

PORADNIK DLA RODZICÓW

Jak wspierać dziecko, które boi się iść do szkoły?

Jak rozmawiać o strachu, sprawdzać informacje
i wzmacniać poczucie bezpieczeństwa dziecka?



SPOKÓJ • ROZMOWA • BEZPIECZEŃSTWO

Nie bagatelizuj lęku. Nie podsycaj go.
Sprawdzaj informacje. Bądź dostępny dla dziecka.

Praktyczny mini e-book dla rodziców uczniów szkoły podstawowej

1. Dlaczego dzieci mogą teraz odczuwać lęk?

Niepokojące doniesienia o przemocach i zagrożeniach w przestrzeni szkolnej mogą wpływać na poczucie bezpieczeństwa dzieci. Nawet wydarzenia, które miały miejsce daleko, mogą sprawić, że dziecko zacznie obawiać się o własną szkołę.

Lęk może wzmacniać kontakt z mediami społecznościowymi, wiadomościami z grup klasowych, krótkimi nagraniami, anonimowymi wpisami i informacjami, których nikt nie sprawdził. Dziecku trudno czasem odróżnić fakt od plotki lub przypuszczenia.

Celem rozmowy nie jest obiecanie, że nic złego nigdy się nie wydarzy. Chodzi o rzetelne informacje, spokojną obecność dorosłego i pokazanie dziecku, że w razie trudności może liczyć na pomoc.

2. Jak rozpoznać, że dziecko się boi?

Lęk nie zawsze zostaje wypowiedziany wprost. Zwróć uwagę, czy dziecko:

- często pyta, czy w szkole jest bezpiecznie lub prosi o zapewnienia, że nic mu się nie stanie;
- nie chce iść do szkoły albo domaga się pozostania w domu;
- intensywnie śledzi wiadomości o przemocach i zagrożeniach;
- powtarza zasłyszane plotki lub wyobraża sobie najgorsze scenariusze;
- ma trudności z zasypianiem, budzi się w nocy lub ma koszmary;
- skarży się na bóle brzucha, głowy albo nudności, szczególnie przed wyjściem;
- staje się rozdrażnione, płaczliwe, wycofane lub nadmiernie czujne;
- silnie reaguje na alarmy, syreny, głośne dźwięki albo rozmowy o zagrożeniach.

Pojedynczy objaw nie musi oznaczać poważnego problemu. Ważne są jego nasilenie, czas trwania i wpływ na codzienne funkcjonowanie.

3. Jak rozpocząć rozmowę?

Nie trzeba czekać, aż dziecko samo poruszy temat. Zapytaj spokojnie, co słyszało i co o tym myśli. Nie wymuszaj rozmowy, jeśli nie jest na nią gotowe.

Przykładowe pytania

- „Czy ostatnio słyszałeś coś, co Cię zaniepokoiło?”
- „Co dzieci mówią na ten temat w szkole?”
- „Czy jest coś, czego szczególnie się obawiasz?”
- „Co pomaga Ci poczuć się bezpieczniej?”
- „Czy chcesz, żebym pomógł Ci sprawdzić, czy ta informacja jest prawdziwa?”

Podczas rozmowy

- słuchaj uważnie i nie przerywaj;
- nie oceniaj, nie zawstydzaj i nie bagatelizuj;
- dopytuj spokojnie, zamiast od razu przekonywać, że nie ma powodów do obaw;

- nazwij emocje dziecka i pokaż, że są dla Ciebie ważne.

Czasem dziecko potrzebuje przede wszystkim zostać wysłuchane — nie każdą rozmowę trzeba zakończyć gotowym rozwiązaniem.

4. Co mówić, a czego unikać?

Zamiast bagatelizowania — akceptacja emocji

Unikaj: „Przestań wymyślać”, „Nie przesadzaj”, „Nie ma się czego bać”.

Powiedz: „Widzę, że naprawdę Cię to martwi. Chcę zrozumieć, czego się obawiasz.”

Zamiast nierealnych obietnic — spokojna szczerość

Unikaj: „Na pewno nic złego się nie wydarzy”.

