

AUTORKI  
**ADRIANNA CHMIELEWSKA**  
**KATARZYNA PODLESKA**

# JAK PRZYJĄĆ DZIECI Z UKRAINY W SZKOLE

PORADNIK DLA NAUCZYCIELI I UCZNIÓW

**PORADNIK OPRACOWANY DLA FUNDACJI HUMANDOC**

**Kim jesteśmy:** \_\_\_\_\_

*Fundacja HumanDoc – polska organizacja pozarządowa zajmująca się pomocą rozwojową, humanitarną, prowadząca projekty edukacyjne i społeczne. Zrealizowaliśmy ponad 50 projektów w kilkunastu krajach świata. Od 2015 r. działamy na Ukrainie. Po wybuchu konfliktu na wschodniej Ukrainie w 2015 r. prowadziliśmy w mieście Charków Centrum Wsparcia i Integracji dla ofiar konfliktu. Z naszego wsparcia skorzystało kilkadziesiąt tysięcy osób.*

*Od początku rosyjskiej agresji na Ukrainę w lutym 2022 roku Fundacja HumanDoc organizuje akcje ewakuacji osób z zagrożonych terenów a jednocześnie dostarcza pomoc humanitarną i medyczną do wielu miast na Ukrainie (Mariupol, Kijów, Donieck, Zaporże) oraz zapewnia kompleksową opiekę nad uchodźcami ukraińskimi w Polsce.*

## KILKA HISTORII

**MAKSIM, 8 lat** – do Polski przyjechał z babcią, a rodzice zostali na Ukrainie. Tata walczy na wojnie, mama jest lekarzem. Do Polski Maksim jechał ze wschodniej części Ukrainy prawie trzy doby, po drodze raz zostali ostrzelani. Bardzo martwi się o rodziców i tęskni za domem i swoim pokojem. Niepokoi się też o babcię – czasami słyszy, jak ona płacze w nocy. Sam też często się budzi i myśli o rodzicach, bardzo się boi, że już nigdy ich nie zobaczy. Przed wojną lubił grać w Minecrafta, był najlepszym uczniem w klasie. Teraz nie ma siły z nikim rozmawiać.

**ALONA, 7 lat** – do Polski przyjechała z mamą i dwiema młodszymi siostrami. Wcześniej przez trzy dni ukrywała się z rodziną w piwnicy swojego dużego domu. Alona bardzo boi się ciemności, a w piwnicy było ciemno i zimno. W ostatnim dniu zaczęło brakować im jedzenia i picia. Od kilku dni Alona jest w Warszawie, śpi z mamą i siostrami w wielkiej hali na kilkaset osób. Raz poszły do parku na spacer, ale usłyszały przelatujący samolot i bardzo się wystraszyły, że to kolejny nalot i ostrzał. Nie pomogło nawet ciche zaśpiewanie przez Alonę ulubionej piosenki z Krainy Lodu. Słyszała, jak ktoś mówi, że nie musi się już bać, że są bezpieczne, ale ona jeszcze w to nie wierzy.

**NASTIA, 6 lat i BOHDAN, 9 lat** – kiedy zaczęła się wojna, zostali z babcią. Mama była w szpitalu, gdzie przed kilkoma dniami urodziła ich małego braciszka. Na początku się nie bali. Sytuacja zmieniła się, kiedy zmarła babcia. Brat i siostra zostali sami, nie umieli znaleźć szpitala, w którym była mama, więc zdecydowali się ruszyć w stronę granicy w Polskę. Nie wiedzieli, jak to jest daleko i dokąd dokładnie mają iść. Schronienia szukali w opuszczonych domach. Po około dwóch dniach marszu zatrzymało się przy nich auto. Prowadziła je kobieta, która sama uciekała ze swoimi dziećmi do Polski. Nie udało jej się dotrzeć do szpitala, w którym przebywała mama Nastii i Bohdana. Zabrała więc dzieci ze sobą do Polski. Tam okazało się, że Nastia ma w kurtce wszyty numer telefonu do mamy. Udało się nawiązać z nią kontakt i zorganizować transport dla niej i jej nowo narodzonego syna.

Przyjmowanie dzieci ukraińskich uchodźców jest realną możliwością dla wielu szkół. Prawdopodobne jest również, że te dzieci staną przed wieloma wyzwaniami podczas integracji. Niedawne obrazy i historie wzbudziły ogromną troskę o dobro zagrożonych rodzin. Wiele z nich doświadczyło traumatycznych przeżyć, w tym przemocy, niedożywienia, separacji, a nawet żałoby. Często nie wiemy, jak długo trwały te dramatyczne wydarzenia.

Dzieci uchodźców są jedną z najbardziej narażonych grup w naszych szkołach, a teraz muszą stawić czoła licznym wyzwaniom. Z wielu powodów mogą być szczególnie podatne na problemy ze zdrowiem psychicznym.

Szkoły mają zatem do odegrania kluczową rolę w dbaniu o dobrostan psychiczny młodych uchodźców. Bezpieczne środowisko ma ogromne znaczenie podczas włączania ich do klas. Ustal zatem jasne zasady i rutynę, ale pozostaw trochę miejsca na radość i spontaniczność – to pomoże w stworzeniu bezpiecznej atmosfery.

