

Dzień dobry Państwu!

Na początku chcę powiedzieć, że lepiej mówię po ukraińsku i rosyjsku, ale zostałam poproszona o wystąpienie w języku polskim, którego cały czas się uczę. Liczę na Waszą wyrozumiałość i uprzedzam, że będę sięgała do swoich notatek, bo bardzo się stresuję stojąc przed Państwem.

Mam na imię Irina i urodziłam się w Chersoniu w Ukrainie. Z zawodu jestem psychologiem, pracowałam też jako nauczyciel akademicki.

Chciałabym Państwu opowiedzieć o mojej drodze zawodowej w Polsce.

Kiedy wybuchła wojna, było to dla mnie wstrząsające doświadczenie. W Ukrainie została moja rodzina – a jak zapewne Państwo wiecie – Chersoń to rejon szczególnie doświadczony działaniami wojennymi. Powrót w rodzinne strony był niemożliwy, nie miałam nawet kontaktu ze swoimi bliskimi.

Postanowiłam, że nie mogę przyglądać się beczynnie, szczególnie, że tak wielu Polaków pomagało przybywającym uchodźcom.

Pamiętam swój telefon na zieloną linię, gdzie podano mi trzy numery telefonów, gdzie mogę się zgłosić. Pierwszym pod który zadzwoniłam był numer do Centrum Wspierania Rodzin. Jeszcze tego samego dnia zostałam zaproszona na rozmowę. To chyba było moje przeznaczenie!

Początkowo przez półtora miesiąca pracowałam jako wolontariuszka w ośrodku dla uchodźców na Ursynowie.

To był trudny, ale pełen emocji i wyzwania czas. Ludzie z którymi się spotykałam byli w ekstremalnym stresie, wyrwani ze swojego dotychczasowego życia, w obcym dla nich kraju. Moja praca polegała na interwencji kryzysowej, rozmowach a czasem po prostu byciu z nimi.

Ten czas bardzo zapadł mi w pamięć, widziałam dotkliwy ból, szok, rezygnację. Nigdy nie myślałam, że będę wspierać ludzi, którzy stracili domy i bliskich, zmuszeni szukać schronienia przed ostrzałem.

W marcu 2022 roku, kiedy weszły przepisy pozwalające zatrudniać osoby z Ukrainy, byłam chyba jedną z pierwszych zatrudnionych. Bo CWR w momencie wejścia w życie przepisów miał już przetłumaczone dokumenty i ustalone procedury. To dało mi szansę dalej robić to, co kocham a jednocześnie pozwoliło mi na uzyskanie środków na życie.

Drugi rok pracuję w swoim gabinecie w Ognisku Starówka. Posiadam tytuł magistra i doktora nauk psychologicznych w Ukrainie. Do podjęcia pracy w Polsce na stanowisku psychologa wymagana jest nostryfikacja dyplomu. Co ciekawe, najpierw nostryfikowałam dyplom doktorski, ale zgodnie z polskim ustawodawstwem, nie dawał mi prawa do wykonywania zawodu psychologa. Dlatego jestem obecnie w trakcie nostryfikacji tytułu magistra. Ze względu na ten paradoks, pracuję jako instruktor, zajmując się wsparciem i prowadząc warsztaty.

W okresie pracy w Ognisku na Starówce udzielałam wsparcia dzieciom, młodzieży i dorosłym. Prowadziłam konsultacje stacjonarne i online. Ponadto w tym okresie uczestniczyłam w

zaawansowanych szkoleniach dotyczących pracy z traumą.

Ukończyłam także kurs prowadzony przez profesora Izraela Mouli Lahada i jego zespół, dotyczący pracy z traumą w oparciu o model zasobów basicpsh. W ramach pomocy kobietom oraz zdobywania nowych umiejętności, założyłam klub kobiecy, w którym prowadziłam pracę grupową mającą na celu przywrócenie witalności i stabilności psychicznej.

Zaczęliśmy od ćwiczenia modelu odporności na stres, kontynuowaliśmy zajęcia neurograficzne, pracę z mapami metaforycznymi, a skończyliśmy na praktykach relaksacyjnych i medytacyjnych. Brałam także udział w szkoleniach pracy z dziećmi i młodzieżą w Krakowie, w treningu neuroplastyczności mózgu. Przeszłam superwizję indywidualną i grupową.

Pragnę przybliżyć temat pomocy psychologicznej dzieciom w warunkach wojennych. Z mojego doświadczenia wynika, że częstym problemem zgłaszanym przez rodziców są skargi dotyczące problemów z regulacją emocji (płacz, napady złości, agresja) i zachowaniem (zachowania agresywne lub nadmiernie introwertyczne). Oprócz doświadczenia traumatycznych wydarzeń związanych z wojną, dzieci wkraczają w nowe środowisko i często stają się ofiarami hejtu w szkole, co również jest często zgłaszane.

Dzięki dostępności komputerów i telefonów dzieci szybko uzależniają się od gadżetów. A poza osobistym dramatem dziecka, są też rodzice po traumie, często pozostający na dystans (ojciec pozostaje na Ukrainie, matka i dziecko za granicą). Zatem oprócz kryzysu adaptacyjnego do nowego środowiska, na który często nakładają się traumatyczne wydarzenia związane z przeprowadzką, bardzo często konieczne jest wypracowanie utraconego poczucia bezpieczeństwa. W tym celu wiele konsultacji poświęconych jest zarówno pracy z dziećmi, jak i wsparciu psychologicznemu i psychoedukacji rodziców.

Jeśli chodzi o pracę z dziećmi, jest to terapia zabawą, wyrażanie swoich uczuć i doświadczeń, arteterapia, ekologiczne wyrażanie emocji, techniki relaksacyjne, doskonalenie samoregulacji. Bardzo często na indywidualnych spotkaniach z dzieckiem rysowaliśmy, tworzyliśmy bajki i bawiliśmy się tym, co widać na ekranie.

Niestety wojna trwa. I każdego dnia jej skutki są coraz poważniejsze. Prowadzi to do ciągłego poczucia niepokoju, strachu, bezradności, niestabilności psychicznej i często odchyłeń psychicznych od normy. Dlatego tak ważne jest zapewnienie terminowej pomocy uchodźcom z Ukrainy, zwłaszcza dzieciom, które potrzebują fachowej pomocy i wsparcia.

To właśnie tutaj, w trudnych okolicznościach, czuję, że robię ważne rzeczy i naprawdę doceniam ludzi, z którymi mam szczęście pracować i się przyjaźnić.

Na koniec, chcę wyrazić wdzięczność mojej rodzinie, wszystkim moim współpracownikom a także osobom, którym pomagam. Życzę wszystkim spokojnego nieba i wewnętrznej harmonii. Dziękuję za uwagę.