

PORADNIK DLA NAUCZYCIELI PRZEDSZKOLA



Drodzy Nauczyciele!

24 lutego 2022 roku wojska rosyjskie dokonały ataku na Ukrainę.

Polska angażuje się w różnego rodzaju pomoc ofiarom wojny.

Wiele osób stara się zapewnić nocleg i pożywienie osobom,

które przybywają do Polski, organizują transport czy zbiórki najpotrzebniejszych rzeczy.

My, dorośli,

uzyskujemy informacje na temat działań wojennych z różnych źródeł – Internet, radio, telewizja, gazety.

Wszystko to może wzbudzać w nas różnorodne emocje, np. lęk, bezradność, złość.

W związku z tym chcieliśmy pomóc Państwu w odnalezieniu się w obecnej sytuacji.

W poradniku mogą Państwo znaleźć informacje, jak zadbać o siebie, jak wspierać dzieci,

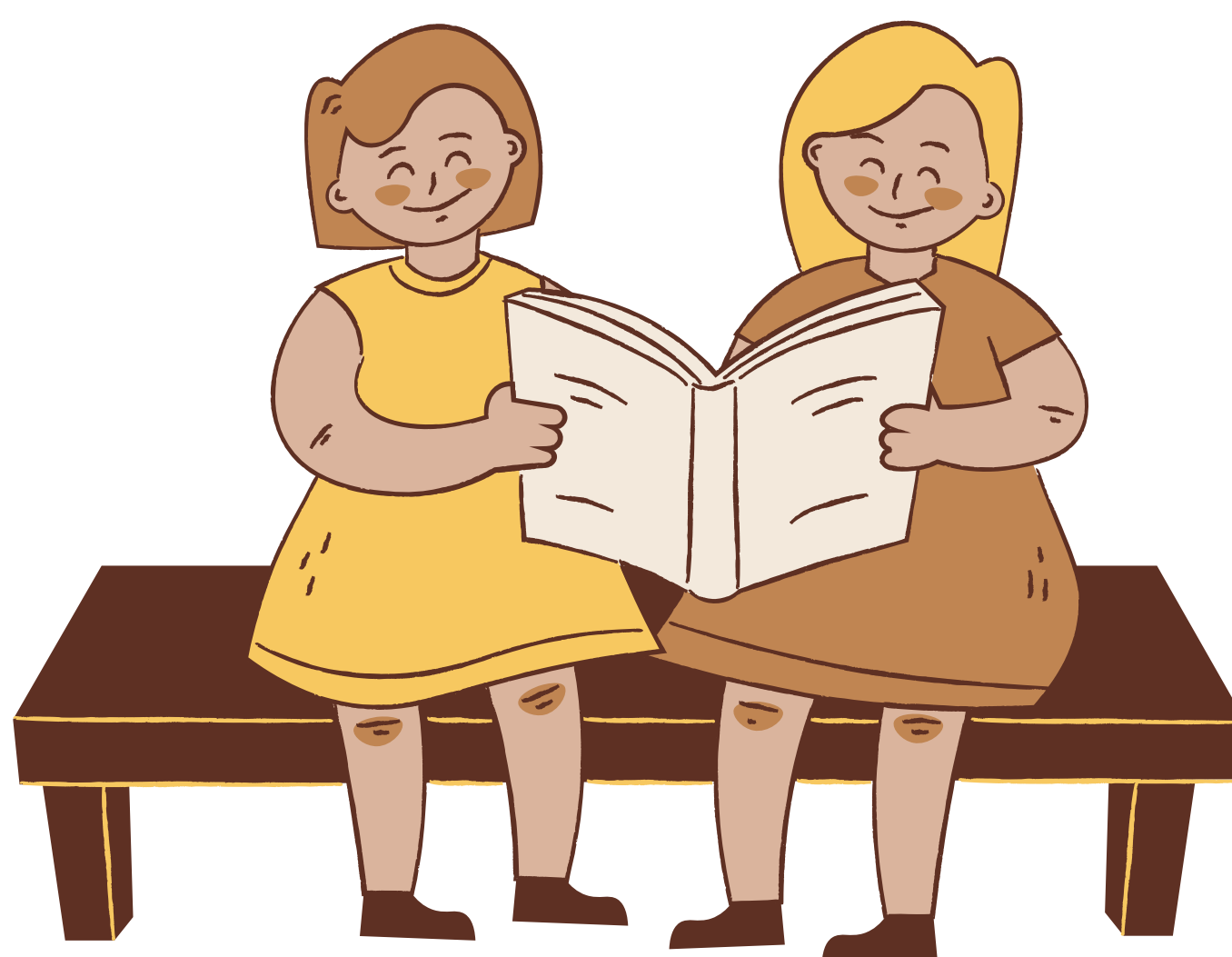
które słyszą o sytuacji wojennej,

a także przedstawimy najważniejsze objawy, zachowania,

na które warto zwracać uwagę podczas kontaktu z dziećmi, które przybyły do nas z Ukrainy.

Spis treści

Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne.....	3
(Anty)kryzysowa apteczka.....	5
Telefony wsparcia.....	6
Rozmowa z dziećmi o wojnie.....	7
Nowy uczeń w przedszkolu.....	11
Zespół stresu pourazowego u dzieci.....	13
Komunikacja z dziećmi.....	15
Pomocne materiały edukacyjne.....	16
Przydatne zwroty i słówka.....	19
Bibliografia.....	21



Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne

Nauczycielu, zadbaj o siebie, abyś mógł pomagać innym.

Pomaganie i wspieranie innych osób, zwłaszcza w tak trudnej sytuacji i traumatycznych doświadczeniach, może być dla nas doznaniem obciążającym. Dlatego też ważne jest zadbanie o siebie samego, aby mieć siłę i energię do towarzyszenia drugiej osobie. Dopiero poczucie pełnej stabilności psychicznej daje nam wystarczający fundament, dzięki któremu możemy w sposób satysfakcjonujący udzielić pomocy osobie potrzebującej. Zgodnie ze Światową Organizacją Zdrowia (WHO) zdrowie psychiczne to dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka, a także zdolność do rozwoju i samorealizacji.

Aby w pełni móc korzystać ze swojej wewnętrznej energii ważnym aspektem jest zadbanie o następujące kwestie:

- Odpoczynek i odpowiednio długi sen - optymalny czas snu powinien trwać 7-9 godzin na dobę.
- Zdrowe odżywianie - prawidłowe nawyki żywieniowe i zbilansowana dieta to klucz do lepszego samopoczucia.
- Aktywność fizyczna - istotnym jest wybranie aktywności, która sprawia nam przyjemność. Następnie wdrożenie pewnej regularności w jej uprawianiu.
- Unikanie używek - alkohol, narkotyki, papierosy, kawa oraz napoje energetyzujące mogą wywoływać negatywne skutki utrzymujące się kilka dni, tygodni czy miesięcy, a co za tym idzie - w znacznym stopniu wpływać na nasze zdrowie.
- Relacje społeczne - człowiek jest istotą społeczną, co oznacza, że dzięki relacjom z innymi ludźmi nie jesteśmy sami ze swoimi problemami.



