

Соціальні зміни, що відбуваються з підлітками

Підлітковий вік вважають найскладнішим періодом не тільки в житті дитини, а й і їхніх батьків. З тривогою, стресом, апатією, які виникають внаслідок соціальних змін, підлітку не впоратися самостійно. В цей час дуже важлива підтримка батьків



Пубертатний період – це час переходу від дитинства до дорослого життя. Цей період насичений емоційними потрясіннями та фізичними змінами. Підлітки ще не дорослаї, але вже і не назвеш їх дітьми. Пубертатний період може бути надзвичайно заплутаним і, як наслідок, підштовхнути дітків до ірраціональних дій.

Батьківська позиція:

- вчасно помітити
- з'ясувати, що відчуває дитина
- підтримати
- допомогти

Щоб досягти взаєморозуміння, нічого не пропустити та отримати бажаний результат - емоційно стабільну дитину, розглянемо, які саме соціальні зміни з нею відбуваються.

Соціальні зміни в пубертатний період

1. Пошук власної ідентичності



- пубертатний період нерідко буває надто заплутаним для дитини: вона не в змозі зрозуміти світ дорослих і застосовувати свій попередній дитячий досвід. Тому їй ще важко зрозуміти, хто ж вона насправді: дорослий чи дитина;

- дитина намагається зрозуміти, як влаштований світ дорослих і як їй слід поводитися в різних ситуаціях;

- ставлення як до дитини ображає підлітка, він вважає це образливим. Але якщо ви будете ставитись занадто як до дорослого й вимагатимете відповідної поведінки, він може подумати, що ви обмежуєте його, і відмовиться дотримуватися правил;

- намагаючись знайти себе, дитина братиме на себе дедалі більше відповідальності, з якою не завжди зможе впоратися.

Поради батькам

Ставтеся до дитини як до людини, яка поєднує риси дорослого й дитини. Переконайтеся, що ви приділяєте їй любов і увагу, необхідні всім дітям, але й давайте їй більше самостійності та відповідальності.

2. Проблеми із самооцінкою

- нові знайомства, поява багатьох друзів. Підліток порівнює себе з новими людьми, яких зустрічає в житті;
- нові обов'язки і зміни заплутують дитину. З'являються думки про те, чи здатна вона приймати зважені рішення й чи достатньо сильний має характер;
- у цей період дитині важливо демонструвати силу свого характеру в присутності друзів і однолітків. Плутанина в думках і фізіологічні зміни змушують підлітків сумніватися в собі, створюючи негативний образ власного «Я».



Поради батькам

Підтримуєте дитину у всіх її справах не тільки словом, а й ділом. Покажіть дитині, що вірите у її сили, готові їй допомогти, якщо вона цього потребуватиме. Дайте дитині знати, що ви її любите й довіряєте їй, незалежно від того, що з нею відбувається.



3. Ризик небезпечної поведінки

- зміни, які відбуваються у житті дитини нерідко призводять до конфліктів. Підліток завжди опиратиметься правилам, аби показати свою незалежність;
- потреба дитини у свободі і прагнення довести всьому світові свою дорослість може справити на дитину негативний вплив;
- підлітки постійно потребують нових відчуттів і вражень. Погана компанія, нові друзі – можуть виявитися не найкращим прикладом для наслідування;
- підлітки в цей період прагнуть отримати новий досвід, пов'язаний із палінням, вживанням алкоголю, а також сексуальний досвід. Навіть якщо ви вже говорили з дитиною на ці теми, не варто виключати ймовірність, що вона потрапить під вплив друзів. Вам необхідно бути вкрай уважними, аби цього не сталося.

Поради батькам

Поважайте дитину в присутності її друзів (не читайте нотацій, не критикуйте, не принижуйте), бо це змусить її ще більше порушувати правила. Якщо вам не подобається компанія вашої дитини - поговоріть про це відверто і спокійно, не моралізуючи. Маючи підозри, що дитині загрожує небезпека або в неї може з'явитися залежність, проконсультуйтеся із фахівцем.





4. Депресія й думки про суїцид

- для пубертатного періоду характерним є цілий спектр різноманітних емоцій та відчуттів, зокрема в неї не виключені депресії різного ступеня тяжкості. Спираючись на любов, підтримку рідних і друзів підлітки у змозі впоратися з депресією самостійно.

- часта і різка зміна настрою. Найменші сторонні впливи спричиняють емоційні зміни. Дитина не розуміє, що саме робить її нещасною і не уявляє, як позбутися цього почуття;

- пубертатний період – це не тільки фізичні і психічні зміни, а й важливий період у навчанні, що є причиною додаткового стресу в дитини. Велике навчальне навантаження, підготовка до складання НМТ, конкурсних презентацій можуть призвести до депресії;

- підлітки прагнуть у всьому перевершити однолітків, зокрема й у навчанні. Це – крок до стресу і занепокоєння. У цьому віці дитина вперше стикається з багатьма новими явищами у своєму житті: спілкується з великою кількістю нових людей, активно взаємодіє з протилежною статтю, відчуває сексуальний потяг, намагається створити і зберегти позитивний імідж. Усе це й багато іншого здатне викликати в неї стрес;

- батьки мають зважати на прояви депресії в підлітка. Особливо уважними варто бути до самоушкоджень. Найпоширенішими симптомами депресії є безпричинний смуток, почуття непотрібності, низька самооцінка, зниження інтересу до улюблених занять, відмова від спілкування з друзями й сім'єю, пропуски занять. У неї виникають проблеми з навчанням, у спілкуванні з оточуючими.



Поради батькам

Якщо ви помітите котрісь із перерахованих симптомів у своєї дитини, поговоріть із нею й запитайте, що вона відчуває. Покажіть, що її почуття важливі для вас, і тому ви в жодному разі не будете її засуджувати. Розкажіть дитині про власний досвід у подолання підліткових труднощостей. Якщо у вас не виходить допомогти дитині, зверніться до фахівця. Депресія – небезпечне почуття, на прояви якого треба реагувати негайно.

Пубертатний період завжди пов'язаний зі змінами, а тому не хвилюйтеся, побачивши зміни в соціальному житті дитини. Будьте поруч, засвідчуйте дитині свої любов і підтримку, дбайте про її безпеку.

