

Як уберегти дитину від сучасних загроз її здоров'ю та життю

У соцмережах доволі звичним є існування флешмобів чи різноманітних челенджів. Їх, здебільшого, влаштовують на підтримку когось, закликаннями до якоїсь дії або, на жаль, до ризикового експерименту. Так у лютому на Київщині двоє дівчат, як стверджують місцеві правоохоронці, подивилися відео в одній з популярних соціальних мереж, де пропонували випити таблетки і дізнатися, що буде після цього. Доза із 40 пігулок для однієї з дівчат виявилась смертельною.

Чому підлітки інколи йдуть на необдумані вчинки? Чи можна уникнути негативного впливу соцмереж, без яких люди не уявляють сучасний світ? Що може врятувати дітей від смертельного челенджу: батьківський контроль чи довірливе спілкування?

Підлітковий вік є одним із найкритичніших етапів життя. Вікові межі підліткового віку можуть знаходитись у діапазоні 11- 16 років, хоча у кожної дитини може починатись і закінчуватись раніше чи пізніше вказаного віку. Початок цього періоду можна помітити в **активних змінах фізіологічного розвитку, поведінки, смаків, поглядів** дитини.

Найбільш помітним є **нестабільний емоційний фон**, який багато в чому пояснюється активним виробленням організмом гормонів. Підліток може **болісно сприймати** дуже багато життєвих ситуацій та моментів.

У соціальному плані **збільшується значення спілкування з однолітками та друзями**, спілкування зосереджується у соціальних мережах, телефонних розмовах, зустрічах та прогулянках з друзями. **Батьки, родичі та вчителі відходять на задній план**. Так, підліток може нічого, або майже нічого не розповідати батькам про себе. Часто спостерігається



підвищення конфліктності у стосунках із батьками та старшими. Це зумовлюється **гострим проявом почуття дорослості, яке не є фактичним**, оскільки підліток залежний у фінансовому та інших планах від батьківської сім'ї.

Проте дитина **заявляє про свою позицію, хоче мати такі ж самі права, як і дорослі, бажає володіти статусом дорослої людини**. Особливо гостро постає це питання у тих ситуаціях, коли вимоги у сім'ї до дитини та до батьків істотно відрізняються. Підвищується почуття несправедливості до підлітка та відстоювання ним власної позиції.

В певній мірі **загострення почуття дорослості підкріплюється друзями**, які часто є старшими (або повнолітніми), і **щоб довести свою дорослість потрібно поводитись таким чином як і решта членів групи**.



Залежність від думки важливої для підлітка групи може мати негативні наслідки (вживання алкоголю, тютюну чи наркотичних речовин, ранній статевий досвід тощо). *Часто, навіть маючи свою думку, підліток приймає думку групи для того, щоб не виділятися в ній та не бути відторгнутим.*

У цьому віці *відбувається розширення самосвідомості, формування та розширення бачення власного «Я», формування ідеалів, цінностей, порівняння себе з іншими, визначення свого місця у світі, які можуть бути досить нестабільними. Особливе місце займає стурбованість стосовно свого зовнішнього вигляду, яка може переходити у болісні переживання стосовно власної ваги, пропорційності та розмірів частин тіла, чистоти шкіри тощо.*

Особливістю підліткового віку є ще одна важлива подія – поява романтичних бажань, закоханість та перші романтичні стосунки. І ця сфера є досить проблемною, адже підліток починає робити перші кроки у побудові власних стосунків, які часто мають характер надмірної залежності пари один від одного, контакт із партнером повинен підтримуватись постійно. Якщо одна зі сторін втомлюється від такого формату стосунків і вирішує вийти з них, це завдає неабиякого болю партнеру. Такі стосунки можуть спостерігатися і у дорослих, проте, у підлітковому віці вони можуть мати більш *негативні наслідки, оскільки підліток ще не сформував своїх способів вирішення важких життєвих ситуацій, він може впасти в тривалі депресивні стани, у нього можуть з'являтися суїцидальні думки.*

Зміни в поведінці підлітка, які свідчать про те, що дитина, потребує допомоги:

- надмірна тривожність;
- небажання виходити з дому, уникання спілкування;
- порушення сну, зниження апетиту;
- поява нових знайомих;
- поведінка, яка відхиляється від загальноприйнятих правил та норм;
- схильність до скоєння правопорушень.

Вразливість підлітків спричинена перш за все відсутністю знання того, як саме реалізувати свою потребу у самоствердженні, бажання відчувати себе значимим. Заради цього дитина може піти на дуже ризиковані дії. Крім того, у підлітків відсутні чіткі життєві цілі та цінності, авторитети вони відкидають, бракує життєвого досвіду, бракує функції прогнозу, що перешкоджає передбачати наслідки своїх дій. Підлітковий вік вразливий і з точки зору того, як підліток



переживає складні ситуації: світ в уявленні підлітка виглядає чорно-білим, він не бачить напівтонів, - підліток категоричний, а проблеми та труднощі здаються йому нездоланими. Крім того, через гормональну перебудову організму знижена здатність опиратися стресу. Всі ці особливості закономірні та природні у підлітковому віці. Але за несприятливих умов вони можуть бути спеціально використані, що посилює ризики та загрози життю.

Батьки у цьому процесі перебувають у не меншому стресі, ніж їх діти. Будучи спостерігачем швидкого дорослішання своєї дитини, негативізму по відношенню до них, може скластись враження, що дитина не потребує їх допомоги. Проте, це не так. У цих складних переживаннях, які торкаються усіх сфер життя підлітка, йому ***потрібна надійна, постійна, стабільна і безпечна основа, на яку він може опиратись у ті моменти, коли не буде знати, що робити далі***, коли зайде у «глухий кут», вихід з якого ні друзі, ні знайомі не зможуть допомогти знайти.

Проконтролювати усе і всіх неможливо, тому важливими є розмови і ознайомлення підлітка із особливостями дорослого життя, щоб роблячи певний свій життєвий вибір, він міг опиратись на якусь основу, яка може бути закладена батьками. Перевага батьків полягає в тому, що вони вже пережили цей вік, і є дорослими. Підлітку ж потрібно проживати цей період зараз. Порадою для батьків може бути спроба згадати своє дитинство, свій підлітковий вік, які труднощі були тоді, яким найбільш дієвішим способом вони справлялись із цими труднощами, як їм в цьому допомагали інші люди, і які дії оточуючих викликали найбільше протесту.



Як поводитися батькам у кризовій ситуації

Будьте уважні до будь-яких ознак можливої небезпеки. Не вважайте, що підлітки лише лякають та маніпулюють дорослими і в критичні ситуації не здатні наважитися на останній крок. Приймайте дитину як особистість. Це означає просто любити її такою, якою вона є, навіть, якщо вона не справджує очікувань, можливо, не досягла певних висот, іноді засмучує вас, ображається і буває нестерпною.

Будьте співрозмовником. Часто підлітки дуже сильно відчують самотність, відчуження. З одного боку, їй здається, що їх ніхто не розуміє, з іншого, - страждають від неможливості поділитися своїми переживаннями. При цьому підлітки не налаштовані приймати поради, вони більше потребують обговорення свого болю. Вислуховуйте підлітка особливо уважно, коли він виражає свої почуття, чи то смuteк, провина, страх або гнів. Не сперечайтесь з підлітком, ставте питання, даючи можливість висловитися. Разом з тим, й самі чесно висловлювайте свої думки, почуття, переживання.

Не залишайте дитину одну в кризовій ситуації. Виявляйте постійну турботу та підтримку, навіть якщо Вам здається, що критична ситуація минула. Зверніться за допомогою до спеціаліста. Підліток, який знаходиться в кризовій ситуації, в депресивному стані, часто має звужене поле зору, своєрідну «тунельну» свідомість, концентруючись тільки на своїй «безвихідній» проблемі. Допомогти побачити альтернативні виходи може людина, незалежна від особистої, сімейної ситуації дитини.

Як правильно будувати щирі розмови з підлітком

Намагайтеся зберігати спокій, не панікуйте. Пам'ятайте, що Ваш емоційний стан швидко передається дитині. Перед початком розмови проговоріть про себе, як Ви любите свою дитину, налаштуйте себе на те, щоб будь-які труднощі можна подолати, що найцінніше для Вас – дитина. Те ж саме можна, потрібно сказати своїй дитині.

Вислуховуйте та намагайтесь почути. Ставте питання, надавайте можливість висловитися. Підлітка необхідно переконати, що він може говорити про свої переживання не соромлячись, навіть про такі негативні емоції, як ненависть, біль, злість або бажання помсти.

