

SCENARIUSZ DLA RODZICÓW



LATARKA RODZICA

gdzie świecić, żeby zobaczyć, co dzieje się w świecie dziecka?

Scenariusz propozycji pytań dla rodziców
do rozmowy z dzieckiem i nastolatkiem.

Autorki: Lucyna Kicińska, Joanna Skiba.

Realizator



życie warte
jest rozmowy

Współfinansowanie



Ministerstwo
Edukacji Narodowej

Partner



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



Stowarzyszenie
Polskie Towarzystwo
Suicydologiczne

Zadanie dofinansowane z budżetu Państwa ze środków Ministerstwa Edukacji Narodowej
w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025

Latarka rodzica

– Gdzie świecić, żeby zobaczyć, co dzieje się w świecie dziecka?

Scenariusz propozycji pytań dla rodziców do rozmowy z dzieckiem i nastolatkiem

Rodzicu, Twoje dziecko codziennie przeżywa w szkole wiele różnych sytuacji, emocji i relacji, o których często nie opowiada. Nie dlatego, że nie chce, czasem po prostu nie wie jak. Pamiętaj, Twoją rolą nie jest „wydobywanie” odpowiedzi, ale tworzenie „oświecenia” przestrzeni, w której one same mogą się pojawić.

Latarka rodzica świeci na trzy obszary:

1. codzienne doświadczenia,
2. emocje i ich znaczenie,
3. potrzeby i bezpieczeństwo.

Zanim zapytasz, kilka wskazówek na start:

1. Rozmawiaj w odpowiednim miejscu i czasie.
2. Zachęcaj do mówienia, więcej słuchaj, niż mów.
3. Nie oceniaj swojego dziecka ani tego, co mówi.
4. Bądź sojusznikiem swojego dziecka.
5. Szukaj rozwiązań razem z dzieckiem.
6. Nie musisz wiedzieć wszystkiego.
7. Bądź uważny na sygnały alarmowe.
8. Nie musisz działać w pojedynkę.
9. Zakończ rozmowę komunikatem wzmacniającym.

Moduł 1. Klimat szkoły

Cel: zrozumienie, jak dziecko czuje się w szkolnej przestrzeni, grupie i relacjach.

Rozmowa o tym, jak dziecko czuje się w szkole, pomaga zauważyć pierwsze sygnały napięcia, wycofania lub przeciążenia. Dzieci często nie mówią wprost o trudnościach, ale odpowiadając na proste pytania, pokazują swój świat. Dzięki temu rodzic może szybciej reagować, wzmacniać i wspierać dziecko. To także okazja, aby pokazać dziecku, że jego codzienne doświadczenia są ważne i zasługują na uwagę.

Poniższe pytania mogą pomóc Ci dowiedzieć się, jak Twoje dziecko czuje się w szkolnej przestrzeni:

- Chcę lepiej zrozumieć, jak czujesz się w szkole. To dla mnie naprawdę ważne.
- Jak się dzisiaj czułeś w szkole? Co było przyjemne, a co trudne?
- W których miejscach w szkole czujesz się najbardziej bezpiecznie? Które miejsca uważasz za mniej bezpieczne? Z jakiego powodu?
- Czy w Twojej klasie są osoby, do których możesz podejść i porozmawiać, gdy masz gorszy dzień? Kto jest taką osobą?
- Z kim z dorosłych w szkole najłatwiej Ci porozmawiać, gdy masz jakiś problem?
- W jakich sytuacjach w szkole czujesz się najbardziej sobą? A kiedy musisz trochę „udawać”, żeby jakoś przetrwać?
- Kiedy ostatnio poczułaś, że ktoś Cię w szkole zauważył i zrozumiał? Opowiedz mi, proszę, o tym zdarzeniu.
- Gdybyś mogła zmienić jedną rzecz w swojej klasie, to co by to było?
- Czy zdarzyła Ci się sytuacja, w której poczułaś się nieswojo albo niebezpiecznie w szkole? Opowiedz mi, proszę, co się wtedy wydarzyło.

Moduł 2. Samopoczucie i dobrostan psychiczny dzieci i nastolatków oraz rozwijanie umiejętności strategii radzenia sobie z emocjami

Cel: pomóc dziecku zrozumieć, co czuje i jak może o tym opowiedzieć.

