Рекомендации для ребёнка, чей близкий участвует в СВО

Когда кто-то из семьи уходит на службу, жизнь становится другой. Можно скучать, тревожиться, злиться, грустить — это нормально. Так чувствуют все, кто ждёт. Ты не должен скрывать чувства и делать вид, что всё как прежде. Главное — помнить: близкий человек тебя любит, думает о тебе и обязательно хочет вернуться домой.

Важно знать: ты не один. Есть семья, есть друзья, есть те, кто понимает, что значит ждать и волноваться.

1. Что происходит

Человек, которого ты любишь, сейчас выполняет серьёзную и нужную работу. Он служит, помогает, защищает. Это не значит, что он тебя оставил — он просто временно далеко. Связь между вами не исчезает, даже если нет звонков. Она живёт в мыслях, в письмах, в том, что ты продолжаешь учиться, расти, жить.

Что нужно знать:

- Он не ушёл навсегда. Он выполняет важную работу и делает это ради мира и безопасности.
- Ты не виноват в том, что он уехал.
- У взрослых есть дела, которые они должны сделать, а твоя задача — жить, учиться, дружить, расти и ждать.
- Когда он служит, ему нужна твоя поддержка — просто знать, что ты помнишь и любишь.

2. Как можно помогать

Пиши письма или рисуй. Даже если он не сразу получит, эти слова согреют.

Говори о своих чувствах. Можно маме, учителю, другу, родственникам, психологу. Не нужно держать всё внутри.

Занимайся своими делами. Учёба, спорт, хобби — это не предательство, а

способ помогать себе и тем, кто служит. **Помогай дома.** Маленькие дела дают ощущение, что ты вносишь вклад в общее дело ожидания и заботы.

3. Как справляться с тревогой

Иногда кажется, что тоска слишком большая. Что тревога сильнее тебя. Это не слабость. Так бывает у всех, кто любит.
В такие моменты:

- Дыши глубоко и спокойно.
- Говори с тем, кому доверяешь.
- Плачь, если хочется. Это не делает тебя слабым.
- Вспомни, что близкий человек тоже скучает и тоже ждёт встречи.

4. Что важно помнить

- То, что ты чувствуешь, — нормально.
- Ты можешь гордиться тем, кого любишь.
- Ты не обязан всё время быть “сильным”. Сила — это не отсутствие слёз, а умение продолжать жить.
- У тебя есть право радоваться, играть, смеяться, строить планы. Ожидание не должно превращать жизнь в паузу.

5. Что не нужно делать

- Не замыкайся и не притворяйся, что всё хорошо, если больно.
- Не пытайся быть “взрослее, чем ты есть”. Твоя задача — просто быть собой.
- Не верь словам “ты должен терпеть”. Говорить о чувствах — правильно.
- Не ищи новости о войне в интернете — там часто ложь и страшилки.

6. Что помогает держаться

- Делай каждый день хотя бы одно доброе дело.
- Помни, что служба — временно, а семья — навсегда.
- Вспоминай моменты, когда вы были вместе, пересматривай фото.
- Жди, но живи — смейся, учись, общайся. Этим ты сохраняешь внутреннюю силу и помогаешь тому, кто служит.

Куда можно обратиться, если тяжело

Детский телефон доверия: 8-800-2000-122 — круглосуточно, бесплатно и анонимно.
Центр экстренной психологической помощи МЧС России: +7 (495) 989-50-50.
Московская служба психологической помощи: 051 (с городского) или +7 (495) 051 (с мобильного).
Кризисная линия психологической помощи: 8-800-600-31-14.

Главное — помнить: чувства не нужно прятать. Тебя любят. Тебя ждут. Ты — часть семьи, и твоя любовь помогает не меньше, чем сила тех, кто помогает там.