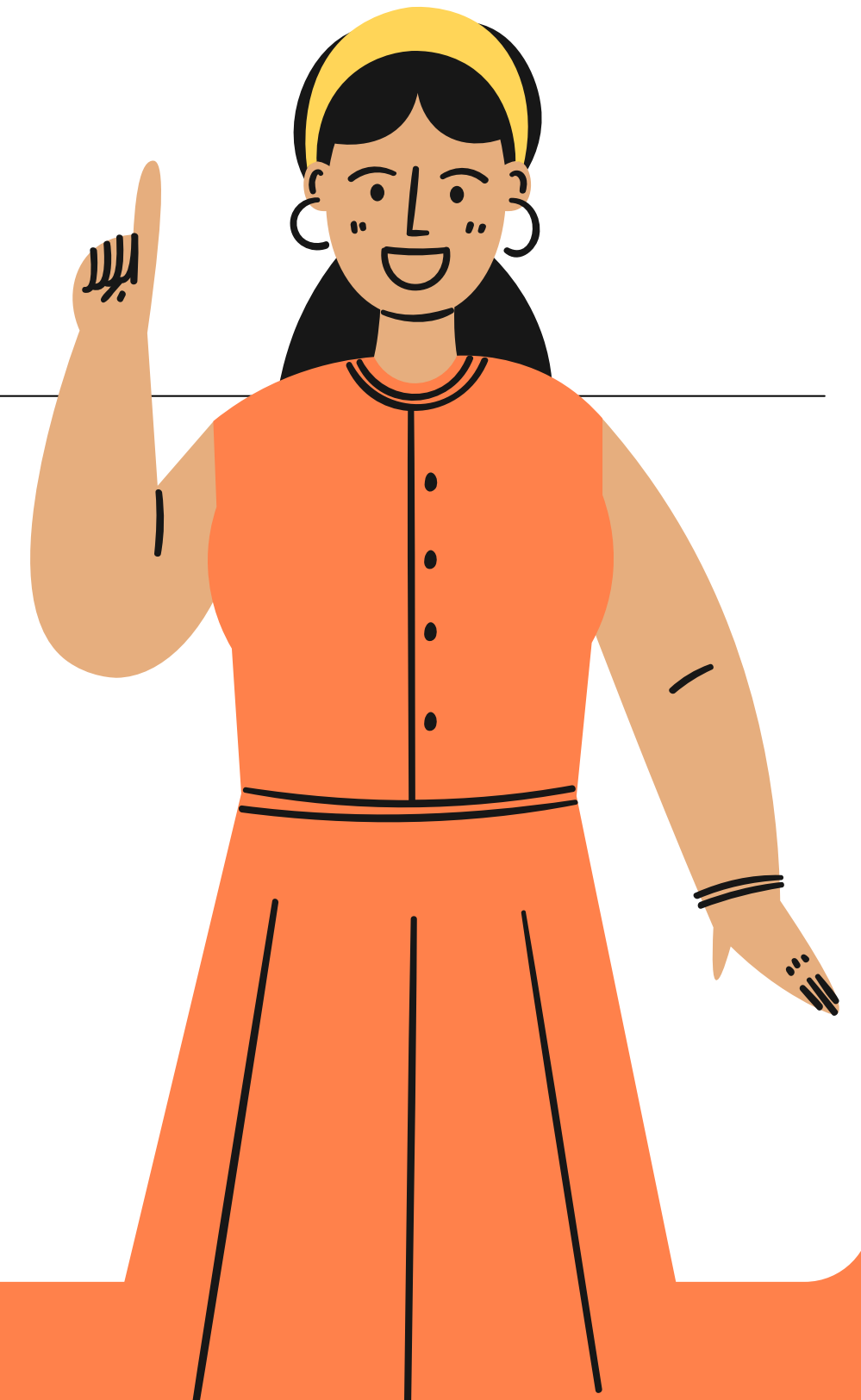