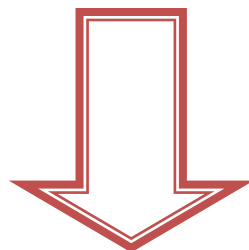
Обговорюйте – відкрите обговорення планів та проблем знімає тривожність. В жодному разі не виявляйте агресію, будьте уважними навіть к жартівливим розмовам на тему небажання жити. Будь-яку загрозу слід сприймати серйозно.

Підкреслюйте тимчасовий характер проблем, вселяйте надію. Розкажіть про свої схожі переживання та про те, як та за яких обставин Ви змогли впоратися з ними. Обережно згадуйте про речі, які важливі для дитини, згадуйте ситуації, коли вона була успішною. Саморуйнування відбувається, коли підлітки втрачають надію, оптимізм, а їх близькі не допомагають віднайти впевненість у собі. Зміцнюйте сили дитини, переконуйте, що з будь-якою кризовою ситуацією можна впоратись, але не обезцінюйте переживання дитини.

Шукайте конструктивні виходи з ситуації, будуйте спільні плани на майбутнє. Попросить дитину разом з Вами поміркувати про альтернативні рішення, які, можливо, здаються на перший погляд нездійсненними, абсурдними. Необхідно, щоб дитина точно зрозуміла, в чому її проблема і точно визначила що її поглиблює. Коли ситуація проаналізована, є імовірність виникнення нових рішень.

В кінці розмови переконайте дитину в своїй підтримці у будь-якій складній для неї ситуації. Домовтесь, що надалі, якщо підліток опиниться в критичній ситуації, він, перш ніж починати діяти, поговорить з Вами, щоб обговорити подальші шляхи рішення.

Після щирої розмови дитина може відчувати полегшення, але через деякий час може знову повернутися до негативних думок. Тому важливо не залишати підлітка на самоті навіть після успішної розмови. Виявляйте настійливість – людині в стані душевної кризи потрібні суворі стверджувальні вказівки. Переконайте дитину в тому, що вона зробила вірний крок, прийнявши Вашу допомогу. Далі необхідно розглянути інші можливі джерела допомоги: родичі, друзі, близькі, до яких можна звернутися. Якщо Ви або Ваша дитина не бажаєте йти на прийом до спеціаліста (психолога, психотерапевта, лікаря), то Ви можете звернутися за анонімною допомогою за телефоном довіри.



Куди звернутися, якщо...

Всеукраїнські лінії

Національна гаряча лінія для дітей та молоді:

0 800 500 225 (з мобільного або стаціонарного телефону) або

116 111 (з мобільного)

Звернувшись на цю лінію, діти та молодь можуть анонімно отримати підтримку і поради щодо проблем в особистих стосунках, булінгу, непорозумінь з батьками, насильства чи жорстокого поводження. Крім того, дорослі можуть проконсультуватися з психологами, юристами та соціальними працівниками щодо випадків порушення прав дитини. Наразі лінія працює у будні з **12:00-20:00**. Консультації можна також отримати онлайн:

Instagram **@childhotline_ua**

Facebook **@childhotline.ukraine**

Telegram: **@CHL116111**

Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства та торгівлі людьми:

0 800 500 335 (з мобільного або стаціонарного телефону) або

116 123 (з мобільного)

Громадська міжнародна правозахисна організація Ла Страда-Україна надає безкоштовну, цілодобову та анонімну допомогу тим, хто піддається фізичному, психологічному, сексуальному чи економічному насильству. Постраждалі можуть отримати психологічну підтримку та консультації щодо того, як знайти безпечний вихід із складної ситуації.

Консультації можна також отримати онлайн:

Skype: **@lastrada-ukraine**

Facebook: **@lastradaukraine**

Telegram: **@NHL116123**

E-mail: **hotline@la-strada.gov.ua**

Гаряча телефонна лінія щодо булінгу: **116 000**

Міністерство цифрової трансформації у співпраці з ЮНІСЕФ та за інформаційної підтримки Міністерства освіти і науки України, Координаційного центру з надання правової допомоги та Міністерства юстиції України випустило **чат-бот "Кібернес"** у **Telegram** і **Viber**. У чат-боті можна дізнатись про те, як діяти дітям, батькам і вчителям у разі кібербулінгу. Чат-бот допоможе дізнатись, як визначити кібербулінг, як самостійно видалити образливі матеріали з соціальних мереж, а також куди звертатись за допомогою.

