

ДЕТИ ОДНИ ДОМА

**Книга для попечителей детей,
чьи родители находятся за границей**



CIDDC

Центр информирования и
документирования
в области прав ребенка

HelpAge
International

age helps

ДЕТИ ОДНИ ДОМА

Книга для попечителей детей,
чьи родители находятся за границей

ДЕТИ ОДНИ ДОМА

Книга для попечителей детей, чьи родители находятся за границей

У Вас есть дети, и Вы собираетесь выехать на работу за границу?

Вы уже взяли или собираетесь взять на себя заботу об одном ребенке или о нескольких детях, чьи родители работают за границей?

Тогда эта книга – для Вас!

Из нее Вы узнаете:

- Что необходимо ребенку для развития?.....8
- Кто несет ответственность за воспитание и развитие ребенка?.....9
- Что необходимо обсудить и какие решения принять до того, как стать опекуном (попечителем) ребенка?.....13
- Что чувствуют и как думают дети разных возрастов?
Как общаться с младшими и старшими детьми?.....20
- Когда и к кому можно обращаться за помощью?.....64

Центром информирования и документирования в области прав ребенка в Молдове в 2007 году были изданы две книги, которые могли бы быть Вам полезными:

Мой ребенок остался один дома. Книга для родителей, выезжающих на работу за границу.

Один дома. Карманная книга для девочек и мальчиков, чьи родители находятся за границей.

Из выпущенных «HelpAge International» в Молдове может оказаться полезным следующее издание:

Дедушки и бабушки заботятся о детях, представляющее собой руководство для дедушек и бабушек, которые заботятся о внуках, чьи родители работают за границей.

Настоящее руководство издано в рамках проекта «Поддержка детей и родителей, которых затронула миграция», внедренного Центром информирования и документирования в области прав ребенка при сотрудничестве с «ALC France», а также проекта «Усиление поддержки на уровне сообщества семьям воспитывающих внуков, оставленных на попечение пожилых в следствии миграции в Молдове» исполняемого в партнерстве «HelpAge International» и «Второе дыхание».

Это издание увидело свет благодаря поддержке Европейского Союза в результате совместной инициативы ЕС и ООН в области миграции и развития. Содержание настоящей книги не обязательно отражает точку зрения ЕС, МОМ или ООН, в том числе ПРООН, ЮНФРА, УВКБ ООН и МОМ либо одной из стран-членов.

Публикация данной книги стала возможной при финансовой поддержке шведской организации «Спасите детей», Каритас из Чехии и Правительства Чешской Республики в рамках программы «Развитие через сотрудничество».

Подготовка к изданию: Центр информирования и документирования в области прав ребенка

Координатор: Чезар Гаврилюк

Текст: Даниэла Платон

При содействии: Иосифа Молдовану, консультанта ЦИДПР

Клары Кац, заместителя начальника муниципального управления по защите прав ребенка мун. Кишинэу

Татьяны Сорокан, координатора программ «HelpAge International» в Молдове

Дины Сава, координатора проекта «Второе дыхание»

Дизайн и макетирование: Casa Imago

Печать: «Foxytrot» S.R.L.

Тираж: 7.000 экз.

Описание CIP Национальной книжной палаты....

Настоящее руководство можно найти по следующим адресам:

Центр информирования и документирования в области прав ребенка	«HelpAge International» в Молдове
ул. Е. Кока, 15, Кишинев, MD 2008,	ул. Бэнулеску Бодони, 57/1
Республика Молдова	здание «QBE ASITO», оф. 431 и 433
тел./факс: (+373 22) 71 65 98, 74 78 13	тел.: (+373 22) 225098
e-mail: cidc@yahoo.com	факс: (+373 22) 224672
web: www.childrights.md	e-mail: tsorocan@helpageinternational.org
	web: www.helpage.org

Вступительное слово

Перед вами – книга для тех, кто заботится о детях: для бабушки или дедушки, тети или дяди, сестры или брата, соседа или друга – для любого, кто взял на себя заботу об одном ребенке или о нескольких детях, пока их родители работают в другой стране, чтобы иметь возможность обеспечить им лучшую жизнь. Книга также предназначена и для самих родителей.

Трудовая миграция меняет жизнь многих семей и всего общества. Согласно данным Национального бюро статистики, в 2009 году четверть экономически активного населения страны находилась на заработках за границей. Последствия миграции отражаются не только на тех, кто уезжает, но и на членах их семей, которые остаются на родине, особенно на детях и представителях старшего поколения.

Исследование «Влияние миграции на детей и пожилых людей в семьях из многих поколений», проведенное «HelpAge» и ЮНИСЕФ в 2010 году, показывает, что в семьях, где оба родителя уезжают за границу, их роль в 91% случаев берут на себя дедушки и бабушки, а в семьях, где уезжает только один родитель, а другой остается на родине, в 36% случаев забота о детях также ложится на плечи представителей старшего поколения.

По существующей в Молдове традиции заботиться о пожилых должны внуки. Однако такие проблемы, как бедность, миграция, смена ролей в семье, оказывают давление на семьи и сообщества, проникая и в отношения между поколениями. В этой связи диалог между членами семьи имеет огромное значение и нуждается в укреплении. Ценность единства разных поколений нашла отражение и в Мадридском международном плане действий по проблемам старения, принятом в 2002 году государствами-членами Организации Объединенных Наций. Государства, подписавшие этот

План, взяли на себя обязательство продвигать единство поколений на всех уровнях: в семье, в сообществах и нациях, как основополагающий принцип существования общества, актуальный для всех возрастов.

Данная книга представляет собой руководство, разработанное Центром информирования и документирования в области прав ребенка и «HelpAge International», в помощь тем, кто взял на себя заботу о ребенке, оставшемся без родительского присмотра в результате миграции в Молдове. Из нее Вы сможете узнать об особенностях развития ребенка на разных этапах его роста и о том, что необходимо ему, чтобы расти здоровым. Вам предложат проанализировать влияние миграции на эмоциональное состояние ребенка, научат, как общаться с ребенком для того, чтобы обеспечить ему необходимые внимание и заботу, когда с ним рядом нет родителей.

Центр информирования и документирования в области прав ребенка и «HelpAge International» желают Вам и Вашей семье крепкого здоровья и сил в деле обеспечения прав детей – самого ценного ресурса в нашей стране!

С уважением,

Татьяна Сорокан



Чезар Гаврилюк



Введение

Многие считают, что детская жизнь беззаботна. Детство полно испытаний для ребенка: он растет и не всегда понимает, что происходит с ним и с его телом, строит отношения с окружающими; живет насыщенной школьной жизнью; учится быть самостоятельным; пытается противостоять соблазнам и рискам; ищет свой путь в жизни и, кроме того, стремится отвечать ожиданиям родителей и других людей, обладая не слишком большим жизненным опытом и навыками.



Согласно Министерству Образования, в 2009 году, около 135 тыс. детей Молдовы насчитывали, по крайней мере, одного родителя на работе за границей.

Из всего этого должны состоять обычные детские заботы. Однако многие дети в Молдове сегодня испытывают и другие трудности – жизнь вдали от одного или обоих родителей, которые работают в другой стране.

Если Вы взяли или в скором времени, возьмете на себя заботу о ребенке, чьи родители работают за границей, если у вас есть дети и Вы собираетесь выехать на работу за границу, то в этой книге Вы найдете рекомендации, способные помочь Вам в решении проблем.

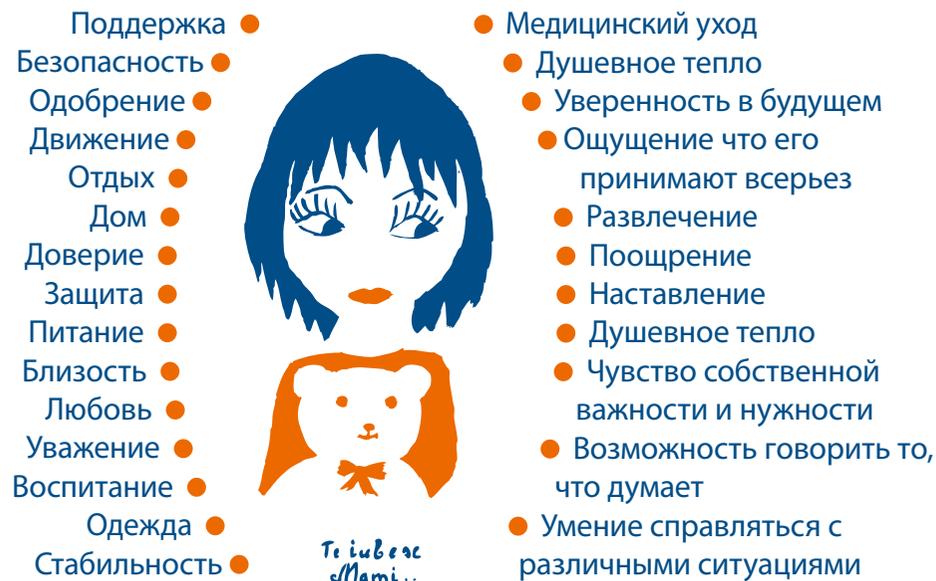
Вы хотите, чтобы ребенок с благодарностью вспоминал время, проведенное с Вами, как с человеком, который о нем заботился, или чтобы он сохранил хорошие отношения с Вами, как с родителем. Для этого, Вам следует помнить о своей основной обязанности в качестве родителя – обеспечить, по мере возможности, ребенку благоприятные условия для роста и развития с учетом его интересов.

Из нижеследующего материала Вы узнаете, что можно сделать для того, чтобы помочь своему ребенку. Некоторые из предложений окажутся для Вас новыми, другие же известны.

Что необходимо ребенку для развития?

Не только еда, но и душевное тепло, внимание и общение

Для того чтобы расти здоровым и счастливым, а также для того, чтобы стать полноценным человеком, ребенку необходима поддержка окружающих его взрослых. Будь то младенец или подросток, законами нашей страны предусмотрено, что с момента рождения и до 18-летия девочки и мальчики считаются детьми.



Все это – потребности и права детей. Вы, как родитель и как человек, взявший на себя заботу о ребенке, несете ответственность за то, как эти права реализуются.

Кто несет ответственность за воспитание и развитие ребенка?

Родители или законный представитель ребенка и государство со всеми своими институтами

Родители должны обеспечивать ребенку все условия и дарить ему свою любовь, чтобы ребенок рос здоровым. Законы нашей страны гласят, что родители являются законными представителями своих детей и действуют от их имени в отношениях с любыми физическими и юридическими лицами, а также органами власти с тем, чтобы убедиться в реализации прав и законных интересов детей (статья 61 Семейного кодекса Республики Молдова).

Когда по различным причинам родители не могут исполнять свои обязанности, они должны обеспечить ребенку законного представителя, который будет в дальнейшем следить за реализацией прав и законных интересов их ребенка.

Государство (представленное всеми институтами, подчиняющимися органам центрального, районного и местного публичного управления) обязано оказывать поддержку родителям во всех случаях, когда им необходима помощь в воспитании детей. В случае выезда родителей на работу в другие страны государство должно определить **опекуна** ребенку, оставшемуся без родительского присмотра, и обеспечить предоставление услуг, которые помогут ребенку расти здоровым.

Статья 5 Конвенции ООН о правах ребенка, действующей в Республике Молдова с 1993 года, гласит, что оба родителя несут совместную ответственность за воспитание и развитие ребенка. Ответственными за обеспечение воспитания и развития ребенка являются, прежде всего, его родители или законные представители ребенка.

Статья 51 Семейного кодекса Республики Молдова предусматривает, что в случаях, когда ребенок остался без родительской заботы (по различным причинам, включая длительное отсутствие родителей), реализация законных прав и интересов ребенка обеспечивается органом опеки и попечительства, то есть примэрией. В этих случаях над ребенком устанавливается опекуновство (для детей младше 14 лет) и попечительство (для детей в возрасте от 14 до 18 лет).

Установление опеки не означает лишения родительских прав! В статьях 142-147 Семейного кодекса Республики Молдова четко обозначены требования, предъявляемые лицам, намеренным стать опекунами (попечителями), права и обязанности опекунов (попечителей), а также права детей, находящихся под опекой (попечительством).

Родители, решившие временно выехать на работу за границу, обязаны назначить человека, который будет заботиться о ребенке, которого они оставляют. С этой целью:

1. родители договариваются с родственником или с другим человеком о том, что он будет заботиться об их ребенке, присматривать за ним, нести ответственность за его жизнь и безопасность в их отсутствие;
2. в примэрию, в качестве документа, подается заявление, согласно которому родители временно передают другому лицу свои

родительские обязанности по отношению к ребенку, а опекун (попечитель) соглашается взять на себя эти обязанности;

3. на основании данного заявления социальный работник примэрии заводит дело, в соответствии с которым лицо, назначенное заботиться о ребенке, становится его опекуном (попечителем).

