

Підтримка підлітка в горі: що і як робити, що і як не робити,
щоб підтримати підлітка в горі. Список побажань щодо психологічної
підтримки, яку очікують підлітки від різних людей

Якої підтримки очікують підлітки від дорослих

- Надайте точну і щиру інформацію. Не утримуйтеся від надання нам інформації, яку ми хочемо отримати.
- Не змушуйте нас сумувати так само, як батьки/дорослі.
- Не змушуйте нас говорити, але покажіть, що все гаразд, і будьте поруч, коли ми будемо готові і захочемо поговорити або поділитися своїми почуттями.
- Не нав'язуйте нам занадто багато відчаю, у якому перебувають дорослі, і не дозволяйте нам перебирати на себе роль дорослих.
- Не впадайте у відчай через недостатню реакцію з нашого боку або небажання розмовляти (більшість із нас розмовляють зі своїми друзями).
- Зверніть увагу на те, чи добре ми працюємо щодня після перших кількох місяців (чи нормальний сон, чи, навпаки, є розлади; чи нормальне харчування, чи сталися сильні зміни; чи зустрічаємося ми з друзями, а чи обираємо самоізоляцію; чи шкільні справи ідуть, як і раніше, чи продуктивність й оцінки знизилися).
- Спробуйте зрозуміти/прийняти, що нам потрібні «тайм-аути», щоб робити цікаві речі і щоб відпочити з друзями, навіть у ранньому віці, коли дорослі не можуть уявити собі такого.
- Поговоріть зі школою про те, як у нас справи; перевірте, чи вжито необхідних заходів підтримки (у співпраці з нами).
- Переконайтеся, що близький родич/знайомий спроможний виконувати функції «особи підтримки» (це хтось, із ким у нас уже є хороший контакт).
- Дайте чітко зрозуміти, що прийнятно говорити про померлого.

Побажання молоді щодо підтримки від друзів

- Скажіть, що вам бракує слів для опису ситуації або ви не знаєте, що сказати.
- Не думайте / не кажіть, що ви розумієте наші почуття.
- Не намагайтеся говорити «правильні» речі або давати поради.
- Поговоріть з нами або запитайте, як можна підтримати нас у цій важкій втраті.
- Поважайте наші побажання щодо того, як вам слід поводитися, і запитайте, чи те, що ви робите, нормально.

- Пам'ятайте, що ви не ятрите рану, коли просто говорите про померлого.
- Думаємо про померлого часто.
- Створіть тайм-аут від горя; веселитися можна – коли і якщо ми зможемо з цим впоратися.
- Уникайте образливих коментарів на зразок «треба покінчити з цим».
- Проявляйте ініціативу і надавайте підтримку в довгостроковій перспективі.

Побажання молоді щодо допомоги професіоналів

- ❖ Автоматична пропозиція допомоги.
- ❖ Гнучкість як головне правило.
- ❖ Рання і розширена пропозиція допомоги, ця пропозиція має повторюватися.
- ❖ Надання інформації.
- ❖ Допомога в режимі очікування, якщо/коли вона потрібна.
- ❖ Консультація кваліфікованих спеціалістів.
- ❖ Особистий фокус – говоріть вільно.
- ❖ Інформація про установи та організації з надання підтримки і контакти з ними.

Побажання молоді щодо допомоги від школи

- Школи/вчителі повинні мати знання про такі ситуації, це частина базової і безперервної освіти вчителів.
- Слід розробити плани подальшої стратегії підтримки для молодих людей, які переживають втрату.
- Школа/вчителі мають нести відповідальність за зв'язок із сім'єю, щоб отримувати необхідну інформацію щодо ситуації, планів, турботи.
- Учні слід залучати до співпраці.
- Школа має проявити ініціативу / допомогти учневі інформувати клас про те, що сталося. Важливо, щоб учитель виявив ініціативу і дав зрозуміти, що можна, а що не можна робити.
- Школа/вчителі мають передбачити, що після похоронів в учнів можуть виникати складнощі з концентрацією уваги; можливі також психоемоційні ускладнення, які слід відстежувати.
- Молоді люди хочуть більше співчуття/співпереживання від деяких учителів, але, виявляючи співчуття, потрібно брати до уваги особистість учня і бути ненав'язливими.
- Потрібні більш гнучкі правила відвідування школи: якщо дитина чи підліток не відчуває себе готовою/готовим до цього (особливо актуально

для більш «просунутих» учнів), не потрібно жорстко примушувати їх до цього.

- Молоді люди хочуть мати змогу взяти «тайм-аут», додаткову перерву в роботі, особливо в перші дні після трагедії; їм потрібно дати можливість вийти в іншу кімнату, дозволити відволіктися.
- Молоді люди пропонують звільнити їх від заліків та іспитів одразу після смерті близької людини, давати більше часу для виконання тестів, якщо це полегшує проблеми з концентрацією.
- Школа може зменшити тиск і не вимагати від учня хороших оцінок з огляду на його попередню успішність.
- Учневі можна дозволити бути більш пасивним на уроці протягом певного періоду без жодних наслідків для оцінок.
- У разі потреби слід також розглянути для учня можливість практики/стажування або відпустки зі школи на короткий період часу.
- Школа повинна мати реалістичну часову перспективу щодо тяжкої втрати й потреби в турботі і не очікувати, що горе пройде через кілька місяців.
- Пропозиції щодо адаптації та допомоги слід повторювати, якщо учні, які самі явно не справляються з переживанням втрати, відмовляються від підтримки.