

Допомога дітям військовослужбовців при травматичному горі: Поради для батьків

Діти переживають горе по-різному. Діти військовослужбовців стикаються з особливими викликами після смерті військовослужбовця. У декого з них може розвинутися реакція травматичного горя, що ускладнює те, як дитина дає собі раду. Ось кілька способів розпізнати травматичне горе у дитини військовослужбовця та допомогти їй.

Я хочу, щоб ви знали, що:	Ви можете мені допомогти, коли ви:
1. Оскільки відчуття можуть бути схожі на тривалу розлуку під час відрядження на службу, я можу вважати, що моя рідна людина все ще жива і повернеться додому.	1. Чесно кажете мені — і словами, відповідними до мого віку — що це відрізняється від інших розлук. Будьте терплячі, коли я поведжуся так, ніби він повернеться. Використовуйте слова «смерть» або «помер», а не слова, які можуть мене заплутати («відійшов у вічність» або «ми його втратили»).
2. Військова культура була важливою для рідного мені військовослужбовця і добре знайома мені. Переїзд, втрата військових зв'язків і звикання до цивільного життя можуть бути важкими і заплутаними.	2. Допмагаєте мені налагодити зв'язки з військовими або дітьми військових через спонсоровані заходи, програми, людей у місцевій військовій спільноті або в інших місцях.
3. Я можу самоізолюватися і відчуватися самотнім, тому що я не з моїми друзями із військового оточення, які «в темі» і розуміють моє життя.	3. Допмагаєте мені завести нових друзів. Заохочуйте мене (поки я буду освоюватися у своїй новій спільноті) самостійно вирішувати, як я хочу зберегти свою колишню військову ідентичність.
4. Деякі з моїх колишніх друзів з військових кіл можуть бути чудовою підтримкою. Інші діти військових, чії родичі все ще служать, можуть не знати, що сказати, як мені допомогти, або боятися бути поруч зі мною.	4. Пояснюєте, чому деякі мої друзі з військового оточення можуть почуватися незручно або їм може бути страшно чи вони можуть поводитися по-іншому. Вони можуть хвилюватися, що хтось із їхніх близьких також загине, або помилково вважати, що в цьому винен рідний мені військовослужбовець. Допоможіть мені впоратися з різними реакціями моїх друзів.
5. Смерть військовослужбовця може бути дуже публічною. Мене може засмучувати і лякати, коли я бачу зображення, пов'язані з військовою тематикою, по телевізору або у відеоіграх.	5. Слідкуєте за ЗМІ (телевізійними програмами, фільмами та відеоіграми), щоб обмежити кількість шокуючих зображень війни, які я бачу. Говоріть зі мною про те, що показують у новинах.
6. Мої погляди на збройні сили та політику можуть змінюватися з часом. Я можу звинувачувати військових у смерті рідного мені військовослужбовця і відчувати злість, коли люди говорять про політику, коли я чую про військових у новинах або коли щось інше нагадує мені про військових.	6. Говорите про політику, новини та військо з повагою до моїх почуттів і розумієте, що вони можуть відрізнятися від ваших. .
7. Якщо рідний мені військовослужбовець був у Національній гвардії або резерві, я можу відчувати, що не вписуюся ні у військовий, ні у цивільний світ. Я можу відчувати, що ні діти військовослужбовців, ні діти цивільних насправді мене не розуміють.	7. Говорите зі мною про службу мого рідного-військовослужбовця і вчите мене розмовляти про це з цивільними особами. Пропонуєте мені способи дізнатися більше про Національну гвардію та Резерв і налагодити зв'язки з цими дітьми (у Програмі допомоги вцілілим, що пережили трагедію, «фіолетових» таборах, програмі <i>Operation Military Kids</i>).
8. Я можу не розуміти військового протоколу або ритуалів, включно із тими, що пов'язані зі смертю військовослужбовців. Деякі ритуали можуть нагадувати мені про жертву моїх близьких і викликати у мене почуття гордості, але інші можуть нагадувати мені про смерть і засмучувати мене.	8. Розумієте, що я можу відчувати суперечливі емоції і можу засмутитися або розлютитися під час військових церемоній. Будьте терплячі і допоможіть мені зробити те, що допоможе мені заспокоїтися. Відповідайте на питання і знайдіть когось, хто пояснить мені про військову службу або похоронні ритуали.
9. Я дуже сумую за рідним мені військовослужбовцем. Мене бентежить те, що я відчуваю гордість і водночас смуток чи гнів через те, що він загинув, служачи своїй країні.	9. Приймаєте мої різні почуття і допомагаєте мені знайти способи впоратися з горем, гнівом або розгубленістю. Запропонуйте способи вшанувати службу моєї рідної людини і відзначати військові події за допомогою ритуалів (річниця, День ветеранів, День вшанування пам'яті тощо).

10. Іноді я хочу дізнатися про життя рідного мені військовослужбовця у війську. Інколи я не хочу думати про військо взагалі, бо це нагадує мені про те, як він загинув, і це викликає у мене гнів та смуток.

10. Зберігаєте фотографії померлої людини, щоб я міг їх бачити. Розповідайте мені історії про цю людину і зробіть мені альбом спогадів, щоб я міг зберегти її в своїй пам'яті та серці.

Якщо у вас є питання щодо стану вашої дитини, зверніться до фахівця з психічного здоров'я, який працює з дітьми, та до організацій, що працюють з сім'ями військовослужбовців. Для отримання додаткової інформації відвідайте веб-сайти www.nctsn.org або www.taps.org.