

# Dziecko pod wpływem traumy

PORADNIK DLA  
NAUCZYCIELI,  
PSYCHOLOGÓW,  
PEDAGOGÓW,  
PLACÓWEK OŚWIATOWYCH  
I PORADNI  
PSYCHOLOGICZNYCH

dr Ewa Odachowska-Rogalska



## **spis treści**

<b>wstęp</b>	<b>3</b>
<b>czym jest trauma?</b>	<b>3</b>
<b>typy doświadczeń traumatycznych</b>	<b>4</b>
<b>reakcje dziecka na traumę</b>	<b>5</b>
<b>skutki traumy</b>	<b>6</b>
<b>pomoc w PTSD – zasady ogólne</b>	<b>9</b>
<b>jak pomóc dziecku? wskazówki dla nauczycieli</b>	<b>9</b>
<b>wskazania dla placówki</b>	<b>14</b>
<b>jak pomóc dziecku?</b>	<b>18</b>
<b>jak rozmawiać z dzieckiem doświadczonym traumą wojenną?</b>	<b>19</b>
<b>zasady ogólne komunikacji z dzieckiem</b>	<b>20</b>
<b>jak rozmawiać z dziećmi o wojnie?</b>	<b>21</b>
<b>a co z nauczycielami i osobami pomagającymi?</b>	<b>25</b>

Opracowanie: dr Ewa Odachowska-Rogalska

Korekta, skład i opracowanie graficzne:  
Taka Paka Project and Design Group – Halina Ostaszewska

Każda część niniejszej publikacji może być bez ograniczeń wykorzystywana pod warunkiem umieszczenia następującej adnotacji: „Dziecko pod wpływem traumy. Poradnik dla nauczycieli, psychologów, pedagogów, placówek oświatowych i poradni psychologicznych”, Odachowska-Rogalska E., UNICEF Polska, Warszawa 2022.

Stowarzyszenie Polski Komitet Narodowy Funduszu Narodów Zjednoczonych na rzecz Dzieci- UNICEF  
ul. Rolna 175D  
02-729 Warszawa  
e-mail: [unicef@unicef.pl](mailto:unicef@unicef.pl)

[www.unicef.pl](http://www.unicef.pl)



## wstęp

Niniejszy poradnik powstał w odpowiedzi na potrzeby środowisk szkolnych, nauczycieli, pedagogów i psychologów na co dzień pracujących z dziećmi i mierzących się z trudnościami wynikającymi z obciążenia psychicznego w związku z wykonywanym zawodem. Praca z dziećmi, które w swoim krótkim życiu muszą mierzyć się ze skutkami doświadczeń traumatycznych, stanowić może duże wyzwanie dla środowiska szkolnego. Wiedza na temat traumy i jej potencjalnych konsekwencji to podstawowy krok ku skutecznemu pomaganiu. Dodatkowo świadomość własnych emocjonalnych przeżyć, umiejętność stawianie im czoła, a także troska o siebie oraz własną kondycję psychofizyczną pozwalają być kompetentnym i skutecznym nauczycielem, pedagogiem czy psychologiem. Bycie takim „mądrym dorosłym” wspierającym ucznia w jego trudnościach stanowi nieodzowny zasób w procesie zdrowienia dziecka.

## czym jest trauma?

Trauma to szczególny rodzaj stresującego zdarzenia w postaci narażenia na utratę życia, poważnego obrażenia ciała bądź doświadczenia przemocy seksualnej. Sytuacje te mogą dotyczyć samego dziecka, ale także opiekuna lub innych osób, jeśli dziecko jest świadkiem takich zdarzeń (APA, 2013)<sup>1</sup>. Sytuacje traumatyczne to nie tylko okoliczności zagrożenia życia dziecka lub innych osób poprzez bezpośrednie uczestnictwo czy bycie świadkiem takich zdarzeń, ale także agresja i przemoc fizyczna czy psychiczna. Wszystkie one nie mieszczą się w normalnych dziecięcych doświadczeniach i wymagają uruchomienia strategii radzenia sobie, odpowiednich do wieku i posiadanych zasobów.

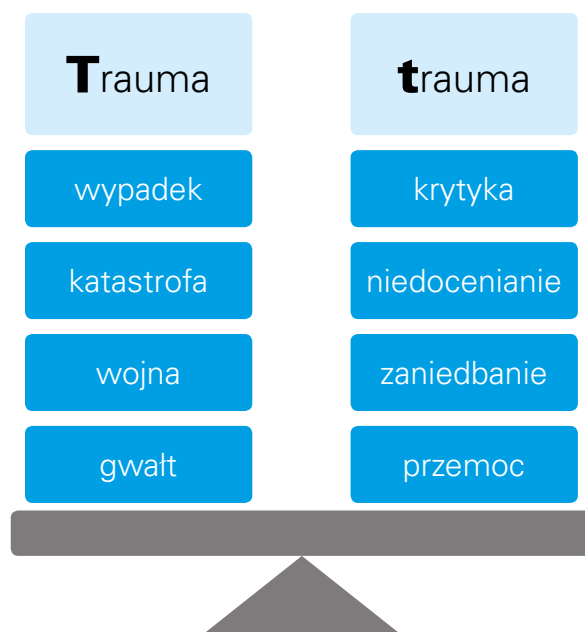
<sup>1</sup> Pojęcie traumy wg klasyfikacji DSM-5 (APA, 2013)

## typy doświadczeń traumatycznych

Wśród czynników najczęściej wskazywanych wymienia się wszystkie sytuacje związane z narażeniem na utratę życia, zdrowia lub zagrażające integralności fizycznej, np.:

- przemoc seksualna (w tym seksualne wykorzystywanie dziecka)
- przemoc fizyczna (wszelkiego rodzaju działania powodujące nieprzypadkowe urazy),
- przemoc emocjonalna (zachowania powodujące znaczące obniżenie możliwości prawidłowego rozwoju dziecka),
- wypadki komunikacyjne,
- poważne zranienie i inne wypadki (także z udziałem zwierząt np. atak, pogryzienie),
- przebywanie na obszarze, gdzie toczy się wojna, terroryzm etc.,
- pożary, klęski żywiołowe, katastrofy naturalne (powodzie, huragany itp.),
- poważna choroba, hospitalizacja (przejście inwazyjnego i bolesnego leczenia),
- napad i inne formy nadużyć w otoczeniu, środowisku rówieśniczym, szkolnym (przemoc rówieśnicza, prześladowanie etc.),
- przedwczesne narodziny, komplikacje i uszkodzenia okołoporodowe,
- depresja matki (zwłaszcza okołoporodowa) i choroby psychiczne rodziców/opiekunów,
- rozwód/separacja rodziców,
- separacja/izolacja w relacji z podstawowym opiekunem – np. pobyt w szpitalu, dłuższy wyjazd, inne przerwy w sprawowaniu opieki w stosunku do małego dziecka etc.,
- ciężka choroba lub śmierć członka rodziny,
- poważne zaniedbania opiekuńcze, niezaspokajanie podstawowych potrzeb dziecka, zarówno fizycznych (właściwe odżywianie, ubiór, ochrona zdrowia, edukacja), jak i psychicznych (poczucie bezpieczeństwa, troska i miłość rodzicielska),

- uzależnienie rodzica lub opiekuna od alkoholu lub/i substancji psychoaktywnych,
- nieprofesjonalnie przeprowadzone umieszczenie dziecka w opiece zastępczej czy adopcyjnej, rodzinie zastępczej, rodzinnym domu dziecka, placówce opiekuńczo-wychowawczej.



Na bazie tych wskazań powstała koncepcja traumy przed duże „**T**” oraz małe „**t**”. Pierwsza obejmuje wszelkie jednorazowe, ale bardzo intensywne doświadczenia traumatyczne (wypadki, urazy, katastrofy etc.), druga związana jest z przykrymi doświadczeniami z dzieciństwa, związanymi nie tylko z przemocą, ale także takimi jak powtarzająca się krytyka, zaniedbanie emocjonalne, niedocenianie, brak czasu i uwagi ze strony rodziców, zawstydzanie, ośmieszanie itp.

