

ПОСІБНИК ДЛЯ БРАТРІВ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ



замість вступу

Нам дорослим здається, що дитинство – це безхмарний час, тоді як діти стикаються з багатьма труднощами в школі, вдома та в спілкуванні з однолітками. На життя наших дітей також сильно вплинула пандемія COVID-19 та закриття вдомах. Потім спалахнула війна в Україні, про яку знає або пережила кожна дитина (українські діти). Батькам важливо мати можливість озброїти своїх дітей захисним щитом, який дасть їм шанс вижити в такий непевний і нестабільний час, в якому вони живуть. Таким щитом є психічна стійкість.

Психічна стійкість (також відома як життестійкість) - це процес належної адаптації перед обличчям травми, трагедії, небезпеки або сильного стресу, спричиненого проблемами в сім'ї, стосунках, фінансовими, професійними або проблемами із здоров'ям. Життестійкість - це не лише "продовжувати жити далі" після важкого досвіду, а й глибоке особистісне зростання. "Психічні ресурси, такі як рішучість, самоповага і доброта, складають нашу життестійкість, тобто здатність справлятися з негараздами і долати труднощі на шляху до використання можливостей. Вищезгадана здатність не тільки допомагає нам впоратися з втратами і травмами - справжня психічна стійкість сприяє благополуччю, тобто базовому відчуттю щастя, любові і миру. Примітно, що коли ми засвоюємо досвід благополуччя, ми розвиваємо внутрішні сили, які, в свою чергу, підвищують нашу життестійкість. Благополуччя і життестійкість пов'язані між собою". - пише Рік Гансон у своїй книзі "Життестійкість. Як сформувати фундамент спокійної сили та щастя".

Стійкості можна навчитися. Розвиток психологічної стійкості надзвичайно важливий, оскільки він може допомогти нашим дітям впоратися зі стресом, почуттям тривоги та невпевненості. Однак бути стійким не означає, що наші діти не будуть відчувати труднощів або тривоги. Емоційний біль, смуток і тривога є всюдисущими. Найважливіше те, чи знаємо ми, як з ними справлятися, і якщо так, то як саме.

"Психічну стійкість потрібно тренувати, як м'язи, які також підтягуються, коли це необхідно. Починайте тренуватися досить рано, наприклад, попросивши дитину самостійно носити іграшки в пісочницю. Так вона навчиться брати на себе відповідальність". - пише Крістіна Берндт у своїй книзі "Секрет психічної стійкості".



Соціально-емоційні компетенції

Дуже сильний вплив на розвиток дитини має те, як вона встановлює та підтримує стосунки з тими, хто її оточує. Високий рівень соціально-емоційної компетентності має важливе значення для задоволення життям та успіху. Під соціальними навичками розуміють те, як ставитися до інших, як спілкуватися з ними, як заводити і підтримувати друзів і знайомих, як співпрацювати з іншими, а також вміння вирішувати конфлікти і поводитися в соціальних ситуаціях, визначення цілей. Поведінка дітей та молоді, стосунки, які вони нав'язують, їхня участь у різних видах діяльності, аж до шкільної успішності, значною мірою залежить від того, як вони функціонують у суспільстві. Соціальні навички дозволяють нам отримувати допомогу або просити про неї - отже, вони є важливими для нашого психічного здоров'я. А соціальна підтримка допомагає нам вижити у складних життєвих ситуаціях. Люди з низьким рівнем соціальних ресурсів набагато частіше відчувають тривогу або безсилля.

Іншу важливу групу складають когнітивні навички, пов'язані з "мисленням", які включають здатність концентруватися, вирішувати проблеми, робити усвідомлений вибір і ставити плани та цілі. Однак для того, щоб процвітати в соціальному світі, необхідно розвивати здатність справлятися зі стресом, розуміти власну поведінку, емоційні стани та адекватно реагувати на емоції і наміри інших людей, а також мати здатність співпереживати іншим.

Це емоційні компетенції. Соціально-емоційний розвиток впливає на особистість, що формується, і визначає, як вона функціонуватиме на наступних життєвих етапах.

Серед найважливіших соціально-емоційних компетентностей можна виділити такі:

1. **САМОСВІДОМІСТЬ** - здатність реєструвати власні емоції та почуття, а також здатність виражати їх належним чином. Дитина має високий рівень самосвідомості - здатна розрізняти, коли вона злиться, а коли тривожиться.



2. **САМОРЕГУЛЯЦІЯ** - здатність "керувати" своїми емоціями, переважно тими, які важко переживати. Люди з високим рівнем саморегуляції адаптують свої стратегії подолання труднощів до обставин, тому техніки, які вони використовують, є точними і призводять до полегшення і заспокоєння.

3. **СОЦІАЛЬНА СВІДОМІСТЬ** - здатність розпізнавати і розуміти думки, почуття і погляди інших людей. Вона чудово поєднується з висловом "побути в чужому взутті". Ми можемо прирівняти цей термін до розвиненої емпатії. Соціальна свідомість - це також здатність розуміти і поважати соціальні та етичні норми.

