



Семьи без границ

20

ВОПРОСОВ И ОТВЕТОВ О ДЕТЯХ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, УЕЗЖАЮЩИХ
ЗА РУБЕЖ

«20 вопросов и ответов о детях для родителей, уезжающих за рубеж»

Брошюра «**Семьи без границ: 20 вопросов и ответов о детях для родителей, уезжающих за рубеж**» - часть проекта «Защита детей в контексте миграции», который реализует Terre des hommes Молдова при финансовой поддержке Посольства Нидерландов в рамках Программы по правам человека.

Подробности на сайте: www.farahotare.md



Автор Татьяна Туркинэ

Координатор Арина Крецу

При участии Анны Раку, Дорины Арделяну, Теодоры Ребежа, Кристины Трибой

Кадры из мультипликационного фильма «In Exile», www.inexilefilm.com

Рисунки Виталия Ставилэ

Дизайнер Андрей Крышмару

Отпечатано в издательско-полиграфическом доме «Bons Offices»

Описание СІР Национальной книжной палаты

Туркинэ, Татьяна.

Семьи без границ. 20 вопросов и ответов о детях для родителей, уезжающих за рубеж/ Татьяна Туркинэ; коорд.: Арина Крецу. При участии Анны Раку [и др.]. – Кишинёв : Представительство «Terre des hommes» в РМ, 2016 (Типография «Bons Offices»). – 68 стр. Изд. при фин. поддержке Посольства Нидерландов в рамках Progr. по правам человека.

Тираж 1500 экз.

ISBN 978-9975-4497-6-2.

37.018:314.15

Т 88

ВВЕДЕНИЕ

Любые перемены в привычном укладе жизни требуют определенных усилий по преодолению трудностей и адаптации к ним. У каждого из нас есть необходимые для этого ресурсы, отличие в том, что время и возможности для использования этих ресурсов у всех разные. Решение уехать на работу за рубеж - шаг ответственный. Необходимо подготовить ребенка к переменам в его жизни, продумать, как наладить с ним связь на расстоянии.

Настоящая публикация рассчитана, прежде всего, на родителей, которые планируют уехать на работу за рубеж, и тех, кто уже уехал. В тоже время брошюра - своего рода карманное руководство, необходимое каждому родителю.

В брошюре изложены вопросы, которые чаще всего задают родители. Как правило, их интересует, как наладить связь с детьми и поддерживать отношения с ними до и после отъезда. В брошюре даны краткие практические ответы, которые помогут родителям поддерживать и развивать оптимальные отношения «без границ» со своими детьми. Мы убеждены, что для успешного общения с детьми расстояния, временно разделяющие членов семьи, не должны стать непреодолимым препятствием.

СОДЕРЖАНИЕ

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ ДО ОТЪЕЗДА

1. Почему так важно обсудить с ребенком предстоящий отъезд?	3
2. Когда, как и что сказать ребенку о своем намерении уехать?	6
3. Как мне разобраться в проявлениях эмоций ребенка, узнавшего о предстоящем отъезде родителей?	9
4. Что делать, если ребенок говорит мне «Не уезжай!»?	13
5. Как подготовить ребенка к моему отъезду?	16
6. Что я должен сделать до отъезда?	20
7. Как выбрать человека, на попечении которого останется ребенок?	23
8. К кому обращаться за помощью?	26

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ ПОСЛЕ ОТЪЕЗДА

9. Почему важно общаться с ребенком на расстоянии?	28
10. Какими средствами связи я могу пользоваться?	29
11. О чем разговаривать с ребенком на расстоянии?	32
12. Как мне понять проблемы ребенка на расстоянии?	35
13. Как помочь ребенку адаптироваться после моего отъезда?	38
14. Как на расстоянии участвовать в воспитании ребенка?	40
15. Как обсудить с ребенком некоторые деликатные темы?	48
16. Что делать, если у меня возникло подозрение, что ребенок подвергается насилию?	52
17. Как поступать в конфликтных ситуациях?	54
18. Как поддерживать связь с человеком, на попечении которого остался ребенок?	57
19. Как нам вместе планировать будущее?	58
20. Где еще я могу найти полезную информацию?	59

1 Почему так важно обсудить с ребенком предстоящий отъезд?

Сказать правду значит совершить героический поступок.

Тебе осталось лишь собрать вещи и купить билет, но не дадут покоя сомнения: сказать или не говорить ребенку?

Что тебя останавливает?

- Скорее всего, ты боишься, что не сможешь доступно объяснить ребенку положение дел.
- Возможно, тебя пугает реакция и эмоции ребенка, и ты опасаясь, что не сможешь справиться с ними.
- Возможно, тебя тревожит, что ребенок отвернется от тебя, и ты не будешь знать, что делать дальше?
- Возможно, ты спрашиваешь себя, *может ли ребенок понять тебя, ведь он всего лишь ребенок?*

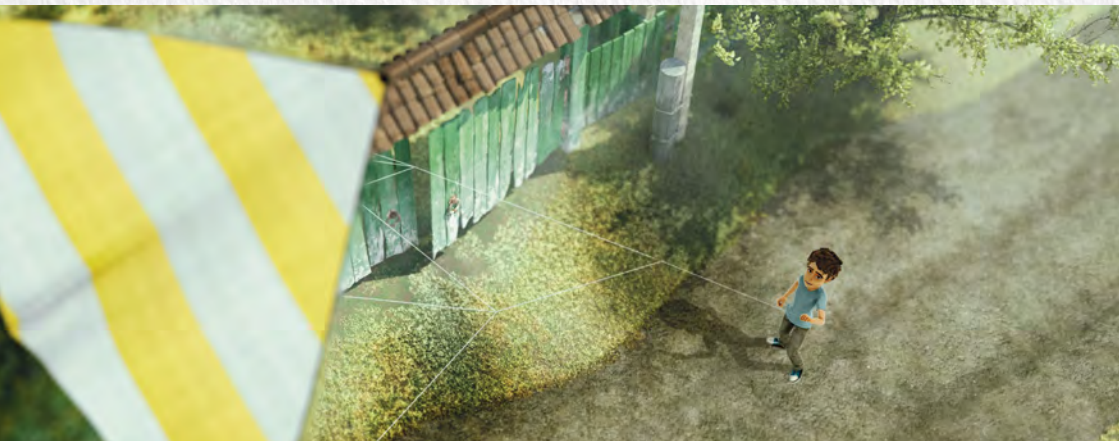
Каким бы трудным ни представлялся разговор о предстоящем отъезде, попытайся начать его, потому что:

- ребенок является равноправным членом семьи;
- ребенок должен знать правду (лгать или скрывать от него правду «до последнего», нечестно по отношению к нему);
- когда с ребенком обсуждают планы семьи, он чувствует себя важным и любимым;
- ребенок поймет, что с его мнением считаются;
- ребенок заблаговременно осознает необходимость твоего отъезда, и вы легче переживете минуту расставания;
- у тебя будет время доступно объяснить ему причины отъезда;
- ты завоеешь доверие ребенка;
- ты покажешь, что безопасность и защита ребенка очень важны для тебя.

Скажи своему ребенку о намерении уехать заблаговременно. В противном случае он может почувствовать себя лишним, бесполезным, виноватым, брошенным и даже нелюбимым. Нарушится связь между родителями и ребенком. Ребенок отдалится, откажется от общения, перестанет доверять родителям и, что хуже, проявит агрессивность.

Не уезжай тайком, когда ребенок спит или находится в отъезде. Потрясение, которое он испытает, может сказаться на его здоровье.

Начиная разговор, прими во внимание возраст и потребности своего ребенка. Приложение 1 (стр.5) «Возрастные особенности и потребности развития детей» поможет тебе выбрать нужный тон.



Говорят дети...

«Я попросила маму разбудить меня ночью, когда она будет уезжать. Неважно, что мне завтра в школу. Я хочу попрощаться с ней»



«Каждый раз, когда отец приезжает домой, я спрашиваю, надолго ли он приехал и купил ли обратный билет. Когда я точно знаю, как обстоят дела, то начинаю думать, как ему помочь»

«Хочу, чтобы мама подробнее рассказала мне, почему она должна уехать»

«Когда мама уехала в первый раз, я чувствовала, что не все в порядке. Как только я ее ни расспрашивала, но она твердила, что все это неправда. Я не могла спать, беспокоилась и боялась даже думать, что вот проснусь, а мамы нет рядом. Эта мысль заставляла меня нервничать, быть невнимательной. Я собралась с духом и попросила маму сказать мне правду, не оставлять меня в неведении. Она призналась, что боялась, что я сделаю что-то плохое, если она скажет, что хочет уехать. Мы обнялись, и тогда я поняла, что и маме нужна моя поддержка»

Возрастные особенности и потребности развития детей

Приложение 1

Возраст	Возрастные особенности	Потребности
0 – 3 года	<ul style="list-style-type: none"> • развивается сильная привязанность к близким людям, недоверие к чужим; • успешно приобретает навыки общения, понимает жесты и слова; • проявляется желание познавать окружающий мир; • проявляется желание контролировать (часто говорит «нет!»). 	<ul style="list-style-type: none"> • предпочитает стабильность в уходе и в привычках; • надежные связи; • прекрасно понимает, что рядом всегда находится любящий и доступный взрослый; • любовь, защита и гибкость.
3 – 7 лет	<ul style="list-style-type: none"> • развивается, любит играть; • любопытен, задает много вопросов; • любит игры, требующие воображения; • становится самостоятельнее; • осваивает мир за пределами семьи; • устанавливает связи с другими детьми; • осознает пределы, установленные взрослыми. 	<ul style="list-style-type: none"> • предпочитает стабильность в уходе и в привычках; • самодисциплину строит на основе неизменных правил; • желание быть с обоими родителями и каждым в отдельности; • любовь, защита и гибкость. • хочет быть уверенным, что разлука с родителями не его вина.
7 – 11 лет	<ul style="list-style-type: none"> • развивается привязанность к другим людям (учителю, тренеру и др.); • возрастает ответственность за свои действия; • появляется чувство долга, принадлежности к школе, своему классу; • бурно проявляет эмоции и чувства, еще не выработана способность сдерживать себя; • проявляется интерес к запрещенным и неизвестным вещам. 	<ul style="list-style-type: none"> • помощь со стороны родителей в подготовке домашнего задания; • помощь в налаживании новых связей и развитии разносторонних интересов; • желание проводить время с обоими родителями и каждым в отдельности; • более открытое общение с обоими родителями; • потребность в защите и ласке • хочет быть уверенным, что разлука с родителями не его вина.
11 – 14 лет	<ul style="list-style-type: none"> • проявляется стремление к независимости; • физическое и сексуальное развитие; • интерес к отношениям с лицами противоположного пола; • стремление утвердиться в компании ровесников; • конфронтация, противопоставление себя миру взрослых; • перепады настроения, переход от восторженности к депрессии, от стеснительности к агрессии. 	<ul style="list-style-type: none"> • самоутверждение; • свобода действий; • потребность в признании; • поддержка и поощрение; • потребность в защите и ласке; • понимание и гибкость со стороны родителей в вопросах отношений с друзьями; • более открытое общение с обоими родителями; • хочет быть уверенным, что разлука с родителями не его вина;
14 – 18 лет	<ul style="list-style-type: none"> • бескомпромиссный и активный борец за исполнение собственных желаний; • откровенно вызывающий стиль поведения со взрослыми; • создает собственную систему ценностей, основанную на принципах справедливости и равенства; • создается впечатление, что в группе (компании) чувствует себя в своей тарелке и, таким образом, может уверенно противостоять взрослым; • стремление отгородиться от семьи. 	<ul style="list-style-type: none"> • самоутверждение; • свобода действий; • потребность в признании; • положительные примеры; • решительное, уместное и справедливое наставление; • понимание и гибкость со стороны родителей в вопросах отношений с друзьями; • поделиться с родителем, который уезжает, своими чувствами, желаниями и ожиданиями; • потребность в профессиональном самоутверждении.

2 Когда, как и что сказать ребенку о своем намерении уехать?

«То, как мы говорим с нашими детьми, становится со временем их внутренним голосом»
Пегги О'Мара

Время, выбранное для разговора, так же важно, как и его содержание.

Когда начать разговор об отъезде?

- Заблаговременно, чтобы помочь ребенку свыкнуться с переменами.
- Когда располагаешь достаточной информацией о предстоящей работе за рубежом.
- Когда стало ясно, какими будут твои следующие шаги.
- Когда сможешь предложить своему ребенку альтернативные варианты того, с кем он останется после твоего отъезда.
- Когда ты чувствуешь себя готовым ответить на вопросы ребенка и справиться с его первой реакцией.
- Когда настроение и общее самочувствие ребенка не вызывают опасений.

Избегай

- Выражать перед ребенком свое желание уехать только для того, чтобы увидеть как он на это отреагирует.
- Говорить ребенку о своем отъезде, не имея продуманного плана.

Что говорить ребенку?

1. Расскажи ребенку о настоящих причинах твоего отъезда - о необходимости работать за рубежом. Говори доступными ребенку словами.
2. Объясни ему потребности семьи, удовлетворение которых важно для всех.
3. Сформулируй конкретную цель так, чтобы все члены семьи чувствовали, что участвуют в ее достижении.

Избегай, например, таких выражений: «...уезжаю ради твоего/нашего будущего», «...уезжаю, чтобы всем нам жилось лучше», «...уезжаю, потому что так надо», «если государство мне не платит, ничего не поделаешь», «...для лучшей жизни», «Хочу, чтобы мои дети ни в чем не нуждались», «Хочу, чтобы у нас было не хуже, чем у других, чтобы у нас был красивый дом и все необходимое в хозяйстве». Дети не воспринимают подобные объяснения, для них они слишком абстрактны. Они не прибавляют уверенности и не вызывают доверия.

Лучше сказать: «Мы нуждаемся в... (конкретно), это нам обеспечит... , а для этого нам понадобится примерно... (денежная сумма). Вот почему один из нас вынужден уехать за рубеж, там мы сможем заработать больше, чем дома».



Говорят родители...

«Перед отъездом каждая семья должна определиться с выбором цели. Муж и жена должны договориться о том, кто именно уезжает на заработки для достижения поставленной цели. Если нужно починить кровлю дома, лучше прямо сказать ребенку: «Твоя мама/твой папа вынуждены уехать, поскольку крыша протекает и надо заменить кровлю»



«У нас трое детей. Мы им так говорим: «Мы хотели лучших условий и поэтому мы одолжили денег и купили ванну и сантехнику. У нас недостаточно денег, чтобы вернуть долг, поэтому один из нас должен уехать на заработки»

- Объясни ребенку, **что в том, что ты решил уехать на заработки за границу, нет его вины.** Убеди его в том, что это ты принял решение уехать работать за рубеж. Постарайся, чтобы у ребенка не создавалось впечатление, что он виноват в твоём отъезде. **Избегай** следующих выражений: «Уезжаю ради тебя», «чтобы тебе... (телефон, компьютер и пр.) купить», «потому что тебе нужно много вещей». Дети начинают чувствовать себя ответственными за отъезд родителей на заработки за рубеж и обвиняют себя во всех невзгодах родителей на чужбине. Некоторые дети чувствуют себя виноватыми в разводе родителей.

- Сообщи ребенку приблизительную дату отъезда.
- Сообщи ребенку некоторые детали, например, в какой стране и населенном пункте собираешься жить, каким транспортом планируешь уехать, сколько времени тебе понадобится, чтобы добраться до места назначения, кто тебя встретит, где ты будешь жить.
- Расскажи ребенку о стране и населенном пункте, в котором будешь жить.
- Если ты точно знаешь, какую работу будешь выполнять, расскажи ребенку, чем тебе предстоит заниматься. Если ты еще не определился с работой, достаточно сказать: «Предполагаю, что дела обстоят следующим образом...», «Мне хотелось бы делать..., но для начала могу согласиться...».
- Узнай мнение ребенка: «Что ты думаешь об отъезде мамы и папы на работу за рубеж? Ты не против остаться на какое-то время с бабушкой? Или с тетей/подругой/крестной/дядей?»
- Скажи ребенку, что тебе безразлично, что будет после твоего отъезда: «Я тебя очень люблю и понимаю, что ты сейчас чувствуешь. Я позабочусь, чтобы расставание не было тяжелым».
- Убеди ребенка, что через некоторое время ты вернешься, а если знаешь когда точно, скажи .
- Когда ты сообщаешь ребенку информацию, **узнай его мнение**. Ему нужно объяснить, что он член семьи и имеет право на собственное мнение. Скажи ребенку, что его мнение очень важно для тебя. Подчеркни, что ты учтешь его предложения и советы.

Избегай

- говорить ребенку то, в чем не уверен.
- давать невыполнимые обещания.
- преувеличивать безобидность отъезда, например: «Все будет хорошо, вот увидишь. Шесть месяцев пролетят, даже не заметишь».
- подшучивать над ребенком, например: «Уезжаю, ведь ты меня не слушаешь, ничего не делаешь, ленишься учиться».
- преуменьшать влияние отъезда на ребенка, например: «Да ладно тебе, привыкнешь быстро. Это пройдет».
- сравнивать поведение своего ребенка с поведением других детей, например: «Все дети через это проходят, ты не один такой».

