

Як пережити підліткову кризу: інструкція з виживання для батьків

Підліток — це згусток контрастів: часта зміна настрою, самооцінка то падає, то злітає до небес, дитина бунтує, змінює стилі одягу, інтереси та смаки. Батьків це лякає, спантеличує. Як серед нормальних поведінкових проявів підлітка розпізнати тривожні дзвіночки: ризиковану поведінку, думки про самогубство? І коли щось дійсно пішло не так, як діяти батькам?

Пропонуємо дієву інструкцію для батьків, щоб зрозуміти, коли варто хвилюватися, а коли — просто видихнути.

Батьківський тривожний опитувальник

Найперше варто з'ясувати, наскільки загрозовою насправді є ситуація з вашим підлітком. Допоможе опитувальник для батьків підлітків «Коли слід хвилюватись?» від австралійської мережі підтримки Beyond the blue. Дайте відповіді на запитання і порахуйте свої «так».

- *Ви помітили зміни в поведінці підлітка?*
- *Чи зачіпають ці зміни кілька сфер життя підлітка (удома, у школі, з друзями, у захопленнях та інтересах)?*
- *Чи часто ця поведінка трапляється?*
- *Чи триває вона понад два тижні?*
- *Чи впливають ці зміни на повсякденне життя дитини?*

Що більше ствердних відповідей, то більше причин бути уважнішим до ситуації й обговорити її з дитиною. Відправною точкою для оцінки в цьому опитувальнику є звична поведінка дитини і зміни в ній. Тобто, якщо дитина звично тривожиться або є дещо агресивною, то саме ці прояви можна вважати базовими і оцінювати зміни саме в них.

Як говорити з підлітком?

Отже, якщо на більшість цих запитань ви відповіли «так», що робити далі? Тут фахівці абсолютно справедливо сходяться на тому, що підліток потребує допомоги. Батьки мають дати дитині відчуття підтримки і розуміння. Ось кілька правил такого спілкування:

- ✓ Розмовляйте спокійно — без звинувачень і засудження.
- ✓ Назвіть зміни, які відбуваються в дитині. Скажіть, що ці зміни турбують і лякають (уникайте оцінок, тиску, нав'язування почуття провини). Наприклад: «Я помітила, що останнім часом ти перестала спілкуватися з друзями і постійно пригнічена» або «Я помічаю, що ти дуже знервованій і став менше часу навчатись».
- ✓ Дайте дитині знати, що ви любите її, піклуєтесь про неї, вона для вас важлива, саме тому ви й почали цю розмову.
- ✓ Намагайтеся проявляти співпереживання, розуміння та не засуджувати почуття підлітка. Спробуйте допомогти конкретними діями. Найпростіший

спосіб — це запитати, яка саме допомога потрібна, не нав'язуючи своє рішення. Заохочуйте до дій, які допоможуть змінити ситуацію і домовитися про те, чого дитина робити не буде, щоб не нашкодити собі. Наприклад, домовтеся про те, що ви разом спробуєте розгребти завали в школі, пошукаєте потрібну інформацію про проблему, яка турбує дитину, що дитина не буде погіршувати свій фізичний стан і спробує повернутися до звичного графіка життя або почне краще харчуватись (якщо був знижений апетит). Це можна закріпити як добре проговорений словесний чи навіть письмовий договір.

✓ Спробуйте зберігати спокій, тримаючи під контролем свої почуття, фокусуючись на емоціях, переживаннях і запитах дитини.

✓ Вірте своїй дитині: не знецінюйте її думки і почуття. Можливо, з висоти дорослого досвіду ці переживання здаються незначними чи неважливими, але для дитини вони справжні, реальні і єдині, які зараз у неї є.

✓ Допомога, що зцілює, а не травмує, має багато варіантів. Якою б вона не була, це завжди про зв'язок батьки-дитина, у якому батьки — дорослі, стійкі, надійні, терплячі, такі, що розуміють, люблять, приймають, готові захистити і дати опору.

