

JAK ŻYĆ RAZEM? KILKA REFLEKSJI NA TEMAT GOSZCZENIA UCHODźCÓW

Jeżeli chcesz pomóc osobom po doświadczeniu wojny, które musiały uciekać ze swojego kraju, i chciałbyś przyjąć je we własnym domu – przygotowane przez nas wskazówki będą dla Ciebie pomocą.



Agresja Federacji Rosyjskiej w Ukrainie spowodowała zagrożenie życia dla wielu Ukraińców. Część z nich znalazła pomoc w Polsce. Wiele organizacji i prywatnych osób przyjęło do swoich domów Ukraińców uciekających przed wojną i zagrożeniem życia. Doświadczenie wojny wpływa nie tylko na osoby uciekające z kraju objętego konfliktem zbrojnym, ale i na osoby je goszczące. Zaproszenie do swojego kraju i domu osób, które uciekają przed działaniami wojennymi, wiąże się ze zmianami. Warto mieć tego świadomość, zatrzymać się i zastanowić nad tym, jak żyć razem, jak jest nam razem, co jest potrzebne, co trudne, a co niemożliwe.

Dobre i mądre pomaganie to odpowiedź na potrzeby osoby, którą wspieramy. Podejmując się pomocy uchodźcom, warto odpowiedzieć sobie na kilka pytań.

KIM JEST UCHODŹCA?

Uchodźca – „ten, kto pod przymusem okoliczności wyjeżdża z miejsca stałego zamieszkania w celu stałego lub czasowego osiedlenia się w obcym państwie lub na innym terytorium własnego państwa” (Doroszewski, 1958).

Zatem uchodźca:

- ◆ **jest w naszym kraju pod przymusem.** Osoby uciekające przed wojną najczęściej nie planowały przyjazdu do innego kraju, ale okoliczności je do tego zmusiły. Zatem nie są z nami z własnej woli.
- ◆ **przebywa na stałe lub czasowo,** nie zawsze zatem wiadomo, jak długo ta osoba będzie musiała z nami zostać.
- ◆ **przyjeżdża do obcego kraju, na obce terytorium.** Zazwyczaj to, co otacza uchodźcę, jest dla niego nowe, inne, nieznanne.

Konieczność ucieczki z własnego miejsca zamieszkania, niejasna perspektywa czasowa i pobyt w obcym miejscu – to trzy zasadnicze kwestie, które należy wziąć pod uwagę, pomagając uchodźcom.

CO MOŻE BYĆ POMOCNE UCHODŹCOM?

Doświadczenie wojny, zagrożenie życia własnego i bliskich, konieczność ratowania życia, a także przebywanie w nieznanych miejscach bardzo wpływają na poczucie bezpieczeństwa, kontroli oraz sprawczości.

Niezbędne w pomocy uchodźcom jest:

