

# Jak radzić sobie z lękiem przed wojną?

Jak my - nauczyciele możemy pomóc uczniom oswoić lęk?



Przygotuj się na pytania, zadbaj o rzetelną wiedzę i wiarygodne źródła



Nazywaj emocje, dostosuj język do wieku uczniów



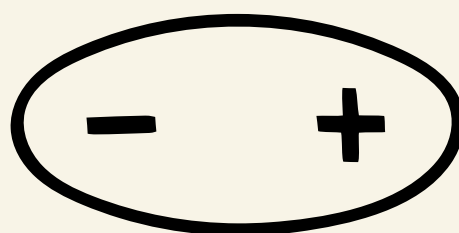
Modeluj zachowania, bądź świadomy własnej reakcji emocjonalnej i języka



Pomóż uczniom zrozumieć własne emocje i znaleźć sposoby radzenia sobie z lękiem i niepewnością



Nie zaprzeczaj zagrożeniu, nie bagatelizuj, nie obiecuj, że będzie dobrze



Nie polaryzuj, nie wzmacniaj zachowań dyskryminacyjnych



Nie przyspieszaj procesu oswajania lęku - daj czas uczniom przystosować się



Nie spodziewaj się, że jedna metoda zadziała na wszystkich! Pokaż uczniom różne sposoby radzenia sobie ze stresem

dr Barbara Ostrowska  
psycholog, nauczyciel, trener

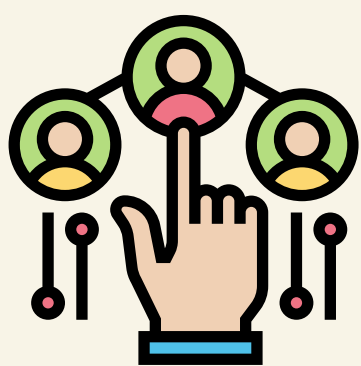
#MASLOWPRZEDBLOOMEM

# Jak radzić sobie z lękiem przed wojną?

Jak my - nauczyciele możemy pomóc uczniom owoić lęk?



Poświęć czas na rozmowę i rozładowanie emocji, wysłuchaj uczniów



Dać uczniom poczucie sprawczości - wspólnie zastanówcie się, co możecie w tej sytuacji zrobić



Pokaż uczniom, jak dbać o własne zdrowie psychiczne i wzmacniać odporność psychiczną



Idź małymi krokami naprzód - skup się na tu i teraz



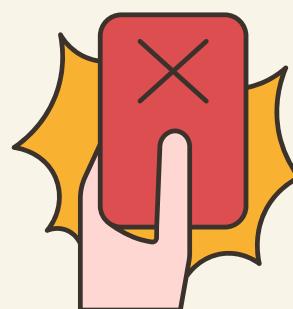
Nie udawaj, że Ciebie to nie dotyczy, że jesteś silny/a i nie musisz prosić o wsparcie



Nie narzucaj swoich pomysłów - słuchaj uczniów



Unikaj szumu informacyjnego, zaplanuj czas na zapoznanie się z wiadomościami



Nie karz zachowań stresowych, przytnij na nie czasem oko, ale pokaż, że je dostrzegasz i pomóż nazwać emocje

dr Barbara Ostrowska  
psycholog, nauczyciel, trener

#MASLOWPRZEDBLOOMEM

MOŻLIWE

# REAKCJE UCZNIÓW

## W OBLICZU WOJNY W UKRAINIE

### 1. Zachowania buntowniczo-agresywne

Nerwowość, drażliwość, nieadekwatne reakcje emocjonalne mogą być wynikiem lęku. Mogą pojawić się również zachowania dyskryminacyjne i hejt skierowane do obu stron konfliktu (w zależności od narracji usłyszanej w domu)

