SPEKTAKL NIE!, TO KLUCZ DO POKOJU NASTOLATKA.

Jak rozmawiać z dzieckiem po spektaklu.

Drogi Rodzicu, to wyzwanie, w którym dziecko przeżyło coś emocjonalnego, czego rodzic nie zna. Kluczem jest postawa rodzica jako **ciekawego słuchacza**, a nie przesłuchującego.

Kluczowe wskazówki:

1. **Nie oceniaj:** Jeśli dziecko mówi, że Igor był „słaby", zapytaj: „A co Ty byś zrobił na jego miejscu?", zamiast mówić „Nie wolno tak o nim mówić".
2. **Uznaj autorytet dziecka:** Pozwól dziecku być Twoim przewodnikiem po świecie spektaklu.
3. **Zasada poufności - to najważniejszy punkt**: rodzic musi zadeklarować, że jest lojalny i wszystko co dziecko mówi mu w zaufaniu pozostanie między nimi.

Miejsce: Codzienna sytuacja (auto, kolacja, spacer) – bez patrzenia sobie prosto w oczy, co zmniejsza napięcie u nastolatka.

Cel rozmowy: Zbudowanie u dziecka przekonania, że dom to **bezpieczna przystań**, gdzie można odpocząć od szkolnych napięć, a gabinet (taki jak u Igora) to **miejsce fachowej pracy** nad emocjami. Rodzic ma być słuchaczem, a nie terapeutą.

Konspekt Rozmowy: „Dom to przystań, Gabinet to wsparcie"

1. Otwarcie: Co tam się działo?
Rodzic pyta o fabułę, bo jej nie zna. Dziecko staje się narratorem., przewodnikiem rodzica.

- **Rodzic:** „Słyszałem, że byliście na spektaklu 'Nie!'. O czym to było? Kto tam grał główną rolę?"

Komentarz: *Pozwól dziecku opisać* ***Igora, Rolkę*** *i* ***Entera****. To moment, by dziecko nazwało problem (hejt w sieci).*

2. Wątek świadka: Ciężar stania z boku
Gdy dziecko wspomni o hejcie Entera wobec Rolki i o tym, że Igor to widział.

- **Rodzic:** To brzmi jak patowa sytuacja. Ten Igor pewnie nie wiedział, co z tym zrobić? Trudno tak patrzeć, jak kogoś cisną, i nie wiedzieć, czy się wtrącać. Do tego trzeba choć trochę odwagi, a to nie zawsze przychodzi od razu.

Komentarz: *Tu rodzic pokazuje empatię wobec roli* ***świadka****. Nie oceniamy bierności Igora, rozumiemy jego obawę przed Enterem.*

3. Wątek gabinetu: Fachowy serwis głowy

Gdy pojawi się wątek terapii Igora.

- **Rodzic:** „Igor poszedł do terapeuty? Jak to pokazali? To było takie miejsce, gdzie on po prostu pracował nad tym, jak sobie z tym wszystkim poradzić?"

Komentarz: Ważne! *Rodzic podkreśla, że gabinet to miejsce* ***pracy specjalistycznej****. Można to porównać do lekarza: „Jak boli noga, idziesz do ortopedy; jak emocje sprawiają ból, idziesz do terapeuty". Najważniejsze jest to, że terapeutę obowiązuje zasada poufności, co oznacza, że wszystko co dzieje się w gabinecie tam pozostaje i terapeuta nie może zdradzać tajemnic dziecka.*

4. Kulminacja: Asertywność (Tytułowe „NIE!")

O mechanizmie, który Igor zrozumiał.

- **Rodzic:** „O co chodziło z tym tytułem? To 'Nie!' pomogło mu jakoś ustawić tego Entera? Bo w sumie ten hejter karmi się tym, że ktoś się go boi, prawda?"

Komentarz: *Pomóż dziecku wyciągnąć wniosek: czy Igor na terapii dostał „narzędzia", by postawić granicę i przestać być odbiorcą hejtu.*

5. Zamknięcie: Dom jako baza

Wyraźne rozdzielenie ról na koniec.

- **Rodzic:** „Dzięki, że mi to opowiedziałeś. Fajnie wiedzieć, że są tacy specjaliści, do których można pójść po 'instrukcję obsługi' takich trudnych emocji. Pamiętaj, że ja nie jestem terapeutą, ale jestem Twoim rodzicem – u mnie zawsze masz bezpieczną przystań, gdzie możesz po prostu być sobą i odpocząć od tego całego szkolnego zgiełku".

Wnioski:

1. **Terapia to profesjonalizm:** Gabinet to bezpieczna, poufna przestrzeń do nauki mechanizmów obronnych (jak u Igora).
2. **Odpowiedzialność świadka:** To, co robimy (lub czego nie robimy), widząc hejt (jak Entera wobec Rolki), ma znaczenie.

3. **Dom to bezpieczna przystań:** Rodzic nie musi naprawiać problemów dziecka, musi dać mu poczucie bezpieczeństwa, by dziecko miało siłę szukać rozwiązań (samodzielnie lub u specjalisty).

