

ПІДЛІТКОВИЙ ВІК – ЧАС ВИКЛИКІВ



Діти хочуть стати дорослими. Дорослі бажають стати дітьми. І лише підлітки вже втомилися від життя!)

ЯКЩО ВАША ДИТИНА:

- * має перепади настрою;
- * сумнівається у власних силах;
- * не вірить у себе;
- * часто протестує проти встановлених норм та правил;
- * проводить весь час за гаджетами чи з друзями, а батьків — ігнорує,
— ця брошура з корисними порадами і лайфхаками від психологів — **для вас!**

Як допомогти підлітку знайти свою ідентичність, сформувати характер і зробити важливі життєві рішення — **читайте далі!**



ТРУДНОЦІ, З ЯКИМИ СТИКАЄТЬСЯ ПІДЛІТОК

Підліток може годинами шукати сенс життя, але знайти шкарпетки у своїй кімнаті — це вже надто складне завдання:)

1 ПОШУК ВЛАСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ

Підлітки часто задають собі питання, хто вони є і якими хочуть бути. Це період, коли формується самооцінка, і може виникати внутрішній конфлікт через невпевненість у собі.

ЯК ДОПОМОГТИ?

Підтримуйте підлітка в самопізнанні, надавайте можливість висловлювати свої думки та почуття. Допоможіть дитині знайти свої цінності та пріоритети.

2 СОЦІАЛЬНИЙ ТИСК І ВПЛИВ ОДНОЛІТКІВ

Бути частиною соціальної групи для підлітка — надзвичайно важливо. Для нього забути вдома телефон — те саме, що для дорослого втратити зв'язок з цивілізацією. Це прагнення може призводити до тиску робити те, що очікує суспільство, навіть якщо ці вчинки суперечать його внутрішнім переконанням.

ЯК ДОПОМОГТИ?

Розвивайте критичне мислення, підтримуйте здорові соціальні зв'язки, заохочуйте підлітка до занять, які відповідають його інтересам та цінностям.

3 КОНФЛІКТИ З БАТЬКАМИ

Кожна ваша порада або прохання для підлітка сприймаються так, ніби ви щойно розповіли рецепт випічки на марсіанській мові? У підлітковому віці молоді люди часто прагнуть до більшої незалежності, що може призводити до конфліктів з батьками, які намагаються зберегти контроль або турбуються про їхнє майбутнє.

ЯК ДОПОМОГТИ?

Ведіть відкритий діалог, створіть атмосферу взаємної поваги, визначте чіткі межі і правила, які будуть прийнятні для обох сторін.



4 АКАДЕМІЧНІ ВИКЛИКИ

Уроки вдома нагадують вам новий вид екстремального спорту на виживання? Не дивно. Адже підлітки стикаються зі зростаючим тиском щодо успіху в навчанні, що може викликати стрес та тривогу.



ЯК ДОПОМОГТИ?

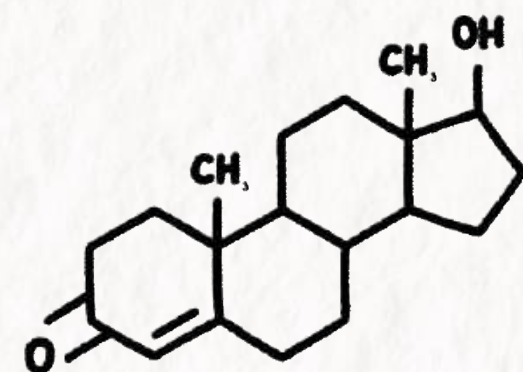
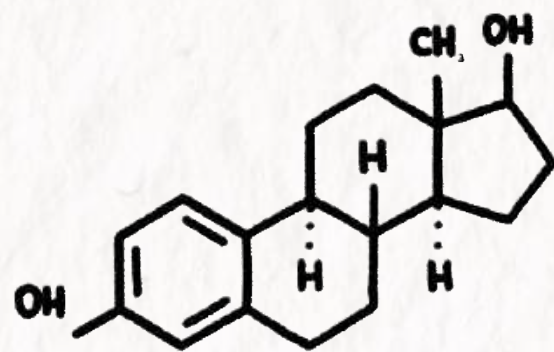
Разом із дитиною розробіть планування, щоб уникнути перенапруження.

Розподіл завдань на менші частини допоможе знизити рівень тривожності.

Спробуйте уникати надмірного акценту на оцінках. Важливо, щоб підліток розумів, що ви цінуєте його зусилля, а не лише результат. Часто підлітки намагаються уникнути розмов про школу, бо знають: коли батьки бачать погані оцінки, то звичайні бали перетворюються у величезну проблему.

5 ФІЗИЧНІ ЗМІНИ ТА САМОСПРИЙНЯТТЯ

Статеве дозрівання підлітків — це як отримати новий автомобіль, але без прав та інструкцій: ти радієш новим можливостям, але не зовсім розумієш, як користуватися ними. Гормональні зміни впливають на фізичний розвиток, і підлітки можуть почуватися незручно у власному тілі або відчувати незадоволення своєю зовнішністю.



ЯК ДОПОМОГТИ?

Дайте підлітку зрозуміти, що фізичні зміни є нормальними та природними. Обговорюйте ці зміни без осуду, щоб дитина не відчувала сором або страх.

Підтримуйте підлітка в розвитку здорового ставлення до свого тіла. Уникайте критики або порівнянь з іншими, і замість цього підкреслюйте унікальність і позитивні якості вашої дитини.

Допоможіть підлітку зосередитися на його внутрішніх якостях і досягненнях, а не лише на зовнішньому вигляді. Це може допомогти зміцнити самооцінку та впевненість у собі.

Обговоріть з підлітком нереалістичні стандарти краси, які часто нав'язуються соціальними медіа. Навчіть дитину фільтрувати та критично оцінювати інформацію, яку вона бачить.

