

СХІД NOW

№ 10 (28)
червень
2024

БЕЗОПЛАТНО

РЕДАКЦІЙНЕ

ВУСТАМИ ДИТИНИ

Як би ви сформулювали, про що мрієте? «Мрію зрозуміти становлення Всесвіту, розгадати таємниці походження надприродного», – відповідає українська дитина на запитання від благодійного фонду «Голоси дітей». Ні, звісно, більшість відповідей були про закінчення війни та повернення до рідних розбудованих міст, авжеж. Але одна дитина саме в цей час була в іншому гуморі – і оцінить красоту інсайту, яким вона виокремлює себе з того простору, який їй не подобається!

Виходити за межі загальноочікуваного, як з ганку на двір – таку безпосередність можуть дозволити собі тільки генії та діти. Бо вони свободні.

Але ж і вразливі. Особливо тепер. Війна – місце проживання наших дітей, так вже трапилося. І в цьому місці вони часто самотні, зі своїми маленькими радощами й великими страхами. Ми прагнемо їм допомогти, але інколи ще більше лякаємо. Бо наші мрії зрозуміти становлення Всесвіту поблякли так давно, що важко навіть згадати, коли саме. Мабуть, тоді, коли ми виростили і стали мріяти про щось більш приземлене.

Гадаємо, ви не проти, що це число газети вийшло в нас таким «продитчим». Воно само 😊

А ми нагадуємо, що газета «Схід NOW» створена переселенцями зі Сходу для переселенців зі Сходу завдяки підтримці платників податків Німеччини. Вже другий рік поспіль двічі на місяць ми зустрічаємося з вами у наших переселенських справах, а щодня – чекаємо ваших відгуків щодо змісту і тем публікацій на редакційну пошту eastnowred@gmail.com або через сайт shidnow.com.ua.

Разом ми зможемо більше!



Фото: Євген СОСНОВСЬКИЙ

ЦІКАВЕ

ГАРЯЧА СПРАВА

Родина переселенців з-під Волновахи готує у Києві чебуреки за родинними рецептами

Дмитро та Катерина Ялбугани – підприємці з грецького села Бугасу неподалік Волновахи. Саме вони прославили село своїми чебуреками, коли 2014 року залишили окупований Донецьк і перебралися ближче до Маріуполя. Там при дорозі до моря з'явилося кафе, де всі, хто їхав повз, обов'язково зупинялися з'їсти смачний гарячий чебурек. На початку великої війни родина вдруге залишила домівку та зважилася на бізнес у Києві.

Найсмачніший чебурек – у моєї мами, – каже Дмитро. – Я вже кілька років не їв маминих чебуреків, адже зараз через війну нас розділяють сотні кілометрів.

Своє село та придорожнє кафе Ялбугани залишили 23 лютого 2022 року – за день до початку повномасштабного вторгнення росії. Приїхали до столиці, де врешті оселилися та вирішили відновлювати бізнес. Партнер запропонував взяти в оренду кафе в Гідропарку – при ньому є кухня, а також літній майданчик із можливістю поставити столики.

Торік влітку тут і почали готувати чебуреки по-волноваськи. Зараз це вже другий бізнес-сезон на цій локації.

Чебуреки у родині Ялбугани виготовляє Катерина – за рецептом прабабусі Анастасії. Поки говоримо, Катерина розкатує тісто й ділиться секретами.

– Для чебуреків ми робимо тісто на воді, трохи підсолюємо та додаємо олії. Важливо добре замісити та розкочати тісто, аби чебуреки вийшли тонкими та хрусткими. Раджу дати тісту трохи відпочити, а потім вже розкачувати. М'ясо для

начинки купуємо обов'язково на ринку, у начинку додаємо води – щоб чебурек був соковитий. Такі чебуреки робила моя прабабуся Анастасія, то ми завжди чекали недільного ранку: щойно прокидалися, на столі вже стояла повна миска теплих чебуреків. Цю любов до готування прищепила мені саме прабабуся, потім мама. Я дуже люблю готувати, до війни навіть мріяла відкрити кав'ярню. Але сталося інакше – вдома популярні були чебуреки, тож переважно їх і стали готувати, – розповідає Катерина. ▶

Закінчення на стор. 8

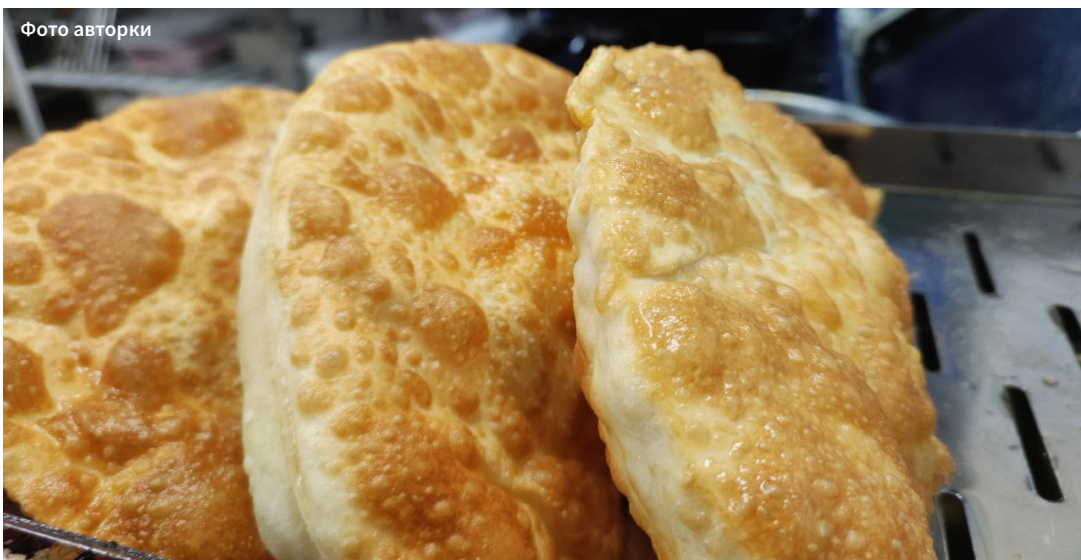


Фото авторки

НОВИННЕ

ЖІНКАМ, ЯКІ ВЕДУТЬ БІЗНЕС НА ДОНЕЧЧИНІ, ПРОПОНУЮТЬ ДО 15 ТИСЯЧ ДОЛАРИВ

Жінки, які відкрили бізнес із виробництва чи переробки, можуть отримати до 15 тисяч доларів у рамках грантової програми «Створюй». Зокрема йдеться про пошив одягу, приготування їжі, випічки тощо. Перевагу матиме бізнес з акцентом на інновації.

Програма реалізується благодійним фондом Київської школи економіки за підтримки Western NIS Enterprise Fund і в партнерстві з АТ «Ощадбанк».

«За 2023 рік ми надали клієнтам 37 грантів, а за п'ять місяців 2024 року – вже 29. Тобто бізнес потроху повертається в регіон, намагається відновити роботу або створити щось нове», – повідомила начальниця філії Донецького обласного управління АТ «Ощадбанк» Ганна Прасол.

Індивідуальна грантова програма для жінок-підприємниць, які зареєстровані як ФОП або власниці 50% бізнесу ТОВ, передбачає, що учасниці не мають заборгованості перед бюджетом та притягнення до кримінальної відповідальності за корупцію, а також не ведуть діяльність на тимчасово окупованих територіях. Крім того, бізнес має працювати більше року на момент подачі заявки.

Витратити грантові кошти можна на придбання обладнання і частково на програмне забезпечення та навчання (не більше 30% від суми гранту).

Подати заявку необхідно на сайті vlasnaspravagrant.com.ua/create/ до 1 серпня 2014 року.

12 ІНОВАЦІЙНИХ БІЗНЕСІВ МОЖУТЬ ОТРИМАТИ ДО 40 ТИСЯЧ ЄВРО НА РОЗВИТОК

Відкрито набір на програму для українських бізнесів, які створюють продукти або послуги з фокусом на експорт та/або інновації. 12 малих та середніх підприємств можуть отримати до 40 000 євро та консультаційну підтримку в межах програми EU4Business від ЄС та Німеччини.

Подати заявку можуть малі та середні підприємства, які працюють у секторах:

- ♦ переробної промисловості (харчова, легка промисловість, машинобудування, будівництво, виготовлення меблів тощо);
- ♦ креативної індустрії (мода, дизайн та інші);
- ♦ інших галузей з експортним та інноваційним потенціалом.

Участь у проекті вимагає від підприємства власний внесок у розмірі 20% від суми гранту.

