EMOCJE / POTRZEBY / RELACJE / ROZWÓJ / ZDROWIE

PSYCHOLOGIA DZIECKA

TELEFON ZAUFANIA
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY
116 111

CO JEST I NIE JEST DOBRE DLA DZIECKA

CZY KAŻDA DECYZJA SŁUŻY DZIECKU

KIEDY NIE WTRĄCAĆ SIĘ W SPRAWY DZIECKA

JAK DZIAŁA NADMIAR TROSKI

ZMUSZAĆ, ZACHĘCAĆ CZY ODPUSZCZAĆ

CO MÓWIĆ DZIECKU, GDY RODZICE SIĘ ROZSTAJĄ

DLACZEGO DZIECKO POTRZEBUJE TRUDNOŚCI

SKUTKI UDOSTĘPNIANIA ZDJĘĆ DZIECI W SIECI

PO CO DZIECKU POCZUCIE WARTOŚCI

JAKI JĘZYK STYMULUJE ROZWÓJ POZNAWCZY

CZY ZGADZAĆ SIĘ NA EKSPERYMENTY

CO JEST DOBRE DLA DZIECKA W SPEKTRUM

JAK ZAAKCEPTOWAĆ DIAGNOZĘ TRUDNOŚCI ROZWOJOWYCH

Newsweek EXTRA

7/2026 18,99 zł (w tym 8% VAT) nr indeksu 280119

ISSN 2084-1779 NR INDEKSU 280 119

Nie wtrącaj się?

Odwaga rzadko rodzi się w spektakularnych momentach. Najczęściej zaczyna się od codziennych wyborów – zauważenia drugiego człowieka, zabrania głosu czy prostego gestu wsparcia. To właśnie one uczą dzieci empatii i zostają z nimi przez całe życie

TEKST Agnieszka Machnicka, ZACZYTANI.ORG / ILUSTRACJA Kinga Klisz

Kiedy rozmawiamy z dziećmi o hejcie, najczęściej uczymy je, jak chronić siebie. Znacznie rzadziej zastanawiamy się, jak wychować człowieka, który nie odwróci wzroku, jeśli krzywda spotka kogoś obok. Nie ma rodzica, który chciałby wychować dziecko obojętne. Większość marzy o tym, by było empatyczne, odważne i wrażliwe na potrzeby innych. Paradoks polega na tym, że właśnie z troski o bezpieczeństwo dziecka dorośli często przekazują komunikaty, które uczą je czegoś dokładnie odwrotnego.

Rola świadków

„Nie wtrącaj się. To nie twoja sprawa. Jeszcze ciebie w to wciągną. Lepiej się nie wychylaj". Takie zdania są wypowiadane z miłości, nie z obojętności. Rodzice chcą chronić dziecko przed cierpieniem, konfliktem i odrzuceniem. Ono słyszy jednak coś więcej niż troskę. Uczy się, że własne bezpieczeństwo jest ważniejsze niż odpowiedzialność za drugiego człowieka. Żadna postawa nie rodzi się nagle. Obojętność, podobnie jak odwaga, powstaje z codziennych rozmów, rodzinnych komentarzy i zachowań obserwowanych u dorosłych. To one stają się odpowiedzią na pytanie, jak zachowują się ludzie wtedy, kiedy są świadkami niesprawiedliwości. Dlatego rozmowa o hejcie nie powinna kończyć się na pytaniu: „co zrobisz, jeśli ktoś będzie ci dokuczał?". Choć uczy ono, jak chronić siebie, pomija równie ważny wymiar wychowania. Warto więc zapytać także: „co zrobisz, jeśli zobaczysz, że krzywda spotyka kogoś obok ciebie?".

Ta pozornie niewielka zmiana perspektywy całkowicie zmienia sens rozmowy. Przestaje dotyczyć wyłącznie odporności psychicznej jednostki, a zaczyna prowadzić do refleksji nad odpowiedzialnością za relacje, wspólnotę i wpływ, jaki każdy człowiek wywiera na otoczenie, którego jest częścią. Nieprzypadkowo psycholodzy społeczni od lat podkreślają, że o atmosferze panującej w grupie rzadko decydują wyłącznie sprawcy przemocy. Równie ważni są świadkowie. To ich reakcja wyznacza granice tego, co staje się normą, a na co grupa nie wyraża zgody.

W każdej klasie, na każdym szkolnym korytarzu i pod niemal każdym obraźliwym komentarzem w mediach społecznościowych świadków jest znacznie więcej niż sprawców. Paradoksalnie to właśnie o nich mówi się najmniej. Łatwiej opowiadać historie o agresorach i osobach pokrzywdzonych niż o tych, którzy mają wybór.