НЕГАТИВНА ПОВЕДІНКА

Мільйони підлітків хочуть врятувати нашу планету від забруднення. Мільйони їхніх батьків хочуть, щоб вони почали це зі своєї кімнати!

Коректна реакція на ці поведінкові прояви допоможе вам створити сприятливе середовище для розвитку підлітка, зменшити конфлікти та підтримати його на шляху до дорослішання.

Для підлітків характерні чотири основні психологічні реакції, які суттєво впливають на їхню поведінку. Ці реакції можуть бути як механізмами, так і проявом адаптації до нових умов життя.



ПРОТЕСТНА РЕАКЦІЯ

Підліток каже батькам: «Я вирішив стати вегетаріанцем».

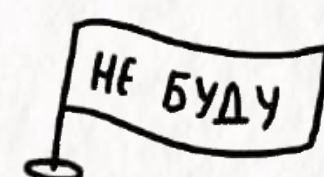
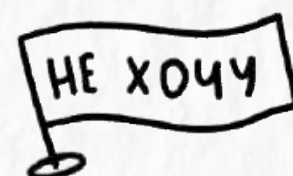
Батьки: «І чим же ти замінюєш м'ясо?»

Підліток: «Чіпсами!»

ЩО ЦЕ ТАКЕ

Здається, підлітки настільки вперті, що коли вони щось вирішили, то стають на своєму, як на барикадах, обороняючись з усіх сил. І поки ти намагаєшся знайти компроміс, вони вже оголосили тебе «ворогом народу»...

Підлітки часто протестують проти встановлених норм і правил, намагаючись відстояти свою незалежність і самостійність. Це може виражатися у відкритих конфліктах з батьками, вчителями або іншими дорослими.



ПРОЯВИ:

- * відмова виконувати вимоги;
- * небажання слідувати правилам;
- * агресивна або вперта поведінка.

ПРИЧИНИ:

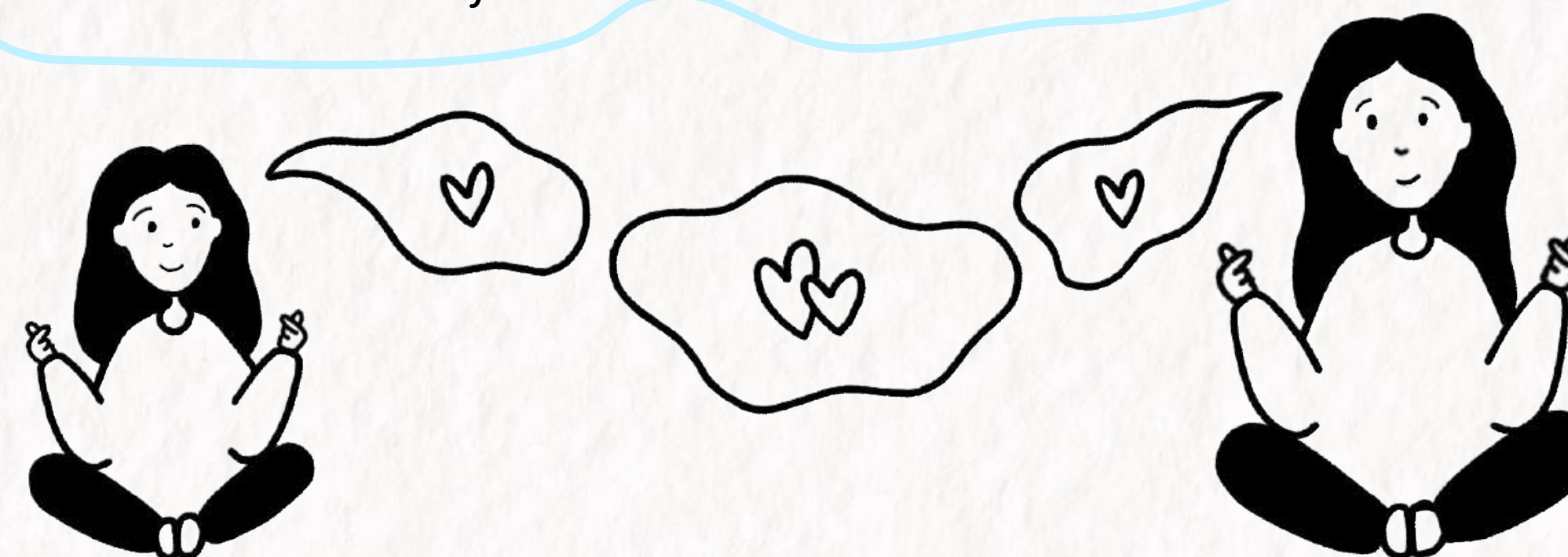
- * бажання утвердити свою особистість;
- * відчуття, що їхні інтереси та потреби не враховуються.

РЕКОМЕНДАЦІЇ

Зберігайте спокій і повагу: підлітковий протест часто спрямований на перевірку меж терпимості та авторитету дорослих. Важливо зберігати спокій, не відповідати агресією на агресію і показувати, що ви поважаєте їхні почуття.

Слухайте і ведіть діалог: дайте підлітку можливість висловити свої думки та пояснити свою позицію. Спробуйте зрозуміти його мотиви і причини протесту, ведіть відкритий і конструктивний діалог.

Визначте чіткі, але гнучкі межі: чітко формулюйте свої очікування та правила, але будьте готові до компромісів, де це можливо. Важливо, щоб підліток розумів, що межі існують для його безпеки та благополуччя.



РЕАКЦІЯ ЗАМКНУТОСТІ

Єдиний спосіб змусити підлітка вийти з кімнати — це повідомити, що на вулиці можна скачати новий мобільний додаток!

