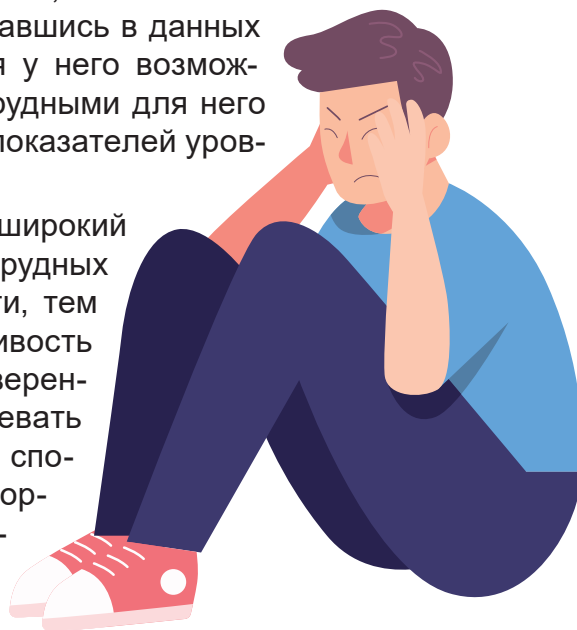


## Как помочь подростку справиться с трудной жизненной ситуацией?

**У**сложняющиеся условия жизни в современном мире, неустойчивость и иногда непредсказуемость социальных процессов все чаще заставляют человека преодолевать жизненные трудности. Трудная жизненная ситуация всегда характеризуется несоответствием между тем, что человек хочет (сделать, достичь), и тем, что он может, оказавшись в данных обстоятельствах и располагая имеющимися у него возможностями<sup>1</sup>. Умение человека справляться с трудными для него жизненными ситуациями является одним из показателей уровня развития личности.

В течение жизни человек нарабатывает широкий спектр различных способов разрешения трудных ситуаций, формирует навыки жизнестойкости, тем самым развивая психологическую устойчивость к неблагоприятным воздействиям извне. Уверенность человека в своей способности преодолевать жизненные трудности повышает самооценку, способствует развитию собственной ценности, формирует уверенность в собственных силах. Поэтому необходимо развивать способность взрослого ребенка справляться с жизненными трудностями.



Подросток с его формирующейся психикой очень чувствителен к встречающимся на его пути жизненным ситуациям. Наиболее сильное влияние на подростка оказывают трудные, кризисные ситуации. Пытаясь самостоятельно справиться с тревожащими его ситуациями, подросток приобретает опыт их преодоления. При этом он ищет человека или группу людей, способных оказать поддержку, ищет деятельность (или внутренние механизмы), компенсирующую тревожные переживания, повышающую самооценку. К сожалению, результаты этих поисков могут оказаться неконструктивными. Например, подростку обычно легче приобрести авторитет среди дворовой компании, чем в спортивной, танцевальной и т.п. секции, где требуются сила воли и определенные усилия для достижения желаемого статуса в группе.

Неудачный опыт преодоления подростком трудных жизненных ситуаций может повлечь неудовлетворенность, чувство неуверенности, озлобленность, агрессивность, негативизм, неверие в свое успешное будущее. Любая из формирующихся при этом защитных техник – уход в себя, стремление избежать неприятностей или открытая агрессия, оказывается неблагоприятной для развития личности подростка<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Бурлачук Л.Ф. Психология жизненных ситуаций / Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова. М.: Российское педагогическое агентство, 1998.

<sup>2</sup> Туманова Е.Н. Кризисные ситуации в жизни подростков из неблагополучных семей: дисс. ... канд. психол. наук. СПб., 2001.

Некоторые исследования, проведенные психологами, показывают, что подростки с выраженными эмоциональными проблемами, как правило, пережили трудные жизненные ситуации, значительные негативные события в течение последнего года-двух. Исследования отечественных специалистов<sup>1</sup> говорят о том, что среди основных жизненных сфер подростков (семья, отношения со сверстниками, личная жизнь, школа и внешкольная жизнь) семья и отношения в семье занимают более 50% совокупной событийной стрессогенности подростковой жизни. Причем, это мнения самих же подростков. К положительным событиям своей жизни подростки относят улучшение финансового состояния семьи, уменьшение количества ссор с родителями, получение работы папой или мамой, покупку недвижимости, поездку за границу, а также улучшение взаимоотношений со сверстниками. К числу отрицательных событий – увеличение количества ссор с родителями, ухудшение финансового состояния семьи, развод родителей, повторная женитьба отца, а также ухудшение взаимоотношений со сверстниками<sup>2</sup>.

