



Nadia Lutsan, Anna Struk

Практичний посібник щодо підтримки підлітків у кризовій ситуації

Рекомендації для вчителів та батьків

Підліток, який переживає тривогу

Ознаки постійної тривожності у підлітка: труднощі із засинанням через нав'язливі думки й страхи, пробудження вночі, відсутність апетиту, дратівливість, нетерплячість, суперечливість, агресивність, сльозливість, апатія, ізоляція, погіршення навчальної успішності, вираження туги за домом.

Рекомендації для вчителів:

- Легітимізація почуттів та емоцій. Скажіть дітям і підліткам, що їхні емоції (злість, тривога, безпорадність тощо) є нормальними і що інші теж так відчуваються — «Усе, що ти зараз відчуваєш, нормально» (злість, пригніченість).
- Створення можливостей для нових знайомств, покращення комунікації та підтримання надії. «Коли це закінчиться, я...»

Рекомендації для батьків:

- «Сенсорні прогулянки»: звертайте увагу на те, що дитина бачить (ліс, річка), чує (спів птахів), відчуває запахами (квіти), дотиком (кора дерева).
- Підтримуйте надію. «Коли це закінчиться, ми...» Пам'ятайте: ніколи не можна ігнорувати зміни у поведінці вашої дитини. Саме у такі моменти вона найбільше потребує вашої допомоги та підтримки.

Підліток, який переживає стрес

Більшість підлітків відчують більше стресу, коли сприймають ситуацію як небезпечну, складну чи болісну та не мають ресурсів, щоб упоратися. Джерела стресу для підлітків: вимоги й розчарування у школі, негативні думки чи почуття щодо себе, зміни у тілі, проблеми з друзями та ровесниками у школі, небезпечне середовище проживання, розлучення чи роздільне проживання батьків, хронічні хвороби чи серйозні проблеми в родині, смерть близької людини, переїзд або зміна школи, занадто багато справ чи надмірні очікування, фінансові проблеми в сім'ї.

Реакція батьків на стресову ситуацію є надзвичайно важливою. Чим упевненіше поведуться батьки, тим безпечніше почуваються діти. Зрештою, дитина формує власну модель поведінки, спостерігаючи за значущими дорослими. Пам'ятайте: важливо дбати не лише про дитину, а й про себе. Ви — головне джерело допомоги та підтримки.

Поради для дорослих щодо контакту з підлітком у стресі:

- розмовляйте й слухайте;
- дозвольте емоціям бути;
- залучайте підлітків до допомоги іншим;
- хваліть і підкреслюйте досягнення дитини;
- обіймайте;
- звертайте увагу на зміни у поведінці дитини;
- заохочуйте спілкування з ровесниками;
- читайте вголос;
- дивіться улюблені фільми разом;
- плануйте майбутнє.

Дитина поводиться незвично

Дитина поводиться так, ніби не має почуттів (ні радості, ні смутку).

Що з нею?

Ймовірно, дитина страждає. Під час сильного нервового потрясіння, особливо коли вона стикається з досвідом, який не може витримати, дитина може «зависати» у реакціях, іноді не відчуючи свого тіла. У складній ситуації дитина може приховувати свої почуття. Вона потребує вашої підтримки!

Як допомогти?

Створіть атмосферу любові та прийняття, у якій дитина буквально «зігріється». Проводьте час разом. Сидіть із дитиною, обіймайте її, робіть це частіше. Якщо можете, озвучуйте її почуття. Дайте зрозуміти, що нормально бути сумним, злим чи стурбованим. «Мені здається, тобі нічого не хочеться. Ти, мабуть, сумуєш. Це нормально!»

Поясніть дитині, що сталося. Поділіться з нею власними почуттями. Спробуйте зробити щось приємне — почитайте книгу, заспівайте або пограйте разом. Простими способами повернення до реальності можуть бути ігри з конструктором, ліплення чи малювання відбитків рук і ніг.

Дитина дуже часто плаче.

Що відбувається?

Внаслідок катастрофи у житті вашої родини відбулися значні зміни. І цілком природно, що дитина сумує. Коли вона плаче, організм виділяє речовини, які допомагають заспокоїтися. Діти дуже чутливі до емоційного стану батьків. Якщо ви самі відчуваєтеся нещасними — зверніться по допомогу. Добробут вашої дитини залежить від вас.

Дитина починає поводитися необережно й робити щось потенційно небезпечно.

Що відбувається?

Це може здатися дивним, але діти часто діють небезпечно чи безрозсудно, коли не відчувають у безпеці. Це їхній спосіб сказати: «Я потребую тебе. Доведи, що я тобі дорогий — захисти мене!»

Як допомогти?

Спробуйте створити відчуття безпеки. Підійдіть спокійно, якщо потрібно — обійміть. Дайте зрозуміти, що його поведінка небезпечна, що він вам дорогий і ви не хочете, щоб із ним щось трапилося. Не кричіть!

Небезпечна поведінка може бути проявом самоушкодження. Чому? Страх завжди посилює агресію, але діти часто спрямовують її на себе.

Дитина боїться того, чого раніше не боялася.

Що відбувається?

Багато речей можуть нагадувати дитині травматичний досвід і лякати її (звуки петард, сирени, крики людей, налякані обличчя). Це не ваша вина — це наслідок пережитого досвіду.


Підліток має проблеми зі сном: сон переривається, сняться кошмари, він боїться спати сам.

Що відбувається?

У перші місяці після сильного стресу кошмари є нормальними. Уві сні мозок активно обробляє інформацію про події, що сталися. Але якщо кошмари повторюються занадто часто або є надто реалістичними — потрібна консультація психолога.

Порушений сон частіше спричиняється тривожністю, невирішеними справами або м'язовими спазмами, що заважають розслабитися. Можна дозволити підлітку спати поруч із вами, але поясніть, що це одноразово, і попросіть поговорити про сон, що повторюється (але без деталей, лише якщо він сам захоче).

Поясніть, як працює мозок. Розкажіть, що ви теж боялися й почувалися безпорадними — і це нормально. Створіть рутину перед сном, яка працюватиме за будь-яких обставин, і поясніть, що її треба дотримуватися щодня. Обійміть і скажіть ключову фразу: «Я з тобою, я поруч.»



Дитина/підліток переживає постійну невизначеність і безперервну адаптацію

Часто у рекомендаціях щодо витримки постійного стресу й напруги ми чуємо: «Потрібно спиратися на звичні речі, ритуали, буденність». Тобто на те, що було стабільним і підконтрольним. Але під час обстрілів чи аварійних відключень світла ми вже не можемо покладатися навіть на те, що здавалося стабільним.

У такому випадку треба шукати інші способи. Ми можемо терпіти певний час завдяки силі волі, але в цілому неможливо отримати результат без чогось натомість, тому слід шукати альтернативи.

Наприклад, відновлення ритуалів із минулого може дати відчуття стабільності: попросіть маму приготувати страву, яку ви їли колись, але давно перестали. Так ми повертаємо минулі «опори».

Ритуали дають відчуття стабільності та передбачуваності. Якщо гарячий душ недоступний, можна створити інші речі, яких чекаєш. Наприклад, поставити над собою яскравий ліхтар чи повісити гірлянду на вікно — це створює враження світла й заспокоює. Так само з теплом: якщо холодно вдома — вдягнути кілька шарів одягу.

Ознаки психічної рівноваги	Ознаки психічної неврівноваженості
адекватне сприйняття реальності	викривлене сприйняття реальності
здатність засвоювати знання, логічно мислити	погіршення пам'яті, уваги, інших інтелектуальних здібностей
здатність аналізувати проблеми й ухвалювати зважені рішення	хаотичне, категоричне мислення
цілеспрямованість, активність, самостійність	нерішучість, залежність від чужої думки
здатність дотримуватись соціальних норм і правил	схильність порушувати правила, моральні норми та закони
сформоване відчуття відповідальності за себе (своє життя і здоров'я)	уникання відповідальності, розвиток шкідливих звичок
критичне мислення	підвищена навіюваність
здатність адекватно оцінювати себе, висока самооцінка	низька самооцінка, втрата віри в себе і свої здібності
природність у поведінці, вихованість, ввічливість	демонстративність, грубість, зарозумілість
здатність до співчуття, доброта	емоційна черствість, ворожість, агресивність
уміння прощати й забувати образи	злість
самоконтроль	імпульсивність, різні фобії
оптимізм	тривога, відчай
Ознаки соціального благополуччя	Ознаки соціальної дисфункції
легко налагоджує стосунки, відчувається добре навіть у незнайомій компанії	надмірна сором'язливість
здатність дружити, піклуватися про добрі сімейні стосунки	відсутність близьких друзів, нездорові стосунки в сім'ї, школі чи з ровесниками
розвинені комунікативні навички, уміння слухати й говорити, уникати непорозуміння	відчуття самотності й нерозуміння
доброзичливість у спілкуванні, толерантність та повага до співрозмовника	ворожість, злоба
уміння давати й отримувати допомогу, працювати в команді	нездатність давати й просити про допомогу
у разі конфлікту піклується про інтереси всіх сторін, пропонує взаємовигідні рішення чи компроміси	часті конфлікти та непорозуміння
здатність мотивувати й переконувати інших, бути лідером і керувати	пасивність, ізоляція

Психотерапевтичні техніки й вправи, що допомагають зняти стрес у підлітка:

- Малювання і ліплення. Страх можна намалювати на папері або виліпити з пластиліну. Спочатку створіть лякаючий образ, а потім перетворіть його на щось смішне чи гарне. Бажано увімкнути легку музику.
- Гра «Манка завжди допоможе». Якщо тривога не зникає, манка може стати справжнім антистресом. Її можна насипати в будь-яку ємність і дати дитині погратися — пропускати крізь пальці й спостерігати, як вона сиплеться (не довше 30 хвилин). Поясніть дитині, що зараз усе гаразд: на вулиці чисте небо, їздять лише машини, а не військова техніка, і запевніть, що в майбутньому теж усе буде добре.
- Діалог. Для підлітків це має бути постійною практикою. Варто відмовитися від позиції «згори вниз» і почати говорити на рівних. Дайте йому/її можливість ставити запитання, відповідайте чесно, дивлячись у вічі. Додатково запитуйте його/її пропозиції. І, звичайно, показуйте, що ви контролюєте ситуацію й знаєте, що робити за будь-яких обставин. У стресових ситуаціях навіть дорослим, а особливо тим, хто лише входить у доросле життя, важливо відчувати захищеність. Також можна запропонувати відволікання — перегляд фільмів, серіалів чи прослуховування музики.

- Техніка «Клубок ліній». Потрібен чистий аркуш і ручка чи олівець. Завдання: пригадуючи неприємну, стресову ситуацію, яка викликає негативні емоції, почніть хаотично виводити лінії на папері. Продовжуйте доти, доки не відчуєте емоційне полегшення (це може тривати від кількох хвилин до пів години). У результаті на аркуші з'явиться плутанина ліній, у яку «перейде» енергія ваших негативних емоцій. Так ваші почуття з внутрішнього світу перейдуть у зовнішній, тобто на папір. Після завершення вправи з малюнком можна робити що завгодно — залишити, зім'яти, спалити, трансформувати. Меж для уяви немає.
- Техніка «Мій настрій». Може виконуватися самотійно або після «Клубка ліній». Потрібен чистий аркуш і художні матеріали (олівці, фломастери, крейда чи фарби). Завдання: передати свій настрій (емоції й почуття) кольорами й лініями, з якими він асоціюється. Дайте зображенню назву. Тривалість— від кількох хвилин до години. Потім можна повторювати вправу за бажанням, як показано в методі №1
- Відновлення відчуття контролю. Дайте в руки щось, що можна м'яти чи стискати (пластилін, глину). Пограйте з конструктором. Зліпіть тварину, якої не існує, маску чи кумедну гримасу. Дайте дитині можливість про когось піклуватися.
- Гра «На щастя – на жаль». Чудова вправа, яка вчить, що завжди є вихід із важкої ситуації.

