

Jak rozmawiać o wojnie – scenariusz warsztatów dotyczący radzenia sobie z lękiem i niepokojem związanym z wojną.

Autorka: Eszter Battai

Tłumaczenie i adaptacja: Dominika Sokołowska

Konsultacje merytoryczne: Katarzyna Salejko, Michał Kłopotcki

Ilustracje: fragmenty książki “Wróg” Davide Cali, Wydawnictwo Zakamarki

Warsztat został stworzony przez Zespół Edukacji Praw Człowieka Amnesty International Węgry. Został oparty na wytycznych zaproponowanych przez psychologów i psycholożki oraz węgierskie organizacje działającymi na rzecz dzieci. Scenariusz został zaadaptowany przez polską sekcję Amnesty International.

O scenariuszu:

O wojnach uczymy się na lekcjach historii, oglądamy je w telewizji lub czytamy o nich w Internecie. Wojny i konflikty toczą się w różnych częściach świata cały czas, wzbudzają strach i zaniepokojenie. Jednak dopiero wojna w sąsiednim kraju, w Ukrainie, zaczęła w wielu z nas wywoływać strach, zaczęło pojawiać się uczucie zagrożenie, że przyjdzie do nas. Wojna w Ukrainie trwa już wiele miesięcy i z jednej strony, zdążyliśmy się do tej sytuacji przyzwyczaić, wojna stała się częścią naszego życia. Z drugiej strony, ponieważ jest blisko, cały czas wywołuje bardzo dużo różnych emocji, budzi niepokój i przerażenie. Jest też szeroko relacjonowana w mediach społecznościowych przez co bardzo obecna, również w życiu naszych dzieci. Informacje z frontu – prawdziwe i fake newsy – docierają z każdej strony. Jeśli nawet rodzice czy opiekunowie starają się chronić swoje dzieci przed dostępem do nich, nie jest to ani do końca możliwe ani właściwe. Nie należy unikać tego tematu i pytań o wojnę. Odpowiednio przekazane informacje mogą zmniejszyć strach i niepokój. Dlatego tak ważne

jest, abyśmy jako osoby dorosłe rozmawiały z dziećmi, tłumaczyły im zagrożenia i emocje, które mogą czuć.

Warsztat jest o tym, jak rozmawiać o wojnie z dziećmi i młodymi ludźmi. Porozmawiamy o emocjach, które towarzyszą nam w związku z wojną. Będziemy sprawdzać, co możemy zrobić, żeby radzić sobie ze strachem, niepokojem i złością oraz szukać rozwiązań dotyczących tego, w jaki sposób można pomagać innym w tym trudnym czasie.

Warsztat skierowany jest do dzieci i młodych ludzi. Temat warsztatu jest trudny i wywołujący silne emocje. Optymalnie warsztat powinien być przeprowadzony przez dwie osoby facylitujące (przy licznej grupie nawet przez cztery), tak aby osoby uczestniczące w warsztacie mogły czuć się bezpiecznie i miały możliwość dyskusji w małych grupach.

Warsztat trwa 90 minut. Na końcu scenariusza warsztatu znajdują się wskazówki do przeprowadzenia dłuższej wersji warsztatu.

Czas: 90 minut

Grupa wiekowa: 6-15 lat

Warsztat składa się z czterech kroków:

1. Wprowadzenie
2. Dyskusja w małych grupach
3. Opowieść o wrogach
4. Podsumowanie

Kluczowe pojęcia:

prawa człowieka, trudne sytuacje, wojna, stereotypy, uprzedzenia.

Dzięki udziałowi w warsztacie osoby uczestniczące:

- nauczą się rozpoznawać i nazywać własne emocje, które mogą pojawić się w trudnym momencie, jakim jest wojna;
- dowiedzą się, jak radzić sobie ze złością, smutkiem i różnymi emocjami wywoływanymi przez wojnę;
- zdobędą umiejętności podejmowania działań pomocowych, solidarnościowych i sprzeciwiających się wojnie;
- pogłębią wiedzę na temat stereotypów i uprzedzeń.

