



Uczeń zmienia grupę, klasę, szkołę – jak pomóc?

Joanna Grzymala-Moszczyńska
Instytut Psychologii UJ

Materiały stworzone przez Joannę Grzymalę-Moszczyńską
marzec 2022

1

- 81,3 tys. uczniów i uczennic z Ukrainy
- 10 proc. jest w oddziałach przygotowawczych w 10,5 tys. szkół

Dane Ministerstwa Edukacji na 21.03.2022

Materiały stworzone przez Joannę Grzymalę-Moszczyńską
marzec 2022

2

Jakie emocje pojawiają się w nas podczas kontaktu z osobami z innej kultury?



3


A, B, C adaptacji

- A** Każdy z nas jest wychowany w konkretnej kulturze.
- B** Jesteśmy przyzwyczajeni do wykonywania różnych czynności w sposób, który jest dla nas zupełnie oczywisty i naturalny.
- C** Kiedy wyjeżdżamy za granicę stykamy się z nowym otoczeniem, które jest inne od tego, do którego jesteśmy przyzwyczajeni i dlatego jesteśmy narażeni na wyższy poziom stresu.
- Taki rodzaj stresu nazywamy stresem akulturacyjnym lub szokiem kulturowym.

Materiały stworzone przez Joannę Grzymalę-Moszczyńską
marzec 2022

4

Akulturation – co to właściwie znaczy?



Adaptacja kulturowa = akulturation


Adaptacja do zaskakujących i nieznanymi sytuacji, które pojawiają się w momencie międzykulturowego.

Materiały stworzone przez Joannę Grzymalę-Moszczyńską
marzec 2022

5

Co przyczynia się do stresu akulturacyjnego?

- Konieczność adaptacji do nowego środowiska;
- Trudności językowe
- Inne zwyczaje, do których trudno się przyzwyczaić;
- Odrzucenie nowej kultury i poczucie bycia odrzuconym;
- Trudności ze zrozumieniem swojej nowej roli;
- Lęk i dezorientacja w nowej sytuacji;
- Tęsknota
- Poczucie bezradności



6

Emocje związane ze stresem akulturacyjnym

POZYTYWNE	NEGATYWNE
<ul style="list-style-type: none"> fascynacja nowością podekscytowanie radość 	<ul style="list-style-type: none"> lęk przed nieznanym obniżony nastrój poczucie odrzucenia / pragnienie akceptacji my – oni negacja inności

Materiały stworzone przez Joannę Grzymala-Moszczyńską marzec 2022

7

Model „M” stresu akulturacyjnego

Materiały stworzone przez Joannę Grzymala-Moszczyńską marzec 2022

8

Model „W” stresu akulturacyjnego

Materiały stworzone przez Joannę Grzymala-Moszczyńską marzec 2022

9

Stres akulturacyjny – objawy „uniwersalne”

Objawy psychosomatyczne – alergie, ból brzucha, ból głowy	obniżenie nastroju / stany depresyjne	tęsknota
Poczucie niezrozumienia	obniżenie odporności	

Materiały stworzone przez Joannę Grzymala-Moszczyńską marzec 2022

10

Stres akulturacyjny – objawy u młodszych dzieci

„niegrzeczność” // bunt	wycofanie	Agresja // konflikty
Trudności integracyjne w klasie	Problemy z uczeniem się	Moczenie nocne
Problemy z mową	Płaczliwość	Trudności z koncentracją

Materiały stworzone przez Joannę Grzymala-Moszczyńską marzec 2022

11

Stres akulturacyjny – objawy u młodzieży

Problemy z nauką	Ucieczki z domu	zachowania ryzykowne
autoagresja	zaburzenia odżywiania	„niegrzeczne” zachowanie + bunt

Materiały stworzone przez Joannę Grzymala-Moszczyńską marzec 2022

12

Czy przenosząc się do jakiegoś kraju na dłuższy czas, chciałbyś/chciałabyś zachować swoją kulturę?

Materiały stworzone przez Joannę Grymala-Moszczyńską
marzec 2022

13

13

Czy mieszkając długo w jakimś kraju, chciałbyś/chciałabyś przyjąć kulturę tego kraju?

Materiały stworzone przez Joannę Grymala-Moszczyńską
marzec 2022

14

14

Strategie akulturacyjne

	1. Czy chcesz zachować swoje wartości i normy kulturowe?		
	TAK	NIE	
2. Czy chcesz przyjąć wartości i normy kulturowe kraju goszczącego?	TAK	INTEGRACJA	ASYMILACJA
	NIE	SEPARACJA	MARGINALIZACJA

Materiały stworzone przez Joannę Grymala-Moszczyńską
marzec 2022

15

15

Co możemy robić w klasie / szkole?

