

Як підтримати підлітка під час війни: поради від психологів ЮНІСЕФ

Отже, під час війни та непростих життєвих ситуацій, які вона провокує, по відношенню до підлітків психологи радять:

► **Говорити і слухати.** А головне чути те, що дитина розповідає: про свої думки, почуття, сприйняття ситуації. Варто пояснити підлітку все, що відбувається, враховуючи його вік і знання.

► **Дозволити емоціям бути.** Психологи радять не приховувати від підлітка свої справжні почуття, бо він все одно здогадається про них і буде відчувати себе обманутим. Тож переживати і плакати перед дитиною старшого віку – абсолютно це нормально. Проте не варто робити це дуже часто, бо така поведінка може спровокувати депресію: як у вас, так і у дитини. Варто дозволити емоціям вийти, а потім спробувати налагодити рутинне життя.

► **Планувати майбутнє.** Не бійтеся разом мріяти та планувати, що будете робити після війни. Такі роздуми та розмови надихають і стабілізують, а також додають впевненості у майбутньому.

► **Обійматися.** Тактильний контакт дуже важливий в умовах невизначеності і стресу, тож частіше обіймайте свою дитину і говоріть їй, що все буде добре.

► **Дивитися разом улюблені фільми.** Психологи радять обирати життєствердні фільми, які здатні подарувати відчуття надії. Дивіться разом, обійнявшись, а потім обговорюйте побачене. Нагадуйте дитині, що після війни обов'язково знову буде нормальне життя.

► **Читати вголос.** Це заняття дає відчуття захищеності та спокою. Тільки не читайте тривожні новини, краще читайте книжку з цікавим, а головне "мирним" сюжетом.

► **Хвалити за досягнення дитини.** Зараз для вашого підлітка життєво важливо, щоб його (чи її) хвалили за найменшу дрібничку. Так ви вселяєте підлітку віру у свої сили та демонструєте свою підтримку.

► **Заохочувати спілкуватися з однолітками.** Через стрес дитина може стати закритою і не бажати спілкуватися з однолітками. Та це шкідливо для її психіки і розвитку. Для більшості підлітків спілкування з друзями є дуже важливим. Тож варто усіляко сприяти цьому і використовувати будь-який шанс на спілкування дитини з друзями. Оптимально, щоб це було спілкування офлайн, але якщо немає такої можливості, онлайн-спілкування теж буде корисним, не варто йому перешкоджати.

► **Долучати підлітків до допомоги іншим.** Це дуже важливо, щоб дитина відчула свою соціальну значимість. Але робити це треба за умов максимальної безпеки для неї. Можна долучатися до допомоги разом з підлітком, так він відчує вашу підтримку і турботу.

► **Будьте уважними до змін у поведінці дитини.** Одразу звертайтеся до психолога (у сьогоdnішніх умовах підійде і онлайн-консультація), якщо побачите у дитини ознаки ступору, апатії, депресії чи посттравматичного розладу.