NASP
NATIONAL ASSOCIATION OF School Psychologists
School Safety and Crisis

ROZMOWY Z DZIECMI O PRZEMOCY: WSKAZOWKI DLA RODZICOW I NAUCZCIELI

Głośne akty masowej przemocy, szczególnie w szkołach, mogą dezorientować i przerażać dzieci i młodzież, które mogą czuć się zagrożone lub obawiać się, że ich przyjaciele lub bliscy są narażeni na niebezpieczeństwo. Będą szukać informacji i wskazówek u dorosłych, jak reagować. Sami dorośli mogą zmagać się z rosnącą rzeczywistością masowej przemocy w Stanach Zjednoczonych, zwłaszcza przemocy z użyciem broni palnej. Jednak opiekunowie i personel szkolny mają obowiązek pomagać dzieciom i młodzieży czuć się bezpiecznie, budując poczucie normalności i bezpieczeństwa, wzmacniając ich naturalną odporność i rozmawiając z dziecmi o ich obawach.

1. **Zapewnij dzieci, że są bezpieczne**. Przypomnij im, że Ty i inni dorośli jesteście po to, by je chronić. Podkreśl, że szkoły są generalnie bardzo bezpieczne, mimo że media mogą przyczyniać się do powstawania takiego wrażenia. Badania wyraźnie wskazują, że szkoły należą do najbezpieczniejszych miejsc dla dzieci, a prawdopodobieństwo, że którekolwiek dziecko doświadczy przemocy w szkole, jest bardzo niskie.

2. **Upewwnij dziecko w jego uczuciach.** Wyjaśnij, że wszystkie uczucia są w porządku, gdy dochodzi do tragedii. Pozwól dzieciom mówić o swoich uczuciach, pomóż im spojrzeć na nie z szerszej perspektywy i pomóż im je odpowiednio wyrazić. Jeśli jest to stosowne dla dziecka, przyznaj, że powszechność masowej przemocy w tym kraju jest niepokojąca i niedopuszczalna, a wielu dorosłych pracuje nad rozwiązaniem tego problemu.
3. **Znajdź czas na rozmowę**. Pozwól, aby pytania dzieci wskazywały Ci, ile informacji przekazać. Bądź cierpliwy; dzieci i młodzież nie zawsze chętnie mówią o swoich uczuciach. Zwróć uwagę na sygnały, że mogą chcieć rozmawiać, takie jak dziecko stara sie byc w pobliżu Ciebie, gdy zmywasz naczynia lub pracujesz w ogrodzie. Niektóre dzieci wolą pisać, grać na instrumentach lub realizować projekty artystyczne jako formę rozładowania emocji. Małe dzieci mogą potrzebować konkretnych aktywności (takich jak rysowanie, oglądanie książek z obrazkami lub zabawy z wyobraźnią), które pomogą im rozpoznawać i wyrażać swoje uczucia.

Staraj sie dostosowac swoje wyjasnienia odpowirdnie do rozwoju dziecka:

A Dzieci w wieku przedszkolnym potrzebują krótkich, prostych informacji, które powinny być zrównoważone zapewnieniami o bezpieczeństwie w szkole i w domu oraz o tym, że dorośli są gotowi je chronić. Podaj proste przykłady bezpieczeństwa w szkole, takie jak przypominanie dzieciom o zamykaniu drzwi zewnętrznych, monitorowanie dzieci na placu zabaw oraz ćwiczenia w sytuacjach zagrozonego bezpieczenstwa przeprowadzane w ciągu dnia szkolnego.

B. Uczniowie starszych klas szkoły podstawowej i wczesnej szkoły średniej będą chętniej pytać o to, czy rzeczywiście są bezpieczni i co dzieje się w ich szkole. Mogą potrzebować pomocy w oddzieleniu rzeczywistości od

fantazji. Omów działania liderów szkół i społeczności na rzecz zapewnienia bezpieczeństwa w szkołach. *Uczniowie starszych klas szkół średnich i gimnazjów* będą mieli zdecydowane i zróżnicowane opinie na temat przyczyn przemocy w szkołach i społeczeństwie. Będą dzielić się konkretnymi sugestiami dotyczącymi tego, jak zwiększyć bezpieczeństwo w szkołach i jak zapobiegać tragediom społecznym. Należy podkreślić, że dorośli są odpowiedzialni za zapewnienie bezpieczeństwa uczniom, ale mogą również odegrać rolę w utrzymaniu bezpieczeństwa w szkołach, przestrzegając wytycznych bezpieczeństwa w szkole (np. nieudostępnianie budynku osobom obcym, zgłaszanie osób obcych na terenie szkoły, zgłaszanie zagrożeń dla bezpieczeństwa w szkole ze strony uczniów lub członków społeczności), informowanie administratorów szkół