Materiały stworzone przez Joannę Grymala-Moszczyńską
marzec 2022

16

16

Czy w ogóle rozmawiać o wojnie?

- TAK!
- To ważne, byśmy rozmawiali z dziećmi, pytali, czy mają pytania, zapewнили, że chcemy z nimi rozmawiać i odpowiadać na pytania.
- Wspólnota doświadczeń, bycie razem
- Urealnianie sytuacji, rozwiewanie wątpliwości
- Ale... **nie chodzi też o codzienne zachęcanie dzieci do rozmowy o wojnie!**
- Uwważajmy na katastrofizację! (np. *To tylko poczętek...*)
- Szczególnie musimy wykazać się daleko idącą wrażliwością, jeśli mamy w klasie dzieci pochodzące z Ukrainy, Białorusi lub Rosji!

Materiały stworzone przez Joannę Grymala-Moszczyńską
marzec 2022

17

17

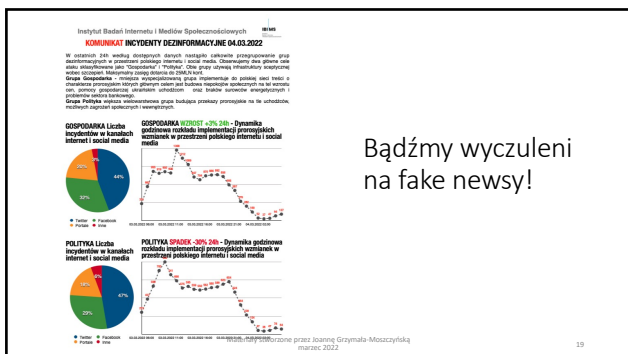
Zadbajmy o bezpieczeństwo informacyjne

- Filtrowanie treści związanych z wojną na komputerach szkolnych!
- Zachęć rodziców o ustawienie filtrów tego rodzaju na domowych urządzeniach.
- Rodzice szczególnie powinni kontrolować to w przypadku najmłodszych, 4-5 letnich dzieci.
- W przypadku starszych – konieczna jest rozmowa o tym, co dziecko widziało.

Materiały stworzone przez Joannę Grymala-Moszczyńską
marzec 2022

18

18



Bądźmy wyczuleni na fake newsy!

19

Jak zacząć rozmowę?

- „Jak się dziś czujesz?“, „Jakie emocje cię odwiedziły?“
- „Co wiesz o aktualnej sytuacji? Co cię martwi?“
- Zadbajmy o to, aby każdy mówił w swoim imieniu i nie używał zwrotów czy sformułowań obrażających osoby lub grupy
- Pozwól płakać. Kiedy ktoś przy nas płacze, możemy się z tym czuć niekomfortowo. Ale płacz to sposób na wyrażenie emocji i nie jest on zły.

Materialy stworzone przez Joannę Grymalą-Moszczyńską marzec 2022

20

Gdy do klasy dołącza dziecko z Ukrainy...

Materialy stworzone przez Joannę Grymalą-Moszczyńską marzec 2022

21

Wstępna rozmowa z rodzicami

- W jakiej formie jest aktualnie dziecko? Jakie były okoliczności przeprowadzki? W jakiej sytuacji jest aktualnie rodzina?
- Czy dziecko miało jakiekolwiek trudności rozwojowe lub edukacyjne? Jakie dziecko ma zainteresowania / osiągnięcia?
- Ile ma lat / ile klas ukończyło? Jakich zna języki? Jak mu szło w szkole? Jakich przedmiotów się uczyło?
- Czy dziecko ma kogo pomagać w nauce? Czy ma jakikolwiek problem zdrowotny?

Materialy stworzone przez Joannę Grymalą-Moszczyńską marzec 2022

22

KARTA INFORMACYJNA UCZNIA CZUDZOZIEMCA

METRYCZKA I STATUS PRAMNY UCZNIA

Imię ucznia: _____
 Nazwisko ucznia: _____
 Data i miejsce urodzenia: _____
 Obywatelstwo: _____
 Adres zamieszkania: _____
 Imię i nazwisko opiekuna: _____
 Imię i nazwisko opiekuna: _____
 Status pramny ucznia jest w porządku i zgodnie z aktualnym statusem uchylony jest:
 nie ma statusu uchylony
 nie ma statusu uchylony
 nie ma statusu uchylony

