

## Поради батькам щодо надання допомоги підліткам які пережили лихо або катастрофу

Реакції	Як реагувати	Приклади того, що говорити та як себе вести
<b>Відчуження, сором, відчуття провини</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Знайдіть час, аби обговорити із підлітком те, що сталося, та його почуття</li> <li>○ Наголосіть на тому, що така поведінка і почуття є нормальними за даних обставин, і скорегуйте зайве самовикриття, реалістично пояснив, що реально можна було зробити.</li> </ul>	<p>«Багато дітей та дорослих відчувають те саме, що і ти – вони відчувають злість та звинувачують себе у тому, що могли зробити більше. Ти не винен – пам'ятай про це. Навіть пожежники сказали, що ми не могли зробити більше.»</p>
<b>Розуміння своїх страхів, відчуття вразливості, страх здаватися ненормальним</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Допоможіть підлітку зрозуміти, що це є типові та нормальні у даних обставинах відчуття</li> <li>○ Просіть підлітка більше розмовляти із родиною та однолітками, - це має забезпечити необхідну підтримку у період реабілітації</li> </ul>	<p>«Я відчував себе так само – наляканим та безпорадним. Більшість людей відчувають себе так само, якщо стається біда, навіть якщо зовні вони виглядають спокійними.»</p> <p>«Мій телефон знову працює – може, подзвониш своєму другу та спитаєш, як у нього справи?»</p> <p>«Дякую, що пограла із сестрою – зараз їй набагато краще!»</p>
<b>Провокуюча поведінка; вживання алкоголю та наркотиків; провокуюча сексуальна поведінка; поведінка, яка здатна привести до нещасного випадку</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Допоможіть підлітку зрозуміти, що провокуюча поведінка – це дуже небезпечний спосіб висловлювати свої сильні почуття (наприклад, гнів) через те, що сталося.</li> <li>○ Обмежте доступ до алкоголю та лікам</li> <li>○ Поговоріть про безпеку неконтрольованого інтимного життя</li> </ul>	<p>«Багато підлітків – та навіть деякі дорослі люди – відчувають себе вразливими і відчувають злість після такого випадку. Це нормальні відчуття. – проте, якщо йти у них на поводу – це нічим добрим не закінчиться. Одні думають, що алкоголь та наркотики можуть їм якось допомогти, проте насправді вони можуть призвести до ще гірших проблем.»</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ На деякий час вимагайте від дитини, щоб вона повідомляла вам, куди йде та чим планує займатися</li> </ul>	<p>«У такий час дуже важливо, щоб я знала, де ти і як з тобою зв'язатися.» Переконайте підлітка у тому, що ці перевірки є тимчасовими, доки усе не владнається.</p>
<p><b>Страх повторення того, що відбулося і реакції на усе, що нагадує про подію</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Допоможіть виявити, що саме нагадує про подію (люди, місця, звуки, запахи, почуття, і т.д.) і поясніть різницю між тим, що відбулося і тим, що про цю подію нагадує</li> <li>○ Поясніть підлітку, що новини про подію у ЗМІ можуть змусити відчувати страх того, що подія може відбутися знову</li> </ul>	<p>«Коли щось нагадує тобі про те, що відбулося, спробуй сказати собі: «Я засмучений, тому що я згадав про те, що відбулося, проте зараз усе по іншому – ніякої небезпеки немає, я у безпеці»</p> <p>Запропонуйте: «Через новини може стати тільки гірше, тому що вони демонструють ті самі кадри знову і знову. Може, вимкнемо?»</p>
<p><b>Стрімкі зміни у міжособистісних відносинах: підлітки віддаляються від батьків, сім'ї, і навіть від друзів. Вони дуже різко та болісно реагують на емоції батьків у кризисних ситуаціях</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Поясніть, що деяка напруга у відносинах – це типове явище. Наголосіть, що нам усім потрібна родина та друзі, які можуть підтримати нас у період відновлення</li> <li>○ Попросіть проявити терпіння до інших членів сім'ї у період їх відновлення</li> <li>○ Відповідайте за власні реакції</li> </ul>	<p>Проводьте більше часу за розмовами із сім'єю, розмовляючи про те, як у вас справи. Скажіть їм: «Ви знаєте, те, що ми зараз сваримося – це абсолютно нормально, дивлячись на те, що ми пережили. Я гадаю, що ми добре впораємося із ситуацією. Як добре, що ми маємо один одного».</p> <p>«Молодець, що лежав спокійно, доки твій малий братик учора вночі почав кричати. Я знаю, що він змусив тебе прокинутися»</p> <p>«Вибач, що учора зірвалася на тебе, коли розмовляла з тобою. Я буду намагатися вести себе більш спокійно»</p>

<p><b>Радикальні зміни у відношенні до життя</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Поясніть, що зміни людини у відношенні до життя – це нормальне явище, і з часом все повернеться до звичних речей.</li> </ul>	<p>«Ми усі відчуваємо сильний стрес. Коли щось так руйнує життя людей, усі відчувають страх та злість – навіть виникає бажання помсти. Повірть, що усі ми будемо відчувати себе краще, коли повернемося до звичайного темпу життя»</p>
<p><b>Прагнення передчасно розпочати «доросле життя» ( одружитися, покинути школу)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Попросіть відкласти прийняття серйозних рішень у житті. Допоможіть підлітку знайти інші способи відчувати, що він контролює своє життя.</li> </ul>	<p>«Знаю, ти думаєш про те, щоб покинути школу і знайти роботу, щоб допомогти нам. Проте зараз не час приймати такі важливі рішення. Така криза – не найкращий час для таких серйозних змін»</p>
<p><b>Занепокоєння через інших постраждалих</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Попросіть підлітка допомогти іншим, проте не звинувачуйте його, якщо він не виповнить обов'язки</li> </ul>	<p>Допоможіть підлітку обрати підходяще йому за віком заняття ( наприклад, прибирання двору від обломків, або збір грошей для тих, хто потребує)</p>