



ŁĘK PRZED WOJNĄ - JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ



I. 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.



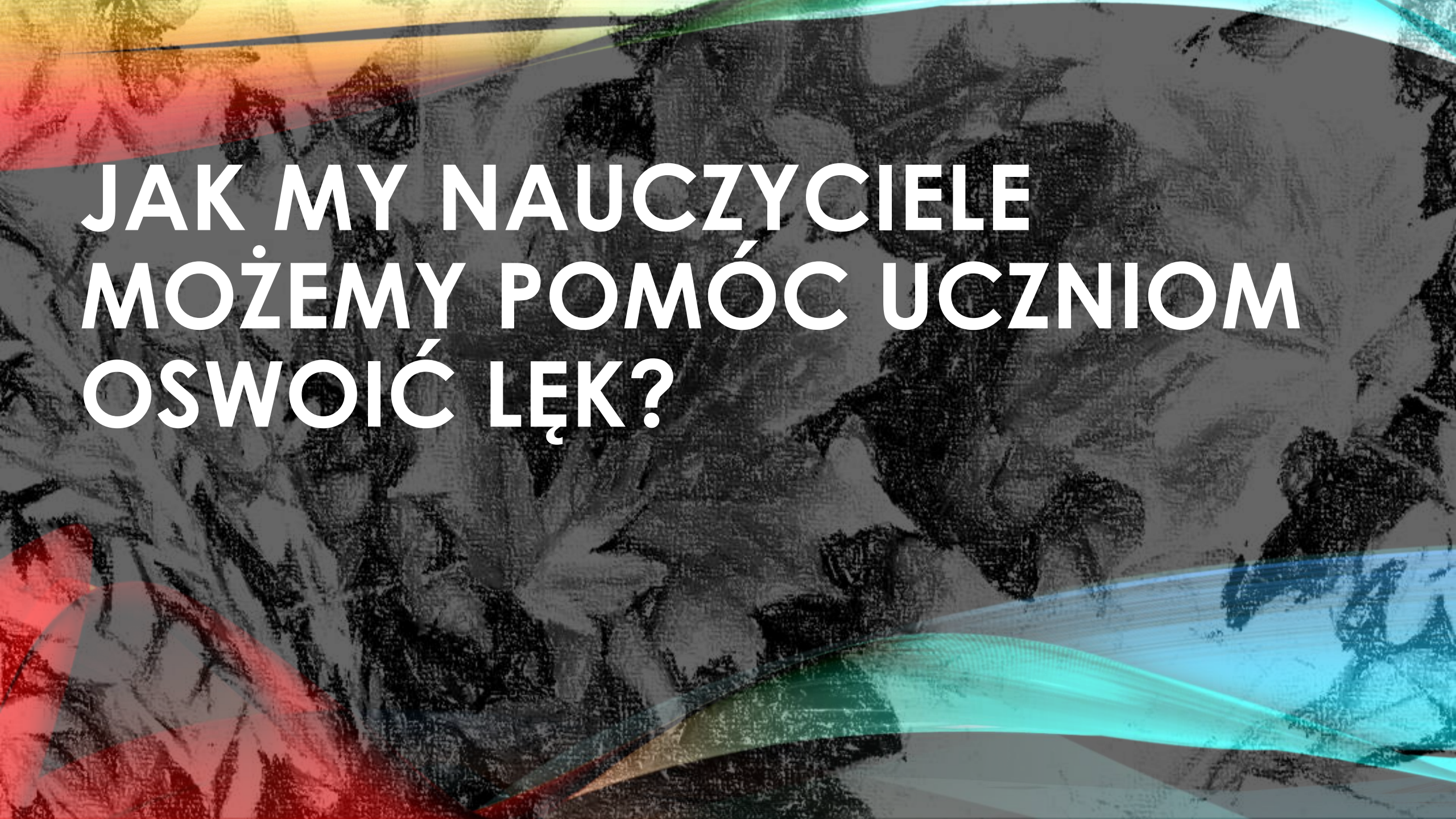
3 Błaznowanie

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.



**JAK MY NAUCZYZCIELE
MOŻEMY POMÓC UCZNIOM
OSWOIĆ LĘK?**



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



Modeluj zachowania, bądź
świadomy własnej reakcji
emocjonalnej i języka



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



Nazywaj emocje, dostosuj
język do wieku uczniów

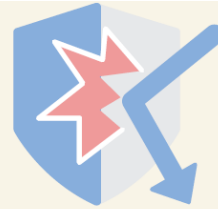
CO ROBIĆ, JAK SIĘ ZACHOWAĆ



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

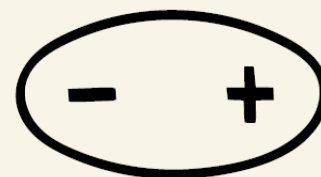
CO ROBIĆ, JAK SIĘ ZACHOWAĆ



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



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



Nie polaryzuj, nie wzmacniaj zachowań dyskryminacyjnych



Nie przyspieszaj procesu oswajania lęku - daj czas uczniom przystosować się

CZEGO NIE ROBIĆ



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



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



*Unikaj szumu informacyjnego,
zaplanuj czas na zapoznanie
się z wiadomościami*



*Nie narzucaj swoich pomysłów
- słuchaj uczniów*

CZEGO NIE ROBIĆ

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.



SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

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.



SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

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.



SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

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)



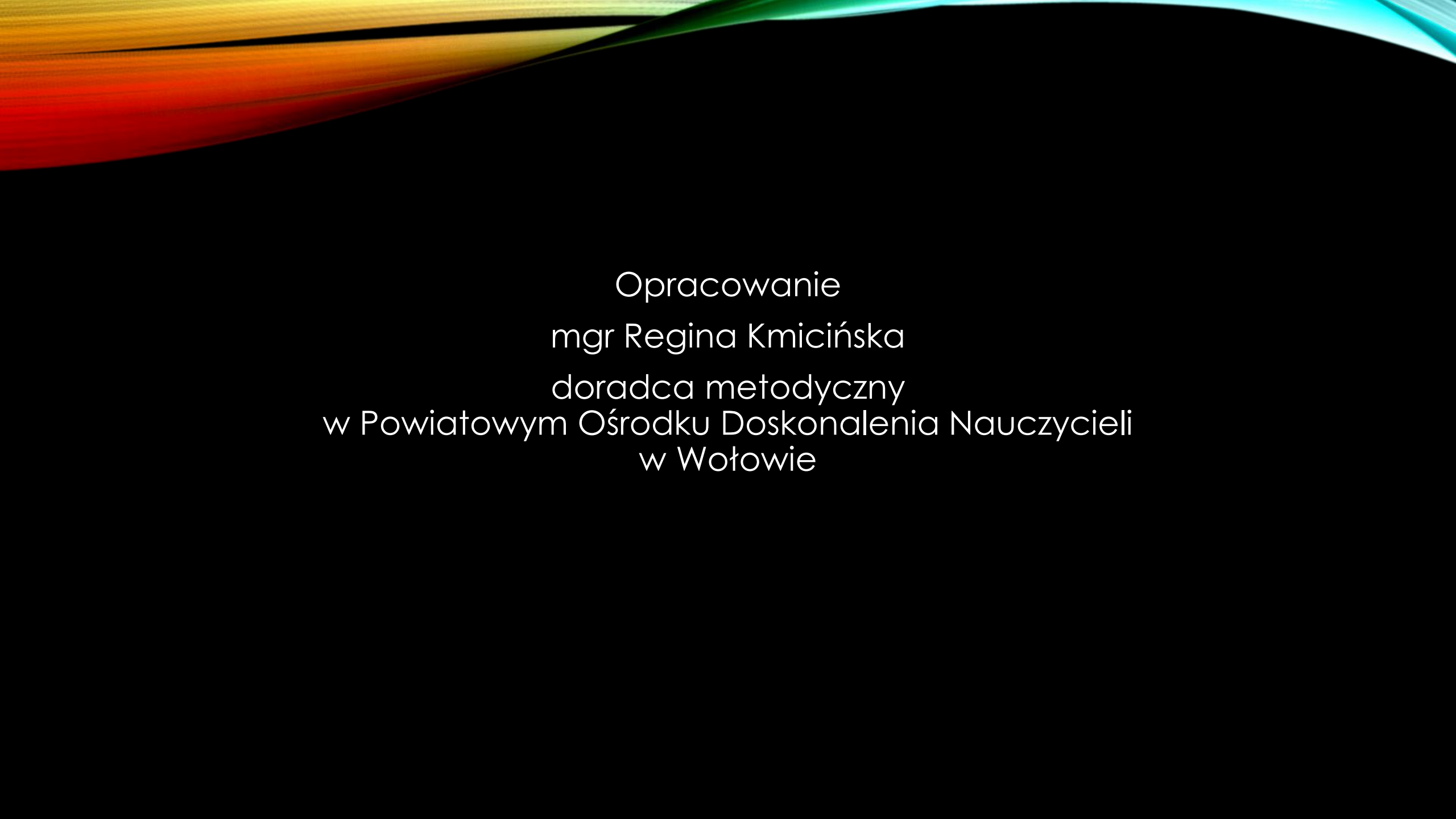
SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

Rutyny

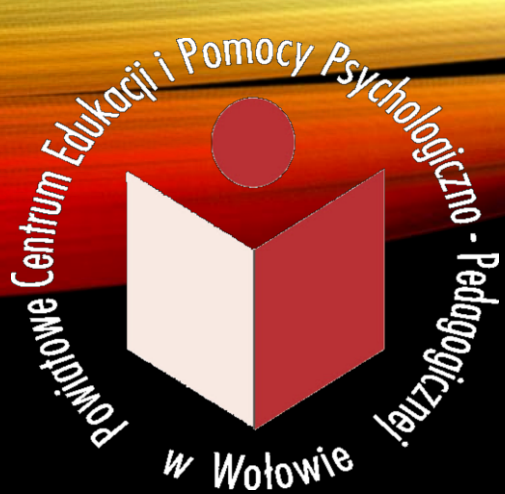
Codzienna rutyna pozwala zaplanować nad negatywnymi emocjami. Warto zadbać o bezpieczne środowisko pracy w szkole oraz przewidywalność sytuacji szkolnych, a także nauczyć uczniów, jak zachować balans pomiędzy nauką a odpoczynkiem i zadbać o własne zdrowie.



SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM



Opracowanie
mgr Regina Kmicińska
doradca metodyczny
w Powiatowym Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli
w Wołowie



ŹRÓDŁA

Opracowanie na podstawie materiałów dr Barbary Ostrowskiej

https://www.superbelfrzy.edu.pl/glowna/wojna-w-ukrainie/?fbclid=IwAR32ryX99JmCq1lQmRDSMNht9PQZSrjEexNCmPFTX_CIo43kH3CLTK8qM0E