Как говорить?

- Спокойно, ровно, уверенно, проявляя сопереживание и готовность поддержать ребенка.
- Сообщай информацию дозированно, чтобы у ребенка было время привыкнуть к мысли о том, что мама/папа или оба родителя будут далеко, а он останется на чьем-то попечении.
- Непререкаемый или агрессивный тон неприемлем, он показывает ребенку, что сила на твоей стороне.
- Говори с ребенком дружелюбно.



3 Как мне разобраться в проявлениях эмоций ребенка, узнавшего о предстоящем отъезде родителей?

Если любишь, нельзя игнорировать на понятную, будь с ребенком на одной эмоциональной волне.

Сообщение ребенку об отъезде родителей на работу за границу равносильно расставанию. Реакция ребенка может быть разной: отрицание, гнев, грусть, страх, тревога, безразличие, радость.

Чтобы понять, что чувствует ребенок, попробуй в его присутствии поговорить о своих планах с другими взрослыми. Даже если ребенок маленький, это поможет ему подготовиться к переменам.

- Когда ты говоришь ребенку о своем намерении уехать, может показаться, что он тебя не слышит, не внимателен, воспринимает все как шутку, не верит, говорит: «Нет, не хочу!» Некоторое время ребенок будет избегать общения с тобой, будет стремиться к уединению.

Как тебе себя вести? Это реакция отрицания, прими ее как должное. Дай ребенку время и свободу, но не выпускай его из поля зрения. Подойди к нему, обними, прикоснись к его плечу. Не пытайся заставить ребенка понять причины твоего отъезда.

- У ребенка могут случиться приступы ярости или обиды по отношению к уезжающему родителю или к тому, который остается, озлобленности на ситуацию, жизнь, общество, на Бога. Ребенок может задавать вопросы: «Почему ты?», «Ты же здесь работаешь каждый день и все равно должен уехать? Почему?», «Нехорошо так поступать со мной!» Не пугайся, если ребенок тебя ударит, укусит, сломает оказавшийся под рукой предмет. Он в ярости. Некоторые дети могут поранить себя.

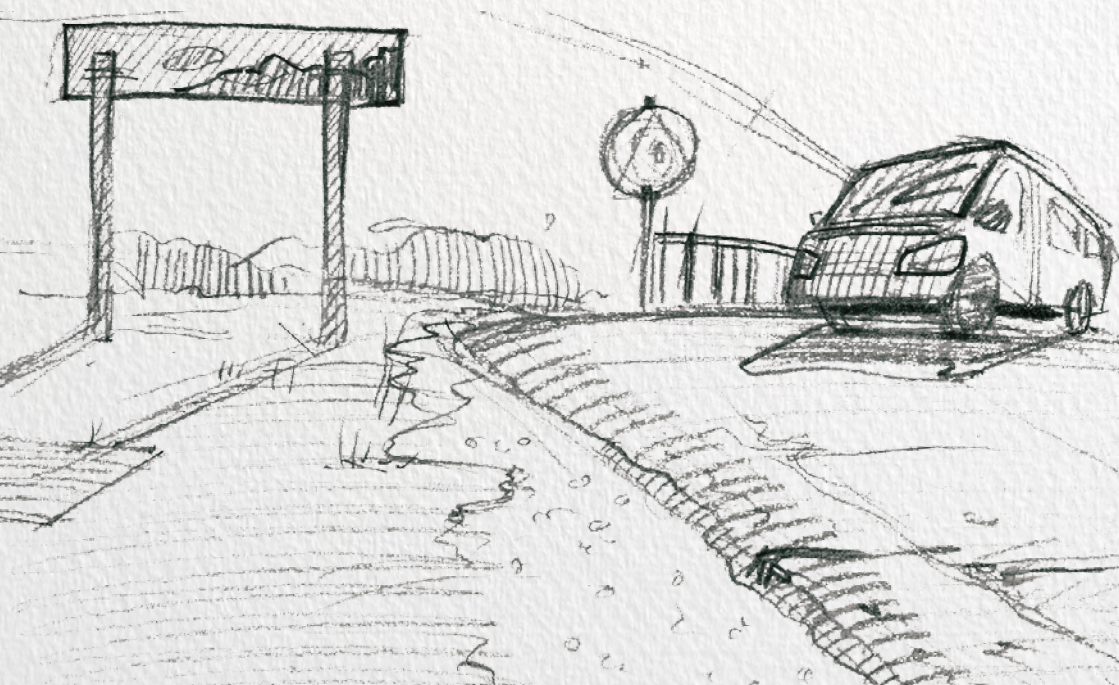
Как тебе себя вести? Прими и постарайся понять эмоции и переживания ребенка. Будь рядом, когда его эмоции выплескиваются наружу, даже если его поведение кажется неадекватным. Скажи ему, что все его переживания очень важны для тебя, например: «Сердиться, узнав, что один из родителей надолго уезжает, это естественно». Помоги ребенку выразить свои эмоции в словах, чтобы избежать агрессии, направленной на самого себя.

- Некоторые дети очень сильно расстраиваются. Они начинают думать, что их не любят, что их бросили. Некоторые не представляют жизни без родителя, которому предстоит уехать, ничего не хотят, теряют вкус абсолютно ко всему.

Как тебе себя вести? Смирись и сопереживай грусти ребенка. Скажи ребенку, что ты его любишь. Скажи ребенку, что расстояние не уменьшит твоей любви к нему. Покажи ребенку, что он важен для тебя, не уточняя, что именно поэтому ты и решил уехать. Дай ребенку излить все, что накопилось на душе. «Вижу, что ты грустишь... что нет настроения...»

- Некоторые дети напуганы и встревожены, им страшно: «Что теперь делать?», «Как решать...?», «А что, если со мной что-то случится?», «Что я буду делать с младшими братьями?», «Все ли будет в порядке с мамой и папой?», «А если мать и отец не вернуться?», «А если мать и отец не смогут вернуться домой?»

Как тебе себя вести? Поговори с ребенком о том, что его беспокоит, о его тревогах, узнай, что он чувствует: «Я вижу, что тебя что-то беспокоит», «Я вижу, ты напуган». Опасения ребенка могут исчезнуть в процессе беседы. Вместе с ребенком найди решения появившихся проблем (конкретно для каждой ситуации, упомянутой ребенком). Слушай внимательно и отвечай на все вопросы ребенка о том, как они будут жить в твое отсутствие, как вы будете справляться с трудностями за границей.





- Некоторые дети могут остаться безразличными и равнодушными к сообщению родителей. Это может быть особенностью ребенка, которая проявляется и в других ситуациях. Как правило, она вырабатывается вследствие прохладных отношений между родителями и ребенком. Но это может быть и защитной реакцией или попыткой скрыть другие эмоции - гнев, печаль, ярость.

Как тебе себя вести? Во-первых, нельзя уезжать, оставляя ребенка в таком состоянии. Будь отзывчивым к молчаливым сигналам, которые подает ребенок. Только путем спокойного обсуждения, не вторгаясь в личный мир ребенка, можно помочь ему по-другому взглянуть на вещи. «Твое отношение немного беспокоит меня, но я понимаю, что иногда казался равнодушным к тому, что ты мне говорил, к твоим решениям и достижениям. Сейчас я готов, изменить свое отношение. Давай попробуем вместе. Мне очень нужна в твоя поддержка».

- Некоторые дети могут обрадоваться тому, что мама или папа уедут на работу за границу. Это могут быть положительные эмоции, связанные с возможностью улучшения материального положения, например: «Здорово! Наконец-то и у меня будет одежда, как у...», «Уже не буду, как побирушка», «Как хорошо! Ты мне телефон пришлешь... и тогда меня в тусовке за своего признают». Ребенок переживает иллюзию счастья, не осознавая реальной действительности и необходимости адаптации к переменам.

Как тебе себя вести? Прими эмоции ребенка такими, какие они есть, не пытаясь их интерпретировать. Попробуй понять, что заставляет ребенка радоваться. Если это необходимо, попытайся развеять неоправданные ожидания и иллюзии ребенка. Объясни мотивы отъезда, обсуди с ребенком, к каким вещам следует относиться как к необходимости, а к каким - как к прихоти. Скажи: «Мне приятно, что твоя реакция на мой отъезд не является болезненной». Но хочу, чтобы ты знал, что мы не сможем сразу купить все, что ты пожелаешь. Давай обсудим, в чем мы нуждаемся, и будем решать вопросы постепенно»

Избегай

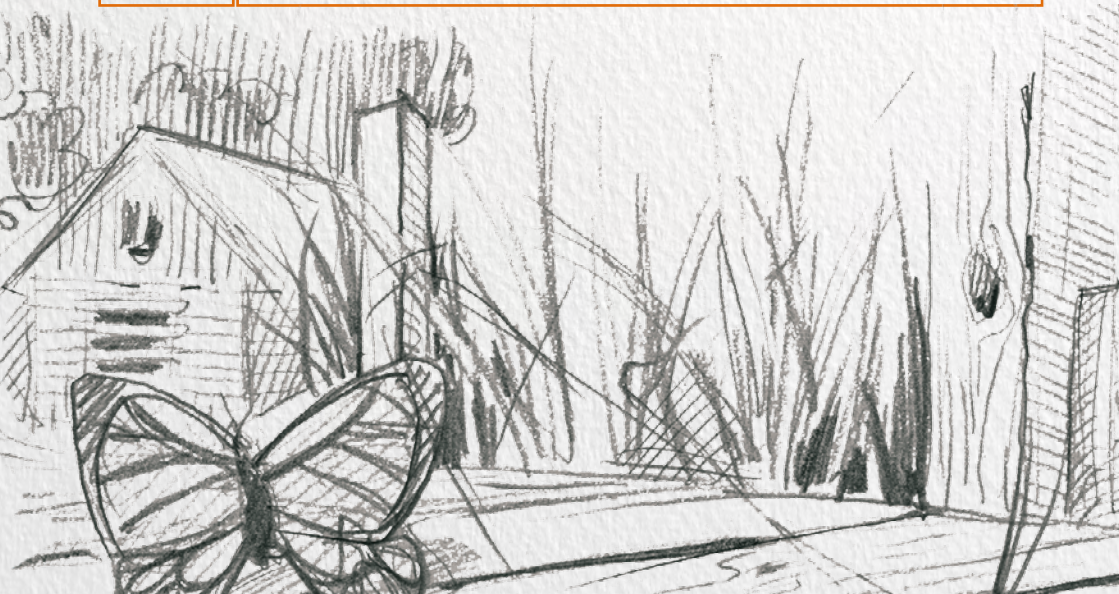
- иронизировать по поводу переживаний ребенка, например: «Ну вот, сразу глаза на мокром месте, до сих пор ты меня не замечала, а сейчас целый водопад слез».
- требовать от ребенка объяснений, почему он сердится, грустит, взбешен, испуган.
- обещать ребенку, когда именно приедешь в отпуск, особенно, если у тебя нет контракта и ты не знаешь, каким будет твой рабочий график. В любом случае, убеди ребенка, что ты обязательно вернешься.

Не пренебрегай эмоциями и чувствами ребенка. Всегда слушай ребенка, когда он хочет тебе что-то сказать. Ребенок должен чувствовать, что находится в центре внимания родителя и что его эмоции важны для папы с мамой. Когда ребенок справится с первым всплеском эмоций, он примет решение родителей и поймет, что папа/мама должны уехать на работу за рубеж.

Признаки и виды реакций ребенка в зависимости от возраста

Приложение 2

Возраст	Знаки и реакцию ребенка
0 – 3 года	Слишком много плачет, раздражительный, суетливый, проблемы с кормлением, беспокойный сон.
3 – 7 лет	Раздражительный, суетливый, нервный, сердитый, отказывается есть, неловкий, может писаться.
7 – 11 лет	Раздражительный, нервный, сердитый, замкнутый, ведет себя, как маленький, снижение интереса к чему-либо, энурез, расстройство сна.
11 – 14 лет	Грустный, негативист, сердитый, агрессивный, чрезмерная изоляция, побеги из дома, членовредительство.
14 – 18 лет	Грустный, изоляция, обида, потребление алкоголя, курение.



4 Что делать, если ребенок говорит: «Не уезжай!»?

Твой ребенок станет тем, кто есть ты.
Будь каждый день таким, каким хочешь видеть своего ребенка.

Если ребенок говорит «Не уезжай!» сразу после того, как узнает о твоём намерении уехать, это первая реакция отрицания новой информации и перемен. Как правило, дети младше 10 - 11 лет скажут именно «НЕТ».

Если же ребенок твердит «Не уезжай!» и часто плачет даже по прошествии времени после того, как ты доходчиво объяснил ему причины отъезда, рассказал, какими будут ваши отношения и как изменится ваша жизнь, и вы это обсудили, то тебе стоит ответить на некоторые вопросы:

- Что заставляет ребенка категорически не соглашаться с моим отъездом?
- Может быть, он слишком маленький?
- Может, он действительно очень сильно привязан ко мне, и мне следует пересмотреть свои планы?
- Может, лучше отложить отъезд, пока я не почувствую, что ребенок готов к этому?
- А вдруг ребенок своим протестом пытается сказать мне, что без меня не будет чувствовать себя в безопасности?

Иногда ребенок категорически отказывается принять необходимость отъезда одного из родителей, просто потому, что они оказывают на него давление. И тогда начинается борьба характеров: родители говорят ДА, ребенок говорит НЕТ.

Избегай

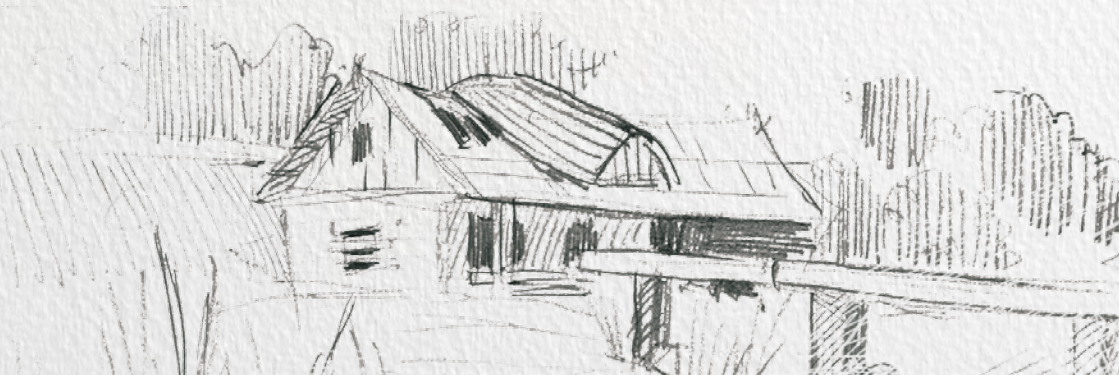
- уезжать не смотря на то, что ребенок тебя не понял.
- объяснять плачущему ребенку «Я уезжаю ради тебя». Он решит, что разлука с тобой – его вина.
- уезжать, если ребенок к этому не готов психологически и эмоционально.
- уезжать тайком, рассчитывая на то, что «время лечит».
- манипулировать ребенком и винить его в отмене отъезда: «Я нашел такое хорошее место работы, меня ждут. Я пообещал, что приеду, а из-за твоих слез теряю это место».
- «покупать» понимание ребенка обещаниями исполнить его желания, например: «Вот увидишь, сколько вещей появится у тебя очень скоро. Скажи, что тебе привезти? Вот видишь, а для этого мне надо заработать деньги», «Ты ведь хочешь большую радиоуправляемую машину? Здесь я ее купить не могу. Там я заработаю денег и куплю ее тебе в подарок».



Если ты планируешь уехать и у тебя есть веские на то причины, ты всегда сможешь это сделать. Вам обоим нужно время, чтобы понять друг друга.

Как тебе себя вести?

- Постарайся понять причины категорического отказа.
- Прояви отзывчивость и сочувствие к переживаниям ребенка.
- По очереди решай возникающие проблемы, чтобы обеспечить защиту и безопасность ребенка после твоего отъезда.
- Проводи больше времени с ребенком, беседуй, открывай для себя его интересы, познакомься с его друзьями. Чаще обнимай своего ребенка, каким бы повзрослевшим он ни казался, говори с ним ласково.
- Строй отношения со своим ребенком. Теплые отношения помогут найти нужные слова для того, чтобы ребенок принял создавшуюся ситуацию.
- Чем лучше тебе удастся подобрать слова, которые помогут ребенку обрести уверенность, почувствовать свою значимость, полезность, ценность, ощутить безопасность, тем быстрее ты получишь его согласие на отъезд за границу.





Говорят дети...

