Jak rozmawiać z dzieckiem o tragicznych wydarzeniach w Krakowie i Ostrowcu Świętokrzyskim? Wskazówki psychologiczne dla rodziców dzieci uczęszczających do klas I–VIII szkoły podstawowej.

Drodzy Rodzice, tragiczne wydarzenia, które miały miejsce 7 listopada 2026 r. w Krakowie, a następnie informacje o działaniach służb w naszym mieście, mogą wywoływać u dzieci niepokój, lęk, smutek, dezorientację, a nawet poczucie zagrożenia. Dla Państwa dzieci, naszych uczniów, wydarzenia te mogą mieć szczególny wymiar. Informacja, że osoba podejrzana o dokonanie ataku pochodzi z ich miasta, może sprawić, że tragedia przestaje być postrzegana jako odległe wydarzenie medialne, a zaczyna być odbierana jako coś, co dotyczy ich najbliższego otoczenia. Dlatego zanim podejmiecie rozmowy z dziećmi, warto mieć na uwadze, że:

- Dzieci nie muszą znać wszystkich szczegółów wydarzenia. Mają natomiast prawo do uzyskania spokojnych, prawdziwych i dostosowanych do wieku odpowiedzi.
- Nie każde dziecko będzie reagowało lękiem. Niektóre mogą być zaciekawione, inne mogą unikać tematu, żartować albo sprawiać wrażenie obojętnych – to jest ich naturalne prawo, wynikające z różnic w ich rozwoju, z cech charakteru, z dostępności do różnych informacji wcześniej.
- Dziecko może odczuwać zagrożenie nawet wtedy, gdy bezpośrednio nie uczestniczyło w wydarzeniu i nie zna żadnej z poszkodowanych osób.
- Najważniejszym czynnikiem ochronnym jest obecność spokojnego, dostępnego emocjonalnie dorosłego, który potrafi wysłuchać, wyjaśnić sytuację i przywrócić poczucie bezpieczeństwa.
- Nie należy zakładać, że skoro dziecko samo nie pyta, to niczego nie wie lub nie przeżywa.

Uczniowie klas I–III (7–9 lat)

Dzieci w tym wieku rozumieją już, że przemoc jest rzeczywistym zagrożeniem, a jej skutki mogą być poważne. Jednocześnie ich myślenie nadal bywa jeszcze bardzo konkretne, a wyobraźnia może zniekształcać odbiór informacji, których dzieci jeszcze nie rozumieją lub których nie znają. Bardzo ważne jest to, że w tej grupie wiekowej dzieci mogą:

- utożsamiać miejsce zamieszkania sprawcy z zagrożeniem dla całej lokalnej społeczności;
- obawiać się, że podobne wydarzenie może mieć miejsce w ich szkole;
- pytać, dlaczego ktoś skrzywdził innych ludzi;
- odczuwać niepokój podczas samodzielnego przebywania poza domem;
- wielokrotnie wracać do tych samych pytań;
- powtarzać zasłyszane informacje, nie zawsze rozumiejąc ich znaczenie.

Istnieje również ryzyko, że dziecko słyszało o wydarzeniu w szkole, od rówieśników lub w mediach. Często my sami – dorośli – wymieniamy informacje w obecności dziecka, nie tłumacząc mu sytuacji.

<u>Jak rozmawiać?</u>

Najlepiej jest rozpocząć rozmowę od sprawdzenia, co dziecko wie. Można zapytać:

- „Czy słyszałeś o tym, co wydarzyło się w Krakowie?”
- „Co dokładnie o tym wiesz?”
- „Czy ktoś rozmawiał o tym w szkole?”
- „Co pomyślałeś, kiedy o tym usłyszałeś?”
- „Czy jest coś, co cię w tej sytuacji szczególnie niepokoi?”

