



**Fundacja  
Słonie  
na Balkonie**  
Pomagamy  
dzieciom  
po traumie

Czytasz scenariusz warsztatu pt. „Jak pomóc sobie? Jak pomóc innym?” przygotowany przez zespół psychologów Fundacji Słonie na Balkonie. Warsztat uzupełnia rozmowa z psychoterapeutą dzieci i młodzieży gotowa do odsłuchania na kanale YouTube Fundacji Słonie na Balkonie.

### **Ćwiczenie 1**

Pytanie wprowadzające:

- *Jak myślicie, o czym będziemy dzisiaj rozmawiać?*

Jeśli nikt nie odpowie na pytanie, prowadzący tłumaczy:

*Porozmawiamy dzisiaj o tym, co dzieje się na świecie, a konkretnie o trwającej pomiędzy Ukrainą a Rosją wojnie. Nie będziemy jednak mówić o historii ani omawiać wiadomości – skupimy się na tym, co możecie zrobić, żeby w tym trudnym czasie zadbać o siebie i inne osoby. Porozmawiamy również o emocjach oraz pomaganiu. Mam nadzieję, że pod koniec warsztatu każdy z Was będzie wiedział, co może zrobić dla siebie, ale też dla osób, które go otaczają. Prowadzący przedstawia siebie, a następnie rzuca piłeczkę do wybranego dziecka, prosząc by powiedziało swoje imię i dokończyło zdania:*

- *Mam dobry nastrój, gdy...*
- *Gdy się stresuję, to...*

oraz by odrzuciło piłeczkę prowadzącemu. Rundka kończy się gdy każde dziecko z klasy złapie i odrzuci piłeczkę.



## **Ćwiczenie 2**

Co trudnego dzieje się teraz dookoła nas?

- Co trudnego odczuwamy w związku z trwającą wojną?
- Z czym jest Wam trudno?
- Jakie macie pytania?
- Jakie emocje czujecie?
- Samopoczucie – jakie jest w tym czasie?

Prowadzący pyta dzieci z czym kojarzy im się słowo: **samopoczucie**, zapisując odpowiedzi na tablicy lub dużym zawieszonym arkuszu papieru. Następnie podajemy definicję:

**Samopoczucie** to stan fizyczny i psychiczny odczuwany bezpośrednio przez daną osobę. Zwracamy uwagę na to, że ważne jest zarówno to co dzieje się z naszym organizmem, ciałem jak i to co jest związane z naszą psychiką. Podkreślamy, że wojna może mieć wpływ na nasze samopoczucie (możemy zapytać w jaki sposób może wpływać na nas?) że to czas kiedy szczególnie powinniśmy o sobie zadbać i że każde z dzieci może mieć częściowy wpływ na to jak się czuje i jak funkcjonuje w czasie wojny.

## **SPRAWCZOŚĆ**

Wojna jest sytuacją, która może w nas wywoływać stres i napięcie. To naturalne. Jest to bardzo trudna sytuacja, która niesie za sobą wiele emocji – także tych trudnych. Warto jednak pamiętać, że podczas stresu są takie obszary, na które **mamy wpływ** i takie, na które **nie mamy**. Warto skupić się na tych pierwszych – dzięki temu możemy sprawić, że poczujemy się lepiej. Jest to **sprawczość**. W tym kontekście oznacza ona to, co sami możemy zrobić dla siebie, aby regulować, poprawiać swoje samopoczucie.



**Fundacja  
Ślonie  
na Balkonie**  
Pomagamy  
dzieciom  
po traumie

### Ćwiczenie 3

Jak poprawić swoje samopoczucie?