- ◆ **zapewnienie bezpieczeństwa i ochrona przed kolejną krzywdą.** Chodzi tu o podstawowe kwestie bytowe, czyli miejsce do zamieszkania, pożywienie, ale także godne traktowanie, odnoszenie się z troską i szacunkiem do każdej osoby.
- ◆ **dostarczenie pomocy medycznej, psychologicznej, prawnej.** Wśród uciekających od wojny są osoby z różną historią życia, statusem prawnym, stanem zdrowia fizycznego i psychicznego. Warto zwrócić uwagę na specyfikę potrzeb uchodźców. Może się okazać, że wśród nich są ci, którzy na depresję czy zaburzenia lękowe (i nie tylko) chorowali także przed wojną. Niezbędna jest kontynuacja terapii (zarówno farmakoterapii, jak i psychoterapii).
- ◆ **uważna obserwacja potrzeb, ich poszanowanie i oferowanie pomocy zgodnie z potrzebami.** Są osoby, które potrzebują wsparcia w wielu obszarach: i w obszarze bytowym, i w emocjonalnym. Są osoby, które mają wiele zasobów – im pomoc bytowa czy psychologiczna nie jest potrzebna, ale może się okazać, że potrzebują wsparcia w pomaganiu innym. Pomoc nieadekwatna do potrzeb może powodować nieporozumienia. Nadmiar pomocy w odniesieniu do potrzeb – powoduje poczucie osaczenia i bezradności, zaś zbyt mało pomocy w odniesieniu do potrzeb – prowadzi do poczucia niezrozumienia i osamotnienia.
- ◆ **informacja, gdzie i jaka pomoc jest dostępna.** Niepokój spowodowany pobytem w obcym miejscu może być zmniejszony poprzez jasny przekaz, jakiej pomocy można oczekiwać i w jakim zakresie. Niepokój wzrasta, kiedy nie mamy wiedzy, danych na temat sytuacji, w której się znaleźliśmy. Dlatego krótkie, rzeczowe i dostępne informacje są bardzo pomocne.
- ◆ **zapewnienie intymności.** Elementem poczucia godności jest indywidualność i intymność. Bardzo istotne jest, by osoba szukająca schronienia miała zapewnione miejsce, gdzie może być choć na chwilę sama, gdzie może bezpiecznie przechowywać swoje rzeczy osobiste.
- ◆ **umożliwienie kontaktu z rodziną, przyjaciółmi, osobami mówiącymi w tym samym języku.** Jest to bardzo indywidualna kwe-

stia, różne jest zapotrzebowanie na kontakt, jednak kluczowa jest możliwość spotkania.

- ◆ **wspieranie w samodzielności i samostanowieniu.** Osoby uciekające przed wojną do czasu ucieczki zazwyczaj samodzielnie zajmowały się swoimi sprawami, zatem to potrafią. Istotne jest jak najszybsze umożliwienie im powrotu do samodzielności. Pomoc nie może polegać na wyręczaniu. W uchodźcach drzemie ogromny potencjał – od wojny uciekają przecież ludzie z różnymi umiejętnościami, wiedzą, talentami. Rolą pomagających jest zachęcać uchodźców do korzystania z ich własnego potencjału.
- ◆ **włączanie uchodźców w działania pomocowe, zgodnie z aktualnymi możliwościami.** Sami uchodźcy mogą być dla siebie wzajemnie wsparciem, m.in. dlatego, że znają język oraz kulturę. Bardzo korzystne jest włączanie uchodźców w pomoc innym potrzebującym, przy stałym wsparciu osób z kraju goszczącego. Włączanie uchodźców w działania pomocowe jest szansą na ich samorealizację i wzmacnianie ich poczucia sprawstwa oraz własnej wartości.

JAK MAM SIĘ ZACHOWAĆ, BY POMÓC?

Jeśli gościsz uchodźców, niezależnie od tego, czy pomagasz pierwszy raz, czy wspierasz uchodźców od dłuższego czasu:

- ◆ **poświęć chwilę, by zastanowić się nad tym, jak Ty przeżywasz sytuację wojny i fakt ucieczki wielu osób do Twojego kraju.** Jakie to budzi w Tobie uczucia? Zapewnić poczucie bezpieczeństwa uchodźcom mogą osoby, które same są stabilne emocjonalnie, czyli dobrze radzą sobie z przeżywanym lękiem, złością, poczuciem zagrożenia itd. To nie znaczy, że nie masz prawa się bać czy złościć. Chodzi o to, by oferując pomoc uchodźcom, dobrze i efektywnie zarządzać swoimi emocjami. **Nasz spokój i stabilność daje poczucie bezpieczeństwa osobom, którym pomagamy.**
- ◆ **zastanów się, jakie masz wyobrażenie uchodźcy.** Osoby uciekające od wojny to ludzie o różnych zasobach i potrzebach. Nie

ma „profilu uchodźcy”, do którego powinni się dostosować i nikt nie powinien takiego „profilu” tworzyć i wymagać. Zatem otwórz się na różnorodność, różnice kulturowe, inne doświadczenia. Sprawdź, na ile jesteś gotowy/gotowa na taką otwartość.

