

Jak rozmawiać z nastolatkami o wojnie

– scenariusz

Rozmowy o wojnie wzbudzają w nas niepokój i wywołują negatywne skojarzenia. Uczestnicy zajęć dowiedzą się, co robić, gdy konflikty zbrojne rzucają cień na nasze życie.

Uczestnicy: uczniowie klas VI–VIII szkoły podstawowej

Cel ogólny:

- rozwijanie umiejętności radzenia sobie z trudnymi myślami i emocjami dotyczącymi wojny.

Cele szczegółowe, uczeń:

- rozumie, jak wojna pośrednio wpływa na jego życie i samopoczucie,
- kontaktuje się z własnymi emocjami,
- wzmacnia swoje poczucie bezpieczeństwa,
- rozwija umiejętność pracy w grupie i autorefleksji.

Materiały pomocnicze:

- Zdjęcia przedstawiające powstanie w getcie warszawskim, wojnę w Ukrainie, konflikt zbrojny w Izraelu, Palestynie i Syrii
- Materiał pomocniczy *Wizualizacja*
- Karta pracy *W obliczu wojny*
- Materiał pomocniczy *Cień wojny – porady*
- Karta pracy *Cień wojny – moje rozwiązania*

Przebieg zajęć:

Przygotowanie

1. **Refleksja** – prowadzący pokazuje zdjęcia przedstawiające powstanie w getcie warszawskim i pyta:
 - Co czujecie patrząc na te obrazy?
 - Co wiecie o powstaniu w getcie warszawskim w 1943 roku?
 - Jak wam się wydaje, co przeżywali Żydzi w obliczu Holokaustu?

Ważne! Sprawdź, kiedy uczniowie mieli lekcję na ten temat. Jeśli było to jakiś czas temu, poproś nauczyciela historii o tekst źródłowy na ten temat, abyś mógł szybko przypomnieć uczniom najważniejsze fakty.

2. **Wprowadzenie tematu** – nauczyciel pokazuje kolejne zdjęcia, a uczestnicy zgadują, jakie konflikty przedstawiają. Ponownie skupiają się na swoich odczuciach.

Następnie nauczyciel mówi: *Wojna ma ogromny wpływ na ludzi, także tych, którzy żyją w krajach nie uczestniczących w konflikcie. Dziś porozmawiamy o tym, jak wpływa na nasze życie.*

Realizacja

1. **Wizualizacja** – prowadzący odczytuje tekst wizualizacji (Materiał pomocniczy *Wizualizacja*). Po zakończeniu ćwiczenia uczniowie dzielą się swoimi przeżyciami (np. niepokój, strach, lęk, bezradność, złość, napięcie w ciele, słabość, zimno-gorąco, ból brzucha, drżenie).
2. **Pogadanka** – prowadzący mówi: *Wojny toczą się na świecie przez cały czas. Najbardziej dotykają nas jednak konflikty rozgrywające się najbliżej naszego kraju (np. w Ukrainie) oraz te, o których dużo mówi się w wiadomościach. W rozmowach skupiamy się najczęściej na informacjach, rzadko jednak mówimy o tym, co czujemy. Jak myślicie, dlaczego tak trudno mówić o swoich uczuciach? (wstydzimy się, nie chcemy wyjść na tchórze, obawiamy się wyśmiania, nie umiemy nazywać uczuć, nie chcemy odczuwać niektórych emocji itp.).*
3. **Praca w grupie** – uczniowie zastanawiają się, jak wojna wpływa na nich i na ich życie (Karta pracy *W obliczu wojny*).
4. **Dyskusja** – klasa wspólnie zastanawia się, jak można radzić sobie z trudnymi emocjami i negatywnymi myślami, kiedy się pojawiają. Następnie uczniowie zapoznają się z Materiałem pomocniczym *Cień wojny – porady*.
5. **Poszukiwanie rozwiązań** – każdy uczestnik tworzy poradnik na użytek własny (Karta pracy *Cień wojny – moje rozwiązania*).

Podsumowanie

Refleksja – chętni mówią o tym, co dały im zajęcia, co się w nich zmieniło i jakie rozwiązania zastosują.

