JAK WSPIERAĆ DZIECI I MŁODZIEŻ PO TRAGEDII — WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI

Autor: Magdalena Skuza, 08.11.2026

Skutki tragicznych wydarzeń, takich jak strzelanina w Krakowie 07.11.2026, nie kończą się wraz z samym zdarzeniem. Mogą głęboko podważyć dziecięce poczucie pewności, podsuwając myśl, że świat nie jest bezpiecznym miejscem.

Jeśli pojawia się wątpliwość, jak się zachować, co powiedzieć lub zrobić, najlepiej posłuchać tego, co komunikują dzieci — wtedy łatwiej dostrzec, czego potrzebują.

Dzieci muszą mieć pewność, że gdy wydarzy się coś ważnego, dorośli nie będą trzymali ich z dala od wiedzy o tym, lecz udźwignąą wyzwanie przekazania nawet trudnych informacji. Uczą się wtedy, że mogą na nas liczyć.

Jako rodzice nie powinniśmy przerzucać tego zadania wyłącznie na szkołę ani oczekiwać, że skupi się ona tylko na nauce, pomijając tragiczne wydarzenie. Jako nauczyciele nie możemy uznawać, że to, co dzieje się poza murami szkoły, nas nie dotyczy i tylko rodzice mają przeprowadzić dzieci przez tragedię.

Jako rodzice i nauczyciele potrzebujemy polegać na sobie nawzajem i ufać, że wszyscy staramy się najlepiej, jak potrafimy, wspierać dzieci — nawet jeśli czasem doświadczamy bezradności lub popełniamy błąd.

I. ROZMAWIAJ: OBSERWUJ I PYTAJ

Z dzieckiem w wieku szkolnym sprawdź, czy słyszało o zdarzeniu i otwórz możliwość rozmowy. U przedszkolaka, który nie zetknął się z informacją i nie jest bezpośrednio dotknięty wydarzeniem, nie wprowadzaj tematu na siłę. Ze starszymi dziećmi unikanie tematu może sprawić, że wydarzenie będzie mu się wydawało jeszcze bardziej przerażające. Milczenie może sugerować, że to, co się stało, jest zbyt straszne, by o tym mówić, albo że nie wiemy, co się wydarzyło. Młodsze dziecko może nie wiedzieć, jak sprawdzić, czy Ty wiesz. Starsze może uznać temat za tabu albo pomyśleć, że skoro o tym nie mówimy, tragedia nas nie dotyczy. Zapraszajmy do rozmowy, ale nie wymagajmy opowiadania o przeżyciach — zwłaszcza przy całej klasie.

Wybierzmy sprzyjającą porę, ale nie odkładajmy rozmowy „aż będą idealne warunki". Znajdźmy czas także wtedy, kiedy dzieci same o nią proszą. Odłóżmy telefon i inne przedmioty absorbujące uwagę. Jeśli to możliwe, zadbajmy o bliskość fizyczną, zwłaszcza z młodszymi dziećmi — taką, jakiej potrzebują.

Jeśli to dziecko wybrało moment i warunki nie są optymalne, zróbmy przestrzeń w braku przestrzeni. Nie zbywajmy go słowami: „nie teraz", „później", „ktoś inny z Tobą porozmawia".

Używajmy prostych, zrozumiałych słów i pojęć dostosowanych do wieku. Zwłaszcza młodsze dzieci potrzebują konkretu.

II. UPRAWOMACNIAJ

Kiedy dzieci wyrażają strach, przerażenie, smutek, złość, poczucie winy, samotność czy nierealności, potrzebują usłyszeć, że ich przeżycia są zrozumiałe. Że chcemy je zrozumieć i sami też doświadczamy różnych emocji. To jest *uprawomocnienie.*

Gdy zbytnio skupiamy się na tym, co mamy powiedzieć, możemy przeoczyć sygnały dotyczące tego, czego dzieci potrzebują i co przeżywają. Czasem nie chcą nam tego powiedzieć, a czasem nie potrafią — brakuje im słów lub sposobu wyrażenia siebie. Niekiedy milczą, żeby chronić dorosłych albo ich nie martwić. Naszym zadaniem jest pokazać, że chcemy słuchać i potrafimy udźwignąć ich emocje.