Podczas pełnienia roli osoby, która wspiera i pomaga innym, warto zwracać uwagę na swoje myśli, emocje, doznania płynące z ciała.

Pomocne może być udzielenie sobie odpowiedzi na następujące pytania:

- Jakie emocje oraz myśli wywołuje we mnie temat działań wojennych w Ukrainie?
- Jakie mam przekonania na temat tego, jak powinienem/powinnam zachowywać się w obecnej sytuacji?
- Jakie emocje oraz myśli wywołuje we mnie to, co dzieje się w sprawie pomocy udzielanej osobom z Ukrainy w Polsce, a także bliskim otoczeniu?

W sytuacji gdy pewne myśli nie dają Ci spokoju, przez co odczuwasz silny niepokój i rozdrażnienie, masz problemy ze snem, apetytem a także od dłuższego czasu towarzyszy Ci zaniżone samopoczucie warto zasięgnąć wsparcia specjalisty.

Gdzie go szukać?

- Poradnia Zdrowia Psychicznego
- Centrum Zdrowia Psychicznego
- Telefony wsparcia



(Anty)kryzysowa apteczka

Drogi Nauczycielu, następnie chcieliśmy zaproponować Ci stworzenie swojej **(Anty)kryzysowej apteczki**. Obejmuje ona listę, która zawiera Twoje potrzeby, sposoby na odprężenie czy radzenie sobie z trudnymi sytuacjami, a także imiona osób, które mogą Cię wspierać w trudnych momentach. Apteczkę tę możesz stworzyć w formie papierowej lub elektronicznej i sięgać po nią, gdy tylko będziesz chciał zaopatrzyć się w odpowiednie dla Ciebie wsparcie. Zachęcamy, abyś miał ją w posiadaniu.

Struktura listy obejmuje następujące poziomy:

- Moje potrzeby: w tym miejscu zapisz, jakie masz potrzeby, bez których zapewnienia czujesz się gorzej.
- Moje czynności, które ładują baterie: zapisz, co pozwala Ci się zregenerować (np. spacer, rozmowa z kimś bliskim, aktywność fizyczna, hobby).
- Osoby, które mnie wspierają: zapisz z kim możesz się kontaktować, gdy będziesz potrzebował wsparcia. Ważne jest zdanie sobie sprawy z tego, iż szukanie wsparcia u innych osób jest wyrazem świadomej potrzeby zadbania o siebie.

Potrzeby:	Czynności:	Osoby:
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.

Zachęcamy także do zastanowienia się nad tym:

W jaki inny sposób możesz zadbać o siebie?

Czego możesz robić więcej/ mniej, aby zadbać o siebie?

Czy jest coś co możesz zrobić w inny sposób, aby zadbać o siebie?

Czy jest coś z czego możesz zrezygnować/ co możesz zacząć robić, aby zadbać o siebie?

Telefony wsparcia

- Kryzysowy Telefon Zaufania: **116 123**;
- Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci: **800 100 100**;
- Całodobowa Bezpłatna Infolinia dla Dzieci i Młodzieży, Rodziców oraz Nauczycieli **800 080 222**;
- Ogólnopolski Telefon Zaufania dla Nauczycieli: **801 800 967**.



Rozmowa z dziećmi o wojnie

Czy i jak rozmawiać z dziećmi o działaniach wojennych?

Informacje na temat inwazji na Ukrainę pojawiają się w naszym codziennym życiu. Docierają one także do dzieci. Słyszą rozmowy rodziców, nauczycieli, a także audycje radiowe czy telewizyjne. Materiały, z którymi mają styczność, mogą wywoływać w nich różnorodne emocje i doznania. Może pojawić się np. lęk, niepewność. Zaburzone może zostać także poczucie bezpieczeństwa. Dlatego też zaopiekujmy się dziećmi, przyjrzyjmy się ich emocjom, odpowiedzmy na nurtujące ich pytania. Bądźmy z nimi, rozmawiajmy, edukujmy redukując lęk i zapewniając o bezpieczeństwie.

Przed przystąpieniem do rozmowy z dzieckiem w wieku przedszkolnym warto zdać sobie sprawę z tego, iż informacje, jakich mu udzielamy, powinny być dostosowane do jego możliwości rozwojowych. Dlatego też przydatna będzie tu umiejętność spojrzenia na zaistniałą sytuację z perspektywy dziecka. Warte zaznaczenia jest to, iż dzieci w wieku przedszkolnym charakteryzują się konkretno – obrazowym myśleniem oraz postrzeganiem świata. Nie posiadają jeszcze umiejętności związanej z myśleniem abstrakcyjnym, przyczynowo – skutkowym. Obszar, który odpowiada za ten sposób myślenia, jest wzbudzany w mózgu około 10 roku życia, a proces rozwijania się tego typu myślenia trwa około 10 lat. W dyskusjach z dziećmi możemy korzystać z ich przeżyć i używać uniwersalnych porównań.

Postrzeganie śmierci przez dzieci w wieku przedszkolnym:

