

ЯК ДОПОМОГТИ
внутрішньо-переміщеним
дорослим та дітям,
яких зустрічає ваша громада



Перше, про що варто знати, аби допомогти та підтримати: коли людина знаходиться у небезпеці, у неї запускається режим «виживання» (реакції «бий», «біжи» або «завмири», які проявляються у поведінці всіх людей по-різному).

Саме завдяки тому, що цей режим «увімкнувся», люди змогли виїхати та бути зараз у відносній безпеці. Але цей режим не може «вимикатися» автоматично, він подекуди продовжує працювати і на умовно безпечній території. Внутрішньо-переміщені люди та біженці продовжують «виживати» і на тих територіях, де вони опинилися.

Отже, як приймаючим громадам допомогти та підтримати тих людей, які покинули свої домівки і наразі є внутрішньо-переміщеними:

1. Допоможіть забезпечити базові потреби, трохи тиші та можливість побути наодинці

Упродовж довгого часу люди, які приїхали до вас, могли перебувати під обстрілами, у холодних приміщеннях, були позбавлені сну або спали на підлозі, знаходились серед великого скупчення таких самих людей у режимі «виживання». Це має свій вплив, тож тепер, навіть перебуваючи у безпеці, люди можуть говорити голосно або навпаки тихо і мляво, бути знервованими, дезадаптованими тощо, особливо у перші дні після приїзду. У цей час



надважливим є задоволення фізіологічних, базових, потреб та безпека. Допоможіть у цьому. Тихе місце з можливістю хоч якось усамітнитися допоможе стабілізуватися.

2. Утримуйтеся від додаткових запитань та розмов, якщо людина сама їх не ініціює.



Не починайте першими розпитувати про те, що відбувалось там, звідки приїхали люди. Коли вони будуть готові – поділяться з вами самі. Не питаєте, хто з близьких залишився і не зміг вибратись. Не питаєте про плани на майбутнє («чи ви надовго?», «а що ви далі?» тощо). Планів, скоріше за все, наразі немає, адже немає розуміння того, коли закінчиться війна, чи є куди повертатися та як бути далі зі

своєю життєвою ситуацією. Життя тепер поділилось на «до» і «зараз», але ще не «після».

Не давайте обіцянок, які ви не можете виконати («все буде добре»). Якщо людина плаче – дайте їй поплакати, не зупиняйте її, просто побудьте поруч.

3. Якщо у вас під опікою опинилась родина з дітьми – допоможіть зайняти дітей справами.

Діти можуть по-різному реагувати на нові обставини: вередувати, відмовлятихся йти на контакт, агресувати, але така поведінка – це реакція на стрес, який вони пережили. Дітям треба дати час на адаптацію та з розумінням поставитись до їхніх переживань та поведінки, яку вони демонструють як відповідь на стрес.



Корисні заняття для дітей та активне дозвілля (малювання, ліплення, спортивні ігри), режим дня допоможе їм максимально нормалізуватися.

4. Допоможіть знайти інформацію про те, де можна отримати допомогу для внутрішньо-переміщених осіб у вашій громаді.

Ви значно краще орієнтуєтесь у своїй громаді, тому ваша допомога та, можливо, супровід до відповідних служб буде дуже корисним. Всю важливу інформацію передавайте у письмовому вигляді (повідомлення у месенджерах) чи на аркуші паперу (буклет, листівка). Усна інформація може не сприйматися, не запам'ятовуватися, людина може перепитувати по декілька разів – такі особливості психіки людини, що перебуває у стресі.



5. Намагайтеся не сприймати спроби адаптуватися за невдячність.

Переїзд та адаптація на новому місці навіть у мирний час багатьом дається нелегко. У військовий час та через вимушені обставини це особливо складно. До 23 лютого 2022 року люди, які сьогодні переїхали до вашої громади, жили в абсолютно іншій реальності, мали свої звички, роботу, житло. В один момент вони втратили все, принаймні так наразі здається. Намагаючись адаптуватися та немов би «повернути старе життя», люди задають запитання, які вам, як приймаючій громаді, можуть здаватися дивними та не на часі: про холодильник, про гарячу воду, про вай-фай, про спеціальне харчування, про окрему квартиру тощо. Будь ласка, ввічливо відповідайте, пояснюючи ваші можливості.



