



CASTLE

CHILDREN LEFT BEHIND BY
LABOUR MIGRATION ●●●●

Діти поза увагою
в результаті трудової міграції

БАТЬКИ ВИЇХАЛИ ЗА КОРДОН, А ДІТИ ЗАЛИШИТЬСЯ ВДОМА?

Відповіді для батьків



БРОШУРА ДЛЯ БАТЬКІВ, ЩО ЗАЛУЧЕНІ ДО ТРУДОВОЇ МІГРАЦІЇ У КРАЇНАХ ЄС

Проект «CASTLE: Діти поза увагою:
підтримка молдовських та українських транснаціональних сімей в ЄС»,
15 червня 2021 – 15 грудня 2023

Донори:



Партнери:



Веб:

fspac.ubbcluj.ro/castle

tdh.md/CASTLE

tdh.ro/castle

tdh-ukraine.org/CASTLE



ЗМІСТ

ВСТУП	4
1. Чому так важливо обговорити з дитиною про майбутній від'їзд?	5
2. Коли, як і що сказати дитині про свій намір виїхати?	8
3. Як мені розібратися в проявах емоцій дитини, яка дізналася про майбутній від'їзд батьків?	9
4. Що робити, якщо дитина говорить: «Не їдь!»?	12
5. Як підготувати дитину до мого від'їзду?	13
6. Що я маю зробити до від'їзду?	15
7. Як обрати людину, під опікою якої залишиться дитина?	17
8. Чому важливо спілкуватися з дитиною на відстані?	18
9. Якими засобами зв'язку я можу користуватися?	18
10. Про що розмовляти з дитиною на відстані?	19
11. Як мені зрозуміти проблеми дитини на відстані?	20
12. Як допомогти дитині адаптуватися після мого від'їзду?	21
13. Як на відстані брати участь у вихованні дитини?	23
14. Як обговорити з дитиною деякі делікатні теми?	26
15. Що робити, якщо у мене виникла підозра, що моя дитина зазнає насильства?	29
16. Що робити в конфліктних ситуаціях?	30
17. Як підтримувати зв'язок із людиною, під опікою якої залишилася дитина?	31
18. Як нам разом планувати майбутнє?	32
ЗАМІСТЬ ЕПІЛОГУ	33

ВСТУП

Будь-які зміни у звичному житті потребують певних зусиль з подолання труднощів та адаптації до них. У кожного з нас є необхідні для цього ресурси, відмінність у тому, що час і можливості для використання цих ресурсів в усіх різні. Рішення виїхати на роботу за кордон – крок відповідальний. Необхідно підготувати дитину до змін у її житті, продумати, як налагодити з нею зв'язок на відстані.

Ця брошура розрахована насамперед на батьків, які планують виїхати на роботу за кордон, і тих, хто вже виїхав. Водночас брошура – свого роду кишенькове керівництво, необхідне кожному з батьків із транснаціональної сім'ї.

У брошурі викладено запитання, які найчастіше ставлять батьки. Як правило, їх цікавить, як налагодити зв'язок з дітьми і підтримувати стосунки з ними до і після від'їзду. У брошурі надано стислі практичні відповіді, які допоможуть батькам підтримувати і розвивати оптимальні стосунки «без кордонів» зі своїми дітьми. Ми переконані, що для успішного спілкування з дітьми відстань, яка тимчасово розділяє членів сім'ї, не повинна стати непереборною перешкодою.

Визначення

Транснаціональними сім'ями ми називаємо сім'ї, в яких хоча б один з батьків виїхав за кордон, а дитина залишилася вдома.

Брошура «Діти поза увагою в результаті трудової міграції. Батьки виїхали за кордон, а діти залишились вдома? Відповіді для батьків» створено в рамках проекту «CASTLE - Діти поза увагою: підтримка молдовських та українських транснаціональних сімей, залучених до зовнішньої трудової міграції в країнах ЄС», що співфінансується Європейським Союзом, за договором з ICMPD (Міжнародний центр розвитку міграційної політики) через MPF (Механізм партнерства з міграції) - ICMPD/2021/MPF-357-004.

1. ЧОМУ ТАК ВАЖЛИВО ОБГОВОРТИ З ДИТИНОЮ ПРО МАЙБУТНІЙ ВІД'ЇЗД?

Скажіть своїй дитині про намір виїхати завчасно. В іншому разі вона **може відчутися себе зайвою, непотрібною, винуватою або навіть покинутою**.

Зазвичай порушується зв'язок між батьками і дитиною. Дитина віддаляється, відмовиться від спілкування, перестане довіряти батькам і, що гірше, проявить агресивність.

Не їдьте потайки, коли дитина спить або перебуває у від'їзді. Потрясіння, якого вона зазнає, може позначитися на її здоров'ї.

Із розмов з дітьми...

«Я попросила маму розбудити мене вночі, коли вона буде їхати. Неважливо, що мені завтра до школи. Я хочу попрощатися з нею».

«Коли мама поїхала вперше, я відчувала, що не все гаразд. Як тільки я її не розпитувала, але вона твердила, що все це неправда. Я не могла спати, турбувалася і боялася навіть думати, що ось прокинуся, а мами немає поруч. Ця думка змушувала мене нервувати, бути неуважною. Я зібралася з силами і попросила маму сказати мені правду. Вона зізналася, що боялася, що я зроблю щось погане, якщо вона скаже, що хоче поїхати. Ми обійнялися, і тоді я зрозуміла, що і мамі потрібна моя підтримка».



Вікові особливості та потреби розвитку дитини:

ВІК	ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ	ПОТРЕБИ
0–3 роки	<ul style="list-style-type: none">розвивається сильна прихильність до близьких людей, недовіра до чужих;успішно набуває навичок спілкування, розуміє жести та слова;проявляє бажання пізнавати навколишній світ;проявляє бажання контролювати (часто говорить «ні»).	<ul style="list-style-type: none">віддає перевагу стабільності в догляді та у звичках;надійні зв'язки;прекрасно розуміє, що поруч завжди перебуває люблячий дорослий;любов, захист і гнучкість.
3–7 років	<ul style="list-style-type: none">розвивається, любить гратися;допитлива, ставить багато запитань;любить ігри, що вимагають уваги;стає самостійнішою;освоює світ за межами сім'ї;встановлює зв'язки з іншими дітьми;усвідомлює межі, встановлені дорослими.	<ul style="list-style-type: none">віддає перевагу стабільності в догляді та у звичках;самодисципліну будує на основі незмінних правил;бажання бути з обома батьками і кожним окремо;любов, захист і гнучкість;хоче бути впевненою, що розлука з батьками не її вина.
7–11 років	<ul style="list-style-type: none">розвивається прихильність до інших людей (вчителі, тренери тощо);зростає відповідальність за свої дії;з'являється почуття обов'язку, приналежності до школи, свого класу;яскраво проявляє емоції та почуття, ще не вироблена здатність стримувати себе;проявляє інтерес до заборонених і невідомих речей.	<ul style="list-style-type: none">допомога з боку батьків у підготовці домашнього завдання;допомога в налагодженні нових зв'язків і розвитку різнобічних інтересів;бажання проводити час з обома батьками і кожним окремо;більш відкрите спілкування з обома батьками;потреба в захисті та ласці;хоче бути впевненою, що розлука з батьками не її вина.

