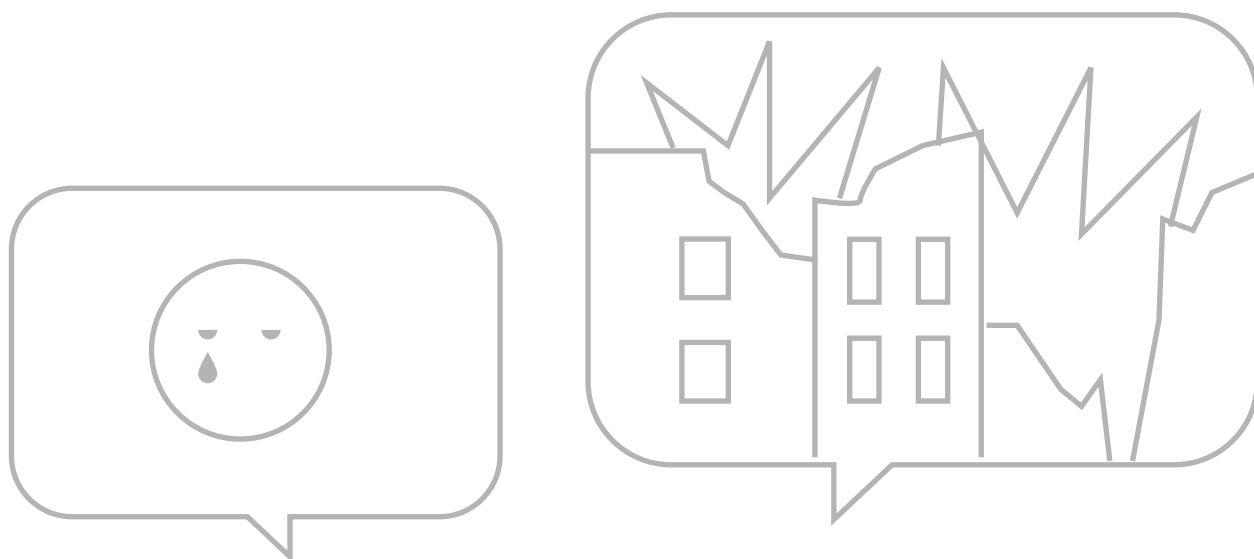


# POROZMAWIAJMY O WOJNIE W UKRANIE

Dużo mówi się ostatnio o wojnie w Ukrainie – w telewizji, w radiu, w internecie. Rozmawiają o niej nie tylko dorośli, ale czasem również dzieci. Nie wszystkie jednak wiedzą, o co w tej wojnie chodzi. To naturalne. Ta sytuacja jest zupełnie nowa i nawet dorosłym trudno jest ją zrozumieć.

Jeżeli odczuwasz strach, to jest to normalne. Wojna od zawsze wiąże się z niepokojem i poczuciem zagrożenia. Dużo łatwiej jest radzić sobie z takimi uczuciami, gdy się o nich rozmawia. Porozmawiajmy więc o wojnie w Ukrainie.



Niestety wojny, większe czy mniejsze, toczą się na świecie codziennie. I zawsze są czymś złym, bo wiążą się z nimi przemoc, lęk i cierpienie wielu osób. Wojna w Ukrainie jest dla nas szczególna, bo wybuchła blisko nas. Tuż za naszą granicą.

Ukraina jest krajem europejskim. Od północy graniczy z Białorusią, od zachodu z Polską, Słowacją i Węgrami. Jej południowymi sąsiadami są Rumunia i Mołdawia, a od wschodu dzieli granicę z Rosją. Stolicą Ukrainy jest Kijów. Inne duże miasto, które znajduje się niedaleko polskiej granicy to Lwów.



Tak wygląda flaga Ukrainy



Ukraina jest dwa razy większa od Polski. Jest jednak krajem dużo mniejszym od Rosji. Kiedyś Rosja, Ukraina i Białoruś były częściami jednego wielkiego państwa, które nazywało się ZSRR (Związek Socjalistycznych Republik Radzieckich).



