

# JAK ROZMAWIAĆ O WOJNIE?

16/05/2022

---

PREZENTUJE:  
Dorota Brzezińska

PROWADZI:  
Bogna Mrozowska (FRSI)



ROZMOWY  
PRZY WSPÓLNYM  
STOLE

**WIĘCEJ O PROJEKCIE:**

<https://frsi.org.pl/projekt/rozmowy-przy-wspolnym-stole/>



POLSKO-AMERYKAŃSKA  
FUNDACJA WOLNOŚCI

*Webinaria z cyklu „Rozmowy przy wspólnym stole” realizowane są w ramach Programu Rozwoju Bibliotek. Program Rozwoju Bibliotek to przedsięwzięcie Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności prowadzone przez Fundację Rozwoju Społeczeństwa Informacyjnego. W latach 2009-2015 było realizowane w ramach partnerstwa z Fundacją Billa i Melindy Gatesów.*



# DOROTA BRZEZIŃSKA

- Psycholożka, trenerka i animatorka społeczna.
- Wspiera procesy rozwiązywania konfliktów w oparciu o dialog.
- Pokazuje, jak prowadzić działania wzmacniające różnorodność i integrację osób z różnych środowisk.
- Specjalizuje się w temacie międzykulturowości, równości, dostępności, dobrostanu i komunikacji.

**1**

---

**WOJNA  
W MYŚLACH  
I EMOCJACH**

**2**

---

**POMYSŁY NA  
INICJATYWY**

**3**

---

**WARUNKI  
DOBREJ  
ROZMOWY**

CZĘŚĆ 1:  
WOJNA W MYŚLACH  
I EMOCJACH

---





**WYPEŁNIJ  
ANKIETĘ**

**[WWW.MENTI.COM](http://WWW.MENTI.COM)**





EMOTIONS

## WOJNA TO SYTUACJA KRYZYSOWA

Ma wpływ na różne  
elementy i obszary  
życia.





LĘK,  
ZAMARTWIANIE SIĘ,  
KATASTROFIZM,  
ODRĘTWIENIE

różne reakcje  
w sferze myśli i emocji

LĘK,  
ZAMARTWIANIE SIĘ,  
KATASTROFIZM,  
ODRĘTWIENIE

ZAPRZECZENIE

różne reakcje  
w sferze myśli i emocji



AKCEPTACJA,  
UWAŻNOŚĆ



**BYCIE W KONTAKCIE Z MYŚLAMI I EMOCJAMI**



$$f(t) = \int_0^{\infty} a(\omega) \cdot \cos(\omega t) + b(\omega) \cdot \sin(\omega t)$$

$$a(\omega) = \frac{1}{\pi} \int_{-\infty}^{\infty} f(t) \cdot \cos(\omega t) dt$$

$$a_0 = \frac{1}{2L} \int_{-L}^L f(t) dt$$

$$C_n = \frac{1}{2L} \int_{-L}^L f(t) e^{-jn\pi t/L} dt$$

$$b(\omega) = \frac{1}{\pi} \int_{-\infty}^{\infty} f(t) \cdot \sin(\omega t) dt$$

$$a_n = \frac{1}{L} \int_{-L}^L f(t) \cdot \cos\left(\frac{n\pi t}{L}\right) dt$$

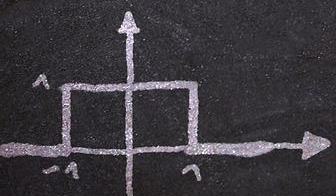
$$f(t) = \sum_{n=-\infty}^{\infty} C_n \cdot e^{\frac{jn\pi t}{L}}$$