Те же исследования<sup>3</sup> показывают приоритетное влияние характера детско-родительских отношений на возникновение депрессивных состояний у подростков. Прочие характеристики жизнедеятельности подростка (отношения со сверстниками, школьная успеваемость, уровень материального благосостояния семьи) обнаруживают значительно более низкий уровень связи с депрессивным состоянием подростков<sup>4</sup>.

Безусловно, устранить или минимизировать влияние сложных жизненных ситуаций в большинстве случаев невозможно. Кроме того, как уже говорилось выше, преодоление жизненных трудностей повышает самооценку человека, позволяет выработать приемлемый способ разрешения различных сложных ситуаций и т.д.

Вместе с тем родители, близкие детей могут привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями, научить справляться со стрессом. Например, Камаровская Е.В. считает, что навыки противостояния стрессам можно освоить так же, как и правила дорожного движения<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> Подольский А.И., Идобаева О.А., Хейманс П. Диагностика подростковой депрессивности. Теория и практика. СПб.: Слово, 2004.

<sup>2</sup> Подольский А.И., Идобаева О.А., Хейманс П. Диагностика подростковой депрессивности. Теория и практика. СПб.: Слово, 2004.

<sup>3</sup> Идобаева О.А. Исследование эмоционального неблагополучия современных подростков как предпосылка коррекционной работы школьного психолога: дисс. ... канд. психол. наук. М., 1998.

<sup>4</sup> Идобаева О.А. Исследование эмоционального неблагополучия современных подростков как предпосылка коррекционной работы школьного психолога: дисс. ... канд. психол. наук. М., 1998.

<sup>5</sup> Камаровская Е.В. Помогите, у ребенка стресс! СПб: Питер, 2012.



### Чтобы снизить воздействие стрессогенных факторов, научить ребенка самостоятельно справляться со стрессом, родителям необходимо:

1. Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. В сложных ситуациях не паниковать, помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая». Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет убедить подростка, что не все потеряно, есть выход.

2. Всегда воспринимать проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они ни казались. Не высмеивать и не критиковать ребенка, не торопиться перечислять его ошибки. Поддерживать в ребенке уверенность в том, что если что-то не получится, вы будете сопереживать его чувствам и придете на помощь, если он эту помощь готов принять.

3. Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждать ближайшее и далекое будущее. Стараться строить (не навязывать) перспективы будущего совместно с подростком. Что хочет подросток в будущем, как он видит свою жизнь? Чего бы он хотел добиться? Рассказывать честные истории из жизни о своих переживаниях, мыслях, в том числе и о преодолении Вами и знакомыми трудных, казавшихся неразрешимыми, жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить подростка поверить в свои силы. Посочувствовать, сказать, что вы понимаете, как ему сейчас трудно. Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом быстрее.

4. Не препятствовать подростку в принятии самостоятельных решений (не влияющих негативно на жизнь и здоровье его и других людей). Научить ребенка, прежде чем принять любое решение, просчитать последствия своих действий и меру ответственности, которую он готов взять на себя за реализацию этого решения. Постарайтесь задавать открытые вопросы, которые требуют от ребенка подумать и ответить, не ограничиваясь односложным «да» или «нет» (например: «Какие «за» и «против» этого решения?», «На что это больше всего повлияет?», «Что подсказывает твоя интуиция?»).

5. Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию через активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение). Часто подростку сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку за-



вести тетрадь, в которой подросток будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от негативных мыслей.

**6.** Поощрять физическую активность ребенка. Стресс – это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий – всевозможные виды спорта, пение, танцы. Не следует чрезмерно поощрять в ребенке дух соревнования или стремление к общественному признанию, ведь это тоже давление, которого и так немало<sup>1</sup>. Старайтесь не вынуждать подростка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с ним, чем бы еще он хотел бы заниматься.

**7.** Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд подростка. Даже если вам кажется, что он «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной разрядкой, несет успокоение, через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.

**8.** Заботиться о том, чтобы подросток принимал свое тело, не отвергал свои телесные ощущения (в этом помогут занятия йогой, специальные психологические тренинги). Старайтесь сохранять контакт с взрослеющим ребенком, в том числе на телесном уровне (объятия, прикосновения, поглаживания).

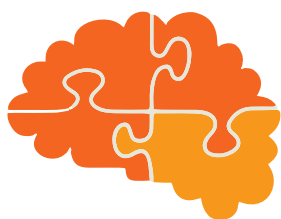
**9.** Поощрять ребенка к заботе о близких (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы). Приятные необходимые обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то», являются дополнительным ресурсом для подростка.