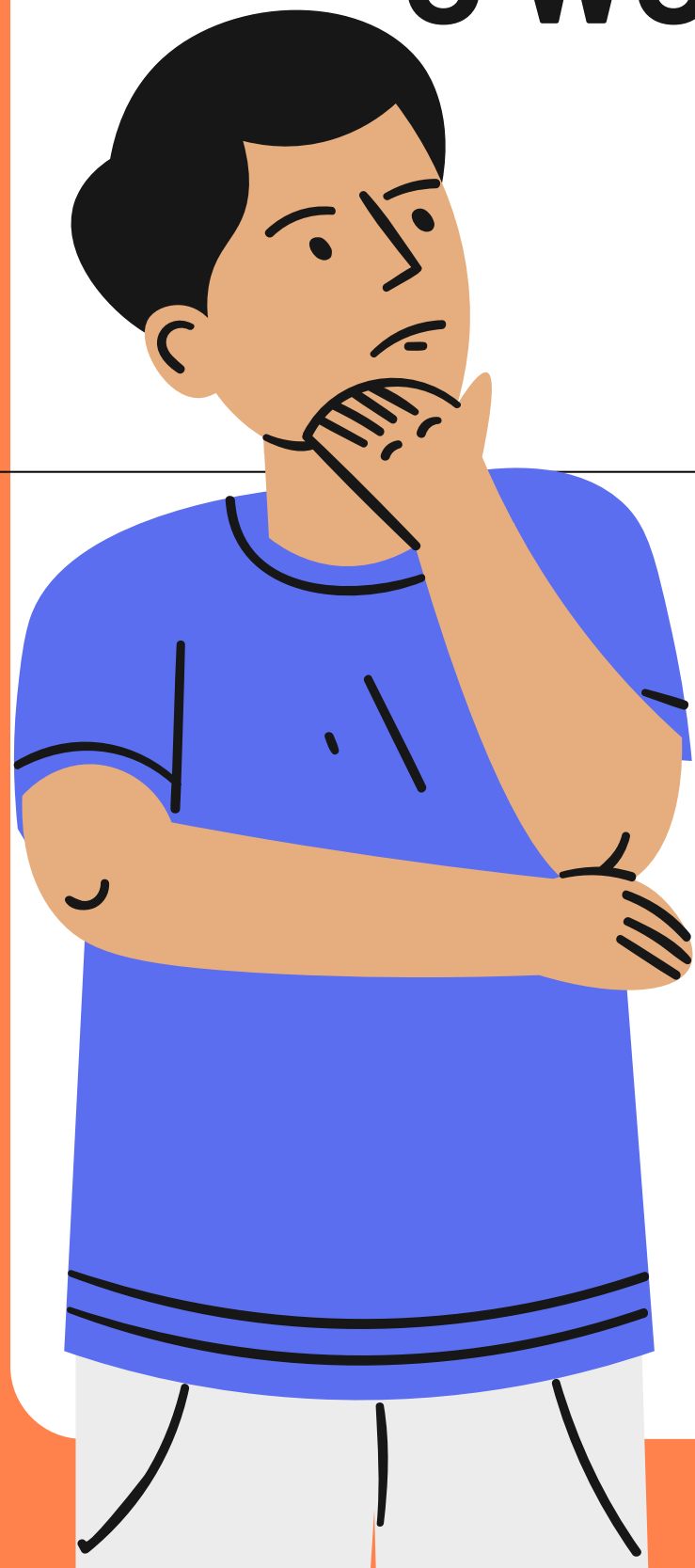




