

Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie i zadbać o ich zdrowie psychiczne?

Materiały dla nauczycieli i rodziców



PATRONAT



SPIS TREŚCI

Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie?	4
Wsparcie uczniów w sytuacji wojny w Ukrainie – jak zadbać o emocje dzieci i ich rodziców?	7
Wykorzystaj energię stresu do samorozwoju	13
Gdzie mieszka stres?	20
Uważność koi stres	23
Relaksacja – skuteczna metoda na obniżenie napięcia emocjonalnego u dzieci, zmniejszenie uczucia zmęczenia	28

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI O WOJNIE?

Małgorzata Swędrowska

Dzieci budują swój świat w codziennych, zwykłych zabawach, rozmowach i działaniach. My, dorośli, wspomagamy ich rozwój, uczestnicząc w tych rozmowach, podpatrując zabawy i inspirując do rozmaitych działań. Nie inaczej powinno być teraz, w nadzwyczajnej sytuacji, gdy wojna staje się dla dziecka już nie tylko opowieścią z ust prababci albo pradziadka, czy też historią z książki...

Rozmowa z dziećmi o wojnie nie mieści się w gotowym scenariuszu do zrealizowania ani w karcie pracy do wypełnienia. Nauczyciel, oczywiście, szuka wiedzy, np. o tym, jakimi słowami rozmawiać z dziećmi w danym wieku, co będzie porządkujące, a co może wywołać chaos. Wspiera się więc wypowiedziami ekspertów, ale ostatecznie to, co najważniejsze w przeprowadzeniu takiej rozmowy, zależy od niego samego – mądrego dorosłego, który stwarza przestrzeń do wysłuchania dziecka, dowiedzenia się, co ono na ten temat wie, zatroszczenia się, by nie pozostało w bezradności, niewiedzy, lęku.

ZANIM ZACZNIE SIĘ ROZMOWA Z DZIEĆMI

Przyjęcie perspektywy dziecka skłania do zbudowania takiego szkieletu rozmowy, by podążać za dzieckiem, poczekać na to, aż zapyta, a gdy to zrobi, wejść z nim w dialog. Gdy obserwujemy, że dziecko zaczyna się inaczej zachowywać, staje się milczące, agresywne, płaczliwe, wycofane, nadmiernie pobudzone, jednym słowem: inne niż zazwyczaj, to pytaniem otwierającym może się okazać zwykłe: „Jak się czujesz?“, „Co teraz myślisz?“, „Jakie masz myśli w głowie?“. Młodszym dzieciom można zaproponować przeczytanie książki Agaty Królak *Myśli Teo* (Hokus-Pokus 2019). Główny bohater myśli, że myśli, i zastanawia się, jakie są te jego myśli oraz co się stanie, gdy urośnie – czy myśli też będą większe i czy zmieszczą się w jego głowie...

ROZMOWA ADEKWATNA DO DANEJ GRUPY

Inaczej porozmawiamy z dziećmi w jednorodnej grupie, do której należą sami Polacy, inaczej, gdy w grupie przebywa dziecko z Ukrainy, a jeszcze inaczej, gdy pojawią się w niej razem dzieci z Rosji, Białorusi i Ukrainy. W pierwszym przypadku nacisk położymy na informację i wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa, a w dwóch pozostałych – dodatkowo na działania międzykulturowe.

Ważne jest zebranie dzieci w jednym miejscu. Podczas rozmowy siadamy w kole na dywanie, w kręgu z krzesel, tworzymy bliskość fizyczną. W zależności od tego, o co pytają dzieci, prowadzimy rozmowę np. tak:

„Co teraz z nami będzie?”

„Będziemy chodzić do szkoły, uczyć się, cieszyć i podejmować wyzwania, tak jak do tej pory”.

„Czy przyjadą do naszej szkoły dzieci z Ukrainy?”

„Tego jeszcze nie wiem, ale jest to bardzo prawdopodobne. Gdy dowiem się czegoś więcej, dam wam znać”.

Gdy wiemy już, że do naszej placówki dołączą dzieci z Ukrainy wtedy rozmawiamy tak:

„Jak możemy przyjąć dzieci z Ukrainy?”

„Może nauczymy się kilku zwrotów w języku ukraińskim? Wiele dzieci nie mówi po polsku, ale wiele ma też korzenie polskie i rozumie naszą mowę, choć słabo się w niej porozumiewa” (i tu może nastąpić mała lekcja historii).

