

Informácie k zvládaniu krízovej situácie v dôsledku vojny na Ukrajine

Mgr. Martin Vyšňa
PaedDr. Erik Papp
Mgr. Natália Čavojská

28.02.2022



VÝSKUMNÝ ÚSTAV
DETSKEJ PSYCHOLÓGIE
A PATOPSYCHOLÓGIE



Program

- 1. Čo prežívame? Čo môžeme urobiť?**
- 2. Úloha ŠPT a OZ v poradenskom zariadení**
- 3. Dôležité tipy a postrehy v skratke**
- 4. Ako postupovať? (pred kontaktom so žiakmi a v triede)**
- 5. Čo sme už stihli a čo pripravujeme?**
- 6. Zhrnutie možností na koho sa obrátiť a užitočné linky**

Úloha školských podporných tímov a odborných zamestnancov v zariadeniach PaP

- orientácia na podporu duševného zdravia a pozitívny rozvoj osobnosti dieťaťa/žiaka
- centrom snaženia všetkých PZ a OZ je pomoc dieťaťu/žiakovi, ktorého život modelujú neoddeliteľné časti (školské prostredie, rodinné zázemie, komunita...)
- vnímame jednotlivé vplyvy a snažíme sa pomáhať vo všetkých situáciách, ktoré sa môžu tieto dni objaviť
- ocitli ste sa v situácii, kedy sa na vás budú obracať o pomoc nielen žiaci, ale aj pedagógovia a ZZ/rodičia
- využite všetky dostupné možnosti (terapia, poradenstvo, intervencia) + ak je to možné, aj supervíziu
- spolupracujte s PZ, v rámci ŠPT, so zariadením poradenstva a prevencie, ZZ/rodičia

Čo prežívajú deti aj my dospelí?

- celá škála emócií s najrôznejšími reakciami
- strach, úzkosť, hnev, strnulosť, stres, pocit ohrozenia, obavy z budúcnosti, smútok, beznádej, podráždenosť, regresívne správanie
- môžu sa objaviť aj zvládacie stratégie v podobe popierania faktu, že u našich susedov prebieha vojna, zľahčovania situácie, prekrúcania informácií, prípadne aj apatia, nezáujem („je mi to jedno“)
- pri deťoch utečencov aj dospelých sa môže objaviť kultúrny šok, trauma, PTSD

Doterajšie identifikované dôležité tipy a postrehy

- prvoradá je počúvanie a otvorenosť k vnímaniu toho, ako deti/žiaci tému prežívajú
- vytvorenie bezpečného priestoru na zdieľanie a pomenovanie emócií
- najmä na prvom stupni nezahlcujeme dejinnými súvislosťami, informáciami o príčinách vojny a politickými analýzami
- sami pristupujte k téme s pokorou a rozvahou, (informácie sa menia veľmi rýchlo, môžeme sa mýliť)
- **nie pre všetky deti musí byť vhodný formát diskusie, podporte aj iné ako verbálne prejavy (kreslenie, vystrihovanie holubíc, aktivity vhodné zároveň aj na znižovanie úzkosti, relaxačné techniky)**
- neobávajte sa zdieľať vlastné pocity na vytvorenie spolupatričnosti s deťmi („sám som bol šokovaný správami vo štvrtok ráno“)

Doterajšie identifikované dôležité tipy a postrehy

- **pomôžte si ilustračnými obrázkami a krátkymi textami z detských kníh** s témou vojny a utečencov, ktoré sú dostupné aj v SJ – Útek (Marek Vadas), Vojna, ktorá zmenila Rondo (R. Romanyšin, A. Lesiv) pre ZŠ, pre stredoškolákov komiks Uletenci (Liga za ľudské práva) alebo publikácia s rozhovormi Medzi nami (PDCS a Živica)
- **pozor na exponovanie ukrajinského žiaka v triede**, zapojiť ho v rámci diskusie iba ak bude chcieť o Ukrajine a svojich blízkych niečo povedať (spýtať sa pred hodinou, či súhlasí)
- **nezabúdajme, že aj ruské deti sa môžu stať v súčasnej situácii veľmi rýchlo terčom šikany**, oddeľte ich od samotného konfliktu („Neberme Rusko a ruských občanov ako celok, ktorý podporuje vojnu.“, „Vaši ukrajinskí alebo ruskí spolužiaci nie sú zodpovední, za to čo sa deje.“)
- **podporujte aktivizáciu, angažovanosť u detí, ktorá môže dodať zmysel, využime pozitívnu energiu z prebiehajúcej silnej vlny solidarity na Slovensku** („Máte nejaké nápady, ako by sa dalo pomôcť? „Zapojili ste sa vy alebo vaši rodičia, známi do pomoci ukrajinským rodinám na úteku? „Chceli by ste ukrajinským deťom poslať hračky?“)

Doterajšie identifikované dôležité tipy a postrehy

- **privítajte spontánne podporné aktivity zo strany žiakov** (ŠPT/triedny učiteľ môže fungovať ako prípadný mediátor medzi vedením školy a žiakmi pri organizácii takýchto aktivít)
- PZ, OZ nefungujú ako sudcovia, neriešia konflikt dvoch spolužiakov pred celou triedou (inak sa budú správať v kolektíve)
- **pri žiakovi s konšpiratívnymi poznámkami od rodičov pozor na obviňujúce vyjadrenia**
- **dôrazne upozornite na nebezpečnosť šírenia hoaxov** a neoverených informácií (FB Policajného zboru Hoaxy a podvody, starší žiaci môžu aktívne nahlasovať nevhodný obsah, web zmudri.sk, demagog.sk)
- jednoznačné odmietnutie násilia
- odpočinite si vy aj žiaci od neustáleho sledovania vývoja situácie v médiách a na sociálnych sieťach + šetrite energiu, sme len na začiatku
- mladí ľudia môžu prežívať výčitky, že oni sa venujú ďalej svojim voľnočasovým aktivitám, keď na Ukrajine zomierajú nevinní ľudia („je to OK myslieť aj na seba v tejto situácii“, dokonca žiadúce v rámci psychohygieny)