**10.** Поддерживать семейные традиции, ритуалы. Хорошая семейная традиция должна быть интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Семейные ритуалы можно и нужно трансформировать с течением времени, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.

**11.** Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще давайте подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.).

**12.** Научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния (см. далее) в сложных, критических для него ситуациях.

<sup>1</sup> Камаровская Е.В. Помогите, у ребенка стресс! СПб: Питер, 2012.



Психологи рекомендуют детям и подросткам применять в сложных для них ситуациях простые упражнения для расслабления<sup>1</sup>. Эти упражнения можно освоить вместе с ребенком и выполнять их регулярно как зарядку (точнее разрядку).

## Упражнения для расслабления

### Дыхание

- Когда ты сильно переживаешь или взволнован, у тебя изменяется частота дыхания. Дыхание становится неровным, поверхностным. Ты можешь почувствовать, что тебе не хватает воздуха. Контролируй свое дыхание: замедляй его, используя нижнюю часть легких (дыши животом), и сконцентрируйся, выдыхая весь воздух. Медленно выдохни воздух, а затем спокойно сделай вдох. Сделай это несколько раз. Быть расслабленным – это значит спокойно дышать.

### Упражнения для снятия мышечного напряжения, восстановления сил и обретения спокойствия

- Напряги каждую мышцу своего тела как можно сильнее. Побудь в таком состоянии пару секунд и расслабься. Повторяй до тех пор, пока не почувствуешь, что тебе стало легче.
- Закрой глаза. Вспомни ситуацию, когда тебе было хорошо. Представь ее в мельчайших подробностях и то место, где она происходила. Побудь в этом месте какое-то время. Запомни это состояние. Это поможет тебе успокоиться.

## Техники, применяемые для снижения уровня тревоги и страха<sup>2</sup>

### Упражнение 1. Экстренное расслабление мышц

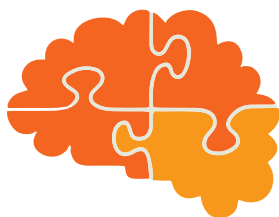
- Слегка согнуть обе руки в локтевом суставе и сильно сжать кулаки.
- Сфокусировать внимание на напряжении в руках и считать до 5 или 7.
- Плавнo опустить руки.
- Сконцентрировать внимание на ощущениях в руках (может появиться тепло, холод, тяжесть, легкость и т.п. – у каждого человека спектр ощущений индивидуален). Побывать в таком состоянии не менее 30 секунд.
- Кроме того, любая физическая активность также приводит к избавлению от излишнего физического напряжения и, соответственно, уменьшает эмоциональное беспокойство.
- Затем необходимо нормализовать свое дыхание.

<sup>1</sup> Как помочь самому себе справиться со сложной ситуацией?

Практическое руководство для детей и подростков // Памятка несовершеннолетнему. М.: МГППУ, 2012.

<sup>2</sup> Приемы психологической саморегуляции для спасателей и пожарных.

Методические рекомендации / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. М.: МЧС России, 2006.



- Для этого можно использовать технику глубокого дыхания. В ситуациях, когда время предельно ограничено, дыхательную технику можно использовать самостоятельно (без других приемов) для достижения спокойствия.

### **Упражнение 2. Техника глубокого дыхания<sup>1</sup>**

- Делаем глубокий вдох, длящийся не менее 2-х секунд (для отсчета времени можно мысленно произносить: «одна тысяча, две тысячи», – это как раз и займет ориентировочно 2 секунды).
- Задерживаем дыхание на 1–2 секунды, то есть делаем паузу.
- Выдыхаем медленно и плавно в течение 3-х секунд, не менее (обязательно выдох должен быть длиннее вдоха).
- Затем снова глубокий вдох без паузы, то есть повтор цикла. Повторяем 2–3 цикла (предел – до 3-х, максимум до 5-ти за один подход).
- При навязчивых мыслях можно попробовать сфокусировать внимание:
  - на движении воздуха по дыхательным путям;
  - на движениях грудной клетки;
  - на температуре вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, улавливая разницу.

