



ЯК БАТЬКИ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ ДІТЯМ,  
ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ КРИЗУ  
ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ



*Зараз ми живемо у часі, який кидає всім виклики, у тому числі і підліткам. Втрата дому, переїзд у невідоме середовище, зміна школи, невпевненість і швидкі переміни повністю змінили наше повсякденне життя.*

*Важливим фактором, який допомагає підліткам побороти стрес є довірливі взаємовідносини у родині, коли батьки підтримують своїх дітей. При цьому батьки повинні бути уважними і сприяти покращенню самопочуття дітей. У всіх випадках допомагатиме бажання батьків дослухатися до всіх потреб і бажань підлітків і розмовляти про них.*

## 1 ПОЦІКАВТЕСЯ ЯК САМЕ ПІДЛІТКИ СПРАВЛЯЮТЬСЯ З СИТУАЦІЄЮ, ЯКА ВИНИКЛА

Необхідно виділити час для того, щоби розпитати підлітків про їх самопочуття. При цьому треба розуміти, що вони намагатимуться приховати почуття і не відкриватимуть свої страхи і проблеми, тому важливо при цьому бути наполегливими, але не нав'язливими. Треба сказати їм, що ми завжди готові до розмови, у будь-який час і всіма силами забезпечити обставини, щоби розмова відбулася.

Треба їх заспокоїти і сказати, що відчуття пригніченості, роздратування, страху і невпевненості у даній ситуації є нормальні і зрозумілі.

**При виникненні страхів і кризи підліткового віку необхідно приділити дітям більше часу, вислухати їх і перевірити чого саме вони бояться і з чим пов'язане настання кризи. Після цього треба спробувати доповісти, що на деякі речі і обставини ми не можемо впливати, але є багато речей чи обставин, на які ми маємо вплив і які ми можемо зробити.**





## 2 СПРОБУЙМО НАДАТИ ПІДЛІТКАМ ЯКОМОГА БІЛЬШЕ ЯКІСНОЇ І ЗРОЗУМІЛОЇ ІНФОРМАЦІЇ

**Широкое застосування сучасних технологічних засобів зв'язку надає легкий доступ до неперевіреної, неправдивої і абсолютно помилкової інформації, тому під час розмови необхідно попередити підлітків про цю небезпеку. І при цьому спонукати їх до того, щоби інформацію, яка їх цікавить, вони шукали разом з батьками з правдивих джерел.**

Необхідно багаторазово розпитувати підлітків чи не виникають у них якісь запитання або сумніви. При цьому не треба уникати тем, які особисто для вас, можливо, є неприємними, адже дефіцит інформації підлітки заповняють самостійно менш відповідним і продуктивним способом.



3

## БУДЬТЕ УВАЖНІ ЩОДО ВИНИКНЕННЯ ЗНАЧНИХ ЗМІН У ПОВЕДІНЦІ І ВИКАЗУВАННІ ПОЧУТТІВ

**Значні і несподівані зміни у поведінці і виказуванні почуттів можуть бути пов'язані з настанням кризи підліткового віку, станом пригніченості або депресії.** Увага дорослих і налаштування на вирішення проблем підлітків є першим кроком до визнання того, що криза підліткового віку настала, при цьому батькам можуть допомогти знання про те, які саме є характерні ознаки такої кризи.

“ Отже кожна маленька або велика незвичайна зміна є приводом розпочати відверту розмову. ”

Підлітки можуть демонструвати ознаки кризи підліткового віку наступними способами:

- Нехарактерна для підлітків зміна настрою - сильне або довготривале роздратування, відчуття знесилення, злість;
- Частіші або інтенсивніші конфлікти з оточенням або навпаки ухиляння від спілкування та припинення контактів з оточенням;
- Довготривале зниження або цілковита відсутність зацікавленості займатися активною діяльністю, яку раніше підліток залюбки виконував і на даний момент не існує причин для її припинення;
- Проблеми зі сном - важке засинання, нічні пробудження, частіші вигадки сну або дрімання протягом дня;
- Зміна апетиту та системи харчування, несподіване бажання їсти певний вид їжі, зміни у вазі;
- Проблеми з пам'яттю, мисленням і зосередженістю;
- Несподіване зниження старанності під час виконання своїх обов'язків;
- Великі зміни зовнішності або гігієнічних звичок;
- Виникнення ризикованої форми поведінки, коли підліток починає вживати алкоголь або психотропні речовини;
- Роздуми про самотравмування або самогубство.

