

# **Jak wspierać uczniów pochodzenia ukraińskiego i rozmawiać w szkole/placówce o wojnie?**

**Dorota Zawadzka**



# Plan szkolenia

1. Sytuacja emocjonalna i psychologiczna dziecka w obliczu konfliktu zbrojnego
2. Jakie działania w zakresie pomocy psychologiczno-pedagogicznej może podjąć szkoła/placówka oświatowa?
3. Jak rozmawiać z uczniami o bieżących wydarzeniach w Ukrainie?
4. Budowanie poczucia bezpieczeństwa i solidarności w społeczności szkolnej

# Rola dorosłych

- Niedopuszczenie, by okrutne wydarzenia relacjonowane przez media odbiły się negatywnie na dziecięcej psychice.
- Rodzice/dorośli powinni zwracać uwagę na dziwne zmiany w zachowaniu dziecka, które świadczą o stresie – np. zmniejszenie apetytu, zły sen.
- Pomoc dzieciom w odnalezieniu zagrożonego poczucia bezpieczeństwa – nie uchronimy dzieci przed całym złem tego świata.
- Zrozumienie, że dzieci często nie uświadamiają sobie co widzą, co nie znaczy, że nie odczuwają lęku.
- Uznanie, że dlatego iż nie rozumieją sytuacji, ich poczucie zagrożenia jest większe niż nasze.

# Jakie działania w zakresie pomocy psychologiczno-pedagogicznej może podjąć szkoła/placówka oświatowa?

- Obowiązek udzielania pomocy w przypadku sytuacji kryzysowych lub traumatycznych (§ 2. ust. 2. pkt 9 rozp. MEN z 9 sierpnia 2017 r. w sprawie zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach (t.j. Dz.U. 2020 poz. 1280)
- Udzielają wszyscy (§ 4. ust. 2. rozp. j.w.) – nauczyciele, wychowawcy, specjaliści, dyrektor koordynuje, również w toku bieżącej pracy (§ 6.)

# Co jest potrzebne, by zacząć rozmowę?

- Chłodny ogląd, choć to trudne.
- Jasne wyjaśnienie kto jest najeźdźcą, a kto ofiarą.
- Wiedza o tym co się RZECZYWIŚCIE dzieje (konkret zamiast ogólników)
- Rozróżnienie sfery emocjonalnej od sfery poznawczej.
- Dużo empatii.
- Traktowanie rozmowy jako wyzwania wychowawczego.
- Zachowanie dystansu i maksymalnej bezstronności.

# Podstawowe zasady rozmowy

- Weźcie pod uwagę wiek dziecka.
- Stwórzcie przestrzeń do rozmowy.
- Stosujcie prosty dialog – odpowiadajcie na pytania. Konkretnie.
- Unikajcie dyskusji politycznych i dzielących.
- Zachowajcie spokój i zadbajcie o spokój dzieci.
- Nie "nakręcajcie się" - unikajcie oglądania non stop tych samych wiadomości.
- Dbajcie by dziecko raczej słuchało niż oglądało doniesienia o wojnie.

# Co uczniowie powinni wiedzieć - start

- Wyjaśnijcie czym jest konflikt, wojna. Jak do niego dochodzi. Na bliskich dzieciom przykładach. Co spowodowało, że konkretnie ta wojna została rozpętana? Trzeba pamiętać, że ta wojna trwa już 8 lat (od zajęcia Krymu), a to jest jej kolejna odsłona.
- Starajcie się nie ulegać stereotypom, wynikającym z historycznych zaszłości (Polacy, Ruscy, Ukraińcy – podział na „dobrych” i „złych”)
- Pamiętajcie, że wojnę rozpoczęły władze, a nie ludzie.
- Przygotujcie wspólnie z uczniami informację gdzie szukać pomocy.

# Dezinformacja w sieci

- Dzieci mogą być i często są odbiorcami fałszywych komunikatów w sieci.
- Nie wolno powielać fake-newsów.
- Trzeba uświadomić dzieciom/młodzieży czym jest wojna hybrydowa i że będą źródła specjalnie destabilizujące sytuację i odwracające Polaków od Ukraińców.
- Pokażcie jak mądrze i skutecznie weryfikować źródła informacji.
- Ustalcie gdzie szukać wiarygodnych źródeł, szczególnie zanim przekaże się je dalej lub udostępni w mediach społecznościowych.
- Jeśli ma się wiedzę, warto porozmawiać o przekazach historycznych.