ЩО ЦЕ ТАКЕ

Деякі підлітки реагують на складні ситуації або внутрішні конфлікти, замикаючись у собі. Вони можуть уникати спілкування, ставати відстороненими і проводити багато часу наодинці, ніби шукають найкращу схованку від світу, куди може дістатись лише Wi-Fi.



ПРОЯВИ:

- * відчуженість;
- * відмова ділитися своїми переживаннями;
- * зниження інтересу до спільних заходів;
- * занурення у віртуальний світ або заняття, які не потребують взаємодії з іншими.

ПРИЧИНИ:

- * внутрішні страхи;
- * невпевненість у собі;
- * труднощі в налагодженні соціальних контактів;
- * конфлікти з однолітками чи дорослими.

РЕКОМЕНДАЦІЇ

Не тисніть на дитину: якщо підліток замикається в собі, не варто наполегливо вимагати від нього відкритості. Це може тільки посилити його відчуженість. Дайте йому час і простір.

Пропонуйте підтримку: дайте зрозуміти, що ви завжди готові вислухати його, коли він буде до цього готовий. Запропонуйте свою допомогу, але не наполягайте на ній.

Заохочуйте соціальну активність: спробуйте залучити підлітка до спільних заходів, які відповідають його інтересам, наприклад, заняття спортом або хобі, що може сприяти поступовому виходу з ізоляції.



РЕАКЦІЯ КОМПЕНСАЦІЇ

Підліток каже батькам: «Я вирішив стати екологічно свідомим».

Батьки: «Чудово! І як це проявляється?»

Підліток: «Я обіцяю не викидати відходи в смітник, а зберігати їх у своїй кімнаті!»

ЩО ЦЕ ТАКЕ

Підлітки мають талант до того, щоб компенсувати свої внутрішні конфлікти або невдачі за рахунок досягнень в інших сферах. Якщо щось не складається в школі чи стосунках, вони раптом стають чемпіонами в грі на гітарі, майстрами кулінарії або експертами з вирощування кімнатних рослин.



ПРОЯВИ:

- перебільшене бажання бути першим;
- прагнення досягати високих результатів, іноді за рахунок інших.

ПРИЧИНИ:

- низька самооцінка;
- страх бути неприйнятним;
- відчуття неспішності у важливих для себе аспектах життя.

РЕКОМЕНДАЦІЇ

Не тисніть на дитину: якщо підліток замикається в собі, не варто наполегливо вимагати від нього відкритості. Це може тільки посилити його відчуженість. Дайте йому час і простір.

Пропонуйте підтримку: дайте зрозуміти, що ви завжди готові вислухати його, коли він буде до цього готовий. Запропонуйте свою допомогу, але не наполягайте на ній.

Заохочуйте соціальну активність: спробуйте залучити підлітка до спільних заходів, які відповідають його інтересам, наприклад, заняття спортом або хобі, що може сприяти поступовому виходу з ізоляції.

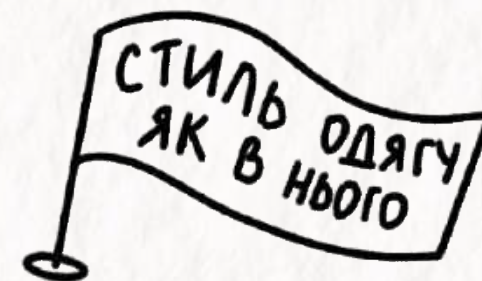


РЕАКЦІЯ ІМІТАЦІЇ

Якщо молодь здається вам дурною, подумайте про те, що навчало їх ваше покоління!

ЩО ЦЕ ТАКЕ

Підлітки можуть імітувати поведінку, стиль одягу, манери мовлення та інші особливості своїх кумирів або людей, яких вони вважають авторитетними. Часто вони роблять це з таким завзяттям, наче готуються до конкурсу двійників. Часом здається, ніби ти живеш просто на знімальному майданчику! А коли виявляється, що вдома немає того ж бренду води, що п'є їхній улюблений артист, починається справжня драма — мовляв, як тепер досягти досконалості?



ПРОЯВИ:

- наслідування моделей поведінки зірок, однолітків або дорослих;
- намагання виглядати, як хтось інший.

ПРИЧИНИ:

- бажання бути прийнятим у певну групу;
- пошук власної ідентичності через наслідування.

РЕКОМЕНДАЦІЇ

Заохочуйте самовираження: допомагайте підлітку розвивати власний стиль і індивідуальність. Підтримуйте його в пошуку своїх захоплень та інтересів, щоб він міг виразити себе.

Обговорюйте авторитети: підлітки так захоплюються своїми кумирами, що замість того, щоб спитати поради в батьків, вони спочатку перевіряють, що з цього приводу сказав їхній улюблений блогер. Поговоріть з підлітком про тих людей, яких він імітує, і чому вони йому подобаються. Це може допомогти краще зрозуміти його цінності та переконання.

Навчайте критичному мисленню: заохочуйте підлітка ставити під сумнів те, що він бачить і чує від інших. Навчайте його перевіряти інформацію та робити власні висновки, а не сліпо наслідувати інших.





З ЦІЄЇ СТОРІНКИ МАКСИМАЛЬНО СЕРЙОЗНО

Тема цього розділу важлива: ми поговоримо про складні і часом страшні речі, з якими стикаються підлітки — булінг, негативний вплив соцмереж і самогубства. Це – складні і болючі питання і, як батьки, ви можете відчувати тривогу або навіть паніку. Але пам'ятайте: **ви не самі в цій ситуації!**

Давайте разом спробуємо розібратися, як допомогти нашим дітям залишитися сильними, навіть коли здається, що весь світ проти.

