

Рекомендации родителям по формированию жизнестойкости подростков



Во всех случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно и даже когда он очень устал, первое, что нужно сделать, - это дать ему понять, что вы знаете о его переживании (или состоянии), «Слышите» его.

1. Формировать позитивное отношение к будущему.

Взрослые часто неспособны находиться в настоящем: типичное «учись хорошо, а то не выучишься, будешь нищим, станешь дворником» – пример высказывания, не порождающего ничего, кроме тревоги. Вместо обращения к реальной актуальной ситуации взрослый рисует негативное будущее.

2. Научить ребенка выражать все чувства, а не запретить им проявляться.

Тревога растет и потому, что в большинстве семей гласно или негласно существует запрет на выражение эмоций – иногда всех. Но невыраженная эмоция не становится несуществующей.

3. Не сравнивать ребенка с другими.

Второй фактор тревожности – активно тиражируемая идея успеха. Понятия преуспевания, престижа, достижений, причем понимаемых узко. Переживание сравнения с более успешными сверстниками, с позиции взрослых, для подростков особенно трудно. Этот возраст нацелен на достижения, самопрезентацию, открытие себя. Если вместо поддержки и принятия подросток встречает морализаторство, указания, сравнения, критику, обещания неудач, он попадает в зону риска.

4. Относиться со всей серьезностью к изменениям эмоционального состояния.

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения снизят уверенность подростка в себе. Можно сравнить только подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.

Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о незащищенном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.