

# Razem damy radę!

Dobre praktyki i rekomendacje na temat pracy z nowoprzybyłymi uczniami i uczennicami.



## Spis treści:

Wprowadzenie	3
CZĘŚĆ I. Stop – klatka, czyli perspektywa wspomnień	4
CZĘŚĆ II. Historia bohaterów wystawy „Przeprowadzki” - propozycje edukacyjne	7
1. Historia – kontekst i sposób, by zacząć rozmawiać i działać.	7
2. Inspiracje dla dzieci w wieku 6 – 9 lat	9
3. Inspiracje dla dzieci w wieku 10 – 12 lat	10
CZĘŚĆ III. Dobre praktyki i rekomendacje	13
1. Zasady ogólne	13
2. Aspekty współpracy z uczniami i uczennicami	15
3. Aspekty współpracy z rodzicami/opiekunami	21
4. Czy i jak zadbać o siebie?	23
CZĘŚĆ IV. Teoria	25
1. Konsekwencje natury psychicznej	25
2. Konsekwencje natury społecznej	30
3. Słowniczek	31
CZĘŚĆ V. Bibliografia i wirtualne zasoby	34
1. Literatura	34
Psychoedukacyjna	34
Specjalistyczna	35
2. Zasoby wirtualne	36
Portale, strony internetowe, materiały online	36
Filmoteka	37
Telefony zaufania i pomoc psychologiczna	38

## Wprowadzenie

Oddajemy do Waszej dyspozycji materiały psychoedukacyjne, które nawiązują do realizowanej w Muzeum Emigracji w Gdyni, czasowej wystawy „Przeprowadzki”. Znajdziecie tutaj dobre praktyki i rekomendacje na temat pracy z nowoprzybyłymi uczniami i uczennicami do polskich szkół z Ukrainy w kontekście doświadczenia uchodźstwa wojennego w Polsce.



Jak możemy przeczytać na stronie muzeum ([kliknij tutaj](#)): „Każdy z nas na różnych etapach życia przeprowadzał się chociaż raz. Zmiana miejsca zamieszkania bywa wyzwaniem, szczególnie dla dzieci. Nowa wystawa „Przeprowadzki” opowiada o emocjach, których mogą doświadczać w takiej sytuacji najmłodszy. Razem z bohaterami wystawy poznajemy odpowiedzi na pytania czym jest migracja i dlaczego ludzie migrują oraz uczymy się oswajać to, co nieznanne. To ważne, żeby mówić o tym dziś, szczególnie w obliczu wojny w Ukrainie, która spowodowała, że wielu jej mieszkańców znalazło w Polsce nowy dom. [...] Wystawa jest przeznaczona do wspólnego odkrywania przez

dzieci razem z rodzinami i opiekunami.”

Zależało nam, by treści zawarte w niniejszych materiałach zawierały również aspekty uniwersalne dla dzieci i młodzieży w sytuacji migracji z różnych życiowych powodów. Opisanie tu zagadnienia nie obejmuje wszystkich możliwych sytuacji, które być może spotkaliście bądź spotkacie realizując swoje zawodowe obowiązki. Temat reakcji na migrację jest poruszony w podstawowym zakresie. Pozwala odnaleźć się w jej tematyce z perspektywy psychologicznej tak, by łatwiej i szybciej zauważyć tych uczniów i uczennice oraz ich rodziców/opiekunów. Ci ostatni szczególnie wymagają wsparcia i ewentualnego skierowania po specjalistyczną pomoc lub zindywidualizowanej formy oddziaływań. Naszym celem jest również, żebyście poprzez poszerzenie swojej wiedzy mogli wzmocnić poczucie bezpieczeństwa. W szczególności, w tej trudnej dla wszystkich sytuacji w związku z eskalacją wojny w Ukrainie i pojawieniem się nowych sytuacji w przestrzeni szkolnej i społecznej. Zachęcamy również do zgłębienia proponowanej literatury oraz obejrzenia filmowych pozycji.

**Gotowi by dostrzec, rozumieć i wspierać?**

**Jeśli tak, zapraszamy do poszerzania horyzontów!**

## CZĘŚĆ I. Stop – klatka, czyli perspektywa wspomnień

Na początku lektury zachęcamy do zatrzymania się i refleksji, jak to było w marcu i kwietniu 2022, czyli krótko po tym, jak 22 lutego 2022 eskalowała wojna w Ukrainie. Właśnie wtedy do polskich szkół w dużej liczbie zaczęli przybywać uczniowie i uczennice posiadający doświadczenie uchodźstwa. Zapytaj się siebie co dla Ciebie i w Twojej szkole, wtedy było wyzwaniem? Czego być może brakowało? Jakie pojawiły się trudności i w jaki sposób udało się je rozwiązać? Co do tej pory czeka na odkrycie rozwiązania? Tworząc niniejsze materiały zadaliśmy powyższe pytania kadrze pedagogicznej z kilku szkół. W niniejszym rozdziale przedstawiamy materiał, który jest tym, co w ramach sieci wsparcia nauczyciele i nauczycielki zechcieli przekazać pozostałym osobom pracującym w szkołach z nowoprzybytymi uczniami i uczennicami.

### **Wyzwania, z jakimi według wspomnień przyszło się zmierzyć kadrze pedagogicznej w różnych szkołach:**

- pierwszy kontakt i niepokój związany z tym, że się nie rozumiemy w tym samym języku;
- zachowania unikowe ze strony dzieci: chowanie się, niechęć do uczestnictwa w różnych aktywnościach, wracanie do tego jak było na Ukrainie;
- zachowania zwracające uwagę innych: np. pokazywanie zdjęć z Ukrainy, gdzie wszystko jest zniszczone, propozycja, żeby na technice skonstruować bombę, symbiotyczne przywiązanie do wiodącego nauczyciela;
- niepewność tego, co dalej (czy wrócą, czy zostaną) – dla dziecka, ale też całej społeczności;
- problemy z porozumiewaniem się z uwagi na brak znajomości ukraińskiego i rosyjskiego w pokoleniu młodszych nauczycieli i nauczycielek;
- brak systemowego wsparcia.

**Wspomnienie i wnioski wicedyrektorki w publicznej szkole podstawowej liczącej około 900 uczniów, w której przed wybuchem wojny w Ukrainie uczyło się ponad 50 uczniów z doświadczeniem migracyjnym, a po wybuchu wojny przyjęto kolejne tyle.**

„Pojawienie się tak dużej liczby uczniów w jednym czasie postawiło przed nami kolejne wyzwania. Postaram się podzielić kilkoma praktycznymi wskazówkami, jak się z nimi zmierzyć:

- Przygotowując się do przyjęcia uchodźców do szkoły/klas, pamiętajmy o tym, że ich pojawienie się w społeczności zmienia rzeczywistość wszystkich jej członków. Kluczowym elementem przygotowania się jest rozmowa na ten temat, zarówno z uczniami, nauczycielami, pracownikami niepedagogicznymi, jak i z rodzicami.

- Warto zadbać o rozwój nauczycieli w zakresie kompetencji międzykulturowych – ze swojej strony rekomenduję szkolenie dla całej rady pedagogicznej, na którym można uzyskać odpowiedzi na pytania nurtujące nauczycieli w tej konkretnej szkole, a rady eksperta/ekspertki będą dostosowane do specyfiki szkoły i potrzeb pracujących w niej osób.
- Warto powołać zespół ds. uczniów z doświadczeniem uchodźczym/migracyjnym, w którego składzie powinni znaleźć się psycholog i/lub pedagog szkolny.
- Zadbajmy o standard przyjmowania uczniów do oddziałów klasowych. Podczas przyjęcia warto przeprowadzić z dzieckiem i rodzicem rozmowę mającą na celu rozpoznanie poziomu językowego, sytuacji rodzinnej, problemów emocjonalnych, okoliczności, w których rodzina opuszczała swój kraj. Dobrym standardem jest, aby w tej rozmowie brał udział psycholog i/lub pedagog szkolny. Wywiad pozwoli nam dobrze wybrać oddział klasowy, w którym zwiększymy szanse dziecka na dobrą integrację.
- Jeśli w szkole nie ma oddziałów przygotowawczych dla uczniów cudzoziemskich, po rozpoznaniu poziomu językowego ucznia/uczennicy warto rozważyć z rodzicami dziecka, przypisanie go do klasy niższej niż wskazywałby na to jego wiek. To pozwoli mu na spokojniejsze podnoszenie poziomu znajomości języka polskiego. Pamiętajmy również o tym, aby w miarę możliwości dziecko nie trafiło do oddziału, w którym będzie jedyną osobą z doświadczeniem migracyjnym/uchodźczym. Z drugiej strony uczniów z tym doświadczeniem nie może być w klasie zbyt dużo, bo zaburzy to proces integracji. Optymalna liczba to nie więcej niż 20%.  
W naszej szkole wprowadziliśmy program „Bliski przyjaciel/przyjaciółka”, który zakładał, że każdy uczeń z doświadczeniem migracyjnym/uchodźczym w swojej klasie znajdzie „przewodnika” czyli ucznia/uczennicę, który będzie go wprowadzał w społeczność szkolną. Oprowadzi po szkole i najbliższej okolicy, będzie pomagał w nauce i odrabianiu zadań domowych i spędzi czasami ze swoim kolegą/koleżanką czas wolny. Program zakładał również zaangażowanie rodziców – zachęcaliśmy rodziców do zapraszania dzieci z Ukrainy do swoich domów, nawiązanie kontaktu z ich rodzicami i pomoc całej rodzinie w nawiązywaniu kontaktów ze społecznością szkolną. Uczniowie dobrowolnie zgłaszali się do pomocy. Nie należy żadnego dziecka zmuszać do funkcji „przewodnika”.

Zaangażowanie rodziców naszych uczniów przerosło nasze oczekiwania. Wprowadzenie, zaś powyższych rozwiązań pozwoliło nam zadbać o potrzeby wszystkich członków społeczności szkolnej, ułatwiało także walkę z uprzedzeniami i stereotypami.”



### **Relacja wychowawcy 4 klasy szkoły podstawowej.**

„W mojej klasie było jedno z dzieci cudzoziemskich ze statusem uchodźcy i drugie bez, z powodu na inny termin ucieczki z Ukrainy do Polski. Między dziećmi dochodziło do konfliktów, a nawet kradzieży ze strony ucznia bez statusu uchodźcy. Dziecko i jego rodzina ze statusem uchodźcy miało, bowiem więcej regulowanych prawem przywilejów i form pomocy. Zauważyłem problem i w efekcie porozmawiałem z uczniami wyjaśniając skąd takie różnice, że żaden z nich nie ma wpływu na prawne regulacje, a następnie zweryfikowałem potrzeby chłopca bez statusu uchodźcy i pomogłem skontaktować jego matkę z lokalną fundacją, która zorganizowała potrzebne wsparcie.”

### **Ważne!**

Szybkie zauważenie problemu i odpowiednia reakcja umożliwiają zatrzymanie sytuacji konfliktowych związanych z nowoprzybytymi uczniami i między nimi. Jeśli tylko to możliwe warto angażować rodziców/opiekunów w rozwiązywanie trudności, co jest dla nich też okazją do poznania polskich zasad społecznych oraz miejsc i osób, do których mogą zgłaszać się po wsparcie.”

### **Doświadczenia nauczycielki**

„Dzieci z naszej szkoły są raczej z bogatych rodzin i dzielą się na te, które bardziej rozumieją pewne rzeczy i te, które mniej rozumieją. Część uczniów gościła u siebie osoby z Ukrainy, przyjaźnili się z nimi, próbowali się dogadać, bawili się razem. Nieraz mówili, że upłynęło dużo czasu zanim jakieś dziecko się otworzyło i chciało się bawić. Część uczniów, tych mniej rozumiejących sytuację, izolowały się od ukraińskich dzieci. Mówiły o Ukrainkach w kategorii „sprzątaczek”, bo przeważnie tym się zajmowały panie, które pracowały w domach tych uczniów, a ich rodzice nie znaleźli czasu, aby ten stereotyp przegadać z dziećmi. Dlatego to nauczyciele musieli poruszać temat tego stereotypu na lekcjach szkolnych.”

### **Dobre praktyki zebrane wśród nauczycieli i nauczycielek:**

- karteczki w języku nowych uczniów na różnych pomieszczeniach i przedmiotach codziennego użytku, które szykowała nasza już dłużej będąca z nami uczennica, ta uczennica pisała też list powitalny od siebie w danym języku;
- dostęp do telefonu/komputera, żeby na bieżąco sobie tłumaczyć (potrzebna klawiatura z cyrylicą);
- zajęcia z grupą, w której pojawia się ktoś nowy z psychologiem, dotyczące różnych form komunikacji, integracyjne (w 2 językach dla wszystkich na kartach pracy) itp.;

- dawanie przestrzeni na naukę np. historii wraz z historią swojego kraju (pozwala na zachowanie tożsamości kulturowej, nieodcinanie się od korzeni);
- zaproszenie do współpracy nauczycielki/a z Ukrainy;
- nagranie prawidłowego wypowiedzianego imienia i nazwiska ucznia, a następnie jego udostępnienie kadrze (właściwe wypowiedzianie imienia i nazwiska jest bardzo istotne dla zachowania poczucia tożsamości i szacunku osoby o odmiennej narodowości).

## CZĘŚĆ II. Historia bohaterów wystawy „Przeprowadzki” - propozycje edukacyjne



### 1. Historia – kontekst i sposób, by zacząć rozmawiać i działać.

Historia Franka i Oleny, których możecie poznać podczas wizyty na wystawie „Przeprowadzki” może posłużyć jako materiał edukacyjny dla dzieci w wieku 6 -12 lat. Historia bohaterów ukazuje problemy, z jakimi może wiązać się doświadczanie migracji oraz ewentualne trudności w szkole i relacjach. Zachęcamy do przeczytania jej wraz z uczniami i uczennicami i porozmawiania na temat migracji w życiu człowieka. Poniżej tekst opowieści, [TUTAJ](#) znajdziesz opowieść wraz z ilustracjami:

„Od kilku dni w domu panuje wielki chaos. Rzeczy wędrują do pudełek, we wszystkich kątach panoszy się bałagan, a góra kartonów rośnie bez końca. W środku tego zamieszania, w wielkim pudle, zakopał się pod kocem Franek wcale nie chce być znaleziony. Chłopiec jest zły, nie rozumie po co ta przeprowadzka! Trudno mu jest sobie wyobrazić, że inny dom też będzie dobry, bo Franek zna tylko ten jeden. To był cały jego świat, a teraz wszystko się zepsuło.

