

Що важливо знати, щоб краще розуміти підлітків?

для підлітка важлива думка та авторитет однолітків

їхні дії можуть допомогти або нашкодити відновленню підлітка після травматичної події

підлітки тренуються бути дорослими та приймати рішення

дослухайтеся до них

у підлітків формується ідентичність

поважайте друзів/ подруг підлітків або першу закоханість

у підлітків можуть проявлятися психологічні проблеми, що раніше були прихованими

поясніть важливість зустрічей зі психологом

підлітки під час травматичних подій намагаються брати ролі дорослих

не забувайте, що вони все ще діти

Що важливо для людини у віці 12-18 років?

- ➡ навчитися будувати близькі стосунки, любити
- ➡ визначитися з майбутньою професією
- ➡ вчитись управляти своїми емоціями під час «гормональних бур»
- ➡ бути красивими та привабливими для себе й інших
- ➡ зрозуміти та розвинути свою ідентичність, тобто уяву про самого/саму себе, свої якості, можливості, сильні та слабкі сторони
- ➡ мати авторитет серед однолітків, друзів/подруг
- ➡ проводити більше часу в групі однолітків

Як людина підліткового віку може реагувати на травматичні події?

- ➡ ізоляція від оточення
- ➡ небажання спілкуватися
- ➡ різкі зміни в міжособистісних стосунках (відсутність контакту з батьками, несподівана зміна друзів)
- ➡ агресивна поведінка
- ➡ наслідування чужої поведінки
- ➡ різке дорослішання
- ➡ виконання не своєї ролі (наприклад, піклується про молодших братів і сестер через розгубленість батьків)
- ➡ пригніченість
- ➡ розлади сну, харчової поведінки
- ➡ думки про переслідування
- ➡ погрози
- ➡ афективна або відхильна поведінка самоушкодження, суїцидальні наміри

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ ПІДЛІТКАМИ



- може бути афективна поведінка – імпульсивні вчинки, викликані сильними неконтрольованими почуттями та емоціями, наприклад, ляпаси, кидання речами, спроба суїциду
- може бути відхильна поведінка – скоєння вчинків, що порушують суспільні норми, закони
- ознаки переживання травматичної події можна сплутати **X** з симптомами психіатричних захворювань, наприклад, булімія, втрата контролю над споживанням їжі, може бути розцінена як втрата апетиту через травматичну подію
- підліток може брати на себе роль дорослого, наприклад, хлопець бере на себе роль батька, який воює, та відтворює його поведінку
- для підлітка важлива думка та авторитет однолітків; їхні дії можуть допомогти або нашкодити відновленню підлітка після травматичної події

Як хакнути своє життя і перетворити його на життя мрії?...

Забирай маніфест, який змінить ТВОЄ ЖИТТЯ

Я недостатньо знаю, щоб діяти

В мене немає мотивації

А що подумують оточуючі?

У мене не вийде

Вже пізно починати



Настав час позбутися цього



Почуття провини
за відпочинок



Почуття сорому за
будь-яку свою дію



Віра критиці
у свій бік



Думок, що нічого
не вийде



Відсутність любові
до себе



Образливі думки
про себе

20 правил щасливого життя

1. Менше говоріть - більше слухайте.
2. Повертайте всі борги.
3. Живіть відповідно до доходів.
4. Не звинувачуйте нікого у своїх бідах.
5. Щодня виділяйте 30 хв. на прогулянку.
6. Робіть щось хороше, але не хваліться цим.
7. Прагніть до самовдосконалення, а не до переваги над кимось.
8. Будьте пунктуальними.
9. Не сперечайтесь. Вмійте опанувати себе і заспокоїтись.
10. Будьте добрими до недобрих людей.
11. Знаходьте час, щоб побути наодинці.
12. Зрозумійте і змиріться з тим, що життя не завжди справедливе.
13. Не критикуйте і не засуджуйте нікого.
14. Знайте, коли треба тримати рот на замку.
15. Будьте скромними.
16. Не робіть з мухи слона.
17. Вмійте визнавати свої помилки.
18. Віддавайте одяг і речі, які не використовуєте, на благодійність.
19. Завжди пам'ятайте про хороші манери і добре виховання.
20. Вчіться у минулого. Плануйте майбутнє. Живіть сьогоднішнім!