# Sytuacja dzieci

- Dzieci i młodzież od dawna są w stanie wysokiego napięcia przez wiele, wiele miesięcy z powodu covid19 i jego dalekosiężnych skutków.
- Wiele dzieci już zмага się z lękiem, zmartwieniami i traumą.
- Z dziećmi należy rozmawiać szczerze i przystępnym językiem, np. używając sformułowań: **„Ja, dorosły, odpowiadam za Twoje bezpieczeństwo”**.

# Sytuacja emocjonalna i psychologiczna dziecka w obliczu konfliktu zbrojnego

Dziecko może przeżywać STRACH i zbliżone negatywne emocje

- Obawia się, że wojna obejmie Polskę,
- Jest przerażone obrazami, które zobaczyło w TV, czy Internecie
- Dziecko ukraińskie, bo jego rodzina i przyjaciele są w Ukrainie, albo stamtąd uciekają.
- Dzieci rosyjskie i białoruskie – bo obawiają się odrzucenia i niesprawiedliwego traktowania lub są wrogo nastawione.
- Boją się o matkę/ojca/rodziców żołnierzy, funkcjonariuszy straży granicznej itp.
- Bo nie rozumie co się dzieje (klasy młodsze, dzieci z deficytami intelektualnymi).

# Jak owoić lęk

- Omówcie lęk, jego powody i nasilenie.
- Starajcie się używać słów, które nie niosą ze sobą ładunku emocjonalnego.
- Przy udzielaniu informacji, które mogą spowodować lęk i stres, postarajcie się obniżyć ilość lub, w miarę możliwości zrezygnować, z bodźców wizualnych na rzecz bodźców słuchowych.
- Nie mówcie więcej niż dziecko chce usłyszeć, nie ubarwiajcie.

# Co robić?

- Zapytajcie uczniów jak się czują.
- Stwórzcie bezpieczną przestrzeń dla emocji, niech uczniowie podzielą się swoimi emocjami.
- Trzeba zadbać o to, by nie używać zwrotów czy sformułowań obrażających osoby lub grupy (szczególnie gdy w klasie jest dziecko z Rosji lub Białorusi).
- Zadbajcie, by dzieci wypowiadały się jedynie w swoim imieniu.
- Pamiętajcie, że wyrażenie emocji pozwala obniżyć napięcie, oswoić lęk, lepiej zrozumieć własne przeżycia i doświadczenia.
- Dajcie dzieciom czas.
- Pracujcie z empatią.

# Opracujcie procedury, stwórzcie plany i wprowadźcie je w życie

- Spróbujcie zaradzić bezradności.
- Przegadajcie, zapiszcie i w miarę możliwości wdróżcie w działanie, co można/powinno się zrobić w aktualnej sytuacji - burza mózgów.
- Odszukajcie i przeanalizujcie wspólnie możliwości wsparcia grupowego i wsparcia indywidualnego dla obywateli Ukrainy - tam i tu.

# Jak pracować w klasie?

- Posłuchajcie dzieci w klasie:
  - zdiagnozujcie ile jest wiedzy i przekłamań;
  - oceńcie poziom emocji (szczególnie lęku i niepewności).
- Oceńcie jaka odpowiedź jest adekwatna do sytuacji i takiej udzielcie.
- Szczególnie trzeba otoczyć opieką dzieci z Ukrainy oraz Rosji, Białorusi jako krajów bezpośrednio zaangażowanych w wojnę – one nie są niczemu winne.

# Dziecko z Ukrainy w klasie

1. Porozmawiajcie w cztery oczy, zapytajcie jak się czuje.
2. Skontaktujcie się z rodzicami
  - a/ by – w celu wsparcia - wiedzieć co dzieje się z dalszą rodziną w Ukrainie;
  - b/ by zapytać o potrzeby i możliwość adekwatnego wsparcia;
  - c/ by uzyskać dodatkowe informacje o dziecku.
3. Potrzeba empatii oraz szczególnej uważności.
4. Trzeba być przygotowanym na wiele trudnych emocji.
5. W miarę możliwości umożliwcie komunikację w rodzimym lub najlepiej znanym języku obcym.