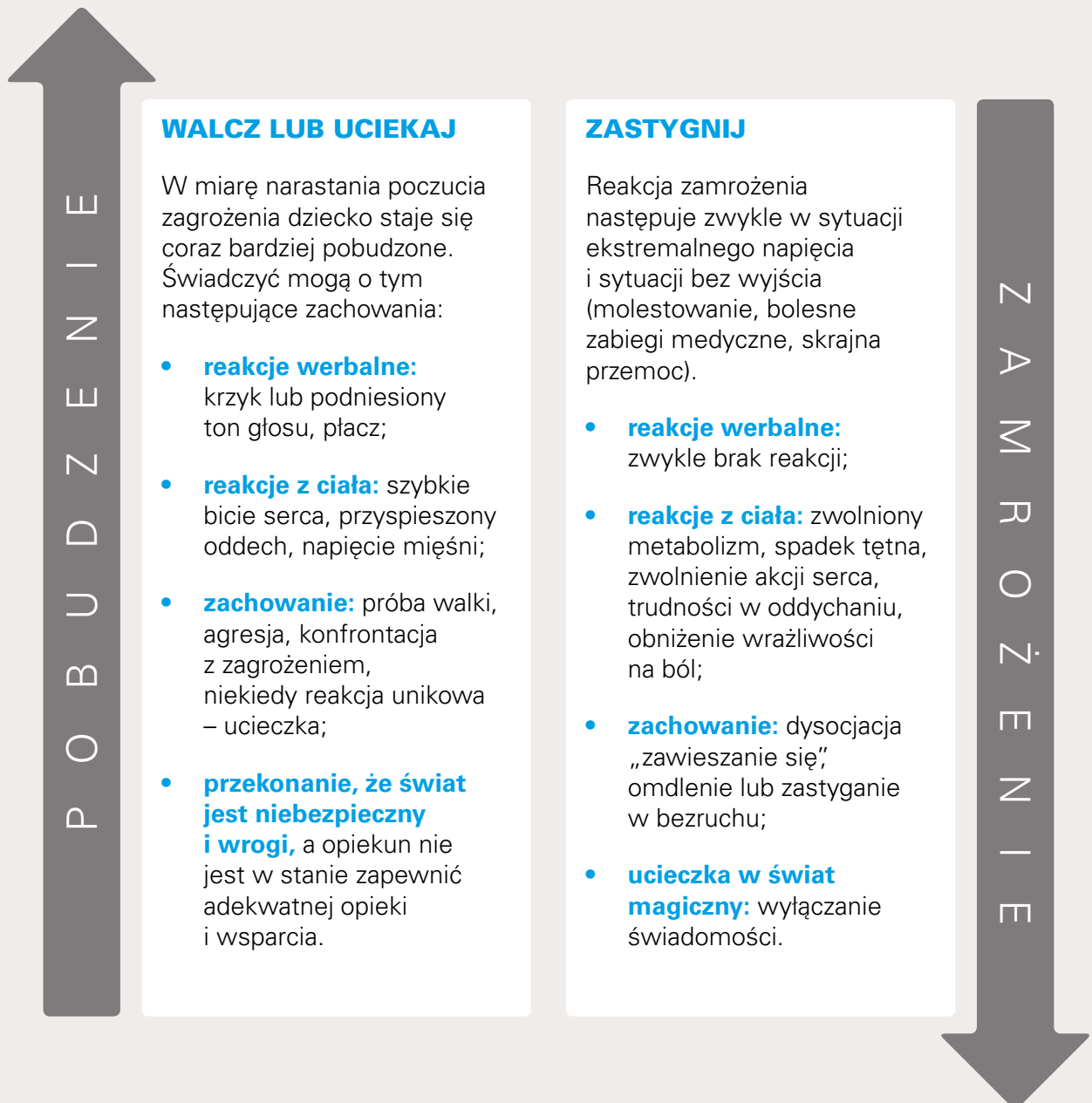
## reakcje dziecka na traumę

Dzieci różnie reagują na traumatyczne doświadczenia. Starsze dzieci i chłopcy częściej stosują strategie pobudzenia, młodsze dzieci i dziewczynki wykorzystują strategię zamrożenia. Poniższy rysunek opisuje typowe reakcje walki lub uciezki.<sup>2</sup> Reakcja dziecka nie zależy od niego samego, pojawia się jako konsekwencja

doświadczenia urazowego i jest często warunkowana następującymi czynnikami:

- tym, co **dziecko widziało** w trakcie doświadczenia;
- tym, co **dziecko przeżyło** podczas zdarzenia;
- obserwowanej **reakcji rodziców** (szczególnie matki);
- **wiekem dziecka** (fazy rozwoju emocjonalnego);
- **plcią dziecka**.

<sup>2</sup> Opracowanie na podstawie publikacji pt. Strach ucieleśniony. Mózg, umysł i ciało w terapii traumy, B. van der Kolk, Warszawa, 2018.



### WALCZ LUB UCIEKAJ

W miarę narastania poczucia zagrożenia dziecko staje się coraz bardziej pobudzone. Świadczyć mogą o tym następujące zachowania:

- **reakcje werbalne:** krzyk lub podniesiony ton głosu, płacz;
- **reakcje z ciała:** szybkie bicie serca, przyspieszony oddech, napięcie mięśni;
- **zachowanie:** próba walki, agresja, konfrontacja z zagrożeniem, niekiedy reakcja unikowa – ucieczka;
- **przekonanie, że świat jest niebezpieczny i wrogi**, a opiekun nie jest w stanie zapewnić adekwatnej opieki i wsparcia.

### ZASTYGNIJ

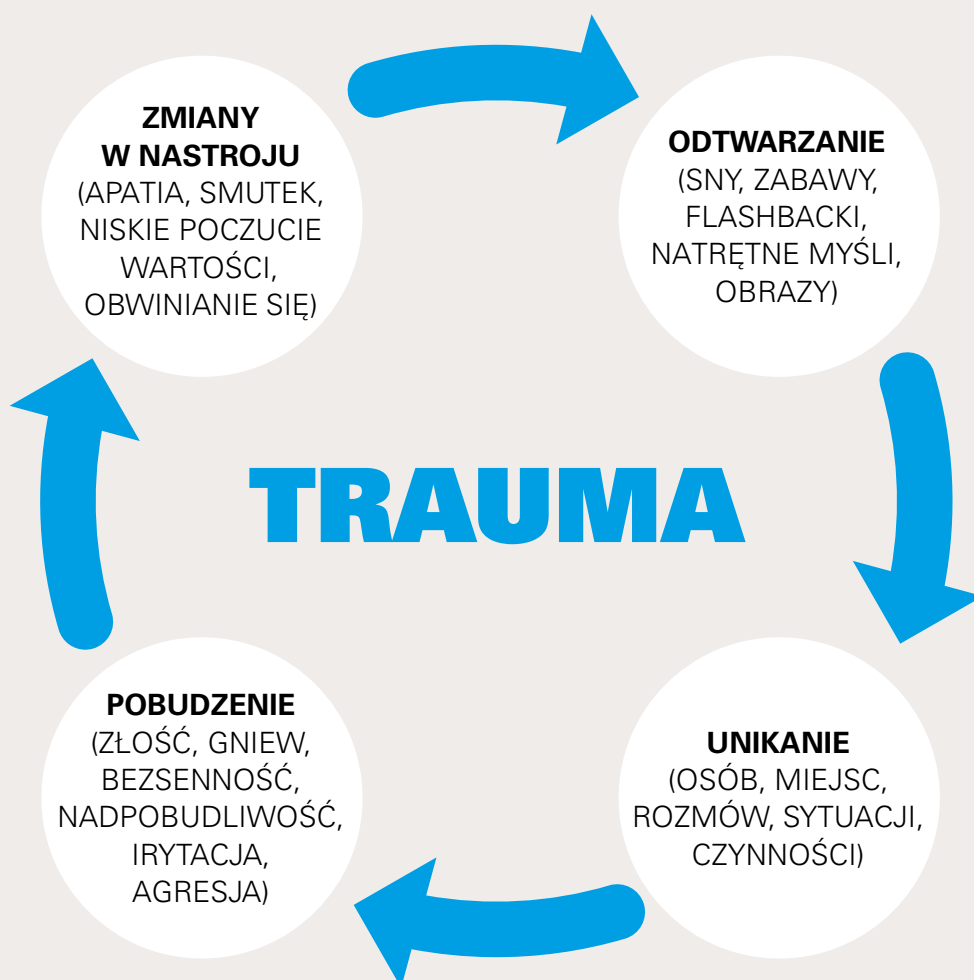
Reakcja zamrożenia następuje zwykle w sytuacji ekstremalnego napięcia i sytuacji bez wyjścia (molestowanie, bolesne zabiegi medyczne, skrajna przemoc).

- **reakcje werbalne:** zwykle brak reakcji;
- **reakcje z ciała:** zwolniony metabolizm, spadek tętna, zwolnienie akcji serca, trudności w oddychaniu, obniżenie wrażliwości na ból;
- **zachowanie:** dysocjacja „zawieszanie się”, omdlenie lub zastygnięcie w bezruchu;
- **ucieczka w świat magiczny:** wyłączenie świadomości.

## skutki traumy

Sytuacja traumatyczna nigdy nie będzie obojętna dla dziecka. Powstaje poza dzieckiem, ale zmiany wywołuje w nim samym. Skutki doświadczeń traumatycznych mogą być różnorakie. Strach powodowany przez doświadczenie zagrożenia życia i zdrowia własnego lub innych powoduje, że dziecko traci przekonanie o wszechmocy własnej, ale niekiedy także rodzica, jako takiego, który może dziecko uchronić przed niebezpieczeństwem. Doświadczenie traumatyczne doprowadza zatem do zniszczenia dwóch ważnych rozwojowo iluzji omnipotencji (wszechmocy) dziecka oraz nieograniczonych umiejętności chronienia go przed wszelkim złem przez rodziców. Szczególnie w przypadku, gdy dziecko obserwuje swojego opiekuna jako słabego w sytuacji traumy (bądź podlegającego

przemocy ze strony innej osoby) staje się bardziej lękliwe i niezwykle wyczułone na wszelkiego rodzaju bodźce zagrażające. Bywa, że w obawie przed utratą osoby bliskiej przejmuje rolę opiekuna. Proces ten nazywany jest parentyfikacją, wskutek której dziecko zachowuje się jak dorosłe, odpowiedzialne i niejako przestaje być beztróskim dzieckiem. Strategia przetrwania, którą dziecko zastosowało w momencie doświadczenia traumy, może przyczynić się do ukształtowania zachowań z punktu widzenia otoczenia nieadekwatnych (bo zagrożenie już minęło), ale koniecznych do poradzenia sobie z narastającym lękiem przed niebezpieczeństwem. Niekiedy skutkiem traumy jest **Zespół Stresu Pourazowego** (ang. *post traumatic stress disorder, PTSD*), którego objawy układają się w pewien wzajemnie zależny cykl (Rysunek poniżej).



W przypadku objawów stresu pourazowego doświadczenie traumatyczne jest stale obecne w pamięci, a pomimo prób powrotu do normalności każde przypomnienie (w koszmarach sennych, myślach, obrazach, dźwiękach) powoduje pojawienie się silnych emocji i pobudzenia. Naturalnym objawem jest więc unikanie myśli, wspomnień, miejsc czy ludzi skojarzonych z traumą. Z obawy przed ponownym niebezpieczeństwem dziecko staje się nadreaktywne na bodźce, nerwowe, drażliwe; bywa, że nie potrafi usiedzieć w miejscu. Wszystko to doprowadza do jednego stwierdzenia charakterystycznego dla ofiar doświadczeń traumatycznych: „moje życie już nigdy

nie będzie takie samo”. Objawy PTSD diagnozowane są po miesiącu od urazu, natomiast u dzieci mogą się pojawić nawet do 3 miesięcy po urazie. Nie oznacza to, że wcześniej nie pojawiają się skutki traumy. Obserwować je można od początku, przy czym 48 godzin od doświadczenia jest to tzw. ostra reakcja na stres, a od 48 h do 30 dni jest to **Zespół Stresu Ostrego** (ang. *acute stress disorder, ASD*).<sup>3</sup> Warto dodać, że podobnie jak reakcja dziecka na traumę, także objawy potraumatyczne zależne są od wieku i okresu rozwojowego.

<sup>3</sup> ICD-10 (WHO)

## OBJAWY PO STRESIE TRAUMATYCZNYM W ZALEŻNOŚCI OD WIEKU DZIECKA

### DZIECI NAJMŁODSZE

Trauma doświadczona w bardzo wczesnym dzieciństwie lub niemowlęctwie, a więc w okresie przedwerbalnym – dzieci nie mają świadomych wspomnień trudnych przeżyć. Pamięć przechowywana jest w ciele i emocjach. W tym okresie częste są reakcje dysocjacyjne. Trauma w tak wczesnym dzieciństwie powoduje zmiany w budowie oraz funkcjonowaniu mózgu, które mogą wpływać negatywnie na rozwój poznawczy i emocjonalny. Zwiększony poziom lęku powoduje obniżenie poczucia bezpieczeństwa u dziecka, czego konsekwencje uwiadcniają się często w późniejszych etapach rozwoju.

