

Jak wspierać siebie i dzieci w sytuacji wojny w Ukrainie?

PIĘĆ PYTAŃ, KTÓRE WARTO SOBIE ZADAĆ, ZANIM RUSZYSZ DO UCZNIÓW I UCZENNIC

IZABELA MEYZA

Kilka miesięcy temu prowadziłam w Kijowie seminarium dla ukraińskich nauczycieli i nauczycielek. Rozmawialiśmy o tym, jak poruszać z uczniami i uczennicami temat wojny. Mówiliśmy oczywiście o II wojnie światowej, bo wtedy, w listopadzie, nikt nie spodziewał się, że ta wojna przyjdzie też do nich.

Dziś myślę sobie o tym, jak prorocze były te warsztaty. Myślę też, że dziś wszyscy potrzebujemy wsparcia – i sami dla siebie, i dla naszych uczniów i uczennic. Dzielę się więc z Wami pomysłami na to, jak zadbać o siebie i uczniów w tej sytuacji.

1. Co teraz czujesz?

Zanim ruszysz do uczniów i uczennic, poświęć 10 minut na zajęcie się sobą. Weź kilka głębokich oddechów. Sprawdź, co czujesz. Być może się boisz, może jesteś zagubiona(-y) albo odczuwasz złość.

Następnie zadaj sobie pytanie, o jakich ważnych dla Ciebie sprawach przypominają te uczucia? Może się złościś, bo chciałaś więcej solidarności i wsparcia dla osób w potrzebie? A może zdałaś sobie sprawę, jak ważne jest bezpieczeństwo albo myślisz o wartościach takich jak prawda czy wierność swoim ideałom? Może ta sytuacja coś wniosła do Twojego rozumienia patriotyzmu?

Daj sobie czas na skontaktowanie się z tym, co dla Ciebie ważne.

Wskazówki:

- » Podziel się tym, co przeżywasz. Prawdopodobnie twoi uczniowie i uczennice bardziej niż wszechwiedzącego autorytetu potrzebują żywego człowieka, który dzieli z nimi trudne doświadczenie. Możesz powiedzieć, co czujesz i dlaczego (np. „Boję się, kiedy słyszę o wojnie, bo ważna dla mnie jest ochrona ludzi i nie chciałam, żeby ludzie ginęli” albo „Kiedy myślę o Ukraińcach i Ukrainkach, przypominam sobie, jak ważne jest bezpieczeństwo i jak trudno bez niego żyć”, „Kiedy czytam o wojnie, myślę o solidarności i wspólnocie. Chciałabym/chciałbym, żebyśmy umieli sobie pomagać i mam pewien pomysł na działanie. Może chcecie się włączyć?”).
- » Jeżeli masz w sobie bardzo dużo emocji, nie zaczynaj rozmowy z uczniami i uczennicami, bo prawdopodobnie nie będziesz w stanie ich usłyszeć; zadбай najpierw o wsparcie dla siebie.
- » Nie „zalewaj” uczniów i uczennic swoimi emocjami – w trudnych sytuacjach dzieci potrzebują stabilnych dorosłych; jeśli czujesz, że emocje Cię przerastają, porozmawiaj z kimś dorosłym na ten temat.

2. Co pomaga, kiedy wydarza się coś trudnego?

Niektórzy nie potrafią mówić o uczuciach w grupie, wolą tylko słuchać. Niektórzy chcą być sami, jeszcze inni potrzebują działania. Każdy człowiek trawi trudne wydarzenia na swój sposób i w swoim tempie. Jeżeli będziesz próbował(-a) rozpocząć rozmowę z uczniami i uczennicami, a napotkasz ciszę lub reakcję, która Cię zaskoczy (np. żarty), pamiętaj, że te zachowania mogą stanowić próbę poradzenia sobie z sytuacją.

Wskazówki:

- » Zamiast klasycznej rozmowy możesz działać z metaforą, która pozwoli wyrazić emocje (np. karty Dixit, rysowanie, formy sztuki) – mniej bezpośrednie formy wyrazu mogą być bezpieczniejsze dla osób, którym trudniej otworzyć się w grupie.
- » Pamiętaj, że jeżeli ktoś nic nie mówi, to nie znaczy, że nie korzysta z rozmowy – już samo słuchanie o przeżyciach innych może być wnoszące.
- » Podkreślaj, że wszystkie sposoby przeżywania i wszystkie uczucia są OK.
- » Wsparcie jest najważniejsze: możesz zapytać uczniów i uczennice, co pomaga ludziom, kiedy się boją lub przeżywają coś trudnego i razem stwórzcie katalog takich zachowań, po które można sięgnąć (np. przytulenie, wygadanie się, aktywność fizyczna, głębokie oddychanie).

