

## ZASOBY

Zasoby NCTSN związane z traumą uchodźców

<https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/refugee-trauma/nctsn-resources>

Katalog Centrów NCTSN i członków stowarzyszonych obsługujących populacje imigrantów i uchodźców

<https://www.nctsn.org/directory-of-nctsn-centers-and-affiliate-members-serving-immigrant-and-refugee-populations>

Materiały NCTSN dotyczące traumatycznej żałoby i traumatycznego rozstania

<https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/traumatic-grief/nctsn-resources>

Spółeczno-kulturowe, językowo-reagujące i oparte na traumie podejście do tłumaczenia ustnego w zakresie zdrowia psychicznego

<https://www.nctsn.org/resources/a-socio-culturally-linguistically-responsive-and-trauma-informed-approach-to-mental-health-interpretation>



## PIERWSZA POMOC PSYCHOLOGICZNA DLA DZIECI I RODZIN UCHODźCÓW

NCTSN The National Child  
Traumatic Stress Network



Cytowane teksty: Brymer, M., Elmore Borbon, D., Frymier, S., Ramirez, V., Flores, L., Mulder, L., Ghosh-Ippen, C., & Gurwitsch, R. (2021). *Psychological First Aid for Displaced Children and Families* (Pierwsza pomoc psychologiczna dla dzieci i rodzin uchodźców). Los Angeles, CA i Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress. Podziękowania dla Heidi Ellis za recenzję.

Poglądy, opinie i zawarte tu treści są poglądami autorów i nie muszą odzwierciedlać poglądów SAMHSA lub HHS.

© 2021 Brymer, Elmore Borbon, Frymier, Ramirez, Flores, Mulder, L., Ghosh-Ippen, and Gurwitsch. Wszelkie prawa zastrzeżone. Można kopiować lub rozpowszechniać ten materiał w formie drukowanej lub elektronicznej pod warunkiem, że tekst nie będzie modyfikowany, autorzy będą każdorazowo wymieniani, a za publikację nie będą pobierane żadne opłaty. Niniejszy przewodnik został zaadaptowany, za zgodą autorów (Brymer, Jacobs, Layne, Pynoos, Ruzek, Steinberg, Vernberg i Watson), z podręcznika pierwszej pomocy psychologicznej w terenie (*National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD Psychological First Aid Field Operations Guide*) (©2006). Osoby, które chciałyby uzyskać zgodę na adaptację przewodników NCTSN/NCPTSD dotyczących pierwszej pomocy psychologicznej lub innych materiałów z nimi związanych, proszone są o kontakt z dr Melissą Brymer pod adresem [mbrymer@mednet.ucla.edu](mailto:mbrymer@mednet.ucla.edu).



Instytut Psychiatrii i Neurologii  
w Warszawie



ALLIANCE FOR  
INNOVATION

# Pierwsza pomoc psychologiczna (PPP) dla dzieci i rodzin uchodźców

## Czym jest?

- Modułowe, oparte na dowodach, podejście do pomocy dzieciom i rodzinom nowo przybyłym do Polski
- Zestaw narzędzi pomocnych pracownikom/wolontariuszom udzielającym wczesnego wsparcia dzieciom i rodzinom uchodźców
- Forma pomocy przydatna w pracy z dziećmi i rodzinami uchodźców przygotowujących się do przeniesienia w miejsce dłuższego (stałego) pobytu.
- Wsparcie pracowników/wolontariuszy w zadbanie o siebie podczas wykonywania wymagających zadań.



## Jak korzystać z tego przewodnika?

Przewodnik dla dzieci i rodzin uchodźców (PPP) jest elastyczną formą interwencji. Nie wszystkie działania podstawowe znajdą zastosowanie każdorazowo podczas interakcji z dzieckiem lub rodziną, jednak udzielając wsparcia dobrze o nich pamiętać. Ponieważ dzieci i rodziny uchodźców mają za sobą szczególne doświadczenia i znalazły się w niecodziennych okolicznościach, koniecznym staje się dostosowywanie działań do indywidualnych potrzeb. W każdej interakcji trzeba wykazać się kompetencją kulturową i pewną pokorą (konieczna jest znajomość norm kulturowych oraz kontekstu politycznego i historycznego kraju, z którego pochodzą uchodźcy). Pamiętajcie, że każda osoba pomagająca jest tak samo ważna jak jej praca. W kontakcie z dzieckiem lub rodziną, pomagamy im poczuć się bezpiecznie; poznając ich, stajemy się częścią leczącego systemu opieki.