P.S. Валеріана може бути під рукою, але наша головна зброя — **це знання та підтримка!**

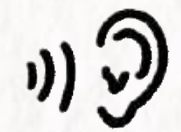


ПІДЛІТКОВИЙ БУЛІНГ



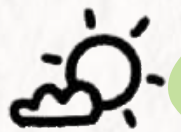
Підлітковий булінг – серйозна проблема, яка може мати значний вплив на психічне та фізичне здоров'я дитини. Це виклик, з яким стикаються багато батьків, але не варто впадати у відчай. Навіть якщо часом здається, що ситуація виходить з-під контролю, важливо пам'ятати: ваша підтримка і любов – найсильніші суперсили в боротьбі з цією проблемою. І хоч іноді хочеться втекти на безлюдний острів, ви маєте більше впливу, ніж можете собі уявити.

КІЛЬКА ПОРАД, ЯКІ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ, ЯКЩО ДИТИНА ЗАЗНАЄ БУЛІНГУ



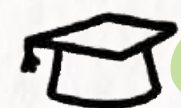
СЛУХАЙТЕ ТА ПІДТРИМУЙТЕ СВОЮ ДИТИНУ

Будьте уважними: якщо дитина говорить про булінг, слухайте її без перебивань. Не знецінюйте її почуття. Проявляйте розуміння: поясніть дитині, що вона не винна в тому, що відбувається, і що ви – на її боці.



ЗБЕРІГАЙТЕ СПОКІЙ

Не панікуйте: важливо не демонструвати свої емоції занадто явно, щоб не налякати дитину ще більше. Обдумуйте наступні кроки: поговоріть з дитиною про те, як вона хоче, щоб ви діяли. Можливо, вона хоче, щоб ви зв'язалися з школою, або навпаки, щоб тримали це в таємниці.



ВЖИВАЙТЕ ЗАХОДІВ У ШКОЛІ

Співпрацюйте з вчителями: важливо, щоб школа знала про ситуацію. Обговоріть з вчителями та адміністрацією можливі рішення. Запитайте про політику школи: переконайтеся, що школа має чіткі правила щодо боротьби з булінгом і що ці правила виконуються.



ПІДТРИМУЙТЕ СОЦІАЛЬНІ НАВИЧКИ ДИТИНИ

Розвивайте впевненість: допоможіть дитині знайти способи розвинути впевненість у собі, наприклад, через хобі чи заняття, які їй подобаються. Підтримуйте дружні стосунки: сприяйте розвитку дружніх зв'язків з однолітками поза школою.



ЗАХИЩАЙТЕ ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ

Обговоріть можливість терапії: якщо булінг залишає глибокий емоційний слід, зверніться до психолога. Слідкуйте за змінами в поведінці: якщо ви помічаєте ознаки депресії, тривоги чи інших проблем, не відкладайте звернення до фахівців.



СТЕЖТЕ ЗА БЕЗПЕКОЮ В ІНТЕРНЕТІ

Навчіть безпечного користування інтернетом: обговоріть з дитиною правила поведінки в мережі та ризики кібербулінгу. Перевіряйте активність в соціальних мережах: регулярно цікавтеся, як дитина використовує соціальні мережі, і переконайтеся, що вона знає, як захистити себе онлайн.

СУЇЦИДАЛЬНА ПОВЕДІНКА

Суїцидальна поведінка в підлітків може бути досить складною для розпізнавання, але є певні маркери, які можуть вказувати на серйозний ризик. Знання цих маркерів дозволяє батькам своєчасно втрутитися та надати необхідну допомогу. Не варто відразу панікувати. Пам'ятайте, що ви найкраще знаєте свою дитину, і ваша уважність — це перший крок на шляху до підтримки. І так, іноді може здатися, що ви вивчаєте нову мову, але ж батьківство — це постійне вдосконалення, чи не так?

ОСНОВНІ МАРКЕРИ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКІВ

1 ВЕРБАЛЬНІ МАРКЕРИ

- * Прямі заяви: висловлювання на кшталт «Я більше не хочу жити», «Було б краще, якби мене не було».
- * Непрямі натяки: «Скоро все це закінчиться», «Вам буде краще без мене», «Немає сенсу продовжувати це життя».

2 ФІЗИЧНІ МАРКЕРИ

- * Зміни в апетиті та сні: різке збільшення або зменшення ваги, безсоння або, навпаки, надмірна сонливість.
- * Наявність самопошкоджень: порізи, опіки або інші видимі пошкодження, які можуть свідчити про спроби справитися з емоційним болем.

3 СОЦІАЛЬНІ МАРКЕРИ

- * Проблеми в школі: погіршення успішності, конфлікти з учителями або однолітками, часті пропуски занять.
- * Раптові зміни в стосунках: конфлікти або розрив стосунків з друзями, родиною, або навіть зниження комунікації.

4 ПОВЕДІНКОВІ МАРКЕРИ

- * Соціальна ізоляція: відмова від спілкування з друзями, родиною, уникання соціальних заходів.
- * Раптова зміна настрою: раптовий перехід від глибокої депресії до незвичайної спокійності або навіть радості.
- * Роздача речей: віддача цінних або значущих речей іншим людям.
- * Пошук інформації: активний пошук способів самогубства, перегляд відповідних сайтів або книг.
- * Підготовка до суїциду: планування та підготовка до вчинення суїциду, наприклад, придбання засобів або написання передсмертної записки.

5 ЕМОЦІЙНІ МАРКЕРИ

- * Глибока депресія: постійний смуток, відчуття безнадійності та безпорадності.
- * Почуття провини та сорому: постійні думки про власну нікчемність та відчуття, що вони є тягарем для інших.
- * Апатія: втрата інтересу до всього, що раніше приносило задоволення.

ПОРАДИ БАТЬКАМ

Говорити про самогубства нелегко, але знання і відкритий діалог — це перші кроки до захисту вашої дитини. І хоч іноді може здатися, що ви опановуєте зовсім нову науку, пам'ятайте: ви вже маєте необхідні навички, і разом ми можемо зробити важливі кроки для запобігання трагедії.

