

Підлітки: соціальні зміни під час дорослішання



Під час переходу від дитинства до дорослого життя підліток переживає фізичні зміни та емоційні потрясіння. Це час постійної невпевненості та заплутаності, яскравих гормональних сплесків та гострого відчуття життя. Найбільш важливі соціальні зміни, що переживають підлітки:

Пошук власної ідентичності

Період дорослішання завжди заплутаний для дитини. Вона намагається розібратись, як працює світ дорослих, як правильно поводитися. Її досвід дитинства не працює у дорослому світі. Крім того, нерідко підліток ідентифікує себе як дорослого, а ставляться до нього як до дитини.

У пошуках власної ідентичності, дитина з часом братиме на себе все більше відповідальності, проте не завжди справлятиметься з цим. Така поведінка – одна з найпоширеніших соціальних змін у період дорослішання дитини.

Що робити батькам:

Приділяйте дитині достатньо уваги і любові, але переконайтеся, що не обмежуєте її. Хай дитина матиме достатньо свободи для реалізації себе як дорослої людини. Ви маєте бути підтримкою. І ставтеся до неї, як до особистості, що поєднує риси дорослого і дитини.

Проблеми з самооцінкою

Пубертатний період – це час порівнянь. Дитина порівнює себе з друзями, зірками Інстаграму та Тік Ток, з новими людьми. Невпевненість у прийнятті рішень спонукає дитину до думок, чи здатна вона приймати зважені рішення, чи має достатньо вольовий характер.

Що робити батькам:

Підтримуйте дитину не тільки словами. Хай дитина відчуває, бачить і розуміє, що ви підтримуєте її, і будь-якої миті готові прийти на допомогу, якщо вона потрібна. Дайте дитині знати, що ваша любов не зникає, незалежно від того, що відбувається з дитиною.

Небезпечна поведінка

Підлітки завжди опиратимуться і відстоюватимуть свою свободу, навіть якщо її не забирали. Негативно впливає на поведінку гаряча потреба довести всьому світові свою правоту.

У постійному пошуку нових почуттів і вражень дитина може потрапити в погану компанію, почати вживати алкоголь, палити. Навіть якщо батьки проводять достатньо часу з дитиною, слово однолітків важить більше за слова батьків.

Що робити батькам:

Ніколи не читайте нотації і не сваріть дитину перед її друзями або однолітками. Це спричинить ще більший опір. Якщо вам не подобається нова компанія, поговоріть з дитиною спокійно, без настанов та моралізаторства. Найкращий варіант – стати дитині другом, якому можна довіряти.



Депресія і думки про суїцид

В цей період дитину накриває емоційними хвилями. Вона ще не вміє справлятися із власними почуттями, і дуже вразлива, навіть якщо не показує цього. Постійний стрес, боротьба за увагу, пошук власної ідентичності і ще низка психічних та гормональних причин призводять до невпевненості та суму. Дитина не розуміє, що саме є причиною її суму, і це ще більше занурює її в цей стан.

У пошуках правильної відповіді дитина може розчаруватися у світлих почуттях або запевнювати себе, що їй це незнайоме. Тоді її думки можуть повернутися у трагічний бік.

Що робити батькам:

Покажіть, що дитина неймовірно важлива для вас, і що б у неї не сталося, ви не будете її засуджувати. Якщо дитина готова слухати, розкажіть, як ви справлялися з подібними ситуаціями.

Якщо відчуваєте, що у вас не виходить допомогти, варто звернутися до фахівця. Особливо, якщо помітили, що дитина почала навмисно чи ненавмисно ранили себе.

