

«Не все буде добре, але ми впораємося!». Мистецтво підтримки ВПО в умовах сучасної України.



Внутрішньо переміщені особи (ВПО) — це не просто статистична категорія, а мільйони українців, чиє життя війна розділила на "до" і "після". Вони пережили втрату дому, майна, звичного життя, а часто й близьких. У новому середовищі вони стикаються з викликами адаптації, бюрократією, фінансовими труднощами та, на жаль, часом із нетактовністю чи навіть дискримінацією.

Наше суспільство має усвідомити: **підтримка ВПО — це не благодійність, а спільна робота над стійкістю та єдністю нашої держави.** Слова, які ми використовуємо, мають величезне значення, адже вони можуть як підтримати, так і завдати ще більшої травми.

Слова та фрази, які шкодять

У розмові з ВПО слід уникати фраз, які знецінюють їхній досвід, перекладають провину чи створюють відчуття відокремленості.

Шкідливі фрази	Чому шкодять?	Альтернатива
"Все буде добре" / "Тримайтеся!"	Звучить як кліше, знецінює реальний біль і не пропонує конкретної допомоги. Людина й так	"Я поруч", "Чим конкретно я можу допомогти зараз?"

	"тримається" з останніх сил.	
"Я вас розумію" / "Я теж пережив стрес"	Неможливо повністю зрозуміти чужий досвід втрати дому, а порівняння знецінює унікальність їхньої травми.	"Мені важко уявити, через що ви пройшли. Я хочу вас вислухати."
"А чого ви не виїхали раніше?" / "Треба було краще дбати про майно"	Перекладає провину на постраждалу особу, ігноруючи реалії небезпеки та неможливості швидкого рішення.	<i>Уникати питань про минулі рішення.</i> Натомість: "Ви в безпеці, і це найголовніше."
"Там же наші хлопці гинуть, а ви тут відпочиваєте"	Створює штучний поділ "ми/вони", викликає почуття провини вцілілого, яке й так часто мучить ВПО.	Фокусуватися на спільному: "Ми всі зараз працюємо на спільну перемогу, кожен на своєму місці."
"Ну, ви ж отримали виплати/житло від держави/волонтерів"	Сприймається як закид чи знецінення потреби. Допомога часто покриває лише мінімум потреб.	"Я радий/рада, що ви змогли отримати цю підтримку."
"Всі з Донбасу/Півдня/Сходу такі..."	Стереотипи, які ображають та роз'єднують, посилюють регіональні упередження.	Звертатися до людини як до особистості, а не представника регіону.

Слова та дії, які допомагають. Мова підтримки

Справжня підтримка має бути **конкретною, емпатійною та орієнтованою на майбутнє**, але з повагою до теперішнього болю.

1. Емпатія та визнання болю:

- **"Мені дуже шкода, що вам довелося це пережити. Це несправедливо."** (Визнання травми без кліше).
- **"Ваші почуття — це нормально. Страх, злість, розпач — усе це природна реакція на війну."** (Нормалізація емоцій).
- **"Я бачу, наскільки ви сильні, що змогли пройти через це."** (Фокус на стійкості, а не на ролі "жертви").
- **"Ви зробили все можливе, щоб захистити себе та свою родину. Це вже велика перемога."**

2. Пропозиція конкретної допомоги:

- **"Я можу допомогти вам із [заповненням документів/пошуком школи/доставкою продуктів]. Що зараз найактуальніше?"** (Конкретика важливіша за загальні обіцянки).
- **"Якщо вам просто треба виговоритися, я готовий/готова послухати без оцінок і порад."** (Пропозиція безпечного простору).
- **"Чи можу я заїхати до вас у вівторок, щоб допомогти з меблями/ремонтom? Або приготувати обід?"** (Конкретний час та дія).
- **"Як виглядає ваша нова рутина? Чим я можу бути корисним для її налагодження?"**

3. Створення відчуття спільноти:

- **"Радий/рада, що ви тепер у нашій громаді. Чим ми можемо допомогти вам інтегруватися?"** (Акцент на інтеграції, а не на відокремленні).
- **"Ви тут не один/одна. Ми разом впораємося з цими викликами."**
- **"Я вважаю вас цінною частиною нашого колективу/спільноти."**

Ключові принципи комунікації

1. **Повага до особистості, а не до статусу:** Звертайтеся до людини як до фахівця, сусіда, друга, але не лише як до "переселенця". Вимушений переїзд — це лише частина її ідентичності.

2. **Запит дозволу:** Не розпитуйте про травматичний досвід без дозволу. Питання: **"Ви готові поділитися своїм досвідом, чи вам було б краще поговорити про щось інше?"**

3. **Емоційна присутність:** Якщо людина плаче чи засмучена, не намагайтеся негайно її заспокоїти фразами. Просто будьте поруч, скажіть: **"Я бачу, що вам боляче. Я поруч."** Запропонуйте води чи хустинку.

4. **Фокус на дії та ресурсі:** Допоможіть людині знайти ресурс (роботу, гуртки, психолога, нових друзів), а не зациклюватися на втраті.

Слова підтримки в умовах війни мають бути **чесними, конкретними та людяними**. Вони не обіцяють "дива", але гарантують присутність: **"Ваш біль — це наш спільний біль, і ви не одні у цій боротьбі. Я поруч."**