Gdy pracujemy w grupach wielonarodowościowych i zauważamy wśród dzieci przejawy antagonizmu, ważne, by precyzyjnie dobierać słowa. To nie wina dzieci, że jest wojna; to nie Rosjanie ją rozpętali, tylko ich przywódca – wielu Rosjan i Białorusinów wręcz mówi i pokazuje, że wojna jest zła!

POCZUCIE WSPÓLNOTY

Gdy grupa doświadcza czegoś razem, gdy dzieci pracują w grupach, gdy cała klasa tańczy taniec integracyjny, gdy wszyscy robią burzę mózgow na dany temat, gdy bawicie się razem bez rywalizacji, wygrywania i przegrywania – jednostka, czyli każdy uczeń w tej grupie, ma szansę doświadczyć wsparcia, poczucia bezpieczeństwa i radości ze wspólnie wykonanego działania. Jest to bardzo pokrzepiające i kojące.

CZYTANIE LITERATURY

Dobra literatura porządkuje chaos, bo w umiejętny sposób „porozumiewa się” z czytelnikiem – za pomocą słów, ilustracji, ale i tego, co między wyrazami, co niedopowiedziane, a co dopowiada sobie każdy z nas w zależności od wieku i doświadczeń. Najlepsze książki o tematyce wojennej zostały

zebrane w serii *Wojny dorosłych – historie dzieci* (Wydawnictwo Literatura). Pisarze wykorzystali autobiograficzne wspomnienia albo autentyczne biografie ludzi, którzy przeżyli wojnę jako dzieci.

Pragnę jednak zwrócić uwagę na to, że nie zawsze czytanie dzieciom książek o wojnie może przynieść kojący efekt. Taką funkcję spełni jednak książka, w której bezpośrednio nie ma słowa o żadnym konflikcie zbrojnym ani innej formie przemocy, ale bohater(owie) mierzą się z trudami, wyzwaniem i je pokonują. Samodzielnie czytającym już uczniom i dzieciom w starszych klasach szkoły podstawowej można polecić książki Katarzyny Wasilkowskiej: *Kobra i Jowanka i gang spod Gilotyny*, Marcina Szczygielskiego: *Arka czasu, Oczy Michaliny, Czarny Młyn* czy też cykl o Małym Lichu Marty Kisiel. Z młodszymi dziećmi można poczytać opowiadania ze zbiorów: *Aliaszka, 12 ważnych opowieści, 12 ważnych emocji czy 12 ważnych wyzwań*.

Rozmowy o wojnie powinny w swoich wnioskach dotyczyć kwestii związanych z budowaniem pokoju oraz podjęcia działań – rozmawiania o tym, co my, tu i teraz, możemy zrobić, aby ten pokój osiągnąć, i jak możemy wspierać ludzi dotkniętych doświadczeniem wojny.

Dzieci oswiają się z trudnymi sytuacjami na swój dziecięcy sposób. W obecnej mogą np. chcieć bawić się w wojnę. Jak na to zareagować?

Książka Barbary Gawryluk *Tu jest teraz nasz dom* przedstawia scenę w ośrodku dla uchodźców, w którym ci szczęśliwie znaleźli się na terenie Polski. Dzieci zaczynają bawić się w wojnę. Wtedy wybiega ojciec jednego z chłopców i mówi: „Nie bawcie się w wojnę, wojna jest zła!”. Zabiera dzieci do pokoju i proponuje im wspólne spędzanie czasu i granie w planszówki, na co dzieci z radością przystają.

Z tej sceny przebija ważne przesłanie, a mianowicie: dzieci szukają różnych dróg radzenia sobie z trudnościami, ale tym, czego potrzebują najbardziej, jest wspierająca postawa nas, dorosłych, którzy zapewnimy im bliskość, zainteresowanie i możliwość wspólnego spędzania czasu.

Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie? Podążając za ich pytaniami i wsłuchując się w to, co one na ten temat wiedzą. Podsumowaniem każdej rozmowy niech będzie wyrażenie wdzięczności za to, co mamy, oraz znalezienie gestów solidarności z narodem ukraińskim, np. w postaci wykonania flag z kartek i powieszenia ich w oknach klasy albo zamieszczenia zdjęcia na profilu szkoły w mediach społecznościowych.