Nie należy od razu przekazywać wszystkich informacji. Bardzo ważne jest, by najpierw rozpoznać, co dziecko wie, jakie ma wyobrażenie o wydarzeniu i co jest źródłem jego obaw. Należy bezwarunkowo pamiętać, że dziecko w tym wieku interpretuje świat inaczej niż dorosły i często wystarczą mu bardzo ogólne informacje, by zaspokoić potrzebę wiedzy w zakresie, o którym rozmawiamy. Pod żadnym pozorem nie należy dzielić się z dzieckiem swoimi refleksjami na dany temat, gdyż mogą one być zbyt trudne do przyswojenia i zinterpretowania przez dziecko, a to wywoła niepotrzebne obawy.

Przykładowe odpowiedzi na pytania dziecka:

Dziecko: „Czy w Ostrowcu też może wydarzyć się coś takiego?"

„Rozumiem, że możesz się tego obawiać, szczególnie że usłyszałeś, że ta osoba pochodziła z naszego miasta. To, że ktoś mieszkał w danym miejscu, nie oznacza, że to miejsce jest niebezpieczne. Takie wydarzenia są bardzo poważne, ale nie są codziennością. W sytuacjach zagrożenia odpowiednie służby podejmują działania, żeby chronić ludzi".

Dziecko: „Dlaczego ten człowiek to zrobił?"

„Nie wiemy. To sprawa, którą wyjaśniają odpowiednie służby. Ale wiem, że krzywdzenie innych ludzi jest złe i nie ma na nie usprawiedliwienia. Kiedy będę wiedziała więcej na ten temat, podzielę się tym z Tobą".

Dziecko: „Czy w naszej szkole ktoś może strzelać?"

„Szkoła ma określone zasady i sposoby postępowania w sytuacjach niebezpieczeństwa. Dorośli w szkole są odpowiedzialni za opiekę nad dziećmi i za to żeby były bezpieczne. Nie ma powodu, żebyś bał się przychodzić do szkoły".

Dziecko: „Czy ten człowiek był chory psychicznie?"

„Nie wiem, jakie były przyczyny jego zachowania. Ale pamiętaj, że ludzie, którzy chorują na choroby psychiczne nie muszą być niebezpieczni. Tak naprawdę takie osoby bardzo rzadko kogoś krzywdzą".

Co szczególnie powinien zrobić rodzic?

1. Rozmawiać spokojnie i odpowiadać na pytania zgodnie z prawdą, ale na poziomie rozumienia dziecka – odpowiedzi nie powinny być zbyt rozbudowane, zawierające trudne słownictwo, wykraczające poza zakres pytania dziecka.
2. Wyjaśnić, że pojedynczy sprawca nie reprezentuje wszystkich mieszkańców miasta.
3. Nie pozwalać dziecku na oglądanie materiałów dotyczących tragedii.
4. Zwrócić uwagę na rozmowy w grupach rówieśniczych i informacje przekazywane przez starsze dzieci.
5. Przypomnieć, że w razie niepokojącej sytuacji dziecko powinno zwrócić się do nauczyciela, rodzica lub innego zaufanego dorosłego.
6. Nie umniejszać lęku, nawet jeżeli z perspektywy dorosłego wydaje się nieuzasadniony („Widzę, że się boisz? Każdemu może się to przytrafić. Chodź, pomyślimy co możemy z tym zrobić, żebyś bał się mniej/ przestał się bać").

Najważniejszy komunikat dla ucznia klas I–III:

„Wydarzyło się coś bardzo złego, ale nie oznacza to, że świat wokół ciebie przestał być bezpieczny. Są dorośli, którzy dbają o twoje bezpieczeństwo, a ty zawsze możesz zwrócić się do nich o pomoc".

