

**Organizacja społeczna  
«Międzynarodowe stowarzyszenie edukacji społecznej,  
nauki i kultury»**



## **REKOMENDACJE PSYCHOPEDAGOGICZNE DOTYCZĄCE PRACY Z DZIEĆMI W WIEKU 6-11 LAT**

**(dla nauczycieli szkół podstawowych, które  
prowadzą zajęcia online i/lub offline podczas wojny;  
psychologów; uczniów młodszych oraz ich rodziców)**

*W ramach międzynarodowego mini projektu wolontarystycznego  
«Lekcje dla dzieci z Ukrainy» (podczas i po wojnie)  
we współpracy z Państwową służbą jakości edukacji Ukrainy  
oraz «Fundacją Edu SEN» i «Stowarzyszeniem KLANZA» (Polska)*

### **CZEŚĆ 1**





**Organizacja społeczna  
«Międzynarodowe stowarzyszenie edukacji społecznej,  
nauki i kultury»**

**REKOMENDACJE PSYCHOPEDAGOGICZNE  
DOTYCZĄCE PRACY Z DZIEĆMI  
W WIEKU 6-11 LAT**

**(dla nauczycieli szkół podstawowych, które  
prowadzą zajęcia online i/lub offline podczas wojny;  
psychologów; uczniów młodszych oraz ich rodziców)**

*W ramach międzynarodowego mini projektu wolontarystycznego  
«Lekcje dla dzieci z Ukrainy» (podczas i po wojnie)  
we współpracy z Państwową służbą jakości edukacji Ukrainy  
oraz «Fundacją Edu SEN» i «Stowarzyszeniem KLANZA» (Polska)*



Stowarzyszenie  
**KLANZA**

**Rekomendowane przez Państwową Służbę Jakości Edukacji Ukrainy**



ДЕРЖАВНА  
СЛУЖБА  
ЯКОСТІ ОСВІТИ  
УКРАЇНИ

Umań – 2022

## **AUTORZY:**

**Inna Osadchenko**, dr ped. n., prof., nauczycielka szkoły podstawowej, psycholog praktyczny, zarządca organizacji społecznej «Międzynarodowe stowarzyszenie edukacji społecznej, nauki i kultury», Prymus edukacji Ukrainy.

**Oksana Slovik**, certyfikowana nauczycielka szkoły podstawowej K33CO «Луцький ліцей №27 Луцької міської ради Волинської області» (placówka edukacyjna „Liceum Łuckie №27 Łuckiego zarządu miasta Wołyńskiego powiatu”); TOP-50 najlepszych nauczycieli Ukrainy według Global Teacher Prize Ukraine 2020, 2021; psycholog.

**Mariia Barna**, dyrektor Gabinetu Koordynacji Wdrażania NUS i Monitoringu Regionalnego Instytutu Podyplomowego Kształcenia Pedagogicznego we Lwowie, dr hab. profesor nadzwyczajny, ekspert certyfikacyjny, trener-superwizor, deweloper i koordynator serwisu „Nadzór w NUS”.

## **RECENZENCI:**

**Yevhen Potapchuk** – dr psych. n., prof., przewodniczący organizacji pozarządowej „Ukraińskie Stowarzyszenie Psychologów Rodzinnych”, uznany pracownik Edukacji Ukrainy.

**Valentyna Koroliuk** – nauczycielka szkoły podstawowej Bokiimivskoi Szkoły Średniej I-III st. Obwód Rówieński, starszy nauczyciel.

**Petro Liaszczyk** – praktyczny psycholog, dyrektor organizacji społecznej «Życie od nowa» (Polska).

*Autor logotypu organizacji społecznej «Międzynarodowe stowarzyszenie edukacji społecznej, nauki i kultury» (na okładce tych rekomendacji) – Inna Osadchenko*

*Autor logotypu mini projektu «Lekcje dla dzieci z Ukrainy» (na okładce) – Oksana Slovik*

*Tłumacz – Liliia Sydor*

*Redaktor językowy – Alina Godlewska*

*Redaktor techniczny – Nataliia Pyshna*

*W ramach wsparcia przez Polski Korpus Pokojowy (Polska).*

*Nauczyciele, metodycy i psychologowie praktycy, którzy biorą udział w mini projekcie „Lekcje dla dzieci z Ukrainy” (podczas i po wojnie): Oksana Slovik (m. Łuck), Inna Osadchenko (m. Uman), Mariia Barna (m. Lwów), Mariia Ivasiuk (w. Łużany, Czerniowiecki obw.), Vitaliia Diduh (m. Czerniowcy), Liudmyla Lupashku (w. Czudej, Czerniowiecki obw.), Anna Cherniavska (m. Vilnogorsk, Dnipropetrowski obw.), Svitlana Sydorenko (m. Czerkasy), Iryna Huzan (m. Stryj, Lwowski obw.), Liudmyla Pauk (m. Pustomyty, Lwowski obw.), Alla Kozenko (m. Wysznewe, Kijowski obw.), Mariia Melnyk (m. Bibrka, Lwowski obw.), Oksana Homyshak (m. Drohobycz, Lwowski obw.), Yuliia Hrynychuk (m. Łuck) i inni.*

*Zalecane do publikacji decyzją zarządu organizacji «Międzynarodowego stowarzyszenia edukacji społecznej, nauki i kultury» (Protokół № 9 z 27.03.2022 r.)*

*Rekomendacje psychopedagogiczne – to próba przedstawienia autorskiej pracy zespołu wolontariuszy (nauczycieli szkół podstawowych i gimnazjów, psychologów praktycznych, naukowców) w zakresie organizacji i prowadzenia zajęć pomocniczych, poznawczych i twórczych dla dzieci ze szkół podstawowych, webinarium dla rodziców i psychologów, organizacji źródłowo-edukacyjnej przestrzeni w warunkach pierwszego miesiąca wojny 2022.<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Osadchenko I., Slovik O., Barna M., *Rekomendacje psychopedagogiczne dla nauczycieli szkół podstawowych, które prowadzą zajęcia online i/lub offline podczas wojny; psychologów; uczniów młodszych oraz ich rodziców. W ramach międzynarodowego mini projektu wolontarystycznego «Lekcje dla dzieci z Ukrainy» (podczas i po wojnie)*, Organizacja Społeczna «Międzynarodowe stowarzyszenie edukacji społecznej, nauki i kultury», Uman 2022, s. 6-7.

## SPIS TREŚCI

<b>WSTĘP</b>	6
Po co dzieci z Ukrainy potrzebują dzisiaj lekcji źródłowo-poznawczych?	7
Na co mają być przygotowani nauczyciele szkoły podstawowej (i pedagodzy ogólni) przed prowadzeniem lekcji źródłowo-poznawczych?	8
Na co powinni być przygotowani rodzice uczniów w trakcie prowadzenia źródłowo-poznawczych lekcji?	10
Na co powinni być przygotowani psychologowie praktyczni w pracy z uczniami i ich rodzicami, nauczycielami w czasie i po wojnie?	11
<b>CO WSZYSCY POWINNI WIEDZIEĆ O STANACH PSYCHICZNYCH W SYTUACJACH STRESOWYCH I KRYZYSOWYCH?</b>	12
Gdzie mogą pojawić się lęki i ataki paniki podczas wojny?	13
Jakie mogą być objawy stanu lękowego?	13
Czym mogą skutkować zaburzenia lękowe?	14
Jakie są powody powstawania stanów lękowych i ataków paniki?	15
Co należy zrobić w celu uniknięcia stanów lękowych i ataków paniki?	16
<b>JAK DOROŚLI MAJĄ SIĘ NAUCZYĆ REGULOWAĆ STANY PSYCHOEMOCJONALNE ORAZ JAK POWINNI UCZYĆ TEGO DZIECI?</b>	17
Jakie techniki polecamy stosować do regulacji i samoregulacji stanów psychoemocjonalnych dorosłych oraz dzieci?	18
<b>PIERWSZA TECHNIKA – MYCIE TWARZY</b>	19
<b>DRUGA TECHNIKA – ODDYCHANIE</b>	20
<b>TRZECIA TECHNIKA – RYMOWANKA</b>	21
<b>CZWARTA TECHNIKA – UWOLNIENIE</b>	24
<b>PIĄTA TECHNIKA – WSTRZAŚNIĘCIE</b>	24
<b>SZÓSTA TECHNIKA – KONTAKT: RZECZYWISTY LUB WYOBRAŻONY</b>	25
<b>SIÓDMA TECHNIKA - TERAPIA ZAJĘCIOWA, ARTETERAPIA (TWÓRCZOŚĆ), JĘZYKOTERAPIA, BIBLIOTERAPIA, MUZYKOTERAPIA, ITP.</b>	25

Pierwsze przyjazne rady dla dzieci i dorosłych w czasie, kiedy jest nam smutno.	27
Kolejne przyjazne rady dla dzieci i dorosłych w czasie, kiedy jest nam smutno.	29
<b>JAKIE SĄ PSYCHOPEDAGOGICZNE WYMAGANIA/WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE PROWADZENIA LEKCJI ONLINE DLA MŁODSZYCH UCZNIÓW W CZASIE WOJNY?</b>	30
Jakie są organizacyjne i techniczne wymagania/wskazówki dotyczące prowadzenia lekcji online dla młodszych uczniów w czasie wojny?	30
Jakie są wymagania/wskazówki psychodydaktyczne dotyczące prowadzenia lekcji online dla młodszych uczniów w czasie wojny?	34
Jaka jest struktura lekcji mini projektu „Lekcje dla dzieci z Ukrainy” podczas i po wojnie?	36

## WSTĘP

**«Cześć! Jestem Pani Oksana z Łucka!» –  
Tak, właśnie, zaczynamy każdą naszą lekcję dla dzieci Ukrainy  
od drugiego tygodnia wojny.**

- «Lekcje dla dzieci z Ukrainy» – źródłowe, poznawcze, twórcze lekcje codziennie o 12.00 dla dzieci w wieku 6–11 lat (mogą być dla młodszych lub starszych): <https://meet.google.com/wjj-yibw-ozg>;
- Mini projekt wolontarystyczny «Lekcje dla dzieci z Ukrainy» organizowany przez organizację społeczną «Międzynarodowe stowarzyszenie edukacji społecznej, nauki i kultury»: <https://www.gomasonk.com.ua/%d1%83%d1%80%d0%be%d0%ba-%d0.../>;
- Kanał projektu «Lekcje dla dzieci z Ukrainy» w Telegram (lekcje twórcze, poznawcze zadania dla dzieci; utwory audio/wideo; wskazówki dla dzieci i rodziców): [https://t.me/+\\_i14y8qVHHlyMTRi](https://t.me/+_i14y8qVHHlyMTRi)).