Rozmowy o emocjach rozwijają u dziecka umiejętność rozpoznawania i akceptowania emocji oraz radzenia sobie z nimi. Rodzic ma wpływ na to, jak dziecko radzi sobie z emocjami. Ważne, aby pokazać dziecku, że każda emocja ma swoją funkcję, informuje o potrzebach, a nawet ostrzega przed zagrożeniem. Rozmowa o emocjach buduje bezpieczeństwo i wzmacnia więź. Sprawia, że młody człowiek czuje się widziany, słyszany i ważny. Najważniejsze, aby rozmowa była pełna zainteresowania, nie oceny.

Możesz skorzystać z tych pytań, aby pomóc dziecku opowiedzieć o emocjach, zarówno tych przyjemnych, jak i nieprzyjemnych:

- Kiedy ostatnio czułeś silne emocje? Co to były za emocje i co je wywołało?
- Jak myślisz, po co są nam potrzebne emocje?
- Które emocje są dla Ciebie nieprzyjemne, a które dają Ci najwięcej spokoju lub radości?
- Po czym poznajesz, że w Twoim ciele coś „się napina”? Jakie sygnały pokazują Ci, że zbliża się trudniejszy moment?
- Co pomaga Ci uspokoić myśli? Jakie czynności pomagają Ci „odetchnąć” chociaż na chwilę?
- Jak zazwyczaj radzisz sobie ze smutkiem, złością albo napięciem? Co pomaga, a co raczej nie?
- Która sytuacja z ostatniego tygodnia była dla Ciebie naprawdę obciążająca? Co było w niej najtrudniejsze? Co Ci pomogło poradzić sobie z nią?
- Gdy jest Ci trudno poradzić sobie z emocjami, to czego najbardziej potrzebujesz od dorosłych? Jak mogą Ci wtedy pomóc?
- Chcę zrozumieć, co czujesz, co przeżywasz. Nie chcę Cię oceniać.

Pomocne w rozmowach o świecie emocji Twojego dziecka mogą być ikonografiki odzwierciedlające emocje i uczucia. Pod poniższym linkiem znajduje się przykładowa mapa emocji i koło uczuć:

<https://streskiler.pl/mapa-emocji-i-kolo-uczuc-powiedz-co-naprawde-czujesz/>

Moduł 3. Relacje i wsparcie rówieśnicze

Cel: zrozumienie relacji i umiejętności społecznych dziecka.

Relacje rówieśnicze mają ogromny wpływ na samopoczucie i rozwój dziecka czy nastolatka. To właśnie w kontaktach z innymi młode osoby uczą się współpracy, empatii, rozwiązywania konfliktów i rozumienia własnych emocji. Rozmowa o tym, jak dziecko czuje się wśród rówieśników, może pomóc lepiej zrozumieć jego potrzeby, trudności oraz to, co je wspiera w codziennym funkcjonowaniu.

Poniżej znajdziesz przykładowe pytania, które mogą ułatwić rozpoczęcie spokojnej, otwartej rozmowy o tym, jak Twoje dziecko buduje relacje z innymi. Dzięki nim możecie wspólnie przyjrzeć się temu, co sprzyja dobrym kontaktom, a co bywa wyzwaniem – i poszukać sposobów na wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa oraz wzajemnego zrozumienia.

- Z kim najlepiej Ci się rozmawia lub spędza czas w szkole? Dlaczego właśnie z tą osobą?
- Co najbardziej lubisz w kontaktach z innymi dziećmi?
- Czego najbardziej potrzebujesz, żeby czuć się z nimi swobodnie i bezpiecznie?
- Co najbardziej męczy Cię w kontaktach z innymi dziećmi?
- Co Twoim zdaniem może pomóc zbudować dobre relacje w klasie?
- Czy w Twojej klasie jest ktoś wykluczany, wyśmiewany, lub ktoś, kto czuje się samotny?
- Po czym możesz poznać, że ktoś tak się czuje?
- Jak możesz zareagować, kiedy widzisz, że ktoś jest samotny lub kiedy jest smutny i mierzy się z czymś trudnym?
- Czy zdarzyło Ci się powiedzieć lub zrobić coś, co mogło kogoś zranić, nawet jeśli nie taki był Twój zamiar?
- Co było dla Ciebie najtrudniejsze w tej sytuacji?
- Co możesz zrobić, żeby naprawić relację z tą osobą?
- Co możemy zrobić inaczej (Ty, ja, nauczyciele w szkole), żeby we wzajemnych kontaktach było więcej zrozumienia, a mniej ranienia?

