

Sugebėti kalbėti apie karo tragediją

PATARIMAI

KARO PABĖGĖLIUS IŠ UKRAINOS PRIIMANČIOMS ŠEIMOMS



Pastarosiomis savaitėmis karas mūsų namuose vėl tapo aktualia kasdien aptariama tema ir mus pasiekia didžiuliai informacijos apie kovas Ukrainoje srautai. Karas, kuris vyksta Europoje ir mums visiems kelia grėsmę, šiandien neišvengiamai įtraukia ne tik žurnalistus ar diplomatus, bet ir kiekvieną iš mūsų. Tik prieš kelias savaites dauguma mūsų net negalėjome įsivaizduoti to, kas vyksta dabar!

Vyksta karas, sukėlęs naują pabėgėlių antplūdį, ir daugelis mūsų piliečių yra pasirengę vėl ištiesti pagalbos ranką karo pabėgėliams ir aukoms ar netgi apgyvendinti juos savo namuose.

Kyla daug klausimų, kaip kalbėti apie karą su vaikais.

Toliau pateikiama apie dešimt konkrečių patarimų, kaip kalbėtis su viską palikusiais ir nuo karo bėgančiais žmonėmis, kuriuos reikia priimti jiems svetimoje aplinkoje.

PRARASTI ORUMĄ IR SAVO GYVENIMO KONTROLĘ KARTAIS YRA SUDĖTINGIAU NEI PRARASTI MATERIALŪJŲ TURTA

1. AR KALBĖTI APIE TAI, KAS ĮVYKO? PRAĖJUS PIRMAJAM ŠOKUI...

Net neįsivaizduodami, kokios drąsos tam reikia, dažnai sakome: „Turi rasti jėgų kalbėti apie tai, ką patyrei“.

Priimant dėl karo iš savo šalies pasitraukusius asmenis visų pirma svarbu suprasti, kad jiems dažnai prireikia daug laiko, kad jie galėtų pradėti kalbėti apie tai, ką išgyveno. Daugelis jų yra šoko būsenoje po to, kai jiems teko staiga ir (dažnai) nepasiruošus bėgti iš jiems įprastos aplinkos. Žiaurios realybės sukeltas šokas taip pat veikia kaip tam tikra apsauga. Sukrėtimą išgyvenę asmenys atrodo tarsi atitrūkę nuo savo emocijų ir negali tiesiogiai išreikšti to, ką patyrė. Vaikai užsisiklėndžia savitame kokone. Labai svarbu, kad jie vis dar galėtų likti vaikais ir žaisti.

Kai kurie vis dar yra hiperaktyvumo, kurią jie turėjo parodyti, kad išgyventų ir išvengtų jiems iškilusių grėsmių, būsenoje. Potrauminės reakcijos pasireiškia perdėtu budrumu, aktyvumu, miego sutrikimais, o kartais padidėjusiu dirglumu ir nervingumu.

Reikia laiko, kad ši būseną praeitų. Tik nurimus, pripratus prie aplinkos ir pasijustus saugiai dings pradinis sąstingis užleisdamas vietą gedului ir prisiminimams.

Prisitaikykite prie pabėgėlių adaptacijos ritmo ir jų poreikių: visų pirma užtikrinkite fizinį saugumą ir sukurkite saugią aplinką vaikams, leiskite priprasti prie laikino prieglobsčio sąlygų ir vėl susigrąžinti gyvenimo perspektyvą, tik tuomet pradėkite kalbėti, apie tai, ką jie jaučia.

PSICHOLOGINIO ŠOKO BŪSENA GALI VEIKTI KAIP APSAUGA NUO NEPAKELIAMOS KARO REALYBĖS

2. KAS YRA BELGAI? KAS YRA BELGIJA? KAS YRA FLANDRIJA? IR T. T.

Per pirmuosius pokalbius visų pirma svarbu aptarti kasdienes klausimus. Kaip gyvename Europoje? Kokie žmonės mes esame? Kokie mūsų papročiai ir įpročiai ir kokia yra mūsų pozicija dėl karo Ukrainoje?

Jei priglaudžiate savo namuose nuo karo pabėgusius žmones, pagalvokite, kaip ir koku būdu norėtumėte jais rūpintis, parodyti dėmesį ir leisti jiems pasijusti patogiai. Daugeliui jų mūsų gerovė ir patogumai nėra įprasti, todėl geriau su šia aplinka supažindinti palaipsniui. Nedemonstruokite savo gerovės ir, svarbiausia, pakankamai laiko skirkite pagrindiniams poreikiams.

Todėl svarbu palaipsniui supažindinti pabėgėlius su mūsų gyvenimo būdu, laikytis jų adaptacijos ritmo ir vengti pernelyg didelio kultūrinio sukrėtimo.

