Materiał opracowany na podstawie :

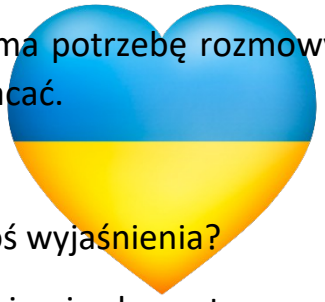
PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA NR 2 W SOSNOWCU

Wojna w Ukrainie?

Jak rozmawiać o niej z dzieckiem?

1. Rozmowa

Dobrze jest wyjść od ogółu. Zacznij od diagnozy tego co dziecko wie. Czego w tym obszarze wiedzy potrzebuje?



- Jak się czuje? - czy ma potrzebę rozmowy? Jeśli nie – to jest ok. Jeśli tak, należy do tego wracać.
- Czy jest coś niejasne?
- Czy potrzebuje jakiegoś wyjaśnienia?
- Czasem dzieci w napięciu nie chcą o tym rozmawiać. Wtedy warto spytać czy jest ktoś z kim by chciały na ten temat porozmawiać. Czasem dzieci przyjmują pozycję chroniąca swoich rodziców lub inne osoby przed swoimi lękami.

Weź odpowiedzialność za to, jak sami przygotujemy dziecko na wieść o wojnie.

2. Informacje

Wojna jest straszna. Nie epatuj szczegółami i trudnymi treściami. Pytajmy czy są pytania. Nazywajmy co się dzieje, ale nie panikujmy, nie naciskajmy, dajmy tyle informacji, ile jest potrzebnych i tylko tyle.

3. Obrazy

„Zamiast obrazów dajmy dzieciom słowo. Rozmowa pozwala reagować na emocje dziecka, a słowo uruchomi w głowie dziecka dokładnie tyle, ile ono jest w stanie przyjąć. To obraz i wizja może epatować czymś, na co dziecko nie jest gotowe – dlatego nie szafujmy nimi lekko. To ważne.”

Źródło: https://kosmosdladoroslych.pl/ale-temat/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-wojnie-w-ukrainie/

4. **Wyjaśniajmy**

Dzieci potrzebują dorosłego wspierającego, ale nie oceniającego. Lepiej zapytać: „skąd u ciebie takie przekonanie?", „Jak do takich wniosków doszedłeś?" niż pozwolić sobie na osobistą ocenę sytuacji o którą pyta dziecko.

5**. Emocje są ok, przyjmijmy je, popracujmy z nimi.**

Wielu uczniów przyjdzie do szkoły z wiedzą o aktualnych wydarzeniach, na które nie byli emocjonalnie gotowi.

Nauczyciel i rodzic musi być gotowy na ich przyjęcie. Wyrozumiałość i zrozumienie będą bardzo ważne. Pamiętajmy, że to nie dziecko jest złe, tylko jego zachowanie.

W kontekście klasy pojawią się komunikaty nastawione na szokowanie, mogą pojawić się wypowiedzi, które będą trudne do zaakceptowania. Dobrze jest wtedy zastosować reakcję „stop" – nie będziemy o tym rozmawiać teraz, w ten sposób. I wyjaśnić, że w ogromnym stresie, często pojawiają się reakcje „nietrafione".

Nastolatki mogą mieć potrzebę konfrontowania się, co w dorosłym może wzbudzać niechęć lub złość. Nie należy podejmować walki z takim uczuciem. Nie atakujmy. Zaopiekujmy się takim nastolatkiem. Dopytajmy o potrzebę takiego działania. Przy okazji nauczy to dzieci wzajemnego słuchania oraz szacunku dla rozmówcy, w sytuacji, która budzi w nas trudne emocje.

6**. Wszyscy musimy zadbać o swój dobrostan emocjonalny. Dbajmy o siebie.**

Uczniowie często będą odbiciem tego jak ze stresem radzą sobie rodzice/rodzina.

7. **Jak poradzić sobie z poczuciem bezradności?**

Co ja mogę zrobić? Co możemy zrobić jako klasa? To bardzo dobre narzędzie chroniące przed lękiem. Narzędzie, które daje nadzieje i poczucie solidarności. Możecie coś razem wykonać, możecie uczynić gest, zaangażować się jako społeczność klasowa.

8**. Objawy silnego stresu:**

- Potrzeba bliskiego kontaktu. Nie musi być to potrzeba bycia przytulanym, czasem jest to potrzeba obecności drugiego człowieka,
- Potrzeba izolowania się,
- Problemy ze snem,
- Rozdrażnienie,
- Odmowa pójścia do szkoły,
- Objawy somatyczne,
- Zachowania ryzykowane,
- Zachowania antyspołeczne,
- Ciągła potrzeba opowiadania o danej sytuacji,
- Zanurzanie się w trudnych informacjach,
- Dezorientacja,
- Myśli o zemście,
- Dzielenia na „my i oni".

