

Ukrajínští rodiče se potýkají s nejistotou, stereotypy i výzvami v oblasti integrace. Odborníci pro ně připravili semináře zdarma

30. 5. 2023, KLECANY – Ukrajínští rodiče žijící v Česku se často potýkají s výzvami spojenými s integrací nejistotou i zážitky z války. Proto pro ně Národní ústav duševního zdraví (NUDZ) za podpory Dětského fondu Organizace spojených národů (UNICEF) a ve spolupráci se Světovou zdravotnickou organizací (WHO) připravil semináře zaměřené na psychosociální podporu. Konají se po celé ČR a jsou zdarma, odborníci navíc chtějí připravit obdobné akce i pro české rodiče.

Rodiče hrají v životě svých dětí velmi důležitou roli. Děti, které si prošly válečným konfliktem, potřebují zejména bezpečné zázemí, aby se s náročnými zážitky dokázaly vyrovnat. Toto zázemí jim mohou poskytnout právě jejich rodiče. Ti ukrajínští čelí v poslední době značnému tlaku – musí najít nový domov pro svou rodinu, musí se postarat o své děti, zatímco žijí v nejistotě z budoucnosti.

„Cílem seminářů je poskytnout ukrajinským rodičům bezpečné prostředí, kde budou moct navzájem sdílet své zkušenosti a navázat nová přátelství. V rámci seminářů rodiče poznají techniky a tipy, jak podpořit své děti v náročných situacích a budovat jejich psychickou odolnost. Prostřednictvím tohoto programu chceme ukrajinské rodiče motivovat k tomu, aby neopomíjeli péči o vlastní duševní zdraví, díky tomu totiž zároveň podpoří duševní zdraví svých dětí,“ vysvětluje vedoucí kanceláře UNICEF pro podporu řešení uprchlické situace v ČR Yulia Oleinik.

Zážitky z války i nejistá budoucnost

Aby byly semináře co nejpřínosnější, odborníci z NUDZ nejprve zjišťovali, s čím se ukrajínští rodiče žijící v ČR nejčastěji potýkají. „Ukrajinské maminky v Česku jsou většinou na všechno samy a tuto zodpovědnost nemohou přímo a na denní bázi sdílet se svými muži, kteří zůstali na Ukrajině. Častým jevem je nedostatek empatie nebo nízká tolerance ze strany okolí, děti někdy zažívají šikanu a problémy se začleněním do kolektivu. Maminky nemohou dětem věnovat dostatek času, aby v Česku zvládly vše materiálně zabezpečit. Samy se ostatně potýkají s řadou stereotypů a nepochopení, které jsou velkou překážkou při integraci a zvládání každodenních situací. K tomu se přidávají zážitky z války, nejistá budoucnost, obavy o blízké a vztahy na dálku,“ popisuje Anna Kagstrom z Národního ústavu duševního zdraví.

Cílem seminářů je zvýšit povědomí rodičů o oblasti duševního zdraví, o nejčastějších reakcích dětí na stresující události a o tom, jak s nimi pracovat. Rodiče získají informace, jak zvládat například problémy se spánkem, noční můry nebo panické ataky. „Chybět nebudou praktické tipy, jak pečovat o duševní zdraví sebe a svých dětí. Důležité jsou relaxační techniky, aby rodiče zvládli stresové situace. Dozvědí se také, kam se v případě potřeby obrátit o pomoc v jednotlivých regionech,“ říká Roksolana Kulchynska, WHO Health Operations Officer.

Projekt pomáhá i učitelům a žákům po celé ČR

Semináře pro ukrajinské rodiče jsou součástí komplexního projektu zaměřeného na duševní zdraví dětí a adolescentů. „Přibližně jedno ze sedmi dětí se potýká s psychickými problémy. Duševnímu zdraví ve školách přitom donedávna nebyla věnována přílišná pozornost. Válka na Ukrajině však tuto potřebu zvýraznila – od začátku války přišlo do českých základních škol téměř 40 tisíc dětí z Ukrajiny. Kromě traumatických zkušeností spojených s válkou a

nedobrovolnou migrací se navíc tyto děti potýkají s jazykovou bariérou – jen menší část z nich se domluví v běžných situacích. I z těchto důvodů se jen necelé dvě pětiny z nich účastní volnočasových aktivit,“ vysvětluje Petr Winkler, ředitel Národního ústavu duševního zdraví. V první fázi se proto projekt soustředil na učitele druhého stupně základních škol po celé České republice. Učitelé se mohli dozvědět řadu důležitých informací například o tom, jak pracovat s dětmi, které si prošly náročnými událostmi, budovat empatii, zvládat náročné situace a otevřeně komunikovat a také jak mohou pečovat sami o sebe.

První seminář pro ukrajinské rodiče se koná 14. června v Praze a další termíny se konají napříč republikou. Zájemci se mohou zdarma hlásit prostřednictvím formuláře na stránkách <https://dzda.cz/prorodice/>, kde také naleznou informace o termínech seminářů v jednotlivých regionech. Odborníci z NUDZ plánují v budoucnu vytvořit školení i pro české rodiče.