6 komunikatów, które uczą dziecko reagować, zamiast odwracać wzrok

To, co rodzic przekazuje w pierwszych sekundach rozmowy o czyjejś krzywdzie, często zostaje z dzieckiem na lata. Te kilka zdań może uczyć bierności albo budować kompetencje, z których dziecko będzie korzystać przez całe życie.

- **Zamiast mówić...**
- **Spróbuj powiedzieć...**
- **Kompetencja, którą wzmacniasz**

1
Nie wtrącaj się.
Jak myślisz, co mogłeś zrobić, żeby ta osoba nie została z tym sama?
Sprawczość - dziecko uczy się szukać sposobów działania, zamiast wycofywać się z odpowiedzialności.

2
To nie twoja sprawa.
Jeżeli komuś dzieje się krzywda, to nigdy nie jest wyłącznie jego sprawa.
Odpowiedzialność społeczna - dziecko rozumie, że każdy ma wpływ na bezpieczeństwo i atmosferę w grupie.

3
Jeszcze ciebie w to wciągną.
Jak możesz zareagować, nie narażając własnego bezpieczeństwa?
Odwaga - dziecko odkrywa, że można pomagać mądrze, bez podejmowania niepotrzebnego ryzyka.

4
Nie przesadzaj, to tylko żarty.
Jak myślisz, czy ta osoba też odebrała to jako żart?
Empatia - uczy się patrzeć na sytuację z perspektywy drugiego człowieka.

5
Powinieneś był coś zrobić.
Co następnym razem będzie w twoim zasięgu?
Poczucie wpływu - zamiast poczucia winy dziecko rozwija przekonanie, że nawet małe działania mają znaczenie.

6
Najważniejsze, że ciebie to nie spotkało.
Co mogłoby sprawić, żeby ta osoba poczuła, że nie jest z tym sama?
Wrażliwość - dziecko dostrzega, że czasem największą pomocą jest obecność i wsparcie.

Rzadko to sprawca decyduje o tym, czy przemoc staje się normą. Znacznie częściej decyduje o tym milczenie świadków. To od ich decyzji zależy, czy osoba doświadczająca krzywdy pozostanie sama, czy otrzyma prosty, ale niezwykle ważny komunikat: „Widzę, co się dzieje. Nie jesteś z tym sam".

Dlaczego trudno zareagować?

Najłatwiej byłoby uznać, że dzieci nie reagują, ponieważ brakuje im odwagi. To jednak zbyt proste wyjaśnienie. Większość doskonale rozpoznaje sytuacje, w których komuś dzieje się krzywda. Widzi wykluczenie, słyszy upokarzające komentarze i często wraca do domu z poczuciem smutku lub bezradności. Problem nie polega więc na tym, że nie odróżnia dobra od zła. Przeszkodą jest to, że młody człowiek jednocześnie przeżywa dwie równie silne potrzeby: pozostania wiernym własnym wartościom i przynależności.

Dla dorosłego klasa szkolna jest jedynie etapem życia. Dla dziecka stanowi cały społeczny świat. To w niej buduje relacje, poczucie własnej wartości i miejsce w grupie. Ryzyko odrzucenia nie jest więc drobną przykrością, ale realnym zagrożeniem dla jednej z naszych podstawowych potrzeb psychicznych - wspomnianej potrzeby przynależności. W takiej sytuacji reakcja rzadko oznacza wybór między dobrem a złem. Znacznie częściej jest podjęciem decyzji, czy wspieramy własne bezpieczeństwo, czy ryzykujemy znalezienie się po stronie osoby wykluczanej.

To dlatego wielu świadków pozostaje biernych, choć wewnętrznie nie zgadza się na to, co widzi. Milczenie nie musi oznaczać braku empatii. Często jest próbą ochrony samego siebie. Mechanizm ten nie kończy się wraz z dzieciństwem. Psycholodzy społeczni opisują go jako efekt biernego świadka - im więcej osób obserwuje krzywdę, tym łatwiej uwierzyć, że odpowiedzialność spoczywa na kimś innym.

Rzadko to sprawca decyduje o tym, czy przemoc staje się normą. Znacznie częściej decyduje o tym milczenie świadków

Rolą rodziców nie jest przygotowanie dziecka na każdą możliwą sytuację. Mogą jednak pokazać mu, że pomiędzy biernością a bohaterstwem istnieje wiele sposobów reagowania. Reagowanie nie zawsze oznacza bowiem konfrontację. Czasem wystarczy nie śmiać się z poniżającego żartu. Zaprosić samotnego kolegę do wspólnej pracy. Usiąść obok osoby, którą wszyscy omijają. Napisać po lekcjach krótką wiadomość z pytaniem, jak się czuje. Powiedzieć dorosłemu o sytuacji, której dziecko nie potrafi rozwiązać samodzielnie. Każdy z tych gestów wysyła ten sam komunikat: widzę cię i nie zostawiam cię z tym samego.

