



# МОЙ РЕБЁНОК один дома

**Книга для родителей, которые уезжают  
работать за границу**

Центр Информирования и  
Документирования по Правам Ребёнка



CIDDC

# МОЙ РЕБЁНОК ОДИН ДОМА



Центр Информирования и Документирования по Правам Ребёнка

**Эта книга предназначена для вас – для родителей, которые уезжают на неопределённое время работать за границу, оставляя своего ребёнка или нескольких своих детей одних дома. Из неё вы сможете узнать:**

**Что происходит с каждым ребёнком, живущим отдельно от родителей?**

Отсутствие родителей отрицательно сказывается на каждом ребёнке. Существует много опасностей для здоровья и развития детей не зависимо от их возраста.

**Как подготовить своего ребёнка к вашему отъезду?**

Каждому ребёнку нужна поддержка и взаимопонимание, когда он пытается понять, почему его родители должны уехать. Ему также необходима ваша поддержка, чтобы справиться и с болью расставания.

**Как общаться со своим ребёнком, когда вы от него далеко?**

Телефонные разговоры и письма, связь по Интернету помогают родителям, уехавшим за границу, не отдаляться от своего ребёнка духовно.

**Что ещё вам следует знать о своём ребёнке?**

«Иногда он ведёт себя так, будто он и не мой ребёнок вовсе!» – говорят некоторые родители. Чтобы избежать подобной ситуации, вам следует знать о возрастных особенностях своего ребёнка и научиться понимать его эмоциональные нужды.



## **МОЙ РЕБЁНОК ОДИН ДОМА**

Первое издание брошюры «МОЙ РЕБЁНОК ОДИН ДОМА. Книга для родителей, которые уезжают работать за границу» было разработано в 2007 году в рамках проекта *Социальная интеграция детей, которые остались без родительского попечения в результате миграции*, внедрённого Центром Информирования и Документирования по Правам Ребёнка, в сотрудничестве с Министерством просвещения Республики Молдова, при поддержке Шведской организации «Спасите детей», Организации по Безопасности и Сотрудничеству в Европе (ОБСЕ), Международной Организации по Миграции (МОМ).

Настоящее издание брошюры «МОЙ РЕБЁНОК ОДИН ДОМА. Книга для родителей, которые уезжают работать за границу» осуществлено в рамках проекта *Поддержка национальной стратегии работы с детьми, которых затронула миграция родителей*, внедрённого Центром Информирования и Документирования по Правам Ребёнка, в партнёрстве с Государственным Университетом Молдовы, при поддержке Чешской организации CARITAS и Правительства Республики Чехия в рамках программы «Развитие через сотрудничество».

Данное издание было выпущено при поддержке Европейского Союза посредством Совместной Инициативы по Миграции и Развитию (Joint Migration and Development Initiative – JMDI) Европейской Комиссии и Организации Объединённых Наций (ООН). Содержание этого издания никоим образом не отражает точку зрения Европейского Союза, МОМ или Организации Объединённых Наций, включая ПРООН, ЮНФПА, УВКБ ООН и МОТ или государств-членов.

*Взгляды, изложенные в настоящей книге, не обязательно совпадают со взглядами финансирующих её агентств.*

В качестве иллюстраций в данной книге использованы рисунки детей и подростков, родители которых работают за границей.

Эту карманную книгу можно найти по адресу:  
Центр Информирования и Документирования по Правам Ребёнка  
Ул. Еуджен Кока, 15, Кишинэу, MD 2008, Республика Молдова  
Тел. / Факс: (+373 22) 71 65 98, 74 78 13  
E-mail: [ciddc@yahoo.com](mailto:ciddc@yahoo.com)  
[www.chilrights.md](http://www.chilrights.md)

# **Несколько слов о целях написания и издания для вас данной книги**

«Мой ребёнок один дома» – книга, написанная специально для вас, – для родителей, которые уезжая на работу за границу, вынуждены оставить своих детей дома одних. Она может помочь вам и вашим детям не только лучше понять друг друга в такой ситуации, но и сделать для вас разлуку менее болезненной во многих отношениях.

На её страницах объясняется, почему для вашего ребёнка суровая правда о необходимости вашего отъезда может быть полезнее, чем успокаивающая ложь, почему для отношений на расстоянии ваши слова для него важны так же, как и ваши послышки. Данная книга призвана также помочь вам подобрать необходимые слова, чтобы разъяснить своему ребёнку, почему такой отъезд необходим.

Мы знаем, что такая как эта – маленькая книжечка в Ваших руках – не может помочь в решении и определении всех проблем в данной ситуации. И всё же, нам бы очень хотелось, чтобы она попала в руки и была прочитана как можно большим количеством людей, поэтому мы и напечатали её тысячи экземпляров.

# В качестве предисловия:

## Воспоминания одного из родителей

Я уехала в Турцию 12 лет назад, оставив дома двухлетнего ребёнка – мою дочь Крестину. Сейчас ей 14. Я – в Стамбуле, она – в Кэлэрашь.

Когда я впервые уехала, мне было очень трудно. До того дня мы ни разу не расставались. Я смогла позвонить домой только через три месяца. Рыдала и я, и она. Она ещё не умела толком разговаривать, но лишь повторяла: «Мама, мама...».

Когда она подросла, и ей уже было около 4–5 лет, каждый раз, когда я приезжала и снова уезжала, расставания были очень трудными. Она не могла понять, что маме нужно уехать. Она бежала за мной и кричала: «Мама, не бросай меня-я-я-я!». Было невыносимо видеть, как она плачет. У меня сердце разрывалось. Когда она засыпала, я одевалась и уходила.

Став постарше, она вроде привыкла. Однажды она мне сказала: «Я ничего не хочу, буду есть хлеб с солью, только возвращайся домой». Я работаю в одном магазине в Стамбуле. Получила турецкое гражданство, что даёт мне возможность свободно выезжать из страны и возвращаться обратно. Обычно я приезжаю домой раз в три-четыре месяца. И если выдаётся свободный день, сажусь в самолёт и лечу в Молдову.

Мы много говорим по телефону. Я покупаю карточку за 30 долларов и могу говорить пять минут. Это не дешево, но я звоню каждые два дня.

*Хочу, чтобы она знала, что я её люблю.* По телефону трудно объяснить ребёнку, что сильно-сильно его любишь. Можно тысячу раз сказать, что любишь, но при этом всегда думаешь: «Дошли ли до неё мои слова?».

*От всей души хочу, чтобы она меня поняла,* чтобы поняла, что я уехала работать за границу, потому что не могла иначе. Для меня было невыносимо, что мне не на что было её кормить, одевать. Я уехала ради нас обеих, ради её будущего и моего.

*Хочу, чтобы она знала, что я всё сделаю, чтобы быть в безопасности.*

Однажды я целую неделю болела, не могла встать с постели. Я ей ничего не сказала, чтобы не волновать, но она как-то узнала. Позвонила, испуганная, и отругала меня. Тогда мне казалось, что при любых обстоятельствах она должна думать, что у меня всё хорошо. Теперь я уже не уверена, что поступила

правильно. Возможно, было бы лучше, если бы она узнала всё от меня, я бы ей объяснила, что это не опасно и что я уже выздоравливаю. Может, тогда бы она не так сильно испугалась.

*Хочу, чтобы она была со мной откровенной,* чтобы делилась своими проблемами, чтобы просила у меня помощи или совета. Я ей часто говорю, что хочу быть не только её мамой, но и подругой. Но она не очень разговорчива. Сама думает, сама делает. Мне от этого больно. В то же время я понимаю, что таким образом она взрослеет.

