Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Кіровоградської області

Пам’ятка населенню

ЯК ПІДТРИМАТИ ПІДЛІТКА В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ

м. Кропивницький

Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Кіровоградської області

Пам’ятка населенню

ЯК ПІДТРИМАТИ ПІДЛІТКА В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ

м. Кропивницький

Зберігайте поради від психологів про те, як сьогодні підтримати свою дитину:

- Говоріть і слухайте. Знаходьте час та уважно слухайте розповіді дітей про те, що вони відчувають і думають. Роз'ясніть відомі вам факти та надавайте дітям правдиву інформацію (з урахуванням вікових особливостей) про ситуацію, в якій опинилася країна в цілому та ваша родина, зокрема.
- Дозвольте емоціям бути. Розповідайте про свої почуття та поясніть дитині, що боятися, переживати, плакати – це нормально. Проте надалі важливо стабілізуватися і відволіктися буденними справами настільки, наскільки це можливо.
- Плануйте майбутнє. Мрійте та плануйте разом, обговорюйте з підлітками, що ви зробите одразу, як настане мир. Такі роздуми та розмови надихають і стабілізують.
- Обіймайтеся. Обіймайте свого підлітка та інших членів сім'ї не менше 8 разів на день. Тактильний контакт вкрай важливий в умовах невизначеності і стресу.
- Подивіться разом улюблені фільми. Це можна зробити навіть перебуваючи в укритті. Обирайте життєствердні фільми, які дарують надію, обговорюйте побачене. Нагадуйте дитині, що після найтемнішої ночі настає ранок.
- Читайте вголос. Спільне читання вголос дає відчуття захищеності та спокою. Читайте разом книжку, яку ви вже добре знаєте, або нову, до якої ніяк не доходили руки.
- Хваліть і робіть акценти на досягненнях дитини. Відмічайте навіть незначні досягнення. Вселяйте підлітку віру у свої сили та пропонуйте підтримку.
- Заохочуйте спілкування дитини з однолітками. Для більшості підлітків спілкування з друзями є дуже важливим. Сприяйте цьому, розкажіть дитині, як вона може підтримати друзів, яким важко впоратися з емоціями.
- Долучайте підлітків до допомоги іншим. Але робіть це за умов максимальної безпеки. Розкажіть дитині, як саме можна допомогти, підтримати інших, долучайтеся до допомоги разом з нею. Водночас поясніть дитині, що пріоритетом повинна бути її безпека.
- Будьте уважними до змін у поведінці дитини. Зверніться за онлайн-консультацією до психолога, якщо стан дитини викликає занепокоєння.
- Пам'ятайте Ви незамінна людина в житті дитини. Ви для неї опора та острівець безпеки. Бути такою людиною можливо лише за умови, що ваш ментальний стан залишається стабільним та стійким.

Зберігайте поради від психологів про те, як сьогодні підтримати свою дитину:

- Говоріть і слухайте. Знаходьте час та уважно слухайте розповіді дітей про те, що вони відчувають і думають. Роз'ясніть відомі вам факти та надавайте дітям правдиву інформацію (з урахуванням вікових особливостей) про ситуацію, в якій опинилася країна в цілому та ваша родина, зокрема.
- Дозвольте емоціям бути. Розповідайте про свої почуття та поясніть дитині, що боятися, переживати, плакати – це нормально. Проте надалі важливо стабілізуватися і відволіктися буденними справами настільки, наскільки це можливо.
- Плануйте майбутнє. Мрійте та плануйте разом, обговорюйте з підлітками, що ви зробите одразу, як настане мир. Такі роздуми та розмови надихають і стабілізують.
- Обіймайтеся. Обіймайте свого підлітка та інших членів сім'ї не менше 8 разів на день. Тактильний контакт вкрай важливий в умовах невизначеності і стресу.
- Подивіться разом улюблені фільми. Це можна зробити навіть перебуваючи в укритті. Обирайте життєствердні фільми, які дарують надію, обговорюйте побачене. Нагадуйте дитині, що після найтемнішої ночі настає ранок.
- Читайте вголос. Спільне читання вголос дає відчуття захищеності та спокою. Читайте разом книжку, яку ви вже добре знаєте, або нову, до якої ніяк не доходили руки.
- Хваліть і робіть акценти на досягненнях дитини. Відмічайте навіть незначні досягнення. Вселяйте підлітку віру у свої сили та пропонуйте підтримку.
- Заохочуйте спілкування дитини з однолітками. Для більшості підлітків спілкування з друзями є дуже важливим. Сприяйте цьому, розкажіть дитині, як вона може підтримати друзів, яким важко впоратися з емоціями.
- Долучайте підлітків до допомоги іншим. Але робіть це за умов максимальної безпеки. Розкажіть дитині, як саме можна допомогти, підтримати інших, долучайтеся до допомоги разом з нею. Водночас поясніть дитині, що пріоритетом повинна бути її безпека.
- Будьте уважними до змін у поведінці дитини. Зверніться за онлайн-консультацією до психолога, якщо стан дитини викликає занепокоєння.
- Пам'ятайте Ви незамінна людина в житті дитини. Ви для неї опора та острівець безпеки. Бути такою людиною можливо лише за умови, що ваш ментальний стан залишається стабільним та стійким.