

Соціальні зміни, що відбуваються з підлітками

Пубертатний період – це час переходу від дитинства до дорослого життя. Упродовж цього періоду дитина переживає емоційні потрясіння та фізичні зміни. Вона ще не доросла, але її вже годі назвати й дитиною. Пубертатний період може бути надзвичайно заплутаним для дитини і, як наслідок, підштовхнути її до ірраціональних дій.

Як батьки ви завжди прагнутимете з'ясувати, що відчуває ваша дитина, й допомогти їй. Вам буде легше цього досягти, знаючи, які саме соціальні зміни з нею відбуваються.

Соціальні зміни в пубертатний період

Розгляньмо найбільш важливі соціальні зміни, що їх переживають хлопчики й дівчатка пубертатного віку.

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 намагатиметься зрозуміти, як влаштований світ дорослих і як їй слід поводитися в різних ситуаціях;

якщо ви ставитиметеся до неї як до дитини, вона вважатиме це образливим. Якщо ви будете ставитиметеся до неї як до дорослого й вимагатимете відповідної поведінки, вона може подумати, що ви її обмежуєте, і відмовиться дотримуватися правил;

намагаючись знайти себе, дитина братиме на себе дедалі більше відповідальності. І вона не завжди зможе впоратися із цим завданням. Це – одна з найпоширеніших соціальних змін у пубертатний період.

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

у пубертатний період у дитини з'являється багато нових друзів. Вона порівнює себе з новими людьми, яких зустрічає в житті;

нові обов'язки і зміни, що відбуваються з дитиною, заплутують її. Це спонукає її до думок 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 тілесні зміни змушують підлітків сумніватися в собі, створюючи негативний образ власного «я».

Поради батькам

Переконайтеся, що ви підтримуєте дитину у всіх її справах, і не тільки словами, а й діями. 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

дитина переживає багато змін, і це нерідко призводить до конфліктів. Підліток завжди опиратиметься правилам, аби ствердити 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. Ваша дитина може потрапити в погану компанію, а її нові друзі – 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

Не читайте дитині нотацій у присутності її друзів, бо це змусить її ще більше порушувати правила. Якщо вам не подобається компанія вашої дитини, поговоріть про це 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

у пубертатний період дитина може відчувати цілий спектр різноманітних емоцій, зокрема в неї не виключені депресії різного ступеня тяжкості. Багато дітей у змозі впоратися з депресією самостійно, спираючись на любов та підтримку рідних і друзів. Однак деякі підлітки, стикаючись із важкою депресією, потребують професійної допомоги;

підлітки почуваються сумними й нещасними з найменшого приводу. Дитина часто не розуміє, що саме робить її нещасною, при цьому не уявляючи, 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. Надалі така ситуація може 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;

батькам важливо звертати увагу на прояви депресії в підлітка. Особливо уважними варто бути до пошкоджень, які дитина завдає сама собі. Найпоширенішими симптомами депресії є безпричинний смуток, почуття непотрібності, низька самооцінка тощо. Також дитина може не виявляти інтересу до занять, які вона любила раніше, уникати спілкування з друзями й сім'єю, пропускати заняття або взагалі не ходити в школу. У неї виникають проблеми з навчанням і труднощі при зосередженні уваги.

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 подібні події, які ви пережили у підлітковому віці, а також про те, як ви впоралися зі своїми почуттями. 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 і дбайте про її безпеку.