**Zabawa, opieka i społeczność dla rodzin uchodźców**

*Grupy opiekuńczo-edukacyjne Spynka w Polsce odpowiadają na potrzeby dzieci i rodziców - uchodźców z Ukrainy, poprzez opiekę nad dziećmi, wsparcie psychospołeczne i poczucie przynależności społecznej.*

Bycie rodzicem to najważniejsza praca na świecie - a także jedna z najtrudniejszych. Ucieczka przed wojną i bycie uchodźcą sprawia, że ta trudna praca staje się jeszcze większym wyzwaniem.

"Rodzice są wyczerpani. Żyją w niepewności i nie wiedzą, co będzie dalej. Zapominają, jak to jest po prostu być rodzicami" - mówi Yuliia Avramchenko, edukatorka z Łucka w Ukrainie, która pracuje w przedszkolu Spynka w Lublinie. "Rodziny często nie mogą wybrać miejsca zamieszkania. Wiele rodzin nie wynajmuje mieszkań; mieszkają w punktach zakwaterowania dla uchodźców w ograniczonej przestrzeni dzielonej z innymi ludźmi."

Po ucieczce z kraju rozpoczynając życie od nowa, pojawia się wiele codziennych zmartwień. Brak pieniędzy, problemy mieszkaniowe, dostęp do opieki zdrowotnej i opieki nad dziećmi to tylko niektóre z wyzwań, którym trzeba stawić czoła. Co więcej, radzenie sobie z silnymi emocjami, takimi jak smutek, niepewność co do przyszłości oraz obawy o rodzinę i przyjaciół, mogą sprawić, że rodzice znajdą się w trudnej sytuacji emocjonalnej. Niedawna ankieta UNICEF przeprowadzona wśród matek-uchodźczyń wykazała, że poczucie tęsknoty za domem i bliskimi w Ukrainie było jednym z największych czynników przyczyniających się do stresu. Większość z nich stwierdziła również, że czuła się bezradna i rozważała skorzystanie z pomocy psychologa.

"Spynka", prowadzona w partnerstwie z Fundacją Rozwoju Dzieci im. Jana Amosa Komeńskiego, to po ukraińsku oparcie lub kręgosłup. W języku polskim słowo to może oznaczać spinkę do włosów lub spinacz do papieru - przedmiot, który ma moc łączenia. Spynki to ośrodki opieki dziennej, zaprojektowane w celu odpowiadania na potrzeby dzieci przesiedlonych w wyniku wojny, zapewniające usługi wczesnego wspomagania rozwoju dziecka i wsparcie psychospołeczne. Są to miejsca adaptacji i integracji z lokalną społecznością dla dzieci, ale także ich opiekunów, zapewniając rodzinom poczucie stabilności i bezpieczeństwa.

Yuliia sama jest mamą i opiekuje się czwórką dzieci - trójką własnych i bratem w wieku szkolnym. W Ukrainie była księgową, ale po przyjeździe do Polski zapisała się na szkolenie finansowane przez UNICEF, aby zostać edukatorką w jednym z przedszkoli Spynka w Lublinie. "Wiele dzieci nie dostało się do polskich przedszkoli. Potrzebują wsparcia psychologicznego, podobnie jak ich rodzice" - mówi.

**Żeby wychować dziecko, potrzeba wioski**

Dzieci, które uciekły przed konfliktem, również potrzebują wsparcia w radzeniu sobie ze stresem. Straciły kontakty społeczne, przyjaciół i wszystko, co kiedykolwiek znały.

"Przyjechaliśmy do Polski i zdecydowaliśmy się wysłać Yevę do polskiego przedszkola, ale po dwóch czy trzech tygodniach była zbyt zestresowana. Wtedy znaleźliśmy Spynkę" - mówi Oleksander, ojciec trzyletniej Yevy. "Zdecydowaliśmy się wysłać ją do Spynki, ponieważ jest tu więcej ukraińskich dzieci. Pomyśleliśmy, że łatwiej będzie jej się zaadaptować". Oleksander i jego żona opuścili Charków pierwszego dnia wojny z powodu ostrzałów. Najpierw udali się na zachód Ukrainy, aby pozostać z rodziną, ale ostatecznie zdecydowali się osiedlić w Lublinie.

"W Spynce jest psycholożka, z którą spotyka się moja córka. Na początku było to dla niej stresujące, ale konsultacje jej pomagają. Zajęcia z logopedką też jej pomagają" - dodaje Oleksander.

Yeva przychodzi do Spynki codziennie. Bawi się z dziećmi, uczestniczy w zajęciach plastycznych, spotyka się z psycholożką i logopedką. Dzięki tej rutynie jest teraz spokojna i czuje się komfortowo.

