



Тема номера: «Как помочь ребенку прожить период ожидания и надежды?»

Когда в семье случается беда — например, близкий человек попадает в плен, — это становится тяжёлым испытанием не только для взрослых, но и особенно для детей. Им трудно понять, что происходит, они теряются в своих чувствах и могут ощущать тревогу, страх и одиночество. Постоянное ожидание и неизвестность — вернётся ли папа, когда это случится, в каком он сейчас состоянии — сильно влияют на психику ребёнка.

Ситуация неопределённости, связанная с нахождением отца в плену, может иметь серьёзные эмоциональные и психолого-социальные последствия для ребёнка. В такой ситуации ребёнок испытывает различные чувства, в том числе страх, тревогу, грусть и растерянность. Неопределённость в отношении судьбы отца может вызывать у ребёнка постоянное беспокойство о том, вернётся ли он, в каком состоянии и как долго это продлится.

Вот некоторые аспекты, которые могут повлиять на ребёнка в этой ситуации:

Эмоциональное состояние: ребёнок может чувствовать себя потерянным и одиноким, что может привести к депрессии или другим эмоциональным расстройствам.

Стресс и тревога: постоянные мысли о том, что отец в плену, могут вызывать сильный стресс и тревогу, что негативно сказывается на психическом здоровье ребёнка. Эти чувства могут проявляться в виде ночных страхов, нарушений сна или повышенной раздражительности.

Социальная изоляция: ребёнок может избегать общения с другими детьми, особенно если они его не понимают или не могут поддержать, что приводит к чувству изоляции.

Поиск информации: ребёнок может активно искать информацию об отце, что может быть затруднительно и только усиливать стресс.

Поддержка: важно, чтобы ребёнок получал поддержку от семьи, друзей и, возможно, специалистов, которые помогут ему справиться с ситуацией. Открытое обсуждение чувств и эмоций может быть полезным.

Комплексные реакции: каждый ребёнок индивидуален, и его реакция на ситуацию может отличаться. Некоторые могут проявлять сильные эмоции, в то время как другие могут замыкаться в себе.



Чувство утраты и тоска: возможность потерять близкого человека вызывает глубокую печаль и тоску. Ребёнок может чувствовать себя одиноким и потерянным без родителя.

Неопределённость: отсутствие информации о состоянии отца может усилить тревогу. Ребёнок может чувствовать себя беспомощным и неспособным контролировать ситуацию.



Чтобы помочь ребёнку в этой непростой ситуации, можно предпринять следующие шаги:

- 1. Создание безопасной среды:** обеспечьте ребёнку стабильность и поддержку. Создайте комфортное пространство, где он сможет открыто выражать свои чувства.
- 2. Открытое общение:** позвольте ребёнку рассказать о своих переживаниях. Внимательно выслушайте его, не осуждая, и дайте понять, что его чувства важны и нормальны.
- 3. Четкие объяснения:** в зависимости от возраста ребенка объясните ситуацию простыми словами, ответьте на его вопросы и помогите разобраться в происходящем.
- 4. Эмоциональная поддержка:** обнимайте ребёнка, проявляйте заботу и понимание. Ребёнку важно чувствовать, что он не одинок и что есть люди, которые о нём заботятся.
- 5. Занятия и отвлечение:** постарайтесь вовлечь ребёнка в активные занятия,

которые помогут ему отвлечься от негативных мыслей: спорт, творчество или игры.

Если тревога ребёнка становится слишком сильной или продолжительной, и вы не знаете, как помочь ребенку, позвоните на линию детского телефона доверия 8-800-2000-122, либо 124 и профессиональные психологи помогут разобраться с этим.

**8-800-2000-122
бесплатно, анонимно, круглосуточно**



Источники:

1. Как психологу работать с детьми участников СВО // Журнал АкадемСити URL: <https://clck.ru/3NH8J3> (Дата обращения: 18.07.2025).
2. Фото взяты из публичного доступа Интернет.