Пріоритет надаватиметься підприємствам, які дотримуються принципів екологічності та енергоефективності.

Гроші можна буде витратити на просування експорту, тестування та сертифікацію продукції, реєстрацію та захист прав інтелектуальної власності, маркетингові та консультаційні послуги, закупівлю обладнання (не більше 50% грантових коштів) тощо.

На сайті 12grants4sme.world/ можна докладніше дізнатися про вимоги та подати заявку. Дедлайн: 23:59 25 червня 2024 року.

ІСТОРИЧНЕ

Ця історія не така давня, багато хто з читачів може пригадати телевізійні репортажі про те, як Югославія, країна із позаблоковим статусом, яка вважалася у соціалістичному таборі місцем гостинності, поринала у жахи міжетнічних воєн. Піком розквіту Сараєва став 1984 рік, коли місто приймало Зимові Олімпійські ігри. Після Олімпіади Сараєво виросло на третину, сюди потягнулися туристи, досить швидко розвивалася промисловість. А вже за кілька років Олімпійський стадіон перетворився на кладовище...

Спільне проживання в Югославії християн і мусульман, які спілкувалися різними мовами, мали різну культуру та традиції, закладало ґрунт до релігійних конфліктів, які зрештою вибухнули у збройне протистояння сербів, боснійців і хорватів. 3 квітня 1992 року до лютого 1996-го Сараєво перебувало в облозі сербів – і це рекордний термін оточення населеного пункту в історії. 1425 днів місто постійно знаходилося під обстрілами. Поступове руйнування Сараєва з боку сербів було скоріш політичним актом, аніж воєнною необхідністю.

Будівельний бум вісімдесятих залишив по собі самі руїни в дев'яностих. Туристичний бум змінився втечею з Сараєва людей. Жертвами війни стали понад 9,5 тисячі містян. 65% будівель міста зазнали пошкодження, а 80% комунальної інфраструктури було повністю знищено.

Стосовно руйнувань Сараєва часто вживають термін «урбіцид», який, серед іншого, означає навмисне знищення міської культурної спадщини. Одним із найбільш символічних у цьому сенсі було знищення Ратуші – знаменитої неомавританської споруди, зведеної за часів Австро-Угорщини. Підпал Національної бібліотеки Боснії та Герцеговини, у якій згоріли сотні тисяч книг, став актом найбільшого одномоментного знищення книг в історії людства. Подібна доля спіткала й Ісламський інститут – коли серби обстріляли будівлю, пожежа знищила фонди найбагатшої на Балканах колекції єврейських рукописів та османських документів.



Вежі-близнюки UNITIC Towers до та після реконструкції

Також зазнали пошкодження поштамт, телевежа, вежі-близнюки UNITIC, Олімпійський палац, в якому розміщувався гуманітарний штаб. Щоб мати що їсти, мешканці Сараєва перетворили міжбудинко-



Не всі історії відбудови зруйнованих війною міст мають щасливий фінал. Наочним прикладом є столиця Боснії і Герцеговини Сараєво. Мальовниче місто, яке за етнічну різноманітність називали Єрусалимом Європи, на початку 1990-х зазнало значних руйнувань, з якими дуже невдало впоралися очільники післявоєнної реконструкції.

ЖИТТЯ ПІСЛЯ РУЇНИ

Досвід Сараєва



Цвинтар, розбитий мешканцями на Олімпійському стадіоні, 1995 рік

ві подвір'я на городи. Понад 300 тисяч дерев були знищені обстрілами, пожежами чи вирубані містянами задля виживання.

Укладена 1995 році Дейтонська мирна угода поділила Боснію і Герцеговину на дві адміністративні частини – Федерацію Боснії і Герцеговини

та Республіку Сербську. Кордон пройшов й по Сараєву, відтявши від основного ядра міста східні околиці. Між Сараєвом та Східним Сараєвом не було муру на кшталт берлінського, хоч одразу після війни його



Сучасне Сараєво

пропонували звести. Перехід із однієї частини колись спільного міста до іншої можна помітити через написи на висіках (латинка змінюється на кирилицю) та культові споруди (мечеті переважаючого після війни етносу змінюються на православні храми меншини). За історичними об'єктами теж можна зрозуміти, де ви знаходитеся. У Східному Сараєві стоять пам'ятники Гаврилі Принципу та російському представнику в ООН Чуркіну, який заперечував геноцид у Сребрениці.

Можна сказати, що боснійці солідарно витримали виклик

війни, але втратили унікальний шанс ревіталізації Сараєва. Головною проблемою стала відсутність будь-якої стратегії. Останній генеральний план був затверджений 1983 року і після війни не оновлювався. Натомість міська влада зробила гайд для міжнародних інвесторів, позначивши на мапі зони, які можна придбати й робити там усе, що заманеться. У результаті відбудова велася без ґрунтового аналізу й розуміння того, як нові об'єкти вплинуть на цілісність міського ландшафту. Наприклад, на місці знесених промислових зон побудували житло, але без

інфраструктури – без шкіль, садочків, поліклінік.

Потік іноземної допомоги лився на місцеву владу, як із рогу достатку, а відсутність координації між донорськими фондами та місцевими програмами породжувала корупцію. Видача сумнівних дозволів на будівництво зрештою призвела до руйнування архітектурної екосистеми Сараєва. Хаотичне будівництво призвело до ущільнення центру, наслідком стали постійні затори. Брак офісів, магазинів та приміщень для сфери послуг розв'язали за рахунок забудови вільних місць – парків, громадських просторів. Висотки, зведення яких ніхто не контролював, погіршили циркуляцію повітря. Нові парки так і не з'явилися. Сараєво стало виглядати брудним і занедбаним.

Щоб виправити усі прорахунки, місто наразі потребує системної постреконструкції, чималих зусиль, грошей і часу. Урбаністам і архітекторам доведеться реактивувати місто, використати неправильно сплановані площі для нових просторів, які будуть виконувати корисні для Сараєва функції. Перший крок уже зроблено – з'явився проект міського плану до 2036 року, який за підтримки Цюрихського університету розробила група під керівництвом почесної архітекторки Власти Єлен Жуліч. Запропонований план передбачає подолання просторового дисбалансу Сараєва шляхом створення нових міських центрів. Також у новий план закладена ідея популярної сьогодні концепції 15-хвилинного міста. Розвиток громадського транспорту має стати ключовим фактором зменшення заторів. Прораховується вплив забудови на забруднення повітря, відповідно заплановано контроль над щільністю забудови. Серед іншого передбачається, що будинків з великими площами фасадів в Сараєві більше не будуватимуть.

Урбаніст Харіс Піплас, який народився в Сараєві й 15 років присвятив розробці його ревіталізації, на питання, яким він бачить фінал, відповідає так: «Об'єднане місто, жителі якого співпрацюють одне з одним. Багато публічних просторів, громадських будівель, культурних закладів, зелені».

Він, до речі, радить українцям не повторювати помилок боснійців і вже зараз створювати єдине бачення майбутнього своїх міст: «Бо енергія, яка зараз кипить у головах українських архітекторів, може бути використана неефективно. Влада післявоєнного Сараєва припустилася помилки, не створивши ніякої координації міжнародних організацій, які прагнули допомогти місту. Зміни не можуть відбуватися фрагментовано. Якщо так станеться, то за двадцять-тридцять років ви будете дивитися на післявоєнну відбудову країни як на втрачений шанс». **CN**

Олег Жовтанецький

АКТУАЛЬНЕ

НОВИЙ БУДИНОК
ЗА СЕРТИФІКАТ

Оксані М. із Курахівської громади знадобилося більше року, щоби скористатися можливістю отримати сертифікат «Відновлення» на придбання нового будинку замість втраченого. Такий сертифікат дозволяє придбати будь-яке житло: і будинок, і квартиру на первинному чи вторинному ринках.

Історія пані Оксани схожа з багатьма іншими. 2021 року вона стала власницею будинку в приватному секторі Курахового. А вже восени наступного року його повністю зруйнувала російська ракета. На щастя, в будинку тоді ніхто не проживав, там тільки почали робити ремонт.

Після обстрілу жінка відразу звернулася до поліції. Далі подала заяву про зруйноване житло в Центр надання адміністративних послуг (ЦНАП), а також через застосунок «Дія».

Повідомлення про отримання житлового сертифікату з'явилося в «Дії» більше, ніж через рік, – каже Оксана. – Сертифікат, що підтягнувся, мав інформацію про суму компенсації, яку вираховувала комісія. Він дійсний п'ять років. Протягом цього терміну людина має самостійно відшукати собі нове житло в будь-якій області України, де не відбуваються активні бойові дії.