*Хочу, чтобы она знала, что я за неё волнуюсь.* Вокруг много хороших людей, но много и дурных. Девочке трудно быть в безопасности. Поэтому я прошу её не выходить на улицу по вечерам, не носить коротких юбок, не ходить на дискотеку одной. В наши дни нужно быть предусмотрительной и опасаться зла.

*Что бы я сделала иначе?* Во-первых, я бы постаралась сделать разлуку менее болезненной. Чаще бы говорила с ней по телефону. Уезжала бы не тогда, когда она спит, а будила бы её, чтобы попрощаться и сказать, что обязательно вернусь. Признавалась бы ей, что заболела, и объясняла бы, что скоро выздоровею, что делаю всё, что в моих силах, чтобы быть в безопасности. Дети *копируют* нас, родителей, во всём, что мы делаем. Нам следует вести себя с ними так, как бы мы хотели, чтобы они вели себя с нами. Если мы хотим, чтобы они были честными с нами, то и сами должны быть честными с ними, всегда.

Во-вторых, я бы иначе покупала ей подарки. Я бы спрашивала, что ей нужно. Я бы не стала покупать ей одежду за границей, а посылала бы ей деньги, чтобы она сама смогла себе её купить на месте. Мода за границей может отличаться от нашей, да и подходящий размер трудно подобрать. Я бы посылала ей меньше сладостей. Дети их сразу съедают, и потом у них болит живот. Я бы купила ей мобильный телефон, чтобы нам было проще общаться. Я бы покупала ей вещи, которые помогали бы ей развиваться: игрушки, игры, фотоаппарат, компьютер и т. п.

В-третьих, перед своим отъездом я бы отвела её к врачу на осмотр и потом бы периодически это делала, чтобы знать, что у неё нет серьёзных проблем со здоровьем.

Я выстраивала свои отношения с дочерью, как могла. Иногда мне удавалось быть хорошей матерью, иногда – не очень, но я шла вперёд.

Вы можете учиться на опыте других. Прочитайте эту книгу. И не забывайте: для своих детей вы – лучшие родители на свете.

**Мария Бобок**

Кэлэрашь – Стамбул – Кэлэрашь

## Что происходит с каждым ребёнком, живущим отдельно от родителей?



Ребёнок будет страдать в ваше отсутствие. Вначале он будет скучать и плакать. Потом он будет обижаться и сердиться, потому что ему придётся самому справляться с повседневными трудностями – без вашей помощи. Что же всё-таки происходит с каждым ребёнком, который долгое время живёт отдельно от родителей?

Реакция на окружающий мир даже у новорожденных детей не является бессознательной и пассивной. Вы, наверное, замечали, как ведёт себя младенец во время кормления грудью, когда кто-нибудь входит в комнату. Иногда ребёнок прячется, уткнувшись лицом в мамину грудь, иногда внимательно смотрит на вошедшего человека, а иногда просто продолжает спокойно есть. Таким образом, с самых первых дней жизни ребёнок пытается узнать и понять, что же происходит вокруг, и выразить своё состояние или отношение.

Независимо от своего возраста, ребёнок – даже если он настолько мал, что ещё не умеет ни ходить, ни говорить, или если он уже подросток – глубоко переживает отъезд одного из родителей или отсутствие обоих.

На важных этапах своей жизни – в начальные годы жизни, при подготовке и поступлении в первый класс, в подростковом возрасте, при окончании школы – каждый ребёнок очень нуждается в том, чтобы родители были рядом. Родители – это самые близкие люди, которые оказывают ребёнку первую и самую важную поддержку в его жизни.

Всё, что происходит дома, особенно с первых дней рождения и до 6 лет, влияет на всё то, что будет происходить с каждым ребёнком в дальнейшем. Вообще, успехи и неудачи в жизни человека во многом определяются опытом, который он пережил в детстве.

**В отчёте одного из исследований, проведённых в Молдове в 2006 году для изучения состояния детей, оставшихся без родительской опеки в результате миграции, констатируется, что отъезд родителей за границу во многом отрицательно сказывается на детях.**

У каждого ребёнка, чьи родители уехали за границу, появляется чувство одиночества и незащищённости. Даже оставаясь на попечении близких родственников, он чувствует себя брошенным, так как рядом нет самых важных для него людей – родителей.

Из-за того, что родителей нет рядом и они не могут подбодрить своего ребёнка, когда ему это необходимо, он испытывает чувство неуверенности. Он не чувствует, что дома его ждут, любят и волнуются о том, как прошёл его день. В отсутствие обоих родителей ребёнку трудно найти человека, которому бы он доверял, с которым бы мог обсудить волнующие его вопросы. Ему зачастую не с кем поделиться своими мыслями и чувствами. При столкновении с трудностями ему не у кого попросить совета.

Ребёнок, который остаётся на какое-то время без родителей, особенно в раннем возрасте, чувствует себя потерянным. Зачастую он страдает от нарушений сна, становится агрессивным или подавленным, не хочет общаться, ему не нужно ничего, кроме воссоединения семьи. Если он где-то в селе или по телевизору слышит страшные истории о людях, которые в поисках работы уехали за границу и стали жертвами насилия или торговли людьми, ребёнку становится страшно за жизнь родителей, «с которыми тоже может произойти что-нибудь плохое».

Самостоятельная жизнь вдали от родителей означает, что такой ребёнок будет сталкиваться с различными ситуациями, к которым он должен будет адаптироваться сам: ему придётся научиться распоряжаться деньгами и временем, готовить еду, заботиться о младших сёстрах и братьях, ежедневно принимать решения, связанные с домашним хозяйством и школой. Нередко ребёнок не готов самостоятельно справляться со всеми этими проблемами.

Часто из-за подобных жизненных ситуаций падает успеваемость в школе. Ребёнок забрасывает занятия, которые когда-то были частью его жизни (например, спортивные тренировки или танцы) и доставляли удовольствие, помогали ему развиваться и самоутверждаться. Это происходит по разным причинам – из-за нехватки времени или же потери интереса.

Подростки часто проводят свободное время, развлекаясь. Играют в компьютерные игры, ходят с друзьями в бар или ещё куда-нибудь. А что поделать, если в наших сёлах баров больше, чем спортзалов, библиотек или молодёжных центров?

Когда ребёнок чувствует себя одиноким, когда он не может ежедневно общаться с другими членами семьи, группа друзей становится той средой, где он ощущает себя нужным и где он может поделиться одолевающими его эмоциями. Обычно такие группы состоят из детей с похожими судьбами: их родители уехали работать за границу.

Ещё одним последствием длительного отсутствия родителей является охлаждение отношений между ними и их ребёнком. Даже если ребёнок сильно скучает по родителям и часто общается с ними по телефону, сохранить близкие и тёплые отношения таким образом очень трудно. По телефону невозможно жестиковать, выразить чувства, пожать руку, тепло обнять. Чтобы хоть как-то компенсировать нехватку любви и поддержки, многие дети пытаются, при помощи дорогих вещей, продемонстрировать другим своё материальное благосостояние – то материальное благосостояние, которое может сделать их ещё более уязвимыми.

## «360 градусов одиночества»

Фильм, посвящённый миграции и созданный девочкой из Молдовы, получил в 2005 году главную премию Международного фестиваля одноминутных фильмов в Амстердаме. В фильме Ионелы Костаки, при помощи движения кинокамеры по кругу (360 градусов), показана пустая комната в традиционном молдавском доме. И в этой комнате эхом отдаются голоса людей, некогда живших в этом доме, – детей и взрослых: их смех, разговоры, всеобщее веселье и т. д. Когда кинокамера заканчивает своё круговое движение, становится понятно, что комната пуста. Ребёнок в доме один. Остались только воспоминания о времени, когда он был вместе со своими родителями, которые уехали за границу. «Ионела Костаки из Молдовы победила благодаря простоте её фильма и сильному социальному посланию, которое он в себе несёт. Ей удалось представить самые тяжёлые последствия миграции очень откровенно и искренне», – объяснили члены жюри. Фильм был избран «за его чистоту».