11–14 років	<ul style="list-style-type: none"> • проявляється прагнення до незалежності; • фізичний і сексуальний розвиток; • інтерес до стосунків з особами протилежної статі; • прагнення утвердитися в компанії однолітків; • конфронтація, протиставлення себе світу дорослих; • перепади настрою, перехід від захопленості до депресії, від сором'язливості до агресії. 	<ul style="list-style-type: none"> • самоствердження; • свобода дій; • потреба у визнанні; • підтримка і заохочення; • потреба в захисті та ласці; • розуміння і гнучкість з боку батьків у питаннях стосунків із друзями; • більш відкрите спілкування з обома батьками; • хоче бути впевненим, що розлука з батьками не її вина.
14–18 років	<ul style="list-style-type: none"> • безкомпромісний і активний борець за втілення власних бажань; • відверто зухвалий стиль поведінки з дорослими; • створює власну систему цінностей, засновану на принципах справедливості та рівності; • створюється враження, що в групі (компанії) почувається на своєму місці і, таким чином, може впевнено протистояти дорослим; • прагнення відгородитися від сім'ї. 	<ul style="list-style-type: none"> • самоствердження; • свобода дій; • потреба у визнанні; • позитивні приклади; • рішуча, доречна і справедлива настанова; • розуміння і гнучкість з боку батьків у питаннях стосунків із друзями; • поділитися з батьком/матір'ю, який/а їде, своїми почуттями, бажаннями та очікуваннями; • потреба в професійному самостверженні.

2. КОЛИ, ЯК І ЩО СКАЗАТИ ДИТИНІ ПРО СВІЙ НАМІР ВІЇХАТИ?

Час, обраний для розмови, так само важливий, як і її зміст.

Коли почати розмову про від'їзд?

- Завчасно, щоб допомогти дитині звикнути до змін.
- Коли маєте у своєму розпорядженні достатньо інформації про майбутню роботу за кордоном.
- Коли стало ясно, якими будуть ваші наступні кроки.
- Коли зможете запропонувати своїй дитині альтернативні варіанти того, з ким вона залишиться після вашого від'їзду.
- Коли ви почуваєтесь готовим відповісти на запитання дитини і впоратися з її першою реакцією.
- Коли настрої і загальне самопочуття дитини не викликають побоювань.

Уникайте:

- Висловлювань перед дитиною своїх бажань виїхати тільки для того, щоб побачити, як вона на це відреагує.
- Розмов про свій від'їзд з дитиною, не маючи продуманого плану.

Що говорити дитині?

- Розкажіть дитині про справжні причини вашого від'їзду - про необхідність працювати за кордоном. Говоріть доступними дитині словами.
- Поясніть їй потреби сім'ї, задоволення яких важливе для всіх.
- Сформулюйте конкретну мету так, щоб усі члени сім'ї відчували, що беруть участь у її досягненні.

Уникайте, наприклад, таких виразів: «...їду заради твого/нашого майбутнього», «...їду, щоб усім нам жилося краще». Діти не сприймають подібні пояснення, для них вони занадто абстрактні. Вони не додають впевненості та не викликають довіри.

Краще сказати: «Ми потребуємо... (конкретно), це нам забезпечить... , а для цього нам знадобиться приблизно... (грошова сума). Ось чому один із нас змушений виїхати за кордон, там ми зможемо заробити більше, ніж удома».

Кажуть батьки...

«Перед від'їздом кожна сім'я має визначитися з вибором мети. Чоловік і дружина мають домовитися про те, хто саме їде на заробітки для досягнення поставленої мети. Якщо потрібно полагодити покрівлю будинку, краще прямо сказати дитині: «Твоя мама/твій тато змушені поїхати, оскільки дах протікає і треба замінити покрівлю».

«У нас троє дітей. Ми їм так говоримо: «Ми б хотіли кращих умов і тому ми позичили грошей і купили ванну та сантехніку. У нас недостатньо грошей, щоб повернути борг, тому один із нас має виїхати на заробітки».

3. ЯК МЕНІ РОЗІБРАТИСЯ В ПРОЯВАХ ЕМОЦІЙ ДИТИНИ, ЯКА ДІЗНАЛАСЯ ПРО МАЙБУТНІЙ ВІД'ІЗД БАТЬКІВ?

Повідомлення дитині про від'їзд батьків на роботу за кордон дорівнює розставанню. Реакція дитини може бути різною: заперечення, гнів, смуток, страх, тривога, байдужість, радість.

Щоб зрозуміти, що відчуває дитина, спробуйте у її присутності поговорити про свої плани з іншими дорослими. Навіть якщо дитина маленька, це допоможе їй підготуватися до змін.

Коли ви говорите дитині про свій намір виїхати, може здатися, що вона вас не чує, не уважна, сприймає все як жарт, не вірить, каже:

- «Ні, не хочу!». Деякий час дитина уникатиме спілкування з вами, прагнучиме усамітнення.



Як вам поводитися? Це реакція заперечення, прийміть її як належне. Дайте дитині час і свободу, але не випускайте її з поля зору. Підійдіть до неї, обійміть, доторкніться до її плеча. Не намагайтеся змусити дитину зрозуміти причини вашого від'їзду.

- У дитини можуть трапитися напади люті або образи по відношенню до батька/мати, який/а виїжджає, або до тієї людини, яка залишається, озлобленості на ситуацію, життя, суспільство, тощо.

Як вам поводитися? Прийміть і постарайтеся зрозуміти емоції та переживання дитини. Будьте поруч, коли її емоції виходять назовні, навіть якщо її поведінка здається дивною.

- Деякі діти дуже сильно засмучуються. Вони починають думати, що їх не люблять, що їх кинули. Деякі не уявляють життя без батька/мати, якому/ій належить виїхати, нічого не хочуть, втрачають інтерес абсолютно до всього.

Як вам поводитися? Змиріться і співпереживайте смутку дитини. Скажіть дитині, що ви її любите. Скажіть дитині, що відстань не зменшить вашої любові до неї. Покажіть дитині, що вона важлива для вас.

- Деякі діти налякані та стривожені, їм страшно: «Що тепер робити?», «Як вирішувати...?», «А що, якщо зі мною щось трапиться?», «Що я робитиму з молодшими братами/сестрами?», «Чи все буде гаразд із мамою та татом?», «А якщо мати й тато не повернуться?», «А якщо мати й тато не зможуть повернутися додому?».

Як вам поводитися? Поговоріть з дитиною про те, що її турбує, про її тривоги, дізнайтеся, що вона відчуває: «Я бачу, що тебе щось турбує», «Я бачу, ти наляканий/а». Побоювання дитини можуть зникнути в процесі бесіди. Разом із дитиною знайдіть рішення проблем, що з'явилися. Слухайте уважно і відповідайте на всі запитання дитини про те, як вони будуть жити під час вашої відсутності.

- Деякі діти можуть залишитися байдужими до повідомлення батьків. Це може бути особливістю дитини, яка проявляється і в інших ситуаціях. Але це може бути й захисною реакцією або спробою приховати інші емоції - гнів, сум, лють.

Як вам поводитися? По-перше, не можна їхати, залишаючи дитину в такому стані. Будьте чуйними до мовчазних сигналів, які подає дитина. Тільки шляхом спокійного обговорення, не втручаючись в особистий світ дитини, можна допомогти їй по-іншому поглянути на речі

- Деякі діти можуть зрадіти тому, що мама чи тато поїдуть на роботу за кордон. Дитина переживає ілюзію щастя, не усвідомлюючи реальної дійсності та необхідності адаптації до змін.

Як вам поводитися? Прийміть емоції дитини такими, якими вони є, не намагаючись їх інтерпретувати.

