

Заохочення підлітка до боротьби зі страхами

Підлітковий вік може лякати, оскільки у підлітків зростає розуміння того, що щось може піти не так. Страх змінюється від монстрів під ліжком до вічної самотності або недостатньо гарної поведінки. До поширених страхів у цьому віці відносяться:

- Страх невдачі (не виправдати очікування, не досягти такого ж успіху, як їх однолітки, розчарувати інших)
- Страх невідомості та змін (переїзд, пошук нової компанії друзів, доросле життя)
- Страх почуватися збентеженим або бути не прийнятим (зробити щось «не те», опинитися в ізоляції, на самоті або ж бути осміяним)

Певний рівень страху потрібен нам усім. Це забезпечує нашу безпеку і змушує нас почуватися ніяково, коли ми думаємо про те, щоб піти на ризик (наприклад, списати на іспиті або керувати автомобілем на великій швидкості). Але перебільшені реакції на страх і «хибні тривоги» можуть заподіяти багато непотрібних страждань.

Якщо відчуття страху впливає на вибір і дії підлітка, або ж чинить на нього занадто сильний тиск, значить, страх не є корисним і з ним треба боротися. Допомагаючи підлітку навчитися робити маленькі та сміливі кроки, ви підготуєте його не лише до більш спокійних підліткових років, але й до повноцінного життя.



Що відбувається?

- Страх – це вроджена особливість людини. Ми народжуємось з [рефлексами гіперзбудження та загальмованості у стані стресу](#) (так звана реакція “бий, біжи, замри”), які постійно з нами протягом життя. У певній мірі наявність страху допомагає нам залишатися у безпеці.
- Тривога виникає тоді, коли ми починаємо уявляти собі та зосереджуватися на тому, що щось може піти не так.
- Коли страх бере верх над нами, ті частини мозку, які відповідають за логічне мислення, відключаються. Це ускладнює спілкування з іншими людьми і зовсім не сприяє вирішенню проблем.
- Один із найпростіших способів змусити себе почуватися краще – це уникати того, чого ми боїмося. Це допомагає у короткостроковій перспективі, але у довгостроковій, навпаки, все ускладнює, оскільки наша занепокоєність продовжує зростати.



Як ви можете допомогти

Співпереживайте. Коли ви намагаєтесь вислухати і серйозно ставитесь до страхів підлітка, він відчувається менш самотнім. Поділіться деякими власними страхами, які ви мали у підлітковому віці, не забуваючи при цьому цікавитися його досвідом. Показати, що ви розумієте його почуття, це не те саме, що погодитися з ним. Ви можете сказати: «Я розумію, чому ти бачиш це саме так, і мені цікаво, чи є інший спосіб поглянути на цю ситуацію».

Нагадуйте їм про минулі успіхи. Поговоріть про ті випадки, коли підліток спочатку боявся щось робити, але все ж таки переборов свій страх. Допоможіть йому згадати про те, як більшість або ж всі його побоювання не справдилися, і що він успішно впорався із ситуацією.

Попросіть їх описати свої страхи на папері. Заохочуйте підлітка записувати чи малювати свої страхи, щоб вони стали менш пригнічуючими. Перенесення своїх страхів із голови на папір може допомогти підлітку більш об'єктивніше поглянути на ситуацію. Ви можете запитати:

- «Якої ситуації ти боїшся найбільше?»
- «Що, на твою думку, може статися? І що станеться далі?»
- «Що відбувалося у минулому у подібних ситуаціях?»
- «Яким може бути позитивний результат?»

Допоможіть їм перемогти марні думки. Іноді підлітки роблять неправильні висновки про себе і про навколишній світ (наприклад, «Мене не запросили, отже, я точно нікому не подобаюсь»). Через подібні нерациональні думки і виникають страхи, і підлітки можуть не бажати дивитися їм в обличчя. Навчившись розпізнавати та долати (або відпускати) ці нерациональні думки, підлітки зможуть краще контролювати свої страхи. Підліткам треба нагадувати, що вони не завжди повинні довіряти всім своїм марним думкам – навіть тим, що здаються правдивими. Щоб дізнатися більше, див. матеріал EASE вдома (8–12 класи) [Допомога підлітку у боротьбі із тривогою та марними думками](#) (сторінка 10).

Заохочуйте їх знаходити рішення, а не уникати проблем. Заохочуйте підлітка шукати способи, щоб поступово впоратися зі своїми страхами, роблячи «маленькі кроки». Наприклад, якщо підліток боїться підходити знайомитися до своїх однолітків, він може спочатку потренуватися певній мові жестів та встановленню зорового контакту під час відвідування школи. Потім він може поставити питання своєму однокласнику або ж зробити йому комплімент. Зрештою він зможе запитати свого однокласника про його плани на вихідні. Плануйте ці кроки разом. Щоб дізнатися більше, ознайомтесь зі статтею Anxiety BC [про подолання страхів](#).

Моделюйте сміливу поведінку. Для підлітка може бути дуже важливим бачити, як ви свідомо стикаєтеся зі складними ситуаціями у своєму власному житті. Поговоріть з підлітком про те, що ви відчували до і після цього.

Спробуйте застосувати кілька технік заспокоєння. Страх проявляється у нашому тілі у вигляді неприємних фізичних симптомів. Заохочуйте підлітка цікавитися тим, де саме у своєму тілі він відчуває страх (наприклад, сором у горлі чи грудях). Поекспериментуйте разом, щоб допомогти йому дослідити різні способи заспокоєння себе. Щоб дізнатися більше, див. матеріал EASE вдома (8–12 класи) [Допомога підлітку у заспокоєнні душі та тіла](#) (сторінка 18).

Хваліть за зусилля та сміливі кроки (а не за успіхи). Похваліть підлітка за те, що він пробує щось нове – використовує новий спосіб заспокоєння, дізнається більше про те, що його турбує, чи робить новий крок, незважаючи на свій страх. Скажіть йому, що ви пишаєтеся його здатністю діяти, долаючи страх, незалежно від результату.

«Виведіть їх за межі їх зони комфорту, [і] вони зрозуміють, що незалежно від результату, вони змогли подолати складнощі, і у них ще вистачить сил впоратися з будь-якою проблемою.»

– Дебі Ребер (Debbie Reber),
правозахисник по справах підлітків



Джерела

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