6. Уникайте стереотипного ставлення та переповідок негативних історій, пов'язаних з тими, хто був внутрішньо переміщений.



По можливості, не залучайтеся до емоційних розмов у громаді, що стосуються негативних історій, пов'язаних з поведінкою людей, які переїхали з інших регіонів і жили чи наразі живуть у вашій громаді. Такі історії варто перевіряти на правдивість, сприймати максимально об'єктивно, осмислювати та робити висновки для того, щоб уникнути їх у подальшому. Пам'ятайте,

що емоційно забарвлене переповідання таких історій може створити негативне стереотипне ставлення до всіх внутрішньо переміщених осіб, що врешті негативно позначиться на психологічному комфорті і приймаючої сторони, і тих, кого ви приймаєте.

7. Залучайте до допомоги вашій громаді, коли люди відчують себе у безпеці.

На третій – четвертий день після переїзду (проте такий таймінг є умовним), після задоволення базових потреб своєї родини та отримання відчуття безпеки, люди готові підключатися до допомоги іншим. Якщо людина не працює онлайн, пропонуйте їй залучитися до волонтерівання на користь вашої громади та країни в цілому. Розповідайте про можливості, запрошуйте долучитися. Таким чином люди зможуть відволікатися від своїх переживань, включитися у активне життя громади, відчуватимуть себе корисними.



Піклуйтеся про себе і свою родину та допомагайте іншим, саме у такій послідовності, це дасть вам ресурс та насагу.

Як приймаючій стороні встановити контакт з дитиною

Оскільки у дітей внаслідок травмувальних подій, пов'язаних із війною, порушено ряд потреб, зокрема: вітальні потреби у їжі та сні, потреба у безпеці, потреба у спілкуванні з однолітками тощо, необхідно, перш за все, сфокусуватися на цьому. При цьому важливо дотримуватися певного алгоритму встановлення контакту з дитиною, що допоможе не порушувати її особистісні кордони та «відновити» відчуття безпеки.



Як встановити перший контакт:



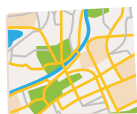
1. Етап «Знайомство»

1. Опустіться на рівень дитини (наприклад, присядьте, щоб фізично бути на одному рівні з дитиною)
2. Представтесь дитині: назвіть ім'я, чим займаєтесь та як пов'язані з дитиною («Мене звати Марія, я – волонтерка, яка допомагає сім'ям під час перебування в нашому місті»).
3. Запитайте, як ви її можете називати (наприклад: «Як я можу до тебе звертатися?»).
4. Поясніть, як довго ви будете з дитиною (наприклад: «Сьогодні ніч ти проведеш тут, я буду разом із тобою, поки не приїде автобус, а потім ти поїдеш далі»).



II. Етап «Оцінювання потреб дитини»

1. Запитайте дитину, як вона себе почуває.
2. Запитайте у дитини, чи бажає вона води / поїсти / в туалет / можливо, їй холодно / можливо захворіла та потребує лікування/ чи бажає дитина погратись (можливо, з іншими дітьми, якщо вони також перебувають разом з вами).



III. Етап «Знайомство з місцевістю»

1. Покажіть дитині приміщення, в якому буде перебувати дитина: де знаходиться туалет, ванна кімната, де дитина буде спати, де можна поїсти та пограти тощо.
2. Розкажіть дитині правила перебування (наприклад: “Ми будемо вечеряти о 19:00 ось у тій кімнаті, а лягаємо всі спати о 21:00”).
3. Розкажіть про місцевість, в якій опинилася дитина (про ваше місто, село, про інші особливості місцевості, які варто знати дитині).



