**Памятка
по психологической поддержке детей,**

**прибывающих с территории Украины.**

 **1. О психическом и психологическом состоянии детей, прибывающих с территории Украины**

 На долю вашей семьи выпало немало испытаний. Вам пришлось пережить утрату дома, родины, гибель близких людей, эмиграцию. Вы были вынуждены начинать жизнь заново в России. Ваши дети с раннего возраста знают, что такое лишения, несправедливость и страх. Помните, что детская душа особенно хрупка и уязвима. Ребёнку труднее справляться с тяжелыми переживаниями, чем взрослому, и это может отразиться на его психическом и психологическом здоровье.

 Папы и мамы! Присмотритесь внимательнее к своим детям. Возможно, Вы сами заметите у них признаки душевного неблагополучия и сумеете оказать необходимую поддержку. Дети ждут ее в первую очередь не от учителей и врачей, а от самых близких и дорогих им людей - от своих родителей.

 Важно помнить, что «запас прочности» и сил у ребёнка намного меньше, чем у взрослого. Некоторые детские проблемы часто кажутся взрослым несерьёзными, однако для ребёнка они важны и значимы. Взрослые и не подозревают, как легко можно ранить ребёнка. У детей слишком мало возможностей рассказать о том, что их мучает и беспокоит - им самим это не вполне ясно. Иногда ребёнок не рассказывает о своих чувствах близким людям, потому что не хочет их огорчать и расстраивать.

 Как же взрослым узнать о том, что ребёнок испытывает душевное страдание? Переживания и внутренние конфликты всегда находят способ заявить о себе. Так, они могут проявляться в виде:

проблем в школе - ухудшение успеваемости и поведения, потеря интереса к учебе;

конфликтов в семье - частые ссоры и разногласия между ребёнком и родителями, братьями и сестрами;

трудностей в общении: замкнутость, неумение находить общий язык со сверстниками, агрессивное или вызывающее поведение;

душевных страданий: частые слёзы, подавленность, неожиданные смены настроения без видимых причин, раздражительность, обидчивость, многочисленные страхи, кошмарные сны;

проблем со здоровьем: расстройство сна или аппетита, боли в животе, головные боли, заикание, энурез, нервные тики.

 **2. Дети - свидетели войн и конфликтов**

 Немало детей из семей беженцев пережили ужас бомбёжек, смерть родных и близких людей. Даже если дети и не видели военных действий вблизи, не находились непосредственно в горячих точках, война всё равно присутствовала в их жизни и постоянно напоминала о себе.

 Если Ваши дети были свидетелями трагических событий или просто знают о них - значит, им нужна помощь. Вы, как и положено хорошим родителям, стремитесь оградить своих детей от переживания горя и отчаяния. Но делать вид, что ничего не случилось - это ошибка. Тяжёлые воспоминания могут оставаться с Вашими детьми до тех пор, пока горе не будет пережито и разделено с близкими людьми.

 Внимательно выслушивайте детей, и тогда они получат возможность выразить то, что их мучает и беспокоит.

 Старайтесь отвечать на вопросы детей, касающиеся их тревожных воспоминаний.

 Если ребёнок пережил утрату близкого человека - поделитесь своими воспоминаниями об умершем и дайте возможность высказаться и ребёнку.

 **3. Между двумя мирами**

 Переезд в другую страну - тяжелое испытание для Вас и Ваших детей. В своё время Вы пережили потрясение от соприкосновения с чужим, негостеприимным миром, у которого свои правила и законы.

 Обычно дети привыкают к новой культуре быстрее взрослых: они более податливы и восприимчивы. А родителям хотелось бы, чтобы их дети сохранили привычки и ценности, принятые на родине. Жёсткость и неуступчивость родителей в этом вопросе вынуждают детей быть скрытными, и вести себя в школе и дома по-разному, иначе новые друзья могут отвернуться от них.

 Рассказывайте детям о культурных традициях и истории родной страны, но в то же время позволяйте им знакомиться с местной культурой и перенимать некоторые привычки и особенности поведения местного населения.

 Ходите с ребенком на праздники, посещайте выставки, музеи, не отказывайтесь от приглашений в гости.

 С вниманием отнеситесь к новым друзьям ребенка, может быть, Вы позволите ему бывать у них дома, или пригласите их к себе.

Разговаривайте с ребёнком о том, как живут люди в этой стране, старайтесь вместе их понять, быть терпимее и сдержаннее в своих оценках местного населения.

