

Как поддержать подростка в кризисной ситуации?

Ребенок может грустить, плакать и выглядеть подавленным. Это естественный и необходимый способ разгрузить психику в сложные моменты. Если кризисные состояния проявляются регулярно и продолжительно, стоит обратиться к специалисту. Друзья, совместно с РосПодрос мы подготовили рекомендации, как самостоятельно поддержать подростка в момент кризиса.

РосПодрос



Поговорите с подростком в комфортной и безопасной обстановке

Спокойно сообщите, что заметили изменения в его настроении и состоянии, переживаете и готовы поддержать. Спросите, что его беспокоит в последнее время. Связано ли это со школой, друзьями, семьей или с чем-либо другим?

1

Будьте готовы, что подросток может
отказаться говорить в данный момент

В таком случае попробуйте перенести
разговор и просто побудьте рядом.
Транслируйте ребенку, что будете
рядом и сможете выслушать его тогда,
когда он будет готов

Очень часто подростку может не хватать простого внимания

Поговорите с ребенком и попробуйте узнать о его увлечениях и интересах. Предложите совместный досуг, например, поездку или совместный поход в парк, чтение интересной книги или просмотр фильма, настольную игру и т.п.

Укрепляйте самооценку подростка

Помогите ребенку вспомнить его сильные стороны, приведите примеры успешных ситуаций, которые с ним происходили. Покажите его ценность и значимость для вас и окружающих

Не «причиняйте добро»

Предоставьте ему свободу «прожить» негативные эмоции и спокойно реагируйте на «откровения» ребенка, даже если они вас пугают или шокируют

Разделите ответственность

Улучшение психозмоционального состояния ребенка зависит не только от вас, но и от его собственного желания (готовности) преодолеть кризисный период

Следите за питанием и сном ребенка из позиции заботы о его здоровье, но не из позиции родителя

Очень важно напоминать подростку о том, что ему необходимо поесть и поспать, постепенно делегируя ему ответственность за свою жизнь и здоровье как взрослому человеку, который сам за себя отвечает

Не критикуйте и не обесценивайте поведение ребенка, но старайтесь поддерживать его конструктивные побуждения, направленные на позитивные изменения

Не говорите с ребенком на повышенных тонах, не вовлекайтесь в конфликт, не поддавайтесь на провокации и эмоциональные манипуляции

Поддерживайте себя

Взаимодействие с подростком в кризисном состоянии – энергозатратная деятельность. От вашего состояния во многом зависит успех вашего контакта с ребенком, помните про «принцип кислородной маски» – сначала надеть маску на себя, а потом на ребенка

10