Istotny jest pierwszy kontakt z dzieckiem lub rodziną uchodźców:

- Dzieci i rodziny uchodźców doświadczyły stresujących i często traumatycznych wydarzeń lub były ich świadkami.
- Osoby te mogą czuć się ignorowane, niewidoczne, niegodne miłości czy opieki, przytłoczone i dezorientowane w nowym środowisku.
- W wielu krajach skąd przybywają, czy w trakcie przesiedlenia, uchodźcy mogli doświadczyć systemów niegodnych zaufania lub nie do końca bezpiecznych.
- Zadbanie od samego początku o to, aby dzieci i rodziny uchodźców miały poczucie, że są mile widziane może z kolei zwiększyć ich poczucie bezpieczeństwa.
- Dopasowanie osoby pomagającej, jeśli chodzi o płeć, może okazać się ważne ze względu na konieczność poszanowania norm kulturowych i ewentualną traumatyczną przeszłość osób poszkodowanych (np. zapewnienie tłumaczy i personelu płci żeńskiej podczas rozmów z kobietami i dziewczętami).
- Nawet jeśli dzieci i rodziny uchodźców przebywają w placówce tylko przez krótki czas, dzięki częstym kontaktom z pracownikami i innymi osobami w placówce mogą przekonać się, że wszyscy dokładają starań, aby je wesprzeć oraz że zasługują na poczucie bezpieczeństwa i opiekę.

#### TO JAKI/JAKA JESTEŚ MA ZNACZENIE

Swoim tonem głosu, postawą i słowami pokazujesz dzieciom i rodzinom uchodźców, że:

- personel placówki troszczy się o nich
  - i obdarza ich szacunkiem
  - są ważni i wartościowi
- znajdują się w bezpiecznej przestrzeni

#### Jak pomóc dzieciom i rodzinom uchodźców, aby nabrali poczucia, że mogą czuć się bezpiecznie, że są mile widziani, ważni i wartościowi:

- Pierwszy kontakt powinien być ciepły, w żaden sposób niezagrażający, pełen szacunku:
  - Przedstaw się i opisz swoją rolę w ośrodku. Jeśli nie znasz rodzimego języka przesiedlonych skorzystaj z usług wykwalifikowanych tłumaczy, a nie członków rodziny.
  - Wyjaśnij, że jesteś odpowiedzialny/a za udzielenie pomocy, ale nie odpowiadasz za decyzje imigracyjne, co może zmniejszyć ich niepokój.

→ Weź pod uwagę swój ton głosu i postawę ciała. Ludzie, którzy czują się zagrożeni, mogą reagować mocniej na sygnały niewerbalne niż na słowa.

→ Niektóre dzieci czy rodziny uchodźców mogą obawiać się rozmowy, ponieważ obawiają się powiedzieć coś, co w jakikolwiek sposób mogłoby zaszkodzić ich bliskim.

- Postaraj się tworzyć zdrową relację i więź: upewnij się, że masz czas, aby dowiedzieć się czegoś o uczestniku (np. poznać imię i coś, co chciałby/chciałaby, żebyś o nim/niej wiedział/a, w tym o ważnych dla niego/niej praktykach kulturowych).
- Używaj pytań otwartych, aby ustalić, czy Twój rozmówcy cię rozumieją albo dowiedzieć się, jakim językiem lub dialektem się najchętniej posługują. Wielu uchodźców, zwłaszcza dzieci, może kiwać głową lub dawać sygnał, że rozumieją z szacunku, choć naprawdę nie wiedzą o co chodzi.
- Zapoznaj nowoprzybyłe osoby z placówką.
  - Wyjaśnij lub pokaż, jakie zasoby są dla nich dostępne (np. jedzenie, prysznice, edukacja, rekreacja, miejsce do modlitwy). Warto rozważyć umieszczenie na ścianie plakatów przedstawiających rozkład pomieszczeń, aby ułatwić im orientację w placówce.
  - Wyjaśnij jasno i rzeczowo wszystkie zasady obowiązujące w ośrodku (np. gdzie będą spać, czy mogą dzwonić do swoich bliskich, kiedy będą mieć czas na zabawę/rekreację). Powiedz, jak mogą rozpoznać członka twojego zespołu (np. kolor koszulki, identyfikator).
  - Jeśli w ośrodku znajduje się też dalsza rodzina, poinformuj ich, czy mogą przebywać razem lub kiedy będą mogli się zobaczyć.
  - Wyjaśnij granice poufności tak, aby i dzieci i ich rodziny miały jasność co do tego, jakie informacje są poufne, a jakie mogą być udostępniane i dlaczego.
  - Sprawdź, czy wszystko rozumieją lub mają pytania.
- Przygotuj się na to, że wielokrotnie będziesz powtarzać informacje wprowadzające. Kiedy ludzie są przestraszeni i znajdują się w nowym środowisku, często nie są w stanie zapamiętać tego, co mówią do nich inni. Gdy poczują się bezpiecznie, będą w stanie usłyszeć i przyjąć więcej informacji, które masz im do przekazania.

Wiele dzieci i rodzin uchodźców trafia do ośrodka w stanie lęku. Większość z nich doświadczyła przemocy? Muszą uwierzyć, że będą tu dobrze traktowani. Są wśród nich tacy, którzy zostali niedawno dotknięci śmiercią bliskiej osoby. Jeśli pomożemy im poczuć się bezpiecznie i komfortowo, zwiększymy prawdopodobieństwo, że będą w stanie w pełni skorzystać z dostępnych usług, mających na celu zaspokojenie ich potrzeb.

