

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

Dorota Zawadzka

Od kilku dni w Ukrainie trwa wojna. Wszystko dzieje się tuż za naszymi drzwiami. W kraju naszych znajomych i przyjaciół. W rodzinnych stronach, szkolnych/przedszkolnych kolegów i koleżanek naszych dzieci. Mieszkają na tych samych co my osiedlach, pracują razem z nami, uczą się z naszymi dziećmi. Obywatele Ukrainy, która została zaatakowana przez Rosję.

W nas wszystkich jest wściekłość, lęk, smutek, złość, ale i chęć niesienia pomocy oraz współczucie. Niektórzy z dorosłych ledwo radzą sobie z tak silnymi emocjami. Jak w takiej sytuacji skutecznie pomóc dzieciom, które teraz bardzo potrzebują naszej mądrości i wsparcia? Jak ich podtrzymać na duchu? Jak wspierać i okazać solidarność? Jak szczególnie zadbać o dzieci pochodzenia ukraińskiego?

Oto garść, mam nadzieję, wspierających porad.

Zasady podstawowe

- Weźcie pod uwagę wiek dziecka. Jeśli dziecko ma mniej niż 6-7 lat, nie mówcie nic, chyba że samo o to poprosi lub widzicie, że potrzebuje. Język powinien być dostosowany do jego wieku, a przekaz zbudowany na faktach, na których odbiór dziecko jest gotowe. To, co wiemy, musi być także dostosowane do możliwości percepcyjnych dziecka i zapewnić mu maksimum bezpieczeństwa.

Dzieci nie mogą i nie powinny rozważać tak złożonych problemów, jak wojna — bo im wystarczy, że zaczynają się martwić, bo ich mama lub tata mogą umrzeć.

Jeśli chcecie wyjaśnić czym jest wojna, zacznijcie od najbliższych dzieciom przykładów. Kłótnia, awantura, bitwy, popychanie, zabieranie. Porozmawiajcie o tym co można zrobić, zamiast, jak pokojowo rozwiązać konflikt.

- Stwórzcie przestrzeń do rozmowy. Jeśli dziecko ma 8-11 lat, prawdopodobnie dowiedziało o tym, co się dzieje w wiadomościach, od rodziców czy rówieśników albo w szkole, rozmowa zatem będzie konieczna. Gdy usłyszało słowo wojna, śmierć, bombardowanie, nalot, trzeba z nim o znaczeniu i sile tych słów porozmawiać. Warto wyjaśnić także, czym jest wojna.

„W Ukrainie jest wojna. Putin, prezydent Rosji zaatakował Ukrainę. Wojna to konflikt, kłótnia, awantura, tyle, że między krajami. Ludzie tam walczą i jest to niebezpieczne. Wszyscy się martwimy.”

- Prosty dialog. Nie wpadnijcie w pułapkę nadmiernego mówienia, przekazywania zbyt wielu nagromadzonych informacji. Nie chodzi o to by powiedzieć wszystko co się wie na dany temat.

Po pierwsze trzeba słuchać dziecięcych pytań. To rodzice, powinni być pierwotnym źródłem informacji. Jednak nauczyciel powinien także w tym obszarze wspierać rodziców. Odpowiedź powinna zawierać aktualny stan wiedzy. TU i TERAZ.

Określcie, kto z kim walczy i dlaczego.

„Putin zaatakował Ukrainę. Nie ma żadnych danych świadczących o tym, że chce zaatakować Polskę”.

Ważne, by być uważnym na komunikaty, które kierujemy do dziecka i do innych wokół. Ważne, by pytać dziecko co myśli, o to jakie zna fakty. I nie kłamać. Nie wolno straszyć. Nie mówmy:

„Zaczęło się od Ukrainy, a potem będziemy my, Polska”, „Z tego będzie trzecia wojna światowa”.

To jest przeciwnie skuteczne i raczej zdenerwuje, bądź przestraszy dziecko, zamiast je uspokoić. Powiedzcie dzieciom, że ludzie toczą wojny od zawsze i wciąż gdzieś na świecie toczy się jakaś wojna. Jeśli zadają pytania, odpowiedzcie na nie, ale zachowajcie prostotę.