Powiedz: „Nie mogę przewidzieć wszystkiego, ale dorośli dbają o bezpieczeństwo. Jeśli coś Cię zaniepokoi, możesz zwrócić się do nauczyciela.”

Zamiast straszenia — konkretne wskazówki

Nie opowiadaj szczegółowo o możliwych sposobach ataku ani drastycznych wydarzeniach.

Powiedz: „Jeśli coś Cię zaniepokoi, odejdź od sytuacji, jeśli możesz zrobić to bezpiecznie, i powiedz nauczycielowi lub innemu odpowiedzialnemu dorosłemu. Słuchaj poleceń osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo.”

Zamiast wymuszania odwagi — wsparcie

Unikaj: „Musisz przestać się bać”, „Duże dzieci się nie boją”.

Powiedz: „Można się bać i jednocześnie uczyć się, co zrobić w trudnej sytuacji. Nie musisz radzić sobie z tym sam.”

5. Jak rozmawiać o nieprawdziwych informacjach?

W internecie pojawiają się zarówno prawdziwe wiadomości, jak i niezweryfikowane doniesienia, plotki, zmanipulowane nagrania czy celowo fałszywe informacje. Wiadomość z komunikatora nie staje się faktem tylko dlatego, że przesłał ją kolega albo wiele osób ją udostępnia.

ZATRZYMAJ SIĘ • SPRAWDŹ • NIE ROZPOWSZECHNIJ

Co to oznacza w praktyce?

- Zatrzymaj się. Nie reaguj natychmiast na alarmujący wpis, nagranie lub wiadomość.
- Sprawdź. Szukaj potwierdzenia w wiarygodnych źródłach, np. w oficjalnych komunikatach szkoły, policji lub właściwych instytucji.
- Nie rozpowszechniaj. Nie przysyłaj dalej treści, których prawdziwości nie udało się potwierdzić.

- Powiedz dorosłemu. Pokaż rodzicowi lub nauczycielowi wiadomość dotyczącą konkretnego zagrożenia.

Gdy dziecko przeczytało wiadomość o rzekomym ataku

- Zapytaj, co zobaczyło i gdzie znalazło informację.
- Nie potwierdzaj jej prawdziwości bez sprawdzenia.
- Jeśli wiadomość wskazuje konkretne miejsce, czas lub osobę i może dotyczyć realnego zagrożenia, przekaż ją odpowiednim osobom lub służbom — nie czekaj na potwierdzenie w internecie.
- Korzystaj z oficjalnych komunikatów i ustalonych procedur.
- Po wyjaśnieniu sytuacji zapytaj dziecko, czy nadal się boi i czego potrzebuje.

Brak potwierdzenia nie zawsze oznacza, że zagrożenie jest fałszywe. Nie wyśmiewaj dziecka — wspólnie sprawdźcie, co rzeczywiście wiadomo.

6. Jak ograniczyć wpływ niepokojących treści?

Dzieci nie muszą znać wszystkich szczegółów każdego wydarzenia. Nadmiar informacji, szczególnie drastycznych lub wielokrotnie powtarzanych, może nasilać lęk.

- Wyłącz wiadomości, które stale relacjonują niepokojące zdarzenia.
- Nie oglądaj przy dziecku drastycznych nagrań.
- Ogranicz bezcelowe przeglądanie komentarzy i plotek.
- Rozmawiaj o trudnych wydarzeniach w sposób dostosowany do wieku dziecka.
- Unikaj wielokrotnych, pełnych napięcia rozmów o najgorszych scenariuszach.
- Zachowaj zwykły rytm dnia, czas na odpoczynek, zabawę, ruch i kontakty z bliskimi.

Nie chodzi o całkowite unikanie tematu, ale o to, by dziecko nie było nieustannie wystawione na treści, których nie potrafi jeszcze samodzielnie przetworzyć.

7. Co zrobić, gdy dziecko boi się iść do szkoły?

Krok 1. Ustal, czego konkretnie się boi. Czy chodzi o wiadomość z internetu, rozmowy kolegów, obawę przed konkretną osobą, czy ogólne poczucie zagrożenia?

