

# SERCE I ROZUM

w obliczu wojny





Szanowni Państwo,

po pandemii koronawirusa, która jeszcze nie zdążyła się skończyć, spotkał nas kolejny wstrząs, Rosyjski atak na Ukrainę. Niedaleko nas, na miasta i wsie spadają bomby, a ludzie muszą uciekać z własnych domów. Jednocześnie wzrósł niepokój wśród nas o przyszłość naszą i naszych dzieci. Po raz kolejny zapewniam Państwa, że nie jesteście sami w tej sytuacji. Jest wiele instytucji, która mogą udzielić wsparcia. Jednocześnie zespół specjalistów z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Bochni przygotował dla Państwa poradni jak radzić sobie z lękiem i stresem w czasie wojny w Ukrainie.

W tym niezwykle trudnym czasie mieszkańcy Powiatu Bocheńskiego pokazują ogromne serce i działanie w imię wspólnego celu, którym jest działać i pomagać. Wojna na Ukrainie nas zjednoczyła. Każdy chce pomóc. Ważne jest jednak, aby ta pomoc była skoordynowana oraz konsekwentna, dlatego powstał Powiatowy System Koordynacji Pomocy dla Ukrainy, który tworzymy przy współdziałaniu z wojewodą, samorządami gminnymi i organizacjami pomocowymi.

Mam nadzieję, że informacje tu zgromadzone okażą się bardzo pomocne.

Zachęcam do lektury.

Adam Korta  
Starosta Bocheński



#мами\_для\_мам

# Привіт мамо з України!

**Ви приїхали до нас! Врятувалися на нашій землі! Врятувалися у наших домівках. Матері з України. Жінки, які забрали своїх дітей з війни. Зробили те, що робить матір. Бере дитину і береже її в безпечному місці.**

Ласкаво просимо! Ми, матері. Ми з тим всім разом, хоч кожна у свій спосіб, зі своїм страхом, зі своїм розпачем. Цього разу ми разом, в тому що нас об'єднує — в людяності, в материнстві.

Хочемо, щоб ви знали, що ми Вас ласкаво просимо! Ми Вас бачимо!

Ми ще не знаємо, що сказати, як zareagувати, як це все зрозуміти. В цей момент наше серце і душа промовляють: „ласкаво просимо“!



Źródło:  
natuli - dzieci są ważne

#matki\_dla\_matek

# Witaj Matko z Ukrainy!

**Przyjechałyście do nas! Schroniłyście się na naszej ziemi! Schroniłyście się w naszych domach. Matki z Ukrainy. Kobiety, które zabrały swoje dzieci z wojny. Zrobiły to, co robi matka. Zabiera dziecko i chroni je w bezpiecznym miejscu.**

Witamy was! My, matki. Jesteśmy w tym razem, choć każda z nas na swój sposób, ze swoim lękiem, ze swoją rozpaczą. Jesteśmy w tym razem, w tym co nas łączy - w człowieczeństwie, w macierzyństwie.

Chcemy, żebyście wiedziały, że Was witamy! Że Was widzimy!

Jeszcze nie wiemy co powiedzieć, jak zareagować, jak to wszystko zrozumieć. Jednocześnie nasze serca czują, a nasze spojrzenia mówią: witajcie!



Źródło:  
natuli - dzieci są ważne

# Wstęp

Kiedy 24 lutego rano media poinformowały o ataku wojsk rosyjskich na naszych wschodnich sąsiadów, rzeczywistość każdego z nas po raz kolejny się zmieniła. Po doświadczeniach związanych z pandemią COVID-19, stanęliśmy przed nagłą wizją mierzenia się z wojną. Z napięciem słuchaliśmy kolejnych doniesień o mających miejsce atakach. Staliśmy się świadkami ogromnych obaw, lęku, strachu wielu naszych rodzin, przyjaciół, sąsiadów, współpracowników - Polaków i przebywających tu Ukraińców.

Bardzo szybko początkowe głosy zaskoczenia, niedowierzania zamieniły się w nawoływanie do mobilizacji, podejmowania działań ukierunkowanych na wsparcie Ukrainy i jej obywateli. Zaangażowanie Polaków przeszło wszelkie oczekiwania - gotowość do niesienia pomocy zauważalna była na każdym kroku. Niezliczona ilość ochotników angażujących się na różne sposoby - poprzez zbiórki materialne, finansowe, pomoc w transporcie uchodźców z granicy ukraińskiej do różnych miejsc w Polsce, zapewnienie im miejsca do spania, usług medycznych.

