

Труднощі є у всіх сімей. Важливо їх долати разом. Не соромтеся звертатися до спеціалістів. Якщо у вас є запитання, пов'язані з вихованням дітей і захистом їхніх прав та інтересів, звертайтеся за консультацією на

НАЦІОНАЛЬНУ ДИТЯЧУ «ГАРЯЧУ» ЛІНІЮ:

0 800 500 225

(зі стаціонарних телефонів) або

116 111

(з мобільних телефонів).

Дзвінки безкоштовні та конфіденційні.

Національна дитяча "гаряча" лінія приймає дзвінки від дітей та від дорослих, чиї запити стосуються дітей. Ми надаємо інформаційні, психологічні та правові консультації щодо насильства над дітьми та жорстокого поводження з ними у сім'ї та з боку оточення, психологічних проблем, негараздів у стосунках з дорослими та однолітками, статевого життя, сімейних відносин, правосуддя щодо дітей, майнових прав дітей, встановлення опіки, а також булінгу і безпеки в Інтернеті.

На лінії консультують психологи, юристи, соціальні працівники, соціальні педагоги та залучені експерти.

Brot
für die Welt



Як Ваша дитина адаптується до нових умов - залежить від Вас!

Дотримуючись цих простих порад, Вам буде простіше тримати контакт з власною дитиною та допомогти їй адаптуватися у новому місті, школі, колективі, нових умовах.



Ваша дитина Вам довірятиме!

ДОВІДНИК ВІДПОВІДАЛЬНИХ БАТЬКІВ

Виховувати дитину слід навчитися. Батьками не народжуються, а стають. Щоб краще зрозуміти поведінку дитини - слід знати її найбільш ймовірні мотиви.

РОЗШИФРОВКА ДИТЯЧОЇ ПОВЕДІНКИ

Поведінка	Ймовірний мотив
Плач	Я хочу показати, як мені прикро/ Я хочу досягти свого, для того, щоб відчувати, що я контролюю ситуацію та, що я не такий (не така) вразливий (вразлива)/ Можливо, ви відступите, якщо будете жаліти мене
Крик	Мене не слухають/ Ви не розумієте, що я відчуваю/ Я не хочу, щоб ви бачили, як я почуваюся насправді, оскільки тоді я буду більш вразливим (вразливою)
Втеча	Прийдіть і знайдіть мене - мені потрібно бачити, що я є важливим (важливою) для вас/ Мені потрібно втекти, адже я знаходжуся поруч із тим, хто є загрозою/ Я не знаю, як мені дати раду своїм почуттям - отже, мені потрібно втекти
Непослух	Я відчуваю своє безсилля та потребу відновити контроль/ Я хочу перевірити, чи насправді ви мені віддані
Агресія	Чи можу я вас відштовхнути, чи ви насправді на моєму боці, як і говорите/ Я не знаю іншого способу виразити злість/ Я відчуваю ... і це є захисною реакцією для мене
Протест	В мене немає ані голосу, ані сили, я не хочу володіти ситуацією
Флірт з дорослими	Я хочу досягнути свого, адже тоді я почуватимуся не такою безсилою, але не знаю іншого способу отримати владу
Куріння	Я вже дорослий (доросла), і мені не потрібен догляд дорослих/ Я не турбуюся про себе
Крадіжки	Дорослі не турбуються про мене, отже, я маю самостійно подбати про себе/ Чи насправді ви будете приймати мене, щоб я не зробив (зробила)
Егоїзм	Якщо я не подбаю про себе, то це не зробить ніхто інший/ Я потребую хорошої думки про себе, але не знаю, як цього досягти/ Я звик воювати, щоб вижити
Самоізоляція	Це небезпечно знаходитися дуже близько до інших осіб, тому я маю тримати дистанцію/ Я не достатньо гарний (гарна), щоб брати участь
Завдання шкоди собі	Мені погано, але я не знаю, як про це розповісти/ Мені потрібно сконцентруватися на фізичному болю для того, щоб впоратися із емоційними розладами

ДИТИНА - ЦЕ ДЗЕРКАЛО ЖИТТЯ БАТЬКІВ.

Важкі події мають вплив як на дорослих, так і на дітей. Після таких подій ми можемо відчувати безвихідь, безнадію, смуток, дратівливість, настороженість - і це нормальна реакція на надзвичайні події.

ПАМ'ЯТАЙТЕ, ДІТЯМ НАБАГАТО ЛЕГШЕ, ЯКЩО БАТЬКИ ПОРЯД З НИМИ!

Поради батькам щодо профілактики стресових ситуацій у дітей:

- Організуйте можливість дитині для «розрядки» напруги - заняття спортом, танцями, рухливій грі.
- Частіше обіймайте, гладьте дитину, тримайте її за руку, робіть масаж або кладіть руку на плече. Позитивні тілесні контакти дуже корисні для заняття напруги.
- Говоріть з дитиною про ті почуття, які вона пережила або відчуває. Ви можете сказати, що багато людей відчували тривогу, страх, гнів, безпорадність. І що ці почуття - це нормальні людські реакції на складні ситуації.
- Дитина будь-якого віку потребує пояснень того, що відбувається. Для неї важливо знати, чому батьки тривожаться, сердяться, горюють. Спробуйте пояснити це коротко і спокійно.
- Підтримуйте надію на краще.
- Якщо реакція дитини є надмірною чи незрозумілою, якщо симптоми повторюються або не проходять протягом 1 місяця - зверніться за консультацією до психотерапевта або психолога.

Поради з адаптації дітей до нових умов:

- Основними помічниками дорослих у складних ситуаціях є терпіння, увага та розуміння.
- Дозвольте дитині бути самою собою, зі своїми недоліками та слабкостями. Приймайте її такою, якою вона є. Спирайтеся на сильні сторони дитини.
- Внутрішній світ дитини не стабільний, тому батькам не слід залишати своїх дітей без уваги і нагляду. Дитина дуже вразлива і легко піддається впливам як позитивним, так і негативним.
- Задля виховного впливу використовуйте частіше ласку та заохочення, ніж покарання та осудження.
- Не соромтеся демонструвати дитині свою любов, дайте їй зрозуміти, що будете її любити за будь-яких обставин.
- Переконайтеся, що ваші діти мають достатньо часу для відпочинку і сну.
- Намагайтеся дотримуватися розпорядку дня, зокрема, щодо вживання їжі, відвідування школи (садочка), виконання повсякденних справ тощо.
- Спілкуйтеся з педагогом чи вихователем щодо поведінки дитини у школі/садку.
- Якщо в родині сталися події, що можуть вплинути на психічний стан дитини, повідомте про це педагога або шкільного психолога.
- Цікавтеся шкільними справами, обговорюйте складні ситуації, разом шукайте вихід із конфліктів.
- У батьках діти хочуть бачити друзів і порадників, а не диктаторів.