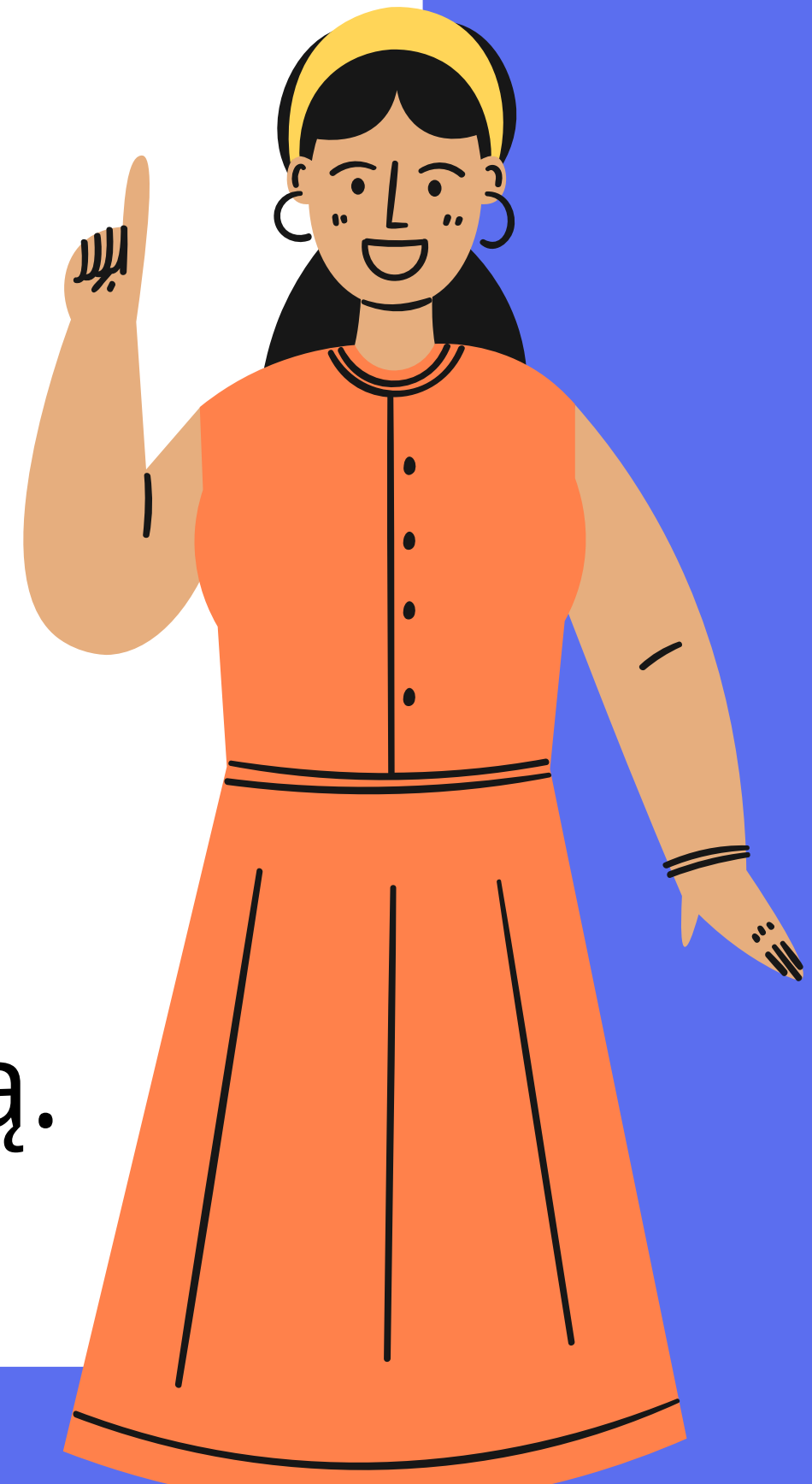
JAK ROZMAWIAĆ Z UCZNIAMI I UCZENNICAMI O WOJNIE W UKRAINIE- WSKAZÓWKI DO PRACY W SZKOLE



