

dr Nadia Lutsan

Innovative strategies to support Ukrainian refugees in the new school environment of Poland

Abstract

The article is devoted to the issue of supporting youth mental health in the context of full-scale war. It outlines the research conducted within the framework of the project „Preserving youth mental wellbeing in wartime migration crisis”. The article analyzes current migration challenges caused by the war in Ukraine. It describes the experience of integrating Ukrainian refugees into the new school environment in European countries. Recommendations for teachers and parents on how to support adolescents in crisis situations are reviewed. The article also explores the issues of integrating young refugees into the educational environment of Poland.

Introduction

One of the major issues during the aggressive war waged by the Russian Federation against Ukraine is the support and preservation of mental health, particularly among children and adolescents.

Since February 24, 2022, due to the Russo-Ukrainian war, Ukraine has been experiencing the largest migration crisis in its history. The negative consequences of the military invasion have caused large-scale migration. According to the UNHCR, from February 24, 2022, to January 3, 2023, a total of 7,915,287 individuals¹ were registered for temporary protection in Europe. As of January 2025, the number of recipients of temporary protection in the EU stands at approximately 4.3 million people. According to the Committee on Social Policy and Veterans' Rights Protection of the Verkhovna Rada of Ukraine, 90% of the Ukrainian citizens who fled abroad are women and children².

The full-scale invasion has had a detrimental impact on the mental health of the younger generation, making the issue increasingly urgent. Ukrainian women who fled abroad with their children are now forced to take on a dual role – being both mother and father to their children. The absence of fathers severely affects the sense of security, which is critically important for a child.

Preserving the mental health of young people during full-scale war has become one of the national priorities aimed at overcoming the challenges faced by both Ukrainian and European societies. Research by scholars highlights that children and adolescents are most affected by psychological burdens caused by stress, traumatic events, and threats to their personal safety.

¹ *Refugees from Ukraine recorded across Europe*. URL: <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>

² *Комітет з питань соціальної політики та захисту прав ветеранів звітує про стан захисту українців за кордоном*. URL: <https://www.rada.gov.ua/news/razom/224033.html>

Analysis of scientific research and publications

In international literature, research is presented that: describes models of refugee stress during armed conflict (Miller & Rasmussen, 2017); concerns the mental health of war refugees (Bogic, Njoku & Priebe, 2015); addresses the impact of war trauma on Cambodian refugees' mental health (Mollica, Poole, Son et al., 1997); and explores the effects of war and martial law on young people's psyche (G. Miller, T. Wyatt, R. Murthy, A. Yon, S. Betancourt), among others.

A number of Ukrainian researchers (Balabanova, 2017; Pedko, 2015; Titar, 2016; Khachatryan, 2017; Hnatyuk, 2014) have studied the socio-psychological characteristics of internally displaced persons and their adaptation to new living conditions. The issues of physical and mental health of Ukrainian refugees in Europe are being explored by Gulnaz Anjum, Mudassar Aziz, Hadar Khasrow Hamid, and others³.

Our analysis of the literature led us to the conclusion that the issue of preserving the mental health of children and youth during wartime has not yet been sufficiently explored by Ukrainian scholars. We found no studies on the adaptation and integration of Ukrainian schoolchildren who were forced to move abroad and continue their education in foreign schools.

The aim of this article is to present innovative strategies for supporting Ukrainian refugees in new school environments in European countries, especially in Poland.

The logic of the research begins with clarifying the concept of „mental health.”

According to WHO documents, mental health is regarded as a vital issue for both individuals and society. It is emphasized that „mental health is an integral and essential component of health in general – a state of well-being in which an individual realizes their own abilities and can cope with the normal stresses of life, work productively and fruitfully, and contribute to their community”⁴.

Increased anxiety and fear can interfere with children's ability to focus on learning. Emotional exhaustion, feelings of isolation, changes in the language environment, adapting to new curricula and teaching methods, and difficulties in forming peer relationships can lead to a loss of interest in education. Social adaptation is further complicated by psychological barriers in interpersonal communication, the need to build support networks with teachers and peers, and negative feelings of being an outsider in a new environment.