# Jak rozmawiać z uczniami o bieżących wydarzeniach w Ukrainie?

- Warto zachować czujność i otwartość na rozmowę przez wszystkich nauczycieli.
- Nie wolno udawać, że nie ma tematu „bo ja uczę geografii”.
- Działania powinien koordynować dyrektor, a w klasach wychowawcy.
- Dobrze jest prowadzić tematyczne godziny wychowawcze.
- Gdy przedszkolaki lub młodsze dzieci, nie do końca rozumieją sytuację i np. bawią się nadal w wojnę, strzelanki super-bohaterów itp. postarajcie się wyjaśnić, że wojna to nie zabawa.



# Budowanie poczucia bezpieczeństwa i solidarności w społeczności szkolnej

- Budujcie atmosferę otwartości na rozmowę, gotowości do wsparcia i pomocy
- Porozmawiajcie o tym, jak i gdzie można wyrazić swoje emocje i potrzeby pomocowe, oparte na empatii .
- Szukajcie i stosujcie gesty solidarnościowe
- Wyjaśnijcie, że gesty solidarnościowe nie zmieniają sytuacji, ale są bardzo ważne dla tych, którzy się w niej znaleźli.
- Zadbajcie o to, żeby uczniowie z Ukrainy doświadczyli wsparcia i solidarności.

# Sposoby na to, by pomóc dzieciom zrozumieć wydarzenia bez powodowania zbyt dużego stresu

- Wyłączcie wiadomości tv w domu, i zredukujcie narażenie dziecka na kontakt z drastycznymi obrazami i emocjonalnymi relacjami korespondentów czy naocznych świadków.
- Zgaście telewizor i radio, gdy dzieci są blisko.
- Dzieci nie rozumieją także, że informacja wielokrotnie powtarzana przez media jest tą samą, a nie wciąż nową.
- Lepiej korzystać z Internetu lub poczekać, aż dzieci nie będzie w pobliżu lub pójdą spać.

# Co robić, jeśli małe dziecko obejrzy lub usłyszy wiadomości dotyczące wojny?

- Trzeba powiedzieć prawdę, ale nie trzeba straszyć.
- Jeśli chodzi o nastolatki, to warto unikać telewizyjnych serwisów newsowych, by uniknąć wypalenia emocjonalnego i wdrukowania tych obrazów.
- Zapytajcie dziecko czy ma pytania.
- Pozwólcie dziecku naprowadzić was na to, co chce usłyszeć.
- Rozmowa z nastolatkiem musi być poważna i merytoryczna, tak bardzo jak tylko się da.

# Jak się zachowywać? Podsumowanie.

- Prezentujcie spokojny, racjonalny wzorzec postępowania.
- Zanim rozpoczniecie rozmowę z dzieckiem, użyjcie wszystkich możliwych sposobów, aby samemu się uspokoić.
- Wyjaśnijcie własne odczucia.
- Pomóżcie dziecku zachować spokój i poczucie bezpieczeństwa.
- Trzeba przypomnieć i utwierdzić dziecko, że żyjemy w bezpiecznym kraju.
- Porozmawiajcie o rodzinnym planie bezpieczeństwa na wypadek kryzysu - to dobry moment.
- Starajcie się w tym trudnym czasie dawać dzieciom poczucie bliskości i ciepła.

# Na zakończenie:

- Rada, która zadziałała na mnie, gdy będąc małą dziewczynką widziałam straszne rzeczy w wiadomościach.

Moja Mama mówiła wtedy: - „Zawsze na filmach ze strasznych wydarzeń znajdź ludzi, którzy spieszą z pomocą. Wypatrz ich na ekranie i patrz tylko na tych którzy pomagają”.

- Do dziś, szczególnie w sytuacjach strasznych wydarzeń, przypominam sobie słowa mojej Mamy.
- I to zawsze pomaga i działa na mnie budująco, gdy patrzę jak wiele osób spieszy z pomocą troszcząc się o innych.
- Zawsze też staram się też być taką osobą. Pomagającą. Tak jak umiem i mogę.



Centrum Rozwoju Edukacji A-Z  
Warszawa, ul. Jesiennych Liści 11c,  
03-289 Warszawa  
e-mail: [centrumrozwojuedukacji@a-z.edu.pl](mailto:centrumrozwojuedukacji@a-z.edu.pl)  
tel. 22 435 68 12  
tel. kom. 780 573 465