ЯК ВЗАЄМОДІЯТИ У ГРОМАДАХ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПОРАДИ ДЛЯ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Якщо ви тимчасово переїхали в іншу громаду, вас прийняли в будинок чи родину, з тими, хто дав вам прихисток, важливо говорити та вибудовувати контакт. Але на цьому шляху можуть виникати складнощі через різний досвід, традиції, психоемоційні стани. Ці поради допоможуть зменшити ризик виникнення напруги та конфлікту.

СПИРАЙТЕСЬ НА ФАКТИ

ХТО ВИ? ХТО ВОНИ? ЗВІДКИ ПРИЇХАЛИ?

Запитуйте, як людей звати, перепитуйте імена, якщо забуваєте. Щоб встановити контакт, важливо називати одне одного на ім'я!

ХТО МИ ВСІ ТУТ І ЗАРАЗ?

Українська громада такого-то селища / міста.

РОЗКАЖІТЬ

- Звідки прибули, скільки тривала дорога.
- Скільки вас, як дісталися, чи є власний транспорт.
- Якого віку і в якому фізичному ви і ті, хто прибув із вами.
- Важливі факти пережитого, якщо хочете, наприклад: були під обстрілами… три доби їхали… без води і їжі провели добу… бачили вбитих чи ворожу техніку…
- Чого потребуєте прямо зараз (вода, їжа, ліки, допомога дітям / людям похилого віку тощо).
- Якщо в задовільному фізичному стані – що вмієте (професія, навички) і чим можете допомогти стороні / громаді, яка вас прийняла.

ДЛЯ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

ОБСЄ Організація з безпеки та співробітництва в Європі Координатор проектів в Україні
НАМУ Національна асоціація медіаторів України
Український Національний Центр Розбудови Миру
НАЦІОНАЛЬНА ПЛАТФОРМА Діалог про мир та безпечну реінтеграцію
ПРЯМУЄМО РАЗОМ ПРОЕКТ ФІНАНСУЄТЬСЯ ЄВРОПЕЙСЬКИМ СОЮЗОМ

Підготовку цього матеріалу здійснено у межах діяльності Національної платформи «Діалог про мир та безпечну реінтеграцію». Ініціатива реалізується за фінансової підтримки Європейського Союзу в рамках проекту «Побудова стійкості до конфлікту шляхом діалогу». Зміст цього матеріалу є цілковитою відповідальністю авторів і не обов'язково відображає офіційну позицію Європейського Союзу.

ФОРМУЛЮЙТЕ ПОТРЕБИ

ЗА ЕМОЦІЯМИ ЗАВЖДИ ЛЕЖИТЬ ГЛИБША ПОТРЕБА.

Коли ми формулюємо її вголос – настає полегшення, і тоді простіше опанувати ситуацію.

ВИЗНАЧТЕ

ФІЗИЧНІ/МАТЕРІАЛЬНІ ПОТРЕБИ:

- не спав дві доби;
- забув поїсти, не хочеться;
- не розумію, чи хочу в туалет.
- скінчилися гроші, необхідно те-то… тому-то…

ЕМОЦІЙНІ ПОТРЕБИ:

- тривожуся за дітей / батьків / родичів / друзів, які на передовій / на кордоні / невідомо де;
- хочу вбивати прямо зараз, але я тут, а вони там;
- почуваюся гранично/ самотньо / страшно / апатично / втрачаю відчуття реальності.

РАЦІОНАЛЬНІ ПОТРЕБИ:

- організувати ситуативно побут там, де ми зараз є;
- маю перейти кордон із дітьми, вагаюся, бо чоловік у ТрО;
- розумію, що можу бути корисним/ою, але навколо мене стривожені люди, і треба зорієнтуватися, де я можу допомагати;
- вмію підтримати і готовий/а вислухати, (психолог за покликанням або просто добра людина), але не знаю, кому і як запропонувати допомогу.

ЦІННОСТІ:

- хочу бути максимально корисним(ою) там, де я є; вірю в нашу перемогу;
- надихаюся єднанням і взаємодопомогою людей навколо, вірю в людей.

Важливо дякувати тим, хто вас приймає у новій громаді, по можливості. (Ситуація стресова і важка для них теж.):

- Вітаю вас, дякую, що приймаєте! (навіть стороннім, біля точок допомоги)
- Тут ми отримали притулок учора – дякуємо!
- Ми вже трохи оговтались, дякую за турботу!
- Із такою підтримкою ми точно переможемо!