In this context, war is the most significant negative factor affecting mental health, as it poses a direct threat to life and manifests various forms of violence. War always disrupts a person's daily life and life plans. Stress is the body's response to extreme situations, including those caused by war. Hans Selye

³ G. Anjum, M. Aziz, H. Hamid (2023). *Life and mental health in limbo of the Ukraine war: How can helpers assist civilians, asylum seekers and refugees affected by the war?* *Frontiers in psychology*, 14, 1129299. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1129299/full>

⁴ WHO. *Mental health* (2022). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

identified three stages of stress development⁵: 1. Alarm – including shock and counter-shock phases, which allow a person to mobilize resources to fight or flee; 2. Resistance – where resilience to stress increases; 3. Exhaustion – involving the breakdown of self-regulation mechanisms.

According to L. Karamushka, mental health during war includes the ability to: 1. Cope with everyday stressors of wartime life; 2. Maintain relationships under war conditions; 3. Effectively work to help one's community and society; 4. Realize one's abilities even in wartime⁶.

Europe is undergoing changes not only due to the COVID-19 pandemic but also due to the war in Ukraine, which caused a large influx of Ukrainian migrants to European countries. The war has not only changed everyday life but has also shifted the priorities and goals of Ukrainian youth. Many women and children fled abroad.

The migration crisis that schools across Europe faced at the start of the war showed how deeply youth are affected and how this impacts the entire school, community, and family environment.

Educators across many countries faced the question of how to help children and adolescents cope with anxiety, stress, and psychological exhaustion.

In a mental health crisis, the most important and difficult task is to restore a lost sense of balance. This is often based on feelings of safety, trust, and predictability. Preconditions for this include understanding one's situation, its causes, the changes being experienced, and the range of possible behavioral models available at the time.

The results of research were outlined within the Erasmus+ partnership project *mentUwell: Preserving Youth Mental Wellbeing in Wartime Migration Crisis*⁷.

The project united experts from countries with experience in long-term migration and preserving youth mental health. Participants developed a methodology and a universal set of tools to assist educators working with war-affected youth migrants in Poland, Lithuania, and Romania.

One major integration challenge is mastering the host country's language. Therefore, Ukrainian children are enrolled in specialized educational programs. Austria provides a notable example. Integration centers such as CARITAS, OIF and Vobis offer psychological and social support to children, adolescents, and parents. One effective practice is *Sprachcafe*, a relaxed space for language learning, operated with the help of volunteers.

⁵ O. Radchenko, *Teoriia stresu ta filosofski pohliady Hansa Selie: znachennia dlia suchasnoi medy tsyny*. URL: <https://health-ua.com/neurology/mizdisciplinari-problemi/71356-teorya-stresu-ta-filosofsk-poglyadigansasel-znachennya-dlya-suchasno-medycin>

⁶ L. M. Karamushka, *Psikhichne zdorovia osobystosti pid chas viiny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty [Mental health of an individual during war: how to preserve and support it]: Metod. rekomendatsii*. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S.Kostiuka NAPN Ukrainy, 2022. s. 8.

⁷ *Preserving youth mental wellbeing in wartime migration crisis*, url: <https://wsb.edu.pl/mentuwell>

A positive factor is the presence of Ukrainian cultural centers in many European countries. These centers foster networks with international and national partners, communities, humanitarian aid groups, and educational and cultural initiatives. For instance, in Vilnius, the Ukrainian center runs a Saturday school, a youth analytical center, a summer camp, and the children's choir „Maria”. The center maintains active cooperation both locally and internationally. In its first year, the center hosted 671 events, and over 2,500 Ukrainians received psychological assistance. In Cluj-Napoca (Romania), the Ukrainian Youth Educational Hub helps students follow the Ukrainian curriculum, socialize, and integrate into Romanian society. This is a creative and research-oriented space where youth participate in interactive classes, art workshops, psychology sessions, computer literacy courses, and cultural exchanges.

In our opinion, using art as a tool for preserving mental health during war plays an important role in working with children and adolescents. Scholars from the University of Art and Design in Cluj-Napoca (Octavian Simion, Alina Staicu) have developed guides and scenarios for teachers, parents, and students, such as *How Art Can Help*, *Creative Toolkit* and *My Recipe*.

We propose using art therapy methods and art as a visual training tool for adolescents: *A Recipe for Me*. For example: draw your name; a funny memory; the map of your soul; what does your anger look like? what does your sadness look like? what color is your favorite music? what makes you smile?

