

Дети - свидетели войн и конфликтов

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. Тяжёлые воспоминания останутся 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 ребёнок пережил утрату близкого человека - **поделитесь своими воспоминаниями** об умершем и дайте возможность высказаться, выразить чувства и ребёнку.

Как же взрослым узнать о том, что ребёнок испытывает душевное страдание?

Переживания и внутренние конфликты всегда находят способ заявить о себе:

- ✓ проблемы в школе - ухудшение успеваемости и поведения, потеря интереса к учёбе;
- ✓ конфликты в семье - частые ссоры и разногласия между ребёнком и родителями, братьями и сёстрами;
- ✓ трудности в общении: замкнутость, неумение находить общий язык со сверстниками, агрессивное или вызывающее поведение;
- ✓ душевные страдания: частые слезы, подавленность, неожиданные смены настроения без видимых причин, раздражительность, обидчивость, многочисленные страхи, кошмарные сны;
- ✓ проблемы со здоровьем: расстройство сна или аппетита, боли в животе, головные боли, заикание, энурез, нервные тики.



Папы и мамы!

Присмотритесь внимательнее к своим детям. Возможно, Вы сами заметите у них признаки душевного неблагополучия и сумеете оказать необходимую поддержку. Дети ждут её в первую очередь от самых близких и дорогих им людей - от своих родителей.

Важно понимать, что "запас прочности" и ресурсов у ребёнка намного меньше, чем у взрослого. Некоторые детские проблемы кажутся незначительными, однако для ребёнка они важны и серьёзны.

Задумайтесь о том, какими хотят видеть Вас Ваши дети? Конечно же, добрыми, любящими, весёлыми, жизнерадостными.

Возможно ли такое в Вашем положении, когда пришлось не жить, а выживать? Когда бытовые условия далеки от комфортных?

Для каждого ребёнка его родители - самые лучшие, добрые и сильные.

Постарайтесь не обсуждать в присутствии детей случаи несправедливого, жестокого обращения с Вами. Избегайте запугивания детей органами власти, милицией.

Вселяйте в детей веру в будущее и в собственные силы. Иногда даже вопреки всему, ради себя и своей семьи, будьте уверенными, какими и хотят Вас видеть Ваши дети.

Помните!!! Детская душа хрупка и уязвима. Ребёнку труднее справиться с тяжёлыми переживаниями, чем взрослому, и это может отразиться на его психическом и психологическом здоровье.

Комитет образования, науки и молодёжной политики
Волгоградской области

Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
Волгоградская государственная академия последипломного
образования
(ГАУ ДПО «ВГАПО»)

*Научно-методический центр
психолого-педагогического сопровождения*



Памятка

**по психологической поддержке детей,
прибывающих с территории
ДНР и ЛНР**

Волгоград, 2022

Дети и родители дома

Между двумя мирами

Переезд в другую страну - нелёгкое испытание для Вас и Ваших детей. 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.

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 ребёнком на праздники, посещайте выставки, музеи, принимайте приглашения в гости.

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

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

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



Тяжёлые бытовые условия, усталость и стрессы оставляют мало сил на полноценное общение с детьми, а дети очень переживают из-за недостатка тепла и внимания, несправедливых наказаний. Дайте детям почувствовать, что Вы и Ваша любовь остаются 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.

- Избегайте немотивированных ссор и выяснения отношений в присутствии детей.
- Интересуйтесь домашними занятиями детей, рисуйте и играйте вместе с ними.
- Дети нуждаются в терпении: останавливайте их, спокойно поговорите с ними и объясните, почему ребёнку не следовало бы делать так, при этом не настаивая, а давая совет.
- Будьте последовательными в порицаниях и похвалах.
- Старайтесь уделять всем детям равное внимание, не выделяя кого-то из них.
- Когда Вы раздражены и устали, не срывайте своё настроение на детей, а лучше объясните им причину Вашего состояния. Найдите способ безопасно выразить своё напряжение, например - порывите с ребёнком, кто громче.
- Не упрекайте детей в том, что они виноваты в материальных затруднениях семьи, не называйте их "обузой". Ребёнок будет чувствовать себя ненужным, лишним, а вследствие этого станет замкнутым и неуверенным, а ведь вы - родители - сейчас его единственная поддержка и опора.

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 ребёнка, но в той степени, в которой Вы сами ожидаете и требуете от него школьных успехов - станьте, пусть и временно, немного спокойнее по этому поводу.

Не наказывайте ребёнка 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. Сообщайте ребёнку уверенность в том, что он постепенно справится с трудностями.

Интересуйтесь учёбой, занятиями детей: спрашивайте 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.

