

ПАМЯТКА

по психологической поддержке детей, прибывающих с территорий ДНР и ЛНР

1. О ПСИХИЧЕСКОМ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ СОСТОЯНИИ ДЕТЕЙ, ПРИБЫВАЮЩИХ С ТЕРРИТОРИИ ДНР И ЛНР.

На долю вашей семьи выпало немало испытаний. Вам пришлось пережить утрату дома, родины, гибель близких людей, эмиграцию. Вы были вынуждены начинать жизнь заново в России. Ваши дети с раннего возраста знают, что такое лишения, несправедливость и страх. Помните, что детская душа особенно хрупка и уязвима. Ребенку труднее справляться с тяжелыми переживаниями, чем взрослому, и это может отразиться на его психическом и психологическом здоровье.

Папы и мамы! Присмотритесь внимательнее к своим детям. Возможно, вы сами заметите у них признаки душевного неблагополучия и сумеете оказать необходимую поддержку. Дети ждут ее в первую очередь не от учителей и врачей, а от самых близких и дорогих им людей — от своих родителей.

Важно помнить, что запас прочности и сил у ребенка намного меньше, чем у взрослого. Некоторые детские проблемы часто кажутся взрослым несерьезными, однако для ребенка они важны и значимы. Взрослые и не подозревают, как легко можно ранить ребенка. У детей слишком мало возможностей рассказать о том, что их мучает и беспокоит — им самим это не вполне ясно. Иногда ребенок не рассказывает о своих чувствах близким людям, потому что не хочет их огорчать и расстраивать.

Как же взрослым узнать о том, что ребенок испытывает душевное страдание? Переживания и внутренние конфликты всегда находят способ заявить о себе. Так, они могут проявляться в виде:

- проблем в школе — ухудшение успеваемости и поведения, потеря интереса к учебе; конфликтов в семье — частые ссоры и разногласия между ребенком и родителями, братьями и сестрами;
- трудностей в общении: замкнутость, неумение находить общий язык со сверстниками, агрессивное или вызывающее поведение;
- душевных страданий: частые слезы, подавленность, неожиданные смены настроения без видимых причин, раздражительность, обидчивость, многочисленные страхи, кошмарные сны;
- проблем со здоровьем: расстройство сна или аппетита, боли в животе, головные боли, заикание, энурез, нервные тики.

2. ДЕТИ — СВИДЕТЕЛИ ВОЙН И КОНФЛИКТОВ

Немало детей из семей беженцев пережили ужас бомбежек, смерть родных и близких людей. Даже если дети и не видели военных действий вблизи, не находились непосредственно в горячих точках, война все равно присутствовала в их жизни и постоянно напоминала о себе.

Если ваши дети были свидетелями трагических событий или просто знают о них — значит, им нужна помощь. Вы, как и положено хорошим родителям, стремитесь оградить своих детей от переживания горя и отчаяния. Но делать вид, что ничего не случилось, — это ошибка. Тяжелые воспоминания могут оставаться с вашими детьми до тех пор, пока горе не будет пережито и разделено с близкими людьми.

Внимательно выслушивайте детей, и тогда они получают возможность выразить то, что их мучает и беспокоит. Старайтесь отвечать на вопросы детей, касающиеся их тревожных воспоминаний.

Если ребенок пережил утрату близкого человека — поделитесь своими воспоминаниями об умершем и дайте возможность высказаться и ребенку.

3. МЕЖДУ ДВУМЯ МИРАМИ

Переезд в другую страну — тяжелое испытание для вас и ваших детей. В свое время вы пережили потрясение от соприкосновения с чужим, негостеприимным миром, у которого свои правила и законы.

Обычно дети привыкают к новой культуре быстрее взрослых: они более податливы и восприимчивы. А родителям хотелось бы, чтобы их дети сохранили привычки и ценности, принятые на родине. Жесткость и неуступчивость родителей в этом вопросе вынуждают детей быть скрытными и вести себя в школе и дома по-разному, иначе новые друзья могут отвернуться от них.