- **W pracy z dziećmi należy dostosować działania do etapu rozwoju dziecka.**

#### Dzieci młodsze:

- Usiądź lub uklęknij na wysokości ich oczu.
- Mów prostymi słowami
- Jeśli to możliwe, daj dziecku zabawkę / przytulankę, tym samym zapewniając komfort i odpowiednią regulację emocji.
- Prowadź rozmowę podczas wykonywania jakiejś czynności (np. rysowania, zabawy).

**Starsze dzieci** mogą chcieć poznać więcej szczegółów, mogą też mieć więcej pytań na temat bezpieczeństwa w ośrodku oraz tego, co dalej stanie się z nimi i ich rodziną. Odpowiedz szczerze na wszystkie pytania.



- **Wyjaśnij błędne informacje.**

→ Osoby znajdujące się w ośrodku mogą nie rozumieć, dlaczego tu trafiły. Mogą obawiać się o bezpieczeństwo swojej rodziny. Pytania otwarte i rozmowa mogą pomóc w ustaleniu, dlaczego dana osoba uważa, że znalazła się w ośrodku, jakie ma obawy o swoją rodzinę i co ma się jej zdaniem wydarzyć.

→ W miarę możliwości udziel wyjaśnień, również o tym czy wiadomo, gdzie znajdują się pozostali członkowie rodziny lub jakie zostaną podjęte dalsze kroki (np. jak długo mogą pozostać w obecnej placówce, dokąd mogą zostać przeniesieni lub kto może udzielić im dokładnych odpowiedzi). Poinformuj ich o tym, że Ty i inni pracownicy placówki możecie udzielić im na miejscu konkretnego wsparcia.

- **Przyjmij i uznaj ich uczucia i doświadczenia.**

→ Słuchanie z niepodzielną uwagą i potwierdzenie uczuć może pomóc im poczuć, że ktoś ich rozumie i dostępne jest wsparcie. Pomóż im, zwłaszcza dzieciom, nazwać swoje uczucia, potwierdzając to, co powiedziały. Na przykład:

*„Opuszczenie domu i przyjazd do nowego miejsca - to musiało być przerażające”.*

*„Na pewno dużo straciłaś i widzę, że jest Ci bardzo smutno. Bardzo mi przykro, że musisz przez to wszystko przechodzić”.*

*„Widzę, że jesteś bardzo zły na to wszystko, co się wydarzyło i wcale się nie dziwię; musiałeś sporo przejść”.*

- **Uznaj, że niektóre osoby są bardzo czujne, wyczulone na potencjalne zagrożenie.** Te umiejętności pomogły im wprawdzie przetrwać, ale teraz może być im trudno zrelaksować się, nawet w najbardziej komfortowym otoczeniu.

**Uznanie potrzeby ruchu.** Kiedy człowiek znajduje się w niebezpieczeństwie jego ciało wytwarza hormony stresu pomocne w walce/ucieczce. Nawet kiedy osoby są już bezpieczne, ich ciała mogą się tak wcale nie czuć, a organizm w dalszym ciągu może produkować hormony stresu. Regularny ruch (np. ćwiczenia, śpiew, taniec, spacer) jest ważnym elementem powracania do zdrowia po stresie związanym z zagrożeniem.

**Utrzymanie rutyny i przewidywalności działań.** Poinformuj podopiecznych, zwłaszcza dzieci, o planowanych działaniach i rozważ stworzenie dziennego harmonogramu rutynowych czynności, w którym określone zostaną pory posiłków, mycia, zabawy/rekreacji itp. Zachęcaj rodziny do uwzględnienia w harmonogramie swoich praktyk kulturowych lub religijnych.

Przebywający w placówce uchodźcy mogą sprawiać wrażenie bardzo niespokojnych, pobudzonych lub wycofanych. Te uczucia i zachowania są oczywistą reakcją na zmiany w otoczeniu i obawę, że inni mogą okazać się dla nich niebezpieczni. Osoby wycofane łatwo przeoczyć, ponieważ ich zachowanie nie jest problematyczne, a przecież i one potrzebują uwagi. Niezależnie od tego, dlaczego dana osoba zachowuje się w taki sposób, a nie inny, należy ją uspokoić i ukierunkować, aby stworzyć bezpieczne środowisko dla niej i dla innych.

