

nr 5

Bianca-Beata Kotoro
Wiesław Sokoluk



TRUDNE TEMATY

Wojna



grafik i ilustrator: Aleksandra Glinka
plakacista: Łukasz Jagielski

Bianca-Beata Kotoro
Wiesław Sokoluk

TRUDNE TEMATY

Wojna

Wydanie specjalne



DLA
PRZEDSZKOLAKA
I MAŁEGO ŻAKA

grafik i ilustrator: Aleksandra Glinka
plakacista: Łukasz Jagielski

autorzy: Bianca-Beata Kotoro i Wiesław Sokoluk

grafik i ilustrator: Aleksandra Glinka

plakacista: Łukasz Jagielski

skład: wednesdaystudio.pl

korekta językowa: Agnieszka Łodzińska

redakcja: Bianca-Beata Kotoro

edycja ©Instytut Psychologiczno-Psychoseksuologiczny

Terapii i Szkoleń „BEATA VITA”



*Wszystkie wymienione osoby i instytucje stworzyły
5. część Trudnych Tematów - wydanie specjalne: WOJNA
non-profit.*

Wydanie pierwsze 2022

Wszelkie prawa zastrzeżone / All rights reserved

ISBN 978-83-952182-9-3

Drodzy Dorośli!

W czwartek 24 lutego 2022 roku nastąpił atak Rosji na Ukrainę. Wojsko ukraińskie stawiało zacięty bohaterski opór przeważającym siłom wroga. Świat zjednoczył się przeciwko agresorowi, nakładając na Rosję olbrzymie sankcje gospodarcze. Polska stara się pomóc ze wszystkich sił, wysyłając paczki, pomagając w transporcie, przyjmując pod swój dach osoby z Ukrainy... W tym wszystkim są też nasze dzieci. Słyszą nasze rozmowy, audycje z radia i telewizji. Nie zostawiamy ich z tymi informacjami bez wyjaśnień. Rozmawiamy z nimi. Uspokajamy na tyle, na ile to możliwe, łagodźmy wszechogarniający strach i lęk. Konkretna rozmowa zawsze powinna być dopasowana do wieku. Nie straszmy. Nie panikujmy. Za to edukujmy i wyjaśniamy, zapewniając przez to bezpieczeństwo naszym dzieciom i pokazując nasze działania. Mówmy też o naszych emocjach, gdyż ukrywanie ich nie ma sensu, ponieważ dziecko i tak wyczuje, że coś się z nami dzieje. Starajmy się każdą rozmowę kończyć tak, aby dziecko czuło, że pomimo trudności jest z nami bezpieczne.

ALGORYTM ODPOWIEDZI NA PYTANIA DZIECI DLA DOROSŁYCH:

- I. Najpierw zastanów się, czy znasz odpowiedź.
- II. Wyodrębnij informacje kluczowe (są to takie informacje, bez których nikomu nie udałoby się odpowiedzieć na pytanie).
- III. Z informacji kluczowych zbuduj odpowiedź – uwzględniając perspektywę tego, komu odpowiadasz (w tym przypadku przedszkolakowi 4- czy 5-letniemu, czy dziecku 7- albo 8-letniemu).
- IV. Odpowiadaj tylko na zadane pytanie; nie rozszerzaj odpowiedzi.
- V. Czekaj na następne pytanie.
- VI. Jeśli jako odpowiedź skonstruujesz krótkie opowiadanie (można też i w ten sposób) – licz się z tym, że dziecko będzie kilkakrotnie do niego wracało, aby w swojej głowie ułożyć sobie jego treść.

* Jeśli wprowadzasz nowe słowa, nieznanne dziecku – najpierw opisz, co one znaczą, lub użyj słów z języka dziecka, a następnie powiedz, jak to się nazywa w języku wiedzy.



Szanowny Rodzicu, Opiekunie, Pedagogu!

Błąd, który najczęściej popełniamy, to patrzenie na dziecko, jego zachowanie i uczucia z naszej perspektywy, czyli punktu widzenia osoby dorosłej. Ten rodzaj trudności, czyli tzw. sztywna perspektywa, praktycznie uniemożliwia zrozumienie nam innego człowieka, a tym bardziej niweczy próby dotarcia do niego z przesłaniem uważanym za ważne i warte przekazania. Mądrość dorosłych polega między innymi na tym, że potrafią spojrzeć na świat oczami dziecka. Kiedy ono pyta, czy je lubimy, kochamy, nigdy nie należy odpowiadać zdawkowo bądź lekceważąco. Jeśli mówi, że się czegoś boi, obawia – nie wolno tego bagatelizować, drwić i umniejszać. Nieodpowiednie reakcje dorosłych w okresie wcześniejszym, odbijają się w zachowaniu i funkcjonowaniu dziecka w wieku późniejszym, a potem w jego dorosłości.

