

hm. Magdalena Leczkowska

Wojna na Ukrainie – co mówić i robić w drużynie?

MATERIAŁY DLA DRUŻYNOWYCH

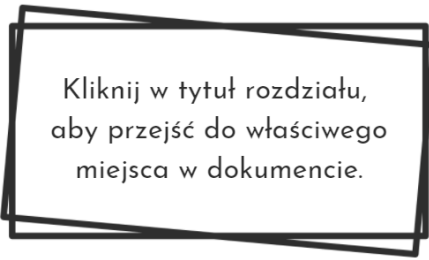


Spis treści

| | |
|---|----|
| Uwagi wstępne | 3 |
| Jaka jest rola rozmowy i o jakiej rozmowie są te materiały? | 3 |
| Czym się różni lęk od strachu? | 3 |
| Zbiórko-rozmowa | 4 |
| Komunikacja 1:1 w sytuacji trudnej | 4 |
| Intencja | 5 |
| Komunikat nadany | 5 |
| Przekaz | 6 |
| Odbiór | 7 |
| Komunikat odebrany | 7 |
| Interpretacja | 7 |
| Zajęcia w drużynie | 8 |
| Przed rozpoczęciem zajęć | 8 |
| Przebieg zajęć | 8 |
| „Robić”, a nie tylko „mówić” | 10 |
| Sprawczość obniża poziom lęku | 11 |
| Fake newsy podsycają lęk (i naprawdę są wszędzie!) | 12 |
| Inne pomysły | 13 |
| Dodatek | 14 |
| Zestawienie fałszywych informacji: | 14 |
| Co to jest NATO? | 14 |
| Rosjanie protestujący przeciwko wojnie | 15 |

UWAGI REDAKCYJNE:

Ze względów praktycznych w tekście często pojawia się określenie „dziecko” lub „wychowanek”. Mam na myśli zuchenkę / zucha / harcerkę / harcerza / wędrowniczkę / wędrownika, ale ciężko by było ich wymieniać za każdym razem. Podobnie „drużyna” oznacza także „gromadę”. Myślę, że doświadczenie i przygotowanie metodyczne drużynowych jest wystarczające, by ogólne wskazówki dla dzieci i młodzieży w wieku 6-16 lat dostosować do poziomu rozwoju konkretnych podopiecznych. Powodzenia!



Kliknij w tytuł rozdziału,
aby przejść do właściwego
miejsca w dokumencie.

Uwagi wstępne

Jaka jest rola rozmowy i o jakiej rozmowie są te materiały?

Jeśli dziecko boi się wojny, to dobrze. To prawidłowo. Każdy normalny człowiek powinien się bać wojny, bo wojna jest najgorszą rzeczą na świecie. Ten strach powinien być siłą napędową do tego, by wojny unikać i codziennie budować pokój. Nie istnieje magiczny trick, który sprawi, że dziecko przestanie się bać wojny. Że możemy tak „zaczarować” dziecko, by obrazki z oblężenia miasta już go nie ruszały i by spokojnie poszło spać... Inna sprawa: czy tu i teraz to zagrożenie jest realne i czy mówimy o strachu, czy o lęku?

Rozmowa pomaga, ale musimy prawidłowo rozumieć jej **znaczenie, cel i ograniczenia**.

W tym opracowaniu postaram się podpowiedzieć, jak prowadzić rozmowy indywidualne oraz zbiórki drużyny **nakierowane na obniżenie poziomu lęku wychowanków**. Chodzi przede wszystkim o te dzieciaki, które bardzo przejmują się sytuacją na Ukrainie i boją o to, czy wojna nie wybuchnie także w Polsce. W pierwszych dniach po rosyjskiej inwazji ważne, by drużynowi w takiej czy innej formie zaprosili podopiecznych do rozmowy. Cele są dwa:

- poznanie stanu psychicznego dzieciaków,
- obniżenie poziomu lęku i poczucia zagrożenia.

Na dniach przy Pogotowiu Harcerzek i Harcerzy zacznie działać **zespół ds. wsparcia psychologicznego wolontariuszy PHH**. Prawdopodobnie wkrótce będziemy Was pytać o potrzeby. Postarajcie się jak najwięcej zaczerpnąć z rozmów w Waszych drużynach, a my potem postaramy się jak najlepiej o Was wszystkich zadbać od strony emocjonalnej. Kolejne materiały nadlecą później.

Czym się różni lęk od strachu?

STRACH to automatyczna reakcja na zagrożenie, które dzieje się tu i teraz. Strach odczuwamy np. wtedy, gdy nagle na ulicy wyskoczy na nas ujadający pies. Strach należy do emocji pierwotnych.