**Jeśli ktoś wydaje się niespokojny lub zdenerwowany, możesz pomóc takiej osobie uspokoić się i ukierunkować jej działania:**

- **Zachowaj spokój i ciszę, bądź obecny.** Ludzie reagują na to, jak reagują inni. Jeśli zachowasz spokój, będziesz mówić łagodnym głosem i rozluźnisz się, możesz pomóc rozluźnić się innym. Weź powolny wdech, może i twój rozmówca zacznie wolniej oddychać.
- **W razie potrzeby stwórz odpowiednią przestrzeń.** Niektórzy mogą nie chcieć rozmawiać od razu, mogą potrzebować przestrzeni, żeby się uspokoić. Stwórz im tę przestrzeń, ale powiedz, że będziesz w pobliżu, jeśli będą Cię potrzebować.
- **Zaproś osobę, która jest pod wpływem stresu do odpowiednio spokojnego miejsca.** Zapewnij prywatność, ale nie chodzi o miejsce odizolowane. Niektóre osoby mogą preferować wyjście na zewnątrz lub, jeśli to możliwe, spacer.
- **Zaproponuj dzieciom przedmioty regulujące emocje.** W przypadku dzieci młodszych może to być trzymanie znajomego przedmiotu, zabawki / pluszaka lub kocyka. Nawet starszym może pomóc trzymanie czegoś miękkiego i uspokajającego jak koc, poduszka czy pluszak.



- **Pomóż dzieciom doświadczającym trudnych emocji uspokoić się.** Oto kilka strategii, przydatnych w regulacji emocji.
  - Wykonaj kilka powolnych oddechów, aby się uspokoić; wykonaj tę czynność razem z dzieckiem.
  - Przejdźcie się razem po obiekcie lub - w przypadku młodszych dzieci - poproś je o przeciągnięcie się lub wykonanie jakiegoś ćwiczenia.
  - Poproś członka rodziny o pomoc w zapewnieniu dziecku komfortu.
  - Pomyślcie razem o zdaniu, sytuacji lub afirmacji, które pomagają im się uspokoić, poczuć bezpieczniej i silniej. Może to być na przykład miłe wspomnienie z rodzinnego kraju, odmówienie modlitwy lub nawiązanie do spraw duchowych.
  - Zaoferuj zajęcie, które może odwrócić uwagę.
  - Zachęć dziecko do narysowania lub pokolorowania obrazka o swoim kraju, o czymś, co chciałoby, żebyś o nim wiedział, lub co lubi rysować.
  - Uwolnij skumulowaną energię, ćwicząc, uprawiając sport, śpiewając itp.
  - Jeśli dana osoba potrzebuje dodatkowej pomocy, porozmawiaj z przełożonym lub członkiem zespołu medycznego.
- **Zaoferuj wysłuchanie.** Kiedy dana osoba się uspokoi, delikatnie zapytaj, co ją niepokoi i zapewnij jej wsparcie.
- **Docenianie pozytywnych zachowań dzieci.** My dorośli mamy tendencję do skupiania się na trudnych zachowaniach dzieci. Jednak dzieci uchodźców poradzą sobie lepiej, jeśli zauważymy i docenimy ich mocne strony i pozytywne zachowania. Należy znaleźć sposób, aby pokazać, że zauważamy, kiedy dziecko nawiązuje pozytywne kontakty z rówieśnikami, ciężko pracuje nad zadaniem edukacyjnym, rozmawia z opiekunem lub angażuje się w jakiejkolwiek zajęcia w placówce. Pomóż rodzicom, aby również dostrzegali pozytywne zachowania. Prosty komunikat: „Widzę, że świetnie sobie dziś radzisz” może być bardzo skuteczny. Im bardziej konkretny komunikat, tym większe prawdopodobieństwo, że dane zachowanie będzie kontynuowane lub nasili się (np. świetnie się dzielisz z innymi; podoba mi się, że bardzo się starasz w swojej pracy; świetnie dziś ćwiczyłeś uspokajające oddechy).



Należy poznać bezpośrednie obawy i potrzeby dziecka i/lub rodziny oraz udzielić pomocy w ich rozwiązaniu. Każda osoba będzie miała inne doświadczenia i warunki. Ważne jest, aby zrozumieć, jakie są aktualne potrzeby – należy pytać raczej bezpośrednio niż zakładać, że są takie a nie inne.

- Niech osoby, z którymi rozmawiasz wiedzą, że zadajesz im pytania, aby dowiedzieć się, w jaki sposób personel może im udzielić pomocy podczas pobytu w ośrodku.
- Daj im do zrozumienia, że mogą zadawać pytania. Odpowiedz na pytania, które są związane z Twoją rolą, i zaproponuj że przedstawisz inne osoby, które mogą lepiej odpowiedzieć na ich pytania. Przykłady:
  - Kiedy mogę się zgłosić do lekarza?
  - Kim są różne osoby pracujące w ośrodku? Czym się zajmują?
  - Dokąd pójść po wyjściu stąd?
  - Czy mogę rozmawiać z moimi bliskimi?
- Niektóre osoby mogą nie być zainteresowane rozmową z Tobą lub nie być na nią gotowe. Może to być frustrujące dla pracowników i wolontariuszy, którzy chcą udzielić pomocy. Z czasem, gdy osoby te poczną się bezpiecznie w ośrodku lub nawiążą kontakt z personelem i wolontariuszami, będą bardziej skłonne do podzielenia się swoimi aktualnymi potrzebami i problemami. W międzyczasie postaraj się znaleźć sposób na nawiązanie kontaktu, okazując zainteresowanie i włączając się we wspólne działania.