It is worth noting the experience of Lithuania, where within the walls of Mykolas Romeris University (MRU) in Vilnius, a school for Ukrainian children „Gravitas Schola” was organized, combining the curricula of Lithuanian (70%) and Ukrainian (30%) schools. Ukrainian teachers work at the school, and Ukrainian language lessons are mandatory.

The university's researchers developed learning apps for language acquisition, allowing students to study at their own pace and at times convenient for them. For example, the educational game „United Together” was created to help Ukrainian children get acquainted with the Lithuanian language and culture. The main character, Cepas, invites Ukrainian children and adolescents to interactively learn the Lithuanian language. The game includes six engaging topics: store, school, ecology, geography, history, help, and safety. The tool provides links to websites for Ukrainians arriving in Lithuania.

The outcome of the international research team's work includes: a teacher's manual „Youth Mental Wellbeing During War”, a practical guide *How to Support Teenagers in a Crisis Situation* (recommendations for teachers and parents), and a manual for teenagers *How to Cope with Stress*. All of them offer advice on how to handle stressful situations. The goal was to equip educators with the knowledge necessary to assist students experiencing psychological problems due to war-related stress. The material also contains tips on helping children cope with stress.

For example, in the teacher's manual *Youth Mental Wellbeing During War*, the following advice can be found:

- advice for adults on supporting teenagers' cognitive development;
- advice for adults on supporting emotional development;
- advice for adults on supporting social development;
- advice for adults on supporting moral development.

Teachers are introduced to aspects of wellbeing such as:

- physical (wellbeing resulting from a healthy lifestyle);
- intellectual (ability to learn and enjoy learning, analyze problems, and make balanced decisions);
- emotional (ability to understand feelings – one's own and others', to cope with setbacks and stress);
- social (ability to form contacts, maintain friendships, and communicate effectively);
- spiritual (awareness of life's purpose and meaning, values, and cultural heritage).

The manual *How to Cope with Stress* offers students advice on self-help in stressful situations, such as: analyze your needs; do not devalue your emotions; recognize what is happening to you now; analyze why it happened; determine what you need; think about what you can do to care for yourself.

What to do „if you get angry”: shift your focus to the outside world; find your favorite hobby; communicate with loved ones; smile more often; stop feeling sorry for yourself; dream and imagine; focus on what you can control; volunteer or help others. Since students better perceive illustrated material, the manuals are accompanied by illustrations.

Key factors in supporting young people's mental wellbeing include: physical activity, healthy nutrition, emotional expression, sleep and rest, fun and creativity, strong social relationships, stress management.

A team of Polish researchers (Artur Fabiś, Mirosława Nowak-Dziemianowicz, Robert Mentel, Barbara Tkocz) developed 10 lesson scenarios useful for teachers supporting their students' wellbeing, even during complex situations like the migration crisis. Examples include: *Together in Crisis*, *How to Deal with Stress in Crisis Situations?*, *Let's Be Together in the New Reality – How to Support Peers in the Migration Crisis?*, *Building Bridges of Empathy and Solutions in Times of Change*, *The Road to Self*, and others.

The developed materials promote a wide range of active learning methods, such as educational games, brainstorming, case studies, discussion, dramatization, pair and group work, ensuring student engagement.

Particularly noteworthy is the inclusion of modern technology in the lessons, including the use of films, presentations, tools such as menti.com, a wheel of fortune, a team generator, padlets, and Photon robots. The proposed scenarios provide access to information sources and allow for in-depth knowledge acquisition on each presented topic.

All developed materials can be used in working with young migrants, parents, teachers, and are also aimed at children and youth experiencing the migration crisis. The project results can be used in university educational programs, primarily in teacher training and work with young migrants. They can also be used by local government representatives or secondary school teachers in their work with students, which will contribute to their social integration and the preservation of young people's mental wellbeing during the wartime migration crisis.

Conclusions of the study. Thus, the need for Ukrainian youth to rethink their attitude toward their own mental health and, as a result, take care of it, is extremely important. It will allow them to maintain resilience and adaptability during full-scale military actions. Youth mental health is one of the key components of the recovery and reconstruction of Ukrainian society in the post-war period.

