

# Ubytovali ste u vás RODINU Z UKRAJINY?

Ako pre nich vytvoriť dobré podmienky



Po čase spolužitia dvoch samostatných jednotiek v jednom priestore je veľmi pravdepodobné, že **vzniknú napätia**, rozpaky, nedorozumenia, šumy a rôzne pocity na oboch stranách. **Je to normálne a nie je to chyba nikoho**. Stáva sa to napríklad aj v čase Vianoc, keď sa na pár dní stretne širšia rodina v jednej domácnosti.

**Aby sa Vám spolunažívalo dobre:**

- **Ako domáci jasne povedzte pravidlá**, ktoré očakávate a hovorte spolu, ako ich viete naplniť. Dohodnite sa, kto má aké úlohy a ako sa budú hostia finančne podieľať na chode domácnosti. Podelte si čas varenia, prania,...
- **Neposudzujte podľa svojho zvyku a kultúry** (oblekanie, varenie, využívanie peňazí, spôsob komunikácie) spolubývajúcich, ale **zaujímajte sa o nich ako o ľudí**.
- **V rôznych situáciách nehladajte vinníka, hľadajte riešenia a dohodu**. Dohodnite si raz týždenne **rodinnú radu** – „prečistite vzduch“. Oceňte, čo je hodné ocenenia, ale nevyhýbajte sa ani negatívnym témam - pomenujte veci, ktoré vám prekážajú, ktoré by ste radi zmenili, aby sa vám spolu fungovalo lepšie a cítili ste sa dobre.
- **Snažte sa pri tom dobre počúvať, čo tým kto myslí, ako sa pri tom cíti**. Kladte dopĺňajúce a overovacie otázky, či ste si dobre porozumeli.
- **Robte spolu praktické veci** (varenie, prechádzky), **ktoré vám spolu fungujú. A slobodne oddelte veci, ktoré tvoria napätia** (napr. rôzna výchova detí).
- **Občas prizvite hostí k vašim aktivitám** – šport, grilovačka, výlet... – zvažujte, kde by sa s vami cítili dobre, môžete ich **zoznámiť so svojimi priateľmi** – ale pomaly, postupne, zväzte, čo pre nich bude únosné, **nezahľte ich. Prijmite aj pozvanie z ich strany**.
- **Budte v tom empatickí**, rešpektujte, ak hostia nemajú záujem a rešpektujte aj seba, **robte len to, čo je pre vás prijateľné, aby ste boli v pohode**.
- **Nezabúdajte na seba a svoje deti**. Venujte sebe a svojej rodine špeciálny čas. Aktívne sa zaujímajte o svoje deti, ako sa v tejto situácii cítia. Doprajte si čas, keď budete doma sami ako rodina. **Zachovajte si v byte súkromné zóny**.
- **Pri vážnejších napätiach si pozvite nezávislú osobu**, ktorá vám pomôže nájsť riešenia. **Nájsť iné samostatné bývanie pre hostí je tiež dobré riešenie**.
- **V prípade, že zachytíte prejavy napätia, traumy, strachu, stresu** (ako plač, panika...), **konzultujte to s odborníkmi a ponúknite hostom, aby využili služby poradenskej linky, napr. IPčka od 8.00 do 20.00 h na t.č. 0800 500 888 a ukrajina@ipcko.sk, Ligy pre duševné zdravie od 13.00 do 21.00 h na t.č. 0800 222 450**

Nie je ľahké byť dlhodobo v role dávajúceho, ale ani prijímajúceho. Prosím, myslite na to. Preto buďte viac priatelia, ktorí chcú podporiť prichádzajúcich v samostatnosti a začlenení. Pomôžte im len s tým, čo naozaj sami urobiť nemôžu. Nie ste ich rodina, nie ste sociálni pracovníci a nie ste za svojich hostí zodpovední ;)

Ak by ste mali potrebu poradiť sa, predovšetkým ohľadom potrieb detí, ktoré u vás budú bývať, môžete nás kontaktovať cez [navrat@navrat.sk](mailto:navrat@navrat.sk).