Podczas warsztatu osoby uczestniczące:

- mają okazję podzielenia się uczuciami i emocjami związanymi z wojną;
- mogą opowiedzieć o swoich potrzebach;
- poznają mechanizmy radzenia sobie z trudnymi sytuacjami;
- poznają metody, które pozwalają na zmniejszenie niepokoju, niwelowanie lęku i uspokojenie.

Przygotowanie i materiały:

- flipchart
- długopisy, kredki, markery
- wydrukowane materiały z warsztatów **(ZAŁĄCZNIK 1, ZAŁĄCZNIK 2)**
- książka "Wróg" Davide Cali lub jej adaptacja wideo

Wskazówki dla osób facylitujących:

- ✓ Możesz dostosować czas trwania warsztatu do rozmiaru i potrzeb grupy.
- ✓ Wyjaśnij cel warsztatu na początku spotkania. Celem jest rozpoznawanie i nazywanie emocji, które pojawiają się w sytuacji wojny oraz poznanie sposobów radzenia sobie z nimi. Warsztat nie odpowiada na pytania dotyczące tego, co dokładnie dzieje się na terenach dotkniętych wojną, kto jest za nią odpowiedzialny, czy i kiedy wojna się skończy.
- ✓ Obserwuj i słuchaj uważnie, co dzieje się w trakcie spotkania. Jest to ważne dla budowania poczucia bezpieczeństwa i wzajemnego zaufania przy dzieleniu się refleksjami na temat osobistych doświadczeń, uczuć czy emocji.
- ✓ Reaguj na trudne sytuacje i zaopiekuj się osobami i ich emocjami. Warsztat może wywołać wiele różnych emocji.
- ✓ W polskich szkołach są młode osoby z Ukrainy oraz innych krajów, w których trwa wojna. Osoby te mogą przeżywać traumę oraz inne emocje, czuć tęsknotę i bać się o życie tych, którzy zostali w kraju. Ważne, żeby te osoby podczas warsztatu mogły czuć się bezpiecznie.

Wstęp:

Nigdy wcześniej wojna nie była tak blisko. Choć codziennie docierają do nas wiadomości o konfliktach zbrojnych, które dzieją się na całym świecie, dopiero kiedy wojna wybuchła w sąsiednim kraju, pojawiły się wśród wielu z nas obawy, że zagrożone jest nasze bezpieczeństwo i życie. A tym obawom towarzyszą różne emocje, uczucia i postawy. Ważne jest, żeby o nich rozmawiać.

Ten warsztat powstał po to, żeby dzieci i młode osoby miały możliwość porozmawiać o emocjach związanych z wojną oraz sposobach radzenia sobie z nimi. Młode osoby mają obawy, że wojna ogarnie też Polskę i wszystko, co najgorsze spotka również ich i najbliższych. Chcemy stworzyć im przestrzeń do rozmowy o tym, czego się boją i czego potrzebują, aby zmniejszyć swój lęk i niepokój związany z wojną. Warsztat ma również pomóc w zmniejszeniu uprzedzeń i antagonizmów, które mogą się pojawiać w tym trudnym czasie. Zebraliśmy tutaj też dobre praktyki dotyczące radzenia sobie z napięciem i stresem oraz pomysły na działania solidarnościowe.