WYKRESZENIE ENKWA

Czy uczeń chodził do szkoły w tym samym kraju? TAK/NIE
 W jakim celu powrócił do kraju? _____
 W jakim celu powrócił do kraju? _____
 Czy uczeń ma jakikolwiek problem z uczeniem się? TAK/NIE
 Jak to wygląda? _____
 Czy uczeń chodził już do szkoły w Polsce? TAK/NIE
 Jak to wygląda? _____
 Czy uczeń uczy się języka polskiego? Tak / Nie

INFORMACJE MEDYCNE

Czy uczeń ma jakikolwiek problem zdrowotny? TAK/NIE
 W jakiej formie? _____
 Czy uczeń ma jakikolwiek problem zdrowotny? TAK/NIE
 W jakiej formie? _____

ZANIECHOWANIE UCZNIA

Zainteresowania: _____
 Inne uwagi: _____

Materialy stworzone przez Joannę Grymalą-Moszczyńską marzec 2022

23

Pakiet powitalny

https://um.warszawa.pl/documents/21449838/31019856/21_pakiet_powitalny_wersja_ukrainska.pdf/736681e-6d61-5b6e-4949-33056e452e71+1634497616843
http://otwarty.krakow.pl/program/217945.artykul.pakiet_powitalny_da_cudzoziemcow.html?_ga=2.252212553.1939398919.1646908261.61357893.1646649501


ОЗНАЙОМЧИЙ ПУТІВНИК ДЛЯ БАТЬКІВ ТА УЧНІВ

WITAJ W DOMU!

Przewodnik dla cudzoziemców mieszkających w Krakowie

Materialy stworzone przez Joannę Grymalą-Moszczyńską marzec 2022

24



O co warto zadbać na samym początku?


- Jakie zasady panują w klasie?
 - Kontrakt
 - Nie ma oczywistości!
- Wprowadzenie do klasy
 - Przedstawienie się w nieinwazyjny sposób
 - Naklejki z imionami
- Normalność, zwyczajność, rutyna – to pomaga.

Materiały stworzone przez Joannę Grymala-Moszczyńską marzec 2022 25

25

Wsparcie rówieśnicze

- Tutoring rówieśniczy / przewodnicy kulturowi
- Dyżury wsparciowe
- Ale zachęcamy też wszystkich w klasie, by byli uważni na swoje potrzeby, z szacunkiem podchodzili do emocji innych, dbali o siebie także na przerwach czy po lekcjach.
- Możemy skorzystać np. z propozycji Action For Happiness i powiesić w klasie kalendarz z zadaniami wspierającymi na danym miesiącu...



Materiały stworzone przez Joannę Grymala-Moszczyńską marzec 2022 26

26

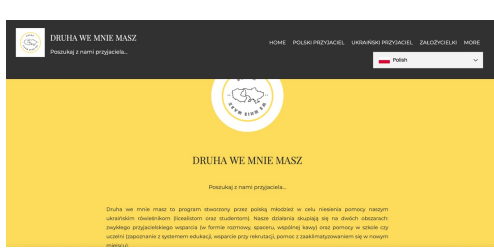
Uwagi Marzec 2022

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZELA
1. Postaw sobie do celów, by być bardziej i w przyszłości.	2. Zaplanuj swój tydzień, w tym wyznacz sobie cele i wyznacz sobie dni odpoczynku.	3. Zadbaj o swoje zdrowie, w tym o higienę i wyśpij się.	4. Zadbaj o swoje zdrowie, w tym o higienę i wyśpij się.	5. Zadbaj o swoje zdrowie, w tym o higienę i wyśpij się.	6. Zadbaj o swoje zdrowie, w tym o higienę i wyśpij się.	7. Zadbaj o swoje zdrowie, w tym o higienę i wyśpij się.
8. Zadbaj o swoje zdrowie, w tym o higienę i wyśpij się.	9. Zadbaj o swoje zdrowie, w tym o higienę i wyśpij się.	10. Zadbaj o swoje zdrowie, w tym o higienę i wyśpij się.	11. Zadbaj o swoje zdrowie, w tym o higienę i wyśpij się.	12. Zadbaj o swoje zdrowie, w tym o higienę i wyśpij się.	13. Zadbaj o swoje zdrowie, w tym o higienę i wyśpij się.	14. Zadbaj o swoje zdrowie, w tym o higienę i wyśpij się.
15. Zadbaj o swoje zdrowie, w tym o higienę i wyśpij się.	16. Zadbaj o swoje zdrowie, w tym o higienę i wyśpij się.	17. Zadbaj o swoje zdrowie, w tym o higienę i wyśpij się.	18. Zadbaj o swoje zdrowie, w tym o higienę i wyśpij się.	19. Zadbaj o swoje zdrowie, w tym o higienę i wyśpij się.	20. Zadbaj o swoje zdrowie, w tym o higienę i wyśpij się.	21. Zadbaj o swoje zdrowie, w tym o higienę i wyśpij się.
22. Zadbaj o swoje zdrowie, w tym o higienę i wyśpij się.	23. Zadbaj o swoje zdrowie, w tym o higienę i wyśpij się.	24. Zadbaj o swoje zdrowie, w tym o higienę i wyśpij się.	25. Zadbaj o swoje zdrowie, w tym o higienę i wyśpij się.	26. Zadbaj o swoje zdrowie, w tym o higienę i wyśpij się.	27. Zadbaj o swoje zdrowie, w tym o higienę i wyśpij się.	28. Zadbaj o swoje zdrowie, w tym o higienę i wyśpij się.
29. Zadbaj o swoje zdrowie, w tym o higienę i wyśpij się.	30. Zadbaj o swoje zdrowie, w tym o higienę i wyśpij się.	31. Zadbaj o swoje zdrowie, w tym o higienę i wyśpij się.	32. Zadbaj o swoje zdrowie, w tym o higienę i wyśpij się.	33. Zadbaj o swoje zdrowie, w tym o higienę i wyśpij się.	34. Zadbaj o swoje zdrowie, w tym o higienę i wyśpij się.	35. Zadbaj o swoje zdrowie, w tym o higienę i wyśpij się.