- Nazwijcie i zaakceptujcie emocje. Mówcie o swoich emocjach. O tym, że się boicie i wściekacie. Mówcie o swoim smutku. Ważne jedynie by nie „zarażać” swoimi emocjami. Dzieci także doświadczają mnóstwa emocji. To bardzo ważne, by wysłuchać i zaakceptować każdą dziecięcą emocję. Zaprzeczanie, przykrywanie i udawanie, że „nic się nie dzieje”, może zwiększać dziecięcy niepokój.

„Martwisz się o koleżankę z klasy i jej rodzinę, która mieszka tam, gdzie jest wojna. Rozumiem to i jest to naturalne i normalne. Jestem przy Tobie, jesteś bezpieczny.”

Dzielenie się emocjami, pokazywanie, że odczuwanie lęku, smutku, złości jest zrozumiałe, nie oznacza jednak, że mamy obarczyć dzieci naszymi emocjami i zmartwieniami. Dobrze jest te emocje nazwać oraz okazać empatię i troskę.

„Widzę twój niepokój i strach. Wiem, że to skutek czegoś trudnego, czego nie rozumiesz.”

„Widzę, że jesteś zamyślony. Mam wrażenie, że coś cię martwi.”

„Zauważyłam, że trudno Ci się skupić, domyślam się, że myślisz o czymś innym.”

Nie ulegajcie panice.

- Nie oglądajcie wiadomości w kółko. Kiedy dzieci widzą sceny wojenne lub wielokrotnie słyszą o wojnie, doznają traumy. Sytuacja widziana w TV wyolbrzymia się w ich umysłach. Nie da się „odzobaczyć”. Starajcie się więc, nie włączać kanałów informacyjnych w TV przy dziecku. Zdecydowanie lepiej, by do dziecka docierały bodźce słuchowe niż wizualne. Nawet dla nas obrazy, pokazywane w kanałach informacyjnych, są często zbyt trudne w odbiorze. Zapewnijcie dzieci, że to nie jest wojna, która teraz ich dotknie. Jeśli miałyby to nastąpić później, wtedy sobie z tym poradzicie.

- Unikajcie dyskusji politycznych i dzielących. Nie mówcie o „ruskich” (w klasie może być przecież rosyjskie dziecko). Jeśli nie macie pewności co do swoich kompetencji i wiedzy historycznej, nie wdawajcie się w dyskusję i polemikę. Nie nadużywajcie, mimo sytuacji, terminologii wojennej.

Pamiętajcie, że dzieci w szkole będą papugować to, co ich rodzice mówią o prezydencie Putinie, Rosjanach itd. – a to może wywołać podziały wśród uczniów, bez względu na to, ile mają lat.

Rozmowa o określonej grupie ludzi lub o określonym kraju może doprowadzać dzieci do rozwinięcia uprzedzeń. Bądźcie więc ostrożni ze stwierdzeniami, których używacie, mówiąc o wojnie i przemocy. Skupcie się na byciu poinformowanym i wykształconym, a nie na zemście.

- Zachowajcie spokój dzieci. Trzeba uspokoić dzieci i upewnić je, że wszystko tu, na miejscu jest bezpieczne dla nich i ich rodzin. Najważniejsze jest BYCIE razem. To co się aktualnie dzieje jest trudne, dzieci mogą spotkać się z szokującymi informacjami, ale to na ile będą się czuły bezpiecznie, zależy przede wszystkim od nas. Poczucie bezpieczeństwa tworzymy my, dorośli. Rodzice i opiekunowie.

„Teraz wojna jest tylko na Ukrainie. Nie ma żadnych informacji mówiących o tym, że Putin chce zaatakować Polskę. Polska ma wsparcie innych Państw, jest w NATO, które w razie czego nam pomoże.”

Pytajcie dzieci: Co wiesz? Co myślisz? Czym się martwisz? Mówcie konkretnie. Nie kłamcie, nie obiecujcie tego, czego nie jesteście pewni. Bądźcie spójni, jeśli czujecie niepokój, raczej o nim opowiedzcie niż okazujcie.