Если по каким-либо причинам родитель или родители не могут явиться в примэрию для того, чтобы сообщить о своем отъезде и зарегистрировать заявление об установлении опеки над ребенком, они должны оставить такое, но заверенное нотариусом, заявление лицу, назначенному заботиться о ребенке. Позже этот человек сможет обратиться к социальному работнику примэрии, который поможет ему оформить дело об установлении опеки (попечительства).

Никакая доверенность, даже заверенная нотариусом, не является законным основанием для установления опеки (попечительства) над ребенком!

Существует множество ситуаций, в которых действовать от имени ребенка может только его официальный опекун (попечитель). Следовательно, не оформив официально опекуновство (попечительство), Вы не сможете осуществлять действия, направленные на реализацию прав ребенка:

- Оформить на имя ребенка документы, удостоверяющие личность – удостоверение личности, паспорт;
- Выехать с ребенком за границу на отдых, лечение, с целью посещения родителей или с другими целями;



В ходе исследования, проведенного «HelpAge International» в Молдове, было установлено, что лишь в 34,7% из семей, которых затронула миграция, при выезде родителей на работу за границу над детьми были установлены опека или попечительство.

- Записать ребенка в детский сад или школу;
- открыть больничные листы по уходу за ребенком;
- Обеспечить ребенку консультацию врача или медицинскую помощь в случае возникновения у него проблем со здоровьем (хирургическое вмешательство, лечение);
- Получить от примэрии помощь, причитающуюся ребенку по закону, как например, помощь при зачислении в школу, обеспечение продуктами питания, школьными принадлежностями, одеждой для семей, находящихся в сложном финансовом положении, предоставление пособий на содержание ребенка-инвалида и проч.;
- Стать членом родительской ассоциации в школе, где учится ребенок
- Дать свое согласие на изучение ребенком факультативных дисциплин;
- Дать свое согласие на участие ребенка в организуемых школой экскурсиях или в проектах, осуществляющихся в Вашем населенном пункте или в другом месте;
- Быть связующим звеном между ребенком и различными учреждениями (примэрией, школой, детским садом, полицией, медицинским центром, детско-юношеским центром).

При отсутствии документа, подтверждающего Ваше опекуновство (попечительство) над ребенком:

- Вы можете попасть под подозрение или быть обвиненными в похищении или удержании ребенка безо всякого на то законного основания, что представляет собой злоупотребление в отношении него;
- Даже если Вы захотите помочь ребенку в сложных ситуациях, в которых он может оказаться в отсутствии родителей (в результате болезни, несчастного случая, преступления), Вы не сможете предпринять никаких действий в его интересах.

Что необходимо обсудить и какие решения принять до того, как стать опекуном (попечителем) ребенка?

В чем будут заключаться Ваши обязанности как лица, взявшего на себя заботу о ребенке?

Какую финансовую поддержку будут оказывать родители ребенка?

Каково состояние здоровья ребенка?

Насколько хорошо Вы знаете ребенка, и насколько хорошо он знает Вас?

Родители доверяют Вам заботу о своем ребенке, потому что знают Вас и считают Вас достаточно опытным человеком, способным позаботиться о ребенке. Но для того чтобы установить с ребенком доверительные отношения, важно чтобы и он также «выбрал» Вас. Поэтому Вам придется многое обсудить вместе с родителями и их ребенком. Ребенок тоже должен принимать участие в этих обсуждениях с учетом его возраста. Чем старше ребенок, тем важнее принимать во внимание и его мнение.



В соответствии со статьей 143 Семейного кодекса Республики Молдова опекун для ребенка, достигшего возраста 10 лет, может быть назначен только с согласия ребенка.

Выезд родителей за границу несет с собой радикальные изменения не только в жизни ребенка, но в жизни того, кто становится его опекуном. Когда у человека есть больше времени для того, чтобы осознать эти происходя-

щие изменения и принять в них участие, он может легче к ним приспособиться. Вам придется многое обсудить с родителями ребенка.

Но и ребенок нуждается в практической информации о том, какой будет его дальнейшая жизнь: где он будет жить, какова будет Ваша роль в его жизни, как долго Вы будете о нем заботиться, какие права и обязанности будут у него в отсутствие родителей, какие изменения произойдут в его жизни, кто будет помогать ему с уроками, кто будет устраивать для него дни рождения и проч.

Даже если Вы состоите в родственных связях с родителями ребенка, и ребенок Вас хорошо знает, следует обсудить, чего они от вас ожидают и что готовы взять на себя Вы. Если Вы недостаточного хорошо знаете ребенка, начните с того, что будете проводить с ним какое-то время. Неплохо, если эти встречи будут проходить при участии родителей.

Обсудите, как можно более подробно, **чего ожидают** от Вас родители ребенка, поручая его Вашим **заботам**. В зависимости от возраста ребенка, времени, которое ему придется провести в разлуке с родителями, Вашего состояния здоровья, количества времени, которое Вы сможете уделять ребенку, и прочих обстоятельств Ваша роль может включать в себя следующее:

- Заботу о здоровье и эмоциональном благополучии ребенка;
- Обеспечение основных потребностей ребенка: в еде, жилье, одежде по погоде, защите от любых форм насилия или злоупотребления, безопасной среде;
- Обеспечение посещения ребенком детского сада / школы;
- Беседы о ребенке с воспитателями / учителями;
- Моральную поддержку ребенка в трудных ситуациях, когда ему одиноко и грустно;
- Оказание помощи ребенку в организации своего дня таким образом, чтобы успевать выполнять домашние задания, принимать участие в домашних делах, общаться с родителями и друзьями, посещать кружки и отдыхать;

- Поощрение участия ребенка в спортивных и культурных мероприятиях и помощь в развитии его талантов;
- Сообщение родителям о жизни ребенка: состоянии его здоровья, его успехах, трудностях, его отношениях с Вами, с друзьями, а также прочих важных сведений;
- Немедленное информирование родителей в случае возникновения ситуации или проблемы, при которой Вы не знаете как поступить;
- В зависимости от возраста ребенка – выдачу ему карманных денег с целью научить его правильно тратить;
- Учет мнения ребенка при принятии решений, касающихся его самого.

Содержание и воспитание ребенка потребуют финансовых расходов. Было бы неплохо **договориться** с родителями ребенка **о приблизительной сумме денег**, которую Вы будете получать от них на ведение домашнего хозяйства и уход за ребенком. Ориентируйтесь на реальную сумму. Проявите понимание, поскольку родители могут не быть уверены в том, что им удастся найти работу, и не знают, какие деньги они смогут зарабатывать за границей.

Жизнь в другой стране не дешевая. Даже притом, что в большинстве стран, куда выезжают на работу молдаване, заработные платы выше, чем на родине, расходы на проживание там тоже велики. Например, во Франции:

- аренда однокомнатной квартиры стоит 500-600 Евро в месяц, что в пересчете составляет 8.000-9.600 леев;
- один батон хлеба стоит 1,5 Евро или примерно 24 лея;
- один килограмм картофеля стоит 1 Евро или примерно 16 леев;
- билет на проезд в автобусе или метро стоит 1-1,5 Евро или примерно 16-24 леев;
- одна пачка сигарет стоит около 5,5 Евро или примерно 88 леев.

Деньги зачастую становятся источником множества недоразумений между людьми. Для того чтобы избежать их узнайте позицию родителей относительно того, насколько важным будет мнение ребенка (с учетом его возраста) о Ваших расходах на него и о карманных деньгах, которые Вы будете ему выдавать.

Необходимо настоять на том, чтобы до выезда родителей за границу ребенок прошел общий медицинский осмотр. В результате данного осмотра родители поймут, можно ли ожидать возникновения у ребенка проблем со здоровьем, а Вы будете знать, нужно ли уделять особое внимание его здоровью. Предложите родителям провести ребенку подобный профилактический осмотр и при их возвращении на родину или займитесь этим сами. Крайне важно как можно скорее обратиться к врачу и не прибегать к «домашним» способам лечения при появлении у Вас симптомов болезни или в случае ухудшения состояния здоровья ребенка, порученного Вашим заботам.

Расскажите ребенку больше о себе. О том, что, как вы думаете, он должен знать о Ваших детях или о Вашей работе, о том, что Вы за человек, другими словами – все то, что может сделать отношения между вами как можно теплее. Если Вы решили, что ребенок будет жить в Вашей семье, расскажите ему о традициях и правилах, которые в ней соблюдаются. Дайте ему понять, что Вы будете согласны принять его предложения, которые помогут ему чувствовать себя уютно в Вашем доме.

Для ребенка важно жить в знакомой и близкой ему среде. Он может переселиться к Вам или продолжать жить в родительском доме. Маленький ребенок нуждается в заботе взрослого, подросток же, если он достаточно взрослый и в состоянии самостоятельно о себе позаботиться, может жить один, а Вы будете регулярно его навещать. Но даже в этом случае необходимо помнить, что не все 16-летние подростки сумеют сами справиться с определенными жизненными проблемами: бытовыми несчастными случаями, болезнями,

настойчивыми предложениями сверстников организовать дома вечеринки, жестоким обращением со стороны других людей.

Статья 146 Семейного кодекса Республики Молдова гласит, что опекун (попечитель) обязан проживать вместе с ребенком, находящимся под его опекой (попечительством). Отдельное проживание попечителя и ребенка, находящегося под попечительством, возможно после достижения им 14-летнего возраста только с согласия органа опеки и попечительства.

Вот почему при принятии решения о том, будет ли подросток проживать с Вами или отдельно, важно получить ответы на следующие вопросы:

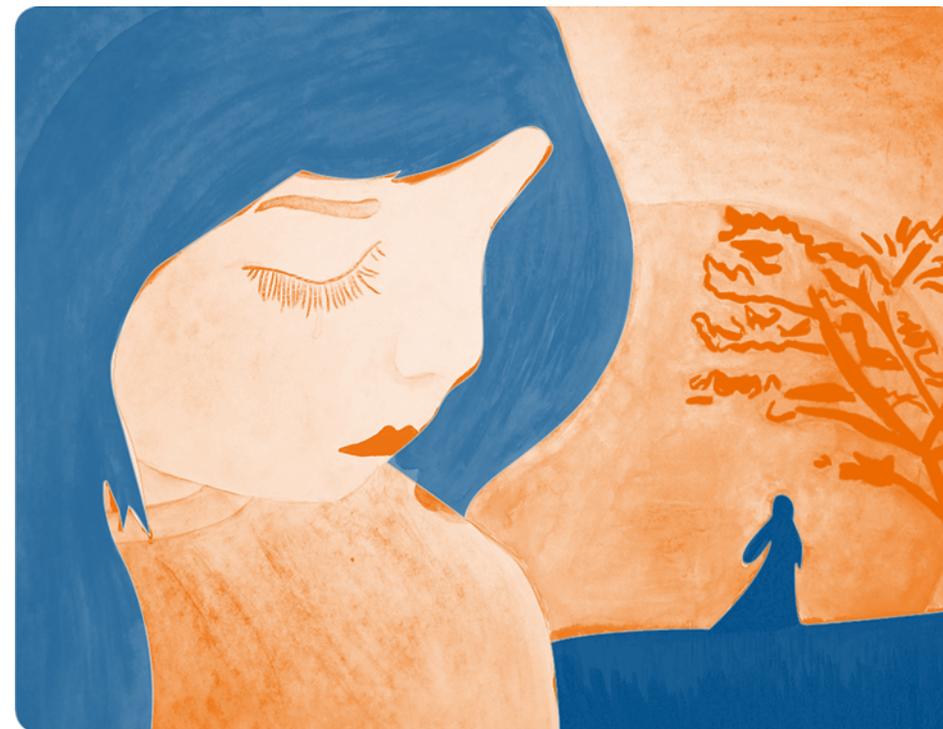
- ? Оставался ли подросток ранее один на короткое время? Как он справлялся в подобных ситуациях?
- ? Имеются ли у подростка навыки самостоятельной жизни? Например, умеет ли он готовить, пользоваться бытовой техникой, обогревательными приборами, в состоянии ли поддерживать порядок в своей комнате, следить за своей одеждой, за домом, умеет ли разумно тратить деньги?
- ? В каких отношениях находится подросток с соседями, родными, одноклассниками? Ладят ли они или конфликтуют? Обращается ли он к ним за помощью, когда это необходимо?
- ? В состоянии ли подросток противостоять сверстникам, соседям или другим людям, настаивающим на том, чтобы организовать у него дома вечеринки, дать им денег или подарить что-либо из дома?
- ? Умеет ли подросток быстро реагировать на происходящее? Знает ли он, кому или в какие экстренные службы звонить?
- ? Может ли подросток проживать самостоятельно, а Вы будете периодически его навещать и следить за тем, как он справляется с делами? Как часто Вы могли бы навещать подростка?