- ◆ **dbaj o swoje zdrowie, siły i możliwości.** To bardzo ważne, by adekwatnie oszacować swoje możliwości pomocowe. Nie ma żadnych wytycznych, ile, kto i jak ma pomagać. Obowiązuje jedynie reguła własnych możliwości. Pomóc możemy, jeśli sami będziemy zdrowi, wypoczęci oraz będziemy posiadać to, co oferujemy (np. przestrzeń w mieszkaniu, finanse, czas).
- ◆ **oferuj pomoc taką, jaką realnie możesz zaoferować i jasno o tym informuj.** Nieetyczne jest obiecywanie czegoś, czego nie jesteśmy w stanie zaoferować (np. mieszkania na dłuższy okres dla pięcioosobowej rodziny, jeśli mamy M2, gdzie sami mieszkamy ze swoją czteroosobową rodziną, czy czasu, jeśli sami pracujemy i np. wychowujemy dzieci). Oferowanie pomocy, a potem niewywiązywanie się z obietnic, jest krzywdą dla uchodźców oraz przyczyną frustracji pomagających.
- ◆ **zauważ potrzeby osób, które wspierasz, ale oddzielaj ich potrzeby od swoich.** Zdarza się, że chcąc pomóc innym, kierujemy się jedynie własnym doświadczeniem bycia w sytuacji, w której oczekiwaliśmy pomocy. Ważne jest, by pomoc, którą oferujemy, była zgodna z potrzebami osoby wspieranej. Należy zapytać, czego nasz podopieczny potrzebuje. Jeśli osoba ta nie potrafi określić swoich potrzeb, warto pytać konkretnie, np. „Czy potrzebuje Pani ubrań? Czy pójść z Panią do lekarza?”. Działaj zgodnie z odpowiedzią. Jasno informuj, jeśli nie jesteś w stanie pomóc.
- ◆ **o doświadczeniach związanych z wojną bardziej słuchaj niż pytaj uchodźców.** Są osoby, które chcą i potrzebują mówić, są też takie, które milczą i być może potrzebują np. terapii. W tej kwestii także trzeba bardzo uważnie rozdzielić potrzebę osoby wspieranej od np. ciekawości pomagającego. Błędem jest dopytywanie i zachęcanie do opowiadania o wojnie i związanych z nią przeżyciach.
- ◆ **zachęć osoby goszczone do wspólnych prac, podzielcie się odpowiedzialnością, np. w prowadzeniu domu, utrzymaniu**

czystości. Zaufanie, jakim darzysz osoby wspierane, działając z nimi i oddając im odpowiedzialność, np. przez prośbę o wykonanie pewnych prac, jest bardzo ważne, wzmacnia ich poczucie sprawstwa i własnej wartości. Bądź wrażliwy na aktualne możliwości osób wspieranych. Oferowane zadania nie mogą być zbyt obciążające, trudne.

- ◆ **pomaganie mężczy, dlatego znajdź czas na odpoczynek, pielęgnuj swoje hobby i ważne dla Ciebie rytuały,** np. wieczorny spacer, spotkania z przyjaciółmi, pracę w ogrodzie. Pamiętaj o przyjemnościach. Niezbędne jest regenerowanie sił, by wspierać innych. Korzystaj z pomocy. Istnieją grupy wsparcia dla wolontariuszy – uczestnictwo w takiej grupie pomaga zadbać o własny dobrostan.

JAK PRZYGOTOWAĆ SIEBIE DO PRZYJĘCIA UCHODźCÓW?

