Informacja prasowa

17.10.2025 r.

Dzieci w świecie niepewności. Jak rozmawiać z nimi o wojnie, kryzysach i zagrożeniach klimatycznych?

„Czy ja też będę musiał walczyć w wojnie?” – pyta dziewięciolatek, wpatrując się w ekran, na którym chwilę wcześniej pojawił się filmik z dotkniętej wojną Ukrainy. „A jeśli planeta się spali, gdzie wtedy będziemy żyć?” – dopytuje nastolatka na szkolnym korytarzu. Takie pytania coraz częściej słyszą rodzice i nauczyciele. Dzieci dorastają w świecie, który zamiast poczucia stabilności oferuje im ciągłe poczucie zagrożenia. Jeszcze zanim odrobią lekcje, docierają do nich obrazy wojny, kryzysów gospodarczych i alarmujące dane o klimacie. Jak z nimi o tym rozmawiać, żeby nie potęgować lęku, ale pokazywać, że w świecie niepewności można znaleźć swoje miejsce?

Wojna w telefonie

Kiedyś o wojnach uczono się z podręczników. Dziś ich obrazy trafiają prosto do kieszeni dziecka – między memami a filmikami z kotami. Obrazy z frontu, uchodźcy, płonące lasy – wszystko to często bez komentarza dorosłych.

– *Dziecko nie ma narzędzi, by oddzielić informację od emocji, więc może odebrać obraz jak realne zagrożenie. Rodzice często zakładają, że skoro dziecko nie pyta, to nie wie. Tymczasem wojna dociera do niego przez media społecznościowe, rozmowy rówieśników, a nawet nerwowe reakcje dorosłych. Milczenie rodziców tylko potęguje lęk* – tłumaczy Katarzyna Lisowska-Bojar, psycholog z sieci szkół Academy International.

Algorytmy mediów społecznościowych dodatkowo wzmacniają lęk, podsuwając kolejne materiały wzbudzające strach. – *W efekcie dziecko ma wrażenie, że świat wokół to wyłącznie zagrożenie* . *Dlatego tak ważne jest, by uczyć dzieci krytycznego podejścia do treści w internecie – odróżniania faktów od opinii, sprawdzania źródeł i robienia przerw w korzystaniu z mediów społecznościowych. To nie tylko kwestia higieny cyfrowej, ale też zdrowia psychicznego* – dodaje psycholog szkolna.

Plecaki ewakuacyjne – bezpieczeństwo czy źródło lęku?

Obok wojny w telefonie pojawił się nowy symbol lęku – plecak ewakuacyjny. W ostatnich miesiącach media i urzędy coraz częściej przypominają o zestawach z podstawowymi rzeczami, które warto mieć pod ręką „na wszelki wypadek”. Zapałki, woda, dokumenty, latarka. Dorośli i dzieci odbierają te komunikaty zupełnie inaczej.

– *Dla dorosłego przygotowanie plecaka może być źródłem poczucia kontroli: mam plan, wiem, co zrobić. Dla dziecka to sygnał, że zagrożenie jest blisko* – mówi Lisowska-Bojar.

Najważniejsze, by nie przypisywać rzeczom większego znaczenia, niż mają w rzeczywistości. Plecak ewakuacyjny można potraktować jak apteczkę w samochodzie – coś, co jest na wszelki wypadek, choć nikt nie zakłada, że zaraz wydarzy się wypadek. Można nawet zrobić z tego lekcję praktycznej zaradności: wspólnie z dzieckiem spakować latarkę, opatrunki, butelkę wody, tłumacząc, że to nie strach, ale odpowiedzialność.

– *Dzieci uczą się od nas, czy kryzys oznacza panikę, czy raczej przygotowanie i spokój. Jeśli pokażemy im, że to element codziennej profilaktyki, poczują się bezpieczniej, a nie bardziej zagrożone* – dodaje psycholog.

Klimat – niepewność zapisana w przyszłości

Podobnie jest z innym tematem budzącym lęk – zmianami klimatu.

– *Dzieci słyszą, że za 20 czy 30 lat planeta będzie wyglądała zupełnie inaczej. To brzmi jak zapowiedź końca świata, a nie proces, na który można wpływać* – zauważa Katarzyna Lisowska-Bojar.