- Bądźcie uważni na zachowanie dziecka. Dzieci mogą się zachowywać w każdy możliwy sposób, bo w różny sposób przetwarzają trudne informacje, a co za tym idzie różnie manifestują. Mogą być „niegrzeczne”, rozkojarzone, bardziej potrzebować naszej bliskości czy częściej się złościć. Dorośli powinni zwracać uwagę na dziwne zmiany w zachowaniu dziecka, które świadczą o stresie, np. zmniejszenie apetytu, zły sen. Ważna jest uważność, dostrzeżenie potrzeb. Ważne jest przytulanie, bycie razem, zaplanowanie wspólnego czasu. Ważna jest rutyna dnia, normalność, zwyczajność – to pomaga.
- Wprowadźcie dla siebie i dzieci ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne. Głębokie oddychanie, medytacja, ćwiczenia uważności. To pomaga. Ważne jest zatrzymanie się, relaksowanie, wprowadzenie ćwiczeń oddechowych i uwalnianie emocji. Dzieciom potrzeba też śmiechu i zabawy.
- Dbać o swoje zasoby. Trudno funkcjonować, jeśli Wasze wewnętrzne zasoby są nieuzupełnione. Aby móc skutecznie pomagać powinniście dbać o swój stan emocjonalny, psychiczny i fizyczny. Stabilny i spójny dorosły to podstawa.

Jak ośwoić emocje i urealnić informacje?

- Omówcie lęk i strach, jego powody i nasilenie. Otwierające rozmowy o emocjach zawsze pomagają.

Lęk to uczucie napięcia, rozdygotania, czasami to objawy przypominające choroby serca, przewodu pokarmowego, czy zaburzenia neurologiczne (ból i zawroty głowy, drętwienia kończyn, niedowład, zaburzenia widzenia, ból kręgosłupa).

To jedna z trudniejszych emocji, często wtórna, czyli wynikająca z aktualnych przeżyć i doświadczeń z przeszłości, które kumulują się na głębszych poziomach naszego świata psychicznego. Lęk często ma maski, które utrudniają jego rozpoznanie.

Lęk może pojawić się u każdego z nas, zwykle pojawia i znika. Nasze wewnętrzne mechanizmy uspokajania radzą sobie z tą emocją. Lęk utrudnia komunikację, zaburza funkcjonowanie na poziomie ciała. Lęk dotyczy sytuacji wyobrazeniowych i nie jest wywołany realnym zagrożeniem, a negatywnym nastawieniem uruchamianym przez nasze przeżycia i doświadczenia. Objawia się często jako stan oczekiwania na bliżej nieokreślone, nieprzyjemne doświadczenie.

- Strach i lęk to podobne pojęcia, związane ze sferą psychiczną. Różni je jednak przyczyna powstawania.
- Strach to uczucie naturalne – pojawia się jako sygnał zagrożenia życia, w sytuacji, w której mamy do czynienia z realnym niebezpieczeństwem.
- Strach powoduje wydzielanie substancji, które stawiają nas w stan gotowości do ucieczki lub walki. Wytwarzana w sytuacji stresowej adrenalina indukuje przyspieszone bicie serca, wzrost ciśnienia krwi, rozszerzenie oskrzeli, źrenic, napięcie mięśni – czyli odruchy, mające pomóc nam w ucieczce i walce.
- Dzieci przeżywają także traumę związaną z rodzicielską niepewnością. Dzieci chcą widzieć swoich rodziców jako pewnych siebie ludzi.

Na początek dorośli muszą sami ustalić, co jest dobre, a co złe i dlaczego. Oznacza to, że dorosły musi mieć stanowisko. Bo kiedy dziecko czuje lub widzi niepewność dorosłego, zaczyna się bać. To jest instynkt. Ono czuje tę niepewność w głosie, podtekstach, wibracjach, a nawet w zapachu.

Przedszkolakom można powiedzieć: „Niektórzy ludzie w innym kraju nie zgadzają się co do tego, co jest dla nich ważne, i czasami wybucha wojna, kiedy to się dzieje. Ta wojna nie dzieje się blisko nas i nie grozi nam żadne niebezpieczeństwo”.

Twoim zadaniem jako dorosłego jest zapewnienie dzieci, że są bezpieczne, ponieważ ważne jest, aby dziecko czuło się bezpiecznie i pewnie. Rozpoczęcie prostej rozmowy może być również okazją do wyjaśnienia wszelkich nieporozumień.