*«Pomachajcie rękami, ułóżcie „serca” palcami, przywitajcie się. Uśmiechnijcie się do siebie nawzajem, tak jak ja uśmiecham się do was teraz, bo was wszystkich kocham!»* – to nie wszystkie sposoby na nawiązanie kontaktu i wyeliminowanie niepokoju u młodszych uczniów na początku lekcji.

**Celem mini projektu „Lekcje dla dzieci z Ukrainy”,** który jest częścią projektu międzynarodowego «ODNOWA / ОНОВЛЕННЯ» w ramach organizacji społecznej (dalej – OS) «Międzynarodowego stowarzyszenia edukacji społecznej, nauki i kultury» – jest aktualizacja socjalno-edukacyjnej przestrzeni rozwoju osobowości podczas i po wojnie.

Rekomendacje psychopedagogiczne – to próba przedstawienia autorskiej pracy zespołu wolontariuszy (nauczycieli szkół podstawowych i gimnazjów, psychologów praktycznych, naukowców) w zakresie organizacji i prowadzenia zajęć pomocniczych, poznawczych i twórczych dla dzieci ze szkół podstawowych, webinarium dla rodziców i psychologów, organizacja źródłowo-edukacyjnej przestrzeni w warunkach pierwszego miesiąca wojny 2022.

## Po co dzieci z Ukrainy potrzebują dzisiaj lekcji źródłowo-poznawczych?

Po co dzieci z Ukrainy potrzebują dzisiaj lekcji źródłowo-poznawczych?			
rozproszenie uwagi, zmiana uwagi	regulacja i samoregulacja stanów emocjonalnych dzieci w wieku szkolnym za pomocą środków mowy	kształtowanie inteligencji emocjonalnej dzieci	kształtowanie kompetencji miękkich

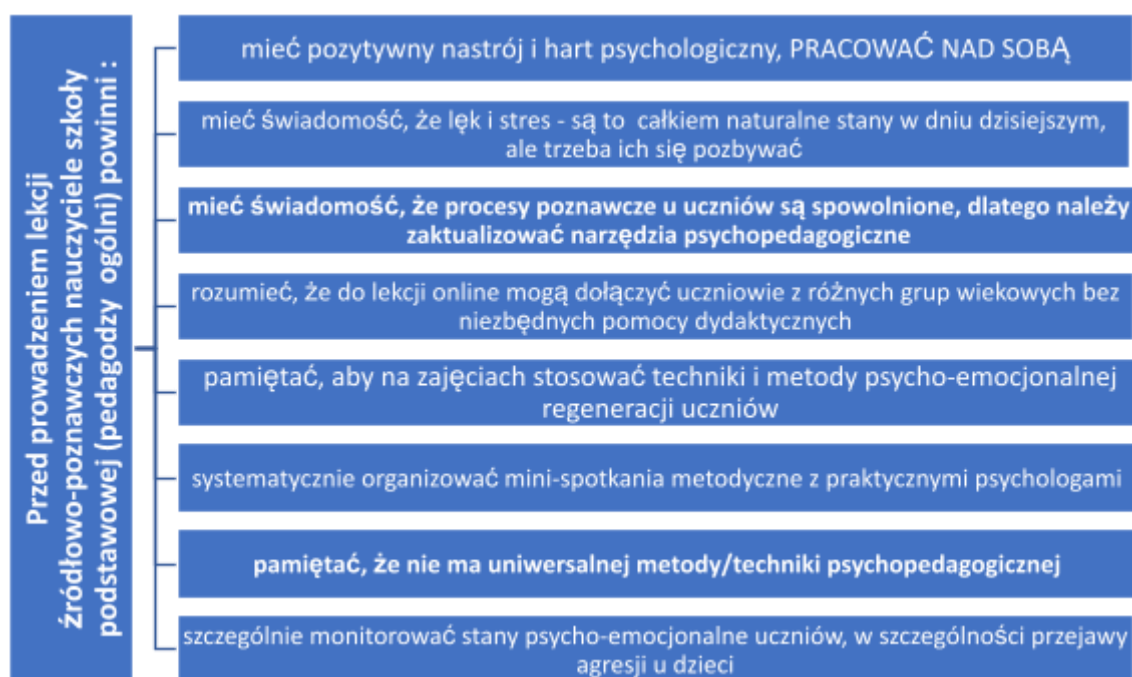
Dzisiaj dzieci z Ukrainy potrzebują lekcji źródłowo-poznawczych, aby przywrócić stan psycho-emocjonalny - zasób każdego ucznia szkoły podstawowej i nie tylko, poprzez:

- odwracanie uwagi, przełączenie uwagi z niespokojnej codzienności na indywidualną, wespół kreatywną i kreatywną pracę z innymi dziećmi;
- «leczenie słowem», regulacje i samoregulacje stanów emocjonalnych u uczniów młodszych za pomocą środków mowy;
- kształtowanie inteligencji emocjonalnej dzieci – zdolność do rozpoznawania, rozumienia emocji, motywacji, potrzeb i działań swoich i innych; umiejętność zarządzania swoimi emocjami i emocjami innych w celu konstruktywnego rozwiązywania sytuacji życiowych;
- kształtowanie kompetencji miękkich – nawyki myślenia krytycznego; wykonywanie zadań twórczych; występy publiczne; różne rodzaje komunikacji, zwłaszcza cyfrowej; praca w zespole, itd.

***Bardzo ważne: organizatorzy procesu edukacyjnego, administracja placówek edukacyjnych muszą zadbać o specjalne przygotowanie psychopedagogiczne nauczycieli i psychologów praktycznych do pracy z uczniami w czasie wojny i po jej zakończeniu.***



## Na co mają być przygotowani nauczyciele szkoły podstawowej (i pedagodzy ogólni) przed prowadzeniem lekcji źródłowo-poznawczych?



### Przed prowadzeniem lekcji źródłowo-poznawczych nauczyciele szkoły podstawowej (i pedagodzy ogólni) powinni:

1. Mieć pozytywny nastrój i hart psychologiczny (szkolenie psychopedagogiczne; dojrzałość psychologiczną; psychopedagogiczną świadomość celu takich lekcji), ponieważ od dzisiaj pracujemy z dziećmi, które w ciągu jednego dnia dojrzały o kilka lat... Po to niezbędna jest **PRACA NAD SOBĄ** – jak w psychologicznym, tak i w pedagogicznym rozumieniu.

2. Mieć świadomość tego, że:

- wszyscy Ukraińcy – zarówno dorośli, jak i dzieci – są obecnie w stresie: w ich kraju są miejsca względnego bezpieczeństwa i skrajnego zagrożenia, gdzie toczą się zaciekle działania wojenne, ale nigdzie nie ma pełnego bezpieczeństwa;

- typowe stany psychiczne Ukraińców – lękowe, stresowe, są całkiem naturalne dzisiaj, ale **trzeba ich się pozbywać**;

- **procesy poznawcze u młodszych uczniów (i nie tylko) w sytuacji stresowej** są niezwykle powolne, dlatego przed regularnymi zajęciami, lekcje powinny mieć charakter źródłowo-poznawczy, aby przywrócić dobry stan psycho-emocjonalny dzieci;

- **konieczna jest radykalna przebudowa koncepcji procesu edukacyjnego, stylu komunikowania się z uczniami: aktualizacja tradycyjnych narzędzi dydaktycznych lekcji, wypełnienie ich narzędziami psychologicznymi, wreszcie stosowanie narzędzi psychopedagogicznych;**

- według opinii specjalistów zagranicznych, aktywną pracę nad regulowaniem psychoemocjonalnych stanów uczniów będziemy wykonywać co najmniej w ciągu najbliższych 10 lat...

3. Mieć świadomość, że do lekcji online dołączają dzieci:

- z różnych warunków bytowych (schron, warunki domowe, czasowy pobyt u innych ludzi, itp.), więc nie zawsze trzeba się koncentrować na włączaniu kamer, wykonywaniu zadań pisemnych, itp., czasami dzieci są tylko słuchaczami lekcji lub uczestnikami ustnymi;

- z różnych grup wiekowych, np. dzieci jednej lub kilku rodzin, w wieku od 4 do 14 lat, więc ćwiczenia muszą być zróżnicowane i ciekawe dla wszystkich.

4. Stosować na lekcjach techniki i metody psychoemocjonalnego powrotu do zdrowia dzieci w wieku szkolnym – jest to **KONIECZNIE**.

5. Systematycznie powinny odbywać się mini-spotkania metodyczne z psychologami praktycznymi (w ramach projektu spotykać się codziennie – po każdej lekcji) w celu omówienia odpowiednich/nieodpowiednich technik psychodydaktycznych i uwzględnienia ich w przyszłości.

**6. Nie ma uniwersalnej metody/techniki psychopedagogicznej: konieczny jest ich szeroki wybór, aby dobrać odpowiednią do konkretnej sytuacji psychologiczno-pedagogicznej.**

7. Uważnie monitorować stan psycho-emocjonalny uczniów, rejestrować ich nagłe zmiany i natychmiast zgłaszać się do psychologa praktycznego w celu dalszej poprawy sytuacji. Zwłaszcza w odniesieniu do przejawów nieprzyzwoitej leksyki, nieodpowiednich zapisów na czacie, itp.

8. Zwracać szczególną uwagę na przypadki agresji dziecięcej, która przejawia się przede wszystkim w zachowaniu zewnętrznym, gniewnych wykrzykach, niegrzecznym i obscenicznym języku, w tym na czacie; eksponowaniu awatarów z krwawymi lub innymi negatywnymi znakami, itp. W takim przypadku należy natychmiast współpracować z psychologiem.

## Na co powinni być przygotowani rodzice uczniów w trakcie prowadzenia źródłowo-poznawczych lekcji?

Warto być obecnym na lekcji, ale nie ingerować.	Wskazane jest wykonywanie pewnych zadań wspólnie z dziećmi w trakcie i po lekcji, zwłaszcza twórczych.	wykonywać zadań zamiast dzieci. Wzajemna pomoc psychologiczna w rodzinie powinna mieć miejsce we współpracy, dla wzajemnego uspokojenia, a nie w sposób formalny.	Należy być przykładem dla swoich dzieci, we wszystkim, zwłaszcza w czasie wojny i po wojnie.	Nie powinno się ignorować lekcji i „litować się” nad dziećmi, pozwalając im wyjść na dwór: „MAMY WOJNĘ!”
---	--	---	--	--

1. Warto być obecnym na lekcji (ALE NIE ingerować w lekcję!), ponieważ pierwszym krokiem do psycho-emocjonalnego powrotu dziecka do zdrowia jest obecność i wsparcie rodziców.