W tym wyjątkowym czasie, chcielibyśmy ponownie zwrócić Państwa uwagę na to, co ważne - dbanie o siebie, swoich bliskich oraz wzmacnianie zasobów umożliwiających dalsze niesienie pomocy tym, którzy teraz najbardziej jej potrzebują. W poniższej broszurze znajdują się m.in wskazówki dotyczące radzenia sobie ze stresem, prowadzenia rozmowy o wojnie z dziećmi, możliwych form wsparcia Ukraińców.

# Zachowajmy spokój

Pierwsze reakcje na informację o ataku wojsk rosyjskich na Ukrainę były bardzo różne - w wielu z nas wywołały one duży niepokój, lęk, złość. Niepewność wiążąca się ze skutkami rozpoczętej przez Rosję wojny zaburzyła poczucie bezpieczeństwa, spokoju. Kierowani tymi stanami emocjonalnymi, zdecydowaliśmy się na działania, które jeszcze pewnie niedawno były nie do wyobrażenia. Dzięki bardzo dobrej organizacji, w szybkim czasie dostarczyliśmy zasobów umożliwiających zapewnienie bezpieczeństwa dużym ilościom ludzi. Zachowania Polaków cechowała duża determinacja, chęć niesienia pomocy, spontaniczność.

Duża impulsywność w podejmowaniu decyzji, umiejętność zintegrowania działań w obliczu sytuacji kryzysowej, okazały się kluczowymi, dla zorganizowania pomocy na tak masową skalę. Warto jednak pamiętać o tym, że Ukraina i jej obywatele będą potrzebowali naszego wsparcia również w późniejszym czasie. Nawiązując do pojawiających się w głosów - czeka nas nie sprint, a maraton.

Niezależnie od tego, czy i w jaki sposób będziemy chcieli zaangażować się w niesienie pomocy ludziom pokrzywdzonym przez wojnę, ważne jest, abyśmy pamiętali o zachowaniu spokoju - zarówno w znaczeniu zatroszczenia się o własne doświadczenia emocjonalne, jak i w znaczeniu podejmowania działań adekwatnych do potrzeb Ukraińców i naszych własnych możliwości.

Wewnętrzny spokój wiąże się ze zdrowym, konstruktywnym radzeniem sobie z napotkanymi trudnościami, akceptacją odczuwanych emocji oraz poczuciem panowania nad otaczającą rzeczywistością. Pozwala na adekwatne reakcje, wykorzystywanie indywidualnych zasobów, chroni przed negatywnym wpływem sytuacji trudnej. Jest on czynnikiem niezbędnym do dobrego radzenia sobie w kryzysie.

W obliczu sytuacji konfliktu zbrojnego na Ukrainie, warto pamiętać o spokoju w swoich działaniach, zapewnieniu sobie samym możliwości do dokonywania jak najlepszych decyzji dotyczących udzielania wsparcia tym, którzy potrzebują go teraz najbardziej. Odzwierciedlać się on będzie w naszych rozmowach, samopoczuciu, a co za tym idzie - w umiejętności funkcjonowania w tej zmienionej rzeczywistości. Od tego, czy zachowamy spokój będzie zależało również, jak na sytuację konfliktu wojennego zareagują nasze dzieci. Ich poczucie bezpieczeństwa, stabilności uzależnione jest od naszego sposobu komunikacji, zachowań. W najbliższej przyszłości, będą one spotykały się z ukraińskimi rówieśnikami i to nasza postawa wpłynie na to, jakie będą ich interakcje z nowymi kolegami i koleżankami - czy będą one przepełnione lękiem, agresją, czy też może otwartością, ciepłem oraz chęcią udzielenia wsparcia. Rozważne, adekwatne zachowania dorosłych zwiększą prawdopodobieństwo występowania rozważnych i adekwatnych zachowań wśród dzieci.

Zachowanie spokoju dla wielu z nas może być wyzwaniem. Częste spotykanie się z informacjami dotyczącymi wojny, oglądanie materiałów filmowych, nadmierne angażowanie się m.in. w czytanie treści wiążących się z sytuacją w Ukrainie może negatywnie wpływać na nasze samopoczucie, zwiększać poczucie braku kontroli, sprawczości.