Opracowanie: Ośrodek
Psychoterapii i Psychoedukacji
Busola i Fundacja IRSE

1. ZACZNIJ LEKCJĘ OD ROZMOWY O WOJNIE W UKRAINIE

Stwórz przestrzeń do rozmowy. Nazwij wydarzenia, o których słyszymy. Powiedz, że w Ukrainie jest wojna z Rosją, że ludzie z Ukrainy walczą i jest to niebezpieczne. W Polsce ludzie rozmawiają o wojnie i martwią się o ludzi, którzy tam mieszkają.



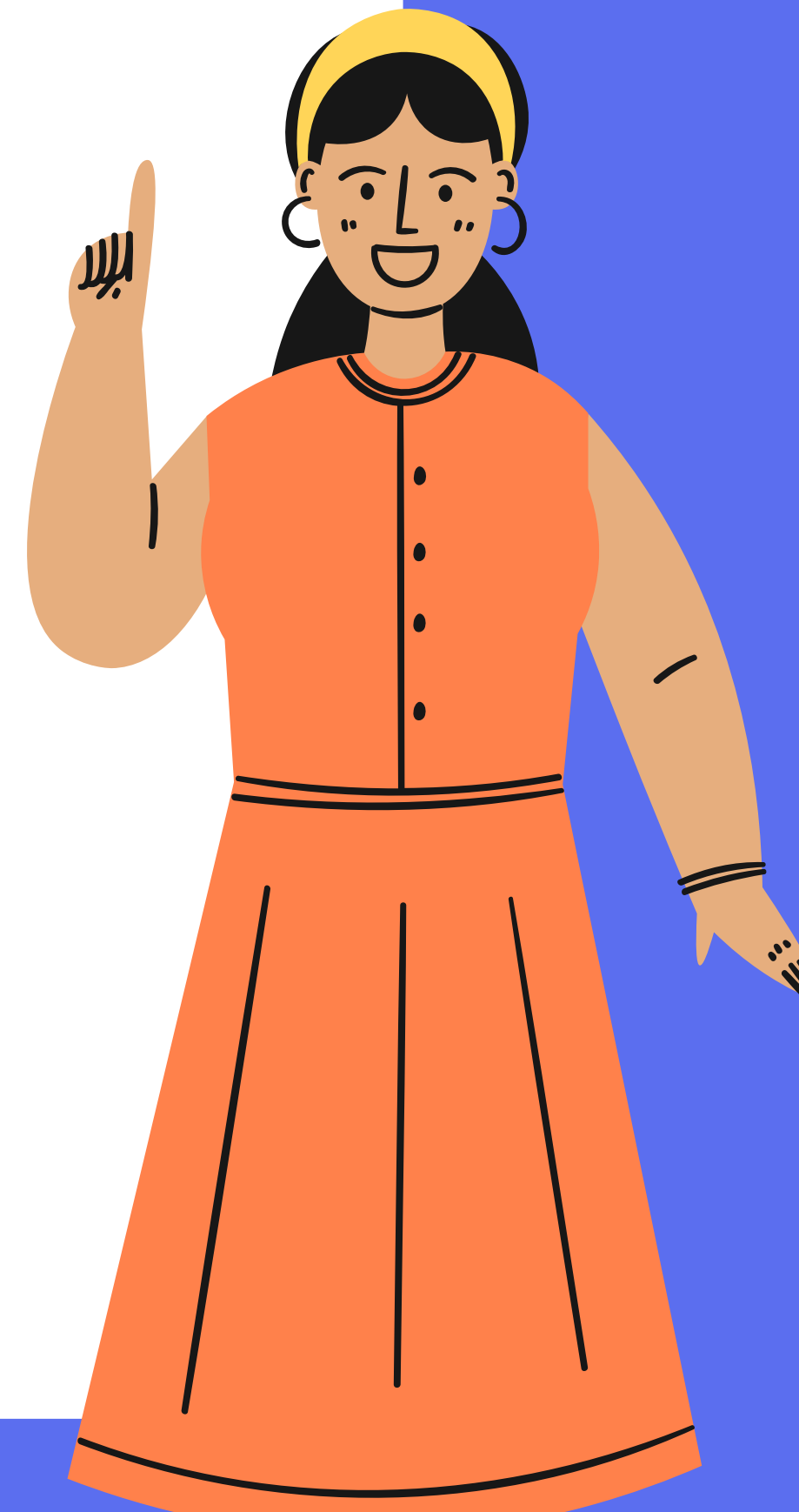


2. NAZYWAJ STANY EMOCJONALNE

Postaraj się pomóc uczniom/uczennicom nazwaniu tego, co czują (np. że są źli, przestraszeni, zasmuceni). Unikaj zwrotów i słów, które mogłyby potęgować te emocje.

