

# EASE вдома (8-12 класи)

Дорослі легко забувають про те, як це бути підлітком. Підлітковий вік сповнений змін, наприклад, це зміни, які відбуваються з тілом і в соціальному житті, також має місце зростаючий тиск і напруження у школі. Також існує занепокоєння щодо того, як “вписатися” у суспільство, страх бути знехтуваним, при цьому соціальні мережі виставляють усе це на загальний огляд. До того ж попереду - велике невідоме майбутнє. Воно захоплює, але разом з тим приносить з собою невизначеність, стрес та занепокоєння.

Матеріали EASE вдома (8-12 класи) призначені для того, щоб батьки та вихователі могли допомогти підліткам впоратися з повсякденним стресом та тривогою. Тут ви знайдете інформацію про те, як ви можете допомогти підлітку впоратися з повсякденними тривогами, і зміцнити стосунки між вами. Також тут представлені джерела, у яких розповідається про різні способи, у які підлітки можуть виявляти свою тривогу.

## Зміст

Що таке тривога? .....	2
Способи заохочення підлітка, який чимось стривожений, поговорити з вами .....	3
Поради щодо спілкування з підлітком .....	4
Матеріали на тему тривоги для батьків та підлітків .....	6
Заохочення підлітка до боротьби зі страхами .....	8
Допомога підлітку у боротьбі із тривогами та марними думками .....	10
Підтримка підлітка, який боїться публічних виступів .....	12
Як допомогти підлітку менше відкладати справи на потім .....	14
Підтримка підлітка у боротьбі з тривогою перед іспитами .....	16
Допомога підлітку у заспокоєнні душі та тіла .....	18
Джерела .....	20



# Що таке тривога?



Будучи в ролі батьків та вихователів, ми не хочемо «лікувати» тривожність підлітків. Зрештою, в деякій мірі тривога може мотивувати підлітків піти на здоровий ризик і досягати мети (і вчасно приходити до школи!). У потрібній мірі й у певний час деякий рівень тривоги є нормальним і навіть корисним.

*Деякі більш серйозні та хронічні тривожні стани або розлади можуть впливати на підлітків як у процесі навчання, так і в соціальному житті. На щастя, їх можна подолати, щоб підлітки могли досягти успіху. Щоб дізнатися більше, ознайомтеся зі статтею [When Anxiety Is a Problem](#).*

## Стрес та тривога: У чому різниця?

Стрес зазвичай викликається чимось, що ви можете назвати, наприклад, великим шкільним проектом. Усунення джерела стресу – завершення проекту чи отримання додаткового часу – приносить полегшення. Стрес виникає, коли вимоги до нас є вищими за те, з чим ми можемо впоратися. Іноді стрес є корисним, він допомагає нам бути більш пильними та підготуватися до труднощів чи важливих подій. Навчившись справлятися зі стресом, ми набуваємо стійкості до нього. Тривогу краще за все можна описати як марні думки про реальну чи уявну загрозу. Це відчуття, що може статися щось погане, і якщо це *станеться* насправді, то ми не зможемо з цим впоратися. І стрес, і тривога можуть супроводжуватися неприємними фізичними симптомами, такими як головний біль, біль у животі або напруження у м'язах.

# Способи заохочення підлітка, ЯКИЙ чимось стривожений, поговорити з вами



Чи здається вам знайомим щось з цього?

**Батько:** Отже, що цікавого було сьогодні у школі?

**Підліток:** Нічого

**Батько:** Як пройшла твоя презентація?

**Підліток:** Добре

**Батько:** Можливо, варто раніше розпочати роботу над науковим проектом, щоб не лягати спати так пізно у неділю?

**Підліток:** ДОБРЕ, ТАК, Я ЗНАЮ

Коли підлітку важко впоратися зі стресом і тривогою, він може бути засмучений. Може здаватися, що він не хоче нічого робити, щоб допомогти собі, і відкидає наші поради і пропозиції. Тривога може набувати різних форм, деякі з яких можуть бути складними для розуміння для батьків та вихователів. Але ми можемо зробити невеликі кроки, щоб послабити захист підлітка та встановити з ним контакт. По-перше, подумайте, чому ваш підліток може не хотіти говорити з вами про те, що у нього на думці. Ось деякі можливі причини:

- **Він втомлений.** Після довгого навчального дня підліток хоче відключити мозок на деякий час і розслабитись, коли прийде додому. Він стає дратівливим, якщо йому здається, що йому ставлять надто багато питань. Крім того, багато підлітків рідко висипаються протягом навчального року. Ви можете дізнатися більше про підлітків та сон на сайті [Getting a Good Night's Sleep](#).
- **Він боїться, що ми розгніваємося.** Якщо, наприклад, перед тестом підліток знову відчуває тривогу, він може бути засмучений і збентежений та не захоче, щоб йому нагадували про те, як краще він міг би зробити. Можливо, він не хоче хвилювати або засмучувати вас, або ж просто хоче уникнути думок та розмов на цю тему.
- **Здається, що розмова не вирішить проблеми.** Часто через кілька днів все налагоджується, і йому просто потрібен час, щоб обдумати все самостійно.

Наступні дві статті з сайту FamilySmart допоможуть батькам та вихователям краще зрозуміти своїх підлітків:

- [What to Expect from Me](#)
- [How Would You Like Adults to Talk to You](#)

# Поради щодо спілкування з підлітком



Ось кілька порад щодо спілкування з підлітком і заохочення його до розмови з вами:

## Оберіть зручний час.

З'ясуйте, у який час дня чи ночі підліток найбільш налаштований на розмову. Деякі підлітки часто сердяться або бурчать зранку, а після школи або перед сном більш балакучіші.

## Почніть із нейтральної теми.

Якщо підліток виглядає засмученим, але в той же час спокійним, спробуйте завести розмову на більш нейтральну тему, про щось важливе для нього (наприклад, про домашнього улюбленця або про плани на вихідні), і не розпитуйте його про те, що трапилося, або як він почувається.

## Сприймайте – не вирішуйте.

Іноді дуже хочеться дати пораду, особливо тоді, коли ви самі коли-небудь стикались з подібною проблемою. Але часто підлітки не хочуть, щоб хтось вирішував їх проблеми (принаймні, не одразу); вони хочуть, щоб їх почули та зрозуміли, а також мати можливість заспокоїтися. Спробуйте сказати щось на кшталт: «О, це звучить жахливо», «Я розумію, чому це тебе засмучує» або «Який важкий день у тебе був». Можливо тоді вони почнуть замислюватися над тим, як вирішити проблему самостійно.

## Розкажіть історію про себе у підлітковому віці.

Історії – це те, на чому ми вчимося. Вони дозволяють нам вчитися на чужих помилках і вчиняти краще, коли ми опиняємось у подібних ситуаціях. Розповідаючи про свої труднощі у підлітковому віці, ви показуєте цим, що ви людина, і що ви робили помилки, і ви впоралися з цим. Так, підліток краще зрозуміє вас.

## Слухайте.

Регулярно вислуховуючи підлітка без засудження, ви допоможете йому почуватися комфортніше в моменти, коли він буде готовий до розмови. Іноді корисно ставити відкриті питання (а не ті, на які можна відповісти «так» чи «ні»), такі як наприклад: «Схоже, тебе щось бентежить. Чим я можу допомогти?» Дозволити підліткам скаржитися – це не те саме, що погодитися з їх поведінкою або повністю прийняти їх версію подій. Навпаки, ви сприймаєте їх почуття, і це може допомогти підліткам пережити складні моменти і почати наступний день з меншим тягарем на душі.

## Зосередьтеся на їх сильних сторонах, а не на їх тривогах.

Іноді може здатися, що ви обоє ходите по колу, продовжуючи концентруватися на одних й тих самих речах. Спробуйте змінити розмову, щоб зосередитись на сильних сторонах підлітка, а також на вашій впевненості у його здатності впоратися із ситуацією. Це може звучати приблизно так:

- «Я знаю, що це важко, але я також знаю, що ти впораєшся з цим».
- «Це нагадує мені про інші випадки, коли ти був сміливим. Я знаю, що і цього разу ти знайдеш у собі мужність».
- «Я вірю, що ти зможеш це зробити».

### Здійсніть прогулянку на машині.

Машина може стати гарним місцем для того, щоб спонукати підлітка розкритися. Це усамітнене місце, де ви можете сидіти поруч, не підтримуючи візуальний контакт, який може викликати у підлітків дискомфорт. Прогулянки на природі чи в іншому усамітненому місці також можуть допомогти. Це дасть підліткам змогу зрозуміти, що вони є важливими для вас, і що ви хочете проводити з ними час.

### Почитайте підлітку (насправді!).

У дійсності, немає ніяких причин, через які читання дітям має закінчитися у початковій школі. Вони можуть не хотіти слухати ті ж самі казки на ніч, але спільне читання якого-небудь роману по частинах або ж цікавої статті з журналу, чи кумедного опитування на тему самопомоги може стати для підлітка хорошим способом розслабитися, що сприятиме тому, що він виявить бажання поспілкуватися з вами, чи розповісти про те, що трапилося з ним протягом дня.

### Знаходьте інші способи спілкування.

Якщо вашому підлітку легше спілкуватися у письмовій формі, по черзі опишіть складні теми у спільному щоденнику для батьків і підлітків. Якщо здається, що нічого не допомагає, приєднайтеся до нього під час заняття, яке йому подобається, навіть якщо ви не розумієте, що це таке, наприклад, це може бути танок для TikTok. Або ж ви можете поспілкуватися з підлітком, відправивши йому підбадьорливу цитату або смішну картинку у текстовому повідомленні.

### Самостійно моделюйте здорові навички подолання стресу.

Час від часу, у присутності підлітка, робіть кілька повільних глибоких вдихів, похитуючи при цьому плечима, коли відчуваєте стрес. Вголос переконайте себе не уявляти найгірший можливий результат подій. Або ж здійсніть прогулянку, щоб заспокоїтись. Підліток буде спостерігати за вами (навіть якщо він вдає, що це не так). Ми не завжди знаємо, як допомогти підлітку впоратися з ситуацією. Навіть якщо ми не розуміємо причин їх занепокоєння, ми все одно можемо заспокоїти підлітків, показавши, що ми сприймаємо все спокійно і віримо в їх здатність впоратися зі складнощами.

*Не завжди просто мати справу з підлітком, який чимось стривожений. Подбайте про себе. Розмови з іншими батьками можуть бути корисними, особливо якщо їх власні діти мали якісь тривоги.*



# Матеріали на тему тривоги для батьків та підлітків



## Для батьків та вихователів

[3 Mindfulness Techniques to Help Reduce Parenting Stress](https://www.understood.org/articles/en/3-mindfulness-techniques-to-help-reduce-parenting-stress), *Understood*. <https://www.understood.org/articles/en/3-mindfulness-techniques-to-help-reduce-parenting-stress>

[12 Practices for Connecting to Self and Others in Times of Stress](https://heartmindonline.org/resources/12-practices-for-connecting-to-self-and-others-in-times-of-stress), *Heart-Mind Online*. <https://heartmindonline.org/resources/12-practices-for-connecting-to-self-and-others-in-times-of-stress>

[Emotion Coaching Framework Cheat Sheet](https://www.mentalhealthfoundations.ca/_files/ugd/c390c7_85269bd0a7f0450c9b19167907654cb3.pdf), Mental Health Foundations. [https://www.mentalhealthfoundations.ca/\\_files/ugd/c390c7\\_85269bd0a7f0450c9b19167907654cb3.pdf](https://www.mentalhealthfoundations.ca/_files/ugd/c390c7_85269bd0a7f0450c9b19167907654cb3.pdf)

[How Would You Like Adults to Talk to You](https://familysmart.ca/files/FamilySmart-Unfolding-Conversations-2017.pdf), FamilySmart. <https://familysmart.ca/files/FamilySmart-Unfolding-Conversations-2017.pdf>

[Parenting When Going to School Is Hard](https://familysmart.ca/files/Parenting-When-Going-to-School-is-Hard_-13-to-18-years.pdf), FamilySmart. [https://familysmart.ca/files/Parenting-When-Going-to-School-is-Hard\\_-13-to-18-years.pdf](https://familysmart.ca/files/Parenting-When-Going-to-School-is-Hard_-13-to-18-years.pdf)

[Parents of Teens... Remember to Listen and Breathe](https://heartmindonline.org/resources/parents-of-teensremember-to-listen-and-breathe), *Heart-Mind Online*. <https://heartmindonline.org/resources/parents-of-teensremember-to-listen-and-breathe>

[Sharing Good News Strengthens Relationships](https://heartmindonline.org/resources/sharing-good-news-strengthens-relationships), *Heart-Mind Online*. <https://heartmindonline.org/resources/sharing-good-news-strengthens-relationships>

[Some Ideas for Helping Conversations Go Better](https://familysmart.ca/files/FS_PracticeTools_Workshop_FNL2-1.pdf), FamilySmart. [https://familysmart.ca/files/FS\\_PracticeTools\\_Workshop\\_FNL2-1.pdf](https://familysmart.ca/files/FS_PracticeTools_Workshop_FNL2-1.pdf)

[Tackling Anxiety: Practical Strategies for Children and Youth](https://keltymentalhealth.ca/podcastanxiety), Kelty Mental Health. <https://keltymentalhealth.ca/podcastanxiety>

[What to Expect from Me](https://familysmart.ca/files/FS_Practice_Tools_YOUTH_web.pdf), FamilySmart. [https://familysmart.ca/files/FS\\_Practice\\_Tools\\_YOUTH\\_web.pdf](https://familysmart.ca/files/FS_Practice_Tools_YOUTH_web.pdf)



## Для підлітків

[10 Healthy Habits to Support Your Mood](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/1-EASE_Student_Habits-to-Support-Mood.pdf), EASE 8–12 (PDF). [https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/1-EASE\\_Student\\_Habits-to-Support-Mood.pdf](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/1-EASE_Student_Habits-to-Support-Mood.pdf)

[Anxiety](https://foundrybc.ca/resource/anxiety/), Foundry. <https://foundrybc.ca/resource/anxiety/>

[Anxiety Relief for Teens: Essential CBT Skills and Mindfulness Practices to Overcome Anxiety and Stress](https://www.penguinrandomhouse.ca/books/646834/anxiety-relief-for-teens-by-regine-galanti-phd/9780593196649), Regine Galanti (книга в м'якій палітурці; запитайте в місцевій бібліотеці або в книжковому магазині). <https://www.penguinrandomhouse.ca/books/646834/anxiety-relief-for-teens-by-regine-galanti-phd/9780593196649>

[Anxiety Resources: Apps, Websites and Videos](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/7-EASE_Student_Anxiety-Resources.pdf), EASE 8–12 (матеріал для студентів). [https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/7-EASE\\_Student\\_Anxiety-Resources.pdf](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/7-EASE_Student_Anxiety-Resources.pdf)



[Anxiety Sucks: A Teen's Survival Guide](https://www.amazon.ca/gp/product/1535194677/ref=dbs_a_def_rwt_hsch_vapi_tu00_p1_i1), Natasha Daniels (книга в м'якій палітурці; запитайте в місцевій бібліотеці або в книжковому магазині). [https://www.amazon.ca/gp/product/1535194677/ref=dbs\\_a\\_def\\_rwt\\_hsch\\_vapi\\_tu00\\_p1\\_i1](https://www.amazon.ca/gp/product/1535194677/ref=dbs_a_def_rwt_hsch_vapi_tu00_p1_i1)

[Anxiety – Videos for Teens](https://www.heysigmund.com/category/with-kids-and-teens/anxiety-videos-for-teens/), Hey Sigmund. <https://www.heysigmund.com/category/with-kids-and-teens/anxiety-videos-for-teens/>

[Goal-Setting Worksheet](https://foundrybc.ca/wp-content/uploads/2018/12/goalsettingworksheet_v2.pdf), Foundry. [https://foundrybc.ca/wp-content/uploads/2018/12/goalsettingworksheet\\_v2.pdf](https://foundrybc.ca/wp-content/uploads/2018/12/goalsettingworksheet_v2.pdf)

[Learning about Anxiety in Youth](https://www.anxietycanada.com/learn-about-anxiety/anxiety-in-youth/), Anxiety Canada. <https://www.anxietycanada.com/learn-about-anxiety/anxiety-in-youth/>

[Mindshift CBT free app](https://www.anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt/), Anxiety Canada. <https://www.anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt/>

[SELF Toolkit: Adolescent Version](https://keltymentalhealth.ca/sites/default/files/resources/Adolescent%20Toolkit%20Provincial.pdf), Kelty Mental Health. <https://keltymentalhealth.ca/sites/default/files/resources/Adolescent%20Toolkit%20Provincial.pdf>

[Smart But Scattered Teens: The Executive Skills Program for Helping Teens Reach Their Potential](https://www.smartbutscatteredkids.com/books/#teens), Richard Guare et al. (книга в м'якій палітурці; запитайте в місцевій бібліотеці або в книжковому магазині). <https://www.smartbutscatteredkids.com/books/#teens>

[When Anxiety Is a Problem](http://www.anxietycanada.com/articles/when-anxiety-is-a-problem-2/), Anxiety Canada. <http://www.anxietycanada.com/articles/when-anxiety-is-a-problem-2/>



# Заохочення підлітка до боротьби зі страхами

Підлітковий вік може лякати, оскільки у підлітків зростає розуміння того, що щось може піти не так. Страх змінюється від монстрів під ліжком до вічної самотності або недостатньо гарної поведінки. До поширених страхів у цьому віці відносяться:

- Страх невдачі (не виправдати очікування, не досягти такого ж успіху, як їх однолітки, розчарувати інших)
- Страх невідомості та змін (переїзд, пошук нової компанії друзів, доросле життя)
- Страх почуватися збентеженим або бути не прийнятим (зробити щось «не те», опинитися в ізоляції, на самоті або ж бути осміяним)

Певний рівень страху потрібен нам усім. Це забезпечує нашу безпеку і змушує нас почуватися ніяково, коли ми думаємо про те, щоб піти на ризик (наприклад, списати на іспиті або керувати автомобілем на великій швидкості). Але перебільшені реакції на страх і «хибні тривоги» можуть заподіяти багато непотрібних страждань.

Якщо відчуття страху впливає на вибір і дії підлітка, або ж чинить на нього занадто сильний тиск, значить, страх не є корисним і з ним треба боротися. Допомагаючи підлітку навчитися робити маленькі та сміливі кроки, ви підготуєте його не лише до більш спокійних підліткових років, але й до повноцінного життя.



## Що відбувається?

- Страх – це вроджена особливість людини. Ми народжуємось з [рефлексами гіперзбудження та загальмованості у стані стресу](#) (так звана реакція “бий, біжи, замри”), які постійно з нами протягом життя. У певній мірі наявність страху допомагає нам залишатися у безпеці.
- Тривога виникає тоді, коли ми починаємо уявляти собі та зосереджуватися на тому, що щось може піти не так.
- Коли страх бере верх над нами, ті частини мозку, які відповідають за логічне мислення, відключаються. Це ускладнює спілкування з іншими людьми і зовсім не сприяє вирішенню проблем.
- Один із найпростіших способів змусити себе почуватися краще – це уникати того, чого ми боїмося. Це допомагає у короткостроковій перспективі, але у довгостроковій, навпаки, все ускладнює, оскільки наша занепокоєність продовжує зростати.



## Як ви можете допомогти

**Співпереживайте.** Коли ви намагаєтесь вислухати і серйозно ставитесь до страхів підлітка, він відчувається менш самотнім. Поділіться деякими власними страхами, які ви мали у підлітковому віці, не забуваючи при цьому цікавитися його досвідом. Показати, що ви розумієте його почуття, це не те саме, що погодитися з ним. Ви можете сказати: «Я розумію, чому ти бачиш це саме так, і мені цікаво, чи є інший спосіб поглянути на цю ситуацію».

**Нагадуйте їм про минулі успіхи.** Поговоріть про ті випадки, коли підліток спочатку боявся щось робити, але все ж таки переборов свій страх. Допоможіть йому згадати про те, як більшість або ж всі його побоювання не справдилися, і що він успішно впорався із ситуацією.



**Попросіть їх описати свої страхи на папері.** Заохочуйте підлітка записувати чи малювати свої страхи, щоб вони стали менш пригнічуючими. Перенесення своїх страхів із голови на папір може допомогти підлітку більш об'єктивніше поглянути на ситуацію. Ви можете запитати:

- «Якої ситуації ти боїшся найбільше?»
- «Що, на твою думку, може статися? І що станеться далі?»
- «Що відбувалося у минулому у подібних ситуаціях?»
- «Яким може бути позитивний результат?»

**Допоможіть їм перемогти марні думки.** Іноді підлітки роблять неправильні висновки про себе і про навколишній світ (наприклад, «Мене не запросили, отже, я точно нікому не подобаюсь»). Через подібні нерациональні думки і виникають страхи, і підлітки можуть не бажати дивитися їм в обличчя. Навчившись розпізнавати та долати (або відпускати) ці нерациональні думки, підлітки зможуть краще контролювати свої страхи. Підліткам треба нагадувати, що вони не завжди повинні довіряти всім своїм марним думкам – навіть тим, що здаються правдивими. Щоб дізнатися більше, див. матеріал EASE вдома (8–12 класи) [Допомога підлітку у боротьбі із тривогами та марними думками](#) (сторінка 10).

**Заохочуйте їх знаходити рішення, а не уникали проблем.** Заохочуйте підлітка шукати способи, щоб поступово впоратися зі своїми страхами, роблячи «маленькі кроки». Наприклад, якщо підліток боїться підходити знайомитися до своїх однолітків, він може спочатку потренуватися певній мові жестів та встановленню зорового контакту під час відвідування школи. Потім він може поставити питання своєму однокласнику або ж зробити йому комплімент. Зрештою він зможе запитати свого однокласника про його плани на вихідні. Плануйте ці кроки разом. Щоб дізнатися більше, ознайомтесь зі статтею Anxiety BC [про подолання страхів](#).

**Моделюйте сміливу поведінку.** Для підлітка може бути дуже важливим бачити, як ви свідомо стикаєтеся зі складними ситуаціями у своєму власному житті. Поговоріть з підлітком про те, що ви відчували до і після цього.

**Спробуйте застосувати кілька технік заспокоєння.** Страх проявляється у нашому тілі у вигляді неприємних фізичних симптомів. Заохочуйте підлітка цікавитися тим, де саме у своєму тілі він відчуває страх (наприклад, сором у горлі чи грудях). Поекспериментуйте разом, щоб допомогти йому дослідити різні способи заспокоєння себе. Щоб дізнатися більше, див. матеріал EASE вдома (8–12 класи) [Допомога підлітку у заспокоєнні душі та тіла](#) (сторінка 18).

**Хваліть за зусилля та сміливі кроки (а не за успіхи).** Похваліть підлітка за те, що він пробує щось нове – використовує новий спосіб заспокоєння, дізнається більше про те, що його турбує, чи робить новий крок, незважаючи на свій страх. Скажіть йому, що ви пишаєтеся його здатністю діяти, долаючи страх, незалежно від результату.

**«Виведіть їх за межі їх зони комфорту, [і] вони зрозуміють, що незалежно від результату, вони змогли подолати складнощі, і у них ще вистачить сил впоратися з будь-якою проблемою.»**

– Дебі Ребер (Debbie Reber),  
правозахисник по справах підлітків



## Джерела

Для отримання додаткової інформації, перейдіть на [сторінку 20](#) або ж відвідайте сайт [www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources](http://www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources).

# Допомога підлітку у боротьбі з тривогами та марними думками

Підліткам властиво час від часу відчувати тривоги та марні думки. Оцінки у школі, друзі, COVID-19 чи майбутнє можуть викликати почуття невпевненості та страху. Маленькі проблеми можуть стати набагато більшими у свідомості підлітків (наприклад, «Вона не відповіла мені на повідомлення... вона ненавидить мене... я такий невдаха... я назавжди залишусь один»).