Уникайте:

- іронізувань з приводу переживань дитини, наприклад: «Ну ось, одразу очі на мокрому місці, досі ти мене не помічала, а зараз цілий водоспад сліз».
- вимагань від дитини пояснень, чому вона сердиться, сумує, розлючена, перелякана.
- обіцянь дитині, коли саме приїдете у відпустку, особливо, якщо у вас немає контракту і ви не знаєте, яким буде ваш робочий графік. У будь-якому випадку, переконайте дитину, що ви обов'язково повернетесь.

Ознаки та види реакцій дитини залежно від віку

ВІК	ЗНАКИ ТА РЕАКЦІЇ ДИТИНИ
0–3 роки	Занадто багато плаче, дратівлива, проблеми з годуванням, неспокійний сон.
3–7 років	Дратівлива, метушлива, нервова, сердита, відмовляється їсти тощо.
7–11 років	Дратівлива, нервова, сердита, замкнута, зниження інтересу до чого-небудь, енурез, розлад сну.
11–14 років	Сумна, сердита, агресивна, надмірна ізоляція, втечі з дому, самошкодження.
14–18 років	Сумна, ізоляція, образа, споживання алкоголю, куріння.

4. ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ДИТИНА ГОВОРИТЬ: «НЕ ЇДЬ!»?

Якщо дитина каже «Не їдь!» одразу після того, як дізнається про ваш намір виїхати, це перша реакція заперечення нової інформації та змін. Як правило, діти молодше 10–11 років скажуть саме «НІ».

Якщо ж дитина каже «Не їдь!» і часто плаче навіть через деякий час після того, як ви пояснили їй причини від'їзду, розповіли, якими будуть ваші стосунки і як зміниться ваше життя, і ви це обговорили, то вам варто відповісти на деякі запитання:

- Що змушує дитину категорично не погоджуватися з моїм від'їздом?
- Можливо, вона занадто маленька?
- Може, вона справді дуже сильно прив'язана до мене, і мені слід переглянути свої плани?
- Може, краще відкласти від'їзд, поки я не відчую, що дитина готова до цього?
- А раптом дитина своїм протестом намагається сказати мені, що без мене не почуватиметься в безпеці?

Уникайте:

- їхати, незважаючи на те, що дитина вас не зрозуміла.
- пояснень дитині, яка плаче: «Я їду заради тебе». Вона вирішить, що розлука з вами її вина.
- їхати, якщо дитина до цього не готова психологічно й емоційно.
- їхати потайки, розраховуючи на те, що «час лікує».
- маніпулювань дитиною і звинувачень її у скасуванні від'їзду.
- «покупок» розуміння дитини обіцянками виконати її бажання, наприклад: «Ти ж хочеш велику радіокеровану машину? Тут я її купити не можу. Там я зароблю грошей і куплю її тобі в подарунок».

Якщо ви плануєте виїхати і у вас є вагомі на те причини, ви завжди зможете це зробити. Вам обом потрібен час, щоб зрозуміти одне одного.

5. ЯК ПІДГОТУВАТИ ДИТИНУ ДО МОГО ВІД'ІЗДУ?

Перед від'їздом поговоріть зі своєю дитиною і переконайтеся, що вона пододала емоційні переживання і звиклася з думкою про те, що ви їдете на роботу. Це вдалий час, щоб почати будувати стосунки на відстані. Скажіть дитині, що багато що залишиться незмінним – звичаї, розмови, настанови, заходи, речі, люди. Дитина продовжить ходити у свій дитсадок/школу, гратиметься і зустрічатиметься з тими самими друзями, буде й надалі відвідувати гуртки та інші заходи, у яких брала участь.

Комунікація

Обговоріть з дитиною, як ви будете підтримувати зв'язок на відстані. Нехай дитина сама запропонує варіанти. Залучіть до бесіди всіх членів сім'ї. Знайдіть найефективніший, доступний усім метод спілкування. Разом оберіть:

- Засоби зв'язку (Skype, Viber, Telegram, WhatsApp, телефон, соціальні мережі, тощо);
- Як часто ви будете спілкуватися;
- Теми для розмов.

Порадьте дитині навчити дідуся і бабусю користуватися засобами зв'язку.

Школа

Скажіть дитині, що хочете встановити графік зв'язку з вихователькою/вчителем/класним керівником/викладачами, щоб бути в курсі її шкільних справ (успішність, поведінка, стосунки з друзями тощо) і мати можливість допомогти їй.

Бюджет

Бажано обговорювати фінансові питання з дітьми старшого віку і у разі, коли поїхав один із батьків, і коли поїхали обидва. Підкресліть, що ви зможете надсилати гроші тоді, коли з'явиться можливість відкласти частину зароблених коштів. Не обіцяйте подарунків, дорогих речей та інших матеріальних благ. Не обіцяйте, що будете надсилати посилки щомісяця.

Гроші на кишенькові витрати

- Що менша дитина, то менше грошей вона отримує. Спочатку це символічні суми.

- 6–8-річній дитині слід пояснити, що таке гроші, яка їхня вартість і як ними розпоряджатися.
- До 9–10 років дитину потрібно навчити витратити кишенькові гроші розумно, не тільки імпульсивно, а й з урахуванням співвідношення вартість-якість.
- З 13–14 років дитина здатна економити гроші для майбутніх покупок і витрат.

Домашні справи

Обговоріть з дитиною її роль у домашніх справах. Слід врахувати, що стосунки на відстані, які ґрунтуються на довірі та повазі, не припускають, що обов'язки дорослого мають бути покладені на дитину.

До уваги батьків!

- Дитина не може замінити вас в домашніх справах.
- У неї є відповідні до віку завдання та обов'язки (вчитися, піклуватися про свої особисті речі, підтримувати порядок, застеляти постіль, доглядати за кімнатними рослинами або квітами в саду тощо).
- Дитина може допомагати і підтримувати вас в межах своїх можливостей, але не на шкоду своїм правам (накривати на стіл і прибирати посуд, прати, прасувати і складати білизну, читати казки молодшим, піклуватися про домашніх тварин).
- Враховуйте потреби та емоції дитини.

Незалежність дитини

Необхідно, щоб батьки надавали дитині можливість стати самостійною. Це передбачає розвиток певних соціальних навичок, ефективного спілкування, уміння справлятися з проблемами та залагоджувати конфлікти, ухвалювати рішення.

Соціум дитини

Перш ніж поїхати, дізнайтеся, з ким дружить ваша дитина. Познайомтеся з її друзями, висловіть їм своє визнання і повагу. Поговоріть з дитиною про вільний час, який вона проводить із ними, про те, як приймати їх у гостей. Дізнайтеся, як зв'язатися з друзями дитини та їхніми батьками.

6. ЩО Я МАЮ ЗРОБИТИ ДО ВІД'ІЗДУ?

Перед від'їздом, незалежно від того, виїжджають обидва батьки, чи один із них, у вас буде багато важливих справ.

Якщо виїжджає тільки один із батьків, і дитина залишається під опікою іншого з батьків:

- Проаналізуйте стосунки дитини з батьком або матр'ю, що залишається – наскільки добре вони розуміють одне одного, як спілкуються, як вирішують проблеми, конфлікти.
- Ви маєте бути впевненим/ою, що їхні стосунки не є «токсичними» і неможливе застосування насильства.
- Переконайтеся в тому, що він/вона може вести домашнє господарство.
- Проаналізуйте, якою мірою він/вона впорається з доглядом за дитиною, як братиме участь у шкільному житті дитини.
- Коли їде тільки мама, а батько не може впоратися з доглядом за дитиною, наприклад, гігієна, здоров'я, харчування, потрібно звернутися по допомогу до бабусь, сестер, кумів тощо.
- Якщо їде батько, а мати не може впоратися з деякими домашніми справами (наприклад, нарубати дров, зорати город, пересунути меблі), вона може звернутися по допомогу до дідусів, братів, кумів тощо.



