

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM POLSKIM I MAŁYM UCHODźCĄ PO DOŚWIADCZENIU ZDARZENIA TRAUMATYCZNEGO (WOJNY)?

Nauczycielu! Rodzicu! Studencie! Jeżeli w Twoim najbliższym otoczeniu (grupie, klasie) znajdują się osoby po doświadczeniu wojny, które musiały uciekać ze swojego kraju, a Ty chcesz im pomóc odnaleźć się w nowej rzeczywistości, rozwinąć tolerancję i wesprzeć w otwarciu na nową kulturę – to przygotowane przez nas wskazówki będą dla Ciebie pomocą!



JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI O WOJNIE?

- ◆ Przekazując jakiegokolwiek informacje dowiedz się najpierw od rodziców, jeżeli to możliwe, jakie doświadczenia kryzysowe miało ich dziecko. Ponadto, co zostało mu powiedziane o konflikcie zbrojnym oraz w jaki sposób. Ważne, aby dzieci dowiedziały się o tym, co się dzieje, w pierwszej kolejności od rodziców.
- ◆ Przekazuj tylko fakty i sprawdzone informacje w sposób przystępny dla dziecka. Dozuj wiadomości zgodnie z etapem rozwojowym. Powiedz tylko to, co niezbędne w zaistniałej sytuacji. Staraj się raczej odpowiadać na pytania dzieci, mając na uwadze dziecięcą wrażliwość. Nie wypowiadaj swoich prywatnych opinii na temat sytuacji w kraju i na Ukrainie. Staraj się samemu zachować spokój, dzieci są bardzo wyczułone na emocjonalne reakcje dorosłych!
- ◆ Wybadaj co dziecko i inni rówieśnicy już wiedzą na temat wojny i jaki mają obraz zaistniałej sytuacji. Powiedz: *O sytuacji na Ukrainie rozmawiałeś z rodzicami, innymi dorosłymi, ale może masz jeszcze jakieś pytania? Czy coś cię martwi? Czy mogę ci coś wytłumaczyć, co chciałbyś zrozumieć w związku z tym, co dzieje się na świecie? Pytając i dowiadując się więcej – rozumiemy więcej – to nam pomaga uporządkować emocje. Wiedza zmniejsza lęk i Twoje obawy.* Dla małego dziecka polskiego czy uchodźczego ich dom, ich kraj – to cały świat. Z dziećmi w wieku przedszkolnym nie poruszaj tematu wojny w innych częściach świata. Dla nich ważne jest to, co tu i teraz.
- ◆ Jeżeli dzieci w Twojej klasie dopytują: czym jest wojna, jaki ma sens, dlaczego ludzie walczą, czemu doszło do zaatakowania Ukrainy, wyjaśnij: *Na terenie Ukrainy rozpoczęła się wojna. Wojna jest wtedy, gdy jakiś kraj chce powiększyć swoje terytorium, a więc zabrać kawałek innego kraju. Prezydent Rosji, czyli osoba, która kieruje państwem, tak właśnie zrobił, podjął decyzję o ataku na Ukrainę. Wysłał żołnierzy i wojenny sprzęt taki jak samoloty i czołgi. Mieszkańcy Ukrainy cały czas walczą. Inne kraje łączą się w grupy i zespoły, aby pomóc ludziom na Ukrainie. Dostarczają jedzenie i wszystkie potrzebne do życia rzeczy. Pewnie słyszałeś i zauważyłeś, że część mieszkańców Ukrainy przyjeżdża do Polski.*

Wiele polskich rodzin daje im schronienie i pomoc. Dzieci z Ukrainy mogą też uczyć się w naszych przedszkolach i szkołach. Wszyscy martwimy się o mieszkańców Ukrainy i ich kraj. Wokół ciebie ludzie rozmawiają o wojnie, czują też różne emocje – jedni się martwią, inni boją, jeszcze inni czują smutek lub złość. Wojna jest zła, a to co czujesz w tej sytuacji jest normalne.