ACTION FOR HAPPINESS Szczęśliwiej, żyjąc lepiej. Razem! marzec 2022 27

27

www.druhawemniemasz.com



Materiały stworzone przez Joannę Grymala-Moszczyńską marzec 2022 28

28

Jak rozmawiać o tej wojnie z osobami z Ukrainy, Białorusi i Rosji?

- Z osobami z Ukrainy, Białorusi i Rosji porozmawiajmy także osobno na temat tego, jak się czują i czego potrzebują
- Nie wywołujmy na forum!!!** Nie "odpytujmy" publicznie z sytuacji, nie traktujmy osoby jako źródła informacji o wojnie
- Olena/ Andriy widzą Cię w tych ostatnich dniach. Wyobrażam sobie, że jest Ci trudno. Martwię się o Ciebie. Jak Ty się czujesz? Później, w zależności od sytuacji, warto wrócić do rozmowy, wybierając kluczowe pytania: Jak sobie radzisz? Czego potrzebujesz? Jak mogę Ci pomóc w tej sytuacji? Czy jest coś, co mogę dla Ciebie zrobić jako wychowawczyni? Czego potrzebujesz od klasy? Czy rozmawiacie o sytuacji z kolegami i koleżankami?*
- Ważne, by uczeń wiedział i dostał jasny komunikat: *Gdybyś chciał/a o czymś porozmawiać, zaskoczy Cię jakaś sytuacja, zadanie się coś trudnego, przyjdź do mnie i razem znajdziemy rozwiązanie. Chcę, żebyś pamiętał/a, że nikt z Was nie odpowiada za wywołanie tej wojny. Nie pozwólmy jej wkręcić się do naszej klasy.*

Materiały stworzone przez Joannę Grymala-Moszczyńską marzec 2022 29

29

Jak z uczniami rozmawiać o wojnie, kiedy w klasie są osoby z Ukrainy, Rosji lub Białorusi?

- Rozmowa na forum mimo obaw (które mogą towarzyszyć również uczniom i uczennicom) – budowanie pomostu, modelowanie komunikacji
- Wojna może zaostrić antypatie albo wzbudzić solidarność ponad podziałami
- Dbanie o wspólnotę, odwoływanie się do wspólnych doświadczeń (w tym działania w różnych grupkach – kolacje ze zdjęć, filmiki o całej klasie)
- Warto powiedzieć, że uczniowie mają prawo odczuwać różne emocje i że mają wpływ na to, jak się będą pod ich wpływem zachowywać.
- Nie gloryfikujmy wojny - dziecko nie powinno kojarzyć wojny z bohaterstwem, z miłością do ojczyzny, szaloną przygodą.

Materiały stworzone przez Joannę Grymala-Moszczyńską marzec 2022 30

30

Uważajmy na stereotypy / podsycanie konfliktów międzygrupowych!