Ретельно проаналізуйте ситуацію, коли залишаєте дитину на піклування співмешканця/співмешканки:

- чи ґрунтуються його/її стосунки з дитиною на довірі, турботі, захисті та безпеці?
- якщо дитина хоче залишитися з ним/нею, потрібно обов'язково оформити опіку.
- якщо є сумніви, краще обрати опікуном людину, якій ви повністю довіряєте і яка гарантує безпеку дитини.

Якщо за кордон виїжджають обидва батьків, дуже важливо:

1. Обрати людину, під опікою якої залишиться дитина на час відсутності батьків.
2. Оформити опіку над дитиною.
3. Встановити місце проживання дитини. Чи залишиться дитина у себе вдома разом з опікуном, чи житиме в опікуна?
4. Якщо дитина залишається в батьківському домі, складіть список людей, до яких можна звернутися, якщо дитина опиниться в соціально-небезпечному становищі або піддається насильству, а також у надзвичайних ситуаціях і в разі нещасного випадку.
5. Чітко вкажіть, хто і чим може допомогти. Поясніть, як і куди телефонувати, як просити про допомогу. Моделюйте з дитиною ситуації, щоб закріпити цю навичку.
6. Поговоріть з цими людьми і переконайтеся, що вони відгукнуться на заклик дитини.
7. Перевірте справність дверного замка, замка на воротах, технічних пристроїв та електротехнічних приладів, системи опалення в будинку. Переконайтеся в тому, що все працює без ризику для життя і здоров'я дитини.

Контакт із педагогами

Важливо, щоб до від'їзду ви поговорили про своє рішення з вихователем/класним керівником або з вчителем, якому дитина довіряє

Повідомте директора навчального закладу, що збираєтесь виїхати на роботу за кордон, і ваша дитина залишається під опікою іншого з батьків або опікуна/законного представника.

Контакт із фахівцями у спільноті

Повідомте сімейного лікаря про майбутній від'їзд і скажіть йому, хто буде піклуватися про дитину. Попросіть у сімейного лікаря підготувати для опікуна інформацію про стан здоров'я дитини та її пов'язані з цим потреби. Переконайтеся, що медична картка дитини перебуває у сімейного лікаря.

Повідомте місцеві органи опіки, дільничного офіцера поліції та соціального працівника про майбутній від'їзд і про те, під чиєю опікою залишається дитина.

7. ЯК ОБРАТИ ЛЮДИНУ, ПІД ОПІКОЮ ЯКОЇ ЗАЛИШИТЬСЯ ДИТИНА?

Якщо за кордон виїжджають обидва батьки, вирішіть разом із дитиною, під чийм піклуванням вона залишиться на час вашої відсутності.

Критерії вибору

Людині, під опікою якої залишиться дитина, можна довіряти, вона адекватно поводить себе і здатна проявляти співпереживання та любов;

1. Дитина і ця людина давно знають одне одного;
2. Дитина згодна залишитися під опікою цієї людини;
3. У майбутнього опікуна та його дітей хороші стосунки з вашою дитиною;
4. Дитині будуть забезпечені належна увага і турбота, розуміння і співпереживання;
5. Людина зможе говорити з дитиною не тільки про їжу та школу.

Яка роль цієї людини?

Обговоріть і вирішіть разом із чоловіком/дружиною, якими будуть обов'язки опікуна та обов'язки дитини. Дуже важливо, щоб «договір» був укладений до від'їзду. Це допоможе уникнути невдоволення і претензій.

Важливі рекомендації

- Поясніть дитині, що від'їзд на роботу за кордон не звільняє вас від батьківської відповідальності за все, що відбувається, і, хоч би як важко не було, ВИ залишаєтесь батьком/матрію. Яким би хорошим не був опікун, він не може замінити батьків.
- Не потрібно, щоб дитина зверталася до опікуна, як до батьків.
- Поясніть опікуну, що він не повинен думати, що замінює дитині батьків.
- Надмірні контроль і опіка, високі вимоги до опікуна ще не означають правильно піклуватися про дитину.

- Поговоріть з опікуном про дотримання особистого простору дитини. Дитина має право на секрети, особистий щоденник, особисті речі.
- Попросіть опікуна не забувати, що для задоволення емоційних потреб дитини важливо говорити з нею про батьків. Нехай опікун говорить із дитиною приблизно так:

«Батьки завжди з тобою. Вони люблять тебе на відстані, думають про тебе і захищають тебе. Твій спокій і впевненість дарує спокій їм».

Попросіть опікуна не виправдовувати ваш від'їзд необхідністю забезпечити дитині краще життя. Це змушує дитину відчувати почуття провини у зв'язку з від'їздом батьків.

8. ЧОМУ ВАЖЛИВО СПІЛКУВАТИСЯ З ДИТИНОЮ НА ВІДСТАНІ?

Спілкування є основою всіх стосунків. Воно стає мостом, який зближує дітей і батьків, які перебувають далеко одне від одного, об'єднуючи сім'ї на відстані. Спілкування це щось більше, ніж запитання і відповіді. Думки, емоції і почуття, потреби і бажання виражаються словами, жестами, поглядами, мімікою.

Якісне і регулярне, незважаючи на відстані, спілкування з дитиною допомагає батькам і дітям бути присутніми в житті одне одного і дає впевненість у завтрашньому дні.

Важливий не час, проведений поруч із дитиною, а те, як його було використано. Добрі й мудрі слова підтримки, що лунають від батьків, є стрижнем спілкування на благо емоційного та фізичного здоров'я дитини.

Слухайте себе і почуйте своїх дітей для вашого та їхнього блага!

9. ЯКИМИ ЗАСОБАМИ ЗВ'ЯЗКУ Я МОЖУ КОРИСТУВАТИСЯ?

Говоріть з дитиною щоразу, коли їй це необхідно, особливо в період адаптації.

Для спілкування з дитиною використовуйте усі доступні засоби: Skype, Viber, Telegram, WhatsApp, телефон, соціальні мережі та листи.

Уникайте використання соціальних мереж, для того, щоб:

- контролювати дитину;
- ляяти дитину;
- висловлювати невдоволення, роздратування, гнів;
- публічно соромити дитину, вільно чи мимоволі.

Із розмов з дітьми:

«Завдяки сучасним технологіям: Skype, Viber, Telegram, – мати немовби була поруч із нами, ми бачили її обличчя, посмішку, бачили, де вона живе. Щовечора ми обговорювали минулий день, що і як».



10. ПРО ЩО РОЗМОВЛЯТИ З ДИТИНОЮ НА ВІДСТАНІ?

Під час спілкування з дитиною постарайтесь позбутися звичок, які погіршують стосунки батьків із дітьми.

- Не говоріть дитині про обов'язок, самопожертву, великий обсяг роботи та необхідність виживати. Залучаючи дитину у сферу відповідальності дорослого, ми тільки піддаємо її стресу і вносимо невпевненість у її життя.
- Уникайте узагальнень, докорів, пов'язаних із поведінкою дитини, яка вас турбує, наприклад: «Ти завжди ...», «Ти ніколи ...», «... ні вчитися, ні в домі допомоги, нічого не робиш!».
- Не критикуйте дитину, наприклад: «Ти ледачий!», «Ти нечутливий!».
- Уникайте крику, не підвищуйте голос.
- Не звинувачуйте, не ображайте дитину, не погрожуйте їй, не принижуйте її, особливо перед сторонніми, наприклад: «Ти ніколи не відповідаєш, коли я дзвоню тобі. Навіщо тоді я купив цей телефон?», «Якщо ти себе так поводиш, то навіщо мені додому повертатися, щоб усе село говорило, що ти ганьбиш мене?».

