

Jak wspierać dziecko, gdy doświadcza przemocy lub dokuczania

1. Naucz dziecko mówić NIE

Pomóż dziecku zrozumieć, że ma prawo powiedzieć „Nie podoba mi się to, przestań”. Warto ćwiczyć takie reakcje w domu — odgrywać scenki, uczyć stanowczego tonu, kontaktu wzrokowego i spokojnej postawy. Dzięki temu dziecko będzie czuło się pewniej w realnej sytuacji.

Przykład: „Nie podoba mi się, kiedy tak mówisz. Przestań mi dokuczać.”

2. Ucz panowania nad emocjami

Dziecko, które doświadcza przykrości, może odczuwać strach, złość czy wstyd. Pokaż mu, jak można się uspokoić:

- głębokie, spokojne oddychanie,
- rozluźnianie mięśni,
- skupienie uwagi na oddechu lub otoczeniu.

Pomaga to nie reagować impulsywnie i nie dać się sprowokować.

3. Naucz ignorowania i odejścia

Nie każda sytuacja wymaga konfrontacji. Warto pokazać dziecku, że **odejście** od osoby, która dokucza, nie jest oznaką słabości.

Dziecko może:

- udać, że nie słyszy przykrych słów,
- wyobrazić sobie ochronną barierę,
- podejść do innej grupy lub dorosłego.

4. Pomóż znaleźć własne strategie radzenia sobie

Niektórym dzieciom pomaga humor lub dystans.

Przykład: „Niezły tekst, chyba słyszałem go w filmie!”

Dzięki temu dziecko nie czuje się bezbronne i zyskuje poczucie kontroli.

5. Ustal, kiedy koniecznie trzeba szukać pomocy

Dziecko powinno wiedzieć, że **musi powiedzieć dorosłym**, jeśli:

- mimo sprzeciwu i podjętych działań ktoś nadal dokucza,
- ktoś je bije, szturcha, kopie lub dotyka w nieakceptowany sposób,

- ktoś grozi, wyśmiewa lub zabiera rzeczy,
- czuje lęk, nie chce chodzić do szkoły, ma problemy ze snem.

6. Wyjaśnij różnicę między „skarżeniem” a szukaniem pomocy

To nie jest skarżenie, jeśli dziecko mówi o tym, że ktoś robi mu krzywdę. Ustal z dzieckiem, do kogo może się zwrócić: rodzice, wychowawca, nauczyciel, pedagog.

Jeśli jedna osoba nie pomoże — niech szuka dalej.

7. Naucz dziecko reagować, gdy widzi, że ktoś inny jest krzywdzony

Podkreśl, że bycie świadkiem przemocy i milczenie wzmacnia sprawcę. Dziecko może:

- stanowczo powiedzieć: „Widziałem, co zrobiłeś. To nie było w porządku.”
- wesprzeć ofiarę, np. „Chodź, pójdziemy razem.”
- poinformować dorosłego.

Nie wolno milczeć, gdy komuś dzieje się krzywda. To jest **przerwanie zмовы milczenia** – bardzo ważny krok w budowaniu bezpieczeństwa.

8. Wspieraj emocjonalnie

Jeśli dziecko wraca smutne lub wycofane, reaguj spokojnie.

Nie oceniaj, nie zawstydzaj — wysłuchaj.

Pokaż, że zawsze może przyjść do ciebie po pomoc i że jego uczucia są ważne.

Pamiętaj:

Twoja reakcja uczy dziecko, że:

- nie jest samo,
- ma prawo do szacunku,
- zawsze warto szukać wsparcia,
- dorośli naprawdę potrafią pomóc.

Opracowanie na podstawie dostępnej literatury i własnych doświadczeń w pracy z dziećmi

Literatura:

M. Młodnicka, Nie daj się gnębić!, Kielce 2022.