

Поради ЮНІСЕФ для підтримки психічного здоров'я підлітків



Незалежно від того, чи добре ви та ваш підліток спілкуєтеся, чи стикаєтеся з проблемами, важливо показати, що ви його любите й підтримуєте, що ви завжди поруч із ним і можете допомогти йому пережити важкі часи. Покажіть своєму підліткові любов і турботу, водночас потурбуйтеся про себе.

Ось чотири речі, про які слід пам'ятати під час розмов у форматі «Як справи?» зі своїми підлітками, щоб показати, що ви завжди поруч із ними.

1. Заохочуйте їх ділитися власними почуттями

Знайдіть спосіб тримати зв'язок із підлітками. Запитайте їх, як пройшов їхній день і що вони робили. Це можна зробити, запросивши їх допомогти вам із приготуванням вечері, щоб у цей час обговорити їхній день.

Нагадуйте їм, що ви поруч із ними, незважаючи ні на що, і що хочете почути, як вони почувуються і про що думають. Декілька простих підбадьорливих слів можуть допомогти їм почуватись комфортно й ділитися з вами своїми почуттями.

Важливо визнати і зрозуміти емоції, які вони можуть переживати, навіть якщо це викликає дискомфорт. Коли вони відкриються вам, ви можете відповісти: «Я розумію», «Це звучить як важка ситуація» або «Це має сенс».

Неважко помічати неприємні для вас речі, які роблять ваші підлітки. Але також спробуйте помічати і хвалити їх за те, що вони роблять добре – навіть за щось просте, наприклад, прибирання за собою.



2. Знайдіть час, щоб підтримати їх

Попрацюйте разом над створенням нового розпорядку дня та формулюванням досяжних щоденних цілей. Вам може вистачити рутинної домашньої роботи, або ж, наприклад, можна встановити ціль робити домашнє завдання перед вечерею.

Підлітковий вік означає незалежність! Спробуйте надати підліткові час і простір, аби він міг бути самостійним. Власний простір – це нормальна частина дорослішання.

Знайдіть декілька способів підтримати та заохотити підлітка робити перерви (від шкільної роботи, домашніх справ чи інших видів діяльності, над якими він може працювати), щоб робити те, що йому подобається. Якщо ваш підліток відчуває розчарування, допоможіть йому поміркувати над можливими шляхами розв'язання проблеми. Намагайтеся не брати на себе управління і не говорити, що робити.

3. Працюйте з конфліктом разом

Прислухайтесь до поглядів підлітка та намагайтеся спокійно розбиратися в конфлікті. Пам'ятайте: стрес відчувають усі!

Ніколи не обговорюйте певне питання, коли ви відчуваєте злість. Відійдіть, зробіть вдих і заспокойтеся – ви можете поговорити зі своїм підлітком пізніше.

Уникайте боротьби за владу. Підлітки можуть намагатися взяти усе під свій контроль через те, що світ здається непередбачуваним, а варіанти – обмеженими. Хоч як це складно в такий момент, співчуйте їм прагненню тримати все під контролем, коли їм не по собі, а не намагайтеся дати їм відсіч або перемогти їх.

Будьте чесними та відвертими з підлітками: ви можете дати їм зрозуміти, що ви також переживаєте додатковий стрес. Покажіть їм, як ви справляєтеся зі своїми важкими почуттями. Це може допомогти їм зрозуміти, що ті почуття, які вони переживають, – це нормально.

Коли виникає конфлікт, знайдіть трохи часу, щоб подумати, як ви та ваш підліток можете його розв'язати. Ви можете обговорити ці думки зі своїм підлітком, щоб він побачив, як ви опрацьовуєте ідеї.



4. Подбайте про себе

Ті, хто піклується про дітей, мають багато з чим працювати. Вам також потрібно потурбуватися про це й підтримати себе. Демонстрація турботи про себе також є дієвим способом навчання для вашого підлітка.

Не зволікайте зі звертанням по допомогу до інших, якщо ви відчуваєте себе пригніченими. Почуватися так – цілком нормально. Знайдіть члена сім'ї або когось, з ким можна поговорити.

Виділіть час для себе. Спробуйте знайти декількох людей, з якими ви можете поділитися почуттями та переживаннями. Щодня виділяйте трохи часу на спілкування з ними, щоб поговорити про свої почуття.

Виділіть собі день, щоб зайнятися справами, які допомагають вам долати стрес та керувати ним. Незалежно від того, насичений ваш день чи вільний, ми знаємо, що час для догляду за собою є важливим для нашого добробуту. Робити те, що вам подобається, або просто кілька хвилин відпочити – це те, що може допомогти вам почуватися розслабленими та енергійними.

Спробуйте різні позитивні стратегії подолання стресу, які вам підходять. Наприклад: фізичні вправи, розмови з друзями, складання списків справ або планів на майбутнє, підтримання рутини та розпорядку дня, роздуми про те, за що ви вдячні або чим пишаєтеся, і заняття, які вам подобаються, такі як музика, мистецтво, танці або ведення щоденника.