

## 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.

☒ У тривозі завжди задіяне тіло. Обійми — стратегічно важливий ритуал.