

# Да можем да говорим за трагедията на войната

## НАСОКИ ЗА СЕМЕЙСТВОТА, ПРИЕМАЩИ ВОЕННИ БЕЖАНЦИ ОТ УКРАИНА



От няколко седмици войната отново е ежедневно актуална тема в домовете ни и сме залети от информация за боевете в Украйна. Не само военните журналисти и дипломатите, сега всички се чувстваме въввлечени във войната, която се води в Европа и заплашва всички нас. Това беше немислимо за повечето от нас допреди няколко седмици!

Тази война създаде нов поток от бежанци и много сънародници отново са готови да помогнат или дори да приемат бежанци и жертви на войната.

Многобройни са въпросите за това как може да се говори за войната с децата.

По-долу се предлагат десет конкретни съвета как да разговаряме с хора, избягали от войната, оставили всичко зад себе си, и които трябва да бъдат приети в чужда среда.

# „ЗАГУБАТА НА ДОСТОЙНСТВО И КОНТРОЛ ВЪРХУ ЖИВОТА ВИ ПОНЯКОГА Е ПО-ТЕЖКА ОТ ЗАГУБАТА НА МАТЕРИАЛНИ ВЕЩИ“

## 1. ДА ГОВОРИМ ЗА ТОВА, КОЕТО СЕ Е СЛУЧИЛО? СЛЕД ИЗЛИЗАНЕТО ОТ ШОКА...

Хората често казват, без да се замислят за усилието, което се изисква: „Трябва да можеш да говориш за това, което ти се е случило“...

Преди всичко, когато приемаме жертви на войната, е важно да имаме предвид, че често трябва да мине много време, за да могат да говорят за преживяванията си. Много от тях се намират в състояние на шок, тъй като е трябвало внезапно и (често) неподготвени да напуснат познатата си среда. Шокът от бруталната реалност има и защитна функция. Хората изглеждат като зашеметени и не са в състояние веднага да изразят с думи това, което са преживели. Децата също се свиват като в пашкул. Много е важно въпреки всичко те да могат да останат деца и да играят.

Някои от тях все още са обзети от хиперактивността, която им е била необходима за оцеляването и бягството от застрашаващата ситуация. У тях се наблюдават посттравматични реакции на хипербдителност, повишена активност, проблеми със съня и понякога и повишена раздразнителност и нервност.

За да се успокоят, е необходимо време. Привидната непоклатимост, която се наблюдава в началото, често ще отстъпи място на траур и ретроспекция едва след възвръщането на спокойствието, чувството за сигурност и безопасност.

Внимавайте за това да спазвате ритъма на бежанците и за това приемането им да отговаря на изразените от самите тях нужди: най-напред физическата сигурност и безопасност на децата,

адаптирането към временната среда на прием, работа за повторно изграждане на перспектива в живота и чак след това изразяване на емоциите.

## „СЪСТОЯНИЕТО НА ПСИХИЧЕСКИ ШОК МОЖЕ ДА ЗАЩИТИ ОТ НЕПОНОСИМАТА РЕАЛНОСТ НА ВОЙНАТА“

### **2. КОИ СМЕ НИЕ КАТО БЕЛГИЙЦИ? КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА БЕЛГИЯ? КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА ФЛАНДРИЯ? И Т.Н.**

Важно е като първа тема на разговора вниманието да се насочи към обикновените неща от ежедневието. Как живеем в Европа? Какви хора сме? Какви са нашите нрави и обичаи и каква е нашата позиция спрямо войната в Украйна?

Ако приемате в дома си хора, избягали от войната, бъдете внимателни по отношение на ритъма, с който искате да ги обградите с грижа, внимание и удобство. В действителност много от тях не са привикнати към нашата добре поддържана среда и богат стандарт на живот и е по-добре да бъдат изложени на тях постепенно. Не излагайте на показ богатството си и преди всичко придържайте се достатъчно дълго към основните нужди.

Важно е бежанците да бъдат изложени постепенно на нашия начин на живот, да се следва ритъмът им на адаптация и да се избягва прекомерният културен шок.

Може да е препоръчително да се възползвате от помощта на членовете на украинските общности в нашата страна, за да могат бежанците да научат от първа ръка как е преминала тяхната адаптация.