- ◆ Jeżeli w Twojej grupie lub klasie dzieci zaczynają się niepokoić i martwić o swoje bezpieczeństwo, powiedz: *Polska jest bezpieczna w tej sytuacji. Jesteśmy członkiem wielu grup państw, które umówiły się między sobą, że będą sobie pomagać i nie będą siebie wzajemnie atakować. To się nazywa sojusz. Polska nie jest sama, jest zespołem, w którym wszystkie Państwa mogą na siebie liczyć.*
- ◆ W rozmowie z dzieckiem uchodźczym nie obiecuj niemożliwego. Jeśli zapyta ono o swojego ojca, lub innego członka rodziny, przebywającego na Ukrainie nie mów, że na pewno niedługo przyjedzie i wszystko będzie jak dawniej, powiedz: *Ja też się martwię, ale twój tata to bardzo dzielny człowiek i na pewno dołoży starań by wrócić. A my tutaj zrobimy wszystko co możemy, żeby mu w tym pomóc.*
- ◆ Unikaj utrwalania stereotypów dotyczących Rosjan i innych narodowości. Bądź czujny na wszelkie przejawy stygmatyzacji i prześladowania z uwagi na pochodzenie. Powiedz: *Na wojnie walczą żołnierze, wykonują rozkazy i polecenia, nawet jeśli im samym się nie podobają i się z nimi nie zgadzają. Takie mają zadanie. Wiele osób w Rosji protestuje przeciwko wojnie. Jak tylko mogą wspierają mieszkańców Ukrainy. Pamiętaj – nie mów źle o innych ludziach, gdy ich nie znasz i nie wiesz, co myślą i robią. Zapytaj kolegę lub koleżankę pochodzącego z innego kraju co myśli o wojnie i co czuje. Najprawdopodobniej okaże się, że jest tak samo zmartwiona, jak Ty.*
- ◆ Nie zachęcaj dziecka, aby o tym, co się dzieje nie rozmyślało albo zapomniało. Nie bagatelizuj emocji dziecka (nie mów: *wszystko będzie dobrze, nie masz czym się martwić na zapas, nie histeryzuj*), nie zamykaj rozmowy na temat wojny, gdy dziecko chce o tym mówić. Wysłuchaj. Sam jednak nie epatuj rozmowami o wojnie. Okaż cierpliwość i bądź otwarty na wszystko, o co dziecko chce zapytać.

- ◆ Chcąc pracować z emocjami dzieci nie musisz poruszać tematów wojny, wystarczy, że będziesz skoncentrowany i uważny na ich emocje oraz pozwolisz je odreagować w akceptowalny sposób. Wpleć do programu dnia w przedszkolu codzienny czas na rozmowy. Pozwól dzieciom wyrazić co czują. Pozwól im mówić więcej. Zwróć się do dzieci słowami: *Co dzisiaj czujesz? Z jakim uczuciem zaczynasz dzień? Jak myślisz, co powoduje, że czujesz się w ten sposób? Czego w związku z tym potrzebujesz? Na co chcesz mieć dzisiaj czas?*
- ◆ Zadbaj o uspokojenie siebie. Nie zaczynaj tematu dotyczącego sytuacji kryzysowej, gdy sam czujesz bardzo silne, przekraczające Twoje granice, emocje.

OBRAZ DZIECKA W SYTUACJI DOŚWIADCZENIA ZDARZENIA TRAUMATYCZNEGO ZWIĄZANEGO KONFLIKTEM ZBROJNYM – JAK POZNAĆ, ZROZUMIEĆ I WSPIERAĆ?

- ◆ Miej na uwadze, że spektrum siły i rodzaju reakcji emocjonalnych u małego dziecka jest szerokie. Potrafi ono przełączyć się bardzo szybko od odczuwania smutku i cierpienia do śmiechu. Szczególnie, jeśli ma doświadczenia okołotraumatyczne, wiele z odczuwanych przez nie emocji może obecnie znajdować się poza jego kontrolą. Młodsze dzieci mogą powtarzać sytuacje traumatyczne w sposób symboliczny w zabawie. Nie daj się zwieść pozornemu zadowoleniu dziecka. Pamiętaj, że Twój uczeń może przechodzić przez różne etapy związane z nową trudną sytuacją. Prezentowanie przez dziecko zadowolenia może być pewną fasadą odnalezienia się w nowej rzeczywistości.
- ◆ Reakcje dziecka na zdarzenie kryzysowe mogą być również zależne od poziomu rozwoju społeczno-emocjonalnego. Młodsze dzieci są bardziej zależne od reakcji rodziców na traumatyczne zdarzenia niż dzieci starsze. Jeżeli rodzic dobrze sobie radzi z zaistniałą sytuacją, to w większości przypadków dzieci nie rozwiną poważnych objawów pourazowych. Dlatego ważne jest także wsparcie opiekunów w tej sytuacji. Przez rodzica możesz skuteczniej dotrzeć do dziecka.