При визначенні суми сертифікату комісія враховує загальну площу втраченої оселі, середню вартість квадратного метра в регіоні, де вона знаходилася, рік будівництва, для квартир – ще й кількість кімнат. Компенсацію нараховують тільки на зруйновану житлову площу.

Коли житло обране, необхідно повідомити про намір укласти угоду з продавцем, дочекатися погодження та підписати договір протягом місяця. Відповідну інформацію вносять до реєстру, після чого за сертифікатом перераховують гроші.

– Гроші на руки отримати не можна. Кошти перерахували через банк вже на рахунок продавця, у якого ми придбали новий дім, – розповіла жінка.

За словами Оксани, вартість сертифікату, який вона отримала, була приблизно еквівалентною вартості будинку у Кураховому на той час, коли його було придбано. Але знайти за таку ціну нове житло на

Рік тому держава почала надавати компенсації за пошкоджене та зруйноване внаслідок бойових дій житло. Спочатку за програмою «Відновлення» виплачували кошти на дрібний ремонт пошкоджених будинків та квартир, із серпня почали нараховувати виплати за повністю зруйновані оселі, а з початку 2024 року – компенсувати вартість капітальних ремонтів. Їй люди, які за сертифікатом «Відновлення» придбали на новому місці нове житло. Журналістка «Схід NOW» поспілкувалася з однією з таких новоселок, а також із правозахисницею, яка відстежує виконання державної програми.

Фото: Сергій ГОРБАТЕНКО



ЗАМІСТЬ ВТРАЧЕНОГО

Що нового в програмі «Відновлення»

Дніпропетровщині, куди разом з родиною переїхала жінка, було складно.

– Коштів за сертифікатом нам би вистачило, щоб купити в Дніпропетровській області квартиру, але не 4-кімнатний будинок. Тому довелося продати автомобіль та докласти власні гроші, – пояснює пані Оксана.

За діючим законодавством, придбане за сертифікатом житло жінка не може продавати п'ять років. Крім того, після отримання сертифікату вона підписала договір про відмову від прав на зруйноване житло на користь держави. Як їй пояснили, це необхідно, щоб у подальшому держава подала позов до росії на компенсацію збитків, отриманих внаслідок війни.

За інформацією Донецької обласної військової адміністрації, станом на кінець весни житлові сертифікати отримали 460 жителів Донеччини, чий домівок знищили російські окупанти. Найбільше таких людей у Святогірській громаді – 252. Всього в області зареєстровано понад 900 відповідних заяв.

ЯК ОТРИМАТИ КОМПЕНСАЦІЮ ЗА ВИКОНАНИЙ РЕМОНТ

Про те, як можуть отримати компенсацію люди, які не очікували допомоги від держави, а самотужки зробили ремонт пошкодженого житла, розповідає заступниця адвокаційної координаторки БФ «Право на захист» Анастасія Бурау.

Заяву на компенсацію вартості вже виконаного ремонту подають через мобільний застосунок «Дія». В грудні минулого року Міністерство цифрової трансформації пові-

домило, що можна подавати заяву й через портал «Дія» (на персональному комп'ютері). Проте відповідний функціонал на порталі все ще не працює. Відповідно не працює подання заяви в паперовій формі через ЦНАПи та нотаріусів – адже ця послуга передбачає заповнення заяви адміністратором через «Дію».

Отже, поки у паперовій формі подати заяву неможливо, треба бути готовими терпляче завантажувати необхідні документи в телефонний застосунок. Це мають бути документи, які підтверджують пошкодження житла до проведення ремонтних робіт. Саме на цій підставі комісія визначає обсяг пошкодження житла.

– У разі відсутності інформаційних повідомлень від заявника з додаванням фото, акту комісійного обстеження, звіту з технічного обстеження, які фіксують факт та обсяги пошкодження, комісія приймає рішення про відмову в наданні компенсації за ремонт, – пояснює пані Анастасія.

Крім того, відмовити у компенсації можуть, якщо влас-

ник житла вже отримував гроші або будівельні матеріали для ремонту від благодійних, громадських організацій або органів місцевого самоврядування.

При поданні заяви на компенсацію заявнику необхідно пересвідчитись, що відомості про право власності на пошкоджене житло внесені до Державного реєстру речових прав на нерухоме майно. Якщо квартира чи будинок є спільною власністю, то співвласник має надати згоду на те, що саме заявник отримує компенсацію.

– Якщо власником житла є недієздатна або неповнолітня особа, то отримати компенсацію може лише її законний представник, який має подати заяву виключно письмово, – уточнює Анастасія Бурау.

Далі, за її словами, комісія огляне зроблений ремонт та на основі обстеження визначить розмір компенсації. Причому власник житла може надавати, а може й не надавати комісії пояснення та документи, які підтверджують проведення ремонту. Комісія не має права їх вимагати або відмовляти у компенсації через їх відсутність.

Термін, у який власник житла може отримати компенсацію за ремонт, законодавство не обмежує. **CN**

Ірина ДІМІТРОВА

В селі Тарасівка Київської області триває будівництво «Містечка Хансена», де вже знайшли прихисток 223 родини переселенців. У травні ключі від квартир отримали 24 родини, інформує Київська ОВА.



НА КИЇВЩИНІ АМЕРИКАНСЬКИЙ ПРОМИСЛОВЕЦЬ РОЗБУДОВУЄ ЖИТЛО ДЛЯ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ



Всього в Тарасівці житимуть більше, ніж 400 сімей. Також планується будівництво школи.

Це один з благодійних проєктів американського бізнесмена Делла Лоя Хансена. Також заселяються ще два комплекси для переселенців: будинок у Софіївській Борщагівці, який Хансен викупив, та збудоване ним містечко для людей старшого віку в селі Колонщині Бучанського району.

Переселенці можуть подати заявку за посиланням <https://surl.li/umdzm> на безо-

платне проживання в одному з цих комплексів:

♦ Містечко Хансена для сімей – Тарасівка (проживання до 5 років, оплачувати тільки потрібні комунальні послуги);

♦ Квартирний будинок – Софіївська Борщагівка (проживання до 5 років, оплачувати тільки комунальні послуги);

♦ Чудо-Містечко для людей похилого віку – Колонщина (біля Макарова), постійне проживання без оплати комунальних послуг.

ВАЖЛИВЕ

В 2014-му Дар'я Касьянова, тоді ще керівниця програми «Сирітству – ні», разом із волонтерами вивозила з окупованої Донеччини дітей, позбавлених батьківського піклування. Це були часи абсолютного хаосу. Державні органи взагалі не розуміли, що треба робити в умовах чи то війни, чи то АТО. Директори інтернатних закладів чекали на розпорядження з Києва – хто має відповідати за евакуацію сиріт, куди їх вивозити. І не отримували жодних роз'яснень.

З великим ризиком, часто під обстрілами, дітей евакуювали волонтери. Їм вдалося організувати досить системну роботу. Дар'я Касьянова була тією людиною, яка координувала процеси. А згодом й сама виїхала з Донецька разом із родиною.

– Починаючи з 2014 року, ніхто і не намагався аналізувати досвід організації, які займалися евакуацією, – каже Дар'я. – Ніхто нас не питав про це, окрім міжнародних місій, які дивувалися, як нам вдалося так все правильно організувати. Хоча я розумію, що не так вже й правильно ми робили. Все, що ми тоді не проаналізували і не врахували, оці всі наші помилки – все повторилося під час повномасштабного вторгнення, тільки у геометричній прогресії.

– На сайті Генпрокуратури повідомляється, що станом на 10 червня від російської агресії загинула 551 дитина, поранені 1 370 дітей, без урахування окупованих територій. Чи це об'єктивна статистика? І де дізнатися про кількість дітей, захоплених окупантами?

– В принципі, дані від Генпрокуратури є достовірними. Але це тільки підтверджена інформація, коли вдається встановити прізвище, ім'я, по-батькові дитини...

Щодо дітей, які були незаконно переміщені або залишилися на окупованих територіях – не можу сказати, що в нас є вся інформація. Адаже часто буває так, що діти, яких ми чи наші партнери повертаємо, розповідають про інших дітей, що були разом із ними. А інформації про цих дітей в національній базі немає.

Зараз комунікується про 19,5 тисяч дітей без батьківської опіки, які знаходяться або на території РФ, або в окупації. І це переважно діти, про яких відомо через службу у справах дітей. Але ж ми маємо пам'ятати, що з 2022 року лишилися сиротами й діти з благополучних родин, про які нічого невідомо в соцслужбах, бо вони не потребували соціального супроводу. Наприклад, один із останніх випадків по Херсонщині. Троє дітей, один вже повнолітній і два брати 9 та 14 років. Мама їхня померла в травні цього року. Якби сусіди не повідомили, то ми б нічого про них не знали й не змогли вивезти. І таких випадків дуже багато, набагато більше, ніж ми можемо уявити.

