

Як підтримати підлітка в умовах війни, стресу та соціальної напруги



ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ



Взаємодія з підлітком у часи війни та постійного стресу вимагає особливої уваги, терпіння та гнучкості. Ваша мета – бути для дитини опорою, зберігаючи при цьому її психологічну стійкість та здатність до навчання.

Сьогодні наші діти живуть у реальності, де поруч школа, війна, тривоги, інтернет і постійні зміни. Вони дорослішають раніше, ніж нам хотілося б. Але найважливіше для них – знати, що вони не самі. Підлітку не завжди потрібні поради – йому потрібне відчуття любові, безпеки і прийняття.



Будьте опорою, а не джерелом тиску

1. Підлітки гостро реагують на емоційний стан батьків. Якщо ви спокійні, вони відчувають безпеку.
2. Уникайте фраз на кшталт: «Не вигадуй», «Ти маєш бути сильним». Краще сказати: «Я бачу, що тобі важко. Давай поговоримо».
3. Дозвольте дитині відчувати свої емоції – страх, злість, втому, смуток. Це нормальна реакція на ненормальні обставини.

Підтримуйте відкрите спілкування

1. Слухайте без оцінок і порад, не перебивайте.
2. Не применшуйте її проблеми — для неї це може бути важливо.
3. Говоріть щиро: «Я поруч», «Я тебе розумію», «Ти для мене важливий».
4. Питайте не лише про навчання, а й про почуття: «Як ти сьогодні?», «Що тебе турбує?».

Пам'ятайте про особливості підліткового віку

1. Підлітки формують власну ідентичність, часто протестують проти авторитетів – це природно.
2. Їм важливо мати відчуття контролю над власним життям, тому пропонуйте вибір, а не накази.
3. Вони можуть належати до різних соціальних груп чи спільнот – підтримайте без критики, якщо це не несе загрози.



У старшокласників – особливо напружений період: НМТ, підготовка до вступу у ЗВО, велике навчальне навантаження, волонтерство, допомога родині. Усе це створює емоційний тиск і втому.

Про навчальне навантаження і вибір майбутнього

1. Не змушуйте, а допомагайте організувати день: чергуйте навчання і відпочинок.
2. Контролюйте режим сну — навіть найкраща підготовка неефективна без відновлення.
3. Допоможіть зрозуміти, що успіх — це не лише оцінки, а розвиток і віра у власні сили.
4. Підтримуйте у виборі професії, не тисніть очікуваннями.



Створюйте вдома атмосферу довіри

1. Створіть удома простір спокою – без крику й звинувачень.
2. Навіть короткі спільні справи – вечерея, перегляд або обговорення фільму, прогулянка – зміцнюють зв'язок.
3. Будьте уважні до дрібниць – іноді мовчання чи замкнутість сигналізують про втому чи страх.
4. Хваліть не лише за досягнення, а за старання, зусилля, прояви турботи.
5. Уникайте порівнянь з іншими дітьми. Підлітки дуже чутливі до критики.
6. Не забувайте про тепло: обійми – це терапія.



Формуйте стійкість до викликів

1. Говоріть про те, що труднощі – це частина життя, але їх можна подолати.
2. Допомогайте планувати майбутнє – навіть маленькі цілі створюють відчуття стабільності.
3. Показуйте власним прикладом, як ви справляєтесь зі стресом: розмовляєте, займаєтесь спортом, підтримуєте інших.

5 щоденних кроків підтримки

1. Зранку – усміхніться та скажіть щось добре.
2. Вдень – запитайте, що вдалося, а що засмутило.
3. Увечері – поділіться своїми емоціями, покажіть, що ви теж людина.
4. Перед сном – обійміть. Це знімає тривогу.
5. І завжди – вірте у свою дитину. Вона потребує вашої віри більше, ніж будь-чого.



**Найкраща підтримка – це
любов, терпіння і
присутність.**

**Ви – головна опора для своєї
дитини, навіть коли вона
цього не каже.**

Куди звертатися за допомогою

- Шкільний психолог або соціальний педагог.
- Гаряча лінія МОН: **0 800 50 45 70**
- Лінія довіри «Розкажи мені»: **0 800 331 800**
- Національна психологічна асоціація (НПА) **0 800 100 102**
- Контакт-центр Міністерства охорони здоров'я (МОЗ) **0 800 60 20 19**
- Гаряча лінія кризового консультування «ВАРТОЖИТИ» **5522**
- Національна "гаряча лінія" для дітей та молоді "Ла Страда - Україна" **0 800 500 225 116 111**
- Гаряча лінія проєкту "Спільно" (ЮНІСЕФ та партнери) **0 800 600 017**