

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

Nauczycielu, Rodzicu, Studencie, jeżeli w twoim najbliższym otoczeniu (grupie, klasie) znajdują się dzieci po doświadczeniu wojny, które musiały uciekać ze swojego kraju, a Ty chcesz im pomóc odnaleźć się w nowej rzeczywistości lub wesprzeć swoje środowisko w otwarciu na nową kulturę – przygotowane przez nas wskazówki będą dla Ciebie pomocą.



JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI O WOJNIE

- ◆ Zanim przekażesz jakiegokolwiek informację, jeżeli to możliwe, dowiedz się najpierw od rodziców, jakie doświadczenia kryzysowe miało ich dziecko, co zostało mu powiedziane o konflikcie zbrojnym oraz w jaki sposób. Ważne, aby dzieci dowiadywały 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 w Ukrainie. Staraj się samemu zachować spokój – dzieci są bardzo wyczulone na reakcje emocjonalne dorosłych.
- ◆ Wybadaj, co dziecko i jego rówieśnicy już wiedzą na temat wojny i jaki mają obraz zaistniałej sytuacji. Powiedz: *O sytuacji w Ukrainie rozmawiałeś z rodzicami, innymi dorosłymi, ale może masz jeszcze jakieś pytania? Czy coś cię martwi? Czy mogą ci coś wytłumaczyć? Co chciałbyś zrozumieć w związku z tym, co dzieje się na świecie? Pytając i dowiadując się więcej, rozumiemy więcej – a to nam pomaga uporządkować emocje. Wiedza zmniejsza lęk i obawy.* Dla małego dziecka – polskiego czy uchodźczego – dom, kraj, to cały ich 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 sprzęt wojenny, taki jak samoloty i czołgi. Mieszkańcy Ukrainy cały czas walczą. Inne kraje łączą się w grupy i zespoły, aby pomóc ludziom w Ukrainie. Dostarczają jedzenie i wszystkie potrzebne do życia rzeczy. Część mieszkań-*

ców Ukrainy przyjeżdża do Polski. Wiele polskich rodzin daje im schronienie i pomoc. Dzieci z Ukrainy mogą też uczyć się w naszych przedszkolach i szkołach. Wiele osób w Polsce martwi się o mieszkańców Ukrainy i ich kraj. Wokół ciebie ludzie rozmawiają o wojnie, czują też różne emocje – jedni się martwią, inni się 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 bardziej bezpieczna w obecnej sytuacji niż Ukraina. 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 w zespole, w którym wszystkie Państwa mogą na siebie liczyć.*
- ◆ W rozmowie z dzieckiem uchodźczym nie obiecuj niemożliwego. Jeśli zapyta o swojego ojca lub innego członka rodziny przebywającego w Ukrainie, nie mów, że on na pewno niedługo przyjedzie i że wszystko będzie jak dawniej. Powiedz: *Ja też się martwię, ale twój tata 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: *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 co robią. Zapytaj kolegę lub koleżankę pochodzącą z innego kraju, co myśli o wojnie i co czuje. Najprawdopodobniej okaże się, że są tak samo zmartwieni jak Ty.*
- ◆ Nie zachęcaj dziecka, aby nie rozmyślało o tym, co się dzieje, albo żeby o tym 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, okaż cierpliwość i bądź otwarty na wszystko, o co dziecko chce zapytać.
- ◆ Chcąc pracować z emocjami dzieci, nie musisz poruszać tematu wojny – wystarczy, że będziesz uważny na emocje oraz pozwolił

je odreagować w akceptowalny sposób. Wpleć do programu dnia w przedszkolu/szkole codzienny czas na rozmowy. Pozwól dzieciom wyrazić, co czują. Pozwól im opowiedzieć o swoich odczuciach i emocjach. Zwróć się do dziecka 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 czujesz bardzo silne emocje, które nie pozwalają na spokojną rozmowę.

