



**Ганна
МОКРОУСОВА**

Психологиня.

*Голова ради ГО
«Блакитний птах».*

*Працює зі звільненими
з полону з 2014 року.*

Тато (мама) повертається з полону! Як підготувати дитину?

Готуючись до зустрічі близької людини після звільнення з полону, важливо не забувати, що діти — це важлива складова сімейної системи. Діти, так само, як і інші члени родини, чекали, мріяли, сумували. Якщо вони були занадто малі, щоб пам'ятати батьків до потрапляння в полон, то вони фантазували про зустріч.

Так само і їхній тато або мама, коли були в полоні мріяли про зустріч із дітьми, намагалися уявити, як вони змінюються, і сумували через те, що їхнє зростання відбувається в розлуці.

Чого очікувати від першої зустрічі після звільнення

Зустріч людини, яка повернулася після полону, із дітьми, незважаючи на сильні взаємні почуття, може бути не зовсім простою. Крім радості, звільнена людина, особливо якщо полон був тривалим, може відчувати сум через втрачений час — час, не проведений разом із дитиною. Може виникнути навіть почуття провини — через те, що у важливі моменти дорослішання не вдалося бути поруч із дитиною.

І все ж повернення додому, повернення до себе неможливе без цієї зустрічі. Тому якщо постає питання: пускати дітей до тата чи мами в перші тижні після звільнення чи ні, то, як на мене, — якщо це взаємне бажання всіх членів родини — звісно, пускати. І так, діти можуть не стриматися, побігти, обійняти чи говорити без упину — але все це вони роблять через почуття безумовної любові, дуже щиро і по-чесному. Саме ця щирість, чесність і відкритість може бути цілющою.

Про що варто поговорити з дитиною

Поговоріть із дітьми і до, і після зустрічі. Поясніть, що звільнена людина може бути неготовою до довгого емоційного спілкування, ігор; може мати труднощі зі сприйняттям великої кількості інформації, відчувати потребу усамітнитися. Слова та формулювання добирайте, зважаючи на вік дитини.

Тато може бути дуже втомлений після полону.

Мамі зараз, можливо, важко довго слухати або розмовляти. Їй потрібен відпочинок.

У ситуації поранень, коли є медичні обмеження щодо доторків, ми маємо навчити дітей, які дотики є безпечними.

Підготуйте дитину до можливих змін

За час розлуки тато або мама могли змінитися. Діти можуть очікувати зустріти тата або маму такими, якими вони їх пам'ятають. Якщо дитина зовсім мала і не пам'ятає тата або маму до полону — вона може очікувати зустріти людину, яку бачила на фотографіях. Дітям варто заздалегідь розказати про те, що минув час, який міг вплинути на зовнішність, але не на почуття.

Усі люди змінюються з часом.

Тато, мабуть, зараз не такий, як на фотографії.

Час змінює зовнішність, але не почуття ❤️

Так само варто підготувати дітей, особливо маленьких і особливо якщо полон був тривалим, до того, що і тато чи мама можуть не одразу їх впізнати, бо й діти змінилися. Щоб дитина усвідомила власні зміни, покажіть їй фото з того часу, коли тато або мама були вдома. Порівняйте разом, наскільки дитина виросла, наскільки змінилася.

Поглянь, як ти виросла за ці роки! Цікаво, тато тебе впізнає?

Прийняття і піклування потрібне всім

Ще раз хочу зробити акцент на врахуванні бажань та інтересів кожного члена родини. Іноді люди, які повернулися з полону, можуть потребувати часу на відновлення і самі не бажати швидких зустрічей з деякими родичами. Тут важливо не вирішувати за інших, а з'ясовувати і враховувати бажання та очікування кожної людини.

Батьки також мають бути готові до того, що малюки через хвилювання можуть поводитися неслухняно чи вередувати. У таких випадках будьте готові заспокоїти дитину і надати їй емоційну підтримку.

Але головне — це рівна увага до бажань і потреб усіх членів родини. І тому вектор турботи не має зміщуватися виключно на звільнену з полону людину. У родині всі члени сім'ї мають однакове право на прийняття і піклування. Із полону повертаються дорослі люди, на яких дуже чекали, яких дуже потребували маленькі члени родини.

Зверніться
по фахову
психологічну
допомогу, якщо:

- не можете зрозуміти якісь дитячі реакції або не знаєте, як дати їм раду;
- не вдається підібрати слова, щоб поговорити з дитиною;
- відчуваєте, що важко зберігати баланс між турботою про дитину, про близьку людину, що повернулася, і про себе.

Ви маєте право протягом усього життя отримувати психологічну допомогу від держави. Психосоціальну підтримку людям, що мають досвід полону, і членам їхніх родин надають і громадські організації.



<https://vilnyystep.com.ua/>

«Вільний степ», онлайн-платформа
підтримки людей, які пережили полон



<http://hostage.org.ua>

Громадська організація
«Блакитний птах»

*Головне — ви дочекалися! Вітаю вас із поверненням вашої
близької людини. І бажаю легкої та гармонійної зустрічі!*



Центральне управління
цивільно-військового
співробітництва Генерального
штабу Збройних Сил України

prague
civil
society
centre