



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

GADKI

JAK TWORZYĆ BEZPIECZNY DOM?

Przewodnik dla rodziców i opiekunów
dzieci w wieku 4–12 lat

**Dom powinien być
bezpieczną przystanią,
do której chcemy
wracać**





Dofinansowane przez
Unię Europejską

Opracowanie:

Katarzyna Gałązka, Anna Kaczmarczyk, Urszula Kubicka-Kraszyńska,
Katarzyna Poniatowska, Kamila Zawionka, Jolanta Zmarzlik (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę),
Krystian Berezowski, Katarzyna Juszczyk (IKEA)

Redakcja i korekta:

Anna Obrębska-Woźniczka

Opracowanie graficzne:

Kolej Rzeczy

Copyright © Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

ul. Walecznych 59

03-926 Warszawa

www.fdds.pl

Publikacja powstała w ramach programu „Razem w trosce o dom. A place called home”
finansowanego przez IKEA



Wstęp

Dom powinien być bezpieczną przystanią, do której chcemy wracać. To miejsce, w którym dziecko uczy się relacji, poznaje swoje granice i buduje zaufanie do świata. Codzienne sytuacje, rozmowy i drobne gesty stają się fundamentem jego dobrostanu. Ta publikacja powstała, aby wspierać rodziców i opiekunów w świadomym tworzeniu środowiska, które jest bezpieczne i sprzyjające rozwojowi dziecka.

Materiał został przygotowany w kooperacji dwóch podmiotów.

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę od 1991 roku działa na rzecz ochrony dzieci przed przemocą. Wspiera placówki i specjalistów pracujących z dziećmi, prowadzi działania edukacyjne, rzecznicze oraz rozwija narzędzia, które pomagają dorosłym rozpoznawać sygnały krzywdzenia i podejmować właściwe interwencje. Fundacja promuje podejście oparte na prawach dziecka, odpowiedzialności dorosłych oraz budowaniu bezpiecznego środowiska w instytucjach i rodzinach.

IKEA od ponad 80 lat przygląda się temu, jak ludzie żyją w swoich domach i co sprawia, że codzienne życie staje się łatwiejsze, bezpieczniejsze i bardziej komfortowe. Dzięki wiedzy swoich ekspertów, doświadczeniom zdobywanym podczas rozmów z klientami oraz obserwacjom milionów domów na całym świecie, marka doskonale wie, że właśnie przestrzeń może wspierać budowanie bliskości i codziennych rytuałów. Ponadto, IKEA od 6 lat prowadzi program „Razem w trosce o dom”, w ramach którego podkreśla znaczenie domu jako miejsca, do którego każdy ma prawo i w którym każdy powinien czuć się bezpiecznie, być sobą i doświadczać bliskości. Wspólna perspektywa zakłada, że bezpieczeństwo dziecka nie opiera się wyłącznie na reagowaniu w trudnych sytuacjach, ale przede wszystkim na tworzeniu codziennego środowiska, które temu bezpieczeństwu sprzyja. Projektanci IKEA dzieląc się swoją wiedzą o dobrze zorganizowanej i wspierającej przestrzeni (zarówno fizycznej, jak i emocjonalnej) podpowiadają, jak rozwijać swoją więź z dzieckiem wykorzystując codzienne wspólne czynności.

Ważnym punktem odniesienia dla tego materiału są wskazówki dla rodziców i opiekunów, które koncentrują się na budowaniu bezpiecznej relacji z dzieckiem, uważnej komunikacji oraz wspieraniu go w rozumieniu własnych granic i emocji.

Znajdziesz je na stronie gadki.fdds.pl w publikacji *„Jak wzmacniać bezpieczeństwo dziecka i ochronić je przed wykorzystywaniem seksualnym. Przewodnik dla rodziców i opiekunów dzieci w wieku 4–12 lat”* [link do publikacji https://gadki.fdds.pl/wp-content/uploads/2026/07/CJ_GADKI_BROSZURA_A5-VI-2026-net.pdf]. Wskazówki są oparte na codziennych, często małych działaniach. To słuchanie dziecka bez oceniania, wzmacnianie jego poczucia własnej wartości i sprawczości czy wrażliwe reagowanie na potrzeby i sygnały płynące od niego. Ma ono szczególne znaczenie także w kontekście zapobiegania przemocy, w tym wykorzystaniu seksualnemu dzieci, ponieważ wzmacnia czujność dorosłych i kompetencje dzieci w sytuacjach trudnych lub niepokojących. Publikacja rozwija te założenia, pokazując, jak można je realizować w praktyce w różnych sytuacjach wychowawczych, także tych wymagających szczególnej uważności.

1. Ochrona przed krzywdzeniem zaczyna się w wychowaniu. Anna Kaczmarczyk

Ochrona dzieci przed krzywdzeniem zaczyna się w wychowaniu opartym na bliskiej relacji, zaufaniu i uważnej komunikacji. Dom, w którym uczucia dziecka są traktowane poważnie sprzyja swobodnemu mówieniu o emocjach. Tak budowane relacje zwiększają szansę, że dziecko zwróci się do Ciebie w sytuacjach zagrożenia, w tym związanych

z przemocą czy wykorzystaniem. Wspieranie sprawczości i poczucia własnej wartości dziecka, jest ważnym elementem budowania zaufania. W tej części ważną rolę pełni również wątek modelowania przez rodziców umiejętności radzenia sobie z emocjami.

2. Wspieranie dziecka w kształtowaniu dobrej relacji z własnym ciałem. *Katarzyna Gałązka*

W tej części dowiesz się jak wspierać dziecko w kształtowaniu pozytywnego obrazu własnego ciała, w zależności od etapu rozwojowego, w którym się znajduje. Artykuł nawiązuje również do roli ruchu, odpoczynku, nauki krytycznego myślenia, która wzmocni odporność na nierealistyczne kanony piękna promowane w mediach społecznościowych. Autorka podkreśla znaczenie postawy dorosłych i ich stosunku do własnego ciała w budowaniu zdrowej relacji dziecka z jego ciałem. Codzienne doświadczenia takie jak uważny dotyk, rozmowy o ciele, wspieranie granic i akceptacja emocji bez zawstydzania są ważnymi fundamentami wspierającymi dziecko w kształtowaniu pozytywnego obrazu siebie.

3. Szkodliwe zachowania seksualne u dzieci – jak je rozpoznać i jak na nie reagować? *Kamila Zawionka*

Część trzecia pomoże Ci zrozumieć, czym są zachowania seksualne u dzieci w zależności od ich wieku i poziomu rozwoju. Dowiesz się, kiedy powinny wymagać od Ciebie większej uwagi lub wsparcia dziecka. Czasami możesz zastanawiać się, gdzie przebiega granica pomiędzy naturalną ciekawością i eksploracją swojego ciała a sygnałami, które mogą świadczyć o trudnościach lub krzywdzie. Tutaj znajdziesz wskazówki jak spokojnie na nie reagować, bez zawstydzania dziecka.

4. Gdy moje dziecko doświadczyło krzywdzenia... Jak rozmawiać z dzieckiem wykorzystanym seksualnie? *Jolanta Zmarzlik*

Ta część jest praktycznym wsparciem dla rodziców, którzy stanęli przed trudnym zadaniem rozmowy z dzieckiem po doświadczeniu krzywdzenia seksualnego. To sytuacja wymagająca poradzenia sobie również z własnymi trudnymi emocjami. Dowiesz się czego unikać w takiej rozmowie oraz na co zwrócić uwagę, żeby dziecko czuło się wysłuchane i chronione. Autorka przytacza przykłady komunikatów, które nie będą pogłębiać traumy, lecz wspierać proces wychodzenia z krzysowej sytuacji.

5. Domowe zasady ekranowe – dlaczego warto je ustalać? *FDDS*

W świecie, w którym ekrany są wszędzie – w kieszeni, w dziecięcym pokoju i przy stole – brak jasnych zasad łatwo prowadzić może do nieporozumień, napięć i trudności wychowawczych. A dzieci potrzebują nie tylko swobody, ale też granic, które dają poczucie bezpieczeństwa.

Ustalanie domowych zasad ekranowych pomoże Ci uporządkować codzienne życie z technologią. Wprowadzi przewidywalność tam, gdzie może dominować przypadkowość. Zamiast ciągłych negocjacji i napięć może pojawić się jasny, wspólnie ustalony rytm – wszyscy wiedzą, kiedy z ekranów korzystamy, a kiedy odkładamy je na bok.

6. Mikrochwile – budowanie bezpiecznej przestrzeni. IKEA

Mikrochwile to codzienne momenty, które budują więź między dzieckiem a dorosłym. Dzieją się pomiędzy zaplanowanymi punktami dnia, np. w drodze do przedszkola, przy zakładaniu butów, podczas przygotowania posiłku, w trakcie sprzątania czy tuż przed snem. Nie wymagają specjalnego czasu ani przygotowań. Wystarczy jedno pytanie, kilka minut wspólnej czynności albo spokojna chwila na wysłuchanie. Dla dziecka to jasny komunikat: „Jesteś dla mnie ważne. Widzę cię. Jestem obok”. W tej części dowiesz się jak adaptować przestrzeń, aby sprzyjała wspólnym chwilom, zachęcała Cię do “zejścia na dywan”, czy tworzenia przyjemnych rytuałów wzmacniających więź. Poznasz praktyczne rozwiązania opracowane w oparciu o wiedzę ekspertów IKEA, które pomagają tworzyć bezpieczne, przyjazne i wspierające środowisko dla dzieci i dorosłych. To inspirująca część, która pomoże Ci zobaczyć, że najważniejsze dla relacji rzeczy dzieją się właśnie w tych małych, zwykłych momentach.

Niniejszy materiał nie jest instrukcją bycia idealnym rodzicem. Jego celem jest wspieranie Cię w byciu obecnym i uważnym dorosłym. Chcemy, żebyś potrafił/a tworzyć dla dziecka przestrzeń pełną zrozumienia, akceptacji i bezpieczeństwa. Bezpieczny dom to nie tylko zasady i ochrona, ale przede wszystkim relacja, która daje dziecku siłę.



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

GADKI

JAK TWORZYĆ BEZPIECZNY DOM?

Przewodnik dla rodziców i opiekunów
dzieci w wieku 4–12 lat

1.

**Ochrona przed
krzywdzeniem zaczyna
się w wychowaniu**



1. Ochrona przed krzywdzeniem zaczyna się w wychowaniu

Anna Kaczmarczyk¹

Rodzic może zrobić wiele, by wyposażyć dziecko w taką z nim relację i taką samoświadomość, które zwiększą szanse na to, że zakomunikuje ono, gdy będzie działało się coś niepokojącego. Kluczowa jest tu bliskość z rodzicem oraz zaufanie, że poradzi on sobie nawet z trudnymi emocjami i informacjami, które dziecko mogłoby mu przekazać, a także pewność dziecka, że zostanie potraktowane poważnie i nic złego mu nie grozi, gdy się na to odważy.

Pomocne będzie również zaufanie dziecka do samego/samej siebie i przekonanie o tym, że to, co czuje, jest uzasadnione, że ma pełne prawo odczuwać dyskomfort i chcieć coś z tym zrobić, i że to właśnie rodzic jest osobą, do której warto zwrócić się o pomoc.

Poniżej znajdziesz strategie wspierania dziecka w wychowaniu, które zwiększą szanse na to, że w przypadku trudności zgłosi się właśnie do ciebie.

Budowanie relacji i zaufania

o To ty jesteś odpowiedzialny za relację z dzieckiem

To dorośli budują atmosferę, która panuje w domu. To, jak reagują na dziecko, w dużej mierze przełoży się na to, jak będzie ono postrzegać siebie i co będzie o sobie myśleć.

To do rodzica należy wspieranie dziecka w odzyskiwaniu równowagi, to on poszukuje sposobów na lepsze zrozumienie małego człowieka, gdy to, co robi, nie działa tak, jak się tego spodziewał.

To rolą rodzica jest uruchomienie ciekawości, gdy zachowanie dziecka zdaje się nie mieć sensu.

I wreszcie – gdy wychowanie dziecka staje się dla rodzica wyzwaniem, powinien on poszukać wsparcia u innych dorosłych i specjalistów.

o Nie obawiaj się emocji

Dziecko potrzebuje czasu na nauczenie się radzenia sobie z silnymi emocjami.

Gdy dzieckiem zajmuje się rodzic, który traktuje przykre emocje jako naturalną część życia i jest przy dziecku w chwilach rozczarowania, złości i smutku, nie reagując na nie gwałtownie ani z lękiem, daje dziecku dowody, że jest dla niego wsparciem.

¹ Anna Kaczmarczyk – psycholog i psychoterapeutka. Pracuje z rodzicami oraz dziećmi od okresu prenatalnego do dorosłości. Specjalizuje się w zagadnieniach związanych ze snem, rozwojem dziecka oraz wspieraniem kompetencji rodzicielskich. Prowadzi psychoterapię, konsultacje rodzicielskie, a także warsztaty dla rodziców. Przyjmuje w gabinecie „Bezpiecznie Przywiązani” w Grodzisku Mazowieckim.

Gdy emocje dziecka nie stanowią zagrożenia i nie przerastają rodzica, dziecko może bezpiecznie je okazywać. Jeżeli sposób, w jaki dziecko przeżywa emocje, budzi twój niepokój, jest niebezpieczny, a twoje propozycje innych rozwiązań nie są przez nie przyjmowane, warto zasięgnąć porady specjalisty.

Dziecko uczy się radzić sobie z silnymi emocjami nie tylko dzięki wsparciu, ale również poprzez obserwację rodzica w momentach, gdy on sam przeżywa silne emocje – kiedy okazujesz złość, strach, smutek lub radość, uczysz dziecko, jak sobie z różnymi emocjami radzić.

o **Traktuj poważnie zmartwienia dziecka**

Zaufanie dziecka i jego otwartość na dzielenie się z tobą trudnymi, bardzo poważnymi problemami możesz budować, współdzieląc z nim przejmowanie się zgubionym klockiem Lego, niewciśniętym przyciskiem do windy czy ostatnim odcinkiem bajki. Czasami już samo krótkie nazwanie tego, z czym dziecku jest trudno, będzie mu pomagać (co nie oznacza, że od razu poczuje się lepiej). Dzięki takiemu wsparciu wzmacniasz waszą relację i coraz lepszą samoregulację dziecka.

Co więcej, niejednokrotnie będziesz też pocieszać dziecko z powodu silnych emocji wywołanych wyznaczoną przez siebie granicą. Jeśli nastolatek wie, że traktujesz go poważnie, chętniej zwróci się właśnie do ciebie, gdy będzie miał poważny – także z perspektywy dorosłego – problem.

Akceptując to, że dziecko może czuć się zdenerwowane czy zasmucone swoim problemem, dajesz mu podstawę nie tylko do zaufania, że je wesprzesz, ale też do ufania samemu sobie – że jego odczucia są prawdziwe i mają uzasadnienie (często sprawcy przemocy podważają odczucia dziecka). Wspieranie emocji dziecka w trudnych dla niego sytuacjach nie sprawi, że pozostanie ono na tym samym poziomie zmartwień. Wyzwania i trudności będą rosły w miarę rozwoju.

o **Nie obrażaj się na dziecko**

Nie obrażaj się na dziecko, nie karz go milczeniem, nie odpłacaj się, gdy cię zrani – jeżeli potrzebujesz pomilczeć, żeby opanować emocje, powiedz dziecku, jak długo nie będziesz się odzywać. Warto powiedzieć, co ci przeszkadza i czego oczekujesz, zamiast wymuszać współpracę lękiem przed twoją niedostępnością lub odwetem. Obawa przed twoim milczeniem może sprawić, że dziecko rzadziej będzie mówić ci o sytuacjach, w których poczuło, że w jakiś sposób zawiniło, obawiając się twojej negatywnej reakcji. A przecież chcemy, żeby jego przekonanie o tym, że nie straci cię bez względu na to, co ci powie, było niezachwiane.

o **Unikaj żartów, które mogą podważać zaufanie**

Gdy to, co mówisz, nie jest spójne z twoją mimiką i tonem głosu, dziecku trudniej zrozumieć własne odczucia. Dotyczy to szczególnie dzieci przed okresem dojrzewania, bo skoro mówisz coś niemiłego z uśmiechem, to co właściwie należy czuć? Przestraszyć się czy może zasmucić? Ale jeśli rodzic mówi, że to żart, to może dziecko powinno poczuć

ulgę i zadowolenie? Dziecku w wieku przedszkolnym trudno jest odróżnić żart od szczerzej wypowiedzi. Warto więc zadbać, by ironia czy sarkazm nie były głównym sposobem komunikacji w domu.

