

Дети и родители дом

Усталость и постоянные стрессы не оставляют сил на полноценное общение с детьми, а дети очень переживают из-за недостатка тепла и внимания. 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. 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.

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.

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.



Наши контакты:

г. Краснодар, ул. Железнодорожная, 2/1

Телефон: 8(861)992-66-73

E-mail: diagn@bk.ru

<https://cdik-center.ru/>

Государственное бюджетное учреждение,
осуществляющее психолого-педагогическую
и медико-социальную помощь
«Центр диагностики и консультирования»
Краснодарского края

**Памятка для
родителей
по психологической
поддержке детей,
прибывающих из
присоединенных
территорий**



На долю вашей семьи выпало немало испытаний. Ваши дети с раннего возраста знают, что такое лишения, несправедливость и страх. Ребенку труднее справиться с тяжелыми переживаниями, чем взрослому, и это может отразиться на его психическом и психологическом здоровье.

Некоторые детские проблемы часто кажутся взрослым несерьезными, однако для ребенка они важны и значимы. 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 могут проявляться в виде:

проблем в школе - ухудшение успеваемости и поведения, потеря интереса к учебе;

конфликтов в семье - частые ссоры 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, раздражительность, обидчивость, многочисленные страхи, кошмарные сны;

проблем со здоровьем - расстройство сна или аппетита, боли в животе, головные боли.

Дети - свидетели войн и конфликтов

Если Ваши дети были свидетелями трагических событий или просто знают о них - значит, им нужна помощь. Тяжелые воспоминания могут оставаться с Вашими детьми до тех пор, пока горе не будет пережито и разделено с близкими людьми. Делать вид, что ничего не случилось - это ошибка

Внимательно выслушивайте детей, и тогда они получат 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.

Между двумя мирами

Переезд в другую страну - тяжелое испытание для Вас и Ваших детей. В свое время Вы пережили потрясение от соприкосновения с чужим миром, у которого свои правила и законы.

Обычно дети привыкают к новой культуре быстрее взрослых: они более податливы и восприимчивы. 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.

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



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.

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.