**Як підтримати підлітка у кризовій ситуації?**

Підлітки особливо вразливі. Вони вже достатньо дорослі, щоб розуміти, що відбувається, та ще зовсім не мають досвіду, щоб впоратися зі своїми емоціями та почуттями.

Як підтримати свою дитину:

* Говоріть і слухайте. Знаходьте час та уважно слухайте розповіді дітей про те, що вони відчувають і думають. Роз’ясніть відомі вам факти та надавайте дітям правдиву інформацію (з урахуванням вікових особливостей) про ситуацію, в якій опинилася країна в цілому та ваша родина, зокрема.
* Дозвольте емоціям бути. Розповідайте про свої почуття та поясніть дитині, що боятися, переживати, плакати – це нормально. Проте надалі важливо стабілізуватися і відволіктися буденними справами настільки, наскільки це можливо.
* Плануйте майбутнє. Мрійте та плануйте разом, обговорюйте з підлітками, що ви зробите одразу, як настане мир. Такі роздуми та розмови надихають і стабілізують.
* Обіймайтеся. Обіймайте свого підлітка та інших членів сім’ї не менше 8 разів на день. Тактильний контакт вкрай важливий в умовах невизначеності і стресу.
* Подивіться разом улюблені фільми, ящо маєте таку можливість. Це можна зробити навіть перебуваючи в укритті. Обирайте життєствердні фільми, які дарують надію, обговорюйте побачене. Нагадуйте дитині, що після найтемнішої ночі настає ранок.
* Читайте вголос. Спільне читання вголос дає відчуття захищеності та спокою. Читайте разом книжку, яку ви вже добре знаєте, або нову, до якої ніяк не доходили руки.
* Хваліть і робіть акценти на досягненнях дитини. Відмічайте навіть незначні досягнення. Вселяйте підлітку віру у свої сили та пропонуйте підтримку.
* Заохочуйте спілкування дитини з однолітками. Для більшості підлітків спілкування з друзями є дуже важливим. Сприяйте цьому, розкажіть дитині, як вона може підтримати друзів, яким важко впоратися з емоціями.
* Долучайте підлітків до допомоги іншим. Але робіть це за умов максимальної безпеки. Розкажіть дитині, як саме можна допомогти, підтримати інших, долучайтеся до допомоги разом з нею. Водночас поясніть дитині, що пріоритетом повинна бути її безпека.
* Будьте уважними до змін у поведінці дитини. Зверніться за онлайн-консультацією до психолога, якщо стан дитини викликає занепокоєння.
* Пам’ятайте, Ви незамінна людина в житті дитини. Ви для неї опора та острівець безпеки. Бути такою людиною можливо лише за умови, що ваш ментальний стан залишається стабільним та стійким.