

Як взаємодіяти з дітьми, якщо один з батьків на фронті



СЛУЖБА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ
СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Бути готовими вислухати



Вислуховуйте усі переживання дитини та відповідайте на будь-які її запитання, навіть складні та болісні. Навіть якщо вони звучать численну кількість разів. Відповідайте спокійним тоном, демонструйте, що ви поважаєте стан дитини і її почуття.

Дозволяйте дитині проявляти її емоції. Вона відчуватиме таку відкритість, щирість і буде вам довіряти. А відтак завжди приходитиме до вас за підтримкою і допомогою.

Намагайтеся виділяти час для спілкування з дитиною, не відволікаючись на інші справи, щоб дитина відчула, що зараз ви тільки з нею.

Приймати всі емоції дитини



Сумувати за татом чи мамою під час довгої розлуки – це нормально. Дозволяйте дитині проявляти її емоції. Це також допомагає пережити складні обставини.

Спробуйте трансформувати емоції дитини в дію: обійми, розмову, запропонуйте зробити щось разом. Нагадайте, як її улюблені герої долають труднощі і перемагають.

Також можна проговорити з дитиною емоції, які вона відчуває: «Я сумую», «Мені страшно», «Я переживаю». Можна разом з дитиною намалювати смайлики, щоб висловити свої переживання.

Говорити з дитиною про службу тата/мами



Малюки та дошкільнята не розуміють, чому один із батьків не поруч. Тож можуть часто запитувати: «Де тато/мама?». Відповідати краще коротко: «Тато/мама захищає нас з тобою і Україну». Будьте готові, що це доведеться повторювати.

Підлітки можуть злитися, що тато/мама не поруч в якийсь важливий момент. Тому варто пояснювати цінність того, що один із батьків на війні, що це заради захисту і безпеки родини.

Важливо наголошувати, що все одно тато/мама дбає про вас і дитину. Попросіть рідного військового записати на відео- чи аудіо- про те, як сильно він любить вас і дитину. Це продемонструє його залученість в житті дитини.

Не варто уникати в розмові теми війни і того, що зараз тато/мама не поруч, бо бореться з ворогом. Якщо дитина не хоче згадувати маму/тата, або дуже засмучується через ці спогади чи можливість поспілкуватися, то варто допомагати виплакувати цей сум, озвучувати, що переживати та сумувати — це нормально.

Допомагати підтримувати зв'язок



Важливо, щоб дитина мала можливість спілкуватися із мамою/татом, які несуть службу. Це може бути розмова по телефону або через відеозв'язок.

При нагоді можна почитати дитині казку чи розказувати про своє життя: де він спить, що їсть, хто його друзі. Це допоможе дитині фокусуватись на тому, що тато/мама зараз робить там, а не на тому, що когось із них немає поруч.

Однак варто пояснити дитині: «Може статися так, що якийсь час ми не зможемо поспілкуватися. Але щойно така можливість буде, тато/мама нам зателефонує».

Допомагати підтримувати зв'язок



Діти по-різному проявляють бажання спілкуватися з татом/мамою, які в армії. Спілкування по телефону, через відеозв'язок, надсилання світлин чи голосових повідомлень допомагає тримати контакт. Навіть можна створити родинний чат, щоб обмінюватися там світлинами і розповідями про своє життя.

Однак дитина може і не хотіти такого спілкування. Наполягати не варто. Натомість дорослі, які поруч, можуть стати посередниками між дитиною і татом/мамою, які служать у війську, щоб зв'язок зберігався.

Доречно нагадувати дитині, що вона може звернутися за порадою чи поділитися своїми проблемами з татом/мамою навіть в час їхньої відсутності вдома. А ще - пригадувати хороші моменти і спільні справи, які були до від'їзду тата/мами на війну. Це допоможе їй пережити розлуку.

Відновлювати власні сили



В ситуації, коли один із батьків на війні, на плечі іншого дорослого лягає більше відповідальності та обов'язків, треба, щоб сил вистачало на підтримку себе і дитини/дітей. Тому важливо шукати можливості, щоб турбуватися про себе.

Ви маєте також право на емоції і не варто їх приховувати. Але краще пояснити дитині, що з вами відбувається: «Я засмутилася, але мені вже легше».

Подивіться, що з доступного зараз може стати для вас додатковою підтримкою. Це може бути приємне для вас заняття: вишивка, приготування їжі, контрастний душ, час на горнятко ароматної кави чи чашку солодкого чаю. Або спілкування у колі матусь чи в групах підтримки дружин військовослужбовців.

Жити за розкладом



Для дітей в родинях, де один із батьків на війні, бажано **максимально організувати режим дня**, підтримувати звичні рутинні справи, продовжувати реалізовувати сімейні ритуали чи традиції, щоб давати малечі відчуття **передбачуваності, впевненості, безпеки і спокою**.

Залучати до допомоги в родині



Тато або мама, які зараз у війську, можуть попросити дитину про допомогу іншим дорослим, які поруч з нею. Син або донька може сходити по хліб, доглядати за хатнім улюбленцем, виносити сміття, поливати квіти. Допомога може бути різною, залежно від віку дитини. Головне, що такі дії дають дитині відчуття її **значущість, а це додає спокою**.

Турбуватися про військового тата/маму спільно



Для тата/мами, які в армії, можна разом зробити малюнок, записати відео, спільно створити оберег або приготувати смаколики. Доречним може бути навіть залучення дитини до волонтерської діяльності.

Будь-який прояв турботи зі сторони дитини дає відчуття, що вона також може діяти і таким чином підтримати тата/маму, які зараз на фронті.

Надавати підтримку



Іншому дорослому, хто поруч, варто **формувати міцніший зв'язок із дитиною**, щоб вона розуміла, що всі її потреби так само задоволені, що там, де вона живе, все добре.

Як це можна зробити? Проводити більше часу разом: гуляти, малювати, готувати, грати в хованки, ліпити з пластиліну, їсти разом морозиво, обійняти, проходячи повз, похвалити за помитий посуд чи вивчений вірш, заохочувати до нових досягнень – так дитина розуміє, що про неї не забули.