

Поради від *UNICEF Ukraine*: Як підтримати підлітка у кризовій ситуації

Діти підліткового віку достатньо дорослі, аби усвідомлювати події, які відбуваються в Україні, проте в умовах війни вони є особливо вразливими, оскільки мають замало досвіду, аби впоратися з почуттями та емоціями, які їх огортають.

Шановні батьки, опікуни, скористайтеся порадами, які допоможуть підтримати дитину-підлітка у кризовій ситуації:

- Знаходьте час для спілкування. Уважно слухайте розповідь дитини про те, що вона думає і відчуває. Пояснюйте відомі вам факти, розповідайте достовірну інформацію, враховуючи вікові особливості дитини.
- Відверто розповідайте дитині про те, що зараз відчуваєте. Пояснюйте, що відчувати смуток, непевність, біль чи злість – це нормально у ситуації війни. Однак, дорослому важливо бути стабільним і намагатися відволікати дитину буденними справами, наскільки це можливо.
- Старайтеся спільно з підлітком обговорювати майбутнє. Мрійте та плануйте разом про те, що робитимете після перемоги, коли запанує мир. Такі роздуми надихають і додають дитині впевненості.
- Обіймайте свою дитину та інших членів сім'ї, адже обійми і тактильний контакт є необхідними в умовах невизначеності і стресу.
- Спільно з дитиною переглядайте та обговорюйте улюблені життєстверджуючі фільми, які сповнюють надією. Нагадуйте, що після найтемнішої ночі настає ранок.
- Читайте разом книжки, бо спільне читання вголос дає дитині відчуття захищеності та спокою.
- Заохочуйте досягнення дитини, підмічайте навіть незначні успіхи та вселяйте віру у власні сили.
- Підтримуйте спілкування дитини з ровесниками. Сприяйте її бажанню підтримати друзів.

- Долучайтесь разом з дитиною до допомоги тим, хто її потребує. Розкажіть, як саме можна допомогти, але робіть це за умов максимальної безпеки.
- Дбайливо спостерігайте за поведінкою дитини. Якщо її поведінка викликає занепокоєння, зверніться за консультацією до фахівців.