Strona główna

11.03.2022 7:30

Treść

Jak rozmawiać z rodzinami z Ukrainy

które gościsz u siebie?

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, zadbaj 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, obiecaj, 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 zapewniaj, 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!

I pamiętaj, że to normalne.

Materiał przygotowany przez **Polskie Towarzystwo Terapii EMDR** - zrzeszające terapeutów EMDR - w tym psychologów, psychotraumatologów, lekarzy psychiatrów, psychoterapeutów, interwentów kryzysowych - zajmujących się m.in. leczeniem traumy

Współpraca: Ilona Jaśkiewicz, Piotr Jaśkiewicz
Opracowanie graficzne: Sylwia Ścibiorska

Materiał przeznaczony do swobodnej dystrybucji i kopiowania w celach niekomercyjnych, bez prawa do wprowadzania zmian.

Poradnik- jak rozmawiać z rodzinami z Ukrainy

психологічна
допомога
502 644 363
понеділок-
п'ятниця
9.00-18.00

PORADNIA
PSYCHOLOGICZNO
PEDAGOGICZNA
W PSZCZYNIE

Przewiń do początku