Franek spędził podróż na tylnym siedzeniu samochodu. Przytulał się do Zorki, swojej psiej przyjaciółki, która umiała mu czas. Po kilku godzinach chłopiec i mama dotarli na miejsce. Franek troszkę je znał, bo przecież wprowadzają się do babci, ale nawet to nie sprawiło, że był mniej obrażony za przeprowadzkę. Wieczorem długo nie mógł zasnąć. W nowym domu było dużo nieznanego i dziwnych dźwięków oraz zapachów.

Chłopiec czuł się nieswojo, a w głowie kotłowały mu się różne myśli. Jak wygląda tu szkoła? Co pomyślą sobie o nim dzieci? Czy znajdzie przyjaciół? Z nerwów rozboleł go brzuch. To wszystko wydawało mu się straszne. Bardziej straszne niż domy strachów!

Bycie nowym jest trudne! W nowej szkole Franek przerwy spędzał sam. Czuł się jak kosmita. Za każdym razem, kiedy chciał coś powiedzieć do kogoś z klasy, zasychało mu w gardle i nie mógł wydusić ani słowa. Chciał, ale nie potrafił! I do tego wszystkiego jeszcze ta dziewczyna...

Pani posadziła Franciszka w jedynej wolnej ławce, tuż obok Oleny, która też była w szkole od niedawna. Chłopiec pomyślał, że wylądował w strefie nowych i tak już pewnie zostanie na zawsze. Widział jak Olena drugą przerwę z rzędu płacze w kącie. Postanowił jej unikać, odwracał głowę i uciekał wzrokiem, gdy tylko była w pobliżu.

Pewnego dnia Franek spacerował z Zorką w parku, kiedy nagle wyrwała się ze smyczy i pobiegła za kotem. Franek szukał suczki w krzakach i nawoływał, ale nigdzie jej nie widział. Nogi zrobiły mu się jak z waty, bo przestraszył się, że mógłby ją stracić. Nagle jednak zobaczył dziewczynkę, która przytula i głaszcze Zorkę. To była Olena! Ta nowa ze szkoły! Znalazła ją! Chłopiec szczęśliwy, ale i zdenerwowany, zbliżał się do nich, myśląc o tym, że zupełnie nie wie co powiedzieć. Na szczęście to Olena zaczęła rozmowę – zachwycała się Zorką zadawała mnóstwo pytań. Opowiedział też Frankowi o jej piesku, który został w domu na Ukrainie. Kiedy chłopiec zrozumiał, że to dlatego Olenie było tak smutno w szkole, zrobiło mu się strasznie głupio...

Od rozmowy w parku wiele się zmieniło. Franek i Olena wciąż są tu nowi, ale teraz mają siebie i razem opiekują się Zorką! Zawsze, gdy dziewczynka odwiedza po szkole chłopca, jego babcia przygotowuje coś pysznego. Gdy pewnego razu zawołała dzieci na musakę, Olena próbowała sobie przypomnieć sobie skąd zna to słowo. Siadając do stołu, wyszeptła do Franka, że chyba jadła ją na wakacjach w Grecji! Babcia uśmiechnęła się, a



potem powiedziała, że nie tylko musaka jest z Grecji, ale i ona sama! No jasne, przecież chłopiec już słyszał tę historię! Przypomniał sobie, że babcia też kiedyś była nowa. Tak jak Olena przyjechała do Polski jako mała dziewczynka.

Olena, Franek, babcia, a nawet Zorka to migranci.

Łączy ich to, że wszyscy opuścili swój dom, i zamieszkali w zupełnie innym miejscu. Migracje to nie tylko sprawa przeprowadzających się ludzi. Migrowanie to przemieszczanie się, a jeśli rozejrzysz się dookoła, przekonasz się, że migrują nie tylko ludzie, ale też różne gatunki zwierząt i roślin, rzeczy, potrawy, a nawet planety! Cały świat jest w ciągłym ruchu.”

Przeczytanie historii i rozmowa na jej temat nie wyczerpuje tematu migracji. Poniżej opracowaliśmy propozycje aktywności, które mogą pomóc rozwinąć tę kwestię w grupie uczniów i wspomóc proces integracji. Z uwagi na różnice rozwojowe dzieci i odmienne potrzeby edukacyjne jeden blok aktywności dotyczy grupy wiekowej 6 – 9 lat, a drugi 10 – 12 lat. Więcej scenariuszy i inspiracji do prowadzenia lekcji znajdziesz w niniejszych materiałach w dziale „Część V. Bibliografia i wirtualne zasoby” str. 30-33.

Przed lekcją z dziećmi i młodzieżą możesz również wzmocnić swoje zasoby i **obejrzeć**:

- *Webinar z dr Aleksandrą Piotrowską pt. „Jak rozmawiać z dzieckiem o wojnie?”*  
prod. Uniwersytet Otwarty Uniwersytetu Warszawskiego | Dostęp online: [YouTube](#)
- *Wojna na Ukrainie. Jak rozmawiać o niej z dziećmi i młodzieżą?*  
prod. Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej | Dostęp online: [YouTube](#)
- *O rozmowie z uczniami i uczennicami na temat wyzwań migracyjnych w szkole*, prod. Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej | Dostęp online: [YouTube](#)

### **Pamiętaj!**

Kształtowanie zintegrowanej społeczności szkolnej to proces. Podejmuj wytrwale różne działania wspierające porozumienie międzykulturowe i tolerancję oraz zachowaj cierpliwość, a pojawią się efekty. Planując zajęcia na temat tolerancji i integracji międzykulturowej warto do współpracy zaprosić psychologa szkolnego. W trakcie takich zajęć mogą bowiem pojawić się trudne emocjonalnie tematy, co może wymagać wsparcia psychologicznego.

## **2. Inspiracje dla dzieci w wieku 6 – 9 lat**

### **a) Olena i Franek – historia edukacyjna.**

Zaproś uczniów i uczennice do tego, by usiedli w kole na podłodze, zamknęli oczy i wysłuchali historii Oleny i Franka (wersja do wydrukowania: załącznik nr. 1, str. 36). Po przeczytaniu historii poproś dzieci o otwarcie oczu i zaproś do rozmowy oraz zapytaj, m.in.:

- co zapamiętali z historii?
- co to znaczy migrować?
- jak można się czuć w nowym miejscu?
- czy kiedyś się przeprowadzali lub znają osobę, która się przeprowadzała?
- jak można zacząć rozmowę z nową osobą w klasie?
- o czym można porozmawiać z nową osobą?
- jakie miejsca w szkole warto pokazać nowej osobie?

Rozdaj kartki i kredki, zaprosz dzieci do zrobienia ilustracji do usłyszonej historii.

### **b) Czyja to walizka?**

Wcześniej przygotuj dwie walizki. W pierwszej umieść rzeczy mogące należeć do przeprowadzającego się Franka, a w drugiej mogące należeć do Oleny.

Przykładowe rzeczy Franka: ubrania, zabawki, słodycze, rzeczy szkolne, książki w języku polskim, zabawki dla Zorki.

Przykładowe rzeczy Oleny: ubrania, zabawka, dokument potwierdzający status uchodźcy, słownik ukraińsko – polski, jedzenie, przedmiot przypominający o Ukrainie, chusteczki higieniczne, książka w języku ukraiński.

Po przeczytaniu historii Franka i Oleny poinformuj klasę, że jesteś prawdopodobnie w posiadaniu ich walizek, ale potrzebujesz pomocy w rozpoznaniu, których z nich do kogo może należeć. Pokaż obie walizki i zapraszaj chętne dzieci do wyciągania z nich przedmiotów oraz wypowiedzania się czemu ta rzecz według nich wskazuje na to, że to walizka Franka/Oleny. Po wyciągnięciu wszystkich rzeczy wyjaśnij pojęcie migracji dobrowolnej i przymusowej, zwróć uwagę dzieci na to, w czym różniła się zawartość walizek i tego, że wynika ona z różnych przyczyn migracji. Jednocześnie podkreśl, że każda zmiana zamieszkania niezależnie od przyczyny jest związana z poznawaniem nowych osób i miejsc, a także różnymi emocjami.

### **c) Jestem z...**

Kilka dni przed planowaną lekcją z historią o Franku i Olenie poproś dzieci o poszukanie i przyniesienie na nią po jednym przedmiocie, który mówi o tym skąd pochodzą. Następnie na lekcji poproś, by każde dziecko, które przyniosło przedmiot powiedziało co to i czemu kojarzy mu się z byciem Polakiem / Ukrainką / Rosjanką / Czeczenem/ inne narodowości. Zwróć uwagę na różnice i podobieństwa międzykulturowe.

## **3. Inspiracje dla dzieci w wieku 10 – 12 lat**

### **a) Olena i Franek – historia edukacyjna.**

Zaproś uczniów i uczennice do tego, by usiedli w kole na podłodze i wysłuchali historii Oleny i Franka (wersja do wydrukowania: załącznik nr. 1, str. 36). Po przeczytaniu historii zaproś do rozmowy i zapytaj, m.in.:

- co zapamiętali z historii?
- co to znaczy migrować?
- jak można się czuć w nowym miejscu?
- czy kiedyś się przeprowadzali lub znają osobę, która się przeprowadzała?
- jak można wesprzeć nową osobę w klasie?
- co oznacza migracja dobrowolna, a co przymusowa?
- z jakich powodów ludzie przemieszczają się między krajami?
- co znaczą pojęcia: imigrant, emigrant, uchodźca, azyl?

### b) Bingo integracyjne

Każdy uczeń i uczennica otrzymują kartkę z poniższym BINGO wraz z instrukcją zadania, które ma wykonać (wersja do wydrukowania: załącznik nr. 1, str. 37). Po tym jak padną 3 pierwsze okrzyki „bingo” zaproś uczniów i uczennice do wspólnej rozmowy w kole na temat gry. Zapytaj tych, którzy nie krzyknęli „bingo”: które pola udało się im wypełnić imieniem, a z którymi było trudniej bądź zostały puste. Tych, którzy krzyknęli „bingo” możesz zapytać: czy i przy których punktach bingo spotykali się z negatywną odpowiedzią i musieli dalej szukać osoby, której dotyczyło zdanie. Zwróć uwagę na to, co podobne dla wielu uczniów i uczennic. Jeśli potrzebujesz zmodyfikuj treść bingo do potrzeb swojej klasy.

<b>BINGO</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● W każdym polu wpisz imię osoby, do której odnosi się stwierdzenie.</li> <li>● Postaraj się zebrać jak największą różnorodność imion.</li> <li>● Zawołaj BINGO, gdy wypełnisz wszystkie pola tabeli.</li> </ul>		
1. Kiedyś się przeprowadzałam/em, <b>Imię:</b> ..... .....	2. Znam osobiście osoby z innych krajów, <b>Imię:</b> ..... .....	3. Kiedyś też byłem nowy w tej klasie i szkole, <b>Imię:</b> ..... .....
4. Wiem, że czasem można mieć w sobie dużo emocji i warto pójść do psychologa, <b>Imię:</b> ..... .....	5. Uważnie słucham na lekcji i notuje, bo łatwiej mi potem z nauką w domu, <b>Imię:</b> ..... .....	6. Proponuję wsparcie innym jeżeli widzę, że mają problemy z nauką lub dzielę się notatkami, <b>Imię:</b> ..... .....

7. Lubię współpracować z innymi uczniami i uczennicami, <b>Imię:</b> ..... .....	8. Lubię pracę indywidualną, nie przepadam za pracą w grupie, <b>Imię:</b> ..... .....	9. Uczę się języków obcych, bo wiem, że dzięki temu łatwiej dogadam się z innymi, <b>Imię:</b> ..... .....
10. Wiem, co zrobić, gdy ktoś kogoś dyskryminuje, <b>Imię:</b> ..... .....	11. Warto zadawać pytania, bo zyskuje się odpowiedzi, <b>Imię:</b> ..... .....	12. Znam lub uczę się więcej niż jednego języka, <b>Imię:</b> ..... .....
14. Szacunek i tolerancja wobec innych są dla mnie ważne, <b>Imię:</b> ..... .....	15. Lubię wspólne świętowanie, np. szkolnej wigilii, dzień kobiet, dzień chłopaka... <b>Imię:</b> ..... .....	16. Wiem, że każdy ma prawo poprosić o pomoc niezależnie od płci, wieku, czy pochodzenia, <b>Imię:</b> ..... .....
17. Lubię uprawiać sport, <b>Imię:</b> ..... .....	18. Lubię czytać książki, <b>Imię:</b> ..... .....	19. Lubię grać na komputerze, <b>Imię:</b> ..... .....

### c) Nowa osoba?

Podziel klasę na 8 podgrup. Każdej z podgrup rozdaj po 1 szt. brystolu/dużej kartce, flamastry i markery. Uczniowie mogą też stworzyć na planszach rysunki/grafiki. Rozdziel zadania między podgrupami. W trakcie tworzenia plansz zwróć uwagę, by podgrupy pracowały niezależnie od siebie. Następnie zaprosz grupy kolejno do zaprezentowania swoich pomysłów i plansz. W trakcie omawiania plakatów szczególną uwagę należy zwrócić na podobieństwa i różnice w pomysłach podgrup pracujących nad tym samym zadaniem. Należy zwrócić uwagę czy proponowane rozwiązania są konstruktywne i realne. Z pomysłów uczniów plus ewentualnych dodanych można zrobić plansze i powiesić je w widocznym miejscu w klasie. Będą przypominać o tym, jak sprawić, by szkoła była dobrym miejscem również dla osób nowoprzybytych.

#### Podgrupa 1 i 2

Zadaniem tych podgrup jest opracowanie pomysłów będących odpowiedzią na pytania: od czego zacząć rozmowę z osobą nową w klasie i na jakie tematy można z nią porozmawiać? co możemy zrobić i jak się dogadać, gdy nowa osoba posługuje się nieznanym dla nas językiem?

#### Podgrupa 3 i 4

Zadaniem tych podgrup jest wypisanie pomysłów będących odpowiedzią na pytania: jakie osoby i miejsca w szkole powinna poznać nowa osoba? jakie podstawowe zasady

zachowania i kultury osobistej panujące w klasie i szkole należy znać i szanować, a także warto przekazać nowej osobie?

#### Podgrupa 5 i 6

Zadaniem tych podgrup jest wypisanie pomysłów będących odpowiedzią na pytania: co można i powinno się zrobić, gdy jest się świadkiem/świadkinią dyskryminacji na terenie szkoły?, co możemy zrobić, by w naszej klasie każdy czuł się dobrze?

#### Podgrupa 6 i 8

Zadaniem tych podgrup jest wypisanie pomysłów będących odpowiedzią na pytania: jak możemy pomóc w nauce nowej osobie, żeby mogła poradzić sobie w naszej klasie? co warto, by nowoprzybyła osoba z zagranicy wiedziała o Polsce i panujących w niej zwyczajach?