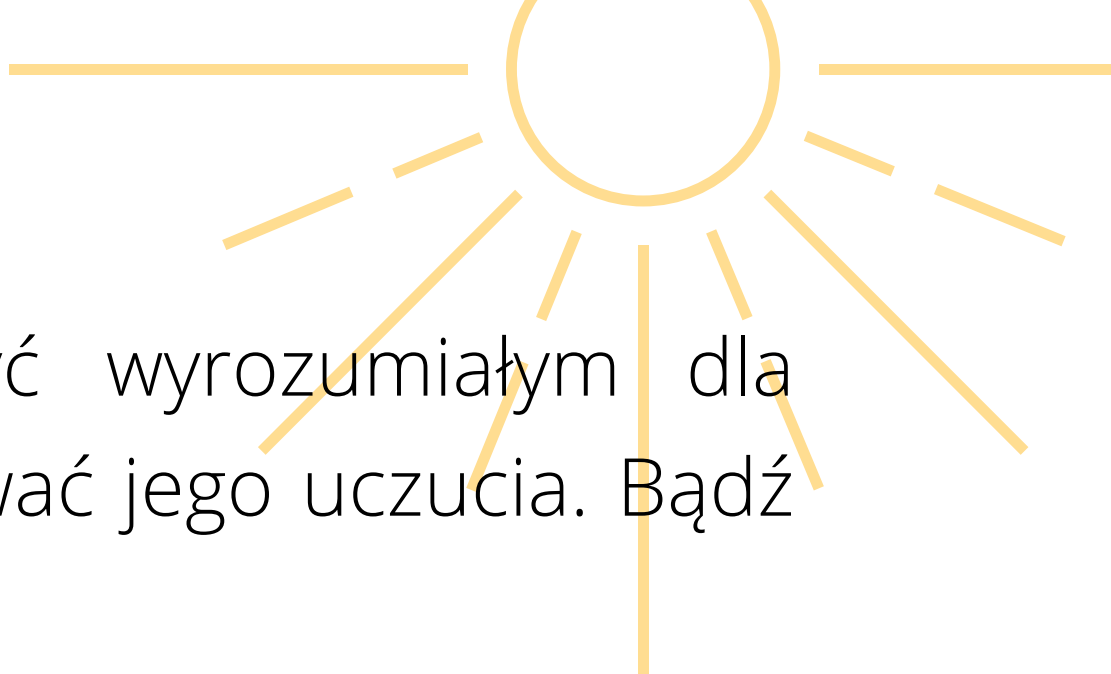
- **Od 2 do 5 roku życia:** dzieci znają pojęcie śmierci, jednak nie ma ona dla nich charakteru nieodwracalnego. Mogą zadawać dużo pytań, które dotyczą śmierci danej osoby, dlatego też należy wykazać się cierpliwością. Dzieci mogą czuć się winne śmierci danej osoby.

Sytuacja utraty kogoś bliskiego może prowadzić do buntu wobec osoby zmarłej lub tej, która z nimi została. Nierozładowane napięcie dzieci może przejawiać się w objawach somatycznych, np. problemy z odżywianiem oraz snem, moczenie się.

- **Od 5 do 8 roku życia:** dzieci zdają sobie sprawę z tego, że śmierć jest nieodwracalna, jednak myślą, że dotyczy tylko osób starszych. Dzieci w tym wieku myślą także, iż śmierć może być karą. W tym okresie dzieci rozumieją wszystko dosłownie, dlatego podczas rozmów o śmierci lepiej nie używać metafor. Warto motywować wychowanków do uzewnętrzniania uczuć, a nie ich tłumienia.

W jaki sposób rozmawiać z dziećmi o wojnie?

1. Zadbaj o siebie: przypominamy o zwracaniu uwagi na swoje zdrowie, myśli, emocje, doznania oraz **(anty)kryzysową apteczkę**.
2. Zacznij rozmowę: prawdopodobnie nie uda nam się uchronić dzieci przed informacją o toczących się działaniach wojennych, ale możemy zadbać o ich odpowiednie przygotowanie do przyjęcia tej trudnej wiadomości. Dlatego też istotne jest, aby dzieci uzyskały informacje o wojnie od osób dorosłych, przy których mogą czuć się bezpiecznie. Wówczas możemy zadbać o ich emocje i odpowiedzieć na zadane przez nie pytania. Rozmowę przeprowadź w sposób delikatny i dostosuj używane słownictwo do możliwości rozwojowych dziecka.
3. Mów tyle, o ile prosi dziecko: nie unikaj odpowiedzi na zadane pytania. Także nie okłamuj dziecka. Mów prawdę i odpowiadaj tylko na to, o co dziecko pyta. Następnie bądź otwarty na kolejne pytania. Pamiętaj, że dzieci różnią się między sobą gotowością do przyjmowania trudnych informacji oraz zapotrzebowaniem na ilość wiadomości, które mają zaspokoić ich ciekawość. Jeśli dziecko zada Ci pytanie, na które nie znasz odpowiedzi, poinformuj go o tym i wróć do rozmowy, gdy będziesz na to gotowy. Ważne jest to, aby rozmowa ponownie się odbyła, byś dotrzymał słowa danego dziecku i udzielił mu odpowiedzi.



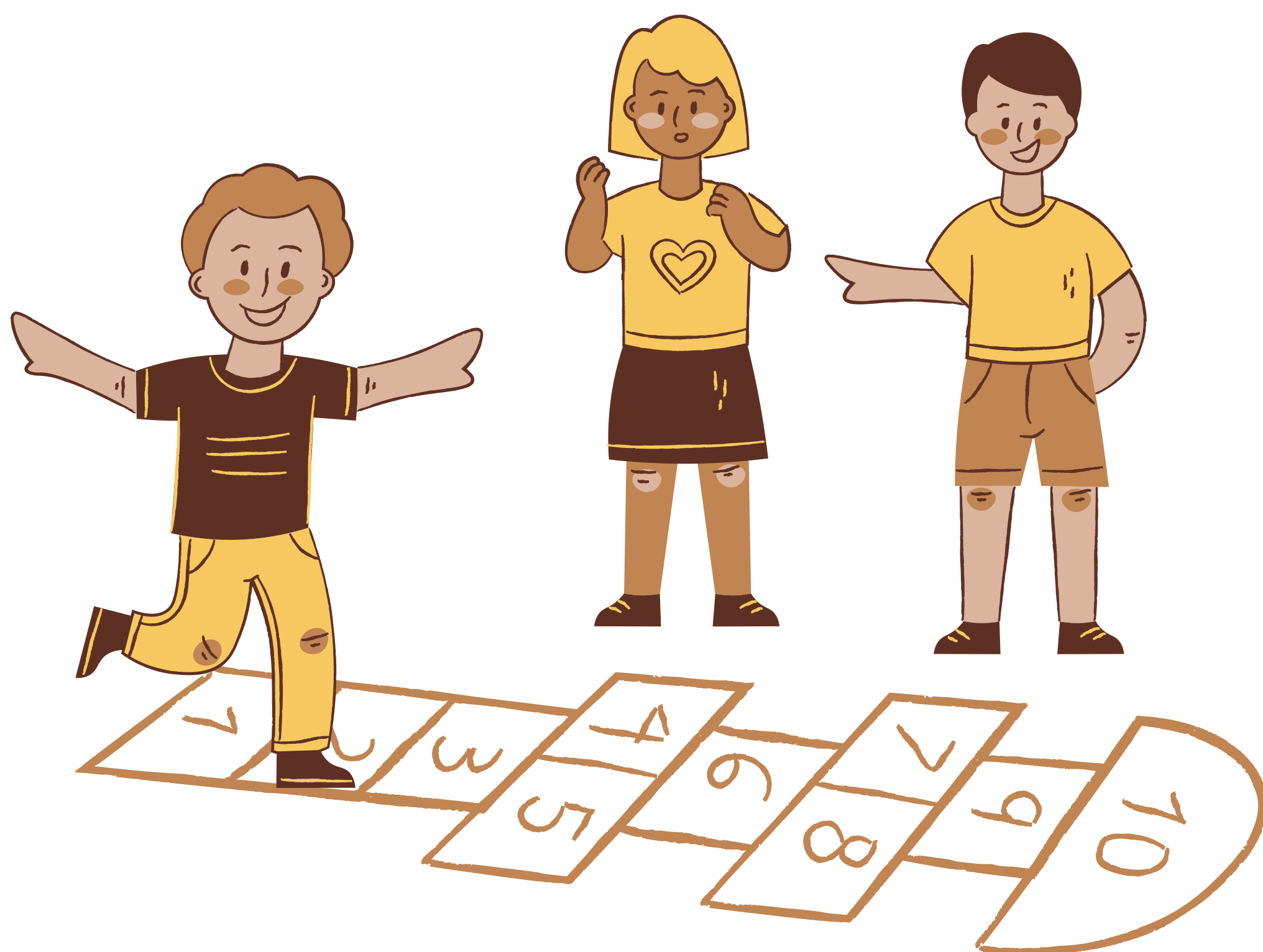
4. Zadbaj o emocje dziecka: staraj się być wyrozumiałym dla zachowania i doznań dziecka oraz spróbuj nazwać jego uczucia. Bądź obecny, zapewnij poczucie bezpieczeństwa.