### WIDOCZNE OBJAWY (nie muszą występować wszystkie):

- nasilone reakcje fizjologiczne i somatyczne;
- bierność, niewchodzenie w relacje, niekiedy brak reakcji na bodźce, chowanie się;
- zachowania regresywne, np. moczenie się, zanieczyszczanie kałem, płaczliwość, mowa małego dziecka;
- nasilona reakcja przestraszenia, nadwrażliwość na bodźce, koszmary senne;
- lęk separacyjny, niechęć rozłąki z opiekunem, obawa przed nowymi sytuacjami i miejscami;
- nieadekwatna ocena sytuacji, wybuchy złości, agresja lub autoagresja;
- niekiedy pojawia się lgnienie do osób obcych w poszukiwaniu ochrony (szczególnie w przypadkach, gdy rodzic lub opiekun jest agresorem);
- brak rozumienia przyczyn doświadczeń;
- myślenie magiczne.

### **DZIECI STARSZE (W WIEKU SZKOLNYM)**

U dzieci w wieku szkolnym skutki traumy przypominają już objawy PTSD obserwowane u dorosłych. Skrajne emocje wywołane urazem zmieniają priorytety w mózgu dziecka. Wydaje się być ono w sposób szczególny zaabsorbowane niebezpieczeństwem. Efektem tego jest pogarszające się funkcjonowanie poznawcze, czego objawy uwidaczniają się szczególnie w szkole.

### **WIDOCZNE OBJAWY** (nie muszą występować wszystkie):

- trudności w uczeniu się lub pogorszenie się w nauce, zaburzenia koncentracji uwagi (przypominające ADHD, często są z nim mylone);
- trudności w panowaniu nad emocjami, szczególnie w reakcji na bodźce skojarzone z traumą;
- odtwarzanie doświadczenia traumatycznego w myślach, snach, obrazach, zabawie;
- zaburzenia snu (koszmary, bezsenność lub sen niedający wypoczynku);
- nagłe zastyganie w bezruchu, zamyślenie się, izolowanie, unikanie aktywności, które wcześniej były dla dziecka atrakcyjne;
- lęk przed tym, że sytuacja się powtórzy (analizowanie potencjalnych niebezpieczeństw);
- niepokoje dotyczące bezpieczeństwa własnego i bliskich, lęk, zaabsorbowanie zagrożeniami;
- zmiany w zachowaniu: wybuchy gniewu lub agresja (wzrost drażliwości w kontaktach);
- zaburzenia psychosomatyczne (np. bóle głowy, żołądka, chroniczne bóle o niejasnym pochodzeniu, u dziewczynek także ginekologiczne);
- trudności w zaufaniu dorosłym, od ograniczenia do całkowitego braku zaufania.

### **DZIECI NASTOLETNI (ADOLESCENCI)**

U nastolatków obraz zaburzeń po traumie bywa intensywniejszy także ze względu na ważny okres rozwojowy, który aktualnie jest przez nie realizowany. Trauma w tym przypadku nasila objawy emocjonalne, powoduje trudności w kierowaniu zachowaniem, prowadzi do zwiększonego podejmowania ryzyka przez nastolatki.

### **WIDOCZNE OBJAWY** (nie muszą występować wszystkie)

- zachowania ryzykowne, lekkomyślne lub destrukcyjne;
- obniżone wyniki w nauce, niepowodzenia edukacyjne, wagarowanie;
- używanie substancji psychoaktywnych (alkoholu, narkotyków etc.);
- agresja lub autoagresja (samookaleczenia, próby samobójcze);
- zwiększona chwiejność emocjonalna (silny niepokój, intensywny gniew oraz bezradność);
- zaburzenia snu, zaburzenia nastroju, stany depresyjne, lękowe;
- ucieczka w świat wirtualny, izolowanie się, brak zaufania;
- poczucie wyjątkowości, a jednocześnie skalania, osamotnienia, braku zrozumienia;
- niska samoocena, obwinianie siebie.



## pomoc w PTSD – zasady ogólne

- Bezpieczeństwo i reakcja dziecka uzależnione są od reakcji dorosłego
- Staraj się opanować emocje, a jeśli jest ci trudno, wyjaśnij spokojnie swój stan dziecku
- Rozmawiaj o emocjach
- Odpowiadaj na pytania, ale unikaj nadmiaru informacji (szczególnie tych, które są trudne lub drastyczne)
- Staraj się nie epatować przy dziecku obrazami i opisami drastycznych scen
- Opiekując się dzieckiem, uwzględnij fakt, że niektóre dzieci zadają więcej pytań, inne z kolei czują się zagubione przy nadmiarze informacji
- Dbaj o rutynę i przewidywalność rozkładu dnia dziecka
- Znajdź czas na zabawę z dzieckiem
- Zaakceptuj reakcje dziecka jako jego próbę poradzenia sobie z trudną sytuacją
- Obserwuj objawy stresu potraumatycznego, aby w razie czego móc zareagować i poszukać profesjonalnej pomocy

## jak pomóc dziecku? wskazówki dla nauczycieli

Pierwszym krokiem w procesie niesienia pomocy dziecku, które doświadczyło traumy, jest poznanie i zrozumienie objawów, jakie ono przejawia.

### I. WIEDZA O TRAUMIE I OBJAWACH

Świadomość konsekwencji doświadczeń urazowych, szczególnie w kontekście ich skutków u dzieci, jest niezbędna także z uwagi na to, że to dorosły ma moc przywracania poczucia bezpieczeństwa dziecku. Szczególna jest w tym obszarze rola nauczycieli w szkole, a zatem w miejscu, gdzie dziecko spędza bardzo dużo czasu. Szkoła swoim rytmem, przewidywalnością zajęć, czytelnymi


zasadami i zaletami rozumiejących nauczycieli może stanowić bardzo ważny punkt w procesie zdrowienia ucznia. Może też, niestety, stanowić dodatkowy czynnik obciążający, zwłaszcza gdy objawy zaburzeń po stresie traumatycznym są odbierane jako niechęć dziecka do nauki albo analizowane jako nieadekwatne zachowania dziecka, które będzie wiązało się z poważnymi konsekwencjami. Nie oznacza to oczywiście przyzwolenia na łamanie zasad obowiązujących w placówce, chodzi raczej o poszerzenie tzw. okna tolerancji na objawy demonstrowane przez dziecko i umiejętność odnalezienia w nich wołania o pomoc. Uważny nauczyciel, potrafiący rozpoznać w zachowaniu dziecka jego ukryte potrzeby, dokonujący analizy funkcji zachowań, nawet tych najbardziej nieadekwatnych, ma szansę stać się w oczach dziecka *mądrym dorosłym*, któremu można zaufać, powierzyć swoje troski i którego zachowanie można w przyszłości naśladować jako dobry wzorzec.

### II. AKCEPTACJA OBJAWÓW PTSD I BĘDĄCYCH ICH SKUTKIEM ZACHOWAŃ DZIECI

Naturalną konsekwencją doświadczenia traumatycznego jest lęk o życie własne lub bliskiej osoby, a także bezsilność wobec sytuacji, której dziecko jest świadkiem bądź ofiarą. Powszechną reakcją staje się nieufność wobec osób dorosłych, brak poczucia bezpieczeństwa, poczucie bezradności, braku kontroli i panowania nad sytuacją. Wszystkie je można określić jako zaburzenia będące wynikiem przeżytej traumy. Niekiedy bywa tak, że zachowania takie nauczyciele obserwują od początku edukacji szkolnej dziecka i trudno jest znaleźć na nie wytłumaczenie, skoro nauczyciel nie ma wglądu w szerszy kontekst funkcjonowania dziecka poza szkołą (na przykład brak wiedzy, czy dziecko

funkcjonuje tak również w środowisku rodzinnym lub czy kiedykolwiek zachowywało się w inny sposób). Zachowanie dziecka jest efektem tego, co dzieje się w jego otoczeniu. Młody człowiek nie jest od urodzenia wyposażony w strategie radzenia sobie z emocjami czy doświadczeniami. Uczy się tego od najmłodszych lat poprzez naśladowanie, obserwację, modelowanie zachowań dorosłych. Jeśli warunki do rozwoju są sprzyjające, zwykle proces ten ma szansę przebiegać harmonijnie. Dziecko, które czuje się bezpiecznie, z zainteresowaniem i ciekawością podchodzi do obowiązków szkolnych. Zwykle cechuje je ciekawość świata, nowych wyzwań, a jeśli w procesie poznawania otoczenia i zdobywania wiedzy pojawia się niepokój, naturalnym jest poszukiwanie pomocy u osoby dorosłej. W środowisku rodzinnym jest to opiekun, rodzic, w szkole rolę tę pełni nauczyciel. W przypadku dzieci, dla których to dorosły jest źródłem lęku, z uwagi na różne uwarunkowania (przemoc, brak właściwej opieki, niezaspokajanie lub ignorowanie potrzeb, brak poczucia bezpieczeństwa), poznawanie świata wiąże się z poczuciem niepewności i staje się kolejnym źródłem napięcia. Poza tym mózg, który jest zajęty ciągłą obawą, ma inne priorytety, aniżeli bezpieczna eksploracja świata. Efektem tego jest nieumiejętność skupienia się na nauce, która nie wynika z niechęci, ale braku możliwości poradzenia sobie z obciążeniem stanowiącym skutek przeżywanego stresu. Warto tu dodać także, że brak zasobu w postaci bezpiecznej więzi z rodzicem czy opiekunem (najczęściej matką) może skutkować brakiem kompetencji zaufania komukolwiek. Dziecko, którego relacje z opiekunem przybrały pozabezpieczny wzorzec, ma trudności w zaufaniu dorosłym, natomiast bez zaufania wobec nauczyciela proces uczenia się może być bardzo utrudniony.





W tak niebezpiecznym świecie w oczach dziecka, przewidywalny, bezpieczny, sprawiedliwy i konsekwentny nauczyciel ma szansę wyposażyć je w podstawowe kompetencje. Dobra relacja z nauczycielem może okazać się dla ucznia uzdrawiająca i stanowić podstawę jego właściwej identyfikacji, pomagając tym samym w kształtowaniu się prawidłowej tożsamości. Szkoła i nauczyciele w takim rozumieniu mają ogromne znaczenie w tworzeniu nowej, pozytywnej narracji o sobie i otaczającym dziecko świecie, stanowiąc ogromny zasób na przyszłość.

### III. PRZYWRACANIE POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA

#### 1. Zapewnienie bezpieczeństwa i wsparcia – to podstawowe zasady w przypadku pracy z ofiarami doświadczeń traumatycznych.

