

ЯК ПІДТРИМАТИ ДИТИНУ, ЯКЩО ЇЇ РІДНІ НА ВІЙНІ...

5 порад батькам

Для усієї родини є випробуванням, коли хтось рідний, служачи у лавах збройних сил, є на війні. Природньо, що ми тривожимося за безпеку найдорожчих нам людей – а для дітей в часі війни це може бути особливо непросто дати собі раду з цією тривогою та цим випробуванням. Тож так важливо, щоби дорослі могли з чутливістю та мудрістю підтримати дітей...



1 ПОЯСНЮЙТЕ ДИТИНІ, ЗАРАДИ ЧОГО РІДНІ НА ВІЙНІ

І дитині, і дорослим легше долати випробування, якщо вони розуміють їхній сенс. Ви можете пояснити для прикладу, що «наш тато захищає нашу дорогу Україну. Він пішов на війну, бо він нас дуже сильно любить і він бореться разом з усією нашою відважною армією за те, щоби ми могли перемогти, щоби був мир, щоби ми мали щасливе майбутнє.»
Допомагайте дитині відчувати гордість за рідних, за те, що вони причетні до великої справи: «Нам звісно дуже не вистарчає батька, але ми знаємо, що він зараз там, де потрібно для нашої країни і ми усім серцем з ним і з нашим військом!»

2 ПІДТРИМУЙТЕ СТОСУНОК

Якщо є можливість телефонуйте, давайте дитині можливість поговорити. Водночас пояснюйте теж, що це не завжди можливо і що рідні можуть не мати доступу до зв'язку з огляду на обставини військової служби. Але навіть якщо нема можливості спілкуватися, попросіть рідних надіслати по можливості аудіозапис слів підтримки – їх можна прослуховувати. Поставте фото рідної особи, що служить, на видному місці. Говоріть про неї, нагадуйте регулярно, зробіть звичкою «передавати привіт» чи регулярно молитися (якщо ви віруючі). Запрошуйте теж дітей малювати малюнки, записувати на диктофон послання, робити фото особливих митей, щоби потім могли їх надіслати, про них потім розповісти.

3 ПИЛЬНУЙТЕ, ЩО ДИТИНА БАЧИТЬ І ЧУЄ З НОВИН – ОБГОВОРЮЙТЕ ЦЕ З НЕЮ

Дитина має право знати, що відбувається на війні, але їй важливо коментувати, пояснювати, бо вона може надавати цьому часом помилкових значень, надмірно переживати – наприклад, повідомлення, що хтось загинув, вона може одразу відносити до того, що це рідні – хоч насправді це може стосуватися зовсім іншої зони бойових дій. Також важливо слідкувати, щоби дитина не була переобтяжена інформацією про війну, втрати, не мала доступу до контенту, що не є для дітей з огляду на зображення сцен війни, що можуть викликати у дітей значний емоційний дистрес.

4 ДОПОМАГАЙТЕ ДИТИНІ СПРАВЛЯТИСЯ З ТРИВОГОЮ, СМУТКОМ

Ці почуття природні, тож важливо їх нормалізувати, розділити: «Ми теж сумуємо, що батько зараз не є з нами. Ми теж усі тривожимося». Але водночас давайте надію: «Та ми віримо у нашу перемогу і чекаємо батька з війни». Ми не можемо давати дитині стовідсоткових завірень, що батько не може бути пораненим чи загинути – але ми можемо допомагати дитині жити з цією невідомістю і водночас, надмірно не переживаючи: «На війні так буває, що військові гинуть, чи отримують поранення – ми теж переживаємо, щоби це не сталося ні з нашим татом, ні з його побратимами – і дуже надіємося, що усе буде добре. Але мабуть думати про це увесь час немає жодної користі – давай краще переключимо увагу на якісь корисні справи.» Задіювати дитину до діяльності може бути найкращим способом долати тривогу.

5 БУДЬТЕ ЧУТЛИВІ ДО ПОТРЕБ І ДИТИНИ, І ДО ВЛАСНИХ

Дітям важливо відчувати безпеку (звісно, в умовах війни вона відносна) – тож пильнуйте, щоби усі її найважливіші потреби були задоволені. Інколи, коли рідну особу нещодавно мобілізували, дитині може бути складно у певних сферах – наприклад, батько допомагав робити уроки, а зараз його нема. Тоді важливо давати дитині знати, що ви свідомі, що їй потрібна підтримка в цьому і що треба разом шукати рішення. Але пам'ятайте теж, що і ваші потреби також важливі, і що ви можете, як у випадку мобілізації, опинитися раптово у ситуації, де на вас в один день лягли усі обов'язки, які раніше були розділені між подружжям. Не вагайтеся попросити підтримки і допомоги. Перегляньте, може щось можна спростити чи від якихось завдань тимчасово відмовитися, чи їх перерозподілити між членами родини. І не забувати турбуватися про себе – дорога до перемоги потребує мудрого розподілу енергії та регулярного відновлення сил!

 **americares**



**Вистояти
Перемогти
Відродитися!**



MH4U



**ІНСТИТУТ
ПСИХІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я**

УКРАЇНСЬКОГО КАТОЛИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ



**УКРАЇНСЬКИЙ
ІНСТИТУТ
КОГНІТИВНО-
ПОВЕДІНКОВОЇ
ТЕРАПІЇ**

КОЛО(С)СІМ'І
Центр здоров'я та розвитку
k-s.org.ua