

PSYCHOLOGICZNE MECHANIZMY ADAPTACJI UCHODźCÓW

Człowiek budzi się w całkiem nowym świecie. Nic wokół nie przypomina tego co było mu znane. Wszystko wydaje się obce i zagrażające, a on niezależnie od wieku, musi się w tej sytuacji odnaleźć. Początki są trudne, ale mimo lęku, trzeba zacząć się przystosowywać i podjąć konkretne działania, by zastany świat poukładać na nowo.

Powyżej w skrócie opisano sytuację, której musi stawić czoła uchodźca, zarówno dziecko jak i osoba dorosła, których życie w przeciągu kilku dni lub godzin zmieniła wojna. Dorośli zazwyczaj podejmują decyzję po krótszym lub dłuższym namyśle. Dzieci, szczególnie w sytuacji nagłej ucieczki przed wojną, często traktowane są jako pasywni uczestnicy wydarzenia, podlegający decyzjom opiekunów. Nie są pytane o zdanie i nie mogą protestować. Często o szczegółach dowiadują się nie wprost lub nawet są oszukiwane przez rodziców np. co do długości podróży lub czasu pobytu w obcym kraju. Nie mają czasu na osvajanie się z myślą o przesiedleniu, rozstaniu z bliskimi, porzuceniu osób, przedmiotów, zmianie rytmu dnia, które dotychczas dawały im poczucie bezpieczeństwa. Zwykle, na takie oswojenie, dzieci potrzebują ok 8-10 tygodni, aby zmiana nie była dla nich traumą. W warunkach wybuchającej wojny nie dostają tego czasu, a w zamian dużą porcję strachu, rozpacz i przerażenia. Nie tylko dzieci nie wiedzą jak będzie wyglądało ich życie w najbliższej przyszłości. Nie wiedzą tego także ich opiekunowie. I choć prawdą jest, że to właśnie dzieci będą adaptowały się do nowych warunków i do życia w nowym społeczeństwie najłatwiej i najszybciej, to w ich psychice towarzyszący temu lęk i strach przed nieznanym, pozostawią najtrwalsze ślady. Zazwyczaj dzieci w takich sytuacjach mało mówią, nie zadają wielu pytań. Są uważnymi obserwatorami, przyglądają się zmaganiom rodziców, ale także stają się lustrem ich stanów emocjonalnych, nie rozumiejąc do końca własnych emocji. Im młodsze dziecko tym większa jest szansa na jego szybkie przystosowanie do nowego środowiska i przyswojenie sobie nowych kodów kulturowych, ale każde dziecko i każdy dorosły staje przed swoimi własnymi wyzwaniami adaptacyjnymi, których pokonanie jest trudne, złożone i wymaga czasu.

W kontekście emigracji oraz uchodźstwa adaptacja przyjmuje najczęściej formę psychologiczną, społeczno-kulturową i ekonomiczną. Pierwsza z nich, adaptacja psychologiczna wiąże się z wewnętrznym nastawieniem do nowej sytuacji życiowej,

