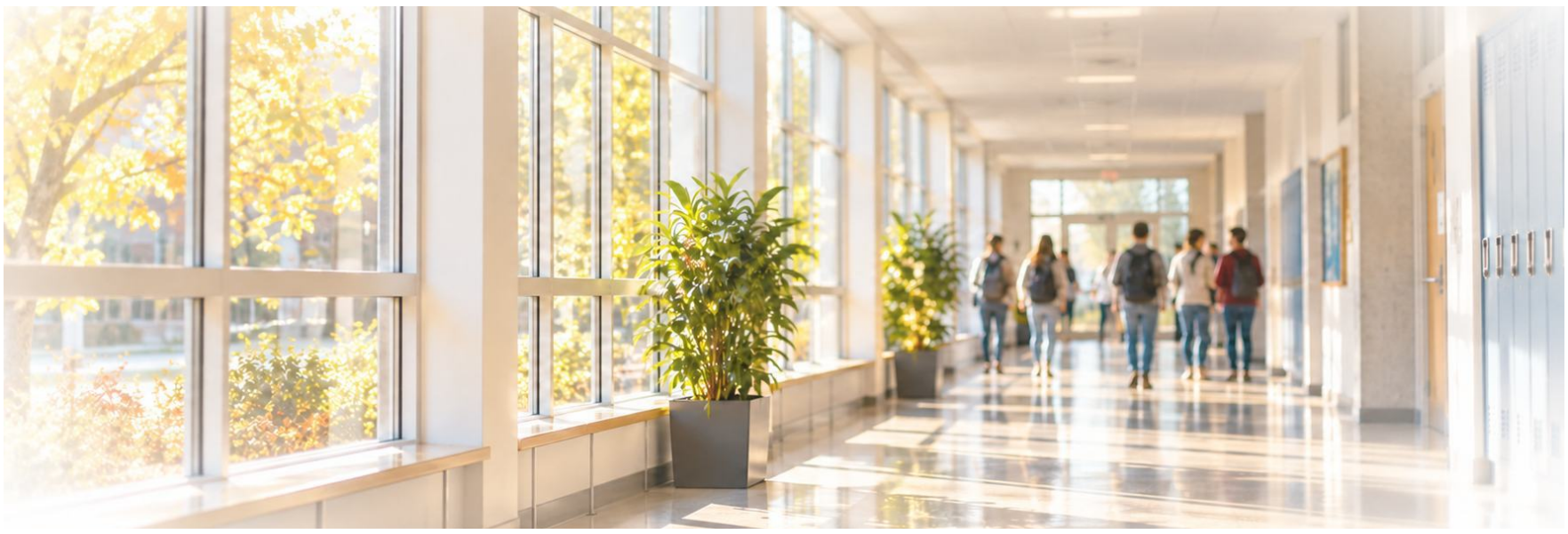
Zadaniem dziecka jest przekazać niepokojącą informację. Zadaniem dorosłego – przyjąć ją, ocenić pilność, uruchomić pomoc i sprawdzić bezpieczeństwo osób zaangażowanych.

Najważniejszy komunikat, który powinno usłyszeć dziecko, brzmi:

> „Jeśli coś cię niepokoi, powiedz. Nie musisz mieć pewności ani sam tego rozwiązywać. Potraktujemy twoją informację poważnie i podejmiemy działanie”.

Zdania przydatne zarówno w szkole, jak i w domu

Zamiast…	Powiedz…
„On tylko tak gada”.	„Nie wiemy, co zamierza. Trzeba potraktować tę informację poważnie”.
„Dlaczego dopiero teraz?”	„Dobrze, że mówisz teraz. Co utrudniało ci powiedzenie?”
„Nie bądź skarżypytą”.	„Kiedy chodzi o krzywdę lub zagrożenie, szukamy pomocy”.
„Musisz sam sobie poradzić”.	„Nie musisz sam tego rozwiązywać”.
„Na pewno nic się nie stanie”.	„Podejmiemy działania, żeby zadbać o bezpieczeństwo”.
„Nikomu nie powiem”.	„Przekażę to osobom, które muszą pomóc, i wyjaśnię ci następny krok”.
„Idź z nim porozmawiaj”.	„Nie musisz sam konfrontować się z osobą, która grozi”.



Kiedy zauważysz pożar w zarodku i wezwiesz straż, nikt nie nazywa cię panikarzem ani donosicielem. Nazywa cię bohaterem. Pokażmy dzieciom, że dbanie o bezpieczeństwo rówieśników to dowód dojrzałości, odwagi i empatii.



Elżbieta Grabarczyk-Ponimasz

Psycholog, specjalistka psychoterapii uzależnień, mediatorka. Autorka książek, e-booków i artykułów popularyzujących wiedzę z zakresu psychologii, a w szczególności z zakresu profilaktyki i terapii uzależnień oraz przeciwdziałania przemocy i dyskryminacji.