- Уникайте недоречної іронії.
- Не думайте про свої проблеми, коли дитина вам щось розповідає.
- Не переривайте дитину, наприклад: «Та годі тобі, все владнається. Скажи краще, що ви зробили з...» Так ви показуєте їй, що вас мало цікавить її життя. Дайте їй виговоритися.
- Уникайте у розмові наполегливості, особливо в обговоренні з вами певних тем. Терпляче чекайте, поки дитина сама не відчує, що час настав.
- Не критикуйте її вибір друзів, одягу, зачіски, музичних уподобань. Тактовно і терпляче добираючи слова, наводячи аргументи, можете сказати їй, що деякі її рішення неправильні або небезпечні. Дитина неодмінно зрозуміє.
- У спілкуванні з дітьми мають вирішальне значення п'ять ключових слів: бути, відчувати, бачити, говорити і слухати.

11. ЯК МЕНІ ЗРОЗУМІТИ ПРОБЛЕМИ ДИТИНИ НА ВІДСТАНІ?

Часто батьки забувають, що дитина – не дорослий, і звалюють на її плечі непідйомний тягар вимог, з якими вона впоратися не в змозі. У дитини, як і в дорослого, свої проблеми, емоції, переживання, досвід. Обов'язок батьків, чи то поруч, чи то на відстані, - зрозуміти, що відбувається з дитиною.

Що відчуває дитина?

Емоції для дитини так само природні, як і для дорослого. Її реакція та поведінка є продовженням її внутрішнього світу. Якщо хочете зрозуміти дитину, частіше ставте собі запитання, що вона відчуває зараз. І шукайте відповідь.

Що мені каже дитина?

Деякі діти здатні висловлювати думки та емоції. Інші ці емоції ховають. Вони болісно переносять розставання з батьками і поведуться дивно: відмовляються від спілкування, прогулюють заняття, тікають з дому, беруть участь у ризикованих заходах.

Будь-яка дивна поведінка, особливо така, що має систематичний характер, має причину. Найімовірніше, це невідреаговані емоції або прихована нереалізована потреба.

Уникайте запитання «Чому ти це робиш?». Ви не отримаєте відповіді, тому що в більшості випадків дитина не усвідомлює, чому вона так вчинила. Якщо ви наполягатимете, дитина відчує себе зобов'язаною відповісти і знайде причину, яка далека від істини.

Що я хочу сказати дитині?

Коли ви не розумієте поведінки дитини, ви мусите зробити вибір між словами, що виражають любов і висловлюваннями деструктивного типу. Найчастіше батьки розлючуються не тому, що не люблять своїх дітей і хочуть їм зла, а тому що не знають, що робити і як впоратися з емоціями. Нерви і стрес заважають сприймати факти спокійно і чинити конструктивно, з урахуванням перспективи.

Чому я цього вимагаю від дитини?

Перед тим як щось вимагати від дитини, заборонити їй щось або в чомусь відмовити, унаслідок чого вона відчує себе незрозумілою, поставте собі запитання:

«Навіщо я цього вимагаю від дитини? Що змушує мене виконати або відхилити прохання дитини? Що саме змушує мене так чинити? Може, соціальні норми, моє виховання, традиційний підхід, прагнення до особистого комфорту чи здоровий глузд? Чи є моя відповідь правильною для дитини?».

12. ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ АДАПТУВАТИСЯ ПІСЛЯ МОГО ВІД'ЇЗДУ?

Що і як говорити дитині в період адаптації?

- Постарайтеся зберегти спокій.
- Спілкуйтеся щодня, а за необхідності і по два рази на день.
- Виконуйте обіцянки та дотримуйтеся домовленостей. Якщо ви забудете зателефонувати в домовлений день і годину або пропустите «зустріч» у Skype, дитина засмутиться і турбуватиметься.
- Покажіть, що розумієте переживання та емоції дитини. Прийміть її емоції, не заперечуйте їх.
- Слухайте уважно! Постарайтеся з'ясувати, що її дійсно турбує.

- Час від часу узагальнюйте її слова, щоб показати їй, що ви все зрозуміли: «Ти хочеш сказати, що тобі зараз не до школи, що ти все ще засмучений. Ще не звик жити в тітці Х?», «Якщо я правильно розумію, ти переживаєш, що не впораєшся з домашніми справами, тому що нас немає вдома...?».
- Говоріть з дитиною спокійно і впевнено.
- Постійно нагадуйте їй, що зміни у вашому житті не означають розриву.
- Радьте дитині продовжувати її звичайні справи.
- Порадьте їй не втрачати зв'язку з друзями.
- Допоможіть їй вирішити господарські питання, конфлікти з братами тощо.
- Допомагайте їй виконувати домашні завдання.
- Допоможіть планувати день, ухвалювати рішення.
- Розділіть з дитиною її маленькі радощі, навіть якщо вони здаються незначними.
- Будьте поруч із дитиною, коли в неї неприємності, наприклад, погана оцінка, сварка з другом тощо.
- Не нагадуйте дитині, що ви поїхали заради неї та її майбутнього.
- Скажіть, що ви думаєте про неї і що ви її любите, незалежно від її поведінки та успішності.

Як допомогти дитині висловити емоції словами?

Часто коли дитина відчуває сильні емоції (сердиться, сумує, обурюється), нам хочеться, щоб ці переживання зникли якомога швидше або щоб вони взагалі не виникали. Впоратися з негативними емоціями часом важко і дорослому.

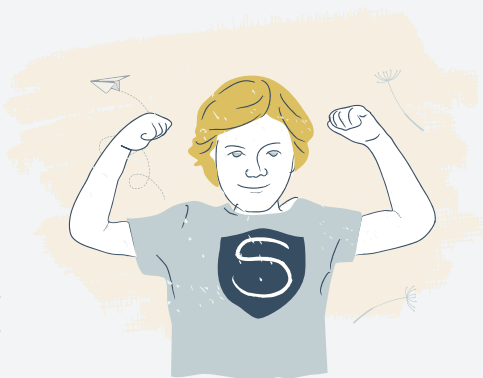
Постарайтеся не вирішувати проблеми замість дитини, не намагайся змусити її не відчувати те, що вона відчуває.

Краще дайте своїй дитині можливість дізнатися, що вона може впоратися з пережитими емоціями. По-перше, вам потрібно визначити, які емоції переживає дитина, назвати їх і спробувати пояснити дитині, що ви відчуваєте, бачите, розумієте, що з нею відбувається на емоційному рівні. По-друге, постарайтеся допомогти дитині знайти правильне рішення, скажіть, що ви впевнені у тому, що вона впорається із ситуацією. Так ви допоможете дитині висловити свої емоції, а вона навчиться адекватно з ними справлятися.

13. ЯК НА ВІДСТАНІ БРАТИ УЧАСТЬ У ВИХОВАННІ ДИТИНИ?

Як сформувати в дитини почуття самоповаги?

Почуття власної гідності та самоповага – це сила, яка допомагає протистояти життєвим труднощам.