- Niektóre osoby mogą podzielić się doświadczeniami związanymi z ich krajem pochodzenia lub swoją sytuacją. Słuchaj z empatią, ale nie wypytuj o szczegóły. Staraj się słuchać bez przerywania.
- Słuchaj aktywnie (co jakiś czas podsumuj to, co zostało powiedziane, i zapytaj, czy dobrze rozumiałeś), uważnie, bez osądzania.
- Czasem ktoś może ujawnić, że myśli o skrzywdzeniu siebie lub innej osoby. Nawet jeśli trudno Ci powiedzieć, czy słowa te zostały wypowiedziane poważnie czy w formie żartu, zawsze traktuj je poważnie. Skontaktuj się z lekarzem pracującym w ośrodku, innymi lekarzami lub postępuj zgodnie z protokołem obowiązującym w danej placówce.

#### Potencjalne obszary potrzeb:

- Podstawowe potrzeby (np. żywność, odzież)
- Problemy zdrowotne (np. leki)
- Artykuły higieniczne
- Kontakt z bliskimi
- Informacje o życiu w kraju, do którego przybyli - jak wyglądają różne społeczności i szkoły, wspólne zainteresowania rówieśników, popularne potrawy
- Wsparcie emocjonalne w związku z trudnościami lub traumatycznymi przeżyciami w przeszłości lub obecnie  
Pocieszające przedmioty dla dzieci (np. pluszaki, zabawki, książki)
- Potrzeby i praktyki religijne.

Po zebraniu informacji zastanów się nad osobistymi potrzebami danej osoby oraz dostępnymi zasobami i usługami. Weź pod uwagę potrzeby, które są w danym momencie priorytetowe dla danej osoby lub rodziny. Postaraj się określić, które potrzeby można zaspokoić w obecnym miejscu pobytu, a które muszą poczekać na bardziej stabilne otoczenie. Podkreśl te potrzeby, które są najważniejsze. Dzieci i rodziny uchodźców mogą mieć trudności z proszeniem o pomoc lub jasnym określeniem swoich potrzeb. Mogą nie wiedzieć o dostępnych zasobach, nie ufać pomocy udzielanej przez nieznajomych lub mogą czuć się bezsilne w podejmowaniu działań nakierowanych na zaspokojenie własnych potrzeb.

**Pomóż dzieciom i rodzinom uchodźców zaspokoić ich potrzeby poprzez:**

- **Określenie potrzeb:** wspólnie stwórzcie listę potrzeb, które zostały zidentyfikowane podczas wstępnego zbierania informacji. Upewnijcie się, że lista jest dokładna i kompletna.
- **Ustalenie priorytetów:** pomóż im określić, które potrzeby są dla nich najpilniejsze i najważniejsze. Określ oczekiwania co do tego, które z nich mogą być zaspokojone w danej placówce. Zaplanuj działania w kierunku zaspokojenia potrzeb, które są możliwe do zrealizowania w placówce, nad którymi możecie wspólnie pracować. Na przykład, niektóre dzieci i rodziny mogą „potrzebować” informacji co się dzieje z ich sprawą. Brak wiedzy o tym, kiedy będą mieli okazję porozmawiać z prowadzącym sprawę prawnikiem lub innym ważnym ekspertem, może stać się źródłem poważnych zmartwień i stresu. Jeśli jesteś w stanie uzyskać informacje na temat przebiegu sprawy, podziel się nimi. Często takie osoby mają potrzeby, na które nie są jeszcze gotowe lub nie chcą się z nimi zmierzyć. Na przykład nastolatek może przyznać, że czuje się smutny lub niespokojny z powodu swoich doświadczeń i że potrzebuje wsparcia w związku z tymi uczuciami, ale może nie być gotowy, aby powiedzieć coś więcej. Można zaplanować konsultacje i pomóc im zrozumieć, że mogą poprosić o pomoc także wtedy, gdy znajdą się w kolejnym ośrodku i będą na to gotowi.
- **Tworzenie planu działania na dziś:** Wspólnie z podopiecznym opracuj plan działania, który on/a sam/a lub personel ośrodka może wykonać dzisiaj. Czasami pomocne jest napisanie planu działania zawierającego: 1) określenie ich celu lub potrzeby; 2) kroki w kierunku osiągnięcia celu; 3) nazwiska osób, które im pomogą; oraz 4) datę wykonania każdego kroku. To, ile dziecko i rodzina mogą zrobić samodzielnie, zależy od ich indywidualnych możliwości i zasobów. Upewnij się, że wywiązujesz się ze swoich zadań, co pozwoli zbudować zaufanie między wami. Zaczynajcie od krótkiej listy zadań, które dziecko może z łatwością wykonać, a nie od długiej listy, która może wydawać się przytłaczająca. Należy też zawsze potwierdzać wykonanie zadania pozytywnymi wzmocnieniami.