Warto jest przyjrzeć się samemu sobie i zadać sobie kilka pytań:

- Jak się w tym momencie czuję?
- Co i w jaki sposób najbardziej wpływa na moje samopoczucie?
- Czy jestem w stanie to zmienić? W jaki sposób?
- Co mogę zrobić, żeby ten wpływ był mniejszy?
- Co sprawi, że moje samopoczucie będzie lepsze?
- Jakiego wsparcia mogę potrzebować?
- W jakie aktywności, działania mogę się zaangażować?
- Jak to, w jaki sposób radzę sobie z napięciami, wpływa na moje dziecko, moich bliskich?
- Co jestem w stanie zmienić w swoim zachowaniu?
- Jakiego wsparcia może potrzebować moje dziecko?



# Reakcje na sytuację trudną

Często się zdarza, sytuacja (stresor) wywoła u jednego człowieka wszystkie oznaki stresu, a druga osoba w ogóle nie zareaguje lub nasilenie stresu będzie mniejsze albo o wiele późniejsze. Dzieje się tak, ponieważ poziom stresu zależny jest nie tylko od samej sytuacji, ale od zasobów osoby - np. nadawanego jej znaczenia, kondycji psychicznej, umiejętności radzenia sobie.

**Pamiętaj!!!**

**Nie wszyscy reagujemy tak samo na sytuację kryzysową!**

## Etapy reakcji na wydarzenie traumatyczne:

1. „Emocjonalny wybuch” (strach, smutek, wściekłość)
2. Etap „zaprzeczenia”, osoby mogą udawać, że nic się nie stało, może pojawić się amnezja (częściowa lub pełna)
3. Etap tzw. „wdzierania się” czyli pojawiają się trudne myśli, człowiek zaczyna mimowolnie koncentrować się na tym co się wydarzyło
4. Etap „przepracowanie” akceptacja tego co się stało, uczenie się życia z trudnym/traumatycznym doświadczeniem, zazwyczaj osoby korzystają ze wsparcia profesjonalistów (psycholog, psychiatra)
5. Etap „zakończenie”, pojawia się uczucie odbudowy, człowiek czuje, że może „pójść dalej”, że życie trwa nadal

za: Elisabeth Kübler-Ross

## Objawy silnego stresu:

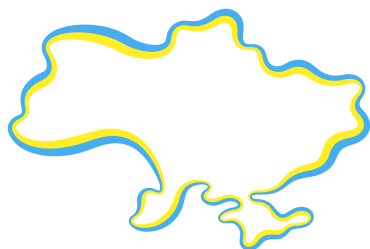
1. Psychiczne: niepokój, strach, przerażenie, gniew, uczucie „pustki w głowie”, pogorszenie się pamięci, trudności w koncentracji uwagi i podejmowaniu decyzji, poczucie bezradności, kłopoty ze snem
2. Fizjologiczne: płytki, przyspieszony puls, przyspieszone tętno, skoki ciśnienia, wzrost napięcia mięśniowego, odczucie chłodu lub gorąca, pocenie się, kłopoty żołądkowe

## Indywidualne sposoby radzenia sobie w sytuacji kryzysowej/trudnej:

- utrzymuj swoją zwykłą rutynową aktywność lub stwórz nową, dostępną w zaistniałej sytuacji,
- rozmawiaj z ludźmi, opowiadaj o tym co się stało, czego byłeś/eś świadkiem, czego doświadczyłeś/eś,
- nie podejmuj ważnych decyzji - odczuwane emocje mogą być bardzo intensywne i to one wpływają najbardziej na Twoje zachowanie,
- rób rzeczy, które są dla Ciebie dobre i akceptuj to,
- spędzaj czas z innymi, szczególnie z członkami lokalnej społeczności,
- inni rodacy też przeżywają to co się wydarzyło, rozmawiaj z nimi, jednoczmy się.

## Jak pomóc samemu sobie:

1. Rozładuj nagromadzone emocje przez: spacer, gimnastykę, pływanie, bieganie, gry zespołowe czy towarzyskie (planszowe lub karciane).
2. Zajmij się czymś, co sprawia Ci przyjemność (czytanie książki, pielęgnacja kwiatów, łowienie ryb, słuchanie muzyki).
3. Spróbuj medytacji, unikaj hałasu.
4. Śmieję się. Śmiech burzy napięcie, rozjaśnia Twoją twarz, rozluźnia mięśnie, przywraca obiektywizm i ożywia nadzieję.
5. Zadbaj o sposób życia - odżywiaj się prawidłowo, śpij odpowiednio długo, zaplanuj czas na rozrywkę.
6. Zapisywanie myśli. Kolejną techniką, która może oczyścić naszą głowę z nadmiernej ilości trosk jest ich zapisywanie w notesiku. Bardzo prosty i skuteczny sposób. Jeżeli w naszej głowie pojawia się dręcząca nas myśl notujemy ją w zeszycie.
7. Techniki oddechowe. Jedną z najbardziej efektywnych oraz zalecanych metod radzenia sobie ze stresem jest praca z oddechem. Na nim przede wszystkim powinniśmy się skupić. Zaobserwujemy, czy oddychamy przez nos, czy oddech jest wystarczająco głęboki.