«Я много плакала, когда узнала, что мама собирается уехать. Мне было 10 лет. Нас было четверо, я была второй по возрасту. Старшему брату тогда было 15 лет, он это решение воспринял спокойно. Я поняла, что должна заботиться о малышах, а я и сама была не многим старше. Мне казалось, что земля уходит у меня из-под ног. Прижималась к маме и сквозь слезы говорила, что не разрешаю ей уезжать. Тогда она сказала, что раз такое дело, она потерпит. Она отложила отъезд. Следующие три месяца мудрость и вера подсказали матери, что следует делать. Мы много говорили. Она спросила нас, кого бы мы хотели видеть в качестве опекуна, чтобы он заботился о нас. Мы выбрали бабушку. Мама сказала мне, что самое важное, чем я могу помочь ей, это учиться, чтобы меня ничто не отвлекало. Так потихоньку мама с папой обсудили с нами, какой будет наша жизнь, после того как она уедет. Бабушка будет готовить еду, убирать, стирать. Папа и старший брат будут работать по хозяйству. Мои обязанности заключались в том, чтобы читать вечернюю сказку малышам и играть с ними в свободное время. После этого моя тревога понемногу улеглась, я поняла своих родителей - нам поможет только работа за рубежом. Да, и еще кое-что. Позже я поняла, что сначала уедет мама, а потом - и папа. Они должны были уехать не оба сразу. То есть никакой трагедии не было»

5 Как подготовить ребенка к моему отъезду?

Доверие и уважение – основа спокойствия при отъезде родителей.

Перед отъездом поговори со своим ребенком и убедись, что он преодолел эмоциональные переживания и свыкся с мыслью о том, что ты уезжаешь на работу. Это подходящее время, чтобы начать строить отношения на расстоянии. Скажи ребенку, что многое останется неизменным – обычаи, разговоры, наставления, мероприятия, вещи, люди. Ребенок продолжит ходить в свой детсад/школу, будет играть и встречаться с теми же друзьями, будет и дальше посещать кружки и другие мероприятия, в которых участвовал.

Коммуникация

Обсуди с ребенком, как вы будете поддерживать связь на расстоянии. Пусть ребенок сам предложит варианты. Привлеки к беседе всех членов семьи. Найди самый эффективный, доступный всем метод общения. Вместе выберите:

- средства связи (Skype, Viber, WhatsApp, телефон, SMS, социальные сети, письма);
- Как часто вы будете общаться;
- Темы для разговоров.

Посоветуй ребенку научить дедушку и бабушку пользоваться средствами связи.

Говорят дети...

«Мне бы хотелось, чтобы родители почаще говорили, что любят меня»

«Хочу слышать мамин голос, пусть она скажет, что все хорошо»

«Хочу рассказать родителям о своих школьных успехах. Это их порадует»

«Отец строитель. Я хочу, чтобы он рассказал мне, что нравится людям там, что особенно в проектах их домов»

«Хочу каждый вечер желать маме спокойной ночи»



Школа

Скажи ребенку, что хочешь установить график связи с воспитательницей/учителем/классным руководителем/преподавателями, чтобы быть в курсе его школьных дел (успеваемость, поведение, отношения с коллегами и т.д.) и иметь возможность помогать ему.

Бюджет

Если в семье уезжает только один из родителей, распределение присланных денег он обсуждает с родителем, который остается. Если уехали оба родителя, они будут планировать расходы вместе с человеком, на попечении которого остается ребенок (опекуном/ законным представителем ребенка).

Поскольку маленький ребенок не может контролировать расходы, с ним вы эту тему обсуждать не должны.

Желательно обсуждать финансовые вопросы с детьми старшего возраста и в случае, когда уехал один из родителей, и когда уехали оба. Подчеркни, что ты сможешь посылать деньги тогда, когда появится возможность откладывать часть заработанных средств. Вместе уточните и планируйте потребности и приоритеты. Не обещай подарков, дорогих вещей и других материальных благ. Не обещай, что будешь присылать посылки каждый месяц.

Если ребенку действительно что-то нужно, следует обсудить этот вопрос и определить степень его приоритетности. Не обращай внимание только на бытовые вопросы, например, «мы должны достроить забор», «нам с кровлей надо разобраться», «если мы оставим все как есть, соседи будут говорить, что мы плохие хозяева».

Деньги на карманные расходы

Хорошо, если у твоего ребенка с первого класса есть карманные деньги. Ребенок чувствует себя независимым, учится ответственно относиться к деньгам и тратить их с умом. Конечно, суммы карманных денег варьируют в зависимости от возраста ребенка.

- Чем меньше ребенок, тем меньше денег он получает. Сначала это символические суммы. 6-8-летнему ребенку следует объяснить, что такое деньги, какова их стоимость и как ими распоряжаться.
- К 9-10 годам ребенка нужно научить карманные деньги разумно, не только импульсивно, но и с учетом соотношения стоимость-качество.
- С 13-14 лет ребенок способен экономить деньги для будущих покупок и расходов. Чтобы воспитать чувство ответственности, попроси ребенка прежде, чем тратить деньги, ответить на следующие вопросы:
 - действительно ли мне нужна эта вещь?
 - можно ли ее чем-то заменить?
 - какие еще предложения есть по этому виду товаров?

Обсуди с супругом, который остается с ребенком, или опекуном, сколько карманных денег (еженедельно или ежемесячно) нужно ребенку с учетом его потребностей. Не забудь поговорить об этом и с самим ребенком. Вместе обсудите его ежедневные расходы, так чтобы ребенок понимал, сколько карманных денег ему нужно.

Домашние дела

Обсуди с ребенком его роль в домашних делах. Следует учесть, что отношения на расстоянии, основанные на доверии и уважении, не предполагают, что обязанности взрослого должны быть возложены на ребенка.

Внимание родителей!

- Ребенок не может заменить тебя в домашних делах.
- У него есть соответствующие возрасту задачи и обязанности (учиться, заботиться о своих личных вещах, поддерживать порядок, застилать постель, вытирать пыль, ухаживать за комнатными растениями или цветами в саду и т.д.).
- Ребенок может помогать и поддерживать тебя в пределах своих возможностей, но не в ущерб своим правам (накрывать на стол и убирать посуду, стирать, гладить и складывать белье, читать сказки младшим, заботиться о домашних животных).
- Учитывай потребности и эмоции ребенка.

Составьте вместе с ребенком еженедельный или ежемесячный график дел и обязанностей для каждого члена семьи и повесьте его на видном месте. Не забудь оценить и поблагодарить ребенка после каждого успешного выполнения задания.



Независимость ребенка

Для того чтобы дети были здоровыми и уравновешенными, надо чтобы родители предоставляли им возможность стать самостоятельными. Это предполагает развитие определенных социальных навыков, эффективного общения, умения решать проблемы и улаживать конфликты, принимать решения.

Рекомендуем вместе моделировать ситуации, из которых ребенок должен будет сам найти выход. Приветствуйте самостоятельность ребенка и умение найти выход и принять правильное решение. Эти обсуждения очень важны.

Примеры:

- «Давай представим себе, что друг просит тебя одолжить ему денег или твой полученный в подарок планшет. Как ты поступишь?»
- «Ты хочешь отпраздновать свой день рождения. Отец не разрешает. Как ты поступишь?»
- «Ты хочешь отпраздновать свой день рождения. Как ты организуешь вечеринку?»
- «Мама/папа заставляют тебя сидеть с младшими братьями, а у тебя завтра экзамен. Как ты поступишь?»

Прояви доверие к ребенку, даже очень маленькому, прояви уважение к его мнению и достоинству, привлеки его к процессу принятия решений. Дай ему возможность сделать выбор и прислушайся к его желаниям.

Помоги ребенку планировать день - обед, время для уроков/выполнения домашних заданий, встреч с друзьями, занятий в кружках и секциях, семейных мероприятий.

Социум ребенка

Прежде чем уехать, узнай, с кем дружит твой ребенок. Познакомься с его друзьями, выскажи им свое признание и уважение. Поговори с ним о свободном времени, которое он проводит с ними, о том, как принимать их в гостях. Узнай, как связаться с друзьями ребенка и их родителями.

Скажи: «Я рад за тебя, у тебя такие замечательные друзья. У тебя будет с кем поговорить», «Мне нравится, что ты дружишь с... Я вижу, вы хорошо ладите».

6 Что я должен сделать до отъезда?

Для того, чтобы быть здоровым, ребенку, помимо еды и одежды, нужны поддержка, уважение, признание, любовь, дружба.

Перед отъездом, не зависимо от того, уезжают ли или оба родителя или один из них, у тебя будет много важных дел.

Если уезжает только **один из родителей**, и ребенок остается на попечении другого родителя:

- Проанализируй отношения ребенка с другим родителем - насколько хорошо они понимают друг друга, как общаются, как решают проблемы, конфликты.
- Ты должен быть уверенным, что их отношения не являются «токсичными» и невозможно применение насилия.
- Убедись в том, что он может вести домашнее хозяйство.
- Проанализируй, в какой степени он справится с уходом за ребенком, как будет участвовать в школьной жизни ребенка.
- Когда уезжает только мама, а отец не может справиться с уходом за ребенком в плане гигиены, здоровья, питания, нужно обратиться за помощью к бабушкам, сестрам, кумовьям.
- Если уезжает отец, а мать не может справиться с некоторыми домашними делами (например, нарубить дров, вспахать огород, передвинуть мебель), она может обратиться за помощью к дедушкам, братьям, кумовьям и т.д.
- Составь список людей, к помощи которых может при необходимости прибегнуть родитель.

Тщательно проанализируй ситуацию, когда оставляешь ребенка на попечение **созителя/созительницы**:

- основаны ли его отношения с ребенком на доверии, заботе, защите и безопасности?
- если ребенок хочет остаться с ним/ней, нужно обязательно оформить опеку.
- если есть сомнения, лучше выбрать опекуном человека, которому полностью доверяешь и который обеспечит безопасность ребенка.

Если за **рубеж уезжают оба родителя, очень важно**:

- Выбрать человека, на попечении которого останется ребенок на время отсутствия родителей.
- Оформить опеку над ребенком.
- Установить место жительства ребенка. Останется ли ребенок у себя дома вместе с опекуном или будет жить у опекуна?
- Если ребенок остается в родительском доме, составьте список людей, к которым можно обратиться, если ребенок окажется в социально-опасном положении или подвергнется насилию, а также в чрезвычайных ситуациях и при несчастном случае.



Четко укажи, кто и чем может помочь. Объясни, как и куда звонить, как просить о помощи. Моделируй с ребенком ситуации, чтобы закрепить этот навык.

- Поговори с этими людьми и убедись, что они откликнутся на призыв ребенка.
- Проверь исправность дверного замка, замка на воротах, технических устройств и электротехнических приборов, системы отопления в доме. Убедись в том, что все работает без риска для жизни и здоровья ребенка.

Обрати внимание:

1. Если второй родитель, сожитель внимателен и заботлив, хорошо относится к ребенку, но ребенок не чувствует себя в безопасности, боится, лучше пересмотреть вопрос о том, на чьем попечении остается ребенок.
2. Если ребенок очень хочет и настаивает на том, чтобы остаться с определенным человеком, подумай, почему (например, это может быть связано с отсутствием ограничений, полной свободой и др.).

Что еще необходимо сделать

Выскажи ожидания

Скажи ребенку, какого поведения ты от него ожидаешь дома, в обществе и в школе.

«Я знаю, что без меня тебе будет нелегко и понадобится время, чтобы привыкнуть к этому. Мне тоже будет нелегко. Знай, что для меня важно, чтобы ты ходил в школу и готовился к занятиям дома»

«Я хотел бы попросить тебя меньше рассказывать обо мне: что я делаю, сколько денег присылаю и т. п.»

«Что бы ни случилось, пожалуйста, будь почтительным и уважительным с окружающими. Остановись и подумай, стоит ли того проблема или конфликт»

Контакт с педагогами

Важно, чтобы до отъезда ты поговорил о своем решении с воспитателем/классным руководителем или с учителем, которому ребенок доверяет.

Поговори о реакции, эмоциях ребенка, которые могут проявиться после твоего отъезда.

Сообщи важную информацию о ребенке, которая поможет лучше понять его состояние.

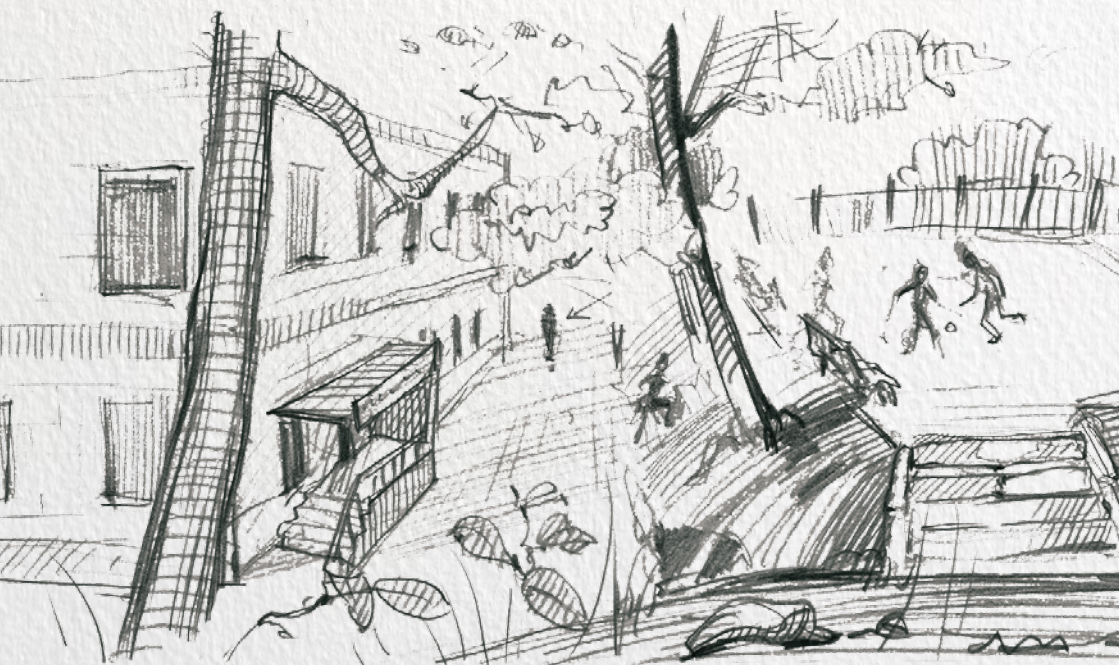
Сообщи, на чьем попечении оставляешь ребенка и с кем следует поддерживать связь. Попроси разрешения связываться по телефону и договорись о примерном времени звонка.

Сообщи директору учебного заведения, что собираешься уехать на работу за границу, и твой ребенок остается на попечении второго родителя или опекуна/законного представителя.

Контакт со специалистами в сообществе

Сообщи **семейному врачу** о предстоящем отъезде и скажи ему, кто будет заботиться о ребенке. Попроси у семейного врача подготовить для опекуна информацию о состоянии здоровья ребенка и его связанных с этим потребностях. Убедись, что медицинская карта ребенка находится у семейного врача.

Сообщи местным органам опеки (в сельской местности – **примару**), **участковому офицеру полиции и социальному работнику** о предстоящем отъезде и о том, на чьем попечении остается ребенок.



7 Как выбрать человека, на попечении которого останется ребенок?

«Не бросай меня на кого попало, уважай меня и сначала выслушай!»

Жак Саломе

Если за рубеж уезжают оба родителя, решите вместе с ребенком, на чьем попечении он останется на время вашего отсутствия.

Критерии выбора

1. Человеку, на попечении которого останется ребенок, можно доверять, он адекватно себя ведет и способен проявлять сопереживание и любовь;
2. Ребенок и этот человек давно знают друг друга;
3. Ребенок согласен остаться на попечении этого человека;
4. У него и его детей хорошие отношения с твоим ребенком;
5. Ребенку будут обеспечены должное внимание и забота, понимание и сопереживание;
6. Человек сможет говорить с ребенком не только о еде и школе.

Качество взаимоотношений с опекуном является чрезвычайно важным для эмоционального благополучия оставшегося дома ребенка. Хорошие отношения означают: эмоциональную поддержку, поощрение, наставничество, защиту, безопасность, - все это поможет ему легче преодолеть отрицательные последствия расставания с родителями.

Говорят родители...

«Ребенка надо оставить на попечение человека душевного, любящего. Чтобы этот человек любил ребенка и как можно лучше заботился о нем»

«Я дошла до крайней степени отчаяния. Я не успевала в одиночку покрывать все расходы. У меня двое детей и я разведена. Многие мои коллеги летом уезжали на работу за границу. У меня возникло сильное желание последовать их примеру. Моя мать говорила мне, чтобы я потерпела, пока она не выйдет на пенсию и сможет остаться с детьми. После того как она вышла на пенсию, я почувствовала, что могу уехать. Дети меня поняли и согласились остаться с бабушкой. Проявив мудрость и терпение, она сумела сблизиться с ними настолько, что я была абсолютно спокойна, что мои дети в безопасности. Моя мать стала для них бабушкой, мамой и подругой»

Какова роль этого человека?

Обсуди и реши вместе с супругом, какими будут обязанности опекуна и обязанности ребенка. Очень важно, чтобы «договор» был заключен до отъезда. Это поможет избежать недовольства и претензий.

