



# JAK RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI PODCZAS NAUCZANIA O REPRESJACH SOWIECKICH



Ucząc się o sowieckich represjach, uczniowie często spotykają się z bardzo mocnymi i emocjonalnymi historiami, które dotyczą takich tematów jak przemoc, śmierć i ucisk. To naturalne, że takie tematy mogą wywoływać intensywne reakcje emocjonalne.

Jako nauczyciele powinniśmy być na to przygotowani i stworzyć w klasie bezpieczne i wspierające środowisko do przetwarzania tych emocji. Ważne jest, aby przygotować uczniów z wyczuciem do takich tematów i ostrzec ich, że mogą napotkać emocjonalne treści. Nie możemy zakładać, że uczniowie wiedzą, jak poradzić sobie z taką sytuacją lub czy to normalne, że nagle w ich oczach pojawiają się łzy.

Dlatego dobrym pomysłem jest rozpoczęcie od przyjęcia proaktywnej postawy na takie ewentualności. Na przykład: „**Na dzisiejszej lekcji omówimy temat, który może być emocjonalnie trudny dla niektórych z was. Porozmawiamy o trudnej sytuacji ludzi podczas sowieckich represji.**”

**To naturalne, że niektóre informacje i historie mogą Cię uderzyć lub zasmucić. Co więcej, każdy z nas reaguje na smutne rzeczy nieco inaczej. To całkowicie normalne, że ktoś ma ochotę płakać lub potrzebuje na chwilę oderwać się od tematu.**

**Jeśli w ciągu godziny poczujesz, że to dla Ciebie za dużo, daj mi sygnał. Nie trzeba szczegółowo wyjaśniać, dlaczego - wystarczy pstryknięcie ręką.**

**Możesz również zapytać, czy możesz wyjść na kilka minut lub przejść się po korytarzu w dowolnym momencie.**

**Podczas lekcji robimy kilka krótkich przerw, aby odpocząć od ciężkich rzeczy.**

**Celem lekcji nie jest wywołanie smutku, ale wspólne przejście przez ważną część historii. Jeśli tego potrzebujesz, możemy**

**porozmawiać o Twoich uczuciach po zajęciach. Nie bój się prosić o wsparcie.**

**„Czy masz jeszcze jakieś pytania, zanim zaczniemy?”**

Podczas lekcji aktywnie słuchaj uczniów i obserwuj ich reakcje. Stwórz przestrzeń do dzielenia się wrażeniami i odczuciami, na przykład poprzez dyskusję. Nie zmuszaj uczniów do aktywnego uczestnictwa, jeśli widzisz, że mocno przeżywają daną historię.

Wskazane jest również włączenie elementów relaksacyjnych lub aktywizujących, aby uczniowie mogli odpocząć od trudnych tematów. Na przykład: krótkie ćwiczenia uspokajające w celu rozładowania napięcia, krótkie ćwiczenia ruchowe (rozciąganie, przysiady, klaskanie), dyskusje w małych grupach, zajęcia twórcze (rysowanie, pisanie). Jeśli to możliwe, zachęcaj uczniów do zmiany otoczenia podczas przerw (np. nie pozostawaj w klasie, ale wyjdź na korytarz, do ogrodu szkolnego itp.)

Nauczając tematów emocjonalnych, dziel się z uczniami własnymi uczuciami i doświadczeniami. Mów otwarcie o tym, jak osobiście radziłeś sobie z danym tematem, gdy po raz pierwszy się z nim zetknąłeś. Powiedz uczniom, jakie emocje wywołało to w tobie w danym momencie, jak je przetworzyłeś i co pomogło ci je przezwyciężyć. To pokaże im, że doświadczanie emocji jest naturalne.

Dzieląc się własnym doświadczeniem, dasz przykład, że rozmowa o emocjach jest ważna. Pokażesz uczniom, że nawet dorośli mają uczucia, które należy wyrzucić z siebie.

Jednocześnie stworzysz bezpieczniejsze środowisko, w którym uczniowie nie będą bali się wyrażać swoich uczuć. Twoja autentyczność i otwartość mogą być ogromnym wsparciem dla uczniów.

Zapewnij uczniów, że mogą dzielić się swoimi uczuciami bez obawy przed ośmieszeniem.

## Wskazówka: Ćwiczenie dla uczniów dotyczące szacunku dla doświadczeń innych:

1. Podziel uczniów na małe grupy po 4–5 osób.
2. Daj im zadanie wymyślenia 5 podstawowych zasad, które ich zdaniem powinny obowiązywać w klasie podczas nauczania wrażliwych tematów, aby wszyscy czuli się bezpiecznie.
3. Daj grupom 5-10 minut, a następnie po kolei wysłuchaj wyników.
4. Wspólnie oceńcie, czy zasady różnych grup są takie same. Poproś uczniów, aby przedyskutowali, dlaczego ich zdaniem zasady są ważne.
5. Spośród wszystkich sugestii wybierz 5 zasad, co do których klasa zgadza się najbardziej. Zapisz je na tablicy.
6. Jeśli nie obejmują one jeszcze „Szanowania wyrażania emocji przez innych”, spróbuj poprowadzić dyskusję tak, aby uczniowie sami doszli do wniosku, że taka zasada jest potrzebna.

*To ćwiczenie pomoże uczniom uświadomić sobie znaczenie empatii i szacunku poprzez ich własne doświadczenia. Zasady będą wtedy łatwiejsze do zaakceptowania i przestrzegania.*

*Jeśli nie masz czasu, aby być aktywnym, dobrze jest wspomnieć, że każdy ma prawo być smutny, zdenerwowany lub płakać, jeśli dana sytuacja ma na niego wpływ. I wszyscy powinniśmy to uszanować, nawet jeśli reakcja kolegi z klasy wydaje się przesadzona. Nie do nas należy ocenianie uczuć innych.*

**Wyjaśnij również, że jakiegokolwiek umniejszanie emocji nie będzie tolerowane.**





## Wskazówka: Jak korzystać z VR

**Wirtualna rzeczywistość może być bardzo silnym doświadczeniem emocjonalnym dla niektórych uczniów. Ważne jest, aby z wyprzedzeniem ostrzec przed możliwymi negatywnymi reakcjami:**

- Niepokój, strach, poczucie bezradności – szczególnie u bardziej niespokojnych uczniów lub tych z traumatycznymi doświadczeniami.
- Silny smutek, płacz – u bardziej wrażliwych postaci.
- Identyfikacja z postaciami, przenoszenie emocji do rzeczywistości – dla uczniów podatnych na sugestie.
- Dezorientacja, utrata kontaktu z rzeczywistością – u uczniów z zaburzeniami psychiatrycznymi.

**Jeśli zaobserwujesz u ucznia znacząco negatywne reakcje, to:**

- Przerwij aktywność, zabierz go z wirtualnego środowiska.
- Uspokój go, przywróć go do rzeczywistości – przypomnij mu, gdzie jest i co się dzieje.
- Daj przestrzeń na wyładowanie emocji, aktywnie słuchaj.
- W razie potrzeby zorganizuj profesjonalną pomoc psychologiczną.

*Zachowaj szczególną ostrożność w przypadku uczniów z lękiem, traumą, psychozą lub podatnością na sugestie. Zalecamy wcześniejsze poinformowanie rodziców i uzyskanie ich zgody. Wskazane jest również przygotowanie do VR – wyjaśnienie technologii, ustalenie oczekiwań i zasad, w tym tego, że uczeń nie musi w ogóle podejmować aktywności, jeśli nie chce.*

---