## Как подготовить своего ребёнка к вашему отъезду ?

Люди чувствуют себя хорошо, когда их жизнь стабильна и предсказуема. А как мы себя чувствуем, когда в нашу жизнь приходят перемены? – Они несут с собой волнения, переживания и стресс, требуют адаптации. Подобной переменной для ребёнка является отъезд родителей за границу.

Расставание является трудным не только для взрослых. Дети тоже страдают, а взрослые хотят их уберечь от страданий.

«Когда лучше сообщить ребёнку, что мне придётся уехать?», «Сказать сейчас или перед самым отъездом?», «Что мне делать, если он не захочет меня понять?».

Между детьми и взрослыми нет противоборства, просто иногда им трудно понять друг друга.

Что можно сделать, чтобы найти понимание у своего ребёнка, когда дело касается отъезда за границу? Что можно сделать, чтобы понять, что чувствует ребёнок?



- Родителям нужна поддержка, когда они борются с повседневными трудностями.
- Детям нужна поддержка, когда они пытаются понять мир, в котором живут, и найти в нём своё место.

## Говорите со своим ребёнком, говорите и снова говорите

Возможно, вы думаете, что лучше будет рассказать ребёнку об отъезде ПОСЛЕ того, как вы получите визу и подготовите всё необходимое. Казалось бы, в этом есть логика, но какова настоящая причина того, что вы откладываете разговор?

Родители зачастую не обсуждают с детьми свой отъезд, так как боятся их реакции. Это нормально – всем хочется избежать конфликтов и отрицательных эмоций.

Однако, как говорится в пословице, добрыми намерениями вымощена дорога в ад. Избегая прямого противостояния, родители могут причинить детям больше вреда.

Ребёнок переживает расставание с родителями как нечто отрицательное, как несправедливость. Некоторым детям кажется, что отъезд родителей – это заговор против них или наказание за то, что они сделали что-то «плохое». Как защитить ребёнка от подобных мыслей? – Покажите ему своё понимание того, что он чувствует, – говорите с ним.

### 1. Обсудите со своим ребёнком отъезд заранее.

Будьте готовы к тому, что первая реакция ребёнка может быть отрицательной. Но ему нужно сообщить об отъезде, и чем раньше, тем лучше. Ребёнок чувствует, что «что-то происходит», и хочет знать, что именно. Дайте ему время осознать и привыкнуть к мысли, что он не будет больше жить в одном доме с мамой и папой. Для ребёнка семья – это все люди, живущие под одной крышей. Ему трудно вообразить, что мама и папа больше не будут жить вместе с ним, не будут с ним разговаривать каждый день, что он не сможет с ними завтракать и смотреть по вечерам телевизор. Ребёнок представляет себе эти ситуации и задаёт много вопросов. Поэтому, пока вы рядом, вы способны его выслушать и помочь многое понять. А так как ему нужно время, чтобы свыкнуться с мыслью о вашем отъезде, то дайте ему такое время, а затем вернитесь к этой теме, чтобы обсудить её более детально.

### 2. Покажите своему ребёнку, что вы понимаете то, что он чувствует.

Каждый ребёнок по-своему выражает свои страдания, в зависимости от возраста, темперамента и т. д. Он может рассердиться, обидеться или замкнуться в себе. Как говорить с ребёнком, когда он страдает?

Вместо того чтобы игнорировать его чувства, вы могли бы:

- Постараться узнать, что он чувствует, и выразить его чувства словами: «Кажется, ты очень расстроен. Это нормально, что ты сердись из-за того, что мы могли бы быть вместе, а я уезжаю, потому что у меня здесь нет работы».
- Признать чувства ребёнка. Когда он говорит, будьте рядом, внимательно слушайте его, утвердительно кивайте головой, используйте слова и звуки: «А-а», «Да-а-а», «Ага», «Да, это так».
- Пофантазировать вместе с ним о том, чего не можете ему дать на самом деле: «Как было бы здорово, если бы у нас была волшебная палочка (ковёр-самолёт и т. п.) и мы могли бы видеться, когда захотим!».

### 3. Объясните своему ребёнку, почему вы пришли к мысли об отъезде за границу.

Таким образом вы сможете подготовить ребёнка к предстоящему событию и поможете ему лучше его понять. Не стоит акцентировать внимание ребёнка на том, что вы уезжаете ради него, ради его блага. Он сможет вам возразить, что ему ничего не надо, что он бы предпочёл, чтобы вы остались дома. Он может почувствовать себя виноватым. Важно, чтобы вы сказали ребёнку, что вы уезжаете не из-за него. Будьте уверены в том, что он способен вас понять. Ваши слова помогут ему успокоиться и не чувствовать себя виноватым.

**«Дети могут выдержать любую правду, им труднее выносить ложь и молчание, которого они не понимают», – говорит Франсуаз Долто, французский детский психоаналитик.**

## 4. Не злоупотребляйте своим авторитетом в разговоре со своим ребёнком.

Старайтесь не злоупотреблять своим авторитетом, говоря: «Такова ситуация, тебе придётся делать так, как я скажу!». Дайте ребёнку понять, что он может говорить с вами обо всём, что касается вашего отъезда и его самостоятельной жизни после этого. Это трудная ситуация, с которой ребёнку придётся справляться. Ему будет проще, если родители попытаются говорить с ним об этом, не навязывая свою волю и не используя свою власть.

Фраза: «Ты так сделаешь, потому что я так сказал» – показывает лишь то, что родителям нужна их власть. Эти слова ребёнок понимает примерно так: «Он – большой, а я – маленький; он – умный, а я – глупый; он – сильный, а я – слабый». Такая манера общения с ребёнком ведёт к недопониманию и провоцирует борьбу за власть.

Старайтесь обращаться к своему ребёнку с уважением, обсуждайте с ним ваши чувства и желания:

- «Я тоже переживаю, потому что и для меня эта ситуация необычная. Давай поговорим об этом, если хочешь».
- «Я понимаю, что в некоторых случаях трудно принимать решения. Если хочешь, мы можем вместе это спланировать...»
- «Мне необходимо знать, что в моё отсутствие ты будешь в безопасности. Ты согласен поговорить о человеке, который будет о тебе заботиться, пока меня не будет?»
- «Мне бы хотелось это с тобой обсудить, чтобы мы пришли к общему мнению... (о чём-либо)».

### Как избежать некоторых ошибок при разговоре со своим ребёнком об отъезде

Старайтесь избегать слова «но». Вместо «Я понимаю, что тебе грустно, но все дети к этому привыкают», можно сказать: «Я понимаю, что тебе грустно, потому что тебе нужно, чтобы я был рядом. Ты мог бы научить меня пользоваться компьютером, чтобы мы могли чаще общаться и чувствовали себя ближе друг к другу?».

Не преуменьшайте воздействие, которое будет иметь ваш отъезд. Не стоит говорить: «Ты скоро всё забудешь, я буду присылать тебе подарки!».

Не переносите вину на ребёнка: «Я уезжаю туда работать, чтобы я смогла покупать тебе всё, в чём ты будешь нуждаться».

Ни в коем случае нельзя «шутить», что вы уезжаете из-за того, что ребёнок плохо себя вёл.