- ◆ **Jeśli domowników jest kilkoro, a decyzja ma służyć dobru uchodźców, musi być podjęta wspólnie** – nie może jej podjąć jedna osoba za wszystkich, bez ich wiedzy lub woli.
- ◆ **Nie spiesz się z decyzją.** Pomoc potrzebna będzie jeszcze długo. Trochę namysłu i przygotowań pozwoli lepiej zadbać o uchodźców i o siebie.
- ◆ **Zastanów się nad swoją motywacją:** czy jest nią po prostu współczucie, czy są jeszcze jakieś inne motywy, np. poczucie winy (myśli w rodzaju: *To nie w porządku, że ci ludzie tak cierpią, a ja nie*, do tego wstyd, lęk itp.), chęć, żeby „być jak inni”, którzy pomagają, lub chęć pozbycia się dojmującego uczucia bezsilności. Poczucie winy może przyczynić się do nadmiernego pomagania i do zaniedbania własnych potrzeb, co na dłuższą metę nie służy nikomu; pomaganie z powodu mody i „na pokaz” – przeciwnie: może być niewystarczające. Odpychana, niezaakceptowana bezsilność prędzej czy później powróci, być może jeszcze w trakcie przyjmowania uchodźców i z jeszcze większą siłą.
- ◆ **Sprawdź, czy jesteś w dostatecznie dobrej kondycji, żeby podjąć się nowego zadania, które może okazać się obciążające czasowo, psychicznie, finansowo.** Jeśli masz akurat ciężki czas

w pracy, może warto poczekać: zakończyć tamte zadania, odpocząć i dopiero przyjąć uchodźców. Jeśli ktoś z domowników jest ciężko chory albo macie poważny kryzys w relacjach, warto zastanowić się nad inną formą wspierania uchodźców, niż przyjmowanie ich u siebie w domu. Żeby dać, trzeba mieć.

- ◆ **Oszacuj, ile osób i na jak długo jesteś w stanie przyjąć bez nadmiernego obciążenia, które mogłoby poskutkować Twoim kryzysem np. zdrowotnym, emocjonalnym, finansowym.** Zastanów się, czy chcesz przyjąć tylko kobiety i dzieci, czy również mężczyzn (np. gdyby potrzebowała dachu nad głową cała rodzina albo student z Ukrainy, pochodzący z innego kraju)? Czy chcesz przyjąć również tych uchodźców, którzy mają ze sobą zwierzęta domowe? Czy planujesz przygotowywać dla uchodźców posiłki czy wolisz, żeby gotowali sobie sami? W tych szacunkach lepiej zaniżyć niż zawyżyć swoje możliwości: łatwiej po jakimś czasie zadeklarować większą gotowość udzielania pomocy, niż wycofywać się ze złożonej deklaracji.
- ◆ **Jeśli uchodźców przyjmuje więcej niż jedna osoba, zastanówcie się wspólnie nad podziałem nowych zadań.** Wszystkiego nie da się przewidzieć, ale warto uruchomić wyobraźnię, np. kto będzie robił zakupy w czasie pobytu uchodźców (sam albo z nimi)? Kto pójdzie z nimi do urzędu, by wyrobić numer PESEL albo wskaże im drogę? Ważny jest jasny podział zadań, inaczej mogą pojawić się wzajemne oczekiwania i niepotrzebne konflikty między samymi pomagającymi.
- ◆ **Zastanów się nad zasadami i zwyczajami, które chcesz, żeby były szanowane w Twoim domu.** Jasne zasady współżycia pomogą uchodźcom zadomowić się i poczuć bezpiecznie. Są także niezbędne dla osób przyjmujących gości, bo chronią rytm i styl życia gospodarzy. Warto spisać te zasady i zwyczaje: dla siebie, żeby o nich pamiętać, i dla przyszłych gości, żeby wiedzieli, jakie one są. Przykładowy spis znajdziesz na końcu ulotki. Kiedy przygotowujesz swój, przetłumacz go (np. za pomocą translatora Google) na języki ukraiński i rosyjski, a następnie wydrukuj.
- ◆ **Zgromadź przydatne informacje,** np. adres i numer telefonu urzędu nadającego PESEL uchodźcom z Ukrainy, formularze

wniosków o świadczenia pieniężne dla uchodźców i dla osób, które ich przyjmują, przepisy o służbie zdrowia dla uchodźców, zasady przyjmowania dzieci ukraińskich do szkół w Polsce itp.