Pamiętajmy o konkretno-obrazowym myśleniu i odbiorze świata przez dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym.

Pamiętajmy, iż te dzieci nie mają jeszcze umiejętności myślenia abstrakcyjnego, przyczynowo-skutkowego. Obszar za takie myślenie odpowiedzialny uaktywnia się w mózgu dopiero około 10-11 roku życia i proces ten trwa około 10 lat (kończąc się w 21 roku życia – pod warunkiem, że dziecko nie jest w spektrum autyzmu). Możemy za to zawsze odwoływać się do dziecięcych doświadczeń i zastosować uniwersalne porównania.

Abi i Mak to eksperci od trudnych tematów.

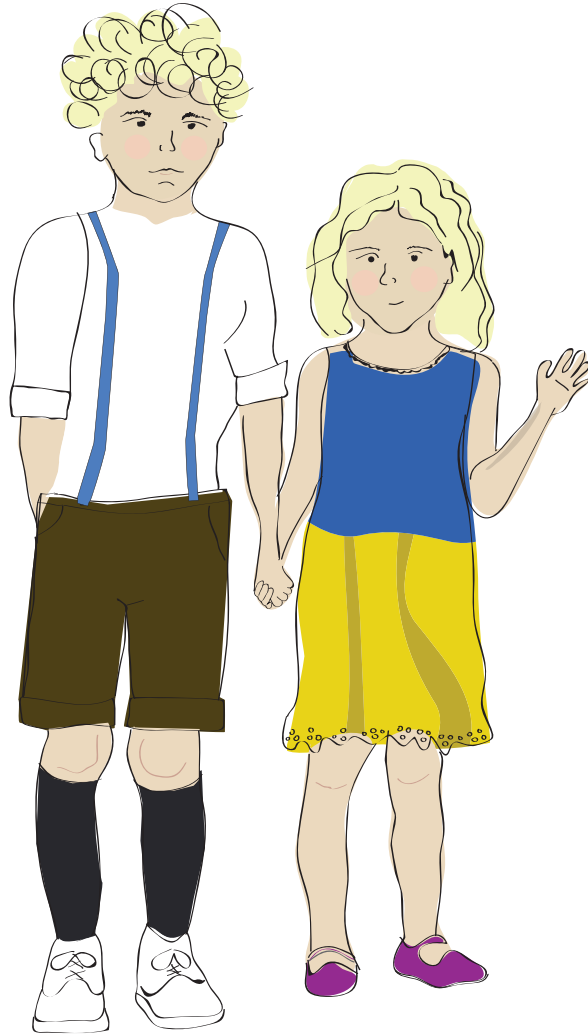


Mam na imię Abigel, ale wszyscy mówią na mnie Abi. Chodzę do przedszkola. Mak to mój starszy brat.



Mam na imię Makary, ale wszyscy mówią na mnie Mak. Chodzę już do szkoły. Abi jest moją młodszą siostrą.

Dziś opowiemy Wam, czym jest wojna.





Mak, a w przedszkolu Adam powiedział, że jak mama odwoziła go samochodem do przedszkola, to pani w radiu mówiła o zabijaniu i o tym, że jest wojna. To prawda? Ludzie się zabijają? Tak naprawdę?



Tak, to prawda.



Nie chcę, żeby nas zabili, ja się boję!



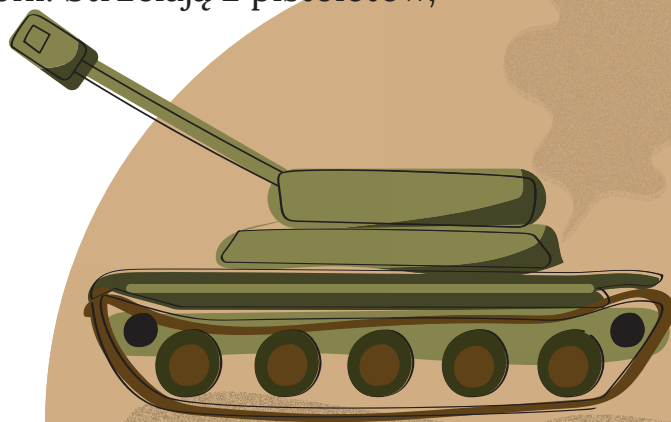
Abi, wojna nie jest w Polsce, tylko w Ukrainie.