Materiał pomocniczy

Wizualizacja



Tekst wizualizacji

Zamknij oczy i obserwuj swój oddech. Poczuj swoje ciało.
 A teraz przypomnij sobie moment, kiedy usłyszałeś o wybuchu wojny w Ukrainie. Może w wiadomościach, może od kogoś znajomego, rodziców lub w szkole. Jaka była twoja reakcja?
 Co myślałeś, kiedy wojna trwała już kilka miesięcy i mówiło się o zagrożeniu dla Polski?
 Co wtedy czułeś? Dlaczego?
 Co dzieje się w Twoim ciele, kiedy przypominasz sobie tamten czas?
 Skoncentruj się teraz na swoim oddechu i spróbuj go uspokoić i pogłębić, aby rozluźnić ciało.
 Weź trzy głębokie oddechy i wróć do tu i teraz. Otwórz oczy.

Karta pracy *W obliczu wojny*

(polecenie) Zastanówcie się, jakie reakcje wywołuje w was świadomość toczącej się niedaleko Polski wojny (oraz ogólnie wojen na świecie). Zapiszcie swoje spostrzeżenia i odczucia w tabeli.

Poczucie bezpieczeństwa	
Spokój wewnętrzny	
Atmosfera w rodzinie	
Atmosfera w kraju	
Myśli	
Emocje	
Wizja przyszłości	

Materiał pomocniczy

Cień wojny – porady

Jeśli wojna to dla Ciebie trudny temat, skorzystaj z poniższych rozwiązań.

- Ogranicz informacje.** Media podają przede wszystkim negatywne fakty. Nadmiar takich informacji może wywoływać lęk. Ogranicz śledzenie wiadomości, a jeśli już decydujesz się do nich sięgać, korzystaj z wiarygodnych źródeł.
- Bądź świadomy tego, co czujesz.** Tłumienie trudnych emocji nie sprawi, że one znikną. Lepiej skonfrontować się z nimi, poczuć je.
- Rozmawiaj z innymi o tym, co się z tobą dzieje.** Opowiedzenie komuś o swoich obawach przynosi ulgę. Szukaj osób, które mogą stać się dla Ciebie oparciem, unikaj zaś tych, którzy będą zasilali Twój strach.

- Relaksuj się.** Stosuj techniki rozluźniające ciało, bo tam gromadzą się emocje. Ćwiczenia oddechowe, EFT, spacer, joga, sport czy taniec pomogą ci wyrzucić napięcie z ciała.
- Bądź aktywny fizycznie.** Codzienna aktywność pozytywnie wpływa na ciało i umysł. Pomaga oczyścić i uporządkować myśli oraz rozładować emocje.
- Skup się na tu i teraz.** Oceniaj realnie swoją aktualną sytuację. Prawdopodobnie nie ma bezpośredniego zagrożenia dla Ciebie i Twoich bliskich. Planuj, działaj, ciesz się życiem.
- Poszukaj wsparcia.** Jeśli nie radzisz sobie z myślami lub uczuciami i powyższe rozwiązania nie przyniosły skutku, skorzystaj z telefonu zaufania lub pomocy psychologa. Poszukaj grupy wsparcia lub sam ją stwórz, np. wraz ze znajomymi.
- Pomagaj innym.** Zajmij się osobami, które znalazły się w trudnej sytuacji, odczuwają lęk, są uchodźcami. To pomoże Ci odzyskać równowagę i poczuć, że masz wpływ na swoje życie i na otaczający cię świat.
- Pisz dziennik.** Zapisywanie swoich myśli i uczuć to doskonała terapia. Umożliwia uporządkowanie i zrozumienie tego, co się w tobie dzieje. To wentyl bezpieczeństwa, przez który możesz przepuścić nagromadzone napięcie.
- Zarządzaj myślami.** Uświadom sobie, jakie myśli wywołują w Tobie negatywne emocje i popracuj z nimi. Jaki jest najczarniejszy scenariusz? Jakie jest prawdopodobieństwo, że się wydarzy? Strach ma wielkie oczy, ale najgorsze zazwyczaj nigdy się nie wydarza.

Karta pracy *Cień wojny – moje rozwiązania*

(polecenie) Wybierz trzy najtrudniejsze dla Ciebie myśli i trzy emocje związane z tematyką wojny. Jak możesz sobie pomóc? Skorzystaj z porad zawartych w Materiale pomocniczym *Cień wojny – porady*.

Negatywna myśl	Rozwiązanie
Trudna emocja	Rozwiązanie

ANNA KIELCZEWSKA

wychowawca, nauczyciel, trener rozwoju osobistego

