



Як підтримати
свого підлітка



Говоріть і слухайте

Знаходьте час, стишуйте себе та уважно слухайте розповіді дітей про те, що вони відчувають і думають.

Роз'ясніть дітям відомі вам факти та надавайте їм правдиву інформацію (із врахуванням вікових особливостей) про ситуацію, в якій опинилася країна в цілому та ваша громада зокрема.



Плануйте майбутнє

Мрійте та плануйте разом, обговорюйте з підлітками, що ви зробите найпершим після встановлення миру. Такі роздуми та розмови наснажують і стабілізують.



Обіймайтеся

Обіймайте свого підлітка та інших членів сім'ї не менше восьми разів на день.

Тактильний контакт вкрай важливий в умовах невизначеності і стресу.



Хваліть і робіть акценти на досягненнях дитини

Відмічайте навіть незначні досягнення.
Вселяйте підлітку віру у свої сили та
пропонуйте підтримку.



Подивіться разом улюблені фільми

Це можна зробити навіть перебуваючи в укритті. Обирайте життєстверджуючі фільми, які дарують надію, обговорюйте побачене.

Нагадуйте дитині, що після найтемнішої ночі настає ранок.



Заохочуйте спілкування дитини з однолітками

Для більшості підлітків спілкування з друзями є дуже важливим. Сприяйте такому спілкуванню, розкажіть дитині, як вона може підтримати друзів, яким важко впоратися з емоціями.



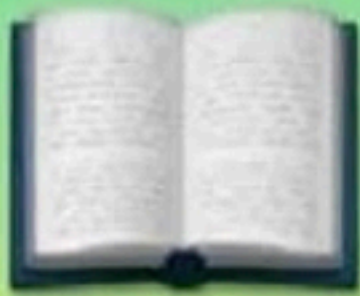
Будьте уважними до змін у поведінці дитини

Зверніться за онлайн-консультацією до психолога, якщо стан дитини викликає занепокоєння.



Дозвольте емоціям бути

Розповідайте про свої почуття та нормалізуйте те, що відчуває дитина. Боятися, переживати, плакати – це нормально. Проте далі важливо стабілізуватися і відволіктися буденними справами настільки, наскільки це можливо.



Читайте вголос

Батьки читають малюкам, це заспокоює та нормалізує. Але підліткам у стресових ситуаціях теж важливо відчувати себе захищеними.

Спільне читання вголос дає такі відчуття. Читайте разом книжку, яку ви вже добре знаєте, або нову, до якої ніяк не доходили руки.