

## ■ Рекомендации родителям детей подросткового возраста в условиях последствий чрезвычайных ситуаций

Реакция/поведение	Действие	Примеры
<u>Отстраненность, стыд и вина.</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обеспечьте подростку возможность безопасного обсуждения событий и связанных с этим чувств.</li> <li>• Акцентируйте внимание на том, что эти чувства являются естественными и скорректируйте чрезмерное самобичевание реалистичными объяснениями того, что могло быть предпринято.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Многие взрослые и подростки чувствуют то же самое, они злятся на себя и обвиняют себя в том, что могли бы сделать больше. Ты не виноват. Вспомни, что даже пожарники говорили, что больше ничего нельзя было сделать».</li> </ul>
<u>Неловкость за себя:</u> за свои страхи, чувство незащитности, страх показаться «ненормальным».	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Помогите подростку понять, что его чувства естественны.</li> <li>• Поощряйте его больше общаться с семьей и сверстниками, чтобы у него была необходимая поддержка во время периода восстановления.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Я испытывал(а) те же чувства. Был(а) напуган(а) и беспомощен(а). Многие люди так себя чувствуют после катастроф, даже если не подают виду и выглядят на первый взгляд спокойными».</li> <li>• «Мой телефон снова заработал, почему бы тебе не попробовать связаться с Петей и узнать, как у него дела».</li> <li>• «Спасибо за то, что поиграл со своей маленькой сестренкой. Ей теперь гораздо лучше».</li> </ul>
<u>Неконтролируемые эмоциональные вспышки:</u> употребление алкоголя и наркотиков, сексуальная активность, саморазрушающее поведение.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Помочь подростку понять, что подобное вызывающее поведение является опасным способом выражения сильных эмоций (как, например, гнев) того, что произошло.</li> <li>• Ограничить доступ к алкоголю и наркотикам.</li> <li>• Поговорить об опасности, связанной с рискованным сексуальным поведением.</li> <li>• В течение какого-то времени наблюдать, куда выходит подросток и что он(а) собирается делать.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Многие подростки и некоторые взрослые чувствуют, что они потеряли контроль и испытывают злость после пережитого. Они думают, что употребление алкоголя и наркотиков сможет им как-то помочь. Это абсолютно естественно испытывать эти эмоции, но поддаваться этим эмоциям - не самая лучшая идея».</li> <li>• «Мне сейчас важно знать где ты и как я могу с тобой связаться». Заверить, что эти ограничения временные и необходимы пока ситуация не стабилизируется.</li> </ul>
<u>Страх рецидива и реакции при упоминании о произошедшем.</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Помочь идентифицировать различные напоминания о произошедшем (людей, места, звуки, запахи, чувства, время дня) и четко прояснить разницу между событием и тем, что напоминает о нем.</li> <li>• Объяснить подростку что освещение катастрофы в СМИ может спровоцировать страх что подобное случится снова.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Когда тебе что-то напоминает о случившемся, попробуй сказать себе: Я расстроен сейчас, потому что мне об этом напомнили, но сейчас все иначе, потому что нет кризиса и я в безопасности».</li> <li>• Предложить: «Просмотр новостей может только все ухудшить, потому что они показывают одни и те же картинки снова и снова. Давай сейчас это выключим?»</li> </ul>

Реакция/поведение	Действие	Примеры
<p><u>Резкое изменение межличностных отношений:</u> подростки отдаляются от родителей, семьи и даже от своих сверстников; они могут остро реагировать на реакцию родителей на кризисную ситуацию.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Объяснять, что напряженность в отношениях ожидаема. Подчеркнуть, что каждому нужна семья и друзья для поддержки во время периода восстановления.</li> <li>• Призвать к толерантному отношению к различным членам семьи.</li> <li>• Принять ответственность за свои собственные чувства.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проводить больше времени с семьей, разговаривая друг с другом. «Знаешь, то, что ты сейчас такой вспыльчивый, абсолютно нормально, учитывая, через что ты прошел. Я думаю, мы отлично с этим справляемся. Хорошо, что мы есть друг у друга».</li> <li>• Можно сказать: «Я ценю то, что ты был спокоен прошлой ночью, когда твой брат кричал. Я знаю, что он и тебя разбудил».</li> <li>• «Хочу извиниться за то, что был раздражителен с тобой вчера. Я постараюсь больше работать над собой, чтобы оставаться спокойной».</li> </ul>
<p><u>Кардинальные изменения в поведении.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разъяснить, что изменения в поведении людей после кризисной ситуации являются естественными, но что со временем все возвращается на свои места.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Мы все находимся в состоянии стресса. Когда жизнь людей нарушается таким образом, мы все чувствуем себя более напуганными, гневными, даже желающими мести. Сейчас в это трудно поверить, но нам всем станет лучше, если мы вернемся к привычному порядку вещей».</li> </ul>
<p><u>Преждевременное вступление во взрослую жизнь (желание бросить школу, создать семью).</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поддерживать в том, чтобы отложить на какое-то время принятие жизненно важных решений. Найти иные способы, которые помогут подростку почувствовать контроль над своей жизнью.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Я знаю, ты подумываешь о том, чтобы оставить школу и найти подработку. Сейчас лучше не принимать таких важных решений. Кризисное время - не то время, чтобы совершать такие большие изменения».</li> </ul>
<p><u>Беспокойство о других выживших и семьях.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поощрять созидательную деятельность на благо других, но не дать им нагрузить себя чрезмерной ответственностью.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Помочь подростку найти деятельность, наполненную смыслом и подходящую ему по возрасту (уборка школьной территории, сбор средств или предметов первой необходимости нуждающимся).</li> </ul>