

**nr 72**

skrypty

belfra



Dolnośląski  
Ośrodek  
Doskonalenia  
Nauczycieli

Dolnośląski Ośrodek  
Doskonalenia Nauczycieli we Wrocławiu  
Filie w Jeleniej Górze, Legnicy, Wałbrzychu

Karolina Głuszek

# Powódź – jak rozmawiać z uczniem?



Powódź, która w ostatnich dniach nawiedziła województwo dolnośląskie, jest doświadczeniem, które może stanowić traumę zarówno dla dzieci, młodzieży, jak i dla dorosłych. Chcąc wyjść naprzeciw aktualnym potrzebom, związanym z tą tragiczną sytuacją, warto przypomnieć sobie i wykorzystać podstawowe zasady komunikacji z dziećmi i młodzieżą w sytuacji trudnej.

Doświadczenie powodzi, niosącej ze sobą utratę poczucia bezpieczeństwa, kontroli, a także utratę dóbr materialnych, w tym symbolu bezpieczeństwa, jakim jest dom, stanowi sytuację trudną, wręcz kryzysową dla wielu osób. Można tę sytuację zaklasyfikować jako kryzysową, gdyż zawiera czynniki, które stanowią zagrożenie dla jednostki. Zagrożenie to jest sygnalizowane lub bezpośrednio doświadczane, zakłócające bądź uniemożliwiające działanie, zmierzające do zaspokojenia podstawowych potrzeb, w tym przypadku potrzeb fizjologicznych i bezpieczeństwa.

Jednocześnie ta sytuacja często nie daje możliwości odnalezienia samodzielnego rozwiązania zadania, powodując pozbawienie cenionych wartości. Siłą rzeczy wyzwala stan wzmożonej aktywności i obciąża lub przeciąża system regulacji emocji i zaburza zachowania.

Kryzys emocjonalny, który może rozwinąć się u wielu osób w tym doświadczeniu, to sytuacja przeciążenia stresem, w której potrzebne jest wsparcie w radzeniu sobie z pojawiającymi się napięciami emocjonalnymi. Mogą pojawiać się takie emocje jak silny gniew, lęk, bezradność, żal czy złość. Kryzys stwarza poczucie wyobcowania wobec środowiska oraz względem siebie. Stan ten może zostać wywołany zarówno przez jedno zdarzenie, jak również przez kilka sytuacji występujących jednocześnie lub jedna po drugiej. Dlatego, nawet jeśli pozornie obecnie dzieci i młodzież funkcjonują stabilnie, za chwilę pod wpływem mierzenia się z konsekwencjami powodzi, przywracania stanu normalności, mogą wystąpić u nich objawy świadczące o doświadczeniu traumy.<sup>1</sup>

Czym jest trauma, której potencjalnie mogli doświadczyć uczniowie z terenów objętych powodzią lub zagrożonych powodzią? Trauma to, jak podaje J. Strelau, stan psychiczny lub fizyczny wywołany działaniem realnie zagrażających zdrowiu i życiu czynników zewnętrznych (przyroda, ludzie), prowadzący często do głębokich i długo utrzymujących się zmian w funkcjonowaniu człowieka, które wyrażają się w zaburzeniach somatycznych i psychicznych<sup>2</sup>. Każda osoba ma indywidualny poziom punktu krytycznego, powyżej którego nie jest w stanie samodzielnie poradzić sobie z danym doświadczeniem.

Po doświadczeniu urazu psychicznego bądź traumy, u dzieci i młodzieży możemy zaobserwować sygnały ostrzegawcze, które są podpowiedzią, że ta osoba wymaga wsparcia specjalistycznego. Do sygnałów tych należy zaliczyć przede wszystkim zaburzenia snu, koszmary senne, flashbecki, zaburzenia psychosomatyczne, podwyższony poziom lęku, zaburzenia zachowania – ataki złości, agresji (w tym autoagresji), wzmożoną płaczliwość, a także obniżony nastrój czy apatię. Mogą pojawić się moczenia mimowolne, zaburzenia adaptacyjne czy zachowania świadczące, że uczeń funkcjonuje w zawężeniu. To tylko te najczęściej wskazywane sygnały ostrzegawcze, na podstawie których należy objąć osobę pomocą specjalistyczną<sup>3</sup>.

W odpowiedzi na zgłaszane problemy w sferze emocjonalnej, wiele punktów pomocowych uruchomiło dodatkowe wsparcie specjalistyczne. Takie wsparcie proponują poradnie zdrowia psychicznego, dyżury przy OPS, PCPR, pracownicy fundacji i organizacji pozarządowych. Można również pokierować rodziców dzieci, młodzieży do jednego z punktów 3-poziomowego systemu ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Aktualny wykaz placówek znajduje się pod linkiem: <https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/informacje-o-swadczeniach/ochrony-zdrowia-psychicznego-dzieci-i-mlodziezy/> [aktualizacja: 18.09.2024 r.].

