

Bezpieczeństwo zaczyna się od rozmowy...

Jak rozmawiać z dzieckiem o zagrożeniach?

Zamiast przekazywać od razu wszystkie szczegóły, zapytajmy:

- „Co słyszałeś/słyszałaś o tym, co się wydarzyło?”
- „Co o tym myślisz?”
- „Czy coś szczególnie Cię zaniepokoiło?”
- „Czy rozmawiacie o tym w szkole?”
- „Czy jest coś, o co chciałbyś/chciałabyś mnie zapytać?”

Zanim zaczniesz wyjaśniać, powiedz:

- „Rozumiem, że możesz się bać”.
- „To trudne wiadomości. Nic dziwnego, że wywołują emocje”.
- „Dziękuję, że mi o tym mówisz”.
- „Nie musisz radzić sobie z tym sam/sama”.
- „Możesz wrócić do tej rozmowy, kiedy tylko będziesz chciał/chciała”.

Unikajmy słów: „Nie przesadzaj”, „Nie myśl o tym”, „Nie ma się czego bać” czy „Na pewno nic się nie stanie”.

Zamiast tego powiedz: „Nie mogę obiecać, że nigdy nie wydarzy się nic trudnego, ale mogę Ci powiedzieć, że dorośli podejmują działania, aby chronić uczniów, a Ty zawsze możesz zgłosić, jeśli coś Cię niepokoi”.

Na jakie zachowania dziecka zwrócić szczególną uwagę?

Młodzież nie zawsze mówi wprost o swoim lęku. Może ukrywać go za ironią, złością, dystansem lub pozorną obojętnością.

Zwróćmy uwagę, gdy u nastolatka następuje:

- wycofanie z kontaktów z rodziną i znajomymi;
- wyraźne pogorszenie nastroju;
- nasilona agresja lub konflikty;
- wypowiedzi o bezsensie życia, bezradności lub braku przyszłości;
- samookaleczanie lub wypowiedzi o chęci zrobienia sobie krzywdy;
- trudności ze snem, smutek, apatia;
- zaniedbywanie codziennych obowiązków;
- nagłe problemy w nauce;
- zmiany w sposobie korzystania z internetu i gier komputerowych, niepokojąca aktywność w internecie;
- fascynacja przemocą połączona z groźbami, zapowiedziami skrzywdzenia kogoś lub konkretnymi działaniami przygotowawczymi.

Pojedynczy objaw nie przesądza o tym, że dzieje się coś poważnego. Liczy się przede wszystkim **zmiana w zachowaniu dziecka, nasilenie objawów, ich utrzymywanie się oraz wpływ na codzienne życie.**

Jakich reakcji unikać?

W dobrej wierze możemy nieświadomie zwiększać niepokój dziecka.

Unikajmy:

- bagatelizowania lęku i oceniania emocji;
- straszenia i opowiadania drastycznych szczegółów;
- zapewniania, że zagrożenie jest całkowicie niemożliwe;
- wielokrotnego omawiania tragedii przy dziecku;
- oglądania przy nim niepokojących materiałów;
- wypytywania dziecka w sposób przypominający przesłuchanie;
- wymagania, aby natychmiast opowiedziało o wszystkim, co czuje;
- przekazywania własnego katastroficznego obrazu świata.

Zadbajmy także o siebie. Dzieci uważnie obserwują dorosłych i mogą przejmować ich napięcie. Jeśli sami odczuwamy silny lęk, porozmawiajmy z zaufaną osobą lub specjalistą.

Nie musimy być zawsze spokojni i mieć gotowych odpowiedzi. Ważne, aby pokazywać, że potrafimy szukać wsparcia i wspólnie radzić sobie z trudnymi emocjami.

Co możemy zrobić już dziś?

Pięć prostych kroków dla rodzica:

Porozmawiaj. Zapytaj dziecko, co słyszało i jak się z tym czuje.

Posłuchaj. Nie oceniaj i nie próbuj od razu rozwiewać wszystkich obaw.

Ogranicz nadmiar informacji. Zadbaj o to, aby dziecko nie oglądało drastycznych materiałów.

Ustal plan. Pomóż dziecku wskazać zaufaną osobę dorosłą w szkole i sposób zgłoszenia niepokojącej sytuacji.

Obserwuj i reaguj. Zwracaj uwagę na zmiany w zachowaniu, śnie, nastroju i codziennym funkcjonowaniu.

Pamiętaj. Oddziel fakty od interpretacji czy katastroficznych wizji, które narosły wokół zdarzenia. Fakty przekazuj w sposób dostosowany do wieku dziecka.

112- numer alarmowy

116 111- telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

800 121 212- dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka

800 702 222- Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym

Zgłoszenie w szkole- pierwszym krokiem powinno być poinformowanie wychowawcy, pedagoga szkolnego, psychologa

o

r

a

z

d

y

r

e

k

t

o

r

a

.