3. Empatyzuj: jakie potrzeby mogą mieć teraz uczniowie i uczennice?

Ważnym elementem wspierania innych jest słuchanie. Dwa razy więcej słuchaj niż mów. Wsłuchuj się w pytania, które zadają uczniowie i uczennice. Nie musisz znać na nie odpowiedzi i możesz się do tego przyznać, możesz je po prostu sparafrazować, np. „Zastanawiasz się, co się wydarzy dalej. Rozumiem to, trudno się żyje w takiej niepewności” albo „Spotykasz się z taką liczbą informacji, że trudno się w tym odnaleźć”. Nie zapewnij o czymś, czego nie wiesz (np. że będzie dobrze). Nie zakładaj, że uczniowie i uczennice „na pewno” jakoś się czują, bo każda osoba może czuć coś innego albo kilka uczuć na raz.

Wskazówki:

- » Nie naciskaj na rozmowę, ale też nie rób z tematu tabu; możesz powiedzieć: „Być może poruszaliście ten temat między sobą albo z rodzicami. Zastanawiam się, czy chcielibyście o tym porozmawiać?”.
- » Możesz spróbować zgadnąć/nazwać uczucia i potrzeby, które mogą się pojawić w uczniach i uczennicach, np. „W takiej sytuacji wiele osób odczuwa strach lub niepewność, bo chcieliby się czuć bezpiecznie. Niektórzy znają opowieści o wojnach od swoich dziadków i martwią się o przyszłość. Ale niektórzy z Was mogą mieć już dosyć rozmów na ten temat i potrzebują odpoczynku.”.
- » Staraj się unikać wywoływania w uczniach i uczennicach silnych emocji, np. poprzez pokazywanie drastycznych obrazów, opowiadanie bardzo emocjonalnych historii; wiemy z badań, że to zabiera sprawczość i nie wspiera w trudnych sytuacjach.

4. Jeśli rozmawiać, to jak i o czym dokładnie?

Możecie po prostu wymienić się myślami i uczuciami. Możecie rozmawiać o konkretnych działaniach – pamiętaj, że sprawczość pomaga poradzić sobie z lękiem. Potraktujcie to wydarzenie jako okazję do rozmowy o tym, co ważne: o wartościach, takich jak bezpieczeństwo, solidarność, wspólnota i zróbcie coś razem wokół tych wartości.

Nie musisz być wszechwiedząca(-y). Nikt z nas nie jest. Dzieci teraz bardziej potrzebują dorosłych, którzy będą z nimi przechodzić przez niepewność, a nie wszechwiedzących ekspertów od relacji międzynarodowych.

Wskazówki:

- » Wypiszcie na tablicy/flipcharcie wszystkie pytania, które przychodzą wam do głowy w związku z sytuacją w Ukrainie; na wybrane z nich możecie wspólnie poszukać odpowiedzi.
- » Poproś uczniów i uczennice, żeby zapisali/powiedzieli, czego dowiedzieli się z mediów o wojnie w Ukrainie; możecie też porozmawiać o fake newsach i prawdziwości źródeł: gdzie szukać wiarygodnych informacji? Jak je sprawdzać? Dlaczego nie wszystkie są wiarygodne?
- » Rozmawiajcie o złożoności rzeczywistości i różnych perspektywach: wspólnie spróbujcie zrozumieć sytuację, mechanizmy społeczne; nie musi to być z góry zaplanowany proces, ale wspólna próba złapania orientacji w tym, co się dzieje; uczniowie i uczennice i tak go przechodzą, bo są bombardowani informacjami – dobrze jest mieć w tym procesie dorosłego towarzysza.

5. Jak możesz zadbać o siebie?

Wspieranie innych w trudnych sytuacjach zabiera energię. Jak możesz ją odzyskać? Zaplanuj czas na odpoczynek dla siebie. Może umów się na rozmowę w grupie znajomych nauczycieli i nauczycielek i wymieńcie się doświadczeniami? Albo zrób coś, co pozwoli Ci nabrać sił i zaczerpnąć oddechu. Pamiętaj, że jesteś swoim narzędziem pracy i jeżeli nie zadbasz o siebie, nie będziesz w stanie wspierać uczniów i uczennic.

Wskazówki:

- » Jeśli myślisz, że u Ciebie jest inaczej niż „być powinno”, że przeżywasz za bardzo, że nie dajesz rady itp. to nie przywiązuj się do tej myśli – pamiętaj, że u każdego jest inaczej, nie ma jednego prawidłowego sposobu przechodzenia przez trudną sytuację ani jednego dobrego sposobu działania.
- » Pamiętaj, że wsparcie dla siebie do podstawy we wspieraniu innych; zapisz na kartce przynajmniej pięć rzeczy, które możesz zrobić, żeby się wzmocnić i uzyskać wsparcie i sięgaj po nie.
- » Dbaj o siebie nie tylko wtedy, kiedy nie dajesz rady – rób to regularnie właśnie po to, żebyś dawał(-a) radę, kiedy robi się trudno.
- » Pamiętaj o oddechu; kiedy świat się chwieje, możesz skontaktować się z tym, co w Tobie stałe i niezmiennie, czyli właśnie z oddechem.