



Psycholog radzi, jak w domu i w szkole rozmawiać z dziećmi i młodzieżą o wojnie w Ukrainie

25 lutego 2022 dodany przez [Centrum Edukacji Obywatelskiej](#)

Rosyjska inwazja na Ukrainę stała się faktem. W mediach pojawiają się wstrząsające obrazy budynków eksplodujących w ogniu, rannych i przerażonych ludzi szukających schronienia w metrze. Trudno to oglądać, czy słuchać stale napływających informacji, ale trudno też je ignorować. Dotyczy to zarówno nas, dorosłych, jak i dzieci oraz młodzieży.

Dziecko w każdym wieku powinno mieć możliwość odbycia rozmowy

To nie jest dla nikogo łatwa sytuacja, jednak my, dorośli, mamy więcej narzędzi (poznawczych, emocjonalnych, rozmaitych rytuałów), które pomagają nam radzić sobie z napięciem czy lękiem. Dzieci i młodzież w sytuacjach trudnych, kryzysowych wymagają wsparcia i czujnej, troskliwej obserwacji. Czasem, szczególnie w stosunku **do dzieci młodszych**, pojawia się pokusa, aby ochronić je przed okrucieństwem tego świata, złymi wiadomościami inie rozmawiać. Ta strategia okazuje się jednak mało skuteczna. Dzieci nie da się trzymać pod kloszem, nie żyją w bańce czy próżni. Nawet kiedy my staramy się być przy nich powściągliwi, unikamy słuchania dzienników informacyjnych – doskonale czytają nasze emocje – strach, niepokój, poirytowanie. **Jeśli nie będziemy z nimi o tym rozmawiać, ich wyobraźnia może podsycać i „pompować” dziecięce lęki do zatrważających rozmiarów.**

Warto mieć świadomość, co dzieci wiedzą i czym się interesują

Warto też uświadomić sobie, jak ograniczony mamy wpływ na to, co usłyszą dzieci poza domem czy poza szkołą. Możemy jednak mieć kontrolę nad tym, co zrobią z tymi informacjami nasi uczniowie i nasze dzieci – jeśli tylko będziemy rozmawiać! Istotne jest więc **tworzenie bezpiecznej przestrzeni i takich**

sytuacji, w których nasze dopytywanie o to, co wiedzą dzieci, skąd czerpią informacje, będzie naturalnym wyrazem troski i zainteresowania. Sprawdzajmy zatem **jak zdobywają informacje**, czy aktywnie ich poszukują – również po to, aby wspólnie nauczyć się np. z jednej strony poszukiwać rzetelnych i sprawdzonych źródeł, a z drugiej rozmawiać o tym, jak ważne jest **„dozowanie”** sobie trudnych i przeciążających treści. Zainteresujmy się, co sądzą, jakie są ich wrażenia, przemyślenia i oceny – dzieci i młodzież, tak jak my, mają swoje zdanie, niezależnie od wieku i doświadczenia – **bądźmy tego zdania ciekawi!**

Rozmowę zacznijmy od pytań

Warto zaczynać wszelkie, niełatwe nawet rozmowy od pytań o samopoczucie **„Jak się czujesz? Jak się czujecie?”**. Podmiotowe traktowanie uczniów w sytuacji kryzysu wydaje się być kluczowe – warto więc pytać ich, czy chcą porozmawiać. Czy jest coś, co ich niepokoi, co wymaga wyjaśnienia? I nie przejmujemy się, że na wiele pytań będziemy zmuszeni odpowiedzieć „nie wiem.” To jest w porządku, że dorośli szczerze przyznaje, że czegoś nie wie, nie rozumie, że trudno mu przewidzieć przyszłość. To, co jest wzmacniające w tej sytuacji, to poczucie bycia razem, przeżywania trudnych sytuacji wspólnie – to też daje siłę!

Również wspólne wykonywanie gestów solidarności czy wsparcia ma tu ogromne znaczenie.