Uczniowie klas IV–VIII (10–15 lat)

Uczniowie starszych klas mają większą świadomość społeczną, lepiej rozumieją konsekwencje przemocy i częściej poszukują informacji samodzielnie. W tej grupie wiekowej szczególnie duże znaczenie mają media społecznościowe, komunikatory, nagrania, komentarze internetowe i niezweryfikowane doniesienia. Dzieci mogą:

- samodzielnie wyszukiwać szczegóły dotyczące sprawcy i przebiegu zdarzenia;
- oglądać nagrania z miejsca tragedii;
- udostępniać drastyczne materiały;
- uczestniczyć w dyskusjach i spekulacjach dotyczących motywów sprawcy;
- odczuwać złość, lęk, bezradność lub fascynację samym zdarzeniem;
- zadawać pytania o możliwość powtórzenia się takiego ataku;
- formułować skrajne sądy dotyczące bezpieczeństwa, ludzi i miejsca zamieszkania.

Warto pamiętać, że pozorna obojętność, ironizowanie czy żartowanie z tragedii nie zawsze oznaczają, że dziecko nie przeżywa takiej sytuacji, nie podchodzi do niej w sposób emocjonalny. Niekiedy jest to sposób radzenia sobie z napięciem lub próbą ukrycia niepokoju przed rówieśnikami. Może się tak zadziać tez w sytuacji, gdy dziecko czuje się oceniane przez dorosłych lub gdy wymagania względem jego dojrzałości emocjonalnej są zawyżone.

Jak rozmawiać?

Warto potraktować rozmowę jako partnerską wymianę, a nie jednostronne pouczanie. Rodzic powinien:

- zapytać, co dziecko wie i z jakich źródeł czerpie informacje;
- pozwolić mu wyrazić własne opinie i emocje;
- nie narzucać gotowej interpretacji wydarzeń;
- oddzielać potwierdzone fakty od spekulacji;
- rozmawiać o odpowiedzialności, przemocy i konsekwencjach krzywdzenia innych;
- zachęcać do krytycznego myślenia i weryfikowania informacji.

Przykładowe odpowiedzi na pytania dziecka:

Dziecko: „Skoro sprawca pochodził z Ostrowca, to znaczy, że u nas też jest niebezpiecznie?"

„Nie można w ten sposób oceniać bezpieczeństwa całego miasta. To, że ktoś pochodzi z określonego miejsca, nie oznacza, że pozostali jego mieszkańcy stanowią zagrożenie. Odpowiedzialność za przemoc ponosi osoba, która jej dokonuje, a nie społeczność, z której pochodzi. Zwróć uwagę na fakt, że ten człowiek jest zatrzymany przez policję więc jego tu nie ma".

Dziecko: „Skąd wiadomo, że ktoś nie zrobi czegoś takiego ponownie?”

„Nie można zagwarantować, że nigdy nie wydarzy się żadne niebezpieczne zdarzenie. Ale pamiętaj, że bezpieczeństwo ludzi jest chronione przez odpowiednie instytucje i służby, które reagują na zagrożenia. Ważne jest, żeby nie żyć w ciągłym oczekiwaniu na coś złego, bo pojedyncza tragedia nie oznacza, że podobne sytuacje będą się powtarzać”.

Dziecko: „Widziałem nagranie z ataku. Nie mogę przestać o tym myśleć”.

„Takie obrazy mogą mocno oddziaływać na emocje, na psychikę, nawet jeśli oglądamy je tylko na ekranie. Nie musisz oglądać ich ponownie ani szukać kolejnych materiałów. Jeśli ten obraz wraca do ciebie, porozmawiajmy o tym jeśli chcesz. Ważne, żebyś nie zostawał z tym sam”.

Dziecko: „Może miał jakiś powód, żeby tak postąpić?”

„Bardzo możliwe i możemy próbować zrozumieć, co doprowadziło człowieka do takiego zachowania, ale rozumienie przyczyn nie oznacza usprawiedliwiania przemocy. Niezależnie od motywów takiego działania, krzywdzenie niewinnych ludzi jest niedopuszczalne”.

Co szczególnie powinien zrobić rodzic?

