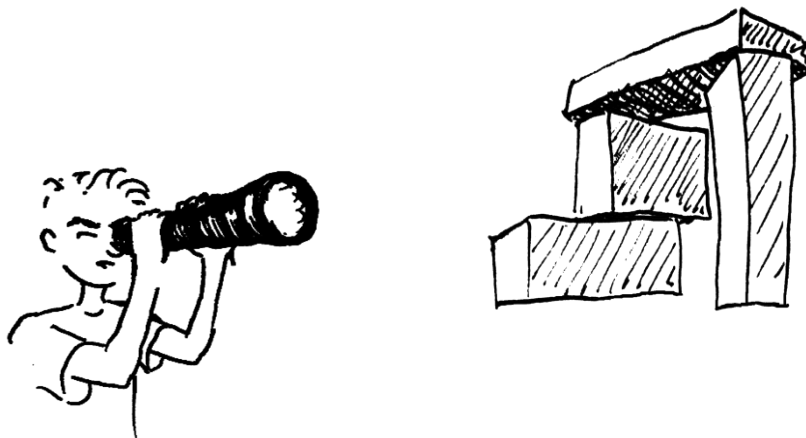




9 wskazówek
*dotyczących radzenia sobie w sytuacji kryzysowej
i inspiracje jak je wykorzystać
w czasie wojny i kryzysu humanitarnego*

Opracowanie:

zespół ekspertów Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej

Zadanie współfinansowane z programu Ministra Edukacji i Nauki
„Społeczna odpowiedzialność nauki”

Szanowni Państwo!

Wybuch wojny na Ukrainie oraz spowodowany nią napływ uchodźców do naszego kraju to kolejna, po pandemii, sytuacja kryzysowa, z którą musimy się mierzyć jako społeczeństwo. Sytuacja ta jest wyzwaniem zarówno dla nas - dorosłych, jak i dla uczniów polskich szkół, do których przyjmowane są dzieci i młodzież z Ukrainy.

Wychodząc naprzeciw potrzebom wynikającym z obecnej sytuacji przygotowaliśmy dla Państwa streszczenie materiałów opisujących **9 wskazówek** radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych wraz z inspiracjami jak je wykorzystać w pracy z dziećmi i młodzieżą.

Wskazówki stanowią oś merytoryczną *Szkolnej inicjatywy profilaktycznej **Nawigacja w każdą pogodę** (w skrócie NWKP)*, która jest ogólnodostępnym, bezpłatnym zestawem narzędzi badawczo-profilaktycznych umożliwiających przeprowadzenie autodiagnozy środowiska szkolnego i zajęć profilaktycznych z wykorzystaniem wyników tej diagnozy¹. *Szkolna inicjatywa profilaktyczna **Nawigacja w każdą pogodę*** powstała z kolei na bazie innego programu profilaktyki zintegrowanej opracowanego w 2020 roku przez IPZIN w odpowiedzi na wyzwania wynikające z epidemii COVID-19.

Istotą **9. wskazówek** jest wsparcie młodzieży i całego środowiska rodzinnego oraz szkolnego, a także zmotywowanie do wyciągnięcia wniosków z sytuacji kryzysu w taki sposób, aby przedłużający się czas pandemii i innych trudnych doświadczeń nie tylko nie pogłębiał problemów na poziomie psychiki, ale też stał się okazją do pozytywnych przemian w życiu młodego człowieka.

9 wskazówek, wokół których koncentruje się ***Nawigacja w każdą pogodę***, jest strategią na tyle uniwersalną, że dobrze wpisuje się w potrzeby wsparcia psychicznego zarówno naszych uczniów, jak i nas dorosłych – nauczycieli i rodziców – w obecnej sytuacji.

W pierwszej kolejności w pliku zamieszczony został **skrócony opis 9. wskazówek** radzenia sobie w sytuacji kryzysowej, który ułatwi prowadzącym zajęcia z uczniami zastosowanie ich podczas zajęć. W kolejnej części znajdują Państwo **kilka propozycji pokazujących, w jaki sposób można w pracy z młodzieżą opartej na wskazówkach uwzględnić obecną sytuację**. Zależy nam na tym, żeby nie koncentrować uwagi dzieci i młodzieży na wojnie, dając im jednak wyraźnie odczuć, że w rozmowach z nimi bierzemy tę sytuację pod uwagę.

Większość rozwiązań ma charakter narracyjny i kontekstowy uwzględniony w poniższym wprowadzeniu do pracy z młodzieżą oraz w niektórych wskazówkach. Zapraszamy do zapoznania się z nimi i uzupełniania ich własnymi dobrymi praktykami. Mamy nadzieję, że wspólnymi siłami znajdziemy rozwiązania, dzięki którym pomożemy nie tylko naszym uczniom, ale też sobie nawzajem.

¹ Więcej informacji o *Szkolnej inicjatywie profilaktycznej **Nawigacja w każdą pogodę*** oraz o możliwościach zgłoszenia szkoły do NWKP można znaleźć tutaj: <https://ipzin.org/nawigacja-w-kazda-pogode/>

RADZENIE SOBIE W TRUDNYCH SYTUACJACH - SKRÓCONY OPIS 9 WSKAZÓWEK

Poniżej wymienimy i opiszemy krótko sposoby radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych, na których opiera się ***Nawigacja w każdą pogodę***³. Mimo, że zostały one opracowane z myślą o wsparciu młodzieży, to wiele z nich przydatnych jest również dla osób dorosłych. Sposoby radzenia sobie, o których mowa to:

Wskazówka nr 1. Akceptuj to, co czujesz.

Wskazówka nr 2. Panuj nad tym, co robisz.

Wskazówka nr 3. Bądź czujny/czujna.

Wskazówka nr 4. Opuść sobie i innym.

Wskazówka nr 5. Odkrywaj źródła wsparcia.

Wskazówka nr 6. Patrz daleko.

Wskazówka nr 7. Szukaj tego, co dobre.

Wskazówka nr 8. Buduj z tego, co masz.

Wskazówka nr 9. Wyjdź naprzeciw.

