

Информация для родителей,
которые приехали в Норвегию в
качестве беженцев

КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ В НОВОЙ СТРАНЕ



Несколько советов о том, как помочь вашему ребёнку в новой стране

Переживание кризисной ситуации, вынужденное бегство от войны и обустройство на новом месте в незнакомой стране как правило являются тяжелой нагрузкой как для детей, так и для взрослых. Если вы и ваш ребенок пережили кризисную ситуацию и были вынуждены искать убежища на новом месте, вам необходимо ознакомиться с тем, какие последствия могут возникнуть у вас после такого переживания, а также с тем, что вы можете сделать для того, чтобы создать безопасную и благоприятную среду для вашего ребенка.

Как родитель, вы самый важный человек в жизни вашего ребенка. В этой брошюре вы найдете информацию о том, какое влияние кризисные ситуации могут оказать на детей и взрослых, а также советы о том, как вы, как родитель, можете помочь своему ребенку в отношении их эмоциональной реакции на пережитое. Вы также найдете ссылки на веб-сайты и мобильные приложения, которые вам помогут получить дополнительную информацию и узнать, куда можно обратиться, если вам нужна поддержка или совет.



Какие переживания могут испытать родители:

Люди по-разному испытывают последствия пережитой кризисной ситуации или необходимости переселения из-за войны, но все же можно подчеркнуть некоторые типичные последствия такого рода переживаний, как например:

- Болезненные воспоминания и кошмары, беспокоящие на протяжении длительного времени
- Чувство страха и печали
- Чувство бессилия и неуверенности в завтрашнем дне

Какие переживания может испытать ваш ребёнок:

Дети и подростки также могут испытать последствия кризисной ситуации по-разному:

- Некоторые дети испытывают чувство грусти, встревоженности или просто уходят в себя.
- Другие дети могут стать более беспокойными, более активными или более раздражительными
- Дети более старшего возраста могут начать вести себя несоответственно своему возрасту, как например, некоторые могут начать мочиться ночью в кровать
- Некоторые дети могут пытаться контролировать их окружающую среду или чувствовать, что их обстоятельства тяжки и безнадежны.

В данной ситуации неадекватных реакций не существует, и вам, как родителю, важно относиться к поведению вашего ребенка с пониманием и терпением.

Что вы можете сделать, чтобы помочь вашему ребёнку

1. Когда ваш ребенок испытывает чувство страха, проявите понимание и постарайтесь помочь ему осознать, что он находится в полной безопасности и что вы о нем позаботитесь, насколько это возможно. Внимательно прислушивайтесь к тому, что говорит вам ваш ребенок и принимайте его чувства в серьез. Постарайтесь по возможности ответить на все, задаваемые им вопросы. Скажите ему, что вы понимаете, как он себя чувствует, и что страх – это нормальная реакция, но что ему больше не нужно бояться, так как он с вами в безопасности.
2. Некоторые дети могут проявлять более высокую степень встревоженности, в результате чего они могут испытать повышенную потребность в безопасности. В таком случае очень важно, чтобы вы как родитель демонстрировали своё присутствие и участие в жизни ребенка. Не оставляйте ребенка одного или с незнакомыми для него людьми и в незнакомой для него обстановке.
3. Постарайтесь создать предсказуемый распорядок дня, который включает в себя регулярное принятие пищу, занятия, время для сна и т. д. Такого рода распорядок поможет обеспечить ребенку безопасную среду в его повседневной жизни. Посещение детского сада или школы также может помочь ребенку иметь структурированную повседневную жизнь.
4. Предоставьте возможность вашему ребёнку для игры и общения с другими детьми. Игры очень необходимы для детей, так как они способствуют их развитию, а также помогают им преодолеть последствия кризисных или чрезвычайных ситуаций. Для детей старшего возраста, если это возможно, участие в спортивных или развлекательных мероприятиях может оказать положительное воздействие на их адаптацию.
5. Постарайтесь, чтобы ваш ребенок получил достаточное количество сна и отдыха.
6. Определите, что вызывает стресс у вас и вашего ребенка, и найдите информацию о существующих методах и стратегиях предотвращения и уменьшения стресса, как например, различные дыхательные упражнения, прослушивание расслабляющей музыки, рисование, раскрашивание или танцы.
7. Огородите своего ребенка от переживаний или воздействий, которые могут усилить его страхи или вызвать болезненные воспоминания. Вы можете, например, выключить телевизор и ограничить использование социальных сетей или просмотр видео на мобильном телефоне или планшете, которые могут вызвать воспоминания о войне или о других болезненных переживаниях.



Здесь вы можете найти дополнительную поддержку и помощь

Дети нуждаются в любви и поддержке, а также в ограничениях, создающих безопасную обстановку. Как родители, вы являетесь самыми важными людьми в жизни вашего ребёнка. Будьте терпеливы по отношению к самим себе и к вашему ребёнку и стремитесь к созданию доверительного отношения и диалога между вами. Большинство детей довольно хорошо справляются с последствиями кризисных ситуаций и через некоторое время снова становятся самими собой.

Если вам нужно с кем-либо поговорить или вы нуждаетесь в какой-либо помощи, вы можете связаться с медицинским работником местного мед. центра или школы, которую посещает ваш ребёнок.

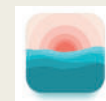
Другие службы, которые могут вам оказать помощь

Вы можете позвонить в **службу поддержки родителей по телефону 116 123**. Эта служба предоставляет бесплатную и анонимную поддержку по телефону или через чат для родителей или попечителей детей до 18 лет, нуждающихся в помощи, совете или поддержке. По необходимости, предоставляется перевод на различные языки, включая украинский и русский языки.

<https://mentalhelse.no/fa-hjelp/foreldresupport>

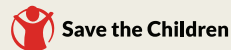
Безопасное место

В мобильном приложении “**Safe Place**” вы можете найти несложные упражнения, которые помогут вам и вашему ребёнку расслабиться и успокоиться. В этом приложении вы также можете найти дополнительную информацию о стрессе и трудных переживаниях и чувствах. Приложение “**Safe Place**” бесплатно и анонимно.



ОБ ОРГАНИЗАЦИИ «СПАСЁМ ДЕТЕЙ»

Конвенция ООН о правах ребёнка гласит, что все дети имеют одинаковые права, независимо от того, кто они и где живут. “Спасём детей” — это международная организация, целью которой является обеспечение соблюдения прав детей. Мы работаем во многих странах, чтобы помочь детям и семьям-беженцам чувствовать себя в безопасности, иметь возможность ходить в школу, играть и участвовать в досуговых мероприятиях.





Save the Children

reddbarna.no