3. POZWALAJ NA WYRAŻANIE EMOCJI W RÓŻNY SPOSÓB

W naturalny sposób uczniowie/uczennice będą uruchamiać mechanizmy obronne aby obniżyć poziom przeżywanego lęku – mogą np. obśmiewać zagrożenie. Warto im na to pozwolić. Mogą też próbować odcinać się od tematu, odmawiać rozmowy, zachowywać się jak zawsze. To jest w porządku. Niezależnie od tego postaraj się zachować proporcje w tym, gdzie kierujesz swoją uwagę. Wojna to aktualny, ważny temat, ale dobrze żeby nie zdominował całej rzeczywistości. Są też inne codzienne sprawy, o które trzeba zadbać.



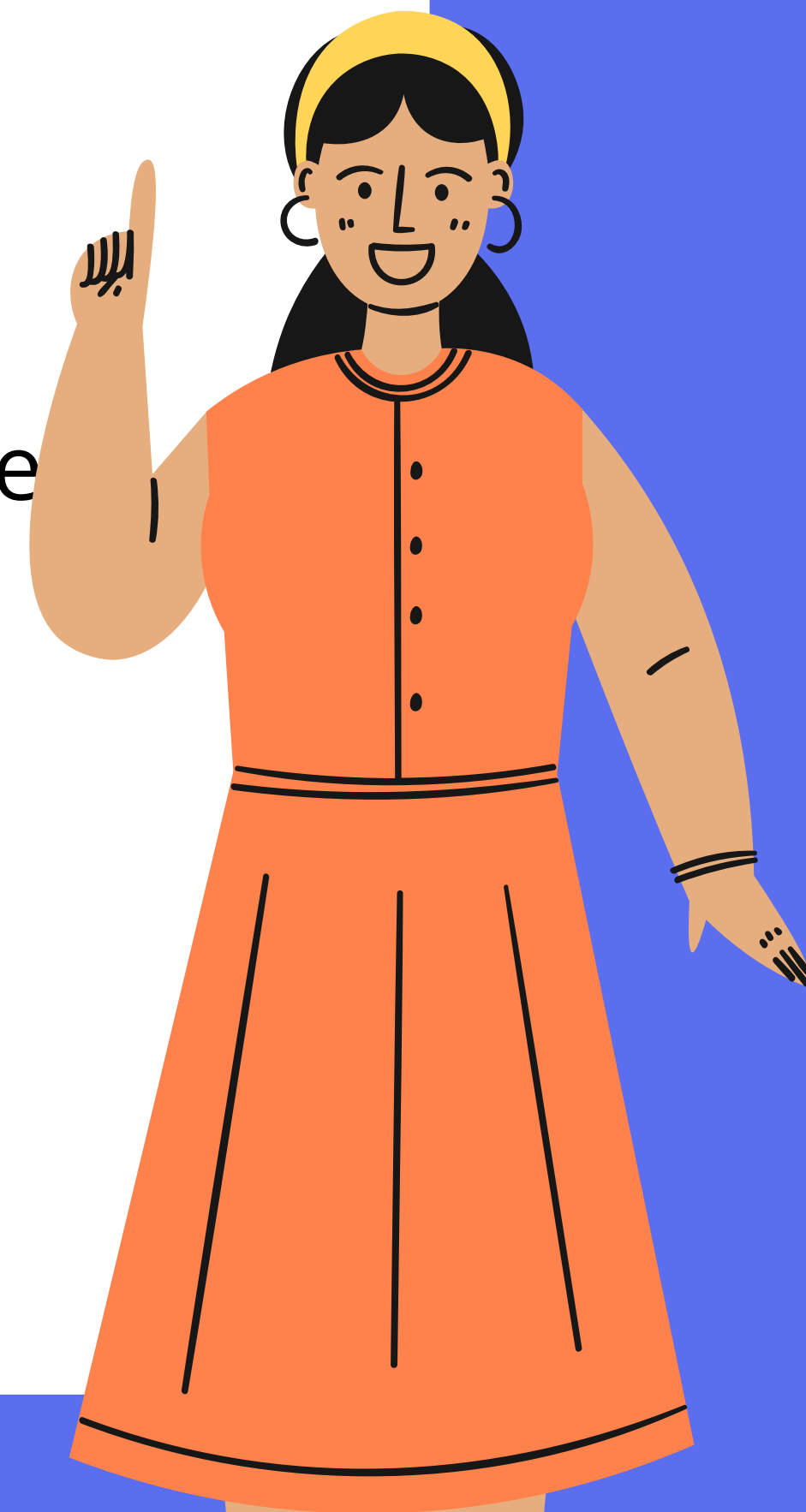


4. WZMACNIAJ POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

Postaraj się, żeby uczniowie/uczennice poczuły się bezpiecznie. Pomóż im się urealnić co do sytuacji w Polsce – możesz opowiedzieć o współpracy międzynarodowej, o NATO. Unikaj jednak obiecywania, że wszystko będzie dobrze. Skup się na tym, co wiesz na pewno. Zapewnij natomiast o tym, że teraz, tutaj gdzie jesteście, jest bezpiecznie.

5.UNIKAJ OBIETNIC I SPEKULACJI

Postaraj się ucinać spekulacje o tym, „Co będzie, jeśli...”. Operuj konkretami, faktami. Nie musisz znać odpowiedzi na wszystkie pytania, możesz też dać sobie czas na odpowiedź.





6. ZWRACAJ UWAGĘ NA JĘZYK

Rozmawiając nie używaj języka oceniającego, komunikatów wartościujących czy mowy nienawiści. Pamiętaj, że do klasy lub szkoły mogą uczęszczać osoby pochodzące z Ukrainy, Rosji i Białorusi, która także jest stroną konfliktu. Staraj się używać języka neutralnego emocjonalnie i reaguj, kiedy ktoś formułuje wypowiedzi obrażające inne osoby. Warto również zwracać uwagę, aby każdy/a mówił/a we własnym imieniu.

7. EDUKUJ W ZAKRESIE DEZINFORMACJI I ROZPOZNAWANIA FAKE NEWS'ÓW

W wyniku nieustannego napływu informacji przez wiele kanałów medialnych wszyscy jesteśmy narażeni na przyjmowanie i rozpowszechnianie nieprawdziwych informacji. Warto poruszyć temat fake newsów i wagi dezinformacji w kontekście wojny w Ukrainie. Warto zapytać skąd uczniowie/uczennice czerpią wiadomości o wojnie, czy sami poszukują informacji, czy i w jaki sposób je sprawdzają. Warto rozmawiać o znaczeniu selekcji i weryfikacji informacji, które odbieramy i przekazujemy dalej.



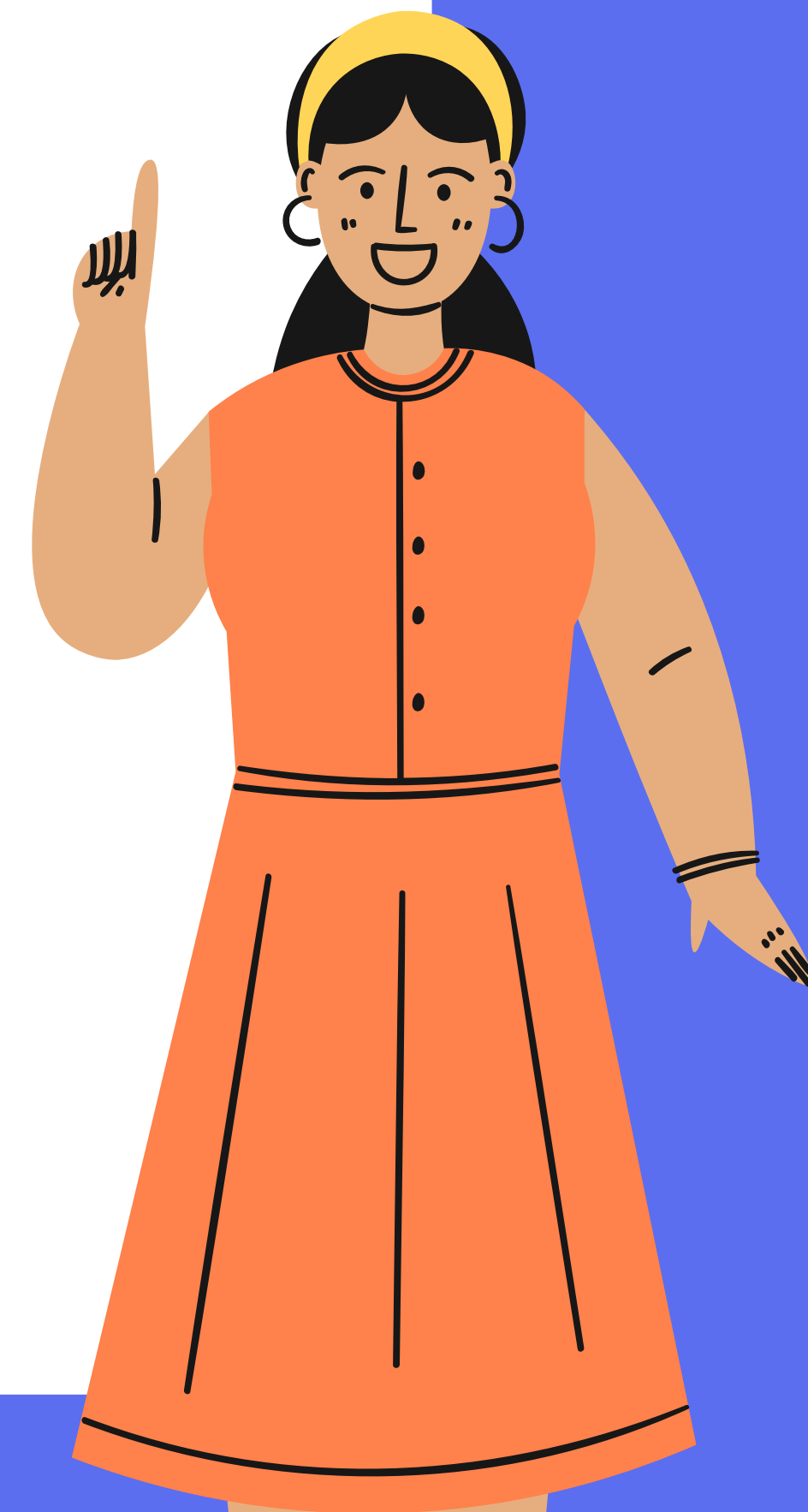


8.OKAZUJ ZAINTERESOWANIE I ZROZUMIENIE

Ważne, aby pozwolić uczniom i uczennicom na dzielenie się swoimi przemyśleniami, emocjami i refleksami, które są wyrażane szczerze i naturalnie. Brak oceny i wartościowania, niepodejmowanie próby zmieniania zdania czy negowania emocji, unikanie poprawiania to pomocne zachowanie w celu tworzenia atmosfery zaufania i poczucia bezpieczeństwa. Warto zacząć od pytań i pozwolić na swobodne odpowiedzi o tym, jak uczniowie/uczennice rozumieją sytuację, co wiedzą, myślą i czują.

9. ZAPROPONUJ DZIAŁANIA SOLIDARNOŚCIOWE

W poradzeniu sobie z przerażeniem, lękiem i bezradnością pomocna może być przestrzeń do zadziałania „po stronie dobra” – np. wsparcie kolegi/koleżanki pochodzącego/pochodzącej z Ukrainy, zaimanifestowanie solidarności z ofiarami wojny. Poprzez dodanie komuś sił, można pomóc także sobie samemu.



