***Як допомогти пережити травматичний досвід старшим дітям***

 Найчастіше після пережитого травматичного досвіду, підлітки відчувають сором і можуть мріяти про помсту. Травмуюча подія для підлітків може призвести до радикальних змін їхнього світогляду. У деяких підлітків спостерігається саморуйнівна або небезпечна поведінка.

* Дитину такого віку необхідно заохочувати до обговорення її тривог, вираження страху та суму. Разом шукати відповіді на важливі питання, дискутувати. Головне — залучити до діалогу.
* Важливо пояснити, що усі їхні почуття є нормальними, в тому числі злість.
* Допомагати фільтрувати інформацію. Допомогти розвивати критичне мислення.
* Допомагати звільнятися від сильних емоцій. Говоримо підліткам, що плакати —нормально, кричати —нормально, злитися — нормально.
* Оскільки злість дає сильну напругу в тілі, користуватися будь-якою можливістю випустити її через фізичну діяльність або гру.
* Набагато легше переживати те, що відбувається, коли ми можемо впливати на ситуацію, відчуваємо причетність до спільної справи. Зараз підлітки активно допомагають онлайн. Наприклад, відслідковуючи фейки.
* У тривозі завжди задіяне тіло. Обійми — стратегічно важливий ритуал.
* Доведіть власним прикладом важливість режиму дня (сон, гігієнічні процедури, прання, прибирання). Дбайте про своє тіло.

Війна у нас забрала звичний ритм життя. І якщо ви зараз не можете повернути режим та традиції мирного часу, варто завести нову рутину і традиції.

Беріть приклад з нашої держави, ми продовжуємо нагороджувати Шевченківською премією культурних діячів навіть у часи війни, щоранку ЗСУ нас інформує про втрати ворога та наші перемоги, а щовечора ми всі слухаємо звернення Президента та “заспокійливе” від Арестовича, новини від Кіма.

*Матеріал вайбер-групи "Психологічна підтримка".*