

## Тато на війні: як підтримати дитину, якщо її близька людина на фронті



Поки рідні там, на фронті, захищають життя дитини та її майбутнє в вільній Україні, ті дорослі, які лишаються поруч, мають підтримати її морально. Пояснити, чому саме її тато / мама / брат або хтось інший із близьких людей так довго не буває вдома, рідко дзвонить, ризикує своїм життям... Допомогти впоратися із переживаннями, сумом, страхом втрати та іншими почуттями.

Як надати підтримку дитині, яка чекає на близьку людину з війни, розповіли фахівці Центру здоров'я та розвитку «Коло сім'ї»:

1. Пояснюйте дитині, заради чого рідні на війні - випробування долати легше, якщо розумієш його сенс. Наприклад, можна сказати, що тато разом із армією робить усе, щоб Україна перемогла.
2. Підтримуйте стосунки дитини з рідною людиною. Поставте спільні фото, що нагадують про приємні моменти, проведені разом, на видноті. Якщо є така можливість, дозвольте дитині поспілкуватися телефоном. Альтернативою може стати запис голосу на телефон. Якщо є можливість передати щось близькій людині на фронт - запропонуйте дитині намалювати щось, зробити оберег тощо.
3. Відстежуйте, що дитина бачить і чує з новин, обговорюйте це разом. Дитина має право знати, що відбувається, але потрібно стежити, щоб вона не була переобтяжена інформацією. Коментуйте і пояснюйте, адже дитина може зробити помилкові висновки про почуту інформацію. І, звісно, діти не повинні спостерігати на екрані жахливі сцени.
4. Допомагайте справлятися з тривогою та смутком. Ми не можемо запевняти дитину, що нічого поганого сто відсотків не станеться з рідними. Але допомогти жити із цією невідомістю і надмірно не хвилюватися - нам під силу. Залучити дитину до якихось активностей може бути найкращим способом подолати тривогу.
5. Запропонуйте вести щоденник в очікуванні або пишіть його разом. Це допоможе упорядкувати думки, вивільнити надмірні переживання.

Піклуючись про дитину, не забувайте про себе. Будьте чутливі й до своїх потреб, щоб зберігати ресурс підтримувати близьких. Коли один із подружжя йде на фронт, інший залишається сам на сам із усіма обов'язками, серед яких і піклування про дитину. Поясніть сину чи дочці, що розумієте їх потребу у щоденній підтримці, але якщо відчуваєте, що не справляєтесь - просіть про підтримку самі.

Матеріал підготовлено у межах впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я, ініційованою Оленою Зеленською.

Джерело: МОЗ