Opisujemy je tu w dużym skrócie, by przypomnieć najważniejsze treści i ułatwić Państwu wracanie do nich w pracy z uczniami.

Akceptuj to, co czujesz; bądź czujny/ czujna; panuj nad tym co robisz; odpuść sobie i innym

Warto dać sobie prawo do odczuwania różnych, także trudnych emocji. Akceptacja uczuć nie oznacza przyzwolenia na raniące innych, bądź nas samych, reakcje. Uczciwe i szybkie rozpoznawanie uczuć i stanów wewnętrznych (czujność) może pomóc w wycofaniu się z negatywnych zachowań czy reakcji, czyli w panowaniu nad tym, co robimy. W czasie kryzysu, gdy wszystkim jest trudno, zdarzają się sytuacje, w których lepiej jest odpuścić sobie i innym, nie czepiać się drobiazgów. To prawda, że czasem trzeba postawić granicę. Czasem jednak lepiej odpuścić, nie dać się sprowokować.

Odkrywaj źródła wsparcia

W trudnych sytuacjach warto szukać wsparcia. Warto pokazywać młodzieży, że źródłem wsparcia mogą być dorośli, do których młodzi ludzie mają zaufanie – rodzice, dziadkowie, wychowawcy, czy inne osoby dorosłe z najbliższego otoczenia.

Patrz daleko

Kolejna wskazówka zachęca, by mimo uciążliwości czasu epidemii czy sytuacji związanych z wojną na Ukrainie „patrzeć daleko” - uświadomić sobie własne marzenia, cele życiowe. Łatwiej jest przetrwać czas kryzysu, gdy pamięta się o swoich najgłębszych pragnieniach. Dążenie do nich nadaje sens trudnej codzienności. Także wychowawcom potrzebne jest „patrzeć daleko”. Cele nauczania i wychowania nie zmieniają się, wciąż chodzi o jak najpełniejszy rozwój osobowy, intelektualny i psychospołeczny ucznia. Różne sytuacje kryzysowe mogą pomóc w uczeniu postaw i cech, które w zwykłym czasie bywają niedostrzegane i niedoceniane.

³ Pełny opis znajduje się w dokumencie „Opis wskazówek i inspiracje jak je wykorzystać” dostępnym dla szkół zgłoszonych do Szkolnej inicjatywy profilaktycznej ***Nawigacja w każdą pogodę***.

Szukaj tego, co dobre

Skupianie się na tym co dobre, nawet na drobiazgach, to kolejna strategia przydatna w czasie kryzysu. Ważne, by przebieżyski dobra zauważać w innych i także w sobie. Zwrócenie uwagi na różne przejawy dobra w Państwa środowisku szkolnym, to jeden z najważniejszych celów ***Nawigacji w każdą pogodę.***

Buduj z tego, co masz

W czasie epidemii i innych sytuacji kryzysowych środki i możliwości działania często są ograniczone. Tym trafniejsza jest wskazówka „buduj z tego, co masz”. Zasoby i umiejętności, jakimi dysponujemy, to najlepsze, co mamy. Często okazuje się, że są one wystarczające, aby osiągnąć cel.

Wyjdź naprzeciw

Ostatnią wskazówką dla uczniów jest hasło „wyjdź naprzeciw”. Chodzi w nim o spojrzenie z perspektywy drugiego człowieka i zrobienie pierwszego kroku. Chodzi o świadomość, że w trudnym czasie kryzysu wszyscy stoimy wobec wspólnego problemu i łatwiej nam będzie ten czas dobrze przeżyć, gdy będziemy się starać o wzajemną życzliwość i gotowość do udzielenia pomocy. Dotyczy to, w tej samej mierze uczniów, rodziców i nauczycieli.

PROPOZYCJA WPROWADZENIA DO DZIEWIĘCI WSKAZÓWEK NA ZAJĘCIACH DLA UCZNIÓW:

Chcę z Wami przyjrzeć się temu, co może nam pomóc w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami w życiu. Niektóre z nich są tylko jakimś małym problemem, inne mogą być czymś poważnym albo długotrwałym. Obecna sytuacja, w której wszyscy się znaleźliśmy - najpierw dwa lata epidemii, która postawiła dużą część naszego życia na głowie - zarówno nam dorosłym jak i wam młodym, a teraz zupełnie nowa, na którą nikt nie był przygotowany - wojna na Ukrainie i spowodowany nią ogromny kryzys humanitarny.

Docierają do nas różnego rodzaju informacje. Nawet jak nimi nie żyjemy na co dzień, to w dużej mierze funkcjonujemy w przestrzeni mediów, również tych społecznościowych. Możemy też stykać się z różnego rodzaju komentarzami dorosłych i rówieśników w naszym otoczeniu. Możemy także bezpośrednio spotykać osoby, których ta sytuacja dotyczy osobiście - to nasi rówieśnicy albo osoby dorosłe.

Poniższe dwa akapity do wykorzystania w zależności od konkretnej sytuacji w grupie:

Obecna sytuacja może kogoś dotyczyć bardziej niż innych, bo ma rodzinę po tamtej stronie granicy, może Twoja rodzina pomaga bezpośrednio komuś tutaj w Polsce, może ktoś, kto musiał opuścić swój dom mieszka u Ciebie.

W sytuacji, gdyby w grupie byli uczniowie z Ukrainy:

Może ty sam ze swoimi bliskimi musiałeś zmienić swój świat i jesteś teraz w zupełnie nowej sytuacji, w której musisz się odnaleźć, nauczyć w niej funkcjonować. Może martwisz się o swoich bliskich, którzy zostali na miejscu w Ukrainie.

Jak można sobie pomóc, co może nas wspierać. Jak trudne sytuacje mogą spowodować, że wyjdziemy z nich silniejsi. O tym mówią wskazówki, którym teraz poświęcimy trochę czasu.

AKCEPTUJ TO, CO CZUJESZ – wskazówka 1



W tej wskazówce można delikatnie, kontekstowo nawiązać do tego, co w danym momencie najbardziej wszyscy przeżywają (obecnie wybuch wojny i wsparcie uchodźców, wcześniej COVID i reżim sanitarny) tak, aby dać uczniom uczestniczącym w zajęciach poczucie, że nie pomijamy tego, co się dzieje obok nas. Możemy w ten sposób pomóc tym, którzy przeżywają trudne emocje, w ich oswojeniu. Możemy również nawiązać do naszych uczuć w obecnej sytuacji - co dla nas jest trudne, ale też w jaki sposób uczymy się akceptować swoje uczucia. Pomoże to dzieciom i młodzieży w uświadomieniu sobie, że nie są odosobnieni w tym co przeżywają, że dzięki temu mogą liczyć na większe zrozumienie z naszej strony.

Ważne żebyśmy nie obarczali uczniów naszymi trudnymi stanami emocjonalnymi, jeśli je przeżywamy, ale otwarcie je nazywali - mówili, jak się czujemy. To pomoże we wzajemnym zrozumieniu i w ujednoliceniu przekazu niewerbalnego i werbalnego. Takie podejście wzmacnia poczucie bezpieczeństwa w dzieciach i młodzieży, a nas czyni wobec nich wiarygodnymi i „przejrzystymi”.

Poniżej **przykładowa narracja**, którą możemy uzupełnić własnym doświadczeniem zgodnie z powyższą instrukcją:

Pierwsza wskazówka to AKCEPTUJ TO, CO CZUJESZ. Dobra wiadomość na początek jest taka, że nie ma uczuć złych. Wszystkie uczucia są potrzebne, choć nie wszystkie są przyjemne, a niektóre są dla nas trudne, nie lubimy ich. Strach, złość, smutek, zniechęcenie czy irytacja, to często emocje, których nie chcielibyśmy przeżywać, jednak każda z nich mówi nam coś ważnego.

Danie sobie prawa do przeżywanych emocji i uczuć oraz wewnętrzna zgoda na to, że w nas są, jest punktem wyjścia, pierwszym krokiem w radzeniu sobie z sytuacjami trudnymi.

Gdy dzieje się coś dramatycznego w świecie czy w naszym kraju intensywność emocji i uczuć na różnym poziomie może się nasilać. Nie zawsze jesteśmy świadomi, co jest bezpośrednią przyczyną danej emocji, ale już samo jej odczuwanie to sygnał, którego nie należy lekceważyć.

Odczuwanie złości, irytacji informuje nas, że coś jest nie tak w świecie, który nas otacza, albo wewnątrz nas. To złość daje nam wtedy energię, żeby coś z tym zrobić. Daje nam siłę do działania, do sprzeciwu wobec zła.

Złość jest bardzo ważnym i potrzebnym uczuciem, chociaż z reguły nie lubimy go przeżywać. Ważne jest, żeby uczyć się wyrażać złość w sposób, który nie będzie krzywdził nas ani innych osób. Złość sama w sobie nie jest zła. Możemy nie mieć umiejętności wyrażania jej i kierowania nią - to jest umiejętność, której nieraz uczymy się przez całe życie. Dotyczy to wszystkich emocji, uczuć, które przeżywamy.

Uczucia takie jak: smutek, tęsknota, osamotnienie również pokazują nam co jest dla nas w życiu ważne: np. tęsknota za spotkaniami z przyjaciółmi, za dawnym życiem, może za pasjami, których teraz nie możemy realizować.

Może się też pojawiać lęk czy strach. Te uczucia mówią nam, że w otoczeniu jest coś zagrażającego, że nie czujemy się bezpiecznie. Nazwanie tych uczuć i ustalenie, co je powoduje pomoże podjąć działania, by do poczucia bezpieczeństwa powrócić. Strach jest potrzebny, bo motywuje do działania, powoduje reakcję walki lub ucieczki. Od naszej oceny sytuacji i decyzji zależy, czy będziemy walczyć, czy uciekać. Czasem walka, czyli zmiana obiektywnej sytuacji, jest bardzo trudna albo nawet niemożliwa. Nie znaczy to jednak, że nie możemy zadbać o siebie. Zawsze możemy szukać takich rozwiązań, które sprawią, że strach/lęk się zmniejsza.

Uczucia są też informacją o naszych POTRZEBACH. Np. brak energii czy znużenie. O jakich potrzebach te uczucia nam mówią? Możliwe, że naszemu ciału brakuje ruchu, dlatego można pójść na spacer, poćwiczyć czy poruszać się. Zrobić coś, co sprawi, że tej energii będzie więcej.

A może to sygnał, że już zbyt długo korzystamy z telefonu albo komputera grając np. w gry. Może dociera do nas zbyt dużo bodźców związanych z informacjami i obrazami w telewizji, w mediach społecznościowych i na portalach informacyjnych, które poprzez swój tragizm mocno nas dotykają.

Jak już mówimy o uczuciach - szczególnie teraz trzeba pamiętać, o tym, że są też przyjemne uczucia takie jak: radość, duma, spokój, ulga, wdzięczność. Te uczucia są miłe w przeżywaniu i także mówią o tym, co się z nami dzieje oraz o zaspokojeniu ważnych dla nas potrzeb.

Warto przyglądać się swoim uczuciom i nie poddawać się tylko tym, które mogą przygnębiać. Warto też pamiętać, że przyjemne uczucia można próbować wywoływać np. poprzez sięganie do przyjemnych wydarzeń i przeżyć.