Грають по черзі. Наприклад: «В Україні почалася війна». Інший відповідає: «Але на щастя, вся моя сім'я у безпеці». Наступний: «Але на жаль, мої друзі в іншому місті змушені ночувати в укритті три дні поспіль». І знову: «Але на щастя, українці об'єдналися як ніколи раніше». Усі учасники продовжують і завершують ситуацію. Це допомагає дітям зрозуміти, що будь-яка ситуація складна й багатогранна.

- Ловець снів. Зробіть із гілочок і кольорових ниток «павутинку» й повісьте біля ліжка, щоб «ловити» погані сни. Шукайте способи подолати страхи: ліпіть, малюйте, створюйте «ангела-охоронця».
- Якщо дитина сумує за домом або якщо довелося залишити його без улюблених іграшок чи речей — дайте можливість висловити смуток і поплакати: «Дійсно сумно, що ти це втратив...» Якщо можливо, знайдіть заміну та втіште.
- Вправа «Парасолька» Мета — стабілізація психоемоційного стану та зменшення тривожності. Потрібні олівці, фломастери чи фарби та аркуш паперу. Етап 1 - Нехай дитина намалює парасольку, яка захищає від будь-яких зовнішніх негараздів. Розфарбуйте її у приємні кольори. Етап 2 - Намалюйте фігуру хлопчика чи дівчинки (себе) під парасолькою, щоб відчувати захищеність від зовнішнього світу.

Етап 3 - Додайте межі захисту парасольки — простір, який вона прикриває. Діти, що пережили травму, зазвичай малюють додаткові «кордони». Етап 4 - Уявіть, що парасолька має магічну властивість: коли розкривається, з неї «сиплються» радощі й приємні речі. Нехай дитина намалює всередині парасольки ті радощі, які їй спадають на думку.

Поясніть після вправи: ці радощі — це «маленькі рятівники», які допомагають позбутися смутку, страху й поганого настрою. У важкі моменти варто «зазирнути під свою парасольку» й скористатися цими ресурсами.

Що робити, якщо підліток не хоче говорити про те, що його турбує?

Деякі підлітки бувають більш замкнені у вираженні своїх почуттів. Це нормально. Ось як можна їм допомогти:

- Будьте доступні. Завжди підкреслюйте, що ви поруч і готові вислухати, коли він/вона захоче.
- Шукайте інші форми комунікації. Деякі підлітки легше виражають себе через малюнки, записи чи творчість.

Якщо підліток і надалі уникає розмов і має серйозні ознаки стресу, варто звернутися до психолога.

Деякі ознаки можуть свідчити про серйозний стрес і потребу в професійній допомозі. Ось на що варто звернути увагу:

- Постійна тривога і страх. Якщо підліток постійно відчуває тривогу та страх, і це впливає на його щоденне життя.
- Зміни у поведінці й настрої. Раптова зміна поведінки, апетиту чи сну може бути ознакою стресу.
- Саморуйнівна поведінка. Звертайте увагу на можливі прояви саморуйнівної поведінки, наприклад, розмови про безглуздість життя чи самоушкодження.

Для батьків:

- Приділяйте дитині достатньо уваги, спілкуйтеся регулярно та проводьте час разом.
- Допоможіть дитині знайти захоплення й заняття, які приносять задоволення та радість.
- Створіть вдома затишну й спокійну атмосферу, де дитина почуватиметься у безпеці.
- Заохочуйте дитину ділитися своїми думками й почуттями, уважно її слухайте.
- Допомагайте дитині вчитися приймати рішення та самостійно розв'язувати проблеми.
- Хваліть за зусилля й досягнення, підвищуйте самооцінку.
- Навчайте дитину цінувати й приймати себе такою, якою вона є, з усіма особливостями.
- Допомагайте налагоджувати дружні стосунки з ровесниками та розвивати соціальні навички.
- Даруйте дитині свій час, але не обмежуйте її свободу.

