



## JAK ROZMAWIAĆ O WOJNIE W UKRAINIE

Jak, jako harcerski wychowawca, zachować się w obliczu wojny w Ukrainie? Co powiedzieć harcerzom i harcerkom? Jakie działania podjąć? Jak wspierać podopiecznych i siebie? Zespół wsparcia psychologicznego ZHP stara się znaleźć odpowiedzi na te trudne pytania. Zachęcamy Cię do lektury poniższego artykułu i przemyślenia swojej strategii działań z drużyną lub gromadą wobec kryzysu. Pamiętaj, że jeśli nie znajdziesz tu wszystkich odpowiedzi na swoje pytania, jesteśmy dla Ciebie pod numerem 669 116 116 w dni powszednie w godzinach 15:00–21:00.

Wybuch wojny w Ukrainie to wydarzenie, które wymaga przemyślanych działań i odpowiedzialnej postawy od wszystkich, w tym szczególnie od osób, które mają wpływ na wychowanie młodych ludzi. Naturalnym odruchem może być chęć spontanicznego działania, zaangażowanie siebie i drużyny w akcje pomocowe. **Pamiętajmy jednak, że głównym zadaniem wychowawców harcerskich jest działalność wychowawcza, w której priorytetem jest bezpieczeństwo dziecka rozumiane jako bezpieczeństwo fizyczne i psychiczne.** Dbajmy o to, by nasze komunikaty i działania opierały się na lekkości, którą może wywoływać ta sytuacja, a nie generowały dodatkowego niepokoju. Pomocne w tym będzie zachowanie dotychczasowej rutyny pracy, rytmu spotkań, rytuałów drużyny przy jednoczesnej otwartości na rozmowę o emocjach i włączenie się w działania adekwatne do wieku zuchów lub harcerzy.

Celem każdej rozmowy harcerskiego wychowawcy na temat wojny i sytuacji w Ukrainie powinno być zadbanie o osobę, która pyta. Bądź uważny/a, pozwól sobie na emocje, akceptuj je u siebie i innych. Nie neguj, ale również nie eskaluj emocji. Pomyśl, czy to co chcesz powiedzieć, jest komunikatem zrozumiałym dla dziecka lub młodej osoby, która jest przed Tobą. Czasami, zwłaszcza w przypadku młodszych harcerzy i zuchów, wystarczą proste odpowiedzi ("w Ukrainie jest teraz niebezpiecznie, ludzie się boją i my też się martwimy o nich"), zamiast szczegółowych opowieści. To, jak interpretujesz dane zdarzenia i jak o nich opowiadasz, buduje wyobrażenie tej sytuacji. Mów z szacunkiem i o faktach.

**Mów o konkretach i faktach, nie fantazjuj, nie katastrofizuj, pozwól sobie na "nie wiem".**

Nikt z nas nie jest specjalistą od działań wojennych. Jeśli nie znasz odpowiedzi na pytanie, odpowiedz "nie wiem". To lepsze niż snucie wyobrażeń na temat nieznanego zdarzenia. Trudno będzie uniknąć pytań harcerzy o to, czy wojna będzie również w Polsce. To ważne pytanie. Odpowiadając, skupiaj się na faktach. Dziś Rosja zaatakowała Ukrainę i tyle wiemy. **Dziś jesteśmy bezpieczni – to należy podkreślać, by nie zwiększać niepokoju dziecka. Skupmy się na byciu w aktualnej sytuacji, tu i teraz. Nie snujmy wizji i planów na przyszłość, w tym szczególnie na "co byśmy zrobili w sytuacji x".**

Jeśli w rozmowie pojawiają się bardzo radykalne lub stereotypowe poglądy, warto spytać z zainteresowaniem: "czemu tak myślisz?", "skąd masz takie informacje?" i spokojnie ukazywać szerszy kontekst. Staraj się samemu korzystać ze sprawdzonych informacji. Warto być gotowym na różne poglądy i opinie, dotyczące obecnego konfliktu oraz towarzyszące im silne emocje. Jeśli w drużynie lub gromadzie są osoby pochodzące z Rosji bądź Ukrainy, warto być szczególnie uważnym na ich uczucia i upewnić się, czy chcą brać udział w rozmowach dotyczących obecnego konfliktu.



