PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA NR 2 W SOSNOWCU

Wojna w Ukrainie? Jak rozmawiać o niej z dziećmi?

1. Zapewnij uczniów o chęci rozmowy z nimi.
2. Pamiętaj, że warto rozpocząć wszelkie, niełatwe nawet rozmowy od pytań o samopoczucie *„**Jak się czujesz**?/ **Jak się czujecie**?”*.
3. Dowiedz się, czy uczniowie mają pytania odnośnie wojny (nie oznacza to jednak codziennego dopytywania się o wojnę) oraz jakie posiadają informacje i jakich informacji potrzebują.
4. Pamiętaj, że dzieci w tym trudnym czasie będą doświadczać mnóstwo emocji. To niezwykle istotne, by się nimi zaopiekować i zaakceptować każdą emocję. Zaprzeczanie, przykrywanie i udawanie, że „nic się nie dzieje”, może przepełniać dzieci niepokojem. Wato zapewnić uczniów , że takie uczucia jak np. złość są w nas wszystkich, również dorosłych. Każdy, może się złościć, że jest wojna.
5. Pamiętaj, że każdy ma prawo nie znać w danej chwili odpowiedzi na zadane przez dziecko pytanie. Należy o tym dziecku powiedzieć i obiecać, że otrzyma odpowiedź jak tylko zastanowisz się nad nią (określ czas).
6. W przypadku młodszych dzieci mów o konkretach, jednak nie o samej wojnie, a o tym czym jest inwazja. Opisuj konflikt na podstawie tego, co dzieci znają i rozumieją np. ***„Czasami jest tak, że nie możemy z kimś dojść do porozumienia”, „Niekiedy dla każdego z nas, co innego jest ważne”.***
   Odnosząc się konkretów do życia dziecka, pokaż, że są tacy bohaterowie bajek albo, że są jakieś zjawiska w ich rzeczywistości, w bajkach, w zabawach, że ktoś narusza czyjeś granice.
7. Dobrze jest porozmawiać z dziećmi o Unii Europejskiej, o NATO. Wytłumaczyć czym są te organizacje i opowiedz o tym, jak dużo ludzi pomaga w tej chwili Ukrainie.
8. Nie składaj obietnic, których nie możesz dotrzymać. Zamiast tego, lepiej mówić: ***„Nie wiem, co się stanie, ale zrobię wszystko, co w mojej mocy, aby zapewnić tobie/wam bezpieczeństwo” .***
9. W zredukowaniu lęku u dzieci warto wykorzystać różne formy bajek, ćwiczenia relaksacyjne, treningi uważności.

Bezpłatna pomoc psychologiczna

Darmowe wsparcie psychologiczne w obecnej sytuacji:
Fundacja Nagle Sami uruchomiła dodatkowy dyżur telefoniczny pod numerem 800108108 w każdy poniedziałek i wtorek między 17:00 a 20:00 dla Ukraińców mieszkających w Polsce potrzebujących wsparcia (w języku ukraińskim, polskim i rosyjskim).
Bezpłatny telefon Polskiego Forum Migracyjnego ze wsparciem psychologicznym i interwencyjnym (język ukraiński i rosyjski) 669981038, poniedziałek 16:00-20:00, środa 10:00-14:00, piątek 14:00-18:00.
OIK Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krakowie zapewnia pomoc psychologiczną dla obywateli Ukrainy. Ośrodek jest czynny całodobowo. Ul. Radziwiłłowska 8b, tel. 124219282 (po polsku).
Wsparcie psychologiczne dla osób z Ukrainy (póki co tylko po polsku i rosyjsku) pod numerem 225662227 we wtorki 8:00-13:00, środy 17:00-20:00, piątki 8:00-13:00 uruchomiło Centrum Medyczne Damiana (które oferuje też pracę i wsparcie medyczne).
Możliwe jest też skorzystanie z Telefonicznej Linii Wsparcia platformy Mindgram (ukraiński, rosyjski, polski, angielski). Poszczególne numery telefonów, daty i godziny dyżurów dostępne są na ich stronie.
Darmowa pomoc psychologiczna terapeutów działających na Instagramie (dla osób z Ukrainy):
- @mowie_podmiotowo, telefon 510397356 (po polsku, angielsku i niemiecku);
- @psycholog_pisze (po polsku i angielsku), zgłoszenia w wiadomościach prywatnych;
- @psychotresci (po polsku i rosyjsku), zgłoszenia w wiadomościach prywatnych;
- @nadziejawchorobiepsychicznej (po polsku i angielsku), zgłoszenia w wiadomościach prywatnych;
- @konarowo, zgłoszenia w wiadomościach prywatnych;
- @psychiatra_anna_wardega (po polsku i angielsku), wsparcie psychiatryczne, zgłoszenia w wiadomościach prywatnych;
- @mamapsychiatra (po polsku i angielsku), wsparcie psychiatryczne, zgłoszenia w wiadomościach prywatnych.
W Warszawie powstaje darmowa grupa wsparcia dla ukraińskich nastolatków 14-18 lat. Więcej informacji na koncie @mentor_walk.
We Wrocławiu można skorzystać z darmowej rozmowy z psychologiem (polski, angielski, rosyjski) w Centrum Pomocy Psychologicznej ul. Gałczyńskiego 9, tel. 579722976.
W Krakowie 28.02. w godzinach 16:30-18:15 osoby zmagające się z nasilonym lękiem będą mogły uzyskać darmowe wsparcie psychologiczne (spotkanie otwarte dla wszystkich). Miejsce: Co-Creating Space, Kurczaba 35/150. Należy zgłosić swój udział organizatorce: @zuzannamelodysart.
Pamiętajcie też o telefonie zaufania 224849904 (dla młodzieży), 116123 (dla dorosłych), 116111 (dla dzieci i młodzieży) oraz 224848801 (antydepresyjny telefon zaufania).

2 marca Rzecznik Praw Dziecka Mikołaj Pawlak organizuje otwarte dla nauczycieli, pedagogów, opiekunów i rodziców dzieci internetowe szkolenie: https://brpd.gov.pl/2022/02/24/szkolenie-jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-wojnie/

Przydatne linki

https://kosmosdladoroslych.pl/ale-temat/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-wojnie-w-ukrainie/

https://blog.ceo.org.pl/psycholog-radzi-jak-w-domu-i-w-szkole-rozmawiac-z-dziecmi-i-mlodzieza-o-wojnie-w-ukrainie/?fbclid=IwAR3ifeEK3vTpT2NdD-ExQ_EKfLv1eQvr2pFxre_BEJrjO6b5SXyOGgKevPo

https://dzieciecapsychologia.pl/jak-wspierac-i-czy-rozmawiac-z-dziecmi-o-wojnie-w-ukrainie/?fbclid=IwAR3ceh3AVHXFjrawsQhYPbQ73HpVQmoEVaZlFJWdZaIdXOzs-QsPUuU-zEU

https://www.facebook.com/edukacjaglobalnaCEO/