Bądź gotowy/a na trudne komentarze

Oczywiście może zdarzyć się taka sytuacja, że na forum klasy zostaną ujawnione opinie trudne, kontrowersyjne czy przekraczające granice, na które się umówiliście. To często może się dziać w klasach starszych, jest to bowiem okres, gdy młodzi ludzie niejednokrotnie mają skrajne poglądy. Istotne jest to, by zatrzymać takie rozmowy. Mówimy „Stop – nie ma zgody na wyrażanie takich treści” i nie wchodzimy w dyskusję. Ważne jednak, byśmy później rozmawiali z takim uczniem twarzą w twarz i spróbowali poszukać odpowiedzi na pytanie, na ile wypowiedziane słowa są rzeczywiście jego poglądami, a na ile zostały powiedziane, żeby wzbudzić pewne emocje w klasie. Taka rozmowa może pokazać młodemu człowiekowi, że warto słuchać siebie nawzajem i że on też ma szansę być wysłuchany.

Język dostosuj do wieku rozmówcy

W przypadku młodszych dzieci należy opisywać konflikty na podstawie tego, co znają i rozumieją. „Czasami jest tak, że nie możemy się dogadać”, „Niekiedy dla każdego z nas, co innego jest ważne” – takich stwierdzeń możemy używać, rozmawiając z dziećmi młodszymi. Podkreślajmy też, że właśnie dlatego w szkole uczymy się ze sobą rozmawiać i wcale nie chodzi o to, że mamy się wszyscy lubić, ale mamy się szanować. Warto jest przeprowadzać takie rozmowy w kręgu, zorganizować jakiś rytuał, pytać uczniów, jak się czują i czy chcą w ogóle o tym „gadać”. Oczywiście jako nauczyciele powinniśmy używać języka, który będzie dla nich przyjazny i zrozumiały.

Ucniowie z wyższych klas szkoły podstawowej mogą nie mieć jeszcze odpowiedniego zasobu słownictwa, żeby poruszać tematy trudnych emocji czy wojny. Ci młodzi ludzie są też najbardziej narażeni na lęk, wynikający z treści, które pojawiają się w mediach. Warto jest więc ich uświadamiać, że w porządku jest się bać i czuć niepewność.

Nie zmuszaj do rozmowy

Równocześnie niezwykle istotne jest to, żeby nie naciskać na tego typu rozmowy. Dorosły powinien pokazywać, że jest gotowy, by wysłuchać dzieci i wspólnie się z nimi zastanowić nad kwestiami, które są dla nich niewiadome. Często w tym wieku jest też tak, że dzieci jasno dają nam sygnał, ile są w stanie wziąć na siebie. Zadają pytanie, a w pewnym momencie mówią: „Już nie chcę słuchać”. Warto to uszanować i dać młodemu człowiekowi taki komunikat: „Powiedz mi, kiedy będziesz chciał/chciała ze mną o tym porozmawiać”.

Nie epatujmy, nie poruszajmy tematu wojny na każdej lekcji, ale umówmy się z naszą klasą na przykład na „**wspólny czas na zamartwianie się**” – niech dzieci wiedzą, ile mają trwać takie rozmowy i że wracamy po nich do normalności – uczymy się, żartujemy, biegamy, zajmujemy tym, co tu i teraz.

Ważne są gesty solidarności i chęć niesienia pomocy

Nie oczekujmy od wszystkich dzieci bohaterstwa i heroizmu. Dzieci, które chcą pomagać swoim ukraińskim rówieśnikom, nie mogą zostać pozostawione same. Pomaganie jest nie tylko piękne i ważne, lecz także bardzo trudne i obciążające. Sprawdzajmy, czy nie oczekujemy od dzieci zbyt wiele lub czy one same nie nakładają na swoje barki zbyt dużego obciążenia.

Będą takie dzieci, które okażą niezadowolenie i frustrację, a rozmawianie uznają za trudne lub zbyt intensywne. Obserwujmy to i pamiętajmy, że doświadczanie trudnych sytuacji jest ok. Nie warto z nich rezygnować. Warto raczej dawać narzędzia, jak sobie z nimi radzić.

Co warto robić?

