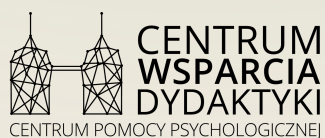


CENTRUM POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ

REKOMENDACJE DLA DYDAKTYKÓW

NA UNIWERSYTECIE WARSZAWSKIM



Warszawski Ośrodek
Interwencji Kryzysowej

Co zrobić na pierwszych zajęciach?

Morderstwo, do którego doszło 7 maja 2025 r. na kampusie głównym Uniwersytetu Warszawskiego, wpłynęło na życie całej naszej społeczności. Wszyscy mierzymy się z trudnymi emocjami, dlatego ważne jest, by zajęcia, które będą odbywać się w najbliższych dniach, rozpoczynały się inaczej niż zazwyczaj.

Nie udawaj, że nic się nie stało. Nawiąż do kontekstu ostatnich dni. Nawet jeśli nikt o tym nie mówi, Ty rozpocznij temat. Daj studentom około 15-30 minut na rozmowę o tym zabójstwie, a potem normalnie poprowadź zajęcia zgodnie z planem. Używając słów morderstwo, zabójstwo pozwalasz szybciej oswoić to, co się stało. Możesz powiedzieć: „To okropne, drastyczne, ale po prostu zabójstwo – coś, czego świat już niejednokrotnie doświadczał.”

Rekomendowany scenariusz rozpoczęcia zajęć:

1

Rozpocznij zajęcia minutą ciszy:

Przykładowa formuła:

„Zanim rozpoczniemy nasze dzisiejsze zajęcia, chciał(a)bym prosić Państwa o uczczenie minutą ciszy pamięci Pracownicy naszego Uniwersytetu, która została zamordowana w ostatnią środę. Proszę o powstanie”.

2

Opowiedz krótko o tym, co się wydarzyło:

Zwięźle przywołaj kontekst, bez drastycznych szczegółów, mogących nasilać niepokój:

„W zeszłym tygodniu, w środę po południu, student naszego Uniwersytetu zaatakował śmiertelnie osobę, która pracowała w Auditorium Maximum. Zranił też strażnika, który próbował jej pomóc. Wiemy, że sprawca został aresztowany. Ta sytuacja wszystkich bardzo poruszyła i wywołała wiele trudnych emocji”.

Uznaj emocjonalny ciężar sytuacji:

„Jestem poruszony(a), podobnie jak Państwo. Ta sytuacja zburzyła nasze poczucie bezpieczeństwa na Uniwersytecie i wywołała wiele niepokoju, smutku i gniewu. Dziś chciał(a)bym dać Państwu trochę przestrzeni na rozmowę o tym zdarzeniu, a jednocześnie myślę, że potrzebujemy też powoli wracać do normalności i zająć się naszymi tematami”.

Zapytaj, czy ktoś chce coś powiedzieć:

Daj przestrzeń studentom/kom, ale nie wymuszaj wypowiedzi.

Wystarczy powiedzieć: „Jeśli ktoś chciałby coś powiedzieć, proszę o zgłoszenia. Możemy chwilę o tym porozmawiać”.

Jeśli zapadnie cisza, warto to skomentować i powiedzieć, że cisza też jest w porządku, a następnie dodać informację o miejscach (np. CPP), gdzie w razie potrzeby można uzyskać pomoc.

Nie przedłużaj tej sytuacji. Krótka rozmowa jest wystarczająca. Na koniec możesz przypomnieć, że na UW działa Centrum Pomocy Psychologicznej, gdzie można otrzymać bezpłatnie profesjonalne wsparcie. Następnie kontynuuj realizację zajęć.

Jakich reakcji możesz spodziewać się w najbliższych dniach?

Trudne do przeżycia emocje i reakcje po takim wydarzeniu są naturalne. Mogą pojawić się m.in.:

- **silne emocje** (np. płacz, złość, smutek, lęk, poczucie winy, wstyd, agresja, impulsywność, kłótniowość, która często nie jest związana z sytuacją);
- **unikanie miejsc i sytuacji** (np. nieprzychodzenie na zajęcia; negocjowanie zmiany formy zajęć na zdalną; unikanie miejsca zdarzenia);
- **apatia**, wycofanie, trudność w koncentracji, zawężenie pola poznawczego;
- **silne reakcje na bodźce** (np. krzyk czy podskok, gdy pojawi się hałas za oknem lub niespodziewany dźwięk);
- **poczucie winy** i pytania „czy mogłem/am coś zrobić?”, „czy mogłem temu zapobiec?”;
- **problemy ze snem**, koszmary;
- **ryzykowne zachowania**, (np. nadmierne picie alkoholu i używanie innych substancji psychoaktywnych, ryzykowne zachowania seksualne);
- **hejt wobec sprawcy i jego rodziny**;
- **szukanie winnych** sytuacji, która się wydarzyła;
- **szukanie wyjaśnień**, dlaczego się to wydarzyło;
- **powrót trudnych wspomnień** z przeszłości (także z dzieciństwa), reaktywowanych przez obecną sytuację.