References:

- Anjum G., Aziz M., Hamid H. (2023). *Life and mental health in limbo of the Ukraine war: How can helpers assist civilians, asylum seekers and refugees affected by the war?* *Frontiers in psychology*, 14, 1129299. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1129299/full> (appeal: 20.05.2025).
- Karamushka L. M. (2022). *Psykhichne zdorovia osobystosti pid chas viiny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty [Mental health of an individual during war: how to preserve and support it]: Metod. rekomendatsii*. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S.Kostiuka NAPN Ukrainy, 52 s.
- Komitet z pytan sotsialnoi polityky ta zakhystu prav veteraniv zvituie pro stan zakhystu ukraintsiv za kordonom. URL: <https://www.rada.gov.ua/news/razom/224033.html> [appeal: 15.05.2025].
- WHO. *Mental health* (2022). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> [appeal: 18.05.2025].
- Preserving youth mental wellbeing in wartime migration crisis*, url: <https://wsb.edu.pl/mentuwell>
- Radchenko O., *Teoriia stresu ta filosofski pohliady Hansa Selie: znachennia dlia suchasnoi medy tsyny*. URL: <https://health-ua.com/neurology/mizdisciplinari-problemi/71356-teorya-stresu-ta-filosofsk-poglyadigansasel-znachennya-dlya-suchasno-meditcin> [appeal: 10.05.2025].
- Refugees from Ukraine recorded across Europe*. URL: <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine> [appeal: 8.05.2025].

Innowacyjne strategie wsparcia ukraińskich uchodźców w nowym środowisku szkolnym w Polsce

Streszczenie

Artykuł poświęcony jest zagadnieniu wspierania zdrowia psychicznego młodzieży w kontekście wojny. Przedstawia on badania przeprowadzone w ramach projektu „Zachowanie dobrostanu psychicznego młodzieży w czasie kryzysu migracyjnego w czasie wojny”. Artykuł analizuje aktualne wyzwania migracyjne spowodowane wojną na Ukrainie. Opisuje doświadczenia integracji ukraińskich uchodźców w nowym środowisku szkolnym w krajach europejskich. Przedstawiono rekomendacje dla nauczycieli i rodziców dotyczące wspierania młodzieży w sytuacjach kryzysowych. Artykuł porusza również kwestie integracji młodych uchodźców w środowisku edukacyjnym w Polsce.

Wprowadzenie

Jednym z głównych problemów podczas agresywnej wojny prowadzonej przez Federację Rosyjską przeciwko Ukrainie jest wsparcie i ochrona zdrowia psychicznego, szczególnie dzieci i młodzieży.

Od 24 lutego 2022 r., z powodu wojny rosyjsko-ukraińskiej, Ukraina przeżywa największy kryzys migracyjny w swojej historii. Negatywne konsekwencje inwazji wojskowej spowodowały migrację na dużą skalę. Według UNHCR, od 24 lutego 2022 r. do 3 stycznia 2023 r. w Europie zarejestrowano łącznie 7 915 287 osób¹ ubiegających się o ochronę tymczasową. W styczniu 2025 r. liczba osób korzystających z ochrony tymczasowej w UE wynosiła około 4,3 miliona. Według Komitetu Polityki Społecznej i Ochrony Praw Weteranów Rady Najwyższej Ukrainy, 90% obywateli Ukrainy, którzy uciekli za granicę, to kobiety i dzieci².

Pełnowymiarowa inwazja miała negatywny wpływ na zdrowie psychiczne młodego pokolenia, co sprawia, że problem ten staje się coraz bardziej palący. Ukrainki, które uciekły za granicę ze swoimi dziećmi, są teraz zmuszone do pełnienia podwójnej roli – bycia zarówno matką, jak i ojcem dla swoich dzieci. Brak ojców poważnie wpływa na poczucie bezpieczeństwa, które jest niezwykle ważne dla dziecka.

Ochrona zdrowia psychicznego młodych ludzi w czasie wojny stała się jednym z narodowych priorytetów, mających na celu sprostanie wyzwaniom, przed którymi stoi zarówno społeczeństwo ukraińskie, jak i europejskie.

¹ Uchodźcy z Ukrainy zarejestrowani w całej Europie. <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>

² Комітет з питань соціальної політики та захисту прав ветеранів звітує про стан захисту українців за кордоном. <https://www.rada.gov.ua/news/razom/224033.html>

Badania naukowców wskazują, że dzieci i młodzież są najbardziej dotknięte obciążeniami psychicznymi spowodowanymi stresem, traumatycznymi wydarzeniami i zagrożeniami dla ich bezpieczeństwa osobistego.

