

Як підтримати підлітка у кризовій ситуації?

В умовах війни підлітки особливо вразливі. Вони вже достатньо дорослі, щоб розуміти, що відбувається, та ще зовсім не мають досвіду, щоб впоратися зі своїми емоціями та почуттями.

- Зберігайте поради від психологів про те, як сьогодні підтримати свою дитину:

◆ Говоріть і слухайте. Знаходьте час та уважно слухайте розповіді дітей про те, що вони відчують і думають. Роз'ясніть відомі вам факти та надавайте дітям правдиву інформацію (з урахуванням вікових особливостей) про ситуацію, в якій опинилася країна в цілому та ваша родина, зокрема.

◆ Дозвольте емоціям бути. Розповідайте про свої почуття та поясніть дитині, що боятися, переживати, плакати – це нормально. Проте надалі важливо стабілізуватися і відволіктися буденними справами настільки, наскільки це можливо.

◆ Плануйте майбутнє 🗨 Мрійте та плануйте разом, обговорюйте з підлітками, що ви зробите одразу, як настане мир. Такі роздуми та розмови надихають і стабілізують.

◆ Обіймайтеся 🤗 Обіймайте свого підлітка та інших членів сім'ї не менше 8 разів на день. Тактильний контакт вкрай важливий в умовах невизначеності і стресу.

◆ Подивіться разом улюблені фільми 🎬 Це можна зробити навіть перебуваючи в укритті. Обирайте життєствердні фільми, які дарують надію, обговорюйте побачене. Нагадуйте дитині, що після найтемнішої ночі настає ранок.

◆ Читайте вголос 📖 Спільне читання вголос дає відчуття захищеності та спокою. 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.

◆ Заохочуйте спілкування дитини з однолітками. Для більшості підлітків спілкування з друзями є дуже важливим. Сприяйте цьому, розкажіть дитині, як вона може підтримати друзів, яким важко впоратися з емоціями.

◆ Долучайте підлітків до допомоги іншим. Але робіть це за умов максимальної безпеки. Розкажіть дитині, як саме можна допомогти, підтримати інших, долучайтеся до допомоги разом з нею. Водночас поясніть дитині, що пріоритетом повинна бути її безпека.

◆ Будьте уважними до змін у поведінці дитини. Зверніться за онлайн-консультацією до психолога, якщо стан дитини викликає занепокоєння.

Пам'ятайте **!** Ви незамінна людина в житті дитини. Ви для неї опора та острівець безпеки. Бути такою людиною можливо лише за умови, що ваш ментальний стан залишається стабільним та стійким.