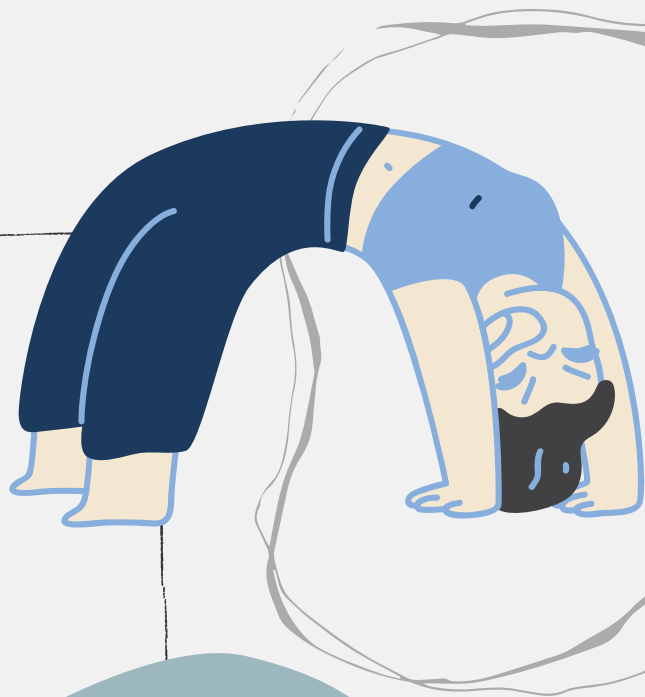


### 2 Wycofanie

Niektóre dzieci mogą zamykać się w sobie, być niechętne do rozmawiania. Mogą łatwo się zamyślać i rozkojarzać. U niektórych mogą pojawić się objawy somatyczne - bóle brzucha czy głowy.

### 3 Błaznowanie

Jeszcze inne dzieci radzić sobie będą przez humor, cynizm, wyśmiewanie lub bagatelizowanie. Będą skupiać na sobie uwagę wszystkich wokół.



Pokaż uczniom, że dostrzegasz ich zachowania, pomóż nazwać emocje i konstruktywnie radzić sobie z lękiem.

Każda z tych reakcji jest naturalna i wynika z potrzeby rozładowania napięcia wynikającego ze stresu.

dr Barbara Ostrowska  
psycholog, nauczyciel, trener

#MASLOWPRZEDBLOOMEM

# Sposoby radzenia sobie ze stresem

Każde z tych zachowań ma na celu redukcję napięcia i odzyskanie poczucia wpływu i kontroli nad sytuacją. Każde z nich może być również konstruktywne lub destruktywne.

## Poszukiwanie informacji

Niektórzy radzą sobie ze stresem, szukając informacji. Warto zadbać, aby uczniowie korzystali z odpowiednich do wieku i wiarygodnych źródeł informacji oraz potrafili rozpoznawać fake newsy.



## Bezpośrednie działanie

Inni rozpoczynają działania pomocowe, czują, że muszą coś zrobić. Warto zadbać o tych uczniów, którzy mają taką potrzebę i dać im poczucie sprawczości.

## Skoncentrowanie na emocjach

Ten sposób radzenia sobie może mieć formę wglądu w siebie i wyrażania emocji, ale również katastrofizowania i paniki. Warto pokazać uczniom sposoby na wyciszenie (medytacja, sport, pamiętnik) i nauczyć ich oswajać lęk.



## Poszukiwanie wsparcia

Część uczniów najlepiej radzić sobie będzie ze strachem, kiedy poczuje wsparcie swoich rówieśników i specjalistów. Warto więc stworzyć przestrzeń do rozmowy w klasie oraz zadbać o sieć wsparcia w szkole (psycholog, pedagog)

## Rutyny

Codzienna rutyna pozwala zapanować nad negatywnymi emocjami. Warto zadbać o bezpieczne środowisko pracy w szkole oraz przewidywalność sytuacji szkolnych, a także nauczyć uczniów, jak zachować balans pomiędzy nauką a odpoczynkiem i zadbać o własne zdrowie.



dr Barbara Ostrowska  
psycholog, nauczyciel, trener  
CZĘŚĆ CZWARTA