Uniwersytet SWPS Poznań

Spokojny rodzic. Bezpieczne dziecko

Anna Kubiak

Poznań, 15 października 2026

O czym będzie ten webinar?



Jak rozmawiać z dziećmi o zagrożeniach bez wzbudzania lęku



Jak rozpoznawać niepokojące sygnały



Jak reagować na zagrożenia w Internecie



Jak wspierać dzieci w trudnych emocjach

Dwa poziomy działania



lokalnie i technicznie: co konkretnie mogę powiedzieć/ co zrobić, czego nie robić/ nie mówić



globalnie i długofalowo: budowanie dobrej relacji z dzieckiem

Jak rozmawiać z dziećmi o zagrożeniach bez wzbudzania lęku

Dziecko nie potrzebuje idealnej rozmowy. Potrzebuje spokojnego dorosłego, który słucha i mówi prawdę.

Trzy pytania do siebie przed rozmową

1. Czy sam(a) teraz doświadczam lęku? Co teraz czuję i czy mogę mówić spokojnie?

2. Co wiem na pewno, a co jest plotką lub domysłem?

3. Co chcę, żeby dziecko wyniosło z tej rozmowy? (Uspokojenie? Informację jak reagować?)

Jak i kiedy rozmawiać



Wybierz spokojny moment, nie tuż przed snem i nie w pośpiechu.



U młodszych dzieci sprzyja wspólne rysowanie lub zabawa; u starszych rozmowa „bokiem”, jak gdyby od niechcenia, np. podczas spacer.



Pozwól na milczenie. Dziecko może wrócić do rozmowy po kilku godzinach lub dniach.



Nie rób wykładu, rób pauzy i sprawdzaj reakcje dziecka.

Rozmowa o bieżących wydarzeniach

Rozmowa o bieżących zdarzeniach

- **Sposób, w jaki dorośli rozmawiają między sobą i z dziećmi może być czynnikiem ochronnym lub czynnikem ryzyka.** Ale: Czy wolno pokazać dziecku, że się martwię?
- **Wiele godzin relacji medialnych szkodzi**
- **Akceptacja emocji działa ochronnie**

„Unikaj: Nic się nie stało” → Powiedz: *Stało się coś bardzo smutnego i rozumiem, że masz pytania.*

Unikaj: „Nie myśl o tym” → Powiedz: *Możesz o tym myśleć i rozmawiać ze mną, kiedy chcesz.*

- **Nazwij i przyjmij emocje.** Emocje nie wymagają naprawiania, tylko uznania.

Unikaj: „nie bój się”, „przesadzasz”. → *Powiedz:” Widzę, że się boisz. Wiele osób czuje teraz strach i smutek, to normalne”.*

- **Zacznij od pytania, nie od wykładu.**

Zapytaj, co dziecko już słyszało i co o tym myśli. Poznasz jego wiedzę i obawy i skorygujesz plotki. *Co słyszałeś/aś o tym, co się wydarzyło?*

- **Mów prawdę w dawce dopasowanej do wieku.** Bez drastycznych szczegółów, ale bez kłamstw.

Unikaj: „Nic się nie stało”. → Powiedz: *Nie wiemy jeszcze wszystkiego. Dorośli/ służby to wyjaśniają.*

- **Przywracaj poczucie bezpieczeństwa, nie dawaj obietnic bez pokrycia.**

Unikaj: „to nigdy się nie zdarzy”. → Powiedz: *To bardzo rzadkie zdarzenie. Wielu dorosłych dba o bezpieczeństwo w szkołach, a ja jestem z Tobą*

Rozmowa o bieżących zdarzeniach

Mit: Jeśli nie będę rozmawiać, dziecko zapomni.

Jak jest? Dziecko usłyszy od rówieśników i z sieci, a brak rozmowy mówi mu, że temat jest zbyt straszny. Uzupełni luki wyobraźnią, często gorszą niż fakty.

Mit: Dziecko, które milczy, nic nie czuje.

Jak jest? Część dzieci przeżywa stres w ciszy; zwracaj uwagę na sen, apetyt, zachowanie i nastrój.

Dzieci w wieku przedszkolnym
(3-6 lat)

Jeśli dziecko nie wie, nie musisz zaczynać rozmowy, ale przygotuj krótką odpowiedź na wypadek pytania.

