***ПОРАДИ***

*****Розлука з татом: як допомогти дитині?***

***Підтримуємо телефонний або відеозв’язок тата з дитиною*** тет-а-тет. Можемо щовечора? Чудово. Один раз на тиждень?

Теж. Тут головне якість, а не кількість. Тато може читати казки та історії, тексти яких ви заздалегідь надсилаєте йому на телефон. Або надсилати вам з дитиною відео, як він п’є чай чи йде вулицею. Це дозволяє дитині фокусуватися на тому, що тато робить зараз, а не на тому, що він зараз не поряд.

***Можемо пропонувати дитині зробити поробку для тата***: малюнок або ліплення того, що ви будете робити, коли тато повернеться. Лоскотатися? Їсти морозиво? Показувати, як далеко навчилися стрибати або як добре запам’ятали таблицю множення?

***Якщо є можливість, разом із дитиною розглядаємо фотографії або відео, на яких зображена ваша сім’я або вона з татом. Згадуємо смішне та приємне.*** «А пам’ятаєш, як наш тато смішно чхає?», «Коли ти ще жив у мене в животику, тато постійно приносив мені апельсиновий сік, який мені так хотілося!»

***Тато може попросити дитину робити щось замість нього***, поки він не повернеться: допомагати мамі нести щось не дуже важке з продуктів, слідкувати, щоб світло в порожніх кімнатах було вимкнене, перевіряти перед сном, чи зачинені вхідні двері. Дитина відчуває себе особливо значущою і більш спокійною, коли їй довіряють доросле завдання.

***БАТЬКАМ***

***Як допомогти підліткам переживати розлуку з татом?***

***Підлітки чутливі до нашого внутрішнього стану і цінують відвертість. Тому нам варто ділитися своїми почуттями, розповідати, як справляємося самі, коли сумуємо за чоловіком.*** Якщо підліток мовчить, ми можемо поцікавитись, чи він скучив за татом. Якщо підліток готовий говорити, ми спокійно вислуховуємо (більше слухаємо, ніж говоримо!), не відволікаючись на сторонні справи.

*Окрім,* ***за можливості, регулярних розмов, тато може читати підлітку оповідання телефоном/по відеозв’яку.*** Попри те, що ми зазвичай читаємо молодшим дітям, деяким підліткам це подобається і посилює зв’язок із батьком. ***Можемо написати листа на кшталт «10 причин, чому я пишаюся татом/10 причин, чому я вдячна татові/10 речей, які ми з татом зробимо після перемоги» і надіслати татові***, якщо є така можливість. Тато з підлітком можуть домовлятися дивитися один і той самий фільм, а потім обговорювати його.

***У цьому віці особливо важливо, щоб підліток відчував свою значущість для інших***. Це підвищує його віру у свої сили та впевненість у собі. ***Разом із татом вони можуть порадитися, як краще допомогти наблизити перемогу***: допомогти одноліткам, волонтерити, направляти допомогу ЗСУ, взяти до себе і піклуватися про тварину, яка залишилася без домівки. До якого б рішення ми не прийшли на такій сімейній раді онлайн, дуже важливо наголошувати підлітку на його безпеці.