1. Rozmawiać niezależnie od wieku i uważnie słuchać

Rozmawiajmy z dzieckiem na temat wojny, unikając jednak obciążania go naszymi własnymi lękami czy frustracjami („no...i u nas nie ma pieniędzy w bankomatach!” „benzyna jest taka droga, że nie będzie zaraz nas na nią stać”). Używajmy słów zrozumiałych dla dzieci, odwołujmy się do znanych im doświadczeń. W przypadku młodszych dzieci zwykle warto czerpać wskazówki od nich samych – sprawdzmy, co widziały i słyszały, czy to rozumieją, a następnie wspólnie zastanówcie się, jakie są najlepsze pomysły i realne sposoby na zarządzanie lub radzenie sobie emocjami/uczuciami. Jeśli nie znamy odpowiedzi na pytanie dziecka, bądźmy szczerzy i otwarci. Możemy powiedzieć: „Nie wiem, ale postaram się dowiedzieć”. Uważajmy na tworenia uprzedzeń wobec ludzi innych narodów, ras czy religii. Słuchajmy. Kiedy dorośli za dużo mówią, zamiast słuchać, nie są w stanie reagować na myśli i uczucia dzieci.

2. Szanować obawy, nie oceniać emocji

Jeśli poglądy dziecka wyraźnie różnią się od poglądów rodzica, unikajmy komentarzy typu: „Nie powinieneś się tak czuć” lub „Jesteś po prostu za mały, żeby to zrozumieć”. Zamiast tego słuchajmy, spróbujmy też powtarzać własnymi słowami to, co powiedział nam młody człowiek i starajmy się zrozumieć jego punkt widzenia. Prośmy o wyjaśnienie, jednak bez oceny i z szacunkiem. Po wysłuchaniu

możemy powiedzieć: „Widzimy te rzeczy inaczej. Mój pogląd jest taki...”. Kiedy modelujemy szacunek dla pomysłów dzieci, uczymy szacunku do innych.

3. Działać i zachęcać do działania

Jeśli dziecko wydaje się być wyjątkowo smutne, ale nie chce rozmawiać, użyj kukiełek, odgrywaj rolę, czytaj książki o emocjach, np. „Co robią uczucia” Tiny Oziewicz czy „A królik słuchał” Cori Doerrfeld. Zachęcają one dzieci do wyrażania emocji w sposób otwarty, a także do określenia umiejętności radzenia sobie z nimi. Młodsze dzieci podczas rozmowy o trudnych emocjach mogą potrzebować więcej przytulania i kontaktu fizycznego. Można również poprosić dziecko o narysowanie obrazka lub napisanie opowiadania o tym, co myśli. Jeśli ktoś z bliskich jest bezpośrednio zaangażowany w wojnę, poproś dzieci, aby zrobiły obrazki, napisały listy, które będą mogły mu wysłać. Młodzież może chcieć prowadzić pamiętnik lub dziennik, którym mogą, ale nie muszą się dzielić. W sytuacjach trudnych wszyscy potrzebują poczucia sprawczości – to daje nadzieję. Zachęcajmy i inicjujmy działania, w których wspólnie będziemy pomagać innym. Może warto zrobić burzę mózgów z uczniami na temat tego, jak mogliby pomóc?

4. Podtrzymywać codzienną rutynę

Nie zapominajmy o normalnej rodzinnej i szkolnej rutynie, o naszych planach – starajmy się je realizować. Równocześnie, jeśli tylko się da ograniczajmy dodatkowe wyzwania czy stresy, starajmy się upraszczać życie nasze i naszych uczniów czy dzieci. Odłóżmy na bok niektóre projekty, zrezygnujmy z dodatkowych obowiązków i zadbajmy o siebie, wysypiając się, ćwicząc i dobrze się odżywiając. Dbajmy o sen! Stwarzajmy sobie i dziecku okazje do robienia przyjemnych rzeczy, takich jak uczestnictwo w zajęciach rekreacyjnych, granie w gry, spacerowanie, wspólne czytanie itp. Miejmy nadzieję 😊 budujmy spokój i stabilność wokół nas.