## **Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie? Jak reagować na ich pytania?**

Temat ataku na Ukrainę i rozpoczętej przez Rosję wojny niemalże cały czas jest obecny w telewizji, radiu, mediach społecznościowych, a co za tym idzie, także wśród rozmów między dorosłymi. Coraz częściej mówi się o tym, w jaki sposób wspomóc emocjonalnie najmłodszych w zrozumieniu obecnej sytuacji, silnych emocji jakie odczuwają dorośli.

Nie każdy ma gotowość, by rozmawiać ze swoim dzieckiem na trudne tematy, jednak unikanie rozmowy może zwiększyć gromadzący się u dziecka lęk i przełożyć się na wystąpienie objawów somatycznych.

Na następnych stronach przedstawiamy kilka wskazówek, które mogą okazać się pomocne, gdy dzieci zaczną pytać o wojnę.

## 1. WIEK DZIECKA

Przekazywane informacje na temat wojny i naszego bezpieczeństwa w Polsce należy dopasować do możliwości rozwojowych dzieci i młodzieży. Zachowanie dzieci w dużej mierze będzie zależało od nas i naszej, dorosłych, reakcji. Jeżeli my sami odczuwamy duży niepokój i jesteśmy pochłonięci dochodzącymi zewsząd wiadomościami z frontu, najważniejsze byśmy zadbali o siebie. Możemy to zrobić stosując techniki relaksacyjne, rozmowy z bliskimi, szukając specjalistycznego wsparcia. Dobrym sposobem jest umiejscowienie poczucia kontroli poprzez udział w zbiórkach (jeżeli to możliwe z finansowego punktu widzenia). Warto ograniczyć oglądanie wiadomości poprzez wyznaczenie np. jednej godziny w ciągu dnia, podczas której zajmujemy się wyłącznie aktualną sytuacją na Ukrainie.

W sytuacji, kiedy sami czujemy lęk, nie ukrywamy tego przed dziećmi, dlatego warto nazwać swoje uczucia i przedstawić je dziecku (oczywiście, jeżeli dziecko zapyta lub zauważymy, że zaczyna się martwić).

Z młodszymi dziećmi ( wiek 1-11 ) nie należy na siłę rozmawiać na temat wojny. Za to warto obserwować je, udzielać odpowiedzi na zadane pytania, ale w taki sposób , by nie przekazywać brutalnych opisów wydarzeń, lepiej też nie wdawać się w szczegóły związane m.in. z polityką.

Do młodszych dzieci możemy skierować podobny komunikat:

„Czuję teraz strach, lęki, smutek w związku z wojną w Ukrainie. Wiem, że jesteśmy bezpieczni w naszym domu. Może wspólnie zagramy w grę, by wspólnie spędzić miło czas?”

Jeżeli dziecko będzie werbalizować swój lęk odnośnie tego, czy wojna wybuchnie również w Polsce, o tym, że ludzie strzelają do siebie i umierają warto dopytać dziecko skąd zaczerpnęło te informacje. Nazwać jego emocje, które nam przedstawia oraz krótko i okazując wsparcie wytłumaczyć to co aktualnie ma miejsce.

„ To zrozumiałe, że boisz się wojny. Ja też odczuwam ten lęk, często w takiej sytuacji jest zupełnie normalna reakcja. Nikt z nas nie chciałby, aby wojna miała miejsce również w Polsce.”

„Teraz w Twojej szkole, przedszkolu mogą pojawić się nowi koledzy i koleżanki z Ukrainy. Oni mogą teraz nie umieć mówić po polsku, ale za to możecie wspólnie się pobawić np. budując fajne rzeczy z klocków”

„Może opowiesz mi, czego się boisz? Co przeraża Cię najmocniej?”

„To wszystko o co pytasz związane jest ze strachem, który teraz odczuwasz. Co Ty na to, żebyśmy ograniczyli oglądanie wiadomości na rzecz wspólnej zabawy; spaceru; naszego ulubionego filmu?”