Inspiracje/pomysły na realizację w klasie:

DLA CAŁEJ KLASY:

- Burza mózgów: omówienie rozmaitych sytuacji spowodowanych wojną, w których mogło być młodzieży emocjonalnie trudno oraz nazwanie tych emocji. Przykładowo:

Ukraińcy

1. wybuch wojny
2. decyzja o wyjeździe z ojczyzny
3. droga w nieznane
4. nowy kraj, ludzie, język
5. nowy dom, szkoła, znajomi

Polacy

1. wybuch wojny w sąsiednim kraju
2. do Polski ucieka wielu ludzi
3. organizacja pomocy uchodźcom i pozostającym na Ukrainie
4. nowi obywatele, koledzy w szkole

- Odszukanie sytuacji, które w powyższych okolicznościach mogły wywołać przyjemne uczucia.
- Burza mózgów: wspólne tworzenie klasowej listy uczuć związanej z ww. sytuacjami
- „Uczuciowe pudełko” - rozdajemy uczniom po dwie karteczki, prosimy uczniów, by przypomnieli sobie dwa uczucia, które przeżywali najczęściej w poprzednim tygodniu - jedno przyjemne i jedno nieprzyjemne. Uczniowie zapisują każde uczucie na jednej karteczce i wrzucają do pudełka, a potem wszystkie uczucia są odczytywane. W komentarzu do ćwiczenia można zwrócić uwagę na to, że w trudnych czasach również odczuwamy przyjemne uczucia, oraz na to, że w danej sytuacji uczucia mogą być różnorodne i że mogą występować jednocześnie z uczuciami nieprzyjemnymi np. smutek i wdzięczność.

PRACA W GRUPACH:

- Dzielimy klasę na kilka grup, każda grupa dostaje kilka nazw uczuć (można wykorzystać listę uczuć powstałą w wyniku burzy mózgów) i ma za zadanie przygotować kartki z ich tłumaczeniem na język ukraiński. Na koniec zbieramy wszystkie kartki na jeden duży arkusz i w ten sposób tworzymy polsko-ukraiński słownik uczuć. Można dołożyć również tłumaczenie na j. angielski, rosyjski lub inny język obcy, którego młodzież uczy się w szkole.

PANUJ NAD TYM CO ROBISZ– wskazówka 2,

BĄDŹ CZUJNY– wskazówka 3



W tych wskazówkach możemy kontynuować temat nadmiaru informacji podjęty w pierwszej wskazówce. Warto również zwrócić uwagę na potrzebę weryfikowania informacji, które do nas docierają. Można także omówić z młodzieżą konkretne rozwiązania jak korzystać obecnie z mediów, żeby ograniczyć natłok informacji, jak zachować czujność poprzez obserwowanie swoich reakcji i jak zadbać o swoje dobre samopoczucie.

Inspiracje/pomysły na realizację w klasie:

DLA CAŁEJ KLASY:

- Burza mózgów: „Co mogę zrobić w tej sytuacji?” (jak zaplanować, jak pomóc, żeby nie poddawać się skrajnym uczuciom tylko rozumowi):
 1. dla Ukrainy
 2. dla uchodźców
 3. w szkole
 4. dla siebie
- Rozmowa kierowana: Jakie są objawy „nakręcania się” emocji? Jak można przerwać to „nakręcanie się”? Jak wyciszyć emocje?

Można naprowadzić uczniów podając następujące przykłady:

- można kierować uwagę,
- można podejmować działania, które zajmują nasz umysł,
- można zająć się jakąś aktywnością fizyczną: poćwiczyć/ pobiegać/ głęboko oddychać itd.

Ważne, żeby zwrócić uwagę, że „nakręcanie się” emocji pojawia się nie tylko w takich okolicznościach jak wybuch wojny i lawina wydarzeń, które są jej skutkiem. „Nakręcanie się” ma też miejsce w zwykłym, codziennym życiu - nie musi to być międzynarodowa sytuacja kryzysowa.

- Zachęcenie uczniów do wykonania ćwiczeń relaksacyjnych np. nauka skupienia się na oddechu.

PRACA W GRUPACH:

- Dzielimy uczniów na grupy i przydzielamy im pomysły na działania możliwe do podjęcia wypracowane w klasowej burzy mózgów; grupy opracowują przynajmniej po trzy konsekwencje każdego pomysłu.
- Rozmowa na temat „Skąd wiem, że przeżywam jakąś emocję?” – każda grupa otrzymuje karteczkę z emocją i ma za zadanie wypisać sygnały danej emocji – przykładowo może być: strach, radość, smutek, złość, duma. Następnie grupki dzielą się efektami swojej pracy. Przykładowo:
 1. Grupy kolejno odczytują sygnały dotyczące omawianej emocji, a pozostali mają za zadanie zgadnąć jakie to uczucie.

2. Kalambury – delegat grupy pokazuje za pomocą pantomimy sygnały świadczące o przeżywaniu emocji – pozostali zgadują. Ćwiczenie ma na celu zwrócenie uwagi na sygnały płynące z ciała i zwiększenie ich świadomości oraz trening odczytywania emocji u innych.

- Uczniowie przygotowują plakat – co zrobić by ograniczyć „nakręcanie” trudnych emocji – można wykorzystać pomysły z poprzedniego ćwiczenia lub opracować nowe.

ĆWICZENIE W PARACH:

- Rozmowa z drugą osobą na temat: „Skąd wiesz, że Twoje emocje zaczynają przybierać na sile? Co możesz zrobić, żeby się nie nakręcać?”



ODPUŚĆ SOBIE I INNYM – wskazówka 4

W obecnej kryzysowej sytuacji międzynarodowej ta wskazówka jest szczególnie ważna. Warto przyglądać się temu, jak sami przeżywamy to co się dzieje, jak przeżywają to młodzi Polacy, a jak Ukraińcy. Ponadto, trzeba mieć świadomość, że uczniowie z Ukrainy mogą doświadczać różnego rodzaju konsekwencje stresu pourazowego związanego z koniecznością nagłej emigracji oraz bycia świadkiem działań wojennych. Zdolność do empatii i odpuszczania innym może w takich sytuacjach nabierać dodatkowego znaczenia. Warto o tym pamiętać w rozmowach z uczniami. Można zapytać ich, jak patrzą, jak odbierają to, co się dzieje w Polsce, na Ukrainie, na świecie. Można też spróbować zamodelować sytuację, w której odpuszczamy coś sobie lub drugiej osobie.