Wojna? Przecież wojna to zabijanie.



Wojna oznacza, że jedni ludzie chcą innym ludziom zabrać ich domy, ogródki, mieszkania... miejsca, gdzie żyją, uczą się i pracują. Robią to przemocą, używając żołnierzy i broni. Strzelają z pistoletów, karabinów i czołgów.





L. Jagielski



Dlaczego żołnierze strzelają?



Mają taki rozkaz i czy chcą, czy nie – muszą się go słuchać. Inaczej byliby surowo ukarani przez swoich dowódców.



Strzelają tak jak w twojej grze?



Tak, ale moja gra nie jest prawdziwa. A wojna i strzelanie podczas wojny jest prawdziwe. Wojna jest prawdziwa i wszystko, co się tam dzieje, dzieje się naprawdę. Prawdziwa jest śmierć, prawdziwe jest cierpienie. Prawdziwe są strzały i ruiny.



I ludzie naprawdę umierają?



Tak.



Nie chcę, aby ludzie naprawdę strzelali do siebie!



Ja też nie chcę i większość ludzi na świecie też tego nie chce.



Dzieci też umierają na tej wojnie?



Niestety tak i dlatego dzieci razem ze swoimi mami, dziadkami uciekają...



Do innego miasta?



Ale nie miasta w swoim państwie, tylko do innych państw. Ukraina ma granicę z naszym krajem i Polacy pomagają teraz tym wszystkim, którzy muszą uciekać przed wojną. Dlatego tak dużo w radio i telewizji różni ludzie mówią o wojnie oraz o pomocy.



Україна
Ukraina
Ukraine



A jak pomagamy?



Staramy się zapewnić dom wszystkim uchodźcom. Żywność, ubrania, lekarstwa. A dzieci uchodźców zaczną chodzić z nami do przedszkoli i szkół. Na pewno będzie im na początku trudno, bo nie znają naszego języka, ale możemy im pomóc przezwyciężyć te trudności.



To jak wszyscy stamtąd uciekną, to nikt nie zginie!



Abi, niektórzy ludzie musieli tam zostać, aby bronić tych domów, mieszkań, parków i lasów, aby wróg ich nie zabrał.



Wróg? Kto jest ich wrogiem?



Osoby z Rosji, którym rząd rosyjski kazał zabrać ziemię należącą do Ukrainy.



A dzieci z Rosji też są wrogami?



Na pewno nie! Poza tym dzieci czasem lubią bawić się w wojnę, ale prawdziwa jest straszna i żadne dziecko jej nie chce! Z żadnego kraju!



A czy Polsce też będą chcieli zabrać ziemię i będą walczyć z nami, i strzelać?



Nie, nie zabiorą nam domów ani ziemi.



A ja się boję, że tak!



Abi, Polska jest w takiej organizacji, która nazywa się NATO, i ona nas chroni.



L. Jagielski



A Ukrainy nie?



Nie, bo Ukraina jest młodym państwem i powstała niedawno, i nie zdążyła jeszcze zapisać się do NATO.



A co to jest NATO*?



To jest taka organizacja, do której należy bardzo dużo państw i te państwa zobowiązały się wzajemnie chronić.

** NATO lub Sojusz Północnoatlantycki czyli Organizacja Traktatu Północnoatlantyckiego (ang. North Atlantic Treaty Organization)*



Co to znaczy?



Gdyby Rosja chciała wojny z Polską, to inne kraje, a jest ich wiele – przeciwstawiłyby się. Byłyby przeciwko Rosji.



I ona by się bała?