Analiza badań naukowych i publikacji

W literaturze międzynarodowej przedstawiono badania, które: opisują modele stresu uchodźczego podczas konfliktu zbrojnego (Miller i Rasmussen, 2017); dotyczą zdrowia psychicznego uchodźców wojennych (Bogic, Njoku i Priebe, 2015); poruszają kwestię wpływu traumy wojennej na zdrowie psychiczne uchodźców kambodżańskich (Mollica, Poole, Son i in., 1997); oraz badają wpływ wojny i stanu wojennego na psychikę młodych ludzi (G. Miller, T. Wyatt, R. Murthy, A. Yon, S. Betancourt) i inne.

Wielu ukraińskich badaczy (Bałabanowa, 2017; Pedko, 2015; Titar, 2016; Chaczaturian, 2017; Hnatyuk, 2014) badało społeczno-psychologiczne cechy osób przesiedlonych i ich adaptację do nowych warunków życia. Kwestie zdrowia fizycznego i psychicznego ukraińskich uchodźców w Europie są badane przez Gulnaza Anjuma, Mudassara Aziza, Hadara Khasrowa Hamida i innych³.

Nasza analiza literatury doprowadziła do wniosku, że kwestia zachowania zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w czasie wojny nie została jeszcze wystarczająco zbadana przez ukraińskich naukowców. Nie znaleźliśmy żadnych badań dotyczących adaptacji i integracji ukraińskich uczniów, którzy zostali zmuszeni do wyjazdu za granicę i kontynuowania nauki w szkołach zagranicznych.

Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie innowacyjnych strategii wspierania ukraińskich uchodźców w nowych środowiskach szkolnych w krajach europejskich, zwłaszcza w Polsce.

Logika badań zaczyna się od wyjaśnienia pojęcia „zdrowia psychicznego”. Według dokumentów WHO, zdrowie psychiczne jest uważane za istotną kwestię zarówno dla jednostek, jak i społeczeństwa. Podkreśla się, że „zdrowie psychiczne jest integralnym i niezbędnym elementem zdrowia w ogóle – stanem dobrego samopoczucia, w którym jednostka realizuje swoje możliwości i potrafi radzić sobie z normalnymi stresami życiowymi, pracować wydajnie i owocnie oraz przyczyniać się do rozwoju swojej społeczności”⁴.

Zwiększony poziom lęku i strachu może utrudniać dzieciom koncentrację na nauce. Wyczerpanie emocjonalne, poczucie izolacji, zmiany w środowisku językowym, adaptacja do nowych programów nauczania i metod nauczania stanowią trudności. W tym kontekście wojna jest najpoważniejszym negatywnym czynnikiem wpływającym na zdrowie psychiczne, ponieważ stanowi bezpośrednie zagrożenie dla życia i manifestuje różne formy przemocy. Wojna zawsze zakłóca codzienne życie i plany życiowe. Stres jest reakcją organizmu na sytuacje ekstremalne, w tym te spowodowane wojną.

³ G. Anjum, M. Aziz, H. Hamid (2023). *Life and mental health in limbo of the Ukraine war: How can helpers assist civilians, asylum seekers and refugees affected by the war?* *Frontiers in psychology*, 14, 1129299. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1129299/full>

⁴ WHO. *Mental health* (2022). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Hans Selye wyróżnił trzy etapy rozwoju stresu⁵: 1. Alarm – obejmujący fazy szoku i przeciwwstrząsu, które pozwalają osobie zmobilizować zasoby do walki lub ucieczki; 2. Opór – w którym odporność na stres wzrasta; 3. Wyczerpanie – obejmujące załamanie mechanizmów samoregulacji.

Według L. Karamushki, zdrowie psychiczne w czasie wojny obejmuje zdolność do: 1. radzenia sobie z codziennymi stresorami życia wojennego; 2. utrzymywania relacji w warunkach wojny; 3. skutecznego działania na rzecz pomocy swojej społeczności i społeczeństwu; 4. uświadomienia sobie swoich możliwości nawet w czasie wojny⁶.

Europa przechodzi zmiany nie tylko z powodu pandemii COVID-19, ale także z powodu wojny na Ukrainie, która spowodowała duży napływ ukraińskich migrantów do krajów europejskich. Wojna nie tylko zmieniła codzienne życie, ale także priorytety i cele ukraińskiej młodzieży. Wiele kobiet i dzieci uciekło za granicę. Kryzys migracyjny, z którym zmagają się szkoły w całej Europie na początku wojny, pokazał, jak głęboko dotknięta jest młodzież i jak wpływa to na całą szkołę, społeczność i środowisko rodzinne.