Натренувати батьківський «дзен»

Вже від одного цього списку батьківських характеристик може стати страшно навіть без підліткових криз. Адже бути такими батьками — непроста праця. У більшості випадків ще й непосильна — ніхто з нас не ідеальний. Коли накриває страх, біль, виснаження, сором і безпорадність, почути і допомогти підлітку стає надзвичайно важко. У підготовці військових є таке правило: у стресі ми не підіймаємося до рівня своїх очікувань, а падаємо до рівня своєї натренованості. Це правило раджу взяти і батькам. Ось кілька важливих речей, які батьки можуть зробити для себе перед тим, як рятувати свою дитину (звісно якщо не йдеться про екстремальну, загрозливу для життя ситуацію, що потребує нагального вирішення).

✓ Візьміть паузу. Спробуйте заземлитися: відчутти землю під ногами, перемикнути увагу на те, що довкола вас: що ви бачите, чуєте, чого можете торкнутися, які запахи відчуваєте.

✓ Назвіть тільки проблему, ніби відкладаючи вбік усі думки і переживання, пов'язані з нею. Наприклад: «Дитина кілька днів не виходить з кімнати і відмовляється спілкуватися». А не: «Дитина не виходить з кімнати, у неї, напевно, депресія і можливо навіть суїцидальні думки. Вона там думає і робить щось жахливе, а я тут сиджу і нічого не роблю». Наші оцінки та емоції підігривають проблему, роблять її страшнішою, ніж вона є насправді. І тоді ми реагуємо не на саму ситуацію, а на страхи і картинки, які малює наша батьківська уява.

✓ Знайдіть підтримку. Якщо переживаннями накриває, варто пошукати, з ким ви можете це обговорити і пережити. Нести свої емоції до дитини шкідливо, але лишатися з ними на самоті — нестерпно. Щоб не бути із ситуацією сам на сам, потрібні інші дорослі: чоловік/дружина, батьки, друзі, спільнота в соціальній мережі.

✓ Зрозумійте, чому вас так чіпляє ситуація. Деякі кризові ситуації виходять з-під контролю, і якщо в них більше страху, агресії, сорому чи безпомічності, спробуйте зрозуміти, чому вас тригерять саме ці випадки? Які ваші власні струни вони зачіпають, які переживання чи думки роблять їх важчими за інші. Найчастіше, коли йдеться про стосунки з дітьми, ці сильні переживання стосуються або власних дитячих спогадів, або відчуття батьківської безпорадності.

✓ Продумайте наперед свою роль, образ і навіть слова, які можна сказати в такі моменти. Готові сценарії, продумані фрази, попереднє програвання ситуації в голові можуть здаватися штучними чи награними. Але в момент розгубленості краще пригадати і скористатися готовим рішенням, ніж вигадувати нове. Наприклад, уявіть ситуацію в минулому, коли вам розповідали щось важке. Якою була ваша реакція? А якою могла би бути найкраща чи конструктивна реакція? Можливо, спокійніший тон, менше емоцій, правильно побудовані «я-висловлювання»: «я помічаю...», «мене засмучує...», «як тобі допомогти?»... Чи може більше запитань і уточнень та менше вказівок і настанов? Спробуйте уявити, яку реакцію хотіли б отримати ви, якби розповіли щось таке власним батькам. Після такої вправи вам простіше буде стати тим дорослим, який може і вміє так реагувати.

✓ Практикуйте доброзичливе ставлення до себе. Бути батьками непросто, бути батьками підлітка — ще важче, бути батьками підлітка у важкій ситуації — серйозний виклик і стрес. Дайте собі право його пережити. Спробуйте уявити, що ви дивитеся на свою ситуацію очима людини, яка вас розуміє і хоче підтримати. Що саме вона б зробила? Яку підтримку надала б вам?

✓ Звертайтеся по допомогу і роз'яснення. Самостійний пошук інформації часто спрямований на підтвердження вже усталеної у вас думки. А вам слід поглянути на ситуацію під різними ракурсами. Ширший погляд можна отримати у спілкуванні з людьми, що мають подібний досвід, або із професіоналами. Наприклад, психолог може прояснити, чи насправді поведінка вашого підлітка загрозлива та як шукати шляхи комунікації з ним.

*Це лише мінімум, який може зробити доросла людина, щоб упевненіше почуватися в батьківській ролі. «Правило кисневої маски» діє не лише для пасажирів літака і батьків маленьких дітей, а й для тих, хто має справу з підлітками. **І пам'ятайте найважливіше: ніхто з батьків не ідеальний. Ідеальних батьків не існує, а ми — найкращі батьки, які є в наших дітей.***