- ◆ **Przygotuj, ewentualnie wydrukuj i połóż w dostępnym miejscu:** rozmówki polsko-ukraińskie lub słownik rosyjsko-polski, lub inne narzędzie tego rodzaju; adres i telefon najbliższej przychodni NFZ, w której przyjmuje lekarz rodzinny i pediatra; grafik nabożeństw w języku ukraińskim lub rosyjskim w okolicznej cerkwi lub kościele.
- ◆ Jeśli masz jakieś obawy o swój dom lub mieszkanie, **możesz przygotować umowę użyczenia lokalu** na czas określony.

JAK PRZYGOTOWAĆ WSPÓLNĄ PRZESTRZEŃ?

- ◆ **Uruchom wyobraźnię:** co będzie działać się w Twoim mieszkaniu lub domu po przyjeździe uchodźców? Co można zrobić, żeby wspólna przestrzeń była jak najbardziej wygodna dla wszystkich domowników?
- ◆ **Zrób wolne miejsce:** np. pustą półkę na buty w przedpokoju, pustą półkę na przybory kosmetyczne w łazience, pustą półkę na jedzenie w lodówce.
- ◆ **Postaraj się naprawić to, co wymaga naprawy:** kapiący kran, obłuzowaną klepkę w podłodze, hałasującą pralkę. Rzeczy, które na Tobie nie robią większego wrażenia, osobom uciekającym od działań wojennych mogą mocno przeszkadzać.
- ◆ **Zabezpiecz (np. schowaj) rzeczy, na których szczególnie Ci zależy:** jeśli wśród uchodźców będzie małe dziecko lub pies, jego opiekunowie mogą nie zapewnić wystarczającej ochrony przedmiotom znajdującym się w mieszkaniu (lub domu).
- ◆ **Pozostaw w przestrzeni ogólnodostępnej, jak najmniej przedmiotów, żeby ograniczyć bodźce.** Wkrótce pojawią się nowe: czyjeś rzeczy, obcy ludzie, obcy język, może też obce zapachy. Warto chronić swój układ nerwowy przed przeciążeniem.
- ◆ **Przygotuj zapas podstawowych produktów żywnościowych i higienicznych, wody (także tego, co Ty lubisz)** – ich brak może być dodatkowym, niepotrzebnym stresorem.

- ◆ **Przygotuj dla gości kaptcie, kołdry, poduszki, pościel, ręczniki, podstawowe przybory higieniczne** – może okazać się, że nie mają niczego własnego, nawet szczoteczki do zębów.
- ◆ **Przygotuj trochę zabawek, książeczek i gier dla dzieci, które będzie można podarować gościom** (może tak być, że małemu uchodźcy łatwiej będzie się rozstać z tym miejscem i ruszyć w dalszą podróż, jeśli będzie mógł zabrać z niego coś ze sobą).

GDZIE ZGŁOSIĆ GOTOWOŚĆ DO PRZYJĘCIA UCHODźCÓW?

- ◆ **Możesz zgłosić się do urzędu dzielnicy lub gminy, w której mieszkasz**, np. przez formularz na stronie internetowej. Urzędy weryfikują zgłoszenia, więc po jakimś czasie pojawi się u Ciebie w domu pracownik socjalny, żeby przeprowadzić wywiad środowiskowy. Ta procedura chroni w jakimś stopniu uchodźców przed nadużyciami, ale jest długotrwała i może się okazać, że miną tygodnie, zanim urząd skieruje do Ciebie uchodźców.
- ◆ **Możesz zgłosić się w tych organizacjach pozarządowych** (fundacjach, stowarzyszeniach, parafiach, wspólnotach religijnych itp.), które kontaktują uchodźców z osobami gotowymi ich przyjąć.
- ◆ **Możesz przyjść do któregoś z centrów pomocy humanitarnej**, gdzie na wspólnej przestrzeni przebywają setki lub nawet tysiące uchodźców, czekających na relokację (np. w Hali Global Expo w Warszawie przy ul. Modlińskiej) – zamiana hali sportowej lub magazynowej na prywatne mieszkanie lub dom pozwoli zaspokoić wiele potrzeb tych osób (np. potrzebę intymności, spokoju, bezpieczeństwa emocjonalnego, zdrowia i wiele innych).
- ◆ **Są też grupy na Facebooku utworzone z myślą o pomaganiu uchodźcom** – tu możesz napisać post-ogłoszenie albo odpowiedzieć na post napisany przez uchodźców, szukających dachu nad głową.