4. **НАВИЧКИ ВЗАЄМОДІЇ** - дозволяють встановлювати та розвивати стосунки з іншими людьми. Вони співіснують з розвиненими компетенціями у сфері комунікації, медіації, переговорів та співпраці. Ці навички формуються в безпечних і близьких стосунках.

5. **ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ** - низка навичок для ефективного та відповідального прийняття рішень. Це стосується ситуацій, коли ми здатні прийняти точне рішення, визначити проблему, оцінити наслідки нашого вибору або переоцінити свою поведінку.

Розвиток соціально-емоційної компетентності

Щоб визначити важливі етапи соціально-емоційного розвитку дитини, важливо спостерігати за тим, як вона емоційно реагує, міркує морально або спілкується з іншими людьми. Розвиток емпатії та моральних міркувань можна спостерігати вже в ранньому дитинстві. Високий відсоток дітей дошкільного віку здатні підтримувати позитивні стосунки з оточенням і поступово розвивають навички вирішення конфліктних ситуацій.

У міру дорослішання у дітей розвивається почуття ідентичності (в тому числі соціальної), вони швидше розпізнають і виражають емоції та вільніше використовують різні способи подолання безсилля. У підлітковому віці ці компетенції впливають на стосунки з родичами, початок інтимних стосунків або осмислення складної соціальної поведінки.



Деякі проблеми в соціально-емоційному розвитку можуть бути пов'язані з розладами аутистичного спектру, проте не у всіх випадках. Зазвичай діти розвивають ці навички природно і мимоволі, проте деякі з них потребують додаткової підтримки. Особливо це стосується дітей з емоційними труднощами, у яких в період розвитку діагностовано тривожні або депресивні розлади. Слід підкреслити, що загальний розвиток дитини та її емоційні проблеми тісно пов'язані зі сферою її соціального функціонування.

Невідповідні втручання або невирішені труднощі в соціально-емоційному розвитку можуть призвести до багатьох шкідливих ситуацій, які перешкоджають повноцінному особистісному розвитку дитини.

До них належать досвід ізоляції та насильства з боку однолітків, тривожність і депресивні симптоми, що призводять до поганої шкільної успішності. У перспективі подальшого розвитку цей досвід може призвести до серйозних труднощів у виконанні дорослих ролей у дорослому житті. Соціально-емоційні компетенції можна формувати та змінювати протягом розвитку дитини.

Відповідні втручання, спрямовані на підтримку дітей та молоді в їхньому розвитку, обіцяють позитивні рішення. Найважливіше інтегрувати втручання в сім'ю та освітнє середовище. Основою позитивного батьківства є підтримка дитини в її соціально-емоційному розвитку, що сприяє взаєморозумінню, почуттю безпеки і, в довгостроковій перспективі, черпанню насолоди з життя у соціальному світі. Соціально-емоційна компетентність захищає дітей від насильства та неприйняття з боку інших. Агресії з боку однолітків сприяє небезпечне середовище або відсутність нагляду з боку дорослих.

Досвід насильства у стосунках створює значне навантаження на психічне здоров'я дітей та молоді. Він викликає реакцію, яка не є захисною і гальмує виконання конкретних дій. Зміцнення соціально-емоційних компетенцій відіграє значну роль у профілактиці психічних розладів.

Асертивні люди, які захищають свої права і кордони та ефективно реагують на конфлікти, менш схильні до насильства. Люди зі стабільною самооцінкою та здатністю розпізнавати емоції (наприклад, вміння розпізнавати неприйнятні повідомлення та дії інших людей) є додатковими факторами захисту від насильства.



Згідно з дослідженнями, люди з розвинутою соціально-емоційною компетентністю є більш успішними у школі, мають безпечніші та більш задоволені стосунки, а також менш схильні до вживання психоактивних речовин. Такі люди краще справляються з кризами та отримують задоволення від життя.

Шляхи розвитку соціально-емоційних компетенцій.

Сім'я - це первинне середовище, в якому дитина вчиться спілкуватися з іншими людьми.

Цей процес починається задовго до того, як дитина починає говорити і ходити. Він починається з перших контактів, взаємодії та способів реагування на потреби один одного. Важливо підкреслити, що діти та молодь вчаться реагувати на різні стимули, спостерігаючи за нами самими. Ми є для них рольовими моделями того, як виражати емоції, дружити чи вирішувати конфліктні ситуації. Перебування в середовищі, яке зміцнює самоконтроль, дуже корисне для них.

Контакти

Підтримаймо наших дітей у побудові та підтримці стосунків з однолітками, наголошуючи на важливості емпатії та вміння слухати інших. Контакти з іншими створюють соціальну підтримку, життєво важливу для формування психологічної стійкості.

