

რჩევები მშობლებს, იმ მოზარდების დასახმარებლად, რომლებმაც კატასტროფა ან უბედურება განიცადეს.

რეაქციები	როგორ მოვახდინოთ რეაგირება	მაგალითები, რა ვუთხრათ
განკითხვა, სირცხვილი, დანაშაულის გრძნობა	იპოვეთ დრო, რათა მოზარდთან განიხილოთ მომხდარი და მისი გრძნობები; ხაზი გაუსვით, რომ ეს ნორმალურია მოცემულ გარემოებაში.	„ბევრი მოზარდი და ბავშვი გრძნობს იმას რასაც შენ - ისინი ბრაზობენ და ადანაშაულებენ საკუთარ თავს, რომ შეეძლოთ მეტი გაეკეთებინათ. შენ არ ხარ დამნაშავე - გახსოვდეს ამის შესახებ. შენ არ შეგეძლო მეტი გაგეკეთებინა“.
საკუთარი შიშების გაცნობიერება, შიში რომ ჭკუიდან იშლება	აუხსენით მოზარდს, რომ ეს განცდები ნორმალურია მოცემულ გარემოებაში. სთხოვეთ უფრო მეტად იურთიერთოს ოჯახთან და ნათესავებთან, რაც მისთვის აუცილებელ მხარდაჭერას უზრუნველყოფს მოცემულ პერიოდში	„მეც იგივეს ვგრძნობდი - ვიყავი შემინებული, ამიანების უმეტესობა გრძნობდა იგივეს, მიუხედავად იმისა, რომ შესაძლოა მშვიდად გამოიყურებოდნენ“ „ჩემიტელეფონი ამუშავდა, იქნებ დაურეკო შენს მეგობარს და გაიგო როგორ არის“. „მადლობა რომ დაიკოსთნ ითამაშე - ის ახლა უკეთ გრძნობს თავს“
გამომწვევი ქცევები; ალკოჰოლის და ნარკოტიკის გამოყენება, გამომწვევი სექსუალური ქცევები; ქცევები, რომლებმაც	დაეხმარეთ გაიგოს, რომ გამომწვევი ქცევები ეს არის საშიში მეთოდი ძლიერი გრძნობების გამოსახატავად.	„ზოგიერთი მზარდი და მათ შორის უფროსებიც თავს გრძნობენ უსუსრად და განიცდიან ბრაზს, ასეთი უბედურების შემდეგ. თუმცა

შესაძლოა მიიყვანოს უბედურ შემთხვევამდე;	შეამცირეთ ალკოჰოლისადმი ხელმისაწვდომობა; დაელაპარაკეთ დაულაგებელ სქესობრივ პარტნიორებთან კავშირის საფრთხეებზე; მოითხოვეთ გარკვეული პერიოდის განმავლობაში, რომ გაცნობონ სად მიდიან და ვისთან ერთად.	ამის გამო გამომწვევად ქცევა არ მიგიყვანს კარგ შედეგამდე. ზოგი მიიჩნევს, რომ ალკოჰოლი და ნარკოტიკი მათ რგოროლაც დაეხმარება, მაგრამ სინამდვილეში მათ ადამიანი დამატებით პრობლემებამდე მიჰყავს“.
მომხდარის განმეორების შიში და რეაქციები ყველფერზე რაც მას აგონებს.	დაეხმარეთ განსაზღვროს კონკრეტულად რა ახსენებს მომხდარს (დამიანები, ადგილები, ხმები, გრძნობები) და აუხსენით განსხვავება მომხდარსა და იმათ შორის რაც მას მომხდარს ახსენებს.	„როცა რაღაცა მომხდარს გახსენებს, შეეცადე საკუთარ თავს უთხრა: მე განვიცი, რადგან მომხდარის შესახებ მახსენდება, მაგრამ ახლა ყველაფერი სხვანაირადაა - მე არანაირი საფრთხე არ მემუქრება;
მკვეთრი ცვლილებები პიროვნულ ურთიერთობებში: მშობლებისგან და ნათესავებისგან განცალკევება;	აუხსენით, რომ დამაბულობა ურთიერთობებში - ეს ტიპური გამოვლინებაა; ხაზი გაუსვით, რომ ჩვენ ყველას გვჭირდება ოჯახი, მეგობრები და ნათესავები, რომლებსაც შეუძლია მხარი დაგვიჭირონ.	მეტი დრო დაუთმეთ ოჯახურ საუბრებს, თუ როგორი მდგომარეობა გაქვთ ამჟამად. უთხარით „ იცით, ის ფაქტი რომ ჩვენ ერთმანეთზე ვიყრით ჯავს, ეს ნორმალურია გადატანილი უბედურების გთვალისწინებით. ვფიქრობ ჩვენ მშვენივრად გავართვით თავი. კარგია, რომ ერთმანეთ გვყავს“.
ცხოვრებისადმი დამოკიდებულების რადიკალური ცვლილება	აუხსენით, რომ ადამიანების მიერ ცხოვრებისადმი დამოკიდებულების შეცვლა - ეს ტიპური და ნორმალურია, რაც დროსთან ერთად ისევ აღდგება.	„ჩვენ ყველამ უზარმაზარი სტრესი განვიცადეთ. როცა რაღაცა ანგრევს ადამიანთა ცხოვრებას, ყველას ეშინია, ყველა ბრაზობს, განიცდის შურისძიების სურვილს. დამიჯერე, თავს ყველანი უკეთ ვიგრძნობთ, როცა შედარებით მოწესრიგდება ჩვენი ცხოვრება“.

<p>სურვილი ნაადრევად დაიწყოს „უფროსებისთვის დამახასიათებელი ცხოვრება“.</p>	<p>სთხოვეთ დროებით გადადოს მნიშვნელოვანი გადაწყვეტილების მღება. ეცადეთ იპოვოთ მიმართულება სადაც მოზარდები იგრძნობენ, რომ აკონტროლებენ საკუთარ ცხოვრებას.</p>	<p>„ ვიცი, შენ ფიქრობ, რომ მიატოვო სკოლა და დაიწყო მუშაობა, რათა დაგვეხმარო ჩვენ. მაგრამ ახლა არ ღირს ასეთ გადაწყვეტილებების მღება. ასეთი კრიზისი არ არის საუკეთესო დროს ასეთი სერიოზული ცვლილებებისთვის“.</p>
<p>სხვა დაზარალებულებზე და ოჯახის წევრებზე დარდი</p>	<p>სთხოვეთ მოზარდს ალოუჩნოს სხვებს კონსტრუქციული დახმარება.</p>	<p>დაეხმარეთ მოზარდს აირჩიოს მისი ასაკისთვის შესაბამისი, მაგრამ მნიშვნელოვანი დავალება.</p>