Jums gali būti naudinga mūsų šalyje esančių ukrainiečių mažumos atstovų pagalba, kad jūsų priglausti žmonės su nauja aplinka galėtų susipažinti padedami savo tautiečių, kurie jau turi prisitaikymo mūsų šalyje patirtį.

MOKYKITĖS IŠ TŲ, KURIE TURI PANAŠIOS PATIRTIES

3. KADA GALIME PRADĖTI KALBĖTI APIE KARĄ...?

Kai pagaliau išdrįstama kalbėti apie karą, svarbu, kad šalia nebūtų vaikų. Pokalbiams su vaikais reikia skirtingų metodų. Vaikai yra itin jautrūs ir išgirstus suaugusiųjų žodžius interpretuoja savaip. Informacija ir komentarai apie karą turi būti pateikiami vaiko interesams ir karo kontekstui pritaikytu būdu: vaikai dažnai gali neteisingai suprasti dalykus, todėl tam tikrai istorijai

jie suteikia visai kitus atspalvius, kurie tam tikru būdu išliks giliai įsišakniję jų emociniame ir psichologiniame pasaulyje.

Reikės daug laiko, kol tėvai ir vaikai galės kartu aptarti savo karo patirtį. Teks palaukti, kol jų aplinka bus šiek tiek stabilesnė, tėvai susigražins pakankamą pusiausvyrą, o vaikai vėl pradės eiti į mokyklą.

**DAUGIAUSIA DĖMESIO SKIRKITE
PAGRINDINIAMS PABĖGĖLIŲ
POREIKIAMS.
KOL PRADĖSITE KALBĖTI,
GALI PRAEITI NEMAŽAI LAIKO**

**4. PIRMIAUSIA PASIRŪPINKITE KONKREČIAIS DALYKAIS IR
POREIKIAIS IR TIK PO TO DĖMESĮ SKIRKITE EMOCIJOMS**

Psichologai ir socialiniai darbuotojai nuo pat pradžių būna šalia nuo karo pabėgusių žmonių. Žinoma, empatija yra viena pagrindinių vertybių, tačiau pirmiausia reikia išsiaiškinti, kokie yra skubiausiai tenkintini pabėgėlių poreikiai ir rūpesčiai. Pabėgėliai turi aktyviai dalyvauti savo sugrįžimo į įprastą būseną procese.

Todėl pirmiausia reikia sutelkti dėmesį į konkrečius dalykus ir jų priėmimo metu kylančius rūpesčius; emocijoms ir jausmams, ir galbūt potrauminėms reakcijoms laikas ateis vėliau. Nebūtinai visi išgyvena traumas. Žmonės dažnai yra labai atsparūs, todėl būtent šį nusiteikimą ir gebėjimą įveikti sunkumus reikia palaikyti.

**PABĖGĖLIAI TURI IŠLIKTI SAVO
GYVENIMO ŠEIMININKAIS.
POTRAUMINES REAKCIJAS TENKA
VALDYTI GEROKAI VĒLIAU,**

KAI PABĖGĖLIAI PASIJAUČIA SAUGŪS

5. SU PABĖGĖLIAIS BENDRAUTI KAIP SU GRĖSMĘ IŠGYVENUSIAIS, SUGEBĖJUSIAIS PABĖGTI NUO KARO IR SAVO GYVYBE RIZIKAVUSIAIS ŽMONĖMIS, O NE KAIP SU BEJĖGĖMIS AUKOMIS

Bendraudami su pabėgėliais kaip su žmonėmis, kurie išgyveno grėsmę ir sugebėjo rizikuodami savo gyvybe pabėgti nuo karo, pabrėžiate jų atsparumą ir dvasios stiprybę. Jiems šio atsparumo ir stiprybės reikės tol, kol tęsis karas. Daugelis jų paliko savo vyrą, brolių ar brolius, tėvą ir t. t., todėl ateityje jiems dar reikės būti atspariems ir psichologiškai stipriems. Laikydami juos tik bejėgėmis aukomis, atimtume iš jų dalį šios stiprybės.

**BENDRAUKITE SU UKRAINOS
PABĖGĖLIAIS KAIP SU GRĖSMĘ
IŠGYVENUSIAIS IR RYŽTINGAIS
ŽMONĖMIS, O NE KAIP SU BEJĖGĖMIS
AUKOMIS**

6. PASIRENKITE EMOCIJŲ ATPLŪDŽIUI, LEISKITE JOMIS PASIDALYTI IR JAS PRIIMKITE!

Svarbu pasirengti labai įvairioms žmonių, kurie pabėgo iš destruktinės ir potencialiai traumuojančios aplinkos, reakcijoms. Pyktis ir pasipiktinimas prieš konflikto kaltininką ar kaltininkus arba net nepasitenkinimas tuo, kad Europa ar Jungtinės Amerikos Valstijos nesiima karinių veiksmų prieš agresorių, gali paskatinti nusivylimo, nevilties ir emocinės krizės momentus. Vienu momentu pabėgėliai gali pradėti gyvas diskusijas, o tada palūžti ar net visiškai prarasti viltį.

