

Особливості волонтерської роботи з вимушеними переселенцями з районів проведення антитерористичної операції

Вимушені переселенці – це нова категорія громадян України, що потребує до себе особливого ставлення з урахуванням складних життєвих обставин, у котрих вони опинилися. Вони дуже різні, ці гості нашого міста чи села, – симпатичні і не дуже, з вищою освітою чи зовсім не освічені, ввічливі чи хамовиті, патріоти чи сепаратисти. Насправді процент «нормальних» людей і таких, з ким, на жаль, завжди будуть проблеми, приблизно такий самий, як і в суспільстві в цілому. Але всі вони українці, всі вони в біді і всі потребують допомоги.

Декілька порад, як правильно себе поводити з вимушеними переселенцями з районів проведення антитерористичної операції

Не дозволяйте собі під час спілкування хоч якимсь чином виявляти свої політичні погляди (як би складно це не було).

Пам'ятайте, що люди опинилися в ситуації вимушеної міграції не з власної волі, а підхід «самі винні» – і негуманний, і несправедливий, особливо з урахуванням кожної конкретної ситуації. Часто це люди психологічно травмовані різкими змінами в житті, страшними картинами поранень, смертей, руйнації власного житла. Вони брутально відірвані від рідної домівки, втратили все, чим жили багато років, – звичний життєустрій, улюблену роботу, друзів... Подібний стрес не може не відбитися на поведінці людей (аж до неадекватності). Тож при спілкуванні будьте готові виявляти якомога більше терпіння та розуміння.

Не уособлюйте всю категорію вимушених переселенців з тими особами, котрих вам довелося пізнати не з кращої сторони. Пам'ятайте, що найбільш помітними можуть бути люди нахабні і такі, що не гребують брехнею чи фантазуванням, щоб отримати бажане. А тих, хто конструктивно вирішує свої проблеми (знайшли роботу та житло, нових друзів та підтримку), просто важко відрізнити від інших жителів вашого населеного пункту.

При спілкуванні тримайтеся спокійно, трохи відсторонено, без запопадливості чи навіть сюсюкання, не включайтеся емоційно в проблеми, що озвучуються.

Не дивуйтеся, якщо хтось із переселенців демонструватиме завищений рівень претензій – приміром, вимагатиме одяг, продукти харчування чи ліки вищої якості. Серед них можуть бути люди ще донедавна з високим рівнем прибутків, які не можуть миттєво перебудуватися на скромний спосіб життя. Спокійно поясніть, що благодійним шляхом є можливість забезпечити лише більш дешеві речі.

За можливості не робіть великої різниці між вимушеними переселенцями та іншими категоріями вразливих верств населення. Пам'ятайте, що міру страждань і негараздів цих людей ви знаєте лише з їх слів. Їхнє становище може бути навіть краще, аніж у когось із місцевих, хто просто мовчить про свої біди.

Не дозволяйте таким людям формувати у вас почуття провини. «Ви нас бомбили», «ви тут жируєте, а у нас...», «ви все життя тепер маєте нас годувати і лікувати...» – висловлювання з життя. Але «гра» може бути більш вишуканою – ви і не зчуєтесь, як почнете відчувати, що це ви особисто у всьому винні – і війну почали, і голосували не за тих, і взагалі не маєте права на благополучне життя. Тому уникайте розмов, що напряду не стосуються справи.

Враховуйте, що іноді скарги на негаразди – це своєрідний спосіб привернути до себе увагу та не відчувати себе на

самоті. Людям реально страшно опинитися в чужому середовищі в невизначеному статусі, з обірваними соціальними зв'язками, без надії на дружню небайдужу підтримку. Особливо загостреним це відчуття є в перші тижні.

Постійно спілкуйтесь з іншими волонтерами, котрі працюють з вимушеними переселенцями. У вас буде змога дізнатися про конкретних осіб з числа тих, хто оселився у вашому населеному пункті, – який у них матеріальний стан, чи часом не є вони «професійними жебраками», що цілі дні лише тиняються населеним пунктом з розрахунку чимсь поживитися, чи не помічені в дрібних крадіжках (бувають і такі).

Якщо це доречно в конкретній ситуації, нагадуйте біженцям, що благодійна допомога – тимчасова, і їм необхідно планувати своє майбутнє – шукати роботу, житло, підтримку рідних.

Враховуйте, що серед вимушених переселенців бувають як провокатори, так і люди істеричного складу, з ознаками психопатії. Тому ні за яких умов не йдіть з ними на відкритий конфлікт.

Тримайте зв'язок з місцевою самообороною: іноді поведження людей формально не становить небезпеки для оточуючих, і викликати міліцію ніби немає підстав, але разом із тим ситуація потребує стороннього втручання. В цих випадках буває доречною допомога представників місцевих активістів.

Як не стати розповсюджувачем недостовірної інформації у

соціальних мережах.

- 1.** Прискіпливо ставтесь до будь-якої інформації, щоразу аналізуйте, наскільки вірогідно, що новина може бути неправдою.
- 2.** Зважайте на ситуацію в країні, загальні соціально-політичні тенденції, наявність інформаційних війн тощо.
- 3.** Аналізуйте, кому може бути вигідно, щоб подібна інфа розійшлася Інтернетом.
- 4.** Не постіть новину, зваживши лише на заголовок і не прочитавши її уважно: заголовок і зміст статті іноді різняться «аж до навпаки».
- 5.** Порівняйте інфу з тим, що ви відслідковуєте самі та чуєте від реальних людей, що заслуговують на довіру.
- 6.** Щодня (!) проглядайте декілька сайтів з числа тих, що ніколи не подають недостовірної інформації, а якщо таке з ними і трапляється, то знімають цю інфу та вибачаються.
- 7.** Знайте основні сайти фейкових новин, котрі відкрито декларують свій статус: перепостити з таких сайтів інфу як достовірну найбільш соромно.
- 8.** Якщо сайт для вас невідомий, продивіться стрічку новин, розділ «про сайт». Те, що це сайт фейкових новин, може бути написано не зовсім чітко, десь внизу дрібненьким шрифтом.
- 9.** Сайти можуть бути на перший погляд такі, що ніби заслуговують на довіру. Тому до незнайомих сайтів ставтесь з пересторогою. Відстежуйте публікації солідних ресурсів з переліком недостовірних джерел.
- 10.** Прогляньте коментарі під “гарячою” новиною – хтось вже міг з’ясувати, що інформація не відповідає дійсності чи перекручує факти, та надати посилання на достовірну

інформацію. Так само розміщайте в коментарях результати і вашого “розслідування”, якщо таке мало місця.

11. Будьте уважні, чи не потрапили ви часом на підробку якогось відомого і надійного сайту: такі сайти-клони можуть повністю або частково відтворювати дизайн популярного сайту, і створюються вони навмисне для поширення дезінформації.

12. Якщо новина викликає сумнів, краще почекати, чи вона з’явиться на сайтах, що заслуговують на довіру. Якщо почули ту саму новину на якомусь із телеканалів, згадайте або з’ясуйте, хто власник телеканалу і яка там провадиться інформаційна політика (якщо сумнівна новина була повторена на телеканалі, що, приміром, веде інформаційну війну проти певної політичної сили або конкретної особи, то це може бути підтвердженням саме її недостовірності).

13. Якщо інфа викликала підозру, киньте її в закладки, щоб коли остаточно з’ясується факт її недостовірності, відслідкувати сайт, що подав фейк, і більше нічого з нього не перепощувати.

14. Обережно ставтесь до “цікавих” сайтів, котрі викликають у вас емоційну реакцію – саме такі сайти-підбурювачі є джерелом недостовірної інформації.

15. З підозрою ставтесь до повідомлень, що не надають посилань на першоджерела (закони, офіційні повідомлення тощо).

16. Переходьте за посиланнями, якщо такі надаються, і перевіряйте, чи інфа, на котру посилаються, відповідає змісту статті.

17. Якщо посилаються на закордонні ЗМІ:

- не лінуйте перекласти повідомлення, на котре посилаються (перекладач Google у поміч);
- прогугліть, чи користується вказаний інформаційний ресурс довірою;
- з’ясуйте, чи не є іноземний сайт, з якого розповсюдили

новину, в свою чергу сайтом фейкових новин.

18. Звертайте увагу на “пов’язані посилання”, котрі пропонує ФБ: є шанс знайти фейкове першоджерело або за заголовками пов’язаних статей зрозуміти несерйозну природу повідомлення.

19. З особливою обережністю ставтесь до повідомлень, що набрані великими літерами, з великою кількістю знаків оклику та закликами до широкого перепосту: виважені люди, що заслуговують на довіру, такими прийомами вже не користуються.