- Może się wydarzyć, że uczniowie i uczennice zaczną postrzegać osoby pochodzenia rosyjskiego lub białoruskiego jako jednoznacznie złe, okrutne, oprawców.
- Pokazujemy zróżnicowanie społeczeństwa rosyjskiego, fakt, że wiele osób protestuje przeciw wojnie, za co spotykają się aresztowania i represje
- Można rozmawiać o odpowiedzialności zbiorowej – czy ma sens? Czy to sprawiedliwe? Jakie ma konsekwencje?
- Jeśli pojawią się niesprawiedliwe, obraźliwe stwierdzenia **reagujemy!** „Stop – nie ma zgody na wyrażanie takich treści” i nie wchodzimy w dyskusję. Ważne jednak, byśmy później porozmawiali z takim uczniem twarzą w twarz i spróbowali poszukać odpowiedzi na pytanie, na ile wypowiedziane słowa są rzeczywiste jego poglądami, a na ile zostały powiedziane, żeby wzbudzić pewne emocje w klasie.

Materiały stworzone przez Joannę Grymala-Moszczyńską marzec 2022

31

Scenariusz rozmowy o wojnie (CEO)

https://blog.ceo.org.pl/wp-content/uploads/2022/02/scenariusz_rozmowy_w_klasie_o_wojnie_w_ukrainie_90minut.pdf

- Podkreślenie bycia jedną grupą / zespołem
- Wyrażenie emocji, które towarzyszą w związku z sytuacją (“Czujka”)
- „Latające plakaty”
 - Czego potrzebuję, by się teraz dobrze czuć w klasie, w szkole?
 - Czego się obawiam w obecnej sytuacji?
 - Co możemy zrobić, by dobrze i przyjemnie spędzić czas w naszej klasie? (lekcja gier planszowych, wspólne zrobienie kolażu ze zdjęciami z wyjść klasowych, oglądanie filmu)
 - Jak nasza klasa, społeczność szkolna może wesprzeć ludzi potrzebujących pomocy? Na co jesteśmy gotowi?
- Ćwiczenia relaksacyjne / ruchowe na koniec zajęć

Materiały stworzone przez Joannę Grymala-Moszczyńską marzec 2022

32

Asystenci kulturowi / <https://asywszkole.pl>

Asystentki i asystenci międzykulturowi oraz rodzice w szkołach

Kim są asystentki i asystenci międzykulturowi oraz romscy?

Asystentki i asystenci to najczęściej osoby, które same miały doświadczenie migracji lub pochodzą ze społeczności romskiej dzięki temu dobrze rozumieją potrzeby dzieci i ich rodzin oraz potrafią na nie odpowiedzieć. Znajdą zarówno język polski, jak i język, którym posługuje się dziecko – pełnią rolę tłumaczek i tłumaczy a także:

- pomagają dzieciom cudzoziemskim i romskim w nauce,
- wspierają dzieci w wchodzącej w środowisko szkolnym,
- pośredniczą w kontaktach pomiędzy szkołą a rodzicami lub opiekunami prawnymi dzieci,

Materiały stworzone przez Joannę Grymala-Moszczyńską marzec 2022

33

Checklista dla szkół współpracujących z asystentkami i asystentami międzykulturowymi

Materiały stworzone przez Joannę Grymala-Moszczyńską marzec 2022

34

SOS dla Ukrainy

https://sosdlaedukacji.pl/sos-dla-ukrainy/

Materiały stworzone przez Joannę Grymala-Moszczyńską marzec 2022

35

Jak poradzić sobie z komunikacją?

- Warto nauczyć się kilku zwrotów na początku
- Obrazki / słowniczki
- Google translate
- Konkurs na naukę j. ukraińskiego wśród uczniów i uczennic polskich
- Nauczyciele języka polskiego jako obcego (glottodydaktyka)

Materiały stworzone przez Joannę Grymala-Moszczyńską marzec 2022

36

Microsoft Translate dla Edukacji!

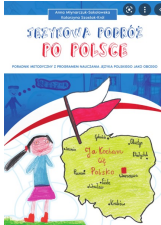
- Bardzo użyteczne narzędzie, polecam sprawdzić filmiki tłumaczące zasady korzystania w kontekście szkolnym!

<https://support.microsoft.com/en-us/topic/using-microsoft-translator-for-education-f96d43c2-b5a4-40e5-b1b5-437631ef1db6>

Materiały stworzone przez Joannę Grymala-Moszczyńską
marzec 2022

37

Nauczanie języka polskiego jako obcego



Instytut Głotodydaktyki Polonistycznej Wydziału Polonistyki Uniwersytetu Jagiellońskiego organizuje bezpłatne kursy języka polskiego i bezpłatne lekcje indywidualne dla obywateli Ukrainy, którzy w wyniku wojny znaleźli się w Polsce i nie znają języka polskiego.

Wszystkich zainteresowanych prosimy o kontakt:

- telefon 12 663 2929
- mail: plschoool@uj.edu.pl

Materiały stworzone przez Joannę Grymala-Moszczyńską
marzec 2022

38

Polskie Forum Migracyjne!

