

Підліткова тривожність

Як зрозуміти дитину та стати для неї безпечною гаванню.



Анатомія тривоги: Чому саме зараз?

Дитячий страх
(Предметний та зрозумілий)



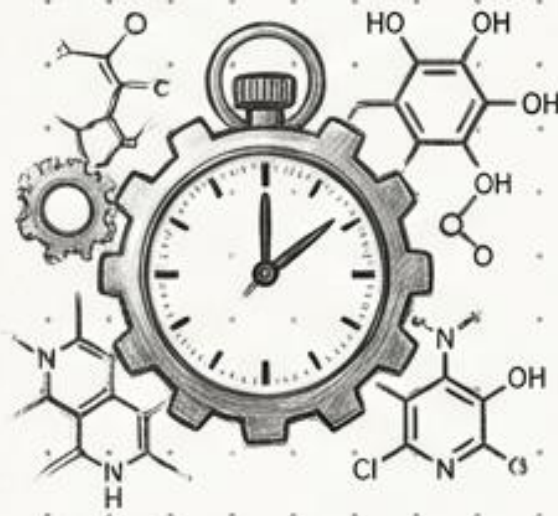
Це не примха, а норма кризи ідентичності ("Хто я?")
та тотальної гормональної перебудови.

Підліткова тривога
(Постійний фоновий туман)



Чи помічали ви, як
настрій вашої дитини
змінюється 5 разів на
день без видимої причини?
Ви не одні. Це —
емоційні гойдалки
розвитку.

Матриця тиску: 4 фронти підліткової тривоги



1 Фізіологія

Гормони, ріст тіла, дисбаланс нейромедіаторів та зсув циркадних ритмів сну.

2



Соціум

Страх знехтування, кібербулінг, залежність від думки однолітків.

3

Навчання

Синдром відмінника, пресинг через іспити та страх за своє майбутнє.



4

Родина

Сепарація, прагнення віддалитися, конфлікт кордонів та суперечливі вимоги.



Яке слово частіше звучить у вашому домі: "Як твої справи?" чи "Ти зробив уроки?"

Айсберг тривожності: Як вона маскується?




Погана поведінка — це часто лише верхівка айсберга.

Екстрена допомога: Алгоритм при панічній атаці



Власний спокій
(Ваша стабільність — їхній якір)



Фізичний контакт
(Тільки з дозволу дитини)



Дихання
(Спільні, акцентовані видихи)



Заземлення
(Слова безумовної підтримки)

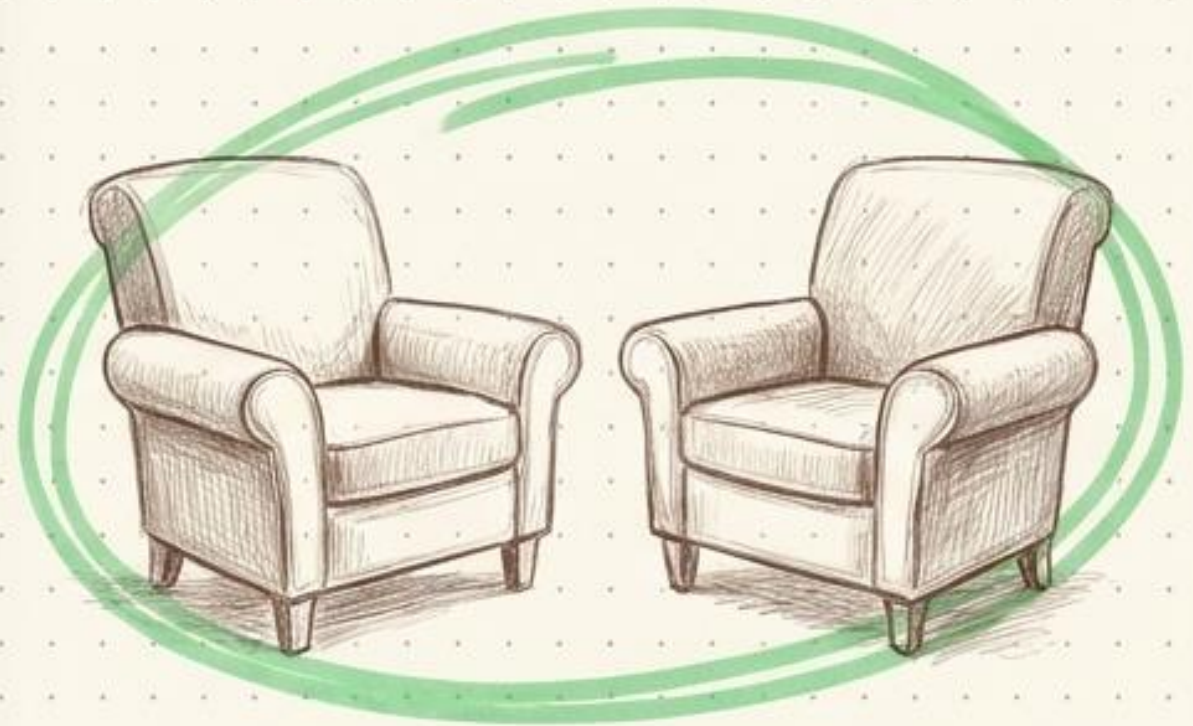
Міні-тренінг:
Зробіть зараз вдих на 3 рахунки і видих на 6.
Відчуваєте заземлення?
Це ваш перший крок перед тим, як допомогти дитині.