Tak. Bo to takie duże porozumienie – sojusz, czyli pakt, który podpisały: Albania, Belgia, Bułgaria, Chorwacja, Czarnogóra, Czechy, Dania, Estonia, Francja, Grecja, Hiszpania, Holandia, Islandia, Kanada, Litwa, Luksemburg, Łotwa, Macedonia Północna, Niemcy, Norwegia, Polska, Portugalia, Rumunia, Słowacja, Słowenia, Stany Zjednoczone, Turcja, Węgry, Wielka Brytania i Włochy. Ale najlepiej by było, żeby nie było żadnej wojny i wszystkie te państwa mogły żyć w pokoju. I dlatego wszyscy powinniśmy uczyć się żyć w zgodzie, a trudne konflikty rozwiązywać drogą negocjacji.



A co to są te negocjacje?



Negocjacje są wtedy, kiedy skonfliktowane strony (pokłócone) siadają do stołu i rozmawiając, próbują znaleźć rozwiązanie, na które zgodziliby się wszyscy zainteresowani. Też czasami prosi się o pomoc ekspertów, czyli ludzi, którzy dzięki swojej wiedzy mogą udzielić dodatkowych porad.



Szkoda, że nie negocjują. Ale cieszę się z tych 30 państw! Hura! Hura! Które są w NATO. U nas w grupie też pani Ala podpisała z nami pakt i każdy odcisnął swój palec na plakacie, gdzie napisała, że będziemy całą naszą grupą pomagać sobie i naszym młodszym kolegom i koleżankom z innych grup.





A macie kolegów i koleżanki z Ukrainy?



Tak, jest dwóch chłopców i pięć dziewczyn w grupie Biedronek i dwóch chłopców w grupie Motyli.



Świetnie, to wy możecie ich nauczyć różnych wierszy i piosenek po polsku, a oni was po ukraińsku.



I razem porysować i pobawić się w berka, i poukładać puzzle.

Привіт!!!



L. Jagielski



Gdy będziesz pytała się o imię, powiedz: „Prywit!”
(po Polsku – cześć) „Jak tebe zwaty?” (*Jak masz na imię?*).



„Jak tebe zwaty?”



„Mene zwaty” Mak. (*Mam na imię Mak*).

WAŻNE - dla Dorosłych na koniec

Dzieci mogą usłyszeć o śmierci na wojnie taty lub wujka swojego kolegi z Ukrainy, dlatego pamiętaj o tym, że:

Od 4-5 miesięcy życia do mniej więcej 2 lat – dzieci zauważają, że dana osoba przestała się pojawiać w ich otoczeniu. Potrafią dostrzec, że coś się zmieniło. Często dzieci w tym wieku odczuwają podwójną stratę. Kiedy umiera jedno z rodziców, czasami drugie (przeżywając własną żałobę) oddala się od dziecka. Czuje się ono wówczas opuszczone, ponieważ mimo że ma zapewnioną podstawową opiekę, maluch wyczuwa dystans emocjonalny i jego najważniejsze potrzeby związane z bliskością nie zostają zaspokojone.

Od 2 do 5 roku życia – dzieci znają już pojęcie śmierci, jednakże nie rozumieją, że jest ona nieodwracalna. Jest to moment, w którym potrzebują dużo ciepła i uwagi, ale jednocześnie również wiele cierpliwości, ponieważ mogą zadawać masę pytań związanych ze śmiercią bliskiej osoby, co może być trudne dla kogoś, kto również jest pogrążony w rozpacz. Może się także zdarzyć, że będące w tym wieku dziecko będzie czuło się winne śmierci, bo np. życzyło jej komuś lub źle się zachowywało. W tym wieku reakcją dziecka może być również bunt skierowany w stronę osoby, która odeszła, albo w kierunku rodzica, który żyje. Małe dzieci często nie potrafią wyrazić swoich emocji słowami i jeśli nie rozładują tak silnego napięcia, występują u nich objawy somatyczne, np. moczenie się, odczuwanie różnego rodzaju bólów, brak apetytu czy zaburzenia snu.

Dzieci pomiędzy 5 a 8 rokiem życia – wiedzą już, że śmierć jest nieodwracalna, jednakże są przekonane, że dotyczy ona tylko ludzi starych. Jednocześnie myślą również, że umrzeć można za karę. Jest to czas, kiedy dzieciom w dalszym ciągu trudno poradzić sobie z traumatycznymi przeżyciami. Dodatkowo należy bardzo uważać w rozmowach z nimi, ponieważ rozumieją wszystko dosłownie. Dlatego też używanie metafor może mieć zły skutek. Na tym etapie ważne jest, by zachęcać dziecko do okazywania uczuć, a nie skrywania ich.