JAK ZADBAĆ O SIEBIE I O GOŚCI PODCZAS ŻYCIA RAZEM?

- ◆ **Warto cały czas pamiętać, że potrzeby wszystkich osób są tak samo ważne:** i potrzeby uchodźców, i Twoje, i Twoich bliskich.
- ◆ **Pytaj siebie:** jak się czujesz, mając pod swoim dachem uchodźców? Czy dla Ciebie wszystko jest OK, czy coś Ci przeszkadza? Co możesz zrobić, żeby zadbać o swoje potrzeby i czuć się lepiej?
- ◆ **Jeśli masz własne dzieci, troszcz się cały czas o ich potrzeby.** Pytaj je, jak im jest? Obserwuj ich zachowanie. Młodsze dzieci chroń przed takimi rozmowami na temat wojny, które mogłyby być dla nich za trudne. Słuchaj – z empatią, bez oceniania, bez dawania rad, bez porównywania, bez mówienia o sobie – co dzieci mówią o uchodźcach i o wojnie.
- ◆ **Obserwuj i pytaj uchodźców:** Jak im jest u Ciebie w domu? Czego im potrzeba?
- ◆ **W rozmowie z uchodźcami postaw jasno sprawę terminu, do którego będą mogli u Ciebie zostać.** Znajdź również odpowiedni moment na rozmowę z gośćmi o zasadach i zwyczajach w Twoim domu. Na pewno nie warto rozmawiać z nimi o tym zaraz po ich przyjeździe, ale też nie warto czekać z tym kilka dni – przekazanie im tych informacji wprowadzi większą jasność i spokój. Pokaż im przygotowany wcześniej spis i spytaj, czy wszystko jest dla nich zrozumiałe.
- ◆ Uchodźcy mogą odczuwać wstyd i skrępowanie, że tyle od Ciebie dostają i że nie mogą się odwdzińczyć – stoi za tym naturalna ludzka potrzeba równowagi między braniem i daniem, może też potrzeba godności. **Postaraj się to uszanować: nie nalegaj, kiedy nie chcą czegoś przyjąć, przyjmuj to, co chcą Ci dać** (choćby to był żel pod prysznic, którego nie używasz, przyniesiony z punktu recepcyjnego, albo propozycja umycia Ci okien).
- ◆ Uchodźcy mogą nie chcieć rozmawiać o tym, co ich spotkało. Uszanuj to, nie zadawaj im pytań o ich przeżycia w Ukrainie ani nie sugeruj, że mogło być tam ciężko. Jeśli sami zaczną o tym mówić, a Ty masz gotowość, żeby słuchać – słuchaj: bez przerywania, bez oceniania kogokolwiek, bez dawania rad, bez pocieszania, bez porównywania, bez mówienia o sobie. **Wystarczy**

empatia, czyli skierowanie uwagi na czyjeś uczucia i potrzeby. Empatyczne słuchanie może odbywać się w milczeniu. To zwykle przynosi ulgę w cierpieniu.

- ◆ **Ty i Twoi bliscy, kontaktując się z osobami, które doświadczyły traumy, możecie też jej doświadczać** – dlatego staraj się zachować czujność na ewentualne objawy nadmiernego stresu u siebie i swoich bliskich: rozdrażnienie, problemy ze snem, z jedzeniem, z pamięcią, natrętne myśli itp. W razie potrzeby proś o wsparcie: dla siebie, dla swoich dzieci i dla uchodźców. Każdy może potrzebować pomocy przyjaciół, znajomych, rodziny, specjalistów (psychologów, psychoterapeutów, psychiatrów itp.).

