

Link to source:

<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/courage-to-care-helping-children-care-during-deployment>

Помощь детям военнослужащих во время нахождения родителя в зоне боевых действий

Этот информационный листок содержит полезную информацию для вас — родителей и членов семьи, заботящихся о детях, — необходимую чтобы помочь им справляться, когда один из родителей находится в зоне боевых действий. Листок составлен экспертами по военной медицине и семейной травме. Его предназначение - ответить на часто возникающие вопросы. Важно помнить: да, отправка близкого человека в зону боевых действий это серьёзное испытание, но в результате семья может стать сильнее и сплочённое.

Лучший способ помочь детям справиться со стрессом - это 1) заверить их, что родитель, отправляемый в зону боевых действий, специально обучен и хорошо подготовлен к своей работе, 2) объяснить детям, что у них тоже есть работа по поддержке семьи, армии и страны, и 3) разговаривать с детьми понятным им языком (см. вставку на второй странице: “Как разговаривать с детьми об отправке родителя в зону боевых действий”).

Распространенные вопросы родителей, в связи с отправкой в зону военных действий:

В. Как лучше подготовить ребёнка к отъезду родителя?

О. Родители должны быть честны и откровенны с детьми, и думать об их безопасности, спокойствии и сохранении распорядка жизни. Если отъезд родителя в зону боевых действий повлияет на распорядок жизни ребёнка — его отправят жить с бабушкой и дедушкой, переведут в другой садик, школу или кружок, — обязательно сообщите ребёнку об этом заранее.

В. Как ещё можно успокоить страхи ребёнка по поводу отъезда родителя в зону боевых действий?

О. Во-первых, родителям надо самим переварить новость, чтобы сообщить её детям в спокойном уверенном тоне. Во-вторых, дети боятся за родителя, уезжающего на фронт. Очень важно убедить их в том, что родитель - хорошо обученный профессионал, умеющий делать свою работу. В-третьих, говорить с детьми нужно простым, понятным для их возраста языком.

В. Как понять, что ребёнку тяжело?

О. Стресс влияет на детей, как и на взрослых. Дети могут жаловаться на головные боли, боли в животе, тревожный сон. Они могут быть унылыми, раздражительными,

апатичными, чересчур драматично реагировать на житейские мелочи вроде ушибленного пальца. Отличить обычный стресс от более серьезных проблем может быть сложно. Если сомневаетесь, обратитесь к врачу.

В. Можно ли уменьшить для детей стресс разлуки?

О. Да, один из позитивных способов это сделать - объяснить детям, что у них тоже есть работа, такая же настоящая, как и у отправленного на фронт родителя. Стресс часто возникает от ощущения беспомощности, неуверенности, неясности изменившейся ситуации. Объясняйте ребенку и всячески подчеркивайте, что хорошая успеваемость в школе, помощь по дому и моральная поддержка семьи - это часть его работы, важной работы ребенка в семье военного. Когда дети делают свою работу, они и родителю помогают выполнять воинское задание.

В. Что делать с проблемами в школе?

О. Если поведение ребенка дома беспокоит родителей, об этом нужно дать знать школе. Многие родители не уверены, стоит ли привлекать внимание к ребенку, уведомляя дирекцию, но сотрудникам школы следует бдительно относиться к любым необычным симптомам. Если ребенок страдал расстройствами душевного здоровья до отъезда родителя, то отъезд их, скорее всего, только усугубит это состояние. Обязательно разговаривайте с ребенком о его проблемном поведении и выводите разговор на обсуждение его трудностей и переживаний. Школа или участковый терапевт (семейный врач) может направить вас к психологу-консультанту.

Советы по общению с детьми всех возрастов

- Контролируйте выражение собственных чувств. Некоторые родители выражают свои чувства слишком активно, позволяя себе выплески эмоций при ребенке, а некоторые наоборот не выражают никаких чувств, создавая впечатление, что им всё равно, или что на эти темы говорить нельзя. Дети берут с вас пример.
- Соблюдайте прежний распорядок жизни. Очень важно, чтобы игры, занятия и сон происходили как раньше. Не переставайте отмечать дни рождения и другие праздники.
- Пусть родитель, уезжающий в зону боевых действий, перед отъездом сделает аудио-запись детской книги, чтобы оставшийся дома родитель давал ее слушать ребенку. Это помогает справляться с разлукой. Со своей стороны, помогите ребенку сделать альбом с рисунками, снять видео, или написать письмо, чтобы послать родителю в армию или показать, когда он вернется.
- Прислушивайтесь к детям, когда они говорят о своих тревогах. Бывает, что дети много думают и волнуются об уехавшем родителе, и им тяжело выразить своё беспокойство. Будьте открыты для разговора, когда ребенок окажется готов к нему.
- Ограничьте доступ ребенка к телевидению и прочим СМИ, освещающим войну, чтобы уменьшить его тревогу и беспокойство.

- Заботьтесь о себе! Находите время отдохнуть, посмотреть кино или поделаться что-нибудь только для себя. Примите помощь от родственников или друзей, если чувствуете, что не справляетесь или нуждаетесь в отдыхе. Мы гораздо более подвержены стрессу, если устали, а отдохнув и приведя себя в порядок, держимся куда лучше.
- Обратитесь за профессиональной помощью по военным или гражданским каналам, если произошло что-то чрезвычайное, например тяжёлое ранение или гибель близкого человека. Опытные в этих вещах, неравнодушные люди готовы вам помочь.

Дополнительные ресурсы

Информацию о том, как говорить с детьми о травматичных ситуациях, можно найти на следующих сайтах:

- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry Resources for Parents
https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Resource_Centers/Disaster_Resource_Center/Resources_for_Parents_Disaster.aspx
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)
<https://www.samhsa.gov/trauma-violence>

Как разговаривать с детьми об отправке родителя в зону боевых действий

Стиль разговора родителей с детьми должен соответствовать возрасту и уровню развития детей. Важно, что именно говорится и когда. Родитель, остающийся дома, может помочь ребёнку общаться с уехавшим родителем. Вот несколько примеров того, что понятно детям в зависимости от возраста.

Три-четыре года. Нет представления о времени: трёхлетка думает, что три месяца пройдут через неделю. Родителям нужно использовать вехи, вроде “Мама приедет домой как раз к твоему дню рождения” или “сразу после Рождества/другого праздника”.

Детсадовцы постарше лучше понимают, что такое время, и осознают, что три месяца - это долго. Можно сделать отметку в календаре и сказать: “Вот день, когда папа должен вернуться”.

В семь-восемь лет ребёнок понимает, что такое время, и сам может следить за календарём. В этом возрасте ребёнок знает, что такое хорошо и что такое плохо, ему можно сказать, что папа или мама поехали навести порядок, наказать плохих, или помочь людям, которым плохо.

В девять-двенадцать лет дети способны к абстрактному мышлению, могут слушать и понимать новости и осознавать такие понятия как “благо страны”. Они хорошо

понимают, сколько именно придётся ждать возвращения родителя. Помогите им упрочить навыки коммуникации - дайте конверты с уже наклеенными марками и заведите отдельный адрес электронной почты.

Подростки - сложная возрастная группа. Переходный возраст и в самых лучших обстоятельствах непростой период. Это возраст, в котором девочка отождествляет себя с мамой, а мальчик — с папой. Если в зону боевых действий уехал родитель одного с ребёнком пола, ребёнку бывает особенно тяжело.

Helping Children Cope During Deployment
Translation courtesy www.languagesofcare.org