

Opracowała:

mgr Marzena Orczyk- Wiczkowska

psycholog PPP

## **Scenariusz zajęć dla uczniów szkół ponadpodstawowych WOJNA W UKRAINIE**

1. „Burza mózgów”. Prowadzący prosi uczniów, by anonimowo zapisali na karteczkach wszystkie skojarzenia, pytania, myśli i uczucia, jakie nasuwają się w związku z obecną sytuacją na Ukrainie. Następnie wypowiedzi są czytane na forum klasy oraz omawiane.

2. Dyskusja moderowana ukierunkowana na przeżywane przez uczniów emocje.

Wskazówki dla nauczyciela:

- Nie neguj zagrożenia, nie bagatelizuj sytuacji, nie obiecuj, że na pewno będzie dobrze.
- Nie polaryzuj.
- Miej świadomość różnych reakcji uczniów na zaistniałą sytuację (załącznik nr 1)
- Pomóż uczniom zrozumieć swoje emocje.

3. Przedstawienie konstruktywnych sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami (rozmowa z drugą osobą, sport, wizualizacja, techniki oddechowe, pisanie pamiętnika, kontakt z naturą, codzienna rutyna, unikanie szumu informacyjnego i nadmiaru wiadomości).

4. Rozmowa na temat fake newsów. Jak bronić się przed dezinformacją? (załącznik nr 2)

5. Bezpośrednie działanie i zaangażowanie w działania pomocowe jako jeden ze sposobów wpływania na rzeczywistość, prowadzący do zmniejszenia lęku i napięcia emocjonalnego związanego z wojną na Ukrainie.

Klasa dzielona jest na kilkusobowe grupy. Prowadzący zadaje pytanie: W jaki sposób mogę pomóc? Uczniowie zastanawiają się, co mogą zrobić dla tych, którzy ucierpieli z powodu wojny (np. zorganizowanie akcji na rzecz uchodźców wojennych, zbiórki rzeczowej, wolontariat itp.).

6. Rundka końcowa: “Co teraz czujesz?”

### **Załącznik nr 1**

Możliwe reakcje uczniów:

- Zachowania buntowniczo-agresywne przejawiające się rozdrażnieniem, nerwowością, złością oraz nieadekwatnymi reakcjami i zachowaniami, będące wynikiem przeżywanego lęku.
- Wycofanie, zamknięcie w sobie, unikanie tematu, niechęć do rozmów.
- Dowcipkowanie, bagatelizowanie, skupianie na sobie uwagi, przyjmowanie cynicznej postawy wobec zaistniałej sytuacji.

Wszystkie trzy typy reakcji są naturalne i wynikają z potrzeby rozładowania napięcia emocjonalnego oraz zminimalizowania lęku. (Warto, by nauczyciel zasygnalizował, że dostrzega zachowania uczniów i pomógł im nazwać przeżywane emocje).

### **Załącznik nr 2**

Zasady świadomego odbiorcy mediów:

1. Sprawdź wiarygodność źródła, z którego pochodzi tekst (czy publikujących tam autorów można uznać za godnych zaufania, czy źródło jest aktualizowane)
2. Dowiedz się, kim jest autor (czy stara się zachować obiektywizm, przedstawia różne punkty widzenia, czy jest rzetelny)
3. Zweryfikuj informacje w różnych źródłach (czy wiadomość pojawia się również w innych mediach, jeśli tak, to w jaki sposób jest tam prezentowana)
4. Oddziel fakty od opinii

5. Zachowaj sceptyczne podejście do nagłówków

6. Analizuj dowody użyte na poparcie tez zawartych w publikacjach.