

а просто мама или папа тоже скучает по бабушке, дедушке, сестре и т.д.

Мы, взрослые, часто чувствуем себя беспомощными, когда детям плохо. Часто мы говорим им: "Не думай об этом, лучше поиграй", "Не говори об этом, а делай уроки", "Не мочись на себя - ты уже большой", "Не бей своего брата - это плохо". Но дети чувствуют печаль и одиночество, если им не дают поговорить об их чувствах. Им нужно разрешать высказывать их беспокойства.

В чем нуждаются дети?

Защита и взаимодействие:

- * в первую очередь они нуждаются в физической и психической близости и заботе со стороны родителей и других близких;

- * им нужно терпение и много внимания;

- * детям нужны четкие границы, а не наказание. Остановите их, если они агрессивны или что-то ломают, но не бейте и не щипайте их;

- * детям нужно постоянно объяснять то, что происходит вокруг них;

- * детям нужен распорядок. Даже если дети не ходят в школу и родители не работают, важно, что ребенок встает, ест и ложится спать примерно так же, как он делал это на родине;

- * детям нужна похвала. Даже трехлетнему ребенку можно поручать небольшие задания. Ребенок чувствует свою важность от того, что кто-то в нем нуждается;

- * слушайте, когда ребенок рассказывает о своих переживаниях, чувствах, мыслях и о том, по чему он скучает. Делитесь переживаниями, такие разговоры важны;

- * давайте ребенку рисовать то, что его занимает. Вместе смотрите рисунки;

- * детям часто нужна помощь взрослых, чтобы найти, чем заниматься и во что играть. Хорошо, если взрослые участвуют в игре - это дает детям уверенность. В игре дети перерабатывают свои тяжелые переживания;

- * пусть дети рассказывают сказки и поют. Дети постарше могут вести дневник, внося туда свои мысли, истории и стихи;

- * показывайте детям, что то, чем они занимаются, хорошо, и интересует вас;

- * пусть дети молятся и участвуют в религиозных обрядах вместе со взрослыми;

- * пытайтесь обнадеживать детей.

Помните, что никому из родителей не удастся все время и наилучшим образом удовлетворять своих детей. Но хорошо иметь целью давать ребенку что-то из того, что ему нужно, в течение дня.



RUSSISK

Родителям о

ДЕТЯХ, ВОЙНЕ И БЕГСТВЕ



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ О РЕАКЦИЯХ ДЕТЕЙ НА ВОЙНУ И БЕГСТВО

Все больше семей с детьми попадает в зоны военных действий и вынуждены бежать. Убежище становится часто конечным пунктом длинного пути, который, возможно, начался за много лет до прибытия в Норвегию. Семьи могли быть беженцами в собственной стране, с постоянными и опасными переездами. Вы могли подвергнуться тяжелым переживаниям. Может быть, кто-то из членов семьи по-прежнему находится в плену или погиб на войне. Трудности не заканчиваются с приездом семей в мирную страну. Неуверенность в том, оставят ли вас в Норвегии и сможете ли вы начать здесь новую жизнь, накладывает отпечаток на многих взрослых и детей.

Дети замечают, что происходит вокруг них.

В некоторых случаях дети непосредственно подвергались пугающим событиям. Они могли видеть или слышать, как с родителями или другими членами семьи обращались таким образом, который вызывает у детей страх. Порой они слышали рассказы взрослых о военных действиях, полицейских облавах и об опасности быть высланными из страны. Даже маленькие дети замечают то, что происходит и говорится вокруг них. Их переполняет испуг и страх. Нам, взрослым, бывает трудно знать, как много дети понимают. Иногда дети так малы, что еще не умеют говорить, но тем не менее замечают то, что происходит вокруг них. Дети постарше чаще

переживают молча, и мы не знаем, что они думают о происходящем вокруг. Но независимо от возраста детей, бывает так, что пугающие ситуации или печальная обстановка отпечатываются в их сознании и беспокоят их.

Реакции детей.

Даже дети, которые еще не умеют говорить, могут "рассказать" о том, что их беспокоит, другими способами. Дети сигнализируют о своих проблемах разными способами. Своим поведением или физическими реакциями "рассказывают" они нам о своих переживаниях. Вот некоторые нормальные реакции у детей, переживших травму, т.е. что-то очень пугающее:

- проблемы со сном. Детям снятся кошмары или они вообще не спят. Они просыпаются среди ночи или плачут, когда их укладывают спать. Многие не хотят ложиться.
- Психо-соматические проблемы. Дети не хотят есть, у них рвота, они едят слишком мало или слишком много, у них болит живот. Боли в различных местах тела.
- Печаль. Дети могут много грустить. Часто плачут, не хотят играть, впадают в апатию.
- Трудности с учебой. Проблемы с концентрацией и беспокойство. Дети не могут сидеть спокойно, создают проблемы и ломают вещи вокруг себя.
- Агрессивность. Драки, кусание и конфликты с другими детьми и взрослыми. Часто это по причине страха.
- Страх и испуг. Дети пугаются звуков, людей в униформе, предметов или людей, которые напоминают им о тяжелых переживаниях. Другие могут быть настолько печальны или расстроены, что им даже не хочется играть.

- У некоторых детей появляются проблемы с языком, они начинают заикаться. Все эти реакции обычны у детей, переживших сложные ситуации. Пугающие вещи, частые переезды и т.д. - все это создает неуверенность у детей. Эта неуверенность приводит к страху. Они боятся разлучаться с родителями, боятся, что все плохое повторится еще раз. Старшие дети боятся, что они "сошли с ума", и не хотят рассказывать о своих мыслях. Важно, чтобы взрослые убедили их в том, что это нормальные реакции на ненормальные события, и эти реакции постепенно проходят. Если это не проходит, важно получить помощь того, кто может помочь ребенку и родителям - например, медсестры, врача, психолога или учителя.

Подвержена вся семья.

Родителям может быть трудно справиться с реакциями детей. Легче рассердиться на детей, требующих внимания, особенно когда сам чувствуешь усталость и неуверенность. Но крик делает детей еще более неуверенными и капризными, чем раньше. Важно говорить с родителями, находящимися в подобной ситуации. Несомненно, что дети, вынужденные бежать из родной страны, скучают по людям, которых они любили, и по привычным местам. О таких вещах бывает трудно говорить. Родителям тоже тяжело вспоминать вещи, по которым они сильно скучают. Родителям бывает трудно решить, что им говорить и как утешать своих детей. Родители хотят защитить своих детей и порой боятся, что дети еще больше расстроятся, если с ними говорить о всем тяжелом. Некоторые родители боятся сами заплакать. Но дети это перенесут, если им объяснить, что это не их вина,