– Ваша організація залучена до процесу повернення дітей, які були незаконно вивезені окупантами. Можете пояснити, як це відбувається і наскільки все складно?



Фото: Сергій ГОРБАТЕНКО

ВІЙНА І ДІТИ

Про справжній рівень сирітства говорити поки дуже важко – правозахисниця

Дар'я Касьянова 16 років допомагає дітям, які опинилися в скрутному становищі, втратили батьків, зазнали жаків війни. Досвід, який вона отримала з 2014 року, дає можливість порівнювати – як було і як стало, чи виконали державні інституції роботу над помилками, яких припустилися на початку війни. Наразі – як голова правління Української мережі за права дитини і національна директорка з розвитку програм «СОС Дитячі Містечка Україна» – Дар'я з сумом констатує: держава не аналізує власний досвід і постійно наступає на ті ж самі граблі.



Дар'я Касьянова

– Перший етап – інформаційний. До нас може звернутися сама дитина або її батьки, офіційні представники, сусіди чи інші люди, які знають про факт, що дитина хоче повернутися і не може. Ми намагаємося встановити контакт і з'ясувати, які документи є на руках, аналізуємо всю інформацію про таких дітей. Багато хто з них вже має російське громадянство, що ускладнює процес.

Далі наша організація долучається до того, що ми називаємо фізичним поверненням дитини – ми організуємо логістику. І тут теж проблеми, бо насправді немає різниці, чи дитина в окупації, чи в Росії – в будь-якому випадку треба їхати через РФ. А на окупованій території ще й блокуєть багато, численні перевірки... Тож дорога інколи забирає 3-4 дні і більше, одна бабуся повертала своїх онуків 45 днів. Її там ганяли по інстанціях, то один папірець оформити, то інший. Не кожен може це витримати.

Коли дитину вдається повернути, починається третя частина нашої роботи – соціальна та психологічна допомога. Ми забезпечуємо середньострокову підтримку до 3 місяців, але інколи бачимо, що потрібно й далі працювати. Буває, що проходить рік-півтора, перш ніж дитина відчуває, що готова прийняти нашу допомогу. Ми також забез-

печуємо дітей репетиторами, бо вони багато втрачають на російській території. А дехто відверто саботує там навчання.

– Я правильно зрозуміла, що якщо дитина маленька і не може сама заявити про себе, а батьки у неї, наприклад, загинули, то у такої дитини фактично немає шансів повернутися в Україну?

– На жаль, це так. Знайти в Росії дитину, батьки якої загинули, буде ну дуже складно. Я чула, що була ідея створювати банк ДНК для пошуку та повернення дітей. Але не знаю, чи дійсно хтось зараз займається цим в Україні.

Дітей наймолодшого віку взагалі повертати найскладніше. У нас був досвід повернення 2-річної дитини з Маріуполя, коли мама-військова точно знала, де вона знаходиться, але не мала змоги самостійно її забрати. А родичі відмовлялися дитину повертати через політичні погляди. На жаль, через війну родини часто сепаровані, і розбіжності у переконаннях стають причиною для злочинів проти дітей, коли їх відмовляються віддавати батьку чи матері.

Є інформація про те, що наших дітей всиновлюють. Як і 2014 року не було тайною, що росіяни їздили в Донецьк, Луганськ, Крим, щоб всиновити дітей. І ніхто не питав, де батьки цих дітей, який у них статус. Нікому не було до того діла, що це

незаконно, згідно з конвенцією ООН із захисту прав дитини. Але кого в Росії це хвилює?

Зараз відбувається те ж саме. Тому до перемовин щодо повернення дітей долучилася коаліція міжнародних партнерів. Спецслужби наші працюють. Проте всиновлювачі можуть змінити дитині ім'я, прізвище, дату народження, і знайти її буде майже неможливо. Будемо сподіватись, що коли така дитина подорослішає, вона може почати ставити питання і сама вирішити, чи повертатися їй в Україну.

– А наскільки, за вашою оцінкою, після 2022 року збільшилась кількість дітей, які потребують всиновлення в Україні?

– Щороку в Україні без батьківського піклування залишаються від 8 до 10 тисяч дітей. І якщо дивитись на статистику, зараз ця цифра не змінилася. Але збільшилась кількість дітей, про долю яких нічого невідомо. От скільки людей насправді загинули в Маріуполі? Скільки серед них дітей? Тому про справжній рівень сирітства зараз дуже важко говорити.

Проте офіційно у нас не так багато дітей, які підлягають всиновленню. Я, до речі, спостерігаю, що по всиновлення стали більше звертатися чоловіки. Можливо, це пов'язано з новим законом про мобілізацію. Не хочу нікого стигматизувати, війна змінює людей.

Але кажу те, що спостерігаю – чоловіки напругу (без жінок) звертаються: от я вже зібрав всі документи, пройшов навчання, дитину не можу знайти.

А не може знайти, бо хочеться маленьку, до 5 років, а на таких дітей, дійсно, черга. Щоб ви розуміли, по деяких областях вона сягає 300-500 родин на дитину.

– І в цей час десятки тисяч наших дітей залишаються в окупації. Що ви думаєте про батьків, які залишають дітей на окупованій території?

– Мої старшій доньці зараз 21. Коли ми виїжджали з Донецька, їй було 11 років. Я знаю, що багато її однокласників виїжджали з Донецька аж до 2019 року, поступали в університети тут, в Україні. А були й такі, хто залишався. І окупанти їх загнали воювати проти України, є такі, які загинули. Але чому вони там залишилися? Бо батьки так вирішили. Можливості поїхати звідти були, і програми працювали. Тому у великій мірі доля цих дітей – відповідальність батьків.

– То що б ви сказали таким батькам сьогодні?

– Що тут скажеш... Треба вивозити дітей з окупації, навіть якщо у самих немає можливостей залишити ті території – адже це ризик для життя вашої дитини, ризик насильства, інших злочинів.

Скільки випадків, коли сім'я розповідала, що от не виїхала, бо не було куди, нікому ми не потрібні. Я починаю питати, а до кого по допомогу звертались? І виявляється – ні до кого. А потім – трагічні випадки. Ми фіксували такі історії на півночі Харківщини, коли росіяни ходили по дворах і змушували батьків віддавати дітей «на відпочинок» до Геленджіку. Погрожували, що інакше позбавлять батьківських прав. А потім батьки поїхали забирати дітей, а їх не віддають. Бо свідоцтво про народження у дитини, а батьки не мають на руках документів. Ну і росія каже: до побачення, дітей залишаємо. Це був жах, коли батьки нам обривали телефони, бо не знали, що робити.

На жаль, є випадки, коли ми вивезли людей, допомогли з житлом, із роботою, а потім вони повертаються в окупацію разом з дітьми. Бо «у мене там город, а тут немає, і взагалі дома краще». А про дітей ніхто не думає. Немає у нас традиції ухвалювати рішення, виходячи насамперед з інтересів дитини.

Часто ситуації, коли діти потрапляють до Росії – це не депортація в прямому сенсі, а саме вивезення родичами. Батьки вважають, що в 12 років не можна мати власної позиції. Ми їдемо, бо нам так зручніше, а дитина якось пристосовується, нічого страшного. А сама дитина часто думає не так, як батьки, бо вона виросла в незалежній Україні і іншої країни не знає і не хоче знати. Її вивозять до РФ, а там дитина підпадає під булінг через свої погляди, страждає. І в результаті ми маємо багато випадків, коли дитина намагається самотужки повернутися в Україну, звертається до нас по допомогу за телефоном **+38 (050) 015 58 46**. Думаю, що таких випадків буде ще більше. **СН**

ЕКСКЛЮЗИВНЕ

Митці під час війни та революцій завжди відіграють особливу роль. Павло Вишебаба був відомим на Донеччині активістом, а нині став одним з тих поетів, чий голос залунав на повну міць прями́сінько з фронту. Про вірші, які пишуться чи не пишуться в окопі, про бачення відновлення рідного регіону та ставлення до потрапляння власних творів до шкільної програми Павло Вишебаба розповів в інтерв'ю для «Схід NOW», яке ми пообіцяли читачам після розіграшу книги «Тільки не пиши мені про війну».

НАМАГАЮСЯ ВІДНАЙТИ ЗЕРНИНИ СВІТЛА У ТЕМРЯВІ

– Пане Павле, кажуть, що поезія – це завжди про сильні емоції. Як і війна. Чи відчуваєте ви, що саме це поєднання «вибухнуло» у ваших віршах, зробивши вас одним із найбільш популярних поетів-сучасників?

– Війна має художній потенціал через те, що вимагає максимальної залученості розуму та почуттів, особливо якщо береш у ній безпосередню участь. Вона не може залишити байдужим, а люди споконвіку писали пісні саме про те, що найбільше турбує, що стосується особисто їх. І з іншого боку – слухали саме те, що стосується їх. Я сам отримав багато нових емоцій, продовжую їх отримувати, переживати та перетравлювати. Письменник Любо Дереш любить повторювати, що завдання митця – видобувати з темряви світло. Це я й намагаюся робити – з тієї п'ятки та морока, що навколо, спробувати віднайти, видобути зернини світла. А чи вдається це мені, залишається на розсуд читачів.

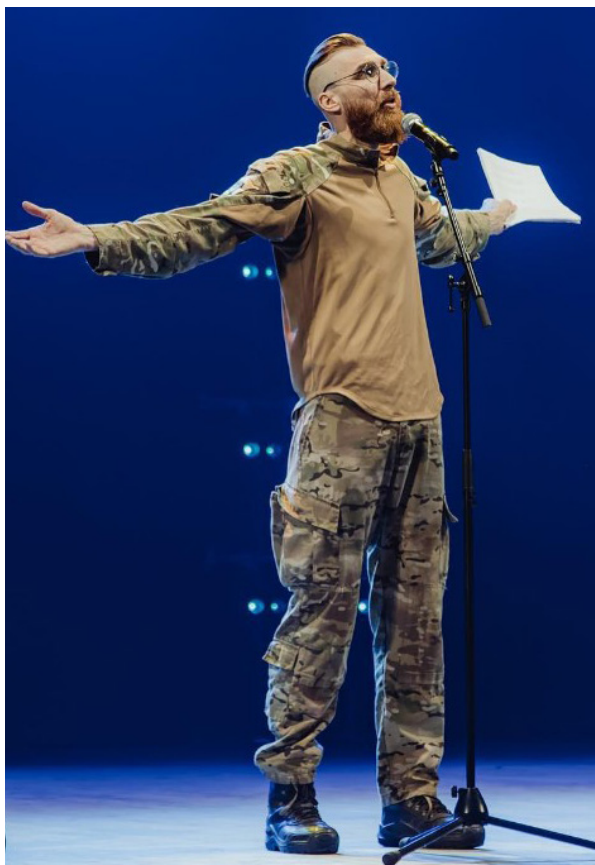
– Чи є, взагалі, місце митцям на війні? Чи важко творити там, де багато смерті та ненависті? Як поєднуються ці місії – воєна та поета?

– Нікому не місце на війні, ніхто не має бути тут. Вона в тому й полягає, щоб знищити тебе – морально та фізично. Чи важко писати? По-різному. Трапляється, бракує слів, або взагалі не хочеться говорити та писати. А інколи, навпаки, є потреба зафіксувати чи переосмислити якісь переживання.

Взагалі, я не думаю про це в категорії місії. Бо не впевнений, що виконую якусь окрему місію – поета чи воїна. На країну напали, і її треба захищати. Я хочу розповідати про це в формі віршів чи прози, і я роблю це. Все просто.



ПАВЛО ВИШЕБАБА ПРО ВІРШІ, СХІД ТА ДІТЕЙ У ВІЙНИ



Павло Вишебаба – поет, музикант, громадський діяч, народився 1986 року в Краматорську. Після початку російсько-української війни у 2014 році принципово перейшов на українську. Співзасновник та голова ГО «Єдина планета», співзасновник кампанії на захист хутрових тварин ХутроOFF. На початку повномасштабного вторгнення вступив до лав 68-ї окремої егерської бригади імені Олекси Довбуша. 2022 року видав збірку віршів «Тільки не пиши мені про війну», яка зробила його відомим та за рік двічі була перевидана. Двомовна збірка віршів Павла Вишебаби «Моє покоління / Моје pokolenie» вийшла також у Польщі. Наразі вірш «Доньці» та оповідання «Марсіани» увійшли до навчальної програми з української літератури для закладів загальної та середньої освіти. 2023 року за дорученням командування Вишебаба відвідав 15 міст України з благодійним поетичним туром – збирав гроші на потреби своєї бригади.

до мови нашого ворога. Думаю, людям просто бракує наполегливості. Не забувайте, що російською говорили та говорять по всій території України, не тільки на Луганщині чи Донеччині. Міста на Сході були тотально російськомовні, але в селах і до 2014-го лунала українська.

Над нарративами про російський схід та Крим працювало дуже багато політехнологів та ідеологів ворога. І вони хотіли, щоб не тільки мешканці Сходу та Криму вірили, що вони мають російське коріння. А й щоб вся Україна повірила. У це вкладено дуже багато ресурсів – людських, ідейних, фінансових. На жаль, я досі постійно чую про те, що донеччани – «сепаратисти», для багатьох це ледь не синонім. Перш ніж повторювати

ці стереотипи, треба згадати, чий з них стирчать вуха. Вуха облізлого ведмеда з півночі.

– **Відновлення Донеччини. З чого треба буде починати, коли прийде час?**

– Чесно скажу, мало думаю на цю тему, ще надто рано. Проте очевидно, що на території, де йдуть активні воєнні дії, залишиться безліч мін та інших вибухових пристроїв. Ця територія багато років буде небез-

печною для проживання, для ведення сільського господарства чи будівництва. Спершу розмінування, потім решта.

Звісно, варто продовжити роботу з виявлення колаборантів. Це не якась особливість Донеччини чи Луганщини. В усіх війнах по всьому світові є колаборанти, дії яких мають бути оцінені в рамках закону. Громадяни ж повернуться у свої домівки, коли буде можливість безпечно відновлювати свій регіон.

На Сході України екологічна катастрофа. Інтенсивні бойові дії руйнують унікальні екосистеми, і вони ніколи більше не будуть такими, якими були до війни. Навіть ґрунт настільки переораний технікою і вибухами, що природа потребуватиме часу для відновлення. Але нам треба створити всі умови для того, щоб тут знову вирувало життя – текли річки, відновлювалися популяції тварин, комах, птахів, рослинне різноманіття...

НАШІ ДІТИ ПОТРЕБУЮТЬ СУЧАСНИХ ТЕКСТІВ, ЩОБ ВПОРЯДУВАТИ СВОЇ ПОЧУТТЯ

– Ваші вірші та оповідання включили в шкільну програму. Як вважаєте, чому важливо задовольняти читацькі потреби дітей творами сучасників? Не боїтесь, що потрапляння до «класиків» змінить ставлення до вас? До речі, а що каже про це ваша донька?

– Я думаю, що діти, які бачать зараз війну в безпосередній близькості, потребують нашої допомоги в осмисленні своїх емоцій, в усвідомленні того, що відбувається всередині них і зовні. І цю допомогу вони навряд чи зможуть почерпнути в тексті, наприклад, про походи Богдана Хмельницького. Очевидно, що наші діти потребують сучасних текстів, щоб впорядкувати свої почуття та прийняти реальність, якою б трагічною вона не була. Думаю, це одна з основних причин включення сучасних творів в шкільну програму.

На щастя, я позбавлений такого тягаря як приналежність до «класиків». Як і більшість сучасників. Для цього творам треба років 50 – чисто математично. А донька зраділа, коли мої вірші й оповідання включили в шкільну програму. Її вчителька попросила принести в клас мою книгу, і я з радістю подарував школі декілька примірників. **СН**

Єлизавета ГОНЧАРОВА

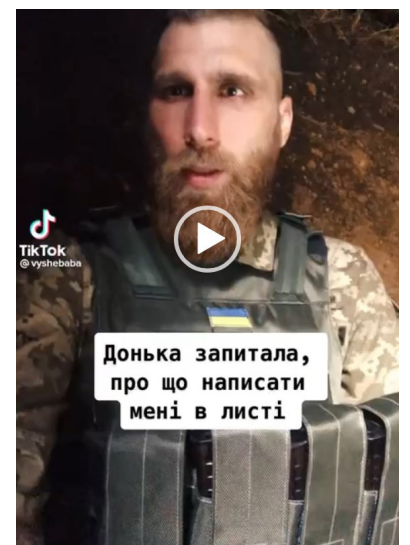
ДОНЬЦІ

Тільки не пиши мені про війну,
Розкажи, чи є біля тебе сад,
Чи там повзають равлики по в'юну?
Чи ти чуєш коників і цикад?

