



Підлітки та їхні основні психологічні проблеми - як поводитися батькам

Батьки тинейджера швидше за все колись стикалися з сумнозвісним підлітковим гнівом. Дитина може бути сварливою, грюкати дверима чи вмикати надто гучно музику. З чим пов'язані такі сплески злості? Як жити поруч із розгніваним підлітком? Та як підтримати себе й дитину?

Що може викликати гнів у підлітків?

У підлітків, які переживають період статевого дозрівання, природно загострюються емоції. Тому така поведінка не обов'язково пов'язана з тим, що батьки зробили або не зробили. Незалежно від того, наскільки хорошими є мама і тато, все одно можуть бути дні, коли підліток буде злитись на весь світ. Як батьки, ви, напевно, хочете зробити щось, щоб допомогти своїй дитині. Особливо якщо її гнів призводить до конфліктів з однолітками або членами сім'ї, агресивної поведінки чи заподіяння собі шкоди.

Для початку варто зрозуміти, звідки береться підлітковий гнів, і навчитися розпізнавати його ознаки. Гнів — це звичайна людська емоція, яку майже всі відчувають, коли щось іде не за планом. Підлітки можуть злитися з тих самих причин, що й усі інші:

несправедливість або кривда;

- ☐ відмова;
- ☐ втрата;
- ☐ розчарування;

Але тинейджери часто мають більшу чутливість до обставин. Це пов'язано з періодом їхнього розвитку.

Є кілька ймовірних причин, чому дитина може здаватися злішою, ніж зазвичай:

- ☐ **Гормони**

Гормони часто відіграють важливу роль в емоціях підлітка. Сплески тестостерону або естрогену можуть викликати у тинейджера підвищену

емоційність. Вони також можуть впливати на ділянки мозку, що відповідають за критичне мислення та стриманість. Це робить дітей більш схильними до вчинків під впливом емоцій.

□ **Проблеми вдома**

Будь-які потрясіння та конфлікти в сім'ї, стрес, пов'язаний з розлученням батьків або їхнім відчуженням одне від одного, також можуть вплинути на настрій підлітка. Гнів може бути заразним у певному сенсі: коли зляться батьки, це може робити і дитина.

Якщо ваш підліток розлютився, можливо, він злиться не на вас конкретно. Швидше за все, він може бути розчарований ситуацією, але не знає, як висловити свої почуття. Також можливо, що він вважає вас «безпечною» людиною, на яку можна виплеснути свій гнів. Інакше кажучи, підлітки знають, що ви не завдасте їм шкоди, поки вони вразливі.

□ **Стрес**

Хоча кожне покоління стикається з власними проблемами, не можна заперечувати, що сучасним підліткам доводиться боротися з унікально складною комбінацією стресових факторів. Наприклад, можлива небезпека, пандемія, зміна клімату, а в Україні ще й воєнний стан, повітряні тривоги та непередбачуваність ситуації. Більшість підлітків достатньо розумні, щоб усвідомити ці кризи, але вони все ще залишаються залежними від дорослих у питанні безпеки. Їхнє відчуття несправедливості та безсилля може стати потужною формулою для люті.

Основні ознаки гніву

Ось кілька ознак, що свідчать про те, що просто поганий настрій може незабаром перерости в істерику:

Більше рухів. Ваш підліток починає надто активно жестикулювати, наприклад, розповідаючи вам, як вчинив його друг.

Менше терпіння. Під час суперечки ваш підліток постійно перебиває вас, щоб повторити свої аргументи. І щоразу це відбувається все гучніше.

Нецензурна лексика. Тинейджер починає додавати у своє повсякденне мовлення більше образ та лайливих слів.

Менше манер. Ваш підліток говорить більш прямолінійно: «Чому ти не можеш вже приготувати вечерю?» замість того, щоб ввічливо сказати: «Я такий голодний. Може, ми поїмо?».

Пасивна агресія. Сарказм і заочухання очей можуть свідчити про гнів, що кипить під поверхнею.

Менше нюансів. Ви просите підлітка винести сміття, а він звинувачує вас у тому, що ви «завжди» бурчите на нього та «ніколи» не даєте йому вільного часу.

Це просто злість чи щось більше?

Цілком зрозуміло, що ви турбуєтесь про настрій свого підлітка. І логічно виникає запитання, як визначити, чи є його гнів тимчасовим, чи ознакою глибшої проблеми.

Гнів не завжди свідчить про психічний розлад. Але варто звернутися до фахівця, якщо ви помічаєте за своїм підлітком наступне:

- о поводиться фізично агресивно, кидається речами, штовхає людей або вступає в бійки;
- о має незрозумілі синці та шрами;
- о не може заснути або надто мало спить;
- о зациклюється на думках про людей, які несправедливі з ним, або часто говорить про помсту;
- о відсторонюється від усіх друзів та членів родини, а не лише від людини, з якою свариться;
- о здається надзвичайно чутливим до відмови або інтерпретує нейтральні зауваження як образу чи критику;
- о ніколи не відчувається щасливим чи радісним, навіть коли відбувається щось хороше.