Розуміння іншої точки зору

Корисно поговорити з дитиною про те, що спонукає нас приймати ті чи інші рішення. Показуючи мотиви вчинків людей і пояснюючи, чому вони поведуться певним чином, ви допоможете дитині зрозуміти різні точки зору. При першій-ліпшій нагоді варто розповісти дитині про ситуацію, в якій ви змогли побачити світ очима інших людей. Ви можете сказати: "У мене сьогодні був гарний день на роботі. Але моя колега Кася виглядала дуже втомленою. Я думаю, що важко поєднувати роботу і догляд за маленькими дітьми". Варто пояснити дитині, що розуміння точки зору інших дозволяє нам краще пізнати їх, зрозуміти їхню поведінку і запобігти непорозумінням і конфліктам.



Розпорядок дня

Дотримання певного порядку/рутини полегшить дитині функціонування у світі. Це гарна ідея - виробити з дитиною певний розпорядок дня, наприклад, коли настав час вчитися, а коли - гратися. Важливо пам'ятати, що у важкі або перехідні моменти корисно проявляти гнучкість у виконанні певних рутинних завдань або видів діяльності. Розпорядок дня і дотримання правил, які ви встановили разом з дитиною, формують у неї відчуття безпеки.

Емоції

Не варто заспокоювати дитину щоразу, коли вона сердиться, або втішати її, коли вона сумує. Замість цього варто навчити її самостійно справлятися з неприємними емоціями, щоб вона не залежала від батьків у регулюванні настрою. Діти, які розпізнають і розуміють свої почуття і знають, як з ними впоратися, будуть набагато успішніше справлятися з серйозними проблемами в майбутньому.

Гнучкість

Важливо пояснити дитині, як поводитися з емоціями у повсякденному житті. Наприклад, ви можете сказати:

"Вибач, що я такий дратівливий. У мене сьогодні було багато роботи. Я втомився і дратуюся швидко і без потреби. Тому я збираюся відкласти свій мобільний телефон до кінця дня і почитати книгу, щоб зосередитися на чомусь приємному і відволіктися від своїх думок".

Зосередження на ресурсах

Не забувайте намагатися знайти позитивне у вашій дитині. Коли ваша дитина приносить додому твір, спробуйте спочатку звернути увагу на те, чого вона досягла, похваліть її за це, а вже потім переходьте до того, що потрібно вдосконалити.



Послідовність

Намагайтеся реагувати на погану поведінку дитини таким чином, щоб вона могла зрозуміти, що сталося, і обговоріть разом з нею наслідки її поведінки. Не вказуйте на наслідки, про які ви знаєте, що вони не настануть. Пам'ятайте, що наслідки не повинні призвести до того, що ваша дитина відчує невпевненість у своїх стосунках з вами (наприклад, ви не повинні ображатися на дитину або припиняти спілкування).

Прийняття почуттів

Коли ми приділяємо увагу емоціям нашої дитини, вона отримує повідомлення про те, що є для нас важливою для нас.

Пам'ятайте, що це стосується і складних емоцій, які можуть ускладнювати спілкування.

Це зміцнює віру дитини в те, що вона може поділитися з вами всіма своїми почуттями. Це не тільки створює близькість, але й дозволяє вам надавати дитині адекватну підтримку.

Як справлятися з гнівом

Іноді злитися на дитину - це нормально.

Щоб запобігти ескалації конфліктів, корисно навчитися розпізнавати "запальні ситуації" і тримати себе під контролем до того, як ви втратите контроль.

Спробуйте зробити кілька глибоких вдихів або піти в спокійне місце на деякий час. Також корисно розробити спільний метод реагування у важкі моменти.

Взаємна повага

Вам слід уникати приниження чи насмішок над дитиною. Така форма реакції може призвести до того, що дитина відчує себе непотрібною. Пам'ятайте, що ви є дуже важливим прикладом для наслідування для вашої дитини у близьких стосунках. Невідповідні повідомлення, спрямовані на її самооцінку, похитнуть її і негативно вплинуть на здатність дитини встановлювати близькі стосунки і справлятися з напругою. Нам також потрібно бути обережними зі словами, які ми говоримо по відношенню до інших, особливо в присутності дитини.

Пам'ятайте, що дитина, як і всі інші, має право на помилку.



"Вибач"

Варто показати дитині, що багато помилок можна виправити. Не хвилюйтеся - вибачившись і визнавши помилки, ви не втратите своєї батьківської позиції. Це дуже поширений міф.

Вибачаючись перед дитиною, ви показуєте їй, що конфлікт не обов'язково повинен призводити до незворотних наслідків і що проблеми можна вирішити позитивно. Пояснюючи причини своєї поведінки, ви розвиваєте соціальну свідомість дитини.

Приклад: "Вибач, я не повинен був так з тобою розмовляти. Я зовсім не думаю про тебе так. Іноді, коли я дуже втомлений, мені важче контролювати свої емоції".

Заохочуймо до самостійності

Коли ми бачимо, що наша дитина має проблему, давайте спробуємо спрямувати її до самостійного вирішення за допомогою запитань. Часто батьки, побачивши труднощі у своїй дитині, намагаються взяти ситуацію під свій контроль. Важливо пам'ятати, що це може перешкодити дитині розвивати навички самостійного вирішення проблем.

Направляючи дитину, ми також моделюємо правильний процес прийняття рішень.