5. Bądź uważny na zachowanie dziecka: przyglądaj się temu, jak zachowują się dzieci. Duża ilość trudnych informacji może oddziaływać na emocje, myśli i zachowanie dziecka. Jeśli w zachowaniu dziecka zauważysz coś, co Cię niepokoi i w jakiś sposób odbiega od wcześniejszego, charakterystycznego dla dziecka zachowania (np. agresja, wycofanie, rozdrażnienie), spróbuj porozmawiać z dzieckiem i rodzicem o swoich obserwacjach, aby odszukać podłoże tego stanu rzeczy.

Przykładowy plan zajęć z dziećmi w przedszkolu:

1. Zwrócenie uwagi na emocje jakie odczuwa człowiek, z naciskiem na złość i towarzyszącą jej nierzadko przemoc.

2. Wyjaśnienie dzieciom dlaczego przemoc to zły sposób radzenia sobie ze złością, ze zwróceniem uwagi na poprawne strategie (Kącik złości, darcie papieru, liczenie do 10, skakanie, zgniatanie piłki)

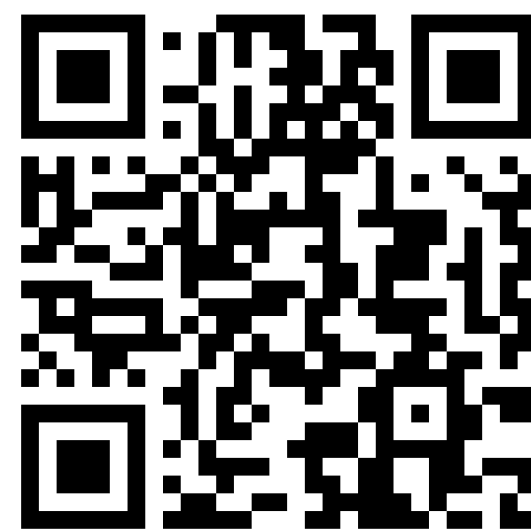


3. Ukazanie wojny jako tożsamej z przemocą, która wynika nierzadko ze złego sposobu radzenia sobie (z emocjami ale i problemami). Można wyjaśnić dzieciom, że wiele problemów można wyjaśnić spokojną rozmową, bez potrzeby uciekania się do przemocy.

4. Skorzystanie z bajek terapeutycznych, stworzonych przez Alicję Safarzyńską-Płatos ukazujących nam aktualną sytuację w bardziej dostosowany dla dzieci sposób. Jak zauważa autorka, celem opowiadania jest stworzenie pewnej inspiracji do rozmowy z dziećmi, która w bezpiecznych warunkach może w dużym stopniu wyjaśnić panującą sytuację w Ukrainie. Opowiadania mają formę kolorowanek i dostępne są w kilku językach. Książki konsultowane były z szeregiem terapeutów dziecięcych, traumatologów oraz psychologów PTSD.

<https://potrzebafantazji.com/bohaterowie/>

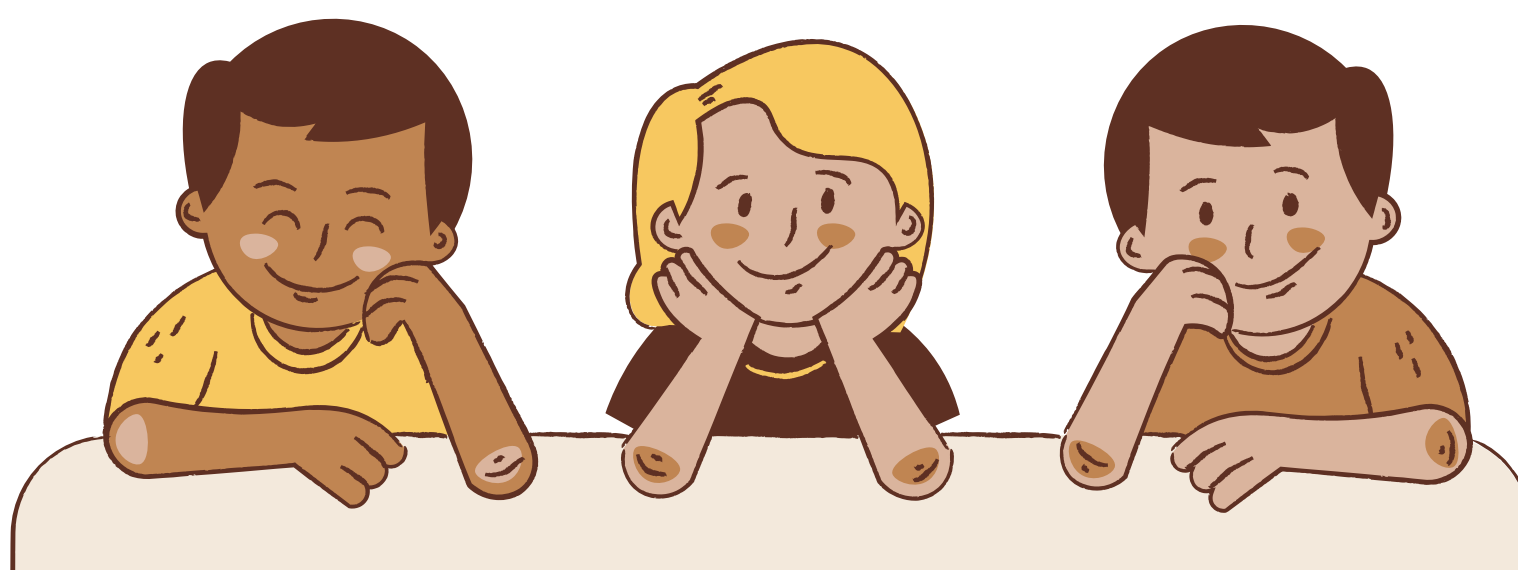
Zeskanuj kod za pomocą aparatu w telefonie i odwiedź stronę w celu uzyskania informacji.