W klasie warto zacząć od pytania, co dzieci już wiedzą o tragedii, skąd mają informacje i jak rozumieją to, co się wydarzyło. Jeśli nam zaufają, łatwiej będzie im podzielić się uczuciami i obawami. Dzięki temu dowiemy się, czego potrzebują i na czym powinniśmy się skupić.

III. SPRAWDŹ FAKTY: WYJAŚNIAJ, PROSTUJ NIEPRAWDZIWE INFORMACJE, WZBUDZAJ EMPATIĘ

Pamiętajmy: jeśli nie porozmawiamy ze swoimi dziećmi w wieku szkolnym o tym, co się wydarzyło, zrobi to ktoś inny — być może w sposób, który narazi je na trudne, przerażające treści.

Wszyscy, dzieci i dorośli, lepiej radzimy sobie z trudnymi sytuacjami, gdy znamy fakty. Dzieci mogą chcieć opowiadać, gdzie były, gdy dowiedziały się o tragedii, co robiły i jak reagowali inni. Dajmy im przestrzeń na opowiadanie, również powracanie do tych samych wątków, bez nakłaniania do relacjonowania przeżyć.

Możemy uprawomocnić lęk, nie potwierdzając katastroficznych scenariuszy. Obawa przed powtórzeniem się zdarzenia dotyczy zarówno nas, jak i dzieci. W pytaniu: „Czy to może się znowu zdarzyć?" często kryje się inne: „Czy jesteśmy teraz bezpieczni?".

W klasie, zwłaszcza ze starszymi uczniami, wychwytujmy dezinformację, sensacyjne wątki, teorie spiskowe, wypowiedzi obwiniające całe grupy społeczne czy kalki radykalnych komunikatów dorosłych. Zatrzymujmy je łagodnie, ale stanowczo.

Reagujmy również na kpiny, umniejszanie cierpienia ofiar i przedstawianie sprawców jak bohaterów gier czy filmów. Możemy powiedzieć, że śmiech i humor bywają sposobami radzenia sobie z napięcie: ironizowanie może być próbą rdzenia sobie z trudnymi przeżyciami. Żarty i humor, nie powinny odbywać się kosztem osób, które cierpią. Odwołujmy się do empatii — nawet jeśli wiąże się to z dopuszczeniem smutku, od którego nastolatek próbuje się odsunąć.

Młodsze dzieci, w tym przedszkolaki, chrońmy przed medialnymi przekazami dotyczącymi zdarzenia. Nawet pochłonięte zabawą zauważają to, co dzieje się w tle: telewizję, wiadomości, nasze rozmowy telefoniczne. To, co nie budzi silnych emocji u nas, może być dla nich niepokojące i niezrozumiałe.

Ze starszymi dziećmi rozmawiajmy o tym, co czytają i oglądają. Pomagajmy ograniczać ciągłe śledzenie wiadomości i zauważać, jak wpływa ono na ich pobudzenie, uwagę i samopoczucie.

IV. USPOKAJAJ I POMAGAJ REGULOWAĆ EMOCJE, ALE NIE OCZEKUJ NATYCHMIASTOWEGO USPOKOJENIA

Czasem myślimy, że przemilczenie lub umniejszenie wydarzenia — „nic się nie stało", „nie zawracaj sobie tym głowy" — ochroni dzieci przed bólem i stresem. Często jednak unieważnia ich przeżycia, pozostawia je z nimi same i skłania do szukania wsparcia poza nami.

Nie każdą emocję trzeba zmieniać. Nie wymagajmy, by dziecko najpierw przestało się bać. Pomóżmy mu przejść przez falę emocji. Nie zawsze możemy oszczędzić mu bólu i smutku, ale możemy być w nich razem z nim.