Ось навідні запитання:

- "Як ти думаєш, що можна зробити в цій ситуації?",
- "Якщо ти вирішиш таким чином, чи будуть якісь наслідки?",
- "Чи це єдине рішення?".

Турбота про себе

Варто часто нагадувати дитині про важливість піклуватися про своє здоров'я, правильно харчуватися, займатися спортом і висипатися. Давайте подбаємо про те, щоб наша дитина мала час на ігри та заняття, які їй подобаються. Турбота про себе, виконання завдань, гра, а іноді й хвилини нудьги допомагають дітям зберігати рівновагу і краще справлятися зі складними ситуаціями.



Ось кілька порад щодо виховання благополуччя, які ми можемо запропонувати нашій дитині: складати пазли, робити мильні бульбашки, стрибайте на скакалках, малюйте, розфарбуйте, рахувати назад, притискайтеся до стіни на кілька секунд, а потім розслабте м'язи, почитайте книгу, прогуляйтеся на природі, пригадайте три приємні спогади, спечи печиво, обійміть себе, пограйтеся з домашнім улюбленцем, обійми м'яку іграшку, послухай музику.

А ось що можна сказати дитині, яка відчуває сильну тривогу під впливом думок і важких спогадів:

"Ти можеш помітити, що коли ти боїшся або відчуваєш стрес, твоє серце б'ється швидше, болить голова і тремтять руки. Це все природні реакції. Дихання допоможе тобі краще почуватися.

Візьми аркуш паперу і зроби кілька повільних вдихів і видихів за обраною схемою".

Досягнення цілей

Важливо навчити дитину ставити перед собою розумні та реалістичні цілі і допомагати їй крок за кроком йти до них. Постановка цілей полегшує дитині зосередження на конкретному завданні та сприяє формуванню психологічної стійкості, необхідної для подолання труднощів і послідовного досягнення цілей. Корисно навчити дитину розбивати великі завдання на менші частини і показати, як важливо цінувати і радіти маленьким успіхам на шляху до великих цілей.

Оптимістичне налаштування

Навіть коли наша дитина стикається з дуже складними або болючими подіями, давайте допоможемо їй побачити ситуацію в ширшому контексті і зрозуміти довгострокову перспективу. Таким чином ми дамо дитині можливість побачити, що за поточним важким моментом є майбутнє, і що це майбутнє може бути добрим. Оптимістична і позитивна перспектива дозволяє дитині бачити хороші речі в житті і дає сили навіть у найскладніші моменти. Сімейні історії або приклади відомих людей можуть бути використані для того, щоб показати, що життя продовжується після болючих подій і що погані речі проходять.



Зміни

Часто зміни викликають сильний страх у деяких дітей чи підлітків. Важливо, щоб дитина сприймала зміни як природну частину життя кожної людини, а також те, що нові цілі можуть бути замінені на ті, які виявилися недосяжними. Важливо навчити дитину, що корисно не зупинятися на досягнутому і знати, що йде добре, а також мати план Б на випадок, якщо щось піде не так.

Виховуємо в дитині бажання допомагати та ділитися з іншими

Існує багато способів, як ви можете формувати у дитини просоціальну поведінку.

Ви можете колективно передавати речі нужденним, брати участь у благодійних акціях, підтримувати нужденних у своєму найближчому оточенні. Варто пам'ятати - діти наслідують нас і вчать у нас, як ставитися до інших і що є важливим у міжособистісних стосунках. Діти також вчать у нас, як вони можуть впливати на інших своїми діями.

Спільне читання

Варто читати книги та оповідання разом з дитиною. Читання вголос - це не лише приємне заняття, але й чудова основа для розвитку соціально-емоційних компетенцій. Відповідна за віком література пропонує цілу низку історій про людей - їхні емоції, конфлікти та поведінку. Світ фентезі також дає можливість поговорити про складні питання і приглянутись до них. Подібну роль відіграє прослуховування аудіокниг чи перегляд фільмів.

Участь у дискусіях з дитиною під час спільного читання/слухання/перегляду може зміцнити:

САМОСВІДОМІСТЬ - приклад:

- Як ти думаєш, що відчуває персонаж?
- Чи змінюються його/її почуття?
- Як ми дізнаємося, що він/вона відчуває?
- Як би ти почувався/лася, якби опинився/лася в подібній ситуації?



САМОРЕГУЛЯЦІЯ - приклад:

- Як поведився персонаж у важкі моменти?
- Що б ти хотів/ла йому/їй сказати, що б ти йому/їй порадив/ла?
- Як інші персонажі допомогли йому/їй?

СОЦІАЛЬНА СВІДОМІСТЬ - приклад:

- Що відмінного і що спільного між персонажами?
- Чи відчував/ла б ти себе так само в тій самій ситуації?
- Чим ти відрізняєшся від головного героя або схожа/ий на нього?

КОМУНІКАТИВНІ НАВИЧКИ - приклад:

- Як поведився герой, коли йому потрібна була допомога?
- Як він ставився до інших?
- Чи налагоджував співпрацю між героями?
- Чи допомогло це їм вирішити проблеми?
- Як вони вирішили конфлікт?

ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ - приклад:

- З якою проблемою зіткнувся головний герой?
- З яких варіантів він мав вибирати?
- Чи вважаєш ти, що його/її рішення було правильним?
- Якби ти був/ла на його місці, як би ти вчинив/ла?

Співпраця зі шкільним середовищем

Важливо пам'ятати, що школа є дуже важливим середовищем для нашої дитини - місцем, де вона проводить значну частину свого життя. Це місце, де вона отримує різноманітний досвід і вчиться новому.

Варто не забувати звертати увагу на шкільну реальність вашої дитини. Щодня знаходьте час, щоб розпитати дитину про те, як вона провела день у школі. Не просто запитуйте про оцінки та досягнення. Цікавтеся шкільною атмосферою, стосунками вашої дитини з однолітками та вчителями. Пам'ятайте, що навчання - це реальність і за межами школи. Також розповідайте дитині про те, що ви дізналися нещодавно. Комфорт вашої дитини під час навчання також дуже важливий - забезпечте їй тихе місце для навчання і виконання домашніх завдань, стежте за тим, якими цифровими додатками вона користується. Будьте в курсі шкільних подій.

Корисно вести календар, щоб пам'ятати про них і таким чином активніше брати участь у житті дитини.



Уважно прислухаймося до того, що наша дитина розповідає нам про школу

Якщо наша дитина почувається в ній безпечно, це привід для радості. Якщо ж, навпаки, вона пригнічена або розчарована - варто поговорити про це з педагогом. Важливо підтримувати дитину у визначенні пріоритетів у навчанні, щоб вона могла ідентифікувати свої інтереси.

Якщо у вас є час, варто брати активну участь у житті школи - наприклад, у батьківському комітеті або інших заходах, пов'язаних з освітою. За можливості беріть участь у важливих заходах за участю вашої дитини (наприклад, у виставах, спортивних змаганнях).

Наша участь показує дитині, наскільки вона важлива для нас.

Точність донесення інформації

Навчання соціально-емоційної компетентності - це насамперед моделювання та формування позитивних моделей поведінки.

Тому найближчі до дитини люди повинні зосередитися на тому, які очікування вони мають від дитини.

Намагайтеся точно вказати, чого ви очікуєте. Обговорення того, як ви маєте звертатися до інших, буде ефективнішим, ніж коротке загальне зауваження про те, що не варто ігнорувати інших під час розмови.

Прохання про зовнішню допомогу

Просити про допомогу - це не те, чого варто соромитися.

Якщо ви помітили, що ваша дитина, незважаючи на вашу підтримку, не може впоратися з власними емоціями, має явні проблеми у стосунках з оточуючими, стала жертвою насильства, відчуває постійний смуток або її поведінка різко змінилася, спробуйте звернутися до фахівця.



Соціально-емоційний розвиток у підлітковому віці

Мінливість настрою є невід'ємною частиною життя підлітків, так само як і дорослих. У них можуть бути дні, сповнені задоволеності та захоплення, а в інший час вони можуть почуватися пригніченими та сумними. У цей період діти дуже часто мають можливість випробовувати стратегії подолання труднощів за межами сімейної системи - вони розробляють стратегії на основі своїх розумових процесів і стосунків з іншими людьми. Пов'язані з розвитком злети і падіння можуть відбуватися в цей час набагато частіше, ніж у більш ранні періоди розвитку, і приймати більш інтенсивну форму.

Важливо пам'ятати, що такі настрої є сигналом того, що наша дитина переживає більш складні, зрілі емоції і намагається зрозуміти їх та керувати ними.

Це дуже важливий етап у розвитку підлітків, і ми, батьки, відіграємо дуже важливу роль у процесі досягнення нашими дітьми дорослого віку.

Нестійкі емоції дитини мають багато різних джерел, таких як - фізичні, емоційні, соціальні та психологічні. Часто ми не можемо діагностувати, чому наша дитина відчувається певним чином. Пам'ятаймо, що сама дитина може цього не знати і бути розгубленою.

Підліток переживає багато фізичних змін, пов'язаних із статевим дозріванням. Тіло дитини змінюється, що може призвести до почуття збентеження або сорому. Можуть бути моменти, коли дитині потрібно більше часу для себе, більше усамітнення. З біологічної точки зору, на настрої нашої дитини впливає повноцінний сон, правильне харчування і фізична активність. Мозок підлітка також піддається багатьом змінам. Наприклад, зміни в мозку призводять до того, що організм дитини виробляє статеві гормони. Ці гормони призводять до фізичних змін, а також викликають сексуальні та романтичні потреби. Ці нові емоції можуть бути дуже інтенсивними, а іноді дитині важко їх зрозуміти.

Крім того, мозок дитини буде продовжувати розвиватися до тих пір, поки їй не виповниться 20 років. Префронтальна кора - це частина мозку, яка розвивається в самому кінці і тісно пов'язана з ділянками, що відповідають за модуляцію та управління емоціями. Це означає, що під час деяких найбільш інтенсивних емоцій дитина може мати труднощі з контролем над ними і поводитися вибухово або імпульсивно.