Krok 2. Sprawdź, czy są konkretne informacje o zagrożeniu. Jeśli dziecko wskazuje na groźbę lub niepokojący komunikat dotyczący szkoły, potraktuj go poważnie i przekaż odpowiednim osobom. Nie sprowadzaj każdej obawy do samego lęku.

Krok 3. Skontaktuj się ze szkołą. Porozmawiaj z wychowawcą lub dyrektorem. W razie potrzeby ustalcie, do którego pracownika dziecko może zwrócić się po pomoc.

Krok 4. Ustalcie prosty plan. Ustalcie, do kogo dziecko może podejść i jak poprosić o pomoc. Nie obciążaj go odpowiedzialnością za samodzielną ocenę poważnego zagrożenia.

Krok 5. Wspieraj powrót do codzienności. Jeśli nie ma potwierdzonego zagrożenia, a lęk utrudnia chodzenie do szkoły, współpracuj ze szkołą nad spokojnym planem wsparcia. Długotrwałe unikanie szkoły może utrwalać lęk, dlatego warto szukać pomocy, zamiast zostawiać dziecko z problemem.

8. Jak wzmacniać poczucie bezpieczeństwa?

- Dbaj o spokojny i możliwie stały rytm dnia.
- Znajdź czas na wspólne posiłki i rozmowy bez telefonów.
- Zadbaj o zabawę, ruch, odpoczynek i kontakt z bliskimi.
- Zauważaj wysiłek dziecka w radzeniu sobie z emocjami.
- Przypominaj, że prośenie o pomoc jest oznaką odpowiedzialności, a nie słabości.
- Zwracaj uwagę na własne reakcje na niepokojące wiadomości.

Dzieci obserwują dorosłych. Można odczuwać niepokój i jednocześnie działać spokojnie, sprawdzać fakty oraz korzystać z pomocy.

9. Kiedy warto skorzystać z pomocy specjalisty?

Rozważ konsultację z psychologiem szkolnym, psychologiem dziecięcym lub innym specjalistą, gdy:

- lęk utrzymuje się lub wyraźnie narasta;
- dziecko uporczywie odmawia chodzenia do szkoły;
- często pojawiają się dolegliwości fizyczne związane z niepokojem;
- występują poważne trudności ze snem;
- dziecko nieustannie sprawdza wiadomości lub domaga się zapewnień;
- lęk ogranicza kontakty z rówieśnikami, naukę albo codzienną aktywność;
- dotychczasowe wsparcie rodziny nie przynosi poprawy.

Jeżeli dziecko ujawnia konkretne informacje o możliwym zagrożeniu, najpierw zadbaj o bezpieczeństwo i przekaz informację odpowiednim osobom. Konsultacja psychologiczna nie zastępuje reakcji na realne zagrożenie.

W przypadku bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia dzwoń pod numer 112.

10. Najważniejsze zdania, które warto powiedzieć dziecku

- „Widzę, że się boisz. Chcę Cię wysłuchać.”
- „Możemy wspólnie sprawdzić, czy ta wiadomość jest prawdziwa.”
- „Nie każda informacja w internecie jest wiarygodna. Nie musisz samodzielnie tego rozstrzygać.”
- „Jeśli coś Cię zaniepokoi w szkole, powiedz o tym nauczycielowi lub innemu zaufanemu dorosłemu.”
- „Nie mogę przewidzieć wszystkiego, ale mogę Ci pomóc i wspólnie poszukamy odpowiednich informacji.”
- „Nie musisz być dzielny przez cały czas. Możesz się bać i prosić o pomoc.”

- „Jestem obok. Możemy o tym porozmawiać tyle razy, ile potrzebujesz.”

Na zakończenie

W obliczu niepokojących wydarzeń dzieci potrzebują nie tylko informacji, ale przede wszystkim dorosłych, którzy potrafią słuchać, rozmawiać spokojnie i odpowiedzialnie reagować na sygnały zagrożenia.

Nie bagatelizuj lęku. Nie podsycaj go. Sprawdzaj informacje. Bądź dostępny.

Materiał ma charakter psychoedukacyjny i nie zastępuje indywidualnej konsultacji ze specjalistą ani obowiązujących procedur bezpieczeństwa.