Przebieg warsztatu:

Krok 1: Wprowadzenie (5-10 minut)

- Przywitaj osoby uczestniczące w warsztatach. Powiedz, że dziś będziecie rozmawiać o emocjach, które pojawiają się w związku z wojną i o tym, jak radzić sobie z lękiem i niepokojem, własnymi wyobrażeniami i uprzedzeniami z tym związanymi. Zastanowicie się również nad działaniami, które możecie podjąć, żeby wesprzeć osoby uciekające przed wojną.
- Wyjaśnij osobom obecną sytuację związaną z wojnami na świecie i Ukrainie i konsekwencje, jakie niosą dla nas. Możesz zacząć w ten sposób: "Wojny i konflikty towarzyszą nam od zawsze. Niemal na każdym kontynencie trwają obecnie konflikty zbrojne. Ukraina, Jemen, Syria, Etiopia czy Mjanma (Birma) to niektóre z krajów, w których trwa wojna. Ponieważ większość z nich dzieje się daleko od nas, nie słyszymy o nich codziennie. Ale wszędzie wybuchają bomby, padają strzały z broni palnej, giną ludzie. Osoby, które tam mieszkają, są przerażone i boją się o swoje życie. Niektórzy się ukrywają, inni uciekają do innych krajów, w tym do Polski. Dla wielu z was, to się dzieje w krajach ogarniętych wojną, za naszą granicą w Ukrainie, jest straszne. Są osoby, które mogą czuć wściekłość, jak i takie, które w ogóle się tym nie przejmują. Wszystkie emocje i uczucia są ważne. Nie musimy tłumić naszych uczuć,

możemy mówić o nich otwarcie, ale z szacunkiem i zrozumieniem dla drugiej osoby. Możemy też znaleźć inny sposób, żeby uspokoić się czy poprawić nastrój. Możemy pomóc innym dodając im otuchy czy rozładowując stres.”

- Zaproś osoby uczestniczące do kręgu. Powiedz, że będziecie rozmawiać o uczuciach i o tym, co możemy zrobić, aby uspokoić się, uśmierzyć ból, wyciszyć i poczuć się lepiej. Poproś o to, żeby każda osoba, po kolei, powiedziała swoje imię i dokończyła zdanie: "Czuję się dobrze, kiedy...". Kiedy wszystkie osoby skończą mówić, zakończ ćwiczenie.

Krok 2: Dyskusja w małych grupach (15-20 minut)

- Podziel osoby na małe grupy. Optymalnym rozwiązaniem jest zapewnienie każdej grupie osoby prowadzącej. Rozdaj każdej z grup listę z przygotowanymi pytaniami (ZAŁĄCZNIK 1) i poproś o to, żeby wspólnie przedyskutowały odpowiedzi. Możesz powiedzieć też o tym, że są rzeczy, na które nie mamy wpływu i których nie możemy kontrolować, ale są też takie, które zależą od nas. Zachęć uczestników_uczestniczki, aby podczas tego ćwiczenia zastanowiły się przede wszystkim nad rzeczami, na które mają wpływ. Uważnie słuchaj wszystkich wypowiedzi i zapisuj je na flipcharcie. Zadbaj o to, żeby każda z osób miała szansę wypowiedzieć się i odpowiedzieć na pytania. Do przeprowadzenia ćwiczenia i dyskusji możesz użyć dowolnego przedmiotu np. piłki lub długopisu. Poproś o to, żeby mówiła osoba, która trzyma przedmiot, a po skończeniu przekazała go kolejnej osobie. Kiedy wszyscy wypowiedzą się, możesz dać im czas, żeby podzielili się innymi refleksjami i pomysłami odnośnie tego jak sobie radzić z trudną sytuacją jaką jest wojna, zwłaszcza wojna w sąsiednim kraju. Możesz powiedzieć też o tym, że wojna, która jest blisko, wpływa na nas dużo mocniej. Zaczynamy bać się tego, że dotknie również nas. Szczególnie na początku, kiedy pojawia się, wtedy czujemy realne zagrożenie o nasze życie. Inaczej niż z konfliktami, które mają miejsce daleko, na przykład na innym kontynencie. O nich nie myślimy, często nawet zapominamy, że są. Jednak do każdej sytuacji, wojny za granicą kraju czy daleko od nas, z czasem przyzwyczajamy się. Wytwarzamy mechanizm obronny, który pomaga nam zredukować strach i lęk i zaczynamy traktować wojnę jako normalny element codzienności. Wojna jest częścią naszego życia.
- Wytłumacz, że są różne sposoby na radzenie sobie w trudnych sytuacjach i z trudnymi emocjami. Możesz podzielić się z grupą kilkoma przykładami, które tobie pomagają bądź tymi spisanyymi tutaj:
 - Nie musimy być na bieżąco informowani o wojnie. Co więcej, możemy unikać tych wiadomości i prosić innych, by nie mówili nam o wojnie.