Nie próbujmy wyjaśniać wszystkiego ani nadmiernie przegadywać tego, co czujemy, tylko dlatego, że „tak trzeba". Możemy zaproponować jedną prostą rzecz: posiedzieć razem w ciszy, pójść na krótki spacer, zrobić przerwę od wiadomości albo zająć się czymś znanym i kojącym. Nie dlatego, że emocje są złe i trzeba się ich pozbyć, lecz żeby pokazywać, jak uspokajać się bez ich tłumienia.

Smutek, żałoba i inne emocje mogą przychodzić falami. Po chwili przytłoczenia dziecko wraca do zabawy czy nauki, później znów pojawia się smutek lub niepokój, a potem uspokojenie i codzienne zajęcia. Przeżywanie jest procesem. Dotyczy to także nas, dorosłych.

V. POTRZEBUJEMY UWAŻNOŚCI

Nie chodzi tu o wspólną czy samotną medytację ani o relaksację. Chodzi o obserwowanie i słuchanie zamiast gorączkowego szukania w głowie następnego kroku.

Wszyscy dorośli potrzebujemy więcej uważności: w rozmowach, w zauważaniu, jak godzinami skrolujemy wiadomości, jak pojawiają się nasze lęki i oceny. W dostrzeganiu tego, co robią dzieci, jak traktują innych, jak mówią i jak milczą.

Mamy dwoje oczu i dwoje uszu, żeby obserwować i słuchać, i tylko jedne usta, żeby mówić. W obliczu tragedii wybierajmy, jak chcemy ich używać.

„Jednym z najlepszych momentów, który pozwala nam być blisko naszych dzieci, jest ten, w którym ich słuchamy"

(Verardo i Russo, 2015, s. 63)

VI. O LEKCJACH I CODZIENNEJ RUTYNIE

Na ile to możliwe, zachowujmy codzienny rytm. Nie oznacza to tłumienia emocji ani udawania, że wszystko jest po staremu.

Wielu z nas przeżywa trudne chwile. Nasze dzieci i uczniowie mogą to zauważać i o tym wiedzieć — możemy mówić im o swoich uczuciach w sposób dostosowany do wieku. Jednocześnie dajemy im poczucie stabilności poprzez rytm snu, posiłków, aktywności, obowiązków i lekcji. Jest w nim miejsce i na żart, i na smutek, i na chwilę rozproszenia.

Zawieszenie zwykłego życia domowego może być dla młodszego dziecka bardziej niezrozumiałe i niepokojące niż usłyszenie podczas posiłku: „Jest mi bardzo smutno".

Dla nastolatków ważne może być zarówno utrzymanie rytmu, jak i zrobienie w nim miejsca na zatrzymanie się, refleksję, współpracę i solidarność. Możemy zachęcać ich do działań pomocowych — nie zamiast przeżywania, ale jako jednego ze sposobów bycia razem w trudnej sytuacji.

VII. DALSZA POMOC

Jeśli reakcje dziecka nasilają się, utrzymują, utrudniają sen, naukę, relacje lub codzienne funkcjonowanie, skorzystajmy z pomocy specjalisty. Nie musimy czekać, aż będzie bardzo źle. Warto szukać konsultacji także wtedy, gdy po prostu niepokoimy się o dziecko".

Źródła:

1. Gidaro, E., & Vecli, S. (2018). Isis, terrorismo e stress: Parlare dell'ISIS e prevenire reazioni di stress nei bambini e negli adolescenti dopo gli attentati di Parigi. Associazione per l'EMDR in Italia
2. National Child Traumatic Stress Network (2019). Talking to children about the shooting.
3. Rathus, J. H., & Miller, A. L. (2018). Terapia dialektyczno-behawioralna (DBT) młodzieży. Trening umiejętności (J. Okuniewski, tłum.). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
4. Verardo, A. R., & Russo, R. (2015). Ciebie już nie ma, a mnie jest smutno i źle… Polskie Towarzystwo Terapii EMDR

Materiał przygotowała Magdalena Skuza i stanowi on suplement do materiałów programu „RAZEM W SZKOLE". Można go wykorzystywać do celów psychoedukacyjnych, pod warunkiem zachowania treści w niezmienionej formie i podania autora.