



# Miasto i gmina Ropczyce - Poradnik dla osób przyjmujących uchodźców z Ukrainy

Poradnik dla osób przyjmujących uchodźców z Ukrainy przygotowany przez Polskie Towarzystwo Terapii EMDR

## Jak rozmawiać z rodzinami z Ukrainy które gościsz u siebie?



### DOROŚLI

Jeśli nie mówisz w języku swoich gości – zapoznaj się w „Rumcazu” w telefonie lub słownik.

Odpowiedz się, czy Twoi goście mają adekwatne podstawowe potrzeby:

- czy mają niezbędne rzeczy osobiste (przebiel, sztućczki 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
- pokaz im okolicę, opowiedz co i gdzie mogą znaleźć
- wyjaśnij, 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 – Twoi goście będą 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 „Rumcaza” w telefonie, korzystaj ze słowników, stana 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, sprzątnięcie). Dzięki temu poczują się pewniej i bardziej u siebie
- ☑ Poproś, żeby Twoi goście nauczyli Cię kilku słów po ukraińsku, pokazaj, 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 przyjaciel o potrzeby

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

- ☐ Nie odbieraj osobiste zachowania, które w innych okolicznościach uznaliby za niewłaściwe - np. nagłe opuszczenie pomieszczenia, wyrażanie niezadowolonia lub obojętność. Twoi goście mają traumatyczne doświadczenia, w związku z czym przeżywają silne emocje. Te zachowania nie dotyczą Ciebie, a Twoi goście nie powinieli być w stanie je kontynuować.

- ☐ Nie zmuszaj do rozmowy o tym co przeżyli, jeśli zauważysz, że to dla nich trudne
- ☐ Nie przerywaj opowieści (np. patrzeć na zegarek), jeśli zaczęli mówić
- ☐ Nie wyrażaj we wszystkim swoich gości, jeśli wyrażają ochotę współuczestniczenia w jakichś pracach lub chcą coś zrobić sami – pozwól im na to
- ☐ Nie oceniaj tego, co zrobili, lub czego nie zrobili, nie sugeruj co powinni zrobić
- ☐ Nie opowiadaj o własnych problemach
- ☐ Nie obceń, że wszystko będzie dobrze – jeśli jesteś na to gotowy, obceń, że zrobisz wszystko, żeby im pomóc
- ☐ Nie zachowuj się tak, jakbyś miał rozwiązanie, za nich rozwiązać ich problemy
- ☐ Nie umniejszaj ich zdolności do opiekiowania się samymi sobą

### DZIECI

Przed wszystkim pamiętaj, że dzieci z Ukrainy już doświadczyły więcej, niż Ty, czy większość Twoich dorosłych znajomych w Polsce. Doświadczyli tego – i przetrwali!

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. „Jak Ukraina została zaatakowana, ale wszystkie kraje Europy stanęły jej pomocą 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. Dorosli też czasem czują tak czy niepokój. Ty też się martwisz, ale i Ty i wszyscy inni opródi zrobisz wszystko, żeby pomóc dziecku i jego rodzinie
- ☑ Jeśli dziecko nie reaguje na polecenia i próby zachwycenie się agresywnie, jest nadmiernie pobudzone lub nadmiernie wycofane – pamiętaj, że prawdopodobnie przeżywa silne emocje, których nie potrafi opisać
- ☑ Jeśli będzie taka możliwość, pomóż mu nawiązać kontakt z dwoiownikami
- ☑ Jeśli będzie taka możliwość, postaraj się dać mu możliwość zabawy
- ☐ Nie obceń, że nie mówiących. Nie klam. Jeśli dziecko pyta o tatę, który został na Ukrainie, nie zapominaj, że niedługo przyjedzie i wszyscy będą 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 dzieckach o drastycznych szczegółach
- ☐ Nie oglądaj przy dzieckach drastycznych relacji telewizyjnych

Pamiętaj, że kilkuletnie dzieci potrafią bardzo szybko przechozić od żalu i cierpienia do radości i śmiechu i pamiętaj, że to normalne.



PTT emdr

Materiał przygotowany przez Polskie Towarzystwo Terapii EMDR – zrzeszenie terapeutów EMDR – w tym psychologiczne, psychotraumologiczne, lekarskie psychiatryczne, psychoterapeutyczne, interwentyjne i psychosocjalne, zajmujących się m.in. terapiami traumy

Współpraca: Anna Jabłkiewicz, Piotr Jaskowski  
Dokumentacja graficzna: Sylwia Sidorowicz

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