

## **Drodzy Wychowawcy, Nauczyciele!**

Ostatnie wydarzenia (inwazja Rosji na Ukrainę) są jednym z trudniejszych tematów, z którymi przyszło nam się zmierzyć. Budzi on szereg emocji -i trudnych dla dorosłych, a tym bardziej dla dzieci.

W tej sytuacji - jako przewodnicy młodego pokolenia - zastanawiamy się, jak wspomóc dzieci i młodzież. Poradnia stara się wspierać Was w tym trudnym zadaniu.

Zebraliśmy dla Państwa wskazówki, które mogą być przydatne, aby w tym trudnym czasie mogli być Państwo dla Waszych podopiecznych prawdziwym wsparciem.

### **Zadbaj o siebie**

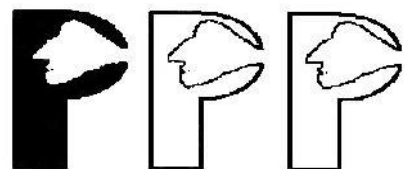
Tak, to bardzo ważne, abyś Ty był świadomy uczuć i stabilny w reakcjach, aby móc stać się wsparciem dla innych.

**Rozpoznaj** swoje uczucia związane z tą sytuacją. **Nazwij je** dla siebie. To wbrew pozorom może być trudne zadanie. Nie cenzuruj swoich uczuć, przyjrzyj się im. To pierwszy krok do podjęcia pomocy Twoim podopiecznym, którzy czasem także nie będą umieli zmierzyć się z nazwaniem i akceptacją swoich emocji. Pamiętaj, że nie ma złych uczuć - są te trudniejsze, które warto zaakceptować, aby móc wspierać innych. Pamiętaj również, że nie ma jednego właściwego sposobu radzenia sobie z trudną sytuacją – u każdego może przebiegać to inaczej. Dotyczy to zarówno Twoich uczniów, jak i Ciebie. Zadbaj również o siebie. Zastanów się, w jaki sposób możesz **wyrazić** to, co czujesz. Jeśli masz w sobie wiele emocji, poszukaj osoby dorosłej, z którą możesz o nich porozmawiać, aby nie zalewać uczniów nadmiarem własnych przeżyć. Nie wstydź się płaczu - to też jest sposób wyrażania emocji. poszukaj czynności, które pozwolą ustabilizować stan emocjonalny - może to być spacer, muzyka, hobby. Posłuż się świadomym oddechem, ćwiczeniami relaksacyjnymi, zadbaj o wystarczającą ilość snu. Zanim przystąpisz do rozmowy z dziećmi, upewnij się, że masz w sobie zapas sił i niezbędną dawkę spokoju.

### **Rozmawiaj i twórz przestrzeń do rozmowy i kontaktu z uczniami**

Dzieci są czynnymi uczestnikami tego świata, są go w sposób naturalny ciekawe. Dowiadują się o trudnych sprawach z różnych źródeł (Internet, TV, rozmowy z rówieśnikami, urywki rozmów osób dorosłych usłyszane w domu czy też w sklepie, na ulicy). Rozmowa jest sposobem, aby ustalić, co dziecko wie nt. wojny w Ukrainie, jakie są jego uczucia z tym związane, jego opinie. Rozmowa jest również sposobem, aby te sądy korygować.

Nazwanie sytuacji po imieniu sprawia, że rozpoznajemy to, z czym się mierzymy; nie umniejszamy problemu, nie bagatelizujemy tematu. Ukrywanie lub pomijanie go pozostawia przestrzeń, która mogłaby zostać wypełniona domysłami, narastającym



strachem. Brak informacji o wojnie od osób, którym dzieci ufają, rodzi lęki. Zapewniamy dzieci, że jesteśmy gotowi, by z nimi rozmawiać. Jeśli nie jesteśmy w stanie tego zrobić - upewnijmy się, że nie pozostaną z nim same; wyjaśnijmy, że obecnie nie możemy rozmawiać i do kogo mogą się zwrócić.