Mów prosto: *W tamtej szkole ktoś zrobił coś bardzo niedobrego i zranił ludzi. Pomagają im lekarze, a policja i dorośli zajmują się tym, żeby nikt więcej nie został skrzywdzony.*

Całkowicie wyłącz wiadomości w obecności dziecka i nie rozmawiaj o szczegółach, gdy jest w pobliżu.

Stałe rytuały przed snem; pozwól na zabawę i rysowanie**, nie komentuj ich.**

Dzieci młodsze wiek szkolny
(6-10 lat)

Zapytaj, co dziecko wie, prostuj plotki, odpowiadaj krótko i prawdziwie, bez opisów obrażeń.

Ogranicz media, ale rozmawiaj o tym, co widzą w sieci i słyszą na podwórku.

Ustal zasadę: jeśli ktoś pisze lub mówi o zrobieniu krzywdy, mówisz dorosłemu, nawet jeśli to „żart”.

Dzieci starsze wiek szkolny
(11-14 lat)

Co robić:

Zacznij od tego, co już wiedzą: *Pewnie widziałeś/aś już dużo w sieci. Co o tym myślisz?*

Rozmawiaj przy okazji (spacer, jazda samochodem), nie jako „poważna rozmowa”.

Rozmawiajcie o dezinformacji i o tym, jak sprawdzać źródła, a także o ograniczeniu przeglądania wiadomości.

Ustal zasadę: jeśli ktoś pisze lub mówi o zrobieniu krzywdy, mówisz dorosłemu, nawet jeśli to „żart”.

Starsze nastolatki

15–18 lat

Co robić:

Traktuj jak partnera do rozmowy: *Jestem ciekaw/a, jak Ty to widzisz. Nie musisz mi opowiadać wszystkiego, ale chcę wiedzieć, jak się z tym masz.*

Powiedz wprost, gdzie szukać pomocy i że sięgnięcie po nią jest oznaką siły.

Nie nadawaj sprawcy rozgłosu: nie udostępniajcie jego zdjęć, nazwiska ani pism, bo nagłośnienie sprawców zwiększa ryzyko naśladownictwa

Rozmowa o potencjalnych zagrożeniach

Rozmowa o potencjalnych innych zagrożeniach:

- **Zacznij od pytania.** *Co wiesz o tym, jak być bezpiecznym w internecie?* Pozwala to ocenić wiedzę dziecka i uniknąć wykładu, który zamyka rozmowę.
- **Daj poczucie sprawczości.** Konkretny plan zmniejsza bezradność: do kogo w szkole się zwrócić, jak powiedzieć dorosłemu, że coś niepokoi, jak się uspokajać.
- **Dla starszych dzieci**: *Jeśli ktoś mówi o skrzywdzeniu innych, zawsze powiedz dorosłemu. To nie jest donoszenie, to dbanie o siebie i innych.*
- Ułóżcie plan na chwile lęku: do kogo w szkole podejść, co powiedzieć, jak się uspokoić (oddech, wspólna aktywność).

- **Wracaj do tematu.** To nie jedna rozmowa, tylko seria krótkich. *Gdybyś miał/a jeszcze jakieś pytania, jestem tu. Możesz zapytać o to także jutro.*
- Dziecko lepiej radzi sobie z zagrożeniami, gdy wie, co robić, niż gdy tylko się ich boi. Celem rozmowy jest więc nie „straszenie ostrożnością”, ale **dawanie konkretnych umiejętności w spokojnym tonie, najlepiej „na zimno”, a nie w trakcie kryzysu**.
- **Dawkuj informacje do wieku.** Młodszym dzieciom wystarczą proste reguły (np. „nie idziemy z nieznajomymi, mówimy dorosłemu, gdy coś jest dziwne”), starszym można mówić o mechanizmach manipulacji i przyczynach.

Na co zwrócić uwagę – rozmowa o potencjalnych innych zagrożeniach:

- **Ćwicz krótkie scenariusze.** Zabawa w „co byś zrobił/a, gdyby…” buduje gotowość bez lęku, bo przenosi rozmowę z poziomu emocji na poziom planu. Utrwalaj jedną regułę na raz.

- **Ustal „zasadę bez kary”.** Dziecko ma wiedzieć, że może zgłosić każdą trudną sytuację (także własny błąd) i nie spotka go kara. Najczęstszy powód, dla którego dzieci nie mówią dorosłym o zagrożeniach w sieci, to obawa przed konsekwencjami.

Czego unikać:

- Straszenia najgorszymi scenariuszami i historiami z mediów.
- Zakazów bez wyjaśnienia; dziecko uczy się wtedy ukrywać, nie unikać ryzyka.

