

Чотири поради для вчителів та батьків, як підтримувати психічне здоров'я підлітків

1 Заохочуйте підлітків ділитися почуттями

Знайдіть спосіб тримати зв'язок із підлітками. Запитайте їх, як пройшов їхній день і що вони робили. Нагадуйте їм, що ви поруч, незважаючи ні на що, і що хочете почути, як вони почуваються і про що думають. Декілька простих підбадьорливих слів можуть допомогти їм почуватись комфортно й ділитися з вами своїми почуттями.

Важливо визнати й зрозуміти емоції, які підлітки можуть переживати, навіть якщо це викликає дискомфорт. Коли вони відкриваються вам, ви можете відповісти: «Я розумію», «Це звучить як важка ситуація» або «Це має сенс».

Легко помічати неприємні для вас речі, які роблять діти. Але також спробуйте помічати й хвалити їх за те, що вони роблять добре — навіть за щось просте, наприклад, комплімент сусіду за партою.

2 Знайдіть час, щоб підтримати підлітків

Попрацюйте разом над формулюванням досяжних щоденних цілей. Якщо підліток відчуває розчарування, допоможіть поміркувати над можливими шляхами розв'язання проблеми. Намагайтеся не брати на себе управління і не говорити, що робити.

3 Працюйте з конфліктом разом

Прислухайтесь до поглядів підлітка та намагайтеся спокійно розбиратися в конфліктах. Пам'ятайте: стрес відчувають усі! Порада для вас — ніколи не обговорюйте питання, коли ви відчуваєте злість.

Будьте чесними та відвертими з дітьми: ви можете дати їм зрозуміти, що ви також переживаєте додатковий стрес. Покажіть їм, як ви справляєтеся зі своїми важкими почуттями. Такі дії допоможуть підліткам зрозуміти, що почуття, які вони переживають, — це нормально.

Коли виникає конфлікт, знайдіть трохи часу, щоб подумати, як можна його розв'язати. Ви можете обговорити ці думки з дитиною, щоб показати приклад, як опрацьовувати ідеї.

4

Подбайте про себе

Ті, хто піклуються про дітей, мають багато з чим працювати. Вам також потрібно потурбуватися про це й підтримати себе. Демонстрація турботи про себе — це дієвий спосіб навчання дітей.

Не зволікайте зі звертанням по допомогу до інших, якщо ви відчуваєте себе пригніченими. Почуватися так — цілком нормально. Знайдіть члена сім'ї або когось, з ким можна поговорити.

Приділіть час собі. Спробуйте знайти декількох людей, з якими ви можете поділитися почуттями та переживаннями. Щодня виділяйте трохи часу на спілкування з ними, щоб поговорити про свої почуття.

Виділіть собі день, щоб зайнятися справами, які допомагають вам долати стрес та керувати ним. Незалежно від того, насичений ваш день чи вільний, пам'ятайте, що час для догляду за собою є важливим для нашого добробуту. Робити те, що вам подобається, або просто кілька хвилин відпочити — це дії, що допоможуть вам почуватися розслабленими та енергійними.

Спробуйте різні позитивні стратегії подолання стресу, які можуть стати вам у пригоді. Наприклад: фізичні вправи, розмови з друзями, складання списків справ або планів на майбутнє, підтримання рутини та розпорядку дня, роздуми про те, за що ви вдячні або чим пишаєтеся, і заняття, які вам подобаються, скажімо, музика, мистецтво, танці або читання художньої літератури, перегляд фільмів чи ведення щоденника.