 Заинтересуйте ребёнка занятиями в спортивных секциях, кружках, студиях, клубах и других творческих, научных и спортивных объединениях детей и молодёжи.

 Нумерация разделов приводится в соответствии с источником

 **5. Новая школа**

 Если Ваши дети посещают новую школу в другой стране, помните: им потребуется время для того, чтобы привыкнуть к ней. Из-за перерыва в занятиях, стресса, вызванного новой обстановкой, дети могут учиться не так хорошо, как Вам хотелось бы. Плохие оценки и другие школьные неудачи очень расстраивают ребёнка - никому не хочется быть двоечником.

 Не наказывайте ребёнка слишком строго за плохие оценки: вряд ли у него есть возможность сейчас учиться лучше.

 Хвалите детей даже за небольшие достижения, не заостряйте внимания на его неудачах. Вселяйте в ребенка уверенность, что он постепенно справится с трудностями.

 Интересуйтесь учёбой, занятиями детей: расспрашивайте о школе, помогайте выполнять домашние задания, поощряйте дополнительные занятия.

 Поддерживайте контакт с администрацией школы, объясните учителям ситуацию, в которой находится ваша семья, советуйтесь с ними.

 **6. Дети и родители дома**

 Тяжелые бытовые условия, теснота, неустроенность. Усталость и постоянные стрессы не оставляют сил на полноценное общение с детьми, а дети очень переживают из-за недостатка тепла и внимания, несправедливых наказаний. По сравнению с бытовыми и материальными неурядицами такие проблемы, как напряженный режим дня ребёнка, его страхи, переживания, душевные потребности кажутся второстепенными. Но детство - фундамент будущей жизни любого человека. И сделать его по-настоящему прочным могут только родители.

 Дайте детям почувствовать, что при любых обстоятельствах Вы и Ваша любовь останутся с ними.

 Жизнь детей должна быть упорядоченной, особенно если они не ходят в школу. Важно, чтобы они в одно и то же время вставали по утрам, ели, гуляли и ложились спать примерно в одно и то же время.

 Избегайте ссор и выяснения отношений в присутствии детей.

 Интересуйтесь домашними занятиями детей, рисуйте и играйте вместе с ними.

 Дети нуждаются в терпении: останавливайте их, если они делают что-нибудь не так, но не наказывайте их физически и не угрожайте наказанием, а спокойно поговорите с ними и объясните, почему ребёнку не следовало бы делать так, при этом не настаивая, а давая совет.

 Будьте последовательными в наказаниях и похвалах.

 Старайтесь уделять всем детям равное внимание, не выделяя кого-то из них.

 Когда Вы раздражены и устали, не срывайте свое настроение на детях, а лучше объясните им причину Вашего состояния.

 Не упрекайте детей в том, что они виноваты в материальных затруднениях семьи, не называйте их «обузой». Это может навредить ребёнку: он будет чувствовать себя ненужным, лишним, а вследствие этого станет замкнутым и неуверенным, а ведь вы - родители - его единственная поддержка и опора.

 Задумывались ли вы когда-нибудь о том, какими хотят видеть Вас Ваши дети? Конечно же, добрыми, любящими, веселыми, жизнерадостными.

 Возможно ли такое в Вашем положении, когда приходиться не жить, а выживать? Когда одновременно до десяти человек ютятся в однокомнатных квартирах?

 Для каждого ребёнка его родители - самые лучшие, добрые и сильные. Постарайтесь не обсуждать в присутствии детей случаи несправедливого, жестокого обращения с Вами. Не запугивайте детей, особенно милицией.

 Вселяйте в детей веру в будущее и в собственные силы.

 Вопреки всему, ради себя и своей семьи, будьте такими, какими хотят Вас видеть Ваши дети.

 **Литература:**

1. Бондарева С.К. Колесов Д.В. Миграция. Сущность и явление. М., 2004 г.

2. Методы психологической помощи вынужденным мигрантам. В кн. Психология беженцев и вынужденных переселенцев /под редакцией Г.У. Солдатовой. Москва, 2001 г.

3. Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А. Основные психологические проблемы беженцев// Мигранты из дальнего зарубежья. М., 1999 г. № 1. С. 8-12.

4. Солдатова Г.У. От гражданина до беженца: ценности и мотивы поведения русских ближнего зарубежья //Ценности и символы национального самосознания в условиях изменяющегося общества. М., 1998 г. С. 120-139.

5. Социальная компетентность классного руководителя: режиссура совместных действий /Под редакцией А.Г. Асмолова, Г.У. Солдатовой. М.: Смысл, 2006 г. - 321с.