Edukatorzy w wielu krajach stanęli przed pytaniem, jak pomóc dzieciom i młodzieży radzić sobie z lękiem, stresem i wyczerpaniem psychicznym. W kryzysie zdrowia psychicznego najważniejszym i najtrudniejszym zadaniem jest przywrócenie utraconego poczucia równowagi. Często opiera się ono na poczuciu bezpieczeństwa, zaufania i przewidywalności. Warunkiem wstępnym jest zrozumienie własnej sytuacji, jej przyczyn, doświadczanych zmian oraz zakresu możliwych w danym momencie modeli behawioralnych.

Wyniki badań zostały przedstawione w ramach projektu partnerskiego Erasmus+ *mentUwell: Zachowanie dobrostanu psychicznego młodzieży w czasie kryzysu migracyjnego w czasie wojny*.⁷

W projekcie uczestniczyli eksperci z krajów mających doświadczenie w zakresie migracji długoterminowych i zachowania zdrowia psychicznego młodzieży. Uczestnicy opracowali metodologię i uniwersalny zestaw narzędzi, aby wspierać edukatorów pracujących z młodymi migrantami dotkniętymi wojną w Polsce, na Litwie i w Rumunii.

Jednym z głównych wyzwań integracyjnych jest opanowanie języka kraju przyjmującego. Dlatego dzieci ukraińskie uczestniczą w specjalistycznych programach edukacyjnych. Austria stanowi tu znakomity przykład. Ośrodki integracyjne, takie jak „CARITAS”, „OIF” i „Vobis”, oferują wsparcie psychologiczne i społeczne dzieciom, młodzieży i rodzicom. Jedną z efektywnych praktyk jest „Sprachcafé”, relaksująca przestrzeń do nauki języka, prowadzona z pomocą wolontariuszy.

⁵ O. Radchenko, *Teoriia stresu ta filosofski pohliady Hansa Selie: znachennia dlia suchasnoi medy tsyny*. <https://health-ua.com/neurology/mizdisciplinari-problemi/71356-teorya-stresu-ta-filosofsk-poglyadiga-nsasel-znachennya-dlya-suchasno-meditcin>

⁶ L. M. Karamushka, *Psykhychnе zdorovia osobystosti pid chas viiny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty* [Mental health of an individual during war: how to preserve and support it]: Metod. rekomendatsii. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S.Kostiuka NAPN Ukrainy, 2022. s. 8.

⁷ *Preserving youth mental wellbeing in wartime migration crisis*, <https://wsb.edu.pl/mentuwell>

Pozytywnym czynnikiem jest obecność ukraińskich ośrodków kultury w wielu krajach europejskich.

Ośrodki te budują sieci współpracy z partnerami międzynarodowymi i krajowymi, społecznościami, organizacjami pomocy humanitarnej oraz inicjatywami edukacyjnymi i kulturalnymi. Na przykład w Wilnie ukraińskie centrum prowadzi szkołę sobotnią, młodzieżowe centrum analityczne, obóz letni i chór dziecięcy „Maria”. Centrum utrzymuje aktywną współpracę zarówno lokalną, jak i międzynarodową. W pierwszym roku działalności centrum zorganizowało 671 wydarzeń, a ponad 2500 Ukraińców otrzymało pomoc psychologiczną.

W Klużu-Napoce (Rumunia) Ukraińskie Centrum Edukacyjne Młodzieży pomaga uczniom w realizacji ukraińskiego programu nauczania, nawiązywaniu kontaktów towarzyskich i integracji z rumuńskim społeczeństwem. Jest to kreatywna i zorientowana na badania przestrzeń, w której młodzież uczestniczy w zajęciach interaktywnych, warsztatach artystycznych, sesjach psychologicznych, kursach obsługi komputera i wymianach kulturowych.

Naszym zdaniem wykorzystanie sztuki jako narzędzia do ochrony zdrowia psychicznego w czasie wojny odgrywa ważną rolę w pracy z dziećmi i młodzieżą. Naukowcy z Uniwersytetu Sztuki i Projektowania w Klużu-Napoce (Octavian Simion, Alina Staicu) opracowali przewodniki i scenariusze dla nauczycieli, rodziców i uczniów, takie jak *Jak sztuka może pomóc*, *Zestaw narzędzi kreatywnych* i *Mój przepis*.