○ Spójrz na sytuację dziecka nie tylko przez pryzmat tego, czego ci brakowało

Zdarza się, że dzieci irytują rodzica, gdy narzekają na coś, o czym on sam mógł tylko pomarzyć w dzieciństwie. Albo okazują frustracje, których rodzic nigdy nie ośmieliłby się wyrazić wobec dorosłych. Nie doceniają, „jak mają dobrze”, chociaż czasami rodzic stara się zrobić wszystko, by dziecko nie doświadczyło cierpienia, którego sam zaznał.

Dzieciństwo twoich dzieci nigdy nie będzie alternatywną wersją twojego własnego dzieciństwa. Oddziel to, co mógłbyś czuć jako dziecko, żyjąc w rodzinie, którą tworzysz, od tego, co czują twoje dzieci. Wiele potrzeb na pewno będzie podobnych, ale pojawią się też takie, które będą was różnić. Jeżeli twoje dziecko się ciebie nie boi i potrafi zwrócić ci uwagę, gdy postępujesz wobec niego niewłaściwie, to oznacza, że ci ufa. I za to możesz być sobie wdzięczny. Zadowolenie dziecka nie jest głównym celem twojego rodzicielstwa, a jego przykre emocje nie są oznaką tego, że je krzywdzisz. Czasem muszą pojawiać się decyzje, które są dla dziecka trudne – i to też jest w porządku.

Wzmacnianie poczucia własnej wartości

○ Pozwalaj dziecku na samodzielność

Samodzielne podejmowanie decyzji i wykonywanie zadań korzystnie wpływa u dziecka na samoocenę oraz przekonanie o własnych kompetencjach. Jednocześnie warto zadbać o to, aby rodzic był dostępny do pomocy, gdyby zaszła taka potrzeba.

○ Dawaj dobry przykład i pracuj nad sobą

Bardzo ważną częścią wspierania dziecka jest też to, co rodzic komunikuje swoim zachowaniem i słowami – zarówno w relacji z samym sobą, jak i z innymi ludźmi. Jeżeli nie dajesz sobie prawa do pomyłki, otwarcie się krytykujesz i jesteś wobec siebie surowy, dziecko będzie integrować też to, co mu pokazujesz i co słyszy, nawet jeżeli nie zwracasz się do niego. Warto pamiętać, że relacja, jaką tworzysz z drugim rodzicem, i to, jak się do siebie zwracacie, stanie się dla dziecka wzorem relacji w bliskich związkach.

○ Jak sprawić, by dziecko ufało swoim odczuciom?

Mówienie dziecku „nic się nie stało”, gdy coś się wydarzy, wynika z dobrych intencji – rodzic nie chce, by dziecko przeżywało silne emocje ani żeby było mu trudno. Jednak gdy komunikat rodzica nie zgadza się z odczuciem dziecka, trudniej mu rozwijać świadomość siebie i swojego ciała. Narracja dotycząca upadków dziecka wcale nie musi być silnie nacechowana emocjonalnie – można po prostu stwierdzić: *O, uderzyłeś się*. Nadmierna reakcja rodzica

może zaniepokoić dziecko bardziej niż samo uderzenie. Warto zareagować adekwatnie – nie udawać, że nic się nie stało, ale też nie zachowywać się tak, jakby wydarzyła się tragedia, która cię przerasta (nawet jeżeli zaraz pojedziecie na SOR).

o Doceniaj za wysiłek (nie tylko za efekt)

Dziecko, które jest doceniane za wysiłek, chętniej będzie podejmować trudniejsze zadania niż to, które chwalone jest wyłącznie za efekty. Zwracanie większej uwagi na to, że dziecko wykazało się wytrwałością i włożyło w coś dużo pracy, zachęci je do podejmowania kolejnych wyzwań.

o Mentalizacja – dziecko głównym bohaterem twoich opowieści

To, co rodzice mówią w chwilach, gdy dziecko czegoś doświadcza, kształtuje jego rozumienie tych stanów. Kiedy nazywasz to, czego dziecko mogło pragnąć i jak mogło się czuć, dostrzegasz jego wysiłek – pomagasz mu tworzyć słownik do opowiadania o swoich doświadczeniach i odczuciach. Zamiast mówić: *Nic się nie stało*, można powiedzieć: *Przewróciłaś się i bałaś się, że będziesz mieć ranę? Albo: Zaskoczył cię ten upadek, co? Chyba potknęłaś się o ten kamień.* Lub: *Misio ci upadł? Nie lubisz, gdy jest brudny od piasku?; Wystraszyłeś się, gdy przejechał koło nas ten głośny motocykl? Możesz to robić nawet wtedy, gdy na coś dziecku nie pozwalasz: Chciałeś wziąć moją komórkę, a ja ci ją zabrałam.*

Takie „relacjonowanie” życia i potencjalnych myśli dziecka (przy założeniu pozytywnych intencji) pomaga mu uporządkować i samodzielnie nazywać to, czego chce, co myśli i co czuje. Nie obawiaj się pomyłek – dziecko, które jest w ten sposób odzwierciedlane, w pewnym momencie samo cię poprawi. W zależności od wieku będziesz opisywać sytuacje prościej lub bardziej szczegółowo.

Pozytywne intencje oznaczają, że to, co dziecko robi, wynika z dobrych pobudek i zaspokaja ważną potrzebę emocjonalną (zamiast „chce uwagi”: pragnie kontaktu, bycia zauważonym, wziętym pod uwagę). Jeżeli nie zgadzamy się ze strategią (zachowaniem) – możemy zasugerować inną, pamiętając jednak, że to, co kryło się pod tym zachowaniem, miało istotną funkcję.

Dziecko, które ufa własnym odczuciom, będzie trudniejsze do zmanipulowania. To, że dostrzegasz uczucia, myśli i potrzeby dziecka, nie oznacza, że nigdy nie można odwracać jego uwagi – to znaczy, że pomaganie mu w nazywaniu tego, co się z nim dzieje, jest ważne. Nie musisz wyolbrzymiać swojej reakcji, gdy dziecko się uderzy, by potwierdzić, że je boli.

Jeżeli dziecko szuka kontaktu z tobą przez zachowania, które ci się nie podobają, zaproponuj mu inne sposoby. Jeżeli zabawa, którą wybiera, nie jest bezpieczna, znajdźcie podobną, ale akceptowaną przez ciebie. Przypominaj sobie stale, że to, co „pod spodem”, jest dobre.

Każdy z nas pragnie w jakimś stopniu mieć wpływ, być traktowanym sprawiedliwie, z szacunkiem, doświadczać zrozumienia i wносить w życie innych wartość.

○ **Frustracja jest czymś naturalnym, a umiejętność radzenia sobie z nią wzmacnia wiarę w siebie**

Stwarzaj okazje, by dziecko mogło sobie z czymś poradzić samo. Nawet jeśli prosi cię o pomoc, w zależności od sytuacji możesz stopniować swoje wsparcie, zanim zrobisz coś za nie, np.:

- kibicować (*Już prawie to zrobiłaś!*);
- zadawać pytania, które naprowadzą dziecko na rozwiązanie;
- dać mu słowną instrukcję, co robić (np. *Możesz spróbować obrócić tę część*);
- wziąć jego ręce w swoje i pomóc mu w wykonaniu zadania.

Dziecko może także doświadczać frustracji, gdy nie zgodzisz się na jego prośbę. Pojawiająca się wówczas złość czy smutek będą naturalną reakcją na twoją decyzję.

○ **Codzienny czas pozytywnej uwagi skierowanej na dziecko**

Codziennie znajdź 15 minut, które spędzisz z dzieckiem: nie sprzątaj i nie gotuj, słuchaj go, nie korygując, odłóżcie elektronikę, a jeśli dziecko tego chce, bądźcie też w kontakcie fizycznym. Nawet jeżeli będziesz tylko przyglądać się zabawie dziecka z kubkiem herbaty w ręku, bo akurat wcale nie próbuje cię zaangażować, taka obecność ma znaczenie.

Potrzeby rozwojowe dziecka

○ **Wiek: 4–6 lat**

To czas, w którym dziecko zaczyna wchodzić w pierwsze relacje rówieśnicze. Do wspólnej zabawy przydają mu się takie umiejętności, jak zapraszanie do zabawy, robienie czegoś na zmianę, czekanie na swoją kolej, zgoda i odmowa na podzielenie się, proponowanie prostych rozwiązań w sytuacjach konfliktowych: *Nie dam ci się bawić moim misiem, ale możesz pożyczyć tego; Może zamienimy się zabawkami?; To teraz pobawimy się tak, jak ty chcesz, a potem jak ja; Ja zacznę pierwsza, ale potem ty będziesz pierwsza; Chcę się teraz pobawić sama; Chcę teraz pobawić się tylko z Kasią.*

Radzenie sobie z przegraną bywa bardzo trudne w tym wieku.

Dziecko w okresie przedszkolnym często opowiada o swoich przeżyciach za pośrednictwem zabawy. Warto zwracać uwagę na wątki, które pojawiają się w zabawie, takie jak decydowanie, opieka, zwyciężanie, odwracanie ról, sprawiedliwość czy agresja. Wielokrotnie powtarzające się motywy mogą oznaczać, że dziecko przepracowuje ważny dla niego temat.

o Wiek: 7–9 lat

W okresie wczesnoszkolnym większą rolę zaczynają odgrywać dorośli spoza rodziny, np. wychowawca, trener, nauczyciele. Dziecko uczestniczy w zajęciach pozaszkolnych, może się też zdarzyć, że częściej spotyka się z rówieśnikami bez twojego udziału i masz wtedy mniejszy wgląd w to, co się u niego dzieje. Warto być blisko – interesować się dorosłymi, którzy opiekują się dzieckiem, rozmawiać z nimi, wchodzić w interakcje, pokazywać się na wydarzeniach, a jeśli to możliwe, także od czasu do czasu podczas zajęć. Dziecko będzie znacznie trudniejszym celem przemocy, mając tak obecnego rodzica.

o Wiek: 10–12 lat

To czas, gdy wpływ rówieśników staje się coraz większy. Dziecko może chcieć przynależać do różnych grup i dzielić z nimi doświadczenia. Warto uczyć dziecko odmawiania, ale jednocześnie należy umówić się z nim na zdania „klucze” – przekazywane w wiadomości do ciebie lub ustnie – na które zareagujesz, odbierając dziecko lub nie pozwalając mu wyjść, gdy nie będzie mieć odwagi odmówić rówieśnikom wprost.

Strategie na co dzień

o „Kocham Cię” na dzień dobry!

Dbaj o to, by wasze powitania wyrażały „kocham cię” poprzez gesty i spojrzenia. Pogłaszcz dziecko, gdy rano je budzisz, przytul, gdy odbierasz z przedszkola, uśmiechnij się, gdy wraca do domu po szkole. Nawet jeżeli czeka was trudna rozmowa, jeżeli się spieszysz, nawet jeżeli dziecko jak zwykle rzuciło buty w przejściu i zamierzasz zwrócić mu uwagę, rozpocznij wasz kontakt od życzliwości.

o Podążaj

Znajdź codziennie taki czas z dzieckiem, w którym go nie oceniasz, nie udzielasz porad, a ono jest ekspertem i centrum twojej uwagi. Gdy wysłuchujesz, co ma do powiedzenia, i przyjmujesz rolę, które wymyśli ci w zabawie. Nie uciekaj do obowiązków i telefonu. Spróbuj znaleźć choć kilkanaście nieprzerwanych minut każdego dnia.

o Daj obecność

Cenne są też te chwile, gdy robicie coś razem – wspólnie lub równolegle. Może to być sprzątanie, gotowanie, majsterkowanie, uprawianie sportu, a nawet oglądanie bajki czy granie w gry komputerowe. Twoja gotowość do pomocy dziecku w samodzielnym wykonaniu czegoś lub bycie w pobliżu, aby odpowiedzieć na pytanie, również je wzmacnia. Równoczesne czytanie w ciszy, wspólne przebywanie przy stole (np. dziecko z pracą domową, ty z domowym budżetem) czy siedzenie z kubkiem herbaty, gdy dziecko bawi się obok ciebie, będą pozytywnie wpływać na waszą relację.

o Zachowuj właściwe proporcje

Warto dbać o to, by każdego dnia dziecko doświadczyło z tobą więcej pozytywnych chwil niż tych związanych z upominaniem. Zaobserwuj, ile otrzymuje krytyki, upomnień lub korekt, a ile momentów, gdy słuchasz go z zainteresowaniem, okazujesz uwagę, wsparcie emocjonalne i wyrażasz miłość (nie tylko słowami, ale też czynami). Przyjazne nie zawsze musi jednak oznaczać komfortowe. Wsparcie cierpiącego dziecka może być wyzwaniem, ale wzmacnia waszą więź. Nie ulegaj złudzeniu, że celem wychowania jest zadowolenie dziecka w jak największym stopniu – wiele decyzji, które podejmiesz, może mu się nie spodobać, ale będą dla niego korzystne. Jeżeli masz wrażenie, że twojemu dziecku uwaga zwracana jest częściej niż innym dzieciom i że wyjątkowo trudno zachować przewagę przyjaznych momentów, warto zgłosić się po poradę do specjalisty.

o Mów dobrze o dziecku, gdy może Cię usłyszeć

Mów dobrze o dziecku, gdy wiesz, że może usłyszeć twoją rozmowę z innym dorosłym. Gdy usłyszy: Ty wiesz, co dzisiaj zrobiła Kasia?, niech ma szansę dowiedzieć się, co dzisiaj mu się udało zrobić dobrze.



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

GADKI

JAK TWORZYĆ BEZPIECZNY DOM?

Przewodnik dla rodziców i opiekunów
dzieci w wieku 4–12 lat

2.

**Wspieranie dziecka
w kształtowaniu dobrej
relacji z własnym ciałem**



2. Wspieranie dziecka w kształtowaniu dobrej relacji z własnym ciałem

Katarzyna Gałązka²

Rodzice i inni najbliżsi opiekunowie mają ogromny wpływ na rozwój dzieci. I choć czasem mogłoby się wydawać, że otaczająca nas kultura (media społecznościowe itp.) naciera na młode pokolenie z miazdzącą siłą, my, dorośli, nie jesteśmy bezbronni: codzienność w naszych domach, przykład, jaki dajemy dzieciom, i relacje, które tworzymy, mogą stać się dla nich zdrową przeciwwagą.