JAK POZNAĆ, ZROZUMIEĆ I WSPIERAĆ DZIECKO W SYTUACJI DOŚWIADCZENIA ZDARZENIA TRAUMATYCZNEGO ZWIĄZANEGO Z KONFLIKTEM ZBROJNYM

- ◆ Miej na uwadze, że spektrum siły i rodzaju reakcji emocjonalnych u małego dziecka jest szerokie. Małe dziecko potrafi 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, za którą próbuje ono ukryć trudne emocje związane z traumatycznymi doświadczeniami.
- ◆ Reakcje dziecka na zdarzenia kryzysowe mogą być również zależne od poziomu jego 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, w większości przypadków dzieci nie rozwijają poważnych objawów pourazowych. Dlatego ważne jest także wsparcie jego 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 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, może 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 w wyniku lęku. Powiedz na przykład: *Kiedy ja czuję niepokój albo napięcie, staram się oddychać bardzo uważnie i powoli. Robię wdech nosem, wydech 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 w Ukrainie?* Ćwiczenia z ciałem i ćwiczenia oddechowe 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. *Na pewno nikt nam nie pomoże*). Te błędy poznawcze dzieci przejmują od dorosłych, a informacje docierające do dzieci z masowych mediów uprawomocniają takie stwierdzenia.
- ◆ Naucz dzieci, by odróżniały rzeczywistość od fikcji. Małe dzieci mają tendencję do odreagowania napięć związanych z traumatycznymi zdarzeniami przez zabawę. Niektóre będą bawić się w wojnę, by rozładować swoje lęki. Inne w swoich wypowiedziach

dziach będą sugerować traktowanie uczestników wojny, jak postaci z gry. Obserwuj, zobacz, co zabawa dzieci mówi o ich przeżyciach i ich potrzebach. Jeśli to konieczne, zaproponuj dzieciom 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 otrzymaniu odpowiedniego wsparcia nie rozwinięto długotrwałych objawów pourazowych.

JAK WSPIERAĆ DZIECI (POLSKIE I UCHODŹCZE) W PROCESIE ADAPTACJI I INTEGRACJI. PRZYJĘCIE MAŁEGO UCHODŹCY DO GRUPY PRZEDSZKOLNEJ LUB SZKOLNEJ

- ◆ 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. Poprzez aktywizowanie dziecka stworzysz okazję do lepszej samoregulacji, a to pozwoli mu się odprężyć i poprawi jego samopoczucie.
- ◆ Przygotuj pozostałe dzieci na dołączenie nowego ucznia z Ukrainy. Poinformuj je o potrzebach nowego kolegi lub koleżanki. Wspólnie zastanówcie się nad sposobem powitania rówieśnika.

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 do nowych warunków. 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 pozytywnego doświadczania międzykulturowości.
- ◆ 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 i w małych grupkach, tutoring rówieśniczy).
- ◆ Zachęć rodziców do organizowania 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 i przebywające od lat w Polsce, 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 wówczas, jeśli taką chęć deklarują. Uważaj jednak, by nie przeciążyć ich zadaniami i nie nadwyrężyć

ich odporności psychicznej. Odpowiedzialność za niesienie pomocy i dawanie wsparcia leży po stronie dorosłego.

- ◆ Zaplanuj dla wszystkich dzieci aktywności zwiększające poczucie wpływu i kontroli nad otoczeniem. Pomocne może być zapewnienie im pewnego wyboru (np. roli w zabawie, sposobu realizacji zadania edukacyjnego) oraz dopasowanie zajęć do ich potrzeb. Takie działanie 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 jakieś 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 z pedagogicznych superwizji koleżeńskich. W zespole nauczycieli dziel się swoimi doświadczeniami: zarówno sukcesami (tym, co się wam w grupie/klasie udało zrealizować), jak i 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
Instytut Wspomagania Rozwoju Człowieka i Edukacji



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