

Bądź dla dziecka osobą, której ono zaufa

Dzieci, które doświadczają przemocy, zaniedbania lub innej trudnej sytuacji, rzadko mówią o tym innym dorosłym. Może to wynikać z ich doświadczeń- osoby dorosłe im nie wierzyły albo nie zareagowały na ich sytuację. Dzieci doświadczające przewlekłej przemocy mogą również nie wiedzieć, że to, co dzieje się w ich domu lub środowisku jest niedopuszczalne, a one potrzebują ochrony. Kiedy dziecko doświadcza trudnych emocji, wynikających z przemocy, możemy zaobserwować różne sygnały. Zmienia się ich zachowanie, nastrój, sposób funkcjonowania w klasie czy relacje z rówieśnikami.

Dzieci doświadczające przemocy podlegają ciągłemu wzbudzeniu emocjonalnemu, przewlekłemu stresowi, długotrwałemu lękowi. Ten stan emocjonalny poważnie utrudnia im realizację obowiązków szkolnych, osiąganie dobrych wyników w nauce. To natomiast może pociągać kolejne konsekwencje takie jak: izolację społeczną, absencję szkolną, agresję, przemoc rówieśniczą.

Dzieci doświadczające krzywdzenia – fizycznego, psychicznego, seksualnego czy zaniedbania emocjonalnego ze strony swoich opiekunów- nie są w stanie same poradzić sobie z tą sytuacją i potrzebują pomocy osoby dorosłej. Szkoła to miejsce, gdzie takie osoby mogą się znaleźć i realnie pomóc dziecku w zmianie jego sytuacji. **Dlatego jednym z najważniejszych elementów ochrony dzieci jest budowanie takich relacji z uczniami, aby wiedzieli, że w szkole znajduje się dorosły, do którego można zwrócić się po pomoc.**

Bycie osobą zaufaną nie oznacza rozwiązywania wszystkich problemów dziecka. Oznacza stworzenie przestrzeni, w której dziecko czuje się wysłuchane, potraktowane z szacunkiem i ma poczucie, że jego bezpieczeństwo jest dla dorosłego ważne.

Jak budować relację opartą na zaufaniu?

Relację z uczniem buduje się każdego dnia. Wymaga to konsekwencji i postawy ukierunkowanej na wzajemny szacunek i troskę ze strony osoby dorosłej wobec dziecka. Próba nawiązania i zbudowania relacji w sytuacji nagłej, kiedy

pojawia się kryzys będzie dużo trudniejsze i nie zawsze się uda. Dziecko łatwiej zwróci się po pomoc do osoby, która:

- okazuje zainteresowanie i uważność,
- zauważa zmiany w zachowaniu dziecka,
- nie ocenia i nie wyśmiewa,
- traktuje ucznia z szacunkiem,
- potrafi słuchać
- dotrzymuje słowa,
- reaguje spokojnie nawet wtedy, gdy słyszy trudne informacje.

Warto pamiętać, że dzieci często wysyłają dorosłym subtelne sygnały. Mogą mimochodem wspomnieć o trudnej sytuacji i obserwować reakcję nauczyciela. To, czy dorosły okaże zaciekawienie i gotowość do rozmowy, może zdecydować o tym, czy dziecko odważy się powiedzieć więcej.

Jak rozpocząć rozmowę?

Jeżeli zauważysz coś niepokojącego w zachowaniu lub funkcjonowaniu dziecka, warto znaleźć odpowiedni moment i nawiązać rozmowę. Wystarczy podejść do ucznia i zadać mu pytania, które będą szczere i związane z troską o jego dobrostan. Dobrze jest zrobić to w sytuacji, kiedy wokół nie ma innych dzieci czy dorosłych, tak aby stworzyć pewien rodzaj intymności. Każdy z nas czuje się bezpieczniej, kiedy mówi o swoich problemach tylko tej osobie, którą uznał za zaufaną. Tym bardziej dziecko nie będzie chciało odpowiedzieć na nasze pytania, kiedy wokół będą słuchali jego rówieśnicy czy inni nauczyciele.