Злети та падіння – це частина вимог та невизначеності, які властиві старшій школі. Коли підлітки зможуть більш зосередитись на тому, що їм підвладне, і навчитися сприймати проблеми під іншим кутом та відповідно реагувати на них, вони поступово зможуть зміцнити впевненість у собі.



## Що відбувається?

- У тривожних ситуаціях важлива визначеність. Коли ситуація здається невизначеною, розум, сповнений тривог, схильний думати про найгірше. Батько пізно повертається додому з роботи? *Безперечно, сталася автокатастрофа!* Учні сміються, проходячи повз? *Без сумніву, вони сміються з мене!*
- Розум, сповнений тривог, схильний робити поспішні висновки, що ґрунтуються на здогадках – без урахування всіх фактів.
- Автоматичні, марні моделі мислення часто називають **пастками мислення**. Пастки мислення – це способи, за допомогою яких наш розум переконує нас у чомусь, що не відповідає дійсності. Їх називають пастками, тому що в них легко потрапити, а щоб вибратися з них, потрібне певне усвідомлення та зусилля.



## Як ви можете допомогти

**Оберіть слухний час.** Коли підлітки стривожені чимось, їм може бути важко зрозуміти, що ви кажете їм. Зачекайте, доки вони заспокоюються і зможуть краще почути та розуміти ваші слова.

**Знайдіть підтвердження їхнім почуттям.** Якщо занепокоєння підлітка необґрунтоване, або ж він занадто вимогливий до себе, не хтуйте одразу його проблемами. У більшості випадків йому просто потрібна ваша підтримка, доки він обмірковує складну на його погляд ситуацію; йому не потрібно, щоб ви її вирішували. Спочатку обдумайте все, перш ніж заспокоювати його (і говорити: «Не хвилюйся, все буде добре!»). Натомість спробуйте знайти підтвердження його почуттям:

- «Якби я це собі уявляв, я теж дуже хвилювався б».
- «Мені цікаво, що, на твою думку, станеться. Розкажи мені про це докладніше».
- «Я знаю, що тобі лячно, і ти не впевнений, як все пройде. Це нормально, що в тебе є деякі побоювання».

**Нагадуйте їм про минулі успіхи.** Іноді підлітки настільки зациклюються на тому, що щось може піти не так, що забувають про те, що в минулому у подібній ситуації все пройшло добре. Нагадайте їм про їх минулі успіхи та про мужність, яку вони виявили, зіткнувшись із подібними проблемами.

**Допоможіть їм перевірити свої тривоги.** Вислухавши та прийнявши його точку зору, запропонуйте підлітку зробити крок назад і подивитися, що він може розповісти про ситуацію, яка його непокоїть. Ви можете зробити це, виявляючи цікавість і м'яко заперечуючи їх точку зору. Задаючи відкриті питання (замість питань, на які можна відповісти «так» чи «ні»), ви допоможете підлітку навчитися тому, як потрібно думати, а не що думати. Наприклад, ви можете запитати:

- «Чи є в цій ситуації щось, що можна пояснити інакше?»
- «Що в цій проблемі не так погано, як здається зараз?»
- «Що ще може бути справедливим при цьому?»

Ідея полягає не в тому, щоб просто відразу ж припинити ці небажані думки. Це може призвести до того, що думки стануть ще більш нав'язливими. Натомість, допомагаючи підлітку [боротися з негативним мисленням](#), та [замінюючи небажані думки кориснішими](#), ви виробите у нього навички щодо подолання труднощів на все життя.

**Допоможіть їм знайти способи діяти.** Відчуття тривоги може створити хибне враження, що проблема вже вирішена чи усунена, чи її взагалі не було. Підлітки можуть турбувати речі, які матимуть місце в далекому майбутньому, або ж речі, які насправді перебувають поза їх контролем. Допоможіть підлітку зосередитися на тому, що потрібно зробити, щоб [вирішити проблему](#).

**Подумайте про свої сімейні цінності.** Чи робите ви іноді негативні коментарі стосовно себе або ж чи порівнюєте ви інколи себе з іншими (або з тим, якими ви були раніше)? Чи допускається у вашій сім'ї робити помилки? Коли щось йде досить добре – і що відбувається, якщо все навпаки? Можливо, зараз саме час звернути увагу і поговорити про те, як у вашій родині ставляться до невдач, помилок та [перфекціонізму](#).

**Помічайте приємні речі.** Ви можете допомогти підлітку (і собі) концентруватися на більш приємних почуттях, таких як радість, зацікавленість, захоплення чи благоговіння. Коли ви знаходитесь поряд з підлітком і відбувається щось хороше, або ви вражені чимось гарним, або ж ви відчуваєте приємні емоції, зробіть паузу, зосередьтеся на приємних відчуттях і намагайтеся утримати їх якомога довше. Не поспішайте одразу ж переходити до чогось іншого. Затримайтеся в цьому стані ще на мить, щоб у вашого мозку було трохи більше часу, щоб сприйняти ці приємні відчуття.

**Не забувайте про вдячність.** Розпочинайте новий день разом – поділіться трьома речами, за які ви найбільш вдячні. Це не обов'язково повинно бути щось значне; це можуть бути прості речі, такі як наприклад, гарний час з другом, дочитана книга або ж гра з домашнім улюбленцем.



## Деякі заключні висновки

- Підлітки повинні знати, що від них не очікують, що вони завжди прийматимуть правильні рішення, і що на помилках вчать.
- Поясніть, що тривоги можуть виникати тоді, коли ситуація здається невизначеною чи непевною.
- Покажіть, що ви впевнені в тому, що вони зможуть упоратися зі своїми тривогами та знайти спосіб допомогти собі у скрутних обставинах.



## Джерела

Для отримання додаткової інформації, перейдіть на [сторінку 20](#) або ж відвідайте сайт [www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources](http://www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources).

# Підтримка підлітка, який боїться публічних виступів

Чи хвилюється підліток протягом кількох днів чи навіть тижнів перед презентацією чи виступом, уявляючи собі, що щось може піти не так? Чи відчуває він перед і під час виступу тремтіння, почервоніння обличчя, пітливість, нудоту, сухість у роті чи тремтіння голосу?

Це проблема не тільки вашої дитини: публічні виступи – це один з найпоширеніших страхів у людей різного віку. Люди, які виглядають спокійними та впевненими, коли виступають публічно, часто просто навчилися використовувати свій страх для покращення свого виступу.



## Що відбувається?

- Страх публічних виступів вважається однією з форм соціальної тривоги. В основі цього страху лежить страх засудження зі сторони інших людей.
- Дуже часто люди бояться того, що під час публічних виступів у них може «відключитися» розум. Таке «відключення мозку» спричинене реакцією мозку на гормони стресу.
- Інші реакції організму, такі як тремтіння рук або голосу, сухість у роті, утруднене дихання та прискорене серцебиття, можуть зробити публічний виступ ще більш стресовим (особливо коли ми концентруємося на цих проявах).



## Як ви можете допомогти

**Ви нервуєте, бо хочете виступити добре, а не тому, що все може закінчитися погано.**

Навіть найкращі оратори нервують, але вони використовують свою знервованість, щоб передати своє захоплення темою виступу. Намагайтеся сприймати свою знервованість у більш позитивному світлі – думати, що це просто хвилювання від того, що вас переповнює бажання поділитися тим, що ви знаєте (або просто від полегшення, що все вийшло як треба!).

Ви можете завантажити копію цих порад для підлітка [тут](#).

**Ваші однокласники на вашому боці.** Згадайте випадок, коли ви побачили знервованого однокласника. Чи стали ви думати про нього гірше, чи, навпаки, співчували йому? Пам'ятайте, що ваші однокласники теж можуть відчувати хвилювання. Можливо, вони не звертають уваги на кожне ваше слово, бо розмірковують, як найкраще справити враження на вас.

**У більшості випадків ваше занепокоєння не помітне.** Вам здається, що ваша знервованість очевидна. Ваші однокласники, ймовірно, не можуть визначити, наскільки ви хвилюєтеся, тому робіть вигляд, що все добре, доки все не вийде! Тільки ви знаєте, наскільки ви знервовані всередині.