- Możemy rozmawiać o swoich uczuciach.
- Rysowanie, bieganie, uprawianie sportu, relaks, przytulanie, rozmowa, słuchanie muzyki, taniec i śpiew to działania na rozładowanie stresu.
- Możemy zrobić coś dobrego i zacząć pomagać innym np. zorganizować zbiórkę na rzecz uchodźców albo akcję na rzecz pokoju czy akceptacji.
- Poproś pozostałe osoby prowadzące, które nie będą uczestniczyć w kolejnym ćwiczeniu, żeby przygotowały flipchart, na którym wypiszą wszystkie strategie radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i emocjami, które pojawiły się podczas dyskusji w grupach. Flipchart niech umieszczą w widocznym miejscu w sali.

Krok 3: Opowieść o wrogach (10 minut)

- Powiedz osobom biorącym udział w zajęciach, że kolejne ćwiczenie będzie oparte na książce "Wróg" Davide Cali. Do ćwiczenia możesz wykorzystać:
 - ✘ całą książkę (dostępna na stronie Wydawnictwa Zakamarki);
 - ✘ fragmenty książki, które umieszczamy w tym scenariuszu (Załącznik 2);
 - ✘ adaptację wideo. Film w języku angielskim z angielskimi napisami znajduje się pod adresem [THE ENEMY a book about peace](https://www.youtube.com/watch?v=I9mpUfYxltg)¹. W ustawieniach wideo, można włączyć automatyczne tłumaczenie napisów na język polski.

Książka "Wróg" opisuje tragizm i bezsens wojny. Historia opisana w książce w niezwykle sposób ukazuje demoralizujący wpływ wojny na ludzi i cały czas aktualny apel o pokój. O ile przyczyny wojen mogą być różne, każdy z konfliktów jest brutalny i rządzi się tymi samymi absurdalnymi regułami. Akcja rozgrywa się w czasie wojny, co nabiera jeszcze większego znaczenia, gdy w sąsiednim kraju jest konflikt zbrojny. Jednocześnie pokazuje, że ofiary wojny, to są zwykli ludzie, tacy jak my, którzy mają rodzinę, hobby i plany na przyszłość. "Wróg" może przyczynić się do zmniejszenia uprzedzeń i wrogich uczuć, jakie osoby mogą odczuwać wobec siebie i innych. Książka ma rekomendację Amnesty International.

- Zaproś osoby uczestniczące do kręgu i zacznij opowieść. Poproś osoby, żeby starały się zapamiętać myśli, uczucia, emocje, które pojawią się u nich podczas słuchania historii. Mogą też zapisać je na kartce. Nie musisz czytać książki kartka po kartce, postaraj się opowiedzieć historię własnymi słowami, wykorzystując do tego ilustracje (ZAŁĄCZNIK 2). W trakcie opowieści daj przestrzeń do zadawania pytań i rozmowy. Kiedy już skończysz, zadaj pytania: "Jakie uczucia budzi ta opowieść? "Jaki jest przekaz tej historii?"

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=I9mpUfYxltg> (dostęp z 28.06.2022)

- Zaproponuj osobom, żeby każda z nich powiedziała krótko, co pozytywnego wynosi z tej opowieści. Uczestnicy_uczestniczki mogą dodać inne ciekawe spostrzeżenia, ale nie powinny być to rzeczy negatywne! Ważne jest, żeby na koniec warsztatu pozostały bez wrogich uczuć czy złości, a z poczuciem nadziei i spokoju.