poczuciem własnej wartości w nowym społeczeństwie, czy satysfakcją z egzystowania w nim. Druga forma adaptacji to adaptacja społeczno-kulturowa, która koresponduje z rzeczywistymi działaniami osób adaptujących się do nowych realiów życia. Ma swój wyraz w radzeniu sobie z problemami dnia codziennego, stosunkami międzyludzkimi, realizacją postawionych sobie celów. Odnosi się do świata zewnętrznego, a powodzenie jej jest uzależnione od stopnia znajomości danej kultury, kontaktu z nią oraz charakteru międzygrupowych stosunków. Jednak nie zawsze zdarza się, że adaptacja psychologiczna przebiega w równym tempie ze społeczno-kulturową. Umiejętność sprawnego funkcjonowania w nowym środowisku nie musi iść w parze z dobrym samopoczuciem. Pozornie dobrze funkcjonująca osoba może odczuwać mniej lub bardziej uświadomioną niechęć i wrogość do nowego środowiska. Adaptacja ekonomiczna dotyczy natomiast osób pracujących, a odnosi się do poczucia sukcesu zawodowego i satysfakcji z pracy w nowych warunkach kulturowych. Wpływają na nią motywy migracji i to jak osoba postrzega początkowe lub trwałe obniżenie swojego statusu w nowym miejscu zamieszkania. Głównym wyznacznikiem adaptacji jest sprawna komunikacja językowa. Jej skutkiem jest możliwość odnajdywania się w wielu sytuacjach społecznych, podczas których bariera językowa nie stanowi problemu, co potęguje poczucie przystosowania się. Dzieci emigrantów i uchodźców mówiąc o adaptacji swoich rodziców i ich przystosowaniu do nowych warunków, oceniają ją pozytywnie, gdy rodzice coraz lepiej posługują się językiem kraju do którego przyjechali, umieją zorganizować życie rodzinne, bezproblemowo poruszają się po mieście (używają komunikacji miejskiej), posiadają pracę, rzadko wyrażają tęsknotę. Trzeba podkreślić, że potomstwo zazwyczaj adekwatnie odczytuje stan i poziom adaptacji rodziców do życia w innym kraju. Analizując wypowiedzi dzieci i rodziców pochodzących z tych samych rodzin, nie zauważa się znaczącego rozdzwiewu pomiędzy wypowiedziami pierwszego i drugiego pokolenia. Dzieci zauważają też i przyznają, że występują czynniki, które wspomagają proces adaptacji rodziców np. posiadanie i wsparcie znajomych, posiadanie dobrej pracy, cechy charakteru takie jak pracowitość, otwartość na innych ludzi, upór, czy też chęć stopniowego poznawania środowiska zamieszkania. Zauważają też czynniki, które ich zdaniem przeszkadzają rodzicom w przystosowaniu się do nowej sytuacji życiowej, takie jak niski poziom znajomości języka albo jej brak, tęsknota za krajem, wiek oraz inna kultura. Rodzice oceniający stopień i umiejętność przystosowywania się dzieci zazwyczaj oceniają je jako bardzo dobre, tylko w niektórych przypadkach podkreślając słabsze przystosowywanie się dzieci starszych w porównaniu do młodszych, co nie oznacza jednakże,

że ich adaptacja ogólnie nie jest oceniana jako dobra bądź zadowalająca. Dorośli przede wszystkim podkreślają, że dobra adaptacja ich dzieci zależy od znajomości języka, umiejętności nawiązywania nowych znajomości, przyjaźni i otwartości nowo poznanych ludzi. Jako istotną, wskazują także pomoc rodziny, przyjaciół oraz posiadanie w gronie znajomych, osób miejscowych, gotowych wspomóc znajomością języka np. w załatwianiu spraw urzędowych. Osoby uciekające przed wojną mają trudne i bardzo różne doświadczenia. Pierwsza pomoc to zabezpieczenie podstawowych potrzeb życiowych, wyżywienia, ubrania, mieszkania. Wszyscy przeżywają strach niezależnie od swoich indywidualnych doświadczeń i przeżyć. Niektórzy są w kraju docelowym po raz pierwszy, inni już wcześniej go odwiedzali, jedni widzieli śmierć na własne oczy i słyszeli odgłosy wojny, inni tylko się o nie otarli lub o nich słyszeli. Jedni mają za sobą bardzo daleką podróż inni przyjechali z terenów przygranicznych. Inny jest ich status materialny, a stan psychiczny często niewiadomy. Stosują różne mechanizmy adaptacyjne. Jedni radzą sobie całkiem dobrze jak na tak traumatyzującą sytuację, a inni gorzej i mimo zabezpieczenia podstawowych potrzeb nadal są w szoku. Są tacy, którzy chociaż fizycznie są bezpieczni, nadal przeżywają poczucie ostrego zagrożenia i dopiero z pewnym opóźnieniem zaczyna do nich docierać co tak naprawdę się dzieje. Pierwsze kilka tygodni to zazwyczaj czas który uchodźcy wolą przeżywać we własnym wąskim otoczeniu osób do nich podobnych, wśród bliskich i innych uchodźców, ponieważ ich integracja odbywa się najpierw na poziomie tego co znają językowo i kulturowo, i niezwykle ważna jest dla nich wspólnota języka. Pomagając, warto więc na każdym etapie przyglądać się i zastanawiać jak dostosować swoją ofertę pomocy do potrzeb konkretnych ludzi.

Analizując proces adaptacji dzieci i młodzieży, ale także osób dorosłych do życia w nowym, obcym kraju i nowych warunkach, trzeba pamiętać o tym, że jest to proces bardzo złożony, u każdego mający inną dynamikę i wymagający rozłożenia w czasie. Kolejne fazy adaptacji przybierają różne oblicza: od tęsknoty, rozpaczy, przez fascynację nowością, nadzieję, po strach i powątpiewanie. Fazy te mogą się ze sobą mieszać i bardzo szybko zmieniać. Tęsknota do dawnego życia może wywoływać zamknięcie na wszystko co nowe i wycofanie, a także niechęć do nawiązywania nowych znajomości i nauki języka, którego brzmienie staje się drażniące. Potem zazwyczaj przychodzi faza adaptacji czyli stopniowego układania sobie życia, poznawania i osvajania nowych miejsc, które z czasem mogą stać się ulubione. U każdego ten proces zachodzi inaczej i w innym tempie. Próbuując np. za wszelką cenę odwrócić uwagę uchodźców od ich najgorszych myśli i wspomnień, nie można zapominać, że wojna nadal trwa

zarówno w życiu realnym, jak i w ich psychice. Ludzie ci w każdej chwili mogą otrzymać informację, że w ich mieście, rodzinie, domu wydarzyła się tragedia, w związku z czym oderwanie się od tego, co aktualnie przeżywają, może sprawiać im trudność i powodować „mentalną nieobecność tu i teraz” np. w kinie, na festynie, na spotkaniu towarzyskim. Podobnie retraumatyzująco jak usilne odwracanie uwagi działa nadmierne jej skupianie poprzez stałe dostarczanie informacji z frontu np. w formie przekazu telewizyjnego lub częstego podejmowania tego tematu w rozmowach. Dlatego z uchodźcami należy rozmawiać, pytać o to, czego potrzebują, być wyrozumiałym dla ich zmiennych, czasem niezrozumiałych, a niekiedy pozornie nieadekwatnych emocji. Zwykle aktywności trzeba proponować ostrożnie, nie nachalnie. Warto jest także pytać czego potrzebują, by nie odmawiać im decyzyjności i sprawczości.

Jednym z istotnych czynników przyspieszających i ułatwiających integrację i adaptację dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym jest dołączenie do grupy rówieśniczej i kontakt z rówieśnikami, który nie tylko pozwala poczuć się częścią większej całości jaką jest społeczność, ale także przyspiesza naukę języka. Zapisując dziecko do przedszkola i szkoły trzeba uwzględnić jednak cechy indywidualne decydujące o tym, jak szybko proces oderwania od rodziny i wejścia w nowe środowisko powinien nastąpić. Ma to szczególne znaczenie dla dzieci uchodźców, które doświadczyły traumy wojennej, silnego lęku przed stratą i rozłąką z bliskimi, które uciekając potrzebowały przede wszystkim bliskości osób znaczących oraz poczucia bezpieczeństwa. Wśród nich znajdą się takie jednostki, które będą potrzebowały więcej czasu między przybyciem do kraju docelowego, a opuszczeniem nawet na kilka godzin nowego miejsca pobytu i pójściem do przedszkola czy szkoły. Konieczność znalezienia się w nowej przestrzeni społecznej jaką jest szkoła czy przedszkole może być przez nie odczuwana jako kolejna trauma, odbierająca im bardzo niestabilne jeszcze poczucie bezpieczeństwa. Szkoła może być traktowana jako obce środowisko, nawet jeśli jest pełne ludzi dobrej woli. U pewnej grupy dzieci istnieje ryzyko, że jeśli zostaną posłane do placówek zbyt wcześnie, proces przeżywania traumy zostanie spatologizowany i mogą pojawić się u nich np. zaburzenia lękowe. Dzieje się tak dlatego, że psychika dziecka uciekającego przed wojną, nie zawsze jest w stanie, w stosunkowo krótkim czasie po przeżyciu traumy, przygotować się na oddziaływanie nowych stresorów w tym np. szkoły, a próby zbyt szybkiego przywracania tych dzieci do psychicznego stanu sprzed wojny mogą być dla nich szkodliwe i retraumatyzujące. W takich przypadkach zawsze należy rozważyć odroczenie rozpoczęcia realizacji obowiązku

