**Підказки батькам, чия дитина зазнала фізичних ушкоджень через війну**

*Підготуйте дитину до розмови про її стан*

Лікування змінює життя дитини та батьків. Смуток і страх, розгубленість чи навіть гнів, біль, зневіра, відчай супроводжують їх після травматичної події, хірургічного втручання, під час лікування тощо. Дитина запитуватиме: «Як мені буде в дитячому садку?», «Чи зможу я займатися улюбленою справою?», «Чи зможу гратися з іншими дітьми?», «А якщо мене дражнитимуть?», «Що скажуть про мене друзі /брати та сестри / інші члени родини?» тощо. Батьки шукатимуть шляхи, як упоратися із ситуацією, підготувати дитину до розмови, відповісти на запитання, які її бентежать. Розради не буде на все й одразу, і це — природно. Головне для батьків — бути завжди готовими зробити все, що від них залежить.

Коли батьки повідомлятимуть дитині про стан її здоров’я, то повинні зважати й на власний психоемоційний стан. Адже дитина відчує їхню емоційну реакцію. Її травмує не так сама ситуація, як **занепокоєння батьків** із цього приводу.

**Хто має сказати**

Багато батьків отримують інформацію про стан здоров’я дитини від лікаря, тому повинні й радитися попередньо з ним про те, як і що саме повідомити дитині. Зробити це варто в присутності лікаря, який у разі потреби пояснить дитині необхідне.

**Чому замовчувати шкідливо**

Невідомість — найбільший стресор для кожної людини. Тож не варто підсилювати страхи дитини, яких вона і так має достатньо. Дитина має розуміти, як її лікуватимуть, які саме процедури на неї очікують, де шукати підтримку, а також, як усвідомлювати себе повноцінним учасником лікування. Важливо, щоб дитина знала: її люблять, підтримують і оточують люди, які піклуються про неї, і що її настрій і воля мають сприяти одужанню та відновленню.

Урахуйте вікові особливості

Скажіть дитині про стан її здоров’я якомога швидше, але дозовано. Зокрема, відповідно до віку дитини, щоб інформація її не налякала.

**Вік до 1 року**

Якщо це можливо за станом дитини, тримайте її на руках. Тілесний контакт дуже важливий. Розмовляйте з дитиною лагідним голосом, наспівуйте. Принесіть із дому знайомі їй речі. Наприклад, іграшки чи ковдру — звичні дотики й запахи також можуть заспокоїти. Дитина першого року завжди сконцентрована на мамі, тож будьте спокійні, впевнені і терплячі.

**Від 1 до 3 років**

Обіймайте дитину. Ваша присутність, улюблена іграшка чи смаколик також заспокоять. Дитині цього віку уже цікаво самостійно робити вибір. Тому дозвольте їй щось «обирати». Наприклад, колір пластиру, стілець, серветку тощо. Заздалегідь підготуйте дитину до того, що певна процедура може бути болісною. Це навряд чи її заспокоїть і болю також не зменшить. Утім, її впевненість, що вона не сама, що мама чи тато поруч з нею допоможуть легше пережити страшну процедуру, тож страх, біль і тривога минуться швидше.

Не обманюйте дитину, що, наприклад, укол — це зовсім не боляче. Єдиний висновок, який зробить дитина після цього — мамі чи татові неможна довіряти. Тому ліпше запевніть дитину, що вона не буде сама: «Так, укол — це боляче, але я буду з тобою, триматиму тебе на руках. Я триматиму тебе на руках стільки, скільки ти захочеш. Я весь час буду з тобою. Разом ми впораємось».

**Від 3 до 6 років**

Для того щоб допомогти дитині ліпше зрозуміти процес лікування, надайте їй змогу «дослідити» місце й засоби, якими її лікуватимуть. Запитайте в лікарів, до чого можна доторкнутися. Часто для втіхи дитини лікарі самі пропонують якусь медичну «забавку». Якщо очікується неприємна та болісна процедура, відволікайте увагу дитини на немедичні предмети: освітлення, картина на стіні, дощ за вікном тощо. Згадайте якусь цікаву історію чи вигадайте її.