#### **d) To co nas łączy.**

Obejrzyj wraz z uczniami i uczennicami „All That We Share”, prod. TV 2 Danmark (dostęp online: [YouTube](#)). Następnie zaproponuj eksperyment, by sprawdzić, czy coś łączy osoby w tej klasie. Na środku klasy połóż linę i poproś wszystkie dzieci, by stanęły po jednej ze stron. Następnie poinformuj, żeby przeszły na drugą stronę linę jak usłyszą stwierdzenie ich dotyczące, stanęły na chwilę, zwróciły uwagę czy ktoś stoi obok i na sygnał powróciły na miejsce, w którym pierwotnie stały. Po przeczytaniu przygotowanych stwierdzeń zaprosz klasę do wspólnej rozmowy, m.in. na temat podobieństw i różnic, tego czy coś ich zaskoczyło.

Przykładowe stwierdzenia:

1. Od urodzenia mieszkam w Polsce.
2. Kiedyś mieszkałem/am w innym miejscu.
3. Czasem nie wiem, jak zacząć rozmowę.
4. Znam osobiście osoby z innych krajów.
5. Lubię przeprowadzki.
6. Szacunek i tolerancja wobec innych są dla mnie ważne.
7. Moim ojczystym językiem jest ukraiński.
8. Moim ojczystym językiem jest polski.
9. Lubię nowe miejsca i to co mogę w nich odkryć.
10. Nie lubię nowych miejsc, wolę to co znam.



## CZĘŚĆ III. Dobre praktyki i rekomendacje

### 1. Zasady ogólne

Niezależnie od przyczyn migracji, jest to moment zmiany w życiu dziecka. Każda zaś zmiana wymaga czasu, zaadaptowania się do niej, a także zaczerpnięcia z indywidualnych i społecznych zasobów. Proces adaptacji jest efektywniejszy, gdy towarzyszy mu atmosfera wsparcia, zrozumienia, bezpieczeństwa i przewidywalności. W przestrzeni szkolnej oznacza, to skierowania empatycznej, uważnej i rozważnej uwagi dorosłych na całą społeczność uczniowską. Kontynuacją jest rozmowa bądź inne działanie dostosowane do specyfiki danej sytuacji oraz grupy jej doświadczającej. Ważne jest, aby uczniowie i uczennice uczestniczyli w poszerzaniu rozumienia zmieniającej się sytuacji i szukaniu rozwiązań. Warto też pytać ich czy i w jaki sposób można okazać im wsparcie. W proces wsparcia warto włączyć rodziców/opiekunów, a czasem i szkolnego psychologa czy pedagoga, innego nauczyciela lub zewnętrznych specjalistów. Należy pamiętać również o wzajemnym wsparciu wewnątrz kadry pedagogicznej.

#### **Uchodźca = uchodźca!**

Niezależnie od tego czy ucieka z opresji doświadczanej na Ukrainie, Białorusi, Iraku, czy innego kraju. Uświadom sobie, że uchodźca, to osoba, która została pozbawiona korzeni, nagle zmuszona do relokacji i utraty własnego kontekstu społecznego oraz kulturowego. Doświadczyła też licznych strat (identyfikacji, domu, rodziny, poczucia stałości i bezpieczeństwa, własnych rzeczy, znanego otoczenia, trybu życia, perspektyw na przyszłość, sieci społecznych, statusu społecznego, zdrowia itp.) oraz często traumatycznych wydarzeń wraz z okrutną śmiercią najbliższych. Może także mierzyć się z żałobą kulturową i izolacją społeczną. Często życie zawdzięcza swojej niezłomnej walce o przetrwanie. **Obejrzyj:** “SOS UKRAINA”, prod. PAH\_org | Dostęp online: [YouTube](#)

#### **Ważne!**

Każda osoba to odrębny świat przeżyć, myśli, doświadczeń, poziom odporności psychicznej i zasobów. W związku z tym nie ma jednej, jedynej reakcji na jej doświadczenie. Ważne jest uważne postrzeganie takiej osoby i udzielania zindywidualizowanego wsparcia: w zakresie niezbędnym do odzyskania równowagi psychicznej oraz w zakresie możliwym na dany czas, wiek osoby, stan i poziom funkcji poznawczych, ogólny stan zdrowia.

#### **Powody, z których zdarza się, że osoby po traumatycznych wydarzeniach odmawiają pomocy:**

- obawa przed skorzystaniem z pomocy;
- bezsilność;

- szok, stan kryzysu psychicznego;
- brak znajomości danego języka i kultury;
- czynniki osobowościowe nie związane z sytuacją migracji przymusowej;
- wcześniejsze negatywne doświadczenia w zakresie otrzymywania pomocy;
- poczucie niezrozumienia i samotności.

Pomaganie osobom po traumatycznych doświadczeniach czasem bywa trudne z uwagi na stan psychiczny tych osób. Pamiętaj, że takie osoby mogą przejawiać zachowania trudne i niezrozumiałe dla innych. Dla nich najczęściej są to zachowania regulujące, czyli z ich perspektywy mające na celu utrzymanie ich przy życiu i przetrwanie.

### **Jak pomagać osobie w kryzysie, m.in. uchodźczym?**

- Zadbaj o swoją autentyczność – przedstaw się z imienia i nazwiska oraz pełnionej funkcji/roli, jeśli masz pokaż legitymację zawodową.
- Zatrzymaj siebie i osobę wspieraną w „tu i teraz”, czyli w miejscu, w którym jest bezpiecznie, przewidywalnie i na które ma się wpływ.
- Stwórz przestrzeń do wzajemnego poznania oraz do wysłuchania osoby wspieranej.
- Dotykaj tylko za zgodą i gdy jest to niezbędne.
- Pytaj o potrzeby, nie zakładaj, że wiesz.
- Zaoferuj pomoc i poinformuj o jej możliwych formach - najlepiej daj zapisane na kartce.
- Pamiętaj, że każdy ma prawo podejmować własne decyzje, nawet takie, które wydadzą Ci się nierozsądne.

### **Czym jest empatia i jak ją okazywać?**

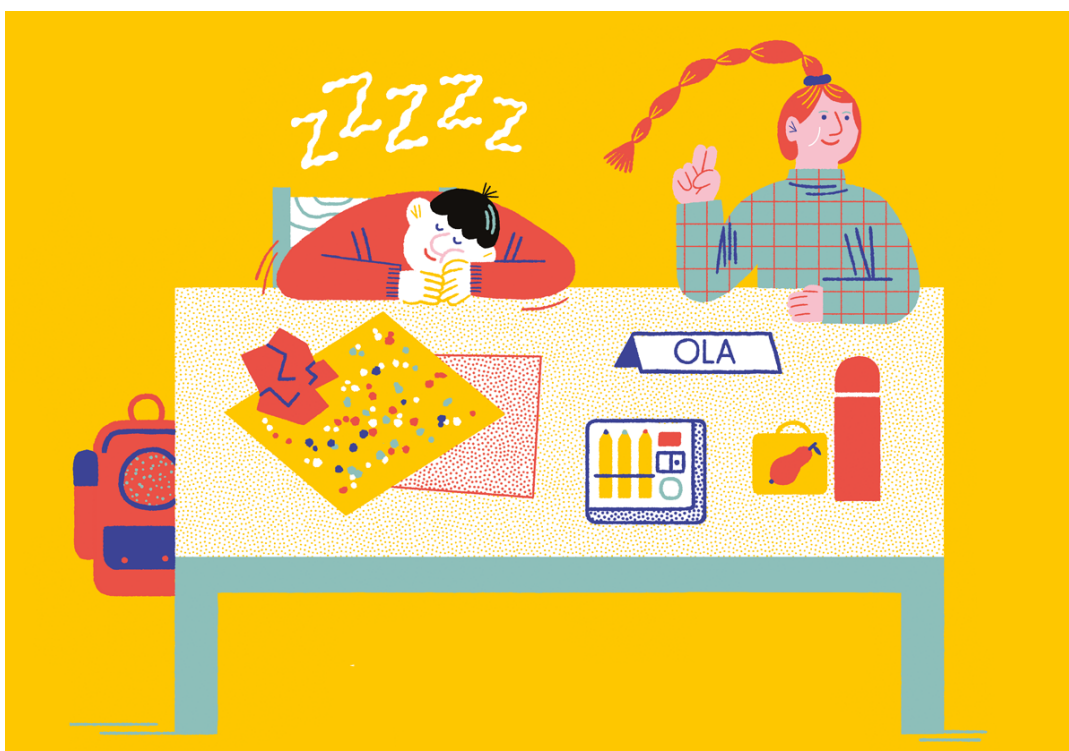
Obejrzyj krótką animację: „Brené Brown on Empathy”, prod. RSA | Dostęp online: [YouTube](#)

### **To nie pomaga:**

- **„weź się w garść”** – stan psychofizyczny osoby po traumie może być różny tj. są osoby, które ukojenie znajdą w działaniu, a są takie które znieruchomieją na pewien czas i bez odpowiedniego leczenia oraz wsparcia nie będą w stanie wykonać wokół siebie nawet podstawowych czynności.
- **„czas leczy rany”** – jeśli proces leczenia jest odpowiedni to możliwe, lecz nie sam czas odgrywa tu rolę i nie należy pozostawić leczenia czasowi. Zostawienie ran czasowi może doprowadzić do ich chwilowego zablźnienia, a potem nieoczekiwanego, nagłego otwarcia np. w formie spustu post-traumatycznego, czyli negatywnej i silnej reakcji psychofizycznej na bodziec kojarzący z sytuacją traumatyczną.
- **„wszystko się ułoży”** – co, czy i jak się ułoży? tego nikt nie wie i nie należy tego obiecywać.

- „Ile można płakać? / Już nie udawaj, że tak ci smutno” – jeśli ktoś coś czuje to czuje, doświadczane emocje nie podlegają dyskusji.
- „nie ma co się nad sobą użalać” – możliwość wyrażania emocji i wypowiedzenia myśli jest jedną z form uzewnętrzniania indywidualnego i specyficznego dla danej osoby wewnętrznego świata i nawet jeśli brzmi, jak użalanie to ma prawo wybrzmieć.

## 2. Aspekty współpracy z uczniami i uczennicami



„Szkoła winna zapewnić każdemu uczniowi warunki niezbędne do jego rozwoju, przygotować go do wypełniania obowiązków rodzinnych i obywatelskich w oparciu o zasady solidarności, demokracji, tolerancji, sprawiedliwości i wolności.”  
za: Dz. U. 2017 poz. 59. Ustawa z dnia 16 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe.

Zanim zaczniesz tworzyć przyjazną przestrzeń dla międzynarodowej klasy lub modyfikować jej działanie zadaj sobie pytanie: **czym się różni szkoła polska od ukraińskiej pod względem**, m.in. organizacji procesu kształcenia, ubioru, systemu oceniania, organizacji dnia (godzin rozpoczęcia i kończenia lekcji w szkole, czasu poświęcanego na naukę w domu), religii, zasad panujących w stołówce, organizacji i czasie przerw, realizacji prac domowych, zadań i form współpracy w klasie między uczniami i z nauczycielami, relacji uczeń – nauczyciel.

**Warto zajrzeć tutaj:** [System szkolnictwa i podstawy programowe w Ukrainie Nowa Era](#)

W procesie integracji nowoprzybytych uczniów i uczennic można spodziewać się następujących trudności:

- w adaptacji w grupie polskich dzieci i tych o odmiennej narodowości;
- barier językowych;
- nieznajomości kultury kraju skąd dziecko pochodzi;
- lęku przed odmiennością kulturową (obustronny);
- trudności z nawiązaniem relacji z nowymi uczniami i uczennicami, a także ich rodzicami/opiekunami;
- odmienności lub niejasności wzajemnych oczekiwań;
- stresu i presji czasu;
- niewystarczające przygotowanie kadry pedagogicznej, m.in. z uwagi na brak materiałów edukacyjnych do pracy z dziećmi z innych kultur;
- niedostatecznego wsparcia ze strony systemu.

### **Jak to rozumieć i jak pomóc?**

Jeśli to możliwe wplataj w przebieg prowadzonych zajęć aktywności pozwalające na wzajemne poznanie i integrację. Wspierając młodego człowieka pamiętaj, że jego zachowanie to tylko zewnętrzna warstwa tego co myśli, czuje, potrzebuje, doświadczył i nosi w sobie jako swoją historię.

„Wyjazd do innego kraju, konieczność zmiany środowiska rówieśniczego, zetknięcie z inną kulturą, bywają dla dzieci trudne i należy je rozpatrywać jako sytuacje stresujące (Zabłocka-Żytka, 2017). Stres, na który narażeni są imigranci, nazywany jest stresem akulturacyjnym (Cieślikowska, 2012) i wiąże się z naturalnym procesem adaptacji do nowej kultury. Akulturacja obejmuje zarówno aspekty afektywne (przeżywane emocje), poznawcze (zmiany w postrzeganiu, nowe sposoby myślenia i interpretowania sytuacji, także w kontekście wartości i norm kulturowych innych od własnych) oraz komponent behawioralny – m.in. wprowadzanie nowych zachowań, które wynikają z uczenia się nowej kultury i przydatne są w danym środowisku (Cieślikowska, 2012).” (z: Kluczyńska S., Zabłocka – Żytka L. (2020). Dziecko w sytuacji kryzysowej. Wspierająca rola pracowników oświaty. Warszawa: ORE, str. 28).