Стратегія 1: Від Контролю до Підтримки



Відмовтеся від:

Тотальний нагляд та гіперопіка.



Перейдіть до:

- ★ Повага до приватності та особистого простору.
- ★ Ненав'язлива, фонові допомога.
- ★ Повна відмова від критики друзів підлітка.

Стратегія 2: Слухати, щоб почути

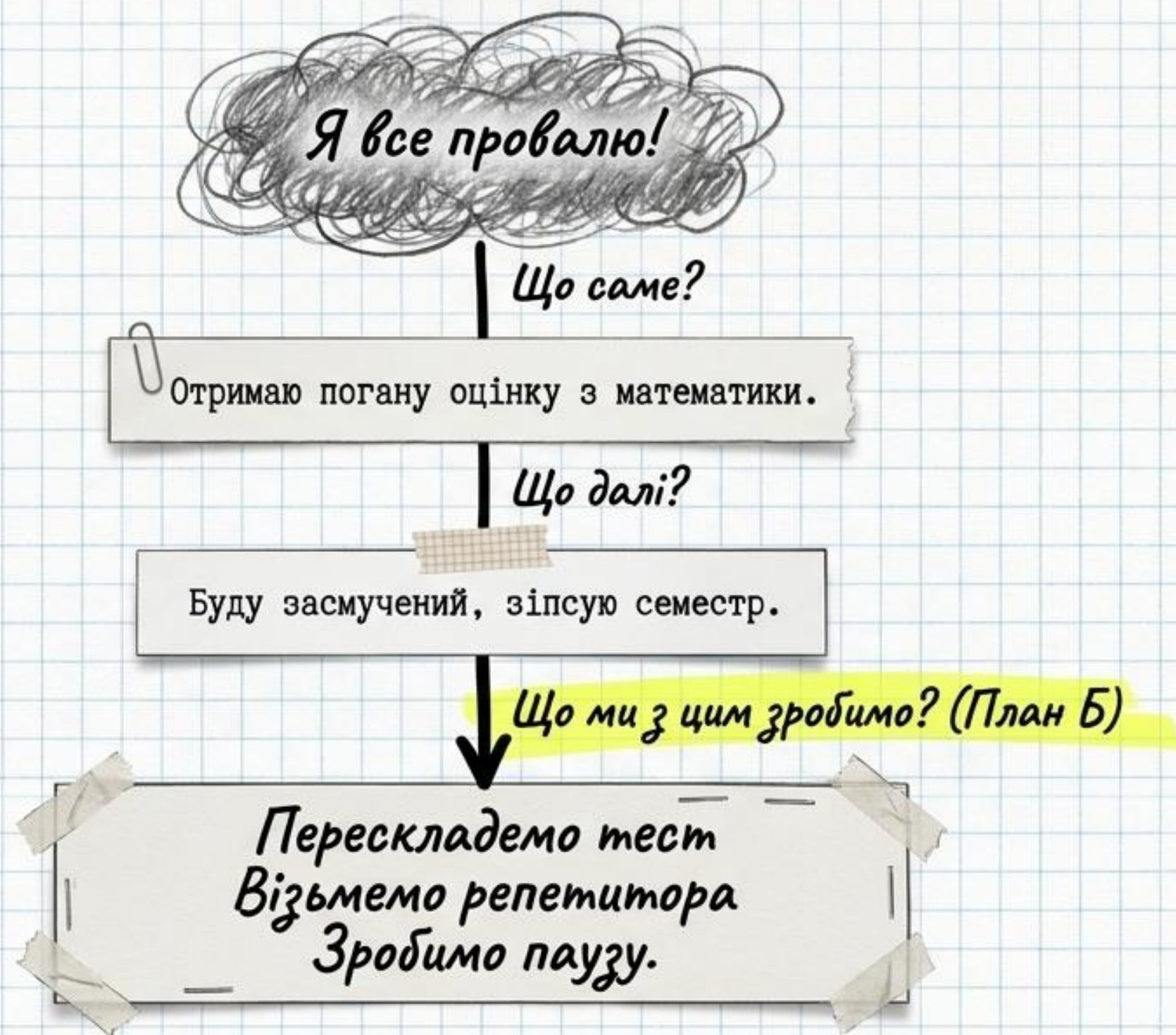
Не ремонтуй, а слівперезживай



- ✓ Уникайте готових рішень та миттєвих порад.
- ✓ Використовуйте активне слухання.
- ✓ Застосовуйте фрази-валідатори (щире визнання почуттів дитини, навіть якщо вони здаються вам дрібними).

Стратегія 3: Техніка «Найгірший сценарій»

Допоможіть конкретизувати страх. Запитайте: "Що найгірше станеться?"



Стратегія 4: Ритуали заземлення

- ☕ Спільні сімейні традиції без жодного оцінювання (вечірнє кіно, спільний чай).
- ☕ Тактильність (тільки за згодою!).
- ☕ Легка спільна фізична активність.



Який простий ритуал (настільна гра, гра, вечірня прогулянка) допомагає розслабитися саме вашій родині?

Шпаргалка для підлітка: Техніка «5-4-3-2-1»

Непомітна техніка самодопомоги прямо під час уроку чи іспиту.

5



