

Когда нарушается обычный ритм и образ жизни, очень сложно сориентироваться, как действовать дальше.

Этот материал расскажет о ключевых вещах, которые важно не делать или делать, если вы с детьми вынуждены переселиться из-за военных действий в зоне конфликта.



Это НОРМАЛЬНО, если у вас и вашего ребенка:

- стресс;
- усталость;
- беспокойство;
- тревога;
- подавленность;
- страх;
- нарушения аппетита и сна;
- гнев или злость;
- растерянность («не знаю, как принять решение»);
- дезориентация («не знаю, где получить помощь, не знаю, как сориентироваться в этой местности»).

Не нужно винить себя в том, что вы испытываете подобные чувства: это нормально в сложной жизненной ситуации. Важно осознать их, а также «внутренне» дать себе время это пережить. Помните: долго находиться в таком напряжении человек не может, поэтому через некоторое время острота негативных эмоций пойдет на спад.



Что стараться не делать?

Это может потребовать у вас довольно больших усилий, но постарайтесь:

- Не избегать общения или проведения досуга с ребенком.
- Не игнорировать вопросы ребенка.
- Не пытаться скрывать новости.



Что мне говорить ребенку?

Как бы вам ни было тяжело и сложно, не бойтесь говорить с ребенком о происшедшем и причинах вашего переезда. Это поможет успокоиться не только ребенку, но и вам самим в процессе общения разложить что-то по полочкам, переосмыслить и просто сформулировать. Также, возможно, если вы не знаете ответов на вопросы ребенка, вы сможете найти их сообща. Например, в спокойной манере время от времени можно обсудить следующие темы:

«В нашей стране происходит военный конфликт, из-за которого мы пока живем в другом месте».

«Мы переселились для того, чтобы находиться в безопасности».
«Здесь важно постараться найти себе друзей и продолжать хорошо учиться».
«Мы вместе, а значит сможем преодолеть трудности и поддержать друг друга».



Как жить в новых условиях?

Самое главное — делать обыденные вещи, даже если это требует непривычно много усилий. Поэтому, наверное, один из самых главных советов — ОБНИМАЙТЕ чаще своего ребенка. Это поможет вам сохранить контакт и, как это ни парадоксально звучит, самим чувствовать себя спокойнее.

Также важно постараться обеспечить ребенку:

- Полноценное питание.
- Соблюдение правил гигиены и чистую одежду.
- Возможность ходить в школу или детский садик.
- Время отдохнуть, поиграть и пообщаться со сверстниками.



Наблюдайте за атмосферой в школе или детском саду

Пожалуйста, обратите внимание, что в новом учебном или воспитательном заведении ребенка могут не принимать сверстники не только потому, что он «оттуда», а потому, что так часто бывает с любимыми новичками, даже если ребенок перешел в школу или садик из другого района города.

Важно убедиться, что такое «первичное» неприятие не перешло в травлю или, как это называется в мировой практике, — буллинг.

Поэтому, особенно поначалу, следите за атмосферой в школе или садике и, если вас что-то настораживает, обратитесь за помощью к учительнице или воспитательнице. Поговорите с ней, объясните ситуацию: что вы и ребенок пережили, в каких условиях сейчас живете. Скорее всего, вы найдете понимание, сочувствие и поддержку: не только у учителей и воспитателей, но и родителей из класса или группы в детском саду. Старайтесь больше общаться с людьми — это поможет и вам, и вашему ребенку.



Если ваш ребенок подвергается травле

Если вы чувствуете, что с ребенком что-то происходит: он стал закрытым, молчаливым, печальным или наоборот проявляет неоправданную агрессию, а также, если ребенок рассказывает вам о постоянных проблемах в школе, — проверьте, не стал ли он жертвой буллинга.

Буллинг (от англ. Bully: хулиган, задира, насильник) означает ущемление прав, дискриминацию или травлю. Ученые определяют школьный буллинг как длительный процесс сознательного жестокого обращения — физического или психологического — одного ребенка или группы детей по отношению к одному или группе других детей.

Физический буллинг — это толкание, подножки, драки, удары, пощечины, нанесение телесных повреждений или другие нежелательные способы физического воздействия.

Экономический буллинг — это кражи, повреждение и уничтожение одежды и других личных вещей жертвы, вымогательство денег и тому подобное.

Психологический буллинг — унизительные взгляды, жесты, оскорбительные движения тела или мимики лица, распространение оскорбительных слухов, изоляция, игнорирование, угрозы, шутки, манипуляции и шантаж.

Важно разобраться: это единоразовый конфликт или действительно травля.

Если травля носит систематический характер, организована и направлена именно против вашего ребенка — не сомневаясь, обратитесь к учителю, к школьному психологу или звоните на Национальную детскую «горячую линию»:

0 800 500 225
(бесплатно на всей территории Украины);

044 205 37 36 (для Киева);

772 (для абонентов Киевстар).

Время работы: пн-пт: 10:00—20:00,
сб: 10:00—16:00, вс — выходной

Старайтесь не оставаться в стороне, чтобы предотвратить возможное осложнение ситуации и травмирование вашего ребенка.



© UNICEF / Ukraine / 2015 / IPZmey

МЫ — ПЕРЕСЕЛЕНЦЫ: СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



Міністерство
соціальної політики
України

unicef 