Jak reagować na zagrożenia w Internecie

Najczęstsze zagrożenia w Internecie



cyberprzemoc (obraźliwe wiadomości, wykluczanie z grup, publikowanie ośmieszających treści);



kontakt z obcymi, którzy manipulują dzieckiem (grooming), oraz wyłudzanie zdjęć i szantaż intymnymi materiałami (sextortion);



szkodliwe treści: przemoc, treści promujące samookaleczenia, zaburzenia odżywiania, ekstremizm (mizoginia, rasizm, ksenofobia).



oszustwa, wyłudzanie danych, nieświadome ujawnianie adresu lub lokalizacji.

Zagrożenia w internecie: jak reagować

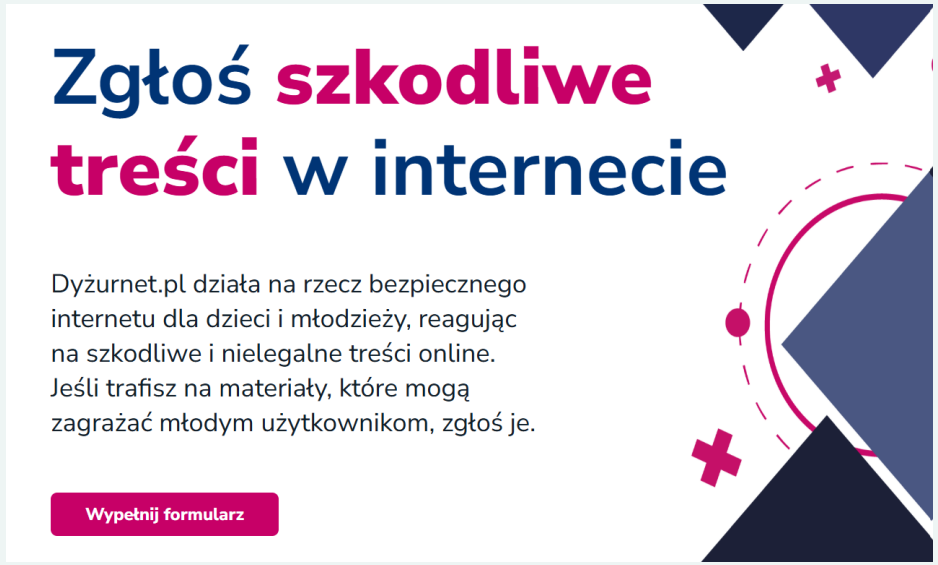
Najważniejsze jest to, jak dorosły zareaguje na pierwsze zgłoszenie dziecka.

Jeśli dziecko spotka się ze spokojem i pomocą, zgłosi także następne problemy; jeśli z karą lub paniką, zacznie je ukrywać.



Reakcja krok po kroku, gdy dziecko zgłosi problem

1. **Zachowaj spokój i doceń zgłoszenie.** *Dobrze, że mi powiedziałeś/aś. To nie Twoja wina i razem to rozwiążemy.* Nie zaczynaj od pretensji ani od zabierania telefonu.
2. **Zabezpiecz dowody.** Zrób zrzuty ekranu rozmów, profili i linków, zanim cokolwiek zostanie usunięte. Nie kasuj kont, dopóki dowody nie są zachowane.
3. **Przerwij kontakt.** Zablokuj osobę, nie odpowiadaj na groźby.
4. **Zgłoś.** Do platformy (przycisk zgłoszenia), do szkoły (przy przemocy rówieśniczej) i na policję (przy groźbach, szantażu, kontakcie seksualnym dorosłego z dzieckiem). Nielegalne treści, zwłaszcza dotyczące wykorzystywania dzieci, można zgłaszać także na **www.dyzurnet.pl** (zespół w NASK).
5. **Zadbaj o emocje dziecka.** Wstyd i lęk są po takich zdarzeniach typowe. Nazwij je, zapewnij o wsparciu, rozważ kontakt z psychologiem.
6. **Zmień ustawienia.** Prywatność profili, kto może pisać i oznaczać, zmiana haseł, wyłączenie lokalizacji.



Jak rozpoznać niepokojące sygnały

Niepokojące sygnały



Pojedyncze zachowanie rzadko coś znaczy; niepokój powinna budzić zmiana w stosunku do tego, jakie dziecko zwykle jest, zwłaszcza gdy kilka sygnałów występuje naraz.