## EMOCJE

### Nie udawaj, że temat nie istnieje lub jest dla nas łatwy.

Nie unikaj tematu, mimo że jest trudny – nie udawaj, że nic się nie dzieje, ale ze szczególną uwagą obserwuj to, co robisz i dlaczego. Jesteśmy częścią społeczności i ten temat i tak wkradnie się na nasze zbiórki, w ten bądź inny sposób. Przygotuj się na to, że temat wojny pojawi się na harcerskich spotkaniach. Gdy oswoisz się z tą myślą, łatwiej przyjdzie Ci poradzić sobie z nim na zbiórce. Jednocześnie zadbaj o to, by harcerska praca postępowała w miarę (na tyle, na ile będzie to możliwe w obecnej sytuacji!) zgodnie z ustalonym rytmem.

Wojna w Ukrainie to wyjątkowa i bardzo trudna sytuacja. Jeśli czujemy w związku z nią napięcie, to powiedzmy to wprost. Może nam wpaść pomysł, by w kontakcie ze swoimi podopiecznymi "załagodzić" temat i opakować go w swoją beztróskę. "Jest w porządku" i uśmiech w momencie, gdy w środku czujesz coś zupełnie innego. To umacnia między nami dystans i nieszczerłość, a w trudnych momentach potrzeba nam oprzeć się na relacjach. Nazywaj swoje emocje i nie ukrywaj ich, nie staraj się ich bagatelizować. Napięcia i tak będzie widać, a umniejszając swoim emocjom, dajesz znać drugiemu człowiekowi, że być może jego/jej emocje też nie są mile widziane. Zastanów się jednak, jak bezpiecznie dla Ciebie i dla Twojego rozmówcy je wyrazić. Powiedz wprost: "to jest trudna sytuacja, jestem nią zdenerwowany, a jak Wy się czujecie?"

### Nie oceniajmy emocji i reakcji naszych podopiecznych

Każdy z nas może inaczej zareagować na tę samą sytuację. Możesz spotkać się z chęcią rozmowy o wojnie, potrzebą zaangażowania w działania pomocowe, strachem o siebie i bliskich, a także potrzebą niezajmowania się tym tematem - każda z tych reakcji jest w porządku i dla każdej warto wygospodarować miejsce. **Dzieci mają prawo do bycia dziećmi i nieinteresowania się polityką i działaniami wojennymi**, dlatego uszanuj chęć zabawy i funkcjonowania w codzienny sposób. To nie jest dobry czas na edukację historyczną. Przesuń spontaniczne kominki o Szarych Szeregach na inny czas w kalendarzu. Staraj się nie generować niepotrzebnych skojarzeń i przeniesień.

Jeśli widzisz zmianę w zachowaniu danej osoby zapytaj, spróbuj nazwać to, co widzisz. To, że nie będziemy rozmawiać o strachu, nie znaczy, że on zniknie. Zadaniem dorosłych jest pomoc dzieciom w radzeniu sobie z trudnościami i nazywanie ich.

Pamiętaj, że w naszych środowiskach są osoby w różnym wieku, zatem też o różnym stopniu dojrzałości emocjonalnej i umiejętności komunikowania swoich emocji. Staraj się obserwować i towarzyszyć, nie zaś doszukiwać się własnych emocji w drugiej osobie. Bądź gotowy/a na to, że towarzyszenie w emocjach nie musi oznaczać współodczuwania, przeżywania sytuacji tak samo.

## DZIAŁANIE

### Weryfikuj co dzieci wiedzą i jaka wiedza jest im potrzebna

Warto ograniczyć śledzenie informacji wojennych samemu, ale też zasugerować to młodszymi. Ciężko zweryfikować ich wiarygodność, a ich nadmiar zwiększa odczuwany przez nas lęk. (Uwaga: TikTok jest przesycony treściami z Ukrainy, wiele nagrań bombardowań jest fejkowych). Jeśli masz kontakt z rodzicami dzieci z drużyny, warto zachęcić ich do tego samego oraz do monitorowania jeszcze bardziej niż zwykle tego, co oglądają ich dzieci.



To dobry czas, by spytać podopiecznych czy wiedzą co to jest fake news i czy mają świadomość, że nie każda informacja jaka do nas trafia jest prawdziwa. Może mają własne pomysły na to w jaki sposób sprawdzać informacje, a może trzeba im podpowiedzieć (spytanie zaufanych dorosłych, sprawdzenie w innych źródłach, na potwierdzonych i wiarygodnych stronach itd.).