Читання дитячих книжок, герої яких захворіли чи зазнали ушкоджень, але попри все залишаються сміливцями і долають перешкоди з вірними друзями, також заспокоюють, заохочують й навіть сприяють підвищенню самооцінки: «Я також сміливий», «Я також так зможу» тощо.

Якщо на дитину чекає болісна процедура, рекомендації з попереднього вікового періоду залишаються актуальними:

• попередьте заздалегідь;

• не кажіть, що процедура безболісна;

• приєднайтеся до переживань дитини;

• запевніть в тому, що будете поруч.

Старші дошкільники можуть соромитися плакати на очах чужих людей, тому можете допомогти дитині поплакати в безпечних умовах: «Я триматиму тебе на руках, ти зможеш притиснутись до мене і ніхто не побачить, що ти плачеш».

*Підтримайте дитину й допоможіть їй*

Діти по-різному реагують на зміни в стані здоров’я. Хтось гнівається чи відчуває розпач, а хтось непокоїться через фізичні відмінності та їхній вплив на подальше життя і спілкування з однолітками або членами родини. Через обмеження або втрату змоги виконувати звичні рухи/дії дитина на певний час чи назавжди стає залежною від інших. Це знижує її впевненність у своїх можливостях та породжує різні страхи. Здолати страх, зберегти самооцінку й упоратися зі змінами стану здоров’я важливо саме **в період одужання**.

Реакції на повідомлення про стан власного здоров’я та ушкодження в дитини можуть бути різними й залежать від її віку.

Важливо, щоб дитина була не об’єктом, а суб’єктом медичної допомоги й отримувала відповідну до її віку інформацію про те, що відбувається та відбуватиметься під час лікування та реабілітації. Будь-які переживання — нормальна реакція на ситуацію, у якій дитина опинилася. Для того щоб стабілізувати психоемоційний стан дитини, не стримуйте її емоцій та уникайте фраз на кшталт «Не плач», «Заспокойся», «Ти ж хлопчик» тощо. Скористайтеся порадами, як допомогти дитині пережити стан, коли вона дізнається про фізичні ушкодження її тіла.

*Залучіть до співпраці лікарів*

Батькам потерпілої дитини доведеться впродовж певного періоду контактувати з медичним персоналом, який бере участь у лікуванні та реабілітації. Тож варто налагодити ефективну комунікацію.

**Не забувайте про себе**

Для того щоб ефективно надати психологічну допомогу дитині з фізичними ушкодженнями, батьки повинні подбати й про свій психоемоційний стан. Подумайте, з ким із близьких і рідних ви зможете обговорити всі свої страхи, переживання і тривоги, а отже —отримати підтримку і розраду, і зможете **відновити власний емоційний стан**. Отже, зможете бути сильними і виваженими у спілкуванні з потерпілою дитиною, і з іншими членами родини, зокрема дітьми.

Не забувайте й про інших дітей у родині — братів чи сестер потерпілої. Адже вони також стикаються з багатьма труднощами. Вони можуть сумувати, бути наляканими чи розгубленими; виявляти сміливість, брати на себе домашні обов’язки, які значно перевищують її вікові можливості та водночас почуватися самотніми; бути збентеженими, коли інші діти або дорослі звертатимуть увагу на хворого сестру/брата чи говоритимуть про них. А ще вони можуть відчувати провину за те, що здорові й неушкоджені. Батьки також можуть помічати в їхній поведінці ревнощі через те, що більшість часу приділяють дитині, яка проходить лікування чи реабілітацію. Жваві діти деколи стають тихими й замкнутими, гірше навчаються тощо. Щоб брати і сестри потерпілої впоралися з усіма складнощами та мали сили і бажання допомагати своїй родині, вони мають достатньо отримувати любові, уваги і турботи від батьків.

Отже, не забувайте про себе та піклуйтеся про власний фізичний та психоемоційний стан насамперед.

*Підготовлено за матеріалами проєкту «Поруч»*