Postup - pred kontaktom so žiakmi

1. Hovorte s učiteľmi, vedením školy aj ostatnými členmi ŠPT, koordinujte preventívne aktivity zamerané na duševné zdravie žiakov v škole.
2. Od triednych učiteľov zistite, ktorým triedam je potrebné sa venovať prioritne. Pravdepodobne nestihnute prejsť všetky triedy.
3. Pracujte tímovo. Ideálne je ísť do triedy vo dvojici, napr. spolu s triednym učiteľom, prípadne v dvojici školský psychológ + sociálny pedagóg, alebo psychológ zo ZPP + zamestnanec školy.
4. Pracovať s triedou chodíte, len ak si uvedomujete/máte pod kontrolou svoje pocity.

Postup – v triede

1. „Prišla som sa s vami porozprávať o aktuálnej situácii. Asi ste počuli o tom, čo sa aktuálne deje na Ukrajine. Čo si o tom myslíte? Ak chcete, môžeme sa túto hodinu o tom porozprávať. Rada by som s vami hovorila o vašich pocitoch, nie o politike atď.“
2. Forma: individuálna alebo skupinová kresba, riadená diskusia, tvorba spoločných plagátov, terapeutické karty...
3. Počas skupinovej činnosti s triedou musí byť vytvorené bezpečné prostredie, dodržiavame základné pravidlá diskusie – dôvernosc informácií, rešpektovanie názorov iných, empatia voči ich pocitom atď.
Je vhodné ukázať vlastnú „ľudskú tvár“, byť kongruentný.

Postup – v triede

1. Ak máte informáciu o názoroch učiteľa, ktoré sa nezlučujú s apolitickosťou a rešpektujúcim prostredím školy, vyhnite sa spoločnej skupinovej práci s ním. Dospelé osoby v triede by nemali byť navzájom v rozpore a prinášať do diskusie vlastné politické názory.
2. Na záver stretnutia ponúknite žiakom možnosť individuálnych stretnutí, resp. preventívneho programu. 1. stretnutie je možné brať ako diagnostiku pre rozhodovanie sa o celi PP (Vzťahy? Prevencia rizikového správania? Podpora empatie? ...)
3. Ak bude o PP záujem a nie ste si istý, či s témou viete kvalitne pracovať, zavolajte si odborníka z externého prostredia (napr. CPPPaP, PDCS, Človek v ohrození atď.). Je dôležité uvedomovať si svoje limity; základné etické pravidlo práce OZ = neublížiť klientovi.

Čo sme na VÚDPAPe stihli doteraz a čo pripravujeme

- **Linka pomoci VÚDPaP**, ktorá je k dispozícii rodičom, učiteľom aj mladým ľuďom v krízových situáciách: **0910 361 252 (od 8.00-18.00)**
- publikované **Rady a odporúčania klinických psychológov** v súvislosti s vojnovým útokom na Ukrajinu, samostatne [pre školy](#), [pre deti](#) a [pre rodičov](#)
- na webe VÚDPAPu vznikla [podstránka](#), kde postupne pribúdajú a budú zhromažďované relevantné materiály (napr. proc. štandard ku krízovej intervencii, podcast [Ako hovoriť o vojne na Ukrajine pred deťmi?](#) a pod.)
- [stretnutia v rámci programu Podpory a rozvoja MDP v praxi](#), ku ktorým budú publikované samostatné odborné postupy v aktuálnych témach ako Krízová intervencia, Dieťa cudzincov v edukačnom a poradenskom procese, Radikalizácia a mnohé ďalšie

Zhrnutie možnosti na koho sa obrátiť a odkazy na užitočné publikácie

- [MŠVVŠ SR – Podpora žiakov spojená s vojnou na Ukrajine \(metodické usmernenie\)](#)
- [Slovenská komora psychológov: Ako poskytnúť podporu deťom v dnešných dňoch](#)
- [Liga za duševné zdravie – Vojna na Ukrajine. Veľký psychologický manuál](#)
- [IPčko – Ako hovoriť s deťmi o vojne, bez toho, aby sme ich vystrašili](#)
- [Pomoc existuje \(leaflet so všetkými linkami pomoci a telefónnymi číslami\)](#)
- [Portál školskej psychológie – Ako s deťmi hovoriť o vojne](#)
- [Asociácia školskej psychológie – Ako zvládať krízové situácie, ktoré ohrozujú potrebu bezpečia](#)
- [ŠPÚ – Chcete svoju školu zapojiť do pomoci? \(prehľad humanitárnych zbierok a výziev\)](#)
- [UNCHR – Vzdelávanie o utečencoch + začlenenie do výučby + Usmernenie k práci s deťmi utečencov, ktoré zažili stres a traumy](#)
- [MPC - linka podpory pre učiteľov](#)
- [Centrum Locika \(CZ\) – Reakcie detí a adolescentov na katastrofickú udalosť \(podľa veku\)](#)

Ďakujeme za účasť



VÝSKUMNÝ ÚSTAV
DETSKEJ PSYCHOLÓGIE
A PATOPSYCHOLÓGIE

