

Я сейчас просто лопну от злости ...



Информация и руководство
для родителей и других
взрослых



В Норвегии запрещено бить детей. Что же нам делать, когда мы в отчаянии, разозлены и не видим иного выхода? Как не попасть в этот порочный круг?

Иногда нашему родительскому терпению приходит конец. Например, тогда, когда

- наш «ангелочек» не хочет спать, а мы так устали, что находимся на грани срыва
- наш трёхлетний ребёнок упёрся и не хочет делать то, что мы его просим
- наш девятилетний ребёнок готов вести с нами дискуссию до бесконечности, даже тогда, когда наше терпение уже лопнуло
- подросток приходит домой совсем не тогда, когда обещал
- поведение ребёнка / подростка совершенно не совпадает с представлениями родителей о правильном поведении

Многие родители чувствуют себя в таких ситуациях бессильными, и от отчаяния, злости и этого бессилия действуют сгоряча. Иногда мы, родители, устаём по другим причинам, не от детей, и нет сил сдерживать себя. У нас самих или окружающих нас такое чувство, что мы можем сорваться из-за вещей, которые в обычной ситуации представляются просто мелочью.

Иногда всё это заканчивается тем, что мы плохо обращаемся с детьми, и при этом сами знаем, что это плохо: ругаем их, хватаем их, встряхиваем, наносим им удары и оплеухи. Когда мы в отчаянии, мы не видим, как ещё можно вести себя в этой ситуации. В результате нас мучают угрызения совести, и мы отчаиваемся ещё больше.

Знакомо это Вам? В таком случае, Вы не одиноки. Многие родители чувствовали себя беспомощными в таких ситуациях.

Если Вы чувствуете, что теряя контроль, Вы делаете плохо и себе, и ребёнку, попросите о помощи. Разговор с медсестрой или другим человеком, которому Вы доверяете, может помочь Вам найти другие выходы из непростых ситуаций. Обращайтесь за помощью, пока проблемы не слишком велики. Гораздо лучше предотвратить проблемы, чем ждать и накапливать их!

Куда можно обратиться за помощью:

- В детский диспансер или школьный медпункт
- К работникам детского сада
- В органы опеки
- К консультанту в школе
- В педагогически-психологическую службу
- По горячей линии «Взрослые для детей»
По будням 09-15, телефон: 810 03 940 или по электронной почте: bekymring@vfb.no

Если что-то случится вечером или ночью, когда этих помощников не найти, можно позвонить:

- SOS телефон – SOS Церкви
Телефон: 815 33 300
- Телефон помощи «Психическое Здоровье»
Телефон : 810 30 030 или интернет-сайт:
www.sidetmedord.no

По этим телефонам можно звонить круглые сутки.



Программа «Руководство для родителей» предназначена для родителей детей в возрасте от 0 до 18 лет. Её цель – помочь Вам осознать, что именно из того, что Вы делаете, хорошо для Вашего ребёнка, и через это осознание придать Вам, как отцу или матери, уверенности в том, что то, что Вы делаете, хорошо для него. Если хотите, Вам также помогут найти какие-то иные способы подхода к Вашему ребёнку. Участвуя в программе, Вы сможете встречаться в группах с другими родителями для обмена опытом и получения помощи в поиске своих собственных решений. Во многих крупных муниципалитетах есть возможность участвовать в родительских группах с другими языками.

www.bufetat.no/foreldreveiledning/