

ПСИХОЛОГІЯ ПІДЛІТКІВ

Підлітковий вік представляє перехідну стадію між дитинством і юністю - цей особливо складний етап психічного розвитку. Підліток в цей час особливо вразливий. Навіть легка іронія і глузування щодо його фігури, зовнішності або ходи викликають часто бурхливу реакцію, бо для підлітка надзвичайно болючою є думка, що він смішний і безглуздий в очах оточуючих.

Батьки! Будьте більше друзями, ніж батьками. На цьому етапі дуже важливо, щоб ваша дитина усвідомила, що ви любите її та дбаєте про неї. Замість того щоб виносити догани за помилки, продемонструйте підлітку, що ви розумієте ситуацію й завжди готові його/її підтримати. Це одна з найкращих порад щодо виховання підлітків, яку вам варто прийняти.

Як реагувати батькам на самоушкодження підлітків

Самоушкоджуюча поведінка у підлітків. Коли бити тривогу? Які фактори ризику такої поведінки?

- Сам підлітковий вік, який ставить багато завдань перед незрілою психікою підлітка, є кризою ідентичності.
- Низька самооцінка.
- Булінг в школі.
- Сензитивний тип темпераменту.
- Імпульсивність, нездатність давати раду емоціям.
- Межовий розлад особистості.
- Депресія.
- Тривожні розлади.
- Посттравматичний стресовий розлад. (ПТСР), дитячі травми.
- Порушення харчової поведінки і т.д.
- Складні стосунки в сім'ї.

Які наслідки самоушкодження?

Виділяють позитивні і негативні. До позитивних відносять: швидке зменшення емоційної напруги, вихід з «емоційного оніміння» (коли нічого не відчуваєш) та інтенсивна реакція оточення (близькі налякані, відразу звертають увагу).

До негативних наслідків відносять: залежність від цих дій (це як протоптана доріжка в головному мозку, чим більше робиш, тим більше хочеться «по ній ходити»), сором, страх показати своє тіло, негативні реакції оточення, сприйняття як «божевільного».

Важливі акценти при бажанні зашкодити собі:

1. УВАГА – змінити фокус уваги з середини назовні.
2. ТІЛО (холодна вода в обличчя; біг, душ, дихання)
3. ПОЧУТТЯ (заземлення через органи чуття (запах, звук, їжа і т.д.)
4. ДУМКИ (Рима, повторювана фраза, молитва, те, що зніме зацикленість)
5. ДІЇ (соціальна підтримка або дія, на якій можна довго зосередитися)

Позиція батьків до цієї проблеми повинна бути усвідомленою і дорослою, а саме:

1. Приймати і не критикувати за почуття, валідизувати їх. Часто батьки бачать страждання, але не знаючи, що з цим робити, відразу починають переживати,

метушитися. Просто прийміть той факт, що підлітку погано і все. Фраза: «Я бачу як тобі боляче, я відчуваю твій біль. Чим я можу тобі допомогти?» сама по собі може мати терапевтичний ефект.

2. Розмовляйте! Якщо підліток ділиться, то кидайте все і слухайте. Це зараз набагато важливіше будь-яких домашніх справ.

3. Вчіться слухати не критично. Будь-яка критика зіграє проти вас.

4. Тримайте лід в морозильній камері, його дія подібна дії при самопорізах (при сильному бажанні порізати себе, використовувати лід на внутрішню поверхню руки, холодну воду).

5. Запропонуйте допомогу психолога/психотерапевта.

І, нарешті, хороша новина, за статистикою, до 20-23 років підлітки переживають цей непростий період свого життя під назвою «підлітковий вік» і самоушкоджуюча поведінка проходить сама собою. Але, щоб пережити цей непростий період без особливих наслідків, шановні батьки, рекомендую озброїтися батьківською усвідомленістю, яка полягає в формуванні здорової батьківської позиції, що б не відбувалося!