**У ході виступу ваші нерви заспокоюються.** Тривога часто буває найсильнішою перед початком виступу. Більшість людей виявляють, що як тільки вони починають, їх хвилювання починає зменшуватися, і вони почуваються більш стійкими і впевненими по мірі того, як продовжується виступ.

**Поділіться з кимось.** Повідомте вчителя, шкільного психолога, батьків або друга про те, що ви нервуєте через виступи перед іншими людьми. Іноді розмова про свою нервозність може допомогти подолати її. Можливо, ви почуєте, що інші люди відчували те саме, а, можливо, ще й отримаєте корисну пораду!

**Підготуйтеся.** Потренуйте свою промову кілька разів перед початком презентації. Дійте поступово, використовуючи конкретні кроки, наприклад, декларуйте промову перед дзеркалом і при цьому знімайте її на відео, спочатку виступайте перед невеликою групою людей – це допоможе вам здобути впевненість у собі. Залучіть у якості глядачів сім'ю, друзів або навіть свого домашнього улюбленця! Перегляньте [Presentation Rehearsal Checklist](#), щоб запозичити ще більше ідей щодо підготовки до виступу.

**Візуалізуйте впевненість.** Візуалізуйте свій виступ, те, як спокійно та впевнено ви проводите презентацію. Відомі спортсмени використовують цю стратегію, щоб покращити свої результати на змаганнях. Візуалізація того, що ви впевнені у собі, часто допомагає почуватися впевненіше насправді. Прослухайте курс [Public Speaking](#), який допоможе вам у цьому.

**Знайдіть доброзичливе обличчя.** Коли ви виступатимете з презентацією, знайдіть в аудиторії друга, однокласника або ж будь-кого, хто здається вам приємним. Уявіть, що ви говорите лише з цією людиною.

**Визначте реалістичні очікування.** Ораторське мистецтво доволі важко освоїти. Навіть досвідчені оратори, такі як політики та актори, припускаються помилок. Замість того, щоб намагатися виступати ідеально, нагадайте собі, що помилки можуть траплятися. Умовляйте себе такими словами, як «Якщо я зіб'юся, я спокійно перегляну свої записи, а потім продовжу» або ж «Невеликі помилки можуть траплятися з усіма, вони не зіпсують мій виступ».

**Почніть використовувати техніки релаксації заздалегідь.** У дні, що передують виступу, корисно регулярно приділяти собі час, щоб заспокоїтися та розслабитися. Є дві найбільш корисні техніки релаксації – [Calm Breathing](#) та [Tense and Release](#). Щоб знайти інші способи, виконайте пошук на YouTube за запитом «вправи для заспокійливого дихання» або ж завантажте застосунки для телефону з треками для релаксації, що містять покрокові інструкції. Під час виступу зробіть кілька спокійних вдихів, нагадуючи собі при цьому, що ви надійно і міцно стоїте на землі.



## Деякі заключні висновки

- Заохочення підлітка до використання цих методів допоможе йому зміцнити впевненість у собі під час публічних виступів. Вміння впевнено говорити на публіці – це дуже цінна навичка у багатьох сферах діяльності.
- Не забувайте хвалити зусилля підлітка, навіть якщо це і не дуже велике досягнення. Щоб дізнатися більше, ознайомтеся зі статтею EASE вдома (8-12 класи) [Заохочення підлітка до боротьби зі страхами](#) (сторінка 8). Подумайте про те, щоб влаштувати невеличке свято, щоб відзначити його хоробрість і показати, що ви пишаєтеся ним. Нехай підліток обере щось у якості нагороди (наприклад, замовить улюблену страву чи спланує якусь розвагу, щоб закінчити напружений день).



## Джерела

Для отримання додаткової інформації, перейдіть на [сторінку 20](#) або ж відвідайте сайт [www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources](http://www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources).

# Як допомогти підлітку менше відкладати справи на потім

Усі ми час від часу відкладаємо справи на потім. Зважаючи на те, що в сучасному світі увагу підлітків привертає безліч інших речей, не дивно, що до більш нудних чи важких справ їм буває складніше приступити. Для більшості підлітків відкладання справ на потім зазвичай зовсім не пов'язане з лінощами. Навпаки, відкладання справ – це спосіб уникнути неприємних емоцій, з якими їм довелося б зіткнутися, приступивши до їх виконання. Це такі емоції як тривога, розчарування, нудьга та невпевненість у собі.



## Що відбувається?

Підлітки можуть відкладати справи на потім, тому що:

- Вони хочуть уникнути неприємних відчуттів, які можуть виникнути під час виконання справ
- Вони почуваються пригніченими і не знають, з чого розпочати
- Вони намагаються боротися з [перфекціонізмом](#)
- Вони мають нереалістичні очікування, і їх може переполювати енергія, яка потрібна для того, щоб зробити щось «досконало»

**«Зволікання робить легкі речі складними, а складні – ще складнішими».**  
– Мейсон Кулі (Mason Cooley)



## Як ви можете допомогти

### Почніть розмову.

- Поділіться цим [кумедним роликом TEDtalk про зволікання](#).
- Увімкніть подкаст про перемогу над зволіканням (наприклад, [Procrastination with Cristina Roman](#) з серії подкастів The Teen Life Coach).
- Поділіться тим, як саме ви намагаєтесь боротися з відкладанням справ на потім. (Ви навіть можете попросити у них поради!)
- Залиште ці матеріали EASE для учнів 8–12 класів, [Getting Ahead of Procrastination](#), на столі, де займається ваша дитина, або ж на кухонному столі.
- Надішліть підлітку посилання на [Procrastination: Crash Course Study Skills #6](#), це відео про способи подолання зволікання.

**Розбивайте завдання на невеликі етапи.** Якщо підлітку допомогти розбити завдання на невеликі етапи, це допоможе йому відчувати, що з ним легше впоратися, а також зменшить його занепокоєння з приводу початку роботи над завданням. Наприклад, першими кроками у роботі над проектом може бути обговорення можливих тем, потім їх звуження до двох-трьох варіантів та проведення досліджень кожного з них. Окрім того, ви можете допомогти підлітку встановити терміни для виконання кожного з етапів. Постановка дрібніших цілей у вигляді етапів та термінів виконання допоможе підлітку вже на самому початку відчувати себе успішним.

**Допоможіть розрахувати свій час.** Якщо підлітку важко визначити, скільки часу може знадобитись для виконання завдання, попросіть його записати, скільки часу, *на його думку*, займе виконання певного етапу. Потім попросіть його визначити, скільки в *цілому* часу йому знадобиться.

**Запропонуйте використати п'ятихвилинний план.** Якщо підліток ніяк не може розпочати роботу, запропонуйте йому попрацювати над нею протягом п'яти хвилин. Через п'ять хвилин він зможе переключитися на щось інше, якщо захоче. Швидше за все, підліток отримає достатньо надхнення, щоб продовжувати роботу. Також ви можете заохотити підлітка використовувати спеціальну систему [Pomodoro system](#) (Техніка Помідора). Існує безліч безкоштовних сайтів та застосунків для телефону, якими підліток може користуватися.

**Будьте готові до перешкод.** Підліток може розпочати виконувати завдання, але відмовитися від його виконання, якщо на його шляху стане якась незначна або несподівана перешкода, наприклад, він може забути підручник у школі. Заохочуйте його ставити собі слідуєчі питання до того, як він почне виконувати завдання, оскільки це може допомогти заощадити час у довгостроковій перспективі:

- Скільки часу я маю на виконання цього завдання?
- Чи маю я всі матеріали, необхідні для його виконання?
- Які можливі перешкоди можуть трапитися та ускладнити вчасність виконання завдання?
- Який час доби найкращий для мене, коли я можу зосередитись безпосередньо на виконанні цього завдання?

**Складіть два списки.** Допоможіть підлітку скласти короткий список причин, які спонукатимуть його взятись за справу або завершити її якомога швидше (наприклад, «Я зможу відпочити у неділю»), а також список того, що може статися, якщо він чекатиме до останньої хвилини («Я відчуватиму паніку і не зможу добре виспатися»). Заохочуйте підлітка тримати список на видноті і звертатися до нього якомога частіше.