DZIENNICZEK - SŁOWNICZEK

Narzędzie wspierające naukę języka polskiego dzieci z doświadczeniem migracyjnym.

PRZEWODNIK METODYCZNY DLA RODZICÓW



Materiały stworzone przez Joannę Grymala-Moszczyńską
marzec 2022

39

“Raz, dwa, trzy i po polsku mówisz Ty! Podręcznik do nauki języka polskiego dla dzieci na Ukrainie” (2021)



<https://wid.org.pl/podrecznik/>


Materiały stworzone przez Joannę Grymala-Moszczyńską
marzec 2022

40

MATERIAŁY DO POBRANIA

Materiały dla nauczycieli

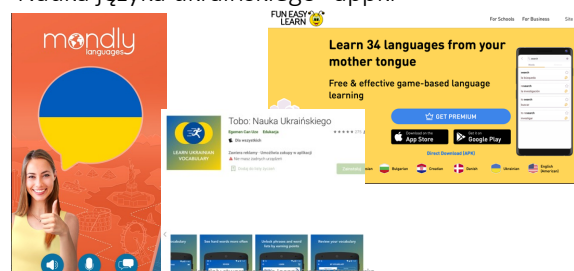
Metoda JES-PL została wykorzystana do skonstruowania licznych materiałów między innymi materiały „W polskiej szkole”. Wspierają one proces uczenia się uczniów/uczennic z doświadczeniem migracji, uczących się w klasach ogólnych oraz oddzielnych przygotowawczych w młodszych klasach szkoły podstawowej. Materiały zamieszczone na tej stronie zostały zrealizowane na zamówienie Ministerstwa Edukacji Narodowej, są bezpłatne i ogólnodostępne.



Materiały stworzone przez Joannę Grymala-Moszczyńską
marzec 2022

41

Nauka języka ukraińskiego- appki



Learn 34 languages from your mother tongue

Free & effective game-based language learning

Materiały stworzone przez Joannę Grymala-Moszczyńską
marzec 2022

42

Nauka języka ukraińskiego

Materiały stworzone przez Joannę Grymala-Moszczyńską marzec 2022

43

Psychologiczne aspekty sytuacji

Materiały stworzone przez Joannę Grymala-Moszczyńską marzec 2022

44

SZKOŁA WRAŻLIWA NA TRAUMĘ JAK WSPIERAĆ DZIECKO Z DOŚWIADCZENIEM TRAUMY W PROCESIE EDUKACJI

SOS WIOSKI DZIECIĘCE

Materiały stworzone przez Joannę Grymala-Moszczyńską marzec 2022

45

Jak wspierać dziecko w tym doświadczeniu?

- Zapewnienie bezpieczeństwa!!!
- Nie naciskaj uczniów i uczennic, żeby mówili o swoich wojennych doświadczeniach!!!
- Osobom z PTSD często jest bardzo ciężko mówić o tym co przeżyli. Dla niektórych może to nawet pogorszyć sytuację (np. mogą zacząć przeżywać bardzo intensywne emocje, nad którymi mogą nie móc zapanować)
- Równocześnie - daj im jasno do zrozumienia, że gdyby chcieli mówić, Ty jesteś obok i chętnie ich wysłuchasz.
- Nie ocenianie, okazanie współczucia
- Normalizacja przeżyć
- Zastaw się, co w treściach, o których rozmawiacie podczas lekcji może przypominać uczniom i uczennicom o traumatycznych wydarzeniach wojennych (np. rozmowa o wojnie, Rosji, film zawierający sceny walki, bombardowania, wybuchów, wizyta żołnierzy w szkole)

Materiały stworzone przez Joannę Grymala-Moszczyńską marzec 2022

46

Jak reagować na trudne zachowania wywołane traumą?

- Schemat takiej reakcji przedstawia się następująco:
 - zachowanie/reakcja ucznia (co robi?, co mówi?, jak reaguje?);
 - kontekst sytuacyjny (okoliczności wystąpienia zachowania/reakcji ucznia, kto lub co je wywołało lub mogło mieć na nie wpływ?);
 - identyfikacja rzeczywistej, a ukrytej potrzeby/potrzeb ucznia (jaka niezaspokojona potrzeba/potrzeby ucznia może/mogą kryć się za określonym zachowaniem/reakcją wypowiedzią?, „teraz najbardziej potrzebuję/najbardziej mi potrzeba...”);
 - pozytywna reakcja na rzeczywistą, a ukrytą potrzebę ucznia (co jest możliwe do zrobienia?, kto może to zrobić?, jakie zasoby są można zaangażować?, jakie wsparcie jest potrzebne?).