Od 8 do 12 roku życia dzieci rozumieją naturę śmierci. Jednakże jest to również trudny moment, ponieważ próbują „dodać sobie powagi” pozorną obojętnością na śmierć bliskiej osoby. Bardzo częstą reakcją w tym wieku jest bunt, który niestety spotyka się z dezaprobatą, karami i upomnieniami, co dodatkowo potęguje skrywanie trudnych emocji, rozpacz.

Dziecięca żałoba trwa kilka tygodni, u nastolatków zaś trwa podobnie długo jak u dorosłych. Dłużej trwa żałoba, jeśli umiera rodzic albo gdy dziecko traci oboje rodziców. Uczucia: żalu, bezsilności, gniewu, utraty kontroli, no i najważniejsze – **utraty poczucia bezpieczeństwa** – są wtedy bardzo silne. Dziecku potrzebny jest w takiej sytuacji system wsparcia, do którego włączeni zostaną nie tylko członkowie jego rodziny, ale też nauczyciele i koledzy.

Te dzieci, które zadają dużo pytań, mówią o śmierci, o tym, co się zdarzyło, rysują albo w inny sposób wyrażają swoje uczucia, lepiej sobie radzą. Dzieci, które w ogóle o tym nie mówią, mogą dłużej przeżywać żałobę. Dobrze jest od czasu do czasu czytać dzieciom książki, które oswiają ze śmiercią, nawet wtedy, gdy nikt w rodzinie w tym czasie nie umarł.



Z serii **Trudne tematy** ukazały się:

Trudne tematy: **Śmierć i pogrzeb**

Trudne tematy: **Inność i różnorodność**

Trudne tematy: **Kupy i pupy**

Trudne tematy: **Płeć i przyście na świat**

Wydanie specjalne:

Trudne tematy: **Wojna**

W przygotowaniu są:

Trudne tematy: **Emocje**

Trudne tematy: **Kłótnie, rozstania i rozwody**

Trudne tematy: **Święty Mikołaj i prezenty**

Książki z serii **Trudne tematy** przeznaczone są dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym.





Aleksandra Glinka

Grafik, ilustrator

Z wykształcenia plastyk, absolwentka Uniwersytetu Śląskiego oraz technik architekt. Mieszka w Warszawie z mężem i Denisem – cudownym psim przyjacielem. Uwielbia tworzyć, nie lubi bezczynności. Na co dzień prowadzi swoje studio graficzne wednesdaystudio.pl. W chwilach zwątpienia kieruje się dewizą: skup się na pozytywnych możliwościach, a w życiu zaczęła działać się cuda. To motto zaprowadziło ją już do Sydney, Nowego Jorku i do Kalifornii, skąd wróciła z głową pełną pomysłów.



Łukasz Jagielski

Grafik, plakacista

Ma dwa dyplomy: grafiki z 2008 roku i architektury wnętrz z 2005 roku na ASP w Gdańsku. Swoje życie związał z cudowną kobietą Małgosią, a rezultatem tej miłości są przepiękne córki – Amelka i Olga. Na dalszym planie znajdują się pasje do komiksu, muzyki i filmu. Żadnej pracy się nie boi, czego dowodem są zdobyte w przeszłości doświadczenia, wymienione chronologicznie: kopaczka rowów, pomocnika cukiernika, specjalisty od przeprowadzek, kuriera, kelnera, barmana, nauczyciela... Obecnie odnalazł powołanie w strukturach szwedzkiej firmy wyposażenia wnętrz oraz jako ilustrator z insta @jagielski_art.



Wiesław Sokoluk

Pedagog, seksuolog kliniczny, terapeuta, superwizor PTS i ECE

Nic nie wskazywało na to, że w dorosłym życiu będzie się zajmować problemami innych ludzi, a zwłaszcza problemami seksualnymi. Od zawsze pociągały go maszyny i urządzenia. Jednak swego czasu, studiując nauki techniczne, zamiast obliczyć wytrzymałość na obciążenie statyczne, pozwolił się uwieść literaturze oraz tajemniczemu zawłościami życia. Po pewnym „incydencie” musiał zmienić uczelnię... i w ten sposób ukończył Wydział Pedagogiki i Psychologii UW. Przez wiele lat współpracował z Towarzystwem Rozwoju Rodziny, Programem Narodów Zjednoczonych ds. Rozwoju (UNDP), Funduszem Ludnościowym Narodów Zjednoczonych (UNFPA), Krajowym Centrum ds. AIDS przy realizacji programów dotyczących zdrowia seksualnego. Jest wieloletnim członkiem i superwizorem Polskiego Towarzystwa Seksuologicznego. Od lat publikuje w prasie. Jest autorem poradnika dla nauczycieli i współautorem kilku książek. Koncentrując zainteresowania zawodowe wokół seksuologii klinicznej i wieku rozwojowego, stał się równocześnie wędrownym seksuologiem. Uczy zainteresowanych tego, czego sam się nauczył, i to z jakim powodzeniem!