„ Na wojnie umierają ludzie. Masz rację. Inni uciekają ze swojego kraju , aby być bezpiecznymi. Może pójdziemy do sklepu i kupimy dla nich jedzenie, kosmetyki, koce, leki i w ten sposób zadamy o nich?”

„W naszym domu jesteśmy bezpieczni. Nic Ci nie grozi. Czy chciałabyś/łbyś się teraz przytulić?”

„ Jak mogę Ci pomóc, abyś poczuł/a się bezpieczną/ym?”

„ Może zrobimy listę aktywności, które pomogą nam, gdy będziemy czuli strach?”

„Może narysujesz, gdzie Twój lęk się gromadzi? Może w brzuszku, albo głowie? A może na pleckach? Zastanowimy się i zaraz coś na to zaradzimy.”

„Nie wszystkie informacje, które usłyszysz od kolegów i koleżanek są prawdziwe. Pamiętaj, że zawsze możesz ze mną o tym porozmawiać, a wspólnie możemy sprawdzić co jest prawdą , a co „fake newsem”

## 2. NASTOLATKI

Nie każdy nastolatek będzie miał ochotę rozmawiać na temat wojny, uzewnętrzniać swoje uczucia związane z tym tematem. Należy to uszanować. To wcale nie oznacza, że coś z nim/nią nie tak, że nie ma empatii. Należy zapewnić swoje nastoletnie dziecko o tym, że w razie chęci czy potrzeby rozmowy jesteśmy dla nich oraz, że obdarzymy ich wsparciem. Możemy ewentualnie dopytać o to, z czego wynika brak chęci do rozmowy. Być może jest to dla nich bardzo trudna emocjonalnie sytuacja, dlatego wycofują się. Możliwe też, że po prostu nie wie jak zacząć rozmowę- wtedy warto donieść się do własnych przeżyć, znormalizować strach. Dać sobie prawo do przeżywania bezsilności.

**Ważne!**

Warto zorientować się, co nasze dziecko już wie o wspomnianej sytuacji. Skąd zaczerpnęło informacje oraz czy sprawdziło zgodność z faktami?

Dopytaj o czym mówią jego/jej znajomi - czasem łatwiej wyrazić to co ktoś powiedział, niż to co sami czujemy. Przypomnij swojemu dziecku, że bardzo ważne jest, aby nadal dbało o siebie - prawidłową ilość snu, odżywianie, aktywność fizyczną i kontakty ze znajomymi. To, że w kraju obok dzieje się źle, nie oznacza, że dziecko ma rezygnować z siebie. Wręcz przeciwnie, troszcząc się o swoje zasoby przyczynia się do możliwości okazania pomocy tym, którzy będą jej potrzebować- być może nowym kolegom, koleżankom z Ukrainy, którzy rozpoczną naukę w jej/jejgo szkole?



### **3. TELEWIZJA, RADIO, INTERNET**

Staraj się nie oglądać, słuchać, wyszukiwać wiadomości dotyczących sytuacji w Ukrainie w towarzystwie dzieci. Obrazy dodatkowo wpływają na dziecięcą wyobraźnię, dlatego lepiej nie stymulować ich wyobraźni licznymi scenami walk i przemocy.

Zwracaj dodatkową uwagę, na to co oglądają Twoje starsze dzieci w Internecie. Porozmawiaj o tym, czym są „fake newsy” i jak je odróżnić od prawdy (np. poprzez korzystanie ze zweryfikowanych, rzetelnych źródeł informacji). Fake newsy mają służyć dezinformacji, która jest dodatkowym sprzymierzeńcem wojny.

### **4. POMOC SPECJALISTY**

Nie każde dziecko pytające rodzica/opiekuna o wojnę potrzebuje od razu wizyty u specjalisty (pedagoga, psychologa, terapeuty, lekarza). Jest to naturalna i zupełnie normalna reakcja w odniesieniu do zaistniałej sytuacji. Mogą pojawić się lęk, strach, zwiększony niepokój, a czasem nawet koszmary nocne. Jeżeli ich natężenie, mimo naszych prób wsparcia, jest wzmożone, wtedy warto udać się na konsultację do specjalisty po wskazówki do pracy z dzieckiem i ustalić, czy wskazana jest pomoc psychologiczna w kontakcie bezpośrednim z synem lub/i córką. Dziecko potrzebuje przede wszystkim odczuwać wsparcie najbliższej rodziny, znajomych. W ten sposób przyczyniamy się do rozwijania rezyliencji u dzieci, czyli adaptacji do zmieniających się warunków i odporności psychicznej.