Например, вместе укажите, что человек, на попечении которого остается ребенок, будет обязан:

- в твое/ваше отсутствие отвечать за жизнь и безопасность ребенка;
- заботиться о ребенке, помогать ему;
- заботиться о здоровье ребенка, его питании;
- способствовать общению родителей с ребенком;
- покупать ребенку все необходимое (одежду, обувь, школьные принадлежности и т.д.);
- оказывать ребенку эмоциональную поддержку;
- быть в курсе его школьных дел;
- помогать ребенку выполнять домашнее задание;
- регулярно беседовать с учителями;
- помогать ребенку распоряжаться карманными деньгами;
- регулярно общаться с родителями.

В свою очередь, ребенок должен будет:

- считаться с мнением опекуна;
- обращаться к опекуну за помощью;
- сообщать, когда куда-то уходит;
- проявлять уважение;
- помогать по дому.



Говорят дети...

«Бабушка, пожалуйста, позаботься обо мне, пока моя мама не приедет»

Важные рекомендации

- Объясни ребенку, что отъезд на работу за границу не освобождает тебя от родительской ответственности за все, что происходит, и, как бы трудно ни было, **Ты остаешься родителем.** Каким бы хорошим ни был опекун, он не может заменить родителей.
- Не нужно, чтобы ребенок, обращался к опекуну, как к родителям.
- Объясни опекуну, что он не должен думать, что заменяет ребенку родителей.
- Чрезмерные контроль и опека, высокие требования к опекуну еще не означают правильно заботиться о ребенке.
- Поговори с опекуну о соблюдении личного пространства ребенка. Ребенок имеет право на секреты, личный дневник, личные вещи.

- Попроси опекуна не забывать, что для удовлетворения эмоциональных потребностей ребенка важно говорить с ним о родителях. Пусть опекун говорит с ребенком примерно так:
«Родители всегда с тобой. Они благословляют тебя на расстоянии, думают о тебе и защищают тебя. Твое спокойствие и уверенность дарит спокойствие им».
- Попроси опекуна не оправдывать твой отъезд необходимостью обеспечить ребенку лучшую жизнь. Это заставляет ребенка испытывать чувство вины в связи с отъездом и страданиями родителей.

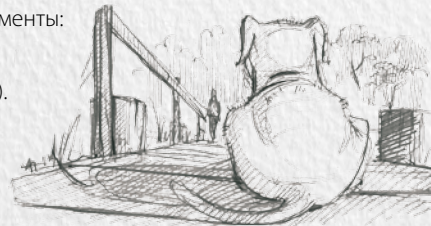
Установление опеки и попечительства

После того как ты, твой ребенок, выбранный вами человек и его дети достигли соглашения об опеке ребенка, сделай следующее:

1. Обратись в примэрию / к примару, социальному работнику или специалисту по защите прав ребенка:
 - Сообщи им о своем отъезде и о решении оставить ребенка на попечении выбранного тобой лица - опекуна;
 - Обратись к примару с заявлением об установлении опеки над ребенком;
 - Сообщи, на какой срок ты уезжаешь и как можно будет с тобой связаться (адрес, номер телефона, место работы).
2. Обратись в *Управление социального обеспечения и защиты семьи*:
 - Сообщи им о предстоящем отъезде и о решении оставить ребенка на попечении человека, которому ты доверяешь;
 - Запроси справку о взятии на учет остающегося в стране ребенка, родителей/ опекуна (попечителя), которого, гражданин Республики Молдова, временно трудоустраивается за рубежом.

К заявлению о выдаче справки

1. родитель ребенка прилагает следующие документы:
 - удостоверение личности (копия);
 - удостоверение личности супруга / супруги (копия);
 - свидетельство о браке / расторжении брака / смерти одного из родителей ребенка (копия);
 - свидетельство о рождении ребенка (копия);
 - справку о составе семьи, выданную органом местной публичной администрации, службой эксплуатации жилищного фонда или другими учреждениями, в чьем ведении находится жилищный фонд.
2. опекун (попечитель) прилагает следующие документы:
 - удостоверение личности (копия);
 - свидетельство о рождении ребенка (копия).



8 К кому обращаться за помощью?

«Просите и дано будет вам; ищите и найдете; стучите и отворят вам»

Какой сложной ни казалась бы проблема, для нее всегда найдется решение. Не закидывайся на проблеме, не прячься от нее, не скрывай ее. Не думай о проблеме, думай о решении.

Будь уверен в одном - ты не одинок.

Просить помощи, когда чувствуешь, что не можешь разобраться сам – твое право. **Просить о помощи совершенно нормально, это ни в коем случае, как иногда ошибочно полагают, не признак слабости.**

Во время подготовки к отъезду тебе необходимо многое прояснить, нужна поддержка и одобрение, совет, подсказка. Не стесняйся, проси помощи у людей, которым доверяешь: родственников, друзей, священнослужителей, специалистов (учителей, психологов, социальных работников, врачей и т.д.). Общайся с людьми, у которых есть опыт работы за рубежом, слушай советы, чтобы действовать уверенно.

Обратись к веб-сайтам, которые предлагают консультации по вопросам безопасности трудоустройства за границей:

www.nexusnet.md
www.migratie.md
www.migratiesigura.md

Объясни ребенку, куда и к кому он может обратиться за поддержкой и помощью после твоего отъезда. Вместе с ребенком составьте список **лиц и учреждений, наделенных полномочиями в области защиты детей** (заполните таблицу, приведенную в Приложении 3). Этот список должен быть у тебя, ребенка и у человека, на попечении которого остается ребенок. Регулярно обновляй список.

Перед отъездом порепетируй с ребенком, как попросить о помощи. Научи его формулировать требование/просьбу, чтобы быть понятным тем, к кому он обращается. Предложи ему представить себе различные ситуации, пусть решит, к кому обратиться за помощью. Перед тем, как обратиться к кому-либо, убедись, что ему можно доверять.

Имея список телефонов и адресов электронной почты, ты сможешь просить о помощи, даже когда находишься вдали от дома.

Если проблема возникла в школе, ты можешь обратиться к учителю или к координатору учебного заведения по предотвращению, выявлению, информированию, передаче на рассмотрение и помощи в случаях насилия в отношении детей.

Если что-то случилось вне образовательного учреждения (например, в семье, на улице, в транспорте, в сообществе и т.д.), можешь позвонить в местный орган опеки и попечительства, то есть, примару. В его отсутствие обратиться к участковому социальному работнику.

В серьезных и неотложных случаях нужно информировать полицию, скорую медицинскую помощь, местный орган опеки и попечительства (примара), а при необходимости и прокуратуру.

Приложение 3

СПЕЦИАЛИСТЫ/ УЧРЕЖДЕНИЯ	ИМЯ, ФАМИЛИЯ	НОМЕР ТЕЛЕФОНА И / ИЛИ АДРЕС ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЫ
Горячая телефонная детская линия		116 111 (на территории Р. Молдова) Skype: TelefonulcopiluluiMoldova116111
На местном уровне		
Примар		
Классный руководитель /воспитатель/преподаватель /другие учителя		
Участковый офицер полиции		
Социальный работник		
Врач / медсестра		
Другие лица		
На районном уровне		
Инспекторат полиции		
Районная прокуратура		
Управление социального обеспеченич и защиты семьи		
На национальном уровне		
Уполномоченный по правам ребенка		+373 22 234 800
Министерство труда, социальной защиты и семьи		+373 22 269 341; +373 22 269 342
Генеральный инспекторат полиции Министерства внутренних дел		+373 22 868 112; 902, 112 (на территории Р. Молдова)
Министерство иностранных дел и Европейской интеграции		0 800 90 990 (со стационарного телефона на территории Р. Молдова) +373 22 788 722 (из-за рубежа)

9 Почему важно общаться с ребенком на расстоянии?

Ребенку важно быть услышанным и понятым.

Ребенок должен чувствовать себя любимым, значимым, защищенным.

Общение является основой всех отношений. Оно становится мостом, который сближает детей и родителей, находящихся далеко друг от друга, объединяя семьи на расстоянии. Общение это нечто большее, чем вопросы и ответы. Мысли и мнения, эмоции и чувства, потребности и желания выражаются словами, жестами, взглядами, мимикой.

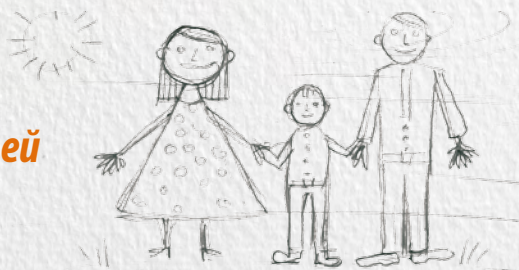
Независимо от того, рядом ты или далеко от дома, слово является ключиком к миру ребенка и к его пониманию. Общение дает возможность понимать, о чем думает и что чувствует ваш ребенок. Когда ты далеко, создать атмосферу тепла труднее, но ты можешь общаться с ребенком с любовью и нежностью, чтобы он чувствовал себя понятым, любимым, защищенным, уважаемым. Слова, сказанные или написанные, в которые вложено родительское тепло, лечат боль и печаль, воспитывают смелость и оптимизм, развивают уважение и доверие.

Настоящее общение между родителями и ребенком помогает поддерживать доверие, основанное на понимании, уважении, честности и взаимном интересе, повышает самооценку, способность преодолевать трудности, самостоятельность и независимость. Общение помогает ребенку открывать самого себя, познавать окружающий мир, налаживать хорошие отношения с окружающими.

Качественное и регулярное, несмотря на расстояния, общение с ребенком помогает родителям и детям присутствовать в жизни друг друга и дает уверенность в завтрашнем дне.

Важно не время, проведенное рядом с ребенком, а то, как оно было использовано. Добрые и мудрые слова поддержки, исходящие от родителей, являются стержнем общения на благо эмоционального и физического здоровья ребенка.

**Слушайте себя
и услышьте своих детей
для вашего и их блага!**



10 Какими средствами связи я могу пользоваться?

Будь всегда на связи.

Говори с ребенком каждый раз, когда ему это необходимо, особенно, в период адаптации.

Для общения с ребенком используй все доступные средства: Skype, Viber, WhatsApp, телефон, SMS, электронную почту, социальные сети и письма.

- **Skype, Viber, WhatsApp, социальные сети** являются удобным средством аудио - и видеосвязи, передачи фотографий и текстовых сообщений, которые позволят вам видеть и чувствовать близость друг друга. Для их использования вам обоим нужен доступ в Интернет.
- **Мобильный телефон** сейчас есть практически у каждого ребенка, он может быть использован для непосредственного контакта с родителями. Короткий звонок после окончания уроков или перед сном не мешает повседневным делам ребенка и является хорошим способом проявить заботу о нем.
- **E-mail** /электронная почта – это способ передачи текстовых сообщений и обмена фотографиями. Ею можно пользоваться для помощи ребенку в выполнении домашнего задания, получения важной информации от классного руководителя/руководства школы об успеваемости, поведении ребенка, его отношениях с другими детьми. Электронная почта является удобным средством для получения информации о школьных программах, внеклассных мероприятиях, новостях и общения с родителями одноклассников ребенка.
- В виртуальном мире будь «другом» ребенку в **социальных сетях** (Facebook, Twitter, Одноклассники и т. д.). Это эффективный метод наблюдения за его жизнью, а дети могут наблюдать за жизнью родителей в стране, в которой они работают. Ты можешь общаться с помощью сообщений, размещенных на персональных страницах, комментариев к фотографиям и пр.
- **Письма** постепенно вытесняются современными технологиями и несколько утратили свое значение. Хотя, как говорится, «что написано пером, не вырубишь топором». В письмах ты можешь изложить свои размышления, соображения, описать события, свои сны. Напиши о событиях, людях, которых встречал, подробнее расскажи о своей работе. Письмо, написанное в течение нескольких дней, ребенок сможет хранить много месяцев и даже лет. Через письмо ребенок чувствует «запах родителей».

Избегай использования социальных сетей, для того, чтобы:

- контролировать ребенка;
- ругать ребенка;
- выражать недовольство, раздражение, гнев;
- публично стыдить ребенка, вольно или невольно.



Ребенок ждет таких сообщений :

- «Думаю о тебе» «Любую проблему мы сможем решить вместе»
- «Я верю в тебя» «Будь уверенной в том, что ты делаешь»
- «Я очень люблю тебя» «Все возможно»

Такие сообщения помогают ребенку почувствовать, как он важен для родителей и что они его очень любят.



Говорят дети...

«Сначала мы общались через письма. Поверьте, я и сейчас храню их. В письмах мать каждый раз с любовью наставляла нас, подсказывала, как нам поступить. У нее всегда находилось доброе слово для каждого. Она писала, что мы в безопасности и что мы должны верить в нашего ангела-хранителя. Лейтмотивом каждого письма были слова «Вам надо заботиться друг о друге, будьте внимательными к окружающим. Даже если кто-то творит зло, злом не отвечайте». Мать писала нам и говорила при встрече: «Делай добро, и тебе ответят добром»

«Благодаря современным технологиям: Skype, Viber, Одноклассники, - мать словно была рядом с нами, мы видели ее лицо, улыбку, видели, где она живет. Каждый вечер мы обсуждали прошедший день, что и как»

«Я никогда не любил физику. Чтобы не получать плохих оценок, я пытался зубрить. Отец (сейчас он работает на стройке в Великобритании) увлекался физикой в школе и почувствовал это. Он стал помогать мне. Я делал домашнее задание по физике вместе с отцом через Skype. Сначала на это уходило два часа. Я видел, что отец устает на работе, но он продолжал объяснять, пока я не начал понимать. Дела с физикой пошли у меня гораздо лучше, оценка выросла с 7 до 9 баллов. Я даже полюбил этот предмет. Я благодарен отцу за свое маленькое достижение»



«За то, что сегодня у меня высшее образование, я мастер спорта, вижу перед собой цель в жизни и знаю, чего хочу достичь, - за все это я благодарен своим родителям. Каждый раз, когда я уже собирался бросать занятия спортом, мать поддерживала меня, внимательно слушала, потом высказывала свое мнение, но предоставляла мне решать, как быть дальше, самому. Папа был не слишком многословен, но когда он что-то говорил, его слова были для меня золотыми, уместными, подбадривали и поддерживали меня в принятом решении. Он говорил мне: «И это твой предел? Если нет, то стремись к большему, чтобы достичь предела своих возможностей, и посмотри, вдруг сможешь и его преодолеть!»



Средства связи и социальные сети это изобретения, дающие людям возможность общаться на расстоянии. Принципы эффективного общения родителей с детьми одинаковы, будь они рядом или далеко друг от друга.

11 О чем разговаривать с ребенком на расстоянии?

«Несущее любовь слово очень дорого,
хотя почти ничего не стоит»

Николае Йорга

Качество общения обеспечивается всеми участниками процесса.

Во время общения с ребенком постарайся избавиться от привычек, которые ухудшают отношения родителей с детьми.

- Не говори ребенку о долге, самопожертвовании, большом объеме работы и необходимости выживать. Вовлекая ребенка в сферу ответственности взрослого, мы только подвергаем его стрессу и вносим неуверенность в его жизнь.
- Избегай обобщений, упреков, связанных с поведением ребенка, которое тебя беспокоит, например: «Ты всегда ...», «Ты никогда...», «... ни учиться, ни в доме помочь, ничего не делаешь!».
- Не критикуй ребенка, например: «Ты ленивый!», «Ты бесчувственный!».
- Избегай крика, не повышай голос.
- Не обвиняй, не оскорбляй ребенка, не угрожай ему, не унижай его, особенно перед посторонними, например: «Ты никогда не отвечаешь, когда я звоню тебе. Зачем тогда я купил этот телефон?», «Ты меня в гроб вгонишь!», «Если ты себя так ведешь, то зачем мне домой возвращаться, чтобы все село говорило, что ты позоришь меня?»
- Избегай неуместной иронии, например: «...даже ты смог это сделать. Невелика трудность!»
- Не думай о своих проблемах, когда ребенок тебе что-то рассказывает.
- Не прерывай ребенка, например: «Да ладно тебе, все уладится. Скажи лучше, что вы сделали с...» Так ты показываешь ему, что тебя мало интересует его жизнь. Дай ему выговориться.
- Избегай в разговоре настойчивости, в особенности, в обсуждении с тобой определенных тем. Терпеливо жди, пока ребенок сам не почувствует, что время настало.
- Не критикуй его выбор друзей, одежды, прически, музыкальных предпочтений. Тактично и терпеливо подбирая слова, приводя аргументы, можешь сказать ему, что некоторые его решения неправильные или опасные. Ребенок непременно поймет.

В общении с детьми имеют решающее значение пять ключевых слов: **быть, чувствовать, видеть, говорить и слушать.**

Присутствовать и быть открытым

- Выбери вместе с ребенком время и место, где ему удобно говорить.
- Используй выражения и жесты, которые помогут ребенку говорить больше и покажут ему, что ты его понимаешь.
- Сосредоточься на разговоре с ребенком, не отвлекайся .
- Прояви интерес к тому, что происходит с ребенком, и его желаниям.
- Будь уважительным и терпеливым.

Прояви понимание и отзывчивость

- Любой ребенок, независимо от положения, в котором находится, будет сотрудничать, если почувствует, что его понимают.
- Прояви терпение, дай ребенку выговориться.
- Будь достойным доверия, покажи, что умеешь хранить секреты.
- Прояви внимание, уважение и любовь.
- Прими ребенка, не осуждая его.
- Имей мужество принять реакцию и поведение ребенка, даже если это тебе не нравится.

Будь наблюдательным

- Общайся с ребенком по Skype, попытайся понять больше, чем слышишь.
- Обрати внимание на выражение лица, мимику, жесты, положение тела, взгляд ребенка.
- Старайся догадаться о том, что не было сказано, замечай эмоции и переживания ребенка.
- Распознай настоящие эмоции, скрытые за внешними проявлениями.
- Если что-то заметил, не настаивай.

Говори

- Выражай мысли и эмоции простыми словами, чтобы ребенок понимал, о чем ты говоришь.
- Говори простыми, конкретными и точными словами, не усложняй, не отвлекайся, не обобщай.
- Задавай по одному вопросу и жди ответа.
- Не задавай несколько вопросов подряд, ребенок может теряться и не знать, на какой вопрос отвечать, начинает чувствовать себя, как на допросе.
- Если у тебя много детей, найди время поговорить с каждым лично, даже если они совсем маленькие.

Слушай

- Ребенку важно чувствовать, что родитель его слушает. Для этого не обязательно разговаривать по несколько часов в день.
- Слушай внимательно и постарайся запомнить то, что рассказывает ребенок.
- Перескажи то, что сказал ребенок, так ты покажешь, что все понял.
- Задавай уточняющие вопросы, чтобы лучше понять ребенка.
- Ободри, поддержи ребенка словом и делом.



Что хотят слышать дети от своих родителей?

Говорят дети...

«Чтобы родители обсудили с нами наши проблемы, поговорили о здоровье и всем, что нас окружает»

«Чтобы они рассказывали нам о себе что-то хорошее, чтобы мы не переживали за них»

«Чтобы мы говорили о личных проблемах»

«Чтобы мы говорили о школьных делах, о проблемах в обществе, в нашем селе»

«Чтобы рассказали нам о городе, где они живут»

«Чтобы мы могли рассказать свои секреты, которые никому не можем доверить»

12 Как мне понять проблемы ребенка на расстоянии?

Даже если это будет стоить всего, что у тебя есть, гобейся понимания.

Часто родители забывают, что ребенок – не взрослый, и взваливают на его плечи неподъемный груз требований, с которыми он справиться не в состоянии. У ребенка, как и у взрослого, свои проблемы, эмоции, переживания, опыт. Долг родителя, будь он рядом или на расстоянии, – понять, что происходит с ребенком.

4 важных вопроса

- **Что чувствует ребенок?**

Эмоции для ребенка так же естественны, как дыхание для взрослого. Его реакция и поведение являются продолжением его внутреннего мира. Если хочешь понять ребенка, чаще задавай себе вопрос, *что он чувствует сейчас*. И ищи ответ.

- **Что мне говорит ребенок?**

Некоторые дети способны выражать мысли и эмоции. Другие эти эмоции прячут. У некоторых детей ограниченный словарный запас, другие не знают, как сформулировать и выразить то, что чувствуют. Они болезненно переносят расставание с родителями и ведут себя неадекватно: отказываются от общения, прогуливают занятия, убегают из дома, участвуют в рискованных предприятиях.

Вопрос родителей - *Почему?*

Ответ - потому что ребенок хочет этим что-то сказать тебе. Ты получаешь сигнал от него. Нужно анализировать, понять, что его расстраивает.

Любое неадекватное, особенно имеющее систематический характер поведение имеет причину. Скорее всего, это неотреагированные эмоции или скрытая нереализованная потребность.

Избегай вопроса «Почему ты это делаешь?» Ты не получишь ответа, потому что в большинстве случаев ребенок не осознает, почему он так поступил. Если ты будешь настаивать, ребенок почувствует себя обязанным ответить и найдет причину, которая далека от истины.

- **Что я хочу сказать ребенку?**

Когда ты не понимаешь поведение ребенка, ты должен сделать выбор между словами, выражающими любовь «Я люблю тебя» и высказываниями деструктивного типа, например, «Ты делаешь только глупости, ты ни на что не годен, ты не заслуживаешь». Чаще всего родители приходят в ярость не потому, что не любят своих детей и хотят им зла, а потому что не знают, как поступить и как справиться с эмоциями. Нервы и стресс мешают воспринимать факты спокойно и поступать конструктивно, с учетом перспективы.

Когда ты понял, что чувствует ребенок, что вызывает у него такую реакцию и поведение, ты должен что-то исправить. Ясно, что угрозами, критикой, обвинениями ничего не добьешься. Выдели в поступках ребенка лучшее и обсуди с ним, как он может его развить, например: «Ты очень творческая натура, ты сшила оригинальное платье из шторы. Я ценю твою идею. Я бы предпочла, чтобы ты посоветовалась со мной и подобрала другую ткань, а не шторы. Кстати, может быть, стоит найти детский центр, где у тебя появится возможность проявить свои способности?»

Такты сообщишь своему ребенку, что уважаешь его потребность в самовыражении, при этом призовешь бережно относиться к вещам в доме.

- **Почему я этого требую от ребенка?**

Перед тем как что-то требовать от ребенка, запретить ему что-либо или в чем-то отказать, в результате чего он почувствует себя непонятым, задай себе вопрос: «Зачем я этого требую от ребенка? Что заставляет меня выполнить или отклонить просьбу ребенка? Что именно заставляет меня так поступать? Может, социальные нормы, мое воспитание, традиционный подход, стремление к личному комфорту или здравый смысл? Является ли мой ответ правильным для ребенка?»

Говорят родители...

«Я никогда не говорил ребенку о своих проблемах, трудностях. Каждый раз, когда говорил с ним, я старался хорошо выглядеть, улыбаться, чтобы он думал, что у меня все прекрасно. Я не хочу делиться с ним своими трудностями, перекладывать свой груз на его плечи»

«Я заметил, что наши дети больше расположены общаться, если мы сначала их похвалим и скажем, как сильно мы их любим»

«Когда мой ребенок-подросток упрекает меня, что я его никогда не понимаю, я отвечаю: «Я вижу, что ты расстроен. Помоги мне понять, что происходит. Скажи, почему ты думаешь, что я отношусь к тебе, как к ребенку?» Затем я слушаю его, не прерывая»



Если ребенок не расположен отвечать на вопросы, попробуй сменить тактику. Например, вместо того, чтобы расспрашивать ребенка, что он сегодня делал, расскажи, что делал ты и посмотри, как он на это реагирует. Или, если хочешь узнать мнение ребенка о чем-либо, задавай вопросы, которые непосредственно его не касаются. Спроси, что думает один из его друзей и какой совет он дал бы этому другу.

Примеры, которые помогут в общении с ребенком:

- «Ты будешь и дальше расстраиваться и сердиться, если предпочтешь молчать. Лучше расскажи, что тебя беспокоит. Или можешь мне написать»
- «У меня ощущение, что М. очень строга с тобой. Думаю, тебе трудно соответствовать ее высоким требованиям. Если бы ты рассказал мне больше, я бы знал, как тебе помочь»
- «Что говорят об этом твои друзья? А учитель?»
- «Как ты думаешь, что нам нужно сделать, чтобы преодолеть это?»
- «Ты написал мне о ситуации X, тебе нелегко. Ты подумал о том, как поступить, или хочешь поговорить об этом?»
- «Я вижу, ты не в восторге от того, что должен делать... Как ты думаешь, может, выбрать что-то другое?»
- «Что-то случилось на уроке ...? Твоя одноклассница написала на ФБ, что она очень разозлилась на уроке ... »

13 Как помочь ребенку адаптироваться после моего отъезда?

Общение – это ключ к двери, которая закрывается, когда ты уезжаешь.

Как чувствует себя ребенок после моего отъезда?

Какой бы положительной ни была связь между родителями и ребенком, расставание на неопределенное время имеет свои последствия. «Пустоту в душе» ощущает большинство детей. Одни дети страдают больше, другие меньше. Спектр эмоций ребенка включает сожаление, беспокойство, недоверие, отчаяние, страх, одиночество, чувство вины, безысходность. Только внимание, любовь, тепло, поддержка и ободряющие слова постепенно лечат боль. Без этого боль никогда не пройдет.

Что и как говорить ребенку в период адаптации?

- Постарайся сохранять спокойствие.
- Общайся каждый день, а при необходимости и по два раза в день.
- Выполняй обещания и соблюдай договоренности. Если ты забудешь позвонить в условленный день и час или пропустишь «встречу» в Skype, ребенок расстроится и будет беспокоиться.
- Покажи, что понимаешь его переживания и эмоции. Прими его эмоции, не отрицай их.
- Слушай внимательно! Постарайся выяснить, что его действительно беспокоит.
- Время от времени обобщай его слова, чтобы показать ему, что ты понял: «Ты хочешь сказать, что тебе сейчас не до школы, что ты все еще расстроен. Еще не привык жить у тети Х?», «Если я правильно понимаю, ты переживаешь, что не будешь справляться с домашними заданиями, потому что нас нет дома...?».
- Говори с ребенком спокойно и уверенно.
- Постоянно напоминай ему, что перемены в вашей жизни не означают разрыва.
- Советуй ребенку продолжать его обычные дела.
- Посоветуй ему не терять связи с друзьями.
- Помоги ему решать хозяйственные вопросы, конфликты с братьями, родителем, оставшимся дома, или опекуном.
- Помогай ему выполнять домашние задания.
- Помоги планировать день, принимать решения.
- Раздели с ребенком его маленькие радости, даже если они кажутся незначительными.
- Будь рядом с ребенком, когда у него небольшие неприятности, например, плохая отметка, ссора с другом и т.д.
- Не напоминай ребенку, что ты уехал ради него и его будущего.
- Скажи, что ты думаешь о нем и что ты его любишь, независимо от его поведения и успеваемости.

Как помочь ребенку выразить эмоции словами?

Часто когда ребенок испытывает сильные эмоции (сердится, грустит, возмущается), нам хочется, чтобы эти переживания исчезли как можно скорее или чтобы они вообще не возникали. Справиться с отрицательными эмоциями порой трудно и взрослому.

Постарайся не решать проблемы вместо ребенка, не пытайся заставить его не чувствовать то, что он чувствует.

Лучше дай своему ребенку возможность узнать, что он может справиться с переживаемыми эмоциями. Во-первых, тебе нужно определить, какие эмоции переживает ребенок, назвать их и попытаться объяснить ребенку, что ты чувствуешь, видишь, понимаешь, что с ним происходит на эмоциональном уровне. Во-вторых, постарайся помочь ребенку найти правильное решение, скажи, что ты уверен в том, что он справится с ситуацией. Так ты сможешь помочь ребенку выразить свои эмоции, а он научится адекватно с ними справляться.

- «Когда ты говоришь мне, что ты чувствуешь, я рад, что могу понять тебя и помочь»
- «Я вижу, ты расстроен. Если ты объяснишь, чем расстроен, я смогу лучше понять тебя»
- «Хорошо, что ты мне рассказал, что тебя радует, теперь я смогу сделать тебе больше сюрпризов»
- «Я понимаю, что у тебя много проблем и тебе трудно с ними справиться...»
- «Я понимаю, что тебе было обидно, когда друзья смеялись над тобой»
- «Я понимаю, что тебя беспокоит...»
- «Ты разочарован тем, что ...?»
- «Ты грустишь, потому что ...»
- «Как бы больно тебе ни было, ты всегда можешь сказать мне»
- «Ты так себя чувствовал, потому что было очень больно, когда ты упал?»
- «Я понимаю, что тебе грустно и хочется плакать. Естественно расстраиваться, когда теряешь вещь, которой дорожил. Твои слезы говорят, что это действительно важно для тебя»

Как я узнаю, адаптировался ребенок или нет?

Признаки адаптации	Признаки плохой адаптации
<ul style="list-style-type: none"> • ребенок спокойный, тихий; • общается открыто, уверенно; • проявляет любопытство; • спит хорошо; • с удовольствием участвует в мероприятиях; • мотивирован; • активен; • не чувствует себя виноватым; • не ищет виноватых в отъезде родителей; • становится более самостоятельным; • находит и положительные стороны в вашем отъезде, например, каникулы в стране, где работают родители. 	<ul style="list-style-type: none"> • отказывается принять перемены; • растерян, неорганизован во всем, что делает; • испытывает чувство вины; • ищет виновных в отъезде родителей; • обвиняет кого-то конкретно; • импульсивен и груб, порой агрессивен; • противоречивое поведение; • уединяется и уходит в себя; • ополчился против всех и вся; • плачет, не переставая; • постоянная усталость; • избегает выражать свои эмоции или делает это импульсивно.

14 Как на расстоянии участвовать в воспитании ребенка?

Как сформировать у ребенка чувство самоуважения?

Чувство собственного достоинства и самоуважение это сила, которая помогает противостоять жизненным трудностям.

Признаки чувства собственного достоинства

Ребенок:

- Берет на себя обязательства - «Могу сделать это».
- Ведет себя независимо - «Я разберусь».
- Гордится своими достижениями - «Я чувствую свою значимость».
- Соглашается решать новые задачи - «Почему бы не попробовать?»
- Честно и открыто выражает положительные и отрицательные эмоции - «Я расстроен, что ты так говоришь со мной».
- Предлагает помощь и поддержку окружающим - «Чем я могу помочь?».
- Ищет выход из любой ситуации.
- Трудности и перемены рассматривает как толчок к развитию.

Признаки сниженного чувства собственного достоинства или его отсутствия

Ребенок:

- Недоволен собой - «Я сам себе не нравлюсь».
- Не берет на себя ответственность - «Я ни на что не гожусь».
- Избегает новых задач - «Думаю, что не смогу этого сделать».
- Считает, что его не любят и не ценят - «Я никому не нужен».
- Винит других в своих неудачах - «С таким отцом, как это сделать?».
- Очень чувствителен, болезненно реагирует на потери, неудачи, замечания, обиды.
- Не принимает трудности и не справляется с ними.
- Легко попадает под чужое влияние - «Друг сказал, что курение успокаивает».
- Безразличен и равнодушен.
- Может быть агрессивным, физически или на словах.



Самоуважение формируется со временем и нужно много терпения и такта, чтобы помочь ребенку развить в себе чувство самоуважения и с годами стать сильной, независимой личностью.

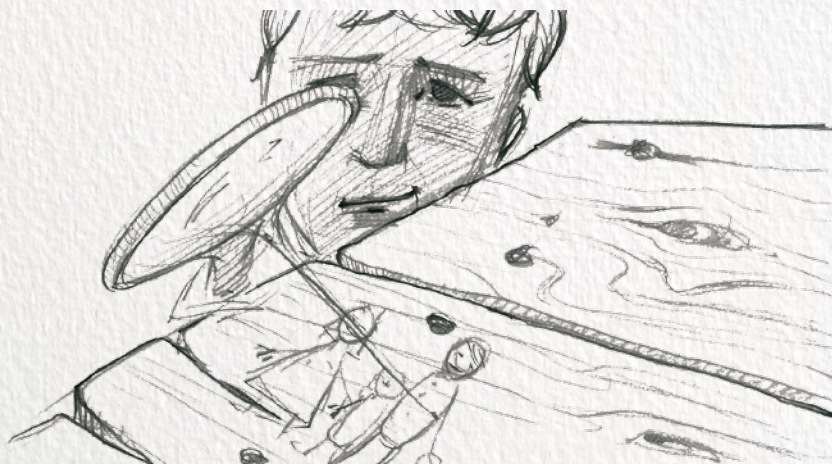


Что можешь сделать ты? Многое!

- **Покажи ребенку, что ты доверяешь ему,** попроси помощи в достижении общих целей, так чтобы ему пришлось приложить определенные усилия.
- **Поручай ребенку задания, соответствующие его возрасту.** Это поможет ему поверить в свои силы.
- **Привлекай ребенка к процессу принятия решений.** Не решай за него все, полагая, что взрослые лучше знают, что делать.
- **Поддержи ребенка, даже когда он ошибается.** Пусть неудача послужит уроком. Объясни, что неудача не всегда означает разочарование, что не испытав неудач, нельзя научиться их преодолевать.
- **Обсуди с ребенком, что бы он хотел сделать и чего достичь.** Помогите ему наметить реальные цели и разработать поэтапный план. Поддержите его в достижении поставленных целей.
- **Помогите ребенку в поисках решения проблемы.** Подскажи, что нужно найти хотя бы два пути решения проблемы с которой он сталкивается. Вместо: «Как я понял, ты не застилаешь постель с тех пор, как я уехал?» спроси у него: «Как сделать, чтобы ты завтра помнил, что надо застелить постель?».
- **Попроси ребенка выразить свою точку зрения и свое мнение.** Чтобы продолжить разговор, используй открытые вопросы: «Как ты решил проблему с ...?», «Что происходит в школе?», «Как поживает твоя подруга, которая осталась с бабушкой?», «Расскажи мне о...».
- **Когда осуждаешь с ребенком его проблемы,** приводи примеры из личного опыта. Скажи, что ты чувствовал, как вышел из подобного положения и какие сделал выводы.
- **Будь непосредственным, искренним и ласковым.** Скажи, что ты гордишься им, наблюдая, какие усилия он прилагает, чтобы несмотря на неудачи преодолеть трудности.
- **Хвали его искренне, не переигрывай.** Детям с низкой самооценкой необходимо уделить больше внимания, им нужны оценки и похвалы. Уверенному в себе ребенку меньше нужны чьи-то оценки. Если его перехвалить, он будет относиться к окружающим высокомерно и с презрением.
- **Будь положительным примером.** Если ты слишком требователен к себе или пессимистичен и необъективно оцениваешь свои возможности, ребенок станет твоим отражением. Повышай собственную самооценку если хочешь, чтобы у твоего ребенка не развивались комплексы.

Слова поддержки для ребенка:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Молодец! • То, что ты сделал, выглядит здорово! • Мне нравится, как ты работаешь. • Я верю, что ты можешь! • У тебя здорово получается! • У тебя весьма конструктивный взгляд на вещи. • Спасибо за вопрос. • Я уверен, что у тебя получится! • Я ценю твою помощь. • Я рассчитываю на тебя. • Выглядит великолепно. • Ты на правильном пути. | <ul style="list-style-type: none"> • Держу пари, твои преподаватели будут гордиться тобой, когда узнают, какое доброе дело ты сделал. • Интересные у тебя идеи! • Ты был внимателен и заметил, спасибо. • У тебя интересный, креативный взгляд на вещи. • Я рад (счастлив) это слышать. • Ты упорно трудился чтобы добиться этого! • Ты заслуживаешь похвалы за вложенный труд (когда ребенок пытался что-то сделать, но не смог). |
|--|---|



Как на расстоянии добиться дисциплинированности ребенка?

Ни один ребенок не сможет оправдать ожидания родителей, если его постоянно наказывают. Ребенок, которого ругают, критикуют, обзывают, будет видеть только собственные недостатки и ошибки, не сознавая своих положительных качеств. Ребенку нужны внимание и похвала родителей, чтобы понять, что и он способен добиться успеха.

Дисциплина не означает наказание.

- Приучить ребенка к дисциплине означает содействовать сбалансированному и здоровому росту и развитию в эмоциональном и социальном плане.
- Секрет дисциплины – в привлечении внимания к достойным подражания образцам поведения.
- Эффективное дисциплинирование учит ребенка позитивному поведению и не является методом «подчинения» ребенка навязанным взрослыми правилам.
- Расстояние не является препятствием для участия в приучении ребенка к дисциплине.



НЕ дисциплинируют ребенка:

- Попытки добиться послушания и уважительного поведения подарками и обещаниями. Ставка на притягательную для ребенка силу вещей сама по себе несостоятельна, заработанный таким образом в глазах ребенка «авторитет» окажется дутым. Не исключено, что ребенок будет пытаться манипулировать тобой, чтобы исполнять свои желания.
- Лишение подарка в качестве наказания, никоим образом не приведет к дисциплинированности и усвоению правил поведения. Напротив, в ребенке проснется дух противоречия и негативизма.
- Обеспечение безбедного детства не избавляет от чувства вины перед ребенком.
- *Стараться во всем угодить ребенку – это признак не любви, а, скорее, неспособности приучить ребенка к дисциплине.* Ребенок, привыкший к безусловному удовлетворению своих прихотей, с трудом отвыкает от этого.
- Избегай «охоты» за ошибками ребенка! Откажись от мысли, что ребенка можно заставить изменить поведение под влиянием чувства вины или унижения!
- Наказание в виде отказа общаться, нежелания слушать и пытаться понять, что случилось, делает ребенка беспомощным.
- Угрозы и брань, унижающие ребенка и внушающие ему, что он ни на что не способен, не изменит нежелательного поведения ребенка, а лишь усилит его чувство собственной бесполезности.
- Наказание ребенка за твои собственные переживания заставляет его чувствовать себя виноватым, например: «Ты плохой ребенок, из-за тебя мама себя плохо чувствует.»
- Постоянные упреки, резкие замечания заставляют ребенка чувствовать себя нелюбимым.
- Не спрашивай ребенка: «Почему ты так себя ведешь?» Ребенок воспринимает вопрос «почему?» как осуждение или критику.
- Не лишай ребенка приятных сюрпризов на праздники в качестве наказания.

Дисциплины можно достичь следующим образом:

- Исходи из того, что при желании, дети могут вести себя достойно и ответственно.
- Поддерживай ребенка, чтобы он поступал правильно и делал правильный выбор.
- Установи четкие правила и ограничения в зависимости от возраста ребенка. Они должны быть известны всем членам семьи и опекуну, и все должны их соблюдать.
- Для малышей совершенно необходимо установить четкие границы и понятные им правила.
- Маленьким детям нужны точные формулировки. Объясни им как можно понятнее, что они могут и чего не должны делать, например: «Ты можешь играть со своими игрушками в отведенном месте, потому что игрушкам нравится иметь свое место. На кухне мы готовим и едим, не надо приносить сюда игрушки, мы можем их случайно испачкать».
- Дети 7-11 лет хорошо реагируют, когда им предлагают выбор. Сформулируйте вместе правила, поговорите о последствиях их несоблюдения, например: «Одежда должна быть на месте, в шкафу. Если ты не повесишь одежду в шкаф, то потом не найдешь нужную вещь, расстроишься или отыщешь ее мятой и расстроишься».
- Для подростков должны быть обязательно установлены правила, касающиеся посещения друзей, времени возвращения домой и встреч. Во избежание недоразумений обсудите эти правила заранее.
- Важно предоставить подростку определенную степень свободы и самоконтроля за своей жизнью.
- *Хвалите ребенка за соблюдение правил, поощряйте его предоставлением определенных привилегий (больше свободного времени и т. д.).*
- Несоблюдение правил может наказываться лишением привилегий, сокращением времени для общения с друзьями и т. д. Меры должны приниматься сразу после выявления нарушений.
- **Правила и последствия их соблюдения/несоблюдения должны обсуждаться с детьми.**
- Для уточнения неприемлемого поведения ребенка вместо того, чтобы обзывать ребенка, например: «Ты негодяй!», лучше спросить: «Что случилось?», «Как это случилось?», «Как ты себя чувствуешь после произошедшего?»





В случае несоблюдения правил или возникновения проблемы:

- Сосредоточься на конкретной ситуации. Обсуди вопрос, который беспокоит тебя сейчас, сегодня, без всякой связи с другими примерами поведения в прошлом. «Я хотел бы обсудить с тобой то, что ты начал курить».
- Скажи, что ты чувствуешь в связи с поведением ребенка, как положительным, так и отрицательным. Например: «Я разговаривал с классным руководителем, и она мне сказала, что в последнее время ты опаздываешь на первый урок. Меня беспокоит, что ты начал пропускать уроки. Понимаешь, мне не нравится, что ты отсутствуешь на уроках», «Меня очень беспокоит, что ты начал курить. Я понимаю, что это интересно подросткам и что ты уже вырос. Хочу, чтобы ты знал, что есть другие способы утвердиться среди сверстников». «У тебя много хороших качеств», «Я горжусь тобой и тем, что несмотря на мой отъезд, тебе удастся справиться с ситуацией и ты можешь сосредоточиться на учебе».
- Убедись, что ребенок понял тебя. «Что ты думаешь?», «Что скажешь?». Если он тебя не очень хорошо понял, сохраняя спокойствие, объясни еще раз другими словами.
- Договорись с ребенком о следующих шагах в решении проблемы или исправлении положения.

Как мне участвовать в школьной жизни ребенка?

Расстояние не освобождает тебя от обязанности быть в курсе школьных дел ребенка. Большую часть времени ребенок находится в школе. Не забывай, что его главным занятием является учеба.

Что ты можешь сделать?

- **Узнай требования учителя/преподавателя**

Постарайся выяснить требования учителя/преподавателя по выполнению домашних заданий. Поддерживай связь с учителями ребенка, чтобы узнавать о положении дел в школе, возможных проблемах и трудностях.

- **Интересуйся содержанием школьной программы**

Узнай у ребенка, какие предметы в программе, кто его учителя, сколько у него уроков в день, в какое время перемены. Попроси ребенка прислать тебе расписание занятий. Спроси ребенка, какие предметы даются ему легко, а какие вызывают затруднение. Спроси его, как он собирается преодолевать трудности.

- **Определи потребности ребенка**

Убедись, что у ребенка есть все необходимое для занятий. Если дети маленькие, этим должен заниматься оставшийся с ними родитель или опекун. Старшие дети могут приобретать школьные принадлежности самостоятельно.

- **Открой для себя интересы ребенка**

Интересуйся увлечениями и хобби ребенка: спорт, рисование, танцы, музыка, театр, ораторское искусство и т.д. Узнай, какие иностранные языки он хочет изучать. Поинтересуйся, есть ли в школе внеклассные мероприятия и что предлагают центры для детей в населенном пункте и его окрестностях.

- **Разработай вместе с ребенком план выполнения домашних заданий**

Ребенок должен понимать важность подготовки к урокам. Помогите ребенку установить определенное время для выполнения домашнего задания, убедите его в важности этого занятия.

- **Руководи действиями ребенка по выполнению домашних заданий**

Для ребенка младшего возраста важно выполнять некоторые задания вместе с родителями. Спроси ребенка, какие задания он хочет выполнять вместе с тобой, например, через Skype. Установи время, когда ты свободен, предупреди ребенка, сколько времени у вас будет на занятия. Это его мобилизует.

- **Участвуй в реализации проектов**

Поощряй участие ребенка во внеклассных мероприятиях. Поддержи его идеи, стимулируй его творческий потенциал, подсажи ему пути его реализации.

- **Проводи свободное время вместе с ребенком**

Как ни странно, вы можете весело проводить время и на расстоянии, изобретая игры или вспоминая игры из твоего детства и словесные игры (страны, города, горы, реки, растения, животные, имена). Это поможет поддерживать контакт с ребенком. С более взрослыми детьми вы можете играть в футбол или другие сетевые игры, предусматривающие прямой контакт между игроками. Есть и другие онлайн- игры, сайты, на которых можно найти различную информацию - от рекомендаций по выполнению домашних заданий до кулинарных рецептов.

Как мне участвовать в социальной жизни ребенка?

- **Поддерживай решения ребенка**

Активнее участвуй в процессе принятия решений, имеющих отношение к ребенку. Важно поддержать родителя, оставшегося дома, или опекуна в процессе принятия решений. Недоразумения нужно обсудить лично.

- **Будь внимательным к повседневной жизни ребенка**

Проявляй интерес ко всем событиям в жизни ребенка. Вместе обсуждайте его друзей, узнай, чем они занимаются, спрашивай, как он справляется с хозяйственными делами, какие важные для него события происходят, как складываются его отношения с близкими и т.д. Поделись с ним эмоциями, особенно положительными. Расскажи ему о своем опыте отношений, новых знакомствах, поездках и экскурсиях, новой прочитанной информации.

- «Как ты вчера спал?»
- «Как поживают твои друзья?»
- «Как ты ладишь с...?»
- «Что мы, по-твоему, должны предпринять?»
- «Что ты думаешь о...?»
- «Выглядишь уставшим. Я знаю, сегодня ты должен был решить одну проблему. Как все прошло?»
- «Как тебе концерт? Какие группы выступали?»
- «Какие у тебя планы на выходные?»

- **Поддерживай стремление ребенка участвовать в жизни сообщества**

Поддерживай ребенка в его желании участвовать в общественных мероприятиях, вступить в молодежные неправительственные организации, участвовать в проектах по развитию сообщества. Скажи, что ты рад помочь ему, в том числе, материалами. Если ребенок хочет быть активным, значимым членом сообщества, будь рядом с ним.

- **Развивайтесь вместе**

Читай книги, журналы, изучай информацию, просматривай фильмы, которые интересны ребенку, чтобы было о чем говорить. Рекомендуй книги, фильмы, музыку, которыми интересуются дети/подростки в стране, где ты работаешь. Обсуждайте, прочитанное, просмотренное, услышанное - так ты сможешь понять, что беспокоит, пугает или что нравится твоему ребенку.

Не забывай, что расстояние можно победить. Самое важное – быть частью вселенной твоих детей, и они будут знать, как сильно ты их любишь, понимаешь и помогаешь им.



15 Как обсудить с ребенком некоторые деликатные темы?

Необходимо соблюдать важный принцип:

не лги, не уходи от ответа, говори правду на понятном детям языке.

К деликатным темам относятся разговоры о смерти, разводе родителей и сексуальности.

Как говорить о смерти?

О смерти часто говорят дети в возрасте от 3 до 8 лет. Это явление следует представить малышам по возможности в наиболее естественном свете, приводя понятные им примеры из природы, например, жизненный цикл растения: «Точно так же, как увядают в вазе цветы, умирают от старости и люди». Детям постарше можно объяснить более конкретно: «Когда кто-то умирает, умирает его тело. Человек не дышит, не ест, не говорит». В зависимости от того, к какой вере ты принадлежишь, можешь рассказать ребенку и о потусторонней жизни. Важно объяснить, как происходит погребение и в чем его смысл.

Когда, как и что говорить ребенку о разводе родителей?

Лучше поговорить с ребенком до развода, а не ставить его в известность постфактум, по телефону или через Skype. Рекомендуем, чтобы оба родителя присутствовали и участвовали в разговоре. Важно, чтобы родители не обвиняли друг друга перед ребенком и не допускали насилия и агрессивных высказываний.

Скажи ребенку, что будешь его любить, даже если тебе придется развестись.

Объясни ему, что развод это расставание супругов, которые не будут больше мужем и женой, но родительские обязанности и ответственность останутся неизблемыми. Объясни ребенку, что это произошло не из-за твоего отъезда на работу за границу и что развод может случиться и в семьях, которые никуда не уезжают. Постарайся быть с ребенком открытым и разреши ему задавать любые вопросы. Таким образом ты можешь предотвратить недоразумения. Не забудь спросить у ребенка, понял ли он все, что ты ему объяснил.

Скажи ему, что ты чувствуешь и спроси, что чувствует он. Помоги ему определить свои эмоции. Объясни ему, что эмоции проходят и что, каким бы несчастным он себя ни чувствовал в этот момент, все проходит.

Объясни, как будут разворачиваться события после развода, сообщи о некоторых неизбежных переменах. Узнай мнение ребенка. Обсуди с ним некоторые детали вашего будущего.

Развод не означает разобщения родителей и детей.



Разговор о сексуальности

«Разговор с ребенком о сексуальности означает, что вы затрагиваете вопросы подлинных человеческих отношений и здоровых интимных связей. Ваша цель заключается в подготовке эмоционального развития ребенка таким образом, чтобы он начинал сексуальную жизнь в способствующих безопасности крепких любовных отношениях».

Начни разговор с **правильных названий частей тела человека**. Когда в раннем возрасте ребенку показывают голову, глаза, руки, животик, не надо забывать о других частях его тела, которые мы называем интимной зоной. Обрати его внимание на то, что интимная часть тела закрыта трусиками и никто, кроме мамы или врача не может снимать трусики и касаться ее.

По мере взросления ребенка нужно объяснить ему различия между мальчиками и девочками, рассказать о менструации и поллюции, об абстиненции как надежном средстве предупреждения беременности и болезней, передаваемых половым путем.

Например: «Я доверяю тебе и знаю, что ты понимаешь, о чем мы говорили, потому что ты уже большой. Я чувствую что мы можем говорить на любую тему. Если у тебя появятся какие-то вопросы, спроси меня, ладно?»

Заранее обсуди с ребенком изменения, которые происходят в период полового созревания. Убеди его, что эти изменения его тела являются естественными, и ты будешь рядом, чтобы поддержать его.

- Желательно, чтобы мать поговорила с дочерью о менструации, о ее значении, гигиене и о том, что делать при возникновении проблем (нестерпимая боль, нарушения менструального цикла, обильное кровотечение).
- Желательно, чтобы отец рассказал мальчику о ночных поллюциях, их причине, о гигиене.
- Если один из родителей по какой-то причине отсутствует, оставшийся родитель может взять на себя смелость поговорить на эту тему с ребенком, независимо от его пола.

Что самое важное в разговоре о сексуальности с ребенком?

- Наберись мужества начать разговор о сексе в позитивном ключе. Постарайся четко и конструктивно связать эту тему с браком, семьей, любовью и здоровыми крепкими отношениями.
- Обсуди риски ранних интимных отношений для девочек и мальчиков.
- Обязательно научи ребенка противостоять давлению со стороны групп и средств массовой информации и не поддаваться на манипуляции.
- Прояви деликатность и уважительное отношение к первой любви подростка. Это для него целая вселенная! У тебя есть шанс стать ребенку ближе.
- Если есть аспекты, связанные с физиологией и анатомией, которые ты не можешь объяснить, найди нужную информацию! В Интернете есть информация, которая поможет найти правильные слова для доступного разговора с ребенком.

