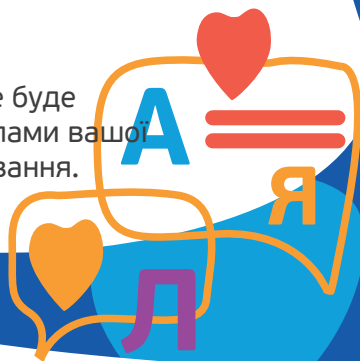


У цей напружений період спілкування стає більш концентрованим і коротким, часто контакт з дітьми є опосередкованим через маму або відсутнім. Пам'ятайте, що основа прив'язаності – це постійний контакт. Він може бути нетривалим і в різний час, але спілкуйтесь саме з дитиною.

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

Обговоріть з дружиною контекст спілкування з малечю, уникайте трансляції протилежних повідомлень

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

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!

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

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ТАТІВ, ЯКІ ЧЕРЕЗ ВІЙНУ РОЗЛУЧЕНІ З РОДИНОЮ І ЗНАХОДЯТЬСЯ НА ВІДСТАНІ

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



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.

Розмовляйте з дитиною. Діти здатні дуже вдало відокремити правду від брехні, особливо, якщо це близькі люди, чію 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.



Розмовляйте з дитиною. Діти здатні дуже вдало відокремити правду від брехні, особливо, якщо це близькі люди, чію 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.

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

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

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).