**Змініть обстановку.** Якщо підліток не може навчатися чи працювати вдома, знайдіть місце, де він може працювати, наприклад, це може бути кав'ярня, бібліотека чи тихе місце у родичів.

**Запровадьте невеликі винагороди.** Заплануйте якесь спільне захоплююче заняття або частування (наприклад, перегляд фільму чи приготування печива) після того, як головна справа буде виконана. Відзначайте успіхи підлітка на кожному етапі, хваліть за найдрібніші успішні кроки. Нехай підліток запровадить власні заохочення; навіть найменша винагорода може допомогти, наприклад, це може бути мармеладка після кожного успішного рішення складної математичної задачі.

**Відзначайте успіхи і хваліть.** Відзначайте кожен раз, коли ваш підліток робить крок у правильному напрямку, навіть якщо це маленький крок. Намагайтеся не нагадувати та не загострювати його увагу на минулих помилках. Натомість зосередьтеся на позитивних моментах.



## Джерела

Для отримання додаткової інформації, перейдіть на [сторінку 20](#) або ж відвідайте сайт [www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources](http://www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources).

# Підтримка підлітка у боротьбі з тривогою перед іспитами

Чи заважає тривога вашому підлітку успішно здати іспит? Чи занепокоєний він з приводу того, що провалить іспит? Чи відчуває він фізичні симптоми, такі як прискорене серцебиття чи розлад шлунку? Чи скаржитесь на те, що почувається настільки стривоженим, що не може пригадати вивчений матеріал?

Тривога у певній мірі може допомогти нам підготуватися та зберегти пильність, покращуючи таким чином нашу успішність. Але занадто сильна тривожність може вплинути на нашу пам'ять і змусити нас робити помилки, знижуючи цим нашу успішність.



## Що відбувається?

У підлітка тривога перед іспитом може бути викликана:

- Почуттям невідповідності (або ж дійсно невідповідністю)
- Спогадами про провал на іспитах у минулому
- Марними думками та переживаннями
- Тиском з боку сім'ї (реальним або уявним)
- Страхом невдачі
- Проблемами з навчанням



## Як ви можете допомогти

**Слухайте.** Одні з найважчих переживань – це почуття ізоляції та розчарування, які ми можемо відчувати разом з тривогою. Дайте своєму підлітку можливість поділитися своїми почуттями та переживаннями. Намагайтеся не втручатися і не вирішувати проблему за нього. Натомість дозвольте підлітку виговоритися.

**Співпереживайте.** Вираження співпереживання шляхом вислуховування та серйозного ставлення до підлітка – це один із найкращих способів допомогти йому відчувати, що його помічають і чують. Також це чудовий спосіб підвищити ймовірність того, що він буде дослуховуватися до ваших порад. Але пам'ятайте: співпереживати їм – це не те саме, що погоджуватися з їх поведінкою чи приймати їх версію подій. Наприклад, ви можете сказати:

- «Схоже, у тебе багато турбот».
- «Це занадто багато, неможливо охопити все одразу».
- «Я розумію, чому ти турбуєшся про завтрашній день. Це важливо для тебе».
- «Іспити можуть лякати. Я тут, щоб допомогти, якщо знадобиться».

**Не применшуйте їх тривоги.** Однією з найважчих речей для дорослої людини є спогади про те, яким СКЛАДНИМ все здається у старших класах. Може виникнути спокуса применшити занепокоєння підлітка («Нічого страшного, це варте лише 10% від твоєї оцінки!»). Але у нього насправді можуть бути причини для тривоги, про які ви навіть не здогадуєтесь, наприклад, він може порівнювати себе з однолітками, може бути страх розчарувати інших чи бути для них тягарем, або ж він може боятися засудження.

Сторінка 16 з 22



Everyday  
Anxiety  
Strategies for  
Educators

EASE (Щоденні стратегії боротьби з тривогою для педагогів) – це набір навчальних матеріалів, адаптованих для батьків та вчителів, спрямованих на те, щоб допомогти дітям впоратися з тривогою та занепокоєнням в домашніх умовах.

Заходи EASE вдома включають вибірку посилань на ресурси з інших джерел. Відповідальність за погляди, відображені у цих посиланнях, лежить винятково на цих джерелах.



BRITISH  
COLUMBIA

[Ukrainian]



**Переконайте, але будьте реалістами.** Нагадайте своєму підлітку, що іспит – це лише можливість показати те, що він знає (а не те, чого він не знає). Для вчителя це інструмент оцінки того, як учні розуміють тему. Вчителі просто хочуть, щоб учні добре навчалися! Іспит не може показати всі сильні сторони та таланти підлітка, до того ж він не є достатнім показником того, як або чим він буде займатися у майбутньому. Зрештою, багато людей досягли великих успіхів у своїй роботі, не маючи високих оцінок у школі.

**Ознайомтеся з інформацією про тривогу перед іспитами.** Існує багато хороших ресурсів на тему тривоги перед іспитами та про те, як з нею впоратися, наприклад:

- [Strategies for Dialing Down Test Anxiety](#) (матеріали EASE для учнів 8–12 класів у форматі PDF)
- [Test Anxiety](#) (робочий зошит від HeretoHelp, також доступний для [завантаження у форматі PDF](#))
- [Test Anxiety: Crash Course Study Skills #8](#) (відео)

**Знайдіть стратегії боротьби зі стресом.** Кожна людина має свої способи, які допомагають їй заспокоїтися і зосередитися, тому може знадобитися спробувати кілька разів, щоб знайти стратегію, яка найкраще підходить саме вашому підлітку. Проведіть деякий час з підлітком, практикуючи різні вправи для заспокоєння перед днем іспиту, щоб, якщо він хвилюватиметься в день іспиту, він знав, як заспокоїтись. Деякі вправи для заспокоєння, які можна спробувати, ви можете знайти в матеріалі EASE вдома (8–12 класи) [Допомога підлітку у заспокоєнні душі та тіла](#) (сторінка 18).

**Нагадайте йому, що ставлення дуже важливе.** Деякі підлітки відчувають, що на них чекає невдача, ще до того, як вони увійдуть до класу. Допоможіть вашому підлітку усвідомити його внутрішній діалог (те, що він каже собі). Ви можете запитати: «Що ти кажеш собі про іспит?» або ж «Як ти думаєш, що станеться?» Складання списку своїх тривог та марних внутрішніх діалогів може допомогти йому поглянути на речі об'єктивніше. Запозичити більше ідей ви можете у матеріалі EASE вдома (8–12 класи) [Допомога підлітку у боротьбі із тривогами та марними думками](#) (сторінка 10).

Навіть якщо ви впевнені в чомусь, це не означає, що це правда, навіть якщо вам здається, що це правда.

**Спонукайте до регулярного відпочинку та сну.** Хоча учню, сповненому тривог, важко знайти час для сну, хороший відпочинок та сон просто необхідні для навчання та запам'ятовування матеріалу. Недостатній сон може вплинути на успішність та підвищити тривожність. Щоб наш мозок працював якнайкраще, протягом дня необхідно робити невеличкі перепочинки. Коротка прогулянка, вправи на розтяжку, прослуховування медитації чи музики, навіть споглядання пейзажів через вікно автобуса чи машини дорогою до школи, можуть допомогти.

**Допоможіть оптимізувати його розклад.** Особливо важко буває знайти баланс між навчанням та відпочинком у старших класах. Допоможіть своєму підлітку визначити, скільки часу йому потрібно на навчання. Потім допоможіть йому знайти місце у своєму розкладі саме для цього, що може означати скасування кількох заходів. Розподіл часу в розкладі допоможе зняти стрес і зменшити потребу в зубрінні в останню хвилину. Складання розкладу на папері також може допомогти йому краще розподіляти свій час. І не забувайте знаходити час для відпочинку і для себе, щоб бути гарним прикладом своїй дитині!