Moduł 4. Problematyka stygmatyzacji i dyskryminacji, hejt w Internecie i w szkole

Cel: sprawdzenie, czy dziecko doświadcza hejtu lub jest jego świadkiem oraz czy zna sposoby reagowania.

Świat online i relacje szkolne mogą przynosić zarówno wsparcie, jak i realne zagrożenia. Dzieci często nie mówią o tym, że czują się samotne, że doświadczają wykluczenia, wyśmiewania, hejtu, ponieważ się wstydzą lub boją się reakcji dorosłych. Rozmowa w spokojnej atmosferze pozwala im poczuć, że nie są same, a trudne sytuacje można zatrzymać i naprawić. To także moment, aby sprawdzić, czy dziecko nie krzywdzi innych, aby nauczyć je odpowiedzialności i empatii.

Przykładowe pytania mogą okazać się pomocne w sprawdzeniu, czy dziecko doświadcza trudnych sytuacji w szkole lub online oraz czy wie, jak, gdzie i u kogo szukać wsparcia.

- Czy widziałaś ostatnio sytuację w szkole lub online, w której ktoś był wyśmiewany, hejtowany?
- Jak się wtedy czułaś, czy wiedziałaś, co zrobić? Co wtedy zrobiłaś?
- Opowiedz mi, proszę, o tym zdarzeniu.
- Czy zdarza się, że w Internecie ktoś pisze lub robi rzeczy, które Cię ranią albo niepokoją? Podaj, proszę, przykłady takich wpisów i zachowań.
- Co wtedy zrobiłaś?

- Jak reaguje Twoje ciało (np. napięcie, ból brzucha), gdy jesteś świadkiem hejtu lub go doświadczasz?
- Czy wiesz, do kogo możesz zwrócić się o pomoc w takiej sytuacji? Komu dałabyś znać w pierwszej kolejności o tym, co się wydarzyło?
- Co powinien zrobić dorosły, abyś poczuł się bezpieczniej?
- Czy wśród Twoich rówieśników jest ktoś, kto może stanąć po Twojej stronie, gdy doświadczasz czegoś trudnego?
- Co wtedy zrobiłaś?
- Czy zdarzyło Ci się kiedyś pomóc komuś, kto był wyśmiewany? Jak się wtedy czułaś?
- Czy wiesz, jak można zatrzymać hejt lub wyśmiewanie? Co Twoim zdaniem pomaga w takich sytuacjach?
- Czy zdarzyło Ci się kiedyś dołączyć do żartów, komentarzy albo sytuacji, które mogły być dla kogoś przykre? Co wtedy zrobiłaś? Jak się z tym potem czułaś?

Jeśli z rozmowy wynika, że Twoje dziecko mogło kogoś zranić, to nie jest moment na karę, lecz na zrozumienie. Najważniejsze, aby:

1. Rozmawiać i pytać o przyczyny: „Co sprawiło, że tak zareagowałaś? Czym się kierowałaś?”. Za każdym trudnym zachowaniem kryje się jakaś potrzeba, emocja albo presja rówieśnicza.
2. Pomóc dziecku zobaczyć perspektywę drugiej osoby. Nie zawstydzając, a raczej pytając: „Jak myślisz, co tamta osoba mogła wtedy czuć?”.
3. Wyznaczyć jasne, spokojne granice: „Nie zgadzam się na krzywdzenie innych, bo słowa mogą ranić. Ale jestem tu, żeby pomóc Ci znaleźć inne sposoby radzenia sobie”.
4. Współpracować ze szkołą i specjalistami, jeśli sytuacja się powtarza. To nie jest porażka rodzica – to mądry krok w stronę wsparcia. Można wtedy powiedzieć: „Mam propozycję, abyśmy porozmawiali o tym z kimś z Twojej szkoły, kto pomoże nam poszukać dobrego rozwiązania. To może być Twój wychowawca albo szkolny specjalista”.
5. Podkreślać, że błędy są do naprawienia. Dzieci bardzo boją się bycia „naznaczonymi”. Rodzic może dać im przestrzeń do zmiany. Można wtedy powiedzieć: „Każdy z nas może popełniać błędy, ale najważniejsze, żeby wyciągać z nich wnioski. Dzięki temu stajemy się lepsi”.