Jeśli maluch nie jest zainteresowany rozmową o wojnie, nie ma potrzeby nalegać — nie musi jeszcze się tym interesować i przejmować, a małe dzieci nie powinny być zmuszane do zrozumienia tematów dorosłych.

- Starajcie się używać słów, które nie niosą ze sobą ładunku emocjonalnego. Nie straszcie.

Jeśli nie damy dzieciom naszego obrazu świata, jeśli nie wyjaśnimy, że jest wojna, że ludzie w niej giną, dzieci będą fantazjować i wymyślać własne wersje tego, co się dzieje. Te fantazje są zwykle jeszcze bardziej przerażające niż rzeczywistość.

- 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.

Dorosły, rozmawiając z dzieckiem o tragicznych wydarzeniach, powinien dawać mu poczucie bezpieczeństwa — przede wszystkim — werbalnie. Powiedzcie na przykład: „Będę cię chronić. Nie pozwolę na zło, niebezpieczeństwo”. Jeśli dziecku naprawdę grozi niebezpieczeństwo, dorosły, pomagając mu się ewakuować, powinien powiedzieć: „Zrobię wszystko by cię ochronić”.

Wiemy, że każda wojna to zło. Na wojnie w człowieku budzi się zwierzę i nie ma jutra. Koniecznie przekazujmy dziecku ideę, że każda wojna się kończy.

- Pokażcie jak mądrze i skutecznie weryfikować źródła informacji.
- Ustalcie, gdzie szukać wiarygodnych źródeł, szczególnie zanim przekaże się je dalej lub udostępni w mediach społecznościowych.

Dezinformacja w sieci

- Dzieci mogą być i często są odbiorcami fałszywych komunikatów w sieci.
- Jeśli ma się wiedzę, warto porozmawiać o przekazach historycznych.
- 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.
- Minimalizować tendencje do podkreślania historycznych zaszłości w relacjach Polaków i Ukraińców.

Co sprawia, że źródło internetowe jest godne zaufania?

- Autor jest wymieniony w informacjach, podpisany
- Autor cieszy się dobrą reputacją
- Data przedstawia informacje jako bieżące
- Domena jest wiarygodna (.com, .edu, .gov)
- Witryna jest dobrze zaprojektowana
- Pisownia jest poprawna gramatycznie i językowo

Strona zawierająca zebrane w jednym miejscu źródła sprawdzonych informacji:

<https://kporembinski.notion.site/kporembinski/Kompendium-Pomoc-dla-Ukrainy-36bf703e701a40589d9943c4059e8e4c#d83a7598f5bd412d84e81ee9a40822e7>

Rola dorosłych

- Niedopuszczenie, by okrutne wydarzenia relacjonowane przez media odbiły się negatywnie na dziecięcej psychice.
- Dorośli powinni zwracać uwagę na dziwne zmiany w zachowaniu dziecka, które świadczą o stresie – np. zmniejszenie apetytu, zły sen.
- Nie uchronimy dzieci przed całym złem tego świata, mimo to powinniśmy dbać o ich poczucie bezpieczeństwa.
- 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 od naszego.

Stan emocjonalny dzieci – efekt ostatnich lat

- Dzieci i młodzież od dawna są w stanie wysokiego napięcia przez wiele, wiele miesięcy z powodu covid19 i jego dalekosiężnych skutków.
- W rezultacie wiele dzieci już zmagają się z lękiem, zmartwieniami i traumą.

Co robić?

- Zapytajcie uczniów jak się czują
- Stwórzcie bezpieczną przestrzeń dla emocji – pozwólcie im „płynąć”. 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 mówiły jedynie w swoim imieniu.
- Pamiętajcie, że wyrażenie emocji pozwala obniżyć napięcie, ośwoić lęk, lepiej zrozumieć własne przeżycia i doświadczenia.
- Dajcie dzieciom czas.
- Pracujcie z empatią.

Wymyślcie procedury i stwórzcie plany

- Spróbujcie zaradzić bezradności – słuchajcie z uwagą i odpowiadajcie na pytania dzieci
- Przegadajcie, zapiszcie i w miarę możliwości wdróżcie w działanie, co można/powinno się zrobić w aktualnej sytuacji – burza mózgów. Rozmowa także obniża napięcie.
- Odszukajcie i przeanalizujcie wspólnie możliwości wsparcia grupowego i wsparcia indywidualnego dla obywateli Ukrainy – tam i tu.

