



ОФІС
ПРЕЗИДЕНТА
УКРАЇНИ



In partnership with
Canada

alinea

Як підтримати дитину, коли тато/мама на війні



Матеріал підготовлено психологинєю Марією Сичинською в межах діяльності, що реалізується Радницею-уповноваженою Президента України з прав дитини та дитячої реабілітації Дар'єю Герасимчук за ініціативи Першої леді України Олени Зеленської та за підтримки проекту "Супровід урядових реформ в Україні" (SURGe), що фінансується Урядом Канади та впроваджується компанією Alinea International

✔ Варто:

Турбуватися про себе, щоб мати сили підтримувати дитину.

Це як у літаку: спершу одягніть кисневу маску на себе, а лише потім на дитину. Якщо вам зараз тоскно, важко, нестерпно – говоріть про це з друзями, які вміють підтримати або зверніться за допомогою до психолога. Турбуватися про себе – нормально і необхідно. Пам'ятайте: ви робите це не лише заради себе, але й заради дитини.

✘ Не варто:

Тримати в собі емоції або робити вигляд, що все як раніше.

Стримувати емоції – не найкращий варіант, тому що рано чи пізно вони знайдуть вихід і це може відбутися неконтрольовано і навіть агресивно щодо дитини. Тому якщо хочете плакати – плачте. Лише попередьте дитину, що з вами все в порядку і вам треба зараз поплакати, щоб стало легше (маленьким дітям можна сказати: “Я зараз поплачу – і ми знову будемо гратися”).



✔ Варто:

Казати правду, адаптовану відповідно до віку дитини, і називати речі своїми іменами.

Для найменших може бути достатньо інформації про те, що мама/тато на війні, він/вона захищає нас і Україну. Старші діти можуть ставити уточнюючі запитання, потребувати більше інформації. Відповідайте щиро і спокійно, намагаючись донести ті цінності, заради яких мама/тато на війні. Якщо ви занадто хвилюєтесь, не знаєте, як відповісти або відчуваєте, що не можете продовжувати розмову, чесно скажіть про свої емоції і домовтесь, що продовжите розмову пізніше (але обов'язково поверніться до неї, підготувавшись).

✘ Не варто:

Обманювати, казати неправду про роботу мами/тата щоб вберегти дитину від зайвих тривоги.

Важливо казати правду, оскільки:

- 1) діти все відчувають, проте не знаючи правди, починають фантазувати і найчастіше думають, що це вони винні у ваших переживаннях чи сльозах, що це через них вам зараз погано;
- 2) ми не всемогутні і не можемо захистити дитину від її/його власного життя. Проте ми можемо підтримувати її/його у складні часи і допомогти стати ще сильнішою/им, упоравшись з життєвими труднощами;
- 3) на війні бувають смерті і поранення, а цього вже не приховаєш. І тоді, коли дитина найбільше потребуватиме допомоги дорослого/ї, вона не зможе цю допомогу прийняти, бо довіра, на жаль, буде втрачена.

✔ Варто:

Заохочувати дитину до турботи про маму/тата, який знаходиться на війні:

малювати малюнки, знімати відео, писати повідомлення, плести сітки. Якщо родина релігійна, виявом підтримки та турботи може бути спільна молитва.

Будь-який вияв турботи про захисника/цю дарує відчуття причетності, заспокоює хвилювання і знижує рівень тривоги, адже ми не сидимо, склавши руки. Також важливо говорити про маму/тата, згадувати приємні моменти, сумувати, мріяти про їхнє якнайшвидше повернення і будувати плани на спільне майбутнє. Теплі спогади зігрівають, а розмови про повернення і майбутнє дають надію і віру в краще.

✘ Не варто:

Уникати розмов з дитиною на тему мами/тата на війні.

Дитина у будь-якому разі думає і згадує про рідну людину. Якщо відповідальний дорослий робить вигляд, що нічого не відбувається, дитина не має можливості поговорити про те, що її/його турбує, і залишається зі своїми переживаннями і питаннями наодинці.

✔ Варто:

Приймати сльози дитини.

Сльози допомагають переживати складні події, не зачерствіти, не стримувати весь біль усередині, а прожити його, щоб відпустити. Тому дитячі сльози дуже важливі і потрібні. Підставте своє плече, обійміть, приголубте, вислухайте і скажіть, що це дійсно складно і що сльози – це нормально. Нагадайте, що ви поряд і разом з усім впораєтесь.

✘ Не варто:

Постійно намагатися відволікти та розвеселити дитину.

Зазвичай дорослим боляче дивитись, як плаче дитина, тому вони намагаються цього не допустити або ж якнайшвидше заспокоїти. Проте важливо дозволяти дитині проживати ті емоції, які є всередині. А інколи, навпаки, діти прагнуть відволіктись і веселитись – це теж нормально.



✔ Варто:

Бути стабільним/ою та надійним/ою дорослим/ою.

Адже дитині будь-якого віку потрібен хоча б один дорослий/а, на якого завжди можна покластися. А особливо зараз, коли мама/тато на війні. Дитина завжди відчуває стан дорослого/ї, тому якщо ви транслюєте страх чи слабкість, дитина не зможе обговорювати з вами те, що її/його турбує. Дитина може навіть відчувати відповідальність за вас у випадку, якщо вважатиме себе витривалішою за вас. А це недобре, адже це зміна ролей. Тому по можливості будьте опорою для дитини, будьте сильним/ою, надійним/ою дорослим/ю, який/яка готовий/а відповісти на будь-які питання і вислухати усі переживання чи питання дитини, навіть найбільшніші.