Рассказывайте детям о культурных традициях и истории родной страны, но в то же время позволяйте им знакомиться с местной культурой и перенимать некоторые привычки и особенности поведения местного населения.

Ходите с ребенком на праздники, посещайте выставки, музеи, не отказывайтесь от приглашений в гости.

С вниманием отнеситесь к новым друзьям ребенка, может быть, вы позволите ему бывать у них дома или пригласите их к себе.

Разговаривайте с ребенком о том, как живут люди в этой стране, старайтесь вместе их понять, быть терпимее и сдержаннее в своих оценках местного населения.

Заинтересуйте ребенка занятиями в спортивных секциях, кружках, студиях, клубах и других творческих, научных и спортивных объединениях детей и молодежи.

4. НОВАЯ ШКОЛА

Если ваши дети посещают новую школу в другой стране, помните: им потребуется время для того, чтобы привыкнуть к ней. Из-за перерыва в занятиях, стресса, вызванного новой обстановкой, дети могут учиться не так хорошо, как вам хотелось бы. Плохие оценки и другие школьные неудачи очень расстраивают ребенка — никому не хочется быть двоечником.

Не наказывайте ребенка слишком строго за плохие оценки: вряд ли у него есть возможность сейчас учиться лучше.

Хвалите детей даже за небольшие достижения, не заостряйте внимания на его неудачах. Вселяйте в ребенка уверенность, что он постепенно справится с трудностями.

Интересуйтесь учебой, занятиями детей: расспрашивайте о школе, помогайте выполнять домашние задания, поощряйте дополнительные занятия.

Поддерживайте контакт с администрацией школы, объясните учителям ситуацию, в которой находится ваша семья, советуйтесь с ними.

5. ДЕТИ И РОДИТЕЛИ ДОМА

Тяжелые бытовые условия, теснота, неустроенность, усталость и постоянные стрессы не оставляют сил на полноценное общение с детьми, а дети очень переживают из-за недостатка тепла и внимания, несправедливых наказаний. По сравнению с бытовыми и материальными неурядицами такие проблемы, как напряженный режим дня ребенка, его страхи, переживания, душевные потребности, кажутся второстепенными. Но детство — фундамент будущей жизни любого человека. И сделать его по-настоящему прочным могут только родители.

Дайте детям почувствовать, что при любых обстоятельствах вы и ваша любовь останутся с ними.

Жизнь детей должна быть упорядоченной, особенно если они не ходят в школу. Важно, чтобы они в одно и то же время вставали по утрам, ели, гуляли и ложились спать примерно в одно и то же время.

Избегайте ссор и выяснения отношений в присутствии детей.

Интересуйтесь домашними занятиями детей, рисуйте и играйте вместе с ними.

Дети нуждаются в терпении: останавливайте их, если они делают что-нибудь не так, но не наказывайте их физически и не угрожайте наказанием, а спокойно поговорите с ними и объясните, почему ребенку не следовало бы делать так, при этом не настаивая, а давая совет.

Будьте последовательными в наказаниях и похвалах.

Старайтесь уделять всем детям равное внимание, не выделяя кого-то из них.

Когда вы раздражены и устали, не срывайте свое настроение на детях, а лучше объясните им причину вашего состояния.

Не упрекайте детей в том, что они виноваты в материальных затруднениях семьи, не называйте их «обузой». Это может навредить ребенку: он будет чувствовать себя ненужным, лишним, а вследствие этого станет замкнутым и неуверенным, а ведь вы — родители — его единственная поддержка и опора.

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, какими хотят видеть вас ваши дети?

Конечно же, добрыми, любящими, веселыми, жизнерадостными.

Возможно ли такое в вашем положении, когда приходится не жить, а выживать?

Когда одновременно до десяти человек ютятся в однокомнатных квартирах?

Для каждого ребенка его родители — самые лучшие, добрые и сильные. Постарайтесь не обсуждать в присутствии детей случаи несправедливого, жестокого обращения с вами. Не запугивайте детей, особенно полицией.

Вселяйте в детей веру в будущее и в собственные силы.

Вопреки всему, ради себя и своей семьи, будьте такими, какими хотят вас видеть ваши дети.