Krok 4: Podsumowanie (5-10 minut)

- Zaproś uczestników_uczestniczki do obejrzenia flipchartów, na których zostały spisane wszystkie wasze pomysły dotyczące radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Powiedz, że mieszczą się tam różne sposoby radzenia sobie z problemami, które osoby mogą wykorzystać, gdy poczują się przytłoczone sytuacją związaną z wojną. Przypomnij o tym, że każda osoba ma różne potrzeby, w różny sposób reaguje i trzeba to uszanować.
- Poproś o to, żeby każda osoba wybrała pomysł, który najbardziej się jej podoba, a następnie poproś uczestników_uczestniczki warsztatów o podzielenie się po kolei tymi pomysłami. Dodatkową wartością może być też podzielenie się refleksjami przez osoby prowadzące warsztat. Powiedz o tym, co czujesz i że dla ciebie wojna też jest przerażająca. Masz jednak nadzieję, że Polska nie zostanie zaatakowana. Silne sojusze, w których jesteśmy, takie jak Unia Europejska i NATO, ochronią nas przed wojną.
- Na koniec podziękuj osobom uczestniczącym za udział w warsztacie. Podkreśl jeszcze raz, że warto rozmawiać o uczuciach i emocjach i wspierać się nawzajem w tym trudnym dla wszystkich czasie.

Propozycje kontynuacji warsztatu:

Wsparcie dla nauczycieli_nauczycielek

Jeśli uczniowie i uczennice nadal odczuwają lęk przed wojną, warto nie kończyć rozmowy na jednym spotkaniu. Wskazówki, jak rozmawiać o wojnie możesz znaleźć w dostępnych on-line materiałach przygotowanych przez instytucje i organizacje zajmujące się edukacją oraz pracą z młodymi osobami.

Przykładowe materiały:

- [Materiały przygotowane przez Ośrodek Rozwoju Edukacji](https://www.ore.edu.pl/2022/02/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-wojnie/)²
- [Materiały przygotowane przez Centrum Edukacji Obywatelskiej](https://ceo.org.pl/aktualnosci/wojna-w-ukrainie-jak-rozmawiac-o-niej-z-dziecmi-i-mlodzieza)³

² <https://www.ore.edu.pl/2022/02/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-wojnie/> (dostęp z 28.06.2022)

³ <https://ceo.org.pl/aktualnosci/wojna-w-ukrainie-jak-rozmawiac-o-niej-z-dziecmi-i-mlodzieza> (dostęp z 28.06.2022)

- [Film przygotowany przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę](#)⁴

Wsparcie dla rodziców i opiekunów

Często najbardziej wiarygodnym źródłem informacji dla dzieci są najbliższe dla nich osoby – rodzice bądź opiekunowie. Jednak obecnie nawet oni mogą czuć lęk i strach oraz potrzebować informacji o tym, jak rozmawiać. Ważne, żeby również im zapewnić odpowiednie wsparcie. Wywiady z ekspertami_ekspertkami, artykuły i publikacje do przeczytania on-line.

Przykładowe materiały:

- [Materiały przygotowane przez UNICEF](#)⁵
- [Artykuł w magazynie Kosmos dla dziewczynek, o tym jak rozmawiać z dziećmi o wojnie?](#)⁶
- Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie i przemocy? [Rozmowa z psychoterapeutą Wojciechem Eichelbergerem](#)⁷
- Jak rozmawiać z dziećmi i młodzieżą o agresji zbrojnej? Rozmowy na [kanale Mindgram](#)⁸ oraz [na kanale Otwartego Uniwersytetu UW](#)⁹ z Aleksandrą Piotrowską, doktorką i ekspertką z zakresu psychologii dziecięcej
- Jak rozmawiać z dzieckiem o wojnie? [8 książek](#)¹⁰, które pomogą ci podjąć ten trudny temat
- Jak wspierać i (czy) rozmawiać z dziećmi o wojnie w Ukrainie? [Artykuł Pauliny Jareckiej, psycholożki dziecięcej i certyfikowanej psychoterapeutki poznawczo-behawioralnej](#)¹¹

