



Samorząd Powiatu Iławskiego zorganizował pomoc psychologiczną dla dzieci i młodzieży z Ukrainy [WYWIAD]

data aktualizacji: 2022.05.09



Samorząd Powiatu Iławskiego objął opieką uchodźców z Ukrainy. Mieszkają oni w dawnej siedzibie Specjalnego Ośrodka Szkolno - Wychowawczego w Iławie. Jest to obiekt samorządu Powiatu Iławskiego, a administracja powiatu w Iławie sprawuje nadzór nad organizacją życia w tym miejscu. W związku z ogromnymi potrzebami psychologicznymi uchodźców, zwłaszcza dzieci i młodzieży, stworzono stanowisko wykwalifikowanego psychologa. Jest nim Olga Eroshova z Czernihowa, która jest dyplomowanym psychologiem, ale także prawnikiem. Pomoc mogą uzyskać wszystkie osoby z Ukrainy, które mieszkają na terenie całego powiatu iławskiego.

Rozmawiamy z Olgą o tym, kto może uzyskać pomoc, jak rozmawiać o urazach wojennych, rozstaniu z bliskimi, ale także o śmierci. Jak my, Polacy możemy wspierać mentalnie Ukraińców, rozmawiać, ale szanując ich prywatną przestrzeń.

Wiemy, że z zawodu jesteś m.in. psychologiem. Opowiedz nam o sobie, co robiłaś w Czernihowie, gdzie studiowałaś i jak wyglądało Twoje życie w ojczyźnie, w jakich okolicznościach opuściłaś dom?

- Tak, z zawodu jestem psychologiem. Posiadam dwa wykształcenia: prawnicze i psychologiczne. Jestem mamą dwójki dzieci: syna i córki (7 i 5 lat). Mój mąż ma własną firmę. Ukraina to mój dom, byłam całkowicie zadowolona ze swojego życia przed wojną. Nasza rodzina mieszka w historycznie słynnym, bohaterskim mieście Czernihów. Jest turystycznym, kameralnym, kulturalnym centrum Ukrainy. Czernihów ma ścisłą granicę z Republiką Białorusi, więc rankiem 24 lutego postanowiliśmy z mężem zabrać dzieci w bezpieczne miejsce. Cały czas Czernihów dzielnie przeciwstawiał się wrogowi w tej wojnie 2022 roku i nie pozwolił zdobyć Kijowa.

Olga, jesteś w Hawie ponad dwa miesiące, jak oceniasz stan psychiczny dzieci, które przyjechały tu z Ukrainy, według ich obserwacji i rozmów?

- W momencie naszej rozmowy, na szczęście nie ma żadnych poważnych przypadków, wśród tych, z którymi miałam kontakt. Te dzieci były w pierwszej fali uchodźców od początku wojny i ich rodzicom udało się zabrać je w bezpieczne miejsce. Z jakimi trudnościami borykali się do tej pory obywatele Ukrainy? Opuścili swoje domy, niektórzy stracili domy w wyniku ostrzału, a budynku nie można odbudować. Kobietom i dzieciom trudno jest pogodzić się, że ojcowie i mężczyźni zostali, by bronić Ukrainy w brutalnej wojnie. Zdarza się, że dzieci nie śpią w nocy i płaczą. Ludzie z Ukrainy dowiadują się, że jeden z ich przyjaciół i krewnych zginął lub został ranny. Zmieniło

się zachowanie dzieci. Najmłodsze, które wcześniej były posłuszne, po wojnie stały się bardziej rozdrażnione.

Na czym polega pomoc psychologiczna w tak ciężkich traumatycznych okolicznościach? Od dziesięcioleci dorośli i dzieci nie borykają się z wojną i takim cierpieniem. To samo można powiedzieć o pracy psychologa, który pomagał rozwiązywać różne problemy życiowe, ale nie związane z wojną. Jak mówisz o tym wszystkim swoim dzieciom?

- Naszym celem jest udzielanie pierwszej pomocy i wsparcia ofiarom agresji zbrojnej na Ukrainie: dorosłym i dzieciom. Co do moich dzieci, kiedy wyjeżdżaliśmy z naszego miasta Czernihów, moje dzieci widziały kolumny czołgów i pojazdów wojskowych Sił Zbrojnych Ukrainy, słyszały wybuchy. Dlatego mój mąż i ja powiedzieliśmy im prawdę, że wybuchła wojna, a przede wszystkim naszym celem było ratowanie życia dzieci. Prawdy nie należy ukrywać przed dziećmi, ale należy ją ujawniać z umiarem, spokojnie, bez szczegółów całego horroru, który się dzieje. Odpowiadam na pytania dzieci, staram się częściej przytulać i wypowiadać słowa wsparcia, aby czuły się bezpiecznie.

Wiadomo, że stan psychiczny dorosłych ma ogromny wpływ na dzieci. Czy otrzymują również pomoc psychologiczną?