Dzielimy klasę na kilkusobowe grupy, rozdajemy arkusze papieru. **Prosimy by dzieci na arkuszach wypisały lub narysowały to, co według nich poprawia samopoczucie, zarówno fizyczne jak i psychiczne.** Następnie dzieci prezentują swoje prace, wspólna dyskusja dotycząca czynników wypisanych przez dzieci. Następnie prowadzący sygnalizuje, że **każdy z nas codziennie może przyczyniać się do poprawy swojego samopoczucia.** Aby dobrze się czuć ważne jest by pamiętać zarówno o ciele jak i o psychice i że jedno zwykle wpływa na drugie. Codziennie powinniśmy znaleźć czas na:

- aktywności umysłowe (szkoła, nauka);
- relaks (ograniczenie bodźców zewnętrznych: hałas, obraz, informacje, które do nas docierają – Internet);
- przyjemności: hobby, zainteresowania;
- aktywność fizyczna;
- relacje społeczne (rodzina, przyjaciele, koledzy, znajomi).

poza tym ważne dla naszego dobrego samopoczucia są:

- regularne zdrowe posiłki
- sen

Postarajmy się, aby nasz wewnętrzny i zewnętrzny świat się nie zmienił. Utrzymajmy swoją pozytywną rutynę i zwyczaje. Dzięki temu funkcjonujemy w uporządkowany sposób i mamy mniej czasu na stres i myślenie o tym, na co nie mamy wpływu.



**Fundacja  
Ślonie  
na Balkonie**  
Pomagamy  
dzieciom  
po traumie

- Jeżeli chodzisz na treningi – rób to dalej. Będzie to korzystne dla Twojego ciała i głowy.
- Nie rezygnuj z relaksu
- Nadal spotykaj się ze znajomymi
- Ograniczaj media społecznościowe
- Nie dawaj się zalać potokiem informacji
- Daj sobie czas bez telefonu, bez wiadomości
- Oderwij się od tego – wyjdź na spacer, pobaw się z psem, obejrzyj serial
- Informacje i tak będą – ale możesz wyjść, zrobić coś dla siebie
- Weryfikuj fake newsy. Czytaj uważnie.

Co jeszcze możemy zrobić w czasie wojny, żeby poprawić sobie samopoczucie?

#### **Ćwiczenie 4**

– Pomaganie

#### **POMAGANIE INNYM**

Pomaganie to coś, co ma bardzo dużo korzyści. Wielu osobom poprawia nawet humor! Dzięki pomaganiu robimy coś dobrego, ale również poprawiamy własne samopoczucie. W sytuacjach kryzysowych szczególnie ważne jest to, aby być uważnym na potrzeby i trudności osób dookoła nas.

- Czego mogą potrzebować inne osoby w obecnej sytuacji?
- Jak w obecnej sytuacji możemy pomóc osobom, które potrzebuje pomocy?



**Fundacja  
Ślonie  
na Balkonie**  
Pomagamy  
dzieciom  
po traumie

## Po co pomagać innym osobom?

## Jak pomagać innym osobom?

- Spytać o samopoczucie
- Porozmawiać
- Wesprzeć
- Zapropionować miłe spędzenie czasu

Dyskusja

## Ćwiczenie 5

– Posłuchaj historii kolegi/koleżanki

Prowadzący dzieli uczestników na kilka grup. Każda z nich dostaje historyjkę, następnie pracuje na niej przez kolejnych 7 minut dyskutując i odpowiadając na pytania. Następnie grupy po kolei prezentują to, co wypracowały.

*Pytania do historyjek:*

- Jak może się czuć taka osoba?
- Czy po takiej osobie widać, jak się czuje?
- Co można zrobić, by pomóc takiej osobie?

*Dyskusja do ćwiczenia:*

- Jak się czujecie po tym ćwiczeniu?
- Co było w nim trudne?
- Czy warto dowiadywać się, jak czują się inne osoby?



### **Załącznik do ćwiczenia 5:**

- Historia 1 – Artem

*Do twojej klasy przychodzi nowa osoba – to Artem, chłopiec z Ukrainy. Przyjechał do Polski tydzień temu. Jego babcia jest Polką, dlatego trochę mówi po polsku. Rodzina Artema musiała uciekać z Ukrainy przez panującą tam wojnę. Zapowiada się, że będą w Polsce co najmniej przez kilkanaście miesięcy. Po pierwszej lekcji nadchodzi przerwa. Widzisz, że Artem siedzi sam w kącie. Nerwowo sprawdza coś w telefonie, a następnie spogląda w dół i tak spędza resztę przerwy.*