4. **Siła sprzeciwu:** Postawienie granicy („Nie!") odbiera moc sprawcy i przywraca podmiotowość ofierze lub świadkowi.

Jak rozmawiać z dzieckiem, które chowa się za murem emocji?

Drogi Rodzicu, przede wszystkim uszanuj „mur", jaki przed Tobą i innymi stawia dziecko. Komentarze wyjaśniają, co dzieje się „pod spodem" i dlaczego warto odpuścić nacisk.

1. **Rodzic:** I jak ten spektakl „Nie"?
   Dziecko: Spoko.

Komentarz dla rodzica: *To jest test. Dziecko sprawdza, czy zaczniesz przesłuchanie, czy odpuścisz. Nie oceniaj tego słowa, nie mów: „Tylko tyle?". Przyjmij to jako informację zwrotną.*

2. **Rodzic:** Rozumiem. Pytam, bo ten tytuł jest taki... konkretny. Czuć było to „Nie" ze sceny?
   Dziecko: Było ok.

Komentarz dla rodzica: *Dziecko nadal jest w trybie bezpiecznym. „Było ok" to tarcza. Zamiast pytać o fabułę (której nie znasz), uderz w klimat lub emocję, którą Ty sobie wyobrażasz pod tym tytułem.*

3. **Rodzic:** No tak. Mnie ten tytuł kojarzy się z sytuacją, kiedy człowiek ma wszystkiego dość i chce wszystkich wystawić za drzwi. Też tak masz po tym wyjściu?
   Dziecko: Nie wiem.

Komentarz dla rodzica: Klasyczne „nie wiem" to często komunikat: „nie mam siły tego nazywać". Nie naciskaj. Pokaż, że rozumiesz ten stan, zamiast z nim walczyć.

4. **Rodzic:** Spokojnie, nie musisz wiedzieć. Teatr czasem zwraca uwagę na problem i zmusza do myślenia i zadawania pytań, choć nie daje gotowych odpowiedzi. Słuchaj, jeśli tam było dużo krzyczenia albo emocji, to pewnie masz teraz ochotę na ciszę, co?
   Dziecko: Nie chcę o tym gadać.

Komentarz dla rodzica: *To jest jasna granica. Najgorsze, co możesz zrobić, to zapytać: „Ale dlaczego?". Najlepsze – to uszanować to „Nie", o którym był spektakl. Pokaż, że słyszysz odmowę.*

5. **Rodzic:** Jasne. To zamykamy temat teatru. Ja tylko chciałem wiedzieć, czy wszystko u Ciebie gra. Jak będziesz miał kiedyś ochotę wyrzucić z siebie, o czym to „Nie" właściwie było, to jestem. A teraz chodźmy na pizzę / do domu.
   Dziecko: (kiwnięcie głową, lekka ulga w postawie).

Komentarz dla rodzica: *Właśnie wygrałeś. Nie wyciągnąłeś informacji, ale pokazałeś, że jesteś bezpiecznym portem, który nie wymusza zwierzeń. Dziecko czuje, że jego „Nie" zostało usłyszane – i to jest najważniejsza lekcja z tego spektaklu, jaką możesz mu dać w praktyce.*

Jak wyłapać moment, gdy dziecko jest gotowe na rozmowę?

Musisz obserwować nie słowa, a **mowę ciała** i **kontekst**. To są sygnały, że „mur" na chwilę opadł.

4 sygnały, że dziecko jest gotowe na rozmowę:

1. **Kręcenie się w Twojej przestrzeni:** Dziecko wchodzi do kuchni, gdy robisz herbatę, siada obok na kanapie z telefonem, ale nie wychodzi do swojego pokoju. To tzw. **„pasywna obecność"** – chce być blisko, ale nie wie, jak zacząć.
2. **Nagła zmiana tematu na błahy:** Zaczyna opowiadać o śmiesznym filmiku, memie albo o tym, co zjadło na obiad. To „rozgrzewka". Jeśli „złapiesz" ten temat bez oceniania, może przejść do trudniejszych rzeczy.
3. **Kontakt wzrokowy (choćby krótki):** Jeśli zamiast w podłogę, spojrzy Ci w oczy przy prostej czynności (np. podawaniu talerza), to znak, że bariera emocjonalna lekko puściła.
4. **Dłuższe milczenie po Twoim pytaniu:** Jeśli zapytasz o coś, a dziecko nie odpowiada od razu „nie wiem", tylko milczy przez 5-10 sekund – ono **mieli odpowiedź**. To najważniejszy moment: nie przerywaj tej ciszy!

Jak zainicjować rozmowę (bez „ataku")?

Kluczem jest technika **„podania piłki"** – rzucasz temat i czekasz, czy dziecko go złapie. Jeśli nie – odpuszczasz bez fochów.