- Bezpieczeństwo to miejsce w ławce, przydzielona szafka itp. (ważne jest podkreślenie, że należą one do dziecka i są stałe). Dobrym rozwiązaniem jest miejsce dla ucznia blisko nauczyciela, obok spokojnego sąsiada.
- Komunikaty takie jak: „*jesteś tu bezpieczna/y*”, „*zawsze możesz zwrócić się po pomoc*”, „*jestem tu także po to*”, to bardzo ważny element przywracania poczucia bezpieczeństwa (UWAGA: należy pamiętać o realnych obietnicach).
- Wyznaczenie osoby dorosłej, do której dzieci mogą się zwrócić w razie potrzeby (dobrze jest taką osobę przedstawić dzieciom, opowiedzieć o tym, czym się zajmuje i jakie zasady ją obowiązują, przy czym najważniejsza dotyczy zachowania tajemnicy zawodowej<sup>4</sup>).
- Jasne granice i standardy zachowania z uwzględnieniem logicznych

<sup>4</sup> Wyjątki od zachowania tajemnicy dotyczą zagrożenia życia i zdrowia dziecka i są regulowane m.in. Ustawą o zawodzie psychologa i samorządzie zawodowym psychologów oraz Ustawą o ochronie zdrowia psychicznego.

konsekwencji zachowań dotyczących wszystkich dzieci.

## 2. Utrzymanie rutyny

- Jasny plan dnia i zwykłe codzienne procedury wzmacniają powrót do „normalności”. W ten sposób dziecko uzyskuje informację, że świat może być bezpieczny i przewidywalny, a życie trwa dalej.

## 3. Rozumienie przyczyn zachowań

- Nawet najbardziej destrukcyjne zachowania mogą być efektem doświadczanego niepokoju związanego z traumą.
- Warto starać się uznać, że problemy w zachowaniu mogą być przejściowe i oddzielać je od osoby/dziecka.

## 4. Jasne komunikaty i polecenia

- Mózg dziecka, które jest ofiarą trudnych przeżyć, ma inne priorytety i nie zawsze jest możliwe, aby dziecko było skupione na nauce czy słuchaniu poleceń nauczyciela.
- Ważne, aby nauczyciel nie odbierał zachowania dziecka jako formy lekceważenia czy niechęci do nauki. Uznanie, że jest to objaw będący skutkiem traumy, to podstawa.
- Czasami powtórka polecenia lub powiedzenie go wolniej wystarczy. Warto nawiązać kontakt wzrokowy z dzieckiem, do którego się zwracamy, aby mieć pewność, że nas słyszy (kłopoty ze słuchem i wzrokiem także mogą się zdarzyć, a dziecko nie musi mieć tego świadomości).

## 5. Spokój, opanowanie i empatia

- Umiejętność kontrolowania własnych reakcji emocjonalnych ma kluczowe znaczenie, szczególnie w kontakcie z dzieckiem, które jest ofiarą doświadczeń traumatycznych. Aby wyciszyć dziecko, należy dać mu do tego przestrzeń, a w razie potrzeby nauczyć go tego, np. stosując oddech przeponowy itp. Napięcie nauczyciela nie pomoże w wyciszeniu dziecka.
- Dzieci, które mają za sobą trudne doświadczenia, są wytrawnymi obserwatorami (nauczyły się tego

często po to, aby przetrwać trudności), zatem doskonale odczytują stany emocjonalne z mimiki, postawy ciała czy zachowania. Są wrażliwe na ton głosu i komunikaty, które zwykle odbierają bardzo intensywnie.

## 6. Zadania dla dziecka

- Ważne, aby aktywizować dziecko jako ważną osobę w grupie. Każdy uczeń powinien mieć przydzielane co jakiś czas zadania, aby budować w nim poczucie przynależności do społeczności szkolnej. Uczniom wymagającym szczególnej uwagi można przydzielić zadanie pomocnika.
- Mając na uwadze fakt, iż w efekcie doświadczeń traumatycznych ciało także funkcjonuje inaczej należy uwzględniać tę wiedzę w planowaniu aktywności w klasie. Dobrą strategią jest włączanie w proces nauczania ćwiczeń ruchowych, gier i zabaw oraz strategii relaksacyjnych.

## 7. Wzmacnianie procesu, a nie efektu

- Nagradzanie i motywowanie do podejmowania wysiłku skłaniają do dalszej pracy, a ganień za brak dostatecznego rezultatu pozbawia chęci do pracy. Ta prosta zasada powinna być wykorzystywana przez nauczycieli nie tylko w stosunku do uczniów potrzebujących szczególnej uwagi.

## 8. Rozmowa o trudnych przeżyciach

- Dziecko potrzebuje przestrzeni, aby móc podzielić się trudnościami, jeśli ma taką potrzebę. Nie oznacza to jednak, że należy go do tego szczególnie nakłaniać. Brak chęci dzielenia się trudnymi doświadczeniami jest jednym z objawów zaburzeń po stresie traumatycznym, ale może być też tak, że dziecko niechętnie dzieli się przeżyciami (np. na temat przemocy w domu) z obawy przed konsekwencjami dla siebie lub rodzica.
- Należy ustalić czas i miejsce, w którym uczeń może podzielić się przemyśleniami na temat tego, co się

stało, własnymi obawami i lękami. Dobrze jest dać dziecku wybór odnośnie formy rozmowy, może to być opowiadanie, ale także rysunek lub inna forma przekazu.

- W zrozumieniu tego, co się stało pomocne, będą proste i realistyczne odpowiedzi na pytania dotyczące traumatycznych zdarzeń. Nie należy udzielać zbyt szczegółowych

informacji, jeśli dziecko czegoś nie zrozumie, dopyta. Ważne, aby oszczędzić mu drastycznych szczegółów doświadczeń, nawet jeśli takowe były.

#### IV. SPRAWDŹ CZEGO DZIECKO NAPRAWDĘ POTRZEBUJE

Schemat reagowania w przypadku nieadekwatnego zachowania ucznia:

### ANALIZA ZACHOWANIA

DOKONAJ ANALIZY ZACHOWANIA UCZNIA, JEGO SPOSOBÓW REAGOWANIA

EMOCJE – Jakie ma emocje?  
ZACHOWANIE – Jak się zachowuje? Co robi? Jak reaguje?  
MYŚLI – Co mówi? Co myśli?

### KONTEKST SYTUACYJNY

DOKONAJ ANALIZY OKOLICZNOŚCI

Jaka sytuacja wywołała zachowanie dziecka?  
Kto lub co wywołało reakcję? Kto lub co mogło mieć na nie wpływ? Jeśli w okolicznościach brało udział kilkoro dzieci, wysłuchaj każdego.

### IDENTYFIKACJA POTRZEBY

IDENTYFIKACJA RZECZYWISTEJ (UKRYTEJ) POTRZEBY DZIECKA

O co tak na prawdę chodzi? Czego mu potrzeba?  
Jakie niezaspokojone potrzeby ucznia mogą kryć się za określonym zachowaniem/reakcją/wypowiedzią?

### WŁAŚCIWA REAKCJA

POZYTYWNA REAKCJA NA POTRZEBĘ UCZNIA

Co jest możliwe do zrobienia? Kto może to zrobić?  
POMOCNE PYTANIA: Jak mogę Ci pomóc? Jakiego wsparcia potrzebujesz?

### WZMACNIANIE

WZMOCNIJ TO, NA CZYM CI ZALEŻY

Jeśli dziecko się wyciszy, pochwal je i porozmawiaj z nim o sytuacji, która wywołała napięcie.  
Zapewnij, że następnym razem może porozmawiać wprost o potrzebach i będzie wysłuchane.

## V. Pamiętaj o zasadach!

- Rozmawiając z dzieckiem, aktywnie słuchaj, utrzymuj kontakt wzrokowy, zadawaj dodatkowe pytania. Pytaj o uczucia, pokaż, że to, o czym Ci opowiada, jest dla Ciebie ważne.
- Wzmacniaj poczucie wartości dziecka, chwalać je za dobre zachowania. Jeśli pojawiają się zachowania niepożądane, pokaż, że je zauważasz, ale wzmacniaj szczególnie te, na których Ci zależy.
- Staraj się nie porównywać dziecka do innych, gdyż każde jest inne i wymaga indywidualnego traktowania.
- Doceniaj wysiłek i zaangażowanie dziecka włożone w rozwiązywanie zadań lub wykonywanie obowiązków szkolnych, niezależnie od efektu. Dziecko osiąga sukces na miarę swoich możliwości. Jeśli wzmocnisz jego poczucie sprawczości, chętniej będzie się angażowało w przyszłe działania. Jest to szczególnie istotne w przypadku dziecka przeżywającego kryzys.
- Nie krytykuj/nie ośmieszaj i nie umniejszaj działań dziecka, gdyż takie zachowanie obniża jego i tak zachwianą trudnymi doświadczeniami samoocenę.
- Przyjrzyj się, w jakich sytuacjach pojawia się nieadekwatne zachowanie dziecka, daj mu do zrozumienia, że się o nie martwisz, że jego emocje są dla Ciebie ważne.
- Angażuj rodzica/opiekuna do wspólnego działania. Wspólna troska i zainteresowanie dzieckiem to ważny element przywracania bezpieczeństwa<sup>5</sup>.

## wskazania dla placówki

Rola szkoły w przywracaniu poczucia bezpieczeństwa dziecku narażonemu na skutki doświadczeń urazowych jest bardzo istotna, jeśli nie kluczowa. Poza tym, że

jest to miejsce, w którym dziecko zdobywa odpowiednią edukację i rozwija umiejętności poznawcze, jest to także przestrzeń rozwoju emocjonalnego i społecznego. Jedną z niezwykle ważnych ról szkoły jest dostrzeganie i reagowanie na niepokojące sygnały, które są wysyłane przez młodego człowieka. A sygnały te, w przypadku dzieci, które w swojej historii mają przeżycie doświadczenia traumatycznego, mogą być niepokojące. To od właściwego postępowania placówki zależy, czy zostaną one właściwie przeanalizowane i czy szkoła wykorzysta swój potencjał przywracania stabilności i przewidywalności świata dziecku, czy też odczytane zostaną jako niechęć do nauki, nieadekwatne zachowania i nieumiejętność radzenia sobie z sytuacją szkolną, w efekcie czego stygmat dziecka nieprzystosowanego stanie się kolejnym obciążeniem dla strauumatyzowanego dziecka. Opisane wyżej objawy PTSD pokazują, że dziecko borykające się ze skutkami traumy ma potrzebę bycia w stanie czujności w obawie przed tym, że doświadczenie się powtórzy, tymczasem szkoła obfituje w sytuacje, których cechą jest niepewność. Poza tym narażenie na przemoc rówieśniczą, wykluczenie, stres związany z sytuacjami, np. sprawdzania wiedzy, czy też hałas i podniesiony głos, np. na przerwach i przy tym brak bezpiecznego opiekuna (np. rodzica), to tylko niektóre czynniki potencjalnie wpływające na pogorszenie się stanu emocjonalnego dziecka. Wsparcie szkoły i grupy rówieśniczej w takich sytuacjach jest niezbędne dla procesu zdrowienia. Poniżej kilka wskazówek, dzięki którym szkoła może spełniać to ważne zadanie.

### Szkolne strategie oddziaływania kierowane do dziecka w kryzysie:

#### 1. Przywracanie poczucia

##### bezpieczeństwa w szkole:

- **szkoła jako bezpieczne miejsce** – fizyczne i psychiczne poczucie bezpieczeństwa w szkole zapewniają jasne zasady i reguły postępowania. Zasady te powinny być transparentne,

<sup>5</sup> Odachowska, E. (2018). Kryzys psychologiczny. Poradnik dla rodziców i dzieci. Warszawa: wydawnictwo MCPS

jasne, przewidywalne i jednakowe dla wszystkich. Warto wyeliminować ewentualne bodźce zagrażające. W przypadku dzieci po traumie będą to wszystkie głośne dźwięki (np. huk, dzwonek, dźwięk samolotu), nagłe zmiany sal, lub nieprzewidziane zastępstwa i ewentualne mechanizmy wyzwalające (*triggery* – obrazy, dźwięki, zapachy etc., które przywołują doświadczenie traumatyczne i wzmagają reakcje fizjologiczne oraz zachowania lękowe);

- **bezpieczne środowisko szkolne** – działania nauczycieli, pedagogów i psychologów oraz całego personelu szkoły powinny być zorientowane na przywracanie poczucia bezpieczeństwa, stałości i przewidywalności oraz dobrostanu dzieci. Powinny one wiedzieć, jakie zasady obowiązują w szkole, gdzie szukać pomocy, z kim można porozmawiać, gdzie i do kogo się udać w trudnej sytuacji;
- **bezpieczeństwo w klasie** – zasady szkolne powinny obowiązywać także w klasie, podczas zajęć. Warto z uczniami opracować wspólny kontrakt, w którym zarówno nauczyciel, jak i dzieci zobowiązują się do zachowania określonych zasad. Dzieci powinny aktywnie uczestniczyć w jego tworzeniu, powinny też wspólnie określić możliwe konsekwencje łamania wspólnie ustalonych zasad.
- **bezpieczeństwo w grupie rówieśniczej** – opracowanie systemu reagowania na wypadek przemocy, wykluczenia, nietolerancji w grupie. Zapewnienie uczniom programów profilaktycznych, zajęć psychoedukacyjnych, warsztatów rozwijających kompetencje interpersonalne i umiejętności radzenia sobie z emocjami (treningi zastępowania agresji, treningi umiejętności interpersonalnych itp.). Prowadzenie dodatkowych zajęć

sportowo-rekreacyjnych, kulturalnych i artystycznych stwarza okazję do odreagowania napięć, ekspresji emocji, samorealizacji czy rozwijania zainteresowań.

## 2. Umożliwienie dziecku uzyskania wsparcia emocjonalnego na terenie placówki lub w poradni psychologiczno-pedagogicznej:

- **wysłuchanie jest już wsparciem** – rozmowa z nauczycielem, psychologiem czy pedagogiem stanowi okazję do wyrażenia swoich obaw i lęków. Dziecko może w ten sposób uzyskać odpowiedzi na nurtujące go pytania lub mieć przestrzeń do podzielenia się wątpliwościami. Warto dodać, że poszukiwanie pomocy dorosłego świadczy o właściwym reagowaniu w trudnej sytuacji;
- **akceptacja reakcji** – placówka może być otwarta na różne rodzaje reakcji pojawiające się u dzieci, szczególnie, gdy reakcje te stanowią efekt przeżytych doświadczeń. Rolą szkoły może być także wyposażenie dzieci w kompetencje dotyczące radzenia sobie z trudnościami;
- **interwencja kryzysowa** – każda placówka powinna mieć opracowany schemat reagowania na wypadek kryzysu (np. w sytuacji różnych form przemocy, samookaleczeń dzieci, prób samobójczych, kryzysów psychicznych etc.). Schemat taki zawierać powinien opis ścieżki działania w kryzysie, powoływania zespołów kryzysowych, trybu i sposobu ich działania. W procedurach szkolnych należy uwzględnić wiedzę dotyczącą stresu traumatycznego poprzez wprowadzenie sposobów reagowania na wypadek doświadczeń traumatycznych;
- **pomoc psychologiczna** – wsparcie dostępne w szkole (pedagog lub psycholog szkolny) lub pomoc oferowana przez poradnię;

- **motywacja** – ważną rolą szkoły jest motywowanie ucznia do skorzystania z różnych form pomocy. Wzmacnianie dbałości o zdrowie psychiczne to ważny element profilaktyki zaburzeń.

### 3. Pomoc dziecku w nauce i obowiązkach szkolnych

- **lekcje wyrównawcze** – dodatkowe lekcje dla uczniów w przypadku zaległości szkolnych;
- **pomoc koleżeńska** – organizacja różnorodnych form wsparcia innych uczniów (np. pomocy koleżanek i kolegów radzących sobie lepiej w danym obszarze), stwarzanie okazji do wspólnego uczenia się, budowania więzi i wzmacniania empatii;
- **koła zainteresowań** – czasami kłopoty z nauką pojawiają się, gdy dziecko nie rozumie materiału, a jego stan emocjonalny wynikający z przeżywanego kryzysu wcale mu tego nie ułatwia. Wtedy wzrasta niechęć do danego przedmiotu. Zajęcia w ramach koła zainteresowań stanowią możliwość poznania danego przedmiotu od strony ciekawostek w temacie lub praktycznych zainteresowań. To także okazja do rozwijania pasji;
- **wyspy kompetencji** – nie każdy jest dobry we wszystkim, dzieci potrzebują wzmacniania umiejętności ogniskowych (tzw. wysp kompetencji, czyli tego, w czym dziecko sobie lepiej radzi), aby uwierzyć w siebie, a to pomaga w budowie poczucia własnej wartości i jest ważnym elementem nabywania kompetencji do radzenia sobie ze stresem;
- **światlice** – organizacja zajęć świetlicowych uwzględniających potrzeby edukacyjne oraz rozwojowe dzieci i młodzieży, ale również zapewniających zajęcia w obszarze wyposażania w kompetencje radzenia sobie z emocjami, odreagowania tych emocji w adekwatnych formach (rysunek, aktywność, rozmowa z nauczycielem itp.), ponadto zajęcia

rozwijające zainteresowania uczniów, zapewniające prawidłowy rozwój oraz odrabianie lekcji w bezpiecznym środowisku.

### 4. Kontakt z rodzicami/opiekunami prawnymi

- **współpraca na rzecz wspólnego celu** – wspólnym celem nauczyciela i opiekuna jest dobro dziecka. Warto przedstawiać problemy dziecka z wyrazem troski, a nie zarzutów, aby wzmocnić rolę rodzica w procesie przywracania równowagi dziecka. Takiej samej reakcji dobrze oczekiwać od rodzica w stosunku do nauczyciela;
- **wyposażanie rodziców w kompetencje** – współpraca z rodziną dziecka powinna obejmować także wszechstronną psychoedukację na temat wspierania rozwoju dziecka w domu. Dzielenie się wiedzą i doświadczeniem w zakresie obserwowanych skutków traumy zarówno w szkole, jak i możliwych zachowań dziecka w domu to ważny element wsparcia uczniów w procesie radzenia sobie z objawami zaburzeń po stresie traumatycznym i przywracania poczucia równowagi;
- **motywacja do szukania rozwiązań** – wspólne poszukiwanie rozwiązań i wskazanie alternatywnych sposobów poradzenia sobie z sytuacją jest bardzo ważnym elementem współpracy nauczyciela z rodzicami czy opiekunami dziecka. Rodzice często nie wiedzą, gdzie szukać pomocy, niekiedy nie zdają sobie sprawy również z tego, jakie trudności przeżywa dziecko. Nauczyciel może zaproponować skorzystanie z pomocy psychologa lub pedagoga szkolnego, bądź pomocy poradni, aby wspólnie ze specjalistą znaleźć najlepsze wsparcie;
- **wzmacnianie profilaktyki zdrowia psychicznego** – motywując do szukania pomocy, warto podkreślać, że korzystanie z niej jest wyrazem umiejętności korzystania z dostępnych zasobów, a nie powodem do wstydu.





Pomoc psychologiczna, szczególnie w pierwszym etapie, to działanie profilaktyczne i wspierające rozwój dziecka, służące zapobieganiu pojawienia się długofalowych skutków kryzysu psychicznego zarówno dla dziecka, jak i rodziny.

##### 5. Współpraca z nauczycielami

- **elastyczność i empatia** – zachęcanie do większej empatii i elastyczności w stosunku do dziecka, które ma za sobą doświadczenia traumatyczne, nie jest tożsame ze specjalnymi przywilejami i brakiem obowiązków, niemniej jednak stawiając wymagania należy brać pod uwagę aktualne trudności i sytuację kryzysową, w jakiej jest dziecko. Brak pomocy i adekwatnego wsparcia może doprowadzić do pogłębiania trudności, a długofalowo nawet pojawienia się głębszych zaburzeń w funkcjonowaniu;
- **szkolenia nauczycieli, psychologów i pedagogów szkolnych** – podnoszenie świadomości w zakresie wpływu traumy na dziecko oraz wyposażanie w wiedzę w zakresie

umiejętności rozpoznania, które zachowania i reakcje uczniów mogą być wynikiem stresu traumatycznego, to podstawowe kroki, jakie szkoła powinna podjąć, aby być skuteczną placówką w udzielaniu wsparcia. Bardzo istotna jest umiejętność adekwatnej reakcji na zachowania uczniów, które stanowią skutek traumy;

- **działania profilaktyczne** – wsparcie nauczycieli w nabywaniu umiejętności radzenia sobie z napięciem wynikającym z pracy z dziećmi, szczególnie gdy są to osoby bezpośrednio zaangażowane we wsparcie dzieci w kryzysie. Informacje na temat działań profilaktycznych w obszarze przeciwdziałania wypaleniowi zawodowemu i obawami wtórnego stresu traumatycznego znajdują się na końcu poradnika.