szkolnego lub uczęszczania do przedszkola o kilka tygodni, w czasie których system nerwowy dziecka odzyska równowagę pozwalającą mu na przeżycie nawet krótkotrwałej rozłąki z bliskimi bez szkód psychicznych. System szkolny zakładający tworzenie oddziałów przygotowawczych, gdzie dzieci uchodźców przez dłuższy czas, w swoim gronie będą mogły uczyć się języka zanim zostaną przeniesione do właściwych klas, także nie jest pozbawiony pewnych wynikających z niego zagrożeń. Początkowo, w specjalnym oddziale dla obcokrajowców, dzieci poczuć się lepiej i bardziej komfortowo ze względu na to, że spotkają tam osoby podobne do siebie, o podobnie niskich kompetencjach językowych, co sprawi, że nie będą czuły się inne. Jednak trudny dla nich moment może nastąpić po zmianie klasy na standardową. Wtedy mogą poczuć się gorsze, nowe, odmienne. Zetknięcie z nową kulturą bycia w grupie rówieśniczej może być trudne zwłaszcza dla tych dzieci, które miały już za sobą doświadczenia szkolne i przedszkolne w swoim kraju, ponieważ one wchłonęły już przynajmniej częściowo normy, wartości akceptowane i egzekwowane w ich kulturze narodowej i społecznej. W okresie dojrzewania niezwykle ważna jest akceptacja rówieśników, jakiej dzieci uchodźców nie doświadczają z powodu nieznamomości języka i niezrozumienia swojej kultury. Może to wpływać np. na spadek zaangażowania tych dzieci do nauki. Sytuacja ta do ustabilizowania wymaga czasu i zrozumienia przez otoczenie specyfiki funkcjonowania dzieci dotkniętych traumą. Poza zajęciami szkolnymi ważne jest aby dzieci uchodźców mogły uczestniczyć w zajęciach dodatkowych, takich, które sprawiają im przyjemność i są oderwanie od rygoru szkolnego. Jest to jeden z najważniejszych, nieformalnych kluczy do adaptacji, działający jak katalizator adaptacyjny. Dzieci zawierają w bezpiecznych i nieopresyjnych warunkach nowe znajomości i szukają swojego miejsca w grupie rówieśniczej, na zasadach, które po części mogą prezentować, a czasem nawet wprowadzać. Uczestnictwo w takich nieformalnych zajęciach wpływa znacząco na ich życie emocjonalno-uczuciowe, a także zapobiega późniejszej izolacji i ucieczce np. w świat wirtualny. Kolejnym trudnym wyzwaniem jest zetknięcie z mobbingiem szkolnym opartym na uprzedzeniach, stereotypach, często dobrze zakorzenionych, bo wynoszonych z domu i nigdy wcześniej nie weryfikowanych. Dzieci uchodźców mogą być postrzegane jako biedne, mogą być im przypisywane negatywne cechy jak np. agresja, mogą być obciążane za wydarzenia historyczne zupełnie od nich niezależne, mogą być także wyśmiewane i łatwo rozpoznawane w grupie z powodu akcentu oraz mniejszych kompetencji językowych. To, jak tego rodzaju sytuacje zostaną rozwiązane i jakie

będą ich skutki dla dzieci, zależy od dorosłych i ich wrażliwości na takie zachowania oraz posiadanych kompetencji w rozwiązywaniu tego rodzaju problemów.

W relacjach z dziećmi należy otwarcie mówić o uczuciach. Kiedy będą one rozumiały skąd biorą się i z czego wynikają emocje np. rodziców, nie będą obwiniały siebie o ich wywoływanie. Będzie im także łatwiej zrozumieć ich własne stany emocjonalne. Może się zdarzyć, że dzieci staną się wycofane, będą unikały kontaktu z ludźmi i nie będą chciały rozmawiać. Nie powinno się ich wtedy do tego zmuszać. Warto pamiętać, że niechęć do dialogu także może być reakcją na stres. W takiej sytuacji powinno się dać im czas, pozwolić oddalić się od trudnego tematu, nie podejmować go i nie drążyć. Wystarczy po prostu być obok i towarzyszyć. Ostra reakcja na stres może trwać od kilku dni nawet do miesiąca. W niektórych przypadkach takie dzieci mogą przez jakiś czas być agresywne, wulgarne, a nawet sięgać po przemoc. Jest to naturalna reakcja stresowa, obronna, która w bezpiecznych warunkach z czasem wygasa.

