

## Розлука з татом під час війни: як допомогти дитині?



Тисячі українських дітей переживають розлуку з татусями. Хтось виїхав за кордон разом із мамою, поки тато волонтерить або продовжує працювати в Україні, а чийсь батько — на фронті. Дитячий психолог Лада Ендресен розповідає все про феномен розлуки з татом і пропонує прості й дієві інструменти для підтримання емоційного зв'язку на відстані протягом тривалого часу.

### **Як переживають розлуку з татом дошкільнята та молодші школярі і як їм допомогти?**

Наші дошкільнята лише формують часові уявлення. «Мамо, сьогодні - це вже завтра чи ще вчора?» Вони живуть тут і зараз і зорієнтуватися в тривалості розлуки їм може бути ще складно. Навіть більше, причинно-наслідкові зв'язки та можливість спрогнозувати майбутнє дошкільнятам ще недоступні. Тому це нормально, якщо дитина не переймається, що тато два місяці в іншому місті, і не драматизує ситуацію.

Діти від 3 до 6 років проходять едіпальну стадію, коли хлопчики більше тягнуться до мами, а дівчата — до тата. Оскільки сьогодні в більшості випадків діти залишаються з мамами, то і переживати розлуку з татом хлопцям може бути легше, ніж дівчатам.

Дошкільники можуть вважати, що саме вони винні в тому, що тато зараз далеко. Тому нам важливо запевнити дитину, що вона чудова і що це не її провина, що тато зараз в іншому місті.

Дошкільникам притаманне магічне мислення. Вони вірять, що з виделок і мотузки можна побудувати космічну станцію і, накрившись рушником, полетіти на Марс. Це знову ж таки пов'язано зі ступенем формування структур дитячого мозку. Тому, сумуючи за татом, у своїх іграх діти можуть залучати чарівні сили, які повернуть тата додому і зроблять все так, як було раніше.

У молодших школярів активно формується префронтальна кора, яка з-поміж іншого відповідає за причинно-наслідкові зв'язки. Інформація про

довколишній світ є опорою дітей 7–11 років. Тому пояснюючи, де зараз тато, називайте речі своїми іменами: територіальна оборона, ЗСУ.

Якщо дитина поділилася з вами своїми почуттями і каже: «Я сумую за татом», «Коли він повернеться?», важливо назвати її емоцію і дати дитині право на неї, «легалізувати» її. Оскільки діти, особливо дошкільнята, можуть відчувати сум за кимось і не розуміти, що саме з ними відбувається. А тоді пропонуємо трансформувати, «переплавити» почуття в дію. Як це виглядає?

На рівні очей ми можемо відповідати наступним чином: «Я бачу, що ти сумуєш за татом. Я теж за ним так скучила! Зараз він разом з іншими татами захищає нашу країну. Він тебе дуже любить і робить все можливе, щоб ми знову були разом. А давай для нього зліпимо/намалюємо щось». Або: «Схоже, ти справді сумуєш за татом. Це нормально. Дорослі теж сумують одне за одним. Якщо ми за кимось сумуємо, це означає, що ця людина для нас дуже важлива. А давай йому зателефонуємо!»

### **Як підтримати дитину в розлуці з татом: що можемо зробити?**

Підтримуємо телефонний або відеозв'язок тата з дитиною тет-а-тет. Можемо щовечора? Чудово. Один раз на тиждень? Теж. Тут головне якість, а не кількість. Тато може читати казки та історії, тексти яких ви заздалегідь надсилаєте йому на телефон. Або надсилати вам з дитиною відео, як він п'є чай чи йде вулицею. Це дозволяє дитині фокусуватися на тому, що тато робить зараз, а не на тому, що він зараз не поряд. Татусі дошкільнят повинні бути терплячими, бо це може бути такий собі хаотичний тур по кімнаті з фрагментарним описом іграшок або холодильника:)

Можемо пропонувати дитині зробити поробку для тата: малюнок або ліплення того, що ви будете робити, коли тато повернеться. Лоскотатися? Їсти морозиво? Показувати, як далеко навчилися стрибати або як добре запам'ятали таблицю множення?

Якщо є можливість, разом із дитиною розглядаємо фотографії або відео, на яких зображена ваша сім'я або вона з татом. Згадуємо смішне та приємне. «А пам'ятаєш, як наш тато смішно чхає?», «Коли ти ще жив у мене в животику, тато постійно приносив мені апельсиновий сік, який мені так хотілося!»

Тато може попросити дитину робити щось замість нього, поки він не повернеться: допомагати мамі нести щось не дуже важке з продуктів, слідкувати, щоб світло в порожніх кімнатах було вимкнене, перевіряти перед сном, чи зачинені входні двері. Дитина відчуває себе особливо значущою і більш спокійною, коли їй довіряють доросле завдання.

Можемо запропонувати дитині разом приготувати улюблену татову страву і надіслати йому фотографію.

### **Як допомогти підліткам переживати розлуку з татом?**

Підлітки чутливі до нашого внутрішнього стану і цінують відвертість. Тому нам варто ділитися своїми почуттями, розповідати, як справляємося самі, коли сумуємо за чоловіком. Якщо підліток мовчить, ми можемо

поцікавитись, чи він скучив за татом. Якщо підліток готовий говорити, ми спокійно вислуховуємо (більше слухаємо, ніж говоримо!), не відволікаючись на сторонні справи. Як і з дошкільнятами, даємо право на будь-які почуття суму, злості, образи. Не варто лякатися, почувши нецензурну лексику. Для підлітків це вікова норма. Згодом підліток почне відчувати, де лаятися доречно, а де — ні.

Ми можемо говорити про те, що всьому є початок і кінець. Так, ми не можемо прогнозувати майбутнє, але татові точно спокійніше, коли він знає, що ми в безпеці. І в критичній ситуації йому легше відповідати лише за себе, а не за всіх членів сім'ї.

Однак якщо підліток не готовий до розмови, не потрібно на нього тиснути. У нього можуть бути свої причини не бути готовим до діалогу в цей момент: гормональні стрибки, непорозуміння з друзями. Йому достатньо знати, що наші двері відчинені, що ми відкриті для нього, і він може звернутися до нас, коли буде готовий.

Окрім, за можливості, регулярних розмов, тато може читати підлітку оповідання телефоном/по відеозв'язку. Попри те, що ми зазвичай читаємо молодшим дітям, деяким підліткам це подобається і посилює зв'язок із батьком. Можемо написати листа на кшталт «10 причин, чому я пишаюся татом/10 причин, чому я вдячна татові/10 речей, які ми з татом зробимо після перемоги» і надіслати татові, якщо є така можливість. Тато з підлітком можуть домовлятися дивитися один і той самий фільм, а потім обговорювати його.

У цьому віці особливо важливо, щоб підліток відчував свою значущість для інших. Це підвищує його віру у свої сили та впевненість у собі. Разом із татом вони можуть порадитися, як краще допомогти наблизити перемогу: допомогти одноліткам, волонтерити, направляти допомогу ЗСУ, взяти до себе і піклуватися про тварину, яка залишилася без домівки. До якого б рішення ми не прийшли на такій сімейній раді онлайн, дуже важливо наголошувати підлітку на його безпеці.