# Как вдохновить подростка на поход к психотерапевту

Каждому из нас нужен хороший психотерапевт. Это как регулярный техосмотр машины, обновление телефона или медосмотр у врача. Все эти процедуры направлены на то, чтобы убедиться, что все работает правильно. Так почему бы не делать то же самое для психического здоровья?

Вдохновляя подростка на посещение психотерапевта, важно объяснить ему, что консультация у специалиста – это нечто полезное и позитивное. Подростки не должны думать, что только люди с серьезными проблемами обращаются за психологической помощью.

Не стоит откладывать поход к психотерапевту до какого-то серьезного психотравмирующего события. Напротив, консультация психотерапевта должна быть обычной процедурой для всех, кто хочет поддерживать здоровые отношения с собой и окружающими людьми и быть успешным. Это отличная возможность по-новому взглянуть на свои проблемы, поразмышлять о своей жизни и научиться новым стратегиям преодоления сложных ситуаций.

**Подросткам нужна психотерапия**

Сегодняшние подростки особенно уязвимы перед лицом психических расстройств. Они подвергаются постоянному давлению со стороны родителей, сверстников, учителей, тренеров и других людей. Им нужно успевать выполнять огромное количество дел дома и в школе и справляться с возрастными изменениями в теле и в психике.

Им нужно преодолевать ежедневный стресс, проблемы в школе, психологическое давление. Они впервые влюбляются и строят планы на будущее. Не каждый взрослый способен справиться с таким количеством нагрузки, что уж говорить о подростке, у которого практически нет жизненного опыта?

Именно поэтому любому подростку необходимо время от времени посещать психотерапевта и обучаться различным копинг-стратегиям, то есть стратегиям преодоления жизненных проблем. Не стоит дожидаться первых сигналов о том, что с вашим подростком что-то не так. Профилактика проблем – всегда лучше необходимости их устранять.

То, что поначалу могло казаться небольшим расстройством настроения, может быть началом подростковой депрессии, которая в течение следующих нескольких лет может превратиться в тревожное расстройство. Поэтому родители, которые заботятся о психическом здоровье своих детей так же, как и о физическом, делают поход к психотерапевту нормальной рутинной процедурой.

*Как вдохновить подростка обратиться к психотерапевту*

Возможно, когда вы впервые заговорите о посещении специалиста, ваши дети могут отреагировать весьма остро из-за сложившегося стереотипа о том, что к психотерапевтам обращаются только люди с серьезными нарушениями психики. Кроме того, они не хотят обсуждать свои личные проблемы с посторонними людьми. Они боятся, что терапевт расскажет то, что они обсуждали на приеме, их родителям.

*Как преодолеть эти трудности?*

**1. Познакомьте подростка с психотерапевтом до возникновения проблем**

Рассказывать о своих проблемах совершенно незнакомому человеку – непросто. Именно поэтому хорошей идеей будет познакомить подростка со специалистом еще до первой сессии. Так подростки смогут решить, подходит ли им этот психотерапевт. При знакомстве они узнают, как проходят консультации и как работает психотерапия.

**2. Обращайтесь за профессиональной помощью сами**

Ничто не влияет на подростка так, как личный пример его родителя. Если вы сами не боитесь обратиться за помощью психотерапевта, ваш ребенок тоже не будет этого бояться. Вам необязательно посвящать его во все подробности психотерапии, важен сам факт обращения за помощью. Кроме того, подростки больше доверяют психотерапевтам, к которым обращаются их родители.

**3. Позаботьтесь о конфиденциальности**

Возможно, поначалу вам будет не по себе при мысли, что ваш ребенок рассказывает о своих секретах не вам, а чужому человеку. Может быть, вам захочется спросить у психотерапевта, что они обсуждали и к чему пришли. Тем не менее, конфиденциальность является важнейшей частью психотерапии. Более того, психотерапия не будет эффективной, если подросток не будет чувствовать, что он может открыться, не боясь, что обо всем узнают его родители. Задача родителя здесь – поддерживать ребенка и не пытаться узнать больше, чем он готов рассказать.

**4. Найдите психотерапевта, специализирующегося на подростках**

Выбрать подходящего вашему ребенку психотерапевта может быть непросто. Наилучшим решением здесь будет обратиться к профессионалу, специализирующимся на подростках и их проблемах. Техники работы с подростками несколько отличаются от техник работы со взрослыми или детьми. Если психотерапевт умеет работать с подростками, клиенту будет проще ему доверять и принимать помощь.

Вести ребенка к психотерапевту против его воли – не самая лучшая идея. Подросток будет заранее настроен против любых вмешательств, что будет препятствовать психотерапии. Скорее всего, он просто будет сидеть и молчать, а вы при этом потратите немалые деньги.

Хорошо, когда психотерапия добровольна и является собственным выбором ребенка. Однако такой благоприятный ход событий не всегда возможен. Едва заметив настораживающие сигналы в поведении вашего подростка, обратитесь к специалисту – вместе с ним или без него. Возможно, это всего лишь ваша ошибка, но всегда лучше подстраховаться.

Оригинальная статья: Tyler Jacobson , - How & Why I Encourage My Teens to See a Therapist, February 2019

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: психотерапия, родители, дети, взрослые дети, подростки, семейная психология

Источник фото: unsplash.com