Tokiais atvejais labai svarbu išklaudyti ir susilaikyti nuo vertinimų.

EMOCINIS NESTABILUMAS – TAI NORMALI KARO PABĖGĖLIŲ BŪSENA

7. JŪS NEGALITE SUPRASTI...

Kaip pabėgėlius priimanti šeima, galite išreikšti savo susirūpinimą, empatiją, apgailestavimą ir netikrumą dėl prasidėjusio naujo karo Europoje, tačiau negalite sakyti: „Suprantu“ arba „žinau, kas vyksta šiandien“. Turite teisę sakyti, kad nežinote, ką turėtumėte pasakyti arba ką daryti, tačiau norite užtikrinti, kad jūsų priglauti pabėgėliai nesijaustų palikti vieni šių išbandymų akivaizdoje. Tačiau venkite tokių banalių posakių kaip „Viskas bus gerai“ arba „Putinas galiausiai pralaimės“, nes jie niekuo nepadeda.

GALITE SUPRASTI TIK TUOMET, JEI PATYS PATYRĖTE TOKIUS PAČIUS IŠBANDYMUS

8. GRĮŽIMAS Į ĮPRASTĄ BŪSENĄ YRA IŠGYVENIMŲ IR VENGIMO PROCESAS...

Svarbu, kad pabėgėliai būtų apgyvendinami aplinkoje, kurioje taip pat galima atsipalaiduoti ir pajuokauti. Turėtų būti tokių momentų, kai apie karą nekalbama. Tai taip pat reiškia, kad televizorius neturėtų visą dieną rodyti žinių kanalus. Reikėtų atsargiai pasirinkti laiką informacinėms laidoms žiūrėti. Nenutrūkstamos karo informacijos poveikis sutrikdo grįžimo į įprastą būseną procesą.

REGULIARIAI IŠJUNKITE TELEVIZORIŲ IR NESINAUDOKITE NUOLAT IŠMANIUOJU TELEFONU

9. IŠGIRSTI KANČIA, KAD BŪTŲ GALIMA PAGUOSTI

Jeį priimate pabėgėlius iš Ukrainos, svarbu ne tik palaikyti nuolatinį ryšį su kitomis šeimomis ir priėmimo įstaigomis, bet ir padėti jiems palaikyti ryšius su savo šeima ir draugais jų šalyje. Žinoma, karo pabėgėlių priėmimas yra kolektyvinis įsipareigojimas, kuriuo priimančioji bendruomenė rūpinasi žmonių, kuriems reikia pagalbos, bendruomene. Priėmimo misijos stiprybę lemia sutelktos pastangos ir dalijimasis patirtimi, o atėjus laikui specializuoti socialiniai darbuotojai šiame procese atliks svarbų vaidmenį.

ŽMOGAUS STIPRYBĖ GLŪDI BENDRUOMENĖJE

10.TAIP PAT GALVOKITE APIE SAVE...

Svarbu sukurti kasdienę bendrą jūsų ir priglaustų žmonių rutiną. Nėra lengva savo namuose apgyvendinti nepažįstamus žmones. Prisitaikymas – tai abipusis procesas, todėl turite nuolat kalbėtis, kad ilgainiui nustatytumėte bendravimo įpročius.

Neapsiribokite tik užuojauta ir gailesčiu: būkite atidūs ir pabandykite įsivaizduoti save savo globotinių vietoje, tačiau negalvokite, kad jūsų reiškiamą simpatiją iš tiesų gali padėti išsaugoti viltį ir tikėjimą ateitimi.

Jeį priimate pabėgėlius savo namuose, tai nereiškia, kad turėsite atsisakyti įprastos veiklos su savo šeima. Akimirkos su jūsų šeimos nariais jums bus būtinos, kad sumažintumėte įtampą ir atgautumėte jėgas po to, kai visą savo laiką skyrėte rūpinimuisi sukrėtimą išgyvenusiais pabėgėliais, kuriuos priglaudėte savo namuose, arba darbui su jais.

PAGALVOKITE IR APIE SAVE, NEPAISANT TO, KAS VYKSTA

© Erik de Soir, PhD in Psychology, PhD in Social & Military Sciences (erik.de.soir@telenet.be)

Psychologist-Psychotherapist at De Weg Wijzer

Center for Trauma & Grief Therapy

(www.dewegwijzer.org)