BIBLIOGRAFIA:

Słownik języka polskiego, red. W. Doroszewski, t. I–XI.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>

<https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/mental-health-and-psychosocial-support-humanitarian-response-ukraine-and-neighbouring-countries>



Autorka: Kateryna Tupalova, lat 13, przyjechała z Sum

PRZYKŁADOWY SPIS INFORMACJI DLA GOŚCI

INFORMACJE DLA GOŚCI

Witajcie! Jesteście tu bardzo mile widziani :)

Oto kilka informacji o naszych domowych zasadach i zwyczajach.

**Przygotowaliśmy je z taką intencją,
żebyśmy wszyscy mieli jasność i żebyśmy dobrze się ze sobą czuli.**

- ◆ Kiedy wracamy do domu, od razu po wejściu zdejmujemy buty i myjemy ręce.
- ◆ Goście mogą korzystać z przygotowanych dla nich kapci, kosmetyków, ubrań i opakowań na żywność.
- ◆ Goście mogą trzymać swoje rzeczy w lodówce i w łazience, tam, gdzie są wolne półki.
- ◆ Goście mogą częstować się wszystkimi produktami do jedzenia, które są w domu, natomiast posiłki przygotowują sobie we własnym zakresie.
- ◆ Goście jedzą i piją tylko przy stole, w sypialni piją tylko wodę.
- ◆ Ten dom jest wolny od alkoholu i narkotyków – nie można ich tu przynosić, przechowywać ani spożywać.
- ◆ Osoby palące papierosy wychodzą palić na zewnątrz.
- ◆ Każdy w tym domu może płakać i śmiać się, ile chce i kiedy chce.
- ◆ Każde dziecko w tym domu jest wolnym człowiekiem i ma prawo do szacunku – to nie znaczy, że może robić wszystko, co chce, ale nie może być bite ani zmuszane np. do jedzenia (bicie dzieci według polskiego prawa jest przestępstwem, klapsy też).
- ◆ Rozmowy, które mogłyby wywołać w dzieciach lęk, odbywamy wyłącznie w gronie dorosłych.
- ◆ Małe dzieci są pod opieką osób dorosłych ze swojej rodziny lub (czasami) starszego rodzeństwa.
- ◆ Wi-Fi jest dla dorosłych i dla nastolatków, nie dla małych dzieci (do 6. roku życia). Dla dzieci w wieku szkolnym – do 1 godziny dziennie (chyba, że uczą się w szkole on-line).
- ◆ Małe dzieci mogą korzystać z gier planszowych tylko pod opieką osoby dorosłej.

- ◆ Telefony wyciszamy i ustawiamy na wibrację (tylko w wyjątkowych sytuacjach ustawiamy powiadomienia dźwiękowe).
- ◆ Segregujemy śmiecie.
- ◆ Odkurzamy mieszkanie raz w tygodniu, zwykle w sobotę, chyba, że ktoś ma ochotę robić to częściej.
- ◆ Każdy sprząta po sobie (i ewentualnie po swoich małych dzieciach): np. ten, kto bierze prysznic, czyści po sobie sitko w brodziku i myje brodzik; po jedzeniu każdy wkłada brudne naczynia do zmywarki lub je myje; każdy wyciera to, co rozlał itd.
- ◆ Mile widziane jest zadawanie pytań, kiedy ktoś czegoś nie wie i prośenie, kiedy ktoś czegoś potrzebuje.

**Trzymamy się tych zasad i zwyczajów w miarę możliwości –
one są dla nas, a nie my dla nich :)**

Autorki opracowania:

dr Lidia Zabłocka-Żytka (Katedra Psychoterapii i Poradnictwa Psychologicznego w Instytucie Psychologii Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie),

dr Alicja Zagrodzka (Katedra Historii Wychowania w Instytucie Pedagogiki Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie).



**Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej
ul. Szczyśliwicka 40, 02-353 Warszawa
tel. +48 22 589 36 00 www.aps.edu.pl**