---

**PAMIĘTAJ**, że większość małych uchodźców przeżyła traumatyczne wydarzenia, zatem mogą oni przejawiać oznaki stresu pourazowego. Często mają trudności z nauką, ponieważ jedyne, o czym mogą myśleć, to jak przetrwać następną minutę. Pomóż im odzyskać poczucie bezpieczeństwa – poprawisz tym samym atmosferę w klasie, co będzie korzystne dla wszystkich uczniów.

---

## JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI UCHODźCÓW?

W przypadku dzieci nieznających języka polskiego komunikacja początkowo często będzie się opierać na wskazówkach niewerbalnych (warto jak najszybciej wdrożyć naukę języka polskiego). Rozpocznij od tradycyjnego powitania i pożegnania, ucz słów, których używamy w tych sytuacjach, ale także gestów – takich jak podanie ręki czy przybicie piątki. Dadzą one uczniom poczucie, że przynależą do szkolnej społeczności. Utrzymuj pozytywny ton, co pokaże, że klasa jest przyjazną przestrzenią.

Sposoby rozmowy z dziećmi, które doświadczyły wojny, są porównywalne do rozmów z dziećmi, które o wojnie tylko słyszały lub widziały ją w mediach. Należy pamiętać, aby dostosowywać informacje do etapu rozwojowego i możliwości poznawczych dziecka czy młodego człowieka. Oprócz tego pamiętaj:

**Zachowaj spokój podczas rozmowy z dzieckiem.** Przygotuj przede wszystkim siebie – dorosłego – do takiej rozmowy, udziel wsparcia rodzicowi, jeżeli sam nie jest w stanie jej przeprowadzić.

**Zaakceptuj to, co mówi dziecko.** Pokażesz mu w ten sposób, że je przyjmujesz. Stworzysz poczucie bezpieczeństwa.

**Daj dziecku przestrzeń na przeżywanie wszelkich emocji. Pamiętaj!** Nie ma złych emocji! Bądź otwarty na przeżycia i uczucia dziecka czy młodego człowieka.

**Odpowiadaj na wszystkie pytania:** bądź otwarty, odpowiadaj na pytania bez wybiegania wprzód. **Pamiętaj!** Dziecko samo reguluje to, czego potrzebuje i czego chce się dowiedzieć.

**Bądź blisko i pozwól dziecku się przytulić, oferuj wsparcie lub daj mu przeżywać emocje na osobności.** Dzieci różnie mogą przechodzić przez sytuację stresową – niektóre potrzebują dużej ilości rozmowy i czułości, inne wolą być same, popłakać w samotności.

**Skieruj uwagę dziecka/młodego człowieka na aktywności, które może podejmować, pokazuj rozwiązania i odpowiadaj na jego obecne potrzeby.** Ważne, abyś się nie narzucał.

Pamiętaj, że dom i kraj są istotną częścią tożsamości człowieka, a dzieci uchodźców na ten moment straciły więź ze swoim domem. Zapewnienie od nauczycieli, że są chciane i lubiane, pomoże stworzyć stabilność i bezpieczeństwo, które pozwolą im rozwijać się w klasie i poza nią.

## **JAK MOŻESZ POMÓC NOWEJ KOLEŻANCE/NOWEMU KOLEDZE?**

Pewnie zastanawiasz się, co zrobić, jak masz się zachować, kiedy w twoim bliskim otoczeniu pojawi się kolega, koleżanka lub inna osoba, która doświadczyła tak dramatycznych wydarzeń jak wojna.

Najważniejsze, a zarazem najlepsze, co możesz zrobić to:

- Zauważ koleżankę/kolegę;
- Uśmiechnij się;
- Zapytaj, czy czegoś potrzebuje;
- Porozmawiaj i wysłuchaj, jeżeli będzie tego potrzebować, a ty będziesz na to gotowy;

- Zachowuj się naturalnie – możesz rozmawiać o innych rzeczach niż wojna, np. o wspólnych zainteresowaniach;
- Gdy wyrazi potrzebę porozmawiania z kimś dorosłym o swojej sytuacji, zaprowadź do nauczyciela, psychologa lub pedagoga szkolnego.

## **PAMIĘTAJ!**

---

*Nadal jest to chłopak/dziewczyna w twoim wieku, ma podobne zainteresowania do twoich i potrzebuje normalnego kontaktu z rówieśnikami.*

*Nie bój się rozmowy. Jeśli kolega lub koleżanka nie będą chcieli rozmawiać o swojej trudnej sytuacji, na pewno ci o tym powiedzą. Warto wtedy zapewnić, że to rozumiesz.*

### **AUTORKI:**

#### **ADRIANNA CHMIELEWSKA**

psycholog, terapeuta TSR

[chmielewskaadr@gmail.com](mailto:chmielewskaadr@gmail.com)

#### **KATARZYNA PODLESKA**

psycholog, psychotraumatolog

[kontakt@katarzynapodleska.pl](mailto:kontakt@katarzynapodleska.pl)



## **JAK POMAGAĆ?**