Dlatego zamiast katastroficznych wizji warto pokazywać sprawczość – od segregacji śmieci po szkolne akcje sadzenia drzew.

Kryzys w szkole i poza nią

Globalne lęki łączą się z codzienną presją szkolną: egzaminami, testami i przeciążonym programem. Owszem, można wybrać szkołę z lepiej ułożonym planem, ale nie zdejmiemy z dzieci wszystkich obciążeń. – *Dlatego tak istotne jest, by miały przestrzeń do wyrażania emocji* – mówi Katarzyna Lisowska-Bojar.

Coraz częściej jednak placówki starają się odpowiadać na te wyzwania, organizując warsztaty radzenia sobie ze stresem, spotkania z psychologami czy projekty integracyjne. Dzięki temu rozmowa staje się swoistą tarczą ochronną – daje dzieciom poczucie, że nie muszą mierzyć się z trudnościami w samotności.

Jak rozmawiać?

Nie trzeba mieć encyklopedycznej wiedzy. Najważniejsze jest towarzyszenie dziecku w jego emocjach – nawet jeśli sami nie znamy wszystkich odpowiedzi.

* Otwartość – pozwól dziecku mówić, zamiast zasypywać je faktami czy uspokajającymi frazesami. Czasem najbardziej potrzebne jest uważne słuchanie.
* Dopasowanie języka – siedmiolatek potrzebuje prostych i obrazowych odpowiedzi („Jestem obok, dbam o twoje bezpieczeństwo”), piętnastolatka bardziej zainteresuje poważna rozmowa o faktach i możliwościach działania.
* Poczucie bezpieczeństwa – dziecko musi wiedzieć, że w domu i w szkole może pytać o wszystko, nawet o to, co dla dorosłych jest trudne.
* Pokazywanie rozwiązań – od oszczędzania wody i gaszenia światła po udział w zbiórkach na rzecz uchodźców czy akcjach sadzenia drzew. Nawet drobne działania uczą, że w świecie kryzysów można mieć realny wpływ.
* Normalizowanie emocji – strach, złość czy smutek są naturalną reakcją na trudne wiadomości. Zamiast je bagatelizować („nie przesadzaj”), warto nazwać i zaakceptować („rozumiem, że to cię martwi”).

– *Każda rozmowa to okazja, by nauczyć dziecko, że świat jest trudny, ale nie jesteśmy wobec niego bezsilni* – dodaje psycholog szkolna z Academy International.

Świat (nie)pewności

Niepewność nie zniknie. Wojny, migracje, kryzysy gospodarcze i klimatyczne będą towarzyszyć dorastaniu kolejnych pokoleń. Dorosły, który jest gotowy do rozmowy daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i narzędzie radzenia sobie z lękiem.

Bo choć świat nie zawsze daje stabilność, w domu i w szkole można stworzyć małą bezpieczną wyspę – miejsce, w którym trudne pytania znajdują odpowiedź, a emocje nie są tabu. Wtedy niepewność nie znika, ale przestaje paraliżować. Zamiast lęku rodzi się przekonanie, że nawet w trudnym świecie można działać i wpływać na rzeczywistość.

O Academy International

[Academy International](https://academyinternational.pl/) jest polską siecią placówek edukacyjnych, która od blisko 30 lat wspiera rozwój dzieci, oferując najwyższy poziom edukacji oraz autorskie programy rozwoju. Placówki obejmują spójną ścieżkę edukacyjną – od żłobka, przez przedszkole, aż po szkołę podstawową. Od 2013 roku Academy International realizuje nauczanie dwujęzyczne, umożliwiając uczniom rozwój kompetencji językowych w języku polskim i angielskim. Dzięki temu młodzi ludzie są doskonale przygotowani do wyzwań przyszłości. Autorskie programy, wykwalifikowana kadra i najwyższe standardy nauczania rozwijają w uczniach kreatywność, odpowiedzialność i samodzielność, oraz zapewniają doskonałe wyniki na egzaminach i pozwalają osiągać życiowe sukcesy.

Kontakt dla mediów:

Aleksandra Sykulska

Tel: +48 796 990 064

E-mail: aleksandra.sykulska@goodonepr.pl

Małgorzata Pala   
Tel: +48 796 990 015  
E-mail: malgorzata.pala@goodonepr.pl