**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 тривог, 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.

🟩 Допомагати звільнятися 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.