Jak pracować w klasie? Od czego zacząć?

- Postępujcie klasy:
 - zdiagnozujcie, ile jest wiedzy i niewiedzy, porozmawiajcie w ogóle o emocjach, szczególnie o tych, pojawiających się w sytuacjach trudnych. Można zrobić proste ćwiczenie. Uczniowie dostają 3 karteczki, mają napisać swoje emocje w danej chwili, zbieramy je, a potem uczniowie układają je na podłodze, segregując. Zobaczymy wtedy, ile jest jakich emocji.
 - oceńcie poziom emocji (szczególnie lęku i niepewności). Bądźcie uważni, dostrzegajcie najmniejsze różnice i zmiany w zachowaniu uczniów. Spróbujcie operować kolorami, ich natężeniem w oznaczeniu poziomu emocji. Róbcie rysunki, ocena własnego stresu w skali od 1-10. Udzielcie odpowiedzi adekwatnej do aktualnej potrzeby.
 - zdiagnozujcie, ile jest wiedzy i niewiedzy – zróbcie coś na kształt teleturnieju, kto co wie?

- Szczególnie trzeba otoczyć opieką dzieci z Ukrainy, ale także dzieci z Rosji i Białorusi – one nie są niczemu winne. Trzeba dzieciom tłumaczyć, że wojna jest zła dla wszystkich stron konfliktu.

Dziecko z Ukrainy w klasie

- Porozmawiajcie w cztery oczy, zapytajcie, jak się czuje.
- 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.
- Potrzeba empatii oraz szczególnej uważności. Współodczuwanie, czyli empatia, to umiejętność ułatwiająca obcowanie z ludźmi, która polega na rozpoznawaniu emocji u innych, współodczuwaniu ich stanów emocjonalnych oraz umiejętności spojrzenia na sytuację z ich perspektywy.
- Trzeba być przygotowanym na wiele trudnych emocji przez dłuższy czas. Trzeba przygotować szkolne procedury, kadra powinna się przeszkolić na wypadek ataku paniki (co robić?), samookaleczeń (co robić?). Trzeba wdrożyć w szkole zarządzanie.

Atak paniki, czyli "lęk przed lękiem". To tylko strach, to co czujemy jest bardzo intensywne, jednak nie robi krzywdy, niezależnie od tego jak bardzo źle się czujemy.

1. Rozpoznaj atak paniki i jego objawy. To zwykle dzieje się jedynie w głowie.
2. Pomóż odzyskać kontrolę nad oddechem.
3. Poradź rozluźnienie mięśni i naucz kontrolować nieświadome napięcie.
4. Uspokój zmysły, naucz radzić sobie z lękiem.
5. Daj przestrzeń na wyrzucenie z siebie myśli, które tworzą napięcie.

Rozmowa o wojnie jako takiej

- Warto wyjaśnić czym jest konflikt. **Konflikt** to niezgodność, sprzeczność interesów, poglądów, spór, zatarg. Jest zjawiskiem powszechnym, nieuchronnie związanym z życiem społecznym.
- Czym jest wojna? Wojna to zorganizowany konflikt zbrojny między państwami, narodami lub grupami etnicznymi, religijnymi i społecznymi.
- 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.
- Zachowajcie dystans i maksymalną bezstronność.

Gesty solidarnościowe

- Porozmawiajcie o tym, jak i gdzie można wyrazić swoje emocje i potrzeby pomocowe, oparte na empatii.
- Wyjaśnijcie, że gesty solidarnościowe nie zmieniają sytuacji, ale są bardzo ważne dla tych, którzy są w trudnej sytuacji.
- Zadbajcie o to, żeby uczniowie z Ukrainy, doświadczyli wsparcia i solidarności.

Przykłady działań i gestów solidarnościowych

- Wolontariaty, zbiórki pieniędzy i rzeczy, używanie ukraińskich barw w przestrzeni publicznej

Sposoby na to, by pomóc dzieciom zrozumieć wydarzenia bez powodowania zbyt dużego stresu – komunikaty dla rodziców

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

Co robić, jeśli małe dziecko obejrzy lub usłyszy wiadomości dotyczące wojny? - co odpowiedzieć rodzicom

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

Jak się zachowywać w trakcie rozmowy

- 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.

