

# З ДОПОМОГОЮ СВОЇХ БАТЬКІВ ДІТИ ВПОРАЮТЬСЯ З БІЛЬШІСТЮ ПРОБЛЕМ

Ваша дитина  
хоче весь час  
бути з вами

Ваша дитина не  
може спати чи  
бачить жахи уві сні

Ваша дитине не  
хоче бавитися з  
іншими дітьми

Ваша дитина  
боїться лягати  
спати

Ваша дитина не  
слухається

Ваша дитина  
часто плаче

Ваша дитина  
не може добре  
зосередитися в  
школі

Ваша дитина  
боїться нових  
ситуацій

Ваша дитина знову  
мочиться у ліжку

Ваша дитина  
мовчазна і  
відлюдькувата



KINDERPOSTZEGELS  
voor kinderen door kinderen

**Вам довелося пережити жахи війни, які лишатимуться у пам'яті. Можливо, ви навчилися говорити про це та справлятися з цим. Або ви замовчуете та відкидаєте погані спогади.**

**Проте діти реагують дещо інакше. Вони теж мають свої переживання. Спочатку вони жили в небезпечній ситуації, потім мали небезпечну подорож, щоби описанитися у центрах для біженців, ходити в школу, де уроки проводяться незнайомою мовою, де зовсім інші звички та звичаї. Це величезне накопичення стресу. І це може проявлятися у незвичній поведінці вашої дитини. На першій сторінці ви знайдете декілька прикладів такої поведінки.**

Реакція дитини, якій довелося багато чого пережити, може з'явитися із запізненням. Якраз тоді, коли все ніби починає налагоджуватися, ви можете зіштовхнутися зі змінами в поведінці вашої дитини, які складно пояснити та зрозуміти.

Накопичення стресу перешкоджає звичайному розвитку дитини. Це може бути дуже шкідливим для її мозку. Це може заважати досягати хороших результатів у навчанні. На щастя, у більшості дітей стресові реакції зменшуються з плином часу. Цю здатність дітей перемагати негативні переживання та досвід ми називаємо життєстійкістю.

Важливо працювати над зміненням життєстійкості. У цьому допомагає підтримка дорослих, яким дитина довіряє, наприклад батьків чи вчителів у школі. При такій підтримці діти знову отримують впевненість в собі та віру в навколошній світ. Завдяки цьому вони знову можуть отримувати задоволення від життя. Адже кожна дитина має право на безпечне середовище для навчання. Дослідження показують, що в багатьох випадках з відповідною підтримкою можна досягнути кращих результатів, ніж роботою з психологом чи психотерапевтом. Ця брошура містить деякі з порад, які допоможуть батькам розвивати життєстійкість своїх дітей, а також попередити проблематичну поведінку чи зменшити її прояви. Якщо вашим дітям від 6 до 12 років, то ця брошура – для вас.



## ПОРАДИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ВАШИХ ДІТЕЙ

Діти переживають події по іншому, ніж дорослі. Сприймайте їхні можливі турботи та страхи серйозно. Заохочуйте своїх дітей говорити про те, що їх турбує. Чесно та зрозуміло відповідайте на запитання. Намагайтесь разом з дитиною придумати рішення, яке допоможе впоратися зі складнощами.

Навчіть дитину розпізнавати почуття та називати їх. Наприклад, у проговоренні звичайних щоденних ситуацій або за допомогою дитячих книжок. Можна також пробувати згадати, які емоції відображають обличчя на екрані телефону чи комп'ютера. Це може допомогти проговорити ситуації, в яких опинялася ваша дитина.

Розпорядок дня та щоденні рутинні справи допомагають дітям отримати відчуття стабільності та безпеки. Наприклад, прийом їжі, відхід до сну, ігри та вихід до школи в один і той самий час. Намагайтесь притримуватися однакового розпорядку кожного дня.

Підтримуйте свою дитину позитивною увагою, а також намагайтесь знаходити додаткові стимули для створення позитивної атмосфери: виділяйте час на спільну діяльність з вашими дітьми. Це може бути читання книжок, спільна гра чи сімейний пікнік у парку.

Діти, яким довелося пережити драматичні події, можуть з недовірою ставитися до навколошнього світу. Допоможіть дитині знову побачити та відчути позитив. Звертайте увагу на добрих та дружніх людей навколо вас.

Нові ситуації можуть лякати дітей, яким багато довелося пережити. Ви можете допомогти дитині, якщо підготуєте його чи її до запланованих подій. Наприклад, ви можете обговорити плани або разом відвідати нову школу. Це допоможе вашій дитині поступово звикнути до майбутніх змін.

Привертаєте увагу дітей до того, що у них добре виходить. Це зміцнює впевненість в собі, а також допомагає дітям відчути свою важливість. Хваліть дітей та надавайте їм позитивне підкріплення, якщо вони, наприклад, уважно слухають, допомагають чи діляться іграшками. Компліменти та похвала підсилюють бажану поведінку, а також сприяють тому, що дитина буде частіше демонструвати таку поведінку.