##### 6. Współpraca z organizacjami i instytucjami pomocowymi

- **współpraca z instytucjami** – szkołami, organizacjami pozarządowymi, stowarzyszeniami

i fundacjami działającymi na rzecz pomocy i wsparcia dzieci w kryzysie to duży potencjał dla placówki;

- **zapraszanie ekspertów** – organizacja szkoleń, warsztatów i wszelkich działań profilaktycznych dla nauczycieli i personelu szkolnego w obszarze skutków stresu traumatycznego, metod radzenia sobie ze stresem czy interwencji kryzysowej.
- **organizacja superwizji koleżeńskich** – szczególnie psychologowie i pedagodzy szkolni powinni dzielić się doświadczeniami w obszarze pracy z dziećmi w różnorodnych kryzysach, w tym w kryzysie wynikającym z traumy. Wsparcie w środowisku to ogromny zasób w obszarze prewencji wypalenia zawodowego;
- **udział w posiedzeniach grup roboczych** – np. w sytuacji, gdy dziecko jest ofiarą przemocy psycholog szkolny/pedagog może zostać powołany do zespołu interdyscyplinarnego lub uczestniczyć w grupie roboczej na rzecz przerwania kryzysowej sytuacji dziecka.

## jak pomóc dziecku?

### Wskazówki dla psychologów i pedagogów szkolnych

Najważniejsze z zadań psychologa czy pedagoga szkolnego to wsparcie dziecka w systemie nauki szkolnej, w tym wsparcie psychologiczne. Dziecko, które przeżyło trudne doświadczenie lub jest narażone na różnego rodzaju sytuacje kryzysowe, np. przemoc czy deprivację opieki, potrzebuje wsparcia w sposób szczególny. Praca z uczniem, który doświadczył traumy, powinna być zorientowana na przywracanie poczucia bezpieczeństwa, stałości i przewidywalności oraz dobrostanu, w oparciu o uzdrawiającą relację z psychologiem/pedagogiem oraz

nauczycielami i innymi członkami personelu szkoły.

Należy pamiętać, że dziecko jest w stanie uczyć się i regulować swoje zachowanie jedynie wtedy, kiedy czuje się wystarczająco bezpiecznie. Przywracanie poczucia bezpieczeństwa odbywać się może w klasie, w szkole, ale miejscem szczególnym jest gabinet psychologa czy pedagoga szkolnego. Specjalista może być pomocny w rozpoznawaniu objawów potraumatycznych, ale także w identyfikacji tzw. *triggerów* (mechanizmów wyzwalających) oraz kryjących się za nimi rzeczywistych potrzeb dziecka, aby móc znaleźć na nie adekwatną i pozytywną odpowiedź. Jeśli pracujesz jako psycholog/pedagog w szkole z dziećmi, które doświadczyły traumy, wykorzystaj poniższe wskazówki:

- Postaraj się, aby Twój gabinet był miejscem przyjaznym dla dziecka – azylem, gdzie można poszukać pomocy bez oceniania zachowania.
- Aktywnie angażuj się we współpracę z rodzicami/opiekunami dziecka oraz instytucjami pomocowymi czy psychologiem, pod którego opieką dziecko pracuje terapeutycznie, aby wspólnie tworzyć sieć wsparcia.
- Ważną rolą jest wspieranie uczniów w radzeniu sobie z konsekwencjami traumy, budowaniu strategii radzenia sobie ze stresem, wyposażania w zasoby regulowania stanów emocjonalnych. Dzięki wspierającej relacji możliwe jest poszerzanie kompetencji uczniów, budowanie ich dobrostanu i wzmacnianie odporności (rezyliencji).
- Współpracuj z nauczycielami w obszarze pomocy dzieciom, bądź otwarty na konsultowanie zachowań dzieci.
- Naucz się rozpoznawać objawy zaburzeń. Korzystaj ze szkoleń, warsztatów, webinarów – doksztalcaj się, aby być skutecznym w pomaganiu.
- Nie musisz znać się na wszystkim. Kiedy dziecko potrzebuje wsparcia terapeutycznego, porozmawiaj o tym z rodzicami, wyrażając troskę o dziecko.

Zaoferuj miejsce, gdzie opiekunowie mogą znaleźć pomoc lub pomóc w wyborze strategii pomocowej.

- W przypadku leczenia zaburzeń po stresie traumatycznym niezbędna jest terapia PTSD (ang. Posttraumatic Stress Disorder). Zaburzenie to z powodzeniem leczone jest przy pomocy metod poznawczo-behawioralnych (np. terapia przedłużonej ekspozycji, terapia przetwarzania poznawczego), metod odwrażliwiania (np. EMDR ang. Eye Movement Desensitization and Reprocessing) prowadzonych przez psychoterapeutów, czy psychotraumatologów. Bądź pomocny w odnalezieniu specjalisty.
- Stwórz własną bazę placówek pomocowych, z której możesz korzystać w przypadku konieczności skonsultowania zachowania dziecka bądź pokierowania rodziców czy opiekunów do właściwej placówki pomocowej.
- Zadbaj o siebie. Pamiętaj, że jesteś swoim własnym narzędziem pracy.

- Im będziesz sprawniejszy/zdrowszy i silniejszy psychicznie, tym skuteczniej będziesz mógł pomagać. Skorzystaj ze wskazówek zamieszczonych na stronie 25 poradnika.

## jak rozmawiać z dzieckiem doświadczonym traumą wojenną?

Działania wojenne to szczególny rodzaj traumatycznego doświadczenia. Pod względem intensywności przeżyć oraz możliwych negatywnych skutków stanowi niemal najpoważniejsze w skutkach wydarzenie. Dzieci, które były narażone na obserwację wojny i jej doświadczanie, nie są w stanie zrozumieć takiego okrucieństwa, nie mają też dorosłych strategii radzenia sobie ze stresem, stąd też ich reakcja często uzależniona jest od reakcji opiekunów, którzy mają je chronić oraz od tego, w jaki sposób



i czy możliwe jest przywrócenie im poczucia bezpieczeństwa. Najważniejsze zasady, jakie należy wprowadzić we współpracy z dzieckiem, które doświadczyło traumy wojny, to:

- bezpieczne miejsce w klasie
- przewidywalny plan dnia
- wyznaczenie osoby, do której dziecko może zawsze zwrócić się po pomoc
- wyjaśnienie dziecku jasnych zasad (konieczny tłumacz)
- zapewnienie wsparcia
- umożliwienie kontaktu z rodzicem lub opiekunem (jeśli to tylko możliwe)
- proste i krótkie komunikaty (nie mów szybko i nie dostarczaj zbyt dużej liczby informacji)
- brak pytań o trudne doświadczenia
- uwaga na nagłe zmiany i dźwięki
- uważność na ewentualne objawy PTSD

## zasady ogólne komunikacji z dzieckiem

- Staraj się rozpocząć rozmowę od bezpiecznych dla dziecka tematów. Dostosuj komunikację do wieku i umiejętności językowych i poznawczych dziecka. Zadawaj proste i otwarte pytania, na które dziecko zna odpowiedź, np.: „*Jak lubisz spędzać czas wolny?*”, „*Co lubisz robić?*”, „*Czym się interesujesz?*”. Unikaj pytań typu „*dlaczego...?*”, kojarzących się dziecku z negatywną oceną jego zachowania. Zamiast tego używaj pytań: „*W jaki sposób?*”, „*Co się wydarzyło?*” itp.
- Podczas rozmowy utrzymuj kontakt wzrokowy. Mów do dziecka, patrząc mu w oczy. Dostosuj się do poziomu wzroku dziecka – skieruj twarz w jego stronę, jeśli to konieczne dostosuj swój wzrost do wzrostu dziecka (kucnij, uklęknij lub usiądź).
- Pokaż, że Twój rozmówca jest dla Ciebie ważny. Traktuj dziecko poważnie. Uważnie go słuchaj. Zbierz jak najwięcej informacji,

aby być pewnym, że dobrze rozumiesz problem. Okazuj dziecku, że starasz się je zrozumieć, możesz używać słów: „*domyślam się, co czujesz, rozumiem, że to dla Ciebie ważne/trudne*”, „*staram się zrozumieć*”, „*tak*”. Postaraj się popatrzeć na problem z perspektywy dziecka.

- Pozwól dziecku się wypowiedzieć, nie przerywaj, daj czas na dokończenie. Zadawaj pytania pomocnicze, aby lepiej zrozumieć istotę problemu i uzyskać dodatkowe informacje. Staraj się upewniać, czy dziecko rozumie Twoje pytania, daj mu czas na odpowiedź i akceptuj, gdy dziecko nie potrafi jej udzielić.
- Nazywaj i normalizuj emocje, które rozpoznajesz u dziecka, staraj się podchodzić z empatią do dziecka i wyjaśniać mu jego stan. Pomocne mogą być stwierdzenia: „*Wyobrażam sobie, że możesz odczuwać strach w sytuacji, gdy...*”, „*Rozumiem, że ta sytuacja wywołuje złość*”, „*Widzę, że jesteś smutna/y*”, „*Wydajesz się być zniechęcon/a/y tą sytuacją*”. Gdy dziecko ma kłopot w określaniu emocji, możesz używać skal. Zbuduj z dzieckiem np. drabinę strachu czy smutku (gdzie każdy szczebelek to coraz intensywniejsze odczuwanie emocji), termometr złości (0 stopni to brak złości, a 10 to bardzo duży gniew lub wściekłość). Dzięki temu można ocenić także stopień bezpieczeństwa w rodzinie, wiary dziecka w możliwość rozwiązywania problemów, motywacji do działania, zaufania itp. Przykład: „*Na skali 0–10, gdzie 0 oznacza, że w domu nie czujesz się bezpiecznie, a 10, że czujesz się bardzo bezpiecznie, na ile oceniasz swoje bezpieczeństwo w domu?*”<sup>6</sup>.
- Szukaj zasobów i mocnych stron dziecka. Mów komplementy, nie skupiaj się na deficytach/brakach. Zadawaj pytania o sytuacje, kiedy dziecko radziło sobie z trudnościami, co mu pomagało, kto był pomocny, staraj się rozbudować sieć

<sup>6</sup> Opracowano na podstawie: Kluczyńska, S., Zabłocka-Żytka, L. (2020). Dziecko w sytuacji kryzysowej Wspierająca rola pracowników oświaty. Warszawa: Wydawnictwo Ośrodek Rozwoju Edukacji

wsparcia i wzmacniać wiarę we własne możliwości.

## Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie?

### KROK 1 – PRZYGOTUJ SIĘ DO ROZMOWY

Przygotowując się do rozmowy z dziećmi na temat wojny, należy przyjrzeć się temu, czy i jak dzieci rozmawiają na ten temat, a także wziąć pod uwagę wiek dzieci, środowisko, w jakim funkcjonują i czy miały już styczność z kolegami – dziećmi uchodźców.