## 5. MECHANIZMY OBRONNE

U dzieci i młodzieży również mogą pojawić się mechanizmy obronne podobne do tych występujących u dorosłych. Być może zaczną zadawać więcej pytań i nie będą zadowolone odpowiedzią. Może wybiorą postawę wycofania się - np. zamknięcia w swoim pokoju i skupienia na jednej aktywności (gry, sen, czytanie). Być może będą łatwiej i szybciej złościć się, nawet w sytuacjach zupełnie nie związanych z tematem wojny. Niektóre mogą spać dłużej, krócej, jeść mniej lub więcej.

Warto obserwować zachowanie swoich dzieci, by wyłapać te zachowania, które nas niepokoją i ustalić ich przyczynę. Pomóc można poprzez zapewnianie o swojej bliskości, przytulanie, wspólną zabawę, rozmowę. Zmianę kilku nawyków lub wprowadzenie rutyny, która może ułatwić funkcjonowanie i dać poczucie sprawstwa, kontroli sytuacji. Wszystkie działania należy indywidualnie dopasować do swojej rodziny. Gdyż to co pomaga jednym, wcale nie musi być dobrym rozwiązaniem dla innych.

# Wsparcie dorosłych uchodźców

Aktualne trudne wydarzenia mające miejsce u naszych wschodnich sąsiadów wpływają również bezpośrednio na nas. Pojawia się uczucie niepokoju związane z wysłaniem przez Władimira Putina armii Rosyjskiej na Ukrainę, wywołaniem przez niego wojny. Odczuwamy niepewność co do dalszych losów mieszkańców Ukrainy. Pojawia się również podziw i szacunek dla wszystkich tych, którzy mimo znacznej przewagi agresora dzielnie walczą o siebie, swoje rodziny i swój Kraj. Polacy zjednoczyli się i szerczą pomoc materialną, finansową, wsparcie emocjonalne i duchowe.

Co my Polacy możemy zrobić dla swoich wschodnich sąsiadów:

## 1. Przyjąć pod swój dach.

Największą grupą osób, które podarły z Ukrainy do Polski są kobiety, dzieci, osoby starsze, chore oraz niepełnosprawne. Jeżeli posiadamy zasoby zarówno materialne, finansowe jak i emocjonalne warto wesprzeć uchodźców dachem nad głową. Należy pamiętać, że pomoc taka może być świadczona przez kilka dni, ale też przez kilka miesięcy, więc podjęcie decyzji jest bardzo odpowiedzialne. Pamiętaj, aby zgłosić chęć przyjęcia osób z Ukrainy, zadbaj o to u lokalnych władz lub instytucji dbających m.in. o bezpieczeństwo Twoje i osób z Ukrainy oraz prawidłowy z formalnego punktu widzenia sposób udzielania pomocy.

## Udzielając pomocy uchodźcom na uwadze warto mieć, że:

- mogą oni mieć trudności z odczuwaniem podstawowych potrzeb płynących z ciała (głodu, pragnienia, odpoczynku, ciepła) - warto podejmować działania mające na celu przywrócenie integracji w tym zakresie, tj. np. przypominać o zjedzeniu posiłku, napiciu się;
- trudne doświadczenia mogą przyczynić się do powstawania ASD (Ostra reakcja na stres), a w dalszej perspektywie PTSD (Zespołu Stresu Pourazowego) - objawy mogą obejmować np. zwiększoną drażliwość, gniew, odrętwienie emocjonalne, zamknięcie na kontakt;
- nie należy na siłę inicjować rozmowy o przeżytej przez nich traumie - nadmierne dopytywanie może przyczynić się do jej pogłębienia;
- duży krąg osób gotowych do udzielenia wsparcia może wzmacniać poczucie bezpieczeństwa i przynależności;
- jeżeli osoba wydaje się być nieobecna, bądź doświadcza paniki, warto jest przywrócić jej uwagę do chwili obecnej, zachęcić do skoncentrowania się na tu i teraz, zaznaczając, że jest bezpieczna, nic jej nie grozi i ma nasze wsparcie;
- wspierający może być delikatny kontakt fizyczny - np. dotyk dłoni, objęcie, położenie dłoni na ramionach (nie należy go jednak wymuszać);
- powrót do lepszego funkcjonowania może wymagać czasu - warto wykazać się cierpliwością, łagodnością;
- płacz jest naturalną czynnością, pozwalającą na redukcję napięcia emocjonalnego i przynoszącą ulgę - pozwólmy się wypłakać tym, którzy tego potrzebują.