## 5. Сообща с ребёнком выберите условия его адаптации к жизни вдалеке от вас.

Определите вместе с вашим ребёнком условия, которые ему помогут, как можно менее болезненно, адаптироваться к жизни вдалеке от вас – частые разговоры по телефону, занятия, которые развивали бы различные способности ребёнка, поддержка со стороны кого-нибудь из родственников и т. п.

### Узнайте, насколько ваш ребёнок готов остаться дома один

Вы будете далеко от вашего ребёнка и будете переживать за него. И, наверное, задаётесь вопросом, насколько он готов справляться с жизненными проблемами без вас.

Степень самостоятельности ребёнка не обязательно возрастает с годами. Два подростка в возрасте 14 лет могут вести себя по-разному в одной и той же ситуации.

Ребёнку нужна независимость, чтобы повзрослеть и стать сильнее. Со временем, родители, которые учат ребёнка быть самостоятельным и полагаться на собственные силы, получают его уважение и любовь. Родители, внимательно относящиеся к развитию своего ребёнка, предоставляют ему различные возможности, чтобы он мог развивать свои способности и становился самостоятельным. Таким образом ребёнок приобретает ценный опыт, который будет помогать ему в жизни. Несомненно, он нуждается в поддержке и направлении со стороны взрослых в этом процессе взросления.

Что может чувствовать ребёнок, когда знает, что один или оба его родителя уезжают:

- - Смущение
- - Подавленность
- - Растерянность
- - Уныние
- - Разочарование
- - Ярость
- - Раздражение
- - Тревогу
- - Беспомощность
- - Нервозность
- - Пессимизм
- - Страх
- - Замкнутость
- - Одиночество
- - Грусть
- - Волнение

Авторитет нельзя навязать силой.  
Необходимо, чтобы ребёнок сам наделил родителей авторитетом.

**Ответив себе на следующие вопросы, вы сможете понять, насколько ваш ребёнок подготовлен к тому, чтобы справляться с жизненными ситуациями без вас:**

- Ребёнок / подросток может или нет самостоятельно делать уроки и выполнять свои домашние обязанности? Приходится ли вам напоминать ему о его обычных обязанностях (например, предупреждать вас, если он где-нибудь задерживается, или убирать в своей комнате)?
- Ребёнок / подросток может о себе сам заботиться? Он одевается в соответствии с погодой и ситуацией, умеет пользоваться кухонными приборами, соблюдает элементарные правила гигиены и безопасности?
- Ребёнок / подросток в состоянии самостоятельно принимать решения? Умеет ли он мыслить критически? Справляется с новыми для него ситуациями?
- Между вами и вашим ребёнком сложились доверительные отношения? Часто ли он следует вашим советам? Полагается ли он на вас тогда, когда ему нужен совет или помощь? Обсудили ли вы с ним, к кому он может обратиться за помощью в случае необходимости?
- Если у вас несколько детей, то дружны ли они? Заботятся ли старшие о младших? Ладят ли они? Слушают ли друг друга?

## Поощряйте самостоятельность своего ребёнка

Попытайтесь представить себе как можно больше различных ситуаций, с которыми вашему ребёнку придётся самостоятельно справляться каждый день: дома, в школе, в селе, на улице, в общении с родственниками, с незнакомыми людьми, с братьями и сёстрами, при распоряжении деньгами и временем. Обсудите всё это со своим ребёнком и помогите ему потренироваться в самостоятельном принятии решений. Подобные беседы очень важны.

Подумайте вместе со своим ребёнком и определите, к кому он сможет обратиться в случае необходимости – к учителям, соседям, родственникам. **Поговорите с этими людьми и убедитесь**, что они смогут адекватно отреагировать на любую просьбу вашего ребёнка.

- **Говорите** со своим ребёнком о его мыслях и о том, что его беспокоит в связи с тем, что он останется дома один. Ответьте на все его вопросы. Так вы поймёте, что он думает о предстоящих переменах в его жизни и насколько он подготовлен к тому, чтобы справляться с этими переменами. Эти разговоры также помогут вашему ребёнку успокоиться, упорядочить свои мысли и поверить в собственные силы.
- **Помогите** своему ребёнку распланировать его день так, чтобы ему на всё хватало времени: на своевременное питание, выполнение домашних заданий, отдых, общение с друзьями. Но не переусердствуйте. Вашему ребёнку необходимо свободное время, которым он мог бы распоряжаться по своему усмотрению. А иначе, как же он научится самостоятельно принимать решения?
- **Показывайте** своему ребёнку, что вы ему доверяете. Хвалите его за ответственность, за его успехи каждый раз, когда ему что-либо удаётся. Это повысит его уверенность в собственных силах.
- **Вовлекайте** своего ребёнка в принятие решений, связанных с жизнью вашей семьи. Старайтесь всегда привлекать своего ребёнка к обсуждению семейного бюджета. Наблюдая за тем, как родители распоряжаются бюджетом вашей семьи, он научится ответственно относиться к деньгам. Участие в обсуждении различных дел в вашей семье разовьёт у него не только ответственность, но и чувство принадлежности к семье, что очень важно для сохранения открытых и положительных отношений. Спрашивайте у своего ребёнка его мнение и относитесь к нему с уважением.
- **Воспитывайте** своего ребёнка в духе уважения к властям. Подавайте пример своим уважительным отношением к офицерам полиции и к учителям. Помогите ему научиться быть вежливым и соблюдать моральные и социальные нормы.
- **Поощряйте** участие своего ребёнка в деятельности какой-либо группы. Это поможет ему развиваться. Таким образом ваш ребёнок создаст свою социальную среду, станет чувствовать себя частью общества, ему будет к кому обратиться за помощью. Ваш интерес и уважение к его друзьям поможет вам стать одним из его друзей.

Некоторые родители требуют, чтобы дети их слушали и никогда им не перечили. А потом, когда детям исполняется 25 лет, родители вдруг начинают от них ждать, что те смогут принимать самостоятельные решения, сумеют стать сильными и независимыми, успешными и богатыми. Но это не приходит только с возрастом, этому необходимо учиться в семье. Доверяйте своему ребёнку, как бы мал он ни был, уважайте его мнение и достоинство, вовлекайте его в принятие решений. Давайте ребёнку возможность выбирать и относитесь к его желаниям с уважением.

## Поговорите со своим ребёнком о безопасности и о безопасном поведении

- **Убедитесь, что ваш дом или квартира является безопасным местом для вашего ребёнка:** замок на двери надёжен, лекарства хранятся в отдельном месте, система отопления работает безопасно. Поговорите со своим ребёнком о том, что делать, если произойдёт авария или какие-либо неполадки. Вместе запишите номера телефонов различных служб, монтажера, сантехника и других «полезных людей», которым следует звонить в таких случаях.
- **Обсудите со своим ребёнком его поведение в различных трудных ситуациях** или в случаях риска для его физической и психологической безопасности. Убедитесь, что он способен сопротивляться опасным предложениям со стороны других людей. Объясните, куда он может обратиться за медицинской и психологической помощью.
- **Поговорите с вашим ребёнком-подростком об опасностях,** связанных с чрезмерным употреблением алкогольных напитков, включая вождение машины в состоянии алкогольного опьянения. Убедитесь, что у него есть возможность получить информацию о вреде наркотиков, алкоголя, курения, об опасности инфекций, передающихся половым путём, и об их последствиях для жизни, здоровья и развития.
- **Обсудите, чего вы как родитель ожидаете от своего ребёнка, каким видите его поведение** в ваше отсутствие. Например, вы хотите, чтобы он регулярно ходил в школу и посещал различные кружки по интересам. Поговорите с ним о том, как принимать у себя друзей и как ходить к кому-нибудь в гости; с какой целью и сколько времени смотреть телевизор и пользоваться компьютером. Открыто выскажите своему ребёнку свои пожелания относительно того, что и кому он может рассказывать о вашем отъезде и нахождении за границей.