Dzieci czerpią wiedzę z różnych źródeł: telewizji, internetu, rówieśników, rodzeństwa, rodziców itd. Niepokojące obrazy pojawiają się wokół nas i siłą rzeczy wpływają także na dzieci. W placówkach, w których są już uczniowie, którzy uciekli z rodzicami przed wojną, zainteresowanie tym tematem może być siłą rzeczy większe. W takiej sytuacji dobrze jest sprawdzić stan wiedzy dzieci przed przyjęciem kolegów zza granicy, aby móc je przygotować do tego wydarzenia.

Należy wziąć pod uwagę, iż młodsze dzieci mogą mieć obawę, że znajdują się w bezpośrednim niebezpieczeństwie, ponieważ obrazy i rozmowy o wojnie, nawet jeśli są na ekranie telewizora, a konflikt rozgrywa się w innym kraju, są traktowane jako otaczająca rzeczywistość. Starsze dzieci, które często poprzez dostęp do Internetu, są narażone na niepokojące treści w mediach społecznościowych, mogą obawiać się eskalacji wydarzeń i martwić o bezpieczeństwo własne i bliskich. Pamiętaj, że udostępniane obrazy są często pełne przemocy i uruchamiają idące za nimi skojarzenia i obawy.

### KROK 2 – ROZMOWA O WOJNIE

Wybierz konkretną lekcję, godzinę wychowawczą czy dodatkowe zajęcia, podczas których porozmawiacie na temat tego, czym jest wojna, co dzieci

o niej wiedzą i myślą, jakie towarzyszą im emocje. Dobrym punktem wyjścia będzie pytanie ogólne do dzieci, co już wiedzą i jak się z tym czują. Niektóre dzieci mogą nie być świadome, co się dzieje i nie okazywać zainteresowania rozmową na ten temat, z kolei inne mogą przeżywać tę sytuację i martwić się, często „w milczeniu”. W przypadku młodszych dzieci w rozpoczęciu dyskusji może pomóc np. wspólne rysowanie lub czytanie i opowiadanie historii czy bajek. **Pamiętaj o dostosowaniu treści do wieku i etapu rozwojowego dzieci.**

Pierwsza rozmowa pozwoli określić, jakie informacje i z jakich źródeł do nich docierają. Jest to dobry moment, aby je uspokoić i ewentualnie zidentyfikować wszelkie nieprawdziwe informacje, z którymi mogły się zetknąć. Wyjaśnij, że nie wszystkie informacje w internecie są weryfikowane. Warto przypomnieć uczniom, jak ważne jest szukanie wiarygodnych źródeł. W starszych klasach warto zorganizować lekcje na temat tego, co się aktualnie dzieje, aby uczniowie otrzymali wiedzę ze sprawdzonego źródła, podaną w formie dostosowanej do wieku oraz od osób, które znają.

### KROK 3 – PAMIĘTAJ O EMOCJACH

Wojna to ważny, ale i emocjonalnie trudny temat. Podczas rozmowy pamiętaj o emocjach dzieci, ale także o własnych. Nie rozpoczynaj tego tematu, jeśli czujesz, że jest dla Ciebie za trudny, najpierw zaopiekuj się swoimi emocjami, dopiero potem planuj lekcję z uczniami, ponieważ Twoją rolą będzie zaopiekowanie się wtedy także ich stanem emocjonalnym. **Pamiętaj, że masz prawo do swoich emocji i zadbania o uspokojenie siebie, zanim zaczniesz rozmowę o wojnie z dziećmi i młodzieżą.** Takie spotkanie jest dla uczniów okazją do opowiedzenia o swoich emocjach. Pozwól im je wyrazić, nie oceniaj, aktywnie słuchaj i staraj się wspierać (zastosuj wcześniej opisane zasady). W razie potrzeby naucz dzieci rozpoznawania emocji, nazywania ich i radzenia sobie z napięciem. Używaj stwierdzeń w stylu: „*To normalne, że wojna*

*sprawia, że się boimy, a czasem złościmy i smucimy.” „Každy konflikt może tak na nas wpłynąć. W tym momencie nic nam nie grozi, ale to naturalne, że informacje, które słyszycie lub oglądacie, budzą w Was niepokój.”*

Ważne, aby nie bagatelizować obaw dzieci. Jeśli zadają pytania, które mogą wydawać się ekstremalne, np. „Czy my zginiemy?“, „Czy wojna będzie w Polsce?“, zapewnij je, że tu i teraz jesteście bezpieczni i władze państwa robią wszystko, aby się tak nie stało. Zapewnij, że wielu ludzi na całym świecie ciężko pracuje, aby zakończyć konflikt i zaprowadzić pokój. **Pamiętaj, aby przywracać bezpieczeństwo, ale nie dawaj nierealistycznych obietnic.**

Nie trzeba znać odpowiedzi na wszystkie pytania, a odpowiedź „nie wiem” czasami jest jedyną właściwą. W takich sytuacjach możesz też powiedzieć, że musisz sprawdzić tę kwestię. Niekiedy można wykorzystać tę sytuację jako okazję do wzbudzania ciekawości dzieci i wspólnego poszukiwania odpowiedzi na pytania.

#### KROK 4 – NAUKA POMAGANIA

Ważnym elementem rozmowy na temat konfliktu jest zagadnienie pomocy osobom, które uciekają przed wojną. Warto porozmawiać z dziećmi na temat ich pomysłów na pomoc uchodźcom. Jest to też ważna umiejętność radzenia sobie z bezradnością i okazywaniem empatii w stosunku do potrzebujących. Nie możemy powstrzymać wojny, ale możemy być pomocni i wspierający. Skupianie się na działaniu zmniejsza niepokój i motywuje do działania.

Warto jest w ten właśnie sposób pokazywać, że nawet w tak dramatycznej sytuacji nie musimy być tylko biernymi obserwatorami, możemy również wyjść z inicjatywą i mieć wpływ na bieg wydarzeń przez wsparcie potrzebujących.

Zapytaj dzieci o ich pomysły na lokalne/ szkolne akcje wsparcia dla narodu ukraińskiego, choćby symboliczne.

Uczniowie mogą przypiąć wstążeczki w kolorach flagi ukraińskiej, możecie

zainicjować zbiórkę datków czy akcję pisania listów z poparciem do dzieci z Ukrainy. Starszych uczniów można zachęcić do poszukania sprawdzonych zbiorów pieniędzy i akcji pomocowych prowadzonych przez zaufane organizacje, aby je uwidocznili na gazetkach szkolnych.

**Pamiętaj, dzieci poczuć się lepiej, bezpieczniej i pewniej, gdy wiedzą, że mogą realnie pomóc. To ważny czas, aby pokazać uczniom, jak ważna jest empatia.**

#### KROK 5 – PRZYGOTOWANIE KLASY NA PRZYJĘCIE DZIECI Z UKRAINY

W związku z konfliktem zbrojnym w Ukrainie obecnie wiele szkół przyjmuje dzieci uchodźców. Tym samym konieczne jest przygotowanie najmłodszych na przyjęcie nowych uczniów w klasie. Warto poświęcić oddzielną lekcję na wyjaśnienie dzieciom tego, kim są uchodźcy. Pomocne mogą być pytania: „Czasem zdarza się, że dzieci i młodzież z państw, w których toczy się wojna, przyjeżdżają do innych krajów, by mogli żyć spokojnie. Słyszeliście kiedyś o takiej sytuacji? Czy słyszeliście takie słowo jak uchodźca?”. Możesz wyjaśnić uczniom najprościej, jak to możliwe, że uchodźcy to osoby, które nie mogą zostać w swoim domu, kraju czy regionie, bo nie jest tam bezpieczne. To ludzie, którzy przybywają do innych krajów i szukają dla siebie nowych, spokojnych domów, aby przeczekać wojnę. Czasami decydują się, aby wyjechać na zawsze.

Aby dobrze przygotować uczniów na przyjęcie dzieci z Ukrainy, najlepiej zacząć od uwrażliwienia uczniów na to, że ich nowy kolega czy koleżanka może nie być gotowy na dzielenie się swoimi przeżyciami. Ciekawość jest naturalną cechą najmłodszych uczniów, warto więc przekierować ją na bezpieczne dla nowego ucznia tory<sup>7</sup>. Postaraj się nauczyć dzieci delikatności, empatii i dawania czasu na to, by uczniowie z Ukrainy zdomowili się

7 Perek N. (2022) Nowi koledzy w trudnej sytuacji. Jak rozmawiać z dziećmi o uchodźcach z Ukrainy? <https://epedagogika.pl/top-tematy/nowi-koledzy-w-trudnej-sytuacji.-jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-uchodzaczach-z-ukrainy-5848.html> (dostęp: 16.03.2022).

w nowej szkole. Wskaz dzieciom bezpieczne tematy do rozmowy: *czym się lubi bawić?, czy ma wszystkie przybory?, czy ma ochotę na wspólny spacer po szkole?*

Dzieci z Ukrainy oraz ich rodziny należy otoczyć szczególną opieką oraz wsparciem psychologicznym, także w szkołach, do których uczęszczają. Należy też być uważnym na ewentualne objawy zespołu stresu pourazowego (opisane na początku poradnika). Nie każde dziecko będzie miało objawy PTSD, u niektórych z nich mogą pojawiać się lęki o bezpieczeństwo własne lub bliskich, u młodszych częściej lęk separacyjny, niekiedy będziemy obserwować

objawy szoku kulturowego<sup>8</sup>. Jeszcze inne, szczególnie te, które nie były narażone na obrazy wojny, zaadoptują się stosunkowo szybko. Niekiedy pojawić się mogą emocje poczucia winy w związku z tym, że jest się ocalałym. Każdorazowo jednak będą potrzebowały wsparcia dorosłych.

<sup>8</sup> Kalervo Oberg, Cultural shock: Adjustment to New Cultural Environments, Practical Anthropology, nr 7, 1960, str. 177-182.

