

## ПОРАДИ БАТЬКАМ ЯК ДОПОМОГТИ ПІДЛІТКАМ ПІСЛЯ ВІЙНИ ЧИ СТИХІЙНОГО ЛИХА

РЕАКЦІЇ/ПОВЕДІНКА	ВІДПОВІДЬ	ЩО РОБИТИ ЧИ СКАЗАТИ
<b>Відстороненість, сором і почуття провини</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знайдіть безпечний час та місце для обговорення з вашою дитиною-підлітком пережитих подій та їх почуттів.</li> <li>• Наголосіть, що її почуття є поширеними, і виправте її надмірне самозвинувачення за допомогою реалістичних пояснень того, що насправді можна було зробити.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Багато дітей — і дорослих — почуваються так само, як і ти, вони сердяться й звинувачують себе, що не змогли зробити більше. Ти не винен — пам'ятай: навіть пожежники сказали, що ми нічого більше не могли зробити».</li> </ul>
<b>Ніяковість</b> признатись про свої страхи, відчуття вразливості, страх бути сприйнятим як ненормальний	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Допоможіть підліткам зрозуміти, що їх почуття є поширеними.</li> <li>• Заохочуйте їхні стосунки з родиною та однолітками, для того щоб вони отримували необхідну підтримку під час періоду відновлення.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Я відчував те саме, що й ти. Наляканість і безпорадність. Більшість людей так себе відчувають, коли трапляється війна чи стихійне лихо, навіть якщо ззовні вони виглядають спокійними».</li> <li>• «Мій мобільний телефон знову працює, чому б тобі не спробувати додзвонитись до Олега, щоб дізнатись як в нього справи».</li> <li>• «І дякую за те, що пограв зі своєю молодшою сестричкою. Зараз їй набагато краще».</li> </ul>
<b>Викликаюча поведінка:</b> вживання алкоголю та наркотиків, статеві контакти, схильність до ризикованої поведінки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Допоможіть підліткам зрозуміти, що викликаюча поведінка є небезпечним способом висловити сильні почуття (наприклад, гнів) через те, що сталося.</li> <li>• Обмежте їх доступ до алкоголю та наркотиків.</li> <li>• Поговоріть про небезпеку ризикованих сексуальних контактів.</li> <li>• На певний час попросіть їх вам повідомляти куди вони йдуть і що планують робити.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Багато підлітків — і деякі дорослі — відчувають, що вийшли з-під контролю та дуже зляться після таких подій. Вони думають, що вживання алкоголю чи наркотиків якимось допоможе. Це нормально так себе почувати, але так діяти - не дуже хороша ідея».</li> <li>• «У такі часи мені важливо знати де ти знаходишся і як з тобою зв'язатися». Запевніть їх, що ваша стурбованість тимчасова, поки ситуація не стабілізується.</li> </ul>

<p><b>Страх повторення та реакції на нагадування</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Допоможіть визначити різні нагадування (люди, місця, звуки, запахи, почуття, час доби) та прояснити різницю між подією та нагадуваннями, які виникають після неї.</li> <li>• Поясніть підліткам, що висвітлення пережитої події у ЗМІ може викликати страх, що вона повториться.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Коли тобі щось нагадує про подію, ти можеш спробувати сказати собі: «Зараз я засмучений, тому що мені нагадують про пережите лихо, але зараз все інакше, тому що немає урагану, і я в безпеці».</li> <li>• Запропонуйте: «Перегляд новин може погіршити ситуацію, оскільки вони знову і знову показують одні й ті ж зображення. Як щодо того, щоб вимкнути зараз телевизор?»</li> </ul>
<p><b>Різкі зміни в міжособистісних стосунках:</b> підлітки можуть відсторонитись від батьків, сім'ї і навіть від однолітків; вони можуть сильно реагувати на реакцію батьків під час кризи.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поясніть, що напруженість у стосунках є очікуваною, проте наголосіть, що в період відновлення нам всім потрібна підтримка родини та друзів.</li> <li>• Заохочуйте толерування шляхів відновлення різних членів сім'ї.</li> <li>• Прийміть відповідальність за власні почуття.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приділяйте більше часу розмовам всією сім'єю про те, як справи у кожного члена сім'ї. Скажіть: «Знаєш, той факт, що ми можемо інколи дратувати один одного, це абсолютно нормально, враховуючи те, що ми пережили. Я вважаю, що ми чудово справляємося зі всім. Це добре, що ми маємо підтримку один одного».</li> <li>• Ви можете сказати: «Я ціную, що ти був таким спокійним, коли твій брат кричав вночі. Я знаю, що він також тебе розбудив».</li> <li>• «Я хочу вибачитися за те, що вчора був роздратованим на тебе. Я буду намагатися залишатись спокійним».</li> </ul>
<p><b>Радикальні зміни у поведінці</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поясніть, що зміни у поведінці людей після катастрофи є типовими, але з часом вони повертаються до нормального стану.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Усі ми перебуваємо в сильному стресі. Коли життя людей порушується таким чином, ми всі відчуваємо себе більш наляканими, злими — навіть сповненими помсти. Може здатися, що це не так, але ми всі почуватимемося краще, коли повернемося до більш структурованого розпорядку дня».</li> </ul>

<p><b>Бажання передчасного вступу в доросле життя:</b> наприклад, бажання кинути школу, вийти заміж</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Порадьте відкласти важливі життєві рішення. Знайдіть інші способи для вашої дитини відчувати контроль над своїм життям.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Я знаю, що ти думаєш про те, щоб кинути школу і влаштуватися на роботу, щоб нам допомагати. Проте важливо не приймати серйозних рішень прямо зараз. Кризовий час – не найкращий час для серйозних змін».</li> </ul>
<p><b>Занепокоєння про інших постраждалих та їх сім'ї</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Заохочуйте до конструктивної діяльності для допомоги іншим, але не обтяжуйте відповідальністю.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Допоможіть підлітку знайти проекти, які відповідають його віку та мають значення (наприклад, прибирання шкільних завалів, збір грошей або запасів для тих, хто цього потребує).</li> </ul>