

## PSYCHOLOG RADZI, JAK W DOMU I W SZKOLE ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI I MŁODZIEŻĄ O WOJNIE W UKRAINIE

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 i ....nie 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 dorosły 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 dzieć 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 porozmawiali 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. Podkreślamy 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.

Uczniowie 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 – sprawdźmy, 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 tworzenia 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 inicjujemy 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.

Źródło:

Artykuły w Edweek i International Teacher Magazine

Autorka:

**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.