Niezależnie od wieku dziecka, pierwszym i najważniejszym zadaniem, jakie mamy do wykonania, by wspierać zdrowy stosunek dziecka do ciała, **jest przyjrzenie się sobie i własnej relacji z ciałem.**

Warto zadać sobie pytania:

- Czy cieszę się ruchem, czy mam swoje ulubione aktywności fizyczne?
- Czy potrafię odpoczywać i robię to regularnie oraz bez wyrzutów sumienia?
- Czy komentuję wygląd swój lub innych ludzi?
- Czy uważam, że wygląd człowieka wpływa na jego wartość?
- Czy mogę swobodnie wyjść z domu bez makijażu?
- Czy potrafię płakać, pokazywać swoją wrażliwość, złość i inne emocje, a także akceptować je u innych ludzi?
- Czy dbam o zdrowie (regularne kontrole lekarskie itp.)?
- Czy potrafię otwarcie rozmawiać o ciele, nazywać wszystkie części ciała, oglądam je, dotykam ich i dbam o ich zdrowie?
- Czy akceptuję to, że moje ciało się zmienia, starzeje?
- Co myślę o standardach urody wokół mnie, czy dostrzegam ich wpływ na moje wybory?
- Czy potrafię rozpoznać i komunikować własne granice, czy szanuję też granice innych ludzi?
- Czy konta, które obserwuję w mediach społecznościowych, wpływają pozytywnie czy negatywnie na mój stosunek do własnego ciała?

Polecana lektura: dr Renee Engeln, *Obsesja piękna*.

² Katarzyna Gałązka – certyfikowana trenerka Family Lab, organizacji założonej przez Jespera Juula. Ukończyła „Szkołę prowadzenia grup wsparcia” w Fundacji Sto Pociągów i studia podyplomowe Seksuologia Praktyczna na uczelni SWPS. Regularnie uczestniczy w supervizjach i warsztatach z zakresu rodzicielstwa i edukacji seksualnej. Na co dzień związana z Fundacją Sto Pociągów w Warszawie, gdzie prowadzi seminaria inspirujące, warsztaty, grupy wsparcia i konsultacje dla rodziców. Autorka profilu „W Równowadze”. Prywatnie - mama trójki nastolatków.

Jak wspierać dzieci w budowaniu pozytywnego obrazu ciała?

o Dzieci w wieku 4–6 lat

Opiekunowie mają wpływ na relację dziecka z jego własnym ciałem od pierwszych dni jego życia. Najprostsze, codzienne czynności są doskonałą i wystarczającą okazją, by wspierać małe dziecko w jego drodze do zbudowania dobrej, zdrowej relacji z własnym ciałem.

Pielęgnacja ciała dziecka – czuła, troskliwa opieka, uprzedzanie o dotyku, uważny kontakt fizyczny, używanie „ciałożyłczego” języka stają się dla dziecka fundamentem właściwego stosunku do ciała. Dziecko przyzwyczajone do takiego traktowania będzie naturalnie rozwijało w sobie podobną postawę.

Higiena i język – uczenie dziecka, jak dbać o własne ciało, kogo i kiedy prosić o pomoc oraz jakich słów używać. Dbanie o higienę to też dobra okazja dla dziecka do stopniowego uczenia się samodzielności, dbania o granice (nie każdy może być ze mną w łazience, mam prawo powiedzieć „nie” innej osobie, która chce mnie dotknąć) oraz obserwacji swojego ciała.

Przykład: w czasie kąpieli lub wycierania ręcznikiem, rodzic i dziecko nazywają różne części ciała. Wymyślają nowe słowa, sprawdzają, jak wiele ich znają, używają też prawidłowych, medycznych określeń: policzek, szyja, srom, penis itp.

Czasem rodzice są zaniepokojeni ciekawością dziecka, które ogląda swoje ciało, dotyka go, eksploruje czy stymuluje. Warto pamiętać, że takie zachowanie jest naturalne, adekwatne do wieku i nie powoduje szkody. Stopniowo i cierpliwie uczmy dziecko, że ludzie umówili się, że są to czynności intymne, więc nie robi się tak publicznie, w grupie itp. Większość dzieci w wieku 7 lat ma te zasady już przyswojone.

Nagość – każdy człowiek ma prawo do poszanowania własnych granic, również tych dotyczących nagości. Część rodziców nie ma pewności, czy mogą być nago przy dzieciach, czy powinni zabierać je do ogólnych szatni basenowych itp. Odpowiedź na to pytanie jest zależna od zgody wszystkich zainteresowanych, ale generalnie: tak. Nie ma w tym nic niestosownego. Nagość pomaga oswoić się z naturalnością ciała. Daje też dziecku szansę zaobserwowania, jak różne są ludzkie ciała i jak zmieniają się z wiekiem. Świadomość tej różnorodności i zmian może pomóc dziecku w akceptacji własnej fizyczności. Choć kultura często seksualizuje nasze ciała, to warto pamiętać, że w rzeczywistości nagie ciało nie jest automatycznie erotyczne. Oczywiście należy też podkreślić, że takie podejście do nagości nie jest obowiązkowe i każda rodzina ma prawo do własnych zasad w tej kwestii.

Zdrowie – kiedy dziecko coś boli, możemy modelować adekwatną i troskliwą opiekę, której z czasem nauczy się udzielać sobie samodzielnie. To także okazja do nauki, że ciało jest powiązane z emocjami (co istotne, bo dzieci często reagują na trudne emocje na przykład bólem brzucha). Możemy uczyć je kontaktu z własnym ciałem – słuchania, „co brzusek ma do powiedzenia”, głębokiego oddechu i uważności na sygnały płynące z organizmu.

Przykład: Dziecko skarży się na ból brzucha. Prosisz, żeby się na chwilę położyło, dotknęło brzucha i pooddychało w jego kierunku. Może zapytać też swój brzusek, co ten chce mu powiedzieć. Możecie razem ćwiczyć masowanie i spokojny oddech.

Emocje – są naturalnymi sygnałami z naszego ciała, że dzieje się coś potencjalnie wartego naszej uwagi. Jeśli przyjrzymy się im bliżej, odkryjemy, że niosą ważne informacje o naszych potrzebach i stanie ich zaspokojenia. Emocje wspierają nas w trosce o zdrowie, dobre relacje i bezpieczeństwo. Pomagają nam budować dobre życie. Dotyczy to wszystkich ludzi, niezależnie od wieku czy płci.

Nie zawstydzajmy dzieci, gdy doświadczają emocji – na przykład złością się lub smucą. Nie zawstydzajmy ich, kiedy płaczą i szukają ukojenia. Płacz i przytulanie się do bliskich to naturalne, zdrowe sposoby regulacji emocji. Kiedy dziecko nie może z nich korzystać, napina się ciało. Z czasem takie napinanie może przerodzić się w chroniczne napięcie i przewlekłą sztywność w ciele, a w końcu nawet utrudnić odczuwanie, bliskość oraz nawiązywanie relacji.

Wiele przekazów kulturowych (np. w filmach) uczy nas, że mężczyźni powinni być trochę jak maszyny – ciągle gotowi nie czuć i walczyć. Tego typu przekaz jest bardzo szkodliwy i ogranicza zdolność mężczyzn do rozwijania własnej wrażliwości, opiekuńczości, zdolności do bycia w relacji. Pozwólmy wszystkim dzieciom – niezależnie od płci – zarówno na budowanie swojej siły, jak na rozwijanie wrażliwości. Będą ich potrzebowały do pełni życia.

Zabawa – umożliwianie dziecku swobodnych, spontanicznych aktywności. To także eksplorowanie różnych doświadczeń sensorycznych, takich jak brudzenie się czy doświadczanie świata wszystkimi zmysłami (na przykład zabawa wodą, piaskiem, błotem, dźwiękami, smakami, kolorami, zapachami itp.).

Wiek przedszkolny bywa też pełen zabaw w dom, „w doktora” itp. Dzieci poznają w ten sposób wygląd swoich ciał, naśladują zachowania dorosłych, integrują swoją wiedzę o świecie poprzez zabawę. Zdarza się, że w trakcie zabaw pojawiają się elementy nagości. Ważne jest, aby dorośli nie oceniali tego z perspektywy dorosłej seksualności. Zabawy dzieci są najczęściej niewinne. To, co istotne, to dobrowolność udziału w nich – nie jest ona możliwa, jeśli dzieci są na różnych etapach rozwoju (jest między nimi duża różnica wieku).

Jeśli dorosły odczuwa niepokój związany z taką zabawą dzieci, warto, żeby skonsultował się ze specjalistą. Warto pamiętać, że nieadekwatne reakcje dorosłych (straszenie, kary, zawstydzanie) mogą negatywnie wpłynąć na rozwój dziecka.

Ruch – szukajmy aktywności fizycznych, które lubimy i którymi możemy się cieszyć całą rodziną, najlepiej na świeżym powietrzu. Jeśli to możliwe, na co dzień korzystajmy z okazji do spacerów czy wizyt na placu zabaw.

Granice – niezwykle istotne jest, aby opiekunowie szanowali granice dziecka. W zakresie podstawowych fizycznych granic mieszczą się: jedzenie, sen, kontakt oraz dotyk. Dzieci mają duże kompetencje w tych sprawach i warto nie wywierać na nie presji, żeby jadły więcej, przytulały kogoś, kogo nie chcą przytulać, spały na siłę czy kogoś lubiły. Lepiej jest zaufać im w tych kwestiach i zachęcać je do słuchania samych siebie.

Traktowanie odmowy dziecka poważnie zacznijmy od siebie – głównego opiekuna. Codziennie spotyka nas wiele sytuacji, kiedy mamy szansę okazać dziecku zaufanie do jego kompetencji oraz szacunek dla jego granic.

Przykład: Rodzic i dziecko bawią się w siłowniki i łąskotki, rodzic co jakiś czas pyta: „Czy to nadal jest dla Ciebie fajne?” i przestaje, kiedy dziecko mówi, że już nie chce się tak bawić albo ma niepewną minę.

Jedzenie – nie karmimy dziecka na siłę. Oczywiście to dorośli decydują, co pojawia się na stole, ale to dziecko decyduje, ile z pysznego i zdrowego posiłku zje w danym momencie. Warto budować pozytywną relację dziecka z jedzeniem, np. przez zachęcanie go do udziału w przygotowywaniu posiłków czy dbanie o dobrą atmosferę przy stole. Starajmy się nie łączyć posiłków z trudnymi rozmowami.

Przykład: małe dziecko zostawiło trochę obiadu. Dorosły może wspierać je w budowaniu zaufania do własnych odczuć: „O, już się najadłeś, brzuszek jest pełny”.

o Dzieci w wieku 7–9 lat

Obraz ciała – w tym wieku w umyśle dziecka zaczyna się już kształtować obraz własnego ciała – dziecko nie tylko jest (biega, skacze, śpi, przytula), ale buduje sobie wyobrażenie o tym, jakie jest i jak wygląda. To bardzo ważny czas – zbudowanie pozytywnego obrazu ciała stanowi cenny zasób i wpisuje się w profilaktykę zdrowia psychicznego, fizycznego i ogólnego dobrostanu.

Obraz naszego ciała może różnić się od tego, jakie nasze ciało jest w rzeczywistości. Na te wyobrażenia wpływają zarówno nasze doświadczenia, jak i otoczenie oraz to, co inni mówią o naszym ciele. Jeśli dziecko jest często oceniane za wygląd, porównywane z innymi lub przebywa w otoczeniu wywierającym presję, by mieć określony wygląd, może wykształcić negatywny obraz własnego ciała. To z czasem może przełożyć się na niekorzystne wybory – zaprzestanie aktywności fizycznej lub nadmierne ćwiczenia, traktowanie ciała przedmiotowo, ryzykowne zabiegi kosmetyczne, zaburzenia odżywiania, brak asertywności, izolowanie się, brak zaangażowania społecznego, rezygnowanie z pasji, utratę zasobów takich jak czas i pieniądze.

Natomiast pozytywny obraz własnego ciała to ogromny kapitał, który pomaga dziecku rozwijać skrzydła.

Co się sprawdza? Świadome rezygnowanie z udziału w trendach kulturowych oraz tworzenie środowiska, w którym uroda nie jest na pierwszym miejscu. Nie chodzi oczywiście o to, by całkowicie ignorować kwestie wyglądu, ale o to, żeby **konsekwentnie skupiać się na sprawach ważniejszych**: zaletach charakteru, pasjach, wartościach, relacjach itp.

Funkcjonowanie ciała – niezwykle pomocne w procesie budowania poczucia własnej wartości oraz zdrowej relacji z ciałem jest skupianie się na tym, jak ciało działa, jak funkcjonuje, a nie na tym, jak wygląda.

Przydatne może być uświadomienie sobie, co umiem, co potrafię i co mogę zrobić dzięki swojemu ciału. Możemy rozmawiać z dzieckiem o wdzięczności za to, że mamy ramiona i możemy się przytulać, że nasze nogi zaprowadziły nas na wycieczkę itp. Nasz umysł łatwiej skupia się na tym, co trudne, zagrażające i nieprzyjemne, więc warto mu pomóc i **świadomie kierować uwagę na to, co dobre, przyjemne i sprawne**. Dzięki temu wyrobimy sobie dobre nawyki.

Gotowanie i wspólne posiłki – warto zapraszać dziecko do wspólnego gotowania. Ważne jest też szukanie okazji, żeby w miarę możliwości rodziny spożywać czasem posiłki razem, bez ekranów i innych rozpraszających uwagę czynników.

Jeśli często stosujesz różne diety, zastanów się, do czego są ci potrzebne. Czy są one dla ciebie zdrowe? Jaki przekaz otrzymuje twoje dziecko? Diety mogą mieć wiele skutków ubocznych, dlatego jeśli chcesz wprowadzić zmiany w swoim sposobie odżywiania, porozmawiaj z mądrym dietetykiem. Bardzo często dieta nie tyle polega na ograniczeniach ilości pokarmu (co bywa szkodliwe), ile na jedzeniu inaczej. Nie traktuj niektórych pokarmów jako nagrody, ponieważ może to zaburzyć twoją relację z jedzeniem.

Rozmowa o dojrzewaniu – ogromne znaczenie ma to, w jaki sposób rodzice przygotowują dziecko na ten etap życia. Dobrym pomysłem jest rozmawianie o nadchodzących zmianach, zanim się pojawią, tak aby młody człowiek był na nie przygotowany.

Aby dojrzewanie przebiegało harmonijnie, warto, by dorośli najpierw zastanowili się nad własną historią – czy ktoś z nami o tym rozmawiał? Jakim językiem o tym mówiono i czy w ogóle pojawiał się temat dojrzewania? Skąd czerpaliśmy wiedzę o ważnych dla człowieka zmianach, takich jak polucja, miesiączka, mutacja, owłosienie ciała, rośnięcie ciała, rozstępy, płodność, zakochanie, erekcja, trądzik, zapach ciała itp.? Czy mogliśmy bezpiecznie (bez narażenia się na złość, zawstydzanie itp.) pytać o wszystko dorosłych? Jakiego dorosłego, jakiego wsparcia potrzebowaliśmy jako młode osoby?

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na ten temat, polecamy książkę Barbary Pietruszczak pt. *Twoje ciało pozytywnie dojrzewanie*.

Ekran – nie uda się uniknąć oglądania masy bardzo młodych i bardzo szczupłych modelek o gładkiej cerze i modeli o wyrzeźbionych mięśniach. Możemy jednak zadbać o to, by dziecko widziało też innych ludzi i inne obrazki. Możemy dbać o różnorodność i – co najważniejsze – o własne przekonania i słowa. Możemy osłabić wpływ mediów na nasze dziecko.

o Dzieci w wieku 10–12 lat

Komentowanie ciała – świat wokół nas jest trochę „zwariowany” na punkcie wyglądu. Dlatego my możemy dać sobie od tego odpocząć. Nie komentujmy swojego ciała ani ciał innych ludzi, chyba że nas o to poproszą. Przyglądajmy się swoim intencjom: co czuję i co chcę przekazać, gdy mam ochotę skomentować czyjś wygląd? Co kryje się za tą potrzebą? Oczywiście, jeśli raz na jakiś czas powiemy dziecku: *ślicznie wyglądasz*, nie stanie się nikomu krzywda – ale jeśli jest to częsty komunikat, dziecko uczy się, że wygląd jest bardzo ważny.

Ćwiczenie: Weź kartkę i długopis, przypomnij sobie takie sytuacje, kiedy mówiłeś/ mówiłaś dziecku komplement dotyczący wyglądu. Jakie emocje ci wtedy towarzyszyły? Napisz co najmniej 5 zdań niezwiązanych z wyglądem, których można w takiej sytuacji użyć. Bardzo często wystarczy powiedzieć: „Cieszę się, że cię widzę”.

Należy również zachować powściągliwość w komentowaniu wyglądu innych ludzi – sąsiadów, partnera, aktorów czy piosenek. Dzieci wiele słyszą i uczą się, że ciała podlegają nieustannej ocenie. To może nasilać ich lęk, który i tak naturalnie pojawia się w okresie dorastania – nastolatki mają wzmożone poczucie, że są obserwowane przez innych.

Dorastające dzieci potrzebują czasu szczególnej ochrony. Ich ciała podlegają procesowi intensywnej zmiany. Przyzwyczajenie się do nowego kształtu ciała może nie być łatwe dla wielu z nich. Czasem próbują ukryć je pod luźną bluzą. Czasem ćwiczą ubieranie się „po dorosłemu”, co może wydawać się prowokujące. Niezależnie od tego, mają prawo bezpiecznie dorastać i eksperymentować, odkrywając, kim są.

Niedopuszczalne jest komentowanie ciał nastolatków, w szczególności miejsc intymnych (rosnące piersi, penis) i symptomów dojrzewania, takich jak erekcja czy zakochanie się. Jeśli pojawiają się takie komentarze, możemy wspierać nasze dzieci w asertywnym sprzeciwianiu się im. Nie udawajmy, że tego nie słyszymy – reagujmy.

Nasze dzieci mają prawo dorastać bez „rubasznych” i niechcianych komentarzy. Rozmowa z bliskim dorosłym jest zupełnie czymś innym. Możliwość porozmawiania z kimś, komu dziecko ufa, o swoich zmartwieniach (pryszczach, rozstępach, emocjach itp.) jest bezcenna. Jeśli jesteś dla dziecka taką osobą, doceniaj to. Powstrzymaj się też od udzielania rad, chyba że dziecko bardzo wyraźnie o nie prosi. Najczęściej najbardziej pomocne jest po prostu wysłuchanie i okazanie zrozumienia.

Ćwiczenie: Kiedy dziecko o czymś opowiada, staraj się mniej mówić, a więcej słuchać i próbować zrozumieć jego perspektywę. Wysłuchanie nie oznacza, że ze wszystkim się zgadzasz.

Ruch – jest wspaniałym pomocnikiem w dbaniu o akceptację ciała, a przy okazji pomaga w regulacji emocji, wspiera mózg i jego procesy, stanowi inwestycję w przyszłość – ruch to zdrowie. Jeśli tylko macie okazję do aktywności fizycznej – skorzystajcie z niej. Buduj w dziecku i w sobie nawyki – jeśli coś jest blisko, lepiej pójść pieszo niż jechać. Jeśli to możliwe, zachęcaj dziecko, by do szkoły dojeżdżało rowerem, hulajnogą lub na rolkach. W weekendy i wakacje korzystajcie rodzinnie z różnych form aktywności, odkrywając te, które sprawiają wam najwięcej radości. Dzieci często „marudzą”, co czasem męczy i irytuje rodziców, ale niech was to nie zniechęca. Po jakimś czasie narzekanie ustępuje, a nawyk zostaje utrwalony.

Jeśli dziecko chce chodzić na zajęcia sportowe – to wspaniale. Nawet jeśli często je zmienia, być może poszukuje swojej pasji. Forma nie jest najistotniejsza, ważne, że ciało pozostaje aktywne. Może to być spacer, taniec, gry zespołowe, sztuki walki, jazda na rowerze, wspinaczka, pływanie i wiele innych możliwości.

Ruch to podstawa zdrowia fizycznego i psychicznego. Nie chodzi tu o zdobywanie medali, ale o to, że dotleniamy organizm, wzmacniamy mięśnie, poznajemy własne możliwości i korzystamy z naturalnych endorfin.

Odpoczynek – trudno wsłuchać się w potrzeby swojego ciała, gdy jesteśmy wiecznie zmęczeni i zabiegani. Odpoczynek daje szansę na regenerację i zauważenie subtelnych sygnałów płynących z organizmu. To także okazja do budowania lepszej relacji z własnym ciałem.

Pokaż dziecku, że odpoczynek jest w porządku, że nie trzeba na niego zasługiwać, a z pełną baterią pracuje się lepiej. Bądź dobrym przykładem.

Krytyczne myślenie – im starsze dziecko, tym częściej możemy nie tylko wyjaśniać mu, jak działa świat, ale też pytać, co myśli o różnych sprawach. Warto uczyć je zadawania sobie pytań i dostrzegania złożoności zagadnień. Nastolatki często postrzegają sprawy w sposób czarno-biały, ale jednocześnie wykazują otwartość na różnorodność i złożoność świata.

Jeśli chodzi o ciało, warto pokazywać dzieciom, że uporczywe promowanie wyśrubowanych standardów urody i nieosiągalnych ideałów służy przede wszystkim zarabianiu pieniędzy. To ogromny biznes, który chce nas zmusić do nielubienia własnych ciał, abyśmy byli gotowi płacić za ich poprawianie.

Warto stawiać sobie pytania, na co chcę wydawać pieniądze i jak gospodarować bezcennym czasem? Kto na tym zarabia?

Przykład: Obejrzyj z dzieckiem film pokazujący, jak ciała są przygotowywane do reklam, podyskutujcie o tym. Zwróćcie uwagę, ile ciał w reklamach dookoła was przedstawionych jest wraz z głową. Ile z nich przypomina manekiny? Ciała w mediach są często uprzedmiotowione i pozbawione indywidualności. Dlaczego?

Polecane: twórczość Celeste Barber, która z humorem naśladuje celebrytów, ucząc dystansu do kultury nierealistycznych wzorców piękna.

Grupa rówieśnicza – zdarza się, że dzieci powtarzają po kolegach słowa lub żarty, które nie podobają się dorosłym. Jeśli są one obraźliwe, możesz powiedzieć: *Nie podoba mi się, kiedy tak mówisz* lub *Nie zgadzam się na takie słowa*. Sprawdź, czy dziecko rozumie, co mówi. Często to tylko próba pokazania przynależności do grupy i pochwalenia się swoją „dorosłością”. Rozmawiaj o tym z dzieckiem.

Różnorodność – zarówno w codziennym otoczeniu, jak i w mediach społecznościowych dobrze jest otaczać się zróżnicowanymi obrazami. Warto zwracać uwagę na ludzi starszych i młodszych, chudszych i grubszych, o różnej płci, kolorze skóry, orientacji, owłosieniu, piegawatych i nie, z bliznami i bez itd.

Nasz mózg szybko przyzwyczaja się do tego, na co patrzymy, i uznaje to za „swoje”, „w porządku”, a to, co rzadsze, postrzega jako „obce”, „inne”, „dziwne”.

Jeśli wokół nas (online i offline) są osoby o różnych typach sylwetki, w różnym wieku, w różnych fryzurach itp., dziecko ma szansę uznać je za zwyczajne, a w przyszłości mieć więcej akceptacji dla swojego ciała.

Spędzanie czasu razem – to najlepsze, co możemy zrobić dla budowania relacji z naszym dzieckiem. Niezwykle cenne jest zaciekawienie perspektywą dziecka, rozmowa, poznanie świata, tzw. „nicnierobienie”, zabranie dziecka ze sobą na zakupy, na pocztę czy na wycieczkę.

Ciało to nasz dom, ciało to my

Dzięki ciału możemy wchodzić w relacje, pracować, spełniać marzenia. Budowanie dobrej relacji z ciałem to małe kroki każdego dnia. Chwila odpoczynku, ruch, dobre słowo, czuły gest – to inwestycje o ogromnym zwrocie zarówno dla zdrowia fizycznego, jak i psychicznego.

Zachęcam, aby codziennie zwracać troskliwą uwagę na swoje ciało oraz ciała osób w naszym otoczeniu.

Jeśli masz ochotę na eksperyment, pozwól ciału czasem zdecydować, co będziesz robić. Najczęściej robimy to, co wydaje nam się ważne, logiczne, co powinniśmy, co wypada lub co zaplanowaliśmy.

Co się wydarzy, jeśli zapytasz ciało: *A jak ty chcesz spędzić tę godzinę, ten dzień, ten weekend?*



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

GADKI

JAK TWORZYĆ BEZPIECZNY DOM?

Przewodnik dla rodziców i opiekunów
dzieci w wieku 4–12 lat

3.

**Szkodliwe zachowania
seksualne u dzieci – jak
je rozpoznać i jak na nie
reagować?**



3. Szkodliwe zachowania seksualne (Harmful Sexual Behaviour) u dzieci – jak je rozpoznać i jak na nie reagować?³

Kamila Zawionka⁴

Podobnie jak w innych obszarach rozwoju, takich jak nabywanie umiejętności ruchowych czy przyswajanie języka, kształtowanie się tożsamości płciowej i seksualnej rozpoczyna się już od narodzin i trwa przez całe dzieciństwo oraz okres dorastania. Dzieci poznają świat poprzez naturalne, adekwatne do wieku zachowania o charakterze eksploracyjnym, w tym również zabawy wynikające z ciekawości ciała i relacji. Jeśli jednak rozwój dziecka zostaje w jakiś sposób zakłócony, mogą pojawić się zachowania odbiegające od tego, co uznaje się za typowe na danym etapie, w tym także zachowania o charakterze seksualnym, które wzbudzają niepokój.

Zachowania seksualne o szkodliwym charakterze mogą dotyczyć wyłącznie samego dziecka lub obejmować inne osoby. Zazwyczaj cechują się elementami przymusu, agresji lub przemocy i wiążą się z potencjalnym lub rzeczywistym wyrządzeniem krzywdy. Uczestniczy w nich więcej niż jedno dziecko lub nastolatek, przy czym często występuje między nimi istotna różnica wieku albo poziomu rozwoju⁵.

Warto pamiętać, że nawet zachowania uznawane za typowe dla danego etapu rozwoju mogą stać się problematyczne, jeśli pojawiają się bardzo często lub nie poddają się próbom ukierunkowania ich przez opiekunów. Tego typu trudności mogą negatywnie wpływać na rozwój fizyczny, społeczny, poznawczy i emocjonalny młodej osoby.

Na co warto zwrócić uwagę?

Rozpoznanie, czy dane zachowanie jest szkodliwe, bywa złożone i wymaga uważnego przyjrzenia się całemu kontekstowi, a nie tylko pojedynczemu zdarzeniu. W praktyce oznacza to wzięcie pod uwagę częstotliwości, okoliczności, relacji między dziećmi oraz reakcji dorosłych. Pomocne może być zadanie sobie kilku bardziej szczegółowych pytań i zastanowienie się nad tym, co za danym zachowaniem stoi. Warto rozważyć następujące kwestie:

○ Jak często się to zdarza i jak wpływa na codzienne funkcjonowanie?

Czy są to sporadyczne sytuacje wynikające z ciekawości, czy raczej powtarzający się schemat, który zaczyna dominować nad innymi aktywnościami, takimi jak nauka, zabawa lub relacje z rówieśnikami?

³ Podczas przygotowywania materiału korzystano z publikacji i materiałów Amandy Paton oraz współpracowników za zgodą autorki.

⁴ Kamila Zawionka - psycholożka, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna w trakcie certyfikacji oraz absolwentka studiów podyplomowych z seksuologii klinicznej. Od ponad 2 lat związana z Fundacją Dajemy Dzieciom Siłę. Pracuje w Centrum Pomocy Dzieciom w Starogardzie Gdańskim, wspierając dzieci, młodzież i rodziców. Szczególnie interesuje się tematyką szkodliwych zachowań seksualnych (HSB). W swojej pracy poszukuje i wykorzystuje wiedzę opartą na badaniach naukowych, stale rozwijając kompetencje w zakresie evidence-informed practice dotyczącej HSB.

⁵ Paton, A., & Bromfield, L. (2024). Understanding Harmful Sexual Behaviours: A Layered Continuum. Australian Centre for Child Protection, University of South Australia.

o **W jakich okolicznościach pojawia się niepokojące zachowanie?**

Czy tego rodzaju zachowania mają miejsce w prywatności (np. gdy dziecko jest samo w swoim pokoju), czy raczej pojawiają się przy innych osobach, w miejscach publicznych albo w sytuacjach, w których to nie jest odpowiednie?

o **Jak wygląda relacja między uczestnikami?**

Czy dzieci są na podobnym etapie rozwoju i w zbliżonym wieku, czy też istnieje wyraźna różnica, która może oznaczać przewagę jednej strony nad drugą?

o **Czy pojawia się element nacisku lub przymusu?**

Czy ktoś z dzieci czuje się zmuszane albo nie ma przestrzeni do odmowy?

o **Jakie emocje towarzyszą sytuacji?**

Czy pojawia się strach, wstyd, dyskomfort lub poczucie winy? A może zachowanie wydaje się neutralne i wynika z ciekawości, nie powodując negatywnych konsekwencji emocjonalnych?

o **Jak dziecko reaguje na interwencję dorosłego?**

Czy potrafi przyjąć wskazówki i zmienić swoje zachowanie, czy też ignoruje granice mimo wyraźnych prób ich wyznaczenia?

Taki ogląd sytuacji pozwala lepiej zrozumieć, czy mamy do czynienia z typowym etapem rozwoju, czy sytuacją, która może wymagać wsparcia, rozmowy lub interwencji specjalisty.

Poniżej zamieszczono przykłady zachowań typowych rozwojowo i niepokojących w odniesieniu do poszczególnych grup wiekowych⁶.

