

Что делать, если подросток испытывает стресс?

Сегодняшние подростки переживают не только из-за того, что происходит в семье, в школе или в их собственной жизни, их также волнует судьба мира, в котором они живут.

Непростая политическая ситуация в мире, ухудшающаяся экология, неопределенное будущее и др. – все это вызывает беспокойство не только взрослых, но и подрастающего поколения.



7 шагов, которые помогут подросткам справиться со стрессом:

Шаг 1. Противостоять стрессу.

Когда подросток испытывает беспокойство или страдание, важно помочь ему противостоять стрессору или переживать, а не избегать его. Избегание только усиливает беспокойство.

Шаг 2. Попросите описать трудные обстоятельства.

Пусть подросток поделится с вами деталями непростой ситуации, в которой находится. Вы внимательно слушаете и сопереживаете. При этом не пытаетесь избавить его от боли и переживаний. Цель состоит в том, чтобы подросток чувствовал себя увиденным и услышанным близкими, понимал, что в семье его любят и принимают.

Шаг 3. Помогите подростку определить, что именно он *чувствует* в ответ на обстоятельства.

Когда мы осознаем и называем свои эмоции, понимаем причину их возникновения, нам становится легче их переживать.

Шаг 4. Спросите подростка об источнике его переживаний.

Можно поощрять подростка находить то, что может быть новым или изменяющимся в жизни, и учиться реагировать в ситуациях неопределенности. Что представляет угрозу? А что он не может контролировать по не зависящим от него обстоятельствам?

Шаг 5. Поощряйте классифицировать тип стресса.

В дополнение к поиску источников стресса подросткам полезно классифицировать конкретные виды стресса, которые они испытывают. Связано ли это с негативным жизненным событием? Является ли это результатом совокупных ежедневных трудностей, которые находятся вне контроля подростка? Или это ежедневные хлопоты?

Шаг 6. Помогите подростку понять, что стресс может быть полезным.

Стресс полезен, когда он создает достаточное напряжение, чтобы способствовать преодолению трудностей, росту и развитию.

Шаг 7. Практика принятия.

Когда мы принимаем реальность сложной или страшной ситуации и наши ограниченные возможности контроля, это позволяет нашим детям делать то же самое. Не оставаться парализованным трудностями и страхом, а сохранять душевное равновесие и двигаться вперед.