⁴ <https://fdds.pl/o-fundacji/co-nowego-w-fundacji/co-dzieci-powinny-wiedziec-o-wojnie-w-ukrainie-film-dla-dzieci-wczesnoszkolnych.html> (dostęp z 28.06.2022)

⁵ <https://unicef.pl/co-robimy/aktualnosci/dla-rodzicow/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-konflikcie-i-wojnie> (dostęp z 28.06.2022)

⁶ <https://kosmosdladoroslych.pl/ale-temat/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-wojnie-w-ukrainie/> (dostęp z 28.06.2022)

⁷ <https://miastodzieci.pl/czytelnia/mamo-tato-co-to-jest-wojna/> (dostęp z 28.06.2022)

⁸ <https://www.youtube.com/watch?v=tXw2t5PY4II&t=1574s> (dostęp z 28.06.2022)

⁹ <https://www.youtube.com/watch?v=z0XJgfd6Als> (dostęp z 28.06.2022)

¹⁰ <https://mamadu.pl/160305.ksiazki-o-wojnie-dla-dzieci-8-ksiazek-ktore-warto-przeczytac-z-dzieckiem> (dostęp z 28.06.2022)

¹¹ <https://dzieciepsychologia.pl/jak-wspierac-i-czy-rozmawiac-z-dziecmi-o-wojnie-w-ukrainie/?fbclid=IwAR3ceh3AVHXFirawsQhYPbQ73HpVQmoEVaZlFJWdZaIdXOzs-QsPUuU-zEU> (dostęp z 28.06.2022)

Zaangażowanie w działania na rzecz pokoju:

Wsparcie dla osób uciekających przed wojną

Uczennice_uczniowie, którzy chcą wspierać osoby uciekające przed wojną, mogą to zrobić na kilka sposobów:

- Zorganizować akcję solidarnościową w grupie znajomych, Szkolnej Grupie Praw Człowieka albo klasie lub poszukać organizacji w okolicy, które wspierają uchodźców_uchodźczynie i działają na rzecz pokoju i praw człowieka.
- Opowiedzieć rodzinie o akcjach na rzecz uchodźców_uchodźczyń i wspólnie włączyć się do działania.

Więcej informacji o działaniach Amnesty International na rzecz Ukrainy znajdziesz na [stronie kampanii Solidarni z Ukrainą](#)¹²

ZAŁĄCZNIK 1

Karta z pytaniami. Wybierz pytania z listy lub/i dodaj własne:

Co czujesz jak myślisz o wojnie? Jeśli czujesz strach, to czego się boisz?

Jak na Twoje emocje wpływa wojna, która jest blisko, a jak wojna, która toczy się daleko?