Більшість вищеперелічених ознак (не всі) можуть бути зовсім нормальною частиною періоду розвитку підлітків, тому не всяка кожна зміна поведінки є ознакою глибокої кризи підліткового віку.



“ Проблеми з’являються тоді, коли ці ознаки і симптоми настільки виразні, що це починає обмежувати підлітка у його щоденному житті. При виникненні гострих криз і великих проблем необхідно терміново порадитися з лікарем або іншим спеціалістом, який надає свої послуги психологічної допомоги особам, які перебувають у складному кризовому становищі внаслідок ситуації, яка виникла в Україні та в цілому світі.



#### 4 ВІДКРИТА РОЗМОВА ПРО ВТРАТИ

Багато підлітків у ситуації, яка відбувається у наші дні стикаються з втратою близької людини, члена сім’ї або друга. Важливо, щоби протягом періоду туги і суму, підлітки отримували підтримку, опору і безпечне середовище. Декому допомагає безпосередня розмова і включення у різноманітну діяльність у час, коли вони тужать, іншим необхідно дати більше часу і простору для виказування своїх почуттів.

“ При розмові про втрати близьких людей необхідно враховувати вік і потреби підлітків, а також те, що туга і сум за близькими є унікальний процес, який кожен переживає по-своєму.

При цьому необхідно бути уважними на можливість виникнення страху смерті і підлітки можуть розпитувати або роздумувати про власну смертність. Буде добре, якщо до такої розмови ми всі будемо готові і відповідатимемо на всі поставлені запитання. Часто виникають відчуття сорому або провини, тому важливо швидко виявляти це і заспокоювати підлітків.

**Спробуймо бути щирими і відвертими щодо власного самопочуття і не приховувати свої переживання та біль. У випадку, якщо нам важко про це говорити, необхідно звернутися за допомогою до кваліфікованого спеціаліста, який допоможе вам або вашому підлітку.**



## 5 НЕ ЗАБУВАЙТЕ ПРО ВЛАСНЕ САМОПОЧУТТЯ

Необхідно часто виділяти час для себе, щоби розслабитися за допомогою дихання (застосовуючи техніки розслаблення), а також щоденно займатися фізичними або спортивними навантаженнями. Здоровий сон і збалансоване харчування сприятимуть покращенню вашого самопочуття.





“ Найкращу допомогу і підтримку ми зможемо дати підлітку лише тоді, коли самі почуватимемося добре і впевнено. ”

Змінивши державу проживання, ми втратили контакти з нашими близькими або контактуємо з ними на відстані (за допомогою телефона, комп'ютера, гуманітарних організацій). Зрозуміло, що ніщо не може замінити нам наші стосунки з близькими людьми і через це ми погано себе відчуваємо, але при цьому не забуваймо про тих, хто перебуває з нами тут і зараз. Дуже важливо щоби ми розмовляли з ними і підтримували один одного. також рекомендується знайомство з новими людьми, адже інколи розмова з малознайомими людьми відбувається набагато легше. У випадку виникнення важких форм депресій або проблем, необхідно терміново звернутися за допомогою до кваліфікованих спеціалістів.



**АВТОРИ:**

Мая Кланіч,  
Хелена Єрічек Кланцек,  
Сашка Рошкар,  
Аленка Танчіч Грум,  
Мая Рошкар

Любляна, 2022 рік



**MIRA**  
NACIONALNI PROGRAM EVOLUCIJSKE ZDRAVOTI

**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE