БУТИ ЖІНКОЮ-МІГРАНТОМ
ПОДВІЙНИЙ ВИКЛИК



Cofinanciado por la Unión Europea
GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES
SECRETARÍA DE ESTADO DE MIGRACIONES
DIRECCIÓN GENERAL DE GESTIÓN MIGRATORIA
Fondos Europeos
YMCA

Будучи жінкою, ви стикаєтеся не тільки з труднощами, пов'язаними з тим, що перебуваєте далеко від своєї країни, а й з перешкодами і нерівністю, які виникають через те, що ви жінка. Часто ця комбінація може змусити вас відчувати себе більш втомленою, невпевненою або непомітною.

У цьому посібнику ви знайдете *прості поради та вправи, які допоможуть вам піклуватися про себе та почувати себе краще* при вирішенні складних проблем, таких як дискримінація або акти ненависті. Наприклад, якщо вас ображає сусід, або вам не дають роботу тільки через те, яка ви є.

Важливо пам'ятати, що у вас є право на те, щоб у вас усе було добре, і сили для цього. Крім того, кожен маленький крок має значення.



1. Як піклуватися про свою самооцінку

Почуватися добре із собою дуже важливо, особливо коли ви стикаєтеся з багатьма проблемами. Іноді повідомлення, які ви отримуєте, змушують вас почуватися недооціненими; проте ви маєте велику цінність, яку не варто забувати.

Що робити, щоб підвищити свою самооцінку:

- **Визнайте, хто ви є і що ви пережили.** Запишіть на аркуші паперу все хороше і досягнення, які у вас є, навіть якщо вони невеликі. Приклад: «я сміливa, тому що я приїхала в іншу країну одна», «я дбаю про свою сім'ю», «я вчуся кожен день».
- **Будьте ласкаві до себе у словах.** Замініть такі різкі фрази, як «я не можу» на добрі, такі як «я роблю все можливе» або «я заслуговую на турботу про себе».
- **Доглядайте за своїм тілом із любов'ю.** Відпочиньте, з'їжте щось смачненьке, прийміть ванну або заспівайте улюблену пісню.
- **Встановіть межі.** Потренуйтеся говорити «ні», коли вас щось не влаштовує, навіть перед дзеркалом.
- **Шукайте підтримки.** Поговоріть з кимось, хто вислухає і підтримає вас, не засуджуючи.



2. Як впоратися з тривогою і страхом

Почуття страху чи тривоги – це нормально, коли ви відчуваєте себе невпевнено, наприклад, на вулиці, на роботі чи вдома. Ось кроки, які допоможуть вам заспокоїтися і подбати про себе.

Що ви можете зробити:

- **Дихайте глибоко і повільно.** Коли ви відчуваєте занепокоєння, спробуйте дихати, рахуючи до 4 на вдиху і до 6 на видиху. Зробіть це кілька разів.
- **Знайдіть безпечне місце.** Знайдіть місце, де ви будете почувати себе спокійно, навіть якщо це куточок вашого будинку або прилеглий парк.
- **Зробіть те, що вам подобається.** Слухайте музику, малюйте, готуйте або трохи прогуляйтеся, щоб відволіктися і заспокоїти свій розум.
- **Поговоріть про те, що ви відчуваєте.** Не ховайте свій страх у собі. Поділитися цим – означає зменшити його.
- **Подумайте про сьогодення.** Коли думки лякають вас, озирніться навколо і назвіть п'ять речей, які ви бачите, чотири, до яких ви можете доторкнутися, три, які ви можете почути, дві, які ви можете понюхати, і одну, яку ви можете спробувати.



3. Як казати « ні» і встановити межі без вини

Сказати «ні» та встановити межі – це один із способів піклуватися про себе. Хоча іноді ви відчуваєте провину, це необхідно для вашого благополуччя.