IV. Етап «Підтримка»

1. Скажіть дитині, що якщо вона захоче поговорити, то ви готові її вислухати.
2. Запитайте у дитини на які теми їй подобається говорити.
3. Запитайте у дитині, на які теми вона б не хотіла говорити.

4. Запитайте у дитини, що їй подобається робити (наприклад, чи любить дитина малювати, ліпити, танцювати, співати, збирати леги тощо).
5. Скажіть дитині, що якщо їй щось буде треба, то вона може звернутися до вас.

Що не рекомендується робити під час спілкування з дитиною:



1. Розпитувати у дитини про військові дії, які вона могла побачити, про те, як їй було, коли лунали сирени, вибухи та постріли*.
2. Розпитувати дитину про тих, хто залишився у неї в місцях ведення бойових дій*.
3. Порушувати особистісні кодони дитини, обов'язково треба запитати у дитини, чи можна взяти її за руку / обійняти, перш ніж це зробити.
4. Проявляти нещирі емоції (ви так само є людиною, яка має власні переживання, і якщо у вас немає насторою, то не треба «натягувати» посмішку лише через те, що перед вами стоїть дитина. Діти відчувають нещирість дорослих, що може негативно вплинути на ваші стосунки).
5. У присутності дитини обговорювати травмувальні події, пов'язані із військовими діями.
6. Використовувати ненормативну лексику у присутності дитини.
7. Не ставити питання типу: «А як у тебе вдома було?», краще замінити на: «А як тобі подобається?» або «Як би тобі хотілось?».

* Розпитувати у дитини про травмувальні події, може призвести до негативних переживань або істерики, що є вкрай небажаним. Краще щоб дитина сама розповіла про це коли буде готова.

Однак діти мають не лише фізичні потреби, які необхідно задовольнити, важливо проводити і активності для зниження рівня стресу, розвитку потенціалу, підвищення самооцінки і впевненості у собі.

Найпростіший спосіб надати психосоціальну підтримку дітям – це провести розважальні заходи та рухливі і творчі активності. З переваг використання саме такої діяльності є те, що їх просто організувати. Такі активності деяким дітям будуть просто до вподоби, для інших стануть способом підтримки. При цьому активності мають відповідати віку та розвитку дитини.

Активності, які можна проводити з дітьми:

○ **Малювання**

Образотворче мистецтво допомагає дитині висловити свої думки і почуття у малюнку.



○ **Вистави**

Саме участь у виставах може допомогти дітям пережити їхній травмуючий досвід і зрозуміти, що з ними відбувається. Дітям молодшого віку (до 9 років) особливо подобаються лялькові вистави.

○ **Розповіді**

Як розповіді історій, так і їх слухання, можуть бути корисними, адже це допомагає дітям навчитися виявляти співчуття та повагу. Перевагою розповіді є те, що вона може дати дітям змогу вільно висловлювати ідеї.



○ **Ігри**

Ігри можуть бути як і з чіткими правилами, так і ті, які придумують самі діти.

○ **Спорт**

Фізичні навантаження дуже важливі для зміцнення організму, дають можливість дитині направити свою енергію у корисне русло.

○ Пісні, музика та танці

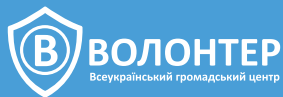
Музичні активності також можуть бути для дітей гарним способом вияву їхніх емоцій.

Діти мають власні ресурси для подолання кризових ситуацій, тому фахівцям також варто дізнатися про них та підтримати дітей у такий спосіб, який є найбільш дієвим для них.

Не нехуйте і допомогою старших дітей чи підлітків, адже можливість зробити свій внесок у ситуацію може допомогти їм почувати себе краще.*



* Підготовано
Наталією Строевою, Анною Козловою та Вікторією Янковець.



Буклет розроблено в межах проєкту, що реалізується Всеукраїнським громадським центром «Волонтер» за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

Думки, висловлені в публікації, є позицією авторів і не обов'язково відображають погляди ЮНІСЕФ.

- © ВГЦ «Волонтер», 2022
- © Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2022