$$C(\omega) = \int_{-\infty}^{\infty} f(t) \cdot e^{-j\omega t} dt$$

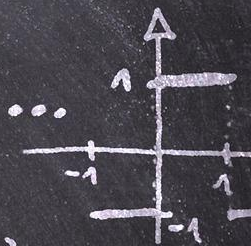
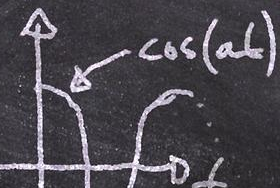
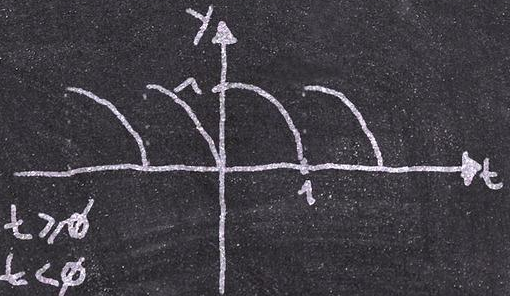
$$b_n = \frac{1}{L} \int_{-L}^L f(t) \sin\left(\frac{n\pi t}{L}\right) dt$$

$$f(t) = a_0 + \sum_{n=1}^{\infty} \left( a_n \cos\left(\frac{n\pi t}{L}\right) + b_n \sin\left(\frac{n\pi t}{L}\right) \right)$$

$$f(t) = \frac{1}{2\pi} \int_{-\infty}^{\infty} C(\omega) \cdot e^{j\omega t} d\omega$$



$$u(t) = \begin{cases} 1, & t > 0 \\ 0, & t < 0 \end{cases}$$



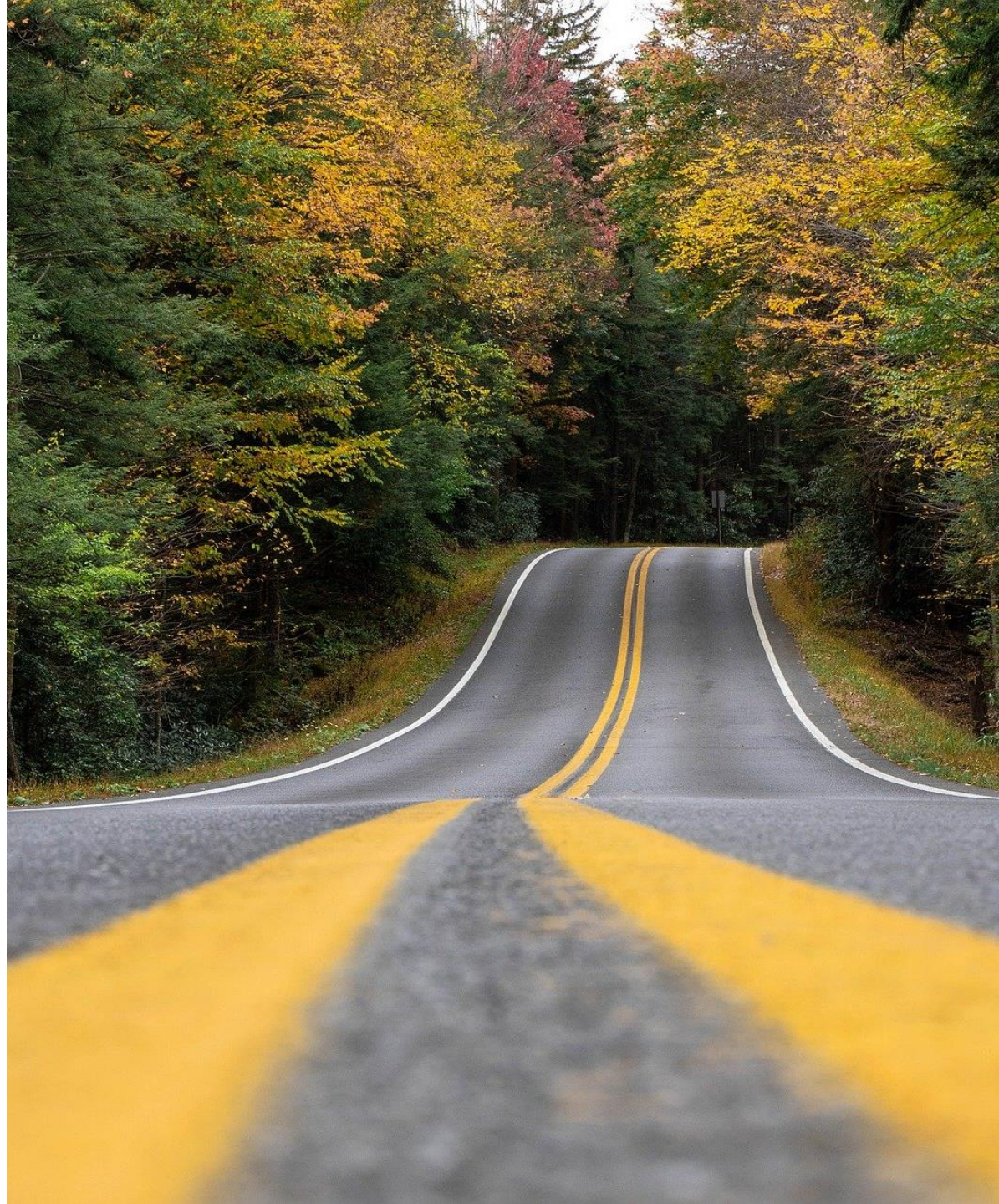
JAK SIĘ Z TYM ZMIERZYĆ I SPRÓBOWAĆ POUKŁADAĆ W PRZESTRZENI BIBLIOTEKI?