Materiały stworzone przez Joannę Grymala-Moszczyńską marzec 2022

47

5 kroków, które w krytycznych sytuacjach pomogą Ci poradzić sobie z Twoimi uczuciami i reakcjami

Materiały stworzone przez Joannę Grymala-Moszczyńską marzec 2022

48

Co zrobić, jeśli widzimy niepokojące zmiany w zachowaniu dziecka?

- Doświadczanie trudnych emocji może skutkować „trudnymi” zachowaniami – wycofaniem, rozkojarzeniem, spięciem, złością.
- Warto zwrócić uwagę na to, pokazać dziecku, że widzimy i dopytać o samopoczucie.
- Jeśli niepokojące zachowania się utrzymują – skierujmy do specjalisty!
- Przykładowo:
 - „Widzę twój niepokój i strach. Wiem, że to skutek czegoś trudnego”
 - „Widzę, że w ostatnim czasie jesteś często zamyślona. Mam wrażenie, że coś cię martwi.”
 - „Widzę, że się złościłaś, że mierzysz się z wieloma trudnymi emocjami. To nic dziwnego, domyślam się, że zmagasz się z wieloma rzeczami teraz”

Materiały stworzone przez Joannę Grymala-Moszczyńską
marzec 2022

49

49

Jak odpowiadać na trudne pytania?

(wiedza dostosowana do wieku dziecka + uspokojenie) – kłamstwa lub informacje, których nie jesteśmy pewni = dobra odpowiedź na trudne pytanie

- *A co, jeśli Putin też zaatakuje Polskę?*
- *W tej chwili wojna toczy się w Ukrainie. Na tę chwilę nic nie wskazuje na to, że Rosja zaatakuje Polskę. Polska ma wielu przyjaciół, którzy w takiej sytuacji by nam prawdopodobnie pomogli.*
- Jeśli widzimy, że dziecko dużo pyta, ale nasze odpowiedzi nie dają, może to być znak, że trzeba złapać komunikat „pod spodem” i się do niego odnieść. Możemy powiedzieć na przykład: „tyle pytasz, bo się martwisz?”

Materiały stworzone przez Joannę Grymala-Moszczyńską
marzec 2022

50

50

Wyrażanie emocji przez sztukę

- Przynieś / podziel się piosenką, utworem, obrazem, który oddaje uczucia, których doświadczasz
- Tworzenie przestrzeni na ekspresję emocji
- Pokoloruj serce z emocjami
- Napisz wiersz / piosenkę

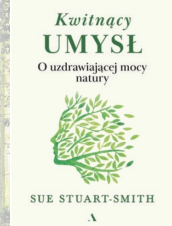
Materiały stworzone przez Joannę Grymala-Moszczyńską
marzec 2022

51

51

Kontakt z naturą

- Ale trzeba uważać dzieci uchodźce, które mogły dotrzeć do Polski przez granicę polsko-białoruską (wtedy las może być potencjalnie triggerującym doświadczeniem!)



Materiały stworzone przez Joannę Grymala-Moszczyńską
marzec 2022

52

ODKRYWCY KULTUR

OPIS KRAJE ZESTAW OPINIE

W 40 minut dookoła świata!

z grą planszową „Odkrywczy Kultur”

Lubimy podróżować. Ciekawia nas nieznaną kulturę. Jednak nie zawsze wszystko idzie tak, jak powinno...

Jakiś pan w Japonii pan domu chwytła za samurajski miecz zaraz po tym, jak wleciał palceści w tyż, albo w angielskim pubie wszyscy obecni biorą się do bitki, gdy gestem poprosiles o dwa piwa... coś robisz dzie.

ZOBACZ WIĘCEJ

Materiały stworzone przez Joannę Grymala-Moszczyńską
marzec 2022

53

53

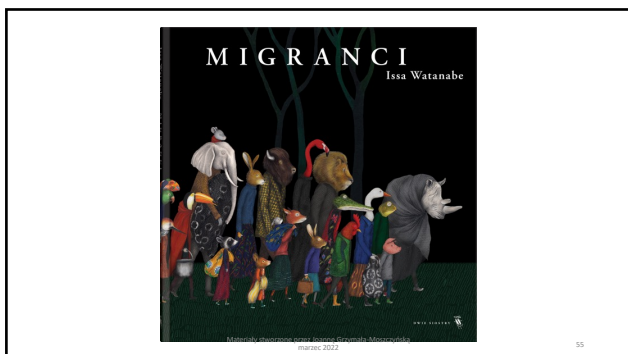
Książki o historiach uchodźców i uchodźczyń



