

# Рекомендації для татів, які через війну розлучені з родиною і знаходяться на відстані

Як зберегти зв'язок з дитиною у цій непростій ситуації?



Поради від психологів татохабів



**В умовах війни люди відчують величезний стрес та невизначеність, тому потреба в роз'ясненні ситуації необхідна не тільки дорослим, а й дітям.**

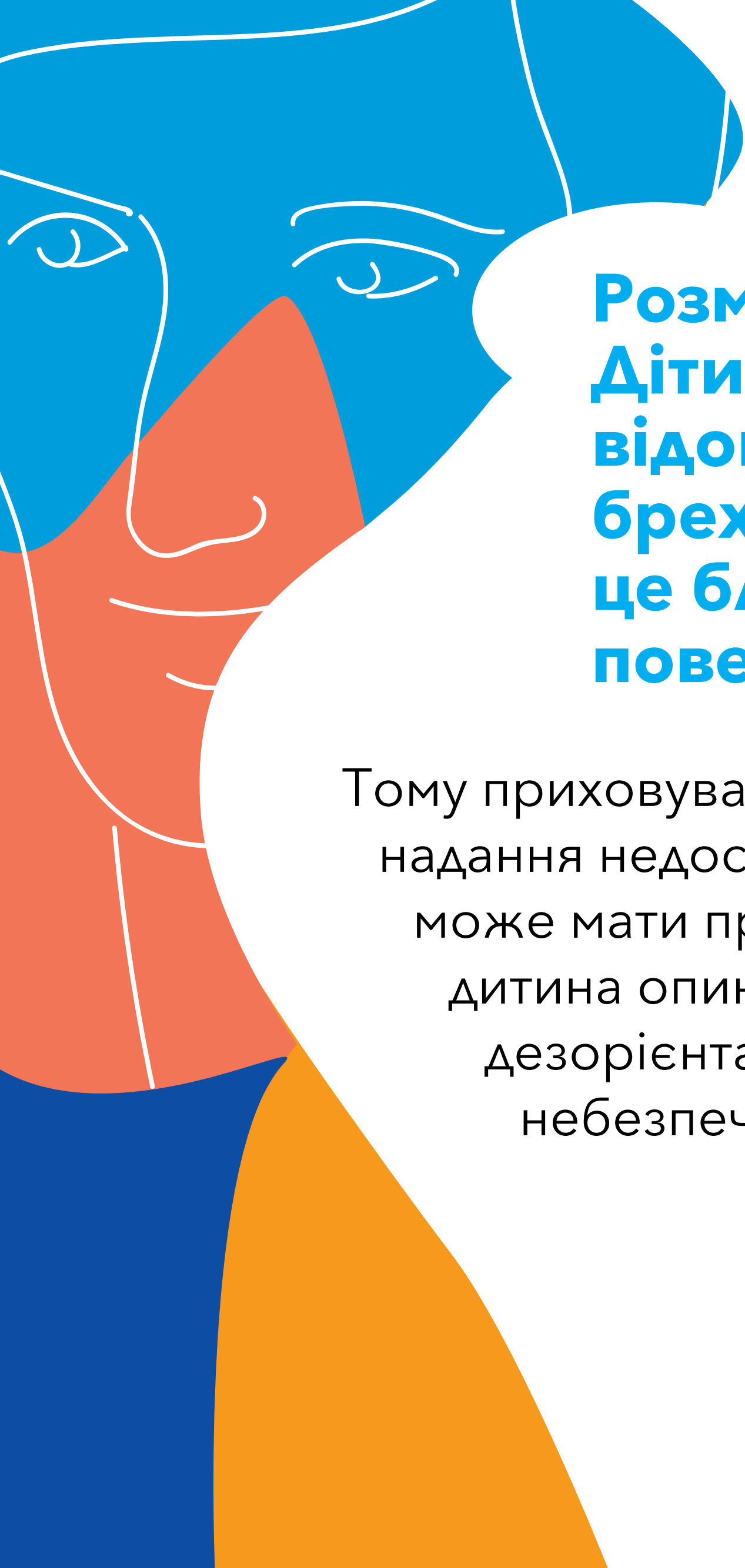
Саме дітям у цей час властиво задавати більше питань, щоб зорієнтуватись у тому, що відбувається. Намагайтеся формулювати відповіді залежно від ваших можливостей, потреб і віку дитини.

Це допоможе зорієнтувати дитину у навколишній дійсності й зменшити у неї рівень тривожності та стресу.



**Поради від психологів татохабів**





**Розмовляйте з дитиною.  
Діти здатні дуже вдало  
відокремити правду від  
брехні, особливо, якщо  
це близькі люди, чию  
поведінку вони знають.**

Тому приховування, перекручування,  
надання недостовірної інформації  
може мати протилежні наслідки, і  
дитина опиниться у більшому стресі,  
дезорієнтації, що в даних умовах є  
небезпечним.



**Поради від  
психологів  
татохабів**



# Пам'ятайте про те, що відносини потребують підтримки та включеності.

Намагайтесь бути включеним у життя дитини, її інтереси та справи, цікавтесь тим, живе наразі дитина.



**Поради від психологів татохабів**



## **За можливості, організуйте ритуал прощання з дитиною,**

дайте у кишеньку невеличку річ, яка пов'язана з вами як татом. Якщо на це не було часу, мама може передати дитині подарунок з теплом від тата. Дана річ дозволить дитині згадувати про вас, коли сумно і самотньо.

## **Створіть ритуал зустрічі**

(за можливості у визначений час). Наприклад, щодня у певний проміжок часу ви спілкуєтесь через відеозв'язок. За допомогою відеозв'язку ви можете робити буденні речі: розповісти казку дитині, попросити показати, як дитина грається або що намалювала чи просто поговорити про день, що минув.

**Якщо ви не зможете  
бути завжди на зв'язку -  
попередьте про це дитину,  
щоб вона з мамою не  
хвилювались.**

Це є важливим, і діти  
теж мають знати про це  
(особливо, коли ви на  
військовій службі).



**Поради від  
психологів  
татохабів**



У цей напружений період спілкування стає більш концентрованим і коротким, часто контакт з дітьми є опосередкованим через маму або відсутнім. Пам'ятайте, що основа прив'язаності – це постійний контакт. Він може бути нетривалим і в різний час, але спілкуйтесь саме з дитиною.

**Тут доречними можуть бути смайлики, картинки, слова, малюнки, фото, які ви можете просто надсилати своїй дитині періодично упродовж дня або за можливості.**

Діти це люблять! І це буде додатковими символами вашої присутності та піклування.



**Через маму  
передавайте дитині  
поцілунки та обійми,  
а також історії і події з  
вашого життя.**

**Давайте відповіді на  
питання, які ставить  
дитина. Говоріть просто  
і чесно, пояснюйте  
подробиці відповідно  
до віку дитини**



**Поради від  
психологів  
татохабів**





# Обговоріть з партнеркою контекст спілкування з малечею, уникайте трансляції протилежних повідомлень

В такі моменти важлива  
злагодженість, цілісність,  
узгодженість, взаємопідтримка  
одне одного – це запорука  
відчуття стабільності і безпеки  
для дитини.



Поради від  
психологів  
татохабів




# Демонструйте дитині позицію захисту та опори, пам'ятайте, що саме батьки мають створювати для дитини безпеку, не лише фізичну, але і психологічну.

Проявляйте інтерес до дитини, її  
внутрішнього світу, цікавтесь подіями,  
життям, друзями і планами дитини.  
І головне, частіше дитині кажіть,  
як ви її любите, навіть якщо  
ви раніше цього не робили.  
Саме час сформувати  
нову звичку в житті  
вашої родини!



Поради від  
психологів  
татохабів





# Обмінюйтесь фотографіями одне одного: це зігріває та зближує

Говоріть дитині про себе, свій настрій та плани у позитивному ключі. Обговорюйте спільні дії у майбутньому, але з пріоритетом короткотривалої перспективи



**Поради від  
психологів  
татохабів**



Ця публікація створена в рамках програми "ЄС за ґендерну рівність: разом проти ґендерних стереотипів та ґендерно-зумовленого насильства", що фінансується Європейським Союзом та реалізується спільно структурою «ООН Жінки» та ЮНФПА. Її зміст - відповідальність структури «ООН Жінки» та ЮНФПА, та не обов'язково відображає погляди Європейського Союзу.