2. Wskazane jest wykonywanie pewnych zadań wspólnie z dziećmi w trakcie i po lekcji, zwłaszcza twórczych, ponieważ taka praca jest także potwierdzeniem rodzicielskiej uwagi i miłości do nich, jedności rodziny.

3. Nie trzeba jednak wykonywać zadań zamiast swoich dzieci. Wzajemna pomoc psychologiczna w rodzinie powinna mieć miejsce we współpracy, dla wzajemnego uspokojenia, a nie w sposób formalny.

4. Rodzice powinni zawsze być przykładem dla swoich dzieci we wszystkim, zwłaszcza w czasie wojny i po wojnie. Mimo zaistniałej sytuacji, **trzeba próbować dać przykład i unikać brutalnych przekleństw w obecności dzieci**, one i tak już się boją i widzą okropności wojny, niektóre z nich już przeżyły to, o czym dorośli nie śnili w koszmarach. Zamiast przekleństw, które NIE POMOGĄ, ANI NIE POPRAWIĄ SYTUACJI, lepiej zwrócić uwagę na swoje dzieci, przytulić je i powtórzyć ulubioną bajkę, historyjkę, opowieść, itp.

5. Nie powinniśmy ignorować lekcji i „litować się” nad dziećmi, pozwalając im wyjść na dwór: *MAMY WOJNĘ!* Ponadto „Błękitny wieloryb” i podobne „gry” były udanymi badaniami dotyczącymi medialnej manipulacji nastolatków. Konsekwencje tego teraz powinniśmy wyeliminować i chronić dzieci przed takimi zagrożeniami psychologicznymi w przyszłości.

## Na co powinni być przygotowani psychologowie praktyczni w pracy z uczniami i ich rodzicami, nauczycielami w czasie i po wojnie?

Na co powinni być przygotowani psychologowie praktyczni w pracy z uczniami i ich rodzicami, nauczycielami w czasie i po wojnie?				
promowanie psychoemocjonalnego powrotu do zdrowia	posiadanie technik i metod udzielania pomocy psychologicznej w nagłych wypadkach podczas wojny i po wojnie	uświadomienie sobie, że nie ma uniwersalnej metody/techniki opieki psychologicznej	diagnozowanie stanów psychoemocjonalnych uczniów i ich dalsza korekta wspólnie z rodzicami i nauczycielami	nie powinny być zalecane głębokie medytacje w czasie aktywnego bombardowania

1. Ustalenie wstępnych warunków społeczno-psychologicznych, żeby wytworzyć psychiczną stabilność i spójność, biorąc pod uwagę, że zarówno dorośli, jak i dzieci z Ukrainy znajdują się obecnie w ostrych kryzysowych stanach psychoemocjonalnych, w celu dalszego promowania ich powrotu do zdrowia.

2. Posiadanie technik i metod udzielania pomocy psychologicznej w nagłych wypadkach podczas wojny i po wojnie.

3. Uświadomienie sobie, że nie ma uniwersalnej metody/techniki opieki psychologicznej, konieczne jest posiadanie szerokiego ich asortymentu do elastycznego doboru, adekwatnego do konkretnej sytuacji psychologiczno-pedagogicznej.

4. Obecność na lekcji online (bez kamery i mikrofonu) w miarę możliwości w celu diagnozowania stanów psychoemocjonalnych uczniów i ich dalszej korekty wspólnie z rodzicami i nauczycielami.

5. Głębokie medytacje i ćwiczenia hipnotyczne, które są zbyt odprężające dla psychiki, nie powinny być zalecane w okresach aktywnego bombardowania, ponieważ człowiek może stać się nadmiernie zrelaksowany i nie usłyszeć zagrażającej życiu syreny.

**Bardzo ważne:** możemy stwierdzić wspólne cechy u dzieci w sytuacjach kryzysowych i stresowych (pomimo reakcji typowych dla dzieci w różnym wieku), ponieważ w lekcjach projektu uczestniczyły dzieci młodsze i starsze, zarówno z jednej, jak i wielu rodzin (całe rodziny były razem podczas zajęć).

*Zaobserwowane cechy:*

- *PROCESY POZNAWCZE I MOŻLIWOŚĆ POZNANIA CZEGOŚ NOWEGO HAMUJĄ SIĘ;*
- *ZWIĘKSZA SIĘ ROZKŁAD UWAGI – OSTRY PROBLEM ZE SKUPIENIEM SIĘ.*

## CO WSZYSCY POWINNI WIEDZIEĆ O STANACPSYCHICZNYCH W SYTUACJACH STRESOWYCH I KRYZYSOWYCH?

**Bardzo ważne**, aby wszyscy nauczyciele, którzy prowadzą takiego rodzaju lekcje, sami nie mieli zaburzeń lękowych!

*W tym celu konieczne jest przeprowadzenie towarzyszących webinarów, szkoleń, publikowanie porad na stronach internetowych, w serwisach społecznościowych, takich jak:*

- «Porady dla dzieci i dorosłych, którzy tego potrzebują»:  
[https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=1127101531465942&id=100024983178837](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1127101531465942&id=100024983178837);
- «Co powinni zrobić dorośli, żeby zmniejszyć poziom zdenerwowania dzieci (przede wszystkim w wieku 3-12 lat) podczas stanów lękowych»:  
<https://www.facebook.com/100024983178837/videos/1646283712381173/>
- «Najlepszy sposób, aby ubezpieczyć się od ataków lękowych»:  
<https://www.facebook.com/100024983178837/videos/631162941318181/>
- «Przykłady, metody usunięcia stanów lękowych i napadów paniki»:  
<https://www.facebook.com/100024983178837/videos/1079823175911754/>
- «Praca ze stanami paniki u dzieci, przykłady metod walki z lękiem i napadami paniki»:  
<https://www.facebook.com/100024983178837/videos/478479677145431/>

## Gdzie mogą pojawić się lęki i ataki paniki podczas wojny?

- w domu pomiędzy sygnałami syreny, zwłaszcza po obejrzeniu wiadomości – otrzymaniu nowej „dawki negatywnych informacji” (przebywanie i komunikacja z rodziną);
- w domu w czasie syreny;
- w miejscu publicznym, np. kolejka w sklepie, w klasie nawet bez syreny, np. od ostrego dźwięku/akcji, itp.;
- w schronie przeciwbombowym, bunkrze lub piwnicy podczas ukrywania się.

## Jakie mogą być objawy stanu lękowego?



### Objawy stanu lękowego:

- niepokój;
- zdenerwowanie;
- zamieszanie;
- drażliwość;
- obsesyjne myśli o czymś strasznym;
- poczucie zbliżającego się koszmaru;
- płaczliwość, itp.

## Czym mogą skutkować zaburzenia lękowe?

**Jeśli zaburzenia lękowe nie zostaną usunięte, mogą doprowadzić do napadów paniki, tj.:**

- znaczny wzrost temperatury ciała;
- nadmierne bicie serca i gwałtowny wzrost ciśnienia krwi;
- ból ściskający w klatce piersiowej, uczucie ściskania;
- częste oddychanie (hiperwentylacja);
- problemy z przewodem pokarmowym (nudności, biegunka itp.);
- drżenie całego ciała;
- pocenie się;
- duszność i duszenie się, itp.



***BARDZO WAŻNE - GDY TYLKO CZŁOWIEK ODCZUWA STAN LĘKOWY, TRZEBA ZROBIĆ WSZYSTKO, BY NIE ZMIENIŁ SIĘ W ATAK PANIKI CZYLI KOLEJNY ETAP.***

***Bardzo ważne:*** należy zdawać sobie sprawę, że nie ma uniwersalnej techniki/metody pomocy psychicznej. Warto nauczyć się wielu sposobów, by szybko dobrać odpowiedni do konkretnej sytuacji.

*Dalej w rekomendacjach są wskazane metody/techniki pomocy psychologicznej dzieciom i dorosłym w sytuacjach kryzysowych, stresowych, dostosowane na podstawie tradycyjnej pracy psychopedagogicznej, znane uczestnikom mini projektu "Lekcje dla*

*dzieci z Ukrainy” pod względem praktycznym w pracy psychopedagogicznej od pierwszych dni wojny.*

***BARDZO WAŻNE - NALEŻY UCZYĆ PEDAGOGÓW, UCZNIÓW I ICH RODZICÓW TECHNIK SAMOREGULACJI STANÓW PSYCHOEMOCJONALNYCH, A NIE OCZEKIWANIA POMOCY Z ZEWNĄTRZ.***

**Jakie są powody powstania stanów lękowych i ataków paniki?**

***ATAKI PANIKI POWSTAJĄ PRZEDE WSZYSTKIM PRZEZ NIEPRAWDZIWĄ INFORMACJĘ LUB BRAK PRAWDZIWEJ!***

Jakie są powody powstania stanów lękowych i ataków paniki?

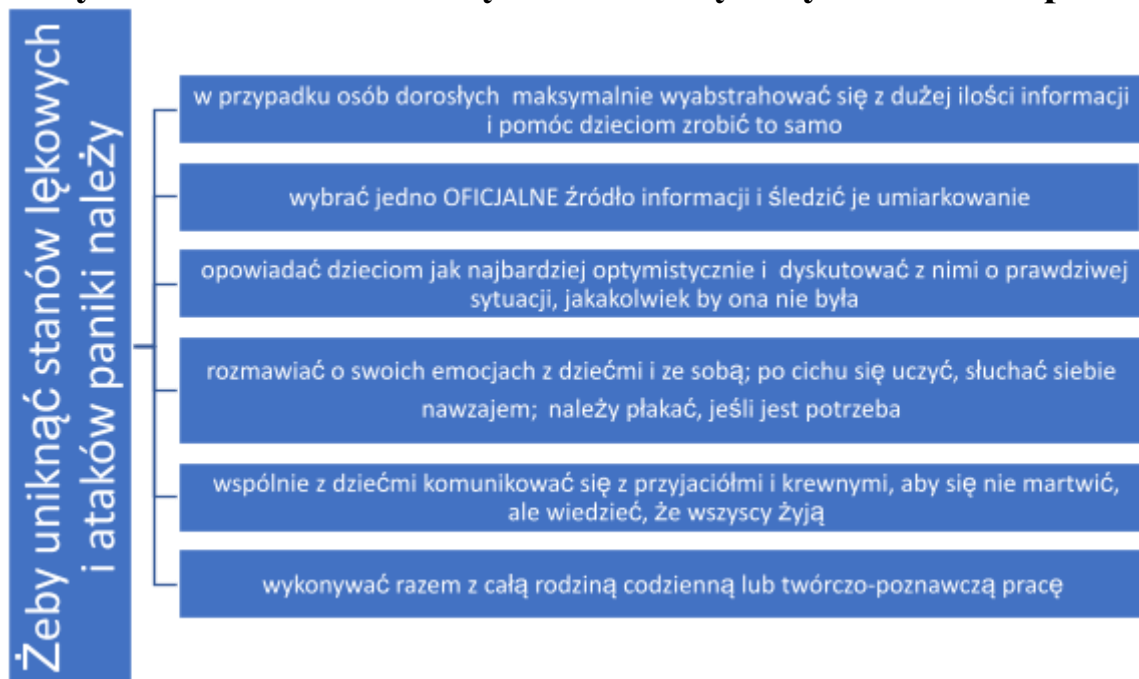
brak informacji

nieprawdziwość  
informacji

***NIE NALEŻY WIERZYĆ WSZYSTKIEMU I WSZYSTKIEGO ROZPRZESTRZENIAĆ!***



## Co należy zrobić w celu uniknięcia stanów lękowych i ataków paniki?



### Aby uniknąć stanów lękowych i ataków paniki, warto:

1. Dorośli powinni maksymalnie wyabstrahować się z dużej ilości informacji i pomóc dzieciom zrobić to samo: NA ILE TO JEST MOŻLIWE, ponieważ jeśli nie możemy mieć wpływu na sytuację, musimy ją ZAAKCEPTOWAĆ i zrobić wszystko, aby pomóc tym, którzy rozwiązują ją (obrona wojskowa, terytorialna).