**Нагадайте про допоміжні засоби.** Якщо ваш підліток має можливість скористуватися допоміжними засобами або спеціальними місцями для підготовки до іспитів (наприклад, це може бути додатковий час або можливість побути в тихому усамітненому місці), запитайте, чи буде він користуватися цими засобами. Якщо так, обговоріть, як і коли він буде їх використовувати.



## Джерела

Для отримання додаткової інформації, перейдіть на [сторінку 20](#) або ж відвідайте сайт [www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources](http://www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources).

# Допомога підлітку у заспокоєнні душі та тіла

В сучасному цифровому світі, що швидко змінюється, змусити підлітків зменшити темп може бути непростим завданням, а звичайне прохання «розслабитися» ще й може посилити їх тривожність. Але ви можете перетворити це прохання «розслабитися» на потужний інструмент, навчивши підлітка, як це зробити. Коли підліток навчиться заспокоюватися і мислити чіткіше, він зможе краще справлятися зі стресом і долати життєві труднощі.

Повне розслаблення не передбачає використання відволікаючих речей, таких як перегляд телевізора або ж прокручування соціальних мереж, щоб «відключитись» від зовнішнього світу. Це означає робити цілеспрямовані кроки, щоб привести душу і тіло до більш розслабленого стану. Регулярне приділення часу відпочинку може полегшити життя вашій родині.



## Як ви можете допомогти

**Спонукайте до практикування.** Зазвичай підлітку достатньо виконати вправу на розслаблення один раз щоб сказати, що вона не допомагає. Як і будь-яка нова навичка, вправи для розслаблення необхідно практикувати регулярно, перш ніж вони почнуть діяти. Спонукайте свого підлітка намагатися виконувати кожен вправу по декілька разів.

**Практикуйте разом.** Можливо ваш підліток віддає перевагу виконанню вправ на розслаблення не з вами, а з кимось іншим, наприклад, з іншим дорослим, якому він довіряє, або з другом, і це цілком нормально.

**Підійдіть до справи творчо.** Спробуйте різні методи розслаблення. Головне, щоб ваш підліток почувався впевнено і знав, що існує багато різних способів, якими він може скористатися.

**ПАМ'ЯТАЙТЕ:** Те, як ви самі справляєтеся зі стресом, значною мірою впливає і на вашу дитину.



## Вправи на розслаблення для вашого підлітка

### Дихальні вправи

Коли ми відчуваємо занепокоєння, ми робимо короткі та неглибокі вдихи верхньою частиною грудної клітки, що може змусити нас почуватися ще більш стривоженими. Дослідження показують, що більш повільне і глибоке дихання – це один із найшвидших способів впоратися зі стресом та заспокоїтися. Навчіть свого підлітка, коли він відчуває тривогу, робити глибокі та повільні вдихи. Усього кілька глибоких вдихів можуть забезпечити миттєвий заспокійливий ефект, який допоможе зняти стрес. Щоб дізнатися більше, зверніться до матеріалу EASE для учнів 8–12 класів [Breathing Exercises to Calm Your Mind and Body](#).

### Прогресивна м'язова релаксація

Стрес та занепокоєння можуть призвести до того, що наші м'язи можуть ставати напруженими в таких місцях, як плечі, шия та щелепи. І тут виникає зворотний зв'язок: чим сильніше напружені наші м'язи, тим більше стресу ми відчуваємо. Найпростішим способом зняття напруження може стати прогресивна м'язова релаксація (ПМР). ПМР включає напруження і розслаблення однієї групи м'язів за один раз. Після того як підліток виконає весь комплекс вправ, всі його м'язи мають бути розслаблені. Вправи на ПМР можна знайти в багатьох безкоштовних відео та застосунках для телефонів, а також на таких сайтах, як [Anxiety Canada](#).

## Медитація з самоусвідомлення

Вміння уповільнювати темп за допомогою вправ, що ґрунтуються на самоусвідомленні, або ж за допомогою медитації може допомогти нам як фізично, так і емоційно. Ці практики покликані допомогти очистити наш розум від непотрібних думок і спонукати нас зосередитись на поточному моменті. Це може сприяти переходу до більш розслабленого стану. Багато коротких медитацій з інструктором та вправи на самоусвідомлення доступні у безкоштовних застосунках, таких як [Breathr](#), і на веб-сторінці [Guided Mindfulness Meditations](#) від лікаря Во (Dr. Vo), обидва ресурси представлені медичним центром Kelty Mental Health. Лікар-педіатр Дзунг Во (Dr. Dzung X. Vo) також написав книгу для підлітків під назвою [The Mindful Teen](#).

## Керована уява

Ви коли-небудь заплющували очі і уявляли собі, що ви лежите на теплому піщаному пляжі або ж знаходитесь у знайомому місці, де ви почуваетесь спокійно та безпечно? Використання уяви (або візуалізація) може стати потужним засобом для зняття фізичної та психічної напруги. Більшість людей воліють мати голосовий супровід під час візуалізації. Існує безліч безкоштовних аудіо та відео ресурсів, у тому числі ці [аудіомедитації](#) від AboutKidsHealth.

## Йога та легка розтяжка

Йога та вправи на розтяжку дають безліч переваг для фізичного та психічного здоров'я, таких як покращення постави, підвищення гнучкості та відчуття внутрішнього спокою. Розтяжка та рух можуть стимулювати виникнення у мозку підлітка хімічних реакцій та гормонів «хорошого настрою», які допоможуть йому почуватися краще. Можливо, ви зможете відвідувати заняття з йоги разом зі своїм підлітком, або ж ви можете скористатися безкоштовними відео-заняттями з йоги або вправами на легку розтяжку, наприклад [Yoga for Teens](#).

## Інші методи заспокоєння для підлітків (і для вас)

- Прослуховування музики чи подкасту
- Використання м'яких м'ячиків, кілець для подолання тривоги та фітжет-гаджетів – знижують напругу та допомагають замінити стрес фізичною активністю
- Писання чи малювання тривог – допоможіть викинути тривоги з їхньої голови та подивитися на речі об'єктивніше
- Сон під обтяженими ковдрами – додаткове обтяження на тіло сприяє вивільненню «гормону щастя» (серотоніну), що іноді допомагає заснути
- Прийняття ванни чи душу, або натирання рук ароматичним лосьйоном
- Виконання дій, що приносять вашому підлітку радість, або що ставлять перед ним мету (наприклад, випічка, рукоділля чи волонтерство) – певний внесок у життя суспільства може бути особливо корисним для психічного здоров'я



## Джерела

Для отримання додаткової інформації, перейдіть на [сторінку 20](#) або ж відвідайте сайт [www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources](http://www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources).

# ДЖЕРЕЛА

## Заохочення підлітка до боротьби зі страхами (сторінка 8)

[Fight, Flight, Freeze: Anxiety Explained for Teens](#) (відео): Тут пояснюється, що тривога є нормальною біологічною реакцією – так званою реакцією “бий, біжи, замри”, - яка може бути викликана будь-чим і виникнути будь-коли. [www.anxietycanada.com/articles/fight-flight-freeze-anxiety-explained-for-teens/](http://www.anxietycanada.com/articles/fight-flight-freeze-anxiety-explained-for-teens/)

[Helping Your Teen Calm Their Mind and Body](#) (PDF): Інформація для батьків та вихователів про способи релаксації для підлітків. [www.healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/calm/](http://www.healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/calm/)

[Helping Your Teen Cope with Worries and Unhelpful Thinking](#) (PDF): Стратегії для батьків та вихователів, які можуть допомогти підлітку впоратися з тривогами; <https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/unhelpful-thinking/>

[Overcoming My Fears: Exposure](#) (PDF): Стратегії подолання страхів; [http://www.shared-care.ca/files/Anxiety\\_BC\\_Exposure.pdf](http://www.shared-care.ca/files/Anxiety_BC_Exposure.pdf)

## Допомога підлітку у боротьбі з тривогами та марними думками (сторінка 10)

[Challenge Negative Thinking](#) (стаття): Питання, які можна поставити, та робоча таблиця для допомоги у боротьбі з негативними думками або щодо внутрішнього діалогу; <https://www.anxietycanada.com/articles/challenge-negative-thinking/>