Był to kraj, w którym ludzie nie mogli się cieszyć wolnością i prawami obywatelskimi. Nie tak jak my obecnie. Na szczęście dla Ukrainy już ponad 30 lat temu ZSRR się rozpadł, a Ukraina stała się niepodległym państwem. Ludzie bardzo cieszyli się z tego powodu. Ukraińcy chcą mieszkać w swoim kraju i samodzielnie decydować o jego losie.





foto.Kremlin.ru, CC BY 4.0

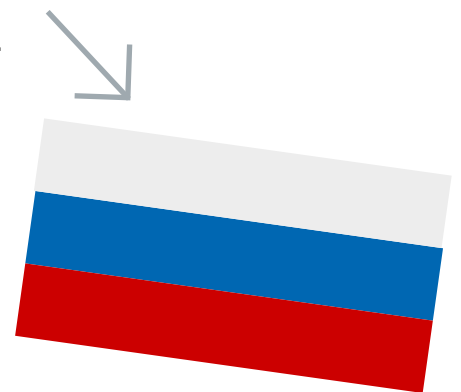
Niestety, prezydent Rosji Władimir Putin, o którym zapewne dużo ostatnio słyszeliście, chciałby, żeby Rosja była wielkim państwem. Przede wszystkim zależy mu na tym, aby Ukraina stała się częścią Rosji, a nie była niepodległym krajem. Aby przejąć władzę w Ukrainie, zdecydował się na wysłanie do niej wojsk. Wspierają go w tym również władze i siły zbrojne Białorusi. Oczywiście nikt nie może postępować w ten sposób. Nie wolno napadać na inne kraje, ale niestety tak się właśnie wydarzyło. Za wojnę w Ukrainie odpowiada Rosja.

Wojsko i ludność cywilna w Ukrainie, a pośród nich prezydent Wołodymyr Zełenski, bronią się bardzo dzielnie. Polska i wiele innych krajów z Europy i z całego świata wspierają Ukraińców, pomagają im i życzą wytrwałości oraz jak najszybszego zakończenia walk. Przywódcy wielu państw żądają od prezydenta Rosji, żeby natychmiast wycofał wojska z Ukrainy.



foto. President.gov.ua, CC BY 4.0, Wikimedia Commons

Warto zaznaczyć, że za wybuch wojny odpowiedzialni są przywódcy Rosji, a nie wszyscy obywatele tego kraju. Wielu ludzi z Rosji czy z Białorusi również sprzeciwia się tej wojnie i pragnie pokoju. Organizują na miejscu pokojowe protesty, nawołując do zatrzymania działań militarnych. Jeżeli pośród twoich kolegów i koleżanek są obywatele Rosji lub Białorusi, to oczywiście nie można mieć do nich żadnych pretensji o wojnę w Ukrainie. Oni oraz ich rodziny zapewne równie mocno ją przeżywają i są jej przeciwni. W żadnym razie nie ponoszą za nią odpowiedzialności.