**Mój cel: Nawiązanie kontaktu z bliską osobą:**

Krok 1	Zaplanuję czas, kiedy mogę skorzystać z telefonu.	
Krok 2	Zastanowię się, co chcę powiedzieć bliskiej osobie, jeśli nie mamy zbyt wiele czasu na rozmowę.	
Krok 3	Po rozmowie porozmawiam z pracownikiem o tym, czego się dowiedziałem i jak się z tym czuję	

Dzieci i rodziny uchodźców, mające pozytywny system wsparcia społecznego, lepiej zniosą stresujące sytuacje, które są jeszcze przed nimi. Choć mogą mieć ograniczony kontakt z członkami rodziny i innymi bliskimi osobami, istnieją sposoby na stworzenie przyjaznego środowiska, które pomoże zaspokoić ich potrzeby w zakresie emocjonalnego i praktycznego wsparcia.

#### Pomoc w uzyskaniu dostępu do zdrowego wsparcia społecznego w ośrodku:

- **Wsparcie udzielane przez rówieśników.** Ustalenie dostępu do zajęć grupowych odpowiadających zainteresowaniom danej osoby, takich jak praktyki religijne/duchowe, zajęcia edukacyjne, rekreacyjne/zdrowotne i grupy wsparcia.
- **Wsparcie udzielane przez personel.** Kiedy dzieci nawiązują odpowiednio pozytywne relacje z pracownikami lub wolontariuszami, mogą nauczyć się umiejętności, które pozwolą im na stworzenie podobnych relacji z innymi. Udzielając wsparcia dzieciom uchodźców, należy rozumieć i przestrzegać obowiązujących zasad odnośnie granic oraz jasno je komunikować. Zachowanie odpowiednich granic przez cały czas nie tylko chroni osobę pomagającą, ale pomaga dzieciom uczyć się właściwych, bezpiecznych relacji.
- **Wsparcie ze strony odseparowanych członków rodziny.** Mimo że osoby przesiedlone mogą być oddzielone od niektórych lub wszystkich członków rodziny, istnieją sposoby, którymi możesz wzmacniać w nich szacunek wobec ich relacji rodzinnych. Przykłady:



→ Rysowanie obrazka lub pisanie listu do rodziny.

→ Pozwól im podzielić się wspomnieniami lub opowiedzieć o ulubionych sposobach spędzania czasu z członkiem rodziny.

→ Jeśli są w stanie rozmawiać z członkami rodziny, sprawdź, czy nie potrzebują pomocy w rozpoczęciu rozmowy lub wsparcia emocjonalnego po jej zakończeniu. Stwórz przestrzeń, w której będą mogli podzielić się uczuciami związanymi z rozłąką i wszelkimi obawami o swoje bezpieczeństwo.

- **Wzmacnianie więzi rodzinnych.** Wysiedlenie może być przyczyną napięć w relacjach rodzinnych. Przedyskutuj z członkami rodziny ich dawne tradycje rodzinne lub zajęcia, które lubili, a które moglibyście ewentualnie włączyć do ich obecnego planu dnia. Zachęcaj także każdego członka rodziny do empatii, cierpliwości i tolerancji wobec różnic w sposobie reagowania na przesiedlenie oraz do mówienia o rzeczach, które ich niepokoją. Pomoże to we właściwym udzielaniu wzajemnego wsparcia.
- **Dostosowanie się do nowych warunków społecznych.** Uchodźcy mogą mieć różną wiedzę na temat nowych społeczności, w których zamieszkają tymczasowo lub na stałe. Pomóż im określić formy wsparcia, z których mogą korzystać po wejściu do tych społeczności (np. zasoby społeczności, nauczyciele, trenerzy, rówieśnicy, przywódcy religijni). Jeśli wiesz, dokąd się przeprowadzają, pomóż im poznać tę społeczność, jej klimat, geografię, tradycje kulturowe czy popularne potrawy.





Oprócz traumy związanej z przymusowym przeniesieniem się uchodźcy są często narażeni na wiele innych traumatycznych przeżyć. Korzystne może być zapewnienie ich, że ich reakcje na stres związany z wiktymizacją i stratą są zrozumiałe oraz udzielenie pomocy w znalezieniu pozytywnych sposobów radzenia sobie w takich sytuacjach.

### Zrozumienie typowych reakcji na doświadczenie zagrożenia

- Problemy w obszarach wymienionych poniżej są dość powszechne:
  - **Sen:** zbyt dużo snu, problemy z zaśnięciem, koszmary senne
  - **Odżywianie się:** jedzenie w nadmiarze (np. chomikowanie jedzenia, napychanie się) lub brak apetytu.
  - **Zdrowie** (np. bóle brzucha, bóle głowy, nudności).
  - **Nawiązywanie kontaktów z innymi i obdarzenie ich zaufaniem**, zarówno rówieśników jak i dorosłych
  - **Utrzymywanie uwagi**, koncentracja, osoba może sprawiać wrażenie speszzonej lub zapominalskiej
  - **Zachowanie** (np. postawa wyzywająca wobec innych/dorosłych, wycofywanie się z kontaktów, zwiększone przywiązanie do członków rodziny).
  - **Emocje** (np. uczucie przytłoczenia, zły nastrój lub rozdrażnienie, trudności z uspokojeniem się w stresujących sytuacjach).
- Inne reakcje związane z traumą mogą obejmować:
  - Stałe poczucie zagrożenia i oczekiwanie niebezpieczeństwa. Nadmierna czujność, nerwowość, lęk.
  - Denerwowanie się, gdy pojawia się sygnał przypominający o traumatycznych przeżyciach z przeszłości (np. zapachy, widoki, uczucia lub inne bodźce).
  - Niechęć do rozmów o złych rzeczach, które się wydarzyły i unikanie robienia rzeczy, które przypominają im o tym, co się wydarzyło.