W pracy nauczycieli istotna jest umiejętność poprowadzenia rozmowy z uczniem i wsparcie rodziców w mówieniu o doświadczeniu powodzi. Z pomocą przychodzą wytyczne znajdujące się na stronie Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

Według podanych na stronie informacji, w czasie rozmowy warto skierować swoją uwagę na aktualne potrzeby dziecka. Autorzy wytycznych Jak rozmawiać z dziećmi od 3 do 10 roku życia o powodzi? proponują dostosowanie słownictwa i zakresu udzielanych informacji do wieku zgodnie z założeniami:

1. Używaj prostych słów i porównań, aby wyjaśnić sytuację, np. „bardzo duża burza, która zalewa ulice i domy”.

1 (J. L. Greenstone, S. C. Leviton, Interwencja kryzysowa, Gdańsk 2004, s. 12-13)

2 B. Zawadzki, J. Strelau, Konsekwencje psychiczne traumy: uwarunkowania i terapia, Warszawa 2008, s.47

3 J. L. Greenstone, S. C. Leviton, Interwencja kryzysowa, Gdańsk 2004, 87-100

2. Zapewnij dzieci o ich bezpieczeństwie i wsparciu dorosłych.
3. Bądź gotów wysłuchać ich uczuć i obaw.
4. Daj dzieciom małe zadania, które mogą kontrolować.
5. Ogranicz dostęp do przerażających informacji w mediach.

W przypadku młodzieży wskazano następujące wytyczne:

1. Rozmawiaj otwarcie o faktach, aby pomóc zrozumieć sytuację.
2. Zachęcaj do wyrażania emocji i lęków.
3. Okaż, jak mogą aktywnie pomóc innym.
4. Podkreśl znaczenie wspólnoty i współpracy.
5. Zaproponuj kontakt:

z telefonem zaufania 116 111, gdzie mogą porozmawiać z kimś o swoich emocjach.”<sup>4</sup>  
800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Biura Rzecznika Praw Dziecka,  
800 100 100 – telefon i czat zaufania dla dzieci, młodzieży i ich rodziców.

**MEN uruchomiło telefoniczną linię wsparcia dla dzieci, rodziców i nauczycieli: 723 245 220 – psychotraumatolog. Specjaliści od pomocy psychologiczno-pedagogicznej dyżurują pod nr tel.: 885 523 871, 885 531 744, 723 248 828, 885 531 748 i 885 845 588.**

Obecnie pod numerami uruchomionymi przez Ministerstwo Edukacji Narodowej przez najbliższe dni są planowane dyżury w celu wsparcia. Na stronie MEN nauczyciele i rodzice mogą uzyskać szereg informacji dotyczących sytuacji kryzysowej, jaką jest doświadczenie powodzi: <https://www.gov.pl/web/edukacja/pierwsza-pomoc-w-kryzysie> [aktualizacja 18.09.2024 r.] oraz dotyczących pomocy ze strony MEN i państwa wobec osób poszkodowanych: <https://www.gov.pl/web/edukacja> [aktualizacja 18.09.2024 r.].

Jak wynika z powyżej przytoczonych wskazań, warto mówić to, co uspokoi odbiorcę, nie mówić o sytuacjach, które dodatkowo zestresują dzieci. Kluczowe jest zrozumienie tego, że dziecko, młodzież mogą czuć określone emocje, a ich lęk, niepokój są naturalne w zaistniałej sytuacji. Równie ważne jest wskazanie, kto i w jaki sposób może udzielić im pomocy oraz zdjęcie z rozmówcy poczucia odpowiedzialności za przywrócenie poczucia bezpieczeństwa innym ze wskazaniem, że za to odpowiadają dorośli i odpowiednie służby. Kluczowe w niesieniu pomocy jest to, aby dzieci, młodzież, ich rodzice czuli nasze wsparcie, naszą obecność.

Istotne jest to, aby rozmowę o tym, co trudne, co budzi lęk, niepokój prowadził dorosły. Wówczas możemy wziąć odpowiedzialność za to, jak sami przygotowujemy dziecko na przyjęcie informacji, możemy zarządzać wiedzą na ten temat poprzez kontrolowanie informacji, które muszą być przekazywane na miarę możliwości rozwojowych. Kluczowym wyzwaniem jest dopasowanie wyjaśnień do możliwości poznawczych i emocjonalnych dziecka. Nie ma jednego scenariusza, jednej formy, za pośrednictwem których możemy dotrzeć do każdego, ważna jest tu empatia i rozumienie potrzeb poszczególnych uczniów.

Starajmy się skupiać na odpowiedzi na pytania. Nie warto unikać tematu powodzi, ale bezpieczniej jest odpowiadać na pytania, które stawia uczeń. Zdecydowanie nie należy przedstawiać szerszego obrazu dramatu, gdyż uczeń nie jest gotowy go przetworzyć.

Każde dziecko ma własne rozumienie pojęcia powódź. Tak długo, jak uda się dorosłym przed tym obrazem uchronić tych, którzy tego widoku nie zarejestrowali, pojęcie to będzie dopowiedziane przez ucznia w inny sposób. Ważna jest otwartość na emocje, na bliskość. Dając przestrzeń na wyrażenie emocji przez ucznia, warto uświadamiać sobie własne zasoby i swoje emocje w tej sytuacji. Powiedzmy: Jestem przy tobie. Zadbam o to, abyśmy byli bezpieczni. Ty się nie musisz o to martwić.