LĘK to uogólnione uczucie, które dotyczy przyszłych, potencjalnych i niejasnych zagrożeń. Ogromne znaczenie mają tu nasze myśli. Ponieważ lęk nie ma realnej przyczyny tu i teraz karmi się tym, co wiemy, czego się spodziewamy, co usłyszeliśmy. Współczesne lęki są wręcz „spasione” przez plotki, fake newsy i media społecznościowe (gdzie liczy się tylko to, czy coś „się klika”, więc wielu twórców publikuje mylne tytuły i szokujące treści bez ich sprawdzenia).

Warto zauważyć, że odczuwanie strachu wyklucza odczuwanie lęku w tym samym momencie (gdy uciekam przed rozwścieczonym psem, nie bardzo mogę lękać się o wyniki egzaminu). Ciekawe jest też to, że lękanie się jest wykonalne, gdy tu i teraz osoba doświadcza względnego komfortu. Pierwotne emocje raczej są wyciszone, jeśli do głosu dochodzą myśli i lęk o przyszłość. Dlatego pierwszym sposobem poradzenia sobie z lękiem jest skierowanie uwagi na swój stan tu i teraz, np.

„Jestem bezpieczna, leżę w swoim łóżku, cała moja rodzina jest w pokoju obok, wszyscy żyją, w moim kraju nie ma wojny, mam psa, nic mnie nie boli”.

Zbiórko-rozmowa

Opiszę zaraz wskazówki dotyczące: rozmów indywidualnych oraz przeprowadzenia zajęć w drużynie. Chcę jednak jeszcze wprowadzić formę pośrednią. Jest to **zbiórka drużyny zaplanowana w ten sposób, aby w jej trakcie odbyły się rozmowy indywidualne**. Krótka rozmowa o samopoczuciu dziecka może odbyć na jednym z punktów na grze. A może każdy po kolei będzie wychodził ze śpiewanek, by zamienić kilka zdań z drużynowym?

Taka forma pomoże uniknąć „zarażania się emocjami”. Proponuję ją zwłaszcza w tych drużynach, w których panuje silny lęk i mamy ryzyko zbiorowego ataku hysterii w czasie rozmowy grupowej. Jeśli drużyna jest bardzo liczna, także można wprowadzić takie rozwiązanie pośrednie, np. w formie rozmowy z zastępami po kolei.

Komunikacja 1:1 w sytuacji trudnej

Informacje i przykłady, które opisuję, będą dotyczyły przede wszystkim wojny na Ukrainie i lęku, który wywołała informacja o inwazji. Jednakże poniższe treści dotyczą wszelkich tzw. „trudnych rozmów”, przez które rozumiemy przede wszystkim „rozmowy w silnych emocjach”. Mam więc nadzieję, że ten tekst będzie przydatny także później, w innych sytuacjach.

Chcę też podkreślić, że rozmowa NIE jest jedyną rzeczą, którą możemy ZROBIĆ, by obniżyć poziom lęku. Uważam, że DZIAŁANIE jest tak samo ważne, a może nawet ważniejsze. Dlatego gorącą zachęcam do lektury niniejszego tekstu do samego końca.

Zaczynam od tematu rozmowy indywidualnej, przyglądając się po kolei poszczególnym etapom komunikacji. Trzy pierwsze etapy możemy przyporządkować nadawcy:

1. Intencja
2. Komunikat nadany
3. Przekaz

Trzy kolejne dotyczą już odbiorcy i tego, co on zrobi z nadanym komunikatem:

4. Odbiór
5. Komunikat odebrany
6. Interpretacja

Podział jest umowny, bo komunikacja jest zawsze dwustronna, ale moim zdaniem świadomość tych etapów porządkuje wiedzę i pomaga czuć się pewnie i kompetentnie w czasie rozmowy. Dorosły, który lepiej rozumie, co się dzieje w procesie komunikacji, jest spokojniejszy. Spokojniejszy dorosły skuteczniej uspokoi dziecko.

Intencja

Pierwszym etapem komunikacji jest intencja nadawcy. Rzadko zwraca się na nią uwagę, a szkoda! Nastawienie osoby inicjującej rozmowę ma ogromne znaczenie na jej klimatu. Nie ma też możliwości oceny, czy dana rozmowa była skuteczna/nieskuteczna, dobra/zła, jeśli nie wiem, z jaką intencją do niej przystępowałam. Dlatego pierwszym krokiem musi być uświadomienie sobie swojej intencji, a drugim – sprawdzenie, czy intencja jest prawidłowa.

