

Bramsche, 02.03.2022

Drodzy rodzice, drodzy opiekunowie,

wszyscy jesteśmy wstrząśnięci i zaniepokojeni wojną na Ukrainie. Tak właśnie odczuwamy to my, dorośli w szkole, ale prawdopodobnie również Państwo w domu oraz nasze dzieci i młodzież. Sytuacja jest szczególnie trudna dla dzieci z rodzin z korzeniami na Ukrainie, Białorusi i w Rosji. Bardzo współczujemy Wam i Waszym rodzinom.

W szkole podejmujemy tematy na różnych płaszczyznach, staramy się informować w sposób odpowiedni do wieku, ale także poważnie traktować uczucia dzieci i młodzieży, oraz dać im przestrzeń. Bardzo ważne jest dla nas, aby teraz na pierwszym planie wysunąć ideę pokoju i wysiłków na rzecz pokojowego współistnienia. Dotyczy to w szczególności przyjaznego i współczującego traktowania dzieci z Ukrainy i Rosji. Chcemy rozwiązywać konflikty konstruktywnie i pokojowo, tak jak praktykujemy od dawna w wielu projektach.

Niemniej jednak prawdopodobnie zdarzy się, zwłaszcza w domu, że staniecie Państwo w obliczu pytań, zmartwień i obaw swoich dzieci. Jako zespół doradczy chcielibyśmy przedstawić kilka pomysłów w tym liście, w jaki sposób możecie wspierać swoje dzieci w tej sytuacji, aby utrzymać stres psychiczny na jak najniższym poziomie.

- **Stwórz okazje, w których Twoje dzieci będą miały swobodny czas na wyrażenie swoich obaw.**
Może to być rozmowa "na skraju łóżka", podczas spaceru lub co często jest dość dobre dla trudnych rozmów, podczas jazdy samochodem. Potraktuj poważnie obawy swoich dzieci i pytaj je z zainteresowaniem. Pomoże Ci to lepiej zrozumieć stan emocjonalny Twojego dziecka i dobrze na niego zareagować.
- **Udzielaj odpowiedzi na pytania dzieci i nie unikaj tematu.**
Być może zastanawiasz się, jak daleko powinieneś się posunąć w swojej odpowiedzi: Dzieci zwykle mają dobre poczucie ochrony samego siebie. To o czym nie chcą wiedzieć, nie pytają o to. Zatem odpowiedz, o co konkretnie zapytano, ale nie więcej. Jeśli Twoje dziecko chce wiedzieć więcej, będzie nadal pytać.
- **Jeśli nie masz odpowiedzi na wszystkie pytania, możesz się do tego przyznać.**
Możesz dowiedzieć się więcej o tym, razem ze swoim dzieckiem, w Internecie na stronach, które zawierają informacje przyjazne dzieciom. Linki podano poniżej.
- **Bądź szczery: możesz również wyrażać własne obawy.**
Staraj się jednak nie przekazywać skrajnych lęków i zachować spokój oraz obiektywizm w rozmowie. Zwróć również uwagę na odpowiedni wiek dziecka. Im młodszy, tym ostrożniejsza musi być rozmowa.

- **Oglądaj wiadomości razem ze swoim dzieckiem.**
Dzieci łatwo można przytłoczyć wiadomościami dla dorosłych. Dlatego młodsze dzieci powinny oglądać tylko programy informacyjne dla dzieci i być pod opieką dorosłych. Starsze dzieci z pewnością mogą oglądać normalne programy informacyjne dla dorosłych, ale jest to również dobre dla nich, jeśli dorośli są przy nich i mogą z nimi o tym porozmawiać później.
- **Bądź czujny na fałszywe ogłoszenia.**
Zwłaszcza za pośrednictwem komunikatorów i sieci społecznościowych często przesyłane są fałszywe raporty, które zaostrzają obawy i konflikty. Sprawdź prawdziwość wiadomości na tych kanałach szczególnie krytycznie (zobacz linki internetowe poniżej).
- **Rób przerwy medialne. Dwie godziny "bez mediów" przed snem byłoby optymalne.**
Staraj się nie trzymać włączonego telewizora przez cały dzień z "raportami wojennymi", natomiast zapewnij przerwy na odpoczynek. Jeśli pilnie chcesz być na bieżąco i chcesz włączyć telewizor, wyślij dzieci do zabawy z rówieśnikami na świeżym powietrzu, do przyjaciół, do uprawiania sportu.

W załączniku znajdziesz obszerną listę z linkami do tematu. Lista jest posortowana według grup docelowych i wiekowych. W każdym przypadku celowo podaje się szereg linków, ponieważ odzwierciedla to szeroki zakres możliwości informacyjnych w wolnej prasie.

Jeśli Ty lub Twoje dzieci chcielibyście skontaktować się z zespołem doradczym w celu uzyskania wsparcia, możecie skontaktować się z nami za pośrednictwem następujących adresów e-mail:

Sabrina Bendig (Schulsozialarbeiterin):	sabrina.bendig@greselius.net
Ulf Heinecke (Beratungslehrer):	ulf.heinecke@greselius.net
Anna Renard (Beratungslehrerin):	anna.renard@greselius.net
Silke Bochow (Schulseelsorgerin):	silke.bochow@greselius.net

Życzymy wszystkiego najlepszego dla Was i Waszych rodzin oraz serdecznie pozdrawiamy,
Sabrina Bendig, Ulf Heinecke, Anna Renard und Silke Bochow

Załącznik

Zbiór przydatnych linków odnośnie konfliktu na Ukrainie, posortowanych według grupy docelowej

Artykuły dla rodziców:

Rozmawiając z dziećmi o wojnie: "Tato, czy wszyscy musimy umrzeć?"

Mój ojciec doświadczył wojny jako dziecko i nie mógł o niej mówić. Doświadczyłem wojny jako reporter i nie chciałem o niej mówić. Teraz moje dzieci mają pytania dotyczące wojny. Co mam odpowiedzieć?

<https://www.spiegel.de/familie/mit-kindern-ueber-krieg-sprechen-papi-muessen-wir-alle-sterben-a-c9f73b7f-5ee1-4c40-a4a5-ab4d4a6a49b6>

Ukraina: Jak rozmawiamy z dziećmi o wojnie?

Z naszego domu Ukraina jest bliżej niż Sylt. Jak rozmawiać z naszymi dziećmi o wojnie, kiedy nie jest to już odległe wydarzenie? Myśli autora magazynu SCHULE Mathiasa Brüggemeiera <https://www.magazin-schule.de/magazin/ukraine-wie-reden-wir-mit-kindern-ueber-den-krieg/>

Rozpoznanie Fake-News

<http://www.webhelm.de/fake-news-erkennen/>

Fake newsy na temat kryzysu ukraińskiego i rzeczowa wiedza ekspertów w porównaniu

<http://www.mimikama.at/ukraine-krise/desinformation-russland-ukraine/>

Wybór przyjaznych dzieciom stron informacyjnych w Internecie:

dla młodszych dzieci (ale także już dla tych w szkole podstawowej):

- <https://www.schau-hin.info/news/krieg-in-der-ukraine-kinder-mit-nachrichten-nicht-allein-lassen>
- <https://www.kika.de/kika-aktuell/kika-aktuell-angriff-auf-die-ukraine-eure-fragen-100.html>
- <https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/ukraine/index.php5>

dla trochę starszych dzieci

Jeśli wiadomości Cię niepokoją: Wojny, ataki lub klęski żywiołowe: Wiele rzeczy, które są zgłaszane w wiadomościach, jest smutnych lub nawet może być naprawdę przerażających. Tutaj znajdziesz wskazówki, jak sobie z tym poradzić.

<https://www.zdf.de/kinder/logo/wenn-euch-nachrichten-angst-machen--100.html>

Informacje o kraju "Ukraina"

<https://www.kinderweltreise.de/kontinente/europa/ukraine/daten-fakten/>

Hanisauland Politik für dich Spezial: Ukraina

<https://www.hanisauland.de/wissen/spezial/politik/laenderdossier/laenderdossier-alphabetisch/laender-u/laenderdossier-land-ukraine/>

Dlaczego we wschodniej Ukrainie trwa wojna

<https://www.zdf.de/kinder/logo/konflikt-ostukraine-einfach-erklaert-100.html>

Bammel, Schiss, weiche Knie – Co możemy zrobić ze strachem

<https://kinder.wdr.de/tv/neuneinhalb/av/video-bammel-schiss-weiche-knie--was-wir-gegen-angst-tun-koennen-100.html>

Konflikt na Ukrainie – co się dzieje?

Co dzieje się obecnie na Ukrainie i jak radzą sobie miejscowi ludzie? Tego właśnie chce się dowiedzieć Gesa i uczniowie szkoły w Oberhausen.

<https://kinder.wdr.de/tv/neuneinhalb/av/video-konflikt-in-der-ukraine--was-ist-da-los-102.html>

logo! erklärt: Wpływ Rosji na sąsiadów

<https://www.zdf.de/kinder/logo/einfluss-russland-einfach-erklaert-100.html>

Pogląd Rosji na konflikt na Ukrainie

Prezydent Rosji Putin wysłał żołnierzy na wschodnią Ukrainę. Wielu obawia się eskalacji konfliktu. Ale dlaczego Putin to wszystko robi? Wyjaśniamy to tutaj.

<https://www.zdf.de/kinder/logo/ukraine-konflikt-putin-einfach-erklaert-100.html>

Atak na Ukrainę

Zebrane artykuły na logo! vom ZDF

<https://www.zdf.de/kinder/logo/>

Konflikt na Ukrainie

Zebrane artykuły na 9 1/2

<https://kinder.wdr.de/tv/neuneinhalb/>

Wojna na Ukrainie

WDR 5 Kinderradio KiRaKa

<https://kinder.wdr.de/radio/kiraka/nachrichten/klicker/Krieg-ukraine-100.html>

dla młodzieży od 14 lat

Funk-Videos (Sieć treści ARD i ZDF z informacjami dla osób w wieku 14-29 lat)

Rosja atakuje Ukrainę! Konsekwencje.

<https://youtu.be/mNwRnTF-Jdk>

Konflikt na Ukrainie: historia kryjąca się za nim

<https://youtu.be/CWhoALa6bTU>

NATO kontra Rosja: Tak wyglądałaby wojna

<https://youtu.be/qowsHwEBjoA>

To się wydarzy, gdy wybuchnie wojna nuklearna

https://youtu.be/AGdFG7_jDbQ

Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg

Wojna na Ukrainie – wojna w Europie

Konflikt na Ukrainie 2021/22 – Kontekst – Analizy

<https://www.lpb-bw.de/ukrainekonflikt>