І як люди кличуть своїх котів
В тих далеких-далеких від нас краях?
Те, чого найбільше би я хотів,
Щоб не було смутку в твоїх рядках.

Чи цвіте там вишня та абрикос?
І якщо подарують тобі букет,
Розкажи, як добре нам тут жилось.
Не розкажуй, як бігла ти від ракет.

Перш ніж повернутися з чужини,
Запроси в Україну до нас гостей,
Ми покажемо кожному по війні,
Як ми вдячні за спокій своїх дітей.



ВАЖЛИВЕ

—Я взагалі не помітила, як він перестав бути маленьким, — каже переселенка з Рубіжного Ірина. — Два роки витягала з руїн себе, вирішувала проблеми з грошима, працювала майже цілодобово, а йому посміхалася, ніби все нормально. Схаменулася, лише коли він заговорив басом і відмовився втретє змінювати школу. Він вже не плакав, як раніше, його просто розривало в шмаття страхом нового та гнівом на мене — що створюю йому проблеми. А мені здавалося, наче він непогано почувався весь час, і друзі в нього були, і за оцінки я не ляла, і завжди підтримувала. Довелося йти до психолога, і син це сприйняв як турботу, заспокоївся трохи. А наступний рік у новій школі ми вже разом пережили — я так у першому класі за нього не переймалася, як у восьмому. Йому вже голитися треба, а він каже, що не хоче дорослішати, некомфортно йому в цьому великому тілі. І до Вінниці звикати не хоче — ти, каже, все одно знов мене звідси увезеш, ніколи вже не буде мені спокую, бо «це ж я, хіба зі мною може статися щось добре?».

ПТСР ТА ІНШІ КВЕСТИ

Постравматичний стресовий розлад (ПТСР) — хвороба уяви та провини, кажуть психологи. А найбільш розвинена уява саме у дітей. І якщо маленька дитина послухає батьків, які скажуть, що в тому, що відбувається навколо, немає її провини, то з підлітками все складніше. Вимушену зміну звичної моделі життя вони сприймають як власну поразку або покарання.

Вік має неабияке значення. Психіатр з Хорватії Костюан-Герчигоня у своєму дослідженні про ПТСР у дітей пише, що до 9-ти років дитина у травматичній ситуації знаходить «схованку» у регресивній поведінці — починає смоктати палець або мочитися у ліжку, тим самим повністю перекладаючи відповідальність на батьків, як тоді, коли вона була малечою. Старшим дітям нема куди ховатися, а тривала війна заважає їм намалювати навіть контури свого майбутнього. Що й призводить до асоціальної поведінки, психозів, в деяких випадках — до спроб суїциду.

Хорватський кейс формувався вже після балканських

Вони не дуже прагнуть розмовляти з нами, батьками. Вони тримають все в собі і охороняють територію за зачиненими дверима. Раніше батьки здебільшого обирали спостерігати та з завмиранням чекати — як там дитина впорається, якою випірне з бурхливого моря гормонів і підліткових спокус. Тепер, коли ціле покоління дітей подорослішало за руйнівних умов незакінченої війни, ми, мабуть, маємо змінити оптику та роздивитися пильніше — як вони, які вони? Та які, власне, ми — чи здатні бути опорою, чи самі є для них тяжем?



Фото: Сергій ВАГАНОВ

КОЛИ ВІК МАЄ ЗНАЧЕННЯ

Як підлітку подорослішати у війні

воєн, тож містить і результати зцілення. В нашому ж випадку ПТСР — скоріше метафора, бо травмуюча подія продовжує відбуватися і має куди розвиватися. Так, на думку Костюан-Герчигоні, фаза прийняття рішення «повертатися/не повертатися» (яка в нас ще попереду) є не менш травмуючою для дитини, ніж попередні фази, пов'язані безпосередньо з війною — психіатр наводить два випадки, коли дівча 15-16-ти років намагались покінчити з собою через несинхронність родичів у питанні повернення додому.

До симптомів травми, здобутою з війною, додаються проблеми зростання — психологи кажуть про тривожний стан щодо підліткової віктимності, негативістського сприйняття подій, неприйняття вікових змін та наругу над тілом (найдання зайвої ваги у хлопців, анорексія у дівчат).

РЕАКЦІЯ — УНИКАННЯ

Статистики, скільки юнаків в Україні зверталися по терапію до психологів, не існує. На відміну, наприклад, від Ізраїлю, де школи охоплені спеціалізованими курсами, ми досі не маємо централізованої системи психологічної підтримки дітей у кризових ситуаціях. А батьки, особливо у дисгармонійних родин, звертаються по допомогу вже у крайньому випадку (бо піти до психолога — визнати, що дитина «дурна» або «хвора»). Гормональні стреси взагалі проблемою не вважаються. А «заподіяти добро» всупереч бажанням батьків психолог не може.

Це призводить до того, що більшість підлітків продовжують проживати кризові стани взагалі без будь-якої допомоги. Окремими категоріями — дітьми, які зазнали поранень або втратили рідних — опікуються волонтери. Інші залишені або на сумлінність власних батьків, або взагалі напризволяще.

☑ За даними вибіркового дослідження, 66% підлітків-ВПО вважають, що війна погіршила стосунки в їхніх родин. Лише 12% з них у разі потреби звертаються по допомогу до батьків (серед дітей-непереселенців таких 49,5%). Головною причиною погіршення стосунків діти називають відсутність у батьків часу на спілкування — щоб утримати родину, ті змушені набагато більше працювати й приділяти увагу розв'язанню побутових проблем.

☑ До друзів підлітки також майже не звертаються з проблемами («іноді» — 37%, «дуже рідко» — 62%). З ким же проговорюють свої проблеми діти-переселенці, якщо це здебільшого не друзі, не батьки і не вчителі (рівень довіри до вчителів в усіх групах дітей не сягнув більше 2%)? Питання риторичне.

☑ Між тим, діти-ВПО залишаються потужно інтегрованими у життя родини і переймаються проблемами дорослих напрочуд глибше однолітків. Так, майже половина опитаних підлітків-переселенців обізнані у порушенні прав щодо своїх батьків та вважають доцільним для них звернутися по допомогу, наприклад до юристів.

☑ І зовсім інша картина — з запитом на психологічну допомогу. 82,5% категорично не готові йти до психолога (у групі без ВПО — 54,5%).

СТАТИ АВТОРИТЕТНИМ ДОРОСЛИМ

Психологиня Сусанна Ангелова, яка волонтеркою працювала у літніх таборах для підлітків зі Сходу, вважає, що діти в цьому віці мають потужний ресурс, здатний подолати будь-яку травму. Тож не варто драматизувати, треба лише наполегливо вчити їх знову будувати комунікації — з однолітками, батьками, зі світом.

Взагалі діяльність українських волонтерів щодо дітей-ВПО — штовхати їх, торсати, витягувати у поїздки, навантажувати подіями — від самого початку на якомусь інтуїтивному рівні складалась як терапевтично спроможна. Саме рольова модель волонтера-наставника, стає для підлітків тією, що спонукає до відновлення довіри і зацікавленості світом. Недарма наразі великою популярністю користується «Пласт» — українська скаутська організація, де самовихованням підлітків опікуються не набагато старші пластові. Через цю нову постать «старшого товариша» запускається механізм, який спеціалісти називають посттравматичним психологічним ростом — коли придушені травмою ресурси звільнюються й спрямовуються на позитивний конструктив. Волонтер займає місце знесилених батьків, втрачених друзів, байдужих вчителів, незрозумілих психологів.

Чи мають в такій ситуації здаватися без бою батьки? Адже волонтерів не так багато, щоб охопити всіх і зараз. Чи варто їм і надалі дистанціюватися від дітей та чекати, коли взаємне уникання зруйнує родину? Ні, кажуть психологи, чекати не можна.

— Після Перемоги психіка вибухне адреналіном, а потім припинить працювати в аварійному режимі виживання. Йй знадобиться відпочинок та відновлення. Ми маємо розуміти, що картина сьогоднішня — це картина здоров'я порівняно з тим, що очікує нас по закінченню бойових дій. Тож ми вже зараз маємо вводити в практику післявоєнні норми психічного здоров'я, — вважає психологиня Євгенія Ковальова.

Іншими словами, батьки мають і мусять співпрацювати із своїми дітьми, які сьогодні в умовах війни виконують свою найважливішу в житті роботу — стають дорослими. Щоб це вдалося, їм потрібно відчувати безпеку хоча б у родині. І якщо ми не можемо наблизити кінець війни, то створити мир у стінах орендованої оселі — можемо.

