

Помощь подросткам после травматических событий

Поведение подростков	Реакция родителей	Примеры того, что Вы можете сказать или сделать
<u>Дистанцированность, чувство стыда и вины:</u>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Создайте комфортные условия, чтобы обсудить с подростком травматическое событие и его чувства. ▶ Подчеркните, что его чувства нормальные. ▶ Скорректируйте его чувство чрезмерной ответственности и вины, реалистично указав на то, что на самом деле могло бы быть предпринято. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ «Многие дети – и взрослые – чувствуют себя так же, как ты, они выходят из себя и винят себя в том, что больше ничего не могли сделать. Ты не виноват. Помнишь, даже пожарные сказали, что мы ничем не могли помочь».
<u>Смущенность:</u> В отношении собственных страхов, ранимость, боязнь получить штамп ненормального.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Помогите подростку понять, что эти чувства нормальны. ▶ Поддерживайте его отношения с членами семьи и сверстниками, чтобы он мог получить необходимую поддержку после случившегося несчастья. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ «Я чувствовал(а) себя точно так же. Я боялся(ась) и чувствовал(а) себя беспомощным(ой). Большинство людей чувствуют себя так, когда с ними происходит несчастье, даже если они внешне спокойны». ▶ «Мой мобильный снова заработал, почему бы тебе не позвонить Мише и не спросить, как у него дела?» ▶ «Большое спасибо, что поиграл со своей маленькой сестренкой. Ей уже намного лучше».
<u>Несдержанность в поведении:</u> Злоупотребление алкоголем и наркотиками, рискованное сексуальное поведение, поведение, провоцирующее несчастные случаи.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Помогите подростку понять, что такое несдержанное поведение является очень опасным способом выражения чувств (например, гнева) в отношении того, что произошло. ▶ Ограничьте доступ к алкоголю и наркотикам. ▶ Поговорите об опасностях рискованного сексуального поведения. ▶ Попросите подростка сообщать Вам, где он бывает и что он хочет сделать. Этот дополнительный контроль времени после случившегося несчастья не должен продолжаться постоянно. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ «Многие подростки – и некоторые взрослые – теряют над собой контроль после такого несчастья и впадают в ярость. Им кажется, что алкоголь или наркотики им помогут. Эти чувства вполне нормальны, но поступать так не стоит». ▶ «В этот период важно, чтобы я знал(а), где ты находишься и как тебе дозвониться». Заверьте Вашего ребенка, что этот дополнительный контроль нужен лишь на время, пока ситуация не нормализуется.
<u>Боязнь того, что событие повторится, и реакции на воспоминания.</u>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Помогите подростку разобраться в ситуации, пробудить воспоминания о травматическом событии (например, о людях, месте, звуках, запахах, ощущениях, времени суток). Объясните разницу между самим несчастьем и связанными с ним воспоминаниями. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ «Если тебе что-то напоминает об этом событии, ты можешь попробовать сказать самому себе: «Сейчас мне грустно, потому что я вспомнил о несчастье, но теперь все иначе, потому что пожара нет и я в безопасности». ▶ Предложите следующее: «Если смотреть новости,

	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Объясните ему, что сообщения о событии в СМИ могут вызывать боязнь того, что оно повторится. 	можно сделать себе еще хуже, потому что они показывают одни и те же картинки. Давай выключим телевизор?»
<p><u>Внезапная перемена в отношениях с людьми:</u> Подростки могут отдаляться от своих родителей, своей семьи и даже от сверстников. Могут резко реагировать на поведение родителей в кризисной ситуации.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Объясните ему, что в такой ситуации могут пострадать отношения между людьми. Обратите внимание на то, что именно семья и друзья дают необходимую поддержку в период после случившегося несчастья. ▶ Научите быть терпимым в отношении различных реакций членов семьи на несчастье. ▶ Признайте ответственность за собственные чувства. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Соберитесь почаще всей семьей и говорите о том, как вы все себя чувствуете. Скажите: «Знаете, все это наше занудство и самокопание абсолютно нормально после того, что мы пережили. Мне кажется, мы поступаем абсолютно правильно. Здорово, что мы держимся вместе». ▶ Вы могли бы сказать: «Ты молодец, что оставался спокойным, когда этой ночью кричал твой брат. Я знаю, что он тебя тоже разбудил». ▶ «Я хотел(а) бы извиниться за то, что так резко обошелся(лась) с тобой вчера. Я буду работать над тем, чтобы оставаться спокойным(ой)».
<p><u>Радикальные изменения в установках.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Объясните, что изменения в установках людей, переживших такое несчастье, случаются очень часто и со временем входят в обычное русло. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ «У всех нас большое несчастье. Когда в жизни случаются такие события, все люди испытывают страх, выходят из себя, даже хотят отомстить. Сейчас это кажется невероятным, но через какое-то время мы все вновь будем чувствовать себя лучше и вернемся к нашей привычной жизни».
<p><u>Желание раньше времени начать взрослую жизнь:</u> Например, бросить школу или жениться.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Постарайтесь убедить подростка отложить важные решения. Постарайтесь как-нибудь иначе вселить в него чувство уверенности. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ «Я знаю, что ты об думаешь о том, чтобы бросить школу и найти работу, чтобы поддерживать нас деньгами. Но сейчас не стоит принимать столь серьезные решения. Кризис – не самое лучшее время для кардинальных перемен».
<p><u>Забота о других жертвах и семьях.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Поддержите конструктивные действия по оказанию помощи другим, но не перекладывайте на своего ребенка ответственность. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Помогите подростку найти занятия, которые соответствовали бы его настроению и были бы важны (например, расчистить улицу от обломков, собирать для пострадавших деньги или необходимые вещи).