2. Ważne jest, aby dorośli wybrali jedno OFICJALNE źródło informacji i śledzili je umiarkowanie, a nie bez przerwy.

3. **Bardzo ważne** jest, aby opowiadać dzieciom, jak najbardziej optymistycznie i dyskutować z nimi o prawdziwej sytuacji, jakakolwiek by ona nie była.

4. **Bardzo ważne** jest rozmawiać o swoich emocjach z dziećmi i ze sobą. **CICHO SIĘ UCZYĆ I SŁUCHAĆ SIEBIE NAWZAJEM. JEŚLI JEST TAKA POTRZEBA, DAĆ MOŻLIWOŚĆ PŁAKANIA.**

5. Niezwykle ważne jest, aby wspólnie z dziećmi komunikować się z przyjaciółmi, krewnymi, aby się nie martwić, ale po prostu wiedzieć, że wszyscy żyją. Aby zaoszczędzić czas, należy wygenerować SMS bez nazwy miejsca zamieszkania i szczegółów wydarzeń (dla bezpieczeństwa) i zaprosić wszystkich do wysyłania codziennie rano lub wieczorem, np.:

„Witam! Żyjemy i mamy się dobrze! Trzymamy się, czego Ci życzymy!  
Kochamy Cię! Jak się masz? Możesz po prostu „polubić” tą wiadomość.  
Niech żyje Ukraina!”

6. **Bardzo ważne** jest, aby rodzina wykonywała razem rutynową pracę (sprzątanie, gotowanie, itp.) lub pracę twórczo-poznawczą (odrabianie lekcji, praca twórcza, oglądanie ulubionych filmów, czytanie książek, itp.).

7. Zawsze trzeba pamiętać o pozytywnych historiach, opowiadać sobie miłe wspomnienia, w szczególności oglądając ulubione zdjęcia przez telefon lub słuchając ulubione piosenki.

## JAK DOROŚLI MAJĄ SIĘ NAUCZYĆ REGULOWAĆ STANY PSYCHOEMOCJONALNE ORAZ JAK POWINNI UCZYĆ TEGO DZIECI?

JAK DOROŚLI MAJĄ SIĘ NAUCZYĆ REGULOWAĆ STANY PSYCHOEMOCJONALNE ORAZ JAK POWINNI UCZYĆ TEGO DZIECI?		
<i>formowanie zdolności do rozpraszania i przełączania uwagi</i>	<i>uczenie dzieci samoregulacji stanów psychoemocjonalnych na swoim przykładzie</i>	<i>na każdej lekcji obowiązkowe stosowanie ćwiczeń uczących samoregulacji stanów psychoemocjonalnych</i>

1. **Bardzo ważne** jest zrozumienie, że podstawą wszelkich technik samoregulacji stanów psychoemocjonalnych w sytuacji kryzysowej, stresowej jest FORMOWANIE ZDOLNOŚCI DO ROZPRASZANIA I PRZEŁĄCZANIA UWAGI.

2. **Bardzo ważne** jest, aby rodzice i nauczyciele swoim przykładem uczyli dzieci samoregulacji stanów psychoemocjonalnych.

3. **Bardzo ważne** jest, aby nauczyciele na każdej lekcji OBOWIĄZKOWO stosowali ćwiczenia uczące uczniów samoregulacji stanów psychoemocjonalnych. **Bardzo ważne** jest, aby takie ćwiczenia

stały się przyzwyczajeniem dla dzieci, nawet bez zapowiedzi ich celu (należy o to zadbać jeszcze w czasie pokoju).

## **JAKIE TECHNIKI POLECAMY STOSOWAĆ DLA REGULACJI I SAMOREGULACJI STANÓW PSYCHOEMOCJONALNYCH DOROSŁYCH ORAZ DZIECI?**

**Techniki samoregulacji stanów psychoemocjonalnych dorosłych i dzieci:**

1. „Mycie twarzy”.
2. „Oddychanie”.
3. „Rymowanka”.
4. „Zwolnienie”.
5. „Wstrząsanie”.
6. „Kontakt: rzeczywisty lub wyobrażony”.
7. „Terapia zajęciowa, arteterapia (twórczość), terapia językowa, biblioterapia, muzykoterapia, itp.”.



## PIERWSZA TECHNIKA – MYCIE TWARZY



1. Przy pierwszych oznakach stanów lękowych, niepokoju – kilkakrotnie UMYĆ twarz, kark, szyję, klatkę piersiową zimną wodą. Myć, aż ulży. Nie pochylać się nisko nad zlewem, ponieważ może to powodować zawroty głowy i wymioty.

2. Wypić szklankę wody lub ciepłej (nie gorącej) herbaty, soku.

3. Owinąć się w koc lub ciepłe ubrania, bo w tym przypadku organizm jest bardzo zmęczony.

4. Wykonać samodzielnie masaż kończyn (rąk, stóp).

5. Nosić ze sobą spryskiwacz z wodą, szczególnie w schronie, aby odświeżyć twarz. To proste, ale ostatni czas udowodniły skuteczność tej metody. Jak to działa? Panika jest elementem instynktu samozachowawczego, naturalnie koniecznego egoizmu: „To koniec dla mnie!”. Spryskiwanie wodą jest również niebezpieczeństwem: „Zostaję skrzywdzony w inny sposób!”

6. Nauczyć swoich bliskich, w tym dzieci, używania spryskiwacza i pomagania innym w sytuacjach krytycznych: „Proszę, gdy zobaczysz, że ciężko oddycham, skóra na twarzy jest zaczerwieniona, spryskaj mi twarz i szyję wodą ze spryskiwacza. Zrób to, bo musimy o siebie dbać. Z góry dziękuję!”.

### **Jak nauczyć uczniów na lekcji stosowania techniki samoregulacji stanu psychoemocjonalnego „Mycie twarzy”?**

1. „Powiedzcie mi, który z Was niepokoił się końcowym sprawdzianem ostatniego semestru?” (jako opcja: *po nieumyślnym stłuczeniu naczynia w domu, zepsuciu ulubionej zabawki, itp.*); jednak NIE POLECAMY zadawania na lekcji online pytań typu: „Kiedy ostatnio się martwiłeś?”, ponieważ mogą one być wspomnieniami wojskowego działania psychoemocjonalnego, a obok ucznia może nie być osoby dorosłej). „Jakie były te uczucia? Czy możesz je opisać? Jak myślisz, co można było zrobić, aby się uspokoić?”.

2. „*Spróbujmy teraz zrobić to w wyobraźni: otwieramy wyobraźalny kran z wodą, nabieramy garść zimnej wody i myjemy twarz, kark, szyję, klatkę piersiową kilka razy, aż poczujemy ulgę. Nie pochylamy się nisko nad zlewem, ponieważ może to powodować zawroty głowy.*”

3. „*Teraz wyobrażamy sobie wypicie szklanki wody lub ciepłej (nie gorącej) herbaty, soku. Otulamy się kocem lub ciepłym ubraniem, bo w tym przypadku organizm jest bardzo wyniszczony. Wykonujemy masaż kończyn (rąk, stóp).*”

4. „*Proponuję nosić ze sobą, szczególnie w schronie, spryskiwacz z wodą do odświeżenia twarzy. Powiedzcie swojej rodzinie o tej metodzie. Gdy zobaczycie, że ktoś ciężko oddycha, skóra na twarzy jest zaczerwieniona, zawołajcie innych dorosłych, a w międzyczasie uprzedźcie osobę, która czuje się źle, że teraz spryskacie jej twarz, szyję, klatkę piersiową wodą ze spryskiwacza. Możecie to zrobić, bo musimy o siebie dbać. Wierzę w Was!*”

## **DRUGA TECHNIKA – ODDYCHANIE**

1. Najważniejszą rzeczą w przypadku lęku lub ataków paniki jest stabilizacja oddechu – bicie serca jest automatycznie stabilizowane.

2. Możesz zastosować technikę „oddychania kwadratowego”:  
4 sekundy - wdech → 4 sekundy - wstrzymanie oddechu → 4 sekundy - wydech → 4 sekundy - wstrzymanie oddechu. Naucz dzieci oddychać za pomocą tej techniki.

3. Nie warto mówić typowego stwierdzenia: „*Nie panikuj! Weź się w garść!*” - TO NIE DZIAŁA! Zwrócić uwagę w rozmowie na coś innego. Mów o „kurczaczkach babci”, niech to będą jakieś dziwne tematy, coś w stylu: „*Czy w tym roku miałaś kwitnący kaktus?*” lub „*Czy wiesz, że sprzedałem krowę?*”.

4. W przypadku stanów lękowych - PAMIĘTAJ, aby przytulić dziecko, jeśli ono tego chce, oczywiście, a w przypadku ataków paniki - NIE PRZYTULAĆ - TO NIE DZIAŁA! Należy nawiązać kontakt fizyczny (wziąć i potrząść dłonie, przysunąć głowę do siebie obydwojema rękami) oraz kontakt wzrokowy (podczas kontaktu wzrokowego **OBOWIĄZKOWO** trzeba patrzeć twarzą w twarz).

5. Aby ustabilizować oddychanie, trzeba najpierw dostosować swój rytm oddychania do rytmu osoby, którą trzymasz za rękę i której patrzysz w oczy (technika jak przy porodzie, ale w innym celu). Na początku spraw, aby twój oddech był głośny i demonstracyjny, stopniowo spowalniasz swój oddech, dostosowując oddech drugiej osoby do własnego. Następnie przejdź do oddychania z naciskiem na to, aby jeszcze bardziej przełączyć skupienie.

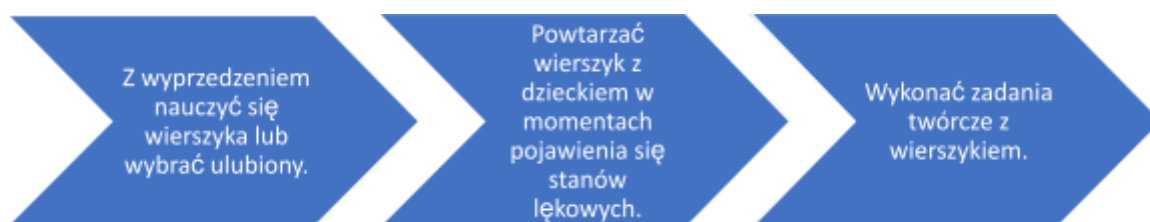
6. Zaleca się robić to jak najspokojniej ze swojej strony i, jeśli to możliwe, jak najbardziej pozytywnie, z humorem.

7. Można też zawinąć się w koc i wypić ciepły płyn. Poprosić dzieci, aby w tym pomogły.

### **Jak nauczyć uczniów posługiwaniu się techniką samoregulacji stanu psychoemocjonalnego „oddychanie” na zajęciach?**

Można zaproponować wykonanie techniki „kwadratowego oddychania” przez 20 sekund na każdej lekcji: 4 sekundy - wdech → 4 sekundy - wstrzymanie oddechu → 4 sekundy - wydech → 4 sekundy - wstrzymanie oddechu.

### **TRZECIA TECHNIKA – RYMOWANKA**



Najlepsza technika dla dzieci w wieku przedszkolnym, szkolnym i często dla nastolatków w czasie stanów lękowych (na przykład podczas alarmu powietrznego) - przestawienie uwagi na zabawę w rymowanie. Na przykład, **rodzice uczą się na głos powtarzać z dziećmi ulubione wiersze lub śpiewać ulubione piosenki**, aż dotrą w bezpieczne miejsce. Teksty rymowane łatwo odtwarzają się w pamięci, nawet w krytycznych momentach, i znacząco odwracają uwagę dzieci od celu, np. zbierania rzeczy lub szybkiego biegania.

Wierszyk należy zapamiętać z wyprzedzeniem. Powinno się go na głos powtarzać - dorosły wraz z dziećmi, zaczynając, np. od pakowania, ubierania się przed wyjściem z domu.

Doświadczenie pokazuje, że każde dziecko ma „ideał” (termin określony przez dziecko), czyli ulubiony wiersz/piosenkę, o którym wspomina się w każdej sytuacji. Jednak w sytuacjach krytycznych lepiej, aby dorosły przypomniał pierwsze słowo/frazę wiersza/piosenki.

Na przykład dla najmniejszych:

*Bywam czarny, szary, bury...  
Wydeptuję własne ścieżki  
Na mój widok –  
myk do dziury! –  
wszystkie przerażone myszki. (folklor)*

I znowu, od początku mówić lub śpiewać to samo, albo zacząć coś innego. Lub wcześniej zapamiętać jakąś rymowaną, którą można ciągle powtarzać od początku:

*Biegnę, biegnę, biegnę!  
Nie uciekam, tylko biegnę!  
Jeden, dwa i trzy,  
Nie zabraknie siły mi! (Inna Osadczenko)*

**W schrone**, żeby się uspokoić, można **powtarzać na głos** z dziećmi ulubione wierszyki lub śpiewać ulubione piosenki.

Należy pamiętać, że **nie ma jednej uniwersalnej metody uspokajania dzieci**: warto próbować różnych metod lub zmieniać je, aby wybrać tę, która najbardziej nam odpowiada.

Bez względu na to, w jakiej jesteśmy sytuacji, u ludzi w każdym wieku zwiększa się poziom lęku, gdy zabrzmie syrena, więc następujący wierszyk ma inną kompozycję rytmiczną: pierwsze dwie linie - rytm nieparzysty, a ostatnie dwie linie – parzysty, żeby zrównoważyć parzyste kroki podczas ruchu (1 - 2 - 3 - 4). Trzeba powtarzać w kółko, aż dotrzemy w bezpieczne miejsce, a następnie można powtarzać wierszyk „Uziemienie”:

Tuk-tuk - jestem tu! – *klepiąc dłońmi po kolanach.*

Raz, dwa - głowa! – *klepiąc dłońmi po czubku głowy.*

Trzy, cztery – całe skronie! - *klepiąc dłońmi po skroniach.*

Pięć, sześć – ciało jest! - *klepiąc dłońmi po skroniach.*

*(Inna Osadczenko)*

**Analogiczna do tej techniki jest niekończąca się piosenka amerykańskich zabawek dla dzieci „Fisher price”:**

Głowa, – *dotykamy głowy.*

Ramiona, – *dotykamy ramion.*

Kolana, – *dotykamy kolan.*

I palce. – *dotykamy palców u nóg.*

Głowa, – *dotykamy głowy.*

Ramiona, – *dotykamy ramion.*

Kolana, – *dotykamy kolan.*

I palce, – *dotykamy palców.*

I palce, – *dotykamy palców.*

I uszy, – *dotykamy uszu.*

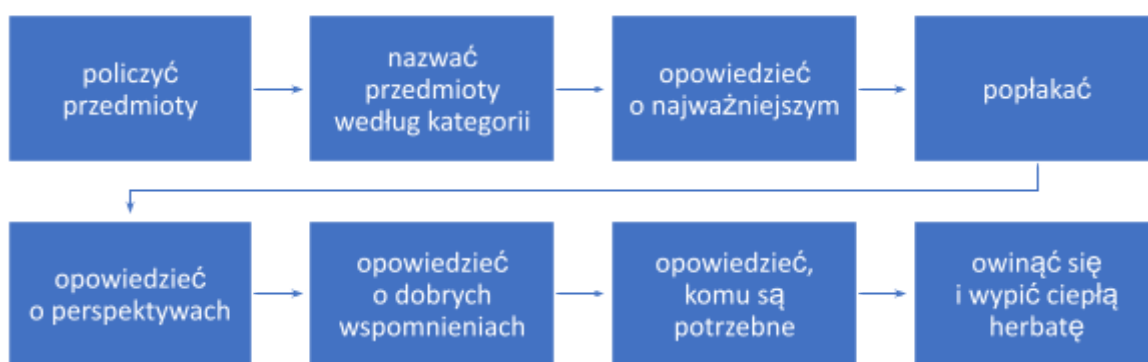
I usta, – *dotykamy ust.*

I nos. – *dotykamy nosa.*

*«Fisher price»*



## CZWARTA TECHNIKA – UWOLNIENIE



1. Policzyć z dziećmi na głos wszystko, co jest całe i nieuszkodzone dookoła.
2. Nazwać przedmioty dookoła, odzież na sobie, według kategorii: kształt, pierwsza litera, itp.
3. Porozmawiać na temat tego, co boli:
  - *Opisz słowami swoje uczucia (np. chce mi się płakać; nie mogę się bawić; nie mogę jeść; mdli mnie).*
  - *Narysuj (ulep, pokaż za pomocą pantomimy) swoje uczucia.*
  - *Czemu tak się czujesz? Jaka jest przyczyna takiego samopoczucia?*
  - *Jak możemy to pokonać?*
  - *Co będziesz robił, żeby zmienić te uczucia?*
4. Uwolnienie emocji – można popłakać razem z dzieckiem.
5. Perspektywy – technika najbliższego czasu: *Czym chciałbyś zająć się jutro (za tydzień, za miesiąc)?*
6. Przyjemne wspomnienia: *Opowiedz mi, jakie wydarzenie w zeszłym miesiącu (zimą, jesienią, itp.) wywołuje u ciebie pozytywne wspomnienia?*
7. Bycie potrzebnym: *Kto ciebie kocha i czeka? Kogo ty kochasz i do kogo chciałbyś iść?*
8. Zawinięcie się w koc i wypicie ciepłego płynu. Poproś dzieci o pomoc w tym.

## PIĄTA TECHNIKA – WSTRZAŚNIĘCIE

1. Zatrzymać panikę można lekkim uderzeniem po plecach, klepaniem po twarzy, wstrząśnięciem ciała, biorąc za ramiona – to jest lepsze od paniki.

2. Jak to działa? Panika jest elementem instynktu samozachowawczego, naturalnie niezbędnego egoizmu: „To koniec dla mnie!”. Uderzenia – również niebezpieczeństwo: “Zostaję skrzywdzony w inny sposób!”

### **SZÓSTA TECHNIKA – KONTAKT: RZECZYWISTY LUB WYOBRAŻONY**

1. Nawiązanie kontaktu wzrokowego: *Powiedz w myślach, milcząc: „Cześć, nazywam się...”. Powiedz głośno: „Dziękuję!”*.

2. Przytulenie siebie samego. Wyobrażenie sobie, że obejmujesz tych, których nie ma w pobliżu.

3. Złapanie się z dziećmi za ręce; nawiązanie kontaktu wzrokowego; rytmiczne zaciskanie dłoni: 1, 2, 3, 4; odczucie wzajemnego ciepła; wsłuchanie się nawzajem w bicie serc; wysłanie do siebie promienia światła i miłości; Powiedzenie *"Kocham!"*.

4. Podziękowanie sobie nawzajem za to, że jesteśmy i żyjemy.

5. Zaproszenie (prawdziwych lub wyobrażonych) bliskich, przy których chcemy się lepiej poczuć; trzymanie się za ręce; nawiązanie kontaktu wzrokowego; rytmiczne zaciskanie dłoni: 1, 2, 3, 4; odczucie wzajemnego ciepła; wsłuchanie się nawzajem w bicie serc; wysłanie do siebie promienia światła i miłości; Powiedzenie *"Kocham!"*.

6. Podziękowanie sobie nawzajem za to, że jesteśmy i żyjemy.

### **SIÓDMA TECHNIKA – TERAPIA ZAJĘCIOWA, ARTETERAPIA (TWÓRCZOŚĆ), JEZYKOTERAPIA, BIBLIOTERAPIA, MUZYKOTERAPIA, ITP.**

Komponowanie bajki na podstawie ukrytych wyrazów i niedokończonych zdań (zarówno dla dzieci, jak i dorosłych - ta sama metoda):

Sugerujemy zapisanie poniższego szablonu bajki i wykonanie go w notatkach telefonu -lub wydrukowanie, aby później nie szukać, jeśli to możliwe, kilku wersji szablonu. Wtedy można tylko zadawać pytania:

1. *O czym napiszemy bajkę? Kto ma jakieś sugestie?* (Możemy wybrać pierwsze zdanie jako temat bajki; możemy głosować wybierając jedną z kilku opcji).

2. Proszę podać rzeczowniki w liczbie pojedynczej mianownika (Kto? Co?) do wybranego tematu; skojarzenia z wybranym tematem. Po kolei, jak będą wywoływane rzeczowniki, notować je w szablonie, aż zabraknie miejsca, o czym poinformujemy słowem: „Stop!”.

3. Należy przeczytać historię i podziękować sobie nawzajem, klaszcząc w dłonie.

4. Można komponować raz za razem, wybierając nowy temat.

5. Następnie należy przejść do twórczych prac z treścią znanych bajek.

6. Można zlecić to zadanie starszym dzieciom do pracy z młodszymi.

### Bajka o...

Pewnego wiosennego dnia \_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_ spotkali się w ciemnym lesie.

I postanowili udać się do \_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_.

Aby spojrzeć na \_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_.

Przez długi czas chodzili dziwnymi \_\_\_\_\_.

Znaleźli \_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_ spotkali się z nimi po drodze.

Zgodzili się na wspólne \_\_\_\_\_ z \_\_\_\_\_.

Przyjrzeni się temu, co zostało zrobione i powiedzieli:

\_\_\_\_\_.

## **PIERWSZE PRZYJAZNE RADY DLA DZIECI I DOROSŁYCH W CZASIE, KIEDY JEST NAM SMUTNO**

**Musimy wiedzieć, że zarówno dorośli, jak i dzieci, mogą przebywać w którymś z trzech stanów:**

1. «Czuję się dobrze: wszystko ok!» (najlepszy stan!).
2. «Czuję się tak sobie: jestem przygnębiony (smutny, wystraszony, itd.)!».
3. «Czuję się źle: jestem podniecony (zdenerwowany, agresywny, zaniepokojony, itd.)!».

**Każdy z tych stanów jest normalny, naturalny! Musimy o nich rozmawiać z naszymi bliskimi: dzieci z rodzicami, rodzice z dziećmi, aby sobie nawzajem pomagali, bo razem jesteśmy wspólnotą. Przecież każdy z nas oczywiście chce być w pierwszym stanie: „Czuję się dobrze: wszystko ok!”.**

**Co każdy może zrobić: dziecko i dorosły, żeby czuć się dobrze?**

1. Umyj twarz, szyć zimną wodą lub powoli wypij szklankę wody, soku lub herbaty.

2. Dotknij powierzchni stołu, ściany, swoich ubrań, zabawek, tego, co znajduje się w pobliżu. Opisz na głos lub po cichu wrażenia: twarde, miękkie, szorstkie, itp.

3. Zbadaj pokój, miejsce, w którym się znajdujesz, zwracając uwagę na wszystko wokół siebie.

4. Wymień sześć kolorów, które teraz widzisz na sobie, w pokoju, wokół siebie.

5. Powoli odliczaj od 20: 20, 19, 18, 17, 16, 15...

6. Pomyśl: jaka jest temperatura pomieszczenia lub pokoju, w którym się znajdujesz? Chłodno, ciepło, gorąco, zimno? Dlaczego?

7. Posłuchaj: jakie dźwięki słyszysz w pokoju wokół siebie? Wyobraź sobie dźwięki, które kochasz i które chcesz poczuć najbardziej.

8. Zrób kilka kroków w pokoju, w którym teraz jesteś, wpatrując się w swoje stopy, słuchając, jak dotykają podłogi.

9. Podejdź do ściany i przyciśnij ręce lub plecy do ściany. Odchylaj się i kilkakrotnie przypieraj do ściany rękoma lub plecami.

**Poleć zrobić to samo bliskim i/lub przyjaciołom, jeśli potrzebują twojej pomocy. NA PEWNO BĘDZIE LEPIEJ!**

*Rady według «Modelu wytrzymałości wspólnot» od ekspertów instytutu uszkodzeń (USA) we współpracy z ekspertami EdCamp Ukraine;*

*Adaptowała – Inna Osadchenko*

## **KOLEJNE PRZYJAZNE RADY DLA DZIECI I DOROSŁYCH W CZASIE, KIEDY JEST NAM SMUTNO:**

1. Opowiedz znajomym, rodzicom, osobom z Twojego otoczenia o swoich problemach, zmartwieniach. Wszystkie nasze stany są ważne i nie ma czego się wstydzić. W pewnych sytuacjach lęk i niepokój to normalne zjawiska. Problem pojawia się wtedy, kiedy lęki pojawiają się zbyt często i w takim razie musisz pracować, aby się ich pozbyć i stworzyć pozytyw w swojej głowie.

2. Spróbuj odpowiedzieć razem z dorosłymi na pytanie: *Co jest pozytywnego w tej sytuacji?*

3. Graj z przyjaciółmi lub po prostu baw się ulubionymi zabawkami.

4. Wykonuj ćwiczenia sportowe, aby stany lękowe zostawiły ciało w spokoju.

5. Chwyć i ściśnij swoją ulubioną rzecz w dłoniach (zabawkę, prezent od krewnego lub przyjaciela - naszyjnik, chusteczkę, zawieszkę, bluzkę, itp.).

6. Wyobraź sobie swój lęk w określony sposób i pomaluj go w wyobraźni kolorami tęczy. Stopniowo wyobraź sobie, że zmniejszasz ten lękowy obraz, aż stanie się malutki, a następnie całkowicie zniknie.

7. Przytul tych, którzy są dookoła. Pogłaszcz swojego zwierzaka. Przytul poduszkę lub koc. Przytul i uściśnij ramiona, kolana, stopy.

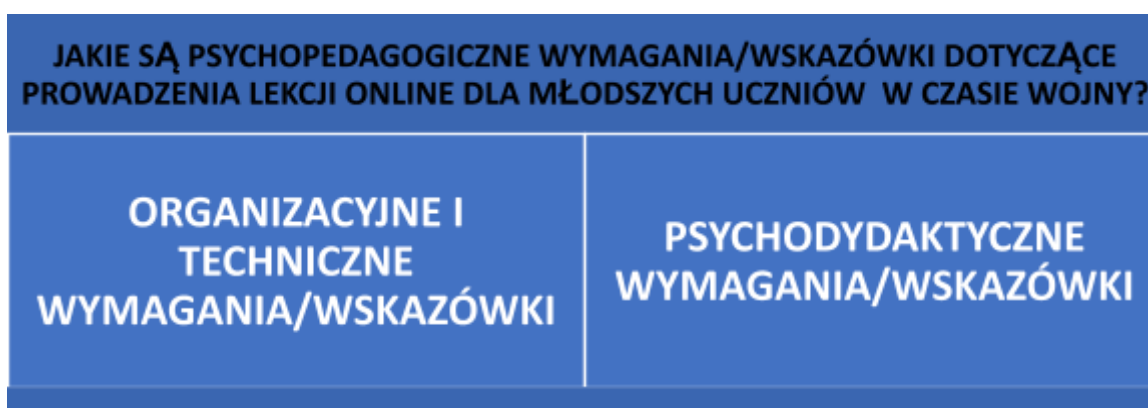
8. Wykonuj ćwiczenia oddechowe, najpierw z zamkniętymi oczami, a następnie z otwartymi: wdychaj powoli przez nos, wyobrażając sobie, że wąchasz pachnące truskawki i powoli wydychaj przez usta, wyobrażając sobie, że dmuchasz dmuchawce.

9. Rysuj lub maluj kolorami tęczy i wycinaj swoje lęki. Możesz dołączyć wycięty rysunek do długopisu/ołówka i bawić się z przyjaciółmi w teatr, zamieniając lęki w pozytywne postacie. Można nie wycinać, a robić z rysunku statek i w razie potrzeby wpuścić go do wody, żeby obawy odpłynęły daleko.

10. Jeśli bawisz się komórką zbyt długo lub ciągle denerwujesz się złymi wiadomościami, odstaw ją na dłużej (szczególnie w nocy) „na parking” – w specjalnie wyznaczonym do tego miejscu.

*(uogólniono przez Innę Osadchenko według rekomendacji Suojellaan Lapsia / Proteck Children, Fun Academy (The best start in Life) autorów «Екінаж КІІІ справляється зі своїми турботами»)*

## **JAKIE SĄ PSYCHOPEDAGOGICZNE WYMAGANIA/WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE PROWADZENIA LEKCJI ONLINE DLA MŁODSZYCH UCZNIÓW W CZASIE WOJNY?**



### **Jakie są organizacyjne i techniczne wymagania/wskazówki dotyczące prowadzenia lekcji online dla młodszych uczniów w czasie wojny?**

1. Lekcje powinny odbywać się na platformie Google Meet, ponieważ na platformie Zoom (wersji nieodpłatnej) trzeba po chwili połączyć się ponownie i dzieci znów się martwią.

2. Konieczne jest stworzenie towarzyszącego kanału komunikacji w sieciach społecznościowych lub komunikatorach, na którym można umieszczać dodatkowe materiały psychologiczno-dydaktyczne dla dzieci i rodziców uczniów, ponieważ z jakichś powodów uczniowie często nie uczestniczą w lekcjach, ale chcą być zawsze świadomi tego, co się dzieje.

3. Nie zaleca się nagrywania lekcji na wideo, robienia zrzutów ekranu z twarzami dzieci (nauczycieli - tylko za zgodą) i publikowania w mediach społecznościowych!

4. Czas trwania lekcji to 30-40 minut (nie więcej!). Biorąc pod uwagę, że pierwsze 5-10 minut to zaznajomienie/rozgrzewka, przedstawienie uczestnikom tematów, problematycznych zagadnień, które zostaną omówione. Pożądane jest rozpoczęcie połączenia 15 minut przed lekcją w celu wolnej komunikacji z dziećmi i zakończenie DOKŁADNIE o wyznaczonej godzinie! Jeśli czujemy, że nie mamy czasu na przeprowadzenie lekcji zgodnie z planem – musimy mobilnie dostosować jej strukturę i odjąć część zadań. 5 minut przed końcem lekcji należy zacząć zastanawiać się nad lekcją: *Co ci się podobało? Co najbardziej pamiętasz z dzisiejszej lekcji? O czym usłyszałeś dzisiaj po raz pierwszy? Co cię zaskoczyło? O czym chciałbyś porozmawiać na kolejnej lekcji?, itp.*

5. Lekcję (po uzgodnieniu) może prowadzić dwóch nauczycieli.

6. Polecamy pracę z dwoma sprzętami jednocześnie: na jednym nauczyciel będzie wchodził w interakcję z uczniami za pomocą prezentacji, a na drugim - widział twarze dzieci.