**CZĘŚĆ 2:**  
**POMYSŁY NA INICJATYWY**

---

MOŽEMY  
PODEJŠĆ  
DO TEMATU  
NA RÓŽNE  
SPOSOBY





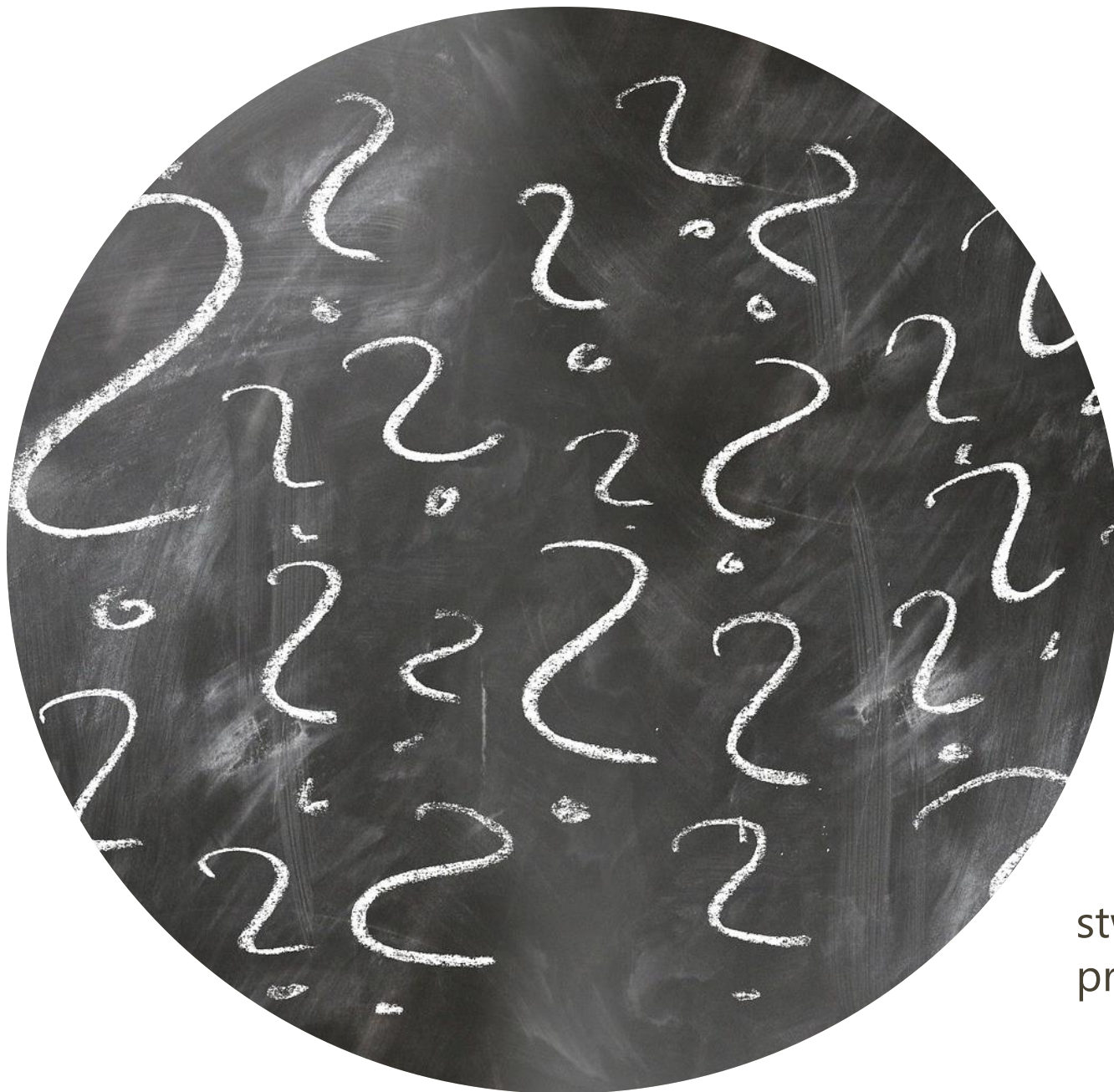




WYMIANA:  
MYŚLI, UCZUĆ,  
SPOSTRZEŻEŃ







stwierdzenia do  
przemyslenia

# PRZYKŁADOWE STWIERDZENIA LUB PYTANIA

---

- Wojna jest wpisana w historię ludzkości.
- Co dobrego może wyniknąć z tej wojny?
- Kto i dlaczego prowadzi wojny?
- Czy wojna to nieodrobiona lekcja historii?
- Nie ma wygranych wojen. Wojna jest zawsze złem.
- Na czym polegają dobre warunki rozejmu i pokoju?



ROZWIĄZANIE  
PROBLEMÓW,  
SZUKANIE  
INSPIRACJI



**JAK MĄDRZE POMAGAĆ?  
JAK WSPIERAĆ INTEGRACJĘ  
NOWYCH MIESZKAŃCÓW?**



WIEDZA DLA  
POSZERZENIA  
PERSPEKTYW





# OUTRIDERS

Jesteśmy grupą reporterską, która relacjonuje i tłumaczy zjawiska oraz wydarzenia na całym świecie. Wydajemy magazyn, organizujemy festiwal oraz tworzymy szereg innowacyjnych materiałów. Prowadzimy też klub, który zrzesza osoby, chcące rozumieć przemiany zachodzące w świecie.

[www.outride.rs/pl](http://www.outride.rs/pl)

## FAKTY PRZECIWKO DEZINFORMACJI



## Pomoc finansowa UNHCR daje nadzieję uchodźcom z Ukrainy przybywającym do Polski

Wsparcie gotówkowe umożliwia uchodźcom z Ukrainy samodzielne podjęcie decyzji o tym, czego najbardziej potrzebują po przybyciu do Polski i innych krajów regionu.

