Komunikácia s ľuďmi s mentálnym postihnutím

NEBUĎ NA NULE

komunitní centrum motýlek

Aj ľudia s mentálnym postihnutím vnímajú súčasnú atmosféru

Nesnažte sa ich chrániť predstieraním, že sa nič nedeje.

Buďte k téme otvorení. Pokiaľ prejavia záujem a potrebu, **hovorte s nimi o súčasnom dianí.**

Buďte vnímaví k ich emóciám. **Vysvetľujte všetko jednoduchým jazykom**, vyhnite sa prílišným abstrakciám, obsah prispôsobte individuálnym potrebám človeka.

Využite obrazovú podporu.

Vysvetlite napríklad s použitím mapy, **kde ku konfliktom dochádza**.

Ukážte, ako sa **darí pomáhať**.

Ubezpečte ich, že je normálne prežívať v súčasnej situácii **strach, smútok a úzkosť**.

Legitimizujte svoje a ich emócie.

Zároveň buďte **kľudní a** upokojujte ich.

Situáciu nezľahčujte, ale ubezpečte človeka s postihnutím, že **sme v tejto chvíli v bezpečí** a urobíme, čo budeme môcť, aby to tak zostalo.

Môžu vám pomôcť niektoré relaxačné techniky.

Vysvetľujte im, že **väčšina Rusov, s ktorými sa stretnú s vojnou nesúhlasí** a nie je za ňu zodpovedná.

Aj ľudia s postihnutím majú túžbu byť prospešní.

Zmapujte s nimi, ako vo svojej situácii môžu pomôcť. V organizáciách môžete založiť zbierkovú pokladničku, zbierku materiálnej pomoci, pokiaľ ste veriaci, spoločne sa pomodliť, zdieľať zbierkové účty a pod.

Podporte ľudí s postihnutím v trúchlení. Pomôcť môžu rituály, napr. zapáliť sviečku za obete vojny.

Zároveň im pomôžte nájsť **vďačnosť za prostredie**, v akom žijeme my, vyzdvihujte hodnoty a podporte ich v tom, aby sa z ich životov **nevytratila radosť**.

Nezabúdajme, že sa musíme najskôr **postarať o seba, aby sme mohli pomáhať druhým**.

Zdroj, na originál texte letáku sa spolupodieľali:
NEBUĎ NA NULE / Facebook
Komunitní centrum MOTÝLEK / Facebook
LOCIKA – centrum pro děti ohrožené domácím násilím / Facebook
Junák – český skaut / Facebook
Preklad: PhDr. Iveta Mišová, ZPMP v SR