

## Как помочь подростку при раздражительности?

В подростковом возрасте дети подвержены эмоциональной нестабильности. Это связано с биологическими факторами (гормональный всплеск, перестройка организма, половое созревание) и социальной средой, в которой ребёнок находится (семья, школа, окружение).

Ладите вы со своим ребенком подросткового возраста или в ваших отношениях есть проблемы, важно показать, что вы любите и поддерживаете его, что вы можете помочь ему пережить трудные времена, заботясь при этом и о себе.

### СОВЕТ 1: ПООЩРЯЙТЕ ПОДРОСТКА ДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ ЧУВСТВАМИ

- Найдите способы справляться с самочувствием подростка. Поинтересуйтесь, как прошел день и чем он занимался. Это можно сделать, предложив ребенку присоединиться к вам, когда вы что-то делаете, например готовите ужин, чтобы вы могли использовать это время для того, чтобы поговорить о прошедшем дне.
- Напомните подростку, что, несмотря ни на что, вы рядом и что вы хотели бы знать, что он чувствует и о чем думает.
- Важно осознавать и понимать эмоции, которые может испытывать подросток, даже если это вызывает дискомфорт. Например, после того, как ребенок поделится с вами своими мыслями, вы можете сказать ему «я понимаю» или «кажется, это трудная ситуация», или «это имеет смысл».
- Легко замечать, когда подросток делает что-то такое, что может вам не понравиться. Постарайтесь замечать и хвалить его за то, что у него хорошо получается (даже если это что-то очень простое!)

### СОВЕТ 2: НАЙДИТЕ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА

- Вместе с подростком разработайте новый распорядок дня и наметьте достижимые цели на каждый день, учитывая тот факт, что обстоятельства могут изменяться в зависимости от контекста.
- Подростковый возраст означает независимость. Позвольте подростку иметь достаточно времени и личного пространства, чтобы побыть наедине с собой. Потребность в личном пространстве – это естественная составляющая взросления.
- Найдите способы поддержать и побудить подростка делать перерывы в процессе работы (между домашними заданиями, работой по дому или другими делами, которыми он может заниматься), чтобы он мог заняться в это время тем, что ему нравится. Когда подросток по какой-то причине расстроен, обсудите с ним ситуацию, чтобы найти способы решения проблем. Постарайтесь не доминировать и не говорить ему, что делать.

### СОВЕТ 3: РАБОТАЙТЕ НАД РАЗРЕШЕНИЕМ КОНФЛИКТОВ МЕЖДУ ВАМИ И ВАШИМ РЕБЕНКОМ

- Прислушивайтесь к мнению подростка и старайтесь спокойно разрешать возникающие между вами конфликты. Помните: все находится в стрессовой ситуации!
- Никогда не обсуждайте проблемы, если вы рассержены. Уйдите, сделайте глубокий вдох и выдох, успокойтесь. Вы сможете обсудить проблему с подростком позже.
- Избегайте борьбы за власть. Сейчас, когда в мире все так непредсказуемо, подростки могут изо всех сил пытаться контролировать «все на свете», но их возможности при этом ограничены. Как бы ни было трудно, отнеситесь с пониманием к желанию подростка установить контроль в это непростое время, а не пытаться противостоять ему или взять над ним верх.
- Будьте честны и откровенны с подростком: вы можете сказать ему, что вы тоже испытываете дополнительный стресс, и поделиться своими чувствами. Покажите пример того, как вы справляетесь со сложными эмоциями: это может помочь ему понять, что чувства, которые он испытывает, абсолютно естественны.
- Когда возникает конфликтная ситуация, найдите время поразмышлять на тему, как вы и ваш подросток можете разрешить ее. Можно поделиться с ним своими соображениями, чтобы он понял, как вы находите пути решения проблем.

### СОВЕТ 4: УДЕЛИТЕ ВНИМАНИЕ И СЕБЕ

У тех, кто занимается воспитанием детей, много разных забот. Вы и сами нуждаетесь в заботе и поддержке. Видя, как вы заботитесь о себе, подросток понимает, что забота о себе нужна и важна.

- **Обязательно попросите помощи у других**, если вы чувствуете себя подавленным. Это состояние в определенных ситуациях является нормальным и естественным. Найдите члена семьи или кого-нибудь, с кем вы можете поговорить.
- **Найдите время для собственных отношений.** Ежедневно выделяйте время для общения с людьми, которые вас поддерживают и понимают. Постарайтесь найти несколько человек, с которыми вы сможете поделиться своими чувствами и переживаниями.
- **В течение дня находите время для занятия тем, что поможет вам справиться со стрессом и управлять им.** Вне зависимости от каждодневной занятости, необходимо уделять время самому себе, потому что это имеет крайне важное значение для вашего самочувствия и благополучия.
- **Попробуйте различные стратегии**, чтобы найти то, что оптимально для вас. Способы включают: (1) разговор с друзьями, (2) составление списков дел или предварительное планирование, (3) поддержание режима дня, (4) размышление о том, за что вы благодарны или испытываете гордость, (5) занятия тем, что доставляет вам удовольствие, например музыка, искусство, танцы, (6) ведение дневника.