⁶ Opracowano na podstawie Paton, A., Bromfield, L., Moore, T., Ey, L.-A., Burgess, S., Cox, S., & Herbert, J. (2022). Framework for Understanding and Guiding Responses to Harmful Sexual Behaviours in Children and Young People. Department of Communities.

o Wiek: 4–6 lat

Zachowania rozwojowo typowe	Zachowania niepokojące/szkodliwe
• zabawa „w udawanie” (np. mama, tata, lekarz), która może obejmować ciekawość ciała; • naturalne zainteresowanie ciałem – oglądanie lub dotykanie siebie lub ciał innych dzieci w podobnym wieku; • pytania o ciało, o różnice między płciami, o to, skąd się biorą dzieci; • używanie słów związanych z ciałem (np. „pupa”, „penis”) w żartach lub rozmowach; • okazjonalne dotykanie własnych genitaliów; • eksplorowanie ciała w trakcie zabawy z rówieśnikami, bez przymusu i z możliwością łatwego przekierowania; • chęć bycia nago, np. podczas kąpieli czy przebierania się.	• częste zachowania seksualne, które nie ustępują mimo reakcji dorosłych; • zachowania seksualne pojawiające się w nieodpowiednich miejscach (np. w przestrzeni publicznej); • powtarzające się ekspozowanie części intymnych wobec innych osób (dzieci i/lub dorosłych) lub częste zdejmowanie ubrania w miejscach publicznych, zwłaszcza jeśli takie zachowanie występuje regularnie, nasila się mimo reakcji dorosłych i trudno je skorygować poprzez przekierowanie, rozmowę lub ustalenie zasad; • naruszanie czyjejś prywatności (np. próby oglądania lub dotykania innych osób bez ich zgody); • używanie wyraźnie seksualnego języka lub odgrywanie scen o charakterze seksualnym; • ukrywanie zachowań o charakterze seksualnym przed dorosłymi lub uporczywe ich powtarzanie; • wciąganie innych dzieci w zachowania seksualne, szczególnie młodszych lub bardziej podatnych; • stosowanie nacisku, przymusu lub przejawianie zachowań agresywnych wobec innych; • oglądanie treści pornograficznych lub naśladowanie ich.

o Wiek: 7–9 lat

Zachowania rozwojowo typowe	Zachowania niepokojące/szkodliwe
• masturbacja lub dotykane własnych genitaliów w prywatności; • wzrost świadomości związanej z prywatnością (np. potrzeba zamykania się w toalecie, przebieganie w odosobnieniu); • ciekawość dotycząca ciała rówieśników; • pytania i rozmowy o ciele, dojrzewaniu, relacjach i różnicach płci; • niewinne zachowania eksploracyjne związane z relacjami rówieśniczymi; • rozmowy o relacjach i zainteresowaniach rówieśniczych.	• masturbacja w nieodpowiednim kontekście lub miejscu (np. przestrzeń publiczna), utrzymująca się mimo prób przekierowania; • brak rozumienia kwestii prywatności i powtarzające się zachowania intymne wobec innych osób; • włączanie młodszych lub bardziej podatnych dzieci w zachowania o charakterze seksualnym; • używanie języka silnie rozseksualizowanego, który utrzymuje się mimo interwencji dorosłych; • uporczywe oglądanie pornografii; • próby dotykania intymnych części ciała innych dzieci lub dorosłych (np. piersi, genitaliów, pośladków); • zachowania o cechach przymusu, zastraszania lub wykorzystywania przewagi wobec innych dzieci; • odgrywanie lub inicjowanie zachowań seksualnych z użyciem przemocy lub presji; • udostępnianie, tworzenie lub posiadanie materiałów seksualnych; • systematyczne oglądanie pornografii i brak zainteresowania innymi aktywnościami; • zachowania powodujące strach, wstyd lub naruszenie granic innych dzieci.

o Wiek: 10–12 lat

Zachowania rozwojowo typowe	Zachowania niepokojące/szkodliwe
• masturbacja lub dotykanie własnych genitaliów w prywatności (czasem z większym ukierunkowaniem na przyjemność); • zwiększona potrzeba prywatności (np. w toalecie, podczas przebierania się); • relacje rówieśnicze z osobami tej samej lub przeciwnej płci, w tym pierwsze oznaki sympatii i bliskości (np. przytulanie, trzymanie się za ręce); • zainteresowanie tematami dojrzewania, ciała, relacji i seksualności adekwatne do wieku; • rozmowy i ciekawość dotycząca zmian w okresie dojrzewania; • sporadyczne eksperymentowanie z zachowaniami związanymi z prywatnością lub ciałem; • możliwy kontakt z treściami seksualnymi w sposób przypadkowy.	• masturbacja częsta, kompulsywna, zakłócająca codzienne funkcjonowanie lub pojawiająca się w miejscach publicznych; • uporczywe zachowania seksualne mimo wielokrotnych prób przekierowania przez dorosłych; • zachowania seksualne z rówieśnikami, które obejmują dotykanie genitaliów, wspólną masturbację lub seks oralny; • angażowanie młodszych lub bardziej podatnych dzieci w zachowania o charakterze seksualnym lub pokazywanie im pornografii; • obserwowanie innych w sytuacjach intymnych, utrzymujące się mimo interwencji; • regularne eksponowanie swojej nagości w miejscach publicznych, także po zwróceniu uwagi przez dorosłych; • regularne oglądanie pornografii i/lub wykorzystywanie jej jako głównego źródła pobudzenia; • tworzenie, posiadanie lub udostępnianie nagich zdjęć; • przymuszanie innych dzieci do oglądania masturbacji lub angażowania się w zachowania seksualne; • zachowania o cechach presji, zastraszania lub używania siły wobec rówieśników; • angażowanie się w relacje seksualne z wyraźną różnicą wieku; • zachowania seksualne obejmujące przemoc, przymus; • utrwalanie i rozpowszechnianie materiałów o charakterze seksualnym lub wizerunków nagich osób bez ich zgody.

Jakich słów unikać, mówiąc o niepokojących zachowaniach seksualnych u dzieci i młodzieży?

W rozmowach na temat zachowań seksualnych warto zwracać szczególną uwagę na język, którego używamy. Określenia takie jak „sprawca”, „oprawca”, „drapieżnik seksualny” czy „przestępca seksualny” pochodzą z kontekstu dorosłych i odnoszą się do zupełnie innych sytuacji. Nie odzwierciedlają one rzeczywistości rozwoju dzieci ani przyczyn zachowań, które mogą budzić niepokój.

Należy pamiętać, że nadawanie dzieciom takich etykiet może mieć poważne konsekwencje. Dziecko zaczyna myśleć o sobie przez pryzmat tego, co usłyszy – może poczuć się „złe”, „niebezpieczne” albo „inne”. Z czasem takie przekonania mogą się utrwalić i wpływać na jego poczucie własnej wartości, relacje z innymi oraz gotowość do współpracy i przyjmowania pomocy. Używanie tego typu określeń wpływa też na otoczenie. Dorośli – zarówno rodzice, jak i nauczyciele lub inni opiekunowie – mogą nieświadomie zacząć postrzegać dziecko wyłącznie przez pryzmat etykiety. Utrudnia to spokojne zrozumienie sytuacji i może prowadzić do karania zamiast wspierania. Bywa też, że inne osoby zaczynają dystansować się wobec dziecka, uznając je za „problem”, zamiast zobaczyć w nim kogoś, kto potrzebuje pomocy.

Warto również pamiętać, że zachowania o charakterze seksualnym, które są nieadekwatne lub krzywdzące, często nie pojawiają się „znikąd”. Nierzadko są związane z trudnymi doświadczeniami – takimi jak stres, brak odpowiednich wzorców, zaniedbanie czy doświadczenie krzywdy. Dlatego zamiast etykietowania lepiej skupić się na opisie konkretnego zachowania i na tym, jak można pomóc dziecku je zmienić. Najważniejsze jest to, by pamiętać, że to wciąż dziecko – które uczy się, rozwija i potrzebuje bezpiecznego wsparcia, aby funkcjonować lepiej.

Co może kryć się „pod powierzchnią” niepokojących i szkodliwych zachowań?

Zachowanie dziecka to często jedynie sygnał tego, co dzieje się głębiej – w sferach emocji, potrzeb i doświadczeń. Żeby właściwie zareagować, warto spróbować spojrzeć szerzej i zadać sobie pytanie: *Co dziecko próbuje mi w ten sposób przekazać?*

o Emocje

Za trudnym zachowaniem mogą stać różne uczucia, z którymi dziecko nie potrafi sobie jeszcze poradzić ani ich nazwać. Mogą to być np.: smutek, samotność, złość, zagubienie, poczucie odrzucenia, wstyd, lęk czy zaniepokojenie. Czasem jest to też zwykła ciekawość, która nie została odpowiednio ukierunkowana.

7 Opracowano na podstawie: Department for Child Protection (2024). Iceberg Model Practice Approach: Trauma Lens for Children and Young People (Version 3.0). Government of South Australia.

○ Potrzeby

Dzieci poprzez swoje zachowanie często próbują zaspokoić ważne potrzeby. Może to być potrzeba bliskości i kontaktu z innymi, poczucia bycia kochanym i zauważonym, chęć poznawania świata i własnego ciała, a także próba poradzenia sobie z napięciem czy trudnymi emocjami. Niektóre dzieci w ten sposób próbują też odzyskać poczucie kontroli albo zrozumieć to, czego doświadczyły.

○ Doświadczenia

Czasami źródłem jakiegoś zachowania są trudne lub obciążające doświadczenia. Mogą to być różne formy przemocy (fizycznej, emocjonalnej lub seksualnej), zaniedbanie, bycie świadkiem przemocy w domu, dorastanie w środowisku opartym na kontroli i braku bezpieczeństwa, zbyt wczesny kontakt z treściami seksualnymi (np. z pornografią), izolacja społeczna czy niepełnosprawność intelektualna.

Patrząc w ten sposób, łatwiej zrozumieć, że zachowanie nie definiuje dziecka – jest raczej sygnałem, że coś ważnego wymaga uwagi, wsparcia i spokojnej reakcji dorosłych.

Jak reagować?

○ Reaguj spokojnie

Staraj się nie działać pod wpływem silnych emocji. Spokojna reakcja pomaga dziecku poczuć się bezpiecznie i ułatwia rozmowę.

○ Miej dziecko na oku

Zwiększ nadzór – zwracaj uwagę, co robi, z kim spędza czas i w jakich sytuacjach pojawiają się trudne zachowania.

○ Zwracaj uwagę na to, co wywołuje niepożądane zachowanie

Spróbuj ustalić, w jakich okolicznościach pojawiają się niepokojące sytuacje. Czy dziecko jest wtedy zdenerwowane, znudzone, a może szuka uwagi?

○ Mów o tym w odpowiedni sposób

Używaj prostego i spokojnego języka. Skupiaj się na zachowaniu, a nie na ocenianiu dziecka.

- **Jasno i konsekwentnie tłumacz zasady**

Regularnie przypominaj, które zachowania są w porządku, a które nie – dzieci potrzebują powtórzeń i jasnych komunikatów.

- **Pokazuj granice na co dzień**

Dzieci uczą się przez obserwację, dlatego ważne jest, abyś sam(a) pokazywał(a), czym są zdrowe granice – zarówno wobec siebie, jak i innych.

- **Dostosuj rozmowy o ciele i relacjach do wieku dziecka**

Rozmawiaj o tych sprawach w sposób prosty i adekwatny do wieku – to pomaga dziecku lepiej rozumieć siebie i innych oraz podejmować bezpieczne decyzje.





FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

GADKI

JAK TWORZYĆ BEZPIECZNY DOM?

Przewodnik dla rodziców i opiekunów
dzieci w wieku 4–12 lat

4.

**Gdy moje dziecko
doświadczyło krzywdzenia...
Jak rozmawiać z dzieckiem
wykorzystanym seksualnie?**



4. Gdy moje dziecko doświadczyło krzywdzenia... Jak rozmawiać z dzieckiem wykorzystanym seksualnie?

Jolanta Zmarzlik⁸

Perspektywa przeprowadzenia z dzieckiem rozmowy o wykorzystywaniu seksualnym wzbudza wiele trudnych emocji zarówno u dziecka, jak i u rodzica.

Dziecko może odczuwać wstyd i zażenowanie związane z samą tematyką, strach przed ujawnieniem faktów, obawę o twoją reakcję, lęk o to, co będzie później i jakie będą konsekwencje ujawnienia, a także poczucie winy wobec ciebie i sprawcy krzywdzenia.

Pamiętaj, że dorosły wykorzystujący dziecko używa wielu technik manipulacyjnych, takich jak zastraszanie, przekupstwo, izolacja, wpędzanie w poczucie winy, podważanie wiarygodności dziecka, gra na jego uczuciach, zobowiązywanie do tajemnicy, aby mieć władzę nad dzieckiem i utrzymywać je w silnej ambiwalencji emocjonalnej.

Niezależnie od tego, jak ty postrzegasz całą sytuację, jakie żywisz uczucia wobec sprawcy, dziecko może być z nim związane emocjonalnie, postrzegać go jako ważną osobę w swoim życiu, odczuwać wdzięczność za różne przywileje, widzieć w nim dobrodzieja rodziny czy atrakcyjnego towarzysza. Sprawcy często dbają o to, aby nawiązać taką relację z dzieckiem, która zapewni im bezpieczeństwo i osłabi więź dziecka z innymi osobami.

Podjęcie rozmowy z dzieckiem, trzeba być przygotowanym na to, że może ono udzielać skąpych informacji, wycofywać się i zamykać, może okazywać znużenie rozmową, sygnalizować różne potrzeby, np. chęć skorzystania z toalety, pragnienie, a także zgłaszać np. ból brzucha czy ziewać. Warto pamiętać, że to wszystko mogą być oznaki napięcia, dyskomfortu i lęku. Nie lekceważ tych sygnałów, nie okazuj zniecierpliwienia, ale też nie traktuj ich jako powodu do zakończenia rozmowy. Nazwij to, co obserwujesz, okaż zrozumienie, w miarę możliwości odpowiedz na potrzeby dziecka. Spróbuj wspólnie z nim poszukać sposobów na złagodzenie napięcia (pomocne mogą być ćwiczenia oddechowe, operowanie piłeczką do gniecenia, popijanie wody małymi łykami).

Dziecko może oczekiwać od ciebie, a nawet stawiać jako warunek rozmowy zachowanie jej w tajemnicy. Nie popełnij tego błędu i nie obiecuj żadnej tajemnicy. Istnieją dwa ważne powody, aby się od tego powstrzymać. Po pierwsze, po prostu w takim przypadku nie możesz zachować sprawy w tajemnicy. Aby pomóc swojemu dziecku, musisz poinformować odpowiednie służby o tym, czego się dowiedziałeś/dowiedziałaś, w tym policję lub prokuraturę (w wypadku zaniechania tej czynności grozi ci odpowiedzialność karna). Po drugie, obiecując zachowanie treści rozmowy tylko dla siebie, powielasz doświadczenie dziecka ze sprawcą, który może od dawna trzymać je w szachu, szantażując ujawnieniem tajemnicy lub dla własnego bezpieczeństwa czyniąc je jej depozytariuszem. Dziecko, zobowiązując cię do tajemnicy, nie obniża swojego napięcia, wręcz przeciwnie – jego niepokój, napięcie i „traumatyczna nadczujność” tylko się nasilają.

Rozmowę z dziećmi wykorzystanymi seksualnie utrudnia charakterystyczne dla nich fałszywe przekonanie, że dorosłym nie można ufać, że są niebezpieczni i lekceważą dzieci. Mogą bać się również odrzucenia, ukarania, stygmatyzacji i potępienia.

8 Jolanta Zmarzlik - absolwentka Instytutu Profilaktyki Społecznej i Resocjalizacji Uniwersytetu Warszawskiego. Posiada certyfikat PARPA specjalisty ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie oraz certyfikat superwizora ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie Instytutu Psychologii Zdrowia PTP. Wieloletnia pracowniczka, a obecnie ekspertka Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę w obszarze diagnozy i terapii dzieci, młodzieży i dorosłych. Wydaje opinie psychologiczno-sądowe, prowadzi szkolenia z zakresu problematyki dziecka krzywdzonego. Jest autorką licznych publikacji. Prowadzi również zajęcia na Uniwersytecie Humanistycznospołecznym SWPS.

Sytuacja, w której dowiadujesz się, że twoje dziecko mogło doświadczyć wykorzystania seksualnego może wywołać jeden z najpoważniejszych kryzysów emocjonalnych. Nikt nie ma doświadczenia, jak w takiej sytuacji się zachować. Opanowują nas skrajne emocje, sprzeczne myśli, lawina pytań. Pojawiają się również naturalne mechanizmy obronne, takie jak zaprzeczanie, racjonalizacja, umniejszanie faktów. Towarzyszą ci poczucie winy, bezradności, wściekłość na siebie, sprawcę i dziecko, naprzemiennie chęć ucieczki i walki. Tak reaguje większość rodziców.

Tymczasem jest to czas, który wymaga od ciebie siły, opanowania oraz skoncentrowania się na dziecku, jego potrzebach i bezpieczeństwie, dlatego niezwykle ważne jest, aby mieć przy sobie bliską, przyjazną osobę, która okaże ci zrozumienie i wsparcie. Nie wahaj się również skorzystać z pomocy specjalisty, który zawodowo wspiera rodziny w takich sytuacjach.

