

## БУТИ БАТЬКОМ У НОВІЙ КРАЇНІ

Іноді буває важко бути батьком. Раптово ти стаєш відповідальним за іншу людину. Бути батьком у країні, де ти сам не виріс, може ускладнити ситуацію ще більше. У цьому випуску Doavisa ми доклали зусиль для того, щоб зібрати корисну інформацію для тебе як для батька у новій країні.



### – ДЕЯКІ ПОРАДИ ПОПУТНО – ВИХОВАННЯ ДИТИНИ

- Запитуй, якщо ти в чомусь не впевнений. Жоден батько не знає все.
- Надавай чіткі вказівки. І додержуйся вказівки, яку та надав. Наприклад, якщо ти сказав «ні» солодошам, тобі не варто змінювати своє рішення і говорити «так» пізніше.
- Підтримуй зоровий контакт із дитиною, коли надаєш їй вказівку.
- Повтори вказівку декілька разів.
- Говори спокійно.
- Слухай свою дитину.
- Часто хвали її. Не бійся приймати рішення. Дітям подобається знати, в чому полягають правила, але їм потрібно розуміти, що і чому ти хочеш, щоб вони робили.
- Вір у те, що ти робиш правильно, - ти гарний батько!

### ЯКЩО У ТВОЄМУ ДОМІ Є ДІТИ-ПІДЛІТКИ

- Поговори з іншими батьками. Що вони роблять і які правила вони мають для своїх дітей-підлітків?
- Встанови гарні угоди з твоєю дитиною-підлітком. Домовтесь про час удома, на ігри, і про час на дворі.
- Запитай, де знаходиться твоя дитина-підліток і з ким вона. Запроси дітей-підлітків додому і познайомся з їхніми друзями.

## ПРАКТИЧНИЙ ГЛОСАРІЙ

– слова, які варто знати батькам у Норвегії

**Станція здоров'я (Helsestasjon):** Станція здоров'я (helsestasjon) - це офіс у кожному місцевому органі самоврядування, де працюють медсестри і лікарі.

- Батьки можуть звернутися до станції здоров'я, якщо мають запитання або якщо щось не в порядку
- Станція здоров'я безкоштовна для всіх
- Лікування зубів безкоштовне для дітей. Станція здоров'я може допомогти тобі призначити візит

**Види діяльності (Aktiviteter):** Багато дітей і молодих людей займаються різними видами діяльності у свій вільний час. Наприклад, футбол, гандбол, лижним спортом, гімнастикою, танцями, музикою та карате. Дівчата займаються цим так само, як хлопці.



**Коли твої діти займаються видами діяльності:**

- Знайди інформацію про цей вид діяльності. Запитай вчителя або іншого батька
- Відвідай тренування
- З'ясуй, яке обладнання потрібне

**Добровільна праця (Dugnad):** Добровільна робота - це зустрічі та робота разом без оплати.

- Добровільна робота є звичайною справою у Норвегії. Добровільна робота відбувається у дитячих садках, школах, при виконанні різних видів діяльності та по сусідству.
- Пам'ятай, що кожен потрібен при виконанні добровільної роботи, і така робота часто є гарною можливістю познайомитися з іншими батьками і краще вивчити норвезьку мову.

**Школа (Skole):** Усі діти у Норвегії мають рівне право на освіту незалежно від того, де вони живуть і скільки заробляють їхні батьки. Деякі поради для тебе, якщо твої діти ходять до школи:

- Школа очікує, що батьки будуть слідкувати за навчанням дітей у школі
- Вчасно приводи дітей до школи
- Забезпеч, щоб твої діти виконували домашнє завдання. Приймай участь у шкільному житті
- Буде корисно, якщо ти з'ясуєш, які застосунки використовує школа



- Запитай, чи мають батьки у класі групу у Facebook. У таких групах часто можна знайти корисну інформацію
- Слідкуй за речами, що відбуваються у класі: Батьківські збори, класні збори і дні народження
- Запаковані ланчі - у Норвегії діти беруть запаковані ланчі до школи. Багато дітей беруть бутерброд і фрукти, але можна брати також іншу їжу.

**Обладнання для дітей (Utstyr til barna):**

Норвегія - це країна, що має багато сезонів, для яких потрібна різна одяга та обладнання. З цієї причини багато батьків у Норвегії купують велику кількість речей секонд-хенд. Ти можеш купити речі секонд-хенд або орендувати у: BUA, Finn, Tise, груп «продай-і-купи» у Facebook та у магазинах секонд-хенд, наприклад у Fretex.

**Voksne for barn (Дорослі для дітей):** Некомерційна організація, що надає консультації та поради батькам стосовно таких тем, як відчуття, переломні моменти і дорослішання у мультикультурному середовищі. Вони також пропонують лінію підтримки батьків на польській, російській і литовській мовах для батьків із Східної Європи. Лінія підтримки для батьків - Voksne for Barn (vfb.no)

**Станція здоров'я (Helsestasjon):** Просто звернися до станції здоров'я у твоїй місцевості, якщо маєш якісь запитання. Ти не маєш чекати, доки тобі призначать візит.

**Foreldresupport (Підтримка для батьків):** Безкоштовний та анонімний телефон і чат-сервіс для тих, хто піклується про дітей молодше 18 років і потребує допомоги чи поради, а також для тих, кому треба поговорити з кимось, щоб відчути полегшення. Працює цілодобово 365 днів на рік.