**Як навчити дітей бачити й створювати світ довкола себе**

Цей рік для наших співвітчизників став особливим. Багато родин із Криму та Донбасу було вимушено залишити свої домівки й переїхати туди, де не чути пострілів й гуркоту військової техніки. Більшості переселенців довелося починати життя на новому місці практично з нуля: шукати роботу, житло, влаштовуватися до дитячих садків та шкіл. Але навіть наявність тимчасового безпечного даху не вирішує психологічної проблеми цих людей. А дітям адаптуватися до нових умов набагато складніше.

За останній навчальний рік до шкіл на мирній території пішли навчатися 27 тисяч переселенців. На думку психологів, найважче переносять переїзд діти у віці від трьох до 15 років.

Доросла людина найчастіше приймає рішення про переїзд самостійно й тому добре розуміє причину свого рішення. Для малят, які ще не досягли трьохрічного віку, величезний світ і відчуття безпеки асоціюються з присутністю мами. Тому вони досить легко розлучаються з попереднім місцем проживання, а інколи й зовсім не помічають зміни домівки, швидко забувають про цю подію. А ось старші діти й підлітки є найвразливішими щодо будь-яких життєвих змін, особливо якщо до них родину підштовхнули трагічні або просто раптові події.

ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ АДАПТУВАТИСЯ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ

Найкращим психологом для своїх дітей є уважні й люблячі батьки. Адже саме вони здатні відзначити будь-яку зміну настрою і поведінки свого чада, а часто й безпомилково визначити причину нудьги або впертості. Пам’ятайте, ваша дитина переживає сильний стрес, тому спробуйте налагодити з нею довірчі відносини. Розмовляйте з нею спокійним тоном, у доброзичливій манері; відповідайте на питання, які її турбують, без роздратування і поспіху; якщо є змога, не ставте її перед фактом, а обговорюйте свої дії, прагнучи при цьому враховувати і її думку. Діючи таким чином, ви дасте зрозуміти дитині, що ваша родина — це її надійний тил у будь-яких обставинах.

Ще одна порада від психологів: після прибуття на нове місце проживання спробуйте якнайскоріше познайомитися зі своїми новими сусідами й знайти однолітків для вашого сина або доньки. Організуйте для них дружню зустріч або невелике спільне частування, пограйте разом із ними в спортивні, настільні або інтелектуальні ігри, спробуйте що-небудь майструвати, готувати або просто співати. Звичайно, якщо ви робили це й раніше, то вам не доведеться прикидатися. А якщо ні — заведіть нову традицію — приймати гостей і ходити в гості. Також корисно інколи балувати себе та дітей приємними сюрпризами.

ПЕРЕТВОРІТЬ ПЕРЕЇЗД НА ПОДОРОЖ І ЗАЙМІТЬСЯ СПОРТОМ

Переїзд на нове місце сприйматиметься легше, якщо ви постараєтеся налаштуватись на позитивний лад. Подивіться разом фільм про місто, до якого приїхали. Дізнайтеся про цікаві й незвичайні місця поблизу, сходіть і подивіться пам’ятки. Якщо дозволяють обставини, заплануйте кожні вихідні проводити разом зі своїми дітьми: влаштовуйте пікніки, велосипедні прогулянки, походи по магазинах.

Запрошуйте із собою родини переселенців, які живуть поряд із вами або дітей, які навчаються разом із вашими дітьми. Позитивні емоції від такого спільного відпочинку допоможуть як дорослим, так і дітям зняти стрес, швидше адаптуватися в нових умовах, завести друзів.

Давно помічено, що заняття спортом й фізичні навантаження — кращий засіб від депресії і тривоги. Вже через 25 хвилин після занять фітнесом у людини покращується настрій, вона припиняє нервувати й стає енергійнішою. Фізична активність викликає приплив кисню до всіх органів тіла, зокрема й до мозку. Завдяки чому зменшуються симптоми багатьох психічних занепокоєнь, таких як смуток, депресія, стрес, безсоння. До того ж, заняття спортом підвищують самооцінку людини, усувають або пригнічують зовсім негативні думки, залишаючи місце гарному настрою і задоволеності.

БІЛЬШЕ ЩАСТЯ — ДАВАТИ

Навіть якщо ви самі перебуваєте у скрутному становищу, спробуйте на новому місці знаходити можливість допомагати тим, хто живе поряд із вами. Запропонуйте літній сусідці купити для неї продукти або ліки, спечіть пиріг і запросіть її ввечері на чай, допоможіть молодій мамі винести коляску з дитиною на прогулянку, спорудіть клумбу біля під’їзду і посадіть на ній квіти або пофарбуйте з дітьми лавочку біля будинку яскравими фарбами. Це не лише стане хорошим прикладом для ваших дітей, але й також захистить їх від проявів егоїзму, навчить не замикатися на власних проблемах, додасть упевненості й задоволеності. Адже недаремно кажуть: хто бере — наповнює долоні, хто віддає — наповнює серце!

ЧАС СМІЯТИСЯ І ЧАС ПЛАКАТИ

Безумовно, якщо вам довелося виїхати через військові дії, ваше життя не буде повністю таким, яким було раніше. Періоди смутку, відчаю, емоційного вигорання, швидше за все, неминучі. Однак постарайтеся (наскільки це можливо в нових умовах) створити для дитини звичний режим і спосіб життя. Якщо минуло два місяці, а ваша дитина замкнута, часто у поганому настрої, стала нервовою, багато плаче, значить, адаптація проходить не зовсім вдало. В цьому випадку обов’язково потрібно звернутися до психолога. Безкоштовну допомогу можуть надати штатні фахівці, що працюють в кожній школі й дитячому садку.

Відкладання проблем у довгий ящик може в майбутньому спричинити серйозніші труднощі у вихованні дитини. Тому не соромтеся звертатися по допомогу до тих, хто може й має її надати. Адже якщо сьогодні обставини виявилися сильніші, це не означає, що ви завжди програватимете. Не виключено, що ваш приклад стійкості допоможе комусь іще.