- **Поговорите со своим ребёнком о будущем.** Побеседуйте о ваших планах и о его стремлениях. Узнайте, что ему нравится, а что не нравится. Найдите информацию о получении соответствующего образования и о возможностях, связанных с профессией и карьерой.
- **Объясните своему ребёнку, что он может всегда попросить помощи** у вас или у другого человека, если не способен с чем-нибудь справиться сам. Помогите ему понять, что просить помощи – это естественно и в этом нет ничего постыдного. Расскажите ему о случаях, когда вы просили чьей-то помощи.

## Помогите наладить отношения между вашим ребёнком и его опекуном

**Опекун** – это человек, которого вы выбрали для того, чтобы он заботился о вашем ребёнке, присматривал за ним, помогал ему и нёс ответственность за его жизнь и безопасность в ваше отсутствие.

- **Выберите опекуна вместе со своим ребёнком.** Обсудите со своим ребёнком, с кем он останется, когда вы уедете, за что будет нести ответственность этот человек, а также побеседуйте о том, что будет входить в обязанности ребёнка, например: учитывать мнение его опекуна, обращаться к нему за помощью в случае необходимости, сообщать опекуну, когда куда-нибудь уходит, относиться к этому человеку с уважением, помогать ему в домашних делах.
- Выбирая опекуна для своего ребёнка, подумайте – **соответствует ли этот человек и его форма поведения требованиям, предъявляемым для этой роли.** Бывают случаи, когда ребёнок становится свидетелем, а иногда и жертвой, опасного поведения человека, на попечении которого он остался: из-за чрезмерного употребления алкогольных напитков, эксплуатации труда ребёнка, жестокого обращения, насилия, включая сексуального.
- **Поговорите с будущим опекуном вашего ребёнка** и чётко определите, что будет входить в его обязанности, например: забота о здоровье вашего ребёнка, о его питании; присмотр за тем, что делает ребёнок в школе; поддержание контактов с его учителями; помощь в распределении денежных средств и т. д. В случае необходимости опекун должен будет срочно связаться с уехавшими родителями, то есть с вами.
- Убедитесь, что опекун или другой человек, выбранный вами, сможет говорить с вашим ребёнком и о других жизненно важных для него вещах, а не только о школе и питании. **Попросите опекуна**

**оказывать вашему ребёнку эмоциональную поддержку.** Многие из тех, кто заботится о детях, чьи родители за границей, считают, что их главной задачей является обеспечение ребёнка питанием и жильём. Подобное отношение способно обострить у ребёнка чувство изоляции и одиночества. Он может ещё больше замкнуться в себе. Как и каждый из нас, для того чтобы быть здоровым, ребёнок нуждается в поддержке, уважении, понимании, любви и дружбе.

- **Не следует внушать своему ребёнку, что он должен относиться к опекуну, как к родителям.** Не следует также позволять опекуну думать, что он будет «родителем» вашего ребёнка. Ребёнок, особенно подросток, предпочитает видеть в опекуне друга, партнёра, человека, с которым он может говорить на равных. Каким бы хорошим ни был опекун, он не может заменить родителей. Ребёнок это тоже понимает. Некоторые дети становятся «дерзкими», непослушными – таким образом они протестуют против опекунов, которые стремятся навязать им свой авторитет.
- Иногда опекуны пытаются чрезмерно контролировать жизнь и поведение детей, загружают их разными заданиями, чтобы уменьшить риск вовлечения ребёнка в те или иные опасные занятия. **Убедитесь, что опекун понимает, насколько важно участие вашего ребёнка** в различных мероприятиях – не только в школе, но и в группе друзей.
- Очень важно, чтобы вы **поговорили с опекуном о необходимости уважать личное пространство и личную жизнь вашего ребёнка.** И это не должно зависеть от того, решили ли вы, что ребёнок будет жить один и опекун будет его навещать, или же что ребёнок будет жить в доме опекуна. Важно, чтобы опекун сдерживал себя от проявления излишней заботы и любопытства, чтобы он с уважением относился к секретам вашего ребёнка, его личному дневнику и личным вещам, чтобы ни в коем случае не вмешивался в разговоры ребёнка с друзьями или их родителями.
- **Посоветуйте опекуну говорить с вашим ребёнком о вас – его родителях.** Эти разговоры помогут вашему ребёнку выразить свои эмоции, понять некоторые вещи, почувствовать себя ближе к родителям. Важно, чтобы опекун напоминал вашему ребёнку, что его родители о нём заботятся, даже если они далеко и не могут его видеть. Но опекуну не следует говорить вашему ребёнку, что его родители уехали «ради его блага», чтобы покупать ему игрушки, мобильные телефоны, дорогие вещи, квартиру. Это заставит вашего ребёнка чувствовать себя виноватым.

- Чтобы наладить с вашим ребёнком хорошие отношения, **посоветуйте его опекуну:**

- позволять ребёнку брать на себя определённые обязанности (в школе или дома);
- поощрять ребёнка к тому, чтобы он открыто выражал свою точку зрения, свои предпочтения и вкусы, которые могут отличаться от мнений и предпочтений взрослых;
- хвалить ребёнка за его успехи и оказывать ему необходимое внимание;
- позволять ребёнку одеваться по его усмотрению и носить причёску, которую он пожелает;
- не навязывать свою точку зрения и свои решения в разговорах с ребёнком;
- не слишком строго контролировать действия ребёнка, а также места, в которые он ходит, время ухода и возвращения;
- установить вместе с ребёнком (и с вами) определённые правила поведения, как для ребёнка, так и для опекуна. Эти правила должны быть чёткими, постоянными и последовательными («да» – значит «да», а «нет» – значит «нет»). Если ребёнок участвует в установлении общих правил, он их лучше понимает, знает свои права и обязанности, что поможет избежать недопонимания и многих конфликтов. Помимо этого, если ребёнку даётся право выбора, он сам возьмёт на себя ответственность и будет сам себя дисциплинировать.



