CSTS Uniformed Services University

COURAGE TO CARE
Мужність піклування

Психологічна допомога дітям під час відрядження на завдання

Цей інформаційний бюлетень містить корисну інформацію для вас — батьків та тих, хто доглядає за сім'єю, — щоб допомогти дітям впоратися з тимчасовою відсутністю батьків-військовослужбовців. Він складений фахівцями з військової медицини та сімейних психологічних розладів.

Його призначення – відповісти на часто задавані питання. Важливо пам'ятати, що, хоча перебування на завданні може бути стресовим, воно також дає сім'ям можливість стати ближчими та міцнішими.

. . . хоча перебування на завданні може бути стресовим, воно також дає сім'ям можливість стати ближчими та міцнішими.

Найкращий спосіб допомогти дітям впоратися з цим:
1) запевнити їх у тому, *що батько, відряджений на завдання, навчений* виконувати свою роботу;
2) пояснити дітям, що вони теж мають роботу вдома як члени сім'ї, яка підтримує наші війська та нашу націю; і 3) спілкуватися так, щоб діти могли зрозуміти все відповідно до їх віку (див. бічну панель на стор. 2: «Спілкування з дітьми під час відрядження на завдання»).

Звичайні запитання батьків про відрядження на завдання

Запитання: Як найкраще за усе підготувати дітей до відрядження? Відповідь: Батьки мають відповідати чесно та зосередитися на охороні, безпеці та безперервності розпорядку своїх дітей. Якщо відрядження змінить спосіб життя дитини, (наприклад, переїзд, проживання з бабусею та дідусем або зміна системи догляду за дитиною, школи чи громадської діяльності), дитина повинна почути про це заздалегідь.

Запитання: Як ще ми можемо заспокоїти наших дітей щодо відрядження? Відповідь: По-перше, батьки повинні засвоїти інформацію, перш ніж повідомити її дітям, щоб передати її спокійно та заспокійливо. По-друге,
діти турбуються про безпеку відрядженого батька. Важливо повідомити дітям, що відряджений батько навчений виконувати свою роботу. По-третє, важливо спілкуватися так, щоб ваша дитина зрозуміла все це з урахуванням її віку.

Запитання: Як діти проявляють свої страждання? Відповідь: Стрес впливає на дітей так само, як і на дорослих. Діти можуть скаржитися на головні болі, шлунковий розлад, порушення сну. Вони можуть проявляти примхливість, дратівливість або пригніченість, а також більш драматично реагувати на незначні ситуації, такі як пощипування пальця ноги. Іноді буває важко відрізнити звичайну пригніченість від більш серйозних проблем. Якщо ви маєте сумніви, зверніться за медичною допомогою.

Запитання: Чи є способи зменшити стрес для дітей під час розлуки? Відповідь: Так, один із дуже позитивних способів – підкреслити своїм дітям, що у них є робота, така ж РЕАЛЬНА, як і робота батьків у відрядженні. Стрес часто є результатом відчуття безпорадності, невпевненості чи неясності щодо нової ролі чи ситуації. Важливо завірити дітей, що добре навчатися в школі, допомагати вдома та співпрацювати з іншими – це частина їхньої роботи, яка цінується та є унікальною для них, дітей військового. Коли діти виконують свою роботу, вони допомагають підтримувати місію своїх батьків.

Запитання: Як вирішувати проблеми у школі?
Відповідь: Якщо виникло занепокоєння щодо поведінки дитини вдома, батьки повинні повідомити про це школу. Багато батьків можуть неохоче привертати увагу до своєї дитини, попереджаючи керівництво школи, але важливо, щоб школа була пильною до будь-яких незвичайних симптомів. Якщо дитина мала психіатричні проблеми ще до відрядження батька, у неї, швидше за все, виникнуть проблеми внаслідок цього відрядження. Важливо поговорити з дитиною про будь-яку її вчинки і змусити її обговорити з вами свої почуття та проблеми. Школа вашої дитини або ваш

Див. далі

лікар первинної ланки можуть організувати чинні консультації.