Як підтримати свого тінейджера

☐ **Визнайте почуття**

Припустимо, ваша дитина прийшла додому розлючена через те, що друг «вкрав» її коханого/кохану. У вас може виникнути спокуса применшити значення ситуації і закликати її заспокоїтися. Але якщо ви проігноруєте обґрунтовані емоції підлітка, він може розсердитися на вас за те, що ви не стали на його бік.

Цей інцидент може здатися вам неважливим, але скоріш за все — це перший досвід вашої дитини, коли їй розбили серце. Ви можете підтвердити її почуття, просто вислухавши та визнавши їх. Фрази «схоже, тобі дуже боляче» або «мені шкода, що з тобою це сталося» можуть допомогти підлітку відчути, що його почули. Коли ви допомагаєте дитині пережити цей біль, її гнів може стати більш керованим.

Також, коли ви визнаєте почуття дитини, вона може легше приймати ваші поради, як контролювати свій гнів.

☐ **Допоможіть знайти вихід**

Один із корисних способів позбутися гніву — спрямувати його в інше русло. Дослідження показують, що фізична активність є одним зі способів випустити пару. Хоча ваш підліток все ще може почуватися засмученим через ситуацію, яка його розлютила, фізичні вправи допоможуть почуватися спокійніше.

Музика також може допомогти підліткам впоратися з гнівом. Якщо ваша дитина свариться з братами та сестрами або переживає розрив стосунків, напевно знайдеться пісня, яка відповідатиме її настрою.

Як батькам підтримати себе

Витримати гнів підлітка може бути випробуванням навіть для найстійкіших батьків. Ось кілька кроків, як підтримати себе:

☐ **Думайте про майбутнє.**

Підлітковий гнів не вічний. Хоча раннє статеве дозрівання може бути бурхливим, діти, як правило, стають спокійнішими, коли дорослішають.

☐ **Встановлюйте межі.**

Те, що ваш підліток злиться на вас, не означає, що він має право переходити особистості межі. Ви теж маєте почуття.

□ Виділіть час на себе.

Знайдіть годину, щоб насолодитися книгою або подрімати. Турбота про себе може зарядити вас енергією та допомогти зберегти холонокровність.

о Просіть про підтримку.

Навіть коли ви все робите правильно, батьківство іноді може здаватися непосильним. Поспілкуватися з друзями, які теж є батьками, попросіть їх підтримати вас.

Замість висновків

Виховуючи підлітка, ви також можете справедливо сердитися та мати поганий настрій. Але дратівливість і вередування — це нормальна частина дорослішання, тому зазвичай через них не варто втрачати спокій та сон.

Якщо ви стикнулися з гнівом вашого підлітка, зробіть глибокий вдих і згадайте: статеве дозрівання — це тимчасово, а сім'я — назавжди.

Пам'ятайте також, що ви не завжди можете захистити дитину від гніву, і не завжди хочете цього. Знову ж таки, гнів — це природно, й іноді це найбільш адекватна реакція на те, що відбувається в житті вашого підлітка. Головне — допомогти йому навчитися ефективно ним керувати.

Джерело: <https://osvitoria.media/opinions/pidlitkovyj-gniv-yak-batkam-zhyty-poruch-ta-pidtrymaty-dytynu/>

Шановні батьки!

Пропоную Вашій увазі мобільні застосунки та подкасти, які спрямовані на збереження та підтримання нашого психічного здоров'я.

Мобільні застосунки

Daylio — щоденник настрою

<https://play.google.com/store/apps/details?id=net.daylio>

Avocation — трекер звичок

<https://play.google.com/store/apps/details?id=app.avocation.avocation>

Norbu: медитація, дихання, сон

<https://play.google.com/store/apps/details?id=app.norbu>

Звуки для сну

<https://play.google.com/store/apps/details?id=sleepsounds.relaxandsleep.whitenoise>

UpLife (війна, щастя, емоційне відновлення, мотивація, зменшення занепокоєння)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.olearis.uplife>

BetterMe: Mental Health

(Вправи на подолання стресу, тривожності, стресу, усвідомлене харчування...)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.gen.bettermeditation>

VOS (трекер настрою, тести, афірмації, дихальні вправи, цитати, челенджі, медитації , звуки)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vos.app>

Подкасти

про психічне здоров'я

NV подкасти: Багатий внутрішній світ

<https://open.spotify.com/show/5yN6cnru4mV5yNV0gRfyQs>

(НЕ)ЗВИЧАЙНІ

Подкаст, у якому ви почуєте (не)звичайні історії про (не)звичайних людей

<https://open.spotify.com/show/1oHSZ40H00MCCj3YMMNxDL>

Подкаст — “Хтозна як з Анною Шийчук”

<https://open.spotify.com/show/2RjNt0xCkQPqEjL85FHWl6>

Простими словами

Подкаст про ментальне здоров'я: розмови із психотерапевтами

https://soundcloud.com/the_village_ukraine/sets/prostimi-slovami-mizh-nami

Повільна розмова

<https://open.spotify.com/show/0C4za80TBDsOnZA7sKIXNa>

War-life balance

Подкаст про те, як втримати баланс між війною та життям

Подкаст про свідоме життя та продуктивність, саморозвиток

<https://open.spotify.com/show/6Ehmzu7jeXZ977R6sH0sou>