

# Поддержка **в критических ситуациях**



## **Подростки: как вести непростой разговор**

Сюрпризы, которые подбрасывает нам жизнь, порой способны поставить в тупик любого взрослого. А объяснить их подрастающему поколению становится поистине нетривиальной задачей. Многим родителям трудно говорить со своими детьми на такие неудобные темы, как секс, наркотики, давление коллектива, травля со стороны сверстников или беременность в подростковом возрасте. Предлагаем вам несколько полезных советов на тему общения, реакций и обязанностей родителей. Надеемся, они помогут вам в разговоре с подростком, столкнувшимся с трудным выбором.



## Стратегии общения

- **Ищите индивидуальный подход** — Каждый ребенок уникален и по-разному реагирует на трудности. Подумайте, где подростку будет наиболее комфортно разговаривать, выражать сомнения и задавать вопросы. Некоторые подростки предпочитают вести общение в своей комнате. Другим проще открыться во время езды в машине или на прогулке. Помните о том, что подход, который вы выбрали к одному ребенку, может оказаться совершенно бесполезным в разговоре с другим.
- **Делитесь фактами** — Предоставляйте своему ребенку проверенную и полезную информацию. Изучите тему; не нужно ничего выдумывать, чтобы запугать ребенка или вызвать у него потрясение. Объясните, как найти качественную информацию в Интернете и как избежать ложных «фактов».
- **Ищите, с чего начать разговор** — Ищите возможности поднять сложную тему. Телепередача или сюжет программы новостей могут дать вам понять, что думает ваш ребенок по поводу той или иной проблемы. Следите за языком тела. Открыто выражайте свои чувства во время разговора.
- **Время от времени возвращайтесь к разговору** — Сложные темы лучше обсуждать несколько раз. У подростка могут возникнуть более глубокие вопросы, когда он станет старше и его восприятие изменится. Поэтому не следует пытаться втиснуть обсуждение сложных вопросов в разовый разговор.



## Реакции родителей

- **Не читайте нотаций** — Ваша цель — установить диалог, обменяться мнениями. Родительские наставления часто пугают подростков, и они могут эмоционально «закрыться». Но если подросток поймет, что вы его слышите, он с большей вероятностью прислушается к вам.
- **Избавьтесь от отвлекающих факторов** — Убедитесь, что вы в настроении вести трудные разговоры. Отвлекающие факторы мешают услышать и понять, что думает ваш ребенок. Отключите мобильный телефон, выключите телевизор и сосредоточьте все свое внимание на ребенке.
- **Не предполагайте** — Вы не знаете, что именно известно вашему ребенку по теме, которую вы обсуждаете. Возможно у него имеются неправильные представления о таких вопросах, как секс или употребление наркотиков. Вполне возможно, что ребенок знает об этом гораздо больше, чем вы считаете необходимым. Однако важно понимать, что если ребенок задает вопрос, это вовсе не означает, что он уже делает это. Дети приходят к вам потому, что им с вами комфортно, и ваши надуманные предположения рискуют серьезно подорвать их доверие.
- **Сохраняйте спокойствие** — Если подросток увидит в вас панику и тревогу, скорее всего, он не станет вам открываться. Сохраняйте спокойствие, слушая и задавая открытые вопросы (а не такие, на которые можно ответить односложно: «да» или «нет»). Постарайтесь, чтобы ваши слова не звучали как обвинение.
- **Демонстрируйте здоровые реакции** — Дети всегда смотрят на нас. Они следят за тем, как мы реагируем на сложные ситуации (смерть, кризис, неверное решение и т. д.). Наши действия дают им гораздо больше пищи для размышлений, чем наши слова.



## Обязанности родителей

- **Делитесь чувствами и ценностями** — Подросток знает, что у вас есть свои мнения, эмоции и ценности. Важно объяснить, почему вы считаете так, а не иначе. Если ребенок знает, что для вас важно, он с большей вероятностью будет учитывать собственные приоритеты в трудной ситуации.
- **Смотрите шире** — Когда вы обсуждаете правильный выбор, важно говорить о том, что побуждает принять именно такое решение. Объясните подростку, что правильный выбор повышает качество жизни и помогает прийти к цели.
- **Воздержитесь от критики** — Иногда вы можете случайно услышать, как ваш ребенок говорит о сомнительных решениях своего друга. Воздержитесь от критики и не спешите с выводами. Пройдитесь по возможным последствиям такого поведения и внимательно выслушайте мнение вашего ребенка о ситуации.
- **Не игнорируйте СМИ и социальные сети** — Воспитание подростков в мире, насыщенном средствами массовой информации, также сопряжено с уникальными вызовами. Например, более 75 процентов программ в прайм-тайм показывают привлекательные стороны сексуальной активности, и только 14 процентов демонстрируют риски и ответственность. Важно знать, что смотрит и читает ваш ребенок. А еще лучше, приготовьте попкорн и посмотрите что-нибудь вместе. Если вы проявите интерес к жизни вашего ребенка, вам будет проще наладить с ним общение.
- **Что дальше** — Сейчас подростки чаще общаются друг с другом в текстовых мессенджерах, чем лично или по телефону. После обсуждения сложного вопроса попробуйте написать ребенку что-нибудь позитивное. Не нужно бояться или пытаться что-то из себя изображать. Просто отправьте слова, которые хотите сказать. «Спасибо, что поделилась со мной своими мыслями. Люблю тебя!» — отличный способ выразить свою признательность, внимание и любовь.

Наконец, очень важно хвалить подростка за откровенность в сложных вопросах. Помогите ему понять, что скромность и честность сведут возможное наказание к минимуму. Сохраняя спокойствие и непредвзятость, вы демонстрируете своему ребенку, что с вами он в безопасности, поскольку вы на его стороне. И это поможет ему чаще обращаться к вам в сложных ситуациях.



## Поддержка в критических ситуациях, когда она вам нужна

Дополнительные важные ресурсы и информацию по поддержке в критических ситуациях см. здесь: [optum.com/criticalsupportcenter](https://optum.com/criticalsupportcenter).

# Optum

Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В чрезвычайных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайший пункт экстренной помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. По вопросам, связанным с конкретными проблемами со здоровьем, методами лечения и лекарственными препаратами, следует проконсультироваться с врачом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты могут быть недоступны в некоторых регионах. Действуют ограничения на размеры групп. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены. WF8463081 223388-092022 ОНС