20. Відслідковуйте, хто з віртуальних друзів регулярно постить фейки і тоді:

- спробуйте з’ясувати, чи це реальна людина: відвідайте і почитайте її сторінку, знайдіть привід написати приватне повідомлення (подейкують, що боти на приватні повідомлення не відповідають);

- якщо це 100-відсотково реальна людина, з котрою ви особисто знайомі або маєте спільних знайомих, проаналізуйте, чи не розповсюджує вона дезу з огляду на а) політичні погляди чи партійну приналежність; б) під впливом церкви, котру відвідує; в) через можливу причетність до роботи спецслужб; г) через низький рівень культури та нездатність критично сприймати інформацію; д) помилково чи просто через недосвіченість.

21. Якщо «деза» розповсюджується кимсь із ваших Інтернет-друзів систематично, то варто скористатися однією з наступних порад залежно від серйозності ситуації:

- розповісти такому другу, як уникати фейкової інформації;
- не перепощувати від нього інфу та не брати її до уваги;
- в налаштуваннях зробити його діяльність невидимою для вас;
- видалити таку людину з друзів;
- забанити і публічно повідомити про це своїх друзів, аргументувавши свої дії.

22. Просто не постіть інфу, що викликає сумніви, і тоді можна не виконувати жодну з вищевказаних рекомендацій)))

23. Оберіть собі з числа друзів або осіб, за котрими ви

стежите в соціальній мережі, такого собі “ФБ-гуру”, тобто особу, яка прискіприво ставиться до інформації, ніколи не пише дурниць, не постить фейки і може бути джерелом достовірної інформації. Після цього розслабтесь і орієнтуйтеся лише на нього (чи них).

24. Якщо раптом стався “прокол”, і ви запостили дезу, приберіть її з вашого життєпису.

25. Якщо ж розповсюджений вами фейк може комусь нашкодити: а) приберіть його з життєпису б) створіть окремий пост з вибаченнями за свою помилку, аргументуйте недостовірність публікації (зробити це в коментарях – замало, коментарі читають не всі і не завжди).

Що робити, якщо ви захворіли на ГРИП??

- **Не затягуйте з лікуванням, розраховуючи, що хвороба відступить сама собою.**
- **Не переносьте грип на ногах.**
- **Обов’язково проконсультуйтеся з лікарем. Виконуйте всі необхідні процедури та вживайте прописані ним ліки згідно інструкції.**
- **Не “хапайтеся” одразу за антибіотики. Вони не діють на віруси і знижують імунітет.**
- **Обов’язково вживайте противірусні препарати.**
- **У перші два дні краще поголодувати і вживати якнайбільше напоїв (чай з малиною, калиною, плодами шипшини,**

лимоном, медом тощо).

- Вживайте аскорбінову кислоту – вона відіграє важливу роль для поліпшення самопочуття хворого.
- Стежте за температурою тіла, вимірюйте її двічі на день, записуйте результати, щоб потім повідомити їх лікарю.
- Харчування має бути молочно-рослинним. Обмежте вживання м'яса.
- Будьте у доброму гуморі. Читайте цікаві книжки та дивіться позитивні фільми!

Що потрібно знати про індивідуальну психологічну консультацію



1. Сконцентруйтеся на головній проблемі, з якою ви прийшли до психолога, і говоріть лише про неї – час консультації обмежений.

2. Зазвичай консультація проходить впродовж години. Психолог не може подовжити цей час, оскільки має свій графік роботи та інших клієнтів, що записані на консультації.
3. Інформація, котру отримує від вас психолог, є конфіденційна, і ні за яких умов не буде розголошена.
4. Якщо ви бережете свої таємниці, не говоріть занадто голосно.
5. Психолог має право перенаправити вас до іншого спеціаліста, котрий спеціалізується у конкретному напрямку психологічної допомоги або до лікаря (невропатолога, психіатра). Про це направлення ніхто, крім вас, не знатиме і **лише ви** вирішуєте, чи іти до вказаних спеціалістів.
6. Психологічні консультації не проводяться на ходу («я тільки спитаю», «швиденько», «давайте тут, у коридорі»). Для цього необхідне відповідне приміщення і достатній час.
7. За одну-дві консультації ні один психолог не зможе надати вам ефективну допомогу. Тому будьте готові походити до психолога певний час.
8. Ніхто за вас не зможе вирішити ваші проблеми. Психолог лише створює умови, за яких ви самі дійдете певних висновків та докладете значних зусиль, щоб змінити себе та своє життя на краще. Тож будьте готові до тривалої роботи над собою.
9. Для роботи з дитиною необхідна одночасна робота з батьками, а іноді і з іншими родичами (бабусями, тітками тощо).
10. Намагайтеся поводитися спокійно, але не переймайтеся, якщо раптом розхвилюєтесь чи навіть заплачете – для психологічної консультації це нормально, і психолог до цього звик.
11. Консультації в нашому Центрі безкоштовні. За бажання Ви можете щось купити для роботи спеціалістів з хворими дітьми Київської обласної дитячої лікарні (кольорові і прості олівці, фломастери, папір простий та кольоровий,

клей-олівець тощо).