Постарайтесь, как можно больше, узнать о ребенке, о котором вам предстоит заботиться, даже если Вы являетесь родственником или другом семьи. Что Вам известно о пищевых пристрастиях / вкусах ребенка, его друзей? В курсе ли вы его школьных дел и знаете ли, как он проводит свободное время?

Узнайте от ребенка и от его родителей:

- Кто его лучшие друзья?
- Какую музыку он слушает?
- Какие виды спорта ему нравятся?
- Какие блюда он любит, а какие нет?
- Какие телепередачи он смотрит?
- Какие школьные предметы ему нравятся, а какие нет?
- Какие книги он читает?
- Сколько времени ему позволено проводить за компьютером и сколько времени он хотел бы за ним проводить?
- Кто его любимые герои (певцы, спортсмены, актеры)?
- В чем он обычно помогает родителям по дому?
- Какие его любимые цвета или одежда?
- Какое из его качеств кажется ему самым ценным?
- В чем состоят его слабости?
- Чем он гордится?
- Какое время дня ему больше всего нравится?
- Кем он хочет стать, когда вырастет?

Все эти сведения помогут Вам установить более близкие отношения с ребенком. Однако следует помнить, что его интересы и увлечения будут меняться с возрастом, с накоплением жизненного опыта. Далее Вы узнаете, какие изменения происходят с ребенком по мере его взросления, а также получите несколько рекомендаций, которые помогут Вам лучше находить общий язык с детьми.



Что чувствуют и как думают дети разных возрастов?

Зная, чего ожидать от ребенка по мере его взросления, Вы поймете, как с ним разговаривать и как вести себя, не теряя самообладания

Если попытаться взглянуть на мир глазами годовалого, пятилетнего или тринадцатилетнего ребенка, можно понять, как он думает, что чувствует и что заставляет его вести себя так, а не иначе. Если требовать от ребенка только то, что он в состоянии выполнить на данном этапе своей жизни, можно установить с ним хорошие отношения и дать ему воспитание, соответствующее его уровню развития.

Все дети разные, и каждый из них развивается по-своему. Тем не менее, большинство детей проходят одни и те же этапы развития. Каждый возрастной этап привносит что-то новое в характер ребенка, в то, что он знает и умеет.

Чего следует ждать от ребенка по мере его взросления?

Кем является, что чувствует и как думает маленький ребенок?

В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ, ребенок нуждается в Вас для удовлетворения всех своих потребностей. Он счастлив, если Вы дарите ему свою нежность и успокаиваете, когда он волнуется. Это означает, что ребенку необходимо обеспечить не только физический комфорт (еду, сон, гигиену, тепло), но и комфорт эмоциональный (безопасную среду, эмоциональную устойчивость, Ваше постоянное присутствие). Чтобы удовлетворить эти потребности,

Вы можете взять ребенка на руки, посмотреть на него с улыбкой, ласково поговорить с ним, спеть для него, утешить, походить с ним на руках по комнате, показывая ему разные предметы.

У ребенка формируется *особая связь с тем, кто находится с ним рядом* все время, удовлетворяет его потребности и является для него гарантией безопасности в любой ситуации. Даже если Вам кажется, что ребенок слишком мал, чтобы что-то понимать, именно в это время он учится чувствовать, узнает, насколько он важен и может ли он доверять другим людям. То, как ведет себя человек, который о нем заботится, повлияет на его восприятие мира в подростковом и взрослом возрасте. Если с ним обращаются уважительно, дарят тепло, разговаривают с ним и удовлетворяют его потребности, ребенок вырастет здоровым, уверенным в себе и сможет легче преодолевать жизненные трудности.

Большинство детей в определенный момент переживают состояние, когда им не хочется расставаться с кем-то из родителей или с человеком, который о них заботится. Вначале маленький ребенок не понимает, что человек продолжает существовать, даже когда его нет рядом. Если ваше расставание длится долго, ребенок может подумать, что Вы бросили его, поэтому он проявляет беспокойство и плачет, когда Вы уходите. Постепенно ребенок узнает, что уход взрослого не означает его исчезновение. Выезд одного или обоих родителей за границу в это время может повлиять на чувство безопасности ребенка, поэтому Ваша роль как человека, берущего на себя заботу о ребенке, заключается в том, чтобы быть всегда рядом с ним и оставаться для него тем, кто всегда присутствует в его жизни.

Как легче найти общий язык с маленьким ребенком?

Ребенок начинает общаться с Вами с самого начала своей жизни. Он слушает Ваш голос, смотрит Вам в глаза, улыбается Вам, лопочет,

плачет, таким образом рассказывая Вам о том, как он себя чувствует и что ему нужно. Необходимо наблюдать за реакциями ребенка и ориентироваться по ним.

Плач является обычным способом общения для маленького ребенка. Если малыш продолжает плакать даже после того, как Вы обо всем позаботились: покормили его, сменили подгузник, убедились в том, что он в хорошем настроении, ему не холодно и не жарко, не впадайте в панику. Попробуйте воспользоваться следующими советами:

- покачайте ребенка в коляске или на руках;
- походите с ним на руках по дому или по двору;
- спойте для него или поговорите с ним тихим голосом;
- носите ребенка на руках, прижимая его близко к своему телу;
- включите ему спокойную музыку;
- некоторые дети успокаиваются после того как их пеленают;
- если Вы уверены в том, что ребенок не голоден и не испытывает жажды и если ему нравится сосать пустышку, дайте ему ее (не обмакивая при этом во что-то сладкое).

Уход за маленьким ребенком может быть утомительным. Если Вы чувствуете, что теряете терпение, то вспомните, что Ваше раздражение вызовет только еще больший плач ребенка. Лучше будет сделать перерыв и успокоиться, выместить злость на подушках или немного поплакать, чтобы остыть. Успокоившись, Вы сможете вновь вернуться к заботам о ребенке. Следует поговорить с семейным врачом об уходе за маленьким ребенком.

Обеспечение достаточного уровня жизни, позволяющего удовлетворять физические, умственные и эмоциональные потребности ребенка и стимулировать его развитие, является правом ребенка.

Помните, что:

- плач – нормальное состояние для маленьких детей; в течение первых месяцев жизни ребенок плачет примерно по два часа в сутки;
- природой задумано, чтобы звук плача не мог оставить равнодушным родителя или того, кто заботится о ребенке, чтобы обеспечить удовлетворение всех его потребностей;
- в том, что ребенок плачет, не виноваты ни Вы, ни он сам; по мере того как ребенок будет становиться старше, все будет меняться к лучшему.



Кем является, что чувствует и как думает ребенок дошкольного возраста?

В ВОЗРАСТЕ ОТ ОДНОГО ГОДА ДО ШЕСТИ ЛЕТ ребенок развивается физически, учится думать более логично и чувствует себя более уверенно в отношениях с окружающими. Он изучает окружающий мир и познает его, наблюдая и взаимодействуя с находящимися вокруг него предметами, явлениями и людьми. В это время *игра становится для ребенка формой его развития*. Для того чтобы его заинтересовать, необходимы несколько стимулов:

- Книги и игрушки, соответствующие возрасту, которые не обязательно должны быть дорогими; при этом, пара крышек от кастрюль могут оказаться для двухлетнего ребенка интереснее дорогой игрушки;
- Общение с людьми разных возрастов;
- Новый и интересный опыт, приобретаемый в приемлемом ритме: общение с природой, знакомство с музыкой, живописью, посещение различных мест и проч.

Нет нужды каждый раз принимать участие в игре ребенка. Он будет рад, если Вы будете наблюдать за ним и подбадривать его, когда он играет рядом, пока Вы сами занимаетесь своими делами. Ваши слова очень важны для ребенка, поэтому стоит хвалить его за достижения и следить при этом за своей интонацией.

Даже если у ребенка много игрушек, любопытство заставляет его проявлять интерес к самым опасным предметам или местам в доме. Для предупреждения несчастных случаев необходимо следить за каждым действием ребенка. Вы можете облегчить себе жизнь, сделав некоторые части дома безопасными для ребенка (например, спрятать острые предметы или освободить от мебели один из углов комнаты). Так ребенок сможет играть в безопасности, а Вы будете спокойны.

Как обеспечить безопасность ребенка в помещении?

- установите ограждения, чтобы ребенок не смог проникнуть в наиболее опасные места в доме;
- храните все опасные предметы (острые, бьющиеся, которые могут пролиться или упасть на него) в недоступном для ребенка месте;
- установите замки на шкафы, холодильник, окна, шкафчики для лекарств;
- закройте доступ ко всем электропроводам и розеткам;
- огородите внутренние и внешние лестницы.

Помните, что в этом возрасте ребенка нельзя оставлять дома одного, даже если помещение кажется Вам безопасным!

Убедитесь в том, что даже если Вы выходите на несколько минут в ближайший магазин или отлучаетесь, чтобы покормить животных, ребенок остается под присмотром взрослого.

Повторяя и наблюдая за различными движениями, маленький ребенок познает причины и следствия. Когда он бросает какой-то предмет на пол и видит, как Вы поднимаете его и ставите на стол, он учится. При этом не стоит сердиться, так как в этом возрасте детям нравятся повторяющиеся движения, игры, песни, сказки. Вы можете выделить специальное время для таких игр и переключить внимание ребенка на другие занятия, когда устанете.

В возрасте примерно полутора лет большинство детей испытывают беспокойство, когда теряют из виду родителя или человека, который о них заботится. Не оставляйте ребенка с людьми, которых он не знает и никогда не уходите от ребенка тайком. Скажите ему, что Вам нужно уйти, расскажите, куда именно Вы идете и пообещайте что вернетесь.

В детском саду ребенок с пользой проводит время:

- общается и играет с другими детьми;
- учится соблюдать правила, распорядок дня, быть аккуратным;
- учит новые стихи и песни;
- учится рисовать карандашами и красками, лепить из пластилина;
- занимается на подготовительных занятиях к школе.

Постепенно ребенок становится все более самостоятельным и проявляет все больший интерес к жизни за порогом дома. Он испытывает постоянную жажду познания и поэтому без конца озадачивает Вас вопросами. Это естественное свойство процесса взросления, а не желание докучать Вам. Если Вы будете отвечать на вопросы спокойно, то сможете помочь ребенку познать мир, передать ему те ценности, которые Вам хотелось бы ему привить и поможете ему в его развитии. Часть вопросов будет касаться того, как он появился на свет («Откуда появляются дети?», «Как я вышел из животика?» и т.п.). Это здоровое детское любопытство. На такие вопросы следует отвечать как можно проще.

По мере взросления ребенка совершенствуются его представления о «добре» и «зле», «последствиях» и «правилах». Правила необходимы ребенку для того, чтобы знать, какого поведения Вы от него ожидаете. Установите определенные правила, ограничения и не отклоняйтесь от них. Каждый раз соблюдайте правило или ранее достигнутую договоренность. Будьте мягким и в то же время решительным. Если Вы будете соблюдать то, что было оговорено заранее, Вы завоеуете большее уважение со стороны ребенка.

Вы *учите* ребенка не только своими словами, но главным образом *своими поступками*. Он ждет от Вас самого соблюдения установленных Вами правил и выполнения обещаний.



Подготовка детей дошкольного возраста к школе обязательна с пятилетнего возраста и осуществляется в подготовительных группах детского сада или школы либо по желанию родителей в семье (статья 17 Закона Республики Молдова об образовании).

Ребенку необходимо говорить о том, что он чувствует. Дайте ему выговориться, примите его эмоции и помогите ему выразить их без агрессии. Если Вы будете реагировать спокойно и отвечать на вопросы понятным для него языком, он поймет, что Вы его уважаете. Если Вы будете поощрять в нем любопытство, Вы сможете

ему постичь радость познания мира. Если Вы научите его самостоятельно справляться с самыми разными ситуациями, Вы покажете ему, на что он способен.

В возрасте примерно трех лет ребенок даст Вам понять, что он готов к детскому саду: умеет пользоваться столовыми приборами, горшком, самостоятельно одеваться и раздеваться, может общаться с окружающими и ясно выражать свои потребности.

Как легче найти общий язык с ребенком дошкольного возраста?

Дети учатся говорить, слушая, как разговаривают взрослые. И слушать учатся так же. Вообще дети делают все, что делают взрослые, а не то, что они говорят, что нужно делать.

● Помогите ребенку сформировать хорошее мнение о себе

Как ребенок понимает, что его ценят? – Достаточно всего лишь приветливо заговорить с ним, обрадоваться ему, улыбнуться, может обнять. Все это мелочи, которые, однако, очень много значат для ребенка!

Замечайте как можно больше положительного в ребенке и хвалите его. Говорите ему, что он отлично со всем справился и что Вы им гордитесь. Что ему удастся лучше всего? – Возможно, он делает успехи в детском саду (а позже и в школе), помогает Вам по дому, вежлив, успешно занимается спортом, музыкой или рисованием, умеет шутить. То, за что Вы хвалите ребенка, может многое сказать ему о том, что, по-вашему, важно в жизни. Хвалите его не только за результаты, но и за усердие, труд, развитие.

