



Jak rozmawiać z dzieckiem o trudnych wydarzeniach?

W ostatnim czasie w mediach pojawia się wiele doniesień, które mogą budzić niepokój. Mimo że chcielibyśmy ochronić dzieci przed takimi informacjami, w praktyce jest to trudne – docierają one do nich w rozmowach dorosłych, w telewizji, radiu czy internecie.

Aby pomóc najmłodszym zachować poczucie bezpieczeństwa i lepiej rozumieć otaczający je świat, warto pamiętać o kilku zasadach:

1. Rozmawiajmy, zamiast przemilczać

Brak wyjaśnienia może skłonić dziecko do samodzielnego „dopowiadania” sobie historii na podstawie strzępków informacji. Takie wyobrażenia często są bardziej przerażające niż rzeczywistość. Rozmowa pozwala nazwać emocje, rozwiązać wątpliwości i pokazać dziecku, że jest dla nas ważne i że może liczyć na nasze wsparcie.

2. Zaczniemy od tego, co dziecko już wie

Można zapytać: „O czym ostatnio słyszałeś/słyszałaś? Co o tym myślisz?”. To pomoże ustalić, jakie treści dotarły do dziecka i w jaki sposób je zinterpretowało. Dopiero na tej podstawie można dostosować przekaz do jego wieku i poziomu rozumienia.

3. Zapytajmy o uczucia

Warto dowiedzieć się, co dziecko przeżywa w związku z tym, co usłyszało: „Jak się z tym czujesz?” lub „Co mogłoby sprawić, żebyś poczuł/poczuła się spokojniej?”. Takie pytania otwierają przestrzeń do rozmowy o emocjach i wspólnego poszukiwania sposobów na radzenie sobie z nimi.

4. Dobierajmy treść i język do wieku

Odpowiadajmy tylko na to, o co dziecko pyta. Unikajmy wprowadzania nowych, trudnych wątków, jeśli dziecko samo ich nie porusza. Używajmy prostego, zrozumiałego języka i nie składamy obietnic, których nie możemy dotrzymać.

5. Ograniczajmy kontakt z niepokojącymi przekazami

Starajmy się nie prowadzić burzliwych rozmów o trudnych wydarzeniach w obecności dziecka – nawet jeśli wydaje się zajęte, zwykle słyszy i zapamiętuje ton głosu oraz fragmenty wypowiedzi.

Wyłączajmy telewizję i radio, gdy emitowane są relacje pełne drastycznych obrazów lub dramatycznego komentarza. Sprawdzajmy, jakie treści docierają do dziecka w internecie.

6. Dawajmy sygnał, że jesteśmy otwarci na rozmowę

Dobrze, by dziecko wiedziało, że może wrócić do tematu w dowolnym momencie – nawet jeśli od wydarzenia minęło już trochę czasu. Nasza gotowość do wysłuchania i zrozumienia jest dla niego ważnym źródłem poczucia bezpieczeństwa.

Dzieci w tym wieku szczególnie potrzebują stabilnego, spokojnego i wspierającego dorosłego, który daje im poczucie bezpieczeństwa. Obecności i wsparcia swoich rodziców. Jeżeli potrzebujesz wsparcia w budowaniu takiej postawy lub chcesz porozmawiać o tym, jak wspierać swoje dziecko w trudnych sytuacjach, to zapraszamy na rozmowę z psychologiem – w przedszkolu lub w poradni psychologiczno-pedagogicznej.

Wspólnie poszukamy najlepszych sposobów pomocy.

Psycholog
Katarzyna Zaborek

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 18