Moduł 5. Zachowania autodestrukcyjne i samobójcze

Cel: bezpieczne sprawdzenie, czy dziecko doświadcza trudności, cierpienia, poczucia bezradności lub myśli samobójczych.

Zachowania autodestrukcyjne

W obliczu zachowań autodestrukcyjnych (w tym samouszkodzeń) rodzice mogą odczuwać lęk. Ważne jednak, aby stał się on impulsem do jak najszybszego rozpoczęcia z dzieckiem rozmowy i próby zrozumienia jego sytuacji. Powinien również motywować do współpracy z innymi – nauczycielami, wychowawcą, szkolnymi i pozaszkolnymi specjalistami – tak aby wspólnie zaplanować konkretne działania wspierające młodą osobę.

Przykładowe wypowiedzi pomocne w weryfikacji obecności samouszkodzeń lub innych zachowań autodestrukcyjnych:

1. **Kiedy zostały zauważone zmiany na ciele mogące być efektem samouszkodzeń – „Powiedz, proszę, skąd się wzięły Twoje rany, blizny?” itp.**
2. **Kiedy efekty samouszkodzeń nie zostały zaobserwowane – „W obliczu trudności możemy sięgać po różne sposoby radzenia sobie. Mogą być one zdrowe lub niezdrowe, skuteczne lub nieskuteczne. A jak jest u Ciebie? Co robisz w ostatnim czasie, kiedy czujesz się bardzo źle, kiedy chcesz przestać o czymś myśleć, przestać czuć nieprzyjemne dla ciebie emocje lub zapomnieć o trudnościach?”**

(Łuba 2023)

Pierwszy krok w reakcji na zachowania autodestrukcyjne (samouszkodzenia) to szczerza rozmowa z młodą osobą o zaobserwowanych niepokojących zmianach w jej zachowaniu. Celem takiej rozmowy jest szczegółowe poznanie perspektywy dziecka lub nastolatka oraz potwierdzenie obecności samouszkodzeń i określenie rozmiaru ich szkodliwości. Dobrze jest zacząć od nazwania konkretnych obserwacji, które zwróciły uwagę opiekuna, oraz zapewnienia o zainteresowaniu, trosce, chęci zrozumienia i pomocy.

1. **Zaobserwowanie niepokojącego zachowania u dziecka – „Widzę nowe rany na Twoich nadgarstkach”.**
2. **Tvoja reakcja emocjonalna i znaczenie, które nadajesz zaobserwowanym zachowaniom – „Zasmuciło mnie to, bo myślę, że może za tymi ranami coś się kryje i może przeżywasz trudne chwile”.**
3. **Prośba o pomoc w zrozumieniu niepokojących obserwacji – „Powiedz, proszę, co się dzieje. Porozmawiajmy”.**

(Łuba 2023)

Zaproszenie dziecka do rozmowy nie oznacza, że rozmowa od razu się odbędzie. Dziecko może nie być na nią gotowe, bo niechętnie dzieli się swoimi problemami, może też wątpić w dobre intencje dorosłego lub zakładać, że nie zostanie wysłuchane i zrozumiane. Niekiedy silne emocje i cierpienie sprawiają, że kontakt z innymi jest trudny.

