

## Советы родителям по оказанию помощи подросткам, пережившим бедствие или катастрофу

Реакции	Как реагировать	Примеры того, что говорить и что делать
<b>Отчуждение, стыд, чувство вины</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Найдите время, чтобы обсудить с подростком происшедшее и его чувства.</li><li>▶ Подчеркните, что это типичные, нормальные в данных обстоятельствах чувства, и скорректируйте излишнее самообличение, предоставив реалистичные объяснения того, что реально можно было сделать.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ «Многие дети и взрослые чувствуют то же, что и ты – они злятся и винят себя в том, что могли бы сделать больше. Ты не виноват – помни об этом; даже пожарные сказали, что мы ничего больше не могли сделать».</li></ul>
<b>Осознание</b> собственных страхов, чувство уязвимости, страх прослыть ненормальным	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Помогите подростку понять, что это типичные, нормальные в данных обстоятельствах чувства.</li><li>▶ Просите подростка побольше общаться с семьей и ровесниками, что предоставит им необходимую поддержку в период восстановления.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ «Я чувствовал себя также – испуганным и беспомощным. Большинство людей чувствуют себя так, если происходит бедствие, даже если внешне они выглядят спокойными».</li><li>▶ «Мой мобильный снова работает – может, позвонишь другу и узнаешь, как у него дела».</li><li>▶ «Спасибо, что поиграла с сестренкой – ей сейчас уже гораздо лучше».</li></ul>
<b>Вызывающее поведение;</b> употребление алкоголя и наркотиков; вызывающее сексуальное поведение; поведение, могущее привести к несчастному случаю.	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Помогите подростку понять, что вызывающее поведение – это опасный способ выражать сильные чувства (например, гнев) по поводу случившегося.</li><li>▶ Ограничьте доступ к алкоголю и лекарственным препаратам.</li><li>▶ Поговорите об опасности беспорядочных половых связей.</li><li>▶ В течение какого-то ограниченного периода потребуйте, чтобы подросток сообщал вам, куда идет и чем планирует заниматься.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ «Многие подростки – да и некоторые взрослые – чувствуют себя беспомощными и испытывают злость после такого несчастья. Это нормальные переживания – но если идти у них на поводу – это до добра не доведет. Одни думают, что алкоголь или наркотики им могут как-то помочь, но на самом деле они могут привести человека к дополнительным проблемам.»</li><li>▶ «В такое время важно, чтобы я знала, где ты и как с тобой связаться». Убедите подростка в том, что эти проверки временные, только до тех пор, пока все не успокоится.</li></ul>
<b>Страх повторения</b> случившегося и реакции на все, что напоминает о нем	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Помогите определить, что именно напоминает о случившемся (люди, места, звуки, запахи, чувства, время суток), и объясните разницу между происшедшим бедствием и тем, что напоминает о нем впоследствии.</li><li>▶ Объясните подростку, что новости о бедствии в СМИ могут пробудить страх того, что это может случиться вновь.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ «Когда что-то напоминает тебе о случившемся, попробуй сказать себе: «Я расстроен, потому что я вспомнил о том, что случилось, но сейчас все по-другому – никакого урагана нет, и я в безопасности».</li><li>▶ Предложите: «От теленовостей может стать только хуже, потому что они все время крутят одни и те же кадры. Может, выключим?».</li></ul>

## Советы для взрослых, переживших травмирующее событие (бедствие/катастрофу)

Реакция/поведение	Реакция	Примеры того, что делать и говорить
<p><b>Резкие перемены в межличностных отношениях:</b> Подростки отдаляются от родителей, семьи, и даже от ровесников; они резко реагируют на эмоции родителей в кризисной ситуации.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Объясните, что определенная напряженность в отношениях – это типичное явление. Подчеркните, что нам всем нужны семья и друзья, которые могут поддержать нас в период восстановления.</li> <li>▶ Попросите проявить терпение к другим членам семьи в период их восстановления.</li> <li>▶ Отвечайте за собственные реакции.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Уделяйте больше времени разговорам в кругу семьи о том, как у вас всех обстоят дела. Скажите: «Вы знаете, то, что мы сейчас все друг на друга срываемся – это абсолютно нормально, учитывая, что мы пережили. Думаю, мы прекрасно справляемся. Хорошо, что мы есть друг у друга».</li> <li>▶ Можете сказать: «Молодец, что лежал спокойно, когда братишка вчера ночью стал кричать. Знаю, что он и тебя разбудил».</li> </ul>
<p><b>Резкие перемены в межличностных отношениях:</b> Подростки отдаляются от родителей, семьи, и даже от ровесников; они резко реагируют на эмоции родителей в кризисной ситуации.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Объясните, что определенная напряженность в отношениях – это типичное явление. Подчеркните, что нам всем нужны семья и друзья, которые могут поддержать нас в период восстановления.</li> <li>▶ Попросите проявить терпение к другим членам семьи в период их восстановления.</li> <li>▶ Отвечайте за собственные реакции.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Уделяйте больше времени разговорам в кругу семьи о том, как у вас всех обстоят дела. Скажите: «Вы знаете, то, что мы сейчас все друг на друга срываемся – это абсолютно нормально, учитывая, что мы пережили. Думаю, мы прекрасно справляемся. Хорошо, что мы есть друг у друга».</li> <li>▶ Можете сказать: «Молодец, что лежал спокойно, когда братишка вчера ночью стал кричать. Знаю, что он и тебя разбудил».</li> <li>▶ «Извини, что вчера вышла из себя, когда говорила с тобой. Я постараюсь сама вести себя поспокойней».</li> </ul>
<p><b>Радикальные перемены в отношении к жизни</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Объясните, что изменения отношения людей к жизни – это типичное, нормальное явление, но что со временем отношения восстановятся.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ «Мы все переживаем огромный стресс. Когда что-то так разрушает жизнь людей, всем страшно, все злятся – даже возникает желание мстить. Поверь, что все мы почувствуем себя лучше, когда вернемся к более упорядоченной жизни».</li> </ul>
<p><b>Стремление преждевременно начать «взрослую жизнь»:</b> (напр., желание бросить школу, жениться/выйти замуж)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Попросите отложить принятие серьезных решений в жизни. Найдите другие способы помочь подростку почувствовать, что он или она контролируют свою жизнь.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ «Знаю, ты подумываешь о том, чтобы бросить школу и найти работу, чтобы помочь нам. Но сейчас не следует принимать таких важных решений. Такой кризис – не лучшее время для таких серьезных перемен».</li> </ul>
<p><b>Беспокойство о других пострадавших людях и семьях</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Попросите подростка оказать конструктивную помощь другим, но не вините его за невыполненные обязанности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Помогите подростку выбрать подходящее ему по возрасту, но важное задание (например, расчистка школьного двора от обломков, сбор денег или вещей для нуждающихся).</li> </ul>