## SZOK KULTUROWY

Przeprowadzka do nowego kraju, odmiennego środowiska społecznego każdorazowo wymaga adaptacji. Badacze wymieniają pięć etapów przystosowania do nowej rzeczywistości. Pierwszy z nich nazywany miesiącem miodowym, w którym dziecko jest zwykle zaciekawione i pozytywnie nastawione do odmienności. Przywrócenie bezpieczeństwa powoduje uczucie szczęścia. Nowość zachwyca, intryguje, wywołuje entuzjazm. Zdarza się jednak, że etap ten nie występuje u przymusowych migrantów lub uchodźców. W przypadku objawów stresu pourazowego także nie będzie widoczny. W tym etapie ważne jest przekazywanie rzetelnych informacji o zasadach panujących w szkole i w kulturze kraju. Zachęcanie do kontaktów z innymi uczniami i nawiązywanie pozytywnych relacji z lokalną społecznością, wsparcie psychologiczne, zapewnienie bezpieczeństwa oraz obserwacja pod kątem objawów PTSD. Z szokiem kulturowym identyfikowane są najczęściej objawy widoczne w drugim stadium adaptacji do nowej kultury. Rzeczywistość okazuje się bardziej przytłaczająca, a odmienność zdecydowanie bardziej przeszkadza i irytuje, niż cieszy, pomyłki i nieporozumienia powodują silną frustrację i złość. Niekiedy skutkuje to wycofaniem z życia, np. szkolnego, niechęcią do nawiązywania kontaktów, wycofaniem z dotychczasowych prób nawiązywania relacji rówieśniczych. Na tym etapie ważne jest wspieranie rozmowami, dawanie przestrzeni na wyrzucenie trudnych emocji, pozwalanie na reagowanie na swój sposób, normalizacja. Należy pozwolić na sceptycyzm i nieufność wobec nowych norm i wartości, ale też wyjaśniać je i przybliżać. Szkoła jest ważnym miejscem do wspólnego poszukiwania obszarów porozumienia, np. elementów podobnych, łączących obie kultury. **Warto planować zajęcia włączające kulturowo, dające możliwość wzajemnego poznawania kultur, dzielenia się emocjami, obawami, przeżyciami. Dzięki temu kolejne etapy będą znacznie łatwiejsze, aż do końcowej adaptacji.**

Uczniów z Ukrainy warto także zaangażować do wypracowywania pomysłów na odpowiednie wsparcie narodu i społeczeństwa ukraińskiego, a także ich samych. Będą najlepszymi specjalistami w tych sprawach.

### **KROK 5 – DZIAŁANIA ANTYDYSKRYMINACYJNE**

Podczas zajęć z dziećmi warto podkreślać i wzmacniać tolerancję. Konflikty takie jak wojna mogą powodować dyskryminację wobec narodu czy kraju. Zwracaj uwagę na jej przejawy w klasie czy szkole. Wzmacniaj przekaz, że każdy ma prawo czuć się bezpiecznie w szkole i w klasie. Zastraszanie i dyskryminacja są zawsze złe i powinny być konsekwentnie negowane. Upewnij się, czy uczniowie nie doświadczają takich zachowań w szkole lub nie przyczyniają się do zastraszania innych dzieci. Dzieci powinny także otrzymać jasne wskazówki, co zrobić w takich przypadkach, do kogo i gdzie się zwrócić.

Należy być w tym okresie szczególnie czujnym na wszelkie formy stygmatyzacji, prześladowania i utrwalania stereotypów wobec dorosłych obywateli i dzieci z Rosji. Warto podkreślać, że wśród nich także są ludzie, którzy nie chcieli wojny i są jej ofiarami. **Pamiętaj, aby rozmawiając z dzieckiem, unikać stygmatyzujących określeń, staraj się wzbudzać w dziecku emocje współczucia, empatii i chęci niesienia pomocy.**

### **KROK 6 – ZAPEWNIENIE O POMOCY**

Kończąc zajęcia na temat wojny, należy upewnić się, że nie pozostawiamy uczniów z uczuciem niepokoju. Zapytaj raz jeszcze o emocje. Czy się zmieniły? Czy dzieci czują się teraz lepiej? Czego potrzebują, żeby lepiej się poczuć? Zachęć je do samoobserwacji i rozmowy o tym, co dla nich trudne. **Pamiętaj, aby zapewnić uczniom o swojej gotowości do wysłuchania i wsparcia, gdy tylko będą tego potrzebowały.**





## a co z nauczycielami i osobami pomagającymi?

W sytuacjach traumatycznych trudno jest opanować emocje, mogą one powodować napięcie nie tylko u dzieci i dorosłych, których dotknął kryzys, ale także u osób, które z nimi aktywnie współpracują, nauczycieli, pedagogów czy psychologów. Narażanie się na szczegóły opowieści dzieci, które były ofiarami bądź świadkami doświadczeń traumatycznych, niesie za sobą skutki także dla samych słuchających. Ważne jest zatem nabycie umiejętności skutecznego radzenia sobie ze stresem, wynikającym z wykonywanej pracy. Oto kilka wskazówek:

### 1. Korzystaj ze wsparcia społecznego

Praca nauczyciela, pedagoga czy psychologa wiąże się ze znacznym obciążeniem psychicznym. Szczególnie w przypadku udzielania pomocy psychologicznej czy pedagogicznej w obszarze doświadczeń traumatycznych, która wiąże się z koniecznością słuchania opowieści nacechowanych niejednokrotnie sytuacjami zagrożenia życia lub zdrowia, stanowi znaczne emocjonalne obciążenie.

Rozmowa na temat trudności, które powodują stres, obniża negatywne emocje, nawet jeśli nie dotyczą bezpośrednio rozwiązania problemu. Poszukiwanie wsparcia społecznego w trudnej sytuacji jest naturalną dla człowieka potrzebą, należy nauczyć się z niej korzystać. Dodatkowym atutem wsparcia społecznego, szczególnie w miejscu pracy lub u osób wykonujących podobne zadania, jest czynnikiem chroniącym przed wypaleniem zawodowym i tzw. wtórną traumatyzacją (*STSD* ang. *Secondary Traumatic Stress Disorder*<sup>9</sup> – zaburzenie wynikające z emocjonalnego obciążenia opieką nad osobami, które doświadczyły

traumy, wynikające z narażenia na szczegóły opowieści na temat doświadczeń urazowych, nazywane także zmęczeniem współczuciem (ang. *compassion fatigue*)<sup>10</sup>.

Jedną z metod wsparcia w miejscu pracy jest organizacja **superwizji koleżeńskich**. Koleżeńska grupa superwizyjna polega na organizacji spotkań w małych grupach (zwykle do 10 osób) w celu analizy pracy własnej oraz wspólnego zgłębienia wiedzy, wymiany doświadczeń i wspierania się w wykonywanym zawodzie.

### 2. Naucz się radzić sobie z własnymi emocjami

W momencie pojawienia się sytuacji kryzysowej przeżywane emocje mogą utrudniać ocenę sytuacji, a z tej perspektywy problem wydaje się niekiedy nie do rozwiązania. W takim przypadku należy pozwolić emocjom się wyciszyć, aby móc raz jeszcze przyjrzeć się problemowi. Pomocne będzie nazwanie własnych emocji i ich przeżycie. Taka strategia umożliwi analizę zasobów, z których warto skorzystać do rozwiązania sytuacji. Niekiedy konieczne jest wsparcie instytucji czy specjalisty. Podczas udzielania pomocy w obszarze traumy oraz słuchania treści emocjonalnie obciążających mogą się uaktywnić własne trudne emocje, zwłaszcza w sytuacji, gdy pomagający także ma za sobą trudne doświadczenia przypominające epizody przeżywane przez dzieci, z którymi pracuje. W takim przypadku narażenie na objawy wtórnego stresu potraumatycznego jest wyższe. Właściwą strategią jest przyjrzenie się własnym emocjom i, w razie konieczności, skorzystanie z profesjonalnej pomocy. Zmęczenie współczuciem nie jest oznaką słabości lub wynikiem braku kompetencji, to naturalny koszt opieki, który niekiedy może się pojawić i wymagać wsparcia psychologicznego.

9 Bride, B. (2012). Secondary Traumatic Stress. In C.R. Figley (Ed.) Encyclopedia of Trauma. Sage Publications.

10 Figley C.R. (1995), Compassion fatigue as secondary traumatic stress disorder: an overview, w: Compassion fatigue, red. C.R. Figley, Brunner/Mazel, New York.

### 3. Pamiętaj o własnych potrzebach i przyjemnościach

Natłok obowiązków i negatywne emocje z tym związane mogą powodować lekceważenie własnych, nawet podstawowych potrzeb, a to z kolei prowadzi w konsekwencji do zwiększonego odczuwania skutków stresu. Niekiedy doprowadza to do sytuacji, że praca staje się jedyną aktywnością i definiuje to, kim jest człowiek. Aby temu zapobiec, należy zawsze mieć czas na refleksję, relaks i odpoczynek, nawet jeśli to będzie ledwie kilka minut dziennie. Oddzielenie życia zawodowego od prywatnego, zdrowe odżywianie, wysypianie się, aktywność fizyczna są szczególnie ważne, właśnie w sytuacjach trudnych, w zawodach wymagających częstego mierzenia się z wyzwaniami. W sytuacji trudnej relaks zazwyczaj odkładany jest na później, a to on jest niezbędny do efektywnego radzenia sobie z problemami, nabrania sił i niwelowania skutków napięcia.

### 4. Szukaj pozytywnych stron pomagania

Stres wcale nie jest taki zły, a ten wynikający z pomagania może być bardzo pozytywny w skutkach. Badania pokazują, że napięcie wynikające z pomagania innym może mieć pozytywne skutki za sprawą hormonu oksytocyny, który działa korzystnie na układ krwionośny<sup>11</sup> i obniża negatywne skutki stresu<sup>12</sup>. Niepokój pojawia się wtedy, kiedy uznajemy, że nasze zasoby są za małe do poradzenia sobie z zaistniałą sytuacją, ale to od naszego ustosunkowania się do niej w dużej mierze zależy, czy i jak poradzimy sobie ze stresem. Stres może okazać się pozytywny, ponieważ motywuje do działania i rozwiązywania problemów. Postrzeganie stresu jako naturalnego stanu pomagającego nam w działaniu znacznie zmniejsza jego potencjalne negatywne symptomy. Naszym celem jest więc efektywne zarządzanie stresem, a nie jego eliminacja.

11 Zheng J, Babygirija R, Bülbül M, et al. Hypothalamic oxytocin mediates adaptation mechanism against chronic stress in rats. *Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol.* 2010; 299(4): G946–G953, doi: 10.1152/ajpgi.00483.2009, indexed in Pubmed: 20689056.

12 Windle RJ, Shanks N, Lightman SL, et al. Central oxytocin administration reduces stress-induced corticosterone release and anxiety behavior in rats. *Endocrinology.* 1997; 138(7): 2829–2834, doi: 10.1210/endo.138.7.5255, indexed in Pubmed: 9202224.



Stowarzyszenie Polski Komitet Narodowy  
Funduszu Narodów Zjednoczonych  
na Rzecz Dzieci – UNICEF

ul. Rolna 175 D  
02-729 Warszawa

[unicef@unicef.pl](mailto:unicef@unicef.pl)

[www.unicef.pl](http://www.unicef.pl)

unicef  dla każdego dziecka