Nieprawidłowe intencje dorosłego w rozmowie z dzieckiem o wojnie na Ukrainie to:

- rozładowanie własnego napięcia i wyrażenie swojego niepokoju,
- szukanie u dziecka wsparcia i pociechy,
- wywołanie strachu w dziecku, bo np. drażni mnie to, że dziecko się spokojnie bawi, gdy ja tu odchodzę od zmysłów.

Prawidłowa intencja dorosłego w rozmowie z dzieckiem o wojnie na Ukrainie to:

- sprawdzenie, ile wie dziecko na ten temat,
- poznanie stanu emocjonalnego, w jakim jest dziecko i okazanie zrozumienia dla jego uczuć,
- obniżenie poziomu lęku.

Komunikat nadany

Treść komunikatu dobieramy zawsze do intencji, z jaką wchodzimy do rozmowy oraz do wieku dziecka. Używamy tylko słów, które dziecko zrozumie. Warto przygotować sobie wcześniej swoją pierwszą wypowiedź. Mam takie doświadczenie, że w trudnych rozmowach nie sprawdza się rozpoczęcie od pytań w stylu: „Co się stało?” „Co czujesz?” „Czy chcesz o tym porozmawiać?”. Tylko niektóre dzieci mają w sobie łatwość wyrażania siebie w rozmowie już po pierwszym pytaniu. Uważam, że pierwsza wypowiedź powinna należeć do dorosłego i on powinien wziąć na siebie ciężar otwarcia rozmowy i ustawienia jej w mądrym kierunku (patrz: intencja).

Ogromnie wartościowy jest schemat rozmowy **FUMO (FAKTY, UCZUCIA, MYŚLI, OCZEKIWANIA)**, czyli schemat tzw. „pełnej komunikacji”.

Fakty, czyli „Co jest prawdą?”

Komunikat zaczynamy od dokładnego, precyzyjnego, uczciwego opisu faktów, np.:

- „Słyszałam, że rozmawiacie na temat wojny w Ukrainie.”
- „Widzę, że w telefonie czytałeś wiadomości o inwazji na Ukrainę.”
- „Dziś cały dzień siedzisz sama. Nie zjadłaś obiadu. Wiem, że odwołałaś spotkanie z Kasią.”

Uczucia, czyli „Jak to na nas wpływa?”

Określamy, jakie uczucia nam towarzyszą w związku z opisanymi wcześniej faktami.

- „Jestem ciekawa, co przeżywasz w związku z tymi informacjami.”
- „Martwię się.”
- „Bardzo chcę was wesprzeć.”

Myśli, czyli „Jaki sens nadajemy faktom?”

Chcemy, czy nie chcemy, zawsze jakoś interpretujemy fakty. Teraz jest miejsce, by podzielić się króciutko swoimi myślami. Jeśli nasze myśli dotyczą dziecka (jego uczuć, funkcjonowania, itp.), to ZAWSZE w tonie przypuszczenia. Potem wysłuchamy jego perspektywy i ewentualnie skorygujemy swoje poglądy.

- „Sądzę, że twoje unikanie ludzi ma jakąś przyczynę, ale nie wiem, jaką.”
- „Myślę, że dowiedziałeś się o wojnie na Ukrainie. Możliwe, że to ci dziś bardzo zepsuło humor.”
- „Myślę, że interesujecie się przebiegiem wojny.”
- „Chyba przygniata Cię jakieś zmartwienie.”

Oczekiwania, czyli „Co dalej?”

- „Chciałbym, żebyśmy teraz szczerze o tym porozmawiali.”
- „Powiedz mi, proszę, jak to przeżywasz.”
- „Posiedzę tu teraz sobie, a ty mi opowiedz o swoim dniu.”
- „Chcę, żebyście mnie pytali, o wszystko, o co będziecie chcieli zapytać, a ja postaram się znaleźć rzetelne odpowiedzi na wasze pytania. Nie chcę, byście szukali o tym informacji w Internecie.”

Przekaz

Przekaz do wybrany sposób komunikacji. Ustaliliśmy CO chcemy powiedzieć, a następnie ustalamy, JAK to powiedzieć. Wskazówki:

- Rozmawiamy w spokojnym miejscu i bez pośpiechu. Wyłączamy lub daleko odkładamy urządzenia ekranowe.
- Jeśli nie mamy czasu na rozmowę, to jej nie zaczynamy! Na szybko możemy tylko życzliwie odzwierciedlić uczucia: „Smutno ci chyba... tak? Widzę to, trzymaj się” i zaprosić do rozmowy po służbie / po zbiórce, jeśli pośpiech nie pozwoliłby nam na skupienie uwagi na dziecku przez tyle czasu, ile ono by potrzebowało.