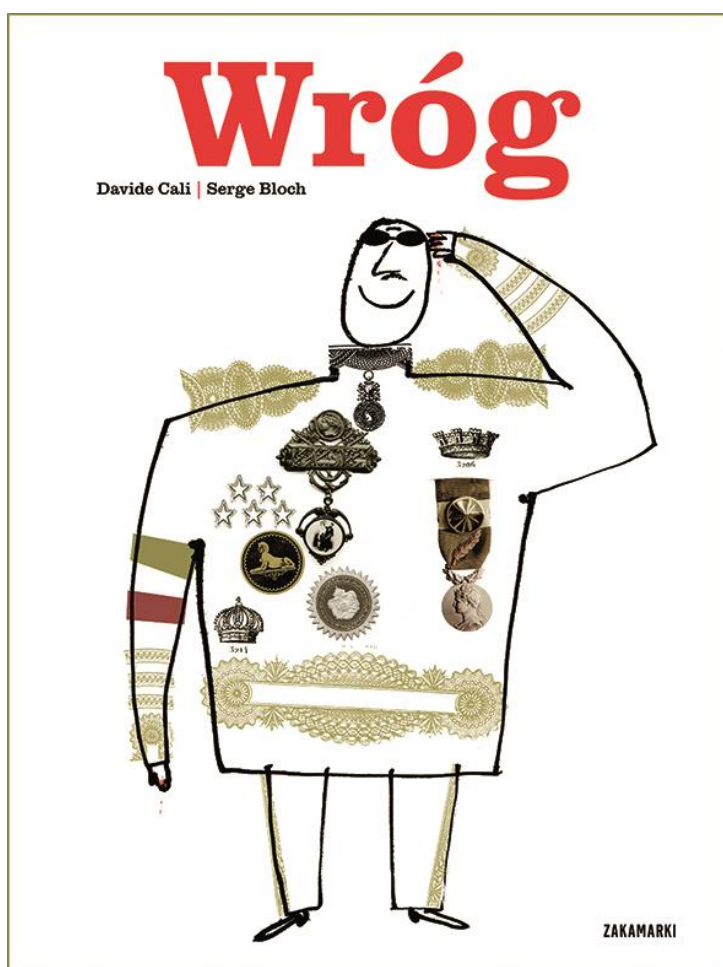
Jakie emocje towarzyszyły Ci po wybuchu wojny w Ukrainie, a co czujesz teraz? Czy coś się zmieniło?
Czy do wojny można się "przyzwyczaić"?

¹² <https://amnesty.org.pl/solidarni-z-ukraina/> (dostęp z 28.06.2022)

Czego potrzebujesz teraz, żeby poczuć się lepiej? Podziel się wszystkim, co może sprawić, że poczujesz się lepiej. Mogą to być pomysły łatwe do realizacji, jak i takie, które są trudne do wykonania, na przykład: "Chciałbym_chciałabym, żeby nigdy więcej nie było wojny").

Co możesz zrobić, żeby pomóc poczuć się lepiej innym osobom?