Психологічна підтримка населення «Людина в біді»: **0 800 210 160**

Lifeline Ukraine: **7333**

У місті Києві:

Цілодобовий телефон довіри Київського міського центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді: **458-27-67**

Телефон довіри для дітей та підлітків: **515-23-74**

Медико-психологічна служба довіри: **456-17-25**

***Як допомогти підлітку впоратись
зі складною життєвою ситуацією***

Зберігати, підтримувати, культивувати сприятливу, спокійну, доброзичливу атмосферу в родині. Доброзичливий спокій членів родини допоможе переконати підлітка, що не все втрачено, є вихід з будь-якої ситуації.

Завжди сприймати проблеми та хвилювання дитини серйозно, якими б несуттєвими вони не здавалися. Не смійтесь над дитиною, не критикуйте її, не поспішайте перераховувати всі її помилки. Підтримуйте впевненість у тому, що якщо щось не виходить, це не тому, що дитина невдаха, а тому, що так склалися обставини, і Ви співчуваєте та завжди готові допомогти, якщо дитина готова цю допомогу прийняти.

Намагайтеся регулярно спілкуватися, розмовляти з дитиною на теми, що пов'язані з її переживаннями, почуттями, емоціями. Обов'язково обговорюйте найближче та далеке майбутнє, намагайтеся вибудовувати (не нав'язувати) перспективи майбутнього разом з підлітком (чого він бажає у майбутньому, чого хотів би досягти).

Розповідайте про свої переживання, думки, правдиві життєві історії про те, як Ви самі або знайомі змогли впоратися із складними ситуаціями, які здавалися нездоланими. Звичайна щира розмова здатна змусити підлітка повірити у свої сили. Співчувайте, скажіть, що Ви розумієте, як йому зараз важко. Діти, які відчують підтримку та щире співчуття батьків, вправляються зі стресом швидше.

Не прешкоджайте підлітку приймати самотійні рішення (ті, що не впливають на життя та здоров'я самого підлітка та інших людей). Навчіть дитину, перш, ніж прийняти будь-яке рішення, прорахувати наслідки своїх дій та міру відповідальності, яку він готовий взяти на себе за реалізацію цього рішення.

Навчіть дитину виражати емоції у соціально прийнятній формі (агресію через активні види спорту, фізичні навантаження, душевні переживання – через довірчі розмови з близькими. Часто підлітку складно розповідати про свої переживання батькам або одноліткам. Запропонуйте дитині для цього завести зошит, в якій підліток буде розповідати про свої переживання. Виклавши емоції на папір, він може відчути полегшення, звільнившись від негативних думок.

Заохочуйте фізичну активність дитини. Стрес – це, перш за все, фізична реакція організму, тому ефективно боротися з нею дитині допоможе будь-яка діяльність, яка потребує фізичних зусиль: спорт, танці, вокал ... Намагайтесь не змушувати підлітка витрачати сили на те, що йому не цікаво, але постарайтесь визначити разом з підлітком, яким додатковим заняттям він хотів би займатися.

Підтримуйте та стимулюйте творчу ручну працю підлітка. Навіть якщо Вам здається, що він «впадає в дитинство» та нічого корисного не робить (малювання, плетіння «фенечек», прикрашання одягу тощо) , все це є своєрідною «розрядкою», несе заспокоєння, через роботу творчої уяви підліток відволікається від негативних переживань.

Потурбуйтеся про те, щоб підліток «приймав» своє тіло, не відкидав свої тілесні відчуття (в цьому допоможуть йога, спеціальні психологічні тренінги). Намагайтесь зберігати контакт з дитиною, що дорослішає, в тому числі на тілесному рівні (обійми, дотики, погладжування, звичайно, за згоди дитини).

Заохочуйте дитину піклуватися про близьких (старше покоління, молодші діти, домашні тварини). Приємні необхідні обов'язки, відчуття, що «хтось від мене залежить», «без мене не впораються», «я потрібен» є в житті додатковим ресурсом для підлітка.

Підтримуйте сімейні традиції, ритуали. Гарна сімейна традиція повинна бути цікавою, корисною для всіх поколінь родини. Іншими словами, сімейні ритуали можна та потрібно трансформувати з часом, щоб молодше покоління із задоволенням приймало в них участь.

Намагайтесь підтримувати режим дня підлітка (сон, режим харчування). Частіше надавайте підлітку можливість отримувати радість від повсякденних задовolenь (смачна їжа, гарний одяг, концерт улюбленої групи тощо).

Важливо навчити підлітка застосовувати навички розслаблення, регуляції свого емоційного стану в складних, критичних для нього ситуаціях.