Как позаботиться об эмоциональной безопасности подростка

Подростки часто остаются наедине с собой посреди бушующего внутри «эмоционального шторма», связанного с физическим и психологическим взрослением. Сомнения, страхи, тревоги, жажду риска можно притупить, обеспечив ребенку эмоциональную безопасность — внутреннюю уверенность.

Научите ребенка эмоциональной грамотности — он должен уметь называть свои эмоции и говорить о них. Не зная «врага в лицо», справиться с ним сложно.

Эмоциональная грамотность – это не только знание эмоций, но и умение работать с ними, применять техники, снижающие накал страстей.

Создавайте доверительные отношения. Ребенок должен быть уверен, что дом является пространством для выражения своих мыслей, чувств — местом, где можно быть самим собой. Ему важно, чтобы его не ругали и не наказывали, а принимали и слушали, старались понять.

Делитесь опытом проживания подросткового периода. Объясните, что эмоциональные вспышки являются характерной чертой подросткового возраста, и вы тоже сталкивались с этим. Понимая, что всё в порядке, и зная, как себя контролировать, подростку будет проще переживать эмоциональные «бури».

Фокусируйте внимание на позитиве. Негативные эмоции обладают большЕй яркостью и силой по сравнению с позитивом, а на пике эмоционального взрыва они могут полностью перекрыть всё хорошее, происходящее в жизни. Так быть не должно. Сделайте акцент на том, что в жизни больше хорошего, чем плохого, и зацикливаться на негативе нельзя.

Научите подростка переключать фокус внимания на позитивные моменты. Можно использовать, например, технику «Разговор с внутренним Я», отвечая на следующие вопросы: за что я могу себя сегодня похвалить? Что хорошего можно найти в любой ситуации? Какие у меня сильные стороны? Возможно ли исправить допущенную ошибку?

Слушайте, потом реагируйте. Помните, что поведение детей во многом обусловлено эмоциями, поэтому прежде, чем бурно реагировать, прислушайтесь к тому, что подросток хочет сказать, выслушайте до конца, а затем спокойно «разложите всё по полочкам».

Оцените круг общения ребенка. Узнайте у ребенка, кому из взрослых он доверяет. Возможно, это бабушки и дедушки, родственники, руководители кружков, тренеры, учителя... Составьте список, чтобы понять, кто кроме вас играет важную роль в жизни ребенка. У вас должна быть уверенность в их порядочности и ответственности.

Проявляйте любовь не «за что-то», а просто так. Ребёнок должен знать, что его любят «по умолчанию», невзирая на успехи в школе. Повторяйте, что в сложных ситуациях он может к вам обратиться.

Привлекайте подростка к активности. Занятия спортом, йогой, танцами помогают справиться с психологическими проблемами. Подросток учится управлять эмоциями, приобретает уверенность и способность оценивать ситуацию для принятия правильных решений.

«Качественно» проводите время с ребенком, чтобы он чувствовал, что интересен. Например, один выходной целиком проводите вместе. Почему бы не покататься на велосипедах за городом или не обсудить кино после просмотра? Покажите ребенку, что разделяете его интересы, что хотите больше узнать о нем.

Замените запреты правилами. Часто дети, особенно подростки, воспринимают запреты как нарушение личных границ, что сопровождается негативными эмоциями, обидами, скандалами. Понятно, что применение строгих «табу» может вызвать обратную реакцию, поэтому лучше составить правила.

Будьте искренними. Фальшь и лицемерие вызывают у ребенка недоверие, осуждение и даже злость.

Подавайте личный пример. Дети очень часто копируют поведение родителей. Не скрывайте свои эмоции от ребенка, а учите правильно проживать их.

Одна из главных потребностей человека – безопасность. Когда мы чувствуем себя эмоционально незащищенными, нервная система переходит в состояние обороны, что может вызвать нервный срыв, депрессию, бессонницу.

Дети будут чувствовать себя комфортно, зная, что их любят и доверяют, поэтому всегда-всегда говорите им об этом и, конечно, подкрепляйте слова действиями!

Бондаревич М.В.

(По материалам Софьи Шевченко)