[How to Overcome Perfectionism](#) (стаття): Тут пояснюється різниця між високими стандартами та перфекціонізмом; також тут представлені кроки для подолання перфекціонізму; <https://www.anxietycanada.com/articles/how-to-overcome-perfectionism/>

[Problem Solve to Bust Stress](#) (стаття): Батькам та вихователям тут пропонуються прості кроки для вирішення проблем; <https://keltymentalhealth.ca/problem-solve>

[Telling Yourself Helpful Things](#) (стаття): Засоби навчання тому, як замінити тривожні думки більш корисними та приємними; <https://www.anxietycanada.com/articles/tool-2-telling-yourself-helpful-things>

[Thinking Traps](#) (стаття): Тут пояснюються та наводяться приклади пасток мислення; <https://www.anxietycanada.com/sites/default/files/ThinkingTraps.pdf>



## Підтримка підлітка, який боїться публічних виступів ([сторінка 12](#))

[Calm Breathing](#) (аудіозапис): Різноманітні короткі медитації, які допомагають розслабитися; <https://www.anxietycanada.com/articles/calm-breathing-audio/>

[Coping with Public-Speaking Nerves](#) (PDF): Стаття для учнів, яка допоможе їм зрозуміти та впоратися з хвилюваннями, пов'язаними з публічними виступами; [https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/3-EASE\\_Student\\_Public-Speaking.pdf](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/3-EASE_Student_Public-Speaking.pdf)

[Encouraging Your Teen to Face Fears](#) (PDF): Інформація для батьків та вихователів, яка допоможе їм зрозуміти страхи підлітків; тут представлені поради про те, як допомогти підліткам впоратися зі своїми страхами; <https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/facing-fears/>

[Presentation Rehearsal Checklist](#) (стаття): Інформація для учнів про те, як підготуватися до презентації, впоратися з хвилюваннями перед виступом та отримати успішний результат; <https://algonquincollege.libguides.com/studyskills/presentation-skills>

[Public Speaking](#) (аудіозапис): Коротка медитація для зміцнення впевненості у собі перед публічним виступом; <https://www.anxietycanada.com/articles/public-speaking/>

[Tense and Release](#) (аудіозапис): Коротка медитація для розслаблення; <https://www.anxietycanada.com/articles/tense-and-release/>

## Як допомогти підлітку менше відкладати справи на потім ([сторінка 14](#))

[Getting Ahead of Procrastination](#) (PDF): Інформація для учнів, яка допоможе їм зрозуміти, чому вони відкладають справи на потім; тут представлені поради стосовно того, що можна спробувати зробити в цьому випадку; [https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/5-EASE\\_Student\\_Procrastination.pdf](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/5-EASE_Student_Procrastination.pdf)

[How to Overcome Perfectionism](#) (стаття): Тут пояснюється різниця між високими стандартами та перфекціонізмом, а також пропонуються кроки для подолання перфекціонізму; <https://www.anxietycanada.com/articles/how-to-overcome-perfectionism/>

[In the Mind of a Master Procrastinator](#) (відео): Цікаве пояснення того, чому люди відкладають справи на потім; [https://www.ted.com/talks/tim\\_urban\\_inside\\_the\\_mind\\_of\\_a\\_master\\_procrastinator#t-1052522](https://www.ted.com/talks/tim_urban_inside_the_mind_of_a_master_procrastinator#t-1052522)

[Procrastination: Crash Course Study Skills #6](#) (відео): Допомагає підліткам зрозуміти на глибшому рівні, що таке зволікання; також тут пропонуються кілька практичних кроків щодо його подолання; [https://www.youtube.com/watch?v=x2y\\_SLOvOvw](https://www.youtube.com/watch?v=x2y_SLOvOvw)

[Procrastination with Cristina Roman](#) (підкаст): *Лайф-коуч для підлітків* пояснює, що таке зволікання і як його подолати; <https://soundcloud.com/theteenlifecoach/procrastination-with-cristina>

[This Is How You Can Finally Get Something Done](#) (стаття): Коротка стаття про те, як виконувати завдання, організовуючи свій час за методом Pomodoro (метод помідора); <https://www.psychologytoday.com/us/blog/intrinsic-motivation-and-magical-unicorns/201602/is-how-you-can-finally-get-something-done>



## Підтримка підлітка у боротьбі з тривогою перед іспитами (сторінка 16)

[Helping Your Teen Calm Their Mind and Body](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/calm/) (PDF): Інформація для батьків та вихователів про способи релаксації для підлітків; <https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/calm/>

[Helping Your Teen Cope with Worries and Unhelpful Thinking](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/unhelpful-thinking/) (PDF): Стратегії для батьків та вихователів, які можуть допомогти підлітку впоратися з тривогою; <https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/unhelpful-thinking/>

[Strategies for Dialing Down Test Anxiety](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/6-EASE_Student_Test-Anxiety.pdf) (PDF): Матеріал для учнів, де представлені поради щодо зниження тривожності перед іспитами; [https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/6-EASE\\_Student\\_Test-Anxiety.pdf](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/6-EASE_Student_Test-Anxiety.pdf)

[Test Anxiety](https://www.heretohelp.bc.ca/workbook/test-anxiety) (стаття): Матеріал, покликаний допомогти учням та батькам краще зрозуміти відчуття тривожності перед іспитами; тут можна знайти інформацію стосовно того, як можна допомогти підліткам впоратися з тривожністю перед іспитами, і як зрештою досягти успіху у навчанні; <https://www.heretohelp.bc.ca/workbook/test-anxiety>; Робочий зошит також доступний для [авантаження у форматі PDF](https://www.anxietycanada.com/sites/default/files/Test_Anxiety_Booklet.pdf) від Anxiety Canada; [https://www.anxietycanada.com/sites/default/files/Test\\_Anxiety\\_Booklet.pdf](https://www.anxietycanada.com/sites/default/files/Test_Anxiety_Booklet.pdf)

[Test Anxiety: Crash Course Study Skills #8](https://youtu.be/t-9cqaRJMP4) (відео): Корисні поради та стратегії щодо подолання тривоги перед іспитами; <https://youtu.be/t-9cqaRJMP4>

## Допомога підлітку у заспокоєнні душі та тіла (сторінка 18)

[Audio Meditations](https://youtube.com/playlist?list=PLjJtOP3StluUqygVlmi9jHrS0JmqZFpWw) (аудіозаписи): Різноманітні короткі медитації, які допомагають розслабитися; <https://youtube.com/playlist?list=PLjJtOP3StluUqygVlmi9jHrS0JmqZFpWw>

[Breathing Exercises to Calm Your Mind and Body](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/2-EASE_Student_Breathing.pdf) (PDF): Матеріал для підлітків, що містить дихальні вправи для релаксації; [https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/2-EASE\\_Student\\_Breathing.pdf](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/2-EASE_Student_Breathing.pdf)

[Breathr](https://keltymentalhealth.ca/breathr) (застосунок): Безкоштовний застосунок з вправами на уважність; <https://keltymentalhealth.ca/breathr>

[Guided Mindfulness Meditations](https://keltymentalhealth.ca/collection/guided-mindfulness-meditations-dr-vo) (аудіозаписи): Аудіозаписи лікаря Дзунг Во (Dr. Dzung Vo); <https://keltymentalhealth.ca/collection/guided-mindfulness-meditations-dr-vo>

[How to Do Progressive Muscle Relaxation](https://www.anxietycanada.com/articles/how-to-do-progressive-muscle-relaxation/) (стаття): Інформація про прогресивну м'язову релаксацію; <https://www.anxietycanada.com/articles/how-to-do-progressive-muscle-relaxation/>

[The Mindful Teen by Dr. Dzung Vo](https://49thshelf.com/Books/T/The-Mindful-Teen) (книга): Включає поради для підлітків щодо подолання стресу; <https://49thshelf.com/Books/T/The-Mindful-Teen>

[Yoga for Teens](https://www.youtube.com/watch?v=7kgZnJqzNaU) (відео): Практична йога для підлітків від каналу Йога з Адрієн (Yoga with Adriene); <https://www.youtube.com/watch?v=7kgZnJqzNaU>