## 2. Pomóc w zorganizowaniu spraw formalnych

- Zapewnić pomoc w uzupełnianiu dokumentacji niezbędnej do legalnego przebywania w Polsce.
- Umówić do lekarza.
- Zaprowadzić do punktu pomocy uchodźcom (np. ośrodków zapewniających schronienie)
- Pomóc w zakupie biletów.
- Pomóc w przygotowaniu na rozmowę o pracę.
- Jeżeli jesteś przedsiębiorcą i masz możliwość zatrudnienia, to zgłoś tę informację do lokalnego Urzędu Pracy.
- Możesz również zaoferować opiekę nad zwierzęciem uchodźcy. Niektórzy nie będą mieli możliwości zabrać swoich pupili do ośrodków.
- Możesz zaproponować transport .
- Na znak solidarności wywiesź flagę Ukrainy w oknie.

## 3. Zadbaj o siebie!

Pamiętaj, że wspierając zbiórki pieniężne zweryfikuj instytucje, na konto której wpłacasz środki. Niestety oszustów nie brakuje, nawet w sytuacji kryzysu humanitarnego. Gdy widzisz niepokojące Cię zachowania ze strony uchodźców, zwłaszcza ludzi starszych: zagubienie, przerażenie- skontaktuj się ze służbami , które będą umiały pomóc. Być może ktoś jest w silnym szoku lub zgubił się.

Podobnie reaguj, gdy zauważysz zachowania o charakterze rasistowskim- nie dajmy się podzielić poprzez ustawione , propagandowe zachowania.

Dbaj o informacje, które wybierasz. To, że usłyszałeś/łaś, że siostra Twojej szwagierki ma bliskiego znajomego, który pracuje w Warszawie i zna kolegę jakiegoś ministra, który powiedział tak a tak nie oznacza, że to prawda. Nie szerzymy nieprawdziwych informacji.

A co najważniejsze - pamiętajmy o tym, by okazać życzliwość sobie nawzajem na co dzień - niezależnie od sytuacji. Wielu spośród uchodźców wojennych zostanie w Polsce na dłuższy czas lub na zawsze. Niech aktualne akty pomocy, współczucia nie będą chwilowe. Zachowujmy się tak, aby za kilka tygodni obecna sytuacja nie spowodowała podziałów. Asymilujmy się z naszymi sąsiadami- są oni takimi samymi ludźmi jak my, ale w zupełnie innej, kryzysowej sytuacji.

Zachowajmy spokój, bądźmy życzliwi!☺



# Wsparcie

## Instytucje wspierające w kryzysie

1. Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego w Bochni

Tel. 146153775

2. Ośrodek Interwencji Kryzysowej

Bochnia Tel. 146112892, ul. Karolina ,

Tarnów Tel. 146553636, ul. Szarych Szeregów 1,

Kraków Tel. 124219282, ul. Radziwiłłowska 8B

3. Specjalna Infolinia Wojewody Małopolskiego dla obywateli Ukrainy szukających schronienia w Małopolsce, Infolinia działa 24 h na dobę.

Tel. +48 12 210 20 02, e-mail: info.spec@muw.pl

4. Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna im. S. Szumana w Bochni (dla dzieci i młodzieży)

Ul. Dąbrowskiego 1b, Tel. 146213691

5. Bezpłatny telefon kryzysowy w języku ukraińskim i rosyjskim

Tel. +48669981038

6. Infolinia dla uchodźców

Tel. +48122102002

7. Centrum Psychoterapii HELP

Tel. 720826806 i 790626806 ( pomoc w j. angielskim i polskim)

8. Polskie Forum Migracyjne

Tel. 669981038 (j. polski i j. ukraiński)

9. Fundacja Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej Razem

Tel. 733563311 (j. polski, j. ukraiński)

8. Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Tel. 800 12 12 12

9. Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

Tel. 116 111

## **10. Centrum Medyczne Damiana**

Tel. 225662227 ( telefon zaufania w j. ukraińskim, j. rosyjskim, j. angielskim, j. polskim)

**11.Pomoc na terenie gmin koordynują urzędy miast i gmin, którzy powołali pełnomocników ds. zapewnienia wyżywienia i noclegów dla uchodźców oraz ds. zbiórek pomocowych.**

[www.powiat.bochnia.pl](http://www.powiat.bochnia.pl), zakładka „Pomoc dla Ukrainy”.