**„ЧЕРПЕТЕ ОТ ОПИТА НА ОНЕЗИ, КОИТО  
НЯКОГА ВЕЧЕ СА ПРЕЖИВЕЛИ ПОДОБНО  
НЕЩО“**

**3. И КОГАТО НАКРАЯ ЗАГОВОРИМ ЗА ВОЙНАТА...**

Когато говорите за войната, е важно да внимавате това да не се случва в присъствието на децата. За да се говори за войната с децата, е необходим отделен подход. Децата са много чувствителни, те често дочуват думите на възрастните и им придават собствено значение. Новините и коментарите, свързани с войната, трябва да бъдат представяни по начин, който е съобразен с децата и контекста на войната. Децата често могат да изтълкуват нещата погрешно, така че дадена история да бъде изживяна по съвсем различен начин, оставайки дълбоко скрита в техния емоционален и психологически свят.

Ще мине много време преди родителите и децата да могат да обсъждат заедно своите преживявания от войната — след като заобикалящата ги среда донякъде се стабилизира, родителите си възвърнат някакво поносимо равновесие и децата отново тръгнат на училище.

**„СЪСРЕДОТОЧЕТЕ СЕ ВЪРХУ ОСНОВНИТЕ  
НУЖДИ НА БЕЖАНЦИТЕ. ГОВОРЕНЕТО  
ИЗИСКВА ДА МИНЕ ВРЕМЕ**

#### **4. СЪСРЕДТОЧЕТЕ СЕ ПЪРВО ВЪРХУ ФАКТИТЕ И КОНКРЕТНИТЕ НУЖДИ И ЧАК СЛЕД ТОВА ВЪРХУ ЕМОЦИИТЕ**

Често се наблюдава тенденция хората, които бягат от войната, да бъдат веднага обграждани с психосоциални работници. Емпатията е много важна ценност, но тя трябва да бъде насочена първо към определянето на основните нужди и опасения на самите бежанци. Бежанците трябва да бъдат активни участници в процеса на собственото си възстановяване.

На първо място, вниманието трябва да се съсредоточи върху конкретните факти и опасения, а към емоциите и чувствата и евентуално посттравматичните реакции, може да се подходи едва на по-късен етап. Не всички са непременно травмирани. Хората често са много издръжливи и трябва да се насърчават именно качества като издръжливостта и увереността в себе си.

**„НЕКА БЕЖАНЕЦЪТ ЗАПАЗИ КОНТРОЛ  
ВЪРХУ СОБСТВЕНАТА СИ ИСТОРИЯ.  
СПРАВЯНЕТО С ТРАВМАТА ЩЕ ДОЙДЕ  
ДЪЛГО СЛЕД ПРЕДЛАГАНЕТО НА  
БЕЗОПАСНОСТ.“**

#### **5. ТРЕТИРАЙТЕ БЕЖАНЦИТЕ КАТО ОЦЕЛЕЛИ, КОИТО СА УСПЕЛИ ДА ИЗБЯГАТ ОТ ВОЙНАТА, ЗАСТРАШАВАЩА ЖИВОТА ИМ, БЛАГОДАРЕНИЕ НА СМЕЛОСТТА СИ, А НЕ КАТО БЕЗЗАЩИТНИ ЖЕРТВИ**

Като гледате на бежанците като на оцелели успешно от войната, застрашаваща живота им, Вие изтъквате тяхната издръжливост и сила на духа. Те се нуждаят от тях, докато войната продължава.

Много от тях са оставили своя съпруг, брат(я), баща и др., така че ще продължат да се нуждаят от издръжливост и психическа устойчивост през предстоящия период. Ако гледате на тях само като беззащитни жертви, това ще подкопае част от тяхната сила.

**„ГЛЕДАЙТЕ НА БЕЖАНЦИТЕ ОТ УКРАЙНА  
КАТО НА СИЛНИ ДУХОМ ОЦЕЛЕЛИ, А НЕ  
КАТО НА БЕЗЗАЩИТНИ ЖЕРТВИ“**

#### **6. ПОДГОТВЕТЕ СЕ ЗА НАЙ-РАЗЛИЧНИ ЕМОЦИИ И ГИ ПРИЕТЕ!**

Важно е да бъдете подготвени за много различните реакции на хората, избягали от разрушителна и потенциално травмираща среда. Гневът и възмущението спрямо причинителя(ите) на този конфликт и дори спрямо липсата на (военна) намеса от страна на Европа или САЩ могат да породят епизоди на чувство на безизходица, отчаяние и емоционален срив. В даден момент бежанците могат да участват в оживена дискусия, а след това напълно да се сринат и дори да загубят всяка надежда.

