

Jak pomóc sobie i dzieciom w obliczu niepokojących informacji o zagrożeniach?

Praktyczne wskazówki dla rodziców i nauczycieli

Doniesienia o przemoc, zagrożeniach w szkołach czy alarmujące wiadomości w mediach społecznościowych mogą wywoływać lęk u dzieci i dorosłych. Lęk jest naturalną reakcją na dostrzegane zagrożenie, nawet jeśli nie zostało ono potwierdzone. Ważne, aby **nie bagatelizować rzeczywistych zagrożeń, ale też niepotrzebnie nie wzmacniać lęku**. Pomagają w tym rzetelne informacje, spokojna rozmowa i znajomość zasad bezpieczeństwa.

1. Dlaczego niepokojące informacje nasilają lęk?

Pod wpływem lęku trudniej nam realistycznie oceniać sytuację. Nasze myśli mogą dodatkowo nasilać niepokój, tworząc błędne koło. Sprzyjają temu:

- Selektywna uwaga – częściej dostrzegamy informacje związane z zagrożeniem.
- Katastrofizacja – przewidujemy najgorsze scenariusze, mimo braku wystarczających podstaw.
- Przeszacowywanie ryzyka – często opisywane zdarzenia wydają się bardziej prawdopodobne, niż są w rzeczywistości.
- Nadmierne sprawdzanie informacji – chwilowo uspokaja, ale może podtrzymywać lęk.

Dlatego warto ograniczyć śledzenie alarmujących wiadomości i korzystać z wiarygodnych źródeł.

2. Co powinni robić dorośli?

- Reaguj możliwie spokojnie. Dzieci obserwują reakcje dorosłych i na ich podstawie oceniają sytuację.
- Sprawdzaj informacje. Nie rozpowszechniaj plotek ani drastycznych nagrań. Konkretnie groźby zgłaszaj odpowiednim osobom lub służbom.
- Wysłuchaj. Zapytaj, dziecko co usłyszało, co zrozumiało i czego się obawia.
- Nie bagatelizuj lęku. Okaż zrozumienie i pomóż odróżnić fakty od przypuszczeń.
- Ucz zasad bezpieczeństwa. Wyjaśnij, komu zgłaszać zagrożenia i jak postępować w sytuacjach alarmowych.
- Wspieraj codzienne aktywności. Jeśli sytuacja jest bezpieczna, pomagaj dziecku utrzymywać zwykły rytm dnia.

3. Jak rozmawiać z dziećmi w różnym wieku?

Sposób rozmowy dostosuj do wieku, poziomu rozwoju i potrzeb dziecka.

Dzieci 3-6 lat

- Mów prosto i konkretnie, bez drastycznych szczegółów.
- Wykorzystuj zabawy i historyjki do nauki zasad bezpieczeństwa.
- Ucz, do kogo można zwrócić się po pomoc.

Dzieci 7-10 lat

- Wyjaśniaj, że nie każda wiadomość jest prawdziwa.
- Ucz odróżniania faktów od przypuszczeń.
- Przypominaj podstawowe zasady bezpieczeństwa i numer 112.

Dzieci 11-14 lat

- Rozmawiaj o plotkach, manipulacji i presji grupowej.
- Pokazuj, jak sprawdzać źródła informacji.
- Ucz zgłaszania internetowych groźb dorosłym zamiast ich rozpowszechniania.

Młodzież 15-18 lat

- Rozmawiaj o dezinformacji i odpowiedzialnym udostępnianiu treści.
- Zachęcaj do realistycznej oceny ryzyka.
- Podkreślaj, że bezpieczeństwo jest ważniejsze niż samodzielne interweniowanie.

4. Co mówić dziecku, które się boi?

Zamiast:	Powiedz:
„Nie przesadzaj”.	„Widzę, że się boisz. Co cię niepokoi?”
„Na pewno nic się nie stanie”.	„Sprawdźmy, co wiemy i co możemy zrobić”.
„Nie ma się czego bać”.	„Strach nie zawsze oznacza zagrożenie”.
„To tylko plotki”.	„Dobrze, że mi powiedziałeś. Sprawdźmy to”.
„Musisz być odważny”.	„Nie musisz radzić sobie sam. Możesz poprosić o pomoc”.

**Pamiętaj: Uznaj lęk dziecka, ale nie potwierdzaj jego katastroficznych przewidywań.
Jeśli czegoś nie wiesz, możesz to otwarcie powiedzieć.**

5. Co zrobić, gdy dziecko odczuwa silny lęk?

Krok 1. Sprawdź bezpieczeństwo. Ustal, czy istnieje rzeczywiste zagrożenie. Jeśli tak, najpierw zadbaj o bezpieczeństwo.

Krok 2. Wysłuchaj. Pozwól dziecku opowiedzieć o obawach, ale nie zmuszaj go do rozmowy.

Krok 3. Pomóż ocenić sytuację. Zapytaj: „Co wiemy na pewno? Czego nie wiemy? Co możemy zrobić?”

Krok 4. Pomóż zmniejszyć napięcie. Zaproponuj skupienie uwagi na otoczeniu, kontakt stóp z podłożem lub spokojną, znaną aktywność. Nie narzucaj ćwiczeń.

Krok 5. Wspieraj powrót do codzienności. Jeśli jest bezpiecznie, pomagaj dziecku stopniowo wracać do zwykłych aktywności.

Jeśli lęk utrzymuje się, nasila lub utrudnia codzienne funkcjonowanie, warto skonsultować się z psychologiem.

6. Pięć zasad bezpieczeństwa dla dzieci i młodzieży

1. Zgłaszaj groźby, nawet jeśli ktoś twierdzi, że żartuje.

2. Nie rozpowszechniaj plotek ani nagrań przemocy. Otrzymane groźby pokaż zaufanemu dorosłemu.

3. Nie sprawdzaj zagrożenia samodzielnie. Nie zbliżaj się, aby nagrywać lub robić zdjęcia.

4. Dbaj o bezpieczeństwo. Stosuj się do procedur, a w bezpośrednim zagrożeniu dzwoń pod 112, jeśli możesz to zrobić bezpiecznie.

5. Szukaj pomocy. Jeśli jeden dorosły zbagatelizuje zgłoszenie, zwróć się do innego.

7. Najważniejsza zasada dla dorosłych

Pokazuj dziecku, że zawsze może powiedzieć o tym, co je niepokoi. Wysłuchaj go spokojnie i pomóż ustalić, czy istnieją powody do obaw. Nawet jeśli informacja okaże się nieprawdziwa, dziecko powinno wiedzieć, że może ponownie zwrócić się po pomoc.

Celem nie jest nauczanie dzieci, aby się nie bały, ale aby potrafiły rozpoznawać zagrożenia, oceniać informacje, radzić sobie z lękiem i szukać pomocy.

Bezpieczeństwo budujemy przez
rzetelną informację, spokojną
komunikację i konkretne działania,
a nie przez wzbudzanie strachu.

Zapamiętaj!
NUMER
ALARMOWY

112