

ДОПОМОГА ДИТИНІ ПІСЛЯ ТРАВМАТИЧНОЇ ПОДІЇ

ПОВЕДІНКА ДИТИНИ	РЕАКЦІЯ БАТЬКІВ	ПРИКЛАДИ ТОГО, ЩО ВИ МОЖЕТЕ СКАЗАТИ АБО ЗРОБИТИ
Дистанційованість, почуття сорому і провини	► Створіть комфортні умови, щоб обговорити з підлітком травматичну подію і його почуття. ► Підкресліть, що його почуття нормальні. ► Скоректуйте його почуття надмірної відповідальності і провини, реалістично вказавши на те, що насправді могло би бути зроблено.	► «Багато дітей і дорослих відчують себе так само, як ти, вони виходять із себе і звинувачують себе в тому, що нічого не могли зробити. Ти не винен. Пам'ятаєш, навіть пожежні сказали, що ми нічим не могли допомогти».
Збентеженість: відносно власних страхів, ранимість, боязнь отримати штамп ненормального.	► Допоможіть підлітку зрозуміти, що ці почуття нормальні. ► Підтримуйте його стосунки з членами сім'ї і однолітками, щоб він міг отримати необхідну підтримку після травматичної події.	► «Я відчував (ла) себе точно так, як ти. Я боявся (лась) і відчував (ла) себе безпорадним (ою). Більшість людей відчують себе так, коли з ними відбувається нещастя, навіть якщо вони зовні спокійні». ► «Мій мобільний знову запрацював, чому б тобі не зателефонувати Сергію і не запитати, як у нього справи?» ► «Велике спасибі, що пограв зі своєю маленькою сестричкою. Їй вже набагато краще».
Нестриманість в поведінці: зловживання алкоголем і наркотиками, ризикована сексуальна поведінка, поведінка, що провокує нещасні випадки.	► Допоможіть підлітку зрозуміти, що така нестримана поведінка є дуже небезпечним способом вираження почуттів (наприклад, гніву) відносно того, що сталося. ► Обмежте доступ до алкоголю і наркотиків. ► Поговоріть про небезпеки ризикованої сексуальної поведінки. ► Попросіть підлітка повідомляти Вам, де він буває і що він хоче зробити. Цей додатковий контроль за проведенням вільного часу підлітком після травматичної події не повинен тривати постійно.	► «Багато підлітків і деякі дорослі втрачають над собою контроль після такого нещастя і впадають у люті. Їм здається, що алкоголь чи наркотики їм допоможуть. Ці почуття цілком нормальні, тому не варто так робити». ► «У цей період важливо, щоб я знав (ла), де ти знаходишся і як тобі додзвонитися». Переконайте Вашу дитину, що цей додатковий контроль потрібен лише тимчасово, поки ситуація не нормалізується.
Боязнь того, що подія повториться, реакція на спогади.	► Допоможіть підлітку розібратися в ситуації, викликати спогади про травматичну подію (наприклад, про людей, місце, звуки, запахи, відчуття, час доби). Поясніть різницю між самим нещастям і пов'язаними з ним спогадами. ► Поясніть йому, що повідомлення про подію в ЗМІ можуть викликати боязнь того, що вона знову повториться.	► «Якщо тобі щось нагадує про цю подію, ти можеш спробувати сказати самому собі: «Зараз мені сумно, бо я згадав про нещастя, але тепер все інакше, бо пожежі немає і я в безпеці». ► Запропонуйте підлітку: «Якщо дивитися новини, можна зробити собі ще гірше, тому що там показують одні й ті ж самі картини. Давай вимкнемо телевізор?».

Раптова зміна у стосунках з людьми: підлітки можуть віддалятися від своїх батьків, своєї родини і навіть від однолітків. Можуть різко реагувати на поведінку батьків у кризовій ситуації.	► Поясніть йому, що в такій ситуації можуть постраждати стосунки між людьми. Зверніть увагу на те, що саме сім'я і друзі дають необхідну підтримку в період після травматичної події. ► Навчіть бути терплячим по відношенню до різних реакцій членів сім'ї на нещастя. ► Визнайте відповідальність за власні почуття.	► Збирайтеся частіше всією сім'єю і говоріть про те, як ви всі себе почуваєте. Скажіть : «Знаєте, все це наше занудство і самокопання є абсолютно нормальними після того, що ми пережили. Мені здається, ми чинимо абсолютно правильно. Добре, що ми тримаємося разом». ► Ви могли б сказати: «Ти молодець, що залишався спокійним, коли цієї ночі кричав твій брат. Я знаю, що він тебе теж розбудив». ► «Я хотів (ла) би вибачитися за те, що так різко обійшовся (лась) з тобою вчора. Я буду працювати над тим, щоб залишатися спокійним (ою)».
Радикальні зміни в установках.	► Поясніть, що зміни в установках людей, які пережили таке нещастя, трапляються дуже часто і з часом повертаються у звичайне русло.	► «У всіх нас велике нещастя. Коли в житті трапляються такі події, всі люди відчують страх, виходять із себе, навіть хочуть помститися. Зараз це здається неймовірним, але через деякий час ми всі знову будемо відчувати себе краще і повернемося до нашого звичного життя».
Бажання завчасно почати доросле життя: наприклад, залишити школу або одружитися.	► Постарайтесь переконати підлітка відкласти важливі рішення. Спробуйте якимось іншим способом вселити в нього почуття впевненості .	► «Я знаю, що ти думаєш про те, щоб залишити школу і знайти роботу, щоб підтримувати нас грошима. Але зараз не варто приймати настільки серйозні рішення. Криза – не найкращий час для кардинальних змін».
Турбота про інші жертви і сім'ї.	► Підтримайте конструктивні дії з надання допомоги іншим, але не перекладайте на свою дитину відповідальність.	► Допоможіть підлітку знайти заняття, які б відповідали його настрою і були б важливі (наприклад, розчистити вулицю від уламків, збирати для постраждалих гроші чи необхідні речі).