Przejrzyj procedury bezpieczeństwa. Powinny one obejmować procedury i zabezpieczenia obowiązujące w szkole, w społeczności lokalnej i w domu. Pomóż dzieciom wskazać co najmniej jedną osobę dorosłą w szkole i w społeczności lokalnej, do której zwrócą się, jeśli poczują się zagrożone.**Obserwuj stan emocjonalny dziec**i. Niektóre dzieci mogą nie wyrażać swoich obaw werbalnie. Zmiany w zachowaniu, apetycie i zaburzenia snu mogą również wskazywać na zachowania lękowe lub dyskomfort dziecka. U większości dzieci objawy te ustąpią wraz z uspokojeniem i upływem czasu. Jednak niektóre dzieci mogą być narażone na silniejsze reakcje. Dzieci, które w przeszłości doświadczyły traumatycznych przeżyć lub tragedii osobistej, cierpią na depresję lub inne zaburzenia psychiczne, a także mają specjalne potrzeby, mogą być bardziej narażone na poważne reakcje niż inne. W razie jakichkolwiek obaw, zasięgnij pomocy specjalisty zdrowia psychicznego.

Ogranicz dostęp do telewizji i mediów społecznościowych w związku z tymi wydarzeniami. Ogranicz oglądanie telewizji i zwracaj uwagę, czy telewizor jest włączony w miejscach publicznych. Informacje nieodpowiednie dla wieku rozwojowego dziecka mogą wywoływać niepokój lub dezorientację, szczególnie u małych dzieci. Dorośli również powinni zwracać uwagę na treść rozmów, które prowadzą miedzy sobą w obecności dzieci, nawet nastolatków, i ograniczać dostep do negatywnych, agresywnych komentarzy, które mogłyby zostać źle zrozumiane.
Koryguj dezinformację. Spekulowanie lub rozpowszechnianie plotek na temat szczegółów aktu przemocy może niepotrzebnie nasilać niepokój i strach. Podkreślaj, że organy ścigania i inne wyznaczone organy dysponują najdokładniejszymi informacjami. Obalaj błędne przekonania, że osoby z zaburzeniami psychicznymi są bardziej skłonne do przemocy. To nieprawda. W rzeczywistości osoby z zaburzeniami psychicznymi częściej padają ofiarą przemocy niż są jej sprawcami. Eksperci, w tym FBI, podkreślają, że do przemocy może doprowadzić kombinacja wielu czynników, często kaskadowo na siebie nałożonych.
Utrzymuj regularną rutynę. Trzymanie się regularnego harmonogramu może być uspokajające i sprzyjać zdrowiu fizycznemu. Zadbaj o odpowiednią ilość snu, regularne posiłki i ćwiczenia. Zachęcaj je dodo udzialu w zajeciach pozalekcyjnych ale nie naciskaj, jeśli dzieci wydają się przemeczone. Wspieraj zdrowe relacje społeczne.
Porozmawiajmy o krokach, jakie dzieci i młodzież mogą podjąć, aby wprowadzić pozytywne zmiany. Umiejętność podjęcia działania, nawet w drobnych sprawach, może pomóc w zmniejszeniu obaw i wzmocnieniu odporności psychicznej. Pomóżmy dzieciom i młodzieży zidentyfikować organizacje, które mogą wesprzeć, lub działania, które mogą podjąć w ramach zapobiegania przemocy lub po prostu, aby wnieść pozytywny wkład w życie swojej rodziny, szkoły lub szerszej społeczności.