Що робити:

- **Визнайте, що ви маєте право сказати «ні».** Ніхто не повинен змушувати вас почуватися погано через те, що ви дбаєте про себе.
- **Потренуйтеся говорити «ні» вголос.** Ви можете зробити це перед дзеркалом: «я не можу», «я не хочу», «я воліла би цього не робити».
- **Використовуйте короткі та чіткі фрази.** Вам не потрібно давати багато пояснень. Наприклад: «Вибачте, я не можу вам зараз допомогти».
- **Пам'ятайте, що встановлення меж – це здоров'я для вас і оточуючих.**
- **Якщо ви відчуваєте провину, зробіть глибокий вдих і подумайте, що турбота про себе також допомагає піклуватися про інших.**

Якщо хтось не поважає ваші межі або змушує вас почуватися в небезпеці, зверніться по підтримку й не залишайтеся наодинці з ситуацією.



4. Як виразити себе без страху

Говорити про те, що ви відчуваєте і думаєте, важливо для вашого емоційного здоров'я, навіть якщо іноді це важко.

Що робити:

- **Почніть з людей, поруч із якими ви почуваєтеся в безпеці.** Це може бути подруга, сусідка або хтось, кому ви довіряєте.
- **Використовуйте фрази, що говорять про Вас, а не про інших.** Наприклад: «я відчуваю...», «для мене це важливо...».
- **Потренуйтеся записувати те, що ви хочете сказати.** Це допоможе вам упорядкувати свої ідеї та набути впевненості.
- **Якщо хтось перебиває або применшує вас, пам'ятайте, що ваші почуття є правильними.**
- **Шукайте середовище, де ви зможете говорити відкрито й без страху.**

5. Як впоратися з міграційним горем

Перебування далеко від своєї країни, своєї родини та своїх звичаїв може викликати смуток і порожнечу. Це називається міграційним горем.

Що робити:

- **Дозвольте собі відчути смуток.** Не пригнічуйте своїх почуттів, плакати чи нудьгувати – це нормально.
- **Згадуйте з любов'ю те, що залишили позаду.** Подумайте про важливих для вас людей, місця та моменти.
- **Звільніть місце для створення нових речей.** Спробуйте знайти заняття, друзів або місця, які змусять вас почувати себе добре в цій новій країні.

- **Бережіть свої традиції.** Дотримання звичок або святкування важливих дат може допомогти вам відчути зв'язок.
- **Шукайте підтримки, щоб розповісти про свою історію та своє горе.** Коли ви ділитеся, тягар стає легшим.

6. Як переписати свою історію з позиції самоствердження

Ви – авторка свого життя, і навіть якщо вам довелося пережити щось важке, ви можете розповісти свою історію, з позиції сили і мужності.

Що робити:

- **Напишіть листа самі собі.** Поговоріть про те, що ви пережили, чого вам це коштувало, а також про ваші досягнення.
- **Підкресліть свої сильні сторони.** Згадайте часи, коли ви були сміливою, творчою чи сильною.
- **Візуалізуйте майбутнє, яке ви хочете.** Уявіть, як ви хочете себе почувати і чого хочете досягти.
- **Щодня повторюйте фрази, які допомагають вам почуватися сильною.** Наприклад, «я важлива», «я здатна впоратися з будь-чим».
- **Пам'ятайте, що ви маєте право почуватися добре й вирішувати свою долю.**

У рамках **нашої Програми PRODEM** (*Захист та права мігрантів від злочинів на ґрунті ненависті, ксенофобії та расизму*) ми детально опрацьовуємо всі вищезазначені аспекти, проводячи семінари з різних тем, групи взаємної підтримки (GAM), а також надаємо індивідуальну психологічну допомогу.



ІНФОРМУЙТЕСЯ БЕЗ СТРАХУ – МИ ВАС ВИСЛУХАЄМО!

Загальна адреса електронної пошти

prevencion@ymca.es



Cofinanciado por la Unión Europea
GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES
SECRETARÍA DE ESTADO DE MIGRACIONES
DIRECCIÓN GENERAL DE GESTIÓN MIGRATORIA
Fondos Europeos
YMCA