7. Na lekcji z pustego dużego pomieszczenia (sala lekcyjna, duży pokój, korytarz, itp.) należy używać słuchawek z mikrofonem, aby uniknąć echa i pogorszenia dźwięku.

8. Administrator powinien pracować osobno, aby regulować potrzebę włączenia mikrofonu u dzieci, a także wyłączenia mikrofonu lub kamery wideo dzieci, które zaczynają płakać, krzyczeć histerycznie lub panikować, albo zachowują się niewłaściwie, aby panika nie rozpowszechniła się na innych. Nauczyciele muszą stale przypominać uczniom, aby WYŁĄCZALI MIKROFON.

9. Nauczyciele dodatkowo obecni na lekcji powinni natychmiast wyłączyć kamery, aby nie przeszkadzać dzieciom, NIE włączać mikrofonu i NIE ingerować w lekcję. Zamiast tego pożądane jest, aby nauczyciele zostali po lekcji na spotkaniu metodycznym i superwizji. Jeśli nowi nauczyciele są zaangażowani w monitorowanie lekcji, należy ich poinformować, aby natychmiast wyłączyli kamerę i mikrofon.

10. Nauczyciel musi dostosować parametry ekranu na opcję „mozaika”: na dole, na środku ekranu platformy Meet „trzy kropki” → „zmień układ” → „mozaika” → zwiększ skalę na dole „wideo w mozaice”. Robimy w ten sposób, aby nauczyciel mógł zobaczyć maksymalną liczbę uczestników lekcji (w Meet opcja „mozaika” nadal pokaże nie więcej niż 49 osób).



11. Prezentację do lekcji należy wcześniej przesłać do administratora, aby zachować i zapewnić spójność techniczną w pracy.

12. Prezentacja musi spełniać wszystkie wymogi psychodydaktyczne (kolor, jasność, logika, wyrazistość, liczba slajdów, itp.). Aby uniknąć problemów technicznych, od czasu do czasu pytaj dzieci, czy widoczny jest nowy slajd prezentacji (czy prezentacja się porusza).

13. Nie należy składać prezentacji z dość długim tekstem. Czcionka musi spełniać aktualne wymagania.

14. Wskazane jest przeplatanie etapów lekcji zarówno z wykorzystaniem prezentacji, jak i bez niej.

15. Dla jakości demonstracji niektórych ruchów, obiektów konieczne jest pokazanie ich na tle kartki papieru.

16. **OBOWIĄZKOWE** jest spędzenie z uczniami minut wychowania ruchowego/fizycznego, aby uwolnić ich od wszelkiego rodzaju zmęczenia (co dziesięć minut lekcji). Ćwiczenia należy dobierać w taki sposób, aby rozładować i rozluźnić różne grupy mięśniowe dzieci, np. obręcz barkową, plecy. W zestawie ćwiczeń konieczne jest uwzględnienie odpoczynku oczu, ćwiczeń oddechowych, ćwiczeń koordynacji ruchowej, itp.

17. Podczas rozgrzewki/wychowania fizycznego należy używać odpowiednich filmów i muzyki: uczniowie nie reagują za bardzo na instrukcje nauczyciela.

18. **KONIECZNE** jest wykorzystanie podkładu muzycznego do wykonania długiego zadania (muzyka żywa, ale nie agresywna; w razie potrzeby muzyka kojąca).

19. **ZGODNIE Z ZASADAMI INTERAKCJI** konieczne jest wskazanie wyraźnego czasu dla każdego zadania (1-3 minuty) z informacją *Praca rozpoczęta* i *Praca zakończona*, *Jak tylko powiem „Praca zakończona”, musimy przestać wykonywać zadania. Jeśli nie zdążyłeś, skończymy później, ponieważ mamy różne tempo. A przed nami jeszcze wiele ciekawych zadań. Napiszę zadanie na czacie. ZADANIE DO WYKONANIA NIE POWINNO BYĆ OBLICZANE NA WIĘCEJ NIŻ 3 MINUTY.*

20. Daj uczniom możliwość wyrażenia siebie, zwracając uwagę na wszystkich, jeśli to konieczne. Lepiej jest zrobić to przed lekcją przez 15 minut i na koniec lekcji zrobić 5-10 minut części refleksyjnej.

21. Nie pozostawiaj pytań uczniów bez odpowiedzi, ale kontroluj istotę pytań w kontekście ich pozytywności, logiki, adekwatności, itp.

22. Inni nauczyciele powinni napisać na czacie krótkie podziękowania dla nauczyciela prowadzącego lekcję. Zachęca to rodziców do pozytywnego nastawienia i uchroni ich przed niekonstruktywną krytyką, chociaż KRYTYKA PRAWDOPODOBNIENIE BĘDZIE, ALE WARTO PODEJŚĆ DO NIEJ ZE ZROZUMIENIEM, BO LUDZIE SĄ EMOCJONALNIE WYKOŃCZENI I BARDZO NERWOWI.

## Jakie są wymagania/wskazówki psychodydaktyczne dotyczące prowadzenia lekcji online dla młodszych uczniów w czasie wojny?

1. Warto zaangażować jak najwięcej dzieci w dialog i interakcję podczas lekcji.

2. Należy (jeśli to możliwe) zwracać się do uczniów po imieniu i chwalić ich za wygląd, odpowiedź, aktywność, itp.

3. KONIECZNE jest przestrzeganie zasady apolityczności i dystansu psychicznego, czyli unikanie słów, które mogą nasilać niepokój dzieci, przypominać im o utraconych domach lub bliskich: „chowamy się”, „strasznie”, „okropnie”, „wojna”, „zniszczyć” i tak dalej.

4. Na początku lekcji należy przeznaczyć do 5-10 minut na nieco zmodyfikowaną formę spotkania – swobodną komunikację dzieci ze sobą, aby wprawić je w pozytywny nastrój. W takich okolicznościach może być hałas, ale jest to konieczne dla emocjonalnej ulgi: *Pomachajcie, wskażcie palcem serce, przywitajcie się, uśmiechnijcie się do siebie nawzajem, uśmiechnijcie się szczerze, tak jak ja uśmiecham się do was teraz, bo was wszystkich kocham!*

5. Warto powtórzyć swoje imię na czacie, można napisać je na slajdzie (*Cześć! Jestem pani Oksana z Łucka*); przypomnieć bez slajdu o zasadach współpracy (wyłączony mikrofon, podniesiona ręka, informacja zwrotna na czacie, aktywność, itp.) i wyłączyć mikrofony tym, którzy bawią się przyciskiem (to normalne).

6. Niestety teraz do tradycyjnych zasad współpracy na lekcji online (wyłączony mikrofon; informacja zwrotna na czacie; pozytywne nastawienie; dobrowolna aktywność; wzajemny szacunek, praca zespołowa, itp.) trzeba dodać **zasadę bezpieczeństwa**: *Jeśli tata czy mama lub jeden z krewnych podczas lekcji mówi, że trzeba udać się w bezpieczne miejsce, musisz szybko iść z nimi, a jutro o tej samej porze spotkamy się ponownie.*

7. Można poprosić dzieci o przygotowanie kartek lub zeszytów, długopisów, ołówków, flamastrów. Zadania typu *narysuj, napisz, sklej* należy proponować od razu z komentarzem: *Kto nie ma możliwości pracy z kartkami i długopisami, ołówkami – robi to teraz w wyobraźni i może później narysować., Kto nie ma ołówków – przygotowuje opowiadanie ustne.*  
PONIEWAŻ JEDNA TRZECIA DZIECI WYKONUJE ZADANIA

W SCHRONIE LUB NA ULICY, dlatego zadania typu *narysuj, napisz, sklej*, NALEŻY WYKORZYSTYWAĆ RZADKO.

8. Ponieważ uczniowie mogą być w różnym wieku, konieczne jest ZA KAŻDYM RAZEM formułować zadania w następujący sposób: *Kto potrafi pisać - napiszcie odpowiedź na czacie, a ci, którzy nie umieją pisać - powiedzcie (pokażcie).*

9. Można zaproponować wykonanie każdego zadania na głos, wybiórczo, przeprasząc innych chętnych uczniów, gdy trzeba przejść do kolejnego etapu zadania.

10. Interesujące są zadania polegające na tłumaczeniu symultanicznym niektórych słów na lekcji w języku angielskim i polskim; szczegółowe wyjaśnienie z etymologią słowa i obowiązkową wizualizacją na slajdzie lub demonstracją przez nauczyciela.

11. Trzeba pamiętać, aby wykonywać kojące ćwiczenia, np. „motylek” (*Przytul się do siebie.*), prawidłowe oddychanie, samodzielny masaż. **Uwaga:** wymaga to osobnego przeszkolenia nauczycieli.

12. OBOWIĄZKOWE jest **zastosowanie elementów arteterapii i technik samoregulacji stanów psycho-emocjonalnych (dalej – TSSPE)** wspomnianych wcześniej w niniejszych rekomendacjach. Trzeba zapewnić skalowanie lekcji, czyli możliwość kontynuowania tego, co zostało rozpoczęte, ale tylko na prośbę dziecka (narysuj, stwórz, postaraj się zrobić ręcznie, skomponuj, wymyśl bajkę, opowieść, historię itp.). Także korzystać z ćwiczeń neuropsychologicznych, kinezyjologicznych, neurografii oraz samodzielnego masażu twarzy, głowy, dłoni, itp.

13. Zadania na lekcji powinny być przystępne i ciekawe dla uczniów w wieku 6-11 lat, kreatywne, pół kreatywne, rozwojowe, np. w postaci gry. Koniecznie — INTERAKTYWNE: *pokaż, zademonstruj, powtórz*, itp.

14. Konieczne jest przeplatanie krótkich zadań z różnych przedmiotów: język, czytanie, matematyka, przyroda.

15. Istotne jest używanie znaków do wyrażania emocji (tylko pozytywne i neutralne emocje).

16. Przy zróżnicowanych grupach można na jednym slajdzie podać przykłady zadań (np. z matematyki) z oznaczeniami klas, aby uczniowie klas 1-4 mogli je rozwiązywać w tym samym czasie:

Klasa 1:  $2 + 4 = ?$

Klasa 2:  $48 + 56 = ?$

Klasa 3:  $300 + 200 = ?$

Klasa 4:  $2506 + 3701 = ?$

*Wybierz zadanie przeznaczone dla twojej klasy. Wykonaj przykład i napisz odpowiedź na czacie. Jeśli wykonasz zadanie szybciej niż inni, wymyśl podobny przykład i rozwiąż go.*

To samo dotyczy innych przedmiotów.