Хорошее мнение о себе поможет ребенку:

- легче пережить неприятности повседневной жизни;
- обрести уверенность в собственных идеях, способностях и решениях;
- отказаться от сомнительных предложений со стороны других (что очень важно в возрасте, когда сказанное друзьями приобретает для ребенка решающее значение);
- самостоятельно решать свои проблемы без агрессии, а позже – без сигареты или алкоголя;
- быть оптимистом

Выражайте свою поддержку словами, четко и открыто. Дети радуются и подаркам, которые получают по разным случаям от Вас или от своих родителей. Но они оказывают свое положительное влияние лишь тогда, когда их число не превышает количество добрых слов.

Родителям ребенка также стоит напомнить, что ни один подарок не может заменить родительскую любовь и тепло. Ребенку

необходимы полезные подарки, которые помогут ему в развитии и позволят поддерживать связь с родителями. Например, компьютер может пригодиться при выполнении домашних заданий и для развлекательных игр, мобильный телефон – для того чтобы общаться с родителями, фотоаппарат – если ребенку нравится фотографировать или если он хочет отсылать родителям свои фотографии, чтобы они видели как он вырос. Самый простой способ узнать, какой подарок ждет ребенок, – спросить у него самого, чего бы ему хотелось.

● **Помогайте ребенку соответствующим образом выражать свои чувства**

Приучите ребенка понимать свое эмоциональное состояние. Задавайте ему вопросы: «Ты сердисься потому что...?», «Ты рад, что сумел...?», «Ты гордишься тем, что...?». Говорите ему слова, выражающие эмоции: «Мне кажется, что ты доволен», «Ты выглядишь грустным». Спросите его, что забавного произошло сегодня, радовало ли его что-то или огорчало. Поощряйте ребенка говорить о том, что он чувствует. Предложите ему сравнить свои переживания с погодой за окном, со временем года, с цветком, с животным или с неодушевленным предметом.

Разговаривая с ребенком о чувствах, помогайте ему:

- говорить более доходчиво;
- усваивать слова, которыми он сможет выразить то, что чувствует;
- освободиться от сильных чувств, с которыми он не в силах справиться;
- понять, что все чувства естественны, что нормально иногда испытывать огорчение, злость, разочарование и проч.;
- поставить себя на место других людей, чтобы понять, как они себя чувствуют

Все дети время от времени испытывают сильные чувства и им необходимо уметь выражать их. Особенно первое время после отъезда родителей ребенку приходится сталкиваться с множеством новых для него ситуаций. Следует с пониманием относиться к тревогам и страданиям, через которые он проходит. Примите его чувства и не запрещайте ему чувствовать, говоря: «Некрасиво сердиться», «Не бойся», «Улыбайся». Такими словами Вы даете ему понять, что то, что он чувствует, неправильно или неважно.

Ребенок, которому запрещается проявлять свои чувства, от них не избавляется. Если ему приходится подавлять их, он может заболеть. Эта же опасность угрожает и взрослым. Когда ребенок не может выразить чувства, которые его охватывают, он начинает поступать «плохо». Точно так же ведут себя и взрослые.

Поощряйте ребенка выражать свои чувства словами и научите его делать это соответствующим образом. То есть так, чтобы не причинить зла ни себе, ни другим. Например, Вы можете сказать ему: «Мы все иногда сердимся, но бить Габриель нельзя, потому что ему будет больно». Подскажите ему другие способы выразить то, что он чувствует: поговорить с близким другом о том, что его тревожит, заняться рисованием, поиграть в мяч, начать вести дневник и проч. Все это поможет ему освободиться от отрицательной энергии, не причиняя при этом обид другим людям.

Плач также является способом освобождения от охватывающих ребенка сильных чувств. Как бы ни было больно видеть, как плачет ребенок, возможно лучше позволить ему сделать это. Вместо: «Ну, хватит, не плачь» или «Не веди себя как маленький» скажите ему: «Поплачь, и тебе станет легче». Помните, что мальчики так же как и девочки нуждаются в тепле, внимании, поддержке в выражении своих чувств. Возможно, девочки кажутся Вам более чувствительными, но лишь потому, что все еще жива ошибочная мысль, что мальчики не должны показывать того, что чувствуют, а особенно плакать. Если бы мальчики могли свободно говорить и выражать то, что чувствуют, мы бы убедились, что они переживают то же самое.

● Сохраняйте спокойствие, даже если ребенок перчит или противоречит Вам.

Дети учатся тому, как надо вести себя, глядя на взрослых. Если мы всегда говорим «спасибо» и «пожалуйста», они начинают говорить так же. Если мы выходим из себя, когда другие поступают не так, как нам бы хотелось, они думают, что именно таким образом разрешаются недоразумения. Помните, что каждый раз, когда Вы теряете над собой контроль при ребенке, Вы показываете ему, что так же может поступать и он. Вслед за вами он тоже будет кричать и проявлять агрессию, желая получить то, что хочет.

Если, выходя из себя, Вы бьете ребенка, тем самым Вы показываете, что потеряли над собой контроль, и это его пугает. Если вы бьете его, находясь в спокойном состоянии, Вы показываете ему, что подумали и пришли к выводу, что именно в этом заключается решение проблемы. В обоих случаях Вы наносите ребенку эмоциональную травму и делаете его агрессивным.

Как бы трудно ни было, единственный возможный выход – сохранять спокойствие, не повышать голос, не бить ребенка и выслушать его. Если Вы чувствуете, что уже готовы выйти из себя – «бегите». Скажите ребенку, что поговорите о произошедшем, когда оба будете к этому готовы, и выйдете из комнаты.

Защита от любой формы насилия, жестокого обращения и пренебрежения (побоев, унижений, криков, угроз, игнорирования, отсутствия заботы и внимания и проч.) является правом ребенка.

В определенных случаях Вы можете решить наказать ребенка, сократив время его любимых занятий (например, просмотра телевизора, работы за компьютером или общения с друзьями) или отложив покупку каких-то вещей, подарков. Важно при этом объяснить

ребенку, за что он наказан и какого поведения Вы ожидаете от него в дальнейшем.

Помните о том, что еда, кров и уважение должны обеспечиваться при любых условиях и в них ни в коем случае не может быть отказано, потому что они являются основными потребностями ребенка! Также нельзя наказывать ребенка, принуждая его к труду, потому что так он начнет ненавидеть труд!

● Разговаривайте о родителях ребенка

Даже если ребенок очень мал, говорите с ним о его родителях. Он должен знать, что как бы далеко ни находились родители, они всегда думают о нем и любят его, что бы ни случилось. Важно разговаривать с ребенком о самых дорогих для него людях каждый раз, когда ему это необходимо. Таким образом вы поможете и родителям присутствовать в жизни ребенка.

Чем дети старше, тем больше они хотят знать о жизни, которой живут их родители за границей, и о работе, которую они выполняют. Если Вы не знаете, как в точности обстоят дела, не закрывайте тему, скажите: «Я думаю, что они ...». Обсудите с ребенком, что, по его мнению, он унаследовал от родителей (цвет волос; то, что ему нравится подольше поспать по утрам; страсть к футболу; умение ухаживать за домашними животными или любовь к чтению). Спросите у него, что ему больше всего нравится в его отношениях с родителями и что бы ему хотелось изменить.

Некоторые дети чувствуют себя виноватыми в том, что родителям пришлось уехать или относятся к этому как к «наказанию». Таким детям нужно сказать, что родители уехали за границу в поисках лучшей работы, чтобы обеспечить всей семье лучшую жизнь, лучшее будущее. Объясните ребенку, что он ни в чем не виноват. Никогда не следует говорить ребенку, что причиной отъезда родителей является он сам: «Они уехали ради тебя» или «Они жертвуют

собой ради тебя». Не пугайте его тем, что мама или папа не вернуться. Маленькие дети могут воспринять эти слова всерьез. Голос родителя, его слова, его образ успокаивают ребенка и сглаживают грусть расставания. Поощряйте общение по телефону, по Интернету или переписку родителей с детьми. Помогите им сохранить теплые отношения.

Кем является, что чувствует и как думает ребенок в младших классах школы?

В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВЫХ ШКОЛЬНЫХ ЛЕТ, ребенок расширяет свой круг общения, приобретает новые навыки, учится писать, читать, считать и узнает многое другое. Он уже хорошо умеет контролировать свое тело, благодаря чему может заниматься любым видом спорта: ездой на велосипеде, плаванием, футболом и проч. В это время ребенок проявляет все больший интерес к сверстникам, заводит много друзей и постепенно становится более самостоятельным.

Школа – важный этап в жизни любого ребенка. Начало школьной жизни для него – нелегкая задача, поскольку возникает много новых условий, к которым ему необходимо адаптироваться. Меняется круг общения ребенка, происходит переход к новой системе правил, у него появляются дополнительные обязанности: он должен ежедневно ходить на занятия, выполнять домашние задания. Если Вы только немного задумаетесь, какому давлению подвергается 6–7 летний ребенок, Вы поймете, что ему крайне необходимы постоянная поддержка и поощрение. Если Вы попытаетесь посмотреть на все его глазами, Вы поймете, почему иногда он бывает полон энергии, а иногда становится недовольным и подавленным или даже нервным. Вы сможете помочь ребенку, если составите и научите его соблюдать распорядок дня, в котором будет отведено достаточно времени для того, чтобы правильно питаться, отдыхать, выполнять домашние задания и играть с друзьями.

Распорядок дня ребенка с понедельника по пятницу должен включать в себя время для выполнения домашнего задания. Для того, чтобы это занятие вошло в привычку, нужно для начала помочь ребенку. Это не означает, что Вы должны делать домашние задания за него. При необходимости будьте готовы сидеть рядом с ребенком и помочь ему понять, что от него требуется. Если у него что-то не получается, придите на помощь лишь после того, как он сам сделает несколько попыток и попросит Вашей помощи.

Помогайте ребенку систематически выполнять домашнее задание:

- дайте ему возможность отдохнуть после школы;
- вместе с ребенком определите время начала занятий; лучше всего будет приступать к ним сразу после того как ребенок отдохнет, когда он пообедал и до того как успеет включить телевизор или компьютер;
- обустройте соответствующим образом место, где ребенок выполняет домашнее задание: стол, с которого убраны все лишние предметы, удобный стул, достаточное освещение и т.д.; предоставьте ребенку необходимые принадлежности – тетради, учебники, цветные карандаши и проч.;
- исключите или сведите к минимуму влияние всего, что могло бы отвлечь внимание ребенка – телевизор, компьютер, книги сказок, игры и проч.;
- установите несколько четких и простых правил, которые помогут ребенку организовать свою работу (например, обращаться к Вам за помощью когда это необходимо, делать пятиминутные перерывы между заданиями, идти играть после того как домашнее задание будет выполнено и проч.);
- хвалите ребенка и поощряйте его во время выполнения домашнего задания («Молодец! Ты ответил уже на два вопроса! Отлично работаешь»), это поможет ему сосредоточиться и придаст уверенности в своих силах; для того чтобы у ребенка возникло желание учиться учеба должна сопровождаться положительными эмоциями.

Для того, чтобы поддержать ребенка в его школьных делах, важно познакомиться с его учителем. Узнайте расписание уроков ребенка. Это поможет Вам следить за тем, что происходит в его школьной жизни. Из беседы с учителем Вы поймете и то, в чем, по его мнению, должно заключаться Ваше участие в жизни ученика и Ваша помощь ему. Например, Вы должны будете провожать ребенка до школы, чтобы убедиться, что он не опаздывает на уроки, проверять домашние задания по некоторым предметам, посещать родительские собрания.

Независимо от возраста ребенка необходимо посещать все родительские собрания и праздники, которые организуются в классе, где учится ребенок, или в школе. Вы сможете лучше справиться со своей ролью опекуна, если будете регулярно общаться с учителями и с родителями:

- участвовать в принятии решений, касающихся различных аспектов школьной жизни ребенка (кружков досуга, школьной успеваемости, отношений с другими детьми и проч.);
- показывать ребенку, что Вам интересно то, что происходит в его жизни;
- быть в курсе происходящего с ребенком, поощрять его и помогать ему;
- помогать ребенку не чувствовать себя непохожим на своих одноклассников, родители которых могут приходить на собрания и праздники.

Как легче найти общий язык с ребенком в младших классах школы?

Общение с ребенком важно, так как помогает ему стать более уверенным в себе. Дети, к которым прислушиваются окружающие их взрослые, чувствуют, что их уважают, поэтому они свободнее выражают свои радости и горести, легче справляются с трудностями и обращаются за помощью, когда это необходимо.

