Jak rozmawiać z dzieckiem o tragicznych wydarzeniach w Krakowie i Ostrowcu Świętokrzyskim? Wskazówki psychologiczne dla rodziców dzieci uczęszczających do przedszkoli

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 podopiecznych, 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.

Dzieci z oddziałów przedszkolnych (3–6 lat)

Dzieci w wieku przedszkolnym myślą przede wszystkim konkretnie. Nie rozumieją w pełni przyczyn, motywów ani społecznego kontekstu przemocy. Mogą natomiast bardzo silnie reagować na emocje dorosłych, zasłyszane rozmowy i obrazy oglądane w telewizji czy telefonie. Charakterystyczne mogą być:

- lęk przed rozstaniem z rodzicem;
- obawa, że rodzicowi lub innym bliskim coś się stanie;
- pytania o śmierć i bezpieczeństwo;
- trudności z zasypianiem, koszmary nocne;
- zwiększona płaczliwość, drażliwość, wycofanie;
- powrót do wcześniejszych zachowań, np. moczenia nocnego, potrzeby spania z rodzicem czy większej zależności od opiekuna;
- zabawy nawiązujące do przemocy, zagrożenia lub ratowania innych.

Jak rozmawiać?

W przypadku przedszkolaków bardzo ważne jest, by nie inicjować szczegółowych rozmów o strzelaninie, jeśli dziecko nie wie o wydarzeniu i nie wykazuje zainteresowania tym tematem. Jeżeli jednak usłyszało o nim od innych dzieci lub dorosłych, nie należy udawać, że nic się nie wydarzyło. Taka rozmowa powinna być:

- krótka;
- konkretna;
- pozbawiona drastycznych szczegółów;
- dostosowana do pytań dziecka;
- skoncentrowana na bezpieczeństwie i dostępności rodzica.

Przykładowe odpowiedzi na pytania dziecka:

Dziecko: „Mamo, czy ktoś strzelał do ludzi?"

„Tak, wydarzyło się coś bardzo smutnego. Jeden człowiek zrobił krzywdę innym ludziom. Policja zareagowała i zatrzymała tę osobę. Teraz odpowiednie służby zajmują się tą sprawą".

Dziecko: „Czy ktoś może przyjść i zrobić nam krzywdę?"

„Rozumiem, że możesz się tego obawiać. Ale jesteśmy razem i jesteśmy bezpieczni. Dorośli oraz odpowiednie służby dbają o bezpieczeństwo dzieci i ludzi dorosłych. Jeśli coś nas zaniepokoi, wiemy, do kogo zwrócić się o pomoc".

Dziecko: „Czy ty też możesz umrzeć?"

„Widzę, że się boisz. Każdy czasem martwi się o osoby, które kocha. To całkiem normalne. Ja teraz jestem tutaj z tobą, dbam o ciebie i możesz zawsze przyjść do mnie, kiedy czegoś się przestraszysz".

Co szczególnie powinien zrobić rodzic?

1. Zapewnić dziecku bliskość fizyczną i emocjonalną – przytulić, pobyć razem, poświęcić mu więcej uwagi.
2. Utrzymać codzienną rutynę – pory posiłków, zabawy, snu i przedszkola.
3. Ograniczyć dostęp do wiadomości telewizyjnych, filmów i nagrań przedstawiających zdarzenie.
4. Nie rozmawiać przy dziecku o szczegółach tragedii, podejrzeniach i spekulacjach.
5. Nie zmuszać dziecka do rozmowy ani nie wypytywać go wielokrotnie o emocje.

Najważniejszy komunikat dla przedszkolaka:

„Jesteś ważny, jesteś pod opieką dorosłych, a kiedy się boisz, zawsze możesz nam o tym powiedzieć".

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.