<p style="text-align: center;"><b>PROCES ADAPTACJI UCZNIĄ Z DOŚWIADCZENIEM IMIGRACJI</b></p> <p style="text-align: center;"><b>W EFEKCIE SZOKU KULTUROWEGO</b></p> <p style="text-align: center;">Etapy mogą występować w różnej kolejności.</p>	
<b>Co dzieje się z uczniem będącym cudzoziemcem?</b>	<b>Jak go wesprzeć i jak reagować?</b>
<b>Etap I - Miesiąc miodowy</b>	
<p>To okres, w którym uczeń przejawia głównie radość, zaciekawienie nowym miejscem i kulturą. Nowość zachwyca, intryguje, wywołuje entuzjazm, a tym samym umożliwia pozytywne nastawienie do odmienności. Zwykle uczeń otrzymuje dużo uwagi i wsparcia we wdrożeniu w nowy system.</p> <p><b>Uwaga!</b> Ten etap czasem nie występuje u migrantów przymusowych.</p>	<p>Podstawowym działaniem powinno być urealnianie, co do otaczającej rzeczywistości, poprzez informowanie o zasadach panujących w szkole i polskiej kulturze.</p> <p>Warto zachęcać do nawiązywania kontaktów z innymi uczniami i uczennicami, a także społecznością pozaszkolną. W przypadku uchodźców z Ukrainy można też zaproponować poznanie innych osób z Ukrainy, które są w Polsce od wielu lat i z przyczyn innych niż wojna.</p>
<b>Etap II – faza konfrontacji</b>	
<p>To czas, gdy doświadczane są pierwsze codzienne trudności, nieporozumienia i porażki, co może powodować frustrację i złość na siebie samego, a także poczucie zamieszania.</p> <p>Rzeczywistość może okazać się bardziej zaskakująca, a odmiennosc bardziej męczyć, przeszkadzać, irytować niż cieszyć i fascynować.</p> <p>W efekcie może doprowadzić to wycofania ucznia z życia, np. szkolnego, niechęci do nawiązywania kontaktów czy zabawy.</p>	<p>To czas, w którym należy wspierać rozmowami i normalizować istniejące trudności, jako naturalny etap procesu związanego z byciem w nowym kraju. Warto pozwolić na sceptycyzm i nieufność wobec nowych norm i wartości, ale też wyjaśniać je i przybliżać, wspólnie poszukiwać elementów podobnych, łączących obie kultury.</p> <p>Pomocni mogą okazać się szkolny psycholog i pedagog, którzy będą mogli dać zrozumienie i przestrzeń do wygadania, wyrażenia emocji, w tym żalu i frustracji.</p>
<b>Etap III – faza separacji, szoku kulturowego</b>	
<p>Jest to moment głębszej konfrontacji z funkcjonowaniem w odmiennym kręgu</p>	<p>To czas, w którym należy wspierać częstymi rozmowami i normalizować istniejące</p>



<p>kulturowym, z tym co nowe i trudne, a czasem niemożliwe do zmiany, co jest wyczerpujące fizycznie i psychicznie.</p> <p>Uczeń może doświadczać silnej złości i frustracji, lecz zmienia się ich ukierunkowanie z siebie samego na „nich”. Przeważa przekonanie, że to „oni” czyli członkowie społeczeństwa przyjmującego są źli, nieodpowiednio się zachowują i są wobec mnie niechętni. W efekcie mogą się zdarzać wybuchy złości i agresji przeciwko uczniom z grupy większościowej.</p> <p>To okres, w którym uczeń może wykazywać osłabienie i skłonność do chorób, obniżone funkcjonowanie poznawcze: pamięć, zdolność do koncentracji, niższą zdolność do regulowania emocji w sposób adekwatny i konstruktywny.</p>	<p>trudności, jako naturalny etap powszechnego procesu – wszyscy imigranci silniej lub słabiej doświadczają szoku kulturowego.</p> <p>Okazuj zrozumienie wobec emocji i pojawiających się wątpliwości.</p> <p>Nie potępiać niechęci i złości wobec innych. Zachęcaj do konstruktywnego sposobu rozładowania złości zamiast agresji, np. poprzez sport, rozmowy z psychologiem.</p> <p>Zachęcaj do utrzymywania kontaktu z wspierającymi osobami. Wspieraj w konstruktywnym rozwiązywaniu konfliktów między uczniami.</p> <p>Należy odsunąć w czasie działania wymagające skupienia i stabilności emocjonalnej. Jeśli zauważysz trudności – zaproponuj tymczasowe indywidualne rozwiązania, np. oferując dodatkowy termin poprawki, inny termin zaliczenia, inną formę zaliczenia: np. zamiast ustnej – pisemną, zamiast ustnej wypowiedzi – przygotowanie prezentacji. Jeśli to możliwe zaproponuj udział w dodatkowych lekcjach wyrównawczych, znajdź chętną osobę z klasy, która może pomóc w nauce.</p>
<p><b>Etap IV – faza adaptacji</b></p>	
<p>To moment, w którym następuje stabilizacja emocjonalna i społeczna.</p> <p>Uczeń zna już plusy i minusy funkcjonowania w nowej kulturze i odzyskuje poczucie kontroli i adekwatności kulturowej. Powraca chęć do nawiązywania, rozwijania i podtrzymywania relacji społecznych. Stopniowo wraca poczucie stabilności i bezpieczeństwa.</p> <p>Poprawia się kondycja psychofizyczna, w tym w zakresie funkcji poznawczych.</p>	<p>Towarzysz w powrocie do dobrego samopoczucia, gdy potrzeba rozmawiaj.</p> <p>Zauważaj i wzmacniaj przejawiane przez ucznia kompetencje społeczne i międzykulturowe, zmianę w funkcjonowaniu.</p> <p>Motywuuj do systematycznej nauki, żeby nie narastały zaległości w nauce związane ze znacznym spadkiem formy doświadczanym na poprzednim etapie. Jeśli to możliwe zaproponuj udział w dodatkowych lekcjach</p>

	<p>wyrównawczych, znajdź chętną osobę z klasy, która może pomóc w nauce.</p> <p>Zachęcaj do rozwijania więzi z innymi uczniami i społecznością poza szkolną.</p>
<b>Etap V – faza wielokulturowości</b>	
<p>Ugruntowuje się poczucie stabilności i bezpieczeństwa. Uczeń swobodnie czuje się zarówno w swojej, jak i w nowej kulturze. Jest świadomy różnic kulturowych, własnej tożsamości kulturowej i efektywnie funkcjonuje w obu kontekstach kulturowych.</p>	<p>Docień wysiłek i rozwój ucznia. Pozostań z nim w relacji i gotowości do wsparcia.</p> <p>Zachęć, jeśli uczeń chce, by dzięki wyciągniętym wnioskom i zdobytym umiejętnościom był wsparciem dla innych uczniów borykających się z trudnościami adaptacyjnymi.</p>

Wbrew mitom niezależnie, gdzie na świecie i w jakiej kulturze nie stworzy się idealnych szkół. Nawet, bowiem jeśli dołożymy wszelkich starań i tak może wydarzyć się coś nieprzewidzianego czy coś po prostu może się nie udać. Jednak możliwe jest stworzenie szkoły, która będzie starać się reagować na zmieniającą się rzeczywistość w sposób elastyczny i adekwatny. W sytuacji kryzysu uchodźczego, będzie to stworzenie szkoły bezpiecznej, bliskiej kulturowo i przyjaznej zarówno dla uczniów z grupy większościowej, jak i mniejszościowej.

**W tym celu pomocne może okazać się wdrożenie części/wszystkich z poniższych działań:**

### **1. Wobec obu grup uczniów i uczennic**

- uwrażliwiać na wzajemne zwyczaje religijne, kulturowe i żywieniowe;
- tworzyć wspólnie wielojęzyczne słowniki, materiały oraz inne pomoce;
- organizować czas na wzajemne poznanie i rozmowę na temat uchodźców, polskiej i ukraińskiej kultury, empatii, różnorodności, wzajemnego szacunku oraz praw człowieka, tego co łączy a co różni i może wzajemnie ubogacić;
- zrobić np. wystawę przedmiotów reprezentujących kulturę obecnych i nowych uczniów, dni kuchni danej kultury, organizując zbiórki na fundacje wspierające uchodźców i polskie osoby w potrzebie;
- zachęcać, by tam, gdzie to możliwe, używać również języka uczniów – uchodźców, np. by wszyscy uczniowie, tak samo nauczyciele, na początku i końcu lekcji używali polskich i ukraińskich zwrotów określających przywitanie i pożegnanie;

- wzmacniać dzieci za osiągnięte sukcesy oraz przejawy mocnych stron, w tym w zakresie przejawów empatii, integracji i akceptacji;
- zachować uważność na sytuacje konfliktowe i wspierać uczniów w ich konstruktywnym rozwiązywaniu;
- zorganizować zajęcia z psychologiem, który nauczy, jak reagować, gdy ktoś będzie doświadczał ataku paniki, będzie miał trudność w regulacji emocji np. złości;
- reagować na wszelkie, nawet najmniejsze przejawy dyskryminacji, agresji;
- poruszając temat migracji w świecie ludzi i zwierząt z różnych powodów i perspektyw, normalizując ich znaczenie w życiu człowieka.

## **2. Wobec uczniów i uczennic polskich**

- pamiętać, że nowi uczniowie to nowa sytuacja i zmiana dla obecnych uczniów, którzy też mogą w związku z tym potrzebować wsparcia i zrozumienia;
- zapewnić dostęp do psychologa/pedagoga szkolnego, bo wojna i kryzys uchodźczy mogą wywołać poważne trudności natury psychicznej również polskich uczniów i uczennic;
- przed przybyciem nowych osób zapoznać z podstawowymi informacjami na temat ich kultury, tym co związane jest z uchodźstwem, zasad co do reagowania w sytuacjach trudnych;
- zapytać, czy jest ktoś kto chce się zaangażować w pomoc w nauce i oprowadzenie po szkole nowo przybyłym osobom;
- zapewnić o dalszej uważności na ich potrzeby i otwartość do pomocy również i im;
- urealniać sytuację, w której wszyscy się znaleźli i oswajać z tym co, choć czasem trudne to naturalne np. nieporozumienia językowe.

## **3. Wobec uczniów i uczennic z doświadczeniem uchodźczym**

- dowiedzieć się, czy dane dziecko ma jakieś indywidualne bądź specjalne wymagania edukacyjne, żywieniowe, zdrowotne, czy co do udziału w religii/etyce;
- upewnić się, że imiona i nazwiska są poprawnie zapisane i wymawiane;
- zadbać o to aby, znane były imiona i nazwiska kluczowej kadry pedagogicznej i pozostałych uczniów z klasy;
- oprowadzić nowe osoby po szkole i pokazać kluczowe miejsca: szatnie, rozkład sal lekcyjnych, stołówkę, WC, bibliotekę, pokój nauczycielski, gabinet psychologa/pedagoga/pielęgniarki, inne istotne;
- wdrożyć wielojęzyczne oznaczenia w szkole;
- zapoznać z zasadami obowiązującymi w szkole oraz systemem edukacji i oceniania, najlepiej dać spisane w ich języku na kartce;
- używać precyzyjnego języka, by tworzyć jasne oraz „łatwe do zrozumienia” zdania;
- nauczyć „podstawowych” słów związanych ze szkołą i klasą, takich jak: toaleta, książka, ławka, zabawa itd., oraz innych kluczowych pojęć;

- zapewnić słownictwo kluczowe dla danego przedmiotu po angielsku oraz tam, gdzie to możliwe, w ojczystym języku danego ucznia;
- zapewnić dodatkowe lekcje języka polskiego oraz przedmiotów sprawiających dziecku trudność;
- przedstawić dzieci - uchodźców innym uczniom, którzy mówią w jego/jej języku;
- pamiętaj, że to ważne dla ochrony i utrzymania tożsamości, by dzieci, gdy to możliwe mogły władać swoim pierwszym, ojczystym językiem;
- pamiętać, że są w procesie adaptacji do nowej kultury i po ekstremalnie trudnych doświadczeniach, co wymaga czasu. zrozumienia i wsparcia.

Z perspektywy od nauczycieli dla nauczycieli przeczytasz w:

- Dziecko migranckie w naszej klasie. Rekomendacje nauczycieli dla nauczycieli.
- Międzykulturowość w szkole. Poradnik dla nauczycieli i specjalistów.

### Obejrzyj:

- “Budująca bezpieczeństwo i lecząca zabawa”, prod. Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego | Dostęp online: [YouTube](#)
- “Jak wspierać uczniów pochodzenia ukraińskiego i rozmawiać w szkole/placówce oświatowej o wojnie?” prod. Centrum Rozwoju Edukacji A-Z | Dostęp online: [YouTube](#)
- “Jak przygotować klasę na przyjęcie ucznia lub uczennicy z Ukrainy?” prod. Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej | Dostęp online: [YouTube](#)
- “Jak wspierać dzieci uchodźców z Ukrainy w polskiej szkole?” prod. WCIES | Dostęp online: [YouTube](#)
- “Jak uczyć dzieci z Ukrainy? Wspieranie i uczenie dzieci uchodźców”, prod. Projektujemy Przyszłość. Edukacja | Dostęp online: [YouTube](#)
- “Jak przygotować klasę na przyjęcie ucznia lub uczennicy z Ukrainy?” prod. Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej | Dostęp online: [YouTube](#)
- “Skuteczna praca szkoły, gdy w klasach są uczniowie i uczennice z Ukrainy”, prod. Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej | Dostęp online: [YouTube](#)
- “Uczniowie z Ukrainy. Jak dobrze być z nimi w szkole? Dr Karolina Małek”, prod. Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego | Dostęp online: [YouTube](#)
- “Wzmocnienie i dobra zabawa dla dzieci”, prod. Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego | Dostęp online: [YouTube](#)

## 4. Aspekty współpracy z rodzicami/opiekunami

„Nie pytaj się siebie: jak wytłumaczyć to co się stało, ale co z tym zrobić?” – A. Schweitzer

Współpraca kadry pedagogicznej z rodzicami/opiekunami to szczególnie wrażliwa tkanka w obszarze relacji społecznych. Efektywne jej rozwijanie wymaga obustronnego zaangażowania w sytuację dziecka/nastolatka, a także uważności i poszanowania wobec ewentualnych odmiennych perspektyw w postrzeganiu zachowań młodego człowieka. Czasem wymaga to dodatkowej wiedzy, zasad i umiejętności psychospołecznych.

Współpraca z rodzicem/opiekunem to zawsze okazja do tego, by zyskać jego pomoc w procesie edukacji i móc lepiej zrozumieć dziecko oraz szerszy kontekst jego funkcjonowania i rzeczywistości.

### **Współpraca z rodzicami/opiekunami uczniów i uczennic uchodźczych**

Zanim spotkamy się z rodzicem/opiekunem dziecka w doświadczeniu migracji przymusowej warto uzmysłowić sobie, że prawdopodobnie jest to osoba, która znajduje się w nowym miejscu i sytuacji, po traumatycznych doświadczeniach i możliwymi barierami językowymi, a także odmiennymi zasadami kulturowymi. W związku z tym dobrze jest się wcześniej przygotować i zapisać pytania, które chce się zadać czy kwestie, które chce się poruszyć, tak by spotkanie mogło przebiec w możliwie bezpieczny i przewidywalny sposób. Jeśli to konieczne zadbać o obecność osoby tłumaczącej bądź o sprzęt umożliwiający skorzystanie np. z aplikacji Google Translator. Ważne jest też odbycie rozmowy w spokojnych warunkach, pomieszczeniu bez zbędnych osób i dźwięków. Osoba po traumatycznych doświadczeniach może doświadczać czasowej nadwrażliwości na bodźce, a nadmiar ludzi może wzbudzać niepokój.

Zachowanie rodziców dzieci – cudzoziemców może się czasami różnić od zachowania rodziców polskich dzieci np. w podejściu do istoty edukacji, nauczycielskiego autorytetu. Jednocześnie może być bardzo podobne, tj. podejście do edukacji i wychowania rodziców polskich i cudzoziemców może wiązać się z nieustannym monitorowaniem pracy nauczyciela i procesu nauki dziecka, przez czuwanie czy nic złego się nie dzieje, do całkowitego braku zainteresowania i kontaktu. Współpraca nauczyciela/ki – rodzica zawsze bowiem ma w sobie również wymiar jednostkowy i specyficzny zależny od efektów pracy konkretnie tych dwóch stron relacji.

