

Poradnik dla osób przyjmujących uchodźców z Ukrainy

Polskie Towarzystwo Terapii EMDR, skupiające psychologów i innych specjalistów w zakresie interwencji kryzysowej i leczenia traumy, przygotowało krótki poradnik dla osób przyjmujących uchodźców z Ukrainy.

DOROŚLI:

Jeśli nie mówisz w języku swoich gości - zaopatrz się w „tłumacza” w telefonie lub słownik.

Dowiedz się, czy Twoi goście mają zabezpieczone podstawowe potrzeby:

czy mają niezbędne rzeczy osobiste (grzebień, szczoteczkę do zębów, ubrania etc.)
czy mają telefon, żeby móc się kontaktować tak z Tobą jak i ze swoimi bliskimi
jeśli udostępniasz im samodzielne mieszkanie, zadбай o jedzenie, środki higieny osobistej i środki czystości
pokaż im okolicę, opowiedz co i gdzie mogą znaleźć
wytłumacz, jak mogą się poruszać po okolicy, czy po Twoim mieście, żeby czuli się bardziej samodzielni i mniej zależni
zapytaj, czy potrzebują Twojej pomocy w kontaktach z polską administracją

Rzeczy, które **NALEŻY** robić i mówić:

Uszanuj prywatność swoich gości - bądź dostępny, ale nie narzucaj swojej obecności
Daj do zrozumienia, że ich historia jest dla Ciebie ważna i wysłuchaj, jeśli będą chcieli Ci ją opowiedzieć; rozmawiaj, jeśli będą chcieli o tym rozmawiać
Bądź spokojny i cierpliwy - Twój spokój będzie dla nich wsparciem
Odpowiadaj na pytania, informuj o możliwościach, ale i sam nie bój się pytać o ich potrzeby
Jeśli masz trudność z porozumiewaniem się - wykorzystaj „tłumacza” w telefonie, korzystaj ze słowników, staraj się nawiązać choć minimalny kontakt
Jeśli Twoi goście mieszkają razem z Tobą w jednym mieszkaniu - nie bój się angażować ich we wspólną pracę (przygotowywanie posiłków, sprzątanie). Dzięki temu poczują się pewniej i bardziej u siebie
Poproś, żeby Twoi goście nauczyli Cię kilku słów po ukraińsku, pokazali, jak się przygotowuje dania ukraińskie - to pozwoli im na zachowanie własnej tożsamości
Jeśli udostępniłeś im odrębne pomieszczenie - zostaw kontakt do siebie, ale nie bój się też „zaglądać” do nich pytając o potrzeby

Rzeczy, których **NIE NALEŻY** robić i mówić:

Nie odbieraj osobiście zachowań, które w innych okolicznościach uznałbyś za niewłaściwe - np. nagłe opuszczenie pomieszczenia, wyrażanie niezadowolenia lub obojętność. Twoi goście mają traumatyczne doświadczenia, w związku z czym przeżywają silne emocje. Te zachowania nie dotyczą Ciebie, a Twoi goście nie zawsze są w stanie je kontrolować
Nie zmuszaj do rozmowy o tym co przeżyli, jeśli zauważysz, że to dla nich trudne.
Nie przerywaj opowieści (np. patrząc na zegarek), jeśli zaczęli mówić
Nie wyręczaj we wszystkim swoich gości, jeśli wyrażają ochotę współuczestniczenia w jakiś pracach lub chcą coś zrobić sami - pozwól im na to
Nie oceniaj tego, co zrobili, lub czego nie zrobili, nie sugeruj co powinni czuć.
Nie opowiadaj o własnych problemach
Nie obiecuj, że wszystko będzie dobrze - jeśli jesteś na to gotowy, obiecuj, że zrobisz wszystko, żeby im pomóc.
Nie zachowuj się tak, jakbyś musiał rozwiązywać za nich wszystkie ich problemy
Nie umniejszaj ich zdolności do opiekowania się samymi sobą

DZIECI:

Przede wszystkim pamiętaj, że dzieci z Ukrainy już doświadczyły więcej, niż Ty, czy większość Twoich dorosłych znajomych w Polsce. Doświadczyły tego - i przetrwały!

Dlatego:

Odpowiadaj na ich pytania, jeśli będą je zadawały, dostosowując swoje słownictwo do ich możliwości

Jeśli będą pytały o wojnę - nie zbywaj, nie bagatelizuj, ale odpowiadaj zgodnie z prawdą dodając zawsze jakiś pozytywny element, np. „tak, Ukraina została zaatakowana, ale wszystkie kraje Europy starają się jej pomóc i wspierają ją w walce z agresorem”

Jeśli dziecko samo zaczyna mówić o swoim strachu - pozwól mu na to. Zapewnij je, że to normalne, że się boi. Dorośli też czasem czują lęk czy niepokój. Ty też się martwisz, ale i Ty i wszyscy inni dorośli zrobią wszystko, żeby pomóc dziecku i jego rodzinie

Jeśli dziecko nie reaguje na polecenia i prośby, zachowuje się agresywnie, jest nadmiernie pobudzone lub nadmiernie wycofane - pamiętaj że prawdopodobnie przeżywa silne emocje, których nie potrafi opanować

Jeśli będzie taka możliwość, pomóż mu nawiązać kontakt z rówieśnikami

Jeśli będzie taka możliwość, postaraj się dać mu możliwość zabawy

Nie obiecuj rzeczy niemożliwych. Nie kłam. Jeśli dziecko pyta o tatę, który został na Ukrainie, nie zapewnij, że niedługo przyjedzie i wszystko będzie dobrze. Powiedz raczej, że też się martwisz, ale Tata jest dzielnym mężczyzną i zrobi wszystko, żeby jak najszybciej przyjechać, a Ty zrobisz wszystko, żeby mu w tym pomóc

Nie rozmawiaj przy dzieciach o drastycznych szczegółach

Nie oglądaj przy dzieciach drastycznych relacji telewizyjnych

Pamiętaj, że kilkuletnie dzieci potrafią bardzo szybko przechodzić od bólu i cierpienia do radości i śmiechu. Pamiętaj, że to normalne.