● Помогите ребенку чувствовать себя в безопасности

Объясните ребенку, что для того чтобы быть в безопасности дома, на улице, в кругу друзей, в Интернете, он должен соблюдать несколько правил. Если он будет знать, как следует поступать, чтобы избежать опасностей, он будет чувствовать себя более сильным и сможет избежать множества проблем. Вы и его родители сможете предоставлять ему больше свободы и самостоятельности, так как будете больше доверять ему.

Есть много людей, которые смогут помочь ребенку, если он окажется в трудном положении. Перечислите вместе с ним этих людей. Это могут быть друзья, члены семьи, соседи, врач, учителя, социальный работник, священник. Скажите ребенку, что он может в любое время позвонить Вам, найти Вас или любого другого человека, которому доверяет. Разместите на видном месте список полезных телефонов.

Благодаря всему этому ребенок будет знать, как поступать в экстренных случаях и будет уверен в том, что, что бы ни случилось, есть люди, которые о нем позаботятся и это поможет ему не чувствовать себя одиноким.

Обсудите с ребенком эффективность следующих мер:

- не брать с собой из дому дорогие вещи и не показывать наличие денег или предметов, которые могли бы привлечь внимание воров (украшений, телефонов, дорогих вещей и проч.);
- при общении в Интернете использовать вымышленное имя, не называть своего адреса, не сообщать о том, что его родители находятся за границей, не хвастать дорогим мобильным телефоном, не назначать встреч;
- не садиться в случайные машины или в машины, которыми управляют нетрезвые водители;

- не вступать в разговор с незнакомцами;
- говорить опекуну о том, куда идет, с кем встречается и когда вернется;
- никто, даже близкий родственник или учитель, не имеют права прикасаться к нему, если при этом он чувствует неловкость, потрясение или смущение; никто не имеет права просить поцеловать его, обнять или посидеть на коленях; в таких случаях следует ответить отказом, немедленно уйти и рассказать о произошедшем взрослому, которому он доверяет.

Участвуйте в школьной жизни ребенка

Ребенку необходимы поддержка, понимание, уважение и много поощрения. Независимо от его успеваемости в школе, приходя из школы домой, он больше чем что-либо хочет услышать доброе слово, увидеть теплую улыбку. Если Вы встречаете его словами: «Какие отметки ты получил сегодня?», он не почувствует, что Вам на самом деле интересна его жизнь. Спросите у него, чем он занимался сегодня в школе, что было самым забавным, страшным, интересным, грустным и проч.

Образование ребенка до 9-го класса является обязательным и бесплатным. в ходе обучения в школе развитие личности, талантов и способностей, подготовка к самостоятельной и ответственной взрослой жизни является правом ребенка.

Вам может помочь общение с учителями. Большую часть дня ребенок проводит в школе, учителя хорошо его знают, могут заметить трудности, с которыми он сталкивается, и посоветовать Вам, как с ним разговаривать. Вы сами тоже знаете ребенка. Если вы обменяетесь советами с учителями, то они будут более подготовленными в случае, если ребенку нужна будет помощь.

Подумайте, что еще Вы можете сделать, чтобы поддержать ребенка:

- пронаблюдать и оценить усилия ребенка и его работу в качестве ученика;
- удостовериться в том, что он ежедневно посещает занятия;
- позаботиться о том, чтобы у него были подходящие для школы одежда и обувь;
- обеспечить тихое место, где ребенок мог бы выполнять домашние задания;
- время от времени проверять его домашние задания, чтобы узнать, как он с ними справляется;
- общаться лично или по телефону с учителем ребенка;
- участвовать в родительских собраниях;
- быть примером для ребенка, рассказывая ему о том, чему каждый день учитесь сами;
- поощрять чтение для удовольствия и для учебы;
- в случае необходимости выполнять домашние задания вместе с ребенком или сообщать учителю или классному руководителю о том, что ребенку нужна помощь.

● Давайте ребенку «право голоса»

Для ребенка важно, чтобы его воспринимали всерьез, важно понимать, что его мнение имеет значение. Поинтересуйтесь его мнением, принимая решение, которое его касается, точно так же как, оказавшись в подобной ситуации, ожидаете, что будет учитываться и Ваше мнение. Разумеется, это не означает, что все будет именно так, как пожелает ребенок. Он должен понимать, что вы – взрослый. Вам тоже следует понять, что он хочет не руководить, он хочет участвовать.

Предоставьте ребенку возможность выбрать из двух или более вариантов. Это отличный способ научить его самостоятельно

принимать решения. Взрослые, поощряющие ребенка к принятию самостоятельных решений, уважают его индивидуальность и потребность в свободе.

Высказывать свое мнение и быть воспринятым всерьез при принятии взрослыми решения, которое его касается, является правом ребенка. при этом взрослые должны учитывать возраст ребенка и уровень его зрелости.

Помогите ребенку представить различные варианты собственных возможных действий и понять чего ему хочется. Используйте вопросы: «С кем бы тебе хотелось поиграть?», «Хочешь поиграть дома или пойти в парк?», «В чем бы ты хотел мне сегодня помочь: полить цветы или помыть посуду?», «Какие туфли ты

сегодня обуешь?», «Какое мороженое тебе купить: ванильное или шоколадное?», «Что будем готовить на ужин?» и проч.

Уважайте выбор ребенка и вмешивайтесь лишь тогда, когда этот выбор может оказаться для него опасным. В этих случаях необходимо использовать четкие аргументы и не навязывать свою волю.

● Давайте ребенку поручения, соответствующие его возможностям

Развитие означает новые способности / умения и поручения. Не делайте за ребенка ничего из того, что он может сделать сам. Напротив, поощряйте его действовать и самостоятельно выполнять то, на что он способен в своем возрасте: есть, одеваться, следить за порядком в своем ранце и в книгах, застилать постель, делать несложную работу (например, вытирать пыль, поливать цветы, убирать листья во дворе, накрывать на стол, мыть посуду, собирать фрукты), помогать Вам готовить ужин или ухаживать за домашними животными, ходить в магазин и проч. Сначала Вам придется следить за выполнением поручения. Дайте ребенку время

научиться его выполнять. Оцените и похвалите его за старание, так Вы сделаете его еще более ответственным.

Защита от привлечения к работе, которая может подвергнуть опасности здоровье, образование и развитие, является правом ребенка.

Обычно маленьким детям нравится «работать» рядом с взрослыми, используя «настоящие» инструменты. Принимайте все инициативы ребенка помочь Вам по хозяйству, даже если поначалу они будут нелов-

кими. Заслужив Ваше поощрение, ребенок сохранит желание участвовать в домашних делах и когда вырастет.

Следите за тем, чтобы работа, которую выполняет ребенок, соответствовала его возрасту и уровню его зрелости. Это означает, что ребенок должен быть в состоянии выполнить поручение, которое Вы ему даете. Если Вы поручаете ребенку что-то, что он выполнить не в состоянии, он почувствует, что не справляется, и это уменьшит его уверенность в своих силах. Кроме того, он может слишком устать, что отрицательно скажется на его здоровье.

Работа, которая поручается ребенку, должна выполняться в соответствующих условиях: в дневное время, при свете дня, в приемлемом температурном режиме, без воздействия опасных химикатов, таких как табачный дым или инсектициды. Важно следить и за тем, сколько времени занимает выполнение того или иного поручения. Любое занятие ребенка не должно отнимать у него время, предназначенное для сна, выполнения домашнего задания и общения с друзьями.

Отдых, расслабление и игра, занятие различными видами деятельности по интересам (спорт, музыка, живопись, театр, вечера и проч.) является правом ребенка.

● **Формируйте у ребенка здоровые привычки питания.**

В детстве должны формироваться привычки, которые впоследствии позволят человеку вести полноценную здоровую жизнь: то, как питается ребенок, входит в привычку, изменить которую потом нелегко. Лучший способ привить ребенку навыки здорового питания – правильно питаться самому. Ребенок всегда берет пример со взрослых, которых видит каждый день.

Большинство детей, родители которых работают за границей, часто питаются полуфабрикатами. Со временем это отрицательно сказывается на их здоровье. Помните, что растущему организму необходимо много питательных веществ. Убедитесь в том, что ребенок питается разнообразно. В его ежедневном рационе должны присутствовать овощи и фрукты.

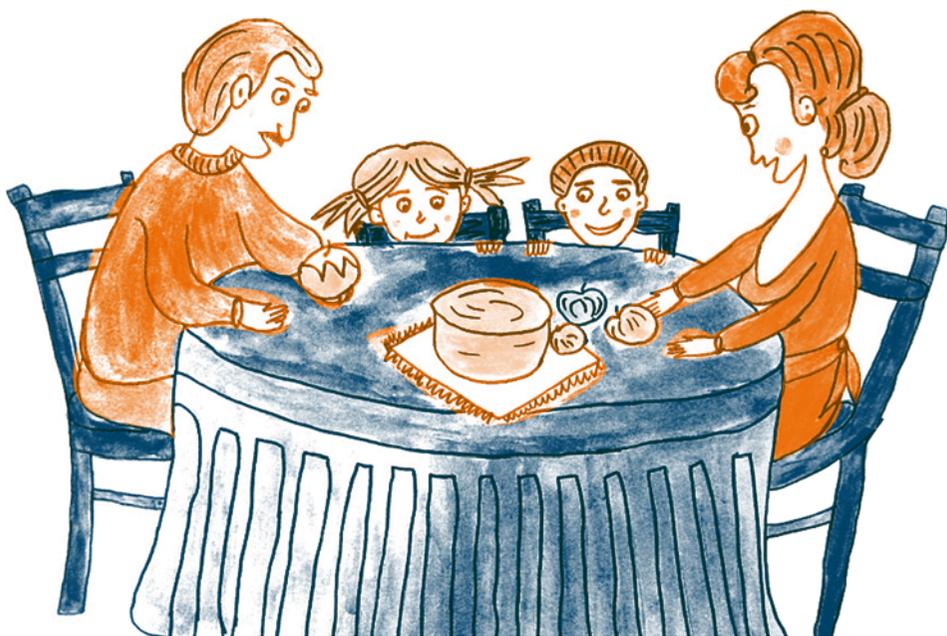


Иллюстрация: «Моя семья», Чубанюк Наталья, 16 лет, с. Фрумушика

Следите за тем, чтобы ребенок питался, по крайней мере, три раза в день. Нельзя отказываться от завтрака. Ежедневные завтраки насыщают энергией и обеспечивают хорошее настроение.

Поговорите с ребенком о здоровых закусках, которые он мог бы брать с собой в школу, чтобы не покупать слишком часто чипсы или конфеты. Узнайте ассортимент школьной столовой. Предложите ребенку положить в ранец бутерброды, свежие или сушеные фрукты, орехи.

● **Говорите ребенку то, что он в состоянии понять в его возрасте.**

Неожиданности или сложности могут возникнуть всегда. Необходимо объяснять все ребенку на том уровне, на котором он будет в состоянии это понять. Все дети понимают, что что-то происходит, даже если они не знают, что именно. Они ловят на лету эмоции, которые испытывают окружающие. Если не говорить им что произошло, они найдут происходящему свои объяснения, которые могут оказаться даже страшнее реальности.

Будет лучше, если Вы сами расскажете ребенку о том, что Вас беспокоит: о проблемах со здоровьем, ссоре с супругом или супругой, материальных затруднениях и проч. Нужно также рассказывать ребенку и о неприятностях, произошедших с его родителями (потере рабочего места или невозможности приехать в отпуск, как обещали). Нет нужды сообщать все подробности. Скажите ребенку столько, сколько он, на Ваш взгляд, сможет понять, а затем ответьте на его вопросы.

Решите, когда и сколько сказать ребенку, учитывая его возраст. Когда? – Говорить нужно сразу после того, как он заметит, что что-то происходит. Если речь идет о серьезной проблеме, то тем более не стоит говорить об этом в последний момент. Дайте ребенку время свыкнуться с новостью и спросить Вас о том, что

он хочет узнать. Сколько? – Не следует говорить четырехлетнему ребенку то, что можно сказать пятнадцатилетнему. Чем старше ребенок, тем больше вопросов он будет задавать. Попробуйте отвечать на них искренне, но известными и понятными ему словами. Допустим даже ответ «не знаю».

Таким образом, Вы можете помочь ребенку:

- понять происходящее, осознать его и высказать о нем свое мнение;
- узнать, каково Ваше состояние в связи с происходящим;
- ощутить себя полезным в преодолении трудностей;
- почувствовать, что его переживания так же важны, как и Ваши;
- обсудить с Вами сложности, с которыми сталкивается он сам;
- подготовиться к изменениям;
- обрести надежду на будущее.

Кем является, что чувствует и как думает взрослеющий ребенок?

В ВОЗРАСТЕ 10-11 ЛЕТ, у детей начинается активное увеличение роста и веса. Меняется не только внешность, но и их внутренний мир, а также отношения с окружающими. У многих детей физические изменения происходят резко и внезапно. Поэтому они могут испытывать усталость, сонливость, беспокойство, дискомфорт, головные боли, перепады настроения.