Czytaj dalej

Wesprzyj UNHCR

<https://www.unhcr.org>

# DZIAŁANIE PRZECIWKO BEZRADNOŚCI





**INNE KONTEKSTY:  
NP. POLITYKA, HISTORIA,  
FEMINIZM, MEDIA, DYPLOMACJA**



WYPEŁNIJ  
ANKIETĘ

**CZĘŚĆ 3:**  
**WARUNKI DOBREJ**  
**ROZMOWY**

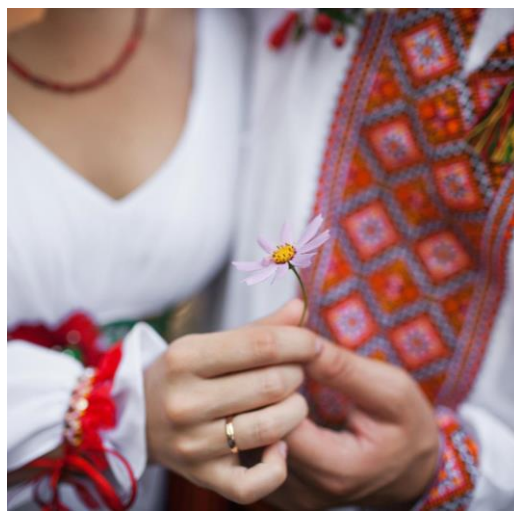
---



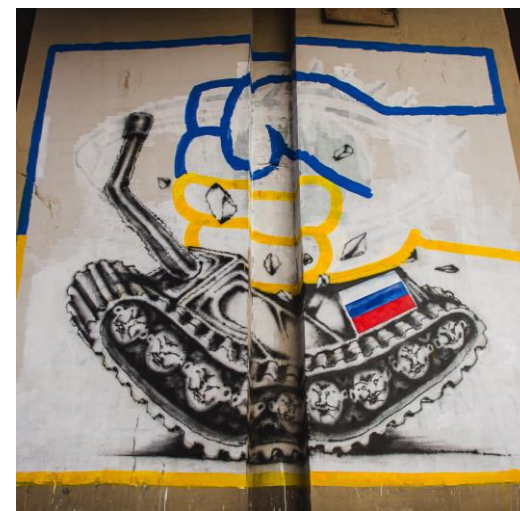
# WARUNKI DOBREJ ROZMOWY



Co oswajamy?

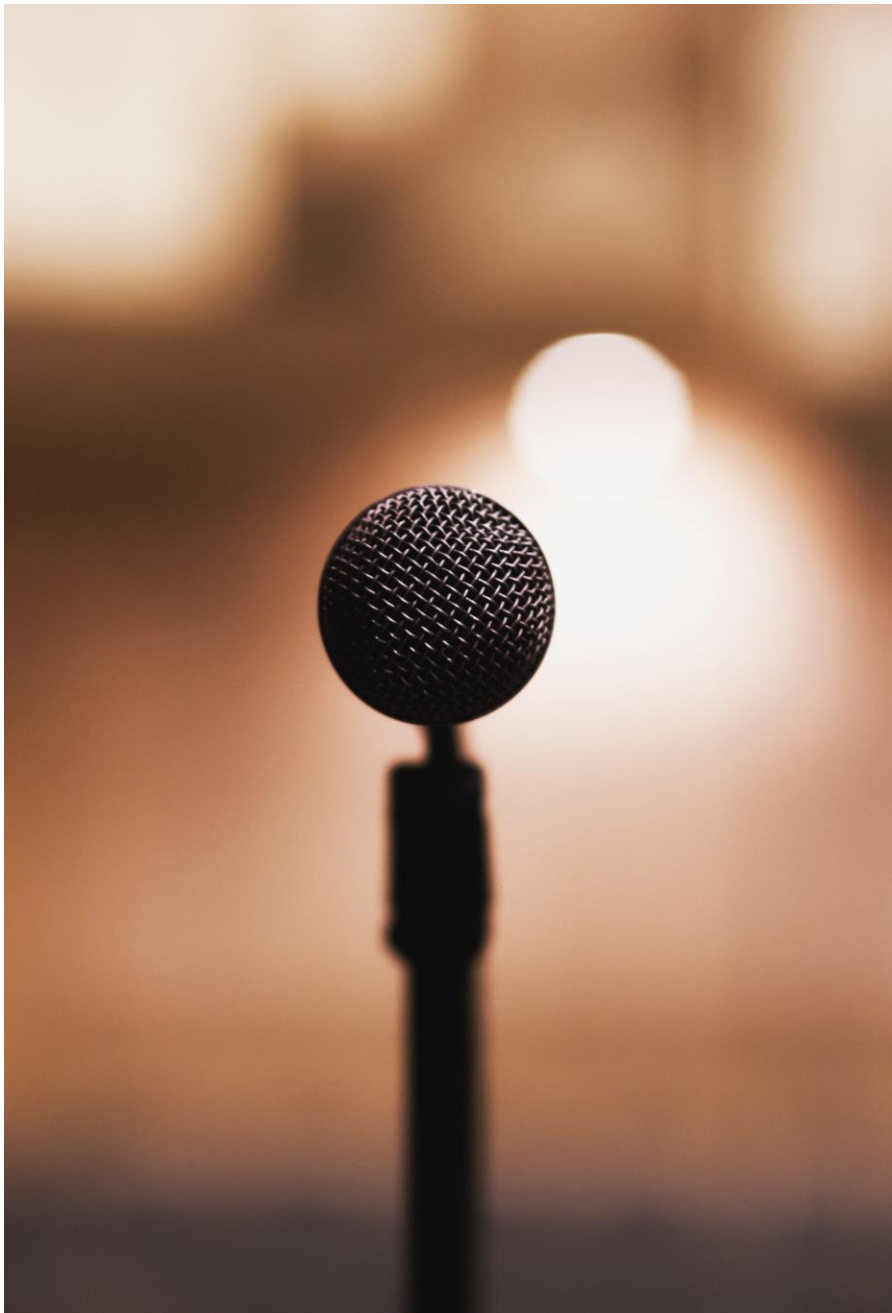


Kogo  
zapraszamy?