Przy okazji omawiania tej wskazówki warto dać uczniom jasny sygnał, że również my dorośli, nauczyciele w tym szczególnym czasie będziemy bardziej wrażliwi na to, że obiektywnie tak bliska sytuacja wojny w naszym sąsiedztwie może rodzić określone konsekwencje w ich przeżyciach i zachowaniu. Wtedy na pierwszym miejscu nie będziemy stawiać wymagań dydaktycznych, lecz będziemy się starać brać pod uwagę stan emocjonalny, trudności, bariery i ograniczenia, z którymi uczniowie będą się nieraz mierzyć. Skuteczność oddziaływania i łagodzenia skutków trudnych sytuacji w dużej mierze zależy od wspólnego podejścia całego grona pedagogicznego. Jest to obszar, w którym mamy duży wpływ na dobrostan uczniów.

Inspiracje/pomysły na realizację w klasie:

DLA CAŁEJ KLASY:

- Uczniowie dostają karteczki samoprzylepne i każdy pisze na karteczce odpowiedź na pytanie „Jak mogę o siebie zadbać, jeśli jest mi trudno?” – pomysły przyklejamy na dużą kartkę, która zostanie w klasie; można też zrobić graficzną oprawę takiego plakatu
- Rozmowa kierowana: „Co mogę zrobić, kiedy widzę, że innym jest trudno? Co konkretnie mogę odpuścić rodzicom/ rodzeństwu/ koleżance/ koledze?”

PRACA W GRUPACH:

- Każda grupa dostaje opis „scenki z życia” i ma za zadanie przewidzieć co się stanie, jeśli bohater w danej sytuacji sobie (lub komuś) odpuści lub nie odpuści. W załączniku 2 znajdują się scenki przygotowane do wydruku i pocięcia.

Przykładowe scenki:

1. Kasia wraca ze szkoły bardzo zmęczona, bo miała dużo lekcji. Czeka ją jeszcze ulubione zajęcia dodatkowe z plastyki i spotkanie z przyjaciółmi, a kolejnego dnia jest ważny sprawdzian, na który trzeba się nauczyć. Na wszystko nie starczy jej czasu.

- Co Kasia może odpuścić?
- Co się wtedy stanie?
- Jak może o siebie zadbać?

2. Janek był dziś na treningu. Grali mecz z drugą drużyną. Mogli wygrać, jednak Adam na czas nie podał mu piłki. Janek jest wściekły. Idzie do szatni wygarnąć Adamowi, że to przez niego przegrali. Chce też zasugerować trenerowi, by go nie dopuszczał do gry.

- Co Janek może odpuścić?
- Co się wtedy stanie?
- Jak może o siebie zadbać?

3. Natalia umówiła się z bratem, że razem posprzątają rano w sobotę pokój i łazienkę i każdy będzie miał więcej czasu dla siebie. Chciała dokończyć interesującą książkę i pogadać z koleżanką na spacerze. Rano brat powiedział, że musi najpierw iść do kumpla, a potem pomyśli o sprzątaniu. Plany Natalii legły w gruzach. Jest zła na brata. Ma ochotę nagadać na niego rodzicom i zrobić mu awanturę.

- Co Natalia może odpuścić?
- Co się wtedy stanie?
- Jak może zadbać o siebie?

4. Julka zrobiła filmik i puściła go na tik-toku. Podzieliła się swoją radością z koleżanką. Ta jednak po obejrzeniu filmiku mocno go skrytykowała i dodała, że pewnie teraz czeka ją fala hejtu. Julka jest niemiłe zdziwiona reakcją koleżanki.

- Co Julka może odpuścić? Co się wtedy stanie?
- Co się stanie, gdy Julka nie odpuści?
- Jak może zadbać o siebie?

5. Mama obiecała, że jak nie będzie w tym tygodniu żadnej wpadki w szkole (spóźnienia, złe oceny, nieodrobione lekcje), to ona funduje wam wypad do kina i wizytę w McDonaldzie. Z Twojej strony warunki umowy zostały dotrzymane więc z radością czekasz na powrót mamy z pracy w piątkowy wieczór. Mama jednak wraca znacznie później niż zwykle i od progu oznajmia, że miała w pracy urwanie głowy i na dodatek niemiłą sytuację w sklepie. Chce odłożyć wspólne wyjście.

- Co możesz odpuścić? Co się wtedy stanie?
- Co się stanie, gdy nie odpuścisz?
- Jak możesz zadbać o siebie? Jak możesz zadbać o mamę?

6. Kuba jest dobry z matematyki, z innych przedmiotów też nieźle mu idzie. Na najbliższe dni ma zaplanowaną klasówkę z matematyki i 2 kartkówki. Do tego do zrobienia pracochłonna praca z plastyki. Nie ma opcji, że ze wszystkim zdążył tak, by było na dobrym poziomie.

- Co Kuba może odpuścić? Co się wtedy stanie?
- Co się stanie, gdy Kuba nie odpuści?
- Jak może o sobie zadbać?

7. Dogadaliście się z mamą, że na koniec tygodnia pojedziecie na zakupy - bo przydałyby Ci się nowe buty i bluza. Warunek jest taki, że w piątek ogarniesz lekcje i sprzątanie w pokoju. Koniec tygodnia był trudny, więc lekcje nie są skończone, nie mówiąc o sprzątanu.

- Co mama może ci odpuścić? Co się wtedy stanie?
- Co się stanie, gdy mama nie odpuści?
- Jak możesz zadbać o siebie?



ODKRYWAJ ŹRÓDŁA WSPARCIA - wskazówka 5

Ta wskazówka nabiera obecnie szczególnego znaczenia. Omawiając ją z uczniami warto podkreślać rolę rozmowy, o tym co się z nami dzieje, co przeżywamy. Możemy zachęcać uczniów, żeby przychodzili do nas ze swoimi sprawami, wątpliwościami, trudnościami, dać im wyraźny sygnał, że jesteśmy na nich otwarci. Możemy też kierować ich uwagę na inne ważne źródła wsparcia.

Inspiracje/pomysły na realizację w klasie:

PRACA W GRUPACH:

- Poproście kolegę/koleżankę, którzy znają język ukraiński i polski o pomoc w rozmowie i nawiązaniu kontaktu z nowymi znajomymi.
- Nauczcie się wspólnie korzystać z tłumacza google /translatora.
- Zabawa w gry językowe w obu językach np. coś w pobliżu na literę...
- Stworzenie w klasie tablicy z listą miejsc, gdzie uzyskamy pomoc, tak by można tam było dopisywać lub doklejać nowe miejsca, telefony, adresy, strony internetowe.

- Przygotowanie kilku plakatów z karteczkami do odrywania z dobrymi słowami w obu językach (tak, by można było zerwać pasek i podarować komuś). Przykładowo:
 - Dobrze Cię widzieć 😊
 - Cieszę się, że jesteś 😊
 - Lubię z Tobą rozmawiać 😊
 - Dziękuję za pomoc 😊
 - Pięknie się uśmiechasz 😊
 - Dobrze, że jesteś 😊



PATRZ DALEKO – wskazówka 6

Przeniesienie w wyobraźni i marzeniach w pozytywną przyszłość może pomóc w oderwaniu się od obecnego trudnego doświadczenia i może dodawać sił do kolejnych kroków w codzienności. Ważne, żeby zachować szczególną wrażliwość na sytuację konkretnych osób i ich prawo do zachowania granic wypowiedzi, otwierania się na forum grupy. Nasza rola polega na zadbanie o poczucie bezpieczeństwa, swobody wypowiedzi i pozytywne przyjęcie tych celów i marzeń, o których uczniowie będą chcieli opowiedzieć. Można również wykorzystać tę wskazówkę pokazując, jak w obecnej sytuacji nabierają znaczenia najbardziej podstawowe wartości i cele.

Przykładowa **propozycja narracji** w rozmowie na temat wskazówki:

W obecnej sytuacji sięganie do dalekich marzeń i celów może dla niektórych być trudne, ale warto je w sobie pielęgnować i ku nim zmierzać. Nieraz nawet bliski cel, który jest przed nami, może nam pomóc zmierzyć się z trudnościami dzisiejszego dnia. To tak jak odliczanie dni w środku tygodnia do weekendu albo do najbliższych wakacji - dzięki temu np. łatwiej poradzić sobie ze zmęczeniem szkołą. Kto z Was tak czasami ma - podnieście rękę w górę. My dorośli też sobie nieraz tak pomagamy. Sytuacja, w której się znaleźliśmy może nam pomagać w docenianiu podstawowych, najprostszych celów i wartości.

Inspiracje/pomysły na realizację w klasie:

DLA CAŁEJ KLASY:

- Przedstawiamy uczniom cechy celu SMART:
 1. konkretny,
 2. mierzalny,
 3. osiągalny,
 4. istotny,
 5. określony w czasie.

Zachęcamy uczniów, by każdy znalazł dla siebie cel i sprawdził, czy ma wyżej wymienione cechy. Jeśli cel nie posiada któreś cechy należy/warto go zmienić w taki sposób, by ją posiadał. Chętni uczniowie mogą odczytać swoje cele, a pozostali mogą sprawdzać, czy wszystkie cechy zostały uwzględnione.

PRACA W PARACH:

- Dzielimy uczniów na dwie grupy, każda grupa tworzy koło – jedno mniejsze, w środku, z „jedynek”, drugie większe, na zewnątrz z „dwójek”. „Jedynki” i „dwójki” stają naprzeciw siebie, po każdym pytaniu „dwójki” przesuwają się o jedną osobę w prawo - zmieniają rozmówcę. Prowadzący podaje pytania/ tematy do rozmowy w parach. Przykładowo:
 1. Na jaką wycieczkę chcesz pojechać z klasą?
 2. Co zamierzasz robić w wakacje, ferie, święta?
 3. Jaki prezent chcesz dostać na urodziny?
 4. W czym chcesz być mistrzem (sport, zainteresowania, pasja)?
 5. Kim chcesz zostać w przyszłości?
 6. Gdzie chcesz mieszkać?
 7. Co jest dla ciebie ważne?
 8. Na co przeznaczyłbyś nagrodę 100 milionów złotych?
 9. Czego chcesz się nauczyć w najbliższym czasie?

SZUKAJ TEGO, CO DOBRE – wskazówka 7



Przykładowa **propozycja narracji** w rozmowie na temat wskazówki:

Może dotychczas nie było powodu, aby poważnie zastanowić się nad tym co ważne i dobre w życiu młodzieży, sytuacje kryzysowe sprzyjają takiemu namysłowi. Może okazało się, że nasze priorytety zostały przewartościowane warto to zauważyć i o tym rozmawiać z innymi, którzy mogą przeżywać podobne zmiany a może wątpliwości.

W tej wskazówce możemy rozszerzyć jej kontekst odnosząc się do bieżącej sytuacji poprzez odniesienie się do faktu ogromnej aktywności społecznej wielu ludzi, którzy obecnie pomagają innym. Jest to okazja na przeniesienie uwagi poza grupę. Możemy to zrobić zadając pytanie:

Co w obecnej trudnej sytuacji dzieje się dobrego. Z jaką postawą ogromnej części społeczeństwa mamy obecnie do czynienia?

Inspiracje/pomysły na realizację w klasie:

DLA CAŁEJ KLASY:

- Burza mózgów na temat „Zmiana priorytetów młodzieży: co było ważne wcześniej (przed wojną), a co jest ważne teraz?” (Chodzi o to, aby uczniowie spróbowali skonfrontować się z własnymi wyobrażeniami dotyczącymi rzeczywistości wcześniej i obecnie i sprawdzili/ nazwali, co naprawdę jest dla nich ważne)
- Opracowanie w klasie haseł z wartościami, które teraz są ważniejsze niż wcześniej i oplakatowanie nimi szkoły w dwóch językach – polskim i ukraińskim, można dołożyć też inne języki, których młodzież uczy się w szkole.
- „Poszukiwacz Radości” – każdy uczeń otrzymuje kartkę i zadanie, by zapytać jak największą liczbę osób z klasy, co je ucieszyło w ostatnim tygodniu. Chętni uczniowie mogą podzielić się tym, od ilu osób udało im się uzyskać odpowiedź i przeczytać powody radości, jakie udało im się zebrać na kartce. Zwycięzca otrzymuje tytuł „Poszukiwacza Radości”. Zabawę można powtarzać cyklicznie.

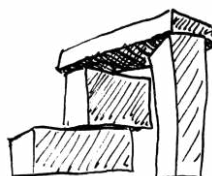
- Przygotowanie w klasie „skrzynki dobrych wiadomości”, do której każdy może dorzucać swoje karteczki z opisem co dobrego wydarzyło się w kolejnych dniach. W umówionym czasie (np. na lekcji wychowawczej) wychowawca odczytuje wszystkie wiadomości. Ważne, żeby na początku zabawy uprzedzić uczniów, że przed odczytaniem wiadomości nauczyciel sprawdzi, czy one na pewno są dobre.
- Burza mózgów na temat „Co zyskujemy dzięki nowym uczniom z Ukrainy, dzięki uchodźcom w kraju?”
- Zasadzenie klasowych roślin np. kwiatów (może żółto niebieskie i białe czerwone), drzewek, które będą rosły, jeśli będziemy o nie dbać razem i będą nam przypominać moment, kiedy się poznaliśmy.
- Godzina talentów lub tradycji polskich i ukraińskich.
- Dzień potraw polskich i ukraińskich z degustacją albo kiermaszem.

PRACA W GRUPACH:

- W grupkach uczniowie tworzą projekty orderu dla „Poszukiwacza Radości”, następnie klasa głosuje na najlepszy projekt, który będzie wykonany przez zwycięzców. Order może być cyklicznie wręczany zwycięzcy zabawy „Poszukiwacz Radości”.
- Dzielimy klasę na kilkusobowe grupki i prosimy, żeby uczniowie podzielili się tym, co dobrego ich spotkało w ostatnim tygodniu.
- Szukamy wszystkiego, co łączy dzieci/ młodzież z Polski i Ukrainy – spisujemy na plakatach lub robimy infografikę.

PRACA INDYWIDUALNA:

- Praca literacka lub plastyczna, prezentacja komputerowa – Co w związku z wybuchem wojny straciło dla mnie na znaczeniu, a co zyskało większe znaczenie?
- Zastanów się, za co chciałbyś podziękować komuś z klasy/ z rodziny/ ze znajomych. Przygotuj dla tej osoby kartkę z podziękowaniami.



BUDUJ Z TEGO CO MASZ – wskazówka 8

Odwołanie się do zainteresowań, pasji oraz tego co uczniowie lubią robić - czyli ich pozytywnego potencjału jest dobrym sposobem na przekierowanie uwagi oraz docenienie przez dorosłych zasobów dzieci i młodzieży. Jako narzędzie pozytywnego wzmocnienia w obecnej sytuacji kryzysowej stanowi ważne narzędzie oddziaływania profilaktycznego i wsparcia psychicznego. Ważną rolę odgrywa tutaj autentyczne zainteresowanie ze strony dorosłych tym, czym żyją uczniowie i docenienie tego.

Inspiracje/pomysły na realizację w klasie:

PRACA W GRUPACH:

- „Klasowa lista umiejętności” – dzielimy uczniów na grupy, w każdej grupie toczy się rozmowa na temat „Co umiem dobrze zrobić? Jakie moje umiejętności mogą być pomocne dla innych?”. Uczniowie mogą też wskazywać te umiejętności sobie nawzajem.

Każda grupa przygotowuje na kartce mapę swoich umiejętności i prezentuje ją. Wszystkie mapy wieszamy w jednym miejscu w klasie.

PRACA INDYWIDUALNA:

- Każdy uczeń przygotowuje na zajęciach plakat/ prezentację przedstawiającą dobre i ważne zdarzenia ze swojego życia. Klatka po klatce jak film. Każdy kadr to zapis bądź obraz jakiegoś dobrego wydarzenia czy osiągnięcia. Można ułożyć te wydarzenia chronologicznie zaczynając od daty urodzenia i np.: *kiedy usiadłem, powiedziałem pierwsze słowo, zacząłem chodzić, nauczyłem się jeździć na rowerze, nauczyłem się pisać, czytać, poznałem pierwszego przyjaciela, dostałem dyplom z okazji..., moja pierwsza dobra ocena, ugotowałem coś konkretnego, upiekłem ciacho, wstąpiłem do klubu, koła, wspólnoty, moja pierwsza wycieczka w góry itd. Dodatkowo można umieścić osoby, które mnie wspierały w życiu w tym czasie, pomogły to osiągnąć...*
- Prezentacja prac na wystawie w klasie. Celem jest pokazanie uczniom, że każdy ma swoje dobre doświadczenia, z których może korzystać.



WYJDŹ NAPRZECIW – wskazówka 9

Wyjątkowo ważna wskazówka ze względu na cel jakim jest pozytywne wzmocnienie dzieci i młodzieży. Wskazanie wagi pomagania innym jest spójne z tym, co obserwujemy na poziomie społecznym.

Jako punkt wyjścia do rozmowy na ten temat można wykorzystać przykład wolontariatu CARITAS - najpierw szkolnego, a potem realizowanego obecnie na granicy w ramach Namiotów Nadziei. Można dzięki temu wskazać na trzy aspekty:

Po pierwsze, wartość zaangażowania w wolontariat młodzieżowy, który przygotowuje nas do niesienia pomocy innym, np. w sytuacji kryzysowej jaką mamy obecnie. Za parę lat osoby zaangażowane teraz w szkolny wolontariat będą mogły w trudnych sytuacjach pomagać innym, tak jak teraz to robią wolontariusze na granicy/ na stacjach kolejowych/ w punktach pomocy. Obecnie są to często studenci i młodzi dorośli, którzy nauczyli się pomagać innym wcześniej, w takich właśnie młodzieżowych wolontariatach.

Po drugie obecne zbiórki w ramach szkolnych, młodzieżowych wolontariatów różnego rodzaju są bardzo konkretną pomocą, którą następnie wolontariusze na granicy/stacji mogą przekazywać bezpośrednio potrzebującym. Tworzy się łańcuch pomocy, którego ważnym elementem jest to, co możemy zrobić np. z uczniami w szkole.

