



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Psychologiczne konsekwencje doświadczeń wojennych dzieci

Na co zwrócić uwagę?



WYDZIAŁ NAUK
EKONOMICZNYCH



dr Karolina Małek
Wydział Psychologii UW

PLAN



1. Z czym mierzą się dzieci i rodzice uciekający przed wojną na poziomie psychologicznym?
2. Jak może się to przejawiać w codziennym funkcjonowaniu dziecka (także w szkole)?
3. Czego potrzebują dzieci?
4. Czego potrzebować mogą rodzice?
5. Czy szkoła może być miejscem wsparcia?

Kilka pytań na początek...

- Czy/Jak temat wojny był/jest obecny w rozmowach z dziećmi?
- Co myślimy, przeżywamy, czego oczekujemy a czego obawiamy się towarzysząc dzieciom, które wraz z rodzicami uciekły przed wojną?



Realność...

- Do 11 marca 2022 do polskich szkół przyjęto 24 tys. dzieci z Ukrainy, uciekających przed wojną.
- W związku z wybuchem wojny w Ukrainie w ubiegłym roku szkolnym do Polski przybyło co najmniej 350 tysięcy dzieci w wieku szkolnym. Prawie 40% z nich rozpoczęło naukę w polskich szkołach. Pod koniec ubiegłego roku szkolnego młodzi Ukraińcy z doświadczeniem uchodźczym stanowili 4% wszystkich uczniów w Polsce (Raport Centrum Edukacji Obywatelskiej na podstawie danych GUS i MEiN)

Czym jest doświadczenie wojny/ucieczki na poziomie psychologicznym?

1. Jest to sytuacja KRYZYSOWA – w której konieczna jest nagle przystosowanie się/reakcja wobec zachodzącej zmiany. Zakłada to szybkie korzystanie z zasobów.
2. Jest to sytuacja TRAUMATYCZNA – w której osoba doświadcza braku kontroli nad zewnętrznymi okolicznościami, niepewność, złamanie podstawowego bezpieczeństwa. W sytuacji wojny – na poziomie fizycznym (realne zagrożenie życia), poznawczym (podstawowe założenie dotyczące siebie, świata, innych), emocjonalnym.

Trauma

uraz w sensie psychologicznym, obejmuje „stan psychiczny wywołany działaniem zagrażających zdrowiu i życiu czynników zewnętrznych, prowadzący do głębokich zmian w funkcjonowaniu człowieka”. (Zawadzki, Strelau 2008)



Konsekwencje przeżycia trauatycznego wydarzenia

1. Naturalne reakcje w sytuacji traumatycznej.

Ostra reakcja na stres występuje od razu po traumatycznym wydarzeniu.

Nasilenie zmniejsza się w czasie do ok. 48H jeśli stresor JEST PRZEMIJAJĄCY.

Naturalne reakcje w sytuacji traumatycznej

Co się wtedy dzieje:

- objawy lękowe (w tym z ciała: odczucie trudności w nabraniu powietrza do płuc, poczucie niepełnego oddechu, kłucie, ból, uczucie przyspieszonego bicia serca i brzucha - nudności, biegunka), omdlenie, poczucie nierealności, obawa utraty kontroli, „zwariowania”, poczucie drętwienia, objawy napięcia
- wycofanie się z oczekiwanej interakcji społecznej (stan, który w skrajnej postaci może być obserwowany jako znieruchomienie i brak kontaktu osoby z otoczeniem, czyli tak zwany stupor dysocjacyjny), zawężenie uwagi, dezorientację, gniew lub agresję słowną, rozpacz i brak nadziei, bezcelową i niedostosowaną aktywność, zawężenia pola świadomości (co tłumaczy późniejszą niepamięć wydarzeń)

Co się dzieje dalej?

Jeśli pomimo tego, że osoba nie jest poddana działaniu stresora objawy się utrzymują, osoba jest nadmiernie pobudzona/wycofana, doświadcza nawracających intruzywnych myśli, wspomnień możemy mówić o prawdopodobnym ostrym zaburzeniu stresowym.

JEDNAK

W sytuacji wojny/ucieczki, gdy stresor nie przemija całkowicie, ostre objawy emocjonalne (głównie) utrzymywać się mogą nawet 4-6 tyg.

