



Spis treści

Czym się różni lęk od strachu?	2
Komunikacja w sytuacji trudnej	2
Intencja	3
Komunikat nadany	3
Fakty, czyli „Co jest prawdą?”	4
Uczucia, czyli „Jak to na nas wpływa?”	5
Myśli, czyli „Jaki sens nadajemy faktom?”	5
Oczekiwania, czyli „Co dalej?”	6
Przekaz	6
Odbiór	6
Komunikat odebrany	7
Interpretacja	7
„Robić”, a nie tylko „mówić”	7
Sprawczość obniża poziom lęku	8
Poziom symboliczny	8
Poziom empatyczny i duchowy	8
Poziom finansowy	8
Poziom pomocy rzeczowej i praktycznej	8
Poziom informacyjny	9
Fake newsy podsycają lęk (i naprawdę są wszędzie!)	9
Inne pomysły	10
Dodatek	11

Czym się różni lęk od strachu?

STRACH to automatyczna reakcja na zagrożenie, które dzieje się tu i teraz. Strach odczuwamy np. wtedy, gdy nagle na ulicy wyskoczy na nas ujadający pies. Strach należy do emocji pierwotnych.

LĘK to uogólnione uczucie, które dotyczy przyszłych, potencjalnych i niejasnych zagrożeń. Ogromne znaczenie mają tu nasze myśli. Ponieważ lęk nie ma realnej przyczyny tu i teraz karmi się tym, co wiemy, czego się spodziewamy, co usłyszeliśmy. Współczesne lęki są wręcz „spasione” przez plotki, fake-newsy i media społecznościowe (gdzie liczy się tylko to, czy coś „się klika”, więc wielu twórców publikuje mylne tytuły i szokujące treści bez ich sprawdzenia).

Warto zauważyć, że odczuwanie strachu wyklucza odczuwanie lęku w tym samym momencie (gdy uciekam przed rozwścieczonym psem, nie bardzo mogę lękać się o wyniki egzaminu). Ciekawe jest też to, że lękanie się jest wykonalne, gdy tu i teraz osoba doświadcza względnego komfortu. Pierwotne emocje raczej są wyciszone, jeśli do głosu dochodzą myśli i lęk o przyszłość. Dlatego pierwszym sposobem poradzenia sobie z lękiem jest skierowanie uwagi na swój stan tu i teraz, np. „Jestem bezpieczna, leżę w swoim łóżku, cała moja rodzina jest w pokoju obok, wszyscy żyją, w moim kraju nie ma wojny, mam psa, nic mnie nie boli”.

Komunikacja w sytuacji trudnej

Informacje i przykłady będą dotyczyły przede wszystkim wojny na Ukrainie i lęku, który wywołała informacja o inwazji. Jednakże poniższe treści dotyczą wszelkich tzw. „trudnych rozmów”, przez które rozumiemy przede wszystkim „rozmowy w silnych emocjach”. Mamy więc nadzieję, że ten tekst będzie przydatny także później, w innych sytuacjach.

Trzeba też podkreślić, że rozmowa NIE jest jedyną rzeczą, którą możemy ZROBIĆ, by obniżyć poziom lęku. DZIAŁANIE jest tak samo ważne, a może nawet ważniejsze. Ponadto rozmowa nie jest jedynym sposobem komunikacji. W trudnych sytuacjach ważne jest wsparcie dziecka także poprzez: ciepłe spojrzenie, uścisk, masaż, trzymanie za rękę podczas zasypiania, liściki i wspierające wiadomości, spędzanie większej ilości czasu wspólnie na różnych aktywnościach, sprawianie drobnych przyjemności, itp.

Dlatego gorącą zachęcamy do lektury niniejszego tekstu do samego końca.

Zaczynamy od tematu „Jak rozmawiać?”, przyglądając się po kolei poszczególnym etapom komunikacji. Trzy pierwsze etapy możemy przyporządkować nadawcy:

1. Intencja
2. Komunikat nadany
3. Przekaz

Trzy kolejne dotyczą już odbiorcy i tego, co on zrobi z nadanym komunikatem:

4. Odbiór
5. Komunikat odebrany
6. Interpretacja

Podział jest umowny, bo komunikacja jest zawsze dwustronna, ale świadomość tych etapów porządkuje wiedzę i pomaga czuć się pewnie i kompetentnie w czasie rozmowy. Dorosły, który lepiej rozumie, co się dzieje w procesie komunikacji, jest spokojniejszy. Spokojniejszy dorosły skuteczniej uspokoi dziecko.

