



## ПОМОЩЬ ПОДРОСТКАМ, ПЕРЕЖИВАЮЩИМ ГОРЕ: СОВЕТЫ ОКАЗЫВАЮЩИМ ПОМОЩЬ

Каждый переживает горе по-своему. У подростков, столкнувшихся с внезапной или насильственной смертью близкого человека, могут возникать различные травматические реакции, с которыми ему трудно справиться. Вот некоторые способы распознать травматическую реакцию на горе и помочь вашему ребенку-подростку с ней справиться. Очень важно: не осуждать, не навязывать свое мнение, быть открытыми для компромисса и учитывать точку зрения ребенка.

Хочу, чтобы ты знал, что:	Ты мне помогаешь, когда ты:
1. Мне бывает грустно, страшно, пусто, не хватает слов, но при этом я слишком растерян, чтобы выразить свои настоящие чувства. И в то же время я могу говорить лишнее в социальных сетях.	1. Говоришь, что, когда дорогой тебе человек умирает, – это больно. Рассказываешь о своих чувствах и предлагаешь мне рассказать о моих, когда я смогу и буду готов. Обсуждаешь со мной, что именно говорить в соцсетях. Предлагаешь найти мне психолога, если тебе кажется, что мне будет легче говорить с кем-то, кто не моя семья.
2. У меня могут возникать проблемы с поведением которых не было до травмы, или ухудшение тех проблем которые существовали (вспышки гнева, раздражительность, нарушение правил, стремление отомстить). Я могу делать вещи всерьез опасные для меня и других (селф-харм, рискованное сексуальное поведение, употребление алкоголя и наркотиков).	2. Проявляешь терпение, помогаешь мне оставаться спокойным, но при этом устанавливаешь границы. Помогаете мне вернуться к повседневному режиму дня и общению с друзьями. Если я совершаю
3. Мне трудно сконцентрироваться, долго удерживать внимание, у меня изменился режим сна – например, я очень долго не ложусь спать или сплю целый день.	3. Понимаешь, что я могу терзаться ужасными мыслями о происшедшем и скрывать их от тебя. Говоришь со мной о том, как справиться с этими мыслями – например, заняться чем-то привычным и приятным или послушать успокаивающую музыку. Если ночью я не буду смотреть электронику, сон будет здоровее.
4. У меня могут быть физические реакции: нервозность, боль в животе, головная боль, учащенное сердцебиение, боли в разных частях тела. Они могут усиливаться, когда окружающие люди, места, звуки, ситуации и т. д. напоминают мне о травме или о тех кто умер.	4. Осознаешь, что я могу скрывать эти реакции – или, наоборот, сильно преувеличивать их. Подсказываешь мне способы снять напряжение: физическая активность или расслабляющие упражнения, например глубокое дыхание или легкая растяжка.

<p>5. Я могу думать, что жизнь лишилась смысла, испытывать чувство вины или отчуждение от семьи и друзей – и при этом с головой уходить в социальные сети или компьютерные игры.</p>	<p>5. Обсуждаешь со мной, что можно сделать, если мне грустно, и при этом говоришь, что социальные сети действительно могут помочь но общение лицом к лицу наверное лучше. Обсуждаешь с другими взрослыми, которым я доверяю, как меня поддержать. Если видишь, что мне слишком грустно или меня сильно терзает чувство вины, обращаешься за профессиональной помощью.</p>
<p>6. Иногда я боюсь, что со мной и важными для меня людьми может случиться что-то плохое. Этот страх может проявляться в том, что я выгляжу тревожным или взволнованным, или со стороны кажется, что я совсем не интересуюсь своим будущим (например я не делаю уроки, пропускаю школу) или совершаю рискованные поступки.</p>	<p>6. Помогаешь мне реалистично представить опасность. Говоришь со мной о том, как взять ситуацию под контроль и научиться отвечать за собственную безопасность и собственное будущее (например, осторожно водить машину, хорошо питаться, делать физические упражнения, уметь обращаться за помощью).</p>
<p>7. Иногда я говорю, что чувствую ответственность за смерть близкого который погиб.</p>	<p>7. Сообщаешь мне честную, точную и соответствующую моему возрасту информацию. Подростки все равно получают информацию из самых разных социальных сетей, поэтому очень важно, чтобы ты всегда говорил мне правду. Если я чувствую ответственность за смерть, успокой меня, помоги мне перестать тревожиться, напоминай мне, что я все время делаю все, и только то что могу с информацией существующей в тот момент.</p>
<p>8. Иногда я не хочу разговаривать о человеке, который умер. Стараюсь сменить тему, прерываю разговор («оставьте меня в покое») или просто отмахиваюсь. При этом я скрываю свои чувства и делаю вид, будто меня ничего не беспокоит и все в порядке.</p>	<p>8. Понимаешь, что я не хочу говорить с тобой об умершем или о своей травме, потому что боюсь тебя расстроить. Даже если ты огорчаешься, что я тебя отталкиваю, все равно оставайся со мной, всегда знай, где я и что я делаю. Сейчас ты мне нужен как никогда.</p>
<p>9. Иногда я отказываюсь бывать в тех местах или делать те вещи, которые напоминают мне о том, кто умер, или о том, как изменилась после этого моя жизнь.</p>	<p>9. Понимаешь, что мне трудно справиться со всем, что на меня навалилось, но при этом я хочу казаться сильным, как будто все в полном порядке. Это может быть признаком травматической реакции, и тут нужна помощь профессионалов.</p>
<p>10. Иногда я не хочу вспоминать или упоминать вслух то хорошее, что связано с умершим, потому что это напоминает о его смерти.</p>	<p>10. Держишь поблизости фотографии умершего человека, чтобы я мог их увидеть. Рассказываешь мне о нем, делаешь для меня посвященный ему альбом, чтобы я сохранил этого человека в памяти и в сердце.</p>

Если любые из описанных проблем мешают подростку функционировать в школе или дома или длятся больше 1-2 месяцев, обратитесь к профессиональным специалистам по психическому здоровью, у которых есть опыт работы с детьми и подростками с травматическими реакциями и переживанием горя.