

Valeri Prymak: Pohyb pomáhá ve chvílích psychické zátěže

03.04.2022

V Rodinném a pohybovém centru Pražačka už druhým rokem pomáhá s vedením táborů a kroužků. Ted' se Ukrajinec Valeri zapojil do pomoci dětem z uprchlických rodin.



Odkud pocházíte?

Pocházím ze zakarpatské oblasti nedaleko Užhorodu. V Česku žiji už téměř tři roky.

Co bylo vaší první myšlenkou, když na Ukrajině vypukla válka?

Cítil jsem velký smutek a nepochopení světa.

Jak to zvládají vaši příbuzní a blízcí?

Moji příbuzní jsou velice stateční. Nechtějí opouštět svoje domovy, zatím k tomu vzhledem k relativnímu klidu v regionu ani nejsou nuceni. Faktem ale je, že se celý region stal tranzitní oblastí, takže běženců potkávají hodně. Například moje rodné městečko se nachází zhruba tři kilometry od hranic a momentálně je tam víc běženců než stálých obyvatel. Třeba kamarád v Užhorodě se aktivně angažuje při třídění a přípravě humanitárního materiálu. Rozhodně se tedy snaží pomáhat.

Co říkáte na reakci Čechů?

Reakce Čechů mi připadá jako zářný příklad toho, že lidskost a chuť pomáhat stále existují. Jsem velice mile překvapen, kolik finančních prostředků dal a stále dává dohromady český národ, jak efektivně se přizpůsobuje proudění uprchlíků a organizuje humanitární pomoc, ubytování, nejrůznější úřední úkony a začleňování běženců všech věkových kategorií do společnosti.

Jak jste se k pomoci ukrajinským dětem dostal vy sám?

Spolupracoval jsem s RPC Pražačka, zejména na letních příměstských táborech a během školního roku na sportovních kroužcích. Pan ředitel Roman Rozbroj se na mě tedy obrátil s prosbou, jestli bych mohl vypomoci i v tomto případě, kdy mohu vedle pedagogické praxe uplatnit i svoji jazykovou výbavu.

Můžete uvést konkrétní příklady aktivit, jimž se spolu s dětmi věnujete?

Trávím s nimi čas podobně jako na klasických kroužcích — hrajeme fotbal a provozujeme další pohybové aktivity. Sám vím, jak ve chvílích psychické zátěže dokáže pohybová aktivita pomoci. Takže věříme tomu, že zároveň se sportovním vyžitím dětem nabízíme i psychickou podporu, kdy mohou na své trápení alespoň na chvíli zapomenout. Také poskytujeme trochu volného času rodičům, kteří vědí, že jsou jejich děti v dobrých rukou. Některé ukrajinské rodiny bydlí v okolí našeho sportovního areálu, takže to k nám nemají daleko.

Co v tuto chvíli ukrajinské rodiny v Česku nejvíc potřebují?

Aby skončila válka a jejich život mohl zase být takový jako předtím.