1. Zainteresować się tym, jakie treści dziecko ogląda w internecie i mediach społecznościowych.
2. Nie dopuszczać do wielokrotnego oglądania nagrań z ataku, zdjęć ofiar i drastycznych materiałów.
3. Rozmawiać o odpowiedzialności za udostępnianie niezweryfikowanych informacji.
4. Uczyć odróżniania faktów od opinii, domysłów i teorii rozpowszechnianych w internecie.
5. Nie prowadzić rozmów w tonie sensacji, nie spekulować na temat motywów sprawcy i nie gloryfikować jego zachowania.
6. Zwracać uwagę na nagłe zmiany zachowania, izolowanie się, nasilony lęk czy trudności ze snem.
7. Dawać młodemu człowiekowi przestrzeń do rozmowy, ale nie wymuszać zwierzeń.
8. Wykazać się zrozumieniem dla ciekawości poznawczej dziecka, a nie karać czy zastraszać w konsekwencji oglądania i samodzielnego poszukiwania informacji na temat zdarzeń.

Najważniejszy komunikat dla ucznia klas IV–VIII:

„Masz prawo czuć niepokój, złość czy smutek. Możesz szukać informacji, ale pamiętaj, że nie wszystko, co zobaczysz w internecie, jest prawdziwe i potrzebne. Nie musisz samodzielnie radzić sobie z trudnymi emocjami”.

Czego rodzice powinni unikać – niezależnie od wieku dziecka?

Niektóre reakcje dorosłych, nawet podejmowane w dobrej wierze, mogą nasilać niepokój dziecka. Nie należy:

- Rozmawiać przy dzieciach o drastycznych szczegółach zdarzenia, sposobie działania sprawcy czy obrażeniach ofiar.
- Oglądać wielokrotnie wiadomości i nagrań przedstawiających tragedię w obecności dzieci.
- Przekazywać niepotwierdzonych informacji, plotek i domysłów.

- Używać sformułowań: „Teraz nigdzie nie jest bezpiecznie”, „Nie wiadomo, co komu przyjdzie do głowy”, „Ludzie są coraz bardziej niebezpieczni”, ponieważ może to wzmacniać poczucie lęku u dzieci.
- Straszyć dziecka konsekwencjami nieprzestrzegania zasad bezpieczeństwa.
- Bagatelizować jego obaw słowami: „Nie przesadzaj”, „Nie ma się czego bać”, „Przestań o tym myśleć”.
- Zmuszać dziecka do oglądania wiadomości lub uczestniczenia w rozmowach na temat tragedii.
- Przypisywać sprawcy określonych zaburzeń psychicznych bez potwierdzonych informacji.

Jak budować poczucie bezpieczeństwa dziecka w najbliższych dniach?

Warto pamiętać, że poczucie bezpieczeństwa nie powstaje wyłącznie dzięki rozmowie. Budują je również codzienne doświadczenia dziecka. Dlatego warto dbać o:

1. Powrót do codzienności. Zachowanie zwyczajnego rytmu dnia pomaga odzyskać przewidywalność i stabilność.
2. Obecność i uważność. Warto znaleźć więcej czasu na wspólne aktywności, rozmowę, spacer czy zabawę.
3. Ograniczenie ekspozycji na informacje. Szczególnie ważne jest wyeliminowanie drastycznych nagrań i wielokrotnego powtarzania materiałów informacyjnych.
4. Rozmowę bez presji. Dziecko powinno wiedzieć, że może wrócić do tematu w dowolnym momencie.
5. Spokojne reagowanie na pytania. Jeżeli rodzic nie zna odpowiedzi, powinien powiedzieć wprost: „Nie wiem, nie chcę cię wprowadzać w błąd”.
6. Wzmacnianie sprawczości. Można przypomnieć dziecku, do kogo zwrócić się po pomoc i jak zachować się w sytuacji rzeczywistego zagrożenia.