Rodzice dzieci wykorzystywanych seksualnie potrzebują czasu, aby uświadomić sobie, co się właściwie stało i poradzić sobie z poczuciem winy związanym z tym, że niedostatecznie chronili swoje dziecko. Czasami rodzice nawzajem obwiniają się o to, że nie zauważyli niczego niepokojącego u swojego dziecka. W tej chwili lepiej jednak skupić się na tym, komu pomóc, a nie kogo obwiniać.

Pierwsza rozmowa z dzieckiem jest bardzo ważnym, pierwszym krokiem na drodze do odbudowania dobrego dzieciństwa twojego syna czy córki. Nikt jednak nie robi tego kroku, odwołując się do wprawy i doświadczenia.

Pamiętaj, że teraz jest ten moment, kiedy możesz zrobić wiele dla swojego dziecka, oferując mu czas, uwagę, zrozumienie i siłę, która go umocni.

Zanim rozpoczniesz rozmowę z dzieckiem – niezależnie od jego wieku, okoliczności zdarzenia czy tego, kto zainicjuje rozmowę – pamiętaj o kilku regułach, które pomogą ci zbudować atmosferę zaufania, bezpieczeństwa i ulgi zarówno dla dziecka, jak i dla siebie.

O czym należy pamiętać, podejmując rozmowę z dzieckiem?

○ Czas

Potrzeba poświęcenia dziecku czasu jest niby oczywista, jednak czas stał się towarem luksusowym. Taka rozmowa wymaga nielimitowanego czasu poświęconego wyłącznie dziecku – bez telefonu, innych spraw i planów.

○ Odciążenie dziecka z poczucia winy lub współodpowiedzialności

Powiedz: *Cokolwiek się stało, nie ponosisz za to winy. Nawet jeśli zrobiłaś/teś coś, czego nie powinnaś/powinieneś, dałaś/teś się skusić słodyczami, wypitaś/teś alkohol, wracałaś/teś do domu po godzinie ustalonej z rodzicami, to wyłącznie sprawca jest odpowiedzialny za to, co robi.*

Nie sugeruj dziecku, że mogło sprowokować sytuację swoim zachowaniem czy strojem ani tego, że w jakikolwiek sposób zasłużyło na krzywdę.

○ Wzmocnienie decyzji ujawnienia

Jeśli dziecko samo zainicjowało rozmowę lub ujawniło problem komuś innemu, powiedz: *Dobrze zrobiłaś/teś, że o tym opowiedziałaś. Byłaś/teś dzielna/y, podejmując taką decyzję, to była mądra decyzja. Nie gniewam się, że nie powiedziałaś/teś o tym wcześniej. Jeśli masz jakieś wątpliwości, to zupełnie naturalne, możemy o nich porozmawiać.*

Takie komunikaty dają dziecku poczucie sprawstwa i kontroli nad sytuacją.

○ Zaufanie i ochrona dziecka

Zadbaj o to, aby dziecko wiedziało, że mu wierzysz. Zapewnij je, że podejmiesz działania, aby je chronić i powstrzymać wykorzystywanie. Powiedz mu, że może na ciebie liczyć – na twoją obecność, wsparcie, rozmowę o wszystkim, co pamięta i czuje, czego doświadczyło itp.

○ Rozmowa to nie śledztwo i przesłuchanie

Rozmowa z dzieckiem nie powinna przypominać przesłuchania. Nie musisz zbierać dowodów ani ustalać szczegółów. Jesteś rodzicem i najważniejsze jest to, aby dziecko mogło podzielić się z tobą tym, na co jest w danej chwili gotowe. Twoim najważniejszym zadaniem jest okazanie dziecku wsparcia i zaufania. Rozmowy weryfikujące prawdziwość, pamięć faktów i wiarygodność relacji zostaw profesjonalistom, którzy podejmą z dzieckiem odpowiednie czynności wyjaśniające. Oczywiście nie oznacza to, że nie możesz zadać dziecku żadnych pytań, ale postaraj się, aby ewentualne pytania pozbawione były sugestii czy ocen.

Ważne: Nigdy nie przeprowadzaj „testów prawdziwości dziecka” i nie konfrontuj go z osobą, którą wskazuje jako sprawcę. Takie działanie wpływa destrukcyjnie na psychikę dziecka i podważa jego zaufanie do ciebie jako rodzica.

W szczególnie trudnej sytuacji jest rodzic, którego dziecko zostało skrzywdzone przez najbliższego członka rodziny. Jeżeli taka sytuacja zaistniała w twojej rodzinie, musisz nie tylko chronić swoje dziecko, ale też koniecznie zadbać o siebie.

Rodzic, który dowiaduje się, że jego dziecko było wykorzystywane seksualnie przez współmałżonka lub partnera musi zmierzyć się z wieloma problemami. Trzeba poradzić sobie nie tylko z faktem wykorzystania, ale także z załamaniem się dotychczasowej relacji z bliską osobą. Wielu rodziców staje twarzą w twarz z zagrożeniem rozpadu rodziny, aresztowania współmałżonka lub umieszczenia dziecka w placówce opiekuńczej. Jest to wyjątkowo trudny moment w życiu każdego rodzica, bez względu na to, jak radził sobie do tej pory z pokonywaniem trudności życiowych. Twój stan emocjonalny będzie miał oczywisty wpływ na przebieg rozmowy z dzieckiem. Niewątpliwie będziesz potrzebować czasu, aby dostosować się do nowej sytuacji. Najczęstsze reakcje rodzica w takiej sytuacji to:

- niedowierzanie i racjonalizacja – rodzic nie wierzy w to, co powiedziało dziecko, próbuje usprawiedliwić sprawcę, może przypisywać złe intencje osobie interweniującej;

- gniew, złość i odrzucenie dziecka – rodzic może uważać, że dziecko w jakiś sposób sprowokowało wykorzystanie seksualne lub godziło się na nie;
- ambiwalencja – rodzic chce wspierać zarówno dziecko, jak i sprawcę;
- troska o zabezpieczenie finansowe – rodzic może obawiać się, że chroniąc dziecko, pozbawi rodzinę środków do życia.

Jeśli rozpoznajesz w sobie takie myśli i uczucia, nie znaczy to, że jesteś złym rodzicem. To sygnał, że musisz sięgnąć po pomoc dla siebie, a tym samym dla swojego dziecka.

Myśląc o rozmowie z dzieckiem na temat wykorzystania seksualnego, wielu rodziców zastanawia się, czy przypadkiem w ten sposób nie przyczynią się do zwiększenia jego cierpienia.

Twoje dziecko doświadczyło trudnego przeżycia, którego może nie rozumieć, może postrzegać je jako przerażające, ciekawe, dziwne i bolesne. Nie pomoże mu pozostawanie z tymi wrażeniami w kokonie samotności, milczenia i pustki. Dziecku trudno jest o tym mówić, może płakać, drzeć, mówić szeptem, nerwowo chichotać, okazywać złość, kulic sylwetkę itp., ale jednocześnie pragnie być usłyszane i zrozumiane.

Zrób wszystko, co w twojej mocy, aby pomóc dziecku mówić o tym, co je spotkało. Skup całą swoją uwagę na dziecku. Usiądź blisko, ale w takiej odległości, aby nie czuło się przytłoczone twoją obecnością. Okaż cierpliwość, nie popędzaj dziecka, nie zasypuj go pytaniami ani własnymi wątpliwościami. Panuj nad swoimi emocjami. Teraz najważniejszy jest komfort dziecka, a nie twoje przerażenie, wściekłość czy rozpacz. Okaż mu bliskość, ale nie zmuszaj do kontaktu fizycznego.

W jaki sposób zadawać dziecku pytania?

Zadając dziecku pytania, uważaj na to, aby nie były one:

- sugerujące, np. Czy on dotykał cię ręką? (lepiej: Czym on cię dotykał?);
- obwiniające, np. Dlaczego tam poszłaś/poszedłeś?;
- podważające jego wiarygodność, np. To poważna sprawa, czy na pewno się nie mylisz?

Możesz zacząć rozmowę od zdania: *Czy możesz mi powiedzieć, co się wtedy stało?*

Albo: *Chciałabym to dobrze zrozumieć. Powiedz mi, jak to było.*

Bez względu na to, jakiej odpowiedzi udzieli dziecko, zachowaj spokój. Zachęć je do rozwinięcia wypowiedzi, mówiąc:

- Opowiedz mi o tym więcej.
- Co się jeszcze stało?
- Co jeszcze pamiętasz?

Pamiętaj, że nie ma żadnych czarodziejskich pytań, których zadanie sprawi, że dziecko się otworzy i drobiazgowo wyjaśni ci sprawę. Najbardziej pomocne są proste pytania sformułowane w codziennym języku i spokojny, empatyczny ton rozmowy.

Nie dramatyzuj, ale też nie udawaj, że nic się nie stało i że najlepiej będzie, jeśli dziecko jak najszybciej o wszystkim zapomni. Nie lekceważ tego, co dziecko mówi, ale nie stwarzaj też atmosfery wielkiego nieszczęścia i cierpienia.

Rozmawiając z małym dzieckiem, staraj się używać zdań pojedynczych, nie stosuj podwójnych przeczeń.

Pomocne w rozmowie z dzieckiem mogą być lalki, maskotki i schematyczne rysunki postaci ludzkich. Młodsze dzieci mogą mieć kłopot z nazewnictwem części ciała czy czynności towarzyszących wykorzystywaniu.

WAŻNE!

Gdy dziecko chce pokazać, w jaki sposób było krzywdzone, możesz zaproponować mu, aby pokazało to na lalce lub maskotce. **Jeśli pokazuje na sobie, to „kotwicz”, utrwała uraz, jeśli na Tobie – przekracza twoje granice i symbolicznie powiela schemat nieprawidłowej relacji dorosły–dziecko.**

Rozmawiając z dzieckiem o samej czynności seksualnego krzywdzenia, dostosuj się do języka dziecka. Nie wprowadzaj swojego słownictwa, lecz podążaj za nazewnictwem dziecka, nawet jeśli jest ono bardzo infantylne lub wulgarne. Ujawnienie wykorzystania nie jest dobrym momentem na jakąkolwiek edukację seksualną. Jeśli dziecko posługuje się ogólnikami typu „robił to”, „dotykała mnie w to” itp., staraj się doprecyzować, co dla dziecka znaczą te określenia. Sam(a) również nie używaj ogólników tego typu. Posługuj się nazewnictwem dziecka. Czasem używane przez dziecko pojęcia mogą cię zaskoczyć, np. stwierdzenie „bolała mnie sikorka” wymaga dopytania dziecka, co ma na myśli, zwłaszcza gdy w domu nie posługujecie się takim nazewnictwem.

Upewnij dziecko, że ma prawo czegoś nie wiedzieć, nie rozumieć pytania lub nie chcieć na nie odpowiedzieć. Taka informacja wzmacnia poczucie bezpieczeństwa i zmniejsza prawdopodobieństwo, że w jego wypowiedziach pojawią się treści nieprawdziwe.

Wy tłumacz dziecku, że różne trudności, których doświadcza, np. ból fizyczny, koszmary nocne, złe samopoczucie itp., z czasem miną. Pamiętaj, że musisz powiedzieć dziecku, co dalej będzie się działo, z kim będzie rozmawiało – a czeka je spotkanie z psychologiem i sędzią, gdy rozpoczną się procedury prawne.

Reakcja rodzica/opiekuna i najbliższego otoczenia dziecka na ujawnioną przez nie krzywdę ma kluczowe znaczenie dla całego procesu zdrowienia i radzenia sobie dziecka z doznaną traumą.

Rodzicielski komunikat: *wysłucham cię, wierzę ci, nie obwiniam cię, będę ci towarzyszyć i starać się chronić przed dalszym krzywdzeniem* – to bezcenny kapitał twojego dziecka.



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

GADKI

JAK TWORZYĆ BEZPIECZNY DOM?

Przewodnik dla rodziców i opiekunów
dzieci w wieku 4–12 lat

5.

**Domowe zasady ekranowe –
dlaczego warto wprowadzić
w Twoim domu?**



5. Domowe zasady ekranowe – dlaczego warto wprowadzić w Twoim domu?

Domowe zasady ekranowe – dlaczego warto je ustalać?

W świecie, w którym ekrany są wszędzie – w kieszeni, w dziecięcym pokoju i przy stole – brak jasnych zasad łatwo prowadzić może do nieporozumień, napięć i trudności wychowawczych. A dzieci potrzebują nie tylko swobody, ale też granic, które dają poczucie bezpieczeństwa.

Ustalanie domowych zasad ekranowych pomaga uporządkować codzienne życie z technologią. Wprowadza przewidywalność tam, gdzie w wielu domach dominuje przypadkowość i impulsywność. Zamiast ciągłych negocjacji i napięć pojawia się jasny, wspólnie ustalony rytm – wszyscy wiedzą, kiedy z ekranów korzystamy, a kiedy odkładamy je na bok.

Gdy brakuje zasad, rośnie chaos

Zasady to jednak nie tylko porządek. To realne narzędzie ochrony zdrowia i rozwoju dziecka. Coraz więcej badań i obserwacji wskazuje, że nadmierna ekspozycja na ekrany może prowadzić do bardzo konkretnych problemów: zaburzeń snu, trudności z koncentracją, osłabienia relacji, problemów z wagą i postawą, a nawet pogorszenia samopoczucia psychicznego. Technologia – choć może wspierać – bez kontroli zaczyna szkodzić.

Zbyt dużo czasu przed ekranem to też mniej ruchu, mniej rozmów i mniej spontanicznej zabawy. To zaburzenia rytmu dobowego, zmęczenie, rozdrażnienie, presja bycia online, porównania z innymi i narażenie na treści, na które dziecko nie jest gotowe. To również ograniczenie kreatywności i wyobraźni. Wszystko to może wpływać na rozwój emocjonalny, społeczny i fizyczny dziecka.

Warto ustalać zasady, jeszcze zanim pojawią się problemy. Robiąc to wspólnie z dzieckiem, nie tylko chronimy je przed zagrożeniami, ale też uczymy, jak mądrze i odpowiedzialnie korzystać z technologii. To inwestycja w przyszłość: w kompetencje społeczne dziecka, umiejętność regulacji emocji w zdrowe nawyki, w relacje.

Zasady nie są raz na zawsze, powinny zmieniać się wraz z wiekiem dziecka, jego potrzebami i dojrzałością. Ich stosowanie naprawdę robi różnicę. To one pozwalają dziecku czuć się pewnie w świecie, który nieustannie domaga się jego uwagi.

Czym są Domowe zasady ekranowe?

Domowe Zasady Ekranowe to wspólnie ustalone reguły dotyczące korzystania z urządzeń cyfrowych, takich jak: smartfony, tablety, komputery czy telewizory. Ich celem jest ochrona relacji, wspieranie zdrowego rozwoju, kształtowanie dobrych nawyków oraz zapobieganie negatywnym skutkom nadużywania technologii.

Zasady wprowadzają w życie rodzinne spokój, przewidywalność i równowagę, ograniczając negocjacje typu „jeszcze pięć minut”. Dzięki jasnym granicom technologia nie wypiera kluczowych elementów dzieciństwa, takich jak zabawa, ruch, sen czy rozmowy z bliskimi.

Reguły ekranowe powinny uwzględniać wiek dziecka oraz specyfikę funkcjonowania rodziny. Są skuteczne, gdy dziecko współuczestniczy w ich ustalaniu i rozumie ich znaczenie.

Badania pokazują, że dobrze ustalone zasady zmniejszają ryzyko problemów ze snem, zdrowiem fizycznym i psychicznym dziecka, wspierają koncentrację oraz rozwijają odpowiedzialność i samodyscyplinę. Pomagają także w budowaniu struktury dnia oraz poczucia bezpieczeństwa dziecka.