- ◆ Skutki doświadczenia zdarzenia traumatycznego mogą tworzyć kontinuum od minimalnych trudności do przytłaczających problemów w sferze fizycznej, poznawczej i emocjonalno-społecznej. Konsekwencje przebytej przez dziecko traumy mogą manifestować się na terenie placówki edukacyjnej w niestandardowych reakcjach w kontakcie z rówieśnikami i nauczycielami (mogą pojawić się zachowania takie jak wycofanie, zdystansowanie, „zamrożenie” w okazywaniu emocji, ale również prowokowanie, zaczepianie, agresja, jawne nieposłuszeństwo czy łamanie ustalonych zasad). Dziecko po doświadczeniu traumatycznym związanym z wojną może być niestabilne emocjonalnie i fizjologicznie, przeżywać trudności w zakresie uwagi, pamięci oraz zachowania.
- ◆ Pokaż dzieciom, jak Ty radzisz sobie z własnym niepokojem – jakich słów używasz by uspokoić swoje myśli, czym się zajmujesz – by opanować reakcje płynące z ciała, będące bezpośrednią wynikiem lęku – powiedz na przykład: *Jak ja jestem zdenerwowany to staram się oddychać bardzo uważnie i powoli. Robię wdech nosem, wydycham ustami. Na tym koncentruję wszystkie swoje myśli. Jestem tylko ja i mój oddech.*
- ◆ Zaproponuj dzieciom jakąś konstruktywną strategię radzenia sobie ze stresem i napięciem. Powiedz na przykład: *Zmartwienia można przegnać działaniem. Zastanówmy się wspólnie co jako grupa chcielibyście zrobić dla innych dzieci na Ukrainie?* Ćwiczenia z ciałem i oddechem również mogą pomóc obniżyć napięcie.
- ◆ Bądź czujny i weryfikuj na bieżąco zniekształcenia poznawcze występujące u dzieci, jak: katastrofizowanie (np. *Cały kraj będzie zniszczony, nie poradzimy sobie już nigdy*), myślenie dychotomiczne (np. *Wszystko jest źle*) czy przewidywanie przyszłości (np. *Nikt nam na pewno nie pomoże*). Te błędy poznawcze dzieci przejmują od dorosłych, a docierające do nich informacje z masowych mediów uprawomocniają te stwierdzenia.
- ◆ Naucz dzieci by odróżniały rzeczywistość od fikcji. Małe dzieci mają tendencję do odreagowania napięć związanych z traumatycznymi zdarzeniami przez zabawę. Część z nich będzie bawić się w wojnę, by rozładować swoje lęki. Inni w swoich wypowiedziach

dziach będą sugerować traktowanie uczestników wojny jak postaci z gry. Bądź na to uważny – obserwuj, zobacz, co ta zabawa mówi o tym, co dzieci przeżywają i czego potrzebują. A jeśli to konieczne zaproponuj inny sposób kanalizowania emocji. Zabawa w wojnę to nie jest sposób dziecka na epatowanie agresją. To sposób na uwolnienie skumulowanych emocji związanych z sytuacją trudną.

- ◆ Właściwy sposób postępowania z dzieckiem dotkniętym doświadczeniem wojny, uciekającym przed niebezpieczeństwem, może skutecznie zminimalizować skutki przeżytej traumy. Wiele dzieci nawet po doświadczeniu bardzo trudnych zdarzeń wykazuje odporność, a po okazaniu im odpowiedniego wsparcia, nie rozwinię długotrwałych objawów pourazowych.

PRZYJĘCIE MAŁEGO UCHODźCY DO GRUPY PRZEDSZKOLNEJ I SZKOLNEJ – JAK WSPIERAĆ DZIECI (POLSKIE I UCHODźCZE) W PROCESIE ADAPTACJI I INTEGRACJI?

- ◆ Uczęszczanie do placówki edukacyjnej jest ważnym krokiem w „powrocie do normalności” po doświadczeniach związanych z ucieczką z obszaru objętego konfliktem zbrojnym. W strukturach edukacyjnych panuje przewidywalność, a nowe okoliczności są szansą na odwrócenie uwagi od trudnych przeżyć i wspomnień. W pierwszej kolejności najważniejsze jest przywrócenie poczucia bezpieczeństwa a dopiero w dalszych etapach realizowanie zadań edukacyjnych.
- ◆ Jeżeli w Twojej grupie przedszkolnej czy klasie znajdują się dzieci uchodźcze w pierwszej kolejności poznaj ich zasoby i mocne strony. Zaproponuj aktywności związane z ich zainteresowaniami i talentami – w ten sposób stworzysz okazję do lepszej samoregulacji poprzez aktywizowanie dziecka, a to pozwoli mu się bardziej odprężyć i poprawić samopoczucie.
- ◆ Przygotuj pozostałe dzieci na dołączenie nowego ucznia z Ukrainy. Poinformuj ich o potrzebach nowego kolegi lub koleżanki. Wspólnie zastanówcie się nad sposobem powitania rówieśni-

ka. Zapytaj dzieci jakie mają pomysły, które pozwoliłyby nowej osobie poczuć się dobrze w Waszej grupie. W dalszej kolejności zadбай o integrację w grupie dzieci (stwórz sytuacje, w których dzieci będą mogły poznać swoje zainteresowania i ulubione aktywności). Poświęć na to czas. Grupa, która czuje się razem dobrze i bezpiecznie skuteczniej i szybciej się uczy.