#### Об установлении правил

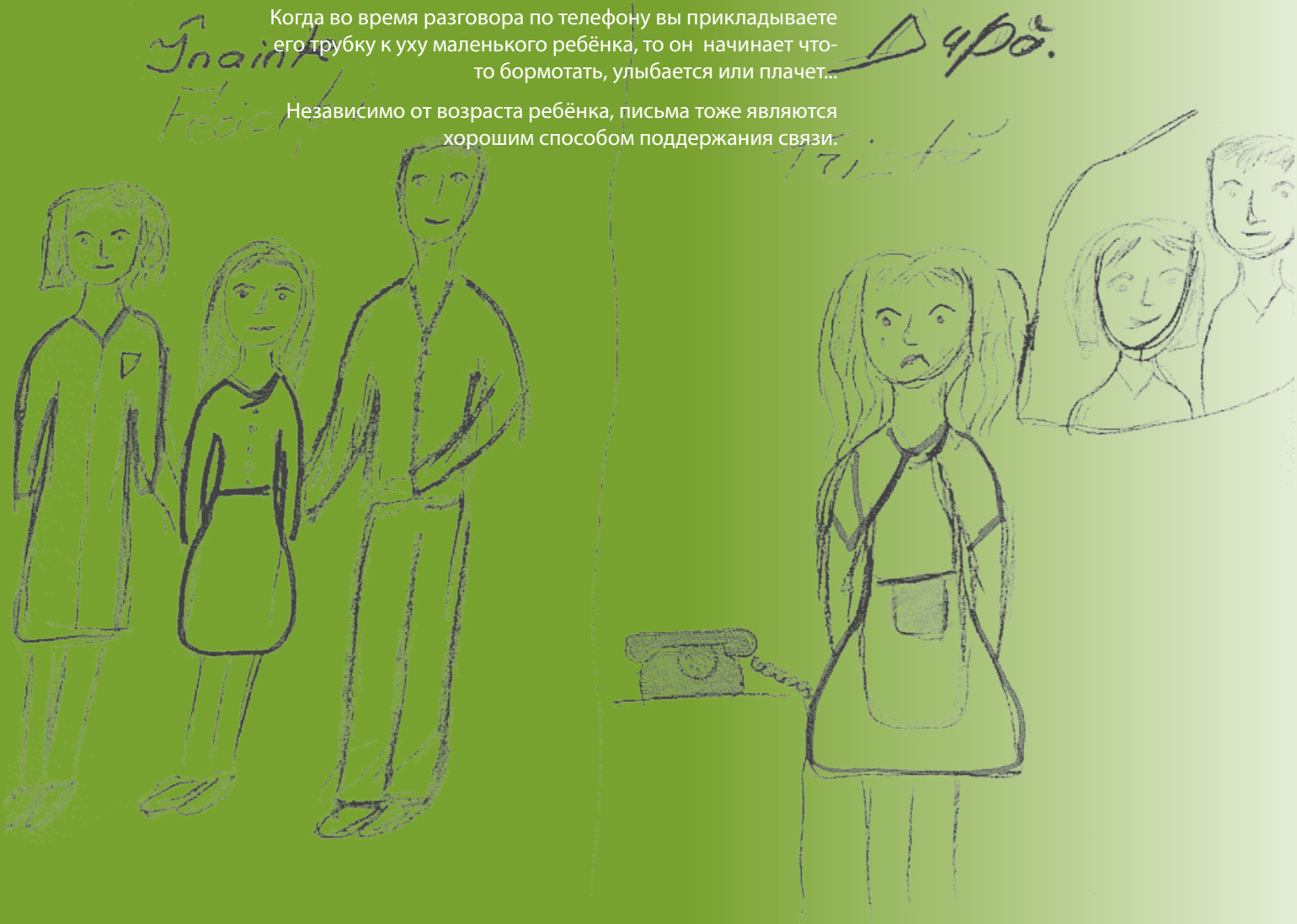
Чёткие правила помогают ребёнку избежать опасного или раздражающего поведения. Положительно выраженные правила (которые говорят ребёнку, что можно делать) намного полезнее списка запретов.

**Телефонные разговоры и письма, связь по Интернету помогают разлучённым родителям и их детям чувствовать себя ближе друг к другу**

Даже если ребёнок ещё младенец, он «понимает слова». Он понимает связь между голосом, словами и человеком, который их произносит.

Когда во время разговора по телефону вы прикладываете его трубку к уху маленького ребёнка, то он начинает что-то бормотать, улыбается или плачет...

Независимо от возраста ребёнка, письма тоже являются хорошим способом поддержания связи.



## Как общаться со своим ребёнком на расстоянии?

Общение – это чудо: оно может помочь отогнать злую собаку и сблизить людей, которые находятся на расстоянии, может ранить или облегчить страдания. При помощи слов мы обмениваемся новостями и выражаем свои чувства.

**Общение – это ключ** к двери, которую вы закрыли, когда уехали.

Письма и частые разговоры помогают уехавшим родителям ежедневно быть частью жизни своих детей.

Говорите со своим ребёнком всегда: когда он ещё совсем маленький и когда он уже подросток, когда он радуется и когда грустит, когда болеет или не знает, как поступить. Общайтесь со своим ребёнком как можно больше – по телефону, в Интернете, при помощи писем и открыток, передавайте сообщения через односельчан или родственников, которые приезжают домой из-за границы, – и в ваших отношениях с ребёнком будут происходить чудеса.

Иногда общение без слов тоже имеет большую силу. Но издалека, по телефону или в письме, невозможно одобрительно кивнуть головой, вопросительно приподнять брови.

**Формы поведения и руководства родителей, которые мешают им быть достаточно близкими со своим ребёнком, чтобы лучше его понимать**

Советы:

«Ты должен...».

«Как так получилось, что у тебя нет...?»

Принижение значения чувств ребёнка:

«Ничего страшного...».

Воспитание / поучение:

«Ты мог бы превратить это в положительный опыт, если бы...».

Утешение:

«Это не твоя вина. Ты сделал всё, что мог».

Воспоминания:

«Это мне напомнило о том случае...».

Приободрение:

«Ну, хватит грустить! Давай, улыбнись!»

Сочувствие:

«Ах ты, бедненький...»

Допрос:

«Когда это началось?»

Оправдание:

«Я бы тебе позвонил, но...»

Исправление:

«Всё произошло совсем не так...»

Наша убеждённость в том, что только мы можем и должны «решить» проблему и «исправить» положение, чтобы наш ребёнок чувствовал себя хорошо, мешает нам стать ближе к нашим детям и дать им понять, что мы их понимаем.

**«Общение без насилия — язык жизни»**

М. Б. Розенберг

Вот почему важно выражать словами то, что вы хотите сказать, что вы чувствуете, что вас интересует или заботит.

**Объясните своему ребёнку словами, что вы его любите и понимаете.**

**Прислушивайтесь к чувствам и нуждам вашего ребёнка.**

Телефон предназначен не только для того, чтобы говорить, но и для того, чтобы слушать. Относитесь с пониманием к чувствам ребёнка: «У тебя грустный голос. Я понимаю, что тебя что-то беспокоит. Хочешь мне рассказать, что случилось?» Ребёнку трудно вести себя так, как вы этого требуете, если его чувства и эмоции не учитываются.

**Покажите своему ребёнку, что вы понимаете его чувства.**

Не отрицайте чувства ребёнка, думая, что таким образом вы облегчите его положение, и не говорите ему, что он «должен» чувствовать. «Если бы ты был внимательнее...», «Ты не должен грустить...», «Я не понимаю, почему ты злишься». Наоборот, принимая эмоции ребёнка, вы будете ближе к нему, а он будет чувствовать себя лучше, обсуждая с вами свои заботы. Чувствуя вашу открытость в общении, он будет и в будущем открыт с вами.

**Чтобы показать своему ребёнку, что вы понимаете его чувства, говорите:**

- «Я понимаю, что тебе было не просто...»
- «Наверное, ты почувствовал себя оскорблённым».
- «Я понимаю, что тебя беспокоит то, что...»
- «У тебя всё получилось так, как ты этого хотел?»
- «Если ты хочешь об этом поговорить, я готов тебя выслушать».

**Объясните** своему ребёнку, почему он должен вести себя тем или иным образом и что вы имеете в виду, когда говорите: «будь послушным», «веди себя хорошо», «не шали», «во всём слушайся бабушку и дедушку, других родственников». В сказке про козу и семерых козлят коза запрещает козлятам открывать дверь чужим, но не объясняет почему, и тогда появляются проблемы!

**Приободрите своего ребёнка** словами, которые помогут ему повысить уверенность в собственных силах.

**Если вы хотите приободрить своего ребёнка, говорите ему:**

- «Ты меня этим очень обрадовал!»
- «Спасибо!»
- «Ты хотел бы...?»
- «Что скажешь, если мы...?»
- «Вот это я называю быть заботливым (вежливым, смелым, хорошим...)».

Подростки чрезвычайно чувствительны к тому, что им говорят взрослые. Они очень ранимы и чувствуют себя оскорблёнными, когда их критикуют. В различных ситуациях, по телефону или при встрече, не забывайте говорить им ободряющие слова.

**Ободряющие фразы:**

- «Я думаю, ты отлично справляешься с...»
- «Я уверен, что у тебя получится...»
- «Когда ты делаешь то, что тебе нравится, у тебя всё получается».
- «Я вижу, с учёбой у тебя всё хорошо...»
- «Только сильные люди так поступают...»
- «У тебя всё получается. Продолжай!»

**Хвалите своего ребёнка, не унижая, и критикуйте, не обижая.** Дети стесняются, когда их хвалят, а они считают, что не заслужили этого. А иногда они даже специально ведут себя плохо в стремлении доказать, что вы неправы. Чтобы похвала возымела эффект, опишите то, что вы видите или слышите, опишите, что вы чувствуете в связи с этим. Старайтесь не сравнивать ребёнка с другими детьми: «Самый лучший», «Лучше, чем...».

**Полезная похвала:**

- «Я думаю, ты очень рад результату. Ты много готовился к этой контрольной».
- «Это твоё лучшее время».
- «Эти отличные оценки – результат твоих стараний и упорного труда. Я думаю, ты гордишься собой».
- «Нужна самодисциплина, чтобы выполнять домашнее задание, несмотря на усталость».
- «Твой брат забыл дома обед, а ты поделился с ним своим хлебом».
- «Ты знал, что я буду волноваться, если тебя не будет дома, когда приду с работы. Поэтому ты оставил мне записку с номером телефона, по которому тебя можно будет найти. Это называется быть заботливым».
- «Ты рассказал мне о том, что сегодня произошло в школе, хотя знал, что я могла бы на тебя рассердиться. Я очень ценю твою откровенность».

Вместо того чтобы указывать на ошибки, обратите внимание на то, что ребёнок сделал правильно, и объясните, что ещё нужно сделать.

**Критика, которая не оскорбляет:**

- «Ты почти одета. Чистая блузка, брючки, носочки... Осталось только причесаться, обуться, и ты готова идти!»
- «Ты уже сделал больше половины! Три задачи ты уже решил, осталось ещё две».
- «Тоже неплохо. Ты всегда внимательно относился к животным. И это единственный раз, когда ты забыл их покормить».

**Выполняйте свои обещания.** Когда вы не сдерживаете данное обещание, ваш ребёнок чувствует себя обманутым, обиженным и обескураженным. Ребёнок ожидает чего-то, а потом этого не получает, поэтому он перестаёт верить в обещания взрослых.

**Поддерживайте связь с опекуном,** с бабушкой, дедушкой и с другими родственниками. Если между ними и вашим ребёнком есть недопонимание, выслушайте все стороны и не спешите обвинять кого-либо.

**Общайтесь с учителями вашего ребёнка.** Ребёнок много времени проводит в школе. Учителя знают вашего ребёнка, в курсе того, как у него идут дела, могут на него влиять. Учителя способны рассказать вам о ребёнке такие вещи, о которых вы не сможете узнать ни у кого другого. В свою очередь, учителя также нуждаются в понимании и поддержке с вашей стороны, для того чтобы лучше отвечать потребностям вашего ребёнка.

Постарайтесь **не компенсировать своё отсутствие дома большим количеством подарков.** Попробуйте проанализировать, почему вы это делаете. Может, потому, что чувствуете себя виноватыми и просто пытаетесь избавиться от чувства вины? Но это значит, что вы удовлетворяете свои нужды, а не нужды ребёнка. Частые подарки учат ребёнка тому, что любовь можно заменить материальными ценностями. Вы этого хотите? Вы бы хотели, чтобы он так же поступал с вами? Ничто в мире не может заменить папу или маму. Не всё можно купить.

**Задавайте своему ребёнку открытые вопросы,** на которые нельзя ответить только «да» или «нет». Таким образом вы предоставите вашему ребёнку возможность рассказать вам больше о его чувствах и важных для него событиях.

**Вопросы и фразы, «открывающие» ваше общение с ребёнком:**

- «Чем ты сегодня занимался?»
- «Что нового в школе?»
- «Как ты себя чувствуешь в школе?»
- «Как ты спал ночью? А вчера?»
- «Как дела у твоих друзей?»
- «Как ты ладишь с...?»
- «Хочешь об этом поговорить?»
- «Как ты думаешь, что нам нужно сделать в связи с этим?»
- «Что ты думаешь о...?»



- «Почему ты выглядишь таким уставшим?»
- «Расскажи мне, как прошёл твой день сегодня?»
- «Расскажи мне побольше о...»
- «Мне бы хотелось знать, что у нас похожие взгляды на происходящее. Поэтому ты можешь задавать мне вопросы каждый раз, когда тебе что-то непонятно».
- «Я тебя слушаю».
- «Давай поговорим и об этом».

Для того чтобы сохранить хорошие отношения со своим ребёнком, **интересуйтесь:**

- кругом его друзей – по каким принципам он выбирает друзей, какие у них общие интересы, чем они вместе занимаются; не критикуйте; делами в школе, не читая нотаций и не обвиняя;
- другими вещами: что он делает дома, как себя чувствует, какие важные для него события происходят, как складываются отношения с близкими.

**Поддерживайте участие вашего ребёнка** в школьных и внешкольных мероприятиях (спорт, музыка, чтение книг, молодёжные ассоциации). Стимулируйте развитие своего ребёнка и относитесь серьёзно к его мнению при принятии решений.

В свой день рождения девочка-подросток получает подарок от родителей, которые находятся за границей. Волнуясь, она открывает коробку. Это туфли. Она их примеряет, но оказывается, что они на несколько размеров меньше.

**Это сюжет фильма**, снятого в Молдове, о том, как миграция воздействует на детей.

**Взрослые спрашивают у своих детей про их друзей**

## Осознайте в вашем ребёнке постоянное наличие перемен!

Дети растут, взрослеют, а родители, которые уехали за границу, часто думают, что дети остались такими же, какими они их помнят до отъезда.

Важно, чтобы родители понимали, что их ребёнок растёт, развивается и хочет, чтобы к нему относились, как ко взрослому, не свысока, а как к равному партнёру. Для этого следует постоянно общаться со своим ребёнком, сохранять с ним тесную связь, обмениваться фотографиями и планами на будущее.

«Взрослые любят цифры. Когда ты говоришь им, что у тебя появился новый друг, они никогда не задают тебе вопросов о самом главном. Они не спрашивают: «А какой у него голос? В какие игры он любит играть?». Они спрашивают: «Сколько ему лет? Сколько у него братьев? Сколько зарабатывает его отец?». И после этого воображают, что узнали человека».

Антуан де Сент-Экзюпери, «Маленький принц»





### Чем и кем являются и не являются наши дети

Чаще всего говорят, что дети – это наше будущее. Теперь ещё говорят, что ребёнок – это не сосуд, который нужно наполнить, а факел, который нужно зажечь. Дети – это ангелы из рая. Дети – родители взрослых. Дети – самые строгие судьи взрослых. Дети являются приоритетом. Дети – лучшие консультанты производителей игрушек. Дети – как мобильные телефоны: раздражают, когда их слышно слишком громко и в самый неподходящий момент. А чем или кем дети не являются? Дети не являются глупцами. Если бы они были глупы, они бы не учились столь многому и так быстро. Дети не бывают слишком маленькими для того, чтобы учиться быть ответственными и защищать себя от опасностей.