ZAŁĄCZNIK 2



Wróg

Tekst: Davide Cali

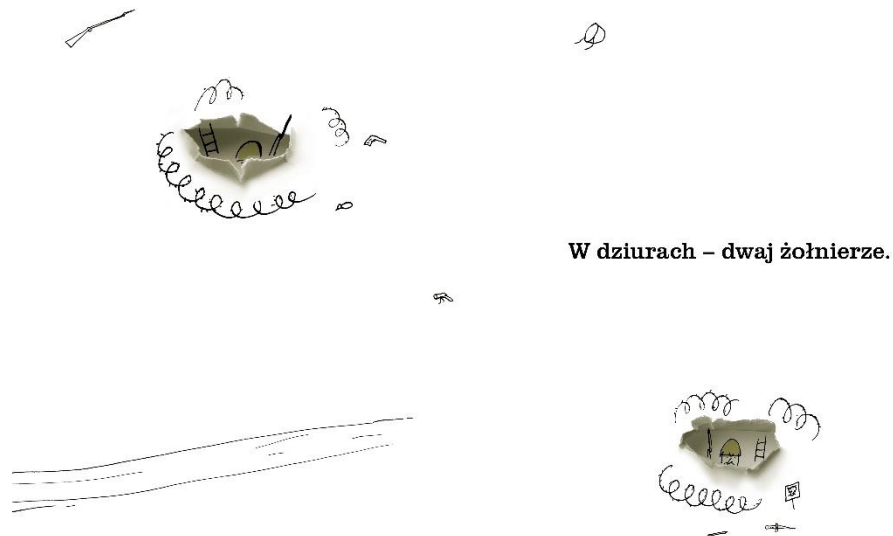
Ilustracje: Serge Bloch

Tłumaczenie: Katarzyna Skalska

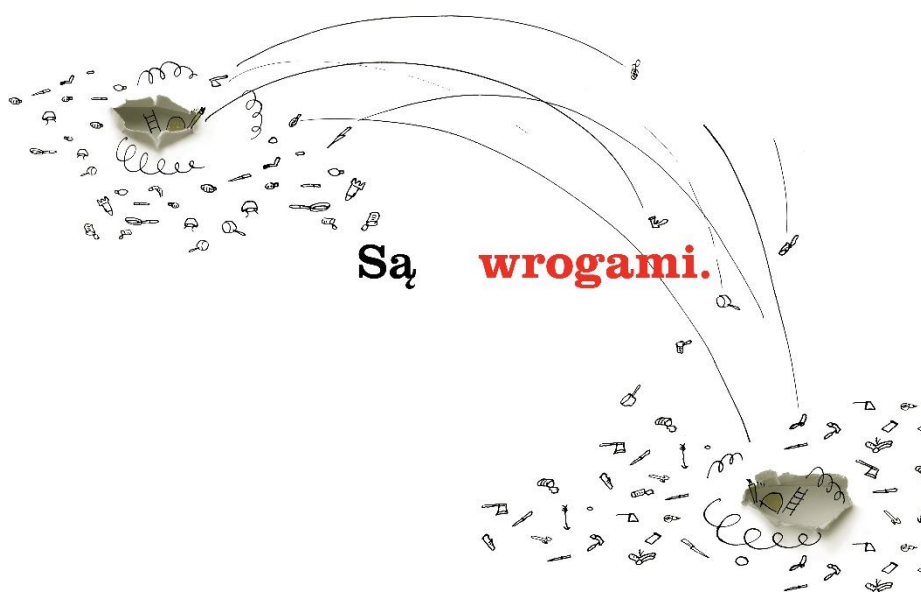
Wydawnictwo Zakamarki

Fragmety książki "Wróg" Davide Cali

Fotografia 1



Fotografia 2



Fotografia 3

Jestem sam.
Od śmierci Jana
nikt się tu nie pojawił.

Wróg też jest chyba sam —
zawsze słyszę tylko jeden strzał.
Tak, jestem pewien, że on też został sam.



Fotografia 4

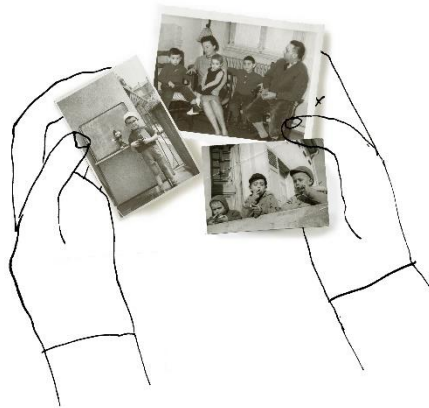


Jestem gotowy.
Wróg myśli, że śpi, ale jest w błędzie.
Założył kamufaż numer trzy: kznaki.
Wychodzę.

Fotografia 5



Nikogo tu nie ma. W dziurze wroga nikogo nie ma.
 Nie nie rozumiem. Wrog musi tu gdzieś być.
 Zawsze tu jest! Ale teraz go nie ma.
 Są tylko jego rzeczy. Sussone mięso
 i batony z witaminami.



Są teś zdjęcia: wydaje się, że to rodzina...
 Czyżby miał rodzinę? Nie spodziewałem się tego.
 Nie nam o tym nie powiedziano.
 Zastanawiam się, jak on może zabijać kobiety i dzieci,
 jeśli ma rodzinę, która czeka na jego powrót:
 co z niego za bestia?

Fotografia 6

Fotografia 7



Mam już dość czekania.
 Na niebie zebrały się ciemne chmury.
 Znowu będzie padać, a ja nie cierpię deszczu.



Plisz wiadomość na ciurście do nosa.
 Wkładam ją do plastikowej butelki.



Zamykam butelkę,
 starannie ocłuję i rzucaam.