W sytuacji powodzi i jej konsekwencji trzeba powiedzieć Nie dla bezradności! Drobne gesty, codzienna pomoc, rozmowa, to też przejaw działania. Każda aktywność daje siłę do kolejnego kroku<sup>5</sup>.

<sup>4</sup> <https://www.facebook.com/photo/?fbid=939178858243525&set=pb.100064542587435.-2207520000>, 18.09.2024 r.

<sup>5</sup> <https://kosmosdladoroslych.pl/ale-temat/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-wojnie-w-ukrainie/>, 21.03.2022r.



Podobnie jak w innych sytuacjach kryzysowych ważne jest też objęcie pomocą całej społeczności szkolnej. Tu pomocne są wytyczne z obszaru zarządzania informacją w sytuacjach kryzysowych.

## **Na co warto zwrócić uwagę w pracy z zespołem klasowym:**

- nie wzbudzać u uczniów dodatkowego lęku i niepokoju;
- budować przestrzeń do okazywania emocji, mówienia o aktualnych emocjach;
- wskazać przykładowe sposoby radzenia sobie w trudnej sytuacji;
- pogłębić obserwację pedagogiczną ucznia pod kątem zapewnienia pomocy psychologiczno-pedagogicznej;
  - przedstawiać obecną sytuację (nie wchodząc w zbyt drastyczne szczegóły);
  - z uwagi na liczne fake news’y należy bardzo mocno podkreślić konieczność korzystania tylko ze sprawdzonych źródeł informacji (warto wskazać, jak identyfikować nieprawdziwe informacje, z jakich stron korzystać jako źródeł rzetelnej informacji);
  - przypomnieć zasady bezpieczeństwa, sygnały alarmowe, elementy obrony cywilnej, zasady udzielania pierwszej pomocy;
  - wskazać instytucje pomocowe, a także wyjaśnić, jakiego wsparcia im i ich rodzinom może udzielić przedszkole lub szkoła;
  - poinformować, do jakich osób, instytucji, urzędów mogą się zwrócić o pomoc uczniowie i ich rodziny.

Warto pamiętać, że dziecko nie ma w sobie takich sił, umiejętności i dojrzałości do zarządzania trudnymi informacjami jak dorośli. Dlatego to właśnie na dorosłych: rodzicach, nauczycielach, znajomych, spoczywa ciężar zadbania o najmłodszych w naszym społeczeństwie.

## **Co możemy zrobić?**

1. Przyjąć, że ci, którzy mają mniejsze możliwości zrozumienia tego, co dzieje się wokół nas, mogą bać się bardziej.
2. Zadbaj, by obrazy z powodzi przedstawiane w mediach nie odbiły się negatywnie na dziecięcej psychice.
3. Być uważnym na każde dziecko, każdego młodego człowieka i zwrócić uwagę na zmiany w zachowaniu, które mogą świadczyć o doświadczanym stresie.
4. Szukać drogi do bezpieczeństwa, mając jednocześnie świadomość, że nie jesteśmy w stanie uchronić uczniów przed złem tego świata, dać im nadzieję w informacjach o potencjalnej pomocy, wskazując na mobilizację i współpracę w społeczeństwie.
5. Powtarzać: To ja, dorosły, jestem strażnikiem Twojego bezpieczeństwa.

Ostatnie doświadczenia powodzi są trudne dla wszystkich osób mierzących się z tym wydarzeniem, dlatego warto być uważnym w kontakcie nie tylko z dziećmi i młodzieżą, ale także empatycznie i z otwartością podchodzić do siebie i innych dorosłych w najbliższym otoczeniu.

Karolina Głuszek,  
nauczyciel konsultant  
DODN we Wrocławiu, Filia w Wałbrzychu



Dolnośląski  
Ośrodek  
Doskonalenia  
Nauczycieli

**chcesz być  
na bieżąco?**

**dołącz do nas na FB**  
**[www.facebook.com/dodnwroclaw](http://www.facebook.com/dodnwroclaw)**



*Zeskanuj*

**ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE**



konferencje



seminaria



sieci

**odwiedź nas wirtualnie**  
**[dodn.dolnyslask.pl](http://dodn.dolnyslask.pl)**



Zeskanuj

**lub  
zadzwoń**

DODN Wrocław: tel. 508-691-212,

[dos.wroclaw@dodn.dolnyslask.pl](mailto:dos.wroclaw@dodn.dolnyslask.pl)

Filia w Jeleniej Górze: tel. 508-690-953,

[dos.jelenia@dodn.dolnyslask.pl](mailto:dos.jelenia@dodn.dolnyslask.pl)

Filia w Legnicy: tel. 508-691-162,

[dos.legnica@dodn.dolnyslask.pl](mailto:dos.legnica@dodn.dolnyslask.pl)

Filia w Wałbrzychu: tel. 508-690-899,

[dos.walbrzych@dodn.dolnyslask.pl](mailto:dos.walbrzych@dodn.dolnyslask.pl)