- Dołączamy komunikację niewerbalną spójną z intencją: dotyk, kontakt wzrokowy, uśmiech, odpowiedni dystans i pozycję ciała (najlepiej dostosować się do pozycji dziecka: jeśli leży, to położyć się obok, jeśli siedzi, to usiąść w podobnej pozycji, np. po turecku).
- Jeśli naszą intencją jest uspokojenie dziecka, to wcześniej sami się uspokajamy.
- Używamy tylko słów, które zna dziecko.
- Lepiej powiedzieć mniej i dać przestrzeń do zadawania pytań, niż powiedzieć za dużo. Na pytania odpowiadamy zwięźle (tzn. mówimy tylko to, o co dziecko pyta).

Odbiór

Odbiór to ta chwila, w której nasz komunikat dociera do drugiej osoby. Nie mamy już nad tym bezpośredniej kontroli, ale możemy zwiększać szanse na dobry odbiór. Wskazówki:

- Wybieramy taki czas na rozmowę, gdy dziecko jest najedzone, nic je nie boli, nic go nie rozprasza (np. prosimy o odłożenie zabawek i wyciszenie telefonu).
- Zaczynamy rozmowę za przyzwoleniem dziecka.
- Jeśli rozmowa powoduje w dziecku opór, to nie poddajemy się za szybko, ale zwalniamy jej tempo. Dajemy czas i akceptujemy chwile ciszy. Możemy dodać odzwierciedlanie uczuć, np. „ciężko o tym rozmawiać... wiem...”.
- Obserwujemy dziecko i jeśli widzimy trudne emocje, możemy w czasie dialogu robić pauzy na „rozmawianie o rozmawianiu”, pytając: „Dobrze ci się ze mną rozmawia?”, „Potrzebujesz chwili przerwy?”, „Oj, widzę, że ta rozmowa bardzo cię smuci. Tu są chusteczki. To jest OK, jeśli chcesz sobie popłakać. Obiecuję, że na koniec dojdziemy do jakichś wniosków i spróbujemy pomóc Ukrainie.”

Komunikat odebrany

To jest to, co usłyszy dziecko.

Interpretacja

To jest znaczenie, sens, skutek naszego komunikatu. Poza tym, co zadziało się w komunikacji, na interpretację wpływają wcześniejsze doświadczenia, poglądy i myśli odbiorcy, np. ogólne przekonanie dziecka, czy jego drużynowy mówi prawdę i można mu ufać. Idealna komunikacja to ta, gdy interpretacja odbiorcy jest w 100% zgodna z intencją nadawcy. Jest to rzadka sytuacja, ale warto się starać. Wskazówki:

- Co jakiś czas pytamy dziecko, jak rozumie to, co do niego mówimy, np. „Co zapamiętasz z naszej rozmowy?”.
- Co jakiś czas podsumowujemy własnymi słowami wypowiedzi dziecka i mówimy, co sami rozumiemy z tego, co ono powiedziało. Nie chodzi tu o mechaniczne parafrazowanie każdej wypowiedzi, ale wyciąganie najważniejszych treści, porządkowanie rozmowy i upewnianie się, że dobrze rozumiemy rozmówcę, np. „Z tego, co usłyszałam wynika, że najbardziej martwisz się o te dwie rzeczy: ... , Czy tak?”.

Zajęcia w drużynie

Przed rozpoczęciem zajęć

1. Drużynowy przygotowuje się tak, by być spokojnym i pewnym celu oraz przebiegu zajęć. Jeśli nie jest w stanie zachować spokoju, prosi o poprowadzenie zajęć kogoś zaufanego.
2. Właściwy temat zajęć to rozmowa zarówno o wojnie i POKOJU oraz o tragedii i MOŻLIWOŚCIACH POMOCY.
3. Celem zajęć NIE jest pozbawienie wychowanków wszelkich obaw. Podstawowym celem jest stworzenie doświadczenia dobrej rozmowy, które daje: poczucie jedności w drużynie, wsparcie dorosłego, obniżenie poziomu lęku (choć odrobinę), gotowość do podejmowania kolejnych rozmów, gdy wychowankowie będą tego potrzebowali.
4. Uprzedzamy rodziców młodszych dzieci, że podejmiemy ten temat w określonym dniu.
5. Umożliwiamy opuszczenie harcówki tym, dla których rozmowa stanie się zbyt ciężka. Ważne by była z nami druga osoba, np. przyboczna, która zapewni tym dzieciom opiekę i jakieś zajęcie. Osoba ta także powinna być przygotowana do udzielenia wsparcia, bo być może zaraz odbędzie rozmowę wspierającą na ten sam temat, ale bardziej indywidualnie.
6. Ważne jest uprzedzenie wychowanków z Ukrainy, Rosji, Czeczenii i Białorusi o tym, że podejmiemy w drużynie temat wojny.