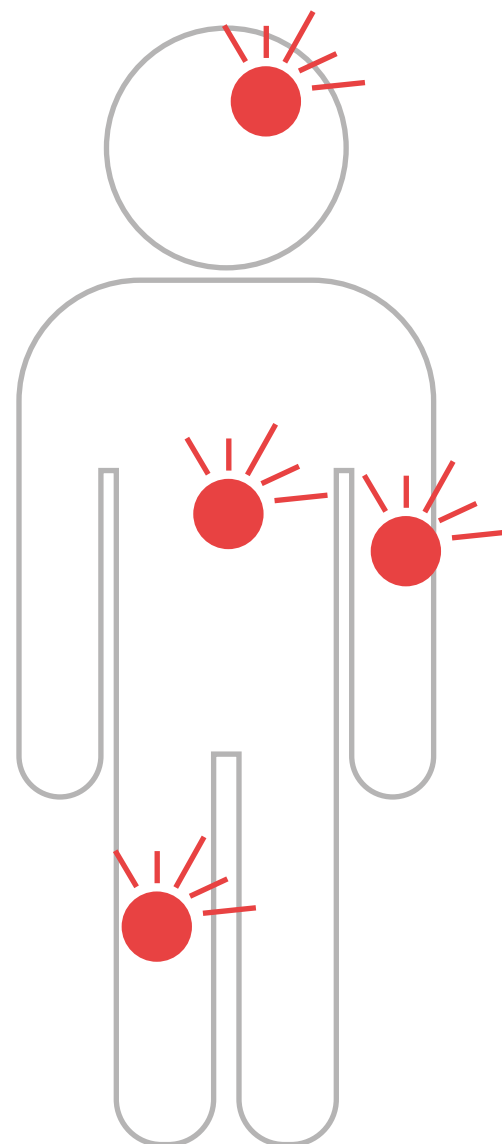


Słyszając doniesienia o atakach wojskowych, o tym, że ludzkie życie jest zagrożone. Mając świadomość, że po Ukrainie jeżdżą czołgi, a cały kraj jest bombardowany – boimy się. Strach jest w takiej sytuacji naturalną reakcją. Boją się szczególnie ci, którzy mają rodzinę w Ukrainie lub znajomych Ukraińców. Boimy się o nich, ale też o siebie. W końcu wszystko to dzieje się całkiem niedaleko.

Lęk jest w takich sytuacjach normalny. Co ciekawe, jest również bardzo istotny, bo strach ma nas poniekąd chronić. Często ze strachu nie robimy czegoś, co byłoby dla nas naprawdę niebezpieczne – na przykład nie skaczymy z dużej wysokości. Albo wręcz przeciwnie – z powodu strachu szybko podejmujemy działanie ratujące nas przed zagrożeniem, na przykład uciekamy.

Bywa jednak tak, że lęku jest zbyt dużo i pod jego wpływem zaczynamy tworzyć ponure historie. Można powiedzieć, że lęk zabiera nas w podróż do nieprawdziwej przyszłości. Odciąga nas od tego, co faktycznie dzieje się wokół i utrudnia nam prowadzenie zwyczajnego życia w szkole i w domu.

Czujemy wtedy jeszcze więcej lęku, bo wydaje nam się, że te ponure historie okażą się prawdziwe. Może zdarzyć się tak, że wyraża to całe nasze ciało. Nasz umysł i organizm są ze sobą połączone. Gdy się boimy szybko



bije nam serce, oddychamy płycej, czujemy napięcie w nogach i rękach, a całe ciało szykuje się do działania. Taką reakcję mogą powodować wymyślone przez nas potworne historie.

W przypadku takiej sytuacji należy wziąć głęboki oddech, rozejrzeć się dookoła, uświadomić sobie, że jest się bezpiecznym, i porozmawiać z kimś dorosłym o swoich wyobrażeniach. Jeśli rodziców nie ma obok, można opowiedzieć o tym nauczycielowi czy szkolnemu psychologowi. Warto rozmawiać, bo lęk, strach, smutek i złość i tak znajdą wkrótce ujście. Mogą spowodować ból brzucha lub głowy czy wysypkę na ciele. Jeśli widzisz u siebie takie objawy, koniecznie powiedz o tym rodzicom.

Jeżeli czujesz lęk, a nie masz akurat z kim o tym porozmawiać, to zawsze możesz zadzwonić pod czynny przez całą dobę bezpłatny numer telefonu zaufania dla dzieci 116 111.

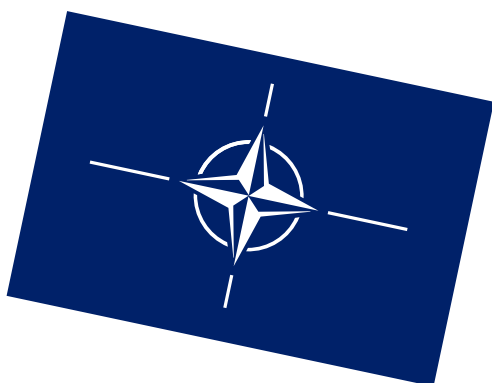


Coraz częściej zadajemy sobie pytanie: „Czy w Polsce jesteśmy zagrożeni wojną?”. Możemy uznać, że w Polsce jesteśmy aktualnie bezpieczni. Wojna toczy się pomiędzy Ukrainą i Rosją. Polska w niej nie uczestniczy i najprawdopodobniej nie będzie. Oprócz tego chronią nas inne kraje, ponieważ należymy do związku łączącego wiele państw, czyli Unii Europejskiej. Jesteśmy także sojusznikami NATO.

Unia Europejska to wspólnota państw europejskich, które wzajemnie sobie pomagają – również w obliczu zagrożenia agresją ze strony innego kraju.