Bianca-Beata Kotoro

Psycholog, psychoseksuolog, psychoonkolog, psychoterapeuta, superwizor ECE

U niej też nic nie wskazywało na to, że w dorosłym życiu będzie się zajmować problemami innych ludzi, a zwłaszcza problemami seksualnymi. Od zawsze pociągał ją świat sztuki, architektury i filmu. Ukończyła więc kulturę filmową i teatralną na MAF i UKF KWANT w Warszawie, a potem Europejską Akademię Sztuk, gdzie zdobyła dyplom magistra sztuki: artysta grafik oraz dodatkowe specjalizacje: projektant wnętrz i fotografik. A wszystko po to, aby później twórczo i malowniczo ukończyć psychologię, następnie psychoterapię, a potem pomoc psychologiczną w dziedzinie seksuologii, a następnie onkologii. Obecnie pogłębia wiedzę z zakresu psychoneurologii. Prowadzi terapię w Instytucie Psychologiczno-Psychoseksuologicznym Terapii i Szkoleń „Beata Vita”, terapię i pomoc psychologiczno-seksuologiczną dla osób z wylonioną stomią, zajęcia autorskie na uczelniach wyższych oraz dla kadry w szkołach i przedszkolach; szkoli także lekarzy i pielęgniarzy. Jest autorką licznych publikacji w prasie oraz książek, ekspertem w programach telewizyjnych i radiowych. Przewodnicząca Rady Ekspertów i zarządzająca w Europejskim Centrum Edukacji PO PROSTU. Non stop w ruchu krajowym i zagranicznym – szkółac innych i siebie.

BEATA VITA

————— INSTYTUT —————
PSYCHOLOGICZNO-PSYCHOSEKSUOLOGICZNY
TERAPII I SZKOLEŃ



wed
nes 
day

wednesdaystudio.pl



Temat wojny to jeden z najtrudniejszych, jaki rodzice i opiekunowie obecnie tłumaczą dzieciom. Problem jest tym większy, im bliżej dziecka występuje. W aktualnej sytuacji polskie dzieci, ale też dzieci innych narodowości wychowujące się w Polsce, są bliżej tematu niż kiedykolwiek wcześniej. Uczą się w szkołach, chodzą do przedszkoli wraz z dziećmi z Ukrainy, a także niekiedy z Rosji, których rodziny są często bezpośrednio poszkodowane w wyniku wojny. Rozmawiaj z dzieckiem. Nie panikuj! Edukuj!

płk Piotr Gąstał, były dowódca jednostki wojskowej GROM



Wojna jest zawsze tak samo potworna. Wszystkie dzieci patrzą na nią równie przerażonymi oczami. Ale my, dorośli, możemy być inni. Możemy mądrzej reagować i mądrzej towarzyszyć najmłodszemu, kiedy pytają o wojnę. Możemy być naprawdę dorośli. Sięgnąć po wiedzę i dać wsparcie, którego być może nam zabrakło, gdy jako dzieci pytaliśmy o wojnę naszych rodziców i wychowawców.

Paulina Młynarska, dziennikarka, pisarka, producentka telewizyjna, autorka piosenek i wierszy, nauczycielka jogi



Przez ostatnie dekady przyzwyczailiśmy się do Europy bez wojny. Dziś jednak nie da się naszych dzieci ochronić przed wojną, ścisząc informacje radiowe czy unikając tego tematu. Ta książka tłumaczy nam, jak dzieci na różnym etapie rozwoju pojmują temat zabijania, żołnierzy, ofiar, wojny, pomocy. Książka motywuje do merytorycznej rozmowy z dziećmi, przez co one i my poczujemy się bardziej bezpieczni.

Agata Passent, dziennikarka, pisarka, mama dwóch synów

ISBN 978-83-952182-9-3