Ciągłe rozmyślanie o złych rzeczach, które się wydarzyły.



### Pozytywne strategie zwiększania umiejętności radzenia sobie z problemami

Uchodźcy mogą być świadomi lub zaniepokojeni własnymi reakcjami emocjonalnymi, w tym reakcjami opisanymi powyżej. Jeśli będą z tobą o tym rozmawiać, wytłumacz, że takie reakcje są zrozumiałe i występują u osób, które miały podobne doświadczenia oraz, że z czasem mogą się z nich wyleczyć. Wiele osób żyje z traumą tak długo, że takie reakcje stają się dla nich codziennością. Mogą więc potrzebować wsparcia, by uświadomić sobie, że zasługują na bezpieczne miejsce. Czasami poczucie bezpieczeństwa prowadzi do pojawienia się uczuć i myśli, których wcześniej nie byli świadomi - i to też jest normalne. Osoby, które zmagają się z doświadczeniami ze swojej przeszłości, powinny rozważyć pozytywne strategie radzenia sobie z problemami, które mogą wykorzystać podczas pobytu w ośrodku:

- Rozmowa z personelem placówki, członkiem rodziny lub rówieśnikiem w celu uzyskania wsparcia.
- Angażowanie się w działania, które są zajmujące lub utrzymują pewien poziom aktywności (np. czytanie, rysowanie, pisanie piosenek, taniec).
- Staranie się o zachowanie rutyny / stałego planu zajęć.
- Pisanie w dzienniku lub udział w twórczych zajęciach plastycznych.
- Stosowanie strategii uspokajających, takich jak ćwiczenia oddechowe czy ruchowe.
- Stosowanie metod radzenia sobie z problemami, które już wcześniej okazały się skuteczne.
- Zaakceptowanie tego, że smutek jest naturalną reakcją.
- Pozytywne wspomnianie bliskiej, być może zmarłej, osoby.
- Poświęcenie czasu na praktyki lub działania religijne lub duchowe.

Dzieci i rodziny uchodźców mogły zostać oddzielone od swoich bliskich lub grup społecznych, które zazwyczaj pomogłyby im uzyskać dostęp do zasobów i wsparcia. Pomagając im w dotarciu do odpowiednich usług i wsparcia oraz planując zmiany budujesz w nich poczucie zaufania.

**Zapewnij bezpośredni kontakt z dodatkowo potrzebnymi usługami.** W zależności od uzyskanych informacji, należy skierować dziecko lub rodzinę znajdujące się pod opieką ośrodka do dodatkowych usług w placówce. Na przykład, odpowiedni może okazać się kontakt z członkiem zespołu medycznego, opiekunem, ośrodkiem religijnym/duchowym lub pedagogiem. Pomóż osobie wysiedlonej poznawać nowe osoby w ośrodku i wyjaśnij ich role. Przed wyjazdem sprawdź, czy twoi podopieczni mają jakieś dodatkowe pytania. Mogą nie czuć się tak dobrze z nową osobą, jak z tobą.

**Zapewnij ciągłość w relacjach z podopiecznymi.** Powiedz swoim podopiecznym, kiedy kończysz zmianę, czy i kiedy wracasz. W przypadku osób, które są w gorszym stanie, warto pomyśleć o przekazaniu ich członkowi personelu lub wolontariuszowi, który zwalnia Cię z obowiązków. Powiedz też osobie będącej pod Twoją opieką, że może powiedzieć pracownikowi lub wolontariuszowi jakiej pomocy od nich oczekuje. Przedstaw przykład z rozmowy, który pokazuje jej mocną stronę, aby poczuła się doceniona i wysłuchana. Jeśli martwisz się o wysiedloną osobę, podziel się prywatnie swoimi obserwacjami i interakcjami z członkiem personelu lub wolontariuszem, który ma dyżur, aby osoba ta mogła nadal ją wspierać.



**Zapewnij skierowanie do usług w społeczności lokalnej.** Postępuj zgodnie z zasadami obowiązującymi w placówce w zakresie wydawania zaleceń dotyczących dodatkowych usług, które mogą być potrzebne dziecku lub rodzinie pod Twoją opieką (np. usług medycznych, w zakresie zdrowia psychicznego, edukacyjnych) po okresie przejściowym lub przesiedleniu.

