

Помощь детям военнослужащих, переживающим травму утраты: советы для родителей

Дети скорбят по-разному. Дети военных сталкиваются с уникальными проблемами после гибели военнослужащего члена семьи. У некоторых могут развиваться травматические реакции утраты, из-за чего справиться с этим будет еще труднее. Вот способы распознать и помочь вашему ребенку с травмой утраты.

Я хочу чтобы вы знали:	Мне нужно от вас:
1. Так как утрата ощущается как долгое расставание во время мобилизации, я могу все еще верить что дорогой мне человек жив и вернется.	1. Говорите мне честно, словами подходящими по возрасту, что это не то же самое как другие расставания. Будьте со мной терпеливы когда я веду себя как будто мой член семьи вернется. Используйте такие слова как “смерть” или “умер” вместо таких неоднозначных фраз как “мы его потеряли”, “он ушел от нас” и т.д.
2. Военная культура была важна для моего военнослужащего члена семьи и знакома мне. Переезд, потеря моих военных связей, привыкание к гражданской жизни может быть трудным и сбивающим с толку.	2. Помогите мне связаться с другими военными и их детьми через спонсируемые мероприятия, программы, местных жителей, военное сообщество или другие каналы.
3. Я могу изолироваться и чувствовать себя одиноко, потому что я не со своими военными друзьями, которые «в теме» и понимают мою жизнь.	3. Помогите мне завести новых друзей. Когда я почувствую себя более комфортно в моем новом окружении, помогите мне решить для себя, в каком виде я хочу сохранить свое прошлое военное “я”.
4. Некоторые из моих военных друзей могут оказать большую поддержку. Другие дети военных и их все еще служащие члены семьи могут не знать, что сказать, как мне помочь, или могут бояться оставаться моими близкими.	4. Объясните, почему некоторые из моих друзей-военных могут чувствовать себя неловко или бояться, или вести себя не так как раньше. Они могут беспокоиться что у них тоже кто-то умрет, или ошибочно думать что мой погибший член семьи сам виноват. Помогите мне справиться с различными реакциями моих друзей.
5. Смерть военнослужащего члена семьи может быть очень публичной. Видеть изображения связанные с военными по телевизору или в компьютерных играх, может меня напугать и расстроить.	5. Следите за СМИ (телешоу, фильмы и видеоигры) чтобы ограничить меня от расстраивающих, графических изображений войны которые я могу увидеть. Поговорите со мной о том что происходит в новостях.

6. Мои взгляды на военную службу и политику могут со временем меняться. Я могу начать обвинять военную службу в смерти моего члена семьи. Я могу сердиться когда люди говорят о политике, когда я слышу о чем-то военном в новостях, или когда я сталкиваюсь с другими напоминаниями о вооруженных силах.

6. Говорите о политике, новостях и военной службе учитывая мои чувства и понимая что они могут отличаться от ваших.

7. Если мой член семьи служил в Национальной Гвардии или Резерве, мне может казаться, что я не вписываюсь ни в военную службу, ни в гражданский мир. Я могу ощущать что меня не понимают ни гражданские дети, ни дети военных.

7. Поговорите со мной о службе моего члена семьи и научите меня разговаривать об этом с гражданскими лицами. Предложите мне способы узнать больше о Гвардии и Резерве и связаться с другими детьми которые могут принадлежать к различным группам взаимоподдержки.

8. Я могу не понимать военных протоколов или ритуалов, в том числе связанных с гибелью военнослужащих. Некоторые ритуалы могут напомнить мне о героизме моих родных и дать мне повод для гордости, другие могут напомнить мне о смерти и расстроить.

8. Поймите, что у меня могут быть смешанные эмоции, и я могу расстраиваться или злиться во время военных церемоний. Будьте со мной терпеливы и помогите мне делать то что поможет мне успокоиться. Отвечайте на вопросы и найдите кого-то кто сможет мне объяснить военную службу или похоронные ритуалы.

9. Я очень скучаю по моим военнослужащим членам семьи. Меня сбивают с толку одновременные гордость, печаль и злость, что мои близкие погибли, защищая свою страну.

9. Примите мои разные чувства и помогите мне найти способы управлять своим горем, гневом или замешательством. Предлагайте мне способы чтить службу моих близких и память о военных событиях с помощью ритуалов и мероприятий (юбилеи, дни памяти ветеранов, и др.(примечание: важно заранее знать список подходящих дней отмечающихся Украиной).

10. Иногда я могу захотеть узнать о военной службе моего члена семьи. В другое время я могу не хотеть даже думать о военных потому что мне это напоминает о смерти любимых людей и это меня слишком злит или расстраивает.

10. Поставьте фотографии моих погибших родных на видном для меня месте. Рассказывайте мне истории о них и сделайте для меня книжку-памятку, чтобы мне было легче сохранить любимых людей в моей памяти и моем сердце.