



# Minirozmówki polsko-ukraińskie:

„Proste wsparcie psychologiczne”

Możliwe do zastosowania przez każdego z odrobiną empatii, czasu i chęci :)

## I. Przykładowe pytania:

Jak się czujesz?

Як ти себе почуваєш?  
**(jak Ty sebe poczuwajesz)**

Jak mogę Ci pomóc?

Як я можу тобі допомогти?  
**(Jak ja možu tobi dopomohty)**

Czego teraz potrzebujesz?

Що зараз тобі потрібно?  
**(Szczozaraz tobi potribno?)**

Chcesz chwilę porozmawiać?

Хочеш хвилину поговорити?  
**(Choczesz chwylynu pohoworyty?)**

Mogę Cię przytulić?

Можу тебе обняти?  
**(Možu tebe obnjaty?)**

Pobyć chwilę przy Tobie?

Бути з тобою поруч ?  
**(Buty z toboju porucz?)**

## Dodatkowe pytanie do dzieci:

Pokolorujemy wspólnie?

Будемо фарбувати разом?  
**(Budemo farbuwaty razem?)**

@psychotresci

Chcesz się pobawić  
(klockami, Misiami, lalkami?)

Хочеш пограти  
(з кубиками, ведмедиками,  
ляльками?)

**(Chcesz pohrati  
{z kubykamy, wedmedykamy, ljalkamy?})**

Poczytać Ci bajkę?

Почитати тобі казку?  
**(Poczytaty tobi kazku?)**

Chcesz do mamy?

Хочеш до мами?  
**(Chcesz do mamy?)**



## II. Przykładowe odpowiedzi:

Tak/ nie.

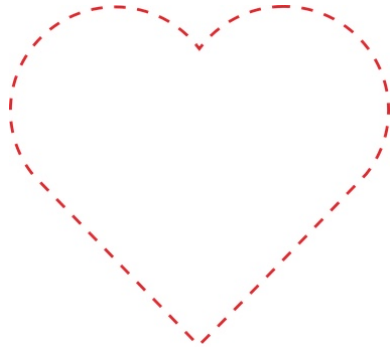
Так/ні **(tak/ni)**.

Chcę / nie chcę.

Хочу/ не хочу.  
**(Choczu/ ne choczu)**

Chce mi się pić/ jeść / spać.

Мені хочеться пити/ їсти/ спати.  
**(Meni choczetsja pyty/jisty/spaty)**



Chcę do mamy.

Хочу бути з мамою.  
**(Choczu buty z mamaju)**

Chce mi się płakać.

Мені хочеться плакати.  
**(Meni хочzetsja plakaty)**

Mam wszystkiego dość.

Мені це все набридло.  
**(Meni ce wse nabrydlo)**

Jestem zmęczona\_y.

Я змучена\_и.  
**(Ja zmuczona\_y)**

Potrzebuję zostać sam\_a.

Мені потрібно остатися  
одною/одному.  
**(Meni potribno ostatycja  
odnoju/odnomy)**

Potrzebuję z kimś pogadać.

Мені потрібно поговорити.  
**(Meni potribno pohoworyty)**

Chcę się do Ciebie przytulić.

Я хочу тебе обійняти.  
**(Ja choczu tebe obijnjaty)**

Czuję się w porządku.

Я почуваюся добре.  
**(Ja poczuwajucja dobre)**

Nie wiem co się ze mną dzieje.

Я не знаю, що зі мною відбувається.  
**(Ja ne znaju czczo zi  
mnoju widbuwajetcja)**

### III. Przykładowe empatyczne reakcje

To musiało być bardzo trudne.

-Мабуть, це було дуже важко.  
**(Mabut', ce bulo duże ważko)**



To okropne/straszne  
(przez co przeszłaś\_przeszedłeś).

Це жахливо (що ти пережив).  
**(Ce żalywo {szczo ty pereżyw})**

Smutno mi, że tego  
doświadczyłaś\_eś.

Мені сумно, що ти це пережив.  
**(Meni smutno, czczo ty ce pereżyw)**

Jesteś bardzo dzielna\_y.

Ти дуже хоробра/ хоробрий.  
**(Ty duże chorobra/chorobryj)**

Jestem przy Tobie.

Я з тобою, я поруч.  
**(Ja z toboju, ja porucz)**

Jesteś bezpieczny\_a.

Ти в безпеці.  
**(Ty w bezpeci)**

Jesteś ważna\_y.

Ти важна/ важний.  
**(Ty ważna/ ważnyj)**

Słucham Cię uważnie.

Я тебе уважно слухаю.  
**(Ja tebe uważno sluchaju)**

Nie znam ukraińskiego ale bardzo staram się Ciebie zrozumieć.

Не знаю українською але дуже стараюсь тебе зрозуміти.  
**(Ne znaju ukrajińskoju ale duże starajus' tebe zrozumity)**

Bardzo mi przykro.

Мені дуже шкода.  
**(Meni duże szkoda)**

Lubię Cię (też „kocham Cię”).

Я тебе люблю.  
**(Ja tebe ljublju)**

Chciał(a)bym Ci jakoś pomóc.

Я хотів/ би тобі якось допомогти  
**(Ja chotiw/la by tobi jakos' dopomohty)**

Rozumiem Cię.

Я тебе розумію.  
**(Ja tebe rozumiju)**

Nawet nie mogę sobie wyobrazić przez co przeszedłeś/łaś.

Я навіть не уявляю, що ти пережив/ла.  
**(Ja nawit ne ujawljaju, szczo ty pereżyw/pereżyła)**



### **Kilka uwag fonetycznych:**

- Kiedy piszę "ch" mam na myśli wymowę jak nasze polskie „ch”;
- Kiedy piszę "h" mam na myśli ukraińskie, gardłowe "ch" (i takie jak w Polsce przed II wojną światową, coś między "g" a „ch”);
- Kiedy piszę "s'" mam na myśli coś pomiędzy "s" a „ś”, to samo z „t'" - jest to coś pomiędzy „t” a „ć”;
- „Sja” jako zaimek zwrotny „się” wymawia się bardziej jak „sa” niż dokładne „sja”.

### **Uwaga językowa:**

"Я тебе люблю" (ja tebe ljublju) może oznaczać zarówno "lubię Cię" jak i "kocham Cię", ale takie najmocniejsze "kocham Cię" mówione tylko w kontekście miłości romantycznej (nie rodzicielskiej, nie przyjacielskiej itp.) to "Я тебе кохаю" (ja tebe kochaju).



---

Rozmówki przygotowała i opracowała psycholog i psychoterapeutka, Kamila Kłapińska-Mykhalchuk (czyt. Mychalczuk). Wszystkie zdjęcia i grafiki pochodzą ze stron z darmowymi i legalnie udostępnionymi obrazami: [pixabay.com](https://pixabay.com) lub [www.unsplash.com](https://www.unsplash.com). Materiały jakimi są minirozmówki są darmowe i objęte prawami autorskimi. Do ściągnięcia tylko ze strony: [www.psychotresci.pl](https://www.psychotresci.pl). W razie pytań proszę pisać na adres mailowy: [psychotresci@gmail.com](mailto:psychotresci@gmail.com). Zachęcam do udostępniania :)