

## 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 тривоги, 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.
- ▶ Допомогати фільтрувати інформацію, так як вміння аналізувати ще не сформоване.
- ▶ Допомогати звільнитися 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.