Чому підлітки чинять необдумано й що з цим можна зробити батькам та в школі

Світлана Ройз

Я відстежила сезонність хвиль тривоги і страшних новин про підлітків. Спогади у Фейсбуці саме в ці дні піднімали матеріали про паніку, синіх китів, ризиковану поведінку підлітків у 2017–19 роках.

Коли щось загрожує життєвості, безпеці, особливо наших дітей – природно панікувати. Природно відчувати жах, безпорадність, дізнаючись інформацію про трагедії. Але під час паніки ми точно обираємо не конструктивні дії. Ми суб'єктивні.

Мене позначають у постах у батьківських групах, і приходять повідомлення від батьків і вчителів із запитаннями, на які в мене немає однозначної відповіді: **як напевне уберегти дітей від страшних виборів?**

Пошукаймо відповіді разом.

1. Синдром Вертера (пошукайте, будь ласка, інформацію про це). Чим докладніше, активніше, "більш насиченою" буде подаватися інформація про трагедії в ЗМІ – тим більше буде провокуватися подібна поведінка. Причому, саме в тій віковій категорії, саме в того типу, який описують у новинах. **Не можна робити інформацію про ризик, самогубства "смачною"**. Є дослідження про вплив зменшення інформації про трагедії на кількість "послідовників". Пошукайте їх, будь ласка. Я дуже сподіваюся на відповідальність ЗМІ.

2. Якщо прямо зараз сталася критична ситуація – говорити про неї з дітьми має не "зовнішній експерт", а ті, хто дітям близькі, ті, кому вони довіряють. Ті, хто можуть розділити їхні почуття. Їм важливо відреагувати – на страх, провину, злість (у кінці тексту запропоную конкретні дії). Можна почати розмову з того, що ви дізналися страшну інформацію і що ви відчуваєте…

3. Забороняти соцмережі, гаджети – марно. Це ілюзія безпеки, ми нічого не можемо забрати, не давши взамін рівноцінне.

4. Я зараз уважно вивчаю тему депресії і статистику щодо депресивних розладів у світі. **Ризик депресій вище в дівчат-підлітків** (і в жінок) у всьому світі. Самооцінка в дівчат більш "вразлива".

ЩО НАМ ВАЖЛИВО ПАМ'ЯТАТИ ПРО ПІДЛІТКІВ

- Це час "пустелі отроцтва". У якій страшно, у якій дуже багато амбівалентних почуттів і станів, їх дуже складно витримати. **Крім агресії, ейфорії, тривоги, підлітковому віку властивий стан "емоційної обнулення"**. Нудьги. Порожнечі.

У здоровому стані ця нудьга змушує нас шукати діяльність, у якій ми би відчували реалізацію. Але в підлітків часто за нею йде **прояв румінації (нав'язливих думок): незадоволеності, злості, болючої туги**. Цього стану болісної туги діти намагаються уникнути, вибираючи дивні і страшні дії. Для нас маркер того, що важливо терміново включатися, – шрамування. Біль фізичний затуляє біль емоційний. Витримати фізичний біль може бути легше, ніж душевний.

- Це час суб'єктивного переживання тотальної самотності, крихкості внутрішніх опор і невпевненості в зовнішніх. Дитина, яка дорослішає, не може спертися на внутрішню територію (і все, що її стосується, включно з батьками) – саме там відбуваються глобальні зміни на всіх рівнях. Вона шукає опори, схвалення, визнання "зовнішньої". Саме тому їм так важливо крикнути у світ: *"А Я.."* (у Тік-Тоці, Інстаграмі тощо). Але частіше вдається: *"А в мене…"*. Вийшовши з підліткового віку в здоровому стані вони прийдуть до СИЛИ Індивідуальності.
- Запитання підліткового віку: "хто я?", "що я можу?", "на що можу вплинути?", "як далеко поширюється моя влада?", "що я можу витримати?". **Як ми можемо в усьому цьому допомогти:**

  – багатьом складно дочекатися результатів (на це просто може не вистачати "потужності", і це особливість цього покоління). Їм важливі "швидкі проєкти": кулінарія, проєктні табори, обмежені в часі проєкти, "тренінги вихідного дня";

  – їм важлива близькість. Безпечне коло спілкування – настільні ігри, наукові гуртки, рукоділля, будь-які майстер-класи, хобі, творчість, навчальні проєкти, курси програмування, шашки-шахмати, фото-майстерні, створення мультфільмів. Це прирівнюється до психотерапії;

  – якщо вам вдасться залучити їх до музики – хоч барабани, укулеле – це вплив на "внутрішню ритмізацію", це "кондиціонер" для їхньої розпеченої лімбічної системи. Є таке правило: школи, у яких є хор і театр, – у меншій зоні ризику щодо булінгу;

  – відчуття важливості необхідне в цьому віці: важливості свого внеску в спільноту (школи, класу, району…), волонтерство, тьюторство, соціальні проєкти. Навіть діти 4 класу можуть проводити майстер-класи в першокласників (потрібно тільки продумати, як цього досягати в умовах карантину);

  – привчання до рефлексії – сторітелінг, написання есе, літературні гуртки, читання. Зробімо читання модним;

  – майндфулнес, медитації, візуалізації: усе це – гальмівна система під час збудження. Ці практики допомагають "вижити в пустелі";

  – здорова критичність – будь-які логічні ігри, "Що? Де? Коли?", проєкти з розвінчанням міфів, експерименти, ігри в мафію, знову-таки – програмування, шахи-шашки;

  – в арттерапії в роботі з підлітками ми використовуємо тему лабіринту: проходження лабіринтів-квестів, малювання лабіринтів. Ми привчаємо до відчуття, що вихід є. Логічний. Безпечний. У життя.

- Завдання підлітків – перейти на “своє внутрішнє харчування”. Для цього потрібно **відокремитися від “харчування маминого”. У всіх сенсах.** Від харчування емоційного, від залежності від найбільш значущої фігури (часто це проявляється буквально – у відмові їсти ту їжу, яка прийнята в сім’ї, готується мамою, знецінення мами і її ролі). Якщо дитина заявила, що буде вегетаріанцем/-кою – попросіть навчити вас нових страв (і компенсуйте те, що вважаєте важливим, вітамінами).
- **“Будьте зі мною – відпустіть мене” – постійний стан підлітків.** Їм так важливо відчувати від нас: “Я з тобою! Я зможу в себе вмістити те, що ти зараз переживаєш. Ти можеш, “спираючись на мою силу”, рости. І поруч зі мною ти можеш розслабитися й на мене покластися”. Це дуже складно. Бути батьками підлітка – випробування.
- Ми пам’ятаємо, що **на рівні фізіології відбуваються величезні зміни, які залишають відчуття перевантаження і стан “це неможливо контролювати”.** Гормональні перебудови, зростання стоп, зміна зросту, усіх обсягів, гормональні американські гірки, зміна режиму сну. Відповідальність за будь-які невдачі дитина переносить на тілесність. І, знаєте, підлітковий вік – саме час для онлайн-курсів зі стилю, макіяжу, освоєння сценічної ходи та ін. І, звісно, спорту.
- **Процеси, що відбуваються в мозку:** префронтальна кора (що відповідає за раціональну поведінку, контроль, критичність, аналіз, оцінювання ризиків) і лімбічна система (що відповідає за переживання, формування емоцій) у підлітковому віці абсолютно не дружать. Через гіперактивність лімбічної системи й неможливість гальмування (через незрілість префронтальної кори й недостатність зв’язків) дитина моментально спалахує в разі будь-якої (уявної) небезпеки. Саме лімбічна система жадає ризику. А префронтальній корі не вистачає сили її зупинити.

ЩО РОБИТИ БАТЬКАМ

Нам важливо дати можливість підлітку “скинути збудження” (раптом – вони захочуть займатися спортом, можуть допомогти батут, “лазерні бої”, будь-які псевдо-агресивні ігри).

У позитивній психотерапії є красива **модель балансу або “ромб балансу”**. Уявіть ромб, у вершинах якого стоять найважливіші теми життя:

- тіло (здоров’я, харчування, спорт, гігієна, сон…);
- контакти (спілкування, близькість, сім’я, друзі…);
- реалізація (діяльність, навчання, робота…);
- сенс (фантазії, творчість, майбутнє, мрії, цілі, цінності).

В ідеальній системі всі сторони ромба мають бути рівнозначними, але в реальному – якийсь кут може бути “відтягнутим”, перевантаженим, деформуючи всю структуру. І нам важливо не зменшити кут, який “виділяється”, а продумати, як збільшити інші. Це стосується й дітей, і дорослих.

ЩО МОЖНА РОБИТИ В ШКОЛІ

Одна з колег, яка приїжджала на заняття Студії Маріанни Ільченко, розповіла про свій досвід. Мені здалося це прекрасним кейсом.

Шкільний психолог або класний керівник збирає клас. Йому ставить завдання: розробити інструменти "кризового реагування" в складних ситуаціях у класі. Клас розбивається на групи. Можливо, кожна група розв'язує своє завдання, можливо – пропонується кілька тем, у яких група шукає відповіді:

– Як зрозуміти, що однокласнику / другу погано?

– Що я роблю, коли мені погано?

– Як розрізнити "небезпечну інформацію", які правила безпеки в інтернеті працюють?

– До кого можна звернутися по допомогу?

– Якщо я дізнався, що однокласник / друг збирається зробити ризиковану дію, – як важливо вчинити?

– Що мені допомагає (заспокоїтися…)?

– Що ми робимо в класі, щоби підтримувати одне одного?

Дорослій людині важливо бути фасилітатором цього важливого процесу.
І **проводити це має той, кому діти довіряють.**

Пошук відповідей, робота в групі – уже стає "виходом із лабіринту".

Усіх дорослих я питаю: "*Коли ваша дитина вам і з вами усміхалася? Чи дозволяєте ви дитині вас чогось навчити? Яка улюблена страва вашої дитини? А як ваша дитина знає, що ви її любите, що вона для вас важлива?"*.

Нехай наша любов буде для дітей очевидною. А нам вистачить сил і мудрості дати їм опору в їхньому дорослішанні. І нехай нам буде за них спокійно.

Світлана Ройз, дитяча та сімейна психологиня

Титульне фото: автор – photography33, Depositphotos