

## Як я можу полегшити процес адаптації дитини до життя в Австрії?

Ласкаво просимо до Австрії! Зараз для Вас та Вашої дитини багато нового і незрозумілого – оточення, мова, люди. Ми зібрали низку порад для того, щоб Ваша дитина почувала себе в безпеці в цій особливо складній ситуації.

### Дітям потрібен час, щоб звикнути до нової ситуації

- Реакцією дітей на надмірні навантаження та напругу можуть бути сильні емоції (наприклад, страх, гнів), замкнутість. Також можливою реакцією може стати незвична слухняність дітей, їх поведінка адаптується до ситуації.
- Дійте поступово: спочатку досліджуйте разом з дитиною найближче оточення та розширюйте радіус після того, як дитина освоїться та почуватиме себе в безпеці. Не поспішайте у своїх діях, орієнтуйтеся на темп Вашої дитини.
- Якщо ваша дитина має відвідувати дитячий садок чи школу, але боїться та не хоче туди йти, поговоріть з вчителем/керівником садка і разом шукайте рішення. Успішність у навчанні зараз має другорядне значення – пропущений навчальний матеріал можна надолужити.
- Заохочуйте контакти дитини з іншими дітьми, мотивуйте дитину до занять спортом та прогулянок (наприклад, на дитячих майданчиках): для ігор з іншими дітьми часто не потрібні знання мови, проте на початку дітям легше познайомитися з тими, хто говорить їх рідною мовою.
- Найважливішими для дітей є добре знайомі близькі люди, які їх виховують, уважно ставляться до них та співчують, які забезпечують захист, безпеку та комфорт.



### Живіть звичним повсякденним життям, наскільки це можливо

- Розпорядок дня, повсякденна рутинна, звичні дії та ритуали (наприклад, спільний прийом їжі, розповідання історій) сприяють відчуттю безпеки.

### Допомагайте дитині справитися з почуттями

- Деякі діти самі розповідають про пережите, інші – ні. Не чиніть на них тиску. Малювання, виготовлення різних виробів чи ігри допоможуть виразити те, що діти можуть сказати словами.



не



- Сприймайте почуття дитини серйозно та поясніть їй, що вона може будь-коли звернутися до вас з будь-якими питаннями, поділитися переживаннями чи страхами. Відповідайте на запитання дитини докладно та чесно, використовуючи зрозумілу мову, відповідно до віку дитини..
- Це справді непросто, попри війну в рідній країні та переживання за рідних та близьких, з одного боку, не приховувати свої почуття, а з іншого – не перевантажити ними свою дитину. Намагайтеся забезпечити дитині відчуття захищеності, впевненості і того, що разом Ви з усім впораєтесь.



- Надавайте дитині можливість телефонувати людям, які залишилися у Вашій країні: можливість почути знайомі голоси, щось запитати та розповісти про себе діє заспокійливо.
- Стимулюйте позитивні враження та спогади. Увечері заохочуйте дитину записати чи намалювати самостійно або разом з Вами те, що сьогодні сталося гарного, або те, що вона дізналась нового.



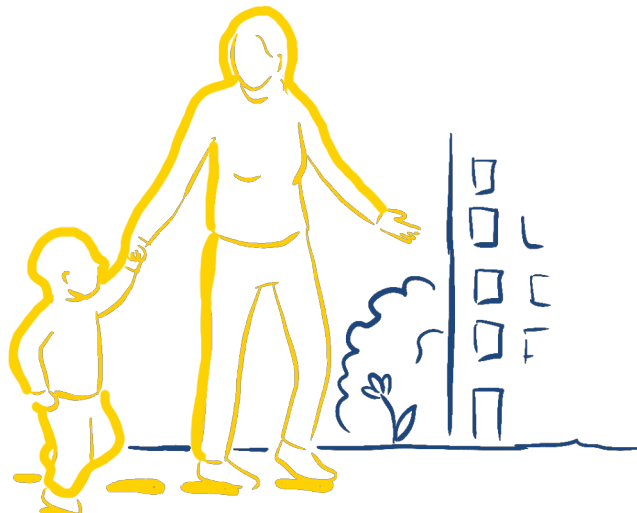
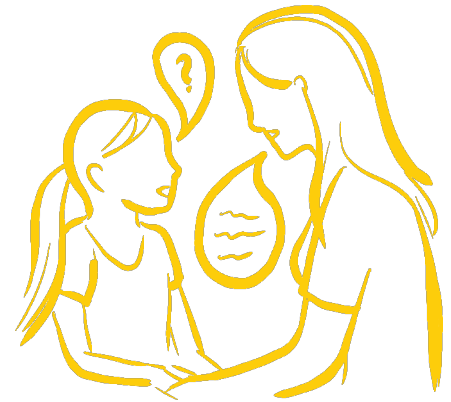
### Будьте терпимі до регресу у розвитку

- У стресових ситуаціях або внаслідок них діти часто знову потребують більш близького спілкування з Вами або іноді повертаються до більш ранніх стадій розвитку. Приймайте це без критики та задовольняйте потреби своєї дитини.



### Коли моїй дитині потрібна професійна підтримка?

- Багато реакцій дітей/підлітків (наприклад, проблеми із засипанням чи інші порушення сну, нічні жахи, нетипова поведінка чи регрес у розвитку) на надзвичайні життєві події є нормальними та часто тимчасовими.
- Якщо ваша дитина виявляє ознаки стресу протягом тривалого часу, ви можете скористатись безкоштовними послугами підтримки, наприклад, у консультаційних центрах або центрах захисту дітей.



#### Контактний центр:

ZZEBRA – Центр консультацій та терапії для представників різних культур;

Адреса:  
Гранатенгассе 4 (Granatengasse 4), 4 поверх;  
8020 Грац;

тел. 0316/835630;

ел. адреса: office@zebra.or.at;

сайт: <https://www.zebra.or.at/>;  
можливе проведення консультацій та терапії українською або російською мовами.

ВВідповідальні за зміст:

Петра Бірхбауер и Мартіна Кумп (організація Rettet das Kind Steiermark (Врятуйте дитину Штирія)  
Переклад: Юлія Матюшенкова (ZEBRA)

Ілюстрація: Таня Аранович