Kluczową rolę odgrywa właściwy przykład rodziców. Dzieci naśladują zachowania dorosłych, dlatego przestrzeganie zasad przez rodziców wzmacnia ich skuteczność.

Ważne, by zasady były jasne, konsekwentnie przestrzegane oraz dostosowywane do zmieniających się potrzeb dziecka i rodziny. Domowe Zasady Ekranowe to inwestycja w zdrowie, rozwój i relacje rodzinne.

Skutki nadmiaru ekranów

Zbyt długi czas spędzany przed ekranem – niezależnie od wieku – wpływa negatywnie na zdrowie, samopoczucie, relacje i rozwój. Objawy różnią się w zależności od etapu życia, ale łączy je jedno: brak równowagi między aktywnościami i czasem online i offline nie pozostaje bez konsekwencji.

o U małego dziecka

W pierwszych latach życia ekran nie wspiera rozwoju – wręcz przeciwnie. Nadmiar bodźców cyfrowych może zakłócać dojrzewanie układu nerwowego, prowadzić do opóźnień rozwojowych i osłabiać kompetencje społeczne. Dzieci narażone na zbyt częsty kontakt z ekranami częściej doświadczają:

- opóźnienia rozwoju mowy, co negatywnie wpływa na zdolność komunikacji,
- problemów z koncentracją i pamięcią roboczą – szybkie, nieregularne bodźce utrudniają naukę skupienia i odraczania gratyfikacji,

- trudności w regulacji emocji – ekran bywa stosowany jako sposób na uspokojenie dziecka, tymczasem w trudnych chwilach kluczowa jest obecność dorosłego, który pomoże dziecku się wyciszyć poprzez koregulację: bliskość, spokojny ton głosu, zrozumienie i towarzyszenie w przeżywaniu emocji,
- zakłóceń rytmu snu – światło niebieskie i wieczorne korzystanie z urządzeń utrudniają zasypianie,
- ograniczenia w rozwoju społecznym – mniej kontaktu z dorosłymi i rówieśnikami to mniej okazji do nauki tworzenia relacji, nabywania kompetencji społecznych i rozwijania empatii,
- obniżenia aktywności fizycznej – co negatywnie wpływa na rozwój motoryczny, postawę i ogólną sprawność dziecka.

○ **U nastolatka**

W okresie dojrzewania ekran może być ważnym źródłem kontaktu ze światem, ale jego nadmiar prowadzi do przeciążenia, uzależnienia i może negatywnie wpływać na rozwijanie relacji offline. Nastolatki nadużywające ekranów częściej doświadczają:

- pogorszenia nastroju i większej podatności na lęk i depresję – szczególnie przy intensywnym korzystaniu z mediów społecznościowych,
- zaburzeń snu – późne godziny zasypiania, przerywany sen i chroniczne zmęczenie w ciągu dnia,
- trudności z koncentracją – scrollowanie treści osłabia zdolność do głębokiego przetwarzania informacji,
- obniżonej samooceny – wynika to m.in. z porównań społecznych i presji obecności online,
- ucieczkowych zachowań – ekran staje się sposobem na regulowanie napięcia, frustracji lub radzenia sobie z samotnością,
- osłabienia więzi z rodziną – mniej rozmów, wspólnych aktywności i realnych kontaktów.

○ **U rodzica**

Ekran oddziałują nie tylko na dzieci, mają także realny wpływ na relacje rodzinne i jakość codziennego kontaktu. Wśród najczęstszych skutków nadmiaru ekranów u dorosłych obserwuje się:

- rozproszenie uwagi i trudności w skupianiu się na dziecku – przerwane rozmowy, brak uważności, nieustanne reagowanie na powiadomienia,

- zjawisko phubbingu – czyli ignorowania dziecka przez rodzica pochłoniętego telefonem; dzieci czują się mniej ważne i niewidziane,
- osłabienie relacji rodzinnych – mniej wspólnego czasu, mniej rozmów, mniej zaangażowania w codzienne rytuały,
- poczucie winy, frustrację i przeciążenie – wynikające z braku kontroli nad czasem ekranowym zarówno swoim, jak i dziecka.

Dbanie o higienę cyfrową to nie tylko troska o dzieci. To także sposób na przywrócenie jakości relacjom, codzienności i samemu sobie.

Od czego zacząć?

Domowe Zasady Ekranowe to wspólny projekt całej rodziny. Ich siła nie tkwi w tym, że są idealne, lecz w tym, że są wypracowane razem – z uwzględnieniem potrzeb dziecka i dorosłych. Dzieci znacznie chętniej przestrzegają reguł, które współtworzyły i których sens rozumieją.

W procesie ustalania zasad warto zadbać o kilka kluczowych elementów:

Dobry moment	Otwartość
Nie ustalamy zasad na „gorąco”, w atmosferze napięcia czy w odpowiedzi na konflikt. Rozmowy prowadzimy w spokoju, z otwartością i z intencją współpracy.	Nawet najmłodsze dzieci mogą (i powinny) być zaangażowane w rozmowę o zasadach. Starsze dzieci i nastolatki potrzebują nie tylko wysłuchania, ale także możliwości wpływania na ostateczne ustalenia.
Wpólna refleksja	Realizm
Zanim coś zmienimy, warto przyjrzeć się, jak obecnie wygląda nasza codzienność z ekranami. Kiedy z nich korzystamy? Jakie emocje temu towarzyszą? Co działa, a co nam przeszkadza? Dlaczego chcemy coś zmienić?	Reguły muszą być możliwe do zastosowania. Lepiej zacząć od jednej zasady i przetestować ją przez kilka dni, niż stworzyć długą listę, której nikt nie będzie w stanie przestrzegać.

Zasady powinny „rosnąć” razem z dzieckiem. Inaczej rozmawia się z 3-latką, inaczej z 9-latką, a jeszcze inaczej z 15-latką. Na różnych etapach rozwoju dziecko ma inne potrzeby, możliwości i poziom odpowiedzialności. Dlatego do wieku dziecka warto dostosowywać nie tylko treść zasad, ale także sposób ich ustalania.

- 0-6 lat: czas kształtowania się pierwszych nawyków i wzorców
- 6-9 lat: szkoła, koledzy, pierwsze próby samodzielności
- 10-12 lat: dziecko coraz częściej korzysta z ekranów samodzielnie. Potrzebuje granic, ale też rozmowy, współpracy i poczucia, że ma wpływ na wspólne ustalenia
- 13-15 lat: autonomia, kontakty online, media społecznościowe

Wejdź na stronę: <https://domowezasadyekranowe.fdds.pl/> aby poznać praktyczne wskazówki dotyczące tego w jaki sposób tworzyć zasady dopasowane do czterech grup wiekowych.



DOMOWE ZASADY EKRANOWE

DLA DOBRA DZIECKA
I CAŁEJ RODZINY



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

GADKI

JAK TWORZYĆ BEZPIECZNY DOM?

Przewodnik dla rodziców i opiekunów
dzieci w wieku 4–12 lat

6.

**Mikrochwile – budowanie
bezpiecznej przestrzeni**



6. Mikrochwile – budowanie bezpiecznej przestrzeni

Czym są mikrochwile?

Mikrochwile to codzienne momenty, które budują więź między dzieckiem a dorosłym. Dzieją się pomiędzy zaplanowanymi punktami dnia, np. w drodze do przedszkola, przy zakładaniu butów, podczas przygotowania posiłku, w trakcie sprzątania czy tuż przed snem.

Nie wymagają specjalnego czasu ani przygotowań. Wystarczy coś prostego – impuls, by zatrzymać się na chwilę, być uważnym i dostępnym tu i teraz. Właśnie wtedy dziecko najczęściej spontanicznie się otwiera. Zaczyna opowiadać o emocjach, trudnościach, z jakimi się mierzy, albo o tym, co wydarzyło się w ciągu dnia.

Mikrochwile nie muszą być długie. Wystarczy jedno pytanie, kilka minut wspólnej czynności albo spokojna chwila na wysłuchanie.

Dla dziecka to jasny komunikat: „Jesteś dla mnie ważne. Widzę cię. Jestem obok”.



Fot. Materiały prasowe IKEA

Kiedy jest miejsce na mikrochwile?

Nie ma gotowego przepisu na to, kiedy i gdzie nadarzy się okazja do budowania relacji. To od ciebie zależy, czy zauważysz ten moment.

Może to być w domu, w drodze lub podczas jakiejś rutynowej czynności, o poranku lub przed zaśnięciem, kiedy łatwiej o refleksję, zatrzymanie i wyciszenie.

o Poranek w domu

Poranki mają swoją dynamikę i łatwo w nich o pośpiech, dlatego mikrochwile są tu szczególnie wartościowe. Okazja może nadarzyć się, gdy dziecko je śniadanie, szuka drugiej skarpetki albo pakuje plecak, a dorosły na chwilę zwalnia i jest naprawdę obecny. To moment, w którym dziecko dostaje sygnał, że jest ważniejsze niż poranna bieganina.



Fot. Materiały prasowe IKEA

○ Powrót do domu

Warto potraktować powrót do domu jako moment przejścia, aby w swoim tempie wrócić do domowego rytmu. Mikrochwila może wydarzyć się już po przekroczeniu progu podczas odkładania rzeczy, kiedy dziecko będzie chciało podzielić się tym, co ważnego się dziś wydarzyło. Wystarczy wtedy spokojny ton i nasza obecność, która daje sygnał: „Tu jest bezpiecznie. Możesz mi o wszystkim powiedzieć”. Taka pauza zachęci dziecko do częstszego inicjowania rozmowy o tym, co ważne, zanim przejdzie do rutynowych zadań po powrocie.



Fot. Materiały prasowe IKEA

Wejście w domowy rytm ma swoje stałe punkty. Buty trafiają na **odpowiednią półkę**, a te mokre od deszczu na matę z podwyższoną krawędzią, która zatrzymuje wodę i brud. Stałe miejsce na buty ogranicza chaos i skraca czas przejścia z trybu „na zewnątrz” do trybu „w domu”.

Z kolei **wieszak** zawieszony na wysokości dostępnej dla dziecka zamienia ścianę w praktyczne miejsce na kurtki i torby. Dziecko może samo odłożyć rzeczy, co wzmacnia poczucie sprawczości i porządkuje pierwsze aktywności po powrocie.

○ Kuchnia i wspólne posiłki

Świetnym miejscem na bycie razem może być kuchnia, bo zmywanie, krojenie czy przygotowanie herbaty daje okazję do rozmowy. To moment, gdy dziecko często mówi więcej, bo uwaga jest rozłożona na czynność

i słowa. Wtedy łatwiej usłyszeć o relacjach, drobnych zmartwieniach i emocjach, które w zaangażowanej rozmowie mogłyby nie wybrzmieć.

Nie bez powodu mówi się też, że stół jest sercem domu. Przy nakrywaniu do stołu, sprzątaniu po kolacji, odrabianiu lekcji czy układaniu puzzli można się wyluzować i porozmawiać. Wspólne rytuały, takie jak spożywanie posiłków całą rodziną, dają przestrzeń do dzielenia się swoimi emocjami i zachęcenia do tego najmłodszych.

o Wspólne gotowanie

Partnerstwo jest prostsze, gdy obie strony mogą się na równi w daną czynność zaangażować, dlatego warto zapewnić dziecku bezpieczny dostęp do blatu. Taboret ze schodkiem może pomóc osiągnąć do wysoko położonych rzeczy i pracować bliżej dorosłych.



Fot. Materiały prasowe IKEA

Jeśli wolisz rozwiązanie przeznaczone dla najmłodszych, wybierz niższy taboret dziecięcy, który ułatwia samodzielność i umożliwia małemu pomocnikowi wykazanie się w kuchni.

Fartuch i czapka szefa kuchni potrafią zamienić pomaganie w ważny rytuał, który daje dziecku rolę i sprawczość, która ułatwi wejść w zabawę we wspólne gotowanie.

o Zabawa w naśladowanie

Często najbardziej wartościowe chwile to te, gdy wszystko dzieje się równolegle: ty mieszasz w garnku, a dziecko miesza swoją zupę tuż obok przy zabawkowej kuchence. Zabawa w naśladowanie jest dla dziecka naturalnym sposobem porządkowania doświadczeń, emocji i rozumienia świata.



Fot. Materiały prasowe IKEA

Dzięki zabawkowym naczyniom do gotowania, dziecko jeszcze lepiej wczuje się w rolę, bo będzie używać przedmiotów podobnych do tych, które widzi w twoich rękach. Z pluszowymi warzywami i owocami frajda będzie jeszcze większa. Dziecko będzie mogło mieszać składniki, doprawiać i serwować swoje potrawy, a przy okazji oswoi się z nazwami, kolorami i kształtami, z którymi styka się w kuchni.



Fot. Materiały prasowe IKEA

○ Dbanie o porządek w kuchni

Kiedy kroisz owoce lub obierasz warzywa, mikrochwila może wyglądać tak: dziecko jest obok ciebie i dostaje ważną misję, żeby wrzucić skórkę od banana czy obierki do właściwego kosza. Pojemnik do sortowania ułatwi zadanie, bo możesz go zawiesić na drzwiach tuż pod blatem, więc dziecko będzie miało do niego łatwy dostęp.

Kiedy gotowanie nabiera tempa, mikrochwila przyjmuje formę współpracy: dziecko pomaga na bieżąco, a ty masz więcej spokoju na rozmowę. Warto zaaranżować otoczenie tak, by wspierało samodzielność dziecka i dbało o jego bezpieczeństwo. Dziecko będzie mogło dodawać kolejne składniki już w trakcie gotowania, mieszać, doglądać i angażować się w cały proces wspólnie z tobą.

A gdy w domu panują jasne zasady, mikrochwila może polegać na tym, że dziecko samo odkłada suche odpady do właściwego pojemnika i czuje, że naprawdę uczestniczy w dbaniu o dom.

○ Wspólne porządki w domu

Sprzątanie, odkładanie zabawek czy składanie prania nie musi być wyłącznie obowiązkiem do wykonania. Mikrochwila pojawia się wtedy, gdy sprzątacie razem: dziecko może poczuć swoją sprawczość, a dorosły dostrzega wysiłek, a nie tylko efekt. To codzienny sposób na budowanie relacji, bo dziecko widzi, że w domu jest miejsce na współpracę, a nie tylko na poprawianie i ocenę.

○ Wspólne sprzątanie zabawek

Kiedy po intensywnej zabawie dywan wygląda jak morze zabawek, warto wykorzystać odpowiedni organizator. Zmieńcie sprzątanie we wspólną grę, kto szybciej nakarmi pojemnik, i w kilka chwil zrobi się porządek. Dziecko samo wrzuci swoje rzeczy, ucząc się przy tym systematycznego dbania o otoczenie. To dobry pretekst, by porozmawiać o odpowiedzialności za całą otaczającą nas przestrzeń, nie tylko w domu.

Gdy sprzątacie w salonie, świetnie działa zasada *jedna baza zbiórki*. Pojemnik na kółkach podjeżdża pod dywan jak mobilny kontener,



Fot. Materiały prasowe IKEA

a dziecko może wrzucać do niego zabawki w ruchu. Potem łatwo odwieźć wszystko na miejsce. Aby dziecko czuło się pełnoprawnym uczestnikiem przestrzeni, warto zadbać o to, by miało stałe miejsce na ważne dla siebie rzeczy. Może to być konkretna szafka, szuflada lub właśnie mobilny pojemnik.

o Wspólne porządkowanie rzeczy

Przy wspólnym porządkowaniu najlepiej działa prosty układ „rama + szufladki na kategorie”. Warto ustawić pojemniki tak, by dziecko widziało, gdzie co ma swoje miejsce: klocki osobno, materiały plastyczne osobno, figurki osobno. Możecie zrobić z tego rodzinny rytuał. Wybierzcie ramę i pojemniki w różnych kolorach: nagle sprzątanie robi się fajne, bo wszystko będzie miało swoje łatwo dostępne miejsce.