Przebieg zajęć

Warto zarezerwować sobie minimum 1,5 godziny. W planowaniu zajęć proponuję ponowne oparcie się na schemacie FUMO.

Etap 1: FAKTY

Komunikat zaczynamy od uczciwego oraz dostosowanego do wieku i potrzeb dziecka opisu faktów, które mogą obniżyć poziom lęku, np.:

„Tak, na Ukrainie trwa wojna. Ukraina jest jednak innym Państwem niż Polska. Ważniejsza wiadomość jest taka, że u nas nie ma wojny.”

„W naszym kraju nie ma wojny i nie mamy żadnych informacji, żeby Putin chciał zaatakować Polskę.”

„W Internecie jest wiele fałszywych zdjęć i informacji, bo niektórym ludziom chodzi tylko o to, żeby się klikało.” *(przykłady na końcu tego pliku)*

„Polska jest w NATO. Ukraina nie jest w NATO. Do NATO należą takie Państwa... Wojska NATO mają tyle ... żołnierzy” *(mapka i lista krajów członkowskich na końcu pliku)*

„Wojna na Ukrainie nie wybuchła z dnia na dzień. Putin szykował ją wcześniej od aneksji Krymu w 2014 roku.”

„Wielu Rosjan protestuje przeciwko wojnie i przeciwko Putinowi. Wielu Białorusinów protestuje przeciwko Łukaszenko. Są nawet aresztowani za te protesty. To, że znasz kogoś z Rosji lub Białorusi nie znaczy, że ta osoba popiera wojnę.” (przykładowe zdjęcie na końcu pliku)

Do rozważenia: Na YouTube trwają transmisje na żywo z kamer miejskich Kijowa, Lwowa, Charkowa, itd. Jeśli dzieci mają wyobrażenie, że cała Ukraina płonie, to pokazanie obrazu na żywo z tych miejsc może być pokrzepiające, np.: <https://www.youtube.com/watch?v=HIPNVm6INfM> . Możliwe skutki uboczne:

- dzieci dowiedzą się, że coś takiego istnieje i mogą potem oglądać gorsze obrazy (choć chyba i tak to lepsze niż oglądanie fake newsów z portali społecznościowych),
- pomyślą, że wojna nie jest taka zła.

Na tym etapie można poprosić o zadawanie anonimowych pytań na karteczkach lub przez ankietę <https://www.mentimeter.com/> . Zebrane pytania można odczytać i zapewnić, że drużynowy odpowie na nie na kolejnej zbiórce (lepiej się to tego rzetelnie przygotować).

UWAGA! Na tym etapie drużynowy podaje kilka ważnych faktów („Chcę się upewnić, że pewne rzeczy każdy z Was wie. Oto one:”), a nie organizujemy wymiany informacji i plotek o przebiegu wojny oraz wyczynach Anonymous!

Etap 2: UCZUCIA

„Bardzo współczuję obywatelom Ukrainy.”

„Jestem wdzięczna, że jesteśmy bezpieczni w Polsce i nigdzie nie musimy uciekać.”

„Jestem wściekły, że ktoś chce wojny.”

„Moja złość i smutek daje mi teraz energię i pragnienie, by pomóc Ukrainie.”

Tutaj dajemy też czas wszystkim chętnym, by wyrazili swoje uczucia. Myślę, że warto podpytać, czy znają kogoś z Ukrainy lub Rosji i co czują wobec tych osób. To też dobry moment, by wprost zapytać, czy ktoś teraz ma bliskich na Ukrainie i się o nich martwi.

Przykładowe formy wyrażenia uczuć przez grupę:

- Ankieta <https://www.mentimeter.com/> .
- Wypisanie ich na karteczkach. Może np. serduszka w kolorze niebieskim i żółtym?
- Praca plastyczna, plakat, wspólny list do Ukrainy.
- Przygotowanie jakiegoś materiały na stronę szkoły lub na profile w mediach społecznościowych.
- Piosenka, np. „Wojna jest zła” dla zuchów (<https://www.youtube.com/watch?v=Aor-ulRxqmo>), „Modlitwa o wschodzie Słońca” w drużynach harcerskich i wędrowniczych (<https://youtu.be/ooOFIMVFETO?t=46>).
- Termometry uczuć. Na tablicy lub dużym arkuszu drużynowy rysuje trzy termometry i podpisuje je: złość, smutek, strach. Dzieciaki mazakami zaznaczają, ile tych uczuć widzą w sobie związku z informacją o wybuchu wojny. Warto zaznaczyć, że jeśli ktoś się nie przejmuje, to po prostu zaznacza wartość „0” na każdym z tych termometrów i że to też jest w porządku. Następnie pojawiają się trzy nowe termometry: współczucie, gotowość do pomocy, wdzięczność i powtarzamy aktywność. Drużynowy pyta, jakie jeszcze inne uczucia im teraz towarzyszą?