Po trzecie takie zaangażowanie daje dzieciom i młodzieży możliwość realnego wpływu na sytuację, pokazuje, że mogą coś konkretnego zrobić, mogą pomóc - tzn. mają wpływ (poczucie sprawczości).

Takie przekierowanie uwagi, pomaga rozładować pojawiające się napięcia, a w konsekwencji poradzić sobie z tą trudną sytuacją - jest to ważne działanie profilaktyczne.

Inspiracje/pomysły na realizację w klasie:

DLA CAŁEJ KLASY:

- Burza mózgów na temat „W jaki sposób możemy „wyjść naprzeciw” w obecnej sytuacji? Co możemy zrobić, żeby pomóc tym, którzy przyjechali do Polski i/lub tym, którzy zostali na Ukrainie?”

PRACA W GRUPACH:

- Przygotowanie w szkole wizytówek na drzwi w obu językach, by nowym uczniom łatwiej było odnaleźć się w nowym miejscu.
- Każdy nowy uczeń z Ukrainy (i nie tylko) może dostać przewodnika (anioła, towarzysza), który będzie pomagał mu w codzienności, rozmowach, lekcjach.
- „*Szlakiem miejscowych*” - wycieczka po najbliższej okolicy/ mieście. Pokazanie osobom z Ukrainy miejsc ważnych dla młodzieży, dla lokalnej społeczności; wprowadzenie w klimat tego co tam się dzieje i co razem można zrobić: np. kino, skatepark, miejsce spotkań, park, plac zabaw, kawiarnia itp.

PODSUMOWANIE

Proponowane przez nas zabiegi narracyjne są zarysem rozwiązań, które mogą Państwo uwzględnić realizując zajęcia profilaktyczne z dziećmi i młodzieżą z wykorzystaniem 9 wskazówek.⁴ Zapraszamy Państwa do rozwijania tego narzędzia tak, aby jak najpełniej mogło wspierać naszych uczniów w tej wyjątkowej sytuacji. Mamy również nadzieję, że dziewięć wskazówek będzie wsparciem dla Państwa w obliczu wyzwań i trudności, wobec których wszyscy stajemy.

Pozdrawiamy

Zespół specjalistów Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej

Załącznik

1. Kasia wraca ze szkoły bardzo zmęczona, bo miała dużo lekcji. Czekają ją jeszcze ulubione zajęcia dodatkowe z plastyki i spotkanie z przyjaciółmi, a kolejnego dnia jest ważny sprawdzian, na który trzeba się nauczyć. Na wszystko nie starczy jej czasu.

- Co Kasia może odpuścić?
 - Co się wtedy stanie?
 - Jak może o sobie zadbać?
-

2. Janek był dziś na treningu. Grali mecz z drugą drużyną. Mogli wygrać, jednak Adam na czas nie podał mu piłki. Janek jest wściekły. Idzie do szatni wygarnąć Adamowi, że to przez niego przegrali. Chce też zasugerować trenerowi, by go nie dopuszczał do gry.

- Co Janek może odpuścić?
 - Co się wtedy stanie?
 - Jak może o sobie zadbać?
-

3. Natalia umówiła się z bratem, że razem posprzątają rano w sobotę pokój i łazienkę i każdy będzie miał więcej czasu dla siebie. Chciała dokończyć interesującą książkę i pogadać z koleżanką na spacerze. Rano brat powiedział, że musi najpierw iść do kumpla, a potem pomyśli o sprzątaniu. Plany Natalii legły w gruzach. Jest zła na brata. Ma ochotę nagadać na niego rodzicom i zrobić mu awanturę.

- Co Natalia może odpuścić?
 - Co się wtedy stanie?
 - Jak może zadbać o siebie?
-

4. Julka zrobiła filmik i puściła go na tik-toku. Podzieliła się swoją radością z koleżanką. Ta jednak po obejrzeniu filmiku mocno go skrytykowała i dodała, że pewnie teraz czeka ją fala hejtu. Julka jest niemiłe zdziwiona reakcją koleżanki.

- Co Julka może odpuścić? Co się wtedy stanie?
- Co się stanie, gdy Julka nie odpuści?
- Jak może zadbać o siebie?

5. Mama obiecała, że jak nie będzie w tym tygodniu żadnej wpadki w szkole (złe oceny, nieodrobione lekcje), to ona funduje wam wypad do kina i wizytę w McDonaldzie.

Z Twojej strony warunki umowy zostały dotrzymane więc z radością czekasz na powrót mamy z pracy w piątkowy wieczór. Mama jednak wraca znacznie później niż zwykle i od progu oznajmia, że miała w pracy urwanie głowy i na dodatek niemiłą sytuację w sklepie. Chce odłożyć wspólne wyjście.

- Co możesz odpuścić? Co się wtedy stanie?
 - Co się stanie, gdy nie odpuścisz?
 - Jak możesz zadbać o siebie? Jak możesz zadbać o mamę?
-

6. Kuba jest dobry z matematyki, z innych przedmiotów też nieźle mu idzie. Na najbliższe dni ma zaplanowaną klasówkę z matematyki i 2 kartkówki. Do tego do zrobienia pracochłonna praca z plastyki. Nie ma opcji, że ze wszystkim zdążył tak, by było na dobrym poziomie.

- Co Kuba może odpuścić? Co się wtedy stanie?
 - Co się stanie, gdy Kuba nie odpuści?
 - Jak może o siebie zadbać?
-

7. Dogadaliście się z mamą, że na koniec tygodnia pojedziecie na zakupy - bo przydałyby Ci się nowe buty i bluza. Warunek jest taki, że w piątek ogarniesz lekcje i sprzątanie w pokoju. Koniec tygodnia by trudny, więc lekcje nie są skończone, nie mówiąc o sprzątanu.

- Co mama może ci odpuścić? Co się wtedy stanie?
- Co się stanie, gdy mama nie odpuści?
- Jak możesz zadbać o siebie?