**Психологічна допомога підліткам під час війни**

Згідно з визначенням ВОЗ, підлітковий вік є періодом зростання і розвитку людини, який настає після дитинства і триває до досягнення повноліття, тобто від 10 до 19 років. Багаточисельні якісні та кількісні зміни в організмі та психіці підлітка різко змінюють його попередні інтереси та взаємини з оточуючими.

Підлітковий вік характеризується як період інтенсивного розвитку психологічних, емоційних та соціальних аспектів людини. На жаль, підлітковий вік багатьох українських дітей припав на період військового стану, що може стати додатковим навантаженням на становлення психіки. Вони потребують допомоги і підтримки у тому, як впоратися зі стресом від війни, знайти способи адаптуватися до нових умов існування і впоратися з труднощами для запобігання розвитку проблем у сфері психічного здоров’я.

Наступні поради можуть бути корисними для підлітків під час воєнного стану:

1. Важливо дбати про фізичне здоров’я: вживати достатньо їжі та води, звертати увагу на відчуття холоду чи спеки та по можливості створювати комфортні температурні умови. Звернути увагу на гігієну сну.
2. Подумати, що зараз приносить гарні емоції та почуття. Це може бути малювання, спорт, кулінарія, перегляд фільму, тощо.
3. Спілкування з друзями є дуже важливим.
4. Ділитись тим, що з вами відбувається. Можна розповісти про переживання та емоції батькам, рідним чи друзям. Або подумайте: якби улюблений герой фільму чи мультфільму опинився б в схожій ситуації, як би він діяв? Це дозволяє подивитись на ситуацію з різних сторін та побачити новий спосіб її вирішення.
5. Подумайте, як би ви хотіли, щоб вас підтримували в складних ситуаціях оточуючі. Можете їх про це попросити, коли буде необхідно.
6. Корисним може бути виконання ритуалів: спільні прогулянки чи сніданок, справи по дому.
7. Практикуйте фізичні та дихальні вправи. Наприклад, дихання на рахунок п’ять, обійми метелика, 5-4-3-2-1 та інші.
8. Дозвольте емоціям бути. Розповідайте про свої почуття, боятися, переживати, плакати – це нормально. Проте надалі важливо стабілізуватися і відволіктися буденними справами настільки, наскільки це можливо.
9. Плануйте майбутнє. Мрійте та плануйте.
10. Обіймайтеся. Обіймайте своїх батьків, друзів та інших членів сім’ї не менше 8 разів на день. Тактильний контакт вкрай важливий в умовах невизначеності і стресу.
11. Подивіться разом улюблені фільми. Це можна зробити навіть перебуваючи в укритті. Обирайте фільми, які дарують надію, обговорюйте побачене.
12. Читайте. Читайте на самоті чи разом книжку, яку ви вже добре знаєте, або нову, до якої ніяк не доходили руки.
13. Хваліть і робіть акценти на своїх досягненнях.
14. Долучайтесь до допомоги іншим. Але робіть це за умов максимальної безпеки.

**Психологічна служба ліцею**

**Основні завдання:**

**•** надання психологічної допомоги студентам та співробітникам у складних життєвих ситуаціях;

• формування у студентів та співробітників високого рівня психологічної культури;

• сприяння особистісному розвитку студентів.

**Види діяльності**:

• індивідуальне консультування;

• психологічна діагностика (індивідуальна і групова);

• соціально-психологічна адаптація студентів до навчання;

• психологічна культура особистості.

За психологічною допомогою можна звернутись:

П’ятниця 9.00-10.00, 16.00-18.00 Кабінет 242

За електр.поштою - [vkutepovabredun@gmail.com](mailto:vkutepovabredun@gmail.com)

Кутєпова-Бредун Вікторія Юріївна



