

Рекомендации родителям тревожных подростков

Учите своих детей позитивному внутреннему диалогу.

Родители должны учить своего ребенка разговаривать с самим собой в позитивном ключе. Зачастую, родители прилагают усилия, чтобы научить детей общаться с другими людьми, но почти не думают о том, как научить их разговаривать самими с собой. Дети самостоятельно учатся говорить сами с собой, будь то позитивно или негативно. Вне контекста общего разговора, ребенок может случайно услышать фразу взрослого: «Говорят, у него плохо с математикой». Услышав это, он говорит себе: «У меня не получается с математикой. Папа с мамой сердятся на меня. Со мной что-то не так». При таком негативном внутреннем диалоге с самим собой, фразы начинают повторяться вновь и вновь в его голове. С другой стороны, с развитием навыков позитивного внутреннего диалога (будь то самостоятельно или с помощью ролевых игр и фильмов, предлагаемых родителями) ребята учатся говорить с собой в более позитивном ключе: «Все нормально. Все будет хорошо. Я могу с этим справиться». Они могут сказать это себе потому, что они научились тому, как сказать «Все нормально, я в порядке», когда они чувствуют себя неуверенно. Не многие представляют себе всю силу фразы «Я могу справиться с этим». «Я могу с этим справиться» — это ключ к позитивному мышлению и позитивному внутреннему диалогу.

Каждый день говорите Вашему тинэйджеру ласковые слова.

Зачастую родители думают: «Мой ребенок знает, что я считаю его замечательным. Он знает, что я люблю его и верю в него». Следует, однако, понять, что у подростков память как будто стирается с наступлением каждого нового дня. Представьте себе, что Вы сказали своей жене «Я люблю тебя» в день свадьбы и считаете, что этого достаточно на всю оставшуюся супружескую жизнь. Это ошибка, не так ли? Для поддержания здоровой самооценки у тинэйджера, ему необходимо слышать ваши любящие и поддерживающие слова, как можно чаще.

Если Вы говорите позитивные слова снова и снова, это не означает, что Вы становитесь навязчивым и повторяете одно и то же. На самом деле, повторение необходимо для этой возрастной группы.

Поощряйте и поддерживайте сына или дочь, когда они учатся делать нечто сложное для них.

Следует помнить, что высокая самооценка возникает на основе преодоления трудностей. Самоуважение развивается, когда вы делаете то, за что вы можете себя уважать. Поощряйте своего ребенка и не забывайте отметить, что он сделал правильно, чтобы заслужить поощрение. Не следует думать, что дети автоматически ассоциируют поощрение с выполнением задания, даже если результат достигнут несколько минут назад. Важно, также, не всегда поощрять только материально. Время, проведенное со своим ребенком, может иметь для него огромное поощрительное значение.

Развитие социальных навыков.

Хотя желание защитить своего подростка, оградить его/ее от невзгод окружающего мира бывает велико, важно предоставлять ему/ей возможность приобретать социальный опыт в разных ситуациях. *Постепенное* приобщение к опыту жизни в обществе поможет ему развить социальные навыки и почувствовать большую уверенность в своих силах. Для этого тинэйджеру придется выходить из своей зоны комфорта. Делать это лучше постепенно. Не забывайте поощрять и поддерживать своего подростка, когда он проходит через пугающие ситуации.

Выслушайте и дайте совет.

Если тинэйджер делится с вами своими чувствами, внимательно выслушайте и дайте совет. Сообщите ему, что иногда ощущение нервозности присуще всем ребятам его возраста. Напомните, как уверенно он справлялся с трудными ситуациями в прошлом, и дайте ему знать, что Вы уверены в его способности справиться и сейчас.

Если Ваш сын/дочь страдает чрезмерным социальным беспокойством, что нарушает его/ее ежедневные занятия, не дает посещать школу или представляет опасность причинения себе вреда, а то и суицида, необходимо немедленно обратиться за помощью к профессионалу.

Зачастую ребенок, оказавшись в плену тревожности и низкой самооценки, не будет говорить о том, что его беспокоит, особенно своим родителям. Что же делать в таком случае?

Тревожность у подростков – совет 1. «Поговори со мной о своих затруднениях».

Для начала разговора Вы можете попросить своего сына/дочь: «Поговори со мной о том, что для тебя трудно. Расскажи мне о своих трудностях в жизни». Также, если Вы расскажите о трудностях, с которыми Вы сталкивались в своей жизни, будучи подростком, это сделает Вас более человечным в глазах вашего ребенка. Есть шанс, что в ответ Ваш сын/дочь тоже откроется.

Тревожность у подростков – совет 2. Используйте фильмы, чтобы начать разговор.

Фильмы хороши для нейтрального начала разговора. Рекомендую выяснить, какой любимый фильм Вашего ребенка, а затем просмотреть его вместе. При этом, заранее имейте в виду, что любимый фильм Вашего сына/дочери совсем не обязательно будет отвечать Вашим предпочтениям. Смотрите фильм без обсуждения его содержания. Лучше обсудить, что стоит за содержанием. Почему Вашего ребенка притягивает именно этот фильм? Что в сюжетной линии делает его интересным и привлекательным? Может это история мальчика, с которым никто не считается, но который, в конце концов, добивается успеха? Может это фильм о девочке, которую не принимают одноклассники? Возможно, Ваш ребенок проходит через такой же опыт, как и герой фильма.

В продолжение разговора Вы можете сказать: «Послушай, ведь правда интересная сцена, где главная героиня приняла такое решение? Почему она сделала это, как ты думаешь»? Главное не в том, что Вы говорите. Главное, КАК Вы это

говорите. Разговор о фильме приведет к беседе, которая иначе бы не получилась. Представьте, вы приглашаете ребенка обсудить его низкую самооценку: «Давай поговорим о твоей самооценке». Такой подход не реален. Ваш тинэйджер тут же замкнется.

Тревожность у подростков – совет 3. Регулярно приглашайте своего сына/дочь на обед вне дома.

Делайте это, по меньшей мере, один раз в месяц без всякого повода. Это способ не потерять связь со своим взрослеющим сыном или дочерью. Это как вкладывать деньги в депозит личного роста ребенка. При наличии доверия к вам, он/она скорее поговорит с Вами, чем замкнется или выразит свои чувства через неподобающее поведение.

Тревожность у подростков – совет 4. Покажите своему ребенку, как справиться с трудностями.

Тинэйджеры особенно нуждаются в ролевых моделях. Важно, чтобы Вы показывали ребенку на своем примере, как справиться с конфликтной ситуацией. Продемонстрируйте, как Вы поступаете, совершив ошибку. Извинитесь, если Вы вспылили или сказали нечто неподобающее. Демонстрируйте, как Вы справляетесь с тревожным состоянием или стрессом. Моделируйте подобные ситуации для своего сына/дочери как можно чаще.

Тревожность у подростков – совет 5. Старайтесь говорить на языке вашего подростка.

Взрослые предпочитают разговор лицом к лицу, подростки же чувствуют себя более комфортно, общаясь через смс или письма по электронной почте. Попробуйте общаться со своим сыном/дочерью через смс или e-mail. Например, пошлите утром такое смс: «Желаю тебе хорошо провести день!» или «Удачи на тесте по математике!» и др.