ВІДКРИТИЙ ДІАЛОГ

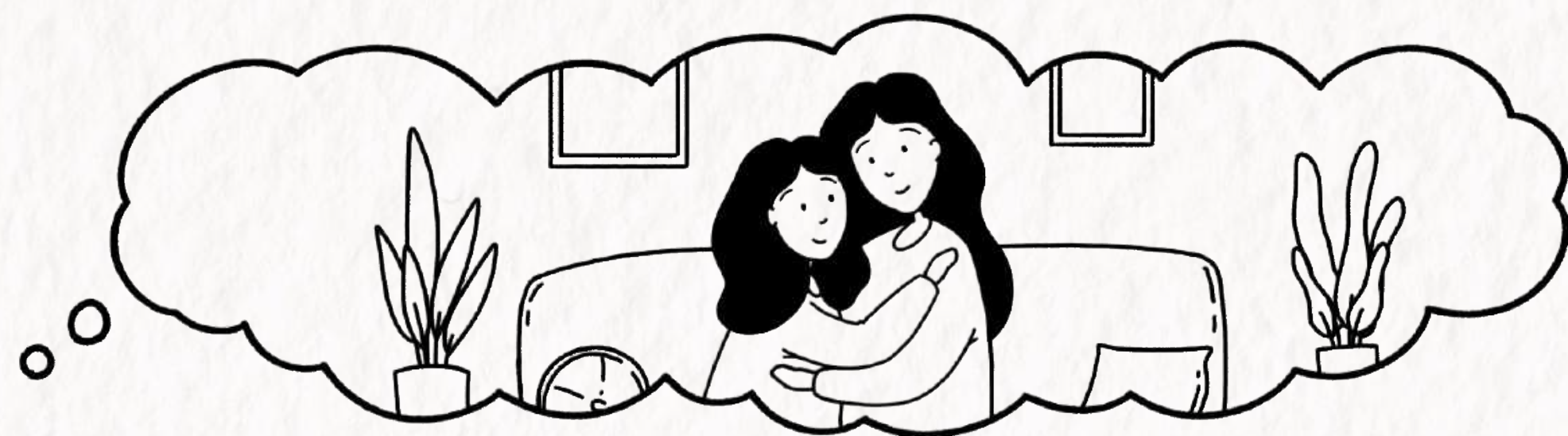
Не бійтеся почати розмову про суїцидальні думки. Запитайте прямо: «Ти думаєш про самогубство?» Це не спровокує спробу, але може відкрити підлітку можливість поділитися своїми почуттями.

ЗАЛИШАЙТЕСЯ НА ЗВ'ЯЗКУ

Дайте підлітку знати, що ви поруч і готові допомогти. Часто слухайте, не перебиваючи і не засуджуючи.

ЗАБЕЗПЕЧТЕ БЕЗПЕКУ ВДОМА

Видаліть з доступу підлітка будь-які предмети, якими можна завдати шкоди, включаючи ліки, гострі предмети, зброю.



ЗВЕРНІТЬСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ

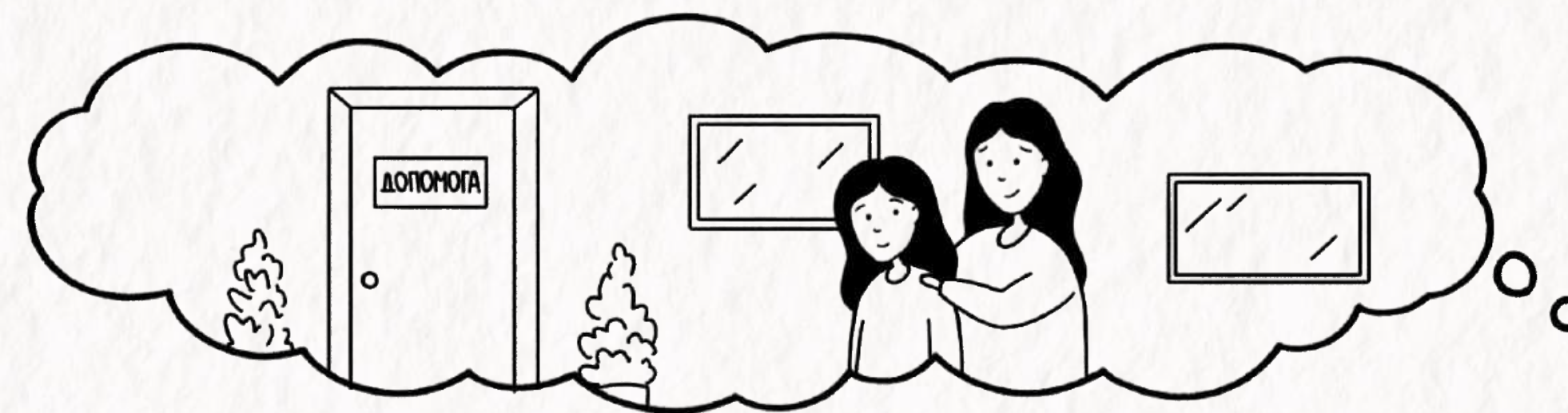
Якщо ви помічаєте ці маркери, негайно зверніться до психолога, психотерапевта або психіатра. Професійна допомога необхідна для вирішення ситуації.

ПІДТРИМУЙТЕ ВІДКРИТУ КОМУНІКАЦІЮ

Поговоріть з учителями, друзями та іншими дорослими, які можуть допомогти вам підтримати підлітка.

СУПРОВОДЖУЙТЕ ПІДЛІТКА ПІД ЧАС ЛІКУВАННЯ

Якщо вашій дитині призначено лікування, підтримуйте її на цьому шляху, регулярно відвідуйте консультації разом і допомагайте виконувати рекомендації лікаря.



СЕЛФХАРМ

Селфхарм (самопошкодження) — це свідоме заподіяння собі фізичної шкоди з метою виразити або полегшити емоційний біль, зняти стрес або напругу. Це небезпечна поведінка, яка може мати серйозні наслідки і вимагає негайної уваги. Селфхарм не завжди є спробою самогубства, але він часто свідчить про серйозні емоційні або психічні проблеми, що потребують втручання. Як батьки, ви можете відчувати тривогу чи розгубленість, але пам'ятайте: ваша підтримка і розуміння є ключовими в допомозі вашій дитині впоратися з цими складнощами. Ви вже на правильному шляху!


ПРИЧИНИ СЕЛФХАРМУ

- 1 ЕМОЦІЙНЕ РОЗВАНТАЖЕННЯ:** підлітки можуть використовувати селфхарм як спосіб впоратися з сильними емоціями, як-от гнів, тривога, депресія або відчуття порожнечі.
- 2 КОНТРОЛЬ:** самопошкодження може давати відчуття контролю, коли інші аспекти життя здаються неконтрольованими.
- 3 ПОКАРАННЯ СЕБЕ:** підлітки з низькою самооцінкою можуть вважати, що заслуговують на покарання, і використовують селфхарм для цього.
- 4 ЗВЕРНЕННЯ УВАГИ:** у деяких випадках селфхарм може бути криком про допомогу, коли підліток не може висловити свої почуття іншим способом.
- 5 ПІДТВЕРДЖЕННЯ ІСНУВАННЯ:** фізичний біль іноді сприймається як підтвердження реальності, особливо якщо підліток відчуває емоційну пустоту або оніміння.

ОЗНАКИ СЕЛФХАРМУ

- 1 РАНИ АБО ШРАМИ:** незрозумілі порізи, опіки, синці або сліди від інших форм пошкоджень, часто на руках, зап'ястях, стегнах або животі.
- 2 ПОКРИТТЯ ТІЛА:** підліток може носити довгий одяг навіть у теплу погоду, щоб приховати рани або шрами.
- 3 САМОТНІСТЬ І СЕКРЕТНІСТЬ:** уникнення соціальних ситуацій, замкнутість або приховування особистих речей.
- 4 ЗМІНИ НАСТРОЮ:** часті перепади настрою, депресія, тривога або раптова дратівливість.



 Своєчасна підтримка і коректне втручання можуть допомогти підлітку знайти здорові способи впоратися з труднощами та уникнути серйозних наслідків селфхарму. І хоча іноді здається, що ви боретеся з невидимим ворогом, пам'ятайте: ваша любов — це наче бронезилет для дитини. Разом ви можете знайти вихід з будь-якої ситуації!

ЯК ДОПОМОГТИ ПІДЛІТКУ, ЯКИЙ ЗАЙМАЄТЬСЯ СЕЛФХАРМОМ



ПІДТРИМКА БЕЗ ОСУДУ: не реагуйте агресивно або критично. Підліток потребує розуміння та підтримки, а не звинувачень.



ВІДКРИТА РОЗМОВА: обережно підніміть тему, висловіть свою турботу та готовність допомогти. Уникайте тиску або нав'язування рішень.



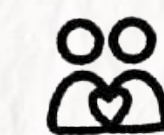
ЗВЕРНЕННЯ ДО СПЕЦІАЛІСТА: селфхарм — це серйозний сигнал, який вимагає втручання фахівця. Психолог або психотерапевт допоможуть знайти здорові способи впоратися з емоціями.



НАВЧАННЯ ЗДОРОВИМ МЕТОДАМ КЕРУВАННЯ ЕМОЦІЯМИ: допоможіть підлітку знайти альтернативи для вираження своїх почуттів, як-от малювання, письмо, фізичні вправи або медитація.



ЗАЛУЧЕННЯ ДО ГРУП ПІДТРИМКИ: групи однолітків, які стикалися з подібними проблемами, можуть надати важливу підтримку і розуміння.



ПОБУДОВА ДОВІРЧИХ СТОСУНКІВ: підтримуйте відкриту комунікацію та дайте зрозуміти, що підліток може звернутися до вас за допомогою в будь-який момент.

ЧОГО УНИКАТИ

- * Не ігноруйте проблему: селфхарм — це не «фаза», яку підліток просто переросте.
- * Не звинувачуйте і не соромте: це лише посилить почуття провини та ізоляції.
- * Не намагайтеся контролювати кожен аспект життя підлітка: це може викликати ще більший опір та бажання до самопошкодження.
- * Своєчасна підтримка і правильне втручання можуть допомогти підлітку знайти здорові способи впоратися з труднощами та уникнути серйозних наслідків селфхарму.



НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

Соціальні мережі можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на підлітків. Важливо, щоб батьки були обізнані про потенційні ризики та знали, як підтримати своїх дітей у безпечному та відповідальному використанні соціальних мереж.

1 ПРОБЛЕМИ З САМООЦІНКОЮ

Соціальні мережі часто створюють ідеалізовану картину життя, що може змусити підлітків почуватися невпевненими в собі, оскільки вони порівнюють себе з іншими.

2 ЗАЛЕЖНІСТЬ

Соціальні мережі можуть викликати залежність, коли підлітки витрачають занадто багато часу онлайн, нехтуючи іншими аспектами життя.

3 НЕБЕЗПЕЧНИЙ КОНТЕНТ

У соціальних мережах підлітки можуть стикатися з неприйнятним, шокуючим або небезпечним контентом, який може негативно вплинути на їхню психіку.

4 КІБЕРБУЛІНГ

Підлітки можуть стати жертвами онлайн-зущань, які можуть мати серйозні емоційні наслідки.

