

## Поради для батьків: Як допомогти підліткам після травматичних подій

Реакція	Рішення	Що можна сказати:
<b>Відстороненість, сором і почуття провини</b>	Знайдіть безпечний час для бесіди з підлітком про події та їхні почуття. Поясніть, що ці почуття загально поширені. Скорегуйте надмірне самозвинувачення за допомогою реалістичного пояснення того, що насправді могло бути зроблено.	“Багато підлітків і дорослих відчувають, те що й ти, і звинувачують себе в тому, що вони могли б зробити більше. Ти не винен. Навіть рятувальники/пожежники сказали, що ми більше нічого не могли би зробити.”
<b>Самосвідомість:</b> про свої страхи, відчуття вразливості, страх бути названим ненормальним.	Допоможіть підліткам зрозуміти, що це почуття притаманне всім . Заохочуйте тісний зв'язок з родиною та однолітками в період відновлення.	“Я відчував те саме. Я злякався і був безпорадний. Більшість людей почувуються так, коли трапляється подібна ситуація, навіть якщо вони виглядають спокійно.”  “Мій мобільний знову працює, чому б тобі не зателефонувати другу/родині, щоб запитати, як у них справи.”  “І дякую тобі, що ти погрався з молодшою сестричкою. Зараз їй набагато кращ.”
<b>Неконтрольована поведінка:</b> вживання алкоголю або наркотиків, ризиковані статеві стосунки, необачна поведінка.	Допоможіть підліткам зрозуміти, що така поведінка - це небезпечний спосіб висловити свої сильні почуття (як то гнів) від пережитого.  Обмежте доступ до алкоголю та наркотиків. Поговоріть про небезпеку нерозбірливого статевого життя.  Стежте уважніше за тим, куди підлітки йдуть і що планують робити.	“Багато підлітків і деякі дорослі відчувають злість та відсутність контролю в таких умовах. Вони думають, що вживання алкоголю чи наркотиків допоможе якось. Мати такі відчуття - це нормально, але поводитися так - це не дуже гарна ідея.”  “В ці часи мені важливо знати де ти знаходишся і як з тобою зв'язатися.”  Запевніть їх, що ця додаткова пильність є тимчасовою, допоки все не стабілізується.
<b>Страхи повторення та реакції на спогади</b>	Допоможіть визначити різні спогади (люди, місця, звуки, запахи, відчуття, час доби) і з'ясуйте різницю між подією і спогадами, які виникли після події.  Поясніть підліткам, що висвітлення в ЗМІ цієї події може викликати страх, що подія повториться.	“Коли ти щось згадуєш, ти можеш сказати собі: «Зараз я засмучений, тому що згадав про страшні події. Але зараз все по-іншому, і я в безпеці.”  “Перегляд відео-репортажів погіршує все, тому що вони програють ті самі кадри знову і знову. Давай виключим це зараз.”

Реакція	Рішення	Що можна сказати:
<p><b>Різкі зміни в міжособистісних стосунках:</b> Підлітки можуть віддалитися від батьків, сім'ї і навіть від однолітків; вони можуть сильно реагувати на зауваження батьків.</p>	<p>Поясніть, що навантаження на стосунки є очікуваним. Підкресліть, що всім потрібна підтримка родини та друзів під час періоду відновлення. Заохочуйте толерантність до всіх членів родини. Прийміть відповідальність за власні почуття.</p>	<p>Приділяйте більше часу сімейним розмовам про те, як справи у кожного:</p> <p>“Знаєш, те, що ми дратівливі один з одним, це абсолютно нормально, враховуючи те, що ми пережили. Я думаю ми чудово справляємося з усім. Як добре, що ти у мене є.”</p> <p>Ви можете сказати: “Я вдячна, що ти був спокійний, коли твій брат кричав минулої ночі. Я знаю, що він розбудив і тебе.”</p> <p>“Я хочу вибачитися за те, що я був дратівливий вчора. Я буду більше старатись, щоб залишатися спокійним.”</p>
<p><b>Радикальні зміни у ставленні</b></p>	<p>Поясніть, що після страшних подій зміни в ставленні людей до подій та до інших людей є зрозумілими. Ці зміни часто повертаються до норми з часом.</p>	<p>“Ми всі перебуваємо в сильному стресі. Коли життя людей порушується, ми всі відчуваємо себе більше наляканими, злими, навіть може бути жага помсти. Наразі це може й здається дивним, але ми всі будемо почувати себе краще, коли повернемося до нормального повсякденного життя.”</p>
<p><b>Передчасний вступ у доросле життя: (бажання покинути школу, вийти заміж).</b></p>	<p>Заохочуйте відкладати важливі життєві рішення. Запропонуйте інші рішення, щоб підлітки мали почуття більшого контролю у своєму житті.</p>	<p>“Я знаю, що ти думаєш про те, щоб кинути школу і вийти на роботу, щоб допомагати. Але важливо не приймати важливих рішень прямо зараз. Кризовий час не найкращий час для серйозних змін.”</p>
<p><b>Турбота про інших постраждалих та їхні родини</b></p>	<p>Заохочуйте до конструктивної діяльності для допомоги іншим, але не дозволяйте їм обтяжувати себе невинною відповідальністю.</p>	<p>Допоможіть підліткам визначити проекти, які є корисними згідно їхнього віку (розчищення завалів з території школи, збір грошей або товарів для тих, хто їх потребує).</p>
<p><b>Труднощі зі сном:</b> проблеми зі сном – звичайний наслідок пережитої трагедії, тому що люди почувають себе на межі та хвилюються про негаразди та інші життєві зміни. Ці хвилювання заважають людям засинати, вони також є причиною частих пробуджень протягом ночі.</p>	<p>Переконайтеся в тому, що у вас є нормальний режим сну.</p>	<p>Спробуйте засинати в один і той же час кожного дня. Не пийте напої з кофеїном ввечері. Зменшіть вживання алкоголю. Збільшіть фізичні вправи протягом дня. Розслабтеся перед засинанням. Обмежте денний сон до 15 хвилин, та не засинайте після 16 години.</p>