

**ДИТИНА - ЦЕ ДЗЕРКАЛО ЖИТТЯ БАТЬКІВ. ЯК У КРАПЛИНЦІ
ВОДИ ВІДОБРАЖАЄТЬСЯ СОНЦЕ, ТАК І В ДІТЯХ
ВІДОБРАЖАЄТЬСЯ ВСЕ ЖИТТЯ СІМ'Ї**

РЕКОМЕНДАЦІЇ ПСИХОЛОГА БАТЬКАМ ПО ПРОФІЛАКТИЦІ СТРЕСІВ ТА СУЇЦИДІВ У ДІТЕЙ



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.

Розшифрування дитячої поведінки

Поведінка	Ймовірний мотив
Плач	«Я хочу показати, як мені прикро/ Я хочу досягти свого, для того, щоб відчувати що я контрольною 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 мене бачили, як я почуваюся насправді, оскільки тоді я буду більш вразливою/ Вразливим»
Втеча	«Прийдіть і знайдіть мене» - мені потрібно бачити, що я є важливим для Вас/ Мені потрібно стекти, 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 потребую 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 доросла/ Дорослий 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/ла»
Егоїзм	«Якщо я не подбаю про себе, то це не зробить ніхто інший/ Я потребую хорошої думки про себе - бути кращим не найкращий спосіб 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 собі шкоди	«Мені погано, але я не знаю, як про це розповісти/ Мені потрібно сконцентруватися на фізичному болю для того, щоб впоратися із емоційними розладами»

Важкі події мають вплив як на дорослих, так і на дітей! Після таких подій ми можемо відчути 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 та суїцидів у дітей:

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

Поради батькам з адаптації дітей до нових умов:

1. Основними помічниками дорослих у складних ситуаціях є терпіння, увага та розуміння.
2. Дозвольте дитині бути самою собою, зі своїми недоліками та слабостями. Приймайте її такою, якою вона є. Спирайтеся на сильні сторони дитини.
3. 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.
4. Задля виховного впливу використовуйте частіше ласку та заохочення, ніж покарання та осудження.
5. Не соромтеся демонструвати дитині свою любов, дайте їй зрозуміти, що будете її любити за будь-яких обставин.
6. Переконайтеся, що ваші діти мають достатньо часу для відпочинку і сну.
7. Намагайтеся дотримуватися розпорядку дня, зокрема, щодо вживання їжі, відвідування школи, виконання повсякденних справ тощо.
8. Спілкуйтеся з педагогом чи вихователем щодо поведінки дитини у школі.
9. Якщо в родині сталися події, що можуть вплинути на психічний стан дитини, повідомте про це педагога або до сімейного психолога.
10. Цікавтеся шкільними справами, обговорюйте складні ситуації, разом шукайте вихід із конфліктів
11. У батьках діти хочуть бачити друзів і порадників, а не диктаторів.

КУДИ ЗВЕРТАТИСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ?

Труднощі є у всіх сімей!

Важливо їх долати разом!

Не соромтеся звертатися до спеціалістів.

Якщо у вас є запитання, пов'язані із вихованням дітей і захисту їхніх прав та інтересів, Ви можете звернутися за консультацією на Національну дитячу «гарячу» лінію: **0 800 500 225**

Або **772** (безкоштовно з мобільного)

Національну «гарячу» лінію з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації:

0 800 500 335

Або **386** (безкоштовно з мобільного)

На «гарячих» лініях консультують соціальні працівники, психологи та юристи. Ми надаємо консультації щодо проблем адаптації дітей і дорослих, психологічну підтримку, контакти для отримання очних консультацій, інформацію у випадках реєстрації, працевлаштуванні, переведенні у інший навчальний заклад, отриманні соціальних виплат, медичних послуг, а також консультації психологічного чи правового характеру у випадках насильства в сім'ї, сексуального насильства, зґвалтувань, торгівлі людьми, порушенні прав дітей, гендерній дискримінації.

Надруковано в рамках проекту "Гуманітарна допомога для внутрішньо переміщених осіб та громад, які зазнали наслідків конфлікту в Східній Україні» за підтримки Міністерства закордонних справ Німеччини у співпраці з «Діаконія Катастрофенхільфе»