5 ВПЛИВ НА СОН

Підлітки часто користуються соціальними мережами до пізньої ночі, що може негативно впливати на якість сну.

6 НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Постійне використання соціальних мереж може призводити до тривожності, депресії та ізоляції.



ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ

СПІЛКУЙТЕСЯ З ДИТИНОЮ ПРО СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ

Поясніть ризики: обговоріть з підлітком потенційні небезпеки використання соціальних мереж, як кібербулінг чи порівняння себе з іншими.

Підтримуйте відкритий діалог: заохочуйте дитину ділитися своїми переживаннями і проблемами, з якими вона може стикатися онлайн.

КОНТРОЛЮЙТЕ АКТИВНІСТЬ ДИТИНИ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

Перевіряйте налаштування конфіденційності: допоможіть підлітку налаштувати акаунти в такий спосіб, щоб захистити їх від небажаних контактів.

Будьте в курсі, з ким спілкується ваша дитина: заохочуйте відкрите обговорення кола друзів і знайомств дитини в мережі.

НАВЧІТЬ РОЗПІЗНАВАТИ ТА РЕАГУВАТИ НА НЕБЕЗПЕКИ

Обговоріть ризики кібербулінгу: навчіть дитину, як розпізнати кібербулінг і що робити, якщо вона чи її друзі з ним стикаються.

Підтримуйте розвиток критичного мислення: навчіть підлітка ставити під сумнів інформацію, яку він бачить в інтернеті, і не сприймати все за щирю правду.

ВСТАНОВІТЬ МЕЖІ ЧАСУ ОНЛАЙН

Допоможіть підлітку встановити здорові межі щодо часу, проведеного в соціальних мережах.

Домовтеся про правила: визначте, в яких ситуаціях використання соцмереж допустиме, а в яких – ні (наприклад, за столом чи перед сном).

БУДЬТЕ ПРИКЛАДОМ

Контролюйте власний час у мережі: покажіть дитині, як важливо мати баланс між онлайн- і офлайн-життям.

Підтримуйте здорові онлайн-звички: демонструйте позитивний підхід до використання соціальних мереж.

СЛІДКУЙТЕ ЗА ПСИХОЛОГІЧНИМ СТАНОМ ДИТИНИ

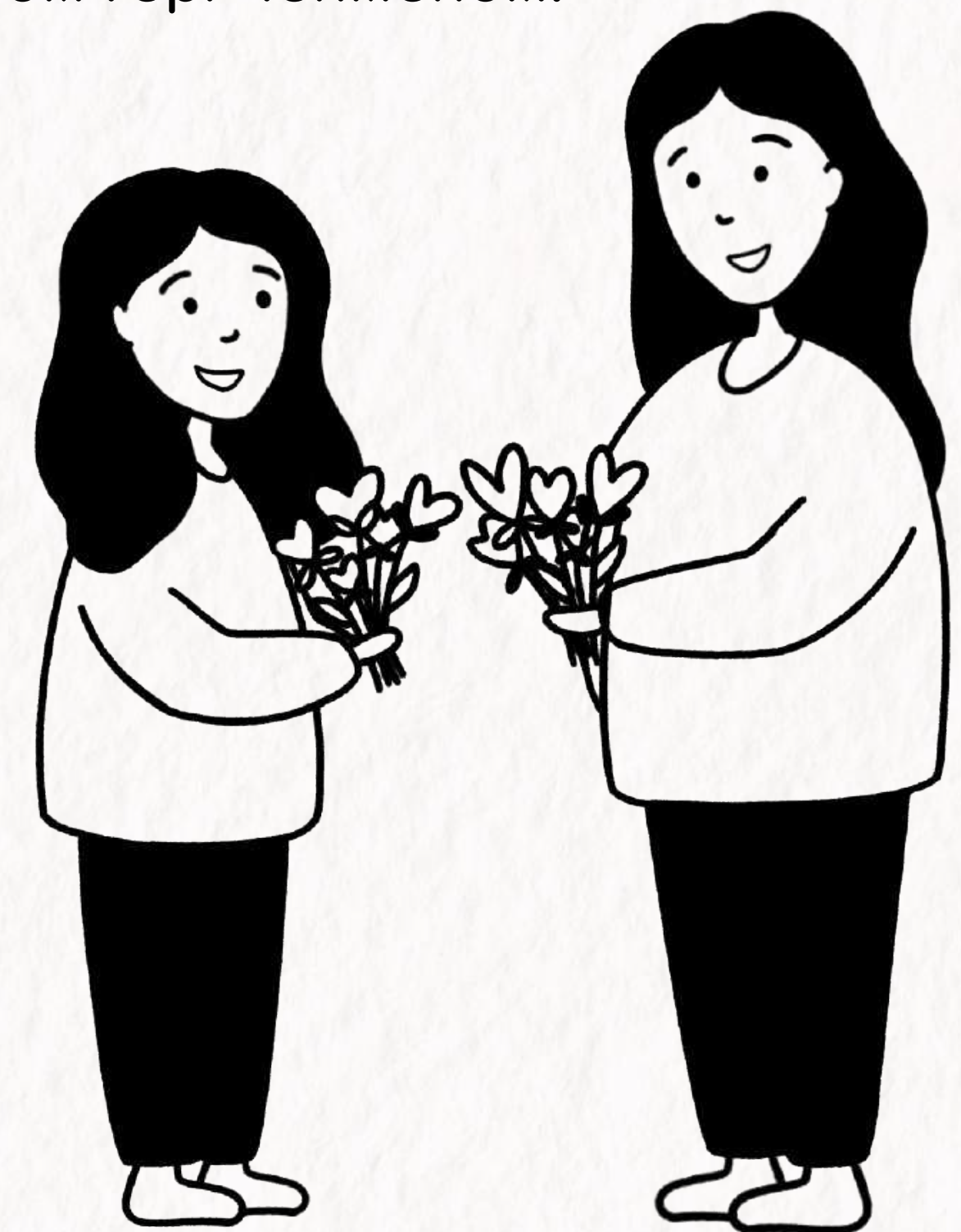
Звертайте увагу на зміни в поведінці: якщо підліток стає більш замкненим, тривожним або починає уникати соціальних контактів, це може бути сигналом до перегляду його взаємодії з соціальними мережами.

