|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ЯКЩО ВАША ДИТИНА...** | **ПАМ’ЯТАЙТЕ, ЩО…** | **ЯК ДОПОМОГТИ?** |
| Може створювати проблеми для вас і вдаватися до самодеструктивної поведінки (алкоголь, наркотики, незахищений секс, схильність нещасних випадків тощо). | Навіть за кращих обставин усі підлітки переживають перехідний процес виходу з дитинства та вступу у доросле життя. І навіть у спокійні та мирні часи цей процес часто супроводжується викликами і проблемами поведінки. Ситуація може загостритися у період кризи. Сварки та прочухани лише погіршать самопочуття підлітка.   | Допоможіть підлітку усвідомити, що кидати виклик усьому світу, аби показати свої почуття – це дуже небезпечно: “Багато твоїх ровесників і навіть дорослі втрачають контроль і гніваються через те, що сталося. Щоб прийти до тями, вони починають пити або вживати наркотики. Такі емоції – це нормально, однак вдаватися до алкоголю не варто. Це жодним чином не позбавить тебе від проблем”.Деякий час спостерігайте, чим займається і що планує робити ваша дитина. Поясніть: “У такі часи мені вкрай важливо знати, де ти знаходишся і як з тобою зв’язатися”. Переконайте підлітка, що це тимчасовий захід, і ви припините своє “стеження” як тільки ситуація нормалізується. Обмежте доступ до алкоголю та наркотиків. Розмовляйте з дитиною про небезпеки незахищених статевих контактів.  |
| Боїться повторення та реакцій на нагадування про трагічні події. | Страх повторення катастрофи є цілком природним, тому відчуття безпеки повернеться до підлітка лише через деякий час.  | Допоможіть підліткові визначити нагадування, що найбільше його лякають, наприклад, окремі люди, місця, звуки, запахи, відчуття, години дня тощо, і поговоріть з підлітком про відмінності між справжньою подією і спогадами, пов’язаними з нею. Поясніть: “Коли тобі щось нагадує про катастрофу, намагайся переконати себе, страшними є лише спогади про неї, але тепер усе по-іншому. Ураган закінчився і я у безпеці”. Поясніть, що матеріали у ЗМІ можуть відновити страх повернення біди. Поясніть: “Новини можуть засмутити тебе, тому що вони знову і знову показують ще, що сталося. Можливо, варто на деякий час  вимкнути телевізор?”  |
| Тривожиться про тих, хто вижив, та про інші родини. | Підлітків зазвичай дуже сильно непокоять долі інших людей і те, що їм не вдалося їм допомогти.  | Заохочуйте вашу дитину до  підтримки та допомоги іншим, однак стежте за тим, щоб це не перетворилося на тягар. Допоможіть підліткові знайти змістовні проекти, які йому / їй під силу, наприклад, прибирання каміння та сміття з території школи, збір коштів та речей нужденним тощо.  |

**Для батьків дітей старшого віку**:

* Намагайтеся підтримувати чи відновити звичний режим дня, наприклад, приготування їжі, відвідування школи, робота по дому тощо. Ваші діти повинні брати активну участь у повсякденних справах.
* Заохочуйте дитину до продовження навчання чи роботи (якщо це взагалі можливо).
* Підтримуйте звичні сімейні ролі та функції. Наприклад, не намагайтеся перекласти на дитину додаткові обов’язки і не очікуйте від неї задоволення власних емоційних потреб.
* Переконуйте дитину у тому, що все скінчилося, і що тепер ви у безпеці – але лише якщо це насправді так. Можливо, вам доведеться неодноразово здаватися до таких переконань.
* Дослухайтеся до дитини і сприймайте її тривоги і почуття максимально серйозно.
* Розмовляйте. Розкажіть дитині про те, що трапилося, максимально зрозумілою для них мовою і відповідно до рівня їх розвитку, при цьому уникаючи страшних і трагічних деталей. Якщо приховувати від дитини правдиву інформацію, вона самостійно “заповнить прогалини” на основі власного досвіду, отриманої деінде інформації й власної уяви.
* Обговорюйте з дитиною те, як люди можуть реагувати на стрес. Описуйте відчуття, які є природніми в обставинах, що склалися, та переконайте дитину, що з часом вони почуватимуть себе краще.
* Вправи та інші види фізичної діяльності покращать ваше самопочуття. Підтримуйте участь дитини у спортивних та молодіжних клубах. Переконайте дитину, що розважатися і насолоджуватися життям – це нормально.
* Переконайтеся, що ваші діти повноцінно відпочивають та сплять.
* Надавайте дитині достатньо часу для спілкування з родичами та друзями.
* У громаді може бути багато справ, з якими може допомогти ваша дитина. Допомога іншим є дуже корисною.
* Говоріть про ваші почуття зрозумілою дитині мовою і заохочуйте дітей ділитися своїми почуттями.
* Створіть у дитині відчуття контролю за власним життям. Навіть найпростіші рішення – наприклад, вибір між двома варіантами – дозволить розвинути у дитині відчуття контролю.
* Намагайтеся зрозуміти дитину. Пам’ятайте, що, наприклад, різка зміна настрою може бути способом реагування дитини на трагічні чи стресові події.