5. Chronić, kontrolując przekazy, które docierają do dzieci

Oglądajmy wiadomości tylko raz dziennie i nie nalegajmy, aby dzieci je oglądały. Jeżeli zaobserwujemy, że jakieś treści je poruszyły, poświęćmy czas i wspólnie uporządkujmy myśli oraz uczucia. Bądźmy czujni w pozostawianiu dzieci z kreskówkami, gramami czy innymi programami gloryfikującymi przemoc. Teraz, w sposób szczególny, mogą mieć one negatywny wpływ na poczucie bezpieczeństwa, szczególnie u najmłodszych. Uważajmy na to, co mówimy do innych osobiście lub przez telefon, kiedy wydaje nam się, że dzieci nie słuchają.

6. Nie składać obietnic bez pokrycia

Nie składajmy obietnic, których nie możemy dotrzymać. Unikajmy mówienia takich rzeczy jak: „Wszystko będzie dobrze” lub „Twojej mamie (tacie, krewnemu) nic się nie stanie”. Zamiast tego, lepiej mówić: „Nie wiem, co się stanie, ale zrobię wszystko, co w mojej mocy, aby zapewnić ci bezpieczeństwo” lub „Poradzimy sobie ze wszystkim, bo zależy nam na sobie nawzajem”.

7. Szukać pomocy i wsparcia

Obawy związane z separacją i wojną mogą wywoływać emocje, takie jak smutek, złość i gniew. To naturalne reakcje na brak poczucia bezpieczeństwa. Jeśli jednak reakcja dziecka jest skrajna, np. ma obsesję na punkcie broni, jest bardzo niespokojne, wycofane, wrogie lub wykazuje zaburzenia snu i odżywiania, być może trzeba będzie poszukać profesjonalnej pomocy.

8. Wykorzystać okazję do poznawania świata

Kryzys to świetna okazja dla nauczycieli, aby zrobić kilka rzeczy. Możemy ze starszymi uczniami rozmawiać o tym, co dzieje się na całym świecie, w Europie, dlaczego ma to znaczenie dla młodej osoby w Polsce. Aby być świadomym obywatelem, trzeba być zorientowanym w sytuacji globalnej. Zrozumieć, jak działa świat, jak polityka zagraniczna wpływa na nas i na nasze życie. Warto przygotować dla uczniów szkół średnich pytania dotyczące kryzysu w zniuansowanej formie, ale nie sugerujące odpowiedzi.

Wspólnie szukajmy rzetelnych źródeł informacji, by móc wypracować własne odpowiedzi na trudne pytania. Wykorzystujmy na lekcjach historii zwykłych ludzi, przyglądajmy się problemom, z jakimi się zetknęli i temu, jak starali się walczyć o wolność. Pokazujmy i wyjaśniajmy, czym różni się nacjonalizm od patriotyzmu.

Wykorzystano fragmenty artykułów w [Edweek](#) i [International Teacher Magazine](#).

Autor:

Magdalena Śniegulska – absolwentka Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Doktor nauk humanistycznych w zakresie psychologii. Pracuje w Szkole Edukacji Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności i Uniwersytetu Warszawskiego, na Uniwersytecie SWPS w Katedrze Psychologii Klinicznej i Zdrowia. Prowadzi zajęcia warsztatowe, seminaryjne i wykłady z zakresu psychologii rozwoju, psychologicznych podstaw edukacji, wspierania rozwoju, umiejętności rodzicielskich. Członek PTP, PTPB. Członek-założyciel Stowarzyszenia Wspólne Podwórko. Autorka tekstów popularyzujących wiedzę psychologiczną z obszaru wychowania dzieci i problemów rozwojowych. Prowadzi terapię indywidualną i grupy terapeutyczne dla dzieci i młodzieży w podejściu poznawczo-behawioralnym.

Źródło:

<https://blog.ceo.org.pl/psycholog-radzi-jak-w-domu-i-w-szkole-rozmawiac-z-dziecmi-i-mlodzieza-o-wojnie-w-ukrainie/>