

ЯК ПІДТРИМАТИ ДИТИНУ, ЯКЩО ЇЇ РІДНІ ЗАЗНАЛИ ПОРАНЕННЯ НА ВІЙНІ

5 порад батькам

Часом війна ранить... Ранить по різному – інколи це незначні проблеми, інколи – із загрозою життю, порушеннями функцій, потребою у тривалому лікуванні та реабілітації. Війна ранить теж по різному – бо часом рани видимі, вони на тілі, а часом рани в душі, вони пов'язані з пережитими психотравмуючими подіями, посттравматичним стресовим розладом чи іншими проблемами – і попри те, що вони невидимі, їх наслідки та вплив на життя можуть бути не менш вагомими. Коли рідні дітини зазнали поранень, перебувають на лікуванні чи реабілітації – природньо, у дітини багато тривог і багато запитань... Підтримка потрібна не лише пораненим рідним – підтримка потрібна теж і дітям...



1 ОБГОВОРЮЙТЕ З ДИТИНОЮ СИТУАЦІЮ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ РІДНИХ

Дітям так важливо розуміти, що відбувається. Поранення, особливо критичне, викликає природньо тривогу в усіх рідних – дитина не може не відчувати цього. Втім часом нам, дорослим, так хочеться оберегти її від хвилювань і тому ми не говоримо їй нічого або кажемо «напівправду». На жаль, в таких ситуаціях дитина починає додумувати і залишається з цими домислами та тривогою наодинці – а це дуже непросто... Тому так важливо говорити з дітьми, шукати слова, якими можна їй пояснити ситуацію, необхідні медичні процедури, наскільки можливо на основі прогнозів лікарів - очікуваний подальший перебіг. Важливо теж слухати усі занепокоєння дітини, її запитання – і пробувати знайти і дати їй належні відповіді та емоційну підтримку. Навіть якщо ситуація непередбачувана і є приводи для тривоги – дітині набагато легше, коли в цьому досвіді вона не є сама, коли вона розуміє, що відбувається, і може говорити з рідними про усі свої занепокоєння.

2 ЗАЛУЧАЙТЕ ДИТИНУ ДО ТУРБОТИ ПРО ПОРАНЕНИХ РІДНИХ

Ця турбота може проявлятися дуже по-різному в залежності від обставин – і дзвінками, й переданими малюнками та власноруч зробленими подарунками, і молитвою, і відвідуванням у лікарні чи реабілітаційному центрі, підтримкою вдома уже по поверненню. Втім незалежно від обставин – есенцією турботи є любов. З нею будь-які рани гояться швидше. І це так важливо, щоби у цих непростих пережиттях дитина теж здобула цей досвід, який розвиває у ній уміння підтримувати і турбуватися. Звісно, залучення дитини до відвідин у лікарні, особливо перші рази, має супроводжуватися належним поясненням, що вона побачить; дитині важливо, щоби поряд з нею була близька людина; наперед продумати вияви турботи чи підтримки. Важливо дати дитині можливість побути стільки часу, скільки є комфортно; і могли після відвідин обговорити можливі запитання та занепокоєння.

3 ПОЯСНЮЙТЕ ДИТИНІ ТАКОЖ ТЕ, КОЛИ «РАНИ НЕВИДИМІ»

Іноколи буває так, що пережиті психотравмуючі події на війні можуть спричинити посттравматичний стресовий розлад чи інші психологічні проблеми. Прояви цього є більше у емоційній сфері, поведінці, порушеннях сну та інших симптомах. Дитина може відчувати, що рідні змінилися, що вони не такі, як були до війни – і вона може не розуміти, чому так сталося, чого чекати, як допомогти. Тож є дуже важливим не лише звернення за фаховою допомогою для потребуючої дорослої особи, але консультація з фахівцем, про те, як пояснити це дитині, як підтримати і дати надію. З дітьми обов'язково необхідно обговорювати такі ситуації і давати пояснення у зрозумілій для дитини спосіб. Для прикладу, про ПТСР: «Так як бувають рани на тілі, бувають і рани на душі, вони теж болять, через них тато зараз не може спокійно спати, йому сняться важкі сни про пережите, йому згадується це і у день, тому він деколи такий емоційний – і тому тато буде проходити спеціальне лікування, яке допоможе йому і за якийсь час ці рани в душі загояться...»

4 ДОПОМАГАЙТЕ ДИТИНІ АДАПТУВАТИСЯ ДО ЗМІН У ЖИТТІ

Поранення рідних, спричинене цим порушенням функцій, лікування та реабілітація можуть суттєво змінити життя усієї родини. Турбуючись про поранених рідних, допомагаючи їм одужувати, відновлюватися, адаптовуватися до змін, важливо теж пам'ятати, що ці зміни стосуються і життя дитини, і вона також потребує підтримки. Про це треба говорити з нею, їй важливо знати, що її потреби важливі і не забуті, що якщо вона стикається з труднощами, вона не буде у цьому наодинці. Звісно не завжди є прості рішення – але тоді також важливо шукати підтримки в родині, в освітньому закладі, в соціальному середовищі – ми усі маємо підтримати один одного у подоланні викликів, спричинених війною, ми маємо знайти разом рішення, як подолати ті труднощі, з якими стикаємося. І пам'ятайте – це стосується і вас – підтримка потрібна й усім дорослим членам родини: відпочинок, відновлення сил – є необхідною умовою, щоби пройти крізь усі випробування.

5 ІТИ ВПЕРЕД З НАДІЄЮ ТА СВІТЛОМ ЛЮБОВІ

В житті є часи випробувань, часом дуже великих і непростих, але вони є не просто «чорними смугами» у житті – радше вони як ніч: але і серед ночі на небі світять зорі і перед світанком навесні співають птахи! Саме коли ніч найтемніша, зорі є найяснішими. Саме вони показують нам дорогу і дають надію. Тому серед труднощів помічайте Світло – добро людей, любов, яка сильніша за будь-яку темряву, відвагу в душах тих, хто боронить рідний край, єдність нашого народу. Піднімайте настрій і дух один одному – піснею, обіймами, надихаючими історіями, гумором. Часом ми похитнемося, часом руки можуть опуститися – то нічого – нам зводиться знову, нам творити життя і любити, які б випробування не були. Бережіть і плекайте це Світло любові у собі, у дітях, у вашій родині і спільноті – власне завдяки йому ми можемо не лише долати випробування, але й проходячи крізь них разом ставати сильнішими, мудрішими, світлішими...

NOVA
UKRAINE



Вистояти
Перемогти
Відродитися!

americares



МН4U



ІНСТИТУТ
ПСИХІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я

УКРАЇНСЬКОГО КАТОЛИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ



УКРАЇНСЬКИЙ
ІНСТИТУТ
КОГНІТИВНО-
ПОВЕДІНКОВОЇ
ТЕРАПІЇ

КОЛО(С)СІМ'ї

Центр здоров'я та розвитку

k-s.org.ua