В това отношение е много важно да се възприеме подход на изслушване и да не се правят оценки.

**„ЕМОЦИОНАЛНАТА НЕСТАБИЛНОСТ У  
БЕЖАНЦИТЕ ОТ ВОЙНАТА Е НОРМАЛНА  
РЕАКЦИЯ“**

#### **7. НЕ МОЖЕТЕ ДА ГО РАЗБЕРЕТЕ...**

Като семейство, приемащо бежанци, можете да изразите Вашата загриженост, съпричастност, съжаление и невъзможността да повярвате в избухването на нова война в Европа в наши дни, но не можете да кажете „разбирам Ви“ или „знам какво преживявате сега“. Можете да кажете, че не знаете какво трябва да правите или кажете, но че искате да се погрижите за това да не са сами в това изпитание. Не използвайте баналности като „всичко ще се оправи“ или „Путин в крайна сметка ще загуби“, тъй като това не помага.

**„МОЖЕТЕ ДА РАЗБЕРЕТЕ САМО АКО ВИЕ  
САМИЯТ СТЕ ПРЕЖИВЕЛИ СЪЩОТО...“**

#### **8. ОТРАБОТВАНЕТО Е ПРОЦЕС НА ПОВТОРНО ПРЕЖИВЯВАНЕ И ИЗБЯГВАНЕ...**

Важно е бежанците да бъдат настанени в среда, която предлага и възможности за отпускане и хумор. Необходими са моменти, в които не е нужно войната да бъде в центъра на вниманието. Това означава също така, че не е необходимо телевизорът да бъде включен на канал за новини през целия ден. Моментите за гледане на новините трябва да бъдат избирани. Постоянното излагане на информация за войната нарушава нормалния процес на отработване на емоциите.

**„ИЗКЛЮЧВАЙТЕ РЕДОВНО ТЕЛЕВИЗОРА И  
ОСТАВЯЙТЕ СМАРТФОНА НАСТРАНИ...“**

#### **9. СПОДЕЛЕНАТА МЪКА Е ПОЛОВИН МЪКА...**

Ако приемате бежанци от Украйна, е важно да поддържате постоянен контакт с други семейства и структури, които приемат бежанци, но също така да им помогнете да поддържат връзка със

семействата и приятелите си в родната им страна. Приемането на бежанци от войната, разбира се, е колективно усилие, при което общност от „приемащи“ се грижи за общност от „нуждаещи се лица“. Силата на приемането ще дойде от обединяването на много усилия и споделянето на опит, при което в крайна сметка ще играе важна роля намесата на специализирани психосоциални работници.

## „СИЛАТА НА ХОРАТА Е СИЛАТА НА ТЯХНАТА ОБЩНОСТ“

### **10. НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ СЕБЕ СИ...**

Важно е да изградите нов вид рутина заедно с хората, които приемате. Не е лесно изведнъж да приемете у дома си хора, които не познавате. Процесът на адаптиране е реципрочен и трябва да се осъществява в постоянен диалог, така че с течение на времето да се постигне обща честота на комуникацията.

Старайте се да не се фокусирате само върху съчувствието и съжалението, бъдете доброжелателни и състрадателни, поставете се на мястото на бежанците, но не подценявайте въздействието на съчувствието върху запазването на надеждата и оптимизма за бъдещето.

Фактът, че сте приютили бежанци във Вашия дом, не означава, че не можете да правите нищо само в рамките на собственото Ви семейство. Нуждаете се от тези моменти за възстановяване и като компенсация за времето, през което полагате грижи и което посвещавате на бежанците в състояние на шок, които сте приютили у дома или с които работите.



„МИСЛЕТЕ И ЗА СЕБЕ СИ, ВЪПРЕКИ  
ВСИЧКО, КОЕТО СЕ СЛУЧВА...“

Ерик дьо Соар

© 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](http://www.dewegwijzer.org))

