

Допомога підлітку у боротьбі з тривогами та марними думками

Підліткам властиво час від часу відчувати тривоги та марні думки. Оцінки у школі, друзі, COVID-19 чи майбутнє можуть викликати почуття невпевненості та страху. Маленькі проблеми можуть стати набагато більшими у свідомості підлітків (наприклад, «Вона не відповіла мені на повідомлення... вона ненавидить мене... я такий невдаха... я назавжди залишусь один»).

Злети та падіння – це частина вимог та невизначеності, які властиві старшій школі. Коли підлітки зможуть більш зосередитись на тому, що їм підвладне, і навчитися сприймати проблеми під іншим кутом та відповідно реагувати на них, вони поступово зможуть зміцнити впевненість у собі.



Що відбувається?

- У тривожних ситуаціях важлива визначеність. Коли ситуація здається невизначеною, розум, сповнений тривог, схильний думати про найгірше. Батько пізно повертається додому з роботи? *Безперечно, сталася автокатастрофа!* Учні сміються, проходячи повз? *Без сумніву, вони сміються з мене!*
- Розум, сповнений тривог, схильний робити поспішні висновки, що ґрунтуються на здогадках – без урахування всіх фактів.
- Автоматичні, марні моделі мислення часто називають **пастками мислення**. Пастки мислення – це способи, за допомогою яких наш розум переконує нас у чомусь, що не відповідає дійсності. Їх називають пастками, тому що в них легко потрапити, а щоб вибратися з них, потрібне певне усвідомлення та зусилля.



Як ви можете допомогти

Оберіть слухний час. Коли підлітки стривожені чимось, їм може бути важко зрозуміти, що ви кажете їм. Зачекайте, доки вони заспокоюються і зможуть краще почути та розуміти ваші слова.

Знайдіть підтвердження їхнім почуттям. Якщо занепокоєння підлітка необґрунтоване, або ж він занадто вимогливий до себе, не хтуйте одразу його проблемами. У більшості випадків йому просто потрібна ваша підтримка, доки він обмірковує складну на його погляд ситуацію; йому не потрібно, щоб ви її вирішували. Спочатку обдумайте все, перш ніж заспокоювати його (і говорити: «Не хвилюйся, все буде добре!»). Натомість спробуйте знайти підтвердження його почуттям:

- «Якби я це собі уявляв, я теж дуже хвилювався б».
- «Мені цікаво, що, на твою думку, станеться. Розкажи мені про це докладніше».
- «Я знаю, що тобі лячно, і ти не впевнений, як все пройде. Це нормально, що в тебе є деякі побоювання».

Нагадуйте їм про минулі успіхи. Іноді підлітки настільки зациклюються на тому, що щось може піти не так, що забувають про те, що в минулому у подібній ситуації все пройшло добре. Нагадайте їм про їх минулі успіхи та про мужність, яку вони виявили, зіткнувшись із подібними проблемами.

Допоможіть їм перевірити свої тривоги. Вислухавши та прийнявши його точку зору, запропонуйте підлітку зробити крок назад і подивитися, що він може розповісти про ситуацію, яка його непокоїть. Ви можете зробити це, виявляючи цікавість і м'яко заперечуючи їх точку зору. Задаючи відкриті питання (замість питань, на які можна відповісти «так» чи «ні»), ви допоможете підлітку навчитися тому, як потрібно думати, а не що думати. Наприклад, ви можете запитати:

- «Чи є в цій ситуації щось, що можна пояснити інакше?»
- «Що в цій проблемі не так погано, як здається зараз?»
- «Що ще може бути справедливим при цьому?»

Ідея полягає не в тому, щоб просто відразу ж припинити ці небажані думки. Це може призвести до того, що думки стануть ще більш нав'язливими. Натомість, допомагаючи підлітку [боротися з негативним мисленням](#), та [замінюючи небажані думки кориснішими](#), ви виробите у нього навички щодо подолання труднощів на все життя.

Допоможіть їм знайти способи діяти. Відчуття тривоги може створити хибне враження, що проблема вже вирішена чи усунена, чи її взагалі не було. Підлітки можуть турбувати речі, які матимуть місце в далекому майбутньому, або ж речі, які насправді перебувають поза їх контролем. Допоможіть підлітку зосередитися на тому, що потрібно зробити, щоб [вирішити проблему](#).

Подумайте про свої сімейні цінності. Чи робите ви іноді негативні коментарі стосовно себе або ж чи порівнюєте ви інколи себе з іншими (або з тим, якими ви були раніше)? Чи допускається у вашій сім'ї робити помилки? Коли щось йде досить добре – і що відбувається, якщо все навпаки? Можливо, зараз саме час звернути увагу і поговорити про те, як у вашій родині ставляться до невдач, помилок та [перфекціонізму](#).

Помічайте приємні речі. Ви можете допомогти підлітку (і собі) концентруватися на більш приємних почуттях, таких як радість, зацікавленість, захоплення чи благоговіння. Коли ви знаходитесь поряд з підлітком і відбувається щось хороше, або ви вражені чимось гарним, або ж ви відчуваєте приємні емоції, зробіть паузу, зосередьтеся на приємних відчуттях і намагайтеся утримати їх якомога довше. Не поспішайте одразу ж переходити до чогось іншого. Затримайтеся в цьому стані ще на мить, щоб у вашого мозку було трохи більше часу, щоб сприйняти ці приємні відчуття.

Не забувайте про вдячність. Розпочинайте новий день разом – поділіться трьома речами, за які ви найбільш вдячні. Це не обов'язково повинно бути щось значне; це можуть бути прості речі, такі як наприклад, гарний час з другом, дочитана книга або ж гра з домашнім улюбленцем.



Деякі заключні висновки

- Підлітки повинні знати, що від них не очікують, що вони завжди прийматимуть правильні рішення, і що на помилках вчать.
- Поясніть, що тривоги можуть виникати тоді, коли ситуація здається невизначеною чи непевною.
- Покажіть, що ви впевнені в тому, що вони зможуть упоратися зі своїми тривогами та знайти спосіб допомогти собі у скрутних обставинах.



Джерела

Для отримання додаткової інформації, перейдіть на [сторінку 20](#) або ж відвідайте сайт www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources.