

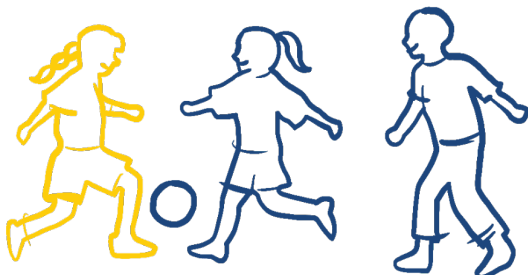
## Как помочь ребенку адаптироваться в Австрии?

Добро пожаловать в Австрию! Для Вас и Вашего ребенка здесь все новое, что, вероятно, создает определенную растерянность: незнакомая среда, язык, люди. Чтобы Ваш ребенок чувствовал себя увереннее в этой новой и непривычной ситуации, мы составили список советов.



### Детям необходимо время для того, чтобы привыкнуть к новой ситуации

- Часто реакция детей на дополнительную нагрузку и требования выражается сильными чувствами (например, страхом или злостью), замкнутостью или же, наоборот, примерным поведением и адаптацией.
- Действуйте постепенно: вместе с ребенком начните исследовать сначала ближайшее пространство. Когда ребенок освоится в нем и почувствует себя увереннее, расширяйте радиус новой среды. Ориентируйтесь при этом на темп ребенка.
- Если Ваш ребенок должен посещать детский сад или школу, но при этом он испытывает страх и не хочет туда идти, поговорите с учителем/воспитателем – попытайтесь вместе с ним найти какое-то решение. Успеваемость в данном случае второстепенна – пропущенный учебный материал можно наверстать.
- Поощряйте контакт и общение с другими детьми, мотивируйте Вашего ребенка заниматься спортом и ходить на прогулки (например, на детские площадки): часто для игр с другими детьми нет необходимости говорить на общем языке. Тем не менее, поначалу будет легче знакомиться с детьми, говорящими на родном языке Вашего ребенка.



- Важнее всего для ребенка близкие люди, способные его успокоить, проявляющие внимание и сопереживание, способные защитить его, утешить и дать почувствовать безопасность.

### Живите, насколько это возможно, Вашей привычной повседневной жизнью

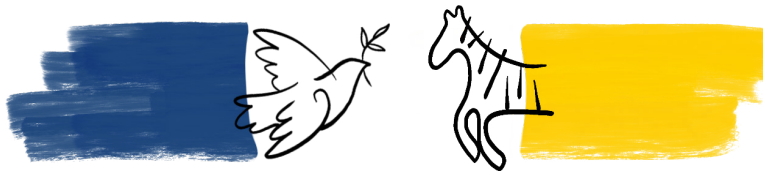
- Структура повседневной жизни, привычные действия и ритуалы (например, вместе принимать пищу, рассказывать друг другу истории) способны дать чувство безопасности.



### Помогите ребенку разобраться с его чувствами и научиться с ними обращаться



- Одни дети разговаривают о пережитом, другие – нет. Не давите. То, что не получается выразить словами, можно выразить в играх, с помощью рисования или в других творческих занятиях.
- Относитесь серьезно к чувствам ребенка и дайте ему понять, что он в любое время может обратиться к Вам со всеми своими вопросами, переживаниями и страхами. Отвечайте на вопросы ребенка по содержанию и честно, говоря на понятном ему языке и соответствующем его возрасту.



- Не отрицать свои чувства, когда на Вашей родине идет война и Вы переживаете за своих родных и близких, с одной стороны, и не перегружать ими своего ребенка, с другой стороны, – сложнейшая задача. Постарайтесь сформировать в Вашем чаде чувство уверенности в себе и ощущение того, что вы вместе с ним справитесь.
- Постарайтесь предоставить ребенку возможность разговаривать по телефону с теми, кто остался дома: услышать их знакомый голос, задавать им вопросы и рассказывать о жизни здесь – все это действует успокаивающе.
- Поощряйте положительный опыт и воспоминания. Поддержите ребенка в том, чтобы он вечером, один или вместе с Вами, написал или нарисовал то, что произошло в течение дня хорошего и что он узнал нового.



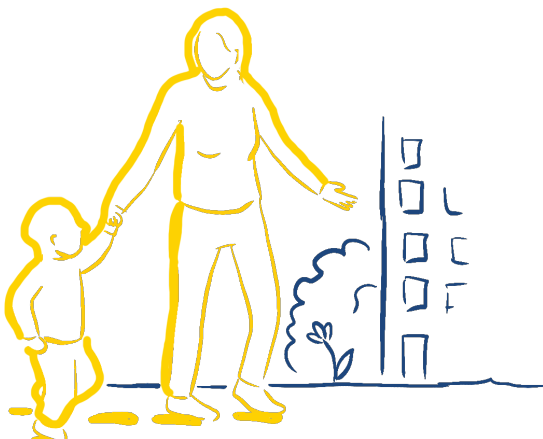
### Будьте толерантны к возвращению к более ранним и уже пройденным фазам развития

- Находясь в тяжелой ситуации или когда она уже позади, дети часто вновь испытывают потребность в близости к Вам или вдруг оказываются в предыдущих фазах своего развития. Примите это, не критикуя, и уделите внимание потребностям Вашего ребенка.



### Когда моему ребенку нужна профессиональная помощь?

- Большое количество реакции детей или подростков на непривычные события в жизни нормальны и чаще всего временны (например, проблемы со сном, кошмары, нетипичное поведение или возвращение к пройденным этапам развития).
- Если Ваш ребенок на протяжении длительного времени проявляет признаки перегруженности, Вы можете воспользоваться бесплатной поддержкой, обратившись, например, в центры консультаций или центры по защите прав детей.



#### Организация:

ZEBRA – Interkulturelles Beratungs- und Therapiezentrum;  
Granatengasse 4/3. этаж; 8020 Graz;

0316/835630;  
office@zebra.or.at; zebra.or.at;

консультации и терапия проводятся на украинском/  
русском языках.