Rekomendacje dla prowadzących

1. Twoja postawa

Mów otwarcie i szczerze o tej sytuacji bez wchodzenia w szczegóły. Twoja postawa ma znaczenie i modeluje zachowanie innych. Nie musisz znać odpowiedzi na każde pytanie.

2. Normalizacja

Normalizuj trudne emocje, buduj poczucie wspólnoty: „Wszystkich nas to dotyczy. Wszyscy możemy odczuwać trudne emocje – to naturalne”. Możesz podzielić się swoimi emocjami, jeśli czujesz się na to gotowy(a).

3. Rozmowa

Daj przestrzeń do rozmowy, ale nie naciskaj.

4. Wsparcie

Zachęcaj studentów do korzystania ze wsparcia. Najlepszym interwentem kryzysowym może być rozmowa z bliskimi.

5. Hejt stop!

Nie pozwalaj na hejt. Stawiaj granice. Możesz powiedzieć: „Rozumiem, że jesteś wściekły(a), ale nie ma tu, na uczelni, zgody na agresję”.

6. Powrót do normalności

Wspieraj powrót do poczucia bezpieczeństwa i normalności. Wracaj do prowadzenia zajęć. Jeśli coś działało wcześniej, w innych trudnych sytuacjach, postaraj się do tego wrócić i rób tego więcej. To buduje poczucie sprawstwa i odzyskiwania kontroli.

7. Uczucia

Mówienie o uczuciach bezradności i lęku jest w porządku. „To, co czujecie, jest naturalną reakcją. Kryzys ma swoją dynamikę – te emocje z czasem osłabną, a następnie miną”.

8. Dlaczego?

Możliwe, że pojawią się pytania o sens i przyczyny wydarzenia – daj sobie prawo do niewiedzy czy braku odpowiedzi: „Nie wiemy, dlaczego tak się stało. Nie znamy odpowiedzi na wszystkie pytania”. Nie wchodź w dywagacje. Mów: „nie wiem”, jeśli nie wiesz.

9. Przekierowanie

Proponuj aktywności, które przekierują uwagę i są niezwiązane z traumą, np. zaangażowanie w coś, co sprawia przyjemność, relaksuje, ciekawi. Wszystko to będzie wspierać powrót do normalności. Warto powiedzieć: „Mimo trudnej sytuacji, wróćcie Państwo do rzeczy, które lubicie robić”.

Zadbaj o siebie

Korzystaj ze wsparcia bliskich, rozmawiaj z kolegami i koleżankami na uczelni o tym, co się wydarzyło.

Słuchaj tyle, ile jesteś w stanie udźwignąć. Jeśli rozmowa trwa zbyt długo, możesz powiedzieć:

„Wiem, że to trudne i jest wiele emocji. Jednak żyjemy. Jesteśmy tu też po to, by spróbować wrócić do normalności/codzienności”.

Stawiaj granice zachowaniom agresywnym – złość jest normalna w takiej sytuacji, ale nie ma zgody na agresywne zachowania w stosunku do innych osób. W sytuacjach przekraczających społeczne normy, możesz wezwać odpowiednie służby.

Tylko w wyjątkowych sytuacjach zgadzaj się na udział w zajęciach online – nie wzmacniaj unikania. Trudne emocje muszą zostać przeżyte. Unikanie tylko opóźni proces dochodzenia do normalności.

Nie musisz znać odpowiedzi na wszystkie pytania – możesz powiedzieć „nie wiem”.

O czym warto pamiętać?

- **Reaguj** na przypadki hejtowania i stygmatyzowania – nie ma na to zgody.
- **Przeciwdziałaj** wykorzystywaniu tego zdarzenia do celów politycznych, ksenofobicznych lub ideologicznych.
- W przypadku rozpowszechniania treści związanych z tym wydarzeniem (np. filmiki lub opisy zdarzenia oraz odniesienia do niego pełne drastycznych szczegółów) – **zgłoś to władzom wydziału**.
- **Bądź w kontakcie z przełożonymi** i mów o niepokojących sytuacjach i zdarzeniach. Wspólnie łatwiej jest zareagować.

AUTORKI:

KATARZYNA STANKIEWICZ, KATARZYNA
DUCHNIEWSKA WRAZ Z ZESPOŁEM
CENTRUM POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ UW
OLGA ZDUŃCZYK – ST. SPECJALISTA
PRACY SOCJALNEJ, WARSZAWSKI
OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

KOREKTA:

MARIA GOLIŃSKA-WAPIŃSKA –
PEŁNOMOCNICZKA DS. ROZWOJU SZKÓŁ
DOKTORSKICH PROREKTORA DS.
DOKTORANCKICH I PRAWNYCH
MAKSYMILIAN SAS – KOORDYNATOR
CENTRUM WSPARCIA DYDAKTYKI UW

OPRAWA GRAFICZNA:

MARTA BURZYŃSKA – PEŁNOMOCNICZKA
DS. KOMUNIKACJI PROREKTORA DS.
STUDENCKICH I JAKOŚCI KSZTAŁCENIA