- ◆ Pamiętaj, że Mały Obywatel Ukrainy to dziecko, które u siebie w kraju mogło mieć problemy z uczeniem się lub inne trudności rozwojowe. Porozmawiaj o tym z rodziną dziecka (jeśli jest to możliwe). Podejmij działania analogiczne do stosowanych w tego typu trudnościach i zaburzeniach. Daj dziecku czas na zaadaptowanie się w nowych warunkach. Nie próbuj od razu poddawać go diagnozie. Dzieci w pierwszym okresie po doświadczeniu zdarzeń traumatycznych są często „kolekcjonerami nietrafnych diagnoz”.
- ◆ Wobec uczniów zmagających się z konsekwencjami traumy powinno być wdrożone zindywidualizowane podejście edukacyjne.
- ◆ Zachęć dzieci do jawnego okazywania wobec siebie nawzajem gestów sympatii i akceptacji. Poćwiczcie to razem. Tę trudną sytuację można wykorzystać do uczenia zachowań prospołecznych i stwarzania pole do doświadczenia tolerancji oraz wielokulturowości.
- ◆ Uważnie obserwuj relacje pomiędzy dziećmi polskimi a uchodźcami. Jeśli uda się nawiązać nić przyjaźni, zorganizuj sytuacje przedszkolne lub szkolne, które pogłębią więź (zabawa i nauka w parach, małych grupkach, tutoringów rówieśniczy).
- ◆ Zachęć rodziców do spotkań dzieci polskich i ukraińskich również poza zajęciami (wspólna zabawa w domu, wyjścia, urodziny itp.).
- ◆ Stosuj praktykę „zero tolerancji dla przemocy”, w tym wyśmiewania, obrażania, obgadywania, izolowania oraz przemocy fizycznej. Wszystkich nas obowiązują w tym względzie te same zasady.
- ◆ Jeśli masz w swojej grupie dzieci, pochodzące z Ukrainy, przebywające od lat w Polsce, to dobrym pomysłem jest wykorzystanie ich znajomości języka i polskiej kultury w komunikacji z nowymi członkami grupy. Ale pamiętaj – to też są dzieci! Wykorzystaj ich chęć niesienia pomocy, tylko jeśli taką deklarują. Uważaj jednak by nie przeciążyć ich zadaniami i nie nadwyrężyć ich psychicznej

odporności. Odpowiedzialność niesienia pomocy i wsparcia leży po stronie dorosłego!

- ◆ Zaplanuj aktywności zwiększające poczucie wpływu i kontroli nad otoczeniem. Pomocne może być zapewnienie dzieciom jakiegoś wyboru (np. roli w zabawie, sposobu realizacji zadania edukacyjnego) oraz dopasowanie zajęć do ich potrzeb. Takie działania podnosi poczucie bezpieczeństwa i stopniowo umożliwia przejmowanie kontroli nad własnym zachowaniem. Dziecko musi poczuć się skuteczne, sprawcze i samodzielne. Nazywaj, chwal i doceniaj każdy przejaw takiego zachowania.
- ◆ Chcąc podjąć na zajęciach lub lekcji niestandardowe działanie, takie jak eksperyment dźwiękowy lub wizualny – uprzedź dzieci. To potrzebne, aby nie zachwiać poczuciem bezpieczeństwa i nie wywołać reakcji spustowych związanych z doświadczeniami traumatycznymi.
- ◆ Korzystaj ze wsparcia psychologa i pedagogicznych superwizji koleżeńskich. W zespole nauczycieli dziel się swoimi doświadczeniami – pozytywnymi (tym, co się Wam w grupie/klasie udało zrealizować) oraz trudnościami. Razem szukajcie rozwiązań. Wzajemne regularne wsparcie zwiększy Waszą skuteczność. Zadbaj o siebie w procesie pomocowym. Osoby, które konfrontują się z konsekwencjami traumy u swoich uczniów same są narażone na bezpośrednią lub pośrednią traumatyzację.



Autorki opracowania:

**dr Agnieszka Gąstoł, dr Karolina Skarbek, dr Natalia Bednarska –
Katedra Pedagogiki Małego Dziecka
w Instytucie Wspomagania Rozwoju Człowieka i Edukacji
Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej.**

**Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej
ul. Szczęśliwicka 40, 02-353 Warszawa
tel. +48 22 589 36 00 www.aps.edu.pl**