

Як підтримувати братів і сестер дитини, яка зазнала фізичних ушкоджень через війну



СЛУХАЙТЕ ДІТЕЙ І РОЗМОВЛЯЙТЕ З НИМИ

Щодня виділяйте хоча б кілька хвилин, щоб побути з ними. Кажіть, що любите їх. Проявляйте ніжність. Запитуйте, як вони почуваються. Іноді просто слухайте їх, щоб дати змогу виговоритися про те, що їх непокоїть

ТРИМАЙТЕ ДІТЕЙ У КУРСІ ПОДІЙ

Говоріть про погіршення стану здоров'я брата/сестри, про необхідне лікування та відновлення. Якщо можна, відвідайте хвору дитину разом. Якщо ви далеко від дому, то в будь-який можливий спосіб залишайтеся на зв'язку

СПОСТЕРІГАЙТЕ ЗА ЗМІНАМИ

Зважайте, як діти пристосовуються до нових умов. Обговорюйте з ними все, що помітили. Запитуйте про найважливіше для них. Радьтеся, що можете зробити, щоб підтримати одне одного

НАМАГАЙТЕСЯ ЗБЕРЕГТИ ВСЕ ЗВИЧНЕ ДЛЯ ДІТЕЙ

Так само, як і раніше, їх мають залучати до шкільних та інших корисних цікавих заходів. Якщо потребуватимуть додаткової підтримки, а вам на це бракуватиме часу, попросіть допомоги дорослих, яким ваші діти довіряють. Це можуть бути дідусі чи бабусі, сусіди, вчителі, тренери та інші. Більшість людей готові допомогти і відгукуються, якщо їх про це просять. Майте на увазі, що деякі підлітки не хотітимуть, щоб люди за межами родини знали про те, що сталося з їхнім братом/сестрою і що відбувається вдома. Тому про ваше рішення звернутися по допомогу до інших людей обов'язково обговоріть з дитиною та отримайте її згоду на це

ЗВЕРТАЙТЕСЯ ДО ФАХІВЦІВ

Якщо в дітей виникають психологічні проблеми, що тривають довше ніж зазвичай або які посилюються з часом, звертайтеся до фахівців

Поради надали Козлова Анна, Пашко Наталія, Янковець Вікторія, психологи проекту «Поруч»