Загальні поради щодо спілкування з дітьми різного віку

- Обережно діліться своїми емоціями з дітьми. Деякі батьки висловлюють занадто багато (втрачаючи контроль над собою перед дітьми) або занадто мало (без емоцій або повідомлення, що ви не можете про це говорити). Діти беруть з вас приклад.
- Дотримуйтесь розпорядку. Важливо підтримувати регулярні заняття, такі як ігри, навчання в школі та час сну. Продовжуйте з ентузіазмом святкувати дні народження та інші особливі події.
- Попросіть вашого чоловіка або дружину до відрядження або під час нього записати на касетному диктофоні окремі глави книг для програвання маленьким дітям. Це допомагає вирішити проблеми з відсутністю батька і відданістю йому дітей. Аналогічно, допоможіть своїм дітям створювати та вести щоденники, відеозаписи або журнали, щоб надсилати їх батьку чи показати йому після його повернення.
- Прислуховуйтесь до своїх дітей та їхніх проблем. Діти можуть багато думати та мати тривоги або занепокоєння щодо своїх батьків, які важко висловити. Знаходьте для них час, коли вони готові до спілкування.
- Обмежте перегляд висвітлення війни на телебаченні та в інших засобах масової інформації, щоб зменшити занепокоєння та турботи.
- Доглядайте за собою! Знаходьте час на відпочинок, подивіться фільм або зробіть щось тільки для себе. Прийміть допомогу від сім'ї чи друзів, якщо почуваєтеся пригніченими або потребуєте перерви. Ми всі більш вразливі до стресу, коли ми втомлені, і можемо керувати краще, коли ми відпочили та в гармонії з собою.
- У разі особливих обставин, таких як серйозні поранення або смерть близьких, зверніться за професійною допомогою до вашої військової чи цивільної спільноти. Таку допомогу надають ті, хто має досвід у подібних питаннях та догляді.

Інші джерела інформації

Щоб отримати інформацію про бесіди з дітьми про травматичні події, перейдіть за посиланням:

- Інформаційні матеріали для батьків Американської академії дитячої та підліткової психіатрії **https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_ Youth/Resource_Centers/Disaster_Resource_ Center/Resources_for_Parents_Disaster.aspx**
- Управління з питань психічного здоров'я та зловживання психоактивними речовинами (SAMHSA) **https://www.samhsa.gov/trauma-violence**

Спілкування з дітьми щодо відрядження

Батьки повинні спілкуватися з дітьми у способи, які відповідають їх розвитку. Важливими факторами є час і те, про що власне розмовляти. Вдома батьки також допомагають своїм дітям спілкуватися з відрядженими батьками у спосіб, відповідний віку дитини. Ось кілька простих пояснень того, що діти можуть зрозуміти в певному віці.

Від трьох до чотирьох років

Поняття часу в них ще немає. Трирічна дитина думає, що три місяці виповняться наступного тижня. Батьки повинні користуватися певні маркери, наприклад: «Тато чи мама будуть вдома прямо перед вашим днем народження або перед цим святом».

Перші класи початкової школи

Краще розуміння часу. Вони розуміють, що три місяці – це великий термін. Календарі тут корисні.

Ви можете позначити календар і сказати: «Це день, коли тато чи мама мають повернутися додому».

Діти семи-восьми років

Глибше розуміння поняття часу і інших більш складних понять. Діти можуть подивитися на календар і позначити певну дату. Ви можете сказати: «Це день, коли тато чи мама повинні повернутися додому». Ця вікова група розуміє такі поняття, як добре і погане. Ви можете сказати, що тато чи мама від'їжджають на завдання, щоб зайнятися поганими хлопцями або поганими вчинками.

Дев'ять, десять, одинадцять і дванадцять років

Почалося абстрактне мислення. Вони знають про новини і розуміють такі поняття, як «національне благо». Ви можете повідомити їм повідомити дату повернення, і вони зрозуміють, коли це. Зміцнюйте навички цієї вікової групи, надаючи їм конверти з марками, а також приватні облікові записи електронної пошти для спілкування.

Старші підлітки

Складна вікова група. За найкращих обставин це емоційний період часу. Це вік, коли діти прагнуть ототожнювати себе з батьками тієї ж статі. Якщо цей батько відряджений на завдання, це особливо важко для дитини.

CSTS
Uniformed Services University

Center for the Study of Traumatic Stress
Центр досліджень посттравматичного стресу
Відділення психіатрії
Військово-медичний університет
4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799
www.CSTSonline.org