Як підтримати дитину, яка зазнала ушкоджень внаслідок війни

Війна — безжальна, зброя російських агресорів не розрізняє військових та цивільних, дорослих та дітей. Лише за офіційною статистикою, в Україні на даний час вже близько 600 поранених дітей.

За кожним випадком — дитяча травма, біль, страждання страх та, зрештою, необхідність жити далі. Часто для цього потрібно загоїти не лише фізичні ушкодження, а й психологічні травми. Іноді — буквально вчитися жити наново.

Батьки — головне коло підтримки

Від налаштованості та настрою батьків великою мірою залежить те, як дитина сприйме зміни у стані свого здоров'я, її налаштованість та ефективність лікування й реабілітації. Але як сказати дитині, що вона втратила кінцівку? Як взагалі пояснити, чому це сталося? – на батьків травмованих дітей звалюються питання, про які неможливо було б подумати раніше. І як їм, розгубленим, втомленим фізично та пригніченим морально, знайти сили і правильні відповіді?

Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні спільно зі Всеукраїнським громадським Центром «Волонтер» розробили рекомендації для батьків про те, як підтримати дітей, які втратили здоров'я та зазнали ушкоджень унаслідок війни.

Ці рекомендації допоможуть:

- батькам — підготуватися до нелегкої розмови з травмованою дитиною;
- дитині — адаптуватися до нових умов існування і впоратися з труднощами, з якими зустрілася вся родина;
- братам і сестрам — зрозуміти ситуацію, аби вони приймали дитину і піклувались про неї тощо.

Основні поради батькам

Діти відчувають тривогу та розгубленість батьків. Тому дорослим важливо першочергово впоратися зі своїм психологічним станом та емоціями. Варто зрозуміти, що ви абсолютно не винні у тому, що сталося. Ви не самотні — бо є фахівці, зокрема психологи медичних закладів, партнерських організацій, які допоможуть вам впоратися. І ви впораєтесь, особливо, якщо будете озброєні знаннями.

Наведемо кілька основних загальних рекомендацій:
1. **Завжди підтримуйте свою дитину.** Нагадуйте, що вона може завжди ділитися з вами своїми думками й почуттями, обговорювати будь-які питання.
2. **Розмовляйте спокійно та щиро.**Чесність формує довіру. Розкажіть дитині про стан та зміни її здоров'я, і вона довірятиме вам та лікарям. Діти, яким не пояснюють, що й чому відбувається, більш боязкі, а їхні думки та фантазії — про найгірше.

3. Дозуйте інформацію. Допоможіть дитині зрозуміти основні факти про стан її здоров'я та про зміни, які з ним пов'язані, про процес лікування та реабілітації. Уникайте деталей та зайвих подробиць. Згодом за потреби розповісте більше.

4**. Підготуйте дитину до змін.** Незалежно від віку втрата здоров'я суттєво впливає не тільки на життя постраждалої дитини, а й на життя батьків та інших людей з її оточення. Якщо дитина втратила кінцівку (руку, ногу) або можливість самостійно пересуватися, важливо говорити з нею про зміни та потреби внаслідок цього (користуватися милицями, візком, протезом тощо).

5. Обговорюйте разом думки та почуття. Батьки в силу різних обставин можуть применшувати або ігнорувати зміни здоров'я дитини, намагаючись зосередитись на інших. Підтримуйте постійний контакт з дитиною. Щирі розмови та можливість висловитися допомагають їй подолати страхи. Знайдіть способи відволікання від ситуації, що сталася, наприклад, через малювання, ведення щоденника, нове хобі тощо.

6. Підтримуйте коло спілкування дитини. Подбайте про те, щоб вона залишалася на зв'язку з друзями та однолітками (смс, чати, відео, дзвінки тощо). Коли дитина буде готова прийняти гостей, друзі зможуть її відвідати.

7. Розкажіть дитині, як інші люди можуть реагувати на зміни в її здоров'ї. Поговоріть відверто про вірогідні реакції. Навчіть дитину способів ігнорування чи реагування. Скажіть, що завжди готові обговорити те, що її непокоїть, і порадити, як впоратися з певною ситуацією.

8. Навчіть дитину сприймати власну унікальність. Зосередьтеся на її сильних сторонах. Це зміцнить внутрішній стан дитини та додасть їй упевненості. Нагадайте, що фізично та емоційно усі люди різні, мають свої унікальні особливості та здібності. Бути іншим — нормально.

9. Досліджуйте нові види діяльності. Допоможіть дитині, на скільки це можливо, зберегти звичний для неї спосіб життя. Багато видів діяльності доведеться змінити, тому досліджуйте нові. Заохочуйте дитину до експериментів, залучайте до занять за здібностями чи інтересами. Хваліть за зусилля, а не за результат. Наголошуйте на тому, що дитина спроможна зробити. Будьте упевнені, що спільно з дитиною неодмінно знайдете інтереси, про які навіть не здогадувалися.

10. Складіть разом режим дня. Повернутися до режиму, який був раніше, може бути складно або неможливо. Тож створіть новий режим дня, адже послідовні дії допоможуть зберегти мотивацію до змін і досягнень. Врахуйте в розпорядку дня рекомендовані лікарем фізичні навантаження (вправи) та потреби дитини в улюблених заняттях і спілкуванні, якщо вона хоче підтримувати з кимось контакт. Також неодмінно має бути виділений час для гігієнічних процедур і відпочинку, навчання, бесід або читання тощо.

11. Підготуйте дитину до спілкування з однолітками. Вони неминуче запитають про те, що сталось, і чому дитина виглядає інакше. Підготуйте разом відповіді на ймовірні запитання. Якщо дитина вчиться в школі або відвідує дитячий садок, поговоріть із керівництвом, педагогами та медичним персоналом про її стан та особливі потреби, а також про необхідність якомога швидшого залучення до спільної діяльності з однолітками.

12. Будьте підтримкою та опорою. Батьки — приклад для наслідування, тому ваше реагування на ситуації та поміч дитині суттєво впливатимуть на її готовність діяти та досягати. Чим позитивніші ви, тим менше тривожності у дитини.

13. Звертайтеся по допомогу до фахівців. Якщо у вас або в дитини виникають проблеми, які тривають довше ніж зазвичай або посилюються з часом, зверніться до психолога медичного/навчального/дитячого закладу.

Інші рекомендації для батьків щодо підтримки дітей, які втратили здоров'я та зазнали ушкоджень внаслідок війни, можна переглянути на сайті uni.cf

https://moz.gov.ua/article/health/jak-pidtrimati-ditinu-jaka-zaznala-ushkodzhen-vnaslidok-vijni