Биологические изменения, которые начинаются в это время, связаны с концентрацией в крови определенных гормонов. К этим изменениям относятся: повышенная потливость, изменение голоса, появление прыщей на лице, рост волос на различных частях тела. В этот период начинается и половое созревание. Одновременно с ним девочки и мальчики все сильнее притягиваются друг к другу. Возникают симпатии и любовь. Через несколько лет тела девочек

и мальчиков станут более похожими на тела женщин и мужчин. Каждый ребенок проходит через этот период в своем собственном ритме. Обычно, но не всегда, физическое созревание у девочек начинается раньше, чем у мальчиков.

Все это делает детей более чувствительными, обидчивыми, нетерпеливыми в своих отношениях с родителями и друзьями, часто чрезмерно заботящимися о своем внешнем виде.

В этот период ребенок реагирует на любой комментарий по поводу своего тела и одежды, которую он носит. Для того чтобы чувствовать себя хорошо в собственном теле, он нуждается в поддержке. Никогда не смейтесь над ним. Если он рассказывает Вам о чем-то, что его беспокоит, не обсуждайте с другими то, о чем Вы с ним говорили. Иначе он почувствует, что Вы его предали, и Вам будет очень трудно вновь завоевать его доверие. Помните, что все, что переживает ребенок в связи со своим взрослением, нормально.

Взросление утомляет, поэтому для того чтобы быть здоровым, ребенок должен хорошо питаться, спать по 8-10 часов ночью, заниматься спортом, соблюдать правила личной гигиены.

В этот период потребность в цинке, железе, кальции и витамине D возрастает на 50%.

К продуктам, богатым цинком, относятся: мясо, рыба, яйца, молочные продукты, фасоль. Продукты с наибольшим содержанием железа: красное мясо, говяжья и куриная печень, шпинат, петрушка, лук-порей, капуста, свекольная ботва, чечевица, горох, сухофрукты, цельнозерновые продукты. Больше всего кальция содержат: молочные продукты, все виды капусты, шпинат, лосось. Витамин D поступает в организм при употреблении: жирной рыбы, яиц и молочных продуктов. Организм способен самостоятельно производить витамин D под воздействием солнечных лучей.

Учеба в школе становится все сложнее, а багаж знаний ребенка с каждым днем все богаче. У него появляются различные интересы, не всегда связанные со школьными предметами.

Больше чем в любом другом возрасте особое место в жизни ребенка в этот период занимают друзья. Одним из самых острых его желаний становится быть принятым группой друзей и занять в ней важное место. Ребенок постоянно сравнивает себя с другими и не хочет казаться не похожим на них, чтобы не стать изгоем.

Дети могут объединяться в группы для совместных игр, учебы или развлечений. Друзья делятся секретами, придерживаются одного стиля в одежде и задаются одними и теми же вопросами о жизни. Обычно в таких группах есть свои секретные «коды» общения, излюбленные места встреч и собственные ритуалы. Часто в группах рождается дух приключений. Детям нравится вместе пробовать что-то новое, например поход на дискотеку, на экскурсии, участие в проектах, реализуемых в школе или в сообществе.

Растущее желание проводить время со сверстниками свидетельствует о возрастающей самостоятельности ребенка. Отношения со сверстниками и опыт, приобретенный в группе, очень важны для развития. Взрослые должны поощрять общение ребенка со сверстниками и с уважением относиться к его друзьям, даже если не все из них им нравятся. Никогда не отзывайтесь о его друзьях плохо и не оскорбляйте их. Лучше поговорите с ребенком о том, что происходит в их группе, как он себя в ней чувствует, что думает об их совместных занятиях. Поддержите ребенка морально при размолвках и разочарованиях в отношениях с друзьями. Помогите ему преодолеть давление, которое он испытывает в кругу сверстников.

Как легче найти общий язык с взрослеющим ребенком?

Для того чтобы понять, как переживает ребенок то или иное событие из своей жизни, важно разговаривать с ним, слушать его. Слушать ребенка – значит быть внимательным к тому, что он говорит, поощрять его выражать свои мысли, чувства. Зачастую это означает наблюдать за тем, что он делает, потому что дети не всегда могут рассказать словами о том, что с ними происходит – что они напуганы или обеспокоены, испытывают огорчение или отчаяние.

● Отведите время для разговоров на разные темы

Спросите ребенка, как прошел его день, с кем он встречался, чем занимался в школе, что ему больше всего понравилось сегодня, как дела у его друзей, чем он собирается заняться завтра. Покажите ему, что Вы слушаете его и что Вам интересно то, что он хочет Вам рассказать. Уделите ему все свое внимание. Выключите телевизор. Не разговаривайте по телефону. Не помешивайте в кастрюле и не мойте посуду. Помните, что то, что возможно кажется Вам не заслуживающим внимания, может быть очень важным для ребенка. Возьмите за правило разговаривать на самые разные темы. Таким образом, когда у ребенка возникнет какая-то проблема, он сможет без смущения рассказать Вам о ней.

Ребенок, которого выслушивают, учится:

- высказывать свое мнение;
- понимать, что выражать свои переживания полезно;
- связывать происходящее вокруг с тем, что ощущает в душе;
- понимать самого себя;
- анализировать последствия своих действий.

Если Вы не можете уделить внимание ребенку именно тогда, когда он хочет с Вами поговорить, найдите любое другое время (например, вечером перед сном или когда будете вместе заниматься чем-то по хозяйству) чтобы поговорить о том, что с ним происходит, обсудить его новости, самочувствие, планы.

Если ребенок, заботу о котором Вы взяли на себя, не слишком разговорчив, проведите некоторое время вместе и займитесь с ним тем, что ему нравится: прочтите книгу, порисуйте, посмотрите его любимую передачу и т.д.

● Уважайте его друзей

Каждый чувствует себя лучше, когда знает, что есть люди, с которыми он может обсудить то, что ему интересно. Свободное время, проведенное с друзьями, дарит ребенку радость и хорошее настроение. Но для него друзья – больше чем просто те, с кем он проводит время. На определенном этапе он не может представить себе жизни без своих друзей. В группе друзей подросток заявляет о себе и развлекается, получает поддержку и обретает силу. Он чувствует себя более защищенным, являясь частью группы.

Общение со сверстниками и с другими людьми, создание клубов, групп и организаций или вступление в них является правом ребенка.

Возможно, некоторые из друзей ребенка кажутся Вам неподходящими. Возможно, Вы думаете, что они плохо на него влияют. Даже если они Вам не нравятся, важно принять их. Если Вы

будете плохо отзываться о друзьях ребенка или запретите ему с ними общаться, Вы мало чего добьетесь. Вы наверняка вступите с ребенком в конфликт, но не сможете быть уверены в том, что они прекратили общаться.

Ребенок должен научиться самостоятельно выбирать друзей и справляться с давлением с их стороны. Во всех группах, в которые он будет входить, будут возникать разногласия. Этот опыт научит его тому, как вести себя с разными людьми, что очень пригодится ему в жизни.

Вы можете лишь помочь ему разрешить разногласия мирным путем и научить отвечать отказом на предложения принять участие в опасных предприятиях. Обсудите с ребенком, как он чувствует себя в различных группах: в семье, среди одноклассников, в школьной футбольной команде или в музыкальном кружке, в школьном совете и проч.

Убедитесь в том, что ребенок понимает, что иногда он может не соглашаться с друзьями, потому что все люди разные и могут иметь разные точки зрения. Всегда, когда у него возникает другое мнение или другие вкусы, отличные от мнения и вкусов группы, в которую он входит, он должен сохранять уверенность в себе и отвечать «нет». Люди привыкают к тому, что у каждого из членов группы есть своя точка зрения и начинают уважать их за это.

Поговорите с ребенком и о том, что не все группы отвечают образу жизни и мыслей человека. Каждый ребенок должен быть уверен в том, что именно он всегда выбирает, дружить ли ему с кем-то, заводить ли новых друзей, вступать ли с кем-то в дружеские отношения.

● Помогите ребенку организовать свое время

Многие дети не задумываются о планировании своего времени и не соблюдают никакого распорядка дня. Большинство из них начинают понимать необходимость организации своего времени лишь тогда, когда не успевают справиться со всеми своими делами: не только ходить в школу, но и посещать кружки, помогать дома по хозяйству или ухаживать за младшими братишками и сестренками.

Вы можете помочь ребенку найти время для различных занятий, в том числе для расслабления и отдыха, и таким образом избежать проблем со школьной успеваемостью или переутомлением. Предложите ему использовать ежедневник, в котором он будет отмечать, что предстоит сделать каждый день. Так ребенок сможет выделить то, что кажется ему наиболее важным. После того как он отметит в ежедневнике все, что необходимо сделать (домашнее задание, прочие обязанности), у него должно остаться и свободное время – то, которое будет полностью в его распоряжении. Он сам сможет выбрать, как его провести. Возможно, он даже решит ничем его не заполнять. Всем нужно время для того чтобы просто пометчать.

Помогите ребенку планировать свои дела после того как он решит, какие из них являются наиболее важными и срочными. Для начала предложите ему подумать обо всем, что он должен сделать, причем не только о том, что связано с учебой, но и о том, чем можно заняться в свободное время. В список можно включить и планы на более отдаленное будущее. После того как будет определено все важное и срочное, можно будет выделить несколько видов дел: (1) важные и срочные (не терпящие отлагательства); (2) важные, но не срочные; (3) срочные, но не столь важные на данный момент; (4) дела, которые не являются ни срочными, ни самыми важными.

Поощряйте ребенка находить для каждого из дел нужное время. Например, если ему тяжело выполнять домашнее задание вечером, так как к этому времени он устает, посоветуйте ему выделить для выполнения домашнего задания время, когда он возвращается из школы.

Помогайте ребенку планировать свои дела, начиная с крайнего срока, когда они должны быть выполнены, и заканчивая настоящим временем. Когда будет определен крайний срок выполнения каждого дела, он будет лучше представлять, сколько времени у него есть для того чтобы его выполнить. Например, если он должен подготовить реферат до будущей пятницы, крайним сроком будет четверг, то есть до четверга работа должна быть закончена

Если задание слишком сложное, ребенок может разбить его на несколько более простых этапов. Так он будет постепенно переходить от одного этапа к другому, зная, сколько времени ему необходимо для прохождения каждого из них.

Многие дети склонны откладывать свои дела на потом. Вы можете помочь ребенку побороть в себе эту привычку, предложив ему составить список всех дел, которыми он хотел бы заняться, но до сих пор не успел из-за нехватки времени. Попросите его выбрать одно из дел, которым он хотел бы заняться больше всего. Спросите у него, сколько времени в неделю заняло бы выполнение этого дела и можно ли его выполнить в течение нескольких дней или за один день. Предложите ему подумать, как можно было бы найти необходимое время: заниматься выбранным делом в субботу и воскресенье, запланировать занятие им на каждый день, если он будет быстрее справляться с домашним заданием или экономить время, избегая перерывов и задержек. Помогите ему в поисках решений и поддержите его в их применении.

Когда ребенок сталкивается с трудностями, проявите понимание и готовность помочь. Важно поощрять ребенка и оценивать достигнутые им успехи.

● Будьте снисходительны к внешнему виду ребенка

Внешний вид взрослеющего ребенка – один из способов его самовыражения. С одной стороны ребенок хочет идти в ногу с модой, с другой стороны – быть оригинальным. Он находится в поисках своего стиля, а потому экспериментирует с прическами и одеждой. Не придавайте слишком большого значения вещам проходящим (чересчур длинной челке, слишком узким или слишком широким вещам и проч.) и сосредоточьтесь на том, что действительно важно. Помогите ребенку сформировать положительное мнение о себе, убедите его в том, что он выглядит хорошо, что способен достичь успеха, поощряйте его к развитию в себе различных качеств.

● Уважайте частную жизнь ребенка и его личное пространство

По мере своего взросления ребенок должен видеть, что взрослые уважают его образ жизни, его друзей, то, как он проводит свободное время и все прочее, что он для себя выбирает. Ребенок оценит то, что Вы предоставите ему больше пространства, которое он сможет организовать так, как захочет и где он сможет уединиться, когда почувствует в этом необходимость. Не критикуйте его за то, что он часами стоит у зеркала. Это не трата времени, а абсолютно здоровый способ привыкнуть к собственному меняющемуся внешнему виду. Если у ребенка есть своя комната, стучитесь в дверь, прежде чем в нее войти. Этим Вы покажете, что уважаете его личное пространство. Если Вы хотите сохранить хорошие отношения между вами, не подслушивайте его телефонные разговоры с родителями или друзьями,

Уважение к частной жизни и личным вещам, неприкосновенность его личного пространства и переписки является правом ребенка.

не читайте его письма или дневник и не ройтесь в личных вещах. Он, скорее всего, догадается, что Вы это сделали и тогда восстановить доверие между вами будет очень сложно.