Бачу (Знайди 5 речей навколо себе).

4



Торкаюся (Відчуй 4 різні текстури).

3



Чую (Влови 3 різні звуки).

2



Відчуваю на запах (Знайди 2 аромати).

1



Роблю 1 глибокий, повільний видих.

Практика для підлітка: «Екран думок»

Письмова практика сортування тривог для повернення контролю.

Можу змінити

Поза моїм контролем

Моя підготовка до тесту



Мій розклад сну



Моя реакція на слова



~~Думки інших людей~~

~~Складність іспиту~~

~~Настрій вчителя~~

Червоні прапорці: Коли потрібен фахівець

Будь-які прояви селфхарму (самоушкодження).

Різка та радикальна зміна харчової поведінки.



Повна соціальна ізоляція, відмова виходити з кімнати.

Хронічне безсоння або тотальна відмова від сну.

Тут батьківської підтримки замало. Час діяти професійно.

Як запропонувати допомогу психолога?



Жодного примусу чи ультиматумів.

Говоріть через "Я-повідомлення":
"Я хвилююся за тебе і хочу допомогти", а не "З тобою щось не так".

Залиште право на вибір спеціаліста або формату (онлайн/офлайн) за підлітком.

Який міф про психологів у вашій родині досі заважає звернутися по допомогу?

