

Prijali ste DIEŤA Z UKRAJINY

Ako preñ vytvoriť dobré podmienky vo vašej rodine



Stali ste sa rodinou, ktorá pomáha tým, že prijala ukrajinské dieťa, deti bez rodičov do svojej rodiny. Je to od vás veľmi ústretový čin, nepochybujeme, že aj náročná úloha. Ponúkame vám zopár rád, ktoré by mohli v tejto situácii v prvých dňoch pomôcť:

Ak je u vás dieťa, ktoré prišlo samé, bez svojich blízkych, je vystrašené, zrejme nerozumie veľmi situácii, chýbajú mu blízki, preto nezabudnite na nasledovné:

S dieťaťom komunikujte upokojujúco.

Dovoľte mu vyjadriť svoje obavy, neistoty, strach – buďte empatickí a namiesto „neplač“, hovorte „vidím, že si smutný, bojíš sa, som tu s tebou, pomôžem ti...“ Netreba sa detí pýtať, čo sa im stalo, lepšie je počkať, kým samo začne hovoriť, prikyvovať mu a nepýtať sa na detaily.

Citlivo vnímajte, čo dieťa potrebuje.

Nesnažte sa ho objímať, hladkať, mojskať – ste preñho cudzí ľudia. Dotyky sú pre dieťa dôležité, poskytnite ich dieťaťu podaním ruky, pohladením po vlasoch, potľapkaním po chrbte. Poskytnite mu plyšovú hračku, mäkký vankúš, deku na spanie.

Oboznámte ho s priestorom, kde bude bývať.

Vysvetlite mu, kde čo je, ako čo funguje, pýtajte sa ho, čo by ešte potrebovalo, čo by chcelo inak, overujte, či porozumelo. Nezahľte ho informáciami a plánmi, nechajte mu čas a informácie dopĺňajte postupne.

Myslime na jazykovú bariéru.

Ideálne je, aby bol v blízkosti dieťaťa niekto, kto vie komunikovať s dieťaťom jazykom, ktorému rozumie. Ideálne je, aby sa dieťa neocitlo v hostiteľskej rodine samé, ale napríklad vo dvojici s iným dieťaťom, ktoré pozná, prípadne je dobré zabezpečiť kontakt so známou osobou aspoň cez mobil, net. Na komunikáciu môžete využiť hlasový prekladač v mobilnom telefóne.

Poskytnite mu „balíček prvej pomoci“.

Pokoj, jedlo, teplo, možnosť sa vyspať, umyť. Zistite aké jedlo má rado, či zvykne piť mlieko alebo kakao. Spýtajte sa ho na rituály pri zaspávaní (úplné ticho / jemná hudba, večerníček, kniha, svetlo / tma.) - čokoľvek, čím sa dá umocniť pocit bezpečia pri zaspávaní a viete tomu napomôcť.

Postupne dieťaťu nastavujte režim.

Mal by byť primeraný jeho veku a zvyklostiam – hry, učenie, kontakt s inými deťmi, záujmy, výlety, primerané úlohy, zapojenie do domácnosti. Pre reguláciu emócií dieťaťa je tiež veľmi užitočný pobyt vonku.

Rešpektujte, že dieťa si prinieslo predmety, ktoré sa viažu k jeho domovu a vzťahom.

Ak má oblečenie, hračky, knihy. Nenahrádzajte ich, aj keby boli zničené, staré, sú to veci, s ktorými ho viažu spomienky, udalosti.

Ak sa vám čokoľvek zdá náročné, je dobré v prípade potreby vyhľadať odborníka, ktorý sa zaoberá vplyvom traumatických udalostí na deti či dospelých.

Upozorňujeme, že pre právne riešenie situácie dieťaťa je potrebné kontaktovať najbližší ÚPSVAR.

Ak by ste mali potrebu poradiť sa, ako sa postarať o deti zverené dočasne

Môžete ich vyprať, môžete ich postupne dopĺňať, ale rešpektujte ich ako jeho súčasť, pýtajte sa ho na ne, hrajte sa s nimi, čítajte si z nich spolu. Ak nemá žiadnu hračku, pýtajte sa, akú malo doma rado a skúste podľa toho nájsť vhodnú novú alebo vašu.

Deti potrebujú porozumieť tomu, čo sa deje.

Nie je teda namieste ich od informácií chrániť, izolovať. Oveľa viac sa bojíme neznámeho, neistoty ako faktov, aj keď zlých. Preto je potrebné deti informovať, samozrejme primerane veku, čo sa týka množstva informácií aj spôsobu. Malým deťom netreba hovoriť podrobnosti ani ich zahlcovať informáciami, len im treba vysvetliť, prečo sa ocitli bez rodičov (môžeme si pomôcť príbehom, rozprávkou) a uistiť ich, že sa všetci budú snažiť aby rodičia mohli ku nim prísť. AK je to možné, sprostredkovať im aspoň hovor, video, odkaz od rodičov alebo iných blízkych. U starších detí, ktoré vedia získavať informácie aj samé, treba kontrolovať zdroje informácií a a rozprávať sa s nimi o tom, čo sa deje, ako sa to môže vyvíjať. A samozrejme ich ubezpečovať o našej podpore.

S deťmi sa rozprávajte o ich domove.

Hovorte o ich príbehoch, o tom kde bývali, čo radi robili, nech vás zoznamujú s ich krajinou. Skúste spoločne pripraviť ukrajinské jedlo, naučte sa pesničku, pozerajte spoločne ukrajinskú rozprávku, zaujímajte sa o ich zvyklosti. Robte čokoľvek, čo vyjadri váš záujem o ne a ich domov, krajinu.

Myslite na to, že **dieťa má pravdepodobne svoje blízke vzťahové osoby**. Podporte ho v komunikácii s nimi a ak by sa to technicky teraz nedalo, tak dieťa môže svojim blízkym písať, kresliť s perspektívou budúceho stretnutia sa. Zaujímajte sa o jeho ľudí a ich spoločný život. Svoju rolu vnímajte ako dočasnú, ale tu a teraz dôležitú.

Ak ste prichýlili deti aj s ich rodičmi alebo inými blízkymi osobami:

Podporujte dospelých v tom aby robili pre deti všetko to, čo popisujeme hore. Nerobte to za nich, oni sú ich vzťahové osoby, len im pomáhajte v tom, aby to zvládali a boli pre svoje deti podporní. Aby to mohli zvládnuť, potrebujú ošetriť seba – tiež zažívajú obavy, straty, odlúčenie od svojich blízkych, svojich domovov.

Ak by sprevádzajúce osoby detí boli sami v zlom emočnom rozpoložení, môžete im pomôcť tým, že sa nejaký čas povenujete dieťaťu, aby si mohli oddýchnuť a vyhľadať odbornú pomoc.