SUGEROWANE KWESTIE, NA KTÓRE NALEŻY ZWRÓCIĆ UWAGĘ PODCZAS ROZMÓW Z DZIEĆMI

- Szkoły to bezpieczne miejsca. Personel szkoły współpracuje z rodzinami i służbami bezpieczeństwa publicznego (takimi jak lokalna policja i straż pożarna, służby ratunkowe i szpitale), aby zapewnić Ci bezpieczeństwo.
- Nasz budynek szkolny jest bezpieczny, ponieważ… (podać konkretne procedury szkolne).
- Dorośli są odpowiedzialni za zapewnienie Twojego bezpieczeństwa, ale wszyscy możemy odegrać rolę w

bezpieczeństwie szkoły. Bądź uważny i powiadom osobę dorosłą, jeśli zobaczysz lub usłyszysz coś, co Cię zaniepokoi, zdenerwowało lub przestraszyło.

- Istnieje różnica między zgłoszeniem a donoszeniem, donoszeniem lub plotkowaniem. Możesz przekazać ważne informacje, które mogą zapobiec szkodzie, bezpośrednio lub anonimowo, opowiadając zaufanej osobie dorosłej o tym, co wiesz lub uslychysz.
- Chociaż nie ma absolutnej gwarancji, że coś złego nigdy się nie wydarzy, ważne jest, aby zrozumieć różnicę między możliwością zaistnienia zdarzenia a prawdopodobieństwem, że dotknie ono bezpośrednio Ciebie (lub naszą społeczność szkolną). Chociaż każdy akt masowej przemocy jest okropny i niedopuszczalny, statystyczne prawdopodobieństwo doświadczenia takiej przemocy w szkole jest niskie. Na podstawie danych z roku szkolnego 2020–2021, w każdej szkole może dojść do strzelaniny z ofiarami śmiertelnymi mniej więcej raz na 1400 lat. Dla porównania, 1400 lat temu to był rok 623 n.e. Co więcej, prawdopodobieństwo odniesienia obrażeń lub śmierci w szkole wynosi około 1 na 450 000 (czyli 0,0000022%), a mniej niż 3% zabójstw nieletnich jakiegokolwiek rodzaju ma miejsce w szkole.
- Bezsensowna przemoc jest trudna do zrozumienia dla każdego. Robienie rzeczy, które lubimy, trzymanie się codziennej rutyny i przebywanie z przyjaciółmi i rodziną pomaga nam poczuć się lepiej i nie martwić się o to zdarzenie.
- Czasami ludzie robią złe rzeczy, raniąc innych. Mogą nie być w stanie poradzić sobie ze swoim gniewem, być pod wpływem narkotyków lub alkoholu albo cierpieć na choroby psychiczne. Dorośli (rodzice, nauczyciele, policjanci, lekarze, przywódcy religijni) bardzo się starają, aby pomóc tym ludziom i powstrzymać ich przed krzywdzeniem innych. Ważne jest, abyśmy wszyscy wiedzieli, jak szukać pomocy, gdy czujemy się naprawdę zdenerwowani lub rozgniewani, i unikali narkotyków i alkoholu.
- Unikaj broni palnej i innych rodzajów broni, chyba że pod nadzorem osoby dorosłej i po odpowiednim przeszkoleniu. Poinformuj osobę dorosłą, jeśli wiesz, że ktoś ma broń palną. Dostęp do broni palnej jest głównym czynnikiem ryzyka śmiertelnej przemocy.
- Przemoc nigdy nie jest rozwiązaniem problemów osobistych. Uczniowie mogą przyczynić się do pozytywnego rozwiązania, uczestnicząc w szkolnych programach antyprzemocowych, ucząc się umiejętności mediacji w konfliktach i szukając pomocy u dorosłych, jeśli sami lub ich rówieśnicy zmagają się z gniewem, depresją lub innymi emocjami, nad którymi nie potrafią zapanować.

NASP udostępnia rodzicom i nauczycielom dodatkowe informacje na temat bezpieczeństwa w szkole, zapobiegania przemocy, reakcji dzieci na traumę i reagowania kryzysowego na stronie www.nasponline.org.

Please cite this document as: National Association of School Psychologists. (2023). *Talking to children about violence* [Handout].