Будь информированным родителем:

www.new.neovita.md/
www.sspt.md/
www.copilul.ro/copii-adolescenti/adolescenta/
www.ghidul-parintilor.ro/adolescentul/sexualitate/

Мой ребенок уже начал половую жизнь, что делать?

Не отступай! Никогда не поздно вести открытый и положительный диалог с ребенком на тему сексуальности. Если ты веришь в то, что для начала половой жизни лучше дождаться настоящей любви и стабильных отношений, то ты по-прежнему можешь быть верным этой идее, даже если ребенок уже получил сексуальный опыт. Не отказывайся от попытки спасти ребенка от того, что считаешь вредным,- это часть твоей родительской миссии. Оставайся позитивным. Убеди своего ребенка что ты его любишь, просто ты обеспокоен некоторыми его поступками и хочешь предотвратить нежелательную беременность или заболевания, передающиеся половым путем.

Мой ребенок-подросток состоит в «токсичных» отношениях. Что делать?

В подростковом возрасте случаются первые романтические отношения с ровесниками или более старшими людьми. Подростковый период полон игр и экспериментов, попыток и приятных начинаний. Поскольку в подростковом возрасте отношения наполнены сильными эмоциями, молодым людям трудно поверить, что их трепетные чувства могут привести к «токсичным» отношениям. Поэтому было бы хорошо, чтобы подростки и родители знали признаки «токсичных» отношений, которые могут привести к прямому насилию.



Типичные признаки потенциального агрессора:

- Стремится быстро добиться взаимности подарками и комплиментами: «Ты самая красивая/умная девушка. Я не могу жить без тебя. Ты для меня все».
- Стараются оградить партнера от общения с родственниками и друзьями: «Как ты можешь общаться с ними? Это не твой уровень... Они против наших отношений... Нам никто не нужен...».
- Ревнует «Для меня ты достаточно красивая. Почему ты красишься? Кого ты пытаешься соблазнить...?»
- Контролирует. Требуется от партнера проводить время только с ним/ней, обращать внимание только на него/нее, контролирует действия, отношения, поведение, расходы, - каждый шаг.
- Проявляет жестокость в различных ситуациях, утверждая: «Я нервничаю, потому что любовь к тебе сводит меня с ума... Когда мы поженимся, я успокоюсь...».
- Оказывает давление, с целью заняться сексом как можно скорее, рассчитывая удержать его/ее, даже если он/она говорит, что слишком рано или что он/она не готова.
- Критикует, оскорбляет, поливает грязью бывшего партнера, предъявляет завышенные требования к нынешнему партнеру.
- Весь мир вращается вокруг него/нее и его/ее потребностей. Пренебрегает желаниями / мнениями других.
- Представляется жертвой. Не берет на себя ответственность за свои ошибки. Он никогда не виноват.

Если твой сын или дочь говорит тебе о некоторых из этих признаков:

- Обсуди это внимательно и спокойно, узнай мнение твоего ребенка о таком поведении.
- Объясни, что это «токсичные» отношения, в которых он подвергается контролю, давлению, манипуляциям, после которых может последовать насилие.
- Убеди его разорвать эти отношения. Поддержи своего ребенка и прояви понимание.

16 Что делать, если у меня возникло подозрение, что мой ребенок подвергается насилию?

Обязанность каждого гражданина знать, что такое насилие и как оно проявляется.

Насилие в отношении ребенка это любая форма жестокого обращения со стороны родителей / законных представителей / лица, на чьем попечении находится ребенок или любого другого лица. Это обращение наносит настоящий или потенциальный вред детскому здоровью, выживанию, развитию или достоинству. Насилие может быть нескольких типов: физическое, психологическое, сексуальное.

Физическое насилие – намеренное нанесение телесных повреждений или причинение вреда здоровью посредством ударов, пинков, толчков, таскания за волосы, укулов, порезов, ожогов, удушения, укусов в любой форме и любой силы, отравления любыми способами, другие действия аналогичного характера.

Психологическое насилие – навязывание воли или личного контроля, провоцирование состояния напряженности и психического страдания посредством оскорбления, насмешки, унижения, обиды, обзывания, шантажа, демонстративной порчи предметов, словесных угроз, запугивания оружием или истязания домашних животных; пренебрежение; вмешательство в личную жизнь; проявление ревности; изоляция посредством заточения, в том числе в семейном жилье; изоляция от семьи, общества, друзей; запрет профессиональной реализации, запрет посещения учебного заведения; изъятие документов, удостоверяющих личность; умышленное лишение доступа к информации; другие действия аналогичного характера.

Сексуальное насилие – любое насилие сексуального характера или противоправное сексуальное поведение в семье или в других межличностных отношениях, такое как супружеское изнасилование, запрет использования методов контрацепции, сексуальное домогательство; любое нежеланное и навязываемое сексуальное поведение; принуждение к занятию проституцией; любое противоправное сексуальное поведение по отношению к несовершеннолетнему члену семьи, выражающееся в частности в поглаживаниях, поцелуях, придании ребенку определенных поз и в прочих нежелательных прикосновениях сексуальной направленности; другие действия аналогичного характера.

Пренебрежение ребенком – невыполнение или сознательное или несознательное игнорирование обязанностей, связанных с заботой о ребенке и его воспитании, в результате чего подвергается опасности физическое, умственное, духовное, моральное и социальное развитие ребенка, его физическая целостность, физическое и психическое здоровье. Пренебрежение может принимать следующие формы: оставление ребенка без присмотра, пренебрежение питанием, одеждой и/или обувью, медицинской помощью, образованием, эмоциональное пренебрежение.

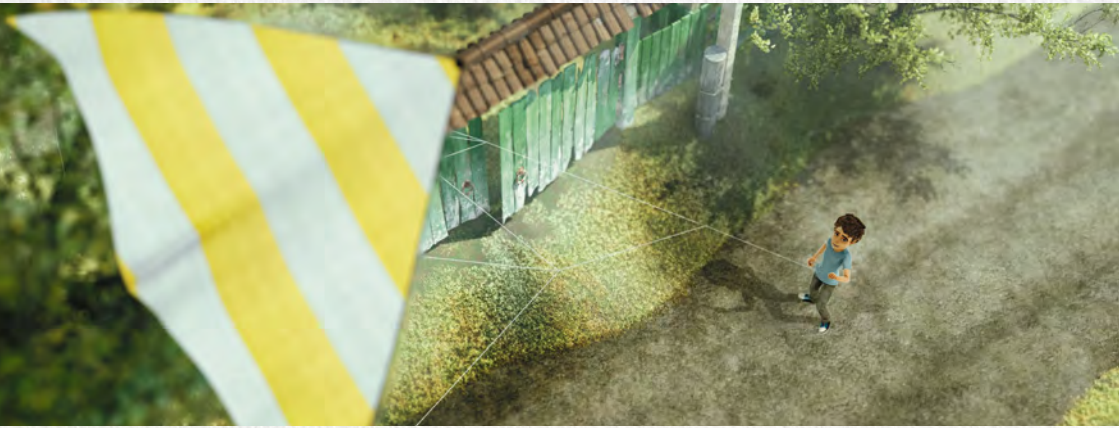
Будь информированным родителем:

www.cnpac.org.md/rom/publication/brosuri-pentru-prarinti

www.cnpac.org.md/rom/publication/brosuri-pentru-copii

www.sigurantacopii.lastrada.md/publicatii/

www.siguronline.md/



Задачи родителей:

- быть внимательным к сигналам и сообщениям, из которых следует, что ребенок не чувствует себя в безопасности;
- научить ребенка распознавать признаки «токсичных» отношений между ним и оставшимся родителем, между ним и опекуном, между детьми (братьями/сестрами, одноклассниками), между учителем и ребенком, между друзьями/влюбленными;
- научить ребенка, что делать в таких ситуациях и к кому обращаться.

Признаки насилия в отношении ребенка:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • ребенок выглядит усталым и сонным; • пренебрегает личной гигиеной; • специфические телесные повреждения (ушибы, царапины на коже, следы укусов, отпечатки пальцев, ремня, ожоги от сигарет, утюгов и пр.); • часто болеет; • выглядит грустным; • внезапные перемены в поведении, настроении; • неадекватные реакции страха, гнева, тревоги, депрессии; • трудности в выражении эмоций и контроле над ними; • поведение, выдающее желание избежать контакта и скрыться. | <ul style="list-style-type: none"> • снижение успеваемости; • немотивированные пропуски уроков; • побег из дома; • стремление скрыть причину травмы; • одиночество, отсутствие друзей; • негативизм, агрессивность; • антиобщественные поступки; • членовредительство – причинение себе ран, ожогов и т. д.; • ночные кошмары, страхи; • стремление полностью скрыть все тело; • склонность к мести; • попытки суицида. |
|---|---|

Что должен делать ты?

- Если можешь, возвращайся домой и попытайся решить проблему на месте.
- Если нет возможности вернуться домой, позвони классному руководителю, социальному работнику, участковому офицеру полиции, семейному врачу, примау, чтобы они расследовали происшествие.

17 Как поступать в конфликтных ситуациях?

«Разрешение конфликта редко состоит в выяснении, кто прав.

Проблема в осознании и признании различий»

Томас Крам

Конфликт - одно из явлений повседневной жизни, разногласие между двумя или несколькими лицами, усиливающееся на фоне дефицита общения. Среди детей подросткового возраста конфликты происходят чаще, поскольку они претендуют на самостоятельность, независимость, свободу, а родители не всегда к этому готовы.

Отношения родителей и ребенка на расстоянии не защищены от конфликтов. Прежде чем пытаться уладить конфликт со своим ребенком, задай себе вопрос, чего ты хочешь: доказать свою правоту, доказать правоту ребенка, либо к взаимной выгоде найти золотую середину.

В связи с этим, ты можешь выбрать один из вариантов разрешения конфликта:

- **Уступка**

Это решение, которое показывает ребенку, что ты готов принять его требование по принципу «Главное, чтобы ты был счастлив!». Решение будет правильным тогда, когда ты осознал, что был неправ или заблуждался. Если поступать так постоянно, ты рискуешь оказаться в ситуации, когда маленький ребенок превратится в тирана и с помощью манипуляций получит все, что пожелает. Вот тогда ты даже слова сказать не сможешь!

- **Борьба или соперничество**

Это решение, когда ты никогда не уступаешь ребенку и действуешь по принципу «Я всегда прав, я отец / мать, ты мой ребенок, а не наоборот!». В рамках конфликта ты победитель. Некоторые дети сочтут целесообразным отступить, становятся вдруг послушными и покорными. Другие предпочтут оказать сопротивление, бороться с «тираном» и «тиранией» и в итоге перенесут это недовольство во взрослую жизнь.

- **Уклонение**

Это решение ничего не делать, не стараться противостоять трудностям, оставить все как есть, пустить конфликт на самотек. Метод полезен только, когда важно, чтобы страсти улеглись. Если такой подход станет правилом, ребенок может прийти к мысли, что тебе безразличны ваши отношения. В результате ты рискуешь потерять эмоциональный контакт с ним.

- **Компромисс**

Это решение, когда и ты, и ребенок отступаете и выбираете альтернативные варианты, которые позволяют удовлетворить ваши интересы в равной степени.



- **Сотрудничество или стратегия «выигрыш-выигрыш»**

Это решение, которое позволяет соблюсти интересы обеих сторон и сохранить их отношения. Противостояния «я против тебя» и «ты против меня» просто не существует, есть «Я и Ты против этой проблемы!».

Пути эффективного взаимодействия на расстоянии

1. Используй средства видеосвязи.
2. **Определи причину конфликта, свои потребности и потребности ребенка.** Внимательно выслушай ребенка, узнай, какие чувства он испытывает. При определении проблемы помни правило: не обвиняй и не осуждай. Например: «Я вижу, что ты увлечен в видеоигрой, но мне нравится, когда вещи на своих местах».
3. **Предложите решения.** Предложи ребенку: «Давай посмотрим, какие у нас варианты решений...» или «Что мы можем предпринять?». Вместе запишите на листе бумаги все идеи. Сначала узнай предложения ребенка. Не оценивай, не осуждай и не преуменьшай ценности ни одного из предлагаемых им решений. Не хвали какие-то решения, потому что это может автоматически означать, что другие варианты в списке не так хороши.
4. **Оцените альтернативные варианты.** Вместе подчеркните решения, с которыми вы оба согласны, исключите те, с которыми вы не согласны, а спорные решения обсудите.
5. **Выберите наиболее приемлемое решение.** Не думай, что оно окончательное и не подлежит изменению. Можешь сказать, например: «Хорошо, давай попробуем этот вариант и посмотрим, что получится» или «Я готов согласиться с этим, а ты готов попробовать?»
6. **Примените решение.** После того, как вы пришли к согласию, спросите себя: «Кто и что делает? До каких пор?» или «Зачем нам это нужно?», «Как часто?».
7. **Оцените результаты.** Не всегда выбранное решение оказывается правильным. Поэтому лучше время от времени спрашивать ребенка, по-прежнему ли он доволен.

Если у твоего ребенка конфликт с другими детьми: братьями, детьми опекуна или одноклассниками, - твой долг научить ребенка, как решать эту проблему конструктивно. Находясь вдвоем, трудно уладить конфликт, не принимая ничью сторону, но можно помочь ребенку преодолеть конфликт и уладить его. Научи ребенка применять стратегии, упомянутые выше.

Что ты можешь сделать?

1. Постарайся взглянуть на конфликтную ситуацию со стороны.
2. *Помоги ребенку успокоиться, посоветуй ему сделать несколько глубоких вдохов и выдохов.*
3. Внимательно выслушай все, что ребенок хочет рассказать о конфликтной ситуации. *Узнай причины конфликта.*
4. Определи потребности ребенка.
5. Не ругай и не осуждай ребенка, даже если тебе кажется, что он поступил неправильно. В то же время старайся не поддерживать его ошибок и не критикуй его оппонента.
6. В зависимости от ситуации, выбери:
 - Если ситуация ясна, поговори с ребенком о возможных решениях; вместе выберите лучшее; сформулируйте и попробуйте произнести то, что ребенок должен сказать другой стороне; подбодрите ребенка и скажите ему, что у него все получится.
 - Если ситуация спорная, сложная, скажи ребенку, что для прояснения ситуации ты должен поговорить и с другими людьми. Если речь идет об одноклассниках, побеседуй с классным руководителем и, возможно, с родителями участников конфликта. После того, как ты получил всю информацию, выбери оптимальную стратегию из описанных выше.
 - Если конфликт происходит между твоими детьми, предоставь каждому возможность высказаться, назвать причину конфликта, изложить свои требования (выяви потребность). Пусть каждый выскажет свое мнение. Помоги им понять, что этот конфликт является проблемой для всех его участников, и только путем сотрудничества они смогут ее разрешить. Ищите решение вместе, чтобы удовлетворить потребности каждого. Сообща составьте план действий, с которым согласятся все стороны конфликта. Помоги детям применить этот план. Не забудь похвалить детей за усилия и участие.
 - Если в конфликте присутствуют агрессивные, насильственные элементы, посоветуй своему ребенку уклониться от самостоятельного разрешения подобных ситуаций и обратиться за помощью.
7. Порой полезно не придавать большого значения конфликту между детьми, предоставив им возможность самим разрешить проблему, но сначала научите их делать это. Обретя навыки конструктивного разрешения конфликтов, они не будут требовать твоего вмешательства при самом незначительном недоразумении.

18 Как поддерживать связь с человеком, на попечении которого остался ребенок?

Мудрость и человечность помогут сохранить отношения, основанные на доверии.

Обычно ребенок остается на попечении второго родителя либо опекуна, который сохраняет постоянный контакт с ребенком, то есть видит его утром и вечером, провожает и встречает его. За самоотверженность и готовность быть постоянно рядом с ребенком и заботу опекун заслуживает, по меньшей мере, уважительного отношения.

Для связи со вторым родителем или опекуном, используй те же коммуникационные средства, что и для связи с ребенком (см. вопрос 10).

Говоря на темы, касающиеся ребенка, следует исходить из того, что ребенок остается ребенком всегда и в любой ситуации, а взрослый – это тот человек, который наставляет его, заботится о нем, направляет его и является примером для подражания.

Следует постоянно интересоваться особенно важными сторонами жизни ребенка, такими как:

- Физическое и эмоциональное здоровье;
- Отношения с окружающими (братьями, ровесниками, одноклассниками, взрослыми);
- Соблюдение распорядка дня (сон, питание, гигиена, посещение детского сада/школы, свободное время);
- Соблюдение прав ребенка и удовлетворение его потребностей.

В беседах с другим родителем или опекуном:

- будь снисходительным, не надоедай мелочными проверками и не подчеркивай своей значимости, обусловленной тем, что ты присылаешь деньги;
- прояви понимание, не критикуй и не осуждай;
- будь дружелюбным, выслушай. Ищите решения вместе;
- задавай открытые вопросы, старайся, чтобы у собеседника не было ощущения, что он перед тобой отчитывается;
- сохраняй спокойствие, когда обсуждаешь спорные вопросы или конфликты, прежде чем обвинять, разберись в ситуации;
- попроси опекуна советоваться с тобой, прежде чем принимать решения, касающиеся ребенка;
- будь признательным опекуну, выражай свою благодарность и материально оцени его труд и заботу.