### **Co warto zrobić?**

- Jak najszybciej zaprosić rodzica/opiekuna na spotkanie w szkole.
- Ustalić sposoby wzajemnego kontaktowania.
- Na początku umówić harmonogram indywidualnych, comiesięcznych konsultacji w sprawach dotyczących dziecka; na początku spotkania klasowe z innymi rodzicami mogą być mniej efektywne z uwagi, np. na bariery językowe bądź stan psychiczny rodzica/opiekuna. Włączenie takiego rodzica do wspólnych wywiadówek powinno wynikać ze wspólnych ustaleń.



- Zapoznać rodziców z zasadami obowiązującymi w danej szkole: ubiór i zmiana obuwia, czas trwania lekcji i przerw, darmowe posiłki na stołówce, uroczystości klasowe i szkolne, ubezpieczenia, dostęp do szkolnego psychologa/pedagoga/pielęgniarki, inne ważne terminy i informacje dotyczące polskiego systemu edukacji. Takie informacje można przekazać np. w trakcie ogólnego zebrania dla rodziców/opiekunów uczniów – cudzoziemców z udziałem tłumacza. Warto też dać kluczowe informacje w odpowiednim języku i formie wydrukowanej wraz z kontaktem do wychowawców.
- Przekazać notatkę, najlepiej w ich języku, gdzie mogą otrzymać najbliższe wsparcie medyczne, zasiłki i inne formy wsparcia społecznego, wyrobić numer PESEL, znaleźć placówki dokonujące tłumaczenia dokumentów edukacyjnych i zdrowotnych dziecka oraz załatwić inne formalności związane z nadaniem im mocy prawnej na terenie RP.
- Przekazać zasady wyrabiania i używania legitymacji szkolnej i sieciowego biletu komunikacji miejskiej.
- Wyjaśnić i ustalić kwestię uczęszczania na religię/etykę.
- Pozyskać informację o ewentualnych chorobach i przyjmowanych lekach, a także wypracowanych sposobach radzenia sobie z emocjami.

### **Współpraca z rodzicami/opiekunami polskich uczniów i uczennic**

Postawy rodziców wpływają na dzieci. Dlatego warto przed pojawieniem się nowego ucznia w klasie zorganizować spotkanie z rodzicami/opiekunami polskich uczniów i uczennic. Stworzy to przestrzeń do poszerzenia wiedzy rodziców na temat uchodźców, oswojenie ewentualnych obaw czy obalenia stereotypów, a także wspólnego przygotowania lokalnej, szkolnej społeczności na zmiany. Jest to dobry moment, by zapytać rodziców czy mają jakieś pomysły na to jak wzmocnić proces integracji grupy oraz o co według nich w tym okresie należy szczególnie zadbać, by klasa była przyjazna dla każdego, niezależnie, kiedy i z jakiego powodu się w niej pojawił. Na spotkaniu warto, zatem poruszyć następujące wątki:

- poinformować, że do klasy przychodzi nowy uczeń / uczniowie – ilu;
- wyjaśnić, z jakich powodów dana osoba/grupa dołącza do klasy i znalazła się w Polsce;
- omówić główne aspekty tematu uchodźstwa, tj. z czego aktualnie wynika, z czym borykają się osoby migrujące przymusowo, jakich trudności psychicznych mogą doświadczać; a także jakie działania są zaplanowane w tym zakresie przez szkołę;
- przedstawić główne różnice społeczne i religijne, z naciskiem na zachowania typowe dla danego obszaru kulturowego;
- zaprosić do zaangażowania się we włączenie dzieci uchodźców w życie społeczne poza szkołą tj. poprzez zaproszenie ich do siebie;

- zwrócić uwagę na to, by rodzice porozmawiali ze swoimi dziećmi, odpowiedzieli na ich pytania i przygotowali do nowej sytuacji;
- ukazać plusy nauki w międzykulturowej klasie, w której dzieci w naturalny sposób będą mogły, m.in. uczyć się o innej kulturze i religii, wykorzystywać umiejętności z zakresu języków obcych, rozwijać postawę tolerancji i akceptacji, poznawać nowe formy zabawy i spędzania czasu wolnego, odkrywać nowe zwyczaje kulinarne.

**Obejrzyj:** “Nauczyciele i Rodzice jak budować współpracę”, prod. Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego | Dostęp online: [YouTube](#)

## 5. Czy i jak zadbać o siebie?

Świadome i empatyczne dbanie o siebie jest istotnym aspektem higieny psychicznej. W sytuacji kryzysowej powinno być szczególnie chronione jako zasób dostarczający sił do pokonywania wyzwań i wspierania innych. Pusta bateria na nic się zda. Należy więc mimo nawału spraw jako cel ustawić zadbanie o siebie, tak by dawania innym wsparcia szło z poziomu naładowanej baterii, a nie otchłani zapasowych rezerwuarów, co później odchorujemy. Pomoc to nienadużywanie siebie. Pomoc jest wtedy, gdy mogę i chcę kogoś w czymś wesprzeć bez naruszenia swojego bezpieczeństwa i zdrowia.

Spodziewaj się trudności – językowych, kulturowych, emocjonalnych. W takich sytuacjach są czymś naturalnym i nieuniknionym. Warto potraktować je jako otaczająca rzeczywistość i rozwiązywać na bieżąco i krok po kroku.

To co może być również trudne to różne zachowania ze strony osób w przeżyciu traumy, np. agresja, wycofanie i bierność, zmienność nastroju, brak decyzyjności, brak kontaktu.

### **Jakie negatywne konsekwencje mogą spotkać osobę pomagającą?**

- bezsilność;
- poczucie niezrozumienia;
- bezsenność;
- PTSD, depresja, zaburzenia lękowe i inne natury psychicznej;
- zmęczenie fizyczne.

### **Uwaga!**

„**Pomagacze**” to osoby wspierające innych w trudnej sytuacji. Niestety w związku z tym są narażone na wtórną traumatyzację, czyli wtórne PTSD. Wynika to ze stresu doświadczanego w związku z kontaktem z osobami, które doświadczają albo przeżyły ekstremalnie groźne lub przerażające wydarzenie/a. Zetknięcie z bardzo dużą liczbą osób potrzebującymi pomocy, a jednocześnie objawami PTSD bądź w stanie kryzysu psychicznego i skrajnych emocji, może wywołać również pełnoobjawowe PTSD u „pomagacza”. Mimo braku bezpośredniego narażenia na to, co przeżył dany człowiek, a przez obserwację, towarzyszenie i słuchanie tego w jakim jest stanie i co przeżył. Taka sytuacja wymaga od „pomagacza” wrażliwości i uważności wobec siebie, a także udzielenia sobie pomocy w formie, m.in. terapii, rozmowy wspierającej czy farmakoterapii. Pamiętajmy, że każdy z nas ma gdzie indziej granice swojej psychicznej odporności.

### **Zarządzanie emocjami – o co chodzi?**

Nie zgrywajmy bohaterów i bohaterek! Każdy ma prawo do tego, by sobie nie radzić lub by powiedzieć „dość, potrzebuję zmiany / wsparcia / odpoczynku”. Zarządzanie emocjami to umiejętność identyfikacji i normalizacji odczuwanych emocji. Zakłada ona, że mamy prawo przeżywać wszystkie emocje od złości, przez wściekłość, do żalu, rozpacz, bezsilności czy smutku. Przy czym sygnałem ostrzegawczym, czyli do zadziałania wobec nich inaczej niż akceptacją i przyjęciem za adekwatne powinny być stany, kiedy emocje są nadmiarowe. Dzieje się tak, kiedy: reagujemy agresją na czyjąś prośbę o pomoc; mamy poczucie nieadekwatności naszych reakcji emocjonalnych; nie możemy przestać czuć smutku, bezsilności, a w efekcie spać i realizować codziennych obowiązków po wysłuchaniu czyjejś historii. To sygnały, że trzeba zadbać o swoje zasoby, wycofać się na pewien czas, odpocząć i poprosić o wsparcie.

### **Jak regenerować się na co dzień?**

- dbaj o sen i na ile to możliwe zachowaj rytm dnia;
- pamiętaj o jedzeniu, które odpowiada za dostarczenie energii;
- daj sobie ruch, który Cię relaksuje: joga, relaksacja, taniec, bieganie, pływanie itd.;
- zadбай o kontakt z naturą – np. idź na spacer do lasu, przejdź się na boso wzdłuż linii brzegowej morza, usiądź na balkonie i po prostu w spokoju pooddychaj patrząc na nocne niebo;
- dbaj o relacje z innymi – spotykaj się z bliskimi i ważnymi dla siebie osobami;
- śmiej się – poczucie humoru to jeden z dojrzałych mechanizmów obronnych, to normalne, że w trudnej sytuacji możemy potrzebować obejrzeć komedie czy pośmiać się z żartów;
- odpoczywaj tak, jak lubisz – poczytaj książkę, obejrzyj film, popracuj w ogrodzie, pograj, posłuchaj muzyki, pośpiewaj, idź na masaż czy manicure, po prostu poleż w ciszy itd.

### Co jeszcze może okazać się pomocne?

- umiejętność pytania i proszenia o pomoc innych;
- praktykowanie w swoim życiu wdzięczności i uważności;
- budowanie sieci wsparcia wewnątrz szkoły;
- dzielenie się dobrymi praktykami wewnątrz danej grupy zawodowej;
- wzmacnianie sprawstwa i wiedzy w zakresie efektywnego pomagania;
- grupy wsparcia;
- psychoterapia indywidualna / grupowa;
- superwizja pracy;
- wsparcie lekarza psychiatry i jeśli potrzeba wdrożenie leczenia.

**Obejrzyj:** “Mądre pomaganie”, prod. Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego |  
Dostęp online: [YouTube](#)

## CZĘŚĆ IV. Teoria

### 1. Konsekwencje natury psychicznej

Migracja będzie miała różny wpływ zależnie od jej przyczyny (dobrowolna/przymusowa), kontekstu rodzinnego i społecznego, sytuacji ekonomicznej i zdrowotnej, sieci wsparcia, wieku osoby jej doświadczającej i odporności psychicznej, a także umiejętności komunikacyjnych oraz językowych. Wyróżniamy:

- **migrację przymusową** - wyjazd z kraju stałego pobytu w celu poszukiwania ochrony międzynarodowej. Migranci przymusowi są zmuszeni opuścić swój kraj ze względu na toczący się w kraju konflikt zbrojny, klęski żywiołowe, głód czy inne przyczyny, stanowiące zagrożenie życia.
- **migrację dobrowolną** - wyjazd z kraju stałego pobytu w celu realizacji określonych celów, jak np. podjęcie pracy, nauki, odbycie studiów, itp.
- **migrację wewnętrzną** – przemieszczenie się ludności w obrębie jednego kraju. W przypadku, gdy taka migracja spowodowana jest sytuacją zagrożenia w jednej części danego państwa, np. trwającym tam konfliktem zbrojnym to można powiedzieć o zjawisku uchodźstwa wewnętrznego.

W zależności od przyczyny migracji dla osoby jej doświadczającej może wiązać się z:

- **sytuacją kryzysową** – zdarzeniem nieplanowanym, przeważnie nagłym i wymagającym wdrożenia nowych sposobów radzenia sobie, gdyż dotychczasowe

okazują się niewystarczające, np. utrata pracy jednego z rodziców, pojawienia się uczniów i uczennic z Ukrainy w polskich szkołach.

- **sytuacją trudną** – wiążącą się z przeżywaniem stresu, nieprzyjemnych emocji i wymagająca od osoby, która jej doświadcza, dużego wysiłku oraz mobilizacji w radzeniu sobie z nią. Wymaga wyjścia z tzw. strefy komfortu, np. początek nauki w nowej szkole, nauka online, przeprowadzka do nowej miejscowości.
- **zdarzenie traumatyczne** – takie, w trakcie, którego dana osoba była narażona na śmierć, poważny uraz lub przemoc seksualną w sposób bezpośredni lub poprzez bycie naocznym świadkiem. Zdarzenia traumatyczne są gwałtowne, często nagłe i zaskakujące, stanowią zagrożenie dla życia i zdrowia. Przed takimi zdarzeniami ucieczka była trudna lub niemożliwa (np. tortury, niewolnictwo, ludobójstwo, wojna, wypadki komunikacyjne, napad, katastrofy, przemoc domowa, chroniczne zaniedbywanie emocjonalne, doświadczanie utraty zdrowia). Wywołują one silne emocje i przeżycia – najczęściej strach, cierpienie, poczucie bezradności, przerażenie, wstyd.

#### Obejrzyj:

- “O rozmowie z uczniami i uczennicami na temat wyzwań migracyjnych w szkole”, prod. Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej | Dostęp online: YouTube
- “Trauma psychiczna i inne psychologiczne konsekwencje wojny”, prod. Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS | Dostęp online: YouTube

Osoby po doświadczeniu migracji przymusowej i związanych z nią traumatycznych wydarzeń mogą mierzyć się z poważnymi konsekwencjami natury psychicznej, takimi jak: depresja, PTSD, cPTSD, czy ciężka reakcja na żałobę. Osoby doświadczające, którejs z powyższych chorób/zaburzeń wymagają kompleksowych i profesjonalnych oddziaływań. Poproś o wsparcie szkolnego psychologa i o zaświadczenie ze wskazaniem od prowadzącego leczenie lekarza psychiatry / psychoterapeuty.

#### PTSD

Lekarz według ICD 11 może rozpoznać zespół stresu pourazowego (PTSD) w sytuacji powiązania go albo z ekspozycją pacjenta/ki na jednorazowe ekstremalnie groźne lub przerażające wydarzenie, albo serię takich wydarzeń, przy obecności objawów z trzech głównych kategorii:

1. Ponowne przeżywanie traumatycznego wydarzenia (wydarzeń) w teraźniejszości w postaci żywych natrętnych wspomnień, retrospekcji lub koszmarów, z towarzyszącymi im silnymi/przytłaczającymi emocjami, zwłaszcza strachu lub grozy oraz silnymi odczuciami fizycznymi.
2. Unikanie myśli i wspomnień o wydarzeniu (wydarzeniach) lub aktywności, sytuacji czy osób o nim (o nich) przypominających.



3. Uporczywe postrzeganie zwiększonego aktualnego zagrożenia, obserwowane np. w nadmiernej czujności i pobudliwości czy zwiększonej reakcji przestraszenia na bodźce, takie jak nieoczekiwany hałas.

Powyższe objawy muszą występować minimum przez kilka tygodni oraz znacząco zaburzać funkcjonowanie w ważnych obszarach życia rodzinnego, prywatnego lub społecznego.