Заспокоїтись самим. Піти, нарешті, до психолога. Розповісти про це дітям. Запропонувати спільнодію. Разом опанувати доступні практики лікування травм і зняття надлишкового стресу — це і проговорювання, і малювання, і коупінг («Я впораюсь, я знаю, що я сильний»). Разом перемагатися.

Попри все. Заради них. Тих, хто вже безповоротно втратив на цій війні трохи менше, ніж ціле життя — своє дитинство. **CN**

Оксана СТЕЛЬМАХ

ОУ, ФЕЙК? ЯКА НЕСПОДІВАНКА 😊

Російськими ресурсами поширюється інформація, що українські підлітки 12-18-ти років мають найнижчий інтелект серед держав-учасниць та кандидаток на вступ в ЄС. Про це начебто повідомив Центр європейських досліджень імені Вілфреда Мартенса. Пропагандисти пояснюють такий результат відмовою України від радянської спадщини в освітній системі.



Однак ця інформація є повністю вигаданою. Центр європейських досліджень імені Вілфреда Мартенса регулярно публікує звіти про свої дослідження, проте жодне з них не вивчає інтелект європейських підлітків. У мережі також відсутня інформація про будь-які інші дослідження з такими результатами.

До того ж, у підлітковому віці рівень IQ може суттєво коливатися, тому дослідження, яке вигадали російські пропагандисти, взагалі не мало б жодної цінності.

Ще цікаво, що Центр Вілфреда Мартенса з 2023 року визнаний небажаною організацією в самій Росії — бо наполягає на військово-протистоянні й та посиленні санкційного тиску.

КОРИСНЕ

Війна нас всіх ламає. Особливо сумно, що вона відбивається на дітях, а дорослі здебільшого не в змозі допомогти їм через брак ресурсу. Емоційного – бо самі під постійним стресом. Часового – адже деякі родини стали неповними: батько на фронті, а мамі додалося обов'язків. Фінансового – година занять із дитячим психологом у Львові, наприклад, обійдеться в середньому в 500 гривень.

Книга «Сміховисько», про яку мене попросила написати редакторка, коштує вдвічі дешевше.

Замовила. Того ж вечора, як ми з донечкою забрали її з пошти, сіли читати. Але навіть сторінку подолати я не змогла – незчулася, як очі стали вологими.

«Ми живемо в новому домі. Не хочу розповідати чому. Від нашого попереднього життя в мене залишилося лише моє Левенятко-обійнятко», – читала я, а по щоках текли сльози. Комок у горлі зрадницьки не давав закінчити главу.

Мала почала мене обіймати й просити не читати, якщо книжка мене засмучує. Відклали до наступного вечора. З другого разу я вже впоралася з емоціями. І ми почали вивчати й практикувати вправи разом із головною героїнею.

СМІХОВИСЬКО-КРИЖИНКА

«Сміховисько» – книжка про дівчинку Дару, яку батьки ласкаво називали Сміховиськом за її життєрадісну вдачу. Однак все змінилося через вимушений переїзд, втрату дому та звичного життя. Інакшою стала й дівчинка – Сміховисько перетворилася на байдужу Крижинку, наче всі емоції в неї замерзли. Зустріч із сусідкою з фіолетовим волоссям допомагає їй знову відчувати радість життя.

Зауважу, що ця книжка, рекомендована дітям 6-10-ти років, насправді не має вікових обмежень. Бо вправи цілком підходять і для батьків.

СИЛА, ЯКА ПРОРОСТАЄ З ТРУДНОЩІВ

Якими б складними не були події, є те, в чому ми – переможці, навіть якщо одразу так і не здається, переконує авторка. Напевне, в книзі вона – та сама сусідка-психологиня, бабуся з фіолетовим волоссям Соломія Ігорівна, яка запевняє, що саме в зацісі її суперсила.

«Якось перукарка переплутала щось у барвниках – і я вийшла з перукарні з фіолетовим волоссям. А потім мені й самій сподобалося. Це моя фішка! Моя сила, яку я відкрила через неприємну подію».

Віднайти свою Суперсилу пропонується через подовжені фрази:

- ♦ Що б не сталося, я можу...
- ♦ Я навчився/навчилася...
- ♦ Я дізнався/лася про себе, що я...
- ♦ Моя суперсила – це...

«Суперсила – це просто робити щось, навіть коли складно. Робити те, що можеш саме цієї миті. Іти, адаптуватися, співати, допомагати. Робити!». З'ясувалося, що суперсила Сміховиська – це радіти. А моєї доньки – співати. Неочікувано.

ЧЕРЕЗ «НЕ МОЖУ»

«Так, а чому радіти? І як радіти, коли всі довкола плачуть?» – слухно питає дівчинка.



В книзі, яку написала психологиня з 20-річним практичним досвідом Світлана Ройз, жодного разу не згадуються слова «війна» чи «травма». Але вона – саме для проживання досвіду і травм війни. Книжка-практикум для дітей, які зростають у часи великих випробувань, навчить їх долати заціпеніння, давати раду злості чи паніці, а також зберігати та відновлювати сили.

Важко радіти, коли довкола сум, погоджується психологиня. Але, пояснює вона, життя триває. Плечі о плечі з ним іде любов наших рідних, попри те, що бувають часи, коли ми злимося один на одного. Однак труднощі, хвороби, сварки закінчуються, а життя залишається більшим за все це. Тож варто щодня плекати в собі іскри радості.

Помічним буде скласти **Календар свят на кожен день**. Так у календарі Сміховиська з'явився «День 2*2=4», «День дірочок у сирі», «День рахування хвостиків», «День свята бавовни».

Свій календар ми поки не почали.

ВНУТРІШНІЙ КОТИК ТА ЗБЕРІГАННЯ СКАРБІВ

В дні, коли впоратися стає несила, авторка рекомендує чухати за вушком внутрішніх котиків.

«У кожного всередині є внутрішній котик, або песик, або рибка, чи папуга, чи хом'ячок. І його іноді треба чухати, гладити, балувати».

Коли здається, що більше неможливо терпіти сум, біль – людина «заморожується». Натомість психологиня радить проживати всі емоції. Плакати – це нормально. Як і радіти та гніватися. Гнів корисний, бо дає сили для захисту. Однак його треба не плутати зі злістю, яка може ранити.

Для рівноваги авторка радить «шукати скарби» – речі, які викликають позитивні емоції, та зберігати їх в **Скарбничці добрих спогадів**. Там може бути все хороше – з теперішнього, минулого, майбутнього.

Сміховисько, наприклад, у намальовану скриню поклала шоколадки, Левенятко, прапор України. В нашій скарбничці – поки лише ми втрюх: я, Ганнуса і татко зі «стрелькою» (автоматом).

Ще Сміховисько намалювала фотоапарат і кадри зі спогадами. На один сумний кадр в неї вийшло багато кадрів зі спогадами приємними.

ЧИТАЄМО «СМІХОВИСЬКО»

Книжка-практикум допоможе дитині долати стреси та поратися з емоціями

А ми з донечкою, за її ж прикладом, побудували в квартирі «захищене місце» – халабуду з пледів та простирал. Всередині – всі шість м'яких іграшок на чолі з метровим Михасиком. Спроба її розібрати, щоб помити там підлогу, закінчилася сльозами. Повернули як було.

ЧОТИРИ ВПРАВИ З ДОПОМОГИ ТІЛУ

Сильні емоції, пояснює психологиня, людина переживає в тілі – стискаються кулаки, напружуються плечі чи пересихає в роті. Якщо швидко допомогти тілу, то емоції також стабілізуються, а це в свою чергу покращить думки та поведінку. Для заспокоєння потрібно зробити всього чотири дії.

Заземлення. Серед запропонованих дій: тупотіти, обіймати себе руками чи стискати в руках м'ячик.

Дихання. Видих має бути довшим, ніж вдих. Підійдуть мильні бульбашки, навіть уявні. А ще – співи, скоромовки. Можна малювати в повітрі серденько: коли рука йде вгору – робити вдих, вниз – видих.

Розтягування. Помічні дражники за допомоги язика, витягування ший, потягування, розведення рук і ніг у вигляді морської зірки.

Перехресні руки. Правою рукою торкаємось носа, а лівою – правого вуха, плескаємо в долоні

і міняємо руки місцями. Ще варіант: уявити себе мокрими песиками та струшувати з себе краплинки. Або зіграти в класики.

ЯК ВПРОРАТИСЯ З ТРИГЕРАМИ

Кілька простих порад Світлана Ройз дає для подолання флешбеків та панічних атак.