Если ты чувствуешь или замечаешь, что другой родитель или опекун не соблюдает достигнутых договоренностей, если ребенок чувствует дискомфорт, беспокойство и напряжение, незамедлительно поговори об этом!

19 Как нам вместе планировать будущее?

Сегодня мы строим будущее,
которому суждено стать прошлым.

Планируй ближайшее будущее вместе с ребенком

- Обсуди с ребенком свои планы относительно приезда домой в отпуск.
- Обсуди с оставшимся дома родителем / опекуном и ребенком возможность приезда ребенка на каникулы в страну, в которой ты трудишься. Это позволит укрепить ваши отношения, познакомить его с твоей работой. Ребенок получит возможность узнать новых людей, посетить интересные места, познакомиться с традициями другой страны. Все это способствует его развитию. Планируй будущие совместные мероприятия с ребенком, чтобы он с нетерпением ждал вашей встречи.
- Выберите задачу, связанную с каким-либо предстоящим событием, вместе ищите пути ее достижения во время каждой встречи с ребенком.

Примеры мероприятий: поход с палатками, просмотр спектакля, экскурсия в музей или в другие интересные места, концерт, занятия спортом и посещение спортивных мероприятий.

Когда вы вместе планируете каникулы, растет энтузиазм ребенка.

Поддержи ребенка в стремлении экономить деньги для особых событий.

Планируй отдаленное будущее вместе с ребенком

- Если ты планируешь воссоединение семьи, найди необходимую информацию о том, что следует для этого предпринять. Воссоединение семьи может произойти как на родине, так и за рубежом. Обсуди это с ребенком, узнай его мнение, спроси, где бы ему хотелось жить в будущем.
- Начни разговор о том, какую профессию он хотел бы выбрать. Вместе подумайте, как он будет получать образование:
 - Помогите ребенку оценить свои качества, способности, определить интересы, таланты.
 - Посоветуй ему составить список профессий, которые требуют этих качеств.
 - Изучай вместе с ребенком рынок труда, чтобы определить, насколько востребована эта профессия.
 - Уточните, где будет учиться ребенок, на родине или за рубежом.
 - Наведите справки о средних специальных и высших учебных заведениях, которые готовят специалистов в интересующей вас сфере.
 - Узнайте условия приема, обучения, проживания студентов и пр.

20 Где еще я могу найти полезную информацию?

1. Много полезной информации на русском языке ты сможешь найти на сайте http://www.koob.ru/age_psychology/
2. Aldo, N. *Cum să ne educăm copiii*, Ed. TREI, București, 2010.
3. Aldort, N. *Creștem împreună*, Ed. Herarld, București, 2015.
4. Byron, T. *Educați-vă pozitiv copilul*, Ed. Aramis Print, București, 2009.
5. Chapman, G., Campbrll, R. *Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor*, Ed. Curtea Veche, București, 2001.
6. Dincă, M. *Adolescentul într-o societate în schimbare*, București, 2004.
7. Durrant, J. *Ghid pentru dezvoltarea relațiilor sănătoase între părinți și copii : o abordare pozitivă, bazată pe respectarea drepturilor copiilor / organizația Salvați Copii. - București : speed promotion, 2012.*
8. Gaill, R., Winkler, C. *Ghid de buzunar pentru părinți*, Ed. Curtea Veche, București, 2011.
9. Gavriluc, C., Platon, D. *Copilul meu e singur acasă: carte pentru părinți care pleacă la muncă în străinătate. Centu de Documentare și Informare privind Drepturile Copiilor. Chișinău, 2007.*
10. *Ghid pentru dezvoltarea relațiilor sănătoase între părinți și copii: o abordare pozitivă, bazată pe respectarea drepturilor copiilor*, Organizația „Salvați copii”, București, Speed Promotion, 2012.
11. *Ghidul banilor. Tot ce trebuie să il înveți pe copil despre bani, din copilărie până la adolescență.*
12. Gordon, T. *Părinte eficient*, Ed. TREI, București, 2014.
13. Joshi, L. H. *Cum ne educam copiii (4-11 ani)*, Ed. Polirom, Iași, 2012.
14. Renaud, H., Gagne, J. P. *8 metode eficiente pentru educarea copiilor*, Ed. Polirom, Iași, 2011.
15. Renaud, P. *Cum sa fii un bun părinte*, Ed. Polirom, Iași, 2010.
16. Shapiro, S., Skinulus, K. *Cum devenim părinți mai buni. Ghid practic*, Ed. Humanitas, București, 2012.
17. www.tdh-moldova.md
18. www.farahotare.md
19. www.childhub.org/ro
20. www.suntparinte.ro
21. www.desprecopii.com
22. www.qbebe.ro/psihologie/dezvoltare_emotionala/
23. www.copilul.ro/comunicare-copii
24. www.totuldespremamame.ro
25. www.parintibuni.ro
26. www.drepturilecopilului.md
27. www.sfatulparintilor.ro

ВМЕСТО ЭПИЛОГА

Кодекс отношений взрослого и ребенка

Ребенок – это личность в процессе становления: я уважаю его;

Ребенок любопытен: я беседую с ним;

Ребенок удивляется: я помогаю ему в поисках прекрасного;

Ребенок жаждет самоутверждения:

я помогаю ему познать себя;

Ребенок ищет пример для подражания:

я предоставляю ему такой пример;

Ребенок открывает свое тело: я показываю ему,

что здоровье это сила;

Ребенок сомневается в себе: я ценю то, что он делает;

Ребенок стремится к самостоятельности:

я учу его ответственности;

Ребенок знает только себя:

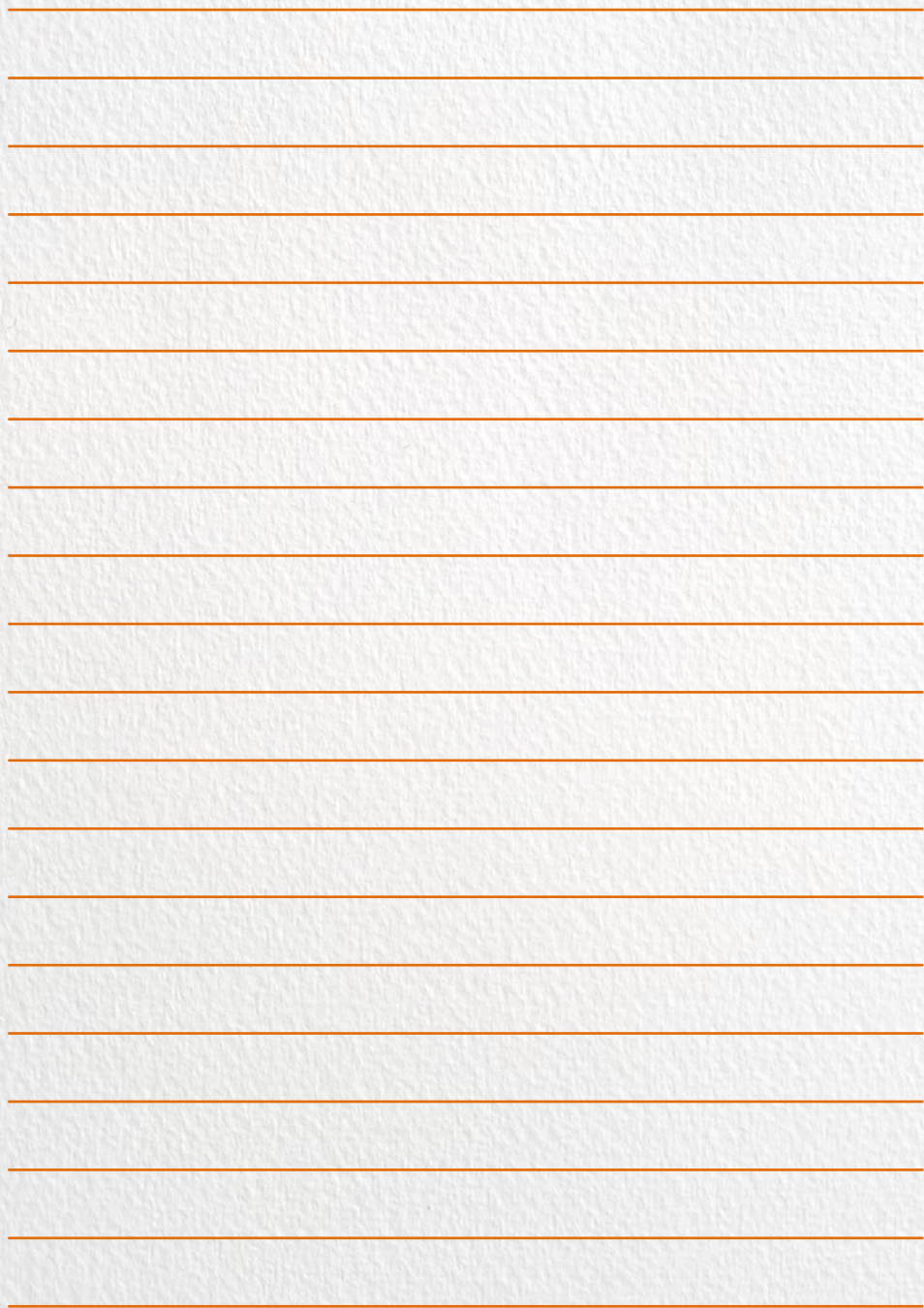
я учу его всему остальному;

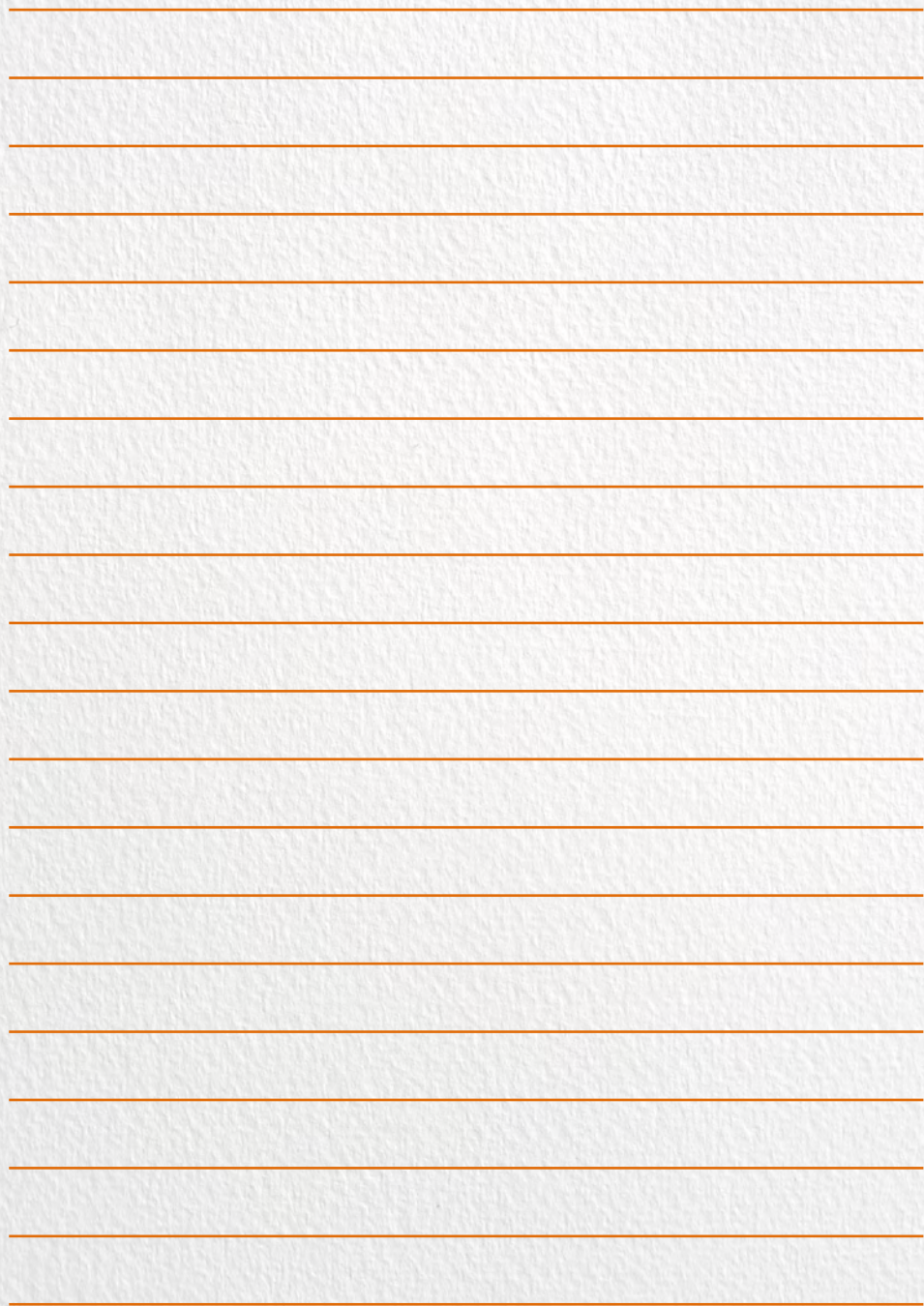
Ребенку нужен идеал:

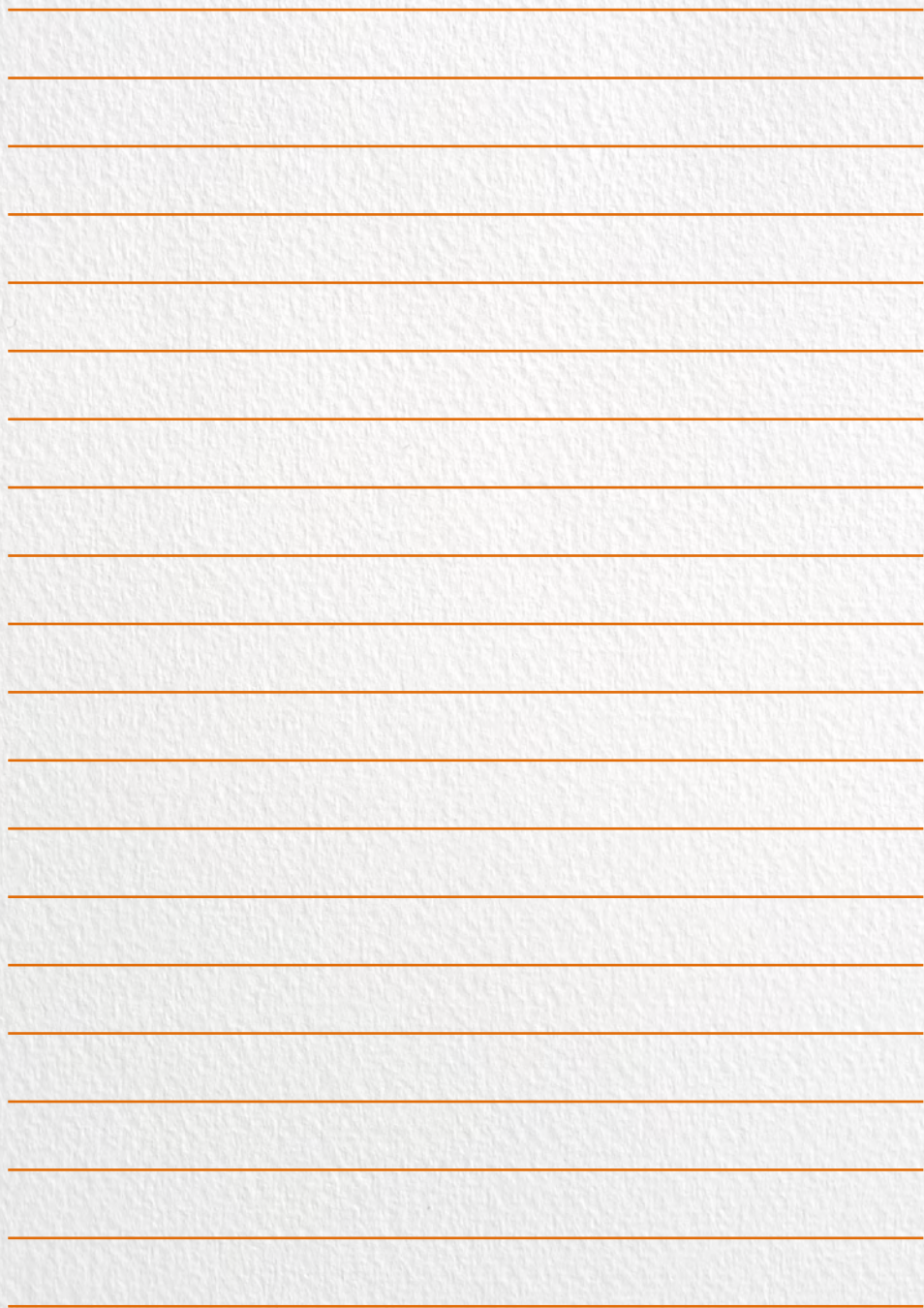
я помогаю ему придать смысл своей жизни.

(Джордж Гринга)











Kingdom of the Netherlands

IN
EXILE