**Obejrzyj:** „Zespół stresu pourazowego (PTSD)”, prod. Dr Magdelna Leszko | Dostęp online: [YouTube](#)

Warto podkreślić, że u dzieci wyróżnia się również cechy specyficzne reakcji na wydarzenie traumatyczne, takie jak:

- wzrost przywiązania do rodziców/opiekunów i rodzeństwa;
- nadmierne zaabsorbowanie bezpieczeństwem rodzica/opiekuna lub innej bliskiej osoby;
- pojawienie się objawów lęku separacyjnego;
- utrata osiągniętych już umiejętności rozwojowych, szczególnie u młodszych dzieci, np. „spieszczanie” mowy, moczenie się, nasilony płacz;
- występowanie objawów psychosomatycznych, takich jak np. bóle głowy, bóle brzucha;
- poczucie winy z powodu przeżycia, szczególnie u starszych dzieci.  
(za: Badura-Madej, Dobrzyńska-Mesterhazy, 2004).

## cPTSD

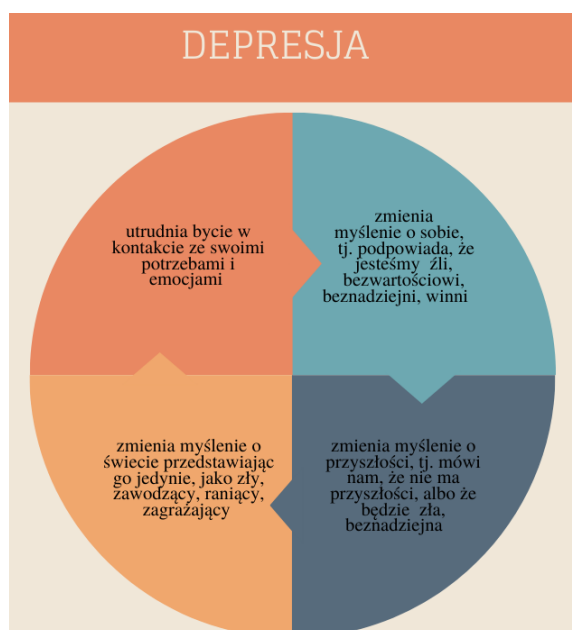
Przyczyną cPTSD jest doświadczenie traumy złożonej, czyli wydarzenia lub serii wydarzeń o charakterze szczególnie zagrażającym lub katastrofalnym, lecz najczęściej długotrwałych lub powtarzających się wydarzeń, przed którymi ucieczka była trudna lub niemożliwa (np. tortury, niewolnictwo, ludobójstwo, długotrwała przemoc domowa, powtarzające się nadużycie seksualne lub fizyczne w dzieciństwie). cPTSD łączy w sobie cechy PTSD i zaburzenia osobowości. Lekarz według ICD 11 może postawić diagnozę Złożonego PTSD, gdy pacjent/ka swoimi objawami spełnienia wszystkie 3 kryteria PTSD, a także 3 kolejne kryteria dotyczące zaburzeń w organizacji self:

1. Ponowne przeżywanie traumatycznego wydarzenia (wydarzeń) w teraźniejszości w postaci żywych natrętnych wspomnień, flashback’ów lub koszmarów, z towarzyszącymi im silnymi lub przytłaczającymi emocjami, zwłaszcza strachu lub grozy oraz silnymi odczuciami fizycznymi;
2. Unikanie myśli i wspomnień o wydarzeniu (wydarzeniach) lub aktywności, sytuacji czy osób o nim (o nich) przypominających;
3. Uporczywe postrzeganie zwiększonego aktualnego zagrożenia, obserwowane, np. w nadmiernej czujności i pobudliwości, czy zwiększonej reakcji przestraszenia na bodźce,

takie jak nieoczekiwany huk, kichnięcie, krzyk, lecący samolot. Odczuwane nadmierne pobudzenie prowadzi do trudności z zasypianiem, pamięcią i koncentracją.

4. Dysregulacja afektu – dotyczy braku zdolności do regulowania silnych stanów emocjonalnych, a także trudności z odczuwaniem emocji.
5. Negatywny obraz siebie – utrwalone, negatywne przekonania na swój temat wraz z uczuciami wstydu, winy lub porażki.
6. Zaburzenia w relacjach - trwałe trudności w nawiązywaniu i utrzymywaniu bliskich relacji.

**Obejrzyj:** “Złożony zespół stresu pourazowego (CPTSD)”, prod. Dr Magdelna Leszko | Dostęp online: [YouTube](#)



## DEPRESJA

Depresja to choroba afektywna jednobiegunowa, wywoływana poprzez różne czynniki wyzwalające np. sytuacje kryzysowe lub trudne. Lekarz może ją zdiagnozować, jeśli objawy wykazane w ICD 11 utrzymują się co najmniej przez dwa tygodnie.

To choroba o wielu twarzach, tj. jej dynamika i nasilenie poszczególnych objawów może różnie wyglądać u różnych osób. Przy czym może dotknąć każdego niezależnie od wieku, płci, pochodzenia, statusu ekonomicznego.

**Obejrzyj:** *(Nie)widzialna nastoletnia depresja*, prod. Reżyser życia | dostęp online: [YouTube](#)

### Potencjalne przejawy depresji u dzieci i nastolatków, m.in.:

- obniżony nastrój;
- niemożność odczuwania radości lub brak zainteresowania rzeczami, które dotychczas sprawiały przyjemność;
- pogorszenie funkcji poznawczych, tj. trudności z: koncentracją, pamięcią, podejmowaniem decyzji;
- drażliwość, płaczliwość, zubożenie, niepokój;
- nadmierny krytycyzm wobec siebie, nadwrażliwość na odrzucenie, poczucia winy;
- zaburzenia snu;
- nocna aktywność i niechęć/trudność wstawania rano;
- zmiany apetytu, wahania wagi ciała;
- zaburzenia napędu psychoruchowego;

- zaniechanie higieny osobistej i wyglądu zewnętrznego;
- utrata poczucia własnej wartości;
- ruminacje;
- myśli rezygnacyjne, samobójcze, tendencje samobójcze, próby samobójcze;
- dolegliwości somatyczne, np.: bóle o niewyjaśnionej etiologii, problemy gastryczne, utrzymujące się zmęczenie, kołatania serca, moczenie nocne lub częstomocz;
- objawy psychotyczne (charakteryzujące się nieprawidłowym, zniekształconym przeżywaniem rzeczywistości): *omamy*, najczęściej słuchowe, rzadziej wzrokowe i węchowe lub *urojenia* (fałszywe przekonania na temat samego siebie i otoczenia).

**Uwaga!** Nie wszystkie powyższe objawy muszą pojawić się u osoby chorującej na depresję.

Temat wspierania uczniów w depresji został bardzo dobrze opisany i opracowany w formie bezpłatnego poradnika dla nauczycieli dostępnego na stronie forum przeciw depresji.

**Pobierz:** [Nastoletnia depresja - poradnik i scenariusze](#)

**Zajrzyj do strefy nauczyciela na stronie:** [www.forumprzeciwdepresji.pl](http://www.forumprzeciwdepresji.pl)

### **Pamiętaj!**

Żadna osoba z kadry pedagogicznej nie powinna stawiać diagnozy! Postawienie ewentualnej diagnozy powinien zająć się lekarz, najlepiej ze specjalizacją z psychiatrii. Leczenie większości zaburzeń i chorób psychicznych opiera się o farmakoterapię oraz psychoterapię, a także jeśli to możliwe wzmacniającą sieć społeczną. Leczenie w zależności od zaawansowania objawów odbywa się ambulatoryjnie bądź w ramach hospitalizacji. W przypadku dzieci i nastolatków psychoterapia jest realizowana w trybie indywidualnym, grupowym lub rodzinnym. Najlepszą dla danego dziecka i nastolatka formę terapii ustala się z udziałem rodziców/opiekunów w trakcie konsultacji u psychoterapeuty. Leczenie wymaga czasu, a objawy wraz z nim ustępują stopniowo – nie znikną, jak za dotknięciem różdżki, co oznacza, że taki uczeń czy uczennica mogą przechodzić proces leczenia nawet ponad rok, a czasem i dłuższy okres. Cierpliwość i stałość w udzielaniu wsparcia oraz zrozumienia jest kluczowa.

## **2. Konsekwencje natury społecznej**

### **Zgodnie z Konstytucją RP Art. 32:**

“ust. 1. Wszyscy są wobec prawa równi. Wszyscy mają prawo do równego traktowania przez władze publiczne.

ust. 2. Nikt nie może być dyskryminowany w życiu politycznym, społecznym lub gospodarczym.”

W momencie, gdy w jednej przestrzeni szkolnej pojawia się grupa nowych dla środowiska osób, np. uchodźców z Ukrainy, istnieje ryzyko zaistnienia procesów społecznych związanych z przejawami agresji, przemocy i dyskryminacji. Ich przejawy mogą wystąpić obustronnie i mogą wynikać z różnych aspektów, m.in. braku wiedzy na temat danej kultury, różnic międzykulturowych, lęku o zasoby, problemów językowych, borykania się przez cudzoziemców z konsekwencjami psychicznymi nieuniknionymi po ucieczce ze strefy wojny, trudności psychicznych polskich uczniów i uczennic w związku z sytuacją na świecie i konieczności zaadaptowania się do nowej rzeczywistości.

### **Uwaga!**

Zjawisko dyskryminacji, przejawy agresji i przemoc mogą się rozwijać, także wewnątrz danej grupy narodowościowej, np. między uczniami i uczennicami z Ukrainy będącymi w Polsce z powodu wojny i bez statusu uchodźców, a uczniami i uczennicami mającymi taki status i inne prawa oraz formy otrzymywanego wsparcia.

**Agresja** to zachowanie, które może być skierowane wobec innych lub względem siebie samego. Charakterystyczne dla agresji w relacji z drugim człowiekiem jest równowaga sił w efekcie czego osoba atakowana ma możliwość się bronić. Agresja może towarzyszyć sytuacji konfliktowej i może być incydentalna.

**Przemoc** to proces, na który składają się intencjonalne działanie lub zaniechanie działania. W jego przebiegu widoczne są utrwalone role: sprawcy, ofiary, a czasem również świadka. Przemoc w Polsce jest przestępstwem (kodeks karny m.in. art. 190 i art. 191).

### **Chcesz wiedzieć więcej na temat agresji i przemocy?**

Zajrzyj na stronę [Niebieska Linia](#).

**Dyskryminacja** to świadome lub nieświadome gorsze niż innych w porównywalnej sytuacji traktowanie innych osób z uwagi na ich rzeczywistą lub rzekomą przynależność grupową związaną z jakąś cechą, np. pochodzeniem, płcią, niepełnosprawnością itd. Dyskryminacja związana z uprzedzeniami nazywana jest bezpośrednią, zaś ta wynikająca z nieświadomości i niewiedzy na temat członków danej grupy nazywana jest pośrednią.

Zagrożone dyskryminacją są osoby, m.in.: uboższe niż inni, nieheteroseksualne, o innym niż biały kolorze skóry, z niepełnosprawnością, nieśmiałe, spoza danej dzielnicy lub innego kraju, o wyglądzie odmiennym od obowiązującego wzorca (waga, ubiór, wzrost, tatuaże),

chodzące na religię lub etykę, mające najlepsze bądź najgorsze oceny w klasie, uchodźcy z Ukrainy.

### **Ważne!**

W dzisiejszych czasach przejawy dyskryminacji wśród uczniów i uczennic wykraczają poza mury szkoły i mają miejsce również w rzeczywistości wirtualnej w formie cyberprzemocy.

Jeśli wśród uczniów zauważysz przejawy dyskryminacji nazwij tę sytuację, a następnie w jasny sposób wyraż swój sprzeciw wobec jej przejawów i wyraż oczekiwanie dotyczące zaprzestania związanych z nią działań. Zauważ dyskryminowanego ucznia lub uczennicę, nawiąż z nim lub nią kontakt, okaż wsparcie i poszerz w gronie uczniów wiedzę na temat różnorodności i tolerancji. Porozmawiaj z osobą dyskryminującą, może potrzebować wiedzy lub wsparcia (np. z uwagi na doświadczaną presję rówieśniczą). Zaproś na lekcje psychologa.

**Zajrzyj:** [www.uchodzcy.info](http://www.uchodzcy.info).

### **Chcesz wiedzieć więcej?**

Treści powyżej to tylko niewielka część tego, co znajdziesz na temat dyskryminacji i jej przeciwdziałaniu w dostępnym bezpłatnie pakiecie antydyskryminacyjnym dla nauczycieli uczniów klas VI – VIII szkół podstawowych i szkół ponadpodstawowych stworzonym w ramach realizacji spotu antydyskryminacyjnego autorstwa Muzeum Emigracji w Gdyni.

**Pobierz:** [Pakiet antydyskryminacyjny #nauczyćreagować](#)

**Obejrzyj z uczniami:** #nauczyćreagować - spot antydyskryminacyjny - z tłumaczeniem na Polski Język Migowy stworzony przez Muzeum Emigracji w Gdyni | Dostęp online: [#nauczyćreagować](#).

## **3. Słowniczek**

Poniżej wyjaśnione są podstawowe i kluczowe słowa związane z tematyką poruszana w niniejszych materiałach. Definicje związaną z tematyką migracji pochodzą ze strony [www.uchodzcy.info](http://www.uchodzcy.info), na której znajdują się ich więcej plus niektóre z nich są szerzej, niż tu, objaśnione. Pojęcia z zakresu psychologii powstały na bazie kryteriów diagnostycznych DSM – V i ICD – 11.

**Akulturacja** – stopniowe nabywanie wzorców zachowań charakterystycznych dla otaczającej jednostkę kultury (względnie subkultury). Przyjęcie bądź zasymilowanie elementów kulturowych pochodzących z innej kultury.

**Azyl** – forma ochrony udzielana cudzoziemcom w sytuacji, gdy jest to niezbędne do zapewnienia im bezpieczeństwa oraz gdy przemawia za tym ważny interes RP.

**cPTSD** – złożony zespół stresu pourazowego może wystąpić w efekcie niektórych typów wielokrotnie powtarzanych, traumatycznych przeżyć, które mogą się kumulować, dając obraz traumy złożonej, czyli składającej się z 3 kryteriów PTSD. Oznacza to ponowne doświadczania, unikania i nadmiernej czujności, a także: rozregulowanie w zakresie przetwarzania emocji, samoorganizacji (w tym integralności cielesnej; występowanie trudności interpersonalnych) oraz bezpieczeństwa w relacjach (w tym obecność negatywnego przekonania o sobie).

**Cudzoziemiec** – każda osoba, która nie posiada polskiego obywatelstwa.

**Deportacja** – wydalenie cudzoziemca z państwa pobytu na podstawie decyzji administracyjnej. Zgodnie z obowiązującą w Polsce ustawą o cudzoziemcach decyzja deportacyjna to decyzja „o zobowiązaniu cudzoziemca do powrotu”.

**Dyskryminacja** – świadome lub nieświadome gorsze niż innych, w porównywalnej sytuacji, traktowanie innych osób z uwagi na ich rzeczywistą lub rzekomą przynależność grupową związaną z jakąś cechą, np. pochodzeniem, płcią, niepełnosprawnością itd. Dyskryminacja związana z uprzedzeniami nazywana jest bezpośrednią, zaś ta wynikająca z nieświadomości i niewiedzy na temat członków danej grupy nazywana jest pośrednią.

**Enkulturation** – proces nabywania i przyswajania swojej kultury przez jednostkę i grupy. W efekcie dzieci przyswajają sobie wartości, normy, sposoby i style zachowań, przyjęte w danej kulturze.

**Emigrant** – osoba wyjeżdżająca z kraju swojego pochodzenia.

**Imigrant** – osoba, która przyjeżdża do kraju innego niż jej kraj pochodzenia.

**Integracja** – złożony i dynamiczny proces dwustronny, angażujący zarówno cudzoziemców, jak i społeczeństwo przyjmujące, którego celem jest pełne i równe członkostwo cudzoziemców w społeczeństwie państwa przyjmującego. Celem integracji powinno być doprowadzenie do możliwości samodzielnego funkcjonowania cudzoziemca w danym państwie.

**Kryzys psychiczny** – przejściowe zaburzenie równowagi psychicznej wynikające z ostrej reakcji na silny stres fizyczny lub psychiczny. Trwa od kilku godzin do kilku dni. Jego przebieg może ulegać dynamicznym zmianom. Wymaga natychmiastowego wsparcia dostosowanego do potrzeb danej osoby.

**Ksenofobia** – postawa niechęci, wrogości i lęku wobec obcych, która nie musi być związana z realnym zagrożeniem, a najczęściej powstaje na podstawie stereotypów i uprzedzeń. Ksenofobia może przejawiać się w relacjach indywidualnych, jak również między grupami czy na poziomie instytucjonalnym oraz może przybierać różne formy, np. rasizmu czy antysemityzmu.



**Migracja przymusowa** – wyjazd z kraju stałego pobytu w celu poszukiwania ochrony międzynarodowej. Migranci przymusowi są zmuszeni opuścić swój kraj ze względu na toczący się w kraju konflikt zbrojny, klęski żywiołowe, głód czy inne przyczyny, stanowiące zagrożenie życia.

**Migracja dobrowolna** – wyjazd z kraju stałego pobytu w celu realizacji określonych celów, jak np. podjęcie pracy, nauki, odbycie studiów, itp.

**Migracja wewnętrzna** – przemieszczenie się ludności w obrębie jednego kraju. W przypadku, gdy taka migracja spowodowana jest sytuacją zagrożenia w jednej części danego państwa, np. trwającym tam konfliktem zbrojnym to można powiedzieć o zjawisku uchodźstwa wewnętrznego.

**Mowa nienawiści** – każda forma wypowiedzi, która rozpowszechnia, podżega, propaguje lub usprawiedliwia nienawiść rasową, ksenofobię, antysemityzm lub inne formy nienawiści oparte na nietolerancji, włączając w to nietolerancję wyrażoną w formie agresywnego nacjonalizmu lub etnocentryzmu, dyskryminacji lub wrogości wobec mniejszości, migrantów lub osób wywodzących się ze społeczności imigrantów (za: Komitet Ministrów Rady Europy).

**Nielegalny pobyt** – pobyt niezgodny z przepisami dotyczącymi warunków wjazdu i pobytu cudzoziemców na terytorium Rzeczypospolitej Polski. O nielegalnym pobycie mówimy wtedy, gdy cudzoziemiec nie posiada dokumentów uprawniających go do przebywania w Polsce, np. wizy albo ważnego zezwolenia na pobyt.

**Uchodźca** – „osoba, która na skutek uzasadnionej obawy przed prześladowaniem w kraju pochodzenia z powodu rasy, religii, narodowości, przekonań politycznych lub przynależności do określonej grupy społecznej nie może lub nie chce skorzystać z ochrony tego kraju.” (za: Konwencja Genewska z 1951r.).

**Przesiedlenie** – przeniesienie uznanych uchodźców z ich krajów pochodzenia albo z krajów trzecich do państw członkowskich UE, np. z Turcji do Polski.

**PTSD** – zaburzenia stresu pourazowego, czyli objawiającego się powtórным przeżywaniem traumatycznego wydarzenia; unikania myśli, uczuć, rozmów, miejsc, sytuacji lub osób kojarzących się z traumą; zmianą w nastroju oraz sposobie myślenia; nadmiernym fizjologicznie pobudzeniu organizmu. Objawy mogą utrzymywać się co najmniej przez miesiąc od zdarzenia traumatycznego i być tak nasilone, aby w sposób znaczący pogarszały funkcjonowanie w sferze rodzinnej i społecznej danego dziecka, adolescenta, czy dorosłego.

**Relokacja** – przenoszenie uchodźców w ramach państw członkowskich Unii Europejskiej, np. z Polski do Francji.

**Status uchodźcy** – forma ochrony międzynarodowej przyznawana osobie, która spełnia przesłanki do uznania jej za uchodźcę (patrz: uchodźca). Zgodnie z polskim prawem status uchodźcy

nadawany jest bezterminowo, a osoba, która go uzyskała, może korzystać z większości praw socjalnych przysługujących obywatelom polskim.

**Sytuacja kryzysowa** – charakteryzuje się tym, iż jest to zdarzenie nieprzewidziane, zwykle występujące nagle i wymagające zastosowania nowych sposobów radzenia sobie, gdyż dotychczasowe okazują się niewystarczające (za: Czabała, 2015), np. choroba.

**Sytuacja trudna** – sytuacja stresowa, która wiąże się z przeżywaniem nieprzyjemnych emocji i wymaga od osoby, która jej doświadcza, dużego wysiłku oraz mobilizacji w radzeniu sobie z nią. Specyfikę przeżywania sytuacji trudnej stanowi konieczność wyjścia z tzw. strefy komfortu, np. początek nauki w nowej szkole, nauka online.

**Zdarzenie traumatyczne** – takie, w trakcie, którego dana osoba była narażona na śmierć, poważny uraz lub przemoc seksualną w sposób bezpośredni lub poprzez bycie naocznym świadkiem takiego zdarzenia. Zdarzenia traumatyczne są gwałtowne, nagłe, zaskakujące, stanowią zagrożenie dla życia i zdrowia; wywołują silne emocje i przeżycia – najczęściej strach, cierpienie, poczucie bezradności, przerażenie, wstyd.

**Żałoba** – adaptacyjna, normatywna reakcja na śmierć bliskiej osoby. W różnych kulturach ludzie różnie radzą sobie z żałobą, nie jest więc możliwe przedstawienie jednej zuniformizowanej propozycji opisu takiej reakcji, którą można by odnieść do różnych kultur.

**Ciężka reakcja żałoby** – reakcja osoby trwająca przez co najmniej 12 miesięcy po śmierci osoby bliskiej i wykazuje cechy psychopatologiczne takie jak: doświadczenie silnej tęsknoty za zmarłym, bólu emocjonalnego lub też przez większą część dnia jest zaprzątnięta myślami o śmierci. Reakcji tego typu mogą także towarzyszyć trudności w zaakceptowaniu śmierci, złość związana z utratą, poczucie zmniejszenia sensu życia, życiowej pustki i trudności w angażowaniu się w nowe związki lub w zajmowaniu się nowymi formami aktywności.

## CZĘŚĆ V. Bibliografia i wirtualne zasoby

### 1. Literatura

W tym dziale znajdują się pozycje literackie w oparciu, o które została opracowana merytoryczna część materiałów. Wykazane są również książki, które obecne w biblioteczce wystawy „Przeprowadzki” w Muzeum Emigracji. Poza tym znajdziesz tutaj publikacje pomocne w pracy z nowoprzybytymi uczniami i uczennicami do polskich szkół z Ukrainy, a także ogólnie poruszające tematykę migracji oraz wojny. W kategorii „Psychoedukacyjne” znajdują się książki, które można zaproponować dzieciom/nastolatkom lub czytać je wraz z nimi, zaś w kategorii „Specjalistyczne” propozycje dla nauczycieli, rodziców i osób pracujących z dziećmi i młodzieżą.

## Psychoedukacyjna

- Altes M. (2021). Nowy w mieście. Toruń: Tako.
- Bardijewska L. (2016). Kot Karima i obrazki. Gdańsk: Literatura.
- Baynton T.R., Temple J., Temple K. (2022). Każda historia ma dwie strony ... Miejsce na skale. Warszawa: Kropka.
- Brun-Cosme N., Talle O. (2021). Duży wilk i mały wilk. Warszawa: Dwie Siostry.
- Crossan S.(2021). Kasieńka. Warszawa: Dwie Siostry.
- Desbordes D., Martin P. (2019). Przyjaźń. Warszawa: Entliczek.
- Domostawski A. (2019). Kolumb – całkiem inna historia. Warszawa: Edukacyjny Egmont.
- Dudek A., Onichimowska A. (2021). Piecyk, czapeczka i budyń. Warszawa: Ezop.
- Gawryluk B. (2022). Teraz tu jest nasz dom. Gdańsk: Literatura.
- Kasparavičius K. (2020) Długaśna sąsiadka. Warszawa: Ezop.
- Kubiak T., Makowski J. (2021). Nasza podróż. Warszawa: Dwie Siostry.
- Lindenbaum P. (2017). Pudle i frytki. Poznań: Zakamarki.
- Łesiw A., Ramanyszyn R. (2022) Skąd i dokąd. Oki Oki Studio.
- Marsh K. (2022). Chłopiec znikąd. Piaseczno: Widnokrąg.
- Martins I. M. (2019). Sto nasionek, które pofrunęły. Warszawa: Kinderkulka.
- Mikołajewski J. (2016). Wędrówka Nabu. Kraków: Austeria.
- Nowak E. (2016). Kot, który zgubił dom. Warszawa: Egmont.
- Piątkowska R. (2021). Hebanowe serce. Gdańsk: Literatura.
- Przyborska K. (2020). Żaba. Warszawa: Krytyka Polityczna.
- Roher M. (2017). Wędrowne ptaki. Warszawa: Prószyński i S-ka
- Sanna F. (2016). Podróż. Warszawa: Kultura gniewu.
- Staroń P. (2020). Szkoła bohaterów i bohaterów, czyli jak radzić sobie z życiem. Warszawa: Agora.
- Suchowierska A. (2015). Mat i świat. Warszawa: Krytyka Polityczna.
- Watanabe I. (2022). Migrants. Warszawa: Dwie Siostry.
- Witek R. (2022). Chłopiec z Lampedusy. Gdańsk: Literatura.

## Specjalistyczna

- Fisher J. (2019, str. 11 - 79). Terapia osób, które przetrwały traumy złożone. Kraków: WUJ.
- Greenstone J. L., Leviton S. C. (2002). Interwencja kryzysowa. Gdańsk: GWP.
- Koweszko T. (2019). Zatrzymać samobójstwo. Poradnik dla rodzin i bliskich. Warszawa: Wydawnictwo MEDYK Sp. z o.o.
- Nalepa Z., Taraszkiewicz M. (2020). Jak wspierać dzieci w kryzysie? Poradnik dla rodziców nie tylko na czas globalnej pandemii. Poznań: Święty Wojciech.

- Paczkowska A. (2021). Dziecko i nastolatek w żałobie. Rola nauczycieli i pedagogów. Gdańsk: Biblioteka Tumbo pomaga.
- Rothschild B. (2014, str. 11 - 101) Ciało pamięta – psychofizjologia traumy i terapii osób po urazie psychicznym. Kraków: WUJ.

## 2. Zasoby wirtualne



Znajdują się tu wskazówki, gdzie w wirtualnej przestrzeni można znaleźć więcej informacji na temat wsparcia i edukacji młodych osób w sytuacji emigracji, migracji, uchodźstwa. Część z nich pojawiła się już w tekście materiałów, a część jest dodana celem poszerzenia perspektywy i obszaru eksploracji.

### Portale, strony internetowe, materiały online

Poniżej znajduje się kilka adresów internetowych pomocnych w sytuacji, gdy pracuje się z osobami emigranckimi, uchodźczymi, migrującym. Przedstawiają one jedynie kilka z wielu miejsc w sieci, gdzie znajdują się wartościowe i ogólnodostępne materiały. Zachęcam do odkrywania kolejnych, bo im więcej wiemy tym efektywniej możemy pomóc uczniom i uczennicom, a także sobie i pozostałej kadrcze pedagogicznej w nowej i zmieniającej się rzeczywistości szkolnej.

### Organizacje NGO, portale i strony

Kliknij wybrany punkt, a przejdziesz do strony z wybranymi treściami:

- Fundacja Forum na rzecz Różnorodności Społecznej
- Fundacja Ocalenie: Fundacja Ocalenie | FB - FO
- Strona poświęcona tematyce uchodźców
- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę | FB - FDDS,
- Fundacja Tup, tup, tup | FB - Tup, tup, tup
- Forum przeciw depresji
- Polskie Forum Migracyjne | FB - PFM
- Portal Centrum Edukacji Obywatelskiej | FB - CEO
- Portal informacyjno-edukacyjny
- Polska Akcja Humanitarna | FB - PAH
- Stowarzyszenie Vox Humana | FB - Vox Humana

## Scenariusze i materiały specjalistyczne dostępne online

Kliknij wybrany punkt, a przejdziesz do strony z wybranymi materiałami:

- Baza materiałów do pobrania Ośrodka Rozwoju Edukacji
- Cały świat w naszej klasie. Materiały edukacyjne.
- Dziecko migranckie w naszej klasie. Rekomendacje nauczycieli dla nauczycieli.
- Kompetencje międzykulturowe nauczycieli w wielokulturowych miastach Warszawa – Berlin. Przewodnik dobrych praktyk dla nauczycieli.
- Międzykulturowość w szkole. Poradnik dla nauczycieli i specjalistów.
- EDUKACJA O MIGRACJACH.
- Pakiet antydyskryminacyjnym #nauczęsięreagować dla nauczycieli uczniów klas VI – VIII szkół podstawowych i szkół ponadpodstawowych. Muzeum Emigracji w Gdyni (2020).
- Praca z uczniem z doświadczeniem migracji w polskiej szkole. Rekomendacje stworzone podczas seminarium "Uczeń z doświadczeniem migracji w polskiej szkole" w Muzeum Emigracji w Gdyni (2019).
- Praca z uczniem cudzoziemskim. Przewodnik dobrych praktyk dla dyrektorów, nauczycieli, pedagogów i psychologów.
- Przyjęcie dzieci uchodźców do Twojej szkoły.
- Scenariusze warsztatów wokół wystawy czasowej "Przeprowadzki", stworzone przez Dział Edukacji Muzeum Emigracji w Gdyni: [scenariusz lekcji dla nauczycieli przedszkolnych](#), [scenariusz lekcji dla nauczycieli klas I-III szkół podstawowych](#), [scenariusz lekcji dla nauczycieli klas IV-VI szkół podstawowych](#)
- Sieć Organizacji Społecznych dla Edukacji (SOS Edukacja) | Grupa FB - SOS dla edukacji
- Szkoła integracji międzykulturowej. Publikacja dla pedagogów, psychologów szkolnych, nauczycieli, którzy kształcą klasy międzykulturowe. Publikacja prezentuje model pracy w klasie międzykulturowej – WISE.
- Szkoła wobec wyzwań migracyjnych: uchodźcy w szkole.
- Sytuacja uchodźców w Polsce i na świecie. Poradnik dla nauczycieli szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych.
- Uczniowie z różnych kultur w szkole.
- Uczniowie z rodzin migracyjnych.
- Wielokulturowość na co dzień – materiały dla nauczycieli.