"Udało nam się zbudować grupę przyjaciół. Dzieci lubią się nawzajem, lubią nas, przytulają się. Po całym dniu w Spynce są podekscytowane, opowiadając rodzicom o swoim dniu. Wtedy myślę, że nam się udało, że wykonujemy dobrą robotę" - mówi Yuliia.

Spynki zapewniają wszechstronne wsparcie dzieciom i ich rodzinom, angażując szereg specjalistów i profesjonalnie przeszkolonych wychowawców.

"Większość dzieci, które trafiają do Spynek, będzie potrzebować długoterminowego wsparcia ze strony pedagoga, logopedy, psychologa i rodziców. Tylko angażując wszystkich, będziemy w stanie im pomóc" - mówi Olena Chshchyna, logopedka z Sum w Ukrainie.

Olena przyjechała do Lublina w lutym 2022 roku i obecnie pracuje w kilku lubelskich Spynkach. Ma wieloletnie doświadczenie pracy jako logopedka z dziećmi z trudnościami w uczeniu się. Prowadzi indywidualne sesje z dziećmi, które są wypełnione zabawnymi gadżetami i angażującymi technikami. "Uwielbiam te dzieci. Pomimo tego, że ogólnie przyjęte jest, że z każdym dzieckiem mam mieć jedną sesję w tygodniu, spotykam się z nimi dwa razy. Naprawdę chcę im pomóc" - mówi.

**Dach jest w Twoich rękach**

Kiedy dzieci radzą sobie ze stresem, rodzice mniej się martwią. W miejscach takich jak Spynka rodzice znajdują również wsparcie w sobie nawzajem poprzez społeczność, kontakty towarzyskie i dzielenie się doświadczeniami i poradami. Potrzebna jest jednak większa świadomość i wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego. Zwłaszcza dla osób doświadczających wysokiego poziomu stresu, którzy nie korzystali z profesjonalnego wsparcia psychologicznego.

W odpowiedzi na złożone potrzeby rodziców, którzy uciekli przed wojną w Ukrainie do Polski i w oparciu o dogłębną ankietę przeprowadzoną wśród matek z doświadczeniem uchodźczym na temat ich zdrowia psychicznego, UNICEF uruchomił kampanię "Dach jest w Twoich rękach". Dach chroniący dom to ukraińska metafora dobrego zdrowia psychicznego, które czyni życie bezpieczniejszym i zdrowszym. Kampania na rzecz zmiany zachowań społecznych ma na celu wyposażenie rodziców w strategie radzenia sobie ze stresem oparte na zaleceniach ekspertów, które pomogą im się uspokoić i wreszcie wziąć "dach" z powrotem w swoje ręce. Kampania zawiera również linki do dostępnych usług psychologicznych. Materiały kampanii można znaleźć online i offline, w tym w Spynkach, a także w innych ośrodkach wspieranych przez UNICEF, takich jak centra Spilno.

"Ludzie boją się chodzić do specjalistów. Ale wiele osób tęskni za domem, zwłaszcza osoby ze wschodniej Ukrainy" - mówi Oleksander o wsparciu psychospołecznym potrzebnym rodzicom.

"Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego jest niezbędne. Potrzebujemy go. Sama szukałam psychologa po przyjeździe do Polski, szukałam wsparcia" - mówi Yuliia.

Dziś Yuliia wyraźnie widzi, że jej praca w Spynce wspiera dzieci i rodziców - w tym ją samą. "Kiedy pracujesz jako nauczyciel, możesz nie widzieć efektów swojej pracy przez wiele lat. Ale tutaj widzimy je już teraz. Te przyjaźnie są piękne. To doświadczenie utwierdza mnie w przekonaniu, że dam sobie radę, że wszystko się ułoży i że zawsze warto spróbować".

\*\*\*

Historia opublikowana na stronie: <https://www.unicef.org/eca/pl/story/zabawa-opieka-i-spolecznosc-dla-rodzin-uchodzcow>

Więcej informacji

**dr Monika Kacprzak**

specjalista ds. komunikacji  
Biuro UNICEF ds. Reagowania na Potrzeby Uchodźców w Polsce  
Towarowa 25A, 00-869 Warszawa  
Email: [mkacprzak@unicef.org](mailto:mkacprzak@unicef.org), Tel.: (+48) 604 226 866

Znajdź nas na [Facebook](https://www.facebook.com/unicefeca), [Instagram](https://www.instagram.com/unicefecaro/), [Twitter](https://twitter.com/UNICEF_ECA), [LinkedIn](https://www.linkedin.com/company/unicefecaro), [www.unicef.org/eca/poland](http://www.unicef.org/eca/poland)  
**dla każdego dziecka, przyszłość**  
……………………………………………………………………………………………