«Якщо ми зіптовхнулись з чимось, що нагадує нам про небезпеку в минулому – звуком, голосом, словом, предметом, запахом – нас наче повністю затягує в минуле, і ми починаємо знову переживати те, що колись із нами трапилося. І тоді найголовніше – повернути себе в цю мить, кинути Якір у теперішнє».

Ось що треба зробити:

- ♦ перелічити предмети навколо себе;
- ♦ назвати рік, місяць, день, час, місце;
- ♦ назвати предмети навколо: круглі, квадратні, зелені або червоні;
- ♦ порахувати кроки до виходу.

А ЩО У ВАС НОВОГО І ЧИ ДОЗВОЛЯЄТЕ СОБІ МРІЯТИ?

Ми тримаємося за старе, бо нам страшно, а не пускаємо в своє життя нове, бо не відпускаємо минуле.

«Не будеш щось змінювати, не будеш сама змінюватися – перестанеш розвиватися, завреш, перетворишся на

пам'ятник. На тебе будуть сідати голуби і какати». Так бабуся з фіолетовим волоссям відповіла Дарі, коли та сказала, що нічого нового в її житті не відбувається.

З чого почала Сміховисько – пообіцяла собі щодня вчити по одному іноземному слову. Також в неї з'явилися нові друзі.

Ми ще на шляху до змін щодня, але поставили за мету кожні вихідні ходити до театру. Одну виставу подивилися – розмов, спогадів та емоцій вистачило на тиждень. І це при тому, що дивилися ми навіть не дитячу п'єсу. Отже, схема працює.

А щодо мрій, то в нас (а чомусь я підозрюю, що й не тільки) – все як у Сміховиська: «Мрії зараз лише про одне. Про мир. Про здоров'я. Про те, щоб усі були в безпеці», а мрії про щось для себе якось соромно.

Але психологиня наполягає, що мрія – це паливо, яке допомагає машині бажань перенести їх з теперішнього у майбутнє. Почати вона рекомендує зі **Списку бажань**.

Я поцікавилася, про що ж мріє моя Ганнуса – може, про нову іграшку? Відповідає, що в неї є. Я почала з себе: кажу, що хочу поїхати на море. А вона: а я в Костянтинівку – додому. Спробувала зайти з іншого боку: може, краще б до братика в гості? На що донька каже, що хоче до тата. Знову плачу. Плачу – значить жива. А як у вас? **СН**

Лія РУСИК

КНИЖКИ ВІД «СХІД NOW»

Книжки «За перекопом є земля» Анастасії Левкової і «Часу немає» Рустема Халіла, які ми розіграли у Міжнародний день друзів 9 червня, отримає Іванна Верхола. Про свої враження переможниця розповість у наступному числі газети.

А редакція «Схід NOW» оголошує новий книжковий розіграш. І лотом стане саме «Сміховисько», бо ж не дарма наша авторка цю книгу протестувала.

Нагадаємо: щоб отримати шанс на перемогу, треба підписатися на нашу фейсбук-сторінку facebook.com/shid.now/ і слідкувати за інформацією у стрічці.

Розіграш відбудеться 6 липня – на День ППО, що захищає від ворога нас та наших дітей.



ЦІКАВЕ



ГАРЯЧА СПРАВА

Закінчення. Початок на стор. 1

Зараз у меню кілька видів чебуреків – із м'ясом, сиром та асорті, також є шашлик, люля-кебаб і домашня випічка. Ялбугани готові розширити цей перелік, додати наприклад, шумуш – традиційний грецький пиріг із гарбузом, або кубіте чи інші грецькі страви, але для цього потрібні ще люди.

Родина шукає на кухню помічницю чи помічника, які готові щодня ліпити чебуреки. Серед головних вимог до кандидатів – відповідальність та бажання вчитися й працювати.

А поки у вільний від занять час батькам у кафе допомагає син Федір – студент 2-го курсу Київської політехніки. Він зазвичай приймає замовлення клієнтів.

За шашлик та інші страви на мангалі відповідає Дмитро.



– Нам важко, адже доводиться вже вдруге все починати спочатку. У нас було гарне життя і бізнес, який ми розвивали. До нашого кафе охоче заїжджали далекобійники та й усі, хто їхав на море. Усі місцеві знали про наші

смачні фірмові чебуреки. Зараз у нас абсолютно нова аудиторія – частину людей ми знаємо, це наші знайомі з Донеччини, але є й такі, що вперше до нас заходять, їм цікаво скуштувати наші страви, – каже чоловік.



Про якісь далекострокові плани у родині наразі не дуже хочуть говорити – живуть тут і сьогодні: сплачують оренду кафе, оренду житла, популяризують страви надазовських греків – урумів та румеїв. Нещодавно взяли участь у святі Панаїр, яке проводила в Києві грецька спільнота. В парку на Виставковому центрі за їхніми стравами стояла черга – всі відвідувачі хотіли дізнатися, який же на смак чебурек греків з Донеччини.

– Наразі ми лише напрацьовуємо базу клієнтів, нас мало хто знає в Києві. Але якщо хтось скуштував наші чебуреки, то обов'язково повертається, – говорить Дмитро і знову поспішає

до мангалу, адже на майданчик зайшли кілька нових гостей, замовили чебуреки та люля-кебаб. Тож потрібно працювати.

А Катерина мріє про Перемогу, мир і повернення додому.

– Я хочу знову ступити на рідну землю та піти на могили рідних. Вірю, що це неодмінно станеться. А до того часу нам треба не втрачати віру і сили, а продовжувати жити тут, хоч і не у своїй хаті. Мені здається, ми не повинні втрачати ці роки. Маємо намагатися жити і працювати. Для цього потрібна надія, що Україна перемає, і над нами знову буде сине мирне небо нашої квітучої Донеччини. **СН**

Наталка СТЕПОВА

СМАЧНЕ

Велика Британія продовжує приймати біженців з України за програмою Ukraine Sponsorship Scheme (Homes for Ukraine). Ця програма дозволяє безоплатно отримати права на житло, роботу, доступ до шкіл, медицини та деяких виплат. А якщо люди обирають для проживання Уельс, то додатково можуть отримати допомогу у відкритті банківського рахунку, отриманні платіжної картки, безоплатний доступ до освітніх курсів, зокрема з вивчення англійської мови.

Корінне населення мальовничого Уельсу – валійці, кельтський народ, войовничий, але й працьовитий. Вони сумлінно займалися як сільським господарством, так і виплавою металів. Ну та й дуже любили (і люблять) смачно поїсти. Незмінним кулінарним символом Уельсу є гламорганські ковбаски, які готують із сиру, цибулі-порей та хлібних крихт. Кажуть, що спочатку вони



КЕЛЬТСЬКІ КОВБАСКИ... БЕЗ М'ЯСА

готувалися із додаванням свинини, але в роки Другої світової війни страва стала повністю вегетаріанською, адже м'ясо видавали за картками. Що ж, приготуємо та покуштуємо.

ЩО ПОТРІБНО:

- ♦ хлібні крихти (можна в рівних частинах з чорного і білого хліба) – 3/4 склянки
- ♦ натертий сир чеддер (чи будь-який інший) – 1 склянка
- ♦ цибуля-порей – 1 шт.

- ♦ петрушка – 1 ст. л.
- ♦ гірчичний порошок – ¼ ч. л.
- ♦ курячі яйця – 2 шт.
- ♦ молоко – ¼ склянки
- ♦ пшеничне борошно – ½ склянки

- ♦ олія – 1 ст. л.
- ♦ вершкове масло – 1 ст. л.
- ♦ сіль та чорний перець – за смаком.

ЯК ГОТУВАТИ:

1. З'єднуємо хлібні крихти, сир, подрібнені цибулю-порей та петрушку, гірчицю, сіль та перець. Додаємо одне ціле яйце та жовток від другого, ретельно перемішуємо.
2. Вимішуємо масу руками, поступово додаючи молоко для однорідності.
3. Розподіляємо суміш на 8 частин та формуємо ковбаски довжиною близько 10 см, розкочуючи їх руками.
4. Блок збиваємо до піни. Обмочуємо кожен ковбаску в блок, а потім – обвалюємо в борошні.
5. На пательні розігріваємо олію, додаємо вершкове масло, чекаємо, доки розтопиться.
6. Обсмажуємо кожен ковбаску з обох сторін протягом 8 хвилин (дуже довго не варто смажити, бо сир витече).
7. Смакують ковбаски як гарячими, так і холодними.

ЯКЩО БОГ ІСНУЄ, ВІН НОСИТЬ ФОРМУ ЗСУ



ІВАН UA383052990000026005015017860
ЄДРПОУ 39696398

Отримувач: Міжнародний благодійний фонд «Повернись живим»
Призначення платежу: Благодійна пожертва військовим