Школа – дуже важлива для розвитку дітей. Важлива для вивчення мови, поглиблення знань та вміння співпрацювати з іншими людьми. Батьки можуть заохочувати своїх дітей вчитися тим, що будуть показувати зацікавленість тим, що дитина вчить та робить в школі. Не тисніть на дитину, не вимагайте хороших результатів чи особливої старанності. Пам'ятайте, що в школі все дитині незвичне, і що спочатку треба звикнути до нового. Найважливіше, щоби дитина отримувала задоволення від школи та навчання. Якщо ви маєте питання чи занепокоєні чимось, просіть про розмову з вчителем вашої дитини. Обов'язково знайдеться людина, яка може допомогти в такій розмові, якщо ви недостатньо володієте мовою. В крайньому випадку, можна скористатися «google translate».

Зберігайте спокій, якщо дитина погано поводить себе. Ставтесь з розумінням, проте реагуйте однозначно на небажану поведінку – це зменшує рівень стресу (я розумію, що ти сердишся, проте битися не можна). Якщо дитина відмовляється поводитися добре, відведіть його чи її в бік та поясніть, чому ви це робите. Посадіть дитину на декілька хвилин поруч із собою, проте не звертайте на нього чи неї уваги. Коли дитина заспокоїться, можна буде продовжувати гру чи іншу діяльність. Така тактика діє краще, ніж ізоляція дитини чи фізичні покарання.

 Якщо ж дитина робить щось цілком заборонене, реагуйте швидко, щоб ситуація не вийшла з-під контролю. Поясніть зрозуміло та однозначно, яка поведінка є неприйнятною, а також як натомість має поводитися ваша дитина. Вчіть дітей, що небажана поведінка призводить до наслідків.

#### **Наприклад:**

- Якщо дитина щось зламала чи розбила = має прибрati за собою
- У випадку сварки через іграшки = іграшки вилучаються на 5 хвилин
- Зробила чи зробив комусь боляче = доведеться посидіти окремо

 Ви для ваших дітей – прихисток у небезпечному світі. Діти з досвідом втечі від страшних обставин часто відчувають сильну прив'язанність до батьків та страх їх втратити. Тому будьте для своїх дітей передбачуваною особою, якій можна довіряти. Якщо вам необхідно піти кудись без дітей, поясніть, куди ви йдете і коли повернетесь, хто буде разом з дітьми на час вашої відсутності. Не обіцяйте того, що не зможете виконати.

 Часом дитина зі злістю може реагувати на якусь подію, та втрачати контроль над своїми емоціями. Обговоріть з дитиною, що він чи вона може зробити, якщо це стається. Наприклад, негайно звернутися до вчителя. А можливо, вашій дитині допоможе

метод SOS.

Перша S (stop) – від слова «Стоп». Необхідно зупинитися і глибоко дихати, рахуючи до десяти.

O (orient) – від слова «Орієнтуватись». Повернутися увагою до того, що відбувається тут і зараз (замість того, щоб думати про те, що може відбутися).

Друга S (support) – що з англійської перекладається як «підтримка, сприяння». Необхідно знайти підтримку у знайомої людини, обійтися м'якою іграшкою, знайти приємне зручне місце.

 Більшості дітей не потрібна допомога спеціалістів. Проте якщо дитина часто або постійно демонструє небажану поведінку, та це впливає на його чи її життєдіяльність, може знадобитися додаткова допомога. Поговоріть про це з вашим сімейним лікарем, який зkontактує з необхідними спеціалістами та надасть вам необхідну підтримку.

**На завершення:** ви також пережили дуже багато. Це негативно впливає на вас, через це вам може бути надзвичайно складно допомогти своїм дітям. Дбайте про себе, а також не бійтесь звертатися по допомогу з опрацюванням ваших проблем.

## **ЗАКЛЮЧЕННЯ**

Виховання – загалом непростий процес. А тим більше в ситуації, коли дитині довелося багато чого пережити. В країні, де звичаї та методики виховання можуть суттєво відрізнятися від звичних вам. Дуже важливо добре дбати про дитину, проте дітям потрібно дещо більше. Щоб було кому вислухати, зрозуміти, забезпечити прихисток та почуття безпеки, а також без негативу скорегувати поведінку. На щастя, Нідерланди мають що запропонувати. Батьки можуть отримати консультацію спеціалістів з виховання, які зобов'язані зберігати конфіденційність. Деякі батьки бояться, що їхніх дітей можуть забрати. Так, такі речі також стаються. Проте для цього мають бути дуже суттєві

підстави. Це може статися у випадку фізичних знущань та наруги над дітьми. Якщо ваша дитина зазнає значного стресу та не може з ним впоратися, батькам немає чого непокоїтися про погані наслідки. Навпаки, батькам, які піклуються про своїх дітей та шукають допомоги у випадку проблем, немає чого боятися. Занепокоєння щодо своєї дитини та її розвитку – це свідчення відповідальнosti та любові, а ці якості дуже цінуються у Нідерландах.

#### **COLOFON:**

Видання неурядової організації Kinderpostzegels Nederland: [www.kinderpostzegels.nl](http://www.kinderpostzegels.nl)  
Використання дозволяється за умови посилання на першоджерело.