17. Należy pamiętać, aby podać poprawne odpowiedzi na następnym slajdzie, po zadaniu.

18. Warto zaplanować lekcje nietradycyjne: lekcja-podróż, lekcja-spotkanie, lekcja-bajka, lekcja-konkurs, itp.

19. Sprawdzone zadania, które można stosować:

- *szukanie czegoś dookoła, na sobie, na ekranie... (według koloru, kształtu, stylu, itp.);*

- *praca według schematu: zobacz (demonstracja nauczyciela) → napisz (powiedz) → znajdź wokół siebie, na sobie, na ekranie → powtórz → narysuj (opisz w wyobraźni);*

- *porównywanie pisowni i znaczenia podobnego słowa ukraińskiego w języku angielskim i polskim;*

- *ćwiczenia wyobraźni z zastosowaniem typowych rzeczy w nowej sytuacji, np. Co można zrobić z tym przedmiotem? (przedmiot: tuba tekturowa z rolki folii kuchennej);*

- *ćwiczenia pokazujące ruchy zwierząt.*

20. Dorośli (lub też obecne dzieci) powinni zachęcać dzieci do pokazywania zadania, które wszyscy wykonali lub angażować je we wspólną pracę.

21. Można zadawać pracę domową, ale następnym razem należy ją sprawdzić (to zależy od nauczyciela).

22. Zamiast zadawania pracy domowej na koniec lekcji, lepiej powiedzieć na początku lekcji: *Jak chcecie, to po tej lekcji możecie narysować (skomponować, napisać)....* Po lekcji można zapytać: *Jeśli ktoś chce pokazać, co narysował lub ulepił w tym czasie, to pokażcie nam teraz.*

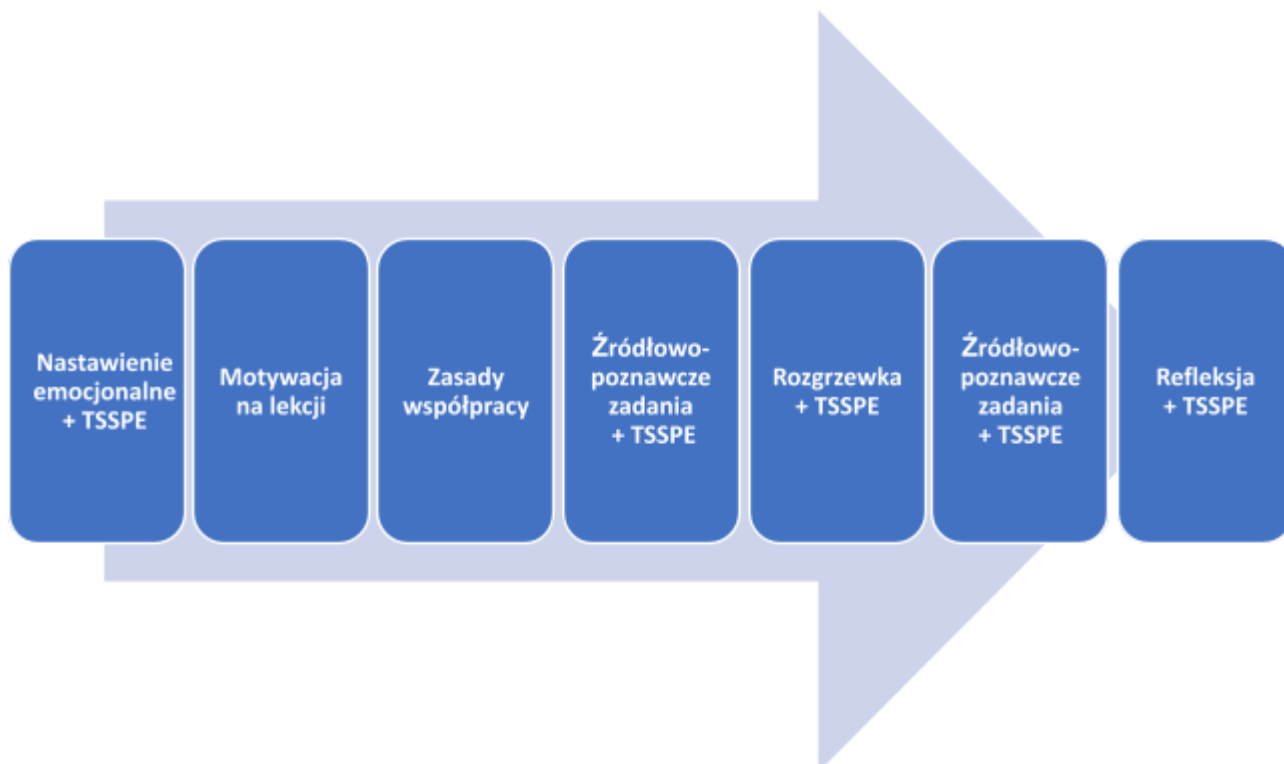
23. Konieczne jest, aby unikać krytyki, negatywnych ocen i zachęcać do wspierania najmniejszych przejawów aktywności ucznia. Jednocześnie stopniowo wprowadzać obiektywną, uzasadnioną, stymulującą ocenę.

24. Lepiej dawać zadania, w których uczniowie mniej mówią, a pokazują więcej ruchów lub piszą na czacie, np. "+, -", a kto może - słowa, zdania. **NALEŻY UNIKAĆ SŁOWA „POWIEDZ”!**

25. Zaleca się unikanie typowych zwrotów pedagogicznych i zastąpienie ich bardziej poprawnymi w czasie wojny:

<b>Typowy zwrot</b>	<b>Zalecany zwrot</b>
«Nie bój się!», «Nie martw się!», «Nie wstydz się»	«Możesz! Jestem pewna, że ci się uda!», «Wierzę w siebie!»
«Powiedz, proszę!», «Nie milcz!»	«Będzie mi miło ciebie usłyszeć lub jeśli napiszesz na czacie». Po przerwie: «Jestem pewna, że później napiszesz lub powiesz»
«Uspokój się!»	«Wiem, że możesz być odważny!»
«Nie panikuj!», «Weź się w garść!»	«Oddychamy razem: 1, 2, 3, 4!», «Jestem obok! Jestem z tobą! Wesprę ciebie» (trzeba pamiętać, że w stanie paniki dziecko nas nie usłyszy: procesy kognitywne są zwolnione)

## Jaka jest struktura lekcji mini projektu „Lekcje dla dzieci z Ukrainy” podczas i po wojnie?



### Struktura lekcji mini projektu „Lekcje dla dzieci z Ukrainy”:

1. **Nastawienie emocjonalne + TSSPE** (przenoszenie pozytywnego nastroju od nauczyciela do uczniów i od uczniów do uczniów). Ćwiczenia na poczucie wspólnoty, potrzebę siebie nawzajem, wsparcie ze strony nauczyciela i grupy jako całości, radość z tego, że wszyscy zebrali się dzisiaj na lekcji.
2. **Motywacja na lekcji** (zadanie, problem, zagadka do rozwiązania: *Co mamy? Do czego dojdziemy? Co dostaniemy? Czego się dowiemy?*)
3. **Definiowanie i przypominanie zasad współpracy.**  
Niestety musimy teraz do tradycyjnych zasad współpracy na lekcji online (wyłączony mikrofon; informacja zwrotna na czacie; pozytywność; aktywność dobrowolna; wzajemny szacunek, praca zespołowa itp.) dodać zasadę bezpieczeństwa: *Jeśli tata czy mama lub jeden z krewnych podczas lekcji mówi, że trzeba udać się w bezpieczne miejsce, idziesz z nimi szybko, a jutro o tej samej porze spotkamy się ponownie.* Warto podkreślać zasady zaufania: *Nie boję się popełnić błędu!*, miłości i wdzięczności: *Jeśli nie jesteś przeciwny tym zasadom, postaw plus na czacie; jeśli chcesz coś dodać, podnieś rękę lub napisz*

*krótka na czacie. Dziękuję!* **Uwaga:** to zdanie powinno być stale powtarzane w klasie.

4. **Uzasadniona rotacja interaktywnych zadań źródłowo-poznawczych i pasywnych + TSSPE.** Jedno zadanie powinno trwać od 1 do 3 minut. Po zakończeniu uczniowie powinni szybko poczuć wynik.

5. **Rozgrzewka/ćwiczenia fizyczne + TSSPE.**

6. **Kontynuacja interaktywnych zadań źródłowo-poznawczych oraz pasywnych + TSSPE.**

7. **Refleksja** - stopniowe przejście od pytania emocjonalnego typu: *Co ci się spodobało na lekcji?*, do przebudzenia sfery kognitywnej: *Co zapamiętałeś na lekcji?*, *Co cię zaskoczyło na lekcji?*, *Co usłyszałeś/usłyszałaś po raz pierwszy?* Koniecznie zasugeruj niedokończone refleksyjne zdania na slajdzie prezentacji: *Dzisiaj na zajęciach spodobało mi się...*, *Zapamiętałem/zapamiętałam dzisiaj na zajęciach...*, *Dziś byłem zaskoczony/zaskoczona na zajęciach...*, *Dzisiaj na zajęciach po raz pierwszy usłyszałem/usłyszałam o....*



*Żadna część tej publikacji nie może być powielana w jakiegokolwiek formie, ani w jakikolwiek sposób bez uprzedniej zgody autorów.*

*Autorzy publikowanych materiałów ponoszą pełną odpowiedzialność za prawdziwość faktów, cytowań, statystyk, nazw własnych i innych informacji.*

**Organizacja społeczna  
«Międzynarodowe stowarzyszenie edukacji społecznej,  
nauki i kultury»**

# **REKOMENDACJE PSYCHOPEDAGOGICZNE DOTYCZĄCE PRACY Z DZIEĆMI W WIEKU 6-11 LAT**

**(dla nauczycieli szkoły podstawowej, którzy prowadzą zajęcia online i/lub offline podczas wojny; psychologów; uczniów młodszych oraz ich rodziców)**

*W ramach międzynarodowego mini projektu wolontarystycznego  
«Lekcje dla dzieci z Ukrainy» (podczas i po wojnie)  
we współpracy z Państwową służbą jakości edukacji Ukrainy oraz  
«Fundacją Edu SEN» i «Stowarzyszeniem KLANZA» (Polska)*

Umań – 2022



Organizacja Społeczna «МАСОНК»  
№ UA053052990000026005041611489,  
bank odbiorcy AT KB «ПриватБанк» (PrivatBank): 305299, kod 44094570

20300, Cherkaska oblast., m. Umań,  
tel.: +38(099)-520-6754, E-mail: gomasonk@gmail.com  
Strona: <https://www.gomasonk.com.ua>