- Prowadzimy indywidualne konsultacje psychologiczne, zajęcia grupowe z dziećmi, interwencje telefoniczne. Dajemy również konkretne wskazówki, jak możesz pomóc sobie i swoim bliskim, gdy jesteś bezpieczny.

* Wróć do najbardziej normalnego dla ciebie sposobu życia. Planowanie dnia, woda i rozsądna dieta (szczególnie dla dzieci), ćwiczenia. Usprawnianie pomaga odzyskać kontrolę nad własnym życiem i utrzymać normalny poziom przeżycia.

* Zapytaj, jak człowiek żyje, jak dba o siebie, jak czerpie

przyjemność w tym okresie życia, jakie są potrzeby i jak je zaspokaja.

* Pozwól sobie i swoim bliskim doświadczać i cierpieć.

Wszystko, co się dzieje, jest normalną reakcją na nienormalne okoliczności. Postaraj się stworzyć atmosferę zaufania i bezpieczeństwa tam, gdzie jesteś. Skróć czas czytania wiadomości.

* Nie unikaj mówienia o tym, co się wydarzyło, nieszczęściu i doświadczeniach z nim związanych. Ważne jest, aby wyjaśnić, w jaki sposób dana osoba dostosowuje się do zmienionego życia.

* Utrzymuj kontakt z bliskimi.

* Odzyskaj odpowiedzialność za swoje życie, a tym samym kontrolę nad własną egzystencją.

* Nie dewaluuj doświadczenia, próbując uspokoić „może być gorzej”.

* Przywróć dzieciom normalne środowisko domowe: bajki, wieczorne pływanie, rysowanie obrazków, planowanie spacerów na świeżym powietrzu.

Jakie są najpilniejsze potrzeby najmłodszych, a czego im najbardziej brakuje? Czy dzieci chcą chodzić do szkoły, czego się obawiają? A jeśli tak, to z jakimi problemami się borykają i czy chcą o tym rozmawiać?

– Tak, dzieci chcą chodzić do szkoły, ale są pewne trudności w adaptacji. Bariera językowa, nowy zespół, nowy program edukacyjny, który różni się od zwykłego ukraińskiego. Mówią o swoich trudnościach.

W jakie dni i godziny można uzyskać pomoc psychologiczną?

– Komunikacja telefoniczna i mailowa to jest początek. Dni powszednie od 8:00 do 16:00. Telefon kontaktowy: 571-072-920, poczta: olga.eroshova@gmail.com. Naszym celem jest udzielanie pierwszej pomocy i wsparcia ofiarom

agresji zbrojnej na Ukrainie.

Dziękuję za rozmowę, Magdalena Rogatty (www.powiat-ilawski.pl).

WYWIAD W JĘZYKU UKRAIŃSKIM

Пропонуємо допомогу психологічну для дітей та молоді

У колишній школі Комплексу шкільних та навчальних закладів в Ілаві зараз населяють біженці з України. Це об'єкт самоврядування Ілавського району, а нагляд за організацією життя в цьому місці здійснює районне управління в Ілаві. Через величезні психологічні потреби біженців, особливо дітей та підлітків, було створено робоче місце – кваліфікований психолог.

Ви можете отримати психологічну допомогу, яка розрахована на дітей та дорослих українців, які проживають по всьому Ілавському повіту. Психолог – Ольга Єрошова з Чернігова. Зрештою, буде доступний ще один психолог, про якого ми вам повідомимо. Скористатись цією допомогою можуть усі діти, підлітки, дорослі з України, які проживають в Ілавському повіті, проживають у пансіонатах, великих будинках, а також у приватних квартирах. Розмовляємо з Ольгою про те, хто може отримати допомогу, в який час і як говорити про військові травми, розлуку з близькими, але й про смерть. Як нам, полякам, ментально підтримувати українців, розмовляти, але поважати їх приватний простір.

Перш ніж говорити про психологічну допомогу біженцям, просимо Ольгу представитися. Ми знаємо, що за фахом ви психолог. Розкажіть про себе, чим ви займалися в Чернігові, де навчалися і яким було ваше життя на батьківщині. Може, кілька слів про обставини виїзду з дому.

– Так, за фахом я психолог. Маю дві освіти: юридичну та психологічну. Мама двох дітей: сина та доньки (7 та 5 років). Заміжня, чоловік має власний бізнес. Я була повністю задоволена своїм життям до війни. Наша родина мешкає в історично відомому місті-герою Чернігів. Це туристичний, затишний, культурний центр України. Чернігів має близький кордон з Республікою Білорусь, тому вранці 24 лютого ми з чоловіком прийняли рішення, вивезти дітей в безпечне місце. Весь час Чернігів мужньо протистояв ворогу в цій війні 2022 року та не дав можливості захопити Київ.

Ольго, ви вже більше місяця в Ілаві, як ви оцінюєте психічний стан дітей, які приїхали сюди з України, за своїми спостереженнями та розмовами?