## Что ещё вам следует знать о своём ребёнке?

О детях было уже почти всё сказано: чем или кем они являются и не являются. Родители чаще всего отлично понимают своего ребёнка. Но иногда их ребёнок ведёт себя так, «будто это вовсе и не их ребёнок». Именно в таких ситуациях родителям бывает нужен «советчик», который был бы всегда под рукой и мог бы объяснить, что происходит с их ребёнком и что им делать, чтобы найти с ним взаимопонимание и наладить отношения. Вот об этом мы думали, когда подбирали для вас в качестве такого «советчика» следующий небольшой «словарик для родителей»:

**1. Знание возрастных особенностей своего ребёнка** — поможет вам понимать его поведение в различных ситуациях. Таким образом, вы больше не будете считать «отрицательными» определённые черты, характерные для того или иного возраста. Например, в подростковом возрасте у детей обостряется потребность самоутверждения. Подростку нужно больше возможностей для развития личности и своей независимости от родителей. Если эти потребности не реализуются, ребёнок может стать безразличным, изолированным или агрессивным и дерзким.

«Если вы заставляете меня чувствовать себя младше, чем я есть, я буду вести себя, как маленький ребёнок. Я экспериментирую, чтобы учиться, поэтому вы не можете меня защитить от последствий моих собственных поступков».

## 2. Понимание эмоциональных потребностей своего ребёнка –

поможет вам обеспечивать все необходимые условия для его гармоничного развития. Помимо физических нужд (пища, крыша над головой, безопасность), у каждого человека, включая детей и подростков, есть ещё и эмоциональные потребности (поддержка, уважение, признание, принятие, любовь, дружба, исполнение своих надежд и т. д.). Здоровье и развитие каждого ребёнка зависят от удовлетворения этих естественных потребностей.

«Мне нужна ваша любовь, внимание, поддержка и тогда, когда у меня всё хорошо, и тогда, когда у меня трудности».

## 3. Постоянное общение со своим ребёнком –

поможет вам понять, о чём он думает, что чувствует, с какими проблемами сталкивается, в чём нуждается. Отношения между детьми и родителями должны основываться на понимании, а не на авторитете и силе. У вас будут хорошие отношения с вашим ребёнком, если он будет чувствовать, что вы его цените и понимаете, что он вас интересует и что вы относитесь с уважением к его личной «вселенной». Общаясь, вы узнаете, какому давлению подвергается ваш ребёнок в школе, в семье и в обществе. Таким образом, вы сможете лучше понимать поведение своего ребёнка, которое иногда кажется «неподобающим».

«Разговаривайте со мной каждый день, и вы узнаете, о чём я думаю и что чувствую. Рассказывайте мне о том, что происходит в вашей жизни (которая является и моей жизнью). Рассказывайте мне о своих идеях, заботах и надеждах. Так появляется взаимопонимание».

## 4. Развитие уверенности и самоуважения у вашего ребёнка –

будет служить надёжным способом предотвращения проблем, которые могут иногда возникать у детей и молодёжи: трудности в учёбе, пропуск уроков, конфликты с законом, использование наркотиков и алкоголя, самоубийство. Дети составляют мнение о себе из мнений окружающих их людей. Эти люди являются «зеркалом», в котором ребёнок себя видит. Одна из основных ролей родителей – помочь своим детям раскрыть себя и развить чувство самоуважения. Уважать себя – значит брать на себя ответственность, самоутверждаться, удовлетворять собственные потребности, намечать цели в жизни и находить способы их достижения.

«Без понимания и поддержки я не смогу гармонично развиваться. О честно заслуженной похвале мы иногда забываем, а вот об упрёках – никогда».

## 5. Поощрение желаемого, положительного поведения вашего ребёнка –

самый действенный метод развития у него привычки к дисциплине. Избегайте наказаний. Бить ребёнка – не значит любить. Бить ребёнка – значит унижать и озлоблять его. Вы ведь хотите, чтобы ваш ребёнок многого достиг в жизни? Все физические и эмоциональные наказания, которые используют родители, отрицательно сказываются на самоуважении их ребёнка и на его отношениях с родителями.

«Ведите себя со мной так, как ведёте себя со своими друзьями, и я тоже стану вашим другом. Помните, я учусь, копируя поступки взрослых, а не замечания, которые они мне делают».

## 6. Вовлечение и участие вашего ребёнка в принятии решений,

которые его касаются – является его правом. Дети – это не мини-люди с мини-правами. Как и любой человек, ребёнок обладает правом иметь и высказывать собственное мнение о различных аспектах жизни. Обсуждайте со своим ребёнком решения, которые его касаются. Если вы начинаете обсуждать план своего отъезда на работу за границу, то обсуждайте его вместе со своим ребёнком, а если детей несколько – то вместе со всеми своими детьми. И вместе решайте: уедет один из родителей или оба, как долго вы будете отсутствовать, кто будет о ребёнке / о детях заботиться, будет ли он / они жить самостоятельно или с опекуном, что будет входить в обязанности ребёнка / детей и опекуна.

«Хочу, чтобы у меня была возможность высказывать собственное мнение. Хочу, чтобы к моим словам относились серьёзно».



# МОЙ РЕБЁНОК ОДИН ДОМА

## Библиография и web-ресурсы

CARTE PENTRU PROFESIONIȘTII CARE LUCREAZĂ CU PĂRINȚII, București, Vanemonde, 2005.

COMPORTAMENTUL COPILULUI MEU – Ghid cu metode de învățare comportamentală pentru părinți, „Salvați Copiii” România.

COMUNICAREA EFICIENTĂ CU COPIII. Acasă și la școală, de Adele Faber, Elaine Mazlish, București, Curtea Veche Publishing, 2002.

CUM SĂ PREVENIM SUFERINȚELE COPIILOR. Când părinții se despart, de Francoise Dolto, în colaborare cu Ines Angelino, Editura Trei, București, 2003.

CUM SĂ VORBEȘTI CU ADOLESCENȚII DESPRE CELE MAI IMPORTANTE ASPECTE ALE VIEȚII LOR, de Richard Heyman. București, Lucman, 2005.

EDUCAȚIA COPILULUI MEU ÎN 25 DE TEHNICI (CARE NU DAU GREȘ), de Meg F. Schneider. București, Humanitas, 2006.

ÎNCREDEREA ÎN SINE A ADOLESCENTULUI: COPILUL LA VÂRSTA INGRATĂ, de G. Duclos, D. Laporte, J. Ross. București, House of Guides, 2006.

MANUAL PENTRU PĂRINȚI care vor copii cumiți, „Salvați Copiii” România, București, Speed Promotion, 2004.

SITUAȚIA COPIILOR RĂMAȘI FĂRĂ ÎNGRIJIRE PĂRINTEASCĂ ÎN URMA MIGRAȚIEI. Raport de studiu. Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului, UNICEF Moldova, Chișinău, 2006.

<http://singleparents.about.com>

[www.parinti.com](http://www.parinti.com)

<http://parent.aadac.com>

[www.goodcharacter.com](http://www.goodcharacter.com)



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](mailto:jmdi.pmu@undp.be) Website: [www.migration4development.org](http://www.migration4development.org)

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



# МОЙ РЕБЁНОК ОДИН ДОМА

**Книга для родителей, которые уезжают  
 работать за границу**

Координатор: Чезар Гаврилюк

Текст: Даниела Платон

Вклад и творческое редактирование:

Аурелия Гузун и Игорь Гузун

Дизайн: Ликэ Саинчук

Печать: «Foxtrot» S.R.L.

Тираж: 7 000 экземпляров

© ЦИДПР

© **URMA**

**Центр Информирования и  
 Документирования по Правам Ребёнка**

Ул. Еуджен Кока, 15, Кишинэу, MD 2008,

Республика Молдова

Тел./Факс: (+373 22) 71 65 98, 74 78 13

E-mail: [ciddc@yahoo.com](mailto:ciddc@yahoo.com)

[www.childrights.md](http://www.childrights.md)