Przykładowe sposoby jak siebie uspokoić

- Ćwicz właściwe oddychanie.
- Licz w myślach.
- Trenuj relaksację.
- Dostarcz sobie wszystkich mikroelementów.
- Słuchaj muzyki.
- Zaczepnij świeżego powietrza.
- Medytuj.
- Ruszaj się.
- Wymyśl swój indywidualny sposób / graj na instrumencie, kolorowanki, układaj puzzle, rozwiązuje sudoku/krzyżówki, czytaj książki, oglądaj seriale, seks, jazda samochodem, gotowanie, sprzątanie/.

Jak wyciszyć emocje dziecka?

Życie w ciągłym strachu może powodować u dzieci depresję, beznadzieję i bezradność. Nie mogą się uczyć, jeśli nie czują się bezpiecznie. Nauczyciele powinni nabyć kompetencje, aby pomóc uczniom poradzić sobie z ich lękami i spojrzeć na obecną sytuację z odpowiedniej perspektywy. Oto dziesięć szybkich sposobów na ukojenie nerwów uczniów:

- Rozjaśnij mrok
Porozmawiaj z uczniami, czego się boją i jak to na nich wpływa. Przedyskutuj, czy mają w swoim życiu dorosłych, z którymi mogą porozmawiać o tym, co widzą w Internecie lub w telewizji. Nazwij emocje, które czują. Pokaż im, że nie odczuwają swoich lęków w izolacji, ale że są częścią społeczności, która czuje podobnie.
- Uciszyć poczucie bezradności
Istnieje wiele sposobów, które uczniowie mogą wykorzystać, aby poczuć się i wspólnotę, na przykład pisanie listów protestu lub poparcia, pisanie o tym, co czują do polityków i innych przywódców.
- Planuj na wypadek katastrof
Poproś uczniów, aby jako jednostki opracowali różne plany tego, co można zrobić, gdyby szkoła i jej uczniowie byli narażeni na niebezpieczeństwo. Omówcie w klasie plany, połączcie najlepsze elementy każdego z nich i przedstawcie je administracji szkolnej.
- Zaproś ratowników
Zorganizuj spotkanie z ratownikami i specjalistami. Połóż nacisk na to, jak dzieci mogą chronić siebie i swoje rodziny w przypadku ataku.
- Rozpocznij projekt pozyskiwania funduszy
Zorganizuj zbiórkę, zbierz pieniądze, aby zakupić potrzebne rzeczy do wysłania ofiarom wojny, które pomogą im przejść drogę do normalności.
- Okazuj solidarność
Zorganizuj swoich uczniów, aby poszukali możliwości wsparcia potrzebujących – wolontariat.
- Pisz listy do redakcji
Poproś uczniów, aby napisali listy do redaktora, wyjaśniając ich poglądy na temat tego, jak powstrzymać terror i przemoc. Pomóż im pisać akceptowalne listy bez wpływu na ich treść. Podkreśl, że mogą swobodnie mówić to, co uważają za słuszne.

Co jest potrzebne, by dobrze sobie poradzić i wesprzeć dziecko.

- Ważny jest chłodny ogląd.
- Trzeba pamiętać kto jest najeźdźcą, a kto ofiarą.
- Trzeba wystrzegać się uproszczeń.
- Ważne by odpowiadać na zadane pytanie i nie starać się przekazywać wszystkiego i za dużo.
- Należy pamiętać, że sfera emocjonalna to nie to samo co sfera poznawcza.
- Dużo empatii.

- Potraktowanie tematu jako wyzwania wychowawczego.

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 znajduj 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.

Zadania pedagoga/psychologa/wychowawcy – co kto może, jak się podzielić rolami?

- Dyrektor – powinien stworzyć plan działań, koordynować wszelkie działania lub oddelegować konkretnego nauczyciela.