- Inna forma „termometrów uczuć”: nazwa każdego uczucia jest napisana na osobnej kartce. Najpierw na podłodze na środku sali pojawiają się trzy pierwsze. Dzieci otrzymują kamyki, ziarna grochu lub inne drobne elementy po 10 sztuk. Mają je dowolnie rozdzielić pomiędzy uczucia tak, aby to najbardziej intensywne dostało najwięcej elementów (kładą wybraną ilość na kartce z nazwą uczucia). Potem każde dziecko ponownie bierze 10 sztuk i rozdaje je na drugim komplecie uczuć. Drużynowy pyta, jakie jeszcze inne uczucia im teraz towarzyszą?

Etap 3: MYŚLI

Na tym etapie ważne jest, by wspólnie poszukać jakiegoś sensu w tym, co się dzieje. Uważam, że taki sens można znaleźć w tym, że gniew i strach przed wojną może nas zmobilizować do pomocy poszkodowanym oraz do troski o pokój dookoła nas. Ważne też, by jasno powiedzieć sobie, że wojna jest zła. Kropka.

„Wojna jest zła.”

„Taka sytuacja to dla nas wyzwanie, żeby stać się lepszymi ludźmi i pomóc Ukraińcom.”

„Wobec informacji o wojnie codziennie możemy pielęgnować wdzięczność za pokój w naszym kraju i za naszą rodzinę.”

„Teraz mamy jeszcze większą motywację, by protestować przeciwko przemocy w naszym otoczeniu, bo widzimy, jak agresywni ludzie mogą wpływać na całe narody.”

Etap 4: OCZEKIWANIA

Ważne, by ten element zmieścił się w czasie! Konieczne jest, by spotkanie zakończyć konstruktywnie. Na tym etapie poszukujemy odpowiedzi na pytanie „Co dalej?”. Warto je rozważyć w dwóch aspektach:

1. Na co umawiamy się w naszej drużynie? Jak będziemy się wspierać? Czy chcemy jeszcze o tym porozmawiać za jakiś czas? Czy i jak chcemy przyjąć dzieci z Ukrainy do gromady / drużyny?
2. Co możemy zrobić dla Ukrainy? Jak pomożemy? *(więcej o tym w kolejnym paragrafie)*

Na koniec warto zachęcić dzieci do kontaktu indywidualnego z drużynowym, szkolnym psychologiem, pedagogiem, wychowawcą, rodzicem, jeśli będą miały trudniejsze dni. Można też przypomnieć o telefonach zaufania: <https://116111.pl/> <https://brpd.gov.pl/dzieciocy-telefon-zaufania-rzeczniaka-praw-dziecka/>

„Robić”, a nie tylko „mówić”

Powyżej opisałam proponowany schemat rozmowy i schemat zajęć, które mogą pomóc OBNIŻYĆ poziom lęku. Teraz pragnę podkreślić, że dobre skutki może mieć tylko rozmowa połączona z DZIAŁANIEM. Co zatem możemy ZROBIĆ, by pomóc sobie i dzieciom, i... UKRAINIE? Nawet, jeśli jesteśmy za młodzi, by wstąpić do PHH...

Sprawczość obniża poziom lęku

Poczucie bezradności powoduje, że uznaję wszelkie działania na niemożliwe lub bezsensowne. Rezygnuję zatem z działania. Jeśli nic nie robię w słusznym kierunku, to siedzę i mam czas się martwić. Fakt, że nic nie robię, podczas, gdy gdzieś giną ludzie, pogłębią moje poczucie winy i zamartwianie się. Koło się zamyka...

Jestem blisko przekonania, że „(...) człowiekowi można odebrać wszystko z wyjątkiem jednego – ostatejnie z ludzkich swobód: swobody wyboru swojego postępowania w konkretnych okolicznościach, swobody wyboru własnej drogi.” (Viktor E. Frankl, Człowiek w poszukiwaniu sensu).