A NATO to porozumienie, w ramach którego państwa europejskie, Stany Zjednoczone oraz Kanada złożyły obietnicę, że jeśli jakikolwiek kraj zostanie zaatakowany, to inne ruszą mu z pomocą. To tak jak w książce „Trzej Muszkieterowie”: „Jeden za wszystkich, wszyscy za jednego”.





Oczywiście to, że jesteśmy bezpieczni nie oznacza, że mamy się nie przejmować. Przejmujemy się losem ludzi, którzy doświadczają wojny. Tym razem jest to Ukraina, więc przejmujemy się losem Ukraińców. Wyrażamy to na różne sposoby.

Bardzo dużo osób ucieka teraz z Ukrainy, aby chronić swoje rodziny. Wielu ludzi dobrej woli w Polsce im pomaga – udostępniając mieszkania, organizując zbiórki żywności i ubrań, przekazując pieniądze na pomoc potrzebującym. Jeżeli Twoi rodzice też angażują się w taką pomoc, możesz ich w tym wesprzeć. Działając wspólnie najlepiej ustalicie, na czym mogłaby polegać pomoc z Waszej strony.



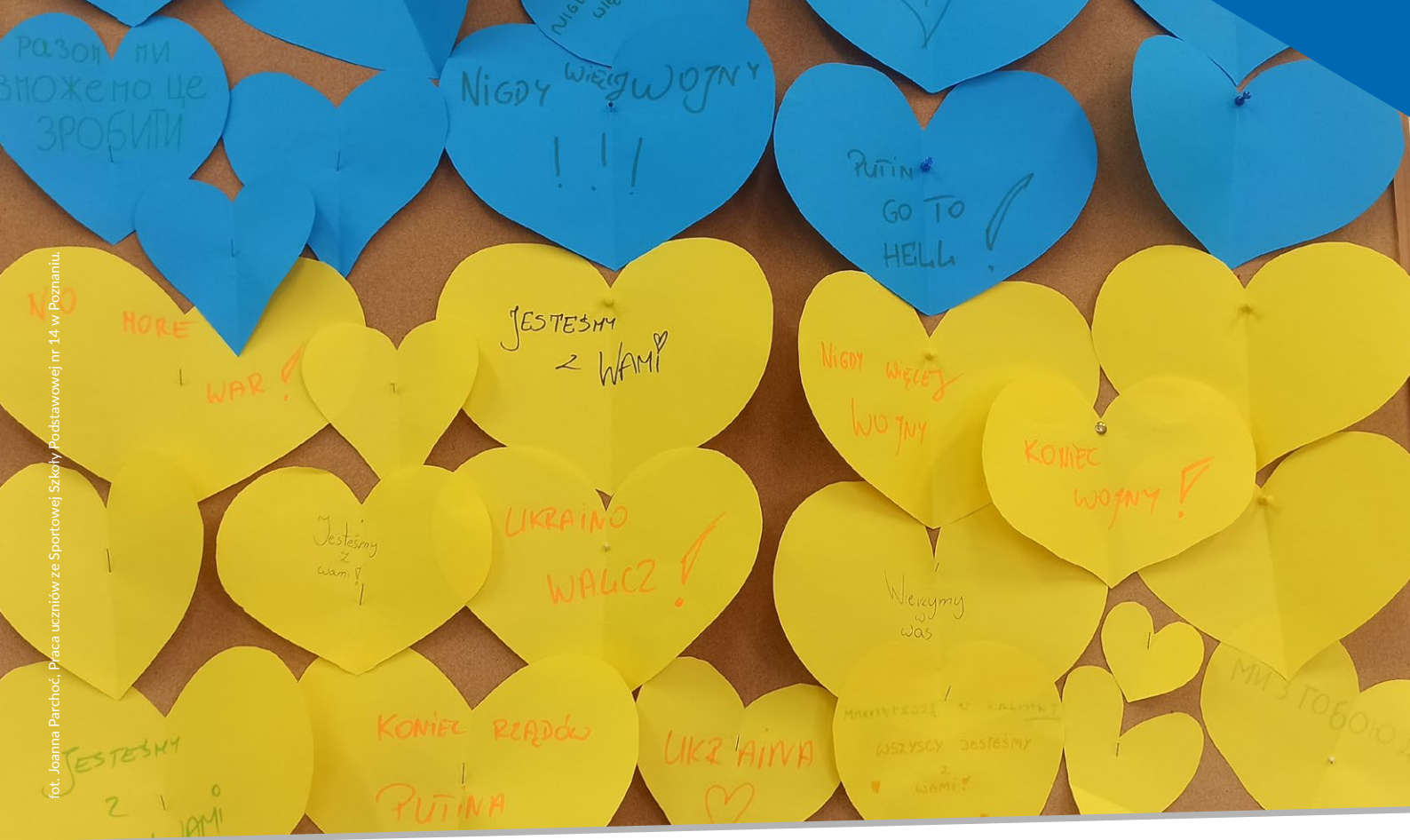


fot. autorstwa Nati z Pexels

Co jeszcze można zrobić? Może w Twojej szkole organizowane są zbiórki dla Ukrainy? Wszystko co robimy, ma wielkie znaczenie! Pomoc to nawet drobny uśmiech i miłe słowo dla kolegi z klasy, który martwi się lub boi o swoich

bliskich w Ukrainie. Jeżeli w Twoim otoczeniu są lub pojawią się dzieci, które uciekły do Polski przed wojną, możesz się z nimi pobawić, porozmawiać, podzielić zabawkami...

Niektórzy wyrażają również symboliczny sprzeciw wobec wojny w Ukrainie. Wiele osób dodaje w mediach społecznościowych flagę Ukrainy do swojego zdjęcia profilowego. Flagi Ukrainy powiewają na autobusach w wielu polskich miastach. Niebiesko-żółte flagi widać nawet przed niektórymi budynkami i domami. W Paryżu Wieża Eiffla podświetlona została na kolory niebieski i żółty. Robert Lewandowski rozgrywa ostatnio mecze w lidze niemieckiej z niebiesko-żółtą opaską.



fot. Joanna Parchoć, Pałac uczniów ze Sportowej Szkoły Podstawowej nr 14 w Poznaniu.