Proponujemy wykorzystanie metod arteterapii i sztuki jako narzędzia do treningu wizualnego dla młodzieży: *Przepis dla mnie*. Na przykład: narysuj swoje imię; zabawne wspomnienie; mapę swojej duszy; jak wygląda Twój gniew? jak wygląda Twój smutek? jakiego koloru jest Twoja ulubiona muzyka? co sprawia, że się uśmiechasz?

Warto zwrócić uwagę na doświadczenia Litwy, gdzie w murach Uniwersytetu Mykolas Romeris (MRU) w Wilnie zorganizowano szkołę dla dzieci ukraińskich „Gravitas Schola”, łączącą programy nauczania szkół litewskich (70%) i ukraińskich (30%). W szkole pracują ukraińscy nauczyciele, a lekcje języka ukraińskiego są obowiązkowe.

Naukowcy z uniwersytetu opracowali aplikacje do nauki języków, pozwalające uczniom uczyć się we własnym tempie i w dogodnym dla nich czasie. Na przykład gra edukacyjna „Razem” została stworzona, aby pomóc ukraińskim dzieciom zapoznać się z językiem i kulturą litewską. Główny bohater, Cepas, zaprasza ukraińskie dzieci i młodzież do interaktywnej nauki języka litewskiego. Gra obejmuje sześć angażujących tematów: sklep, szkoła, ekologia, geografia, historia, pomoc i bezpieczeństwo. Narzędzie zawiera linki do stron internetowych dla Ukraińców przybywających na Litwę.

Efektem pracy międzynarodowego zespołu badawczego są: podręcznik dla nauczyciela *Dobre samopoczucie psychiczne młodzieży w czasie wojny*, praktyczny poradnik *Jak wspierać nastolatków w sytuacji kryzysowej* (zalecenia dla nauczycieli i rodziców) oraz podręcznik dla nastolatków *Jak radzić sobie ze stresem*.

Wszystkie poradniki zawierają porady, jak radzić sobie ze stresem. Celem było wyposażenie pedagogów w wiedzę niezbędną do pomocy uczniom doświadczającym problemów psychologicznych spowodowanych stresem wojennym.

Materiał zawiera również wskazówki, jak pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem. Na przykład w podręczniku dla nauczyciela *Dobre samopoczucie psychiczne młodzieży w czasie wojny* można znaleźć następujące porady:

- porady dla dorosłych dotyczące wspierania rozwoju poznawczego nastolatków;
- porady dla dorosłych dotyczące wspierania rozwoju emocjonalnego;
- porady dla dorosłych dotyczące wspierania rozwoju społecznego;
- porady dla dorosłych dotyczące wspierania rozwoju moralnego.

Nauczyciele zapoznają się z takimi aspektami dobrostanu, jak:

- fizyczny (dobrostan wynikający ze zdrowego stylu życia);
- intelektualny (zdolność do uczenia się i czerpania z tego przyjemności, analizowania problemów i podejmowania zrównoważonych decyzji);
- emocjonalny (zdolność do rozumienia uczuć – własnych i innych, radzenia sobie z niepowodzeniami i stresem);
- społeczny (zdolność do nawiązywania kontaktów, podtrzymywania przyjaźni i skutecznej komunikacji);
- duchowy (świadomość celu i sensu życia, wartości i dziedzictwa kulturowego).

Podręcznik *Jak radzić sobie ze stresem* oferuje uczniom porady dotyczące samopomocy w sytuacjach stresowych, takie jak: analizuj swoje potrzeby; nie dewaluuj swoich emocji; rozpoznaj, co się z tobą teraz dzieje; przeanalizuj, dlaczego to się stało; określ, czego potrzebujesz; pomyśl o tym, co możesz zrobić, aby zadbać o siebie.

Co zrobić, „gdy się zdenerwujesz”: skieruj swoją uwagę na świat zewnętrzny; znajdź swoje ulubione zajęcie; komunikuj się z bliskimi; częściej się uśmiechaj; przestań się nad sobą użalać; marz i wyobraź sobie; skup się na tym, co możesz kontrolować; zostań wolontariuszem lub pomóż innemu. Ponieważ uczniowie lepiej przyswajają ilustrowane materiały, podręczniki są opatrzone ilustracjami.