Każdy zawsze może zrobić COŚ w dobrym kierunku i jest to ważne, bo poczucie sprawczości obniża poziom lęku. Działanie nakierowane na przewyciężenie źródła lęku, niosą pociechę i regulują emocje. „Nie wiele mogę, ale coś tam mogę i robię wszystko, co mogę” – to będzie bardzo terapeutyczna myśl! Jak zatem wraz dziećmi „zrobić wszystko, co mogę?”.

Dla ułatwienia wymieńmy kilka form wsparcia Ukrainy.

Poziom symboliczny

- Wywiesić flagę ukraińską na balkonie.
- Zmienić zdjęcie profilowe.
- Przypiąć do ubrania wstążki w barwach narodowych Ukrainy (naklejki? przypinki?).

Poziom empatyczny i duchowy

- Zatrzaszczyć się o kolegów i koleżanki zza wschodniej granicy – być z nimi, zapytać o potrzeby, zrobić im dobry obiad, zabrać na spacer.
- Pójść na demonstrację lub wziąć udział w akcji solidarnościowej.
- Zostawić kwiaty / transparent / laurkę pod ambasadą Ukrainy.
- Modlić się, podjąć post, robić dobre postanowienia o przeciwdziałaniu przemocy w bliskim otoczeniu, oddawać hołd poległym.

Poziom finansowy

- Przekazać wraz z dziećmi datki na ukraińską armię, organizacje pomocowe, zakupy dla uchodźców – według preferencji rodziny. Podkreślam jednak, że ważne jest, by dziecko też oddało część swojego kieszonkowego, aby ono osobiście miało poczucie, że pomogło Ukrainie w tym trudnym czasie.

W Internecie krąży teraz wiele linków do zbiórek. Nie jestem w stanie ocenić wiarygodności ich wszystkich, ale mam zaufanie do tej strony: [Lista zaufanych zbiórek opracowana i stale aktualizowana przed demagog.org](#) . WAŻNE! Na tej stronie są także publikowane ostrzeżenia przed fałszywymi zbiórkami i fake newsami.

Poziom pomocy rzeczowej i praktycznej

- Określić, kiedy i jak możemy pomagać uchodźcom oraz nawiązać kontakt z lokalnymi organizacjami pomocowymi. Działać w strukturach PHH, a nie na własną rękę.

Poziom informacyjny

- Nie wierzyć we wszystko, co jest opublikowane w Internecie.
- Zawsze dokładnie sprawdzać wiarygodność danych, zanim je prześlemy dalej.
- Śledzić tylko wybrane wiarygodne strony informacyjne, a nie czytać i słuchać o wojnie na wszystkich kanałach i przez cały dzień. Na Facebooku mogę zaproponować profil „KiKŚ - konflikty i katastrofy światowe”. W sieci wiarygodne wydają się strony: <https://demagog.org.pl/>, <https://defence24.pl/>.

Fake newsy podsycają lęk (i naprawdę są wszędzie!)

Dla jasności: Fake news to nieprawdziwa informacja, ale zdecydowanie NIE jest to POMYŁKA. Fake newsy są produkowane CELOWO. Odpowiada za nie chciwość ludzka i specyfika działania mediów społecznościowych, gdyż dochód twórców jest uzależniony od liczby wyświetleń dalej strony lub filmiku. Z tego względu plagą jest publikowanie treści opatrzonych szokującymi tytułami, aby tylko „się klikło”. Niestety, fake newsy są udostępniane przez użytkowników portali społecznościowych dużo chętniej niż prawdziwe wiadomości! Sprawdzono, że fake newsy roznoszą się po mediach społecznościowych 6 razy szybciej niż rzetelne informacje (źródło: <https://www.crazynauka.pl/fake-news-rozprzestrzeniaja-sie-szesc-razy-szybciej-niz-prawda/>) Dlaczego? Bo wywołują silne emocje. Są CELOWO formułowane w taki sposób, by budzić panikę lub inne intensywne uczucia. Wtedy przestajemy myśleć i odruchowo klikamy „udostępnij”, aby przestrzec bliskich przed jakimś tam zagrożeniem.

W dodatku na końcu tego pliku zamieszczam przykłady dezinformacji, ale z całą pewnością codziennie będą pojawiały się setki nowych. Część tych fake newsów to element wojny informacyjnej. Putinowi zależy, żebyśmy się wszyscy teraz go bali. Ograniczenie kontaktu dzieci z takimi treściami jest ogromnie ważne. Po cóż bowiem rozmawiać z nimi w sposób obniżający lęk, jeśli jednocześnie zignoruje się fakt, że są bombardowane treściami, które celowo mają w nich wzbudzać przerażenie?