Батьківський словник: Фрази-руйнівники vs Фрази-рятівники

Замість:

~~Не вигадуй проблеми,
це дурниці!~~

~~У твої роки я про таке
навіть не думав.~~

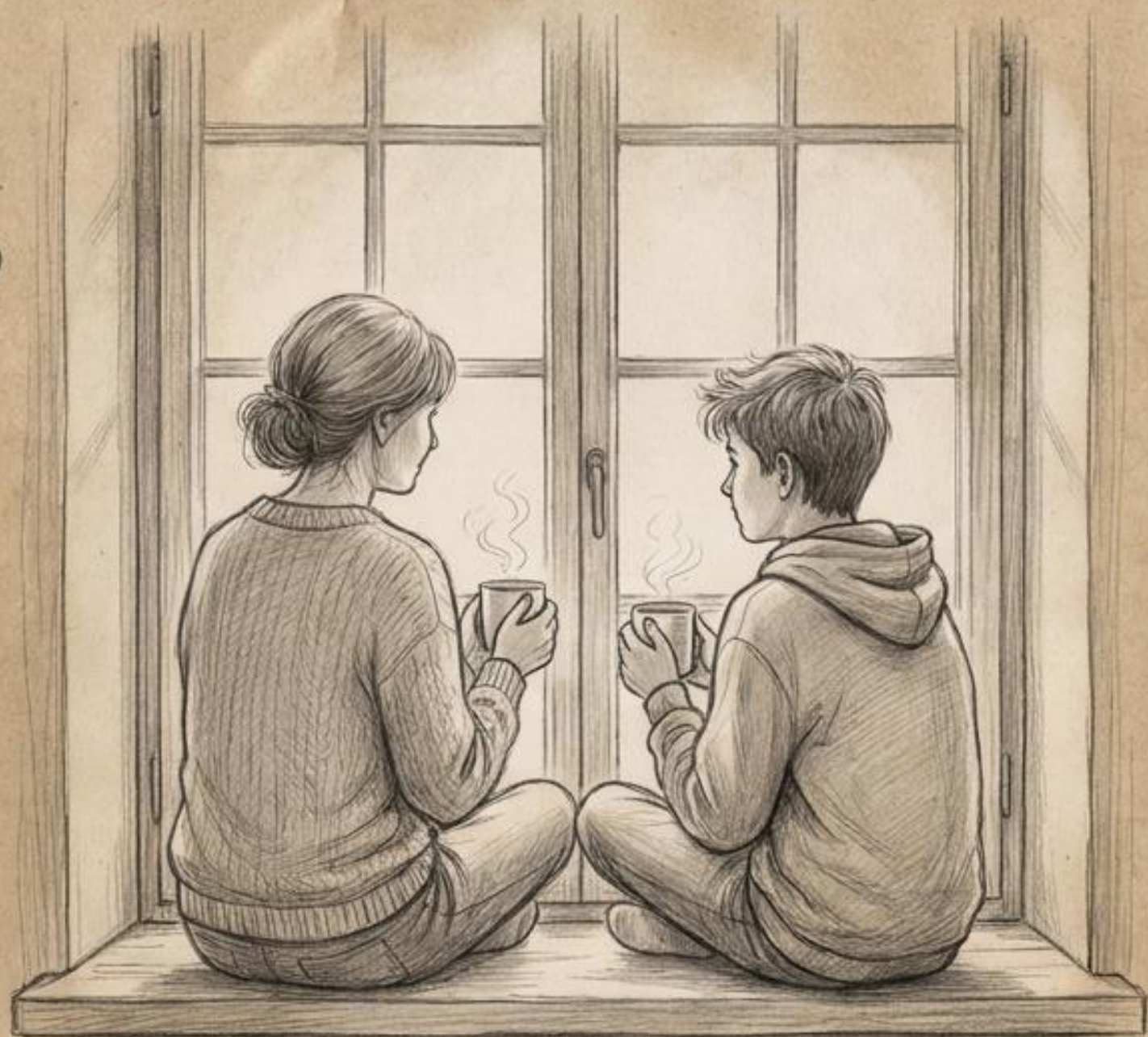
~~Просто заспокойся і
візьми себе в руки!~~

Скажіть:

Я бачу, як це важливо
для тебе.

Мені шкода, що тобі
зараз так важко. Я поруч.

Як я можу тебе підтримати
просто зараз?



*Під маскою
підліткового бунту
завжди ховається
дитина, якій
просто страшно.*

Найкраще, що ви можете дати своїм дітям — це ваш спокій та прийняття.
Будьте їхньою безпечною гаванню.

