

Prijali ste RODINU S DEŤMI Z UKRAJINY

Ako pre nich vytvoriť dobré podmienky



- Ak sa dá, poskytnite im samostatnú izbu, kde bude mať rodina **súkromie**.
- Stručne a jasne im **povedzte podmienky, ponuky a očakávania** – do kedy u Vás môžu byť, čo je zadarmo a za čo majú platiť, aké sú u Vás zaužívané aj nepísané pravidlá.
- V prvých dňoch bude kľúčové **napĺňanie základných potrieb** - jedlo, pitie, spánok, hygiena, ticho, pokoj (do reči im možno spočiatku veľmi nebude).
- Upokojte ich v tom, že môžu niekoľko dní iba **oddychovať a pomaly premýšľať**, čo ďalej. Nesnažte sa im ihneď pomáhať hľadať rýchle riešenia, kam ísť.
- **Zistite, čo majú radšej**: kávu alebo čaj, mliečko alebo kakao, aké je ich obľúbené jedlo a diéty.
- Spýtajte sa, predovšetkým detí, **ako ich máte oslovovať**.
- Dajte im prístupové heslá na domácu wifi sieť, prípadne im pomôžte vybaviť slovenské telefónne číslo, aby mohli **komunikovať s blízkymi**.
- Časom môžete dať rodičom možnosť **navariť ich obľúbené jedlo pre všetkých** (aj domácich) alebo ich **zapojte do bežných domácich činností**. Určite im padne vhod, ak sa budú môcť aspoň v malej miere revanšovať. Zníži to tak pocit závislosti, ktorý môže byť frustrujúci.
- **Nezahlcujte ich informáciami**, dávajte ich. Na komunikáciu môžete využiť hlasový prekladač v mobilnom telefóne.
- Nevypytujte sa, nevyzvedajte. **Ponúknite im svoje uši**. Časový rozmer kedy a rozhodnutie či vôbec ponechajte v ich réžii.
- Deti aj dospelí **môžu prejavovať veľmi rôzne emócie alebo aj žiadne**, je to tak v poriadku, stačí ich vypočuť, pritakať, udržiavať očný kontakt, aby boli vnímaní a vypočutí.
- **S deťmi komunikujte spočiatku hlavne neverbálne** - vlúdny pohľadom a úsmevom, **s dotykmi buďte opatrní**. Spýtajte sa na ich rituály pri zaspávaní (úplné ticho/ jemná hudba, večerníček, kniha, svetlo/tma...) – čokoľvek, čím sa dá umocniť pocit bezpečia pri zaspávaní a viete tomu napomôcť.
- **Nezahlcujte deti hračkami**. V prípade, že dieťa prichádza bez jedinej hračky, skúste citlivo zistiť, aký typ hračiek dieťa preferuje a čo najadresnejšiu hračku mu vybrať. Pre reguláciu emócií dieťaťa je veľmi dôležitý **pohyb vonku**.
- Neplačte pri pohľade na nich, **ľútosť nepomáha**, ale zrkadlenie ich plaču je dovolené :).
- Neočakávajte prejavy vďačnosti.
- Ak by sa vám zdalo, že dospelí sú v zlom emočnom rozpoložení, ponúknite im **vyhľadanie odbornej pomoci**, prípadne že sa chvíľu budete **venovať deťom, aby si mohli oddýchnuť**, ale v prvých dňoch neodvádzajte deti preč od rodičov.
- **Myslite na to, že oni sú rodina**, je potrebné rešpektovať ich vzťah a dávať mu priestor na upevňovanie.

Ak by ste mali potrebu poradiť sa, predovšetkým ohľadom potrieb detí, ktoré u vás budú bývať, môžete nás kontaktovať cez navrat@navrat.sk.