Segregowanie może dotyczyć tylko zabawek, ale i ubrań. Wieszak świetnie wspiera naukę samodzielności. Dziecko wybiera ulubioną koszulkę, bluzę i inne elementy ubioru i tworzy zestaw na dany dzień, odkładając rzeczy na wieszaki.

Na drobiazgi, które lubią się zawieruszyć, przyda się zestaw podręcznych pudełek. Możecie wykorzystać je do segregowania na kategorie albo do zabawy w liczenie i odkładanie.



Fot. Materiały prasowe IKEA



Fot. Materiały prasowe IKEA

o Porządki w łazience

Kosz na pranie porządkuje prace przy organizacji brudnej odzieży i zachęca do współdziałania. Zamiast rozkazu „Zbierz pranie!”, jest wspólne pakowanie w jedno miejsce i krótka rozmowa po drodze. Dziecko podaje rzeczy, a ty pozwalasz dziecku zdecydować – to do jasnych czy kolorowych?

Pora na kolejny etap. Przenosicie ubrania razem, bez nerwowego przekładania, a dziecko może w bezpieczny sposób pomagać, trzymać, podawać i odkładać, czując, że ma realny udział w domowych sprawach. Rozmowa w międzyczasie toczy się sama.

Wyznacz stałe, łatwe do zapamiętania miejsca na drobiazgi i rzeczy do odwieszenia, dzięki czemu dziecko szybciej złapie nawyk. Niech dziecko ma satysfakcję z tego, że zna miejsce, gdzie wisi jego ręczniczek czy szlafrok.



Fot. Materiały prasowe IKEA

○ Przygotowania na wycieczkę

Zanim wyjdziecie z domu, warto zaaranżować mały punkt zbiórki i wspólnie się do wycieczki przygotować. Jedna torba, do której trafiają potrzebne rzeczy – najlepiej taka, która pomieści jedzenie i drobiazgi na drogę, pomoże dziecku zobaczyć, że przygotowania to wasz wspólny wysiłek. Daj dziecku proste zadania, za które będzie odpowiedzialne, np. „Ty wkładasz przekąski, a ja wodę”.

Kiedy rysujecie mapkę, planując trasę, możecie dojść do wniosku, że przyda się mały pojemnik z prowiantem na drogę. Dziecko może go samo wybrać i spakować. Przy okazji łatwo zrobić z niego element planu: zaznacz na mapie miejsce na przerwę i zdecyduj, co wtedy zjesz. To nie tylko jedzenie, to wspólne ćwiczenie przewidywania.

Poręczne pojemniki na wynos pozwalają ułożyć przekąski tak, by dziecko uczyło się dzielenia: jeden pojemnik może być tylko jego, a drugi wspólny. W czasie ich przygotowywania ważniejsze od ideału jest spokojne tempo, z pochwałą za wkład i krótkim „Dziękuję, że o nas pamiętasz”.

Na ścianie w przedpokoju czy przy biurku warto mieć tablicę do organizowania drobiazgów i notatek. Można powiesić na niej listę rzeczy do spakowania, prosty rysunek trasy czy karteczkę „Co było dziś fajne”. Dla relacji kluczowy jest współudział dziecka. Niech dopisuje swoje pomysły i widzi, że w tworzonym planie jest miejsce na jego głos i potrzeby.



Fot. Materiały prasowe IKEA



Fot. Materiały prasowe IKEA

○ Zabawa przy stole

Przy wspólnych aktywnościach motorycznych (puzzle, klocki, rysowanie) najlepiej sprawdza się strefa, którą łatwo przygotować i równie łatwo posprzątać.

Mobilny pomocnik pomoże wozić materiały tam, gdzie akurat działacie, a blokowane kółka pomagają utrzymać stabilność podczas pracy.

Jako bazę do większych projektów (LEGO, układanki, prace plastyczne) możecie wybrać duży rozkładany stół. Jedna osoba może w razie potrzeby rozłożyć blat, a potem go złożyć.

Żeby chronić powierzchnię i ograniczyć trwałe ślady wspólnej twórczości, warto pomyśleć o macie ochronnej. Dzięki temu rodzice mogą ze spokojem skupić się na tym, co dziecko tworzy.

Pod stołem także warto położyć przezroczysty ochroniacz, który zabezpieczy podłogę przed zabrudzeniami i zużyciem. Mniej przestrzeni do sprzątania to więcej czasu na bycie razem.

o Kąpiel i wieczorne wyciszenie

Wieczór sprzyja mikrochwilom, bo powtarzalne rytuały są dla maluchów przewidywalne i uspokajające. Woda, przygotowanie kąpeli, mycie zębów czy zakładanie piżamy dają ciału sygnał, żeby zwolnić, a wtedy emocje łatwiej się nazywa i odkłada na noc. Taka mikrochwila może być bardzo prosta. Kilka ciepłych zdań, chwila ciszy obok, spokojne dokończenie dnia bez przeciągania rozmowy w nieskończoność.



Fot. Materiały prasowe IKEA

o Zabawa i wspólna pielęgnacja w łazience

Po wyjściu z wanny liczy się szybkie ogrzanie i otulenie. W tym pomogą tobie miękkie tekstylia. Ręczniki z kapturem pozwalają zatrzymać ciepło i lepiej trzymają się na dziecku, gdy się porusza.

Przy wspólnej pielęgnacji dobrze działać w jeden spójny sposób. Lustro ustawione na wysokości dziecka ułatwia poranne przygotowania i buduje poczucie samodzielności.



Fot. Materiały prasowe IKEA

Kubeczek pozwala dziecku mieć własne miejsce na szczotkę i drobiazgi, a dozownik mydła wspiera proste, powtarzalne kroki bez konieczności ciągłego proszenia o pomoc.

Minutnik pomaga domknąć rutynę mycia zębów w przewidywalny sposób, a dzięki haczykom ręcznik lub ubranie są w zasięgu ręki dziecka. Kiedy dbamy o samodzielność dziecka, wzmacniamy w nim poczucie sprawczości i pozwalamy by mogło swobodniej wyznaczać granice tego, kiedy i jakiego wsparcia od nas potrzebuje.



Fot. Materiały prasowe IKEA

Wieczorna rutyna często robi się łatwiejsza, kiedy rodzic ma **własne, wygodne „miejsce czuwania”** by być blisko i spokojnie realizować codzienne aktywności. Jeśli miejsce na to pozwala warto zaplanować w pokoju dziecka fotel zaprojektowany z myślą także o dorosłym, dający możliwość odprężenia się. W takiej mikrochwili łatwiej o uważność: kilka minut wspólnego czytania, spokojna rozmowa o tym „co było dziś ważne” i obecność, zamiast ciągłego poprawiania kołdry

Tuż obok łóżka warto zorganizować **miejsce z książkami**, czy to w postaci małego regału czy ściennej półki. Tak,

aby nie zakłócać atmosfery wyciszenia szukaniem tytułów po całym pokoju. Dzięki temu dziecko może zdecydować, na jaką historię ma dziś ochotę. Dla relacji to drobiazg, który robi różnicę: zamiast „czytamy tę”, pojawia się „którą wybierasz?”, a dziecko czuje wpływ i bezpieczeństwo w codziennym rytuale. Nie należy zapominać także o źródle światła.

W zasięgu ręki (i wzroku) dobrze mieć też **nocnego towarzysza**. Coś, co zostaje z dzieckiem, kiedy Ty już wychodzisz. Ulubiona przytulanka dziecka może towarzyszyć waszej rozmowie. W towarzystwie przyjaciela łatwiej jest opowiadać o ważnych sprawach. Przytulanki z kolekcji IKEA są stworzone właśnie po to, by wносить miękkość i zachęcać do bliskości oraz zabawy w domu. Na zakończenie dnia to wszystko może zamienić się we wspólny rytuał: „wybieramy książkę, wybieramy przytulankę, gasimy światło” — proste kroki, które regulują emocje i pomagają dziecku przejść z aktywności w wyciszenie.

Fot. Materiały prasowe IKEA

o Dostępność i uważność

Dorosłym zdarza się czasem być mentalnie „gdzie indziej” nawet w sytuacjach, gdy fizycznie jesteśmy obok dziecka. A dzieci bardzo szybko wyczuwają, czy naprawdę jesteśmy z nimi. Dlatego tak ważne jest, by świadomie zostawić telefon wchodząc w rozmowę z dzieckiem – pokazujemy w ten sposób, że relacja i wspólny czas są ważniejsze niż technologie czy czekające na nas obowiązki. Dzięki temu jesteśmy w stanie zbudować warunki do szczerej rozmowy.

Schodzimy fizycznie do poziomu dziecka (kucamy, siadamy obok), bo to ułatwia kontakt wzrokowy, uspokaja emocje i buduje poczucie bezpieczeństwa, a przy okazji pomaga nam, dorosłym szybciej zwrócić uwagę na towarzyszące dziecku emocje.



Doceniajmy moment, gdy dziecko mówi o czymś ważnym. Nie przerywajmy, nie poprawiamy od razu, tylko najpierw nazwijmy i przyjmijmy komunikat, bo to wzmacnia zaufanie i gotowość do kolejnych rozmów.

Uważność na dziecko oznacza też obserwowanie zmian w zachowaniu lub w ciele (np. napięcie, unikanie, pobudzenie, wycofanie), zwracanie uwagi na odstępstwa od codziennych rytuałów oraz dostrzeganie naturalnych sygnałów dyskomfortu zanim przerodzą się w konflikt, tży albo trudne zachowanie.

Ustalcie jedno wspólne miejsce na odkładanie telefonów na półkę lub koszyczek/pojemnik. Obok trzymajcie strefę poza zasięgiem wzroku na tablet/laptop, żeby ograniczyć rozpraszanie i ułatwić bycie obecnym.

W głównym pomieszczeniu warto położyć **większy dywan**, bo od razu wyznacza „strefę na różne aktywności” (zabawa, czytanie, budowanie bazy) i pomaga zrobić bardziej przytulny klimat. Warto wybrać taki który ma gęste, grube włosie, oraz który tłumi dźwięki i daje miękką powierzchnię do chodzenia oraz siedzenia na podłodze.

Namiot wspiera zabawę i poczucie bezpieczeństwa, bo dzieci naturalnie lubią tworzyć schronienie, w którym mogą się bawić i odpocząć.



Fot. Materiały prasowe IKEA



Fot. Materiały prasowe IKEA

○ Bezpieczeństwo

W mikrochwilach warto też w sposób naturalny poruszać tematy **bezpieczeństwa**, bez straszenia i bez wykładów. Wykorzystujmy sytuacje z codzienności np. mijającą nas na sygnale karetkę, żeby **na osobności** ustalić wspólne sygnały alarmowe na trudne momenty.

Równolegle starajmy się wplatać krótkie rozmowy o **zasadach bezpieczeństwa w relacjach** (granice, zgoda, czym się różni „dobry sekret” od „złej tajemnicy”, kiedy i komu warto powiedzieć o tym, co niepokoi) oraz o tym, **jak wygląda opieka w domach**, w których dziecko spędza czas w codzienne aktywności. Przy okazji nocowanek czy wspólnych wyjść ustalajmy zasady



Fot. Materiały prasowe IKEA

także z innymi rodzicami, a przy wymiennej opiece sąsiedzkiej dbajmy o jasne reguły kontaktu i odpowiedzialności.

Wspólne ustalenia warto wyróżnić w przestrzeni: tablica magnetyczna porządkuje na widoku notatki i ważne informacje (np. numery alarmowe, ustalone hasła, plan kontaktu), a korzystając z magnesów dziecko może dopisywać tam również swoje pomysły. Tablice powieśmy w taki sposób by były dostępne dla wszystkich członków rodziny.

Lustro np. z modułów, które można ułożyć w dowolny kształt, to świetny pomysł na wymianę komunikatów między domownikami lub krótkie wspierające hasła.

Wystarczy odpowiedni marker i w kilka chwil wychodząc z domu lub do niego wracając możemy bliskiej osobie przypomnieć o tym, że jest dla nas ważna, lub podzielić się tym, jak minął Nam dzień.

W kontekście bezpieczeństwa warto umówić się z dzieckiem na **proste wspólne sygnały**, które dają znać *potrzebuję przerwy*, np. zasunięcie zasłony lub baldachimu przy łóżku albo zmiana koloru światła w lampce. Takie rozwiązania pozwalają zapewnić bezpieczną, osłoniętą przestrzeń do bycia samemu ze sobą, podobnie jak zamykany fotel, który daje dziecku możliwość wyznaczenia granicy bez znikania z relacji. Kluczowe jest jednak to, by dorośli zauważał pojawiające się u dziecka sygnały dyskomfortu i traktował je jak ważną informację. Wtedy te wspólnie ustalone sygnały naprawdę mogą wspierać zaufanie i poczucie bezpieczeństwa, a nie są tylko elementem wystroju.



Fot. Materiały prasowe IKEA

Mikrochwile poza domem

o Odbiór dziecka ze szkoły lub przedszkola

To jeden z najcenniejszych momentów dnia, gdy spotykacie się po czasie rozłąki. Dziecko często nosi w sobie jeszcze emocje z przedszkola czy szkoły. Może być podekscytowane, zmęczone, rozdrażnione albo bardzo rozmowne. Okazja pojawia się, gdy zamiast od razu przechodzić do kolejnego punktu dnia, dajecie sobie przestrzeń na bycie razem tu i teraz: na spojrzenie, uśmiech i rozmowę o tym, jak minął dzień. Chodzi o to, żeby dziecko nie czuło się przepytywane, tylko zauważone.

○ Szatnia

Szatnia jest zaskakująco dobrym miejscem na mikrochwile, bo rozmowa toczy się przy okazji. Wasze ręce są zajęte kurtką, butami czy plecakiem, więc napięcie spada. Warto wykorzystać w takich chwilach to, co jest w zasięgu wzroku: prace plastyczne, szkolne ogłoszenia, materiały edukacyjne. Jeśli w widocznym miejscu wiszą informacje dotyczące standardów ochrony małoletnich, można potraktować je jako naturalny pretekst do spokojnej rozmowy o tym, że dziecko ma prawo mówić „nie”, prosić o pomoc i szukać wsparcia u zaufanych dorosłych.



Fot. Materiały prasowe IKEA

○ Droga do szkoły lub przedszkola

W drodze mikrochwile pojawiają się same, bo jesteście wtedy razem i nic innego nie domaga się waszej uwagi. Spacer, przystanek, samochód czy rower tworzą rytm, w którym łatwiej mówić o emocjach i relacjach, a cisza nie jest niezręczna, tylko bezpieczna. Dla wielu dzieci to właśnie taki czas obok dorosłego jest najbardziej komfortowy. Rozmowa płynie, bo nie trzeba jej zaczynać i prowadzić jak zadania do odhaczenia.

○ Czekanie poza domem

Kolejki, przystanki, poczekalnie i krótkie postoje wydają się czasem straconym, a tak naprawdę są gotową przestrzenią na mikrochwile. Wystarczy, że dorosły jest dostępny i zamiast patrzeć w telefon lub denerwować się czekaniem, pozwoli chwili trwać. To momenty, w których dziecko może zacząć opowiadać o swoich sprawach.



Fot. Materiały prasowe IKEA

○ Plac zabaw i park

Na placu zabaw mikrochwila nie zawsze oznacza wspólną zabawę przez długi czas. Często wystarczy krótki moment, kiedy dorosły naprawdę patrzy i interesuje się tym, co dziecko pokazuje, zamiast równolegle myśleć o czymś innym. To dla dziecka sygnał, że jego świat ma znaczenie, a to buduje bliskość, nawet gdy dzień jest wypełniony zajęciami.