ВИЗНАЧАЙТЕ ЕМОЦІЇ

СКАЖІТЬ, ЩО ВІДЧУВАЄТЕ НАСПРАВДІ.

Висловіть біль / гнів / страх / огиду / радість / зацікавленість – за можливості коротко, але щиро.

ПОДІЛІТЬСЯ

- Знайдіть людину з приймаючої сторони, яка здається вам максимально близькою, з якою буде спокійно говорити.
- Діліться переживаннями, адже тільки так інші можуть уявити, що саме ви пережили.
- Проговорюйте свої емоції: гнів / страх / огиду / сум! Не тримайте сліз, якщо хочете заплакати. Це природньо і необхідно – звільнити емоції.
- Коли виговоритесь, намагайтеся глибоко та повільно дихати.

ВИСЛОВЛЮЙТЕ ЗАПИТ

Щоб отримати або надати допомогу – формулюйте чіткий ЗАПИТ.

Це звернення до людей про те, чого ви справді потребуєте.

Почніть із фактів та емоцій, сформулюйте потребу і зверніться до людини, яку відчуваєте як безпечну.

Соромитися чи бути скромним – не на часі!

Будьте відповідальними громадянами: звертайтесь до людей самостійно і будьте відкритими до прохань інших людей.

ЗВЕРНІТЬСЯ ЗА ПІДТРИМКОЮ ТА ПОДЯКУЙТЕ ЗА НЕЇ

- «Я дві доби не спав, керував машиною, втомлений жахливо, треба відпочити. Підкажіть, будь ласка, де я можу лягти і поспати кілька годин?»
- «Я виснажена: всю ніч заспокоювала дітей, бо вони налякані обстрілами. Нам треба поспати. Будь ласка, підкажіть, де».
- «Я в розпачі. Болить живіт, а мої ліки для травлення скінчились. Де їх можна купити?»
- «Мене трусить, все з рук падає. Мені страшно, хоч тут насправді безпечно. Соромно, але нічого не можу вдіяти. Побудьте зі мною цю годину! / Може хтось побути зі мною цю годину? / Можна мені побути з вами?»

ВАЖЛИВО!

МОВА

Наразі всі – і ті, хто перреміщується і ті, хто приймає – знаходяться у стресовій ситуації. В той же час, використання української чи російської мови може інколи зчитуватись як прояв політичної позиції. Для того, щоб уникнути напружень на мовному грунті:

- запитуйте у приймаючій громаді, як у них заведено звертатися, спілкуватися і дякувати – вам із задоволенням пояснять. Це також дає можливість обговорити мовні потреби, які є у учасників спілкування
- важливо хоча б вітатися та дякувати, використовуючи звороти, звичні для тої місцевості, де ви зараз знаходитесь (зазвичай, це прості “вітаю”, “дякую”, тощо, але у громаді можуть бути свої традиції, розпитайте про них). Одне з розповсюджених вітань “Слава Ісусу Христу”, (скорочено “Слава Ісу!”), на нього зазвичай відовідають “Слава на віки!” або “Слава Богу!”, але це не єдині варіанти, уточнюйте у своїй приймаючій громаді, як заведено у них.

ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО РУХУ

Навіть знаходячись здавалося б у спокійній сільській місцевості, не варто нехтувати базовими правилами дорожного руху – не переходьте вулиці де заманеться – зараз активно дорогами переміщуються люди, які можуть бути втомлені та бути пару діб за кермом. Не створюйте додаткової небезпеки собі та водіям.

ОБСЄ Організація з безпеки та співробітництва в Європі Координатор проектів в Україні
НАМУ Національна асоціація медіаторів України
Український Національний Центр Розбудови Миру
НАЦІОНАЛЬНА ПЛАТФОРМА Діалог про мир та безпечну реінтеграцію
ПРЯМУЄМО РАЗОМ проект фінансується європейським союзом

Підготовку цього матеріалу здійснено у межах діяльності Національної платформи «Діалог про мир та безпечну реінтеграцію». Ініціатива реалізується за фінансової підтримки Європейського Союзу в рамках проекту «Побудова стійкості до конфлікту шляхом діалогу». Зміст цього матеріалу є цілковитою відповідальністю авторів і не обов’язково відображає офіційну позицію Європейського Союзу.