- Historia 2 – Masza

*Masza przyjechała do Polski pięć lat temu. Jej tata znalazł tu pracę. Dziewczyna nieźle mówi po polsku, choć czasami wciąż słychać jej delikatny, wschodni akcent. Masza pochodzi z Ukrainy. Zazwyczaj była pogodna i wesoła, lubiła bawić się i śmiać z koleżankami oraz kolegami. Odkąd na Ukrainie zaczęła się wojna, Masza stała się bardzo wycofana. Nie chce z nikim rozmawiać, a przerwy spędza sama. Dziś widzisz, że co jakiś czas ociera chusteczką twarz i zakrywa ją rękawem swetra.*

- Historia 3 – Fiodor

*Do Twojej klasy przychodzi nowy chłopiec – Fiodor. Fiodor pochodzi z Rosji. Wraz z rodziną uciekł z kraju, ponieważ nie popierają wojny i boją się o swoje bezpieczeństwo. Cały świat obiegła informacja o tym, że to Rosja napadła na Ukrainę.*



*Nauczycielka przedstawiła chłopca, a w tym czasie dużo osób z Twojej klasy zaczęło gwizdać i buczeć. Fiodor rozgląda się nerwowo po sali. Następnie siada sam w ostatniej ławce.*

- *Historia 4 – Ksenia*

*Ksenia mieszka z rodziną w Polsce od urodzenia. Jej rodzice przeprowadzili się tutaj z Rosji wiele lat temu, ponieważ szukali pracy. Dziewczyna świetnie mówi po polsku i rosyjsku, ma polskich znajomych. Jest lubiana w klasie, a szczególnie przyjaźni się z Kasią, Anią i Olą. Kilka dni temu wszyscy w szkole dowiedzieli się, że Rosja zaatakowała Ukrainę. Gdy Ksenia przyszła do szkoły Kasia, Ania i Ola spojrzały na nią niechętnie i nie witając się, odeszły w innym kierunku. Do tego chłopak Ani, Krystian, krzyknął w kierunku Kseni „To wszystko wasza wina! Rosja za to zapłaci!”*

- *Historia 5 – Witalij*

*Witalij pochodzi z Białorusi, gdzie spędził całe swoje dzieciństwo. Kiedy miał 5 lat, wraz z rodziną przyjechali do Polski, ponieważ jego babcia, która jest Polką zachorowała. Zostali na stałe, a Witalij zaczął chodzić do polskiej szkoły. Od kilku dni w wiadomościach ciągle jest mowa o tym, że prezydent Białorusi pomaga Rosji w działaniach wojennych. Przechodzisz akurat koło boiska gdy widzisz Witalija otoczonego przez dwóch chłopaków, których znasz z widzenia. „Wszyscy jesteście tacy sami!” – krzyczy jeden z nich. „Zapłacicie za to!” – dodaje drugi. Witalij rozgląda się i zaczyna biec w kierunku szkoły.*



**Fundacja  
Ślonie  
na Balkonie**  
Pomagamy  
dzieciom  
po traumie

- Historia 6 – Dina

*Dina lubi swoje życie w Polsce, chociaż na Białorusi zostawiła bardzo dużą część swojego życia. Ma tam przyjaciół i dużą część rodziny. Do Polski przyjechała z rodzicami i została tu do dziś. Dina ma jednak regularny kontakt z bliskimi z Białorusi. Wczoraj zwierzyła ci się, że jej przyjaciele od kilku dni dostają bardzo niemiłe wiadomości, w których ubliżają im i każą uciekać z kraju, póki mogą. Ponadto na szafce szkolnej Diny ktoś przykleił kartkę „Białoruś, Rosja – to samo zło”.*