5. Jeśli u dzieci pojawią się pytania, postarajcie się na nie odpowiedzieć – może to zmniejszyć lęk i wzmocnić poczucie bezpieczeństwa. Absolutnie nie powinno się zatajać prawdy! Dzieci, mimo ich wczesnego wieku, są dobrymi obserwatorami i mogą wyłapać pewne nieścisłości.

6. Następnie można wykorzystać twórczą pracę dzieci i poprosić je o namalowanie rysunku, który może poprawić samopoczucie.

7. Zachęcamy do przeprowadzenia krótkiej relaksacji, ze spokojną muzyką, co pozwoli na odstresowanie się.



Nowy uczeń w przedszkolu Jak pomóc dziecku?

Drodzy Nauczyciele, gdy dostaliście informację, iż do grupy ma dołączyć dziecko, które przybyło z Ukrainy, poinformujcie o tym fakcie dzieci. Przygotujcie ich na spotkanie z nowym kolegą lub koleżanką, zaopiekujcie się ich emocjami.

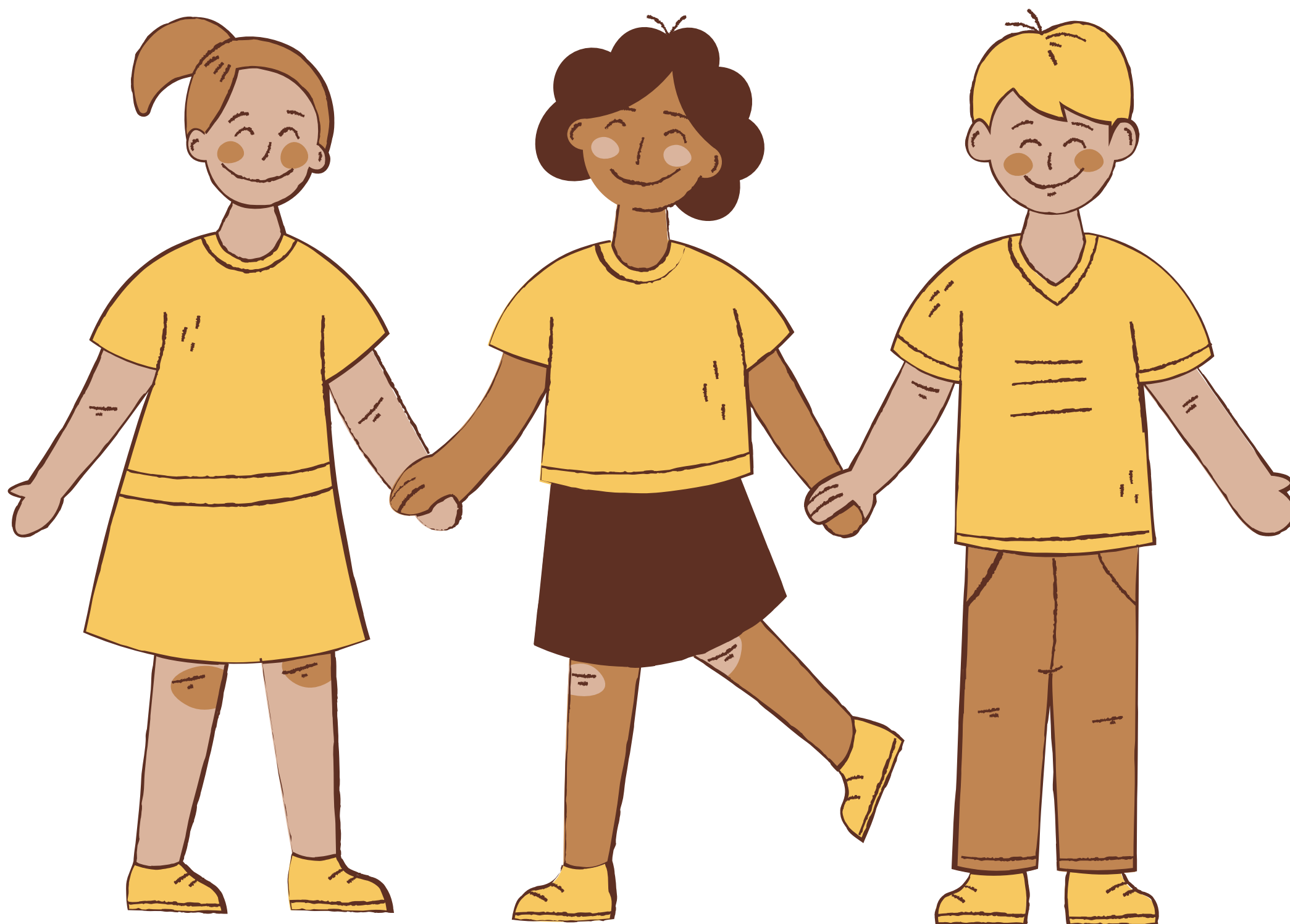
Przedszkolaki są niezwykle chętne do poznawania innych kultur. W związku z tym z ciekawością oglądają filmy oraz różne ilustracje, na których znajdują się dzieci z innych krajów, o innym kolorze skóry czy rysach twarzy. Dzieci chętnie słuchają też opowieści o różnych zakątkach świata. Fakty te można wykorzystać do przeprowadzenia zajęć dotyczących kultur, które pomogłyby dzieciom przygotować się na spotkanie z kolegami pochodzącymi z innych krajów.

Zachęcamy również do tego, abyście wspólnie ze współpracownikami podyskutowali na temat tego, czego nowe dziecko może potrzebować, jak można mu pomóc, wesprzeć go w nowym miejscu, a także jak można towarzyszyć dzieciom, które już do przedszkola uczęszczają. Można przeprowadzić zajęcia o emocjach czy adaptacji do nowej rzeczywistości. Proponujemy także rozważyć zajęcia integrujące dzieci. Jeśli w Waszej placówce zatrudniony jest psycholog, możecie poprosić go o wsparcie oraz przygotowanie zajęć psychoedukacyjnych dla dzieci.