ОЗНАКИ ПОЧУТТЯ ВЛАСНОЇ ГІДНОСТІ	ОЗНАКИ ЗНИЖЕНОГО ПОЧУТТЯ ВЛАСНОЇ ГІДНОСТІ АБО ЇЇ ВІДСУТНОСТІ
<p>Дитина:</p> <ul style="list-style-type: none">• Бере на себе зобов'язання – «Можу зробити це».• Поводиться незалежно – «Я розберуся».• Пишається своїми досягненнями – «Я відчуваю свою значущість».• Погоджується вирішувати нові завдання – «Чому б не спробувати?»• Чесно і відкрито висловлює позитивні та негативні емоції – «Я засмучений, що ти так говориш зі мною».• Пропонує допомогу та підтримку оточуючим – «Чим я можу допомогти?».• Шукає вихід із будь-якої ситуації.• Труднощі та зміни розглядає як поштовх до розвитку.	<p>Дитина:</p> <ul style="list-style-type: none">• Незадоволена собою – «Я сам собі не подобаюся».• Не бере на себе відповідальність – «Я ні на що не здатен».• Уникає нових завдань – «Думаю, що не зможу цього зробити».• Вважає, що його не люблять і не цінують – «Я нікому не потрібен».• Звинувачує інших у своїх невдачах – «З таким батьком, як це зробити?».• Дуже чутлива, болісно реагує на втрати, невдачі, зауваження, образи.• Не приймає труднощі і не справляється з ними.• Легко потрапляє під чужий вплив – «Друг сказав, що куріння заспокоює».• Відчуває байдужість.• Може бути агресивною, фізично або словесно

Що можете зробити ви? Багато чого!

- Покажіть дитині, що ви їй довіряєте.
- Доручайте дитині завдання, що відповідають її віку.
- Залучайте дитину до процесу прийняття рішень.
- Підтримайте дитину, навіть коли вона помиляється.
- Обговоріть з дитиною, що б вона хотіла зробити і чого досягти.
- Допоможіть дитині в пошуках вирішення проблеми.
- Попросіть дитину висловлювати свою точку зору та свою думку.
- Будьте безпосередніми, щирими і ласкавими.
- Будьте позитивним прикладом.

Як на відстані домогтися дисциплінованості дитини?

Жодна дитина не зможе виправдати очікування батьків, якщо її постійно карають. Дитина, яку лають, критикують, обзивають, буде бачити тільки власні недоліки та помилки, не усвідомлюючи своїх позитивних якостей. Дитині потрібні увага і похвала батьків, щоб зрозуміти, що і вона здатна досягти успіху.

Дисципліна не означає покарання.

- Привчити дитину до дисципліни означає сприяти збалансованому і здоровому зростанню та розвитку в емоційному та соціальному плані.
- Секрет дисципліни – у привертанні уваги до гідних наслідування зразків поведінки.
- Ефективне дисциплінування вчить дитину позитивної поведінки і не є методом «підпорядкування» дитини нав'язаним дорослими правилам.
- Відстань не є перешкодою для участі в привчанні дитини до дисципліни.

НЕ дисциплінують дитину:

- Спроби домогтися слухняності та шанобливої поведінки подарунками й обіцянками.
- Позбавлення подарунка як покарання жодним чином не призведе до дисциплінованості та засвоєння правил поведінки. Навпаки, в дитині прокинеться дух протиріччя і негативізму.

- Забезпечення безбідного дитинства не позбавляє почуття провини перед дитиною.
- Намагатися в усьому догодити дитині – це ознака не любові, а швидше, нездатності привчити дитину до дисципліни.
- Уникайте «полювання» за помилками дитини! Відмовтеся від думки, що дитину можна змусити змінити поведінку під впливом почуття провини або приниження!
- Покарання у вигляді відмови спілкуватися, небажання слухати і намагання зрозуміти, що сталося, робить дитину безпорадною.
- Погрози та лайка, які принижують дитину і навіюють їй, що вона ні на що не здатна, не змінять небажаної поведінки дитини, а лише посилять її почуття власної марності.
- Покарання дитини за ваші власні переживання змушує її почуватися винною, наприклад: «Ти погана дитина, через тебе мама себе погано відчуває».
- Постійні докори, різкі зауваження змушують дитину відчувати себе нелюбимою.
- Не питайте дитину: «Чому ти так поводишся?» Дитина сприймає запитання «чому?» як осуд або критику.
- Не позбавляйте дитину приємних сюрпризів на свята як покарання.

Правила та наслідки їх дотримання/недотримання мають обговорюватися з дітьми.

Для уточнення неприйнятної поведінки дитини замість того, щоб обзивати дитину, наприклад: «Ти негідник», краще запитати: «Що трапилось?», «Як це трапилось?», «Як ти відчуваєшся після того, що сталося?».

У разі недотримання правил або виникнення проблеми:

- Зосередьтеся на конкретній ситуації. Обговоріть питання, яке турбує вас зараз, сьогодні, без жодного зв'язку з іншими прикладами поведінки в минулому.
- Скажіть, що ви відчуваєте у зв'язку з поведінкою дитини, як позитивною, так і негативною.

- Переконайтеся, що дитина зрозуміла вас. «Що ти думаєш?», «Що скажеш?». Якщо вона вас не дуже добре зрозуміла, зберігаючи спокій, поясніть ще раз іншими словами.

Домовтеся з дитиною про наступні кроки у розв'язанні проблеми або виправленні становища.

Як мені брати участь у шкільному житті дитини?

- Дізнайтеся вимоги вчителя/викладача;
- Цікавтеся змістом шкільної програми;
- Визначте потреби дитини;
- Відкрийте для себе інтереси дитини;
- Розробіть разом із дитиною план виконання домашніх завдань;
- Керуйте діями дитини щодо виконання домашніх завдань;
- Беріть участь у реалізації проєктів;
- Проводьте вільний час разом із дитиною.

Як мені брати участь у соціальному житті дитини?

- Підтримуйте рішення дитини;
- Будьте уважними до повсякденного життя дитини;
- Підтримуйте прагнення дитини брати участь у житті громади;
- Розвивайтеся разом.

14. ЯК ОБГОВОРТИ З ДИТИНОЮ ДЕЯКІ ДЕЛІКАТНІ ТЕМИ?

До делікатних тем належать розмови про смерть, розлучення батьків і сексуальність.

Як говорити про смерть?

Про смерть часто говорять діти віком від 3 до 8 років. Це явище слід представити малечі якомога в найприроднішому світлі, наводячи зрозумілі їм приклади з природи, наприклад, життєвий цикл рослини. Старшим дітям можна пояснити конкретніше. Залежно від того, до якої віри ви належите, можете розповісти дитині і про потойбічне життя. Важливо пояснити, як відбувається поховання і в чому його сенс.

Коли, як і що говорити дитині про розлучення батьків?

Краще поговорити з дитиною до розлучення, а не ставити її до відома пост-фактум, телефоном або через Skype. Рекомендуємо, щоб обоє батьків були присутні і брали участь у розмові. Важливо, щоб батьки не звинувачували одне одного перед дитиною і не допускали насильства та агресивних висловлювань.

Розмова про сексуальність

Почніть розмову з правильних назв частин тіла людини. Коли в ранньому віці дитині показують голову, очі, руки, животик, не треба забувати про інші частини її тіла, які ми називаємо інтимною зоною. Зверніть її увагу на те, що інтимна частина тіла закрита трусиками, і ніхто, окрім мами або лікаря, не може знімати трусики і торкатися її.

У міру дорослішання дитини потрібно пояснити їй відмінності між хлопчиками і дівчатками, розповісти про менструацію і полюцію, про контрацепцію як надійний засіб попередження вагітності та хвороб, що передаються статевим шляхом.

Заздалегідь обговоріть з дитиною зміни, які відбуваються в період статевого дозрівання. Переконайте її, що ці зміни її тіла є природними, і ви будете поруч, щоб підтримати її.

Моя дитина вже почала статеве життя, що робити?