Najlepiej jeśli możemy zaprosić dziecko na rozmowę do jakiegoś spokojnego miejsca, w którym nikt nie będzie nam przeszkadzał i będziemy mieli czas na odpowiednie tempo rozmowy. Dziecko powinno mieć poczucie, że nie trzeba się spieszyć i że nikt nie będzie przysłuchiwał się rozmowie.

O czym warto pamiętać podczas rozmowy?:

- przedstaw cel rozmowy,
- powiedz, dlaczego chcesz porozmawiać,
- zapytaj, jak dziecko się czuje,

- podziękuj, że zgodziło się na rozmowę.

Możesz powiedzieć:

- „Zauważyłem, że ostatnio jesteś bardziej wycofany. Chciałbym lepiej zrozumieć, co się dzieje.”
- „Martwię się o Ciebie i chciałbym sprawdzić, jak się masz.”
- „Dziękuję, że znalazłeś czas na rozmowę.”
- „Pomyślałam, że może coś wydarzyło się ostatnio, bo wydajesz się przygnębiony”
- „Widzę, że masz w sobie dużo emocji, bywasz rozdrażniony, reagujesz impulsywnie. Czy coś się stało?”

Jak prowadzić rozmowę?

- ✓ **Najważniejszym zadaniem dorosłego jest słuchanie, a nie przestukiwanie.** Zadawaj pytania otwarte:
 - „Co się wydarzyło?”
 - „Opowiesz mi o tym?”
 - „Jak to wyglądało?”
 - „Jak się wtedy czułeś?”
- ✓ **Unikaj pytań rozpoczynających się od „Dlaczego...?”, ponieważ mogą być odbierane jako ocena lub oskarżenie.**
- ✓ **Pomagaj dziecku opowiadać własnymi słowami. Jeżeli czegoś nie rozumiesz, doprecyzuj:**
 - „Co masz na myśli, kiedy mówisz, że było dziwnie?”
 - „Pomóż mi to lepiej zrozumieć.”

Dobłą praktyką jest parafrazowanie wypowiedzi dziecka: „Jeżeli dobrze rozumiem, mówisz, że...” Dzięki temu dziecko widzi, że jest uważnie słuchane i może poprawić ewentualne nieporozumienia.

- ✓ **Pomóż dziecku nazwać emocje.**

Dzieci nie zawsze potrafią opisać swoje przeżycia. Warto pomagać im rozpoznawać emocje, nie narzucając własnych interpretacji. Można powiedzieć:

- „Wygląda na to, że było Ci wtedy bardzo trudno.”
- „Słyszę, że bardzo Cię to przestraszyło.”

- „*To mogło wywołać dużo złości.*”

Takie komunikaty pomagają dziecku zrozumieć własne reakcje i zmniejszają poczucie osamotnienia.

✓ **Wzmacniaj dziecko**

Jednym z najważniejszych elementów rozmowy jest pokazanie dziecku, że dobrze zrobiło, mówiąc o swojej sytuacji. Warto powiedzieć:

- „*Dobrze, że mi o tym powiedziałaś.*”
- „*To było odważne.*”
- „*Dziękuję, że mi zaufałaś.*”
- „*To nie jest Twoja wina.*”
- „*Nie jesteś odpowiedzialny za to, co się wydarzyło.*”

Takie komunikaty pomagają zmniejszyć poczucie winy, które bardzo często towarzyszy dzieciom doświadczającym krzywdzenia.

Czego unikać?

Podczas rozmowy należy unikać komunikatów, które mogą podważyć zaufanie dziecka lub sprawić, że poczuje się niezrozumiane.

Nie należy:

- obiecywać zachowania tajemnicy,
- zapewniać, że wszystko uda się załatwić zgodnie z oczekiwaniami dziecka,
- bagatelizować sytuacji,
- oceniać dziecka ani osób, o których opowiada,
- okazywać szoku lub silnych emocji.

Materiały stworzone na podstawie webinarium dla Fundacji International Rescue Committee Polska