**Źródła informacji godne polecenia, dementujące nieprawdziwe wiadomości:**

**Instagram/Twitter**

@outrid3rs

@milosz.nie.wszystko.wybaczy

@p\_pieniazek

@tygodnik

@rcb\_rp (Rządowe Centrum Bezpieczeństwa)

**Inne :**

**ZnanyLekarz.pl** – Lekarze dla Ukrainy; strona w języku ukraińskim; darmowe konsultacje

**Fundacja Ocalenie**- wolontariat

**Honorowi Krwiodawcy**- oddaj krew dla Ukrainy

**Czerwony Krzyż**- zbiórka darów

**Polska Akcja Humanitarna**- pomoc finansowa

**Pomagam Ukrainie** –[pomagamukrainie.gov.pl](http://pomagamukrainie.gov.pl) – schronienie dla uchodźców

**Wsparcie dla niepełnosprawnych**- [pomagam.pl/droga do samodzielności](http://pomagam.pl/droga-do-samodzielności)



## NAUCZYCIELE:

Przykładowe scenariusze lekcji wychowawczych i poradniki na temat wojny i wspierania dzieci:

### 1 . Autor: Anna Konarzewska z „Być nauczycielem”

[https://bycnauczycielem.blogspot.com/2022/02propozycja-lekcji-wychowawczej-o-wojnie.html@spref=fb&fbclid=IwAR3nV-VqkgDcMvLft84c8xy3KdS4E6QIsGTH4Gj0LullQTRxE\\_-z\\_WuefNs](https://bycnauczycielem.blogspot.com/2022/02propozycja-lekcji-wychowawczej-o-wojnie.html@spref=fb&fbclid=IwAR3nV-VqkgDcMvLft84c8xy3KdS4E6QIsGTH4Gj0LullQTRxE_-z_WuefNs)

### 2. Uniwersytet Dzieci

Jak rozmawiać z dziećmi w obliczu konfliktu.

### 3. Centrum Edukacji Obywatelskiej

„Każdy ma prawo dotknąć chmur. Dziennik marzeń” - o konfliktach zbrojnych i przyczynach migracji.

„Emocje jako Twoje supermoce. Poradnik po emocjach na (nie)zwykłe czasy.”

„8 potrzeb. Jak przygotować się do rozmowy w klasie o uchodźstwie i migracjach”

Opracował zespół psychologów  
Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Bochni:

**mgr Kinga Pałka** - dyrektor Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej a przede wszystkim psycholog, socjolog, pedagog, trener Biofeedbacku.

**mgr Karina Banaszczak** - psycholog, logopeda, terapeuta SI. Najlepiej czuję się pracując z dziećmi w wieku 0-6 i ich rodzicami. W kręgu moich zainteresowań są zagadnienia z zakresu procesów integracji sensorycznej, rozwoju psychoruchowego i emocjonalnego małego dziecka, rodzicielstwa bliskości oraz mindfulness.

**mgr Agnieszka Biernat** - psycholog, pedagog, terapeuta. Na co dzień pracuję z młodzieżą oraz ich rodzicami/opiekunami. Specjalizuję się w tematyce: samookaleczenia, zagrożenie niedostosowaniem społecznym, depresja młodzieżowa oraz uzależnienia od mediów (internet). Ukończyłam liczne kursy, szkolenia jednak nadal staram się podnosić swoje kwalifikacje zawodowe. Aktualnie kończę kurs psychoterapii dzieci i młodzieży w nurcie poznawczo behawioralnym. Dodatkowo, prowadzę szkolenia oraz warsztaty profilaktyczne dla rodziców i nauczycieli.

**mgr Emilia Skotyszewska** - psycholog, socjoterapeuta. Poszerzam swoje kompetencje poprzez udział w szkoleniu przygotowującym do zawodu psychoterapeuty. Mam doświadczenie w pracy z dziećmi, młodzieżą, osobami dorosłymi chorującymi przewlekle. W obszarze moich głównych zainteresowań zawodowych znajdują się wsparcie psychologiczne oraz psychoterapia młodzieży.



POWIAT BOCHEŃSKI  
SKARBNIKA MOŻLIWOŚCI



Poradnia  
Psychologiczno-Pedagogiczna  
im. Stefana Szumana w Bochni