- Соціальна ізоляція. Якщо підліток віддаляється від сім'ї та друзів — це тривожний сигнал.
- Втрата інтересу. Якщо підліток перестає цікавитися тим, що раніше приносило задоволення, це може свідчити про проблеми.
Якщо ви помітили будь-який із цих симптомів, важливо якнайшвидше звернутися по допомогу до психолога.

Слова підтримки, які варто сказати:

- Мені шкода.
- Те, що сталося, справді жахливо!
- Дозволь мені залишитися з тобою!
- Я хочу допомогти тобі!
- Якщо тобі потрібна допомога, я готовий вислухати!
- Я поруч.

10 фраз, які діти хочуть чути від своїх батьків:

- Я пишаюся тобою.
- Я підтримую тебе.
- Я бачу й чую тебе.
- Я люблю тебе.
- Я довіряю тобі.
- У тебе вийде.
- Я вірю в тебе.
- Ти важливий.
- Ти — найкращий для мене.



Луцан Надія, Струк Анна

Практичний посібник щодо підтримки підлітків у кризовій ситуації

Рекомендації для вчителів та батьків



PRESERVING
YOUTH MENTAL
WELLBEING
IN WARTIME
MIGRATION CRISIS

Рекомендації для батьків:



“Сенсорні прогулянки”



Зберігайте надію.



Піклуйтеся про дітей.



*Чим впевненіше поведуться батьки,
тим безпечніше почуватимуться діти.*

Поради дорослим щодо контакту з підлітком у стресовому стані:



...орити і слухати;



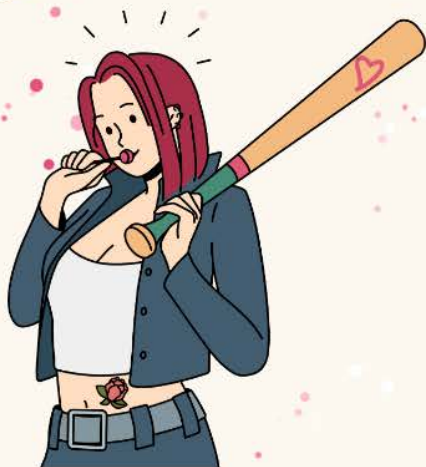
Нехай будуть емоції;



Хваліть і підкреслюйте досягнення вашої дитини:



Поради дорослим щодо контакту з підлітком у стресовому стані:



Зверніть увагу на зміни в поведінці вашої дитини:



Заохочуйте дитину до спілкування з однолітками:



Прочитайте вголос:



Слова, які варто говорити:



→ Мені шкода.



→ Те, що трапилося, дійсно жахливо!



→ Давай



→ Якщо тобі треба допомогти, я готовий слухати!



→ Я хочу тобі допомогти!

10 висловів, які діти хочуть почути від своїх батьків:



-Я пишаюсь тобою;



-Я тебе бачу і чую;



-Я тебе люблю;



-Я тебе підтримую;



-Я тобі довіряю;

10 висловів, які діти хочуть почути від своїх батьків:



-Ти зможеш;



-Я в тебе вірю;



Я поруч.



Ти важливий.



-Ти найкращий для мене.

Батькам:



*Створіть вдома затишну та спокійну атмосферу,
де дитина почуватиметься безпечно.*



*Приділяйте дитині
достатньо уваги,
регулярно спілкуйтеся
та проводьте час
разом.*



*Допоможіть дитині знайти хобі та заняття, які
приноситимуть задоволення і радість.*



*Заохочуйте дитину ділитися
своїми думками та
переживаннями, уважно її
слухайте.*

Батькам:



Допоможіть дитині налагодити дружні стосунки з однолітками та розвивати соціальні навички.



Хваліть дитину за її зусилля та досягнення, підвищуйте її самооцінку.



Приділяйте достатньо часу дитині, проте не обмежуйте її свободу.



*Допоможіть дитині
вміння приймати
рішення та
в'язувати
вони самостійно.*



wsb.edu.pl/mentuwell