У цей період діти намагаються аналізувати та виражати свої емоції, як дорослі.

Важливо пам'ятати, що наша дитина вчиться вирішувати все більше і більше проблем самостійно, поступово просуваючись до автономії. Підвищена розумова активність спрямовує мислення на виклики, дружбу, стосунки або перспективу майбутнього.

Як підтримати підлітка?

Першочерговим завданням є знайомство з тими сферами, які подобаються або цікавлять нашу дитину. Це може бути заняття улюбленим видом спорту, проведення часу з друзями, прослуховування музики. Дотримуючись інтересів нашої дитини, ми допоможемо їй відчувати себе в безпеці та сформувати почуття власної значущості. Дотримуючись потреб нашої дитини, ми створюємо перспективу того, що наша дитина знайде місця та спільноти, які можуть її зацікавити.

Як би ми не старалися, ми не можемо повністю захистити нашу дитину від депресії, смутку та розчарувань. Важливо, щоб ми підтримували її під час злетів і падінь.

Поясніть дитині, що емоційні розлади - це частина життя. Найкраще ділитися власним досвідом "У мене теж буває депресія").

Дитина також повинна відчувати і знати, що вона завжди може розраховувати на нас, коли виникають проблеми.



Не обов'язково вирішувати проблеми нашої дитини. Достатньо поспілкуватися:

"У тебе сьогодні був важкий день, я з тобою". Бути на зв'язку і бути відкритими до того, щоб вислухати, що сталося в житті нашої дитини, дозволить нам вловити тригери емоційних реакцій.

Наша дитина повинна мати простір для розвитку автономії та подолання нових викликів.

Варто створити цей простір і час наодинці для дитини, щоб вона могла осмислити нові почуття, емоції та переживання. Водночас запевняємо її в нашій відкритості та готовності до діалогу в разі потреби.

Давайте не будемо давати готових рішень і, що важливо, не будемо нав'язувати їх нашій дитині.

Дитині буде легше знайти нові способи вирішення проблем, якщо вона буде переконана, що робить це з власної волі. Пошук рішень проблем - це безцінна життєва навичка, яку дитина набуває, практикуючись і навчаючись на власних помилках.

Допомагаючи дитині розвинути цю ключову навичку, ми формуємо в ній розуміння важливості її рішень і того, як вони впливають на її життя.

Ось кілька порад про те, як допомогти дитині пережити важкі часи - і при цьому подбати про себе!

Заохочуйте підлітка ділитися своїми почуттями:

- Давайте пошукаємо способи як налагодити контакт з вашим підлітком. Поцікавтеся, як пройшов його день і що він робив. Ви також можете запросити його, наприклад, приготувати разом вечерю і використати цей час, щоб поговорити про те, як пройшов день.
- Запевніть підлітка, що ми завжди поруч, незважаючи ні на що, і що хочемо почути, як він себе почуває і про що думає.
- Важливо визнавати і розуміти емоції, які він може відчувати, особливо якщо він відчуває дискомфорт. Коли вони діляться своїми переживаннями, ви можете реагувати таким чином: "Я розумію", "Це схоже на складну ситуацію" або "Це має сенс".
- Легко помітити те, що робить наш підліток, що нам не подобається. Давайте спробуємо помічати і хвалити його за те, що він робить добре (навіть за щось дуже просте!).



Знайдіть час, щоб підтримати свого підлітка:

- Давайте разом працювати над створенням нового розпорядку дня і постановкою досяжних щоденних цілей, оскільки обставини можуть змінюватися разом зі зміною контексту.
- Підлітковий вік означає незалежність! Давайте спробуємо дати вашому підлітку достатньо часу і простору, щоб він міг бути самостійним і брати на себе більше відповідальності. Потреба в особистому просторі - це нормальна частина дорослішання.
- Давайте знайдемо способи підтримати і заохотити вашого підлітка робити перерви (у навчанні, виконанні домашніх завдань чи інших справах, над якими він може працювати), щоб займатися тим, що йому подобається, - проводити час з друзями. Якщо ваш підліток розчарований, давайте разом пошукаємо шляхи вирішення проблем. Намагайтеся не брати ситуацію під контроль і не вказувати йому, що робити.

Пропрацюймо конфлікт між нами та нашим підлітком:

- Прислухаймося до думки підлітка і спробуємо спокійно вирішити проблеми, що виникли між нами і підлітком. Пам'ятайте: стрес може бути у кожного!
- Ніколи не обговорюйте проблему, коли у вас поганий настрій. Відійдіть, переведіть подих і заспокойтеся - розмову можна відкласти.
- Уникайте боротьби за владу. Оскільки світ зараз здається непередбачуваним, підліткам може бути важко відчувати, що вони щось контролюють. Хоча в цей час це може бути важко, давайте переймемося прагненням підлітка мати контроль, а не намагатимемося боротися з ним чи блокувати його.
- Давайте будемо чесними і відкритими з нашим підлітком: це нормально - дати йому зрозуміти, що ми також відчуваємо додатковий стрес і що ми іноді відчуваємо себе розгубленими, невпевненими або наляканими. Моделювання того, як ми справляємося зі складними почуттями, може допомогти їм зрозуміти, що їхні власні почуття - це нормально.
- Коли виникає конфлікт, давайте знайдемо час, щоб подумати, як ви можете вирішити його разом. Ми можемо обговорити ці думки з нашим підлітком, щоб він побачив, як ми аналізуємо різні ідеї.