### **Упражнение 3. Оценка происходящего (используется при тревоге, ожидании неприятной, критической ситуации)<sup>2</sup>**

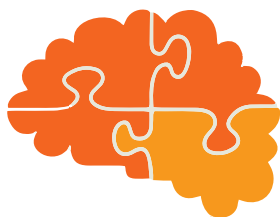
- Мысленно ответьте на вопрос: «Что я могу изменить в этой ситуации?».
- Мысленно ответьте на вопрос: «Что я не могу изменить в этой ситуации?».
- После оценки ситуации продумайте план действий для преодоления того, что можно изменить (крайне важно не допускать появления состояния полной апатии и безразличия).
- Заполните время возможными действиями. Для этого вам необходимо продумать план действий:
  - на ближайшее время (15, 30 минут);
  - на ближайший час;
  - на день.

После продумывания плана приступить к реализации намеченного. Если условия ситуации исключают воз-

<sup>1</sup> Приемы психологической саморегуляции для спасателей и пожарных. Методические рекомендации / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. М.: МЧС России, 2006.

<sup>2</sup> Приемы психологической саморегуляции для спасателей и пожарных. Методические рекомендации / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. М.: МЧС России, 2006.





возможность каких-либо действий, займитесь мыслительной деятельностью: решайте какие-либо задачи, вспоминайте таблицу умножения, упражняйтесь в сочинении стихов и т.д. Главное – займите себя и, при возможности, окружающих, деятельностью.

### **Техники, которые вы можете использовать самостоятельно и с детьми<sup>1</sup>**

- Можно выполнять сидя или стоя. Выпрямите спину, глубоко вдохните через нос и медленно выдохните через рот, вытянув губы трубочкой.
- Можно выполнять сидя или стоя. В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот прием повторить четыре раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоение.

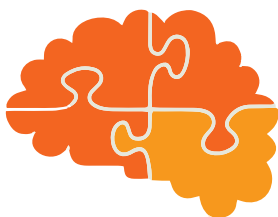
### **Техника «гармошка».**

- Представьте: ваш страх – гармошка, играющая в груди. Выдохните до предела – гармошка сжата.
- Теперь, полно вдыхая с любым звуком, растягивайте ее до отказа... Теперь снова сжимайте, в любом темпе с любым звуком, чем громче, тем лучше...
- До отказа сожмите, выдохните, подождите чуть-чуть, снова разожмите... Повторите 7–12 раз с полным сосредоточением. В конце упражнения от страха не останется и следа.
- Медленно, сильно и глубоко вдохните, можно с небольшими толчками; вдыхайте дальше до предела, до надувания щек, до «раздувания» всего тела.
- Представьте, что воздух уже входит в кости. Задержите воздух на пике вдоха, почувствуйте, как он упирается в диафрагму, поиграйте ею, «помассируйте» нижележащие органы. Все! Выдыхайте так же полно, под конец выдоха сложите губы трубочкой.
- Сильно разогните одни лишь запястья, и растопырьте пальцы обеих рук, желательнее также и ног (тесная обувь может этому помешать), можно в виде последовательных сжатий – разжатий.

### **Метод замедленного дыхания**

- Сосредоточьтесь на дыхании.

<sup>1</sup> Приемы психологической саморегуляции для спасателей и пожарных. Методические рекомендации / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. М.: МЧС России, 2006.



- Дышите диафрагмой (грудь, плечи не двигаются).
- При выдохе задержите дыхание на 10 сек. Глубоко не вдыхайте.
- Медленно выдохните.
- Считая до трех, вдохните и, также считая, выдохните. Продолжайте считать на счет три, стараясь не делать глубоких вдохов. Успокойте дыхание, чтобы на каждый вдох-выдох приходилось по три секунды.
- Подышите в таком темпе.
- Если вы все еще паникуете, задержите дыхание на 10 сек. и повторите упражнение.

### **Метод резиновой ленты**

Носите вокруг запястья резинку. Почувствовав приближение паники, оттяните ее. Пусть она с достаточной силой щелкнет вас по руке. Резкое болезненное ощущение отвлечет ваше внимание от подступающих симптомов и даст время применить другие техники для контроля страха.

### **Техника «Янтарный шар»**

Представьте над собой янтарный, теплый, светящийся изнутри шар небольшого размера. Этот шар начинает вас обволакивать, как конфету, сверху донизу. В этой оболочке вы надежно спрятаны. На вас не может подействовать ни посторонний взгляд, ни сказанное слово, ни один человек не в состоянии причинить вам вред. Теперь вы надежно защищены янтарной энергией янтарного шара. Осмотритесь вокруг, решите, какие дальнейшие действия теперь вы должны совершить<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Приемы психологической саморегуляции для спасателей и пожарных. Методические рекомендации / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. М.: МЧС России, 2006.