zdjęcie: Karol Makurat

Jak mówimy?



**NIE BOIMY SIĘ  
MÓWIĆ O UCZUCIACH  
I WYRAŻAĆ OPINII**



## NIE BOIMY SIĘ MÓWIĆ O UCZUCIACH

...ale nie  
prowadzimy terapii  
czy grupy wsparcia

# KOGO ZAPRASZAMY?

- osoby w różnym wieku,
- osoby zaangażowane w organizację wsparcia dla osób uciekających przed wojną lub chcące się zaangażować,
- nowych mieszkańców naszej społeczności – osoby z Ukrainy.





# O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ?

- pułapka bycia ambasadorem/ambasadorką danej kultury,
- tłumaczenie,
- eksperci /ekspertki w danym temacie.

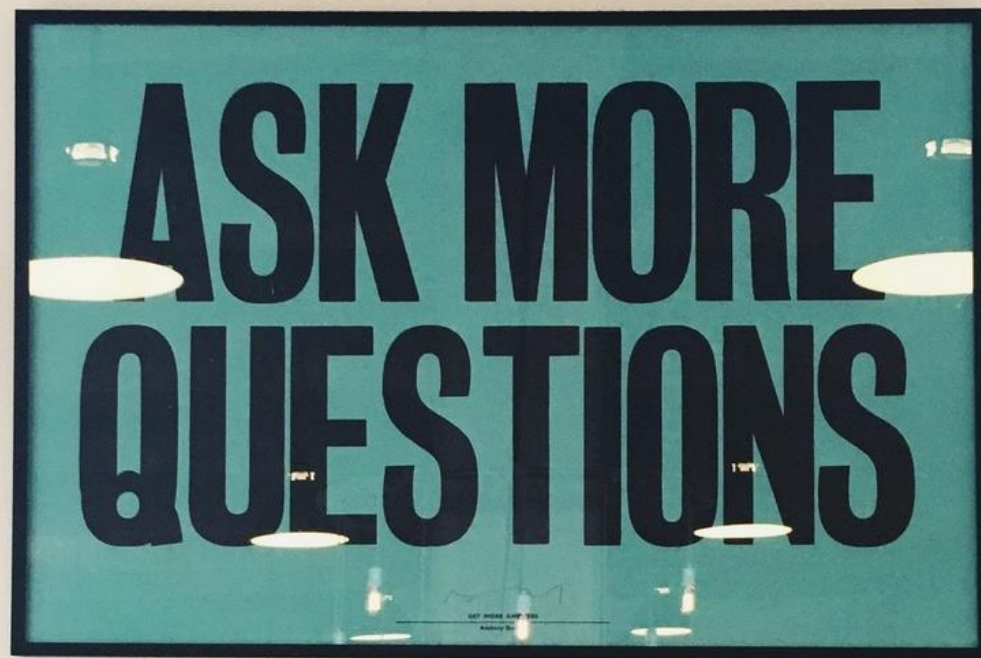




# ZWRACAMY UWAGĘ NA JĘZYK

---

- agresja Rosji
- wojna Rosji w Ukrainie
- uchodźczynie i uchodźcy z Ukrainy\*  
\*kiedy wymaga tego sytuacja, kiedy ta informacja jest ważna



**SESJA PYTAŃ I ODPOWIEDZI**



**DZIĘKUJEMY  
ZA UDZIAŁ  
W WEBINARIUM**

---

DOROTA BRZEZIŃSKA

DOBRA PRACOWNIA

DOROTA.BRZEZINSKA@GMAIL.COM

TEL. 606 607 073

---