Nauczyciele którzy mają kontakt z dzieckiem i jego rodzicami, którzy przybyli z terenów objętych wojną, mogą zauważyć, iż rodzina potrzebuje wsparcia oraz pomocy. Oczywiście, nauczyciel nie zawsze jest w stanie tej pomocy udzielić samodzielnie. Jednak może być

osobą, która udzieli wskazówek lub skieruje do odpowiedniego specjalisty. Dlatego zachęcamy do stworzenia listy pomocowej, która będzie zawierała nazwiska profesjonalistów, placówek, instytucji, do których mogą zwrócić się rodzice wraz z dziećmi.

Problematiczna może okazać się także praca z dziećmi, które przybywają do naszego kraju, a które nie znają języka polskiego. W tej sytuacji warto zadać sobie pytanie „Czy miałem już wcześniej podobne doświadczenie?”, „Czy mogę z niego skorzystać i dostosować do obecnej sytuacji?”, „Może znam kogoś kto mógłby udzielić mi wsparcia i wskazówek?”. Pomocne może być także skorzystanie z materiałów, które coraz częściej pojawiają się w Internecie – dzięki nim, początkowa komunikacja i nawiązywanie relacji, mogą być łatwiejsze.



Zespół stresu pourazowego u dzieci

PTSD (zespół stresu pourazowego) pojawia się jako następstwo przerażającego, zagrażającego życiu lub zdrowiu wydarzenia. Takie zdarzenie wywołuje uporczywe myśli oraz wspomnienia z nim związane. Charakterystyczną cechą są silne reakcje emocjonalne, które można zaobserwować w zachowaniu dziecka. Są to np. dezorganizacja czy niepokój spowodowane doświadczonym przerażeniem, bezradnością czy strachem. PTSD może pojawić się, gdy dziecko brało udział w traumatycznej sytuacji, gdy sytuacji takiej doświadczyła osoba bliska dziecku lub gdy było ono świadkiem takiego wydarzenia.

Objawami zespołu stresu pourazowego są najczęściej:

- koszmary nocne;
- realistyczne, gwałtowne wspomnienia dotyczące traumatycznej sytuacji;
- problemy z adaptacją;
- trudności z koncentracją;
- drażliwość, wybuchy gniewu;
- nadmierna czujność;
- częste reagowanie lękiem;
- traumatyczna sytuacja obecna w zabawie.

Do wydarzeń, które mogą powodować zespół stresu pourazowego zalicza się wypadki, stosowanie przemocy, klęski żywiołowe oraz różnego rodzaju tragedie, w tym wojny i ataki zbrojne. Dlatego niezwykle ważne jest, aby zwracać uwagę na dzieci przybywające z Ukrainy, które mogły takich wydarzeń doświadczyć. Znając symptomy

PTSD będziemy mogli szybko zareagować, gdy zaobserwujemy u dziecka niepokojące zachowania. Wczesna interwencja jest niezwykle ważna, ponieważ może zredukować intensywność objawów i znacznie poprawić funkcjonowanie dziecka w życiu codziennym.

W takich przypadkach nawiązanie kontaktu z dzieckiem może nie być łatwe. Dlatego ważne jest, aby okazać mu jak najwięcej wsparcia i zrozumienia oraz otoczyć opieką. Warto również zwrócić się o pomoc do specjalisty, jeśli u dziecka zostaną zauważone niepokojące objawy. Konsultacja ze specjalistą jest istotna, ponieważ nie każde dziecko doświadczające sytuacji traumatycznej musi cierpieć na zespół stresu pourazowego. Dlatego należy być ostrożnym i bacznie obserwować dzieci narażone na jego wystąpienie.

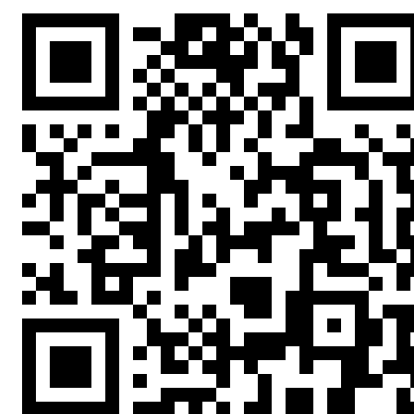


Komunikacja z dziećmi w pierwszych dniach adaptacji

- Oprócz komunikacji werbalnej istnieje wiele możliwości porozumiewania się. Są to np. gesty, mimika, mowa ciała czy kontakt wzrokowy. Na podstawie tych wskaźników, możemy zdobyć konkretne informacje o drugiej osobie, jej samopoczuciu i stanie.
- Szybsze zrozumienie i szukanie sposobów komunikacji z dziećmi z Ukrainy zmniejsza ich stres i lęk. Dzięki temu będą one mogły poczuć bezpieczeństwo, zrozumienie i akceptację.
- Należy pamiętać, aby każde dziecko traktować indywidualnie i dać mu tyle czasu i przestrzeni, ile potrzebuje. Początkowe bariery mogą być spowodowane nie tylko brakiem znajomości języka polskiego, ale także mogą być skutkiem stresu w związku z zaistniałą sytuacją.
- Dobrym początkiem nawiązania kontaktu jest podawanie dziecku konkretnych przedmiotów, których może potrzebować. Warto także wprowadzić proste zabawy, np. taniec, które wpływają na rozwój sensomotoryczny.
- Warto zwrócić uwagę na to, co dzieci lubią robić najchętniej, kiedy nie narzucamy im zabaw. Poszukiwanie zabawek/przedmiotów, które dzieci lubią może być motywujące do rozpoczęcia komunikacji.
- Starajmy się, aby wszelkie próby komunikacji nie sprowadzały się do priorytetowego nauczania języka polskiego. W obecnej sytuacji stanowi to sprawę drugorzędną. Dzięki wszelkiej inicjatywie i próbie komunikacji ze strony nauczyciela, zapewnimy dzieciom poczucie bezpieczeństwa.
- Wykorzystajmy ogólnodostępne materiały edukacyjne, które oferują wiele ciekawych rozwiązań, kolorowanek czy książek.

- Nieocenionym źródłem wsparcia mogą być aplikacje stworzone w celu komunikowania się z dziećmi z Ukrainy. Są to w dużej mierze komunikatory obrazkowe, które mogą być niezwykle przydatne.

LINK: <https://letmetalk.pl.aptoide.com/app>



Pomocne materiały edukacyjne

- Tablice szybkich komunikatów, które ułatwią porozumiewanie się z dziećmi. Plansze ułatwiają komunikację z dziećmi z Ukrainy osobom, które nie znają języka ukraińskiego.

LINK:

<https://www.facebook.com/anna.prokopiak.9/posts/4693949614066169>



- Książki dla dzieci. Można je pobrać w formacie pdf za darmo. Dodatkowo dostępne są również książki angielsko-ukraińskie, dzięki którym nauczyciel sam lepiej zrozumie ich treść.