## Filmoteka

Zebrane są tu ogólnodostępne nagrania z tematów poruszanych w niniejszych materiałach.

### Webinary, wykłady i wywiady – dłuższe nagrania

- **Budująca bezpieczeństwo i lecząca zabawa prod. Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego** | Dostęp online: [YouTube](#)
- **Jak wspierać uczniów pochodzenia ukraińskiego i rozmawiać w szkole/placówce oświatowej o wojnie?**  
prod. Centrum Rozwoju Edukacji A-Z | Dostęp online: [YouTube](#)
- **Jak przygotować klasę na przyjęcie ucznia lub uczennicy z Ukrainy?**  
prod. Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej | Dostęp online: [YouTube](#)
- **Jak wspierać dzieci uchodźców z Ukrainy w polskiej szkole?**  
prod. WCIES | Dostęp online: [YouTube](#)
- **Jak uczyć dzieci z Ukrainy? Wspieranie i uczenie dzieci uchodźców.**  
prod. Projektujemy Przyszłość. Edukacja | Dostęp online: [YouTube](#)
- **Jak przygotować klasę na przyjęcie ucznia lub uczennicy z Ukrainy?**  
prod. Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej | Dostęp online: [YouTube](#)
- **Mądre pomaganie**  
prod. Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego | Dostęp online: [YouTube](#)
- **Nauczyciele i Rodzice jak budować współpracę**  
prod. Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego | Dostęp online: [YouTube](#)
- **O rozmowie z uczniami i uczennicami na temat wyzwań migracyjnych w szkole.**  
prod. Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej | Dostęp online: [YouTube](#)
- **Skuteczna praca szkoły, gdy w klasach są uczniowie i uczennice z Ukrainy.**  
prod. Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej | Dostęp online: [YouTube](#)
- **Uczniowie z Ukrainy. Jak dobrze być z nimi w szkole? Dr Karolina Małek**  
prod. Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego | Dostęp online: [YouTube](#)
- **Webinar z dr Aleksandrą Piotrowską pt. „Jak rozmawiać z dzieckiem o wojnie?”**  
prod. Uniwersytet Otwarty Uniwersytetu Warszawskiego | Dostęp online: [YouTube](#)
- **Wojna na Ukrainie. Jak rozmawiać o niej z dziećmi i młodzieżą?**  
prod. Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej | Dostęp online: [YouTube](#)
- **Wzmocnienie i dobra zabawa dla dzieci.**  
prod. Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego | Dostęp online: [YouTube](#)
- **Złożony zespół stresu pourazowego (CPTSD).**  
prod. Dr Magdelna Leszko | Dostęp online: [YouTube](#)
- **Zespół stresu pourazowego (PTSD)**  
prod. Dr Magdelna Leszko | Dostęp online: [YouTube](#)

### Spoty, filmiki, kampanie – krótkie formy

- **Brené Brown on Empathy**  
prod. RSA | Dostęp online: [YouTube](#)
- **Look Beyond Borders - 4 minutes experiment**



prod. Amnesty Poland | Dostęp online: [YouTube](#)

- **#nauczyćsięreagować - spot antydyskryminacyjny – z tł. Polski Język Migowy**  
Muzeum Emigracji w Gdyni | Dostęp online: [#nauczyćsięreagować](#)
- **(Nie)widzialna nastoletnia depresja**  
prod. Reżyser życia | dostęp online: [YouTube](#)
- **SOS UKRAINA | PAH**  
prod. PAH\_org | Dostęp online: [YouTube](#)
- **TV2 | All That We Share**  
prod. TV 2 Danmark | Dostęp online: [YouTube](#)

### Telefony zaufania i pomoc psychologiczna

Poniższa lista przedstawia miejsca, w których dzieci i młodzież oraz osoby z nimi pracujące mogą otrzymać bezpłatne wsparcie. Większość z tych miejsc oferuje pomoc anonimowo, a część z nich również w języku ukraińskim i rosyjskim. Zakres godzinowy działania poszczególnych telefonów został spisany na dzień 10.08.2022r. i z czasem może on ulec zmianie, ponieważ część z nich utrzymuje się z dotacji i dofinansowań. W niektórych przypadkach po wpisaniu w internetową wyszukiwarkę nazwy danego telefonu i jego numeru można również odnaleźć przypisaną mu stronę internetową i alternatywne formy kontaktu: czat / e-mail.

- **Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży:** 116 111  
7 dni w tygodniu – 24h
- **Bezpłatny telefon dla dorosłych w sprawie bezpieczeństwa dzieci:** 800 100 100  
poniedziałek-piątek od 12:00 do 15:00
- **Bezpłatny telefon dla ofiar przemocy w rodzinie – Niebieska Linia:** 800 120 002  
7 dni w tygodniu - 24h
- **Bezpłatny telefon wsparcia dla osób po stracie bliskich – Fundacji Nagle Sami**  
poniedziałki i wtorki od 17 do 20:00: 800 108 108
- **Centrum Medyczne Damiana - bezpłatny telefon wsparcia:** 22 566 22 27,  
7 dni w tygodniu w godz. 8:00 – 20:00, także w języku ukraińskim i rosyjskim
- **Fundacja Nagle Sami, bezpłatna pomoc psychologiczna przez telefon:** 800 108 108  
poniedziałek-piątek w godz. 14:00 – 20:00, także w języku ukraińskim i rosyjskim
- **Infolinia dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli:** 800 080 222  
7 dni w tygodniu - 24h
- **Nieodpłatny telefon zaufania młodych, wsparcie psychologiczne:** +22 484 88 04  
poniedziałek-piątek w godz. 12:00 – 20:00
- **Polskie Forum Migracyjne - wsparcie psychologiczne:** +48 669 981 038  
telefon czynny w poniedziałki w godz. 16:00 - 20:00, środy w godz. 10:00 – 14:00, piątki godz. 14:00 – 18:00.

- **Telefon Rzecznik Praw Dziecka:** 800 121 212  
7 dni w tygodniu - 24h, wsparcie również w języku ukraińskim i rosyjskim

## CZĘŚĆ VI. Załączniki

### Załącznik nr 1. Historia bohaterów wystawy „Przeprowadzki”

Od kilku dni w domu panuje wielki chaos. Rzeczy wędrują do pudełek, we wszystkich kątach panoszy się bałagan, a góra kartonów rośnie bez końca. W środku tego zamieszania, w wielkim pudle, zakopał się pod kocem Franek wcale nie chce być znaleziony. Chłopiec jest zły, nie rozumie po co ta przeprowadzka! Trudno mu jest sobie wyobrazić, że inny dom też będzie dobry, bo Franek zna tylko ten jeden. To był cały jego świat, a teraz wszystko się zepsuło.

Franek spędził podróż na tylnym siedzeniu samochodu. Przytulał się do Zorki, swojej psiej przyjaciółki, która umiała mu czas. Po kilku godzinach chłopiec i mama dotarli na miejsce. Franek troszkę je znał, bo przecież wprowadzają się do babci, ale nawet to nie sprawiło, że był mniej obrażony za przeprowadzkę. Wieczorem długo nie mógł zasnąć. W nowym domu było dużo nieznanymi i dziwnymi dźwiękami oraz zapachów. Chłopiec czuł się nieswojo, a w głowie kottowały mu się różne myśli. Jak wygląda tu szkoła? Co pomyślał sobie o nim dzieci? Czy znajdzie przyjaciół? Z nerwów rozboleł go brzuch. To wszystko wydawało mu się straszne. Bardziej straszne niż domy strachów!

Bycie nowym jest trudne! W nowej szkole Franek przerwy spędzał sam. Czuł się jak kosmita. Za każdym razem kiedy chciał coś powiedzieć do kogoś z klasy, zasychało mu w gardle i nie mógł wydusić ani słowa. Chciał, ale nie potrafił! I do tego wszystkiego jeszcze ta dziewczyna...

Pani posadziła Franciszka w jedynej wolnej ławce, tuż obok Oleny, która też była w szkole od niedawna. Chłopiec pomyślał, że wylądował w strefie nowych i tak już pewnie zostanie na zawsze. Widział jak Olena drugą przerwę z rzędu płacze w kącie. Postanowił jej unikać, odwracał głowę i uciekał wzrokiem, gdy tylko była w pobliżu.

Pewnego dnia Franek spacerował z Zorką w parku, kiedy nagle wyrwała się ze smyczy i pobiegła za kotem. Franek szukał suczki w krzakach i nawoływał, ale nigdzie jej nie widział. Nogi zrobiły mu się jak z waty, bo przestraszył się, że mógłby ją stracić. Nagle jednak zobaczył dziewczynkę, która przytula i głaszcę Zorkę. To była Olena! Ta nowa ze szkoły! Znalazła ją! Chłopiec szczęśliwy, ale i zdenerwowany, zbliżał się do nich, myśląc o tym, że zupełnie nie wie co powiedzieć. Na szczęście to Olena zaczęła rozmowę – zachwycała się Zorką zadawała mnóstwo pytań. Opowiedział też Frankowi o jej piesku, który został w domu na Ukrainie. Kiedy chłopiec zrozumiał, że to dlatego Olenie było tak smutno w szkole, zrobiło mu się strasznie głupio...

Od rozmowy w parku wiele się zmieniło. Franek i Olena wciąż są tu nowi, ale teraz mają siebie i razem opiekują się Zorką! Zawsze, gdy dziewczynka odwiedza po szkole chłopca, jego babcia przygotowuje coś pysznego. Gdy pewnego razu zawołała dzieci na musakę, Olena próbowała sobie przypomnieć sobie skąd zna to słowo. Siadając do stołu, wyszeptwała do Franka, że chyba jadła ją na wakacjach w Grecji! Babcia uśmiechnęła się, a potem powiedziała, że nie tylko musaka jest z Grecji, ale i ona sama! No jasne, przecież chłopiec już słyszał tę historię! Przypomniał sobie, że babcia też kiedyś była nowa. Tak jak Olena przyjechała do Polski jako mała dziewczynka.

Olena, Franek, babcia, a nawet Zorka to migranci.

Łączy ich to, że wszyscy opuścili swój dom, i zamieszkali w zupełnie innym miejscu. Migracje to nie tylko sprawa przeprowadzających się ludzi. Migrowanie to przemieszczanie się, a jeśli rozejrzysz się dookoła, przekonasz się, że migrują nie tylko ludzie, ale też różne gatunki zwierząt i roślin, rzeczy, potrawy, a nawet planety! Cały świat jest w ciągłym ruchu.

Załącznik nr. 2 Bingo integracyjne.

<b>BINGO</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● W każdym polu wpisz imię osoby, do której odnosi się stwierdzenie.</li> <li>● Postaraj się zebrać jak największą różnorodność imion.</li> <li>● Zawołaj BINGO, gdy wypełnisz wszystkie pola tabeli.</li> </ul>		
1. Kiedyś się przeprowadzałam/em, <b>Imię:</b> ..... .....	2. Znam osobiście osoby z innych krajów, <b>Imię:</b> ..... .....	3. Kiedyś też byłem nowy w tej klasie i szkole, <b>Imię:</b> ..... .....
4. Wiem, że czasem można mieć w sobie dużo emocji i warto pójść do psychologa, <b>Imię:</b> ..... .....	5. Uważnie słucham na lekcji i notuje, bo łatwiej mi potem z nauką w domu, <b>Imię:</b> ..... .....	6. Proponuję wsparcie innym jeżeli widzę, że mają problemy z nauką lub dzielę się notatkami, <b>Imię:</b> ..... .....
7. Lubię współpracować z innymi uczniami i uczennicami, <b>Imię:</b> ..... .....	8. Lubię pracę indywidualną, nie przepadam za pracę w grupie, <b>Imię:</b> ..... .....	9. Uczę się języków obcych, bo wiem, że dzięki temu łatwiej dogadam się z innymi, <b>Imię:</b> ..... .....
10. Wiem, co zrobić, gdy ktoś kogoś dyskryminuje, <b>Imię:</b> ..... .....	11. Warto zadawać pytania, bo zyskuje się odpowiedzi, <b>Imię:</b> ..... .....	12. Znam lub uczę się więcej niż jednego języka, <b>Imię:</b> ..... .....
14. Szacunek i tolerancja wobec innych są dla mnie ważne, <b>Imię:</b> ..... .....	15. Lubię wspólne świętowanie, np. szkolnej wigilii, dzień kobiet, dzień chłopaka... <b>Imię:</b> ..... .....	16. Wiem, że każdy ma prawo poprosić o pomoc niezależnie od płci, wieku, czy pochodzenia, <b>Imię:</b> ..... .....
17. Lubię uprawiać sport, <b>Imię:</b> ..... .....	18. Lubię czytać książki, <b>Imię:</b> ..... .....	19. Lubię grać na komputerze, <b>Imię:</b> ..... .....

Opracowanie merytoryczne:

**Bogusława Gontarz** - psycholog, psychoterapeuta w trakcie certyfikacji, terapeuta dzieci i młodzieży, trener kompetencji społecznych i instruktor choreoterapii z elementami arteterapii. Pracuje w ramach prywatnej praktyki psychoterapeutycznej oraz prowadzi warsztaty i szkolenia, w tym w Trójmiejskich szkołach oraz w ramach zajęć akademickich na Uniwersytecie SWPS w Sopocie. Współrealizowała i koordynowała projekty oraz warsztaty międzypokoleniowe, edukacji artystycznej, a także animacji społeczno- kulturalnej. Współpracuje z Muzeum Emigracji w Gdyni.

Opracowanie graficzne: Muzeum Emigracji w Gdyni

Współpraca merytoryczna: Ludwika Radacka-Majek

Ilustracje wykorzystane w publikacji pochodzą z rodzinnej wystawy czasowej „Przeprowadzki”. Materiał zrealizowano w ramach programu towarzyszącego wystawie.