● Разговаривайте с ребенком о развитии тела

Дети растут с каждым днем. К 9-10 годам они должны обладать достаточными знаниями о том, какие изменения происходят с их телом по мере взросления. Ребенок, заботу о котором Вы на себя взяли, должен узнать об этом до начала физических и эмоциональных изменений, чтобы быть к ним готовым. Он должен знать, чего ему следует ждать и как нужно заботиться о личной гигиене, чтобы быть здоровым. Вы не можете знать, в каком возрасте начнется превращение ребенка в подростка. Если он окажется «ранним» ребенком и

не будет к готов к изменениям, происходящим с его телом, он может их испугаться. Даже если вы не видите у него или у нее признаков начинающегося взросления, рядом будут другие «ранние» дети. Будет лучше если он или она будет понимать, что происходит, и о чем говорят их сверстники.

Доступ к соответствующей полезной для развития информации является правом ребенка.

Если Вам трудно разговаривать с ребенком на эти темы, дайте ему книгу, попросите классного руководителя или семейного врача поговорить с ним.

Важно убедиться в том, что знания ребенок получит из заслуживающих доверия источников.

Кем является, что чувствует и как думает подросток?

В ВОЗРАСТЕ ОТ 15 ДО 18 ЛЕТ подросток переживает бурный период своей жизни, когда ведет себя то как взрослый, то как ребенок. Он испытывает огромное желание изменить все и сразу, «бунтовать», чтобы доказать, что он уже взрослый. В то же время, мгновения, когда он испытывает сильные чувства и ожидания, чередуются у него с периодами неверия в собственные силы. С одной стороны, он хочет произвести впечатление, сделать что-то, что выведет Вас из себя, а с другой стороны, нуждается в Вашей доброжелательности и защите.

Это противоречивое поведение ребенка определяется и тем, как его воспринимают взрослые. Признайте, что в некоторых случаях подросток кажется Вам достаточно взрослым, а в других – еще ребенком, которого нужно наставлять и защищать. Вы правы, Ваша роль заключается в том, чтобы поощрять в нем самостоятельность

и всеми силами поддерживать его тогда, когда это необходимо. Так Вы можете ему превратиться из зависимого ребенка в самостоятельного взрослого. Подросток должен научиться жить без постоянной поддержки родителей и других взрослых. Но это не означает, что Вы должны слишком сильно или надолго от него отдалиться. Будьте рядом с подростком. Покажите ему, что будете его поддерживать, когда это будет нужно. Каждому человеку необходимо знать, что рядом с ним есть кто-то, на кого он сможет положиться, когда все выйдет из-под контроля.

В подростковом возрасте формируется взгляд на мир и на жизнь. Это возраст серьезных вопросов: «кто я?», «что такое истина?», «что такое реальность?». Хотя на них нет ясных ответов, но то, что подросток задается этими вопросами, помогает ему понять мир и то, как он устроен.

Подросток размышляет о том, каким человеком он хочет быть. В поисках своего Я подросток познает себя и экспериментирует со своей внешностью, отношениями, занятиями. Он может радикально сменить стиль – начать по-другому одеваться, общаться с новыми людьми, слушать другую музыку, менять свои интересы или планы на будущее. Постепенно подросток формирует свое поведение, которое отличает его от всех остальных.

Сохранив интерес к тому, что он делает, зная его друзей и его вкусы, Вы постепенно начнете беседовать с подростком и о том, что у него на душе. Проявите доверие к тому, что он делает, и учитывайте его мнение. Оценивайте все его достижения, даже самые незначительные. Даже если подросток стремится к полной независимости, влияние родителей и других важных в его жизни взрослых остается достаточно сильным, если до этого между ними были хорошие отношения.

Биологический ритм подростков отличается от ритма взрослых. Они часто ложатся спать и просыпаются позже других членов семьи. Причиной тому не лень, а их «внутренние биологические часы». Часто подростки более активны во второй половине дня, они засыпают позже, а утром тяжелее просыпаются. Изменить этот биологический ритм Вы не в состоянии. Постепенно он станет таким же, как у взрослого. Вместе с тем, Вы можете помочь подростку сделать так, чтобы он спал по 8-9 часов ночью, договорившись с ним о времени, когда он будет выключать телевизор или компьютер, и поощряя его физическую активность днем.

Важным этапом развития в подростковом возрасте являются *романтические отношения*. Взаимное притяжение, симпатии, встречи, общение, совместный досуг девушек и юношей помогут им объединиться в пары, когда они станут взрослыми.

Не требуйте хорошей успеваемости, если сам подросток не ставит перед собой такой цели. Как правило, молодые люди сосредоточиваются на тех школьных предметах, с которыми связывают свою будущую профессию.

Как легче найти общий язык с подростком?

Продолжайте и дальше руководствоваться изложенными выше идеями и относитесь с вниманием к другим возникающим потребностям. Подросток – это почти взрослый, и Вы должны постепенно предоставить ему в распоряжение «инструменты», необходимые чтобы справиться с различными жизненными ситуациями. Ваша роль заключается в том, чтобы поощрять его самостоятельность и оказывать поддержку в случае необходимости.

● Поощряйте подростка мыслить самостоятельно

В 14 лет подросток может иметь свое представление о мире. Он начинает подвергать сомнению все мысли и ценности, внушенные ему до сих пор и формировать собственное к ним отношение. Поговорите с ним о том, что он считает и что ощущает важным в своей жизни, о том, что его беспокоит и вызывает у него вопросы, о будущем, о его желаниях и о связанных с ним ожиданиях других людей (например, родителей или Вас).

Чем раньше подросток научится мыслить самостоятельно, тем более независимым и ответственным он будет. Имея свое собственное отношение ко всему, он не будет слепо следовать за другими, в том числе в опасных предприятиях.



Свобода выражения мнений, мысли, сознания и религии является правом ребенка.

Задавайте ему вопросы, давайте возможность находить мирные аргументы, помогайте взвесить разные точки зрения при формировании своего мнения или

принятии решения. Спрашивайте у него: «Почему ты так думаешь?», при этом не важно, о чем вы говорите. Поощряйте его анализировать, как скажутся его действия на нем и на других.

Давайте подростку советы только тогда, когда он сам их попросит. Слишком большое количество советов сокращает способность самостоятельно разрешать проблемы и делает подростка зависимым от мнения других.

Противоречивые споры полезны для развития подростка, поскольку учат его выражать свое мнение, заявлять о себе. Опыт, приобретенный в спорах с Вами, поможет ему в дальнейшем находить лучший выход в других ситуациях, в отношениях с другими людьми.

Если решение, принятое подростком, оказалось неудачным, не стоит ругать или отчитывать его. Лучше задайте ему вопросы, которые заставят его думать. Спросите, усвоил ли он что-то из этого опыта и что сделает иначе в следующий раз. Поговорите с ним о его выборе, о том, как можно было его избежать и о том, как лучше всего было бы поступать в дальнейшем. Так он узнает, что из любой ошибки можно извлечь урок.

● Разговаривайте с подростком на равных и уважайте его мнение

Говорите с подростком о его жизни и о других важных для него вещах и учитывайте его мнение. Взрослые уверены в том, что лучше знают, что нужно детям. Иногда это правда, но не всегда. Зачастую подростки видят мир иначе, чем взрослые. Но даже если они воспринимают мир одинаково, взрослые об этом совсем не думают. Дети становятся «трудными», когда чувствуют, что на них не обращают внимания и думают, что их чувства и желания не имеют для всех остальных никакого значения.

Убедитесь в том, что Вам известна точка зрения подростка. Если нет, спросите его об этом. У детей всегда есть множество идей, и Вы можете открыть для себя то, что возможно и не пришло бы Вам в голову.

Естественно, что иногда ваши мнения отличаются. Подросток спорит с Вами, потому что у него есть свое мнение, а не потому, что хочет огорчить Вас. Важно не навязывать ему свое мнение, поскольку это может повредить отношениям между вами. Следует проявить настойчивость лишь тогда, когда речь идет о безопасности подростка. Попытайтесь не читать нотаций, так как это раздражает всех подростков и заставляет их делать прямо противоположное тому, что говорят взрослые. Поговорите с ним о различных разногласиях, но не для того чтобы отчитать его, а чтобы помочь ему понять, что произошло и узнать, как видят ситуацию другие люди.

● Научите подростка обращаться с деньгами

Умение обращаться с деньгами является еще одним шагом к самостоятельности. Знайте, что навыки самостоятельной жизни подростка состоят в умении распределять на различные нужды имеющиеся у него деньги, тратить исходя из возможностей и экономить.

Некоторые дети и подростки, родители которых находятся за границей, сами решают, когда и как им тратить деньги, другие делят эту ответственность с теми, кто о них заботится. В обоих случаях подросткам необходимо научиться делать это разумно.

Освоение навыков, которые готовят его к взрослой жизни, является правом ребенка.

Возможно, вы могли бы сэкономить, если бы взяли на себя принятие всех решений о расходах подростка, но так он ничему не научится. Гораздо лучше

будет доверять ему по мере взросления управление своими карманными деньгами. Тратить деньги означает делать выбор, который иногда может оказаться нелегким. Для того чтобы помочь подростку:

- поговорите с ним о том, что значит содержать дом, во сколько обходится каждый месяц потребляемая вами электроэнергия, отопление и вода, сколько вы тратите на еду, транспорт и проч.;
- рассчитайте вместе с ним, сколько стоит его одежда, книги, мороженое или сок, купленные за компанию с друзьями, вечер, проведенный на дискотеке и проч.;
- составьте список покупок и сходите вместе в магазин или на рынок;
- выделите ему определенную сумму денег и поручите в течение недели покупать все необходимое для дома;
- предложите ему составить таблицу всех расходов в течение одного месяца; это поможет ему понять, на что он тратит деньги и увидеть ненужные траты; спросите у него, что можно было бы купить на эти деньги, если бы он сэкономил каждый месяц.

● Помогите подростку вести здоровый образ жизни

Подростки стремятся испытать новые ощущения. Иногда это может быть вредным для здоровья, как, например употребление опасных веществ. Многие подростки начинают курить, употреблять спиртные напитки и наркотики из любопытства или для того чтобы доказать свою взрослость.

Люди несведущие, ведомые любопытством, не видят другой, более подходящей возможности показать, насколько они взрослые, чем совершать поступки, которые рано или поздно причинят им вред.

Владея достоверными сведениями о спиртных напитках, курении, заболеваниях или инфекциях, передающихся половым путем, и об опасности всего этого для его жизни, здоровья и будущего, подросток сможет принять верные решения. Убедитесь в том, что у него есть доступ к достоверным сведениям. Вы могли бы побеседовать с ним об этом или предложить найти необходимые сведения в книгах или в Интернете.

Защита от использования, производства и распространения наркотиков, информирование о последствиях употребления спиртных напитков и курения является правом ребенка.

Запретами Вы ничего не добьетесь. Особенно, если в кругу друзей подростка принято курить или употреблять спиртные напитки. Будет лучше поговорить с ним о вреде, который наносит все это молодому организму. Поощряйте под-

ростка думать о том, что хорошего и что плохого он может сделать из любопытства. А также обо всем хорошем и плохом, что произошло с ним, когда он поддавался влиянию друзей. Привыкнув формировать свое мнение, он научится принимать собственные решения и в отношении своего здоровья. Подросток должен знать, что в

любой группе уважают тех, кто принимает собственные решения и остается верным своим принципам. Напомните ему, что свобода выбора предполагает и уважение выбора других людей.

● Устанавливайте правила, а не принуждения

Подросток ищет Вашего одобрения, но он не ждет, что Вы станете одобрять все, что придет ему в голову. Отсутствие контроля для некоторых подростков означает безразличие и отсутствие любви к ним. Даже если большинство подростков никогда в этом не признаются, свобода их пугает. Они чувствуют себя неуверенно из-за того, что вынуждены делать выбор. Правила и ограничения, которые устанавливаете Вы, являются способом показать подростку Вашу заботу о нем.

Свобода, которая необходима подростку, должна предоставляться ему постепенно. Признайте и оцените проявление в его поступках взрослого, ответственного поведения. Подростки хотят, чтобы к ним относились как к взрослым. Но они должны понимать, что одновременно с правами они наделяются и обязанностями вести себя как взрослые.

Подросткам необходимы ограничения и дисциплина, чтобы чувствовать себя в безопасности. Однако чрезмерное количество правил воспринимается ими как контроль над их жизнью. Лучше всего будет установить определенные правила (пяти-семи будет достаточно) для случаев, когда здоровье и безопасность подростка могут подвергнуться опасности. Принятие решений во всех прочих случаях оставьте за ним. Для того чтобы устанавливать правила, Вам необходимо определить, чего Вы ожидаете от подростка и какое поведение считаете неприемлемым.