### Nie wzmacniaj poczucia bezradności - skup się na swojej strefie wpływu

Chcesz działać i pomagać? Wspaniale! Wierzmy, że jesteś gotów/gotowa zainicjować wiele potrzebnych i wartościowych akcji pomocowych. Możesz również dołączyć do działań ZHP lub innych organizacji pozarządowych. Zanim zaproponujesz drużynie zaangażowanie się w daną akcję, zastanów się, czy udział w niej jest adekwatny do wieku i możliwości zuchów czy harcerzy i harcerzek. Wybieraj tylko te działania, za którymi stoją znane organizacje, zapewniające bezpieczeństwo swoim wolontariuszom i wolontariuszkom. Działanie może pozwolić rozładować napięcie. Możecie podjąć rozmowę o tym, na ile takie działania są pomocne i jaki mają cel i sens (realna pomoc uchodźcom, ale też gesty skłaniające do refleksji, myślenia, podejmowania inicjatyw itd.). Wartościowe jest zarówno pomaganie bezpośrednio, jak np. organizowanie darów dla potrzebujących, jak i symboliczne, np. wykonanie żółto-niebieskich przypinek czy plakatów, zachęcających do udziału w zbiorce potrzebnych artykułów dla uchodźców. Wszystko zależy od tego, w jakim wieku są twoi wychowankowie. Inne działania będą pomocne i adekwatne dla zuchów, inne dla harcerzy, a inne dla wędrowników. Bądź też gotów/a na odmowę zaangażowania w dany pomysł. Pamiętajmy, że tym, co wyróżnia ZHP jest nasze braterstwo, które można (i trzeba) realizować przede wszystkim przez bycie razem. Pomocą może być kierowanie wsparcia do konkretnej osoby – na zasadach odpowiednich dla osoby, którą chcemy wesprzeć. Zachęcajmy do koleżeńskich działań wobec dzieci w naszych drużynach - i tych, które pochodzą z Ukrainy, i wszystkich, które odczuwają niepokój. Nie zapominaj o wspólnych inicjatywach, które mogą generować dobre emocje.

Skuteczne pomaganie jest przeważnie działaniem długofalowym. Zaangażowanie gromady czy drużyny w pomoc Ukrainie warto planować w taki sposób, by mieć z tyłu głowy świadomość kolejnych kroków i dłuższej perspektywy. To na nas, wychowawcach, spoczywa odpowiedzialność za opanowanie chęci impulsywnego, nieprzemysłanego działania, a tym samym nauczenie dzieci i młodzież planowania. Prawdą jest, że to teraz jest czas na działanie - i jeśli czujemy się na siłach, powinniśmy się w nie zaangażować adekwatnie do naszego wieku i możliwości. Nie traćmy jednak przy tym normalności i nie odbierajmy jej dzieciom. Wojna trwająca w Ukrainie zaburza nasz spokój, rodzi niepewność. Chcąc skutecznie pomóc, tym bardziej powinniśmy zadbać o swoje BHP: wyspanie się, odżywianie, ruch i wysiłek fizyczny, picie odpowiedniej ilości wody, zachowanie spokoju – to nie dowód ignorancji czy bezduszności, tylko **dbanie o siebie**, które wpływa na najbliższe otoczenie. Dzięki zabezpieczeniu swoich potrzeb, zadbania o podstawowe potrzeby naszych wychowanków, będziemy w stanie udzielać pomocy innym skuteczniej, dłużej i z lepszymi efektami. Jednocześnie bądź wobec siebie wyrozumiały/a. Nie oczekuj sam(a) od siebie, że zrobisz wszystko na 100%, że konspekt zbiórki musi być dopięty co do minuty, czy że będziesz umiał(a) zareagować na każde zawołanie od razu. Możesz zauważyć zmianę w swoim zachowaniu – obserwuj ją, nie oceniaj. Zapytaj sam(a) siebie, z czego wynika Twoja reakcja?

*Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące sposobu rozmawiania ze swoimi podopiecznymi o wojnie w Ukrainie albo po prostu chcesz porozmawiać o tym, jak Ty czujesz się w obecnej sytuacji, jesteśmy dla Ciebie pod numerem 669 116 116 w dni powszednie w godzinach 15:00 – 21:00.*

