



ЯК ПІДТРИМАТИ ДИТИНУ, КОЛИ ЇЇ ТАТО ЧИ МАМА НА ВІЙНІ?

ПОРАДИ ВІД НАТАЛКИ ШЕВЧЕНКО
 ПСИХОЛОГІНІ ПРОЄКТУ **СЕРЦЕ АЗОВСТАЛІ**

Діти переживають складні емоції, коли хтось з батьків захищає Україну на фронті. Малеча може раптом перестати спілкуватися з однолітками, друзями, стає дратівливою, неврівноваженою, емоційною або навпаки – закритою.

Така реакція типова, коли у інших батьки поруч, а в цієї дитини батько/мати боронить країну.



РЕАКЦІЇ ДІТЕЙ НА ВІДСУТНІСТЬ БЛИЗЬКОГО РОДИЧА

- Емоційна відданість – **гордість** за свого батька/маму, який/яка служить на передовій
- Пасивність – **втрата інтересу** до своїх улюблених занять, втома і **відсутність мотивації**
- Занадто **раннє дорослішання** – спроба взяти на себе дорослі ролі та відповідальність



РЕАКЦІЇ ДІТЕЙ НА ВІДСУТНІСТЬ БЛИЗЬКОГО РОДИЧА

- Підвищена залежність – дитина стає **більш залежною** від дорослих, намагаючись знайти заміну відсутньому батькові/мамі
- Соматизація – головний біль, біль у животі, нездужання, алергічні реакції тощо
- Втеча в уявний світ – зависання в **гаджетах, відеоіграх**, занурення у власну **альтернативну реальність**.



ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ, ТАТО ЧИ МАМА ЯКОЇ НА ФРОНТІ?

- 1 **Не приховуйте своїх емоцій.** Часто діти думають, що вони є причиною поганого настрою батьків. Тому необхідно це проговорювати, пояснювати передумови та причини свого психологічного стану.
- 2 **Поясніть дитині, заради чого рідні на війні.** Випробування долати легше, якщо розумієш його сенс. Наприклад, можна сказати, що тато/мама **наближає перемогу України**.
- 3 **За можливості підтримуйте регулярний телефонний або відеозв'язок тата/мама з дитиною.** Той з батьків, хто на війні, може **читати казки та історії або надсилати** вам з дитиною **відео свого побуту**. Це дозволяє дитині **фокусуватися** на тому, що тато робить зараз, а не на тому, що він не поряд.



ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ, ТАТО ЧИ МАМА ЯКОЇ НА ФРОНТІ?

- 4 **Запропонуйте дитині зробити для тата/мама щось своїми руками.** Наприклад, малюнок того, що будете робити, коли батько повернеться додому. Занотувати або записати відео досягнень дитини: як далеко навчилися стрибати або як добре запам'ятали таблицю множення.
- 5 **Тато може попросити дитину робити щось замість нього, поки він не повернеться: допомагати мамі по хатніх справах, слідувати, щоб світло в порожніх кімнатах було вимкнене, перевіряти перед сном, чи зачинені входні двері.** Так дитина **відчуває** себе особливо значущою і більш спокійною.



ЯК ДОПОМОГТИ ПІДЛІТКАМ, У ЯКИХ ТАТО ЧИ МАМА НА ВІЙНІ?

- 1 **Діліться своїми почуттями:** розкажіть як справляєтеся самі, коли сумуєте за чоловіком/дружиною. Якщо підліток готовий говорити – спокійно вислухайте, не відволікаючись на стороні справи.
- 2 **Напишіть до тата/мама листа** на кшталт «10 причин, чому я тобою пишаюся/10 речей, які ми з татом зробимо після перемоги». Батько/мама з підлітком можуть домовлятися дивитися один і той самий фільм, а потім обговорювати його.



ЯК ДОПОМОГТИ ПІДЛІТКАМ, У ЯКИХ ТАТО ЧИ МАМА НА ВІЙНІ?

- 3 Підлітку особливо **важливо відчувати значущість**. Порадьтеся з татом як наблизити перемогу: допомогти одноліткам, волонтерити, направляти допомогу ЗСУ, взяти до себе і піклуватися про тварину, яка залишилася без домівки.
- 4 Якщо підліток **не готовий до розмови, не потрібно** на нього тиснути. На це можуть бути **свої причини**: гормональні стрибки, непорозуміння з друзями. Йому достатньо **знати, що наші двері відчинені** і він може звернутися до нас, коли буде **готовий**.



ВАЖЛИВО!

Ваша підтримка грає визначальну роль у допомозі дитині. Якщо все ж не вдається впоратися з неконструктивною поведінкою дитини/підлітка, тоді **необхідно звернутися до психолога**.