Intencja

Pierwszym etapem komunikacji jest intencja nadawcy. Rzadko zwraca się na nią uwagę, a szkoda! Nastawienie osoby inicjującej rozmowę ma ogromne znaczenie na jej klimatu. Nie ma też możliwości oceny, czy dana rozmowa była skuteczna/nieskuteczna, dobra/zła, jeśli nie wiem, z jaką intencją do niej przystępowałem. Dlatego pierwszym krokiem musi być uświadomienie sobie swojej intencji, a drugim – sprawdzenie, czy intencja jest prawidłowa.

Nieprawidłowe intencje dorosłego w rozmowie z dzieckiem o wojnie na Ukrainie to:

- rozładowanie własnego napięcia i wyrażenie swojego niepokoju,
- szukanie u dziecka wsparcia i pociechy,
- wywołanie strachu w dziecku, bo np. drażni mnie to, że dziecko się spokojnie bawi, gdy ja tu odchodzę od zmysłów.

Prawidłowa intencja dorosłego w rozmowie z dzieckiem o wojnie na Ukrainie to:

- sprawdzenie, ile wie dziecko na ten temat,
- poznanie stanu emocjonalnego, w jakim jest dziecko i okazanie zrozumienia dla jego uczuć,
- obniżenie poziomu lęku.

Komunikat nadany

Treść komunikatu dobieramy zawsze do intencji, z jaką wchodzimy do rozmowy oraz do wieku dziecka. Używamy tylko słów, które dziecko zrozumie. Warto przygotować sobie wcześniej swoją pierwszą wypowiedź. W trudnych rozmowach nie sprawdza się rozpoczynanie od pytań w stylu: „Co się stało?” „Co czujesz?” „Czy chcesz o tym porozmawiać?”. Tylko niektóre dzieci mają w sobie łatwość wyrażania siebie w rozmowie już po pierwszym pytaniu. Uważam, że pierwsza wypowiedź powinna należeć do dorosłego i on powinien wziąć na siebie ciężar otwarcia rozmowy i ustawienia jej w mądrym kierunku (patrz: intencja).

Wartościowy jest schemat rozmowy FUMO (fakty, uczucia, myśli, oczekiwania), czyli schemat tzw. „pełnej komunikacji”. Sprawdza się zawsze, gdy nie wiemy, jak zacząć rozmowę. Opiszemy go w dwóch wariantach:

1. Komunikat rozpoczynający z dzieckiem rozmowę o jego samopoczuciu i przeżywaniu wieści o wojnie.
2. Schemat dłuższej wypowiedzi o samej wojnie, jeśli dziecko wyrazi chęć takiej rozmowy. To odpowiedź, co mówić, żeby obniżyć poziom lęku, choć – jak już wspomniano – nie ma takiego triku, który mógłby wyplenić wszelkie obawy.

Zdecydowanie najpierw należy przeprowadzić rozmowę wg wariantu 1, a dopiero potem ZA ZGODĄ DZIECKA i adekwatnie do jego wieku – rozmowę 2. Proponujemy więc najpierw przeczytać pierwszą kolumnę, a potem drugą.

Fakty, czyli „Co jest prawdą?”