Kluczowe czynniki wspierające dobrostan psychiczny młodych ludzi to: aktywność fizyczna, zdrowe odżywianie, ekspresja emocjonalna, sen i odpoczynek, zabawa i kreatywność, silne relacje społeczne, radzenie sobie ze stresem.

Zespół polskich badaczy (Artur Fabiś, Mirosława Nowak-Dziemianowicz, Robert Mentel, Barbara Tkocz) opracował 10 scenariuszy lekcji, które mogą być przydatne dla nauczycieli wspierających dobrostan uczniów, nawet w trudnych sytuacjach, takich jak kryzys migracyjny. Przykłady obejmują: *Razem w kryzysie*, *Jak radzić sobie ze stresem w sytuacjach kryzysowych?*, *Bądźmy razem w nowej rzeczywistości – jak wspierać rówieśników w kryzysie migracyjnym?*, *Budowanie mostów empatii i rozwiązań w czasach zmian*, *Droga do siebie* i inne.

Opracowane materiały promują szeroki wachlarz aktywnych metod uczenia się, takich jak gry edukacyjne, burze mózgów, studia przypadków, dyskusje, inscenizacje, praca w parach i grupach, zapewniając zaangażowanie uczniów.

Na szczególną uwagę zasługuje włączenie do lekcji nowoczesnych technologii, w tym wykorzystanie filmów, prezentacji, narzędzi takich jak menti.com, koło fortuny, generator zespołowy, padlety i roboty Photon. Proponowane scenariusze zapewniają dostęp do źródeł informacji i pozwalają na pogłębione zdobycie wiedzy na każdy prezentowany temat.

Wszystkie opracowane materiały mogą być wykorzystane w pracy z młodymi migrantami, rodzicami, nauczycielami, a także są skierowane do dzieci i młodzieży doświadczającej kryzysu migracyjnego. Wyniki projektu mogą być wykorzystane w uniwersyteckich programach edukacyjnych, przede wszystkim w szkoleniach nauczycieli i pracy z młodymi migrantami. Mogą być również wykorzystywane przez przedstawicieli samorządów lokalnych lub nauczycieli szkół średnich w pracy z uczniami, co przyczyni się do ich integracji społecznej i zachowania dobrostanu psychicznego młodzieży w czasie kryzysu migracyjnego w czasie wojny.

Wnioski z badania

Zatem potrzeba przemyślenia przez ukraińską młodzież swojego podejścia do własnego zdrowia psychicznego i, co za tym idzie, dbania o nie jest niezwykle istotna. Pozwoli jej to zachować odporność i zdolność adaptacji podczas działań wojennych na pełną skalę. Zdrowie psychiczne młodzieży będzie jednym z kluczowych elementów regeneracji i odbudowy społeczeństwa ukraińskiego w okresie powojennym.

Bibliografia

- Anjum G., Aziz M., Hamid H. (2023). *Życie i zdrowie psychiczne w sytuacji wojny na Ukrainie: Jak i czy wolontariusze mogą pomagać cywilom, osobom ubiegającym się o azyl i uchodźcom dotkniętym wojną?*. „Granice w Psychologii” 14, 1129299. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1129299/full> [20.05.2025].
- Karamushka L. M. (2022). *Psychichne zdorovia osobystosti pid chas viiny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty [Zdrowie psychiczne jednostki w czasie wojny: jak je zachować i wspierać]*, Metod rekomendatsii. Kijów: Instytut psykhologhii imeni H. S.Kostiuka NAPN Ukrainy.
- Komitet z pytanien sotsialnoi polityky ta zakhystu pravveteraniv zvituiue pro stan zakhystu ukrainsiv za kordonom. <https://www.rada.gov.ua/news/razom/224033.html> [15.05.2025].
- detail/mental-zdrowie-wzmocnienie-nasza-reakcja [18.05.2025].
- Ochrona zdrowia psychicznego młodzieży w czasie kryzysu migracyjnego podczas wojny, <https://wsb.edu.pl/mentuwell>
- Radchenko O., *Teoriia stresu ta filozofski pohliady Hansa Selie: znachennia dlia suchasnoi medycyny*. <https://health-ua.com/neurology/mizdisciplinari-problemi/713-56-teorya-stresu-ta-filozofsk-poglyadigansasel-znachennya-dlya-suchasno-meditc-in> [10.05.2025].