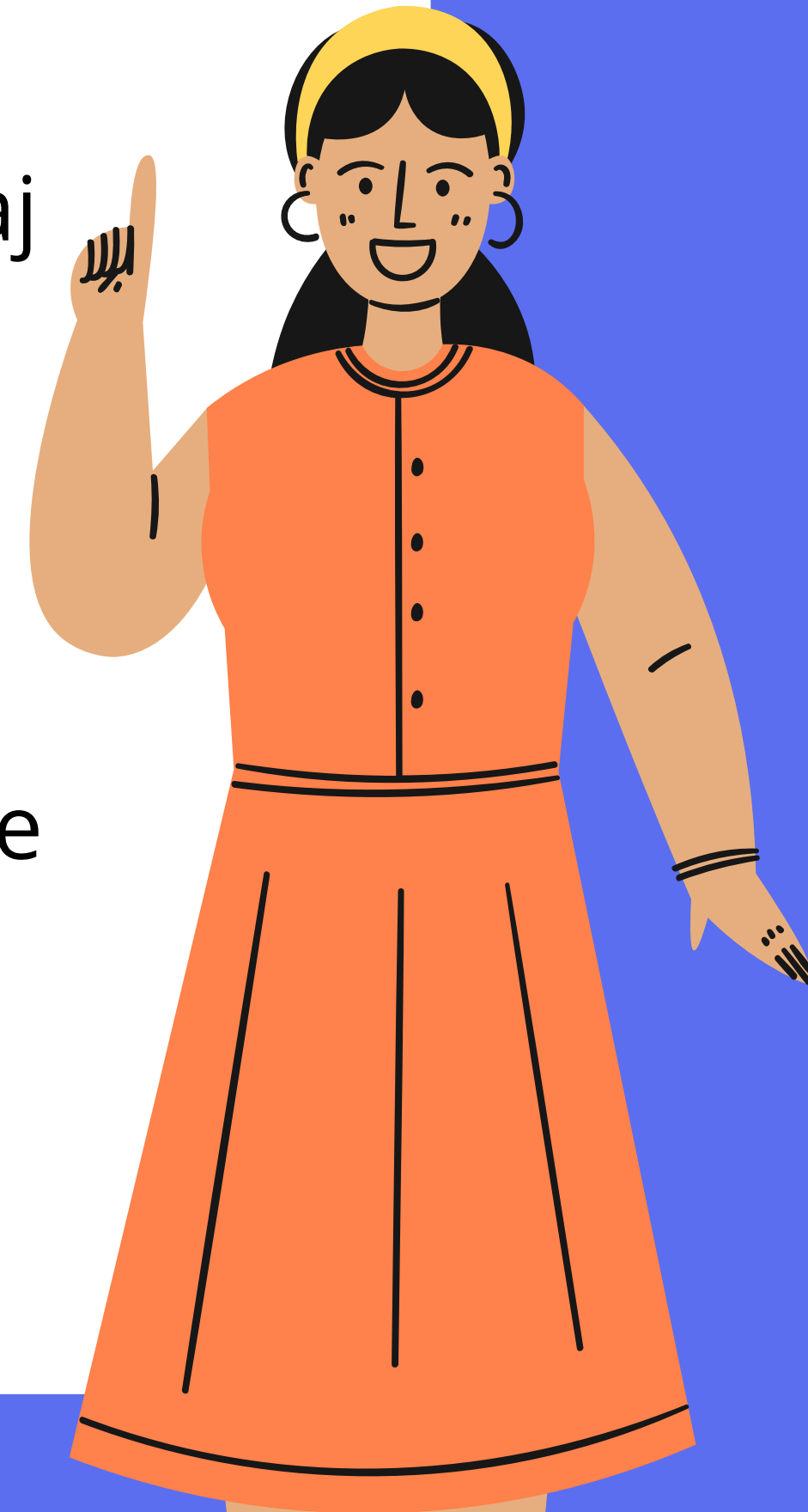


10.ROZMAWIAJ O RÓŻNORODNOŚCI KULTUROWEJ

Trwająca w Ukrainie wojna zmusza osoby tam mieszkające do opuszczenia swoich domów i szukania schronienia w innym miejscu. Wielu z nich przyjeżdża i przyjedzie do Polski, dlatego warto rozmawiać z i o osobach z doświadczeniem migracji i wyzwaniach związanych ze znalezieniem się w nowym miejscu. Warto oswajać uczniów/uczennice z różnorodnością kulturową, rozmawiać o powodach migracji, możliwości okazania wsparcia i solidarności.

11.ZADBAJ O SIEBIE

Przed rozmową z uczniami/uczennicami o wojnie zadбай o siebie, o swoją równowagę psychiczną, żeby mieć w sobie przestrzeń na trudne pytania i emocje, które mogą się pojawić. Pamiętaj, że dzieci i młodzież odbierają także komunikaty niewerbalne. Postaraj się więc o to, by uporządkować wcześniej ten temat w sobie i podejść do niego z opanowaniem.



**Spokojnych
rozmów!**