– На момент коли ми записуємо це інтерв'ю, на щастя, важких випадків наразі в притулку біженців в місті Ілава немає (серед тих з ким я контактувала). Ці діти потрапили в першу хвилю біженців з моменту початку війни та батьки встигли їх вивезти в безпечне місце. З якими складнощами наразі зустрілися громадяни України: вони залишили свої домівки, дехто втратив житло оскільки були обстріли та будівля не може бути відновлена. Жінки та діти важко переживають те, що татусі та чоловіки залишились захищати Україну у жорстокій війні. У зв'язку з чим діти не сплять в ночі та плачуть. Люди з України дізнаються про те, що хтось з друзів та близьких людей загинув або поранений. Змінилась поведінка дітей. Найменші дітки, після початку війни стали більш тривожними.

Що таке психологічна допомога в таких важких травмуючих обставинах? Десятиліттями дорослі й діти не стикалися з війною та такими стражданнями. Те ж саме можна сказати і про роботу психолога, адже він допомагав у вирішенні різноманітних життєвих проблем, але не

пов'язаних з війною. Як ви говорите про все це зі своїми дітьми?

– Я працюю в команді з волонтерами, які окутують щирою турботою, підтримують, надихають своєю людяністю та великим добрим серцем. За що вам низький уклін від усіх українців. Безмежно вдячні за таку теплу гостинність. Переді мною стоїть задача надати першу психологічну допомогу постраждалим від збройної агресії в Україні: дорослим та дітям. Що стосується безпосередньо моїх дітей, коли ми виїжджали з нашого міста Чернігів, мої діти бачили колони танків та військові автомобілі збройних сил України, чули вибухи. Тому ми з чоловіком сказали їм правду, що почалась війна і перш за все наша мета зберегти життя дітей. Від дітей не слід приховувати правду, але слід видавати її дозовано, спокійно, без дрібниць всього жахиття що відбувається. Я відповідаю на питання дітей, намагаюся частіше обнімати та говорити слова підтримки, щоб вони почували себе в безпеці.

Як відомо, психічний стан дорослих має величезний вплив на дітей. До них також адресована психологічна допомога?

– Безумовно, зараз вразливі як діти, так і дорослі. Як ми допомагаємо тим хто мешкає на території Ілави та постраждав від збройного нападу: проводимо індивідуальні психологічні консультації, групові заняття з дітьми, телефонні інтервенції. Нижче публікуємо рекомендації з самопомочі, як ви можете допомогти собі та близьким коли перебуваєте в безпеці:

- Повертайтеся до найбільш звичного для вас устрою життя. Складання плану на день, вода та розумна дієта (особливо у дітей), виконання фізичних вправ. Упорядкування допомагає відновити контроль над власним життям та підтримувати нормальний рівень виживання.
- Запитуйте, як живе людина, як піклується про себе, як отримує задоволення у цей період життя, які потреби існують і як людина їх задовольняє. Такі питання стимулюють до перегляду власного життя у бік його впорядкування.
- Дозвольте собі та близьким переживати та страждати. Все, що відбувається – це нормальна реакція на ненормальні обставини. Намагайтесь зробити все можливе, аби створити атмосферу довіри та безпеки там де ви знаходитесь.
- Не уникайте розмов про те, що сталося, нещастя і про переживання, пов'язані з ним. Важливо прояснити як людина пристосовується до життя, що змінилося.
- Зберігайте контакти з близькими людьми. Не знецінюйте досвід, намагаючись заспокоїти „могло бути і гірше”.
- Повертайте відповідальність за своє життя, а відтак і контроль над власним існуванням.
- Відновлюйте звичний для дітей домашній затишок: казочки, вечірнє купання, малюнки, плануйте прогулянки на свіжому повітрі. Частіше обіймайте.

Чи хочуть діти йти до школи? Чого вони бояться? А якщо є, то з якими проблемами вони стикаються. Вони хочуть про це поговорити?

– Так, діти хочуть ходити до школи, але виникають деякі складнощі адаптації. Мовний бар'єр, новий колектив, нова освітня програма яка відрізняється від звичної української. Про свої складнощі вони розповідають. У які дні та години я можу отримати допомогу?

– Зв'язок по телефону, електронній пошті тощо.

Будні дні з 8-00 до 16-00. Номер телефону для зв'язку 571-072-920

Почта olga.eroshova@gmail.com

Ольга Єрошова – сімейний психолог, напрямок психотерапії гештальт. Кризова інтервенція використовуючи модель RAPID Johns Hopkins University (перша психологічна допомогу людям у

надзвичайній ситуації).

Publikacja Starostwa Powiatowego w Iławie.

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/67481-samorzad-powiatu-ilawskiego-zorganizowal-pomoc-psychologiczna-dla-dzieci-i-mlodziezy-z-ukrainy-wywiad>