Stres ciągły

Co więcej – wojna może się stawać doświadczeniem chronicznym.

W obecnej chwili osoby uchodźcze doświadczają sytuacji potencjalnie traumatycznych (odłączenie do członka rodziny; śmierć bliskich, którzy zostali; informacje o utracie i zniszczeniach).

Jakie objawy mogą się wciąż pojawiać?

- Wybuchy płaczu, złości, agresja słowna (UWAGA: także w kierunku osób, które pomagają. Pamiętajmy: to normalna reakcja na nienormalną sytuację)
- Napady lęku/paniki
- Gwałtowne reakcje na pojawiające się nawet drobne stresory
- Poczucie braku sensu, apatia
- Nieodczuwanie przyjemności
- Potrzeba izolacji

Ponad to w innych obszarach:

-Stałe poczucie zmęczenia, zła jakość snu, objawy somatyczne, osłabienie funkcji wykonawczych (uwaga, pamięć)

Jak pomóc?

Pomoc specjalistyczna potrzebna jest dopiero wtedy, gdy po kilku tygodniach (4 – 6 tyg. od ustąpienia stresora) objawy wciąż się utrzymują. Do tego czasu:

- **Zadbanie o podstawowe bezpieczeństwo** (w tym fizyczne), ustabilizowanie rzeczywistości (tak, aby wróciła przewidywalność i kontrola w podstawowym zakresie).

PYT: W jakiej sytuacji są dzieci i ich rodzice? Mieszkaniowej, finansowej, formalnej?

Szkoła/przedszkole/inne instytucje: Mogą/Powinny stać się miejscem budowania stabilnej rzeczywistości dla dziecka.

Emocje ponownie

Ostra reakcja na stres jest zdrową reakcją. Najczęściej ustępuje bez pomocy profesjonalnej, gdy sytuacja zewnętrzna się stabilizuje.

JAK można pomóc:

- Bądź dostępny (pytaj, powtarzaj, patrz, uśmiechaj się, przytulaj, zapewnij o swojej obecności)
- Zadbaj o podstawowe potrzeby (zapytaj wprost). Jeśli trzeba - pomóż jeśli możesz.
- Uznawaj i nazywaj emocje. Normalizuj ("Jesteś bardzo przestraszony. To trudna sytuacja, w której jesteś. Dużo za Tobą. To jest OK, że przeżywasz właśnie to w tej sytuacji).
- Buduj poczucie kontroli - tłumacz, uprzedzaj, sprawdzaj, dawaj wybór.

Jak dać radę i dbać o siebie. Dwa słowa o dorosłych.

Dbanie o własny dobrostan to podstawa. Z pustego i Salomon nie naleje.

- Twoja sytuacja to też sytuacja kryzysowa. Pomaganie jest trudne. Twoje emocje są uprawnione (lęk, złość, bezradność, dezorientowanie, poczucie winy/krzywdy, ulga, wdzięczność,...)
- Jakie są Twoje granice? Co możesz zrobić? Co możesz przekazać/oddać innym/odłożyć? Do kogo możesz zwrócić się o wsparcie/wskazówki/pomoc? Aktywnie szukaj pomocy i przestrzeni wsparcia. Merytorycznego i emocjonalnego.
- W jaki sposób zazwyczaj się regenerujesz? Co jest teraz możliwe? Dbaj o tę przestrzeń.
- Racjonalizuj oczekiwania wobec siebie/innych.

Gdzie szukać informacji i wsparcia?

1. Popiel A. Trauma, stresor traumatyczny – czym jest uraz psychiczny?

<https://www.mp.pl/pacjent/psychiatria/choroby/74803.trauma-stresor-traumatyczny-czym-jest-uraz-psychiczny>

1. Repozytorium Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę (webinary, wykłady):

<https://fdds.pl/o-fundacji/co-nowego-w-fundacji/kompendium-zasobow-nt-pomocy-osobom-objetym-wojna-w-ukrainie.html>

1. Do pracy z małymi dziećmi (przedszkole):

<https://www.facebook.com/bliskonauczyciela/photos/a.132587562008878/389234069677558/>

Dziękuję.