LINK:

<https://lustrbiblioteki.pl/2022/03/70-darmowych-ksiazek-dla-dzieci-w-jezyku-ukrainskim-do-pobrania/>



LINK:

<https://kidkiddos.com/collections/ebooks-in-ukrainian>



- Wielojęzyczne książki z kolorowanymi o aktualnych wydarzeniach. Kolorowanki powstały w celu przybliżenia dzieciom obecnej sytuacji oraz aktualnych wydarzeń.

LINK:

https://www.dropbox.com/sh/k2og4c3hmk8q20u/AAB8URdY6vlf7o7a6MPJMRQJa/Opowiadanie%20-%20Spotkanie%20z%20Bohaterem?dl=0&preview=Spotkanie+z+Bohaterem_UA.pdf&subfolder_nav_tracking=1



- Integracyjne karty pracy. Są dostępne w dwóch wersjach wiekowych - dla dzieci powyżej 3 lat i dla dzieci powyżej 6 lat.

LINK:

https://drive.google.com/file/d/1Uu4aQ_kR8p73gEA-dYPpSiXsQEEEd1y7p/view
<https://drive.google.com/file/d/1gMjkrCeJFyi-2VcIPLROZhIMnL8EjtHd/view>



- Tematyczne karty pracy dla dzieci z Ukrainy. Karty są zróżnicowane i można je podzielić ze względu na kategorie tematyczne oraz wiekowe. Znajdują się na nich zadania między innymi z geografii, języka angielskiego czy matematyki.

LINK:

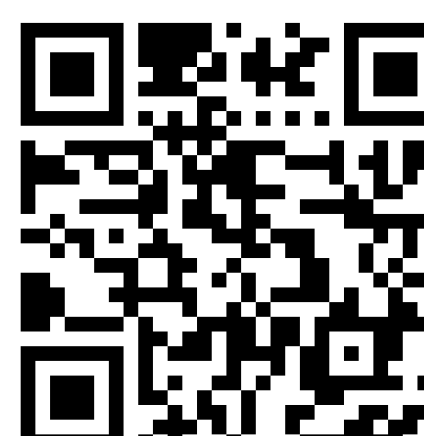
https://childdevelop-com-ua.translate.goog/worksheets/?_x_tr_sl=auto&_x_tr_tl=pl&_x_tr_hl=pl&_x_tr_pto=wapp



- Gry po ukraińsku. Dostępne są popularne gry przetłumaczone na język ukraiński, które mogą pomóc w rozwoju dzieci.

LINK:

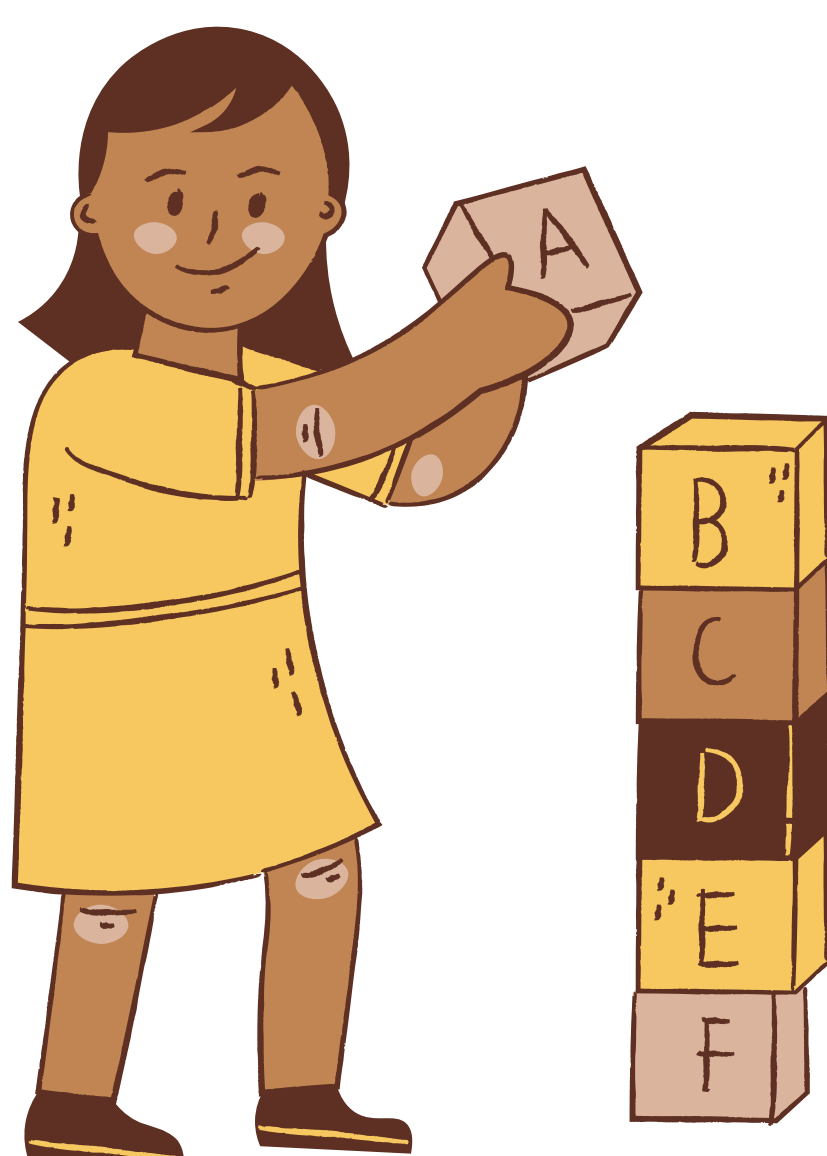
<https://sklep.granna.pl/gry-po-ukrainsku>



- Bezpłatny dostęp do platformy Ssula. Jest to platforma edukacyjna, na której znajdują się multimedialne gry oraz quizy, dzięki którym dzieci będą mogły poznać podstawy języka polskiego.

