**JAK SE CHOVAT K UPRCHLÍKŮM**

**ZÁSADY PSYCHOLOGICKÉ PRÁCE S UPRCHLÍKY**

dle Věry Roubalové (psychoterapeutka pracující s běženci ve válečných konfliktech)

a Sylvie Stretti – psychoterapeutka pracující s lidmi po ztrátách a traumatech

**MUSÍME SE PŘIPRAVIT NA TO, ŽE TO BUDE NA DLOUHO**

**Co lidé teď potřebují:**

* spojení s těmi, co zůstali na Ukrajině – SIM karty, předplacené
* mít možnost mít nějaký přísun zpráv – to je drží v motivaci fungovat dál
* je třeba se řídit tím, co oni potřebují a co chtějí

**První dny:**

* uzemnit se, odpočinout si, nohy na zemi (doslova), mít klid na to se vyspat a najíst a pak pomalu plánovat dál
* mohou mít různé reakce – různé dospělí a děti

**Další dny:**

* naplánovat strukturu dní, dělat plány na další týden
* JE DŮLEŽITÉ S NIMI BÝT V KONTAKTU
* využít jejich velké komunity v ČR – možnost se setkávat
* většina se bude chtít vrátit zpátky, ale nikdo momentálně neví, na jak dlouho to je
* dát možnost duchovního společenství – velká podpora, která nás „nic nestojí“

**VELIKONOCE**

* většina JE PRAVOSLAVNÁ, **Velikonoce posunuté – svátky od pátku do pondělí od 22.4.-24.4.** (o týden posunuté oproti katolickým), nejdůležitějším svátkem je neděle Vzkříšení – umožnit jim je oslavit – volno v event.zaměstnáních – ptát se, co potřebují, aby to mohli oslavit

**Následně:**

* pomoct najít zaměstnání, co nejnormálnější struktury dne

**POMOC PRO SENIORY** chtějí se cítit užiteční

**ADOLESCENTY** – kluci převzali často roli hlavy rodiny, přišli o střední školy, vrstevníky, což je v tomto věku to nejdůležitější (paralela s tím, že nejvíce zasaženou skupinou v ČR po lockdownech jsou dospívající!) – pomoct jim převzít část pomoci seniorům a dětem

**DĚTI** – u dětí může nastat vlivem stresu „návrat“ do nižší fáze vývoje – mohou se začít počurávat v noci – uklidnit a pomoct s tím, dát např matkám gumové podložky pod prostěradla a náhradní povlečení...

**ŽENY** přicházejí i v šestinedělí – hygienické potřeby (jiný typ vložek). Ženy o sebe velmi chtějí dbát – pomoci jim v tom- hezká kosmetika, řasenka, hezké nehty

**MUŽI** žijící v ČR, pokud je najde povolávací rozkat, měli b y jít do války, mnozí mají dilema : postarat se o rodinu, vydělávat/ jít bránit vlast : k těmto dilematům se nevyjadřujme, musí se rozhodnout sami

**CO MŮŽE DÁLE POMOCT**

* VYSVĚTLOVAT „u nás je to tak a tak“ – „jak je to u vás“ (např.povinná školní docházka..Velikonoce, cokoliv)
* dodržovat pravidelný řád
* dětem nabídnout pravidelné volnočasové aktivity – sport, vytvořit pravidelný program:
* PRO DĚTI **POZOR na to, aby se nevytvářely bojové situace** – bojové hračky jen vrámci terapie, vhodnější je házení a kopání s míčem, mačkací aktivity – plastelína, FIMO, kinetický písek, hlína a KRESLENÍ.
* PŘI SPORTU **NEVYTVÁŘET DRUŽSTVA UKRAJINA PROTI...** měly by výraznou potřebu zvítězit , překračovat pravidla a při prohře upadat do prohloubení negativních emocí – družstva namíchat Češi a Ukrajinci dohromady a rozdělit na dvě promíchaná mužstva, aby to zůstalo v mezích sportu
* CHODIT VEN, poznat okolí-přírodu, probouzí se jaro
* **kooperační hry** : Aktivity, Harry Potter, skauti mohou vymyslet poznávací hry

TÉMA NEPŘÍTEL je nebezpečné, pořád mluvit o tom, že jsme všichni lidi, vzájemné nepřátelství vede k válkám, ale to, že teď je děje něco hrozného a že ZLO je možné porazit

JAK PRACOVAT S HANBOU

lidé mohou se cítit ponížení a přijímat pomoc může být také ponižující – přijmout od nich nějakou drobnou pomoc na revanš (něco nechat přeložit do ukrajinštiny, vyzdobit si to ubytování)

NEOČEKÁVAT VDĚČNOST

pokud bude pomáhající frustrovaný odpovědí a „nevděkem“, **pomůže jakoby trošku jim uznat** („víte, já rozumím, že by vám pomohlo, kdybych věděla, dokázala to a to. Já bych byla taky ráda, kdybych mohla víc, ale bohužel toto je vše, co teď umím nabídnout“..) – **NECHTE SI PAK DÁT UZNÁNÍ JINDE !! V JINÉ KOMUNITĚ POMÁHAJÍCÍCH**