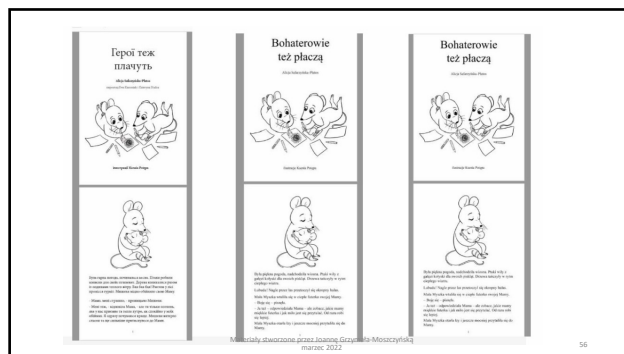
Materiały stworzone przez Joannę Grymala-Moszczyńską
marzec 2022

54

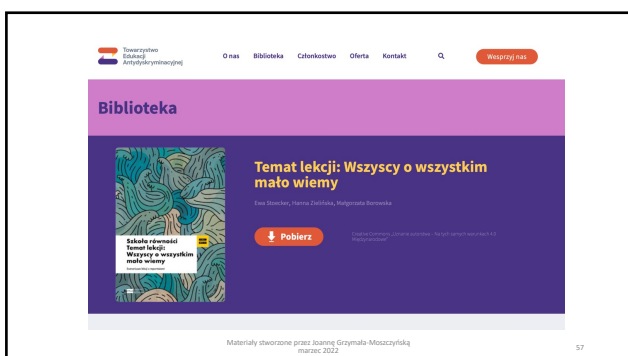
54



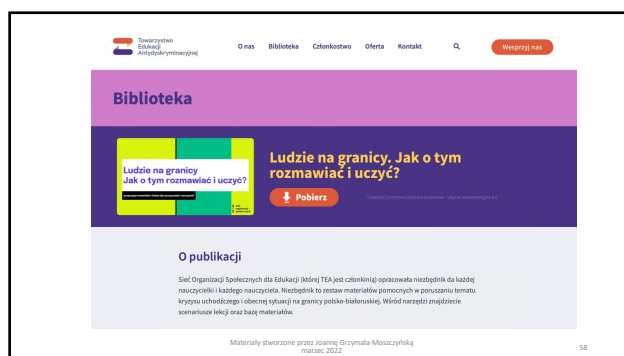
55



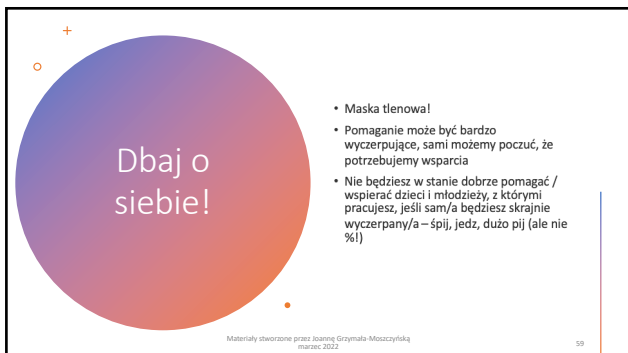
56



57



58



59



60

Wyzwania związane z pomaganiem



SPRAWDŹ CZY POMOC, KTÓREJ CHCESZ UDZIelić ODPOWADA NA REALNE POTRZEBY

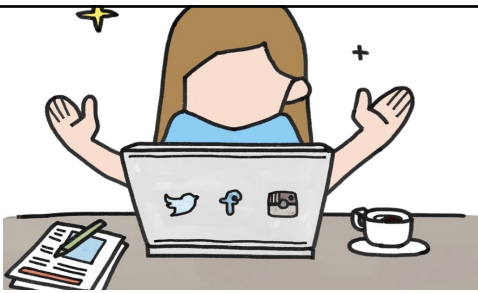
ODRUKOWANE PRZEZ KOGOŚ NASZĄ POMOCY NIŻE SPRAWIĆ NAM PRZYKROŚĆ – FRAGMENTAMIZACJA W POMAGANIU NIŻE CHYDZI O NASZE EMOCJE

JESLI KTOŚ NIŻE ZALATWIĆ DANĄ SPRAWĘ SAMODZIELNIE – PODWIOLAM / ZADZIEŁAM OSOBIE DO TEGO, PODWIOLAM POZIWIĆ SPRAWIĆ (DANĄSI BEZSIANOSCI)

Materiały stworzone przez Joannę Grzymala-Moszczyńską
marzec 2022

61

61



j.grzymala.moszczyńska@gmail.com

Materiały stworzone przez Joannę Grzymala-Moszczyńską
marzec 2022

62

62