Не відступайте! Ніколи не пізно вести відкритий і позитивний діалог з дитиною на тему сексуальності. Якщо ви вірите у те, що для початку статевого життя краще дочекатися справжнього кохання і стабільних стосунків, то ви, як і раніше, можете бути вірним цій ідеї, навіть якщо дитина вже отримала сексуальний досвід. Залишайтеся позитивними. Переконайте свою дитину, що ви її любите, просто ви занепокоєні деякими її вчинками і хочете запобігти небажаній вагітності або захворюванням, що передаються статевим шляхом.

Моя дитина-підліток перебуває в «токсичних» стосунках. Що робити?

Типові ознаки потенційного агресора:

- Прагне швидко домогтися взаємності подарунками і компліментами: «Ти найкрасивіша/найрозумніша дівчина. Я не можу жити без тебе. Ти для мене все».

- Намагається захистити партнера від спілкування з родичами та друзями: «Як ти можеш спілкуватися з ними? Це не твій рівень... Вони проти наших стосунків... Нам ніхто не потрібен...».
- Ревнує: «Для мене ти досить красива. Чому ти фарбуєшся? Кого ти намагаєшся спокусити...?».
- Контролює. Вимагає від партнера проводити час тільки з ним/нею, звертати увагу тільки на нього/неї, контролює дії, стосунки, поведінку, витрати, – кожен крок.
- Проявляє жорстокість у різних ситуаціях, стверджуючи: «Я нервую, бо кохання до тебе зводить мене з розуму... Коли ми одружимося, я заспокоюся...».
- Чинить тиск, з метою зайнятися сексом якомога швидше, розраховуючи утримати його/її, навіть якщо він/вона каже, що занадто рано або що він/вона не готова.
- Критикує, ображає, поливає брудом колишнього партнера, висуває завищені вимоги до нинішнього партнера.
- Весь світ обертається навколо нього/неї та його/її потреб. Нехтує бажаннями/думками інших.
- Представляється жертвою.
- Не бере на себе відповідальність за свої помилки.

Якщо син чи донька говорить вам про деякі з цих ознак:

- Обговоріть це уважно і спокійно, дізнайтеся думку дитини про таку поведінку.
- Поясніть, що це «токсичні» стосунки, в яких вона піддається контролю, тиску, маніпуляціям, після яких може послідувати насильство.
- Переконайте її розірвати ці стосунки. Підтримайте свою дитину і проявіть розуміння.

15. ЩО РОБИТИ, ЯКЩО У МЕНЕ ВИНИКЛА ПІДОЗРА, ЩО МОЯ ДИТИНА ЗАЗНАЄ НАСИЛЬСТВА?

Завдання батьків:

- бути уважними до сигналів і повідомлень, з яких випливає, що дитина не відчуває себе в безпеці;
- навчити дитину розпізнавати ознаки «токсичних» стосунків між нею та одним із батьків, що залишився, між нею та опікуном, між дітьми (братами/сестрами, однокласниками), між учителем і дитиною, між друзями/закоханими;
- навчити дитину, що робити в таких ситуаціях і до кого звертатися.



ОЗНАКИ НАСИЛЬСТВА ЩОДО ДИТИНИ:

- дитина виглядає втомленою і сонною;
- нехтує особистою гігієною;
- специфічні тілесні ушкодження (забої, подряпини на шкірі, сліди укусів, відбитки пальців, ременя, опіки від цигарок, прасок тощо);
- часто хворіє;
- виглядає сумною;
- раптові зміни в поведінці, настрої;
- неадекватні реакції страху, гніву, тривоги, депресії;
- труднощі у вираженні емоцій і контролю над ними;
- поведінка, що видає бажання уникнути контакту і сховатися;
- зниження успішності;
- невмотивовані пропуски уроків;
- втеча з дому;
- прагнення приховати причину травми;
- самотність, відсутність друзів;
- негативізм, агресивність;
- антигромадські вчинки;
- самошкодження - заподіяння собі ран, опіків тощо;
- нічні кошмари, страхи;
- пранення повністю приховати все тіло;
- схильність до помсти;
- спроби самогубства.

Що ви маєте робити?

- Якщо можете, повертайтеся додому і спробуйте вирішити проблему на місці.
- Якщо немає можливості повернутися додому, подзвоніть класному керівнику, соціальному працівнику, дільничному офіцеру поліції, сімейному лікарю, щоб вони розслідували подію.

16. ЩО РОБИТИ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ?

Ви можете вибрати один із варіантів вирішення конфлікту:

Поступка

Це рішення, яке показує дитині, що ви готові прийняти її вимогу за принципом «Головне, щоб ти був щасливий!». Рішення буде правильним тоді, коли ви усвідомили, що були неправі або помилялися. Якщо чинити так постійно, ви ризикуєте опинитися в ситуації, коли маленька дитина за допомогою маніпуляцій отримує все, що забажає.

Боротьба чи суперництво

Це рішення, коли ви ніколи не поступаєтеся дитині і дієте за принципом «Я завжди правий, я батько/мати, ти моя дитина, а не навпаки!». У рамках конфлікту ви переможець. Деякі діти вважатимуть за доцільне відступити, стають раптом слухняними і покірними. Інші вважатимуть за краще чинити опір, боротися з «тираном» і «тиранією» і зрештою перенесуть це невдоволення в доросле життя.

Ухилення

Це рішення нічого не робити, не намагатися протистояти труднощам, залишити все як є, пустити конфлікт на самоплив. Метод корисний тільки, коли важливо, щоб пристрасті вляглися. Якщо такий підхід стане правилом, дитина може дійти думки, що вам байдуже на ваші стосунки. У результаті ви ризикуєте втратити емоційний контакт із нею.

Компроміс

Це рішення, коли і ви, і дитина відступаєте і обираєте альтернативні варіанти, які дають змогу задовольнити ваші інтереси рівною мірою.

Співпраця або стратегія "виграш-виграш"

Це рішення, яке дає змогу дотриматися інтересів обох сторін і зберегти ваші стосунки. Протистояння «я проти тебе» і «ти проти мене» просто не існує, є «Я і Ти проти цієї проблеми!».

Якщо у вашої дитини конфлікт з іншими дітьми: братами, дітьми опікуна або однокласниками, - ваш обов'язок навчити дитину, як вирішувати цю проблему конструктивно.

17. ЯК ПІДТРИМУВАТИ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ЛЮДИНОЮ, ПІД ОПІКОЮ ЯКОЇ ЗАЛИШИЛАСЯ ДИТИНА?

Для зв'язку з одним із батьків або опікуном, використовуйте ті самі комунікаційні засоби, що й для зв'язку з дитиною.

Говорячи на теми, що стосуються дитини, слід виходити з того, що дитина залишається дитиною завжди і в будь-якій ситуації, а дорослий - це та людина, яка наставляє її, дбає про неї, спрямовує її і є прикладом для наслідування.

Слід постійно цікавитися особливо важливими сторонами життя дитини.

У бесідах з батьком/матір'ю або опікуном:

- будьте терплячими, не набридайте постійними перевітками і не підкреслюйте свою значущість, зумовлену тим, що ви надсилаєте кошти;
- проявіть розуміння, не критикуйте і не засуджуйте;
- будьте доброзичливими, вислухайте. Шукайте рішення разом;
- ставте відкриті запитання, намагайтеся, щоб у співрозмовника не було відчуття, що він перед вами звітує;
- зберігайте спокій, коли обговорюєте спірні питання або конфлікти, перш ніж звинувачувати, розберіться в ситуації;
- попросіть опікуна радитися з вами, перш ніж ухвалювати рішення, що стосуються дитини;
- будьте вдячними опікуну, висловлюйте свою подяку і матеріально оцініть його працю і турботу.