LINK:

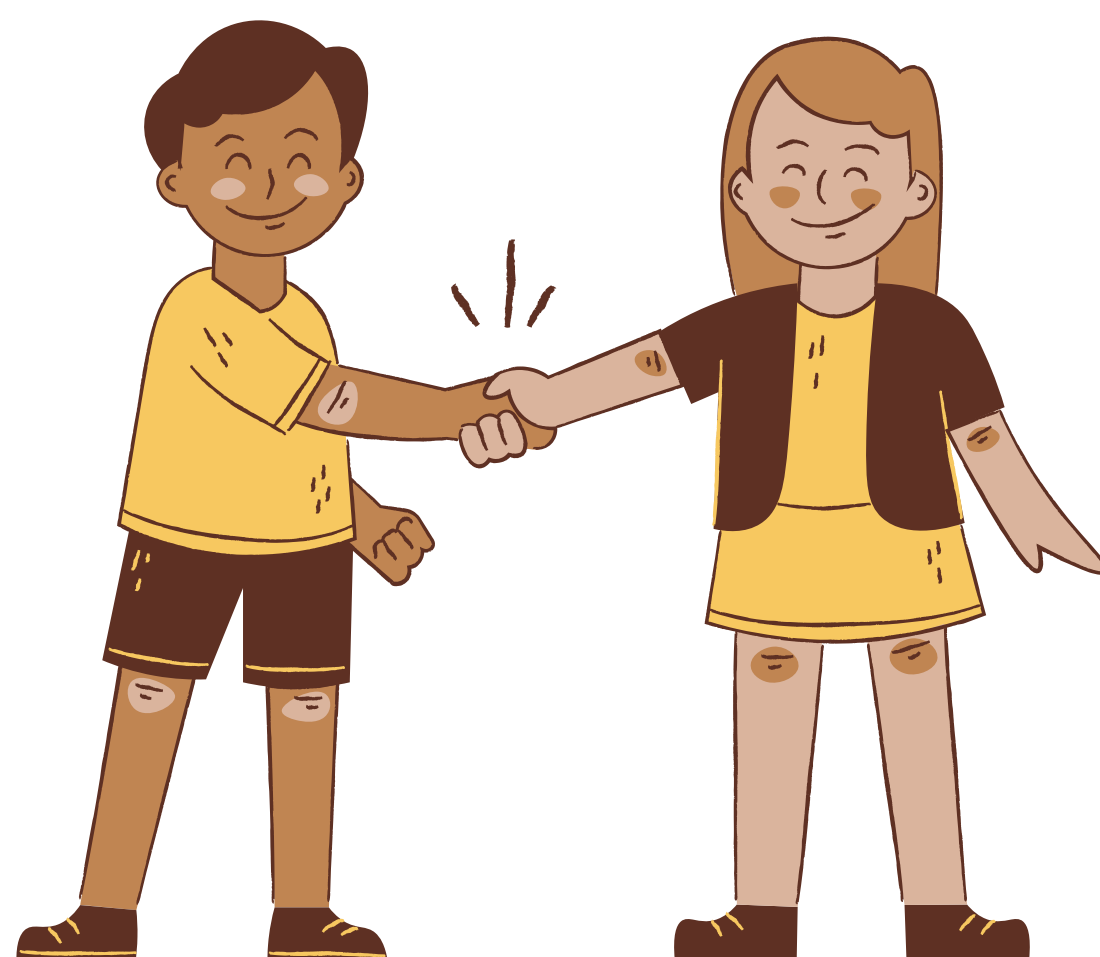
<https://www.ssula.pl/ssula-bezplatna-dla-dzieci-z-ukrainy>



Przydatne zwroty i słówka

Warto również mieć w zasięgu ręki telefon z tłumaczem, dzięki któremu będziecie w stanie zrozumieć, co mówi dziecko.

- Dzień dobry – [dobryj deń]
- Cześć (na powitanie) – [prywit]
- Dobry wieczór – [dobryj wieczir]
- Do widzenia – [do pobaczennia]
- Cześć (na pożegnanie) – [buwaj]
- Dobranoc – [na dobranicz]
- Dziękuję – [diakuju]
- Nie ma za co – [nema za szczo]
- Proszę – [bud' łaska]
- Przepraszam – [pereproszuju]
- Nic strasznego – [niczoho strasznoho]
- Jak masz na imię? – [Yak vas zvaty?]
- Mam na imię... – [Mene zvaty...]
- Nie rozumiem – [Ya ne rozumiyu]
- Dziękuję za pomoc – [Dyakuyu za tvoyu dopomohu]
- Czy możesz mówić wolniej? – [Czy możesz goworyty powilnisze?]
- Czy możesz powtórzyć? – [Czy możesz powtoryty?]
- Jak się czujesz? – [Jak ty sebe poczuwajesz?]
- Coś Cię boli? – [Szczos bolyt?]
- Źle się czuć – [Pohano poczuwatysja]
- Czy chcesz coś zjeść? – [Czy ty chcesz poisty?]
- Czy chcesz coś pić? – [Czy ty chcesz pyty?]
- Ja chcę – [Ja chocz]
- Lubić – [Podobajetsja]
- Nie lubić – [Ni podobajetsja]
- Grzeczny – [Horoszyj]



- Niegrzeczny – [Pohanyj]
- Bawić się – [Hraty]
- Toaleta – [Tualet]
- Jeszcze – [Szczę]
- Smutny – [Sumnyj]
- Zły – [Zlyj]
- Przestraszony – [Perelakanyj]
- Zmęczony – [Wtomlenyj]
- Przedszkole – [Dytiaczyj sadoczok]
- Iść na spacer – [Hulaty]
- Obiad – [Obid]
- Śniadanie – [Snidanok]
- Myć ręce – [Myty ruky]
- Coś innego – [Insze]
- Rozmawiać – [Hovoryty]
- Odpoczywać – [Widpoczywaty]



Bibliografia

Badura-Madej, W., Dobrzyńska-Mesterhazy, A. (2004). *Wpływ traumy na funkcjonowanie dziecka-świadka*. Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka.

Biegaj J., (2022). *Karty pracy dla dzieci z Ukrainy: dla nauczycieli, wolontariuszy, osób przyjmujących rodziny z Ukrainy*. Pobrane z: <https://mamotoja.pl/aktualnosci/karty-pracy-dla-dzieci-z-ukrainy-34048-r1/>

Bogusiewicz – Gorlak, K.(2022). *Plecak pełen doświadczeń. O wspieraniu ucznia, który doświadczył wojny i uchodźstwa*.

Czeczott, J. (2022). *Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie w Ukrainie?* Magazyn Kosmos dla dorosłych.

Krzyszczuk A., Firlejczyk W., (2021). *Pogaduchy*. Centrum Terapii i Rozwoju Komunikacji

Kotoro, B., Sokoluk, W.(2022). *Trudne tematy. Wojna*. Wydawca: Beata Vita

Naczyński, M., Pyszkowska, A. (2022). *Osiędbanie pomagacza*. Jak zadbać o siebie pomagając innym. – materiały ze szkolenia

Zuzanna (2022). *Czy warto rozmawiać z dziećmi o wojnie?* Pobrane z: https://wydawnictwo-kokino.pl/Czy_warto_rozmawiac_z_dziecmi_o_wojnie?

Projekt przygotowany, w ramach Bloku
Kształcenia Nauczycieli, przez studentów
Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach:

Olga Kopeć
Katarzyna Korlaga
Laura Palenga
Agnieszka Papier



UNIWERSYTET ŚLĄSKI
W KATOWICACH