Pokażmy swoją gotowość do rozmowy, ale nie zmuszajmy do niej, nie naciskajmy. Bądźmy w kontakcie z uczniami.

Używajmy języka dostosowanego do wieku dzieci. Dzieci młodsze (do ok. 12 roku życia) powinny być chronione przed nadmiarem informacji, uprzedź rodziców, aby unikali oglądania telewizji w towarzystwie młodszych dzieci - widok rannych i płaczących rówieśników może być nadmiernie obciążający.

Przeznacz dzieciom informacje o pomocy humanitarnej, która dociera do cierpiących. Podkreślaj, że dorośli robią to co mogą, aby wspomóc, przekazać pożywienie i inne potrzebne rzeczy. Działanie jest formą radzenia sobie z bezradnością.

Starsza młodzież może czasem wiedzieć o sytuacji więcej niż nauczyciele, może aktywnie tych informacji poszukiwać. Nie ma nic złego w tym, że przyznamy się do niewiedzy, zwłaszcza jeśli pozostaniemy otwarci na dialog.

W rozmowach starajmy się używać **komunikatów „JA”**- czyli ja czuję, myślę, uważam.

Możemy posłużyć się **parafrazą**, aby upewnić się, że dobrze rozumiemy wypowiedź dziecka np.: „Rozumiem, że usłyszałeś, że Putin może użyć bomby atomowej i boisz się tego?”

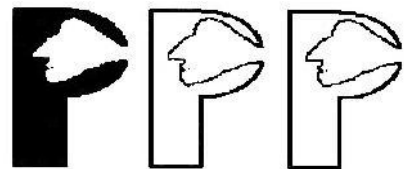
W miarę możliwości **korygujemy i łagodzimy informacje**: „broń atomowa może zaszkodzić też obywatelom państwa, które go używa, jest to mało prawdopodobne „

Zapobiegaj budowaniu zgeneralizowanych uczuć nienawiści wobec Rosjan czy Białorusinów (zaznacz, że wielu z nich protestuje przeciwko przemocy, nie chce tej wojny). Nienawiść niszczy tego, kto nienawidzi.

### **Akceptuj emocje.**

Akceptujemy wszystkie emocje, które pojawiają się u naszych uczniów i w nas samych. To ważne, żeby je zauważyć i zaakceptować. Zaprzeczanie im np.: “Nie ma się czego bać”- unieważnia to, co dziecko czuje i zamyka je na kontakt z nami, powoduje poczucie niezrozumienia. Tłumienie emocji, ukrywanie ich i zaprzeczanie im wzmacnia cierpienie.

To, co możemy zrobić dla dzieci, to pokazać, że my także mamy emocje, które są trudne: “Ja też czuję niepokój z powodu wybuchu wojny, jak wielu ludzi. Martwię się. Czy Wy również?”



Staraj się jednak **być uważnym** i nie zalewać podopiecznych swoimi emocjami - to Ty jesteś dorosły i Twój mądry przykład może pomóc im te emocje regulować. Może pozwolić zapobiec katastrofizacji czyli wyobrażania sobie najgorszych scenariuszy. Jeśli one pojawią się w rozmowie - staraj się uspokoić dziecko, ale przekazuj tylko prawdziwe informacje. Jeżeli dziecko pyta, czy u nas też wybuchnie wojna, nie bagatelizuj tego pytania, nie zapewnij, że nie (bo tego nie wiemy na pewno), tylko uspokój używając faktów np. "Polska jest w NATO, w Unii Europejskiej", "obecnie w Polsce nie ma wojny – jesteśmy tu bezpieczni".

Pamiętaj o zasadzie, aby nie obiecywać tego, czego nie możemy dotrzymać. W rozmowie z uczniami opieraj się na faktach; nie mów: "z pewnością nie będzie wojny" albo "może będzie" (nie wiesz tego). Skup się na tym co jest teraz np.: „Teraz robimy to, co możemy, aby wspomóc Ukrainę”.