Обговоріть можливість професійної допомоги: якщо негативний вплив соціальних мереж стає помітним, зверніться до психолога для консультації.

МОВИ СПІЛКУВАННЯ З ПІДЛІТКАМИ АБО «ПРО ЛЮБОВ..»

*“Любов до дитини – це головна основа для виховання.
Без неї будь-які методи та поради не матимуть значення”, – Фредерік Дуглас*

- П'ять мов любові в спілкуванні з підлітком — це концепція, запропонована доктором Гері Чепменом. Вона допомагає зрозуміти, як різні люди сприймають і висловлюють любов.
- У спілкуванні з підлітками розуміння мов любові може бути особливо корисним, адже підлітки часто переживають складні емоційні зміни і потребують підтримки від дорослих.
- Знання потрібної «мови любові» допоможе уникнути ситуацій, коли ваша спроба показати турботу сприймається як підступна атака на особистий простір, а ви, у свою чергу, не будете змушені відгадувати, чому ваші обійми, компліменти чи інші дії були недоречними.



ОТЖЕ, ЗА ГЕРІ ЧЕПМЕНОМ ІСНУЮТЬ НАСТУПНІ П'ЯТЬ МОВ ЛЮБОВІ:

1 ЯКІСНИЙ ЧАС

Цікаво, а ті представники старшого покоління, які кажуть: «От ми в дитинстві лазили по будівлях, по дахах, крали яблука в сусідських садах, робили саморобні феєрверки, а сучасне покоління тільки й може, що за комп'ютером сидіти» і ті, що говорять: «Інтернет небезпечний для підлітків: там пропагуються руфінг, зачепінг, шопліфтинг та інші небезпечні захоплення», – це одні й ті самі люди, чи різні?

Деяким підліткам важливо проводити з вами час. Це може бути спільне хобі, прогулянка або просто розмова без відволікань на телефон чи інші справи. Важливо, щоб цей час був присвячений саме їм та їхнім вподобанням.

2 ФІЗИЧНИЙ ДОТИК

Підлітки вдають, що обійми — це для дітей, але як тільки батьки перестають їх обіймати, вони миттєво починають сумувати, наче котики, які чекають на ласку.

Обійми, поплескування по плечу, дружні доторки можуть бути важливими для підлітків, які сприймають любов через фізичний контакт. Однак важливо враховувати їхні особисті межі та комфорт. Розуміння того, яка мова любові є головною для вашої дитини допоможе встановити з нею більш глибокий і довірливий зв'язок, що дуже важливо під час підліткового віку.

3 СЛОВА ПІДТРИМКИ

Якщо підліток зняв навушники, то йому від вас щось потрібно.

Підлітки, які цінують цю мову любові, потребують добрих слів, похвали та підтримки. Це можуть бути як компліменти, так і просто щирі слова, які показують, що їхні зусилля помічають і цінують. Коли ваш підліток повертається додому з гарною оцінкою, ви можете сказати: «Я дуже пишаюся тобою! Ти справді доклав багато зусиль, і це видно!» Якщо ваша дитина переживає важкий період, скажіть: «Я знаю, що зараз тобі нелегко, але я вірю в тебе. Ти сильний/сильна, і я завжди поруч, щоб підтримати тебе».



4 ПОДАРУНКИ

На питання «Що ти хочеш в подарунок?» підлітки завжди відповідають: «Гроші або новий ґаджет». А коли отримують гроші, все одно витрачають їх на новий ґаджет!



Для підлітків, які цінують цю мову, подарунки є символом любові та уваги. Це не обов'язково мають бути дорогі речі, головне — знак, який демонструє, що ви про них думаєте, помічаєте їхні інтереси і готові витратити час на вибір чогось, окрім пари шкарпеток чи піни для гоління. Купіть підлітку книгу або аксесуар, про який він давно мріяв, і скажіть: «Я побачив/побачила це і згадав/згадала, як ти про це говорив/говорила. Сподіваюся, тобі сподобається!» Створіть власноруч невеликий сувенір або зробіть сюрприз, наприклад, коробку з його улюбленими ласощами.

5 ДОПОМОГА

Все справді відносно. Ось швидкість звуку часом буває дуже низькою: те, що ви кажете своїм дітям у підлітковому віці, доходить до них лише коли їм виповниться 40!



Підлітки, які цінують цю мову любові, відчувають себе потрібними, коли ви допомагаєте їм з чимось важливим, чи то навчання, робота по дому або вирішення проблем. Ваша підтримка показує, що ви готові стати на допомогу, навіть якщо це означає розплутати інтриги однокласників, закрученіші, ніж сюжет вашого улюбленого турецького серіалу або перемогти в битві з купою брудного посуду. Допоможіть підлітку з проєктом у школі: «Давай разом подумаємо, як можна зробити це завдання цікавим і креативним». Пропонуйте допомогу в складних ситуаціях, наприклад, допоможіть у виборі університету або проконсультуйте щодо майбутньої професії.

ВИ ДОЧИТАЛИ ДО 21 СТОРІНКИ І ВЖЕ ЗРОБИЛИ ВЕЛИКУ РОБОТУ!
ДЯКУЄМО ТА СПОДІВАЄМОСЬ, ЩО **РАЗОМ ВИ ЗМОЖЕТЕ ПОДОЛАТИ БУДЬ-ЯКІ ВИКЛИКИ!**