Takie pozornie małe gesty przypominają Ukraińcom o tym, że nie są sami, że wszyscy o nich myślą i dobrze im życzą. Może też chcesz się zaangażować? Pokazać rówieśnikom albo ukraińskim sąsiadom, że jesteś z nimi myślami w tym trudnym czasie? Możesz namalować flagę, przygotować plakat, udekorować szkołę czy klatkę schodową w bloku. A może znajdziesz inny pomysł na wyrażenie swojej solidarności z Ukrainą? Nie musisz tego robić, ale jeśli chcesz, to na pewno warto. Porozmawiaj o swoich pomysłach z rodzicami lub nauczycielami i zaplanujcie coś razem.

Na koniec kilka słów o internecie. Uważaj na to, co widzisz w sieci. Pamiętaj, że serwisy społecznościowe takie jak TikTok czy Instagram nieprzypadkowo przeznaczone są dla osób powyżej 13. roku życia. Materiały o wojnie, które krążą teraz w sieci, bywają nieodpowiednie nawet dla starszych nastolatków. Nie oglądaj w internecie filmów ani zdjęć z wojny w Ukrainie. To materiały dla dorosłych!

Nie czytaj informacji o wojnie. Są one przeznaczone dla osób dorosłych. Mogą cię mocno przestraszyć. Wiele wiadomości publikowanych w sieci jest nieprawdziwych. Jeżeli trafisz na takie niepokojące treści online, koniecznie porozmawiaj o tym z zaufaną osobą dorosłą. W tym niespokojnym czasie najlepszym źródłem informacji o sytuacji na świecie będą dla Ciebie rodzice i nauczyciele. Bądź uważny, obserwuj swoje uczucia i ciało. Mów o tym, co się z Tobą dzieje. Pytaj, gdy czegoś nie rozumiesz. Wspierajmy się i miejmy nadzieję, że ta wojna jak najszybciej się skończy.

---

OPRACOWANIE: dr Anna Szczapaniak, Łukasz Wojtasik  
KONSULTACJA: prof. dr hab. Katarzynę Schier  
KOREKTA I REDAKCJA: Słowne Babki Sp. z o.o.  
OPRACOWANIE GRAFICZNE: Ewa Brejnakowska-Jończyk

Tekst publikacji jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne -Bez utworów zależnych 3.0 Polska. Copyright © 2022 Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę