

**УПРАВЛІННЯ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ НАСЕЛЕННЯ
ПОДІЛЬСЬКОЇ РАЙОННОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ІНФОРМУЄ:**


**Як надати підтримку дитині,
яка чекає на близьку людину з війни, розповіли фахівці
Центру здоров'я та розвитку "Коло сім'ї".**

Поки рідні на фронті захищають життя дитини та її майбутнє в вільній Україні, дорослі, які лишаються поруч, мають підтримати її морально. Пояснити, чому саме тато / мама / брат або хтось інший із близьких людей так довго не буває вдома, рідко дзвонить, ризикує своїм життям... Допомогти впоратися із переживаннями, сумом, страхом втрати та іншими почуттями.



- ✓ Пояснюйте дитині, заради чого рідні на війні – випробування долати легше, якщо розумієш його сенс.
- ✓ Підтримуйте стосунки дитини з рідною людиною: роздивляйтеся спільні фото, за можливості поспілкуйтеся телефоном.
- ✓ Відстежуйте, що дитина бачить і чує з новин, обговорюйте це разом.
- ✓ Допомагайте справлятися з тривогою та смутком.
- ✓ Запропонуйте вести щоденник в очікуванні або пишіть його разом.

Піклуючись про дитину, не забувайте про себе. Будьте чутливі й до власних потреб, щоби зберігати ресурс підтримувати близьких. Коли один із подружжя йде на фронт, інший залишається сам на сам із усіма обов'язками, серед яких і піклування про дитину. Поясніть сину чи дочці, що розумієте їхню потребу у щоденній підтримці, але якщо відчуваєте, що не справляєтесь – просіть про підтримку самі.

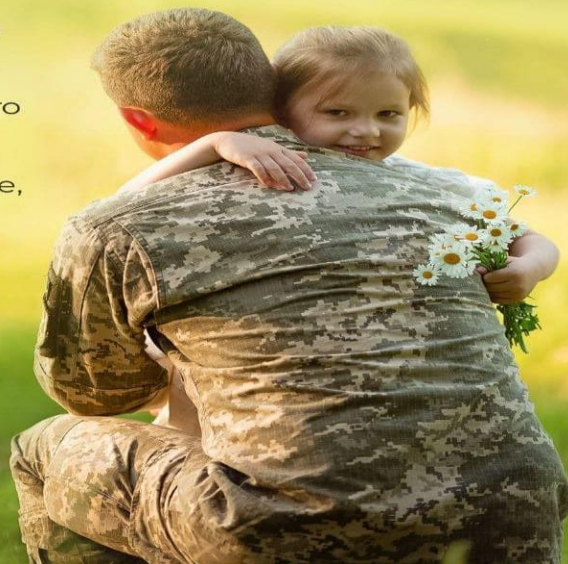
 Публікація підготовлена у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я Ти як?, ініційованої першою леді України Оленою Зеленською.

Як підтримати дитину, якщо її близька людина на фронті

МЗД | МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

ТИ ЯК?

Поясніть дитині, заради чого рідні на війні – випробування долати легше, якщо розумієш його сенс. Наприклад, можна сказати, що тато або мама разом із армією робить усе, щоб Україна перемогла.



Як підтримати дитину, якщо її близька людина на фронті



ТИ ЯК?

Підтримуйте стосунки дитини з рідною людиною. Поставте спільні фото на видноті. За можливості дайте поспілкуватися телефоном, або прослухати аудіо. Запропонуйте дитині намалювати щось, зробити оберіг, щоб передати на фронт тощо.

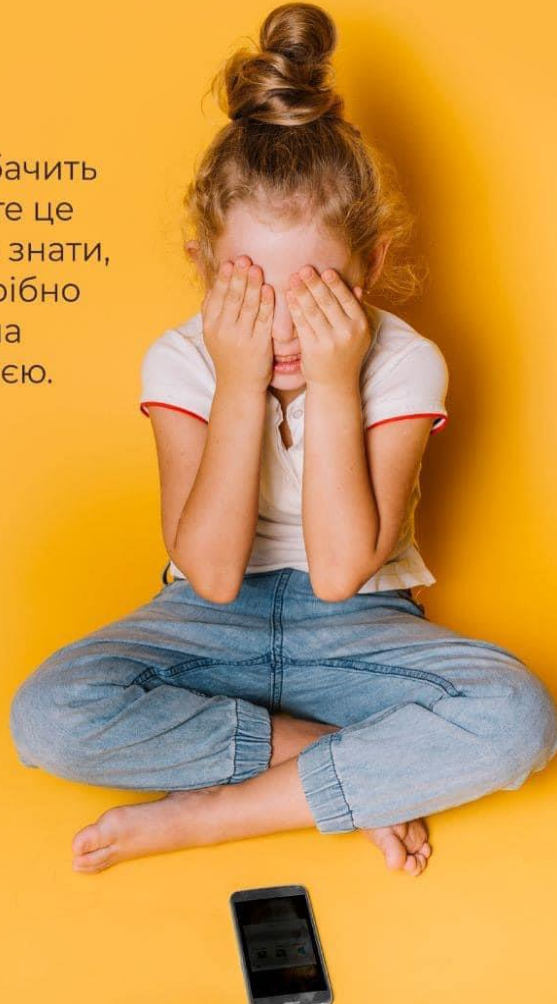


Як підтримати дитину, якщо її близька людина на фронті

МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

ТИ ЯК?

Відстежуйте, що дитина бачить і чує з новин, обговорюйте це разом. Дитина має право знати, що відбувається, але потрібно стежити, щоб вона не була переобтяжена інформацією. Коментуйте і пояснюйте.



Як підтримати дитину, якщо її близька людина на фронті

МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

ТИ ЯК?

Допомагайте справлятися з тривогою та смутком. Ми не можемо запевняти дитину, що нічого поганого сто відсотків не станеться з рідними. Але допомогти жити із цією невідомістю і надмірно не хвилюватися – нам під силу.

Запропонуйте вести щоденник в очікуванні або пишіть його разом. Це допоможе упорядкувати думки, вивільнити надмірні переживання.