Metoda 1: „Na trzecią osobę" (najbezpieczniejsza)
Zamiast pytać: „Co TY o tym myślisz?", zapytaj o ogół.
„Słyszałem, że ten spektakl 'Nie' wywołuje u ludzi skrajne emocje – jedni wychodzą zachwyceni, inni wściekli. Ciekawe, po której stronie była Twoja klasa?"
Dlaczego to działa? *Dziecko może schować się za opinią grupy, co jest mniej zagrażające.*

Metoda 2: „Na wspólną aktywność" (bez patrzenia w oczy)
Zacznij rozmowę, gdy oboje coś robicie: jedziecie autem, zmywacie, idziecie ze sklepu.
„Wiesz, myślałem o tym tytule 'Nie'. To słowo jest trudne, bo kojarzy się z kłótnią, a przecież czasem jest potrzebne, żeby mieć spokój. Ty częściej mówisz 'nie', bo jesteś zły, czy po to,

żeby mieć ten spokój?"
Dlaczego to działa? *Brak kontaktu wzrokowego zdejmuje presję „przesłuchania".*
Metoda 3: „Na autentyczność" (pokazujesz swoje karty)
Przyznaj się do własnej niewiedzy lub błędu.
„Głupio wyszło z tym moim dopytywaniem o spektakl zaraz po powrocie. Pewnie czułeś się jak na dywaniku. Po prostu byłem ciekaw, czy to było coś, co warto zobaczyć, czy strata czasu."
Dlaczego to działa? *Przeprosiny lub przyznanie się do błędu to najszybszy sposób na rozbrojenie „buntownika".*

Najważniejsza zasada: Jeśli po Twojej inicjatywie padnie „spoko" – natychmiast się wycofaj. Powiedz: *„Jasne, nie ma problemu. Może kiedy indziej"*. To buduje **zaufanie**, że Twoje pytania nie są pułapką.

KIEDY WARTO ZWRÓCIĆ SIĘ O POMOC? (ŚCIĄGAWKA DLA RODZICA)

Warto rozważyć wizytę u psychologa lub terapeuty (możesz odbyć konsultację bez dziecka), jeśli zauważysz u dziecka **trwałe (trwające min. 2-3 tygodnie)** zmiany w poniższych obszarach:

1. **Izolacja i wycofanie:**
    - Dziecko nagle przestaje spotykać się z ulubionymi znajomymi.
    - Zamyka się w pokoju zaraz po szkole i unika wspólnych posiłków.
    - Wątek ze spektaklu: Igor, który „znika" w sobie, bo nie radzi sobie z tym, co widzi w sieci (hejt Entera).
2. **Nagłe zmiany nastroju i drażliwość:**
    - Wybuchy gniewu o błahe sprawy lub przeciwnie – nienaturalna apatia i brak emocji.
    - Płaczliwość bez wyraźnego (dla rodzica) powodu.
    - Wątek ze spektaklu: Napięcie, które narasta w Igorze, zanim decyduje się na rozmowę w gabinecie.
3. **Problemy somatyczne (ciało mówi „nie"):**
    - Częste bóle brzucha, głowy lub nudności, szczególnie rano przed wyjściem do szkoły.

- Nagłe problemy ze snem (trudności z zasypianiem, koszmary) lub nadmierna senność w ciągu dnia.

4. **Zmiana zachowania w sieci:**
    - Dziecko reaguje lękiem na dźwięk powiadomienia w telefonie.
    - Gwałtownie chowa ekran tabletu/telefonu, gdy wchodzisz do pokoju (poczucie winy lub strachu przed hejtem, jak u Rolki).
5. **Poczucie winy lub bycia „beznadziejnym":**
    - Dziecko mówi o sobie w sposób skrajnie negatywny („jestem zerem", „wszyscy mnie nienawidzą").
    - Poczucie odpowiedzialności za rzeczy, na które nie ma wpływu (np. za hejt kogoś innego).

Jak to zakomunikować dziecku?

Nie narzucaj terapii jako „naprawy". Użyj języka korzyści, który wybrzmiał w spektaklu:

- **„Widzę, że ostatnio jest Ci ciężko i domowa regeneracja to za mało. Może warto pogadać z kimś, kto – tak jak w tym spektaklu – ma fachowe narzędzia i u kogo będziesz mieć 100% dyskrecji?"**
- **„Terapia to nie kara, to taki 'trener od emocji'. Chciałbym/chciałabym, żebyś miał/a kogoś, komu możesz powiedzieć wszystko, czego nie chcesz mówić mi"**.

WNIOSKI KOŃCOWE

Jako twórcy chcemy, abyście wiedzieli, że:

- **Dom** ma być miejscem, gdzie dziecko „ładuje baterie" i czuje się akceptowane bez względu na wszystko.
- **Gabinet** to profesjonalne biuro projektowe, w którym dziecko (jak Igor) projektuje swoje granice i uczy się mówić „Nie!" hejterom takim jak Enter.
- Państwa rola to **zauważyć i skierować**, ale niekoniecznie „naprawiać" samodzielnie.