«Як допомогти пережити травматичний досвід підліткам під час війни. Поради для освітян»

Одне із завдань на сьогодні для педагогів – допомогти підліткам повернути, створити хоч невеликий простір безпеки. Уважність, емпатійність, почуття такту та відчуття опори дуже важливі сьогодні.

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. Підлітка необхідно заохочувати до обговорення його тривог, вираження страху та суму. Разом шукати відповіді на важливі питання, дискутувати. Головне завдання нас як кураторів – залучити підлітка до діалогу. А саме:

1. Важливо пояснити, що усі їхні почуття є нормальними, в тому числі злість.
2. Допомагати фільтрувати інформацію, так як вміння аналізувати ще не сформоване на достатньому рівні.
3. Допомогти звільнитися від сильних емоцій. Говорити підліткам, що плакати – нормально, злитися – нормально.
4. Оскільки злість дає сильну напругу в тілі, користуватися будь-якою можливістю, випустити її через фізичну діяльність або фізичну гру.
5. У тривозі завжди задіяне тіло. Обійми стратегічно важливий ритуал.
6. Створити безпечний простір, у якому підліток відчував від куратора - «Я з тобою, я поруч».
7. Пам’ятайте, що ми проводимо виховні години для того, щоб дати стабільність у теперішній реальності, відволікати їх і розвантажувати цікавими фактами.
8. Хваліть і робіть акценти на досягненнях. Відмічайте навіть незначні досягнення. Вселяйте підлітку віру у свої сили та пропонуйте підтримку.
9. Заохочуйте до спілкування з однолітками. Для більшості підлітків спілкування з однолітками є дуже важливим. Сприяйте цьому, розкажіть, як можна підтримати друзів, яким важко впоратися з емоціями. Водночас поясніть підлітку, що пріоритетом повинна бути її безпека.
10. 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.
11. Будьте уважними до змін у поведінці підлітка. Може потрібна онлайн-консультація психолога, якщо стан підлітка викликає занепокоєння.