- Historia 7 – Marysia

*Marysia od zawsze była bardzo wrażliwa. Uwielbia muzykę, rysowanie i zwierzęta. Od zawsze angażuje się w działania charytatywne – chodzi na zbiórki, pomaga innym osobom. Marysia niedawno dowiedziała się o tym, że na Ukrainie trwa wojna. Bardzo się tym przejęła. Najpierw zwołała się z lekcji po tym, jak popłakała się podczas lekcji historii i powiedziała, że bardzo boli ją brzuch. Teraz podczas obiadów siada sama i ciągle przegląda telefon. Widzisz, że prawie nic nie je – ostatnio na WFie zrobiło jej się słabo. Widzisz też, że ma podkrążone oczy i drżące dłonie.*

- Historia 8 – Kuba

*Chrzestny Kuby pochodzi z Ukrainy. Kiedy zaczęła się wojna, przebywał w Kijowie. Ma tam swój własny, mały sklep. Kuba jest bardzo związany z wujkiem. Kiedy dowiedział się, co się dzieje na Ukrainie, bardzo się zmartwił. Od tego czasu Kuba ciągle chodzi zły. Ostatnio kopnął kosz w klasie, wysypując wszystkie śmieci. Przed chwilą, gdy ktoś wspomniał na przerwie o wojnie i Kijowie, Kuba podszedł do niego i mocno go popchnął. Następnie pobiegł w stronę szatni.*





**Fundacja  
Ślonie  
na Balkonie**  
Pomagamy  
dzieciom  
po traumie

## **Ćwiczenie 6**

– Kiedy moje sposoby nie działają... ?  
Sprawdźmy techniki relaksacyjne.

### **Oddechowe lub inne relaksacyjne (np. trening autogenny Schulza)**

- Połóż jedną rękę na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu, na wysokości przepony (powyżej żołądka). Dzięki takiemu umiejscowieniu rąk będziemy czuć, których mięśni używamy do oddychania. Chodzi o to, żeby za oddychanie były odpowiedzialne mięśnie przepony (ręka na brzuchu), a nie mięśnie klatki piersiowej (ręka na klatce).
- Przymknij oczy.
- Weź powolny głęboki wdech, najlepiej przez nos. Obserwuj swoje dłonie – powinna poruszyć się ta na brzuchu, nie ta na klatce piersiowej. Napętnij płuca do 80% pojemności, nie do 100%, bo wtedy za bardzo napinają się mięśnie i paradoksalnie trudniej się oddycha.
- Nie wstrzymuj oddechu. Powoli wypuść powietrze przez lekko rozchylone usta.
- Wykonaj 10 oddechów
- Daj sobie chwilę. Naciesz się stanem głębokiego relaksu, w którym teraz jesteś...
- Poczuj jak swobodne i rozluźnione jest Twoje ciało, jaki spokojny masz oddech...
- Kiedy będziesz gotowy otwórz oczy i wstań powoli, żeby nie zakręciło Ci się w głowie



**Fundacja  
Ślonie  
na Balkonie**  
Pomagamy  
dzieciom  
po traumie

## **Zamiennie: Bezpieczne miejsce; Trening Jacobsona**

### **Ćwiczenie 7**

– Gdzie szukać pomocy?

Robimy bazę pomysłów: do kogo możecie zwrócić się gdy czujecie, że jest wam zbyt trudno? Pomaganie innym jest ważne, ale pamiętajcie, żeby w tym trudnym czasie **zadbać o siebie!** Jeżeli ktoś z Was czuje, że jest mu trudno z własnymi emocjami, nie wie, z kim może porozmawiać warto pamiętać o tym, żeby zwrócić się do kogoś z prośbą o pomoc:

- Poszukaj osobie dorosłej wokół siebie, takiej której ufasz, z którą możesz porozmawiać, z którą czujesz się bezpiecznie – w domu, w rodzinie, w szkole
- Jeśli trudno Ci kogoś wskazać pamiętaj o Telefonach Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

**116 111**

**800 12 12 12**

### **Jeśli w klasie są już dzieci z Ukrainy:**

- Można dopytać, jak dzieci czuły się przychodząc do klasy?
- Co im pomogło?
- Co jest dla nich ważne?
- Jak można im pomóc na ten moment? Co poprawia im humor?

Podsumowanie spotkania:

Odpowiedzenie na pytania oraz rozdanie nagród.