Що робити, якщо мою дитину цькують у школі, як побороти булінг

Цькування є однією з найпоширеніших форм булінгу дітей у школах. Образливі слова та вчинки з боку однолітків залишають свій слід на психологічному здоров'ю дитини. Реагувати на булінг спокійно не можна, цю проблему потрібно розв'язувати.

Що робити, якщо твоя дитина стала жертвою булінгу у школі та як її захистити від нього?

Поняття “булінгу” у школі

Булінг — це цькування або залякування. Зазвичай він повторюється систематично і проти волі людини, яка від цього страждає. У нього є різні форми: з “жертви” можуть насміхатися, принижувати, залякувати, штовхати й багато іншого. У більшості випадків булінг відбувається у школі.

— Є булер, жертва і спостерігачі. Найчастіше, булери — це діти, в яких у сім'ї також є приниження. Можливо, надто вимогливі батьки, вдома кричать на дітей, принижують їх, чи вони бачать як, наприклад, тато цькує маму — і відбувається наслідування. Тобто, дитина в школі або “відігрується” на інших або копіює поведінку свого дорослого. Булерами теж можуть бути діти, яким все дозволено, вони знають, що їм за це нічого не буде.

Жертвами натомість стають діти з заниженою самооцінкою, які залежать від інших, не мають своєї думки. Ці діти не можуть ніяк відповісти на цькування. Дуже часто причина цього — це відсутність підтримки зі сторони батьків.

— Якщо ваша дитина не хоче йти до школи, не розповідає, які відносини в школі з однолітками, стала закритою чи агресивною, втратила апетит, стала гірше навчатись — все це може бути причиною цькування вашої.

Батькам потрібно обов'язково дізнатись, чому це відбувається. Спробувати поговорити з дитиною, допомогти, сходити в школу до вчителя чи поговорити з однокласниками.

Якщо дитина зазнає цькування, то тільки дорослий може захистити її від цього. І чим швидше батьки це зроблять, тим краще буде для їх дитини.

При тому, зараз діти дуже чутливі, вже неодноразово виникає все більше і більше дитячих самогубств. Тому потрібно діяти негайно щойно побачили, що з вашою дитиною щось не так. Найголовніше, дитина повинна бачити, що ви на її боці.

Як правильно діяти при булінгу?

Якщо батьки дізнались про булінг над своєю дитиною, відразу потрібно йти до вчителя і з ним вирішувати, як діяти далі. За потреби залучати директора, психолога, батьків кривдника.

Батьки не можуть прийти до кривдника і почати з ним розбиратись самостійно — за це можна отримати судовий позов за залякування чужої дитини. Тому потрібно весь процес повинен проходити через школу.

Не рідко свідками цькування стають і вчителі. Це найперші люди, які можуть зарадити ситуації та допомогти. Вчителі мають пояснити кривднику, що його поведінка неприйнятна та може призвести до серйозних наслідків.

При повторенні ситуацій педагог має залучати інших спеціалістів – директора, шкільних психологів, соціальних педагогів та батьків учнів.

Як запобігати цькуванню?

Найкращий спосіб боротьби з булінгом – це його профілактика.

• Виховна робота вчителів

Вчителі на виховних годинах мають розповісти інформацію про конфлікти та способи їх вирішення.

• Детальніше вивчення булінгу

Разом з учнями дивитись ознайомчі відео, фільми про булінг та яку шкоду він за собою приносить

• Формувати в дитини “здорову” самооцінку

Розвивати унікальність, сильні сторони, це підвищить впевненість дитини в собі. Таким чином вона зможе відповісти кривднику, а не замкнутись через свої комплекси

• Не ігнорувати проблему

Потрібно говорити з дитиною про ситуації булінгу, пояснювати, до кого вона може звернутись, якщо ситуація повториться, та як правильно відстоювати свої кордони

• Розмови в родині

Пояснення того, як діти повинні діяти, якщо їх починають цькувати, та чим це може обернутись для тебе

• Тепла атмосфера в сім'ї

Родина, де панує повага одне до одного, підтримка і розуміння, щоб діти не боялись ділитись своїми переживаннями з батьками.