**Як підтримати дитину, якщо її рідні на війні**

Природно, що ми тривожимося за безпеку найдорожчих людей. А для дітей у часи війни це може бути особливо непросто – давати собі раду із цією тривогою та цим випробуванням. Тож, як підтримати малечу та зменшити її стрес:

1. Пояснюйте дитині, заради чого рідні на війні. І дитині, і дорослим легше долати випробовування, якщо вони розуміють їхній сенс.

Ви можете пояснити, що «наш тато захищає нашу дорогу Україну. Він пішов на війну, бо він нас сильно любить, і він бореться разом з усією нашою відважною армією за те, щоби ми могли перемогти, щоб був мир, а ми мали щасливе майбутнє…».

Допомагайте дитині відчувати гордість за рідних, за те, що вони причетні до великої справи: «Нам, звісно, дуже не вистачає батька, але ми знаємо, що він зараз там, де потрібно для нашої країни, ми усім серцем з ним і з нашим військом».

2. Підтримуйте стосунки. Якщо є можливість, телефонуйте, давайте дитині можливість поговорити. При цьому пояснюйте, що це не завжди можливо і що рідні можуть не мати доступу до зв’язку з огляду на обставини військової служби.

Поставте фото рідної людини, що служить, на видному місці. Говоріть про неї, нагадуйте регулярно, зробіть звичкою «передавати привіт» чи молитися (якщо віряни).

Запрошуйте також дітей малювати малюнки, записувати на диктофон послання, робити фото особливих моментів, щоби потім могти їх надіслати, про них потім розповісти.

3. Пильнуйте, що дитина бачить і чує з новин – обговорюйте це з нею.

Дитина має право знати, що відбувається на війні, але їй важливо коментувати, пояснювати, бо вона може надавати цьому часом помилкових значень, надмірно переживати. Повідомлення, що хтось загинув, вона може відносити до того, що це рідні, хоч насправді це може стосуватися зовсім іншої зони бойових дій.

Слідкуйте, щоб дитина не була переобтяжена інформацією про війну, втрати, не мала доступу до контенту, що не є для дітей.

4. Допомагайте дитині справлятися із тривогою, смутком.

Ці почуття природні, тож важливо їх нормалізувати, розділити: «Ми теж сумуємо, що батько зараз не з нами. Ми теж усі тривожимось». Але водночас давайте надію: «Та ми віримо в нашу перемогу і чекаємо батька з війни».

Ми не можемо давати дитині стовідсоткових завірень, що батько не може бути пораненим чи загинути, але ми можемо допомагати дитині жити із цією невідомістю і водночас надмірно не переживати: «На війні так буває, що хтось гине чи отримує поранення. Ми теж переживаємо за тата та його побратимів, але віримо, що все буде добре. Але думати про це увесь час немає жодної користі – давайте краще переключимо увагу на якісь корисні справи». Задіювати дитину до діяльності може бути найкращим способом долати тривогу.

5. Будьте чутливі до потреб і дитини, і до власних.

Дітям важливо відчувати безпеку, тож пильнуйте, щоб усі її найважливіші потреби були задоволені. Інколи, коли рідну особу нещодавно мобілізували, дитині може бути складно – наприклад, батько допомагав робити уроки, а зараз його нема.

☝Але пам’ятайте теж, що і ваші потреби також важливі. Не соромтеся попросити підтримки і допомоги. Перегляньте – можливо, щось можна спростити чи від якихось завдань тимчасово відмовитися, чи перерозподілити їх між членами родини.

І не забувайте турбуватися про себе – дорога до перемоги потребує мудрого розподілу енергії та регулярного відновлення сил.

*Джерело: центр здоров’я та розвитку Коло сім’ї*

