



ЯК ПІДТРИМАТИ ПІДЛІТКА У КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ?

UNICEF Ukraine на своїй сторінці у фейсбук опублікувала поради про те, як підтримати підлітків у нинішніх умовах.

Підлітки вже достатньо дорослі, щоб розуміти все, що відбувається, але не мають досвіду, аби впоратися зі своїми емоціями та почуттями. В умовах війни вони особливо вразливі.

**Збережіть для себе поради від психологів про те, як сьогодні
підтримати свою дитину:**

- **Слухайте і говоріть.** Знаходьте час та уважно слухайте розповіді дітей про те, що вони відчувають 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. Чесно розповідайте дитині про свої почуття** та поясніть, 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. Для неї ви є опорою та островцем безпеки. **Бути такою людиною можливо лише за умови, що ваш ментальний стан залишається стабільним та стійким.**