To właśnie takie, często niewidoczne gesty mają największą moc. Nie dlatego, że natychmiast rozwiązują problem, lecz dlatego, że przerywają najbardziej bolesne doświadczenie osoby wykluczanej - poczucie osamotnienia. Badania pokazują, że już obecność jednej wspierającej osoby znacząco zmniejsza psychiczne konsekwencje przemocy rówieśniczej. Czasem więc największym wsparciem nie jest znalezienie idealnego rozwiązania, lecz pokazanie drugiemu człowiekowi, że nie został z tym sam.

Być może najpoważniejszym błędem dorosłych jest przekonanie, że wychowanie do reagowania oznacza wychowanie do heroizmu. Tymczasem odpowiedzialność najczęściej zaczyna się od rzeczy małych: jednego pytania, jednego gestu, jednego zdania wypowiedzianego we właściwym momencie. To właśnie z takich codziennych decyzji rodzi się odwaga, którą dzieci zabiorą ze sobą w dorosłe życie.

Metody na hejt

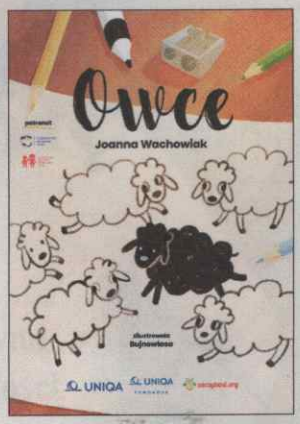
Rozmowa o mowie nienawiści wykracza daleko poza temat. Jest w rzeczywistości rozmową o czymś znacznie większym. Nie dotyczy wyłącznie bezpieczeństwa dzieci w internecie ani relacji rówieśniczych. Dotyczy tego, jakich dorosłych wychowujemy. Dzieci, które dzisiaj są świadkami wykluczenia w szkolnej klasie, za kilkanaście lat będą pracownikami obserwującymi mobbing, lekarzami reagującymi na poniżanie pacjentów, nauczycielami, menedżerami, sąsiadami i rodzicami. Zmienią się miejsca i role społeczne, lecz pytanie pozostanie to samo: odwrócić wzrok czy uznać, że to również moja sprawa?

Odpowiedzialność za drugiego człowieka nie rodzi się podczas jednorazowych warsztatów poświęconych cyberprzemocy. Kształtuje się każdego dnia - w tym, jak dorośli rozmawiają o innych ludziach, jak reagują na niesprawiedliwość, przyznają się do błędu i okazują szacunek osobom słabszym. To właśnie codzienne zachowania uczą, czym jest przyzwoitość. Nie polega ona wyłącznie na niekrzywdzeniu innych, ale także na gotowości, by stanąć po ich stronie i nie pozostawić ich samym sobie. Dzieci znacznie uważniej obserwują dorosłych, niż słuchają ich rad. To codzienne zachowania stają się dla nich odpowiedzią na pytanie, jak zachowuje się człowiek, gdy ma wybór między własnym komfortem a odpowiedzialnością za drugiego.

Być może więc najważniejszym pytaniem, jakie warto zadać sobie jako rodzic, nie jest: czy moje dziecko poradzi sobie, kiedy ktoś je skrzywdzi? Równie ważne jest inne: kim będzie wtedy, gdy zobaczy krzywdę drugiego człowieka? Bo społeczeństwa nie budują wyłącznie ludzie wybitni. Budują je przede wszystkim ci, którzy każdego dnia, w pozornie zwyczajnych sytuacjach, decydują się nie odwracać wzroku.

Skorzystajmy więc z praktycznej wskazówki: zanim udzielimy rady, dowiedzmy się od naszego dziecka: co mogła czuć ta druga osoba? Co było w dziecka zasięgu? Kto jeszcze mógł pomóc? To nie gotowe odpowiedzi wychowują odpowiedzialnych ludzi, lecz pytania, które uczą dostrzegać drugiego człowieka, szukać własnego wpływu i wierzyć, że nawet niewielka reakcja - może mieć ogromne znaczenie. //

FOT. ANETA MIKULSKA/ZACZYTANI.ORG



Polecamy do wspólnego czytania

Bajka „Owce" Joanny Wachowiak (Fundacja Zaczytani.org) to poruszająca historia o wykluczeniu, empatii i odpowiedzialności świadków. Po lekturze warto zapytać dziecko: co zrobiłoby, gdyby było świadkiem tej historii? Bajka jest gotowa do pobrania bezpłatnie ze strony: www.owce.zaczytani.org

AGNIESZKA MACHNICKA

edukatorka, trenerka, coachka, prezeska Zaczytani.org