Nie zapominajmy, że w jednej klasie, mogą być dzieci z Ukrainy, Białorusi, Polski i dzieci zawodowych żołnierzy.

Bezpłatna pomoc psychologiczna

Darmowe wsparcie psychologiczne w obecnej sytuacji:
Fundacja Nagle Sami uruchomiła dodatkowy dyżur telefoniczny pod numerem 800108108 w każdy poniedziałek i wtorek między 17:00 a 20:00 dla Ukraińców mieszkających w Polsce potrzebujących wsparcia (w języku ukraińskim, polskim i rosyjskim).
Bezpłatny telefon Polskiego Forum Migracyjnego ze wsparciem psychologicznym i interwencyjnym (język ukraiński i rosyjski) 669981038, poniedziałek 16:00-20:00, środa 10:00-14:00, piątek 14:00-18:00.
OIK Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krakowie zapewnia pomoc psychologiczną dla obywateli Ukrainy. Ośrodek jest czynny całodobowo. Ul. Radziwiłłowska 8b, tel. 124219282 (po polsku).
Wsparcie psychologiczne dla osób z Ukrainy (póki co tylko po polsku i rosyjsku) pod numerem 225662227 we wtorki 8:00-13:00, środy 17:00-20:00, piątki 8:00-13:00 uruchomiło Centrum Medyczne Damiana (które oferuje też pracę i wsparcie medyczne).
Możliwe jest też skorzystanie z Telefonicznej Linii Wsparcia platformy Mindgram (ukraiński, rosyjski, polski, angielski). Poszczególne numery telefonów, daty i godziny dyżurów dostępne są na ich stronie.

Darmowa pomoc psychologiczna terapeutów działających na Instagramie (dla osób z Ukrainy):
- @mowie_podmiotowo, telefon 510397356 (po polsku, angielsku i niemiecku);
- @psycholog_pisze (po polsku i angielsku), zgłoszenia w wiadomościach prywatnych;
- @psychotresci (po polsku i rosyjsku), zgłoszenia w wiadomościach prywatnych;
- @nadziejawchorobiepsychicznej (po polsku i angielsku), zgłoszenia w wiadomościach prywatnych;
- @konarowo, zgłoszenia w wiadomościach prywatnych;
- @psychiatra_anna_wardega (po polsku i angielsku), wsparcie psychiatryczne, zgłoszenia w wiadomościach prywatnych;
- @mamapsychiatra (po polsku i angielsku), wsparcie psychiatryczne, zgłoszenia w wiadomościach prywatnych.

W Warszawie powstaje darmowa grupa wsparcia dla ukraińskich nastolatków 14-18 lat. Więcej informacji na koncie @mentor_walk.

We Wrocławiu można skorzystać z darmowej rozmowy z psychologiem (polski, angielski, rosyjski) w Centrum Pomocy Psychologicznej ul. Gałczyńskiego 9, tel. 579722976.

W Krakowie 28.02. w godzinach 16:30-18:15 osoby zmagające się z nasilonym lękiem będą mogły uzyskać darmowe wsparcie psychologiczne (spotkanie otwarte dla wszystkich). Miejsce: Co-Creating Space, Kurczaba 35/150. Należy zgłosić swój udział organizatorce: @zuzannamelodysart.

Pamiętajcie też o telefonie zaufania 224849904 (dla młodzieży), 116123 (dla dorosłych), 116111 (dla dzieci i młodzieży) oraz 224848801 (antydepresyjny telefon zaufania).

Opracowano na podstawie materiałów przygotowanych przez Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną nr 2 w Sosnowcu

Bibliografia

https://kosmosdladoroslych.pl/ale-temat/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-wojnie-w-ukrainie/

https://blog.ceo.org.pl/psycholog-radzi-jak-w-domu-i-w-szkole-rozmawiac-z-dziecmi-i-mlodzieza-o-wojnie-w-ukrainie/?fbclid=IwAR3ifeEK3vTpT2NdD-ExQ_EKfLv1eQvr2pFxre_BEJrjO6b5SXyOGgKevPo

https://dzieciecapsychologia.pl/jak-wspierac-i-czy-rozmawiac-z-dziecmi-o-wojnie-w-ukrainie/?fbclid=IwAR3ceh3AVHXFjrawsQhYPbQ73HpVQmoEVaZlFJWdZaIdXOzs-QsPUuU-zEU

https://www.facebook.com/edukacjaglobalnaCEO/

INNE ŹRÓDŁA WIEDZY NA TEN TEMAT:

https://www.nowaera.pl/edukacja-na-czasie/edukacja-na-czasie-nauczyciel/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-wojnie

https://www.ore.edu.pl/2022/02/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-wojnie/

https://www.termedia.pl/mz/Jak-rozmawiac-z-dzieckiem-o-wojnie-,45908.html