Знайдіть час, щоб подбати про себе

Батьки/опікуни найчастіше перевтомлюються від кількості роботи та завдань, які потрібно виконати. Вони також потребують турботи та підтримки для себе. Виділення часу на себе - це також хороший спосіб продемонструвати підлітку практику піклування про себе.

- Давайте не чекати занадто довго, щоб попросити інших про допомогу, якщо ми відчуваємо себе перевантаженими. Це цілком нормально і допустимо відчувати себе таким чином. Знайдімо когось, з ким ми можемо поговорити про це і попросити підтримки.
- Знайдімо час для наших власних стосунків. Давайте щодня знаходити час для спілкування з тими, хто допомагає нам відчувати, що нас розуміють. Спробуймо знайти кількох людей, з якими ми можемо поділитися почуттями і переживаннями.
- Давайте знайдемо час протягом дня, щоб робити те, що допомагає нам впоратися зі стресом. Незалежно від того, насичений наш день чи повільний, ми знаємо, що знаходити час, щоб подбати про себе, дуже важливо для нашого благополуччя.
- Давайте спробуємо різні стратегії позитивного подолання стресу, щоб знайти те, що працює для нас: Ідеї стосуються, наприклад, такого як:
 - Фізичні вправи
 - Спілкування з друзями
 - Складання списків справ або планування на майбутнє
 - Підтримання рутини та структури
 - Роздуми про те, за що ми вдячні або чим пишаємося
 - Займатися тим, що нам подобається, наприклад, музикою, мистецтвом, танцями, прогулянками.

КУДИ ЗВЕРНУТИСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ДО ФАХІВЦЯ:

Іноді хронічне відчуття пригніченості, смутку або значні перепади настрою можуть свідчити про щось більш серйозне. Якщо наша дитина пригнічена, байдужа, дратівлива або сумна протягом тривалого періоду часу, або якщо ці симптоми ускладнюють її повсякденне функціонування, це може бути ознакою проблеми з психічним здоров'ям. Тоді варто звернутися до фахівця (психолога/психіатра/психотерапевта) разом з підлітком.



ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА КОНСУЛЬТАЦІЯ - працює в партнерстві з освітнім середовищем дитини. Кожна дитина шкільного віку належить до спеціальної служби. Шкільна консультація надається шкільним психологом або консультантом. У консультаційних центрах можна отримати допомогу в діагностиці порушень розвитку та емоційних проблем. Там ви також можете розраховувати на підтримку в оформленні документів, таких як адаптація шкільних вимог до потреб вашої дитини, індивідуальне навчання або заява про потребу в спеціальній освіті. Психолого-педагогічні консультації пропонують також послуги для батьків.

ШКІЛЬНИЙ ПСИХОЛОГ/ПЕДАГОГ - їхня роль полягає у підтримці дітей та молоді шкільного віку. Корисно спілкуватися з ними щодо власних спостережень або повідомляти про проблеми, які викликають занепокоєння. Вони можуть надати підтримку вашій дитині, коли вона її потребує.

ПСИХІЧНА ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ - заклад, що спеціалізується на діагностиці та лікуванні психічних розладів у період дитячого розвитку. Пропонує психіатричну допомогу та/або терапевтичну підтримку дітям та підліткам.

Амбулаторії психічного здоров'я, як правило, функціонують при психіатричних та дитячих лікарнях. В рамках реформи системи охорони психічного здоров'я вони також створюються в структурі новостворених Центрів психічного здоров'я.

Дуже важливо розмовляти з дитиною про психічне здоров'я.

Варто поговорити про те, як піклуватися про психічне здоров'я. Якщо є необхідність звернутися за професійною допомогою, поясніть дитині, що цього не потрібно соромитися.

Добре заохочувати дитину говорити про свої труднощі, звертатися за допомогою, якщо це необхідно, і розвивати в ній емпатію до людей, які борються з проблемами психічного здоров'я.



Діти та молоді люди з аутизмом - що ви можете спостерігати?