Podstawy prawne podejmowania działań w szkole

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 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)

<https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20200001280/O/D20201280.pdf>

- Obowiązek udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej (obowiązek, a nie możliwość)
- § 2. ust. 1. – rozpoznawanie i zaspokajanie indywidualnych potrzeb rozwojowych i czynników środowiskowych wpływających na jego funkcjonowanie
- § 2. ust. 2. pkt 9) i 12) – potrzeba udzielania pomocy w przypadku sytuacji kryzysowych lub traumatycznych oraz trudności adaptacyjnych związanych z różnicami kulturowymi lub ze zmianą środowiska edukacyjnego, w tym związanych z wcześniejszym kształceniem za granicą
- § 4. ust. 2. – pomocy mogą udzielać: nauczyciele, wychowawcy grup wychowawczych oraz specjaliści
- Rodzice – § 4. ust. 3. – mówi o współpracy z rodzicami, a nie wyrażaniu przez nich zgody na udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej, z zastrzeżeniem § 3., że korzystanie z pomocy psychologiczno-pedagogicznej jest dobrowolne

- Z czyjej inicjatywy można podjąć działania? § 5. – właściwie wszystkich członków środowiska edukacyjnego
- § 6. – pomocy psychologiczno-pedagogicznej udziela się przede wszystkim w bieżącej pracy, ale też m.in. w formie porad, konsultacji, warsztatów
- § 20. ust. 1. Pkt 3. oraz ust. 2. pkt. 1) i 2) – zadania nauczycieli, wychowawców grup wychowawczych i specjalistów: rozpoznawanie przyczyn trudności w funkcjonowaniu uczniów, w tym barier i ograniczeń utrudniających funkcjonowanie uczniów i ich uczestnictwo w życiu przedszkola, szkoły lub placówki, prowadzenie obserwacji pedagogicznej

Pytania zadane przed szkoleniem, związane z obecną sytuacją

1. Czy prowadzić specjalne godziny wychowawcze?

Moim zdaniem warto przeprowadzić godzinę wychowawczą na temat tego, co się dzieje. Warto jednak rozmawiać o lękach, obawach i skupić się na odpowiedziach na pytania dzieci i młodzieży.

2. Przedszkolaki, które lubią bawić się w wojnę

Dzieci zawsze bawią i bawiły się w wojnę i wojsko. Trzeba im tłumaczyć, że to nie jest dobra zabawa, bo wojna niesie za sobą ból i cierpienie.

3. Dzieci funkcjonariuszy – żołnierzy, straży granicznej itp.

Te dzieci zwykle są przyzwyczajone do nieobecności lub alertowości rodzica. Teraz, w zależności od wieku dziecka, trzeba udzielić adekwatnych do sytuacji odpowiedzi. Żeby było to możliwe trzeba uzyskać od rodziców/opiekunów informację o aktualnym lub planowanym zaangażowaniu matki/ojca/członka rodziny w bieżące wydarzenia.

4. Czy ja umrę, czy tata zginie?

Dzieci często mówią o śmierci. I to jest temat, którego nie da się uniknąć. Trzeba powiedzieć, że śmierć istnieje i że wojna jest jedną z przyczyn, które mogą doprowadzić do śmierci. Ale jeśli rozmawiamy z dzieckiem, którego ojciec jest na wojnie, mówimy, że zrobiliśmy wszystko, aby wszystko było dobrze z ojcem. Nie mówimy dziecku, że ojciec na pewno przeżyje, bo nie znamy przyszłości. Nie możemy zapewnić dziecka o tym, czego nie jesteśmy pewni. Ale musimy wyjaśnić, co zrobiliśmy, aby temu zapobiec.

5. Uczniowie z niepełnosprawnością intelektualną

Z dziećmi ze specjalnymi potrzebami należy rozmawiać o sytuacji, skupiając się na niwelowaniu lęku i uspokojeniu. Analogicznie jak w przypadku różnych grup wiekowych dobór słów i przekazu powinien być dostosowany do stopnia niepełnosprawności.

6. Uczniowie w ponadpodstawowych, którzy ukończyli 18 lat, boją się powołania do wojska

Póki co, nie ma u nas obowiązkowego poboru. Jest tylko dla ochotników.

7. Gdy padnie pytanie: „Czy w Polsce będzie wojna?”

Wierzymy, że nie, ponieważ jesteśmy członkami sojuszu NATO, który chroni nas przed działaniami wojennymi.