

## Поради батькам щодо надання допомоги підліткам після стихійного лиха

Реакції	Відповіді	Приклади того, що потрібно робити і говорити
<p><u>Відстороненість, сором і почуття провини</u></p>	<p>→ Забезпечте підлітку безпечний час для обговорення з ним подій та його почуттів. → Підкресліть, що ці почуття є звичайними, і виправте надмірне звинувачення себе, реалістичними поясненнями того, що насправді можна було зробити.</p>	<p>→ «Багато дітей і дорослих відчуваються так само, як і ви, сердяться і звинувачують себе, що не можуть зробити більше. Ви не винні – пам’ятайте; навіть пожежники сказали, що ми нічого більше не могли зробити».</p>
<p><u>Самоусвідомлення:</u> Про їхні страхи, відчуття вразливості, страх бути названим ненормальним</p>	<p>→ Допоможіть підліткам зрозуміти, що ці почуття є поширеними. → Заохочуйте стосунки з родиною та однолітками, щоб отримати необхідну підтримку в період відновлення.</p>	<p>→ «Я відчував те саме. Наляканий і безпорадний. Більшість людей відчувають так, коли трапляється катастрофа, навіть якщо зовні вони виглядають спокійними». → «Мій мобільний телефон знову працює, чому б вам не перевірити, чи можете ви дістати Піта, щоб побачити, як у нього справи». → «І дякую за те, що пограли у гру зі своєю молодшою сестрою. Зараз їй набагато краще».</p>

<p><u>Акторське поведінка:</u> Вживання алкоголю та наркотиків, сексуальне поведінка, схильність до несприятливих випадків.</p>	<p>→ Допоможіть підліткам зрозуміти, що акторська поведінка є небезпечним способом висловити сильні почуття (наприклад, гнів) через те, що сталося. → Обмежте доступ до алкоголю та наркотиків. → Поговоріть про небезпеку сексуальної активності високого ризику. → На обмеженому часі нехай вони повідомляють вам, куди вони йдуть і що планують робити.</p>	<p>→ «Багато підлітків, і деякі дорослі почуваються неконтрольованими та злими після такої катастрофи. Вони думають, що вживання алкоголю чи наркотиків якось допоможе. Це дуже нормально відчувати себе, але діяти відповідно до цього не дуже хороша ідея». → «У такі часи важливо знати, де ви знаходитесь і як з вами зв'язатися». Запевніть їх, що ця додаткова реєстрація тимчасова, поки ситуація не стабілізується.</p>
<p><u>Страх рецидиву та реакція на нагадування</u></p>	<p>→ Допоможіть визначити різні нагадування (людей, місця, звуки, запахи, почуття, час доби) та прояснити різницю між подією та нагадуваннями, які виникають після неї. → Поясніть підліткам, що висвітлення катастрофи в ЗМІ може викликати страх, що вона повториться.</p>	<p>→ Коли вам нагадують, ви можете сказати собі: «Зараз я засмучений, тому що мені нагадують, але зараз все інакше, тому що вогню немає, і я в безпеці». → Запропонуйте: «Перегляд новинних репортажів може погіршити ситуацію, тому що вони знову і знову відтворюють одні й ті ж зображення. Як щодо того, щоб вимкнути його зараз?»</p>
<p><u>Різкі зміни в міжособистісних стосунках:</u> підлітки</p>	<p>→ Поясніть, що напруження у стосунках є</p>	<p>→ Приділяйте більше часу розмовам усієї родини про те, як у</p>

<p>можуть віддалятися від батьків, сім'ї і навіть від однолітків; вони можуть сильно реагувати на реакцію батьків у кризі</p>	<p>очікуваним. Підкресліть, що в період відновлення нам потрібна підтримка сім'ї та друзів. → Заохочуйте терпимість до курсів одужання різних членів сім'ї. → Прийміть відповідальність за власні почуття.</p>	<p>кожного. Скажіть: «Ви знаєте, той факт, що ми несамовиті один з одним, цілком нормально, враховуючи те, що ми пережили. Я вважаю, що ми чудово справляємося зі справами. Це добре, що ми є один в одного. → «Ви можете сказати: «Я ціную, що ти був спокійним, коли твій брат кричав минулої ночі. Я знаю, що він вас також розбудив». → «Я хочу вибачитися за те, що вчора був дратівливим до вас. Я буду працювати більше, щоб залишатися спокійним».</p>
<p><u>Радикальні зміни у ставленні</u></p>	<p>→ Поясніть, що зміни у ставленні людей після катастрофи є звичайними, але з часом вони повертаються до нормального стану.</p>	<p>→ «Ми всі перебуваємо в сильному стресі. Коли життя людей порушується таким чином, ми всі відчуваємо себе більш наляканими, злими, навіть сповненими помсти. Може здатися, що це не так, але ми всі відчуваємося краще, коли повернемося до більш структурованого розпорядку дня».</p>
<p><u>Бажання передчасного вступу в доросле</u></p>	<p>→ Заохочуйте відкладати важливі</p>	<p>→ «Я знаю, що ти думаєш про те, щоб</p>

<p><u>життя</u>: наприклад, бажання залишити школу, вийти заміж.</p>	<p>життєві рішення. Знайдіть інші способи змусити підлітка більше контролювати речі.</p>	<p>кинути школу і влаштуватися на роботу, щоб допомагати. Але важливо не приймати серйозних рішень прямо зараз. Кризовий час — не найкращий час для серйозних змін».</p>
<p><u>Гурбота про інших постраждалих та сімей</u></p>	<p>→ Заохочуйте до конструктивної діяльності від імені інших, але не обтяжуйте звільнення відповідальності.</p>	<p>→ Допоможіть підліткам визначити проекти, які відповідають віку та мають значення (наприклад, прибирання шкільних завалів, збір грошей або припасів для тих, хто цього потребує).</p>