Примеры правил, которые можно установить вместе с подростком:

- раз в неделю наводить порядок в своей комнате или в своих вещах (день он может выбрать сам);
- следить за порядком на рабочем столе;
- надевать в школу подходящие вещи (в свободное время он может носить все что захочет: рваные джинсы, короткую юбку, спортивные штаны, узкую блузку и проч.);
- возвращаться со встреч с друзьями или с дискотеки в заранее оговоренное время;
- предупреждать всегда, когда задерживается;
- наряду с остальными домочадцами помогать по хозяйству (свои обязанности может выбрать он сам или вы можете обсуждать их каждую неделю);
- проводить перед телевизором не более двух часов в день;
- играть в компьютерные игры только после того, как выполнит домашнее задание и проч.

Так Вы избавите ребенка от потребности нарушать правила в связи с чем-то более важным. Когда Вы будете что-то ему запрещать, он согласится с этим и поймет, что речь идет о его безопасности и что это не «битва двух сил», в которой он должен противостоять и доказывать на что способен.

Вам хотелось бы защитить подростка от любого неприятного опыта. Но если Вы не позволите ему совершить свои ошибки и усвоить собственные жизненные уроки, впоследствии он не сможет принимать правильные решения и быть самостоятельным. Позвольте ему пробовать новое, встречаться с друзьями, ходить в походы или участвовать в любом другом мероприятии, которое помогает ему развиваться и набираться опыта.

Доверие не исключает контроля. Необходимо взвешенно контролировать жизнь ребенка, не ограничивая его потребность в познании и выражении своих мыслей, и так, чтобы Вы сами были спокойны. Позвольте подростку набираться опыта и будьте готовы вмешаться, когда у него возникнут сомнения или трудности. Это означает, в том числе, почувствовать последствия принятия неверных решений.

Большинство подростков знают, где они допустили ошибку, и бесконечные обсуждения каждого огорчившего вас события будут его только раздражать. Не отчитывайте подростка и не оскорбляйте его. Говоря ему, что он плохой, дерзкий, эгоистичный, ленивый, глупый, невнимательный или что-то еще, Вы навешиваете на него ярлык. И если он смирится с этим ярлыком, то начнет вести себя соответствующим образом. Он скажет себе: «Нет смысла прилагать усилия, ведь я такой, какой есть, я ленивый» или: «Что мне терять? Все равно меня считают дерзким».

● Поощряйте подростка планировать свое будущее

В подростковом возрасте принимаются решения относительно будущей профессии. Поговорите с подростком о том, каким он видит свое будущее, какие профессии кажутся ему интересными, чем бы он хотел заниматься. Помогите ему понять, чего он хочет от жизни. Поощряйте в нем уверенность в своих сильных сторонах. Предложите узнать больше о том, что предполагает профессия, о которой он мечтает, из чего состоит повседневная работа врача, бухгалтера, юриста, актера, учителя, модели, танцора, политика, парикмахера и т.д. Узнайте, какое образование ему понадобится и где он сможет его получить. Подумайте вместе и над последующей возможностью трудоустройства.

Помните о том, что некоторые подростки думают, прежде всего, о работе, которая сможет обеспечить им самостоятельность, а не о продолжении образования.

Предложите подростку поразмышлять над следующими вопросами:

«Что важно для меня в жизни?»

«Чего я хочу достичь?»

«Какое занятие могло бы сделать меня счастливым?»

«Что я хочу сделать для дорогих мне людей?»

«Что самое прекрасное или полезное я мог бы сделать в своей жизни?»

Поговорите с подростком о том, что делает профессию подходящей для каждого конкретного человека: соответствие его интересам, возможность выявить его способности и таланты, ее нужность для общества и хорошая оплата.

Школа призвана помочь подросткам понять, какие профессии им подходят. Узнайте у подростка и у классного руководителя, какие мероприятия организуются с целью профессионального ориентирования подростков.

Часть подростков, чьи родители находятся за границей, собираются после окончания школы также уехать для воссоединения с ними. Поощряйте подростка как можно больше общаться с родителями на эту тему, узнать, что означает легальная и нелегальная миграция, трудовой договор, какими правами пользуется мигрант, выучить язык страны, в которую он собирается ехать и проч.

Когда и к кому обращаться за помощью?

Заботиться о ребенке нелегко. Для того чтобы облегчить свою задачу, Вы можете пообщаться с людьми, которым доверяете, с теми, кто также заботится о детях, с воспитателем в детском саду, с классным руководителем ребенка, с родителями его одноклассников или друзей, со школьным психологом или местным священником.

Будьте внимательны к изменениям в поведении ребенка или к его внешнему виду. Это может быть признаком наличия у него проблем, справиться с которыми самостоятельно он не в силах. Для их разрешения ребенку или подростку необходима Ваша поддержка или помощь специалистов (врача или психолога). Обязательно сообщите о Ваших беспокойствах родителям ребенка.

Несколько признаков, свидетельствующих о том, что ребенок не может справиться с проблемами:

- неспособность сосредоточиться;
- непосещение уроков и неучастие в других привычных до этого мероприятиях;
- присутствие навязчивых идей, беспокойств или страхов;
- кошмары;
- ночное недержание мочи;
- импульсивность, раздражительность, буйность, напряженность;
- повышенная плаксивость;
- замыкание в себе, отказ от общения с семьей, с друзьями;
- внезапная смена круга друзей;
- снижение успеваемости в школе;
- прогул уроков;
- уныние, подавленность и снижение активности;
- уменьшение или повышение аппетита;

- головные, желудочные боли, физическая слабость или головокружения без видимой причины;
- употребление спиртных напитков или наркотиков;
- утомляемость;
- агрессивность, грубость и проч.

Вы можете заметить у ребенка проявление одного или нескольких из этих признаков, едва заметных или очевидных. В любом случае, важно обсудить это со специалистом. Составьте список адресов и номеров телефонов тех, кто мог бы вам помочь:

Воспитатель.....

Классный руководитель.....

Специалист в области социального обеспечения из Районного управления социального обеспечения и защиты семьи.....

Семейный врач.....

Местная или районная больница.....

Школьный или местный психолог.....

Участковый полицейский.....

Для того чтобы больше узнать о правах ребенка, Вы можете обратиться в следующие организации:

«Телефон ребенка» – горячая линия..... **0800 11116**

Центр по правам человека
Парламентский адвокат по защите прав ребенка..... **234800**

Центр информирования и документирования
в области прав ребенка в Молдове (ЦИДПР)..... **716598**

Национальный центр по предупреждению насилия над детьми (НЦПНД)	748378
Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ).....	220034
Международный центр по защите и продвижению прав женщин «La Strada»	234906
Горячая линия по вопросам выезда за границу и оказания помощи в случае торговли людьми	0 800 77777
<i>(для звонков из-за рубежа)</i>	+373 22 233309
<i>(для звонков из Приднестровья)</i>	0800 88888

Вы не сможете заменить ребенку родителей, и не стоит даже пытаться это сделать. Но, в то же время, помимо крова, еды и при-смотра Вы можете дать ребенку чувство того, что рядом с ним каж-дый день есть кто-то, кому он на самом деле небезразличен. Для этого как можно больше общайтесь.

Прислушиваясь к тому, что говорит ребенок, Вы сможете получить взамен:

- возможность прийти ему на помощь вовремя, до того, как проблема усугубится, лучше понять потребности ребенка в различных ситуациях, его взгляд на вещи, его тревоги;
- доверительные отношения – ребенок почувствует, что может на Вас положиться в сложной ситуации и обратиться к Вам за помощью;
- уважение и авторитет – если Вы покажете ребенку, что уважаете его, он тоже будет относиться к Вам с уважением, если Вы будете его слушать, он тоже будет прислушиваться к Вашим советам;
- развитие ребенка – выражать свои мысли и чувства и быть выслушанным является потребностью и правом ребенка.

Отнеситесь со всей серьезностью к тому, как сказался на ребенке выезд родителей за границу. Не считайте его беспокойства или грусть чем-то малозначительным. Ребенок, сталкиваясь с труд-ностями, ведет себя иначе, чем взрослый. Он реагирует, исходя из своего понимания происходящего, из того, что он в состоянии сде-лать в своем возрасте, и из поддержки, которую получает.

Жизнь вдали от родителей изменит его. Если он будет подготовлен к их отъезду и если рядом с ним останется человек, который сможет обеспечить ему необходимую поддержку, выезд родителей на работу за границу принесет и положительные изменения – ребенок станет более самостоятельным, сильным и понимающим.

Справочные источники:

Конвенция ООН о правах ребенка.

Семейный кодекс Республики Молдова, № 1316-XIV от 26.10.2000.

Impactul migrației asupra copiilor și persoanelor în etate din gospodăriile cu multe generații, HelpAge International în Moldova, UNICEF Moldova, 2010.

Copilul meu e singur acasă. ALC 2010.

Să înțelegem comportamentul copiilor. Dr. Dinah Jayson. București 2008.

Introduction to Basic Counselling and Communication Skills. IOM Training Manual For Migrant Community Leaders and Community Workers. International Organization for Migration 2009.

Copilul meu (aproape) adolescent. Evi Crotii, Alberto Magni. București 2009.

1001 родительская мудрость или как воспитать ребенка. Эсме Флойд. Москва 2009.

Cele 100 de reguli ale educării copilului. Richard Templar. București 2008.

Educația sexuală pentru copii și adolescenți. Meg Hickling. București 2008.

Situația copiilor rămași fără îngrijire părintească în urma migrației. Raport de studiu / Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului, Chișinău, 2006.

Deprinderi de viață: manualul elevului cl. 5–7. Iosif Moldovanu, Claudia Coadă. Chișinău 2005.

Psihologia copilului. Mihaela Găișteanu. „Salvați Copiii” România.

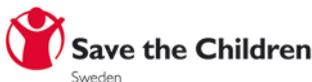
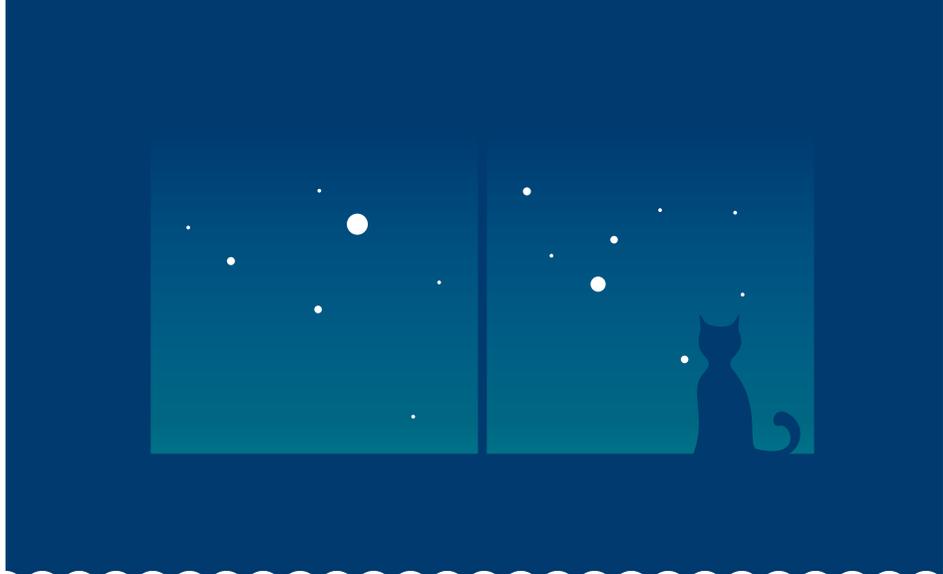
Listening to children: A guide for parents and carers. www.nspcc.org.uk

Timpul și copilul tău. Învăță-l ce înseamnă timpul și cum să îl gestioneze eficient. www.suntparinte.ro

Ghidul banilor. Tot ce trebuie să îl înveți pe copil despre bani, din copilărie până la adolescență. www.suntparinte.ro

www.desprecopii.ro

www.proeducation.md



Настоящее руководство издано в рамках проекта «Поддержка детей и родителей, которых затронула миграция», внедренного Центром информирования и документирования в области прав ребенка при сотрудничестве с «ALC France», а также проекта «Усиление поддержки на уровне сообщества для семей с нескольких поколений, пострадавших вследствие миграции в Молдове», внедренного при партнерстве «HelpAge International» и «Второе дыхание».



EC-UN Joint Migration and Development Initiative
United Nations / United Nations Development Programme Brussels Office
14 Rue Montoyer, Brussels 1000, Belgium
Tel.: +32 2 235 05 50, Fax: +32 2 235 05 59
E-mail: jmdi.pmu@undp.be
Website: www.migration4development.org

Настоящая публикация издана при финансовой поддержке Европейского Союза. Содержание публикации необязательно отражает точку зрения Европейского союза, МОМ и Организации Объединенных Наций, включая ПРООН, ЮНФРА, УВКБ ООН, и МОТ, и государств-членов.