### **Zrób to, co możesz zrobić, aby zwiększyć dobrostan dzieci**

Bądź uważny na emocje i zachowania dzieci. Trudne zachowania mogą pojawić się, gdy dziecko nie radzi sobie z emocjami. Nawet jeśli myślisz, że to co mówisz nie ma znaczenia, bo nie widzisz na to bezpośredniej reakcji dziecka, pamiętaj, że każdy ma własne tempo i sposób przyswajania informacji. Jesteś ważnym przykładem dla dziecka. Twój spokój w kontakcie z nim może być bardzo pomocny.

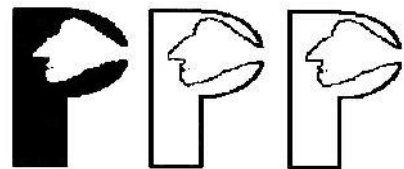
Bądź empatyczny – jakie potrzeby mogą mieć teraz Twoi uczniowie, a jakie Ty? Bądź z nimi.

Zachowaj zwyczajność - nie zmieniaj na siłę swojego działania. Możemy wprowadzić dodatkowe uspokajające czynności – chwila przerwy na oddech, na rozmowę, ale nie musimy przeorganizowywać życia bardziej, niż to konieczne. Dzieci mają prawo do normalności - regularność i rutyna wspomagają budowanie poczucia bezpieczeństwa .

Zastanów się, co możecie zrobić wspólnie, aby lepiej poradzić sobie z sytuacją. Czy jest to pomoc innym? Czy wspólne spotkanie z relaksacją i rozmową?

Zapytaj, podziel się swoimi pomysłami na radzenie sobie ze stresem.

Podaj pomysły na działanie - ono chroni przed poczuciem bezradności, które jest destrukcyjne. Dzieci mogą zrobić bardzo wiele. Symboliczne okazanie wsparcia przez malowanie flag, udział w zbiórkach charytatywnych, czy też otoczenie troską i życzliwością osób z Ukrainy. Pomocne może być, zarówno dla polskich dzieci, jak i rówieśników z Ukrainy, poznanie elementów kultury ich narodu, dzielenie się informacjami o swoim kraju.



Upředź uczniów, że nie tylko udzielanie pomocy, ale także jej przyjmowanie może sprawiać trudności. Oferując pomoc ukraińskim dzieciom warto być uważnym na ich uczucia. Pamiętajmy o zachowaniu prostoty, umiaru i zwyczajności w naszych działaniach i gestach.

Zapytaj swego ucznia/uczennicę z Ukrainy/Rosji o to, jak się czuje i czego potrzebuje, aby czuć się lepiej. Współpracuj na bieżąco z jego rodzicami.

Ukraińscy uczniowie naszych szkół mogą mocno przeżywać wiadomości płynące z ich ojczystego kraju. Mogą również bać się okazania nadmiernie emocjonalnych reakcji. Upewnijmy ich, że jest to normalne i mogą czuć się bezpiecznie z nami wyrażając swoje emocje

Podkreśl znaczenie drobnych codziennych gestów dla utrzymania dobrostanu tych, którzy przejmują się tą sytuacją.

**Przekaż wskazówki rodzicom dzieci; współpracujcie, aby lepiej zadbać o ich emocjonalne potrzeby.** Poinformuj rodziców, gdzie mogą szukać pomocy i porad (pedagog szkolny/psycholog, specjaliści w Poradni).

**Nie bój się rozmawiać z dziećmi! To bardzo wiele!**

**Pamiętaj, że nie musisz wszystkiego wiedzieć, mogą pojawić się sytuacje trudne, z którymi do tej pory nie miałeś do czynienia. Nie wahaj się skorzystać z profesjonalnego wsparcia - jesteśmy dla Ciebie dostępni w Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej.**

**Opracowała: Małgosia Zawali;**

**współpraca: W. Bernadziuk**

**Psycholodzy PPP**