✘ Не варто:

Використовувати дитину замість психолога або обговорювати недитячі теми в присутності дитини.

Пам'ятайте, що ви – дорослий/а і це ви турбуєтесь про дитину, а не навпаки. Тому коли дуже важко, коли хочеться виговоритись, згадайте про вразливість дитини. Краще зверніться за підтримкою до друзів або до спеціаліста. Пам'ятайте, що не варто обговорювати наболіле або хвилюючі теми у присутності дитини. Дитина не має чути дорослих розмов, тому що для її/його психіки це може бути травмуюча інформація.



✔ Варто:

Фільтрувати та обговорювати новини, які отримує дитина.

Звісно, старші діти хочуть і мають право знати, що відбувається, проте варто слідкувати, щоб побачене чи почуте не травмувало дитину. Користуйтеся сервісами та додатками батьківського контролю, які допомагають обмежити неприйнятний для неповнолітніх контент. А з підлітками, яких іноді неможливо обмежити, обов'язково обговорюйте почуте і побачене.

✘ Не варто:

Обговорювати тривожні новини з іншими дорослими у присутності дитини, навіть якщо вона/він маленька/ий.

На запитання сусідів та знайомих у присутності дитини краще відповідати: "Обговоримо це пізніше", "Зараз не найкращий час" тощо.

Щодо новин, то підліткам не варто категорично забороняти споживати інформацію, адже цю заборону все одно не вийде реалізувати. Зараз не час для скандалів і сварок, до яких зазвичай призводить категорична заборона. Важливо знайти баланс: дозволяти, проте супроводжувати перегляд новин та тривалість екранного часу дітей.



✔ Варто:

Заохочувати дитину підтримувати зв'язок з мамою/татом, проте не обіцяти регулярного спілкування, адже зв'язок періодично може втрачатися.

Таке спілкування дає сили і надію, навіть якщо дитина ще більше сумує після такого спілкування.

✘ Не варто:

Забороняти дитині спілкуватися з мамою/татом або змушувати це робити, якщо вона/він категорично відмовляється.

Причиною небажання підтримувати зв'язок може бути захист, який встановлює мозок дитини, якщо переживання зараз надто травмуючі. У такому випадку намагайтеся підтримати їхні стосунки, переглядаючи старі фото та відео, записуючи аудіоповідомлення, малюючи малюнки, згадуючи приємні історії з минулого і передаючи вітання. Дайте час – і бажання спілкуватися знову з'явиться.



✔ Варто:

Бути готовим до обговорення феномену смерті, адже під час війни навколо багато смертей і у дітей природньо виникають питання.

З найменшими дітьми можна починати подібні розмови зі спостережень за рослинами та тваринами (квіточка зів'яла, дерево всохло, жук помер тощо). Добре також спрацьовують розповіді (без травмуючих деталей) про ваш життєвий досвід, наприклад: "Якою доброю була моя бабуся Уляна! Вона вже померла і перший час я дуже сумував/ла, але тепер, коли я про неї згадую, мені так тепло на душі". Якщо дитина має нетравматичні спогади про померлих близьких чи навіть домашніх улюбленців, можна згадувати приємні моменти, пов'язані з ними і казати про те, що вони завжди в нашому серці, ми їх любимо, пам'ятаємо і відчуваємо їхню любов навіть зараз, коли їх нема. Мета таких розмов – допомогти дитині дізнатися, що людям періодично доводиться втрачати близьких, але життя при цьому продовжується.

✘ Не варто:

Уникати розмов про смерть, просити дитину не говорити про це чи обіцяти, що мама/тато точно повернеться живим/ою (вірити треба, але гарантувати цього ми не можемо).

Це як втеча від реальності, адже на війні завжди багато смертей і діти так чи інакше про це чують. Звісно, звертайте увагу на реакцію дитини і продовжуйте розмову лише у тому випадку, якщо вона/він спокійна/ий і зацікавлена/ий. Якщо дитина ставить запитання, то на них однозначно треба дати відповідь (якщо у вас відповіді нема, візьміть паузу і поверніться до цієї розмови пізніше. Якщо ви не знаєте як проговорити з дитиною, зверніться за порадою до психолога).

✔ Варто:

Спокійно, впевнено і обережно проговорювати з дитиною план дій, якщо є потенційний ризик втрати обох батьків і ця інформація може допомогти дитині після.

Для наймолодших це може бути казка про хрещену маму/бабусю або іншого дорослого, який бере на себе обов'язок турбуватися про дитину. Для старших дітей – контакти необхідних дорослих та служб (повторюйте, що це запасний план і ми віримо, що він не знадобиться).

✘ Не варто:

Перебільшувати ризики, постійно налаштовувати дитину на найгірше, влаштовувати істерики через неможливість впоратись з емоціями або щодня говорити про можливу загибель батьків.

Якщо ви відчуваєте, що не справляєтесь з власними емоціями, зверніться за допомогою до психолога.