To, w jaki sposób będziemy prowadzić rozmowę z dziećmi, jakie informacje będziemy im przekazywać, a jakie dawkować, zależy od ich wieku oraz od etapu rozwoju. Jeśli dziecko daje znać, że czegoś się boi, trzeba spróbować dowiedzieć się co wywołuje ten lęk, a następnie dać mu do zrozumienia, że ta obawa jest przez nas traktowana poważnie. Ogromnym błędem jest powiedzenie, że nie ma się czego bać, ponieważ to pokazuje dziecku, że jego lęk jest czymś złym i nieuzasadnionym, więc nie powinno go odczuwać. Zamiast zapanować nad emocjami, wypracować strategie radzenia sobie i przystosowania będzie tłumić emocje, co może prowadzić do rozwoju zaburzeń. Kiedy uda się rozpoznać co wywołuje w dziecku poczucie zagrożenia można wspólnie opracować plan, który podpowie mu jak zareagować, gdy napotka stresową sytuację. To pozwoli mu uzyskać kontrolę nad taką sytuacją i własną reakcją na nią. Ważne, aby na każdym z etapów rozmowy okazywać dziecku wsparcie i cierpliwość.

Towarzysząc uchodźcom dajmy zarówno dorosłym jak i dzieciom przyzwolenie na przeżywanie emocji. Znajdźmy przestrzeń na płacz, przeżywanie złości, smutku, żalu. Emocje, którym nie zaprzeczamy i które nie są spychane na boczny tor łatwiej przeżyć. Trzeba mówić o nich, nazywać je, nie wstydzić się ich. Im częściej i swobodniej o nich głośno mówimy, tym lepiej się czujemy, a przy okazji uczymy też dzieci, że w rodzinie, czy grupie można pozwolić sobie na szczerość i swobodnie wyrażać siebie. Czasem rodzice przeżywają te same uczucia co dzieci. Czują się wyobcowani, odrzuceni, gorsi, bezradni, samotni. Także tęsknią i mają ogromne poczucie straty, zamartwiają się o dalszy los. Dorośli cierpią z powodu samotności, depresji, lęków, nie radzą sobie ze stresem, który im towarzyszy, poszukują wsparcia w podejmowaniu

dalszych decyzji życiowych. Wyzwaniem jest dla nich konieczność dostosowywania się do innych norm społecznych, zwyczajów towarzyskich i prawnych. Stresem jest konieczność załatwiania różnego rodzaju spraw formalnych w obcym języku, wypełnianie formularzy. Nie jest błędem okazywanie takich emocji nawet przy dzieciach, ale warto pamiętać, że płacz rodzica albo wyrażany strach czy silna złość mogą wzbudzić w dziecku, zwłaszcza małym, niepokój i podnieść znacząco jego własny poziom lęku. Z tego względu na każdym etapie adaptacji ważne jest uświadamianie sobie własnych stanów emocjonalnych i umiejętności zapanowania i kontroli nad nimi. Dlatego właśnie tak istotną częścią pomocy oferowanej uchodźcom jest pomoc i wsparcie psychologiczne, które powinno być dostępne na każdym etapie adaptacji zarówno dla dzieci jak i osób dorosłych. Nie wstydząc się prosić innych o pomoc uczymy dzieci, by one także szukały dla siebie pomocy gdy jej potrzebują. Zakłamywanie rzeczywistości i próby „radzenia sobie za wszelką cenę” nasilają problemy i powodują, że trauma wojenna rozlewa się na wszystkich członków rodziny utrudniając proces integracji i codzienne funkcjonowanie zarówno dorosłych jak i dzieci. Oferując każdą formę wsparcia osobom uciekającym przed działaniami wojennymi zawsze trzeba mieć na uwadze, że mimo, iż ucieczka i wyjazd były dla nich jedynym ratunkiem i szansą na ocalenie, a oferowana pomoc gwarantuje im bezpieczeństwo i możliwość przeżycia, na poziomie psychicznym zawsze, niezależnie od wieku płacą oni za to ogromną cenę.