Uważam, że naszym wychowankom trzeba wytłumaczyć, jak działa dezinformacja i nauczyć je ją rozbrajać.

Wskazówki:

- Poprosić rodziców, by zadbali o to, by dziecko nie zabierało telefonu do sypialni (zuchy!)
- Nie oglądać programów informacyjnych przy dziecku.
- Regularnie sprawdzać, co wie dziecko i dementować nieprawdziwe informacje.
- Samemu zachować higienę medialną i daleko idącą ostrożność w przekazywaniu informacji.
- Unikać katastrofizacji (wracamy zawsze do „tu i teraz”).

Więcej na ten temat:

- Aktualizowany stale zbiór fake newsów nt. wojny w Ukrainie: <https://demagog.org.pl/tematy/sprawy-miedzynarodowe/ukraina/>

- Jak radzić sobie z dezinformacją? demagog.org.pl
- Plakat „Nie tylko fake newsy. 10 rodzajów informacji wprowadzających w błąd”: https://globalna.ceo.org.pl/wp-content/uploads/sites/4/2021/10/polish_beyond_mp.pdf
- Webinar „Szkoła krytycznego myślenia”, dr.hab. Marcin Napiórkowski: <https://www.youtube.com/watch?v=5gpd3H3Hu30>

Inne pomysły

Poza rozmową i działaniem w słusznym kierunku może nam pomóc:

- wyrażenie emocji przez sztukę (laurka, plakat, wiersz, list do Ukrainy),
- spacer i kontakt z przyrodą,
- zachowanie codziennej rutyny,
- spędzanie większej ilości czasu wspólnie na miłych aktywnościach,
- bliskość fizyczna,
- wdzięczność za to, co mamy.

Dodatek

Zestawienie fałszywych informacji:

https://demagog.org.pl/analizy_i_raporty/wojna-w-ukrainie-i-dezinformacja-sledz-zestawienie/

Co to jest NATO?

(źródła: <https://pl.wikipedia.org/wiki/NATO> ; https://wnpism.uw.edu.pl/wp-content/uploads/2020/03/22_2010.pdf)



NATO (Organizacja Traktatu Północnoatlantyckiego) – układ wojskowy, powołany w celu obronnym i dla zapewnienia pokoju. Zgodnie z umową napaść zbrojna na jednego z członków NATO jest uważana za atak przeciwko wszystkim członkom. Polska należy do NATO od 1999 roku.

Państwa członkowskie:

Albania Belgia Bułgaria Chorwacja Czarnogóra Czechy Dania Estonia Francja Grecja Hiszpania Holandia Islandia Kanada Litwa Luksemburg Łotwa Macedonia Północna Niemcy Norwegia Polska Portugalia Rumunia Słowacja Słowenia Stany Zjednoczone Turcja Węgry Wielka Brytania Włochy.

Podstawowe miary syntetyczne potęgi NATO i wybranych jednostek politycznych w 2007 r. (świat = 100)

| Lp. | Jednostki polityczne | PKB | Wydatki wojskowe | Liczba żołnierzy (2009) ^a | P _d (potęga ogólna) | P _{kz} (potęga wojskowa) |
|-----|----------------------|-------|------------------|--------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | Świat | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |
| 2 | NATO | 58,3 | 67,8 | 19,74 | 37,80 | 41,70 |
| 3 | UE | 29,8 | 20,7 | 9,79 | 18,11 | 14,42 |
| 4 | USA | 25,4 | 45,1 | 7,52 | 15,68 | 23,01 |
| 5 | Chiny | 6,0 | [4,8] | 10,66 | 8,45 | 6,79 |
| 6 | Japonia | 8,1 | 3,6 | 0,11 | 4,32 | 2,65 |
| 7 | Rosja | 2,4 | [2,9] | 0,50 | 3,27 | 3,53 |
| 8 | Indie | 2,2 | 2,0 | 0,63 | 3,42 | 3,62 |

Źródło: obliczenia własne na podstawie danych World Development Data Base 2007; „Rocznik Strategiczny 2007/08” (Aneks); ^a – „The Military Balance” 2009.

Rosjanie protestujący przeciwko wojnie

Krótki reportaż z protestów: <https://www.youtube.com/watch?v=xazE2LhyxRc>



Zdjęcie pochodzi z profilu nh1.pl na Facebooku.



„NIE wojnie!”

Źródło:
<https://wiadomosci.gazeta.pl/wiadomosci/7,114881,28153064,rosjanie-protestuja-przeciwko-wojnii-ponad-1-7-tys-zatrzymanych.html>