ЛЮДИНА НА РОБОТІ ТА ВДОМА



Більшості з нас доводиться працювати. Якою мірою робота впливає на наше особисте життя? Як позначається на сімейних стосунках? Яким чином впливає на психологічний клімат у сім'ї?

Оптимальний варіант – це якщо людина у змозі переключатися з робочого режиму на домашній і навпаки. Тобто, приходячи на роботу, забувати про сімейні негаразди, а повернувшись додому, – залишати за порогом робочі проблеми. Це цілком можливо, якщо сімейне життя налагоджене, а робота не занадто напружена. На жаль, більшість із нас схильні перебільшувати або домашні, або робочі проблеми, і тоді виходить, що дім – це продовження роботи або навпаки.

Для жінок досить типово й на роботі жити сімейними проблемами. Цьому нерідко сприяє мікроклімат переважно жіночого колективу, в якому заведено ділитися своїми radoщами та прикрощами. Це не завжди погано, адже кожна з жінок отримує своєрідну групу психологічної підтримки. Прості щирі слова іноді мають магічну

силу: «Не переймайся, у мене діти теж хворіли, коли були маленькими, а нині все гаразд»; «Мій син у підлітковому віці ще й не таке виробляв, а тепер зразковий сім'янин»; «Ми з чоловіком весь час сварилися, коли одружилися, а тепер живемо душа в душу». Водночас порівняння своїх дрібних негараздів із серйозними життєвими драмами оточуючих може дати корисне відчуття масштабу власних проблем і вчинити своєрідний психотерапевтичний ефект.

Проте докладне колективне обговорення складних моментів сімейного життя кожної з жінок може перетворитися на справжню гру, в якій «виграє» та, в якій на цей момент прикрощі найсерйозніші. Найгірше, якщо в жіночому колективі відбувається взаємне «накручування», після якого жінка приходиться додому заведена і роздратована, готова «поставити на місце» чоловіка, дітей, маму, свекруху... Якщо постійно «варитися» в сімейних проблемах, переживати і вирішувати їх не стане легше. Навпаки – набагато корисніше психологічно відпочити від сімейних негараздів і подивитися на них, повернувшись додому, «свіжим поглядом» – може, все не так страшно? І не треба забувати, що від невміння «відключитися» від сімейних проблем робота неминуче страждатиме. Неможливо стати професіоналом у своїй сфері, не вмючи викинути з голови домашні справи.

Чоловіки, навпаки, більше схильні до того, щоб і вдома продовжувати жити роботою. Чоловіча психіка взагалі менш пластична й лабільна, тому їм важко переключатися на домашнє життя. Не варто ледь чоловік переступить поріг домівки, навалювати на нього домашні неприємності. Адже чоловік може взагалі почати тікати від проблем у телевізор, комп'ютер, машину, тривале мовчання, «виробничу необхідність» затримуватись на роботі... Не кажучи вже про те, що в нього може з'явитися звичка розслаблятися з друзями, випиваючи чарку-другу. Тому краще чоловіка спочатку нагодувати й розпитати про проблеми на роботі, а лише тоді розповідати новини про домашні справи. А вирішення багатьох серйозних

питань іноді взагалі краще полишати до вихідних.

Нерідко на сім'ю переносяться темп і стиль роботи. Ті, хто звик на роботі жити в шаленому ритмі, повернувшись додому, замість того, щоб «знизити оберти» можуть у тому ж самому темпі включатися у хатню роботу. Жінка в такому разі відразу мчить на кухню, забуваючи, що на першому місці має бути спокійне спілкування з чоловіком і дітьми, а не їх обслуговування (непогано, до речі, і їх залучати до приготування їжі). А ось чоловік, який звик на своєму робочому місці оперативно «вирішувати проблеми» і керувати, може й по поверненні додому продовжувати в тій самій манері: швиденько покарати дітей, котрі посварилися; зателефонувати вчительці, яка, за словами дитини, була несправедливою; нагримати на матір за те, що вона «не так» розмовляла з його дружиною. Хоча конструктивніше було б обговорити з дітьми предмет сварки; розібратися, чи не перекладає дитина на вчительку відповідальність за невивчений урок; в рівній мірі приділити увагу дружині та матері, вислухавши кожену. І в результаті з'ясується, що нікуди не потрібно дзвонити, бігти і щось терміново робити: насамперед увага до домашніх, а лише тоді дії. Звичайно, така поведінка потребує більшої витрати душевних сил. Але сім'я – це не те місце, де їх слід економити.