1	2
<p>Komunikat zaczynamy od dokładnego, precyzyjnego, uczciwego opisanie faktów, np.:</p> <p>„Na Ukrainie zaczęła się wojna. Pani wychowawczynie powiedziała mi, że w szkole płakałaś.”</p> <p>„Widzę, że w telefonie czytałeś wiadomości o inwazji na Ukrainie.”</p> <p>„Dziś cały dzień siedzisz w swoim pokoju. Nie zjadłaś śniadania. Odwołałaś spotkanie z Kasią.”</p>	<p>Komunikat zaczynamy od uczciwego oraz dostosowanego do wieku i potrzeb dziecka opisu faktów, które mogą obniżyć poziom lęku, np.:</p> <p>„Tak, na Ukrainie trwa wojna. Ukraina jest jednak innym Państwem niż Polska. Ważniejsza wiadomość jest taka, że u nas nie ma wojny.”</p> <p>„W naszym kraju nie ma wojny i nie mamy żadnych informacji, żeby Putin chciał zaatakować Polskę.”</p> <p>„W Internecie jest wiele fałszywych zdjęć i informacji, bo niektórym ludziom chodzi tylko o to, żeby się klikało.” <i>(przykłady na końcu tego pliku)</i></p> <p>„Polska jest w NATO. Ukraina nie jest w NATO. Do NATO należą takie Państwa... Wojska NATO mają tyle ... żołnierzy” <i>(mapka i lista krajów członkowskich na końcu pliku)</i></p> <p>„Wojna na Ukrainie nie wybuchła z dnia na dzień. Putin szykował ją wcześniej od aneksji Krymu w 2014 roku.”</p> <p>„Wielu Rosjan protestuje przeciwko wojnie i przeciwko Putinowi. Wielu Białorusinów protestuje przeciwko Łukaszence. Są nawet aresztowani za te protesty. To, że znasz kogoś z Rosji lub Białorusi nie znaczy, że ta osoba popiera wojnę.” <i>(przykładowe zdjęcie na końcu pliku)</i></p> <p>Warto wyjaśnić wszelkie wątpliwości, dać dziecku możliwość zadawania pytań, a starszym dzieciakom pokazać dane, wykresy, słupki.</p>

Uczucia, czyli „Jak to na nas wpływa?”

Określamy, jakie uczucia nam towarzyszą w związku z opisanymi wcześniej faktami.

1	2
<p>„Jestem ciekawa, co przeżywasz w związku z tymi informacjami.”</p> <p>„Martwię się.”</p> <p>„Bardzo chcę cię wesprzeć.”</p>	<p>„Bardzo współczuję Ukraińcom.”</p> <p>„Jestem wdzięczna, że jesteśmy razem i nigdzie nie musimy uciekać.”</p> <p>„Jestem wściekły, że ktoś chce wojny.”</p> <p>„Moja złość i smutek daje mi teraz energię i pragnienie, by pomóc Ukrainie.”</p> <p>Tutaj dajemy czas dziecku, by wyraziło swoje uczucia. Myślę, że warto podpytać, czy zna kogoś z Ukrainy lub Rosji i co czuje wobec tej osoby.</p>

Myśli, czyli „Jaki sens nadajemy faktom?”

Chcemy, czy nie chcemy, zawsze jakoś interpretujemy fakty. Teraz jest miejsce, by podzielić się króciutko swoimi myślami. Jeśli nasze myśli dotyczą dziecka (jego uczuć, funkcjonowania, itp.), to ZAWSZE w tonie przypuszczenia. Potem wysłuchamy jego perspektywy i ewentualnie skorygujemy swoje poglądy.

1	2
<p>„Sądzę, że twoje unikanie ludzi ma jakąś przyczynę, ale nie wiem, jaką.”</p> <p>„Myślę, że dowiedziałeś się o wojnie na Ukrainie. Możliwe, że to Ci dziś bardzo zepsuło humor.”</p> <p>„Myślę, że interesujesz się przebiegiem wojny.”</p> <p>„Uważam, że przygniata Cię jakieś zmartwienie.”</p>	<p>„Wojna jest zła.”</p> <p>„Taka sytuacja to dla nas wyzwanie, żeby stać się lepszymi ludźmi i pomóc Ukraińcom.”</p> <p>„Wobec informacji o wojnie codziennie możemy pielęgnować wdzięczność za pokój w naszym kraju i za naszą rodzinę.”</p> <p>„Teraz mamy jeszcze większą motywację, by protestować przeciwko przemocy w naszym otoczeniu, bo widzimy, jak agresywni ludzie mogą wpływać na całe narody.”</p>

Oczekiwania, czyli „Co dalej?”

1	2
„Chciałbym, żebyśmy teraz szczerze o tym porozmawiali.”	„Dziś o 20:00 zrobimy naradę rodzinną, jak pomożemy Ukrainie. Jesteś zaproszony.”
„Powiedz mi, proszę, jak to przeżywasz.”	„Ja zamierzam iść jutro na protest. A Ty jak chcesz pomóc?”
„Posiedzę tu teraz sobie, a ty mi opowiedz o swoim dniu.”	
„Chcesz rozmawiać, czy się przytulic?”	
„Chcę, żebyś mnie pytał, o wszystko, o co będziesz chciał zapytać”	

Przekaz

Przekaz do wybrany sposób komunikacji. Ustaliliśmy CO chcemy powiedzieć, a następnie ustalamy, JAK to powiedzieć. Wskazówki:

- Rozmawiamy w spokojnym miejscu i bez pośpiechu. Wyłączamy lub daleko odkładamy urządzenia ekranowe!
- Dołączamy komunikację niewerbalną spójną z intencją: dotyk, kontakt wzrokowy, uśmiech, odpowiedni dystans i pozycję ciała (najlepiej dostosować się do pozycji dziecka: jeśli leży, to położyć się obok, jeśli siedzi, to usiąść w podobnej pozycji, np. po turecku).
- Jeśli naszą intencją jest uspokojenie dziecka, to wcześniej sami się uspokajamy. Nie przystępujemy do rozmowy zaraz po otrzymaniu poruszających wieści, roztrzęsieni, zapłakani, itp.
- Używamy tylko słów, które zna dziecko.
- Lepiej powiedzieć mniej i dać przestrzeń do zadawania pytań, niż powiedzieć za dużo. Na pytania odpowiadamy zwięźle (tzn. mówimy tylko to, o co dziecko pyta).

Odbiór

Odbiór to ta chwila, w której nasz komunikat dociera do drugiej osoby. Nie mamy już nad tym bezpośredniej kontroli, ale możemy zwiększać szanse na dobry odbiór. Wskazówki:

- Wybieramy taki czas na rozmowę, gdy dziecko jest najedzone, nic je nie boli, nic go nie rozprasza (np. prosimy o odłożenie zabawek i wyciszenie telefonu).
- Zaczynamy rozmowę za przyzwoleniem dziecka, np. najpierw pukając do pokoju i pytając „Czy mogę wejść?” lub akceptując, że dziecko najpierw dokończy jakąś czynność.
- Jeśli rozmowa powoduje w dziecku opór, to nie poddajemy się za szybko, ale zwalniamy jej tempo. Dajemy czas i akceptujemy chwile ciszy. Możemy dodać odzwierciedlanie uczuć, np. „Ciężko o tym rozmawiać... wiem...”.

- Obserwujemy dziecko i jeśli widzimy trudne emocje, możemy w czasie dialogu robić pauzy na „rozmawianie o rozmawianiu”, pytając: „Dobrze ci się ze mną rozmawia?”, „Potrzebujesz chwili przerwy?”, „Oj, widzę, że ta rozmowa bardzo cię smuci. Tu są chusteczki. To jest OK, jeśli chcesz sobie popłakać. Obiecuję, że na koniec dojdziemy do jakichś wniosków i spróbujemy pomóc Ukrainie.”

Komunikat odebrany

To jest to, co usłyszysz dziecko.

Interpretacja

To jest znaczenie, sens, skutek naszego komunikatu. Poza tym, co zadziało się w komunikacji, na interpretację wpływają wcześniejsze doświadczenia, poglądy i myśli odbiorcy, np. ogólne przekonanie dziecka, czy jego rodzice lub nauczyciel mówi prawdę i można mu ufać. Idealna komunikacja to ta, gdy interpretacja odbiorcy jest w 100% zgodna z intencją nadawcy. Jest rzadka sytuacja... Warto się jednak starać. Wskazówki:

- Co jakiś czas pytamy dziecko, jak rozumie to, co do niego mówimy, np. „Co zapamiętasz z naszej rozmowy?”.
- Co jakiś czas podsumowujemy własnymi słowami wypowiedzi dziecka i mówimy, co sami rozumiemy z tego, co ono powiedziało. Nie chodzi tu o mechaniczne parafrazowanie każdej wypowiedzi, ale wyciąganie najważniejszych treści, porządkowanie rozmowy i upewnianie się, że dobrze rozumiemy rozmówcę, np. „Z tego, co usłyszałam wynika, że najbardziej martwisz się o te dwie rzeczy: ... , Czy tak?”.

„Robić”, a nie tylko „mówić”

Rozmowa jest ważna, ale nie jest jedynym sposobem oddziaływania, jaki mamy do dyspozycji. Zdarza się, że w Internecie widzimy pytania typu: „Tłumaczę mu i tłumaczę, że nie ma się czego bać, a on dalej się boi. Jak Wy tłumaczycie dzieciom, żeby się nie bały? Proszę o wskazówki.”

Odpowiedź brzmi: nijak.

Powyżej opisano proponowany schemat rozmowy, która może OBNIŻYĆ poziom lęku, ale nie ma takich sztuczek, które amputują lęk przed wojną. Warto podkreślić, że dobre skutki może mieć tylko rozmowa połączona z DZIAŁANIEM. Co zatem możemy ZROBIĆ, by pomóc sobie i dzieciom, i... UKRAINIE?

Sprawczość obniża poziom lęku

Poczucie bezradności powoduje, że uznaję wszelkie działania na niemożliwe lub bezsensowne. Rezygnuję zatem z działania. Jeśli nic nie robię w słusznym kierunku, to siedzę i mam czas się martwić. Fakt, że nic nie robię, podczas, gdy gdzieś giną ludzie, pogłębią moje poczucie winy i zamartwianie się. Koło się zamyka... Zatem najgorszym rozwiązaniem będzie teraz zarażanie się bezsilnością.

Każdy zawsze może zrobić COŚ w dobrym kierunku i jest to ważne, bo poczucie sprawczości obniża poziom lęku. Działanie nakierowane na przewyciężenie źródła lęku, niosą pociechę i regulują emocje. „Nie wiele mogę, ale coś tam mogę i robię wszystko, co mogę” – to będzie bardzo terapeutyczna myśl! Jak zatem wraz dziećmi „zrobić wszystko, co mogę?”.

Dla ułatwienia wymieńmy kilka form wsparcia Ukrainy:

Poziom symboliczny

- Wywiesić flagę ukraińską na balkonie.
- Zmienić zdjęcie profilowe.
- Przypiąć do ubrania wstążki w barwach narodowych Ukrainy (naklejki? przypinki?).

Poziom empatyczny i duchowy

- Z troszczyć się o kolegów i koleżanki zza wschodniej granicy – być z nimi, wesprzeć finansowo, zapytać o potrzeby, zrobić im dobry obiad.
- Pójść na demonstrację lub wziąć udział w akcji solidarnościowej.
- Zostawić kwiaty / transparent / laurkę pod ambasadą Ukrainy.
- Zgodnie z przekonaniami i własną religią: modlić się, podjąć post, robić dobre postanowienia o przeciwdziałaniu przemocy w bliskim otoczeniu, oddawać hołd poległym.

Poziom finansowy

- Przekazać wraz z dziećmi datki na ukraińską armię, organizacje pomocowe, zakupy dla uchodźców – według preferencji rodziny. Podkreślam jednak, że ważne jest, by dziecko też oddało część swojego kieszonkowego, aby ono osobiście miało poczucie, że pomogło Ukrainie w tym trudnym czasie.

W Internecie krąży teraz wiele linków do zbiórek. Trudno ocenić wiarygodności ich wszystkich, ale mamy zaufanie do tej strony: [Lista zaufanych zbiórek opracowana i stale aktualizowana przed demagog.org](#) . WAŻNE: na tej stronie są także publikowane ostrzeżenia przed fałszywymi zbiórkami i fake newsami.

Poziom pomocy rzeczowej i praktycznej

- Określić, kiedy i jak możemy pomagać uchodźcom oraz nawiązać kontakt z lokalnymi organizacjami pomocowymi. Prawdopodobnie wkrótce uciekinierzy z Ukrainy (kobiety, dzieci i starsi mężczyźni) będą transportowani w głąb Polski do różnych miast. Warto już teraz przedyskutować, czy możemy kogoś przyjąć? rozdawać posiłki? pomóc w tłumaczeniu? zakwaterować na działce? zatrudnić? pojechać na granicę, by pomóc w transporcie? Tutaj jeszcze wiele nie wiemy i potrzeba mądrej czujności na potrzeby przybyszów.
- Przekazać do stosownych organizacji materace, koce, środki higieniczne i to, co będzie potrzebne uchodźcom.

Poziom informacyjny

- Nie wierzyć we wszystko, co jest opublikowane w Internecie.
- Zawsze dokładnie sprawdzać wiarygodność danych, zanim je prześlemy dalej.
- Śledzić tylko wybrane wiarygodne strony informacyjne, a nie czytać i słuchać o wojnie na wszystkich kanałach i przez cały dzień. Na Facebooku np. profil „KiKŚ - konflikty i katastrofy światowe”. W sieci wiarygodne wydają się strony: <https://demagog.org.pl/> , <https://defence24.pl/> .

Fake newsy podsycają lęk (i naprawdę są wszędzie!)

Dla jasności: Fake news to nieprawdziwa informacja, ale zdecydowanie NIE jest to POMYŁKA. Fake newsy są produkowane CELOWO. Odpowiada za nie chciwość ludzka i specyfika działania mediów społecznościowych, gdyż dochód twórców jest uzależniony od liczby wyświetleń dalej strony lub filmiku. Z tego względu plagą jest publikowanie treści opatrzonych szokującymi tytułami, aby tylko „się klikało”. Niestety, fake newsy są udostępniane przez użytkowników portali społecznościowych dużo chętniej niż prawdziwe wiadomości! Sprawdzono, że fake newsy roznoszą się po mediach społecznościowych 6 razy szybciej niż rzetelne informacje (źródło: <https://www.crazynauka.pl/fake-news-rozprzestrzeniaja-sie-szesc-razy-szybciej-niz-prawda/>) Dlaczego? Bo wywołują silne emocje. Są CELOWO formułowane w taki sposób, by budzić panikę lub inne intensywne uczucia. Wtedy przestajemy myśleć i odruchowo klikamy „udostępnij”, aby przestrzec bliskich przed jakimś tam zagrożeniem.

W dodatku na końcu tego pliku zamieszczone są przykłady dezinformacji, ale z całą pewnością codziennie będą pojawiały się setki nowych. Część tych fake newsów to element wojny informacyjnej. Putinowi zależy, żebyśmy się wszyscy teraz go bali. Ograniczenie kontaktu dzieci z takimi treściami jest ogromnie ważne. Po cóż bowiem rozmawiać z nimi w sposób obniżający lęk, jeśli jednocześnie zignoruje się fakt, że są bombardowane treściami, które celowo mają w nich wzbudzać przerażenie?

Starszym dzieciom trzeba wytłumaczyć, jak działa dezinformacja i nauczyć je ją rozbrajać.

Wskazówki:

- Zadbać o to, by dziecko nie zabierało telefonu do sypialni.
- Wprowadzić kontrolę rodzicielską w urządzeniach ekranowych adekwatną do wieku.
- Nie oglądać programów informacyjnych przy dziecku.
- Regularnie sprawdzać, co wie dziecko i dementować nieprawdziwe informacje.
- Samemu zachować higienę medialną i daleko idącą ostrożność w przekazywaniu informacji.
- Unikać katastrofizacji (wracamy zawsze do „tu i teraz”).

Więcej na ten temat:

- Aktualizowany stale zbiór fake newsów nt. wojny w Ukrainie: <https://demagog.org.pl/tematy/sprawy-miedzynarodowe/ukraina/>
- Jak radzić sobie z dezinformacją? demagog.org.pl
- Plakat „Nie tylko fake newsy. 10 rodzajów informacji wprowadzających w błąd”: https://globalna.ceo.org.pl/wp-content/uploads/sites/4/2021/10/polish_beyond_mp.pdf
- Webinar „Szkoła krytycznego myślenia”, dr.hab. Marcin Napiórkowski: <https://www.youtube.com/watch?v=5gpd3H3Hu30>

Inne pomysły

Poza rozmową i działaniem w słusznym kierunku może nam pomóc:

- wyrażenie emocji przez sztukę (laurka, plakat, wiersz, list do Ukrainy),
- spacer i kontakt z przyrodą,
- zachowanie codziennej rutyny,
- spędzanie większej ilości czasu wspólnie na miłych aktywnościach,
- bliskość fizyczna,
- wdzięczność za to, co mamy,
- jednoznaczne określanie wojny jako zła, bez względu na okoliczności.

WAŻNE! Zgodnie z myślą personalistyczną należy kierować myśl i działanie w stronę potrzebujących, a nie w stronę swojego komfortu. Wobec cudzej tragedii poprawa naszego samopoczucia nie może być celem samym w sobie. Jeśli pomożemy realnie chociaż jednej osobie, to skutkiem ubocznym będzie także pokrzepienie, satysfakcja i uczucie pokoju wewnętrznego. Stanie się to tylko wtedy, gdy troska o tę osobę była naszą główną motywacją, a nie potraktowaliśmy tego zadania jak auto-terapii. Obecna sytuacja może być wspaniałą okazją, by nauczyć dzieci wychodzenia ku drugiemu człowiekowi, nawet jeśli to będzie tylko jeden mały krok.

Dodatek

Kilka informacji, zdjęć i linków, które mogą być przydatne w rozmowie o faktach na temat wojny (czyli w wariacie drugim rozmowy).

Zestawienie fałszywych informacji: https://demagog.org.pl/analizy_i_raporty/wojna-w-ukrainie-i-dezinformacja-sledz-zestawienie/

Co to jest NATO?

(źródła: <https://pl.wikipedia.org/wiki/NATO> ; https://wnpism.uw.edu.pl/wp-content/uploads/2020/03/22_2010.pdf)



NATO (Organizacja Traktatu Północnoatlantyckiego) – układ wojskowy, powołany w celu obronnym i dla zapewnienia pokoju. Zgodnie z umową napaść zbrojna na jednego z członków NATO jest uważana za atak przeciwko wszystkim członkom. Polska należy do NATO od 1999 roku.

Państwa członkowskie:

Albania Belgia Bułgaria Chorwacja Czarnogóra Czechy Dania Estonia Francja Grecja Hiszpania Holandia Islandia Kanada Litwa Luksemburg Łotwa Macedonia Północna Niemcy Norwegia Polska Portugalia Rumunia Słowacja Słowenia Stany Zjednoczone Turcja Węgry Wielka Brytania Włochy.

Podstawowe miary syntetyczne potęgi NATO i wybranych jednostek politycznych w 2007 r. (świat = 100)

Lp.	Jednostki polityczne	PKB	Wydatki wojskowe	Liczba żołnierzy (2009) ^a	P _d (potęga ogólna)	P _{kz} (potęga wojskowa)
1	Świat	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
2	NATO	58,3	67,8	19,74	37,80	41,70
3	UE	29,8	20,7	9,79	18,11	14,42
4	USA	25,4	45,1	7,52	15,68	23,01
5	Chiny	6,0	[4,8]	10,66	8,45	6,79
6	Japonia	8,1	3,6	0,11	4,32	2,65
7	Rosja	2,4	[2,9]	0,50	3,27	3,53
8	Indie	2,2	2,0	0,63	3,42	3,62

Źródło: obliczenia własne na podstawie danych World Development Data Base 2007; „Rocznik Strategiczny 2007/08” (Aneks); ^a – „The Military Balance” 2009.

Rosjanie protestujący przeciwko wojnie

Krótki reportaż z protestów: <https://www.youtube.com/watch?v=xazE2LhyxRc>



Zdjęcie pochodzi z profilu nh1.pl na Facebooku.



„NIE wojnie!”

Źródło:
<https://wiadomosci.gazeta.pl/wiadomosci/7,114881,28153064,rosjanie-protestuja-przeciwko-wojnie-ponad-1-7-tys-zatrzymanych.html>