

Соціальний педагог

ЯК ПІДТРИМАТИ НАШИХ ПІДЛІТКІВ



ГОВОРІТЬ І СЛУХАЙТЕ

Знаходьте час та уважно слухайте розповіді дітей про те, що вони відчувають і думають.

Роз'ясніть дітям відомі вам факти та надавайте їм правдиву інформацію (з урахуванням віку) про ситуацію, в якій опинилася країна в цілому та ми зокрема.

ДОЗВОЛЬТЕ ЕМОЦІЯМ БУТИ

Розповідайте про свої почуття та нормалізуйте те, що відчуває дитина. Боятися, переживати, плакати - це нормально. Проте далі важливо стабілізуватися і відволікатися буденними справами настільки, наскільки це можливо.



ПОДИВІТЬСЯ РАЗОМ ФІЛЬМ



Це можна зробити навіть перебуваючи в укритті. Обирайте життєствердуючі фільми, які дарують надію, обговорійте побачене.

Нагадуйте дитині, що після найтемнішої ночі настає ранок!

ОБІЙМАТЕСЯ

Обіймайте свого підлітка та інших членів сім'ї не менше восьми разів на день.

Тактильний контакт вкрай важливий в умовах невизначеності і стресу.



ЧИТАЙТЕ ВГОЛОС

Батьки читають малюкам, це заспокоює та нормалізує. Але підлітку у стресових ситуаціях теж важливо відчувати себе захищеним.

Спільне читання дає такі відчуття. Читайте разом книжку, яку ви вже добре знаєте, або нову, до якої ніяк не доходили руки.

ХВАЛІТЬ І РОБІТЬ АКЦЕНТИ НА ДОСЯГНЕННЯХ ДИТИНИ

Відмічайте навіть незначні досягнення. Вселяйте підлітку віру у свої сили та пропонуйте підтримку.



БУДЬТЕ УВАЖНІ ДО ЗМІН У ПОВЕДІНЦІ ДИТИНИ



Зверніться за онлайн консультацією до психолога, якщо стан дитини викликає занепокоєння.

ПЛАНУЙТЕ МАЙБУТНЄ

Мрійте та плануйте разом, обговорійте з підлітками, що ви зробите найпершим після встановлення миру. Такі роздуми та розмови намагаються та стабілізують.



ЗАОХОЧУЙТЕ СПІЛКУВАННЯ ДИТИНИ З ОДНОЛІТКАМИ



Для більшості підлітків спілкування з друзями є дуже важливим. Сприяйте такому спілкуванню, розкажіть дитині, як вона може підтримати друзів, яким важко впоратися з емоціями.

ДОЛУЧАЙТЕ ПІДЛІТКІВ ДО ДОПОМОГИ ІНШИМ

Але робіть це за умов максимальної безпеки. Переважно підлітки хочуть і можуть допомагати іншим людям у складних ситуаціях. Але поясніть дитині, що пріоритетом повинна бути її безпека.