Буває й навпаки – ті, хто звик «горіти на роботі», домівку сприймають як місце розслаблення та відпочинку. Це також властиво здебільшого чоловікам – удома вони можуть поринати у розслаблення і взагалі не реагувати на домашніх. Здатні проспати всі вихідні. Певною мірою це захисна реакція на перенапругу робочого тижня, але водночас і небажання перейматися домашніми проблемами.

Негативно впливає на сімейне життя й стиль поведінки людини на роботі. Основну групу ризику становлять ті, хто працює з людьми. Цей вид діяльності завжди пов'язаний із великими психологічними перенавантаженнями, і в багатьох виробляється своєрідна захисна реакція – людина ніби вдягає броню, яка

захищає її від оточення. Чиновник, учитель, лікар, продавець, міліціант, керівний працівник з часом внутрішньо відгороджуються від людей, їхніх проблем, страждань, емоцій. Це виявляється у стилі поведінки, який повністю підпадає під класичне «вас багато, а я одна». Та страждати від цього будуть не лише оточуючі, адже як фізично важко постійно носити бронежилет, так само нелегко жити у броні байдужості та зневаги до оточуючих. Це виснажує психічні резерви людини, впливає на її стосунки з колегами, друзями, членами сім'ї. Ще гірше, якщо згодом така броня стає другою шкірою людини. У такому разі можна говорити про професійну деформацію особистості.

Навіть вираз свого обличчя – незадоволено-зарозумілий, зверхній, неприступний – такі працівники приносять додому. А ще – командні чи істерично-роздратовані інтонації та манери, що межують із хамством. Зрозуміло, що від цього страждають батьки, чоловіки чи дружини, діти. Не неминуче породжує складнощі в сімейних стосунках. А напруга, яка панує в сім'ї, робить людину ще більш дратівливою, що неминуче позначається на тих, із ким вона має справу як із клієнтами. Замкнене коло.

Однак часи змінюються, і багато хто змушений працювати в європейському стилі: постійна усмішка на обличчі, люб'язність, ввічливість і девіз: «Клієнт завжди правий». Якщо це вимушена маска, а не щира симпатія і повага до людей, – це теж величезне навантаження. Роздратування, що приховується впродовж дня, дасться взнаки, коли людина прийде додому. І тоді її домашнім не позаздриш.

Отже, ми бачимо, що не можна провести чітку межу між поняттями «дім» і «робота». Якщо є проблема у взаєминах із оточуючими (не важливо – на місці служби чи вдома), потрібно включати самоаналіз і самоконтроль, радитися з психологом. Ми ж можемо дати лише кілька загальних порад.

Подумайте, як впливає ваша робота на психологічний клімат у сім'ї. Проаналізуйте, чи продовжуєте ви на роботі жити

сімейними проблемами і навпаки. Спробуйте провести чіткішу межу між цими двома важливими складовими вашого життя.

Використовуйте час, який витрачаєте на дорогу, для психологічного розвантаження: у машині слухайте радіо, у транспорті читайте, дорогою мрійте. Якщо це неможливо, приблизно на півдорозі починайте думати про домівку чи роботу, залежно від того, куди прямуєте. Якщо у вас напружена робота, повільно пройдіться, перш ніж повернутися додому. При цьому глибоко подихайте, роззирніться навколо, постарайтеся помітити, що відбувається в природі. Десять хвилин такої маленької розрядки можуть зробити сімейний вечір спокійним і приємним.

Якщо ж ви працюєте з людьми, то усвідомте просту істину: якщо ви добре ставитиметеся до них, то принесете користь собі та своїй родині не менше, ніж оточуючим. Адже ті, кого ви скривдили своєю поведінкою на роботі, якось це переживуть. А ось через те, що ви неминуче переносите негативний стиль спілкування з оточуючими на власну сім'ю, ви будете несправедливі й жорстокі до найближчих вам людей. І якщо ваша поведінка зруйнує сім'ю, ви постраждаєте найбільше.