Якщо ви відчуваєте або помічаєте, що батько/мати чи опікун не дотримується досягнутих домовленостей, якщо дитина відчуває дискомфорт, занепокоєння та напругу, негайно поговоріть про це!

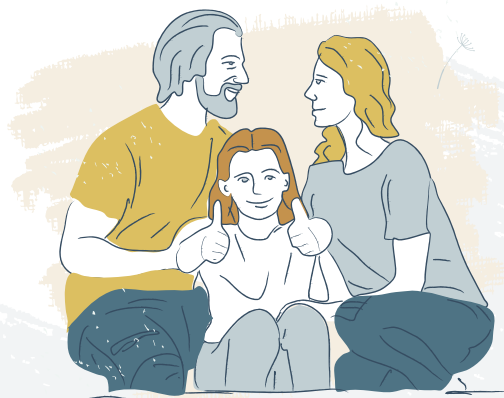
18. ЯК НАМ РАЗОМ ПЛАНУВАТИ МАЙБУТНЄ?

Плануйте найближче майбутнє разом із дитиною

- Обговоріть з дитиною свої плани щодо приїзду додому у відпустку.
- Обговоріть з батьком/матір'ю/опікуном і дитиною можливість приїзду дитини на канікули в країну, в якій ви працюєте. Це дасть змогу зміцнити ваші стосунки, познайомити її з вашою роботою. Дитина отримує можливість познайомитися з новими людьми, відвідати цікаві місця, познайомитися з традиціями іншої країни. Усе це сприяє її розвитку. Плануйте майбутні спільні заходи з дитиною, щоб вона з нетерпінням чекала вашої зустрічі.
- Виберіть завдання, пов'язане з якоюсь майбутньою подією, разом шукайте шляхи його досягнення під час кожної зустрічі з дитиною.

Плануйте віддалене майбутнє разом із дитиною

- Якщо ви плануєте возз'єднання сім'ї, знайдіть необхідну інформацію про те, що слід для цього зробити. Возз'єднання сім'ї може відбутися як на батьківщині, так і за кордоном. Обговоріть це з дитиною, дізнайтеся її думку, запитайте, де б їй хотілося жити в майбутньому.
- Почніть розмову про те, яку професію вона хотіла б обрати. Разом подумайте, як вона здобуватиме освіту.



ЗАМІСТЬ ЕПІЛОГУ

Кодекс відносин дорослого і дитини

Дитина – це особистість у процесі становлення: я поважаю її;

Дитина цікава: я розмовляю з нею;

Дитина дивується: я допомагаю їй у пошуках прекрасного;

Дитина жадає самоствердження: я допомагаю їй пізнати себе; дитина шукає приклад для наслідування: я надаю їй такий приклад;

Дитина відкриває своє тіло: я показую їй, що здоров'я – це сила;

Дитина сумнівається в собі: я ціную те, що вона робить;

Дитина прагне самостійності: я вчу її відповідальності;

Дитина знає тільки себе: я вчу її всього іншого;

Дитині потрібен ідеал: я допомагаю їй надати сенс своєму життю.

(Джордж Грінда)

Для підтримки або інших деталей

Результати дослідження про те, як транснаціональні сім'ї забезпечують права дітей, залишених вдома, за допомогою цифрової комунікації

[Отримайте доступ та дізнайтеся більше](#)

Сайт Дослідницького центру з вивчення транснаціональних сімей (CASTLE) на базі Університету імені Бабеша-Бойяї в Клуж-Напоці, Румунія
Мови: румунська та англійська

[Отримайте доступ та дізнайтеся більше](#)

Сторінка Дослідницького центру з вивчення транснаціональних сімей – CASTLE у Facebook

[Отримайте доступ та дізнайтеся більше](#)

Проект CASTLE на сайті **Terre des hommes Румунія**
Мови: румунська та англійська

[Отримайте доступ та дізнайтеся більше](#)

Проект CASTLE на сайті **Terre des hommes Молдова**
Мови: румунська, російська та англійська

[Отримайте доступ та дізнайтеся більше](#)

Проект CASTLE на сайті **Terre des hommes Україна**
Мови: українська та англійська

[Отримайте доступ та дізнайтеся більше](#)





Про проєкт CASTLE

ПРОЄКТ «CASTLE: ДІТИ ПОЗА УВАГОЮ – ПІДТРИМКА МОЛДОВСЬКИХ ТА УКРАЇНСЬКИХ ТРАНСНАЦІОНАЛЬНИХ СІМЕЙ, ЗАЛУЧЕНИХ ДО ТРУДОВОЇ МІГРАЦІЇ В КРАЇНАХ ЄС» СПІВФІНАНСУЄТЬСЯ ЄВРОПЕЙСЬКИМ СОЮЗОМ, ЗА ДОГОВОРОМ З ICMPD (МІЖНАРОДНИЙ ЦЕНТР РОЗВИТКУ МІГРАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ) ЧЕРЕЗ MPF (МЕХАНІЗМ ПАРТНЕРСТВА З МІГРАЦІЇ) – ICMPD/2021/MPF-357-004.

ПРОЄКТ РЕАЛІЗУЄТЬСЯ КЛУЗЬКИМ УНІВЕРСИТЕТОМ ІМЕНІ БАБЕША-БОЙЯЇ, У ПАРТНЕРСТВІ З TERRE DES HOMMES РУМУНІЯ, TERRE DES HOMMES МОЛДОВА, TERRE DES HOMMES УКРАЇНА, УКРАЇНСЬКИМ ІНСТИТУТОМ СОЦІАЛЬНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ІМЕНІ ОЛЕКСАНДРА ЯРЕМЕНКА ТА АКАДЕМІЄЮ ЕКОНОМІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ МОЛДОВИ.

ОСНОВНОЮ МЕТОЮ ЦЬОГО ПРОЄКТУ Є ПІДТРИМКА РЕСПУБЛІКИ МОЛДОВА ТА УКРАЇНИ У ВДОСКОНАЛЕННІ СИСТЕМИ ЗАХИСТУ ДІТЕЙ, А ТАКОЖ ПОЛІТИКИ У СФЕРІ МІГРАЦІЇ ТА МОБІЛЬНОСТІ, З АКЦЕНТОМ НА СОЦІАЛЬНИЙ ТА ПРАВОВИЙ ВПЛИВ ТРУДОВОЇ МІГРАЦІЇ НА ТРАНСНАЦІОНАЛЬНІ СІМ'Ї.

ЗМІСТ ЦЬОЇ СТАТТІ Є ВИКЛЮЧНОЮ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЮ ФОНДУ TERRE DES HOMMES В УКРАЇНІ ТА ЖОДНИМ ЧИНОМ НЕ МОЖЕ РОЗГЛЯДАТИСЯ ЯК ТАКИЙ, ЩО ВІДОБРАЖАЄ ПОЗИЦІЮ ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ АБО ICMPD.

Донори:



Funded by
the European Union



Mobility Partnership Facility



International Centre for
Migration Policy Development

Партнери:



UNIVERSITATEA BABEŞ-BOLYAI
BABEŞ-BOLYAI TUDORVIAZULETTEN
BABEŞ-BOLYAI UNIVERSITÄT
BABEŞ-BOLYAI UNIVERSITY
TRAIAN V. COSELESCU



Academia de Studii Economice a Moldovei



Terre des hommes

Допомога дітям.



УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ
СОЦІАЛЬНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ
імені
Олександра Яременка
ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