

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.

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».

Турбуватися про військового тата/маму спільно



Для тата/мами, які в армії, можна разом зробити малюнок, записати відео, спільно створити оберіг 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.

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.

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.

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.

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 матерів чи в групах підтримки дружин військовослужбовців.

Пригадувати хороше і планувати майбутнє



Якщо є можливість, можна разом роздивлятися сімейні фото і відео, пригадувати веселі родинні історії, розповідати, наприклад, як тато дбав про дитину, коли вона народилася: як купав чи міняв підгузки, гуляв, грався на майданчику.

Мрійте та плануйте разом. Уникайте обговорення конкретних дат, але вибудовуйте спільні плани.