Twoja praca z dziećmi i rodzinami uchodźców może wzmocnić ich więzi, zapewnić im dostęp do usług i bezpieczne środowisko, które odmieni ich życie. Serdeczne i uważne podejście na pewno wzmocni w nich przekonanie, że ich los jest dla nas ważny i to przestanie towarzyszyć im będzie długo po opuszczeniu ośrodka.



Twoja praca z dziećmi i rodzinami uchodźców może wzmocnić ich więzi, zapewnić im dostęp do usług i bezpieczne środowisko, które odmieni ich życie. Serdeczne i uważne podejście na pewno wzmocni w nich przekonanie, że ich los jest dla nas ważny i to przestanie towarzyszyć im będzie długo po opuszczeniu ośrodka.



Personel i wolontariusze, którzy pracują bezpośrednio z przesiedlonymi dziećmi i rodzinami po traumie, są narażeni na wysoki poziom stresu związanego z pracą. Rozważ sposoby zarządzania własnym samopoczuciem za pomocą Pause-Reset-Nourish (PRN Framework).<sup>2</sup>

### Przerwa (Pause)

Weź 3 powolne oddechy i zastanów się co czujesz. Zatrzymaj się i zauważ wszystko, co się w tobie dzieje:

- **Ciało:** Zauważ, w jaki sposób odczuwasz stres lub napięcie w różnych częściach swojego ciała.
- **Umysł:** Czy twój umysł jest przepełniony myślami i zmartwieniami? O czym teraz myślisz?
- **Uczucia:** Jak się czujesz? Zauważ i nazwij wszystkie intensywne emocje (np. frustracja, złość, niepokój, smutek).

### Reset (Reset):

Bądź dla siebie życzliwy/a i pamiętaj, że to trudny czas. Wybierz coś, co pomoże Ci poczuć się stabilniej, spokojniej, pewniej; coś, co pomoże Ci skoncentrować się na następnym zadaniu.

- **Posiedź chwilę w ciszy:** to pomaga uspokoić nadmiernie pobudzony lub wypełniony zmartwieniami umysł. Oddychaj powoli (np. przez 3 minuty), medytuj, praktykuj mindfulness, wyjdź na krótki spacer na zewnątrz lub popatrz na zdjęcie, które wywoła uśmiech na Twojej twarzy.
- **Uświadom sobie swoje doświadczenie:** obserwuj swoje myśli i uczucia, przyjmij je do wiadomości i pozwól im przepłynąć przez twój umysł, tak jakby znajdowały się na poruszającej się taśmie lub jak płynęły strumieniem jak pożółkłe liście. Akceptacja obecnej sytuacji pozwala na uznanie pragnienia, aby było inaczej niż jest. Pomyśl o sobie z życzliwością. Musisz sobie teraz radzić z wieloma rzeczami.
- **Skup uwagę na czymś pozytywnym:** Przeczytaj afirmację, podziel się wdzięcznością, pomyśl o pozytywnej rzeczy, którą zrobiłeś, obejrzyj zabawny krótki film lub porozmawiaj z zaufaną osobą. Przypomnij sobie, że choć masz przed sobą sporo wyzwań, są też rzeczy pozytywne.
- **Mów do siebie tak, jakbyś był troskliwym i wspierającym Cię przyjacielem:** Kiedy stajesz się krytyczny wobec siebie, spróbuj przerwać taki tok myślenia i okaż sobie współczucie. Co byś w takiej sytuacji powiedział przyjacielowi, który przedstawiłby Ci takie obawy i uczucia? Taką samą radę daj sobie.

<sup>2</sup> <https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/wellbeing-and-wellness.pdf>

### Zadbaj o siebie (Nourish):

- Zadaj sobie pytanie: „Czego potrzebuję teraz, aby zadbać o swój umysł-ciało-serce-duszę-ducha?”. Skieruj swoją uwagę na coś, co pomoże ci przywołać własną siłę i odporność lub przypomni ci, że warto poświęcić czas na troskę o siebie.
- Warto angażować się w zabawne, lekkie działania oraz zadbać o znaczące więzi, np. spotkania rodzinne, śmiech, śpiew, taniec i inne rzeczy, które sprawiają radość; angażowanie się w praktyki lub rytuały kulturowe, utrzymywanie kontaktów z przyjaciółmi czy ukochanym zwierzęciem, świętowanie sukcesów w pracy lub robienie czegoś dla innych w potrzebie (np. poświęcanie czasu na działania charytatywne, udzielenie pomocy sąsiadce).
- Pamiętaj, że Twoja praca ma znaczenie. Pomyśl o aspekcie swojej pracy, który odmienił życie konkretnego dziecka, rodziny, współpracownika i/lub Twoje.

### Gdy potrzebujesz czegoś więcej niż PRN:

W celu uzyskania dodatkowej pomocy skontaktuj się ze swoim przełożonym, lekarzem specjalizującym się w ochronie zdrowia psychicznego, innym pracownikiem służby zdrowia lub zaufanym współpracownikiem.

