**Памятка родителям по психологической поддержке детей**

1. **О психическом и психологическом состоянии детей из Украины.**

На долю вашей семьи выпало немало испытаний. Вам пришлось пережить утрату дома, родины, гибель близких, 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.

Уважаемые 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 сёстрами; 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.

1. **Дети – свидетели войн и конфликтов.**

Немало детей уже 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.

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

1. **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. Постоянно поддерживайте контакт с администрацией школы, объясните учителям ситуацию, в которой находится ваша семья, советуйтесь с ними.

**5.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. 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!

**Как помочь ребенку пережившему травму?**

***Рекомендации родственникам, родителям ребенка***

1. Разговаривайте со своим ребенком, отвечая на его вопросы.

2. Очень внимательно прислушивайтесь к тому, что говорит ребенок: слышится ли вам страх, тревога, беспокойство. Очень полезно повторение слов ребенка. Например: "Ты боишься, что...". Это поможет вам и ребенку прояснить чувства.

3. Не уставайте уверять ребенка: "Мы вместе. Мы заботимся о тебе". Эти уверения повторяйте многократно.

4. Дотрагивайтесь до ребенка, обнимайте его как можно чаще - прикосновения очень важны для ребенка в этот период.

5. Не жалейте времени, укладывая ребенка спать, разговаривайте с ним, успокаивайте.

6. Не отягощайте ребенка виной за его собственную реакцию и не пытайтесь насильственно сделать малыша стойким, сильным, смелым. Не читайте морали, не наказывайте в этот период.

7. Не требуйте от ребенка быть прежним, таким же, как раньше. Многие прежние требования к нему становятся уже сверхтребованиями (например, учиться только на пятерки, ничего не бояться), и временно эти планки придется снизить.

8. Не пытайтесь манипулировать ребенком, используя его любовь к вам. Например, не стоит говорить: "Ты что все время грустный. У меня же сердце от этого болит".

9. Не представляйте ребенка жертвой другим людям, особенно в ситуациях, когда он может это слышать.

10.В вашем общении с ребенком создавайте возможность для проговаривания его страхов и реагирования на них.