

## «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.

Допомагати 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 пережити те, що відбувається, коли ми можемо впливати на ситуацію, відчуваємо причетність до пільної справи. Зараз підлітки активно допомагають онлайн. Наприклад, відслідковуючи фейки.

У тривозі завжди задіяне тіло. Обійми – стратегічно важливий ритуал.

За матеріалами онлайн-платформи “Розкажи мені”.