Niepokojące sygnały

Co może się dziać	Na co zwrócić uwagę	Co zrobić
Przemoc rówieśnicza, także w sieci	Smutek lub złość po sprawdzeniu telefonu, nagłe unikanie lub obsesyjne pilnowanie telefonu, niechęć do szkoły, bóle brzucha lub głowy, spadek ocen, wycofanie z kontaktów.	Zapytaj spokojnie, zachowaj dowody (zrzuty ekranu), zgłoś w szkole
Manipulacja i wykorzystywanie w sieci (grooming)	Tajemniczość, nowy dorosły lub znacznie starszy „przyjaciel”, prezenty lub doładowania, przenoszenie rozmów na prywatne komunikatory, kasowanie historii, wstyd i lęk, zachowania seksualne nieadekwatne do wieku.	Nie obwiniaj dziecka; zabezpiecz dowody, zablokuj kontakt, zgłoś na policję, skorzystaj z pomocy specjalisty (dyzurnet.pl)
Obniżony nastrój, samookaleczenia, tendencje samobójcze	Utrata zainteresowań, zmiany snu i apetytu, nowe ślady na skórze, długie ubrania w upał, wypowiedzi o bezsensie życia, rozdawanie ulubionych rzeczy.	Możesz zapytać delikatnie, ale wprost.
Ryzyko wobec innych	Groźby, opisywanie planów skrzywdzenia kogoś, fascynacja przemocą połączona z żalem lub planami, dostęp do niebezpiecznych narzędzi.	Traktuj poważnie i skorzystaj z pomocy specjalisty

Jak zacząć rozmowę o tym, co zauważyłeś/aś

- Opisuj zachowanie, nie oceniaj: *Zauważyłem, że ostatnio częściej siedzisz sam/a i mniej jesz. Martwię się. Jak się czujesz? Skaleczyłaś się?*
- Nie przesłuchuj; jedno pytanie i cierpliwość są lepsze niż wiele pytań naraz.
- Zapytaj, czego dziecko potrzebuje: wysłuchania, rady, czy pomocy w zgłoszeniu.
- Jeśli dziecko milczy, zostań obok i wróć do rozmowy następnego dnia.



Natychmiast szukaj pomocy tutaj: (112, szpitalny oddział ratunkowy, 116 111 dla dziecka, 116 123 lub 800 70 2222 dla dorosłego), gdy dziecko mówi o samobójstwie, grozi innym albo jest w niebezpieczeństwie.

Wsparcie w emocjach

Kluczowa jest relacja

Wspieranie dzieci w trudnych emocjach

Co mogę zrobić?

1

Zauważ emocję, także tę słabo lub pośrednio widoczną (cisza, bóle brzucha).

2

Potraktuj ją jako okazję do bliskości, nie problem do szybkiego usunięcia.

3

Słuchaj i uznaj: *Widzę, że to dla Ciebie trudne. Ma to sens, że tak się czujesz.*

4

Pomóż nazwać: *Czy to bardziej złość, smutek, czy strach?* Nazwanie emocji pomaga ją wyregulować.

5

Wyznacz granice zachowania i szukajcie rozwiązania: wszystkie emocje są w porządku,ale nie każde zachowanie. *Możesz być wściekły/a, ale nie wolno bić. Co możemy zrobić zamiast tego?*

Co pomaga w trudnych chwilach

Regulacja przed rozmową: gdy dziecko jest bardzo pobudzone, najpierw ciało (spokojny głos, bliskość, wolny oddech), potem słowa.

Ćwiczenia oddechowe i uziemiające: Wskaż trzy rzeczy w kolorze zielonym, które widzisz.

Szukanie rozwiązań razem: pytania typu *Co mogłoby pomóc?* wzmacniają poczucie sprawczości.

Normalizowanie: *To normalne/ naturalne, że tak się czujesz. To minie, a ja jestem przy Tobie.*

Przykład rodzica: nazywaj własne emocje i sposoby radzenia sobie (*Jestem zdenerwowany, wezmę kilka oddechów*).

Czego unikać:

- Zbywania („przesadzasz”, „nie ma o co płakać”), pocieszania na siłę i porównań.
- Rozwiązywania problemu za dziecko, zanim poczuje się wysłuchane.
- Karania za emocje (złość, płacz).
- Ciągłego wypytywania; jedno pytanie i gotowość do wysłuchania wystarczą.

Dziecko nie potrzebuje, żeby rodzic wszystko wiedział. Potrzebuje, żeby był obok, słuchał i był zaangażowany.



Autorka: Mama Pixelowa - graficzka po godzinach