- затримка соціальної зрілості та розуміння соціальних ситуацій
- незріле співпереживання
- труднощі у встановленні дружніх стосунків
- труднощі з вираженням та контролем емоцій
- незвична здатність концентруватися на певному предметі
- труднощі з підтриманням уваги
- незвичний профіль навчання
- потреба у допомозі під час самообслуговування
- незграбна хода, чутливість до звуків, запахів, дотиків
- труднощі з соціальними стосунками: схильність до ізоляції, труднощі у співпраці, нерозуміння соціального контексту - численні "ляпи";
- часто стають жертвами насильства з боку однолітків;
- труднощі з розпізнаванням власних та чужих емоцій - "маска" на обличчі або неадекватна міміка
- порушення невербальної мови - специфічна мелодика мовлення, відсутність зорового контакту
- сильні інтереси, ізоляція від інших
- часто високий інтелект і спеціалізація в певній галузі знань
- нерозуміння алюзій, метафор, жартів - буквальне читання
- любов до сталості, повторення, шаблонів - на зміни реагують тривогою, агресією, ставлять багато запитань;
- те, що є природним для здорових людей, вимагає навчання у людей із ЗА - вони не читають між рядків, не розуміють соціального коду
- суперництво, вони не усвідомлюють, що перервали чужу розмову, бо не бачать, що тема була важливою для когось іншого
- захоплення математикою, комп'ютерними науками - сферами, які не потребують людського контакту

Разом зі спектром вони можуть співіснувати:

- поведінкові розлади,
- СДУГ/СДУГ,
- дислексія (специфічні труднощі у навчанні читання та письма)
- дисграфія (неохайне, нерозбірливе письмо),
- психічні розлади (депресія, неврози, obsesивно-компульсивні розлади, тривожні розлади)
- розлади особистості, інші.



Важливі контакти:

- Цілодобова лінія підтримки 800 70 2222
- Гаряча лінія Уповноваженого з прав дитини: 800 12 12 12
- Кризова гаряча лінія 116 123 <https://www.116sos.pl/>
- Телефон довіри для людей у кризових психічних станах 800 702 222
- Безкоштовна кризова лінія Польського міграційного форуму українською та російською мовами: 669 981 038
- Кризова гаряча лінія для людей у скрутному становищі (в т.ч. для тих, хто думає про самогубство) тел.: 514 202 619
- Служба першої психологічної допомоги 22 425 98 48
- Телефон довіри Форуму антидепресантів проти депресії (22) 594 91 00
- Телефон довіри для дітей та підлітків 116 111
- Телефон довіри для батьків та вчителів 800 100 100
- 800121212 - Гаряча лінія Уповноваженого з прав дитини
- Телефон довіри для дітей та молоді Товариства друзів дітей 800 119 119
- Молодь до 25 років Телефон довіри: 22 484 88 04
- Національний телефон довіри з питань наркотиків: 800 199 990
- Телефон підтримки Саамського фонду "Раптом" - для людей, які борються з втратою: 800 108 108
- Телефон довіри "Анонімний друг": 89 19 288 або 89 527 00 00
- Повідомлення про незаконний контент в Інтернеті: 801 615 005
- Центр кризового втручання в Кракові: 12 421 92 82
- Телефон довіри поведінкових залежностей (азартні ігри, інтернет, комп'ютер, смартфон і т.д.): 801 889 880

Важливі посилання:

- www.cyfrowobezpieczni.pl - Безпечна цифрова школа
- <https://800100100.pl> - Батькам та вчителям про безпеку дітей
- <https://twarzedepresji.pl> - Допомога для дітей та молоді та їхніх батьків/опікунів
- <https://fdds.pl/> - Домашня сторінка фонду Dajemy Dzieciom Się
- <https://pozytywnaeducacja.pl/> - Домашня сторінка Центру позитивної освіти
- <https://bezpiecznaszkola.men.gov.pl/> - Безпечна школа
- <https://dyzurnet.pl/> - Повідомлення про незаконний контент в Інтернеті
- <https://ucare.foundation/> - Інтернет-платформа безкоштовної психологічної допомоги для людей, які постраждали від війни в Україні, яку ведуть українські психологи



Джерела матеріалів, натхнення, які сприяли які сприяли створенню цього посібника і які ми дуже рекомендуємо:

- [How to support your teen during stressful times | UNICEF Parenting](#)
- <https://www.unicef.org/media/64751/file/Global-framework-on-transferable-skills-2019.pdf>
- [Odporność psychiczna dziecka - Psychologia Dziecka](#)
- <https://tydecydujesz.babinski.pl/multimedia/>
- https://tydecydujesz.babinski.pl/wp-content/uploads/2023/09/Ksiazeczka-A5_dla-rodzicow_sklad-skompresowany.pdf
- <https://pedagogika-specjalna.edu.pl/wiadomosci/jak-wspierac-odpornosc-psychiczna-u-dzieci-i-mlodziezy/>



FUNDACJA.CZŁOWIEK



WWW.HUMAN-FOUNDATION.EU



Fundacja
CZŁOWIEK

www.human-foundation.eu



artemisszió
Interkulturális Alapítvány



MENTAL
HEALTH
PERSPECTIVES

Цей проект був підтриманий Європейською програмою з інтеграції та міграції (EPIМ), спільною ініціативою Мережі європейських фондів (NEF). Виключну відповідальність за проект несуть організатор(и) за проект покладається на організатора(ів), а його зміст не обов'язково відображає позицію EPIМ, NEF або фондів-партнерів EPIМ.