Zamiast wywierać presję czy okazywać rozczarowanie, warto być cierpliwym i życzliwym, mówiąc np.:

- **Czasami naprawdę trudno jest mówić o swoich kłopotach.**
- **Masz prawo nie chcieć teraz rozmawiać.**
- **Możemy wrócić do rozmowy, kiedy będziesz w lepszym nastroju.**
- **Jeśli chcesz, możesz porozmawiać z kimś innym. Kto to mógłby być?**
- **Martwię się o Ciebie i zależy mi, żebyś jak najszybciej poczuł się lepiej.**

(Łuba 2023)

Gdy rozmowa już się rozpocznie, kluczowe jest uważne i cierpliwe słuchanie dziecka. Warto zadawać pytania pogłębiające, dopytywać o szczegóły i prosić o przykłady, aby lepiej zrozumieć zgłaszane trudności. Równie ważne jest unikanie pocieszania na siłę, udzielania szybkich rad czy próby przekonywania do innego sposobu myślenia. Należy akceptować emocje, które dziecko wyraża, zamiast próbować natychmiast je zmieniać. Tylko taka empatyczna postawa pozwala naprawdę zrozumieć problem i budować relację sprzyjającą udzieleniu pomocy (Miller, Rathus i Linehan 2011, za: Łuba 2023).

Zachowania samobójcze

Nie obawiaj się pytać swojego dziecka o myśli samobójcze – ani nie zwiększa to ryzyka, że takie myśli się u Twojego dziecka pojawią, ani nie „podsunie mu pomysłów”. Wręcz przeciwnie – otwiera przestrzeń do rozmowy o nieprzyjemnych emocjach, które dziecko może ukrywać z lęku, wstydu lub poczucia osamotnienia.

U wielu młodych osób ulga pojawia się dopiero wtedy, gdy ktoś dorosły bez oceniania zapyta wprost, czy jest coś, co je przytłacza, czy mają poczucie beznadziei albo myśli związane z krzywdzeniem siebie. Takie pytanie pokazuje, że rodzice są gotowi słuchać, że traktują problem poważnie i że dziecko nie musi zostawać z tym samo.

Wczesne zauważenie sygnałów kryzysu pozwala na szybsze zapewnienie pomocy – rozmowy, wsparcia psychologicznego czy odpowiedniej interwencji. To ważny element troski o bezpieczeństwo i zdrowie psychiczne dziecka. Pytanie o myśli samobójcze jest wyrazem odpowiedzialności i miłości, a nie powodem do obaw.

Poniżej znajdują się propozycje pytań, które możesz zadać swojemu dziecku, stosując tzw. metodę lejka, czyli zasadę zadawania pytań od ogółu do szczegółu:

a) Zdania wprowadzające:

- Widzę, że ostatnio jest Ci ciężko.
- Mogę się domyślać, że miałaś ostatnio trudny czas.
- Wygląda na to, że jest Ci trudno samemu poradzić sobie z tą sytuacją.
- Słyszałam, jak kilka razy powiedziałaś, że jesteś dla wszystkich tylko problemem. Niepokoi mnie to i chciałabym z Tobą o tym porozmawiać.
- Porozmawiaj ze mną, proszę, pomóż mi zrozumieć, co przeżywasz, czego doświadczasz, z czym się mierzysz.

b) Pytania pośrednie:

- Czy pojawiają się takie myśli, że wolałbyś się nie urodzić?
- Czy pojawiają się takie myśli, że chciałbyś zasnąć i się nie obudzić?
- Czy miewasz czasami takie myśli, że lepiej byłoby nie żyć?
- Czasem ludzie, którzy czują się źle, są przygnębieni, zaczynają myśleć o śmierci, o tym, że chcieliby umrzeć. Czy Ty też tak masz? Co wtedy przychodzi Ci do głowy?

c) Pytania bezpośrednie:

- Czy miewasz myśli samobójcze? Czy myślałeś, żeby odebrać sobie życie? O czym dokładnie myślałeś?
- Jak często pojawiają się te myśli? Ile razy w ciągu dnia/tygodnia/miesiąca?
- Czy przychodzą Ci do głowy nawet wtedy, kiedy tego nie chcesz?
- Czy możesz je od siebie „odpędzić”? Czy możesz zrobić coś, żeby przestać o tym myśleć?
- Czy masz swoje sposoby, aby sobie z nimi poradzić?
- Czy masz nad nimi kontrolę?
- Jak bezpieczna czujesz się sama ze sobą?

Wszystkie opisane pytania należy zadawać wprost, w atmosferze wsparcia, bez moralizowania i oceniania. Ich celem jest ustalenie, czy młoda osoba jest obecnie bezpieczna i czy istnieje potrzeba podjęcia natychmiastowej interwencji, z ewentualnym wezwaniem służb ratunkowych.

Konieczność skontaktowania się z numerem alarmowym **112** pojawia się zwłaszcza w sytuacjach związanych z:

- **szczegółowymi planami i gotowością do ich realizacji,**
- **wcześniejszymi próbami samobójczymi.**

W takich przypadkach pomocne mogą być pytania pogłębiające, np.:

- Czy zastanawiałeś się, w jaki sposób odebrać sobie życie? Opowiedz, proszę, co planowałeś.
- Czy zacząłeś przygotowywać się do realizacji tego planu? Co dokładnie zrobiłeś?
- Na ile realne jest, że zrealizujesz ten plan?
- Czy kiedykolwiek zrobiłeś coś, co mogło doprowadzić do Twojej śmierci? Opowiedz, proszę, kiedy to było i co się wtedy wydarzyło.
- Ile razy próbowałaś odebrać sobie życie? Kiedy zdarzyło się to po raz ostatni?

Dodatkowo pilnej pomocy wymagają sytuacje, w których występują:

- samouszkodzenia powodujące poważne uszkodzenia tkanek, wymagające natychmiastowej interwencji medycznej np. głębokie rany i niemożność zatamowania krwi lub konieczność założenia szwów, uderzanie głową o twarde przedmioty i utrata przytomności lub mdłości, połamania kości;
- samouszkodzenia dotyczące szczególnie wrażliwych obszarów ciała, takich jak oczy, twarz, piersi, podbrzusze czy genitalia;
- epizodyczne lub przewlekłe samouszkodzenia, którym towarzyszą plany samobójcze lub wcześniejsze próby samobójcze, zwłaszcza jeśli miały miejsce w ciągu ostatniego miesiąca (Walsh 2014, za: Łuba 2023).

Na koniec każdej rozmowy pomyśl:

- Czego dowiedziałem się dziś o moim dziecku?
- Co robię dobrze? Co lubię w naszej relacji?
- Co lubię w byciu rodzicem?
- Co lubię w moim dziecku?
- Co mogę poprawić lub zmienić w naszej relacji?
- Jak mogę zapewnić dziecku bezpieczeństwo i wsparcie, gdy tego potrzebuje?

Te pytania pomagają zatrzymać się po rozmowie i spojrzeć na relację z dzieckiem z czułością oraz uważnością. Zachęcają, by dostrzec to, co działa w niej dobrze, co daje radość i poczucie bliskości, a jednocześnie delikatnie kierują uwagę na obszary, które można wzmacniać lub zmieniać. To chwila refleksji, która pomaga budować bardziej świadome, bezpieczne i wspierające więzi – takie, w których zarówno rodzic, jak i dziecko mogą czuć się zauważeni i akceptowani.

Rodzicu! Świeć swoją „rodzicielską latarką”, swoją uważnością i ciekawością. To właśnie one pozwalają Ci dostrzec to, co na pierwszy rzut oka może być niewidoczne – drobne sygnały, ukryte emocje, potrzeby, o których dziecko nie zawsze potrafi powiedzieć wprost. Gdy zatrzymujesz się, aby naprawdę usłyszeć i zobaczyć swoje dziecko, tworzysz przestrzeń, w której może ono czuć się bezpieczne, ważne i zrozumiane. Dzięki temu Twoje wsparcie staje się codziennym światłem pomagającym mu poruszać się po świecie relacji, wyzwań i własnych przeżyć.

Źródła:

- Kicińska, L., Łuba, M., Palma, J., Witkowska, H. (2023). *Samouszkodzenia – zrozumieć, aby zapobiec. Poradnik dla nauczycieli*. Warszawa. <https://zwjr.pl/artykuly/samouszkodzenia-zrozumiec-aby-zapobiec>
- Kicińska, L., Palma, J. (2023). *Pierwsza pomoc emocjonalna. Poradnik*. Warszawa. <https://zwjr.pl/artykuly/pierwsza-pomoc-emocjonalna>
- Łuba, M. (2023). *Samouszkodzenia u dzieci i młodzieży. Poradnik dla nauczycieli*. Warszawa. <https://wspierajacaszkola.pl/files/Attachment/0/4/6/046bffc14c4620b5c65a-a572e6e852df.pdf>