Психология подросткового возраста

Подростковый возраст — это переходный этап от детства к взрослой жизни, который протекает от 13 до 19 лет. Изменения в физиологии и психике у некоторых начинается раньше, в период от 9 до 12 лет.

Каковы этапы взросления?

Это время, как дезориентации, так и открытий.  По мере того как развивается чувство собственного достоинства, дети сталкиваются с трудным выбором в дружбе, любви, сексуальности, гендерной идентичности и учебе.

У большинства из них относительно эгоцентричный взгляд на жизнь. Они сосредотачиваются только на себе и свято верят, что они центр вселенной. Взаимопонимание с членами семьи часто уступают место группам сверстников и романтическим интересам.

Это естественным образом приведет к беспокойству по поводу физического развития, формированию отношений с другими людьми и своего места в большом мире. Легкая тревожность и другие проблемы типичны, но если возникают серьезные психические расстройства, то результативно лечить их на ранних стадиях.

Как родителям поговорить со своим подростком?

Открыто родителям обсуждать с детьми изменения, которые они переживают, будет затруднительно, особенно с учетом трансформации во взаимоотношениях между ними в это время.

Главным составляющим общения является помощь им в понимании того, что их ждет впереди. Объяснение того, как изменится их тело. Помимо физического развития, важно начать разговор о социальных переменах и вариантах образа жизни. Обсуждение последствий решений, таких как эксперименты, с наркотиками или секс, должно побудить ребенка задуматься о своем выборе.

Слушать — это мощный инструмент в коммуникации с ребенком. Вопросы заставляют ребенка чувствовать, что его осуждают, и поэтому он не решается говорить, честно и открыто.  Способность слышать, показывает интерес, одобрение и поддержку. Это также увеличивает шансы того, что тинэйджер доверится родителям, когда это необходимо.

Как сохранить близкие узы?

Проявляйте заинтересованность, и задавайте вопросы о его новых увлечениях. Принимайте его друзей и обеспечьте семейную идиллию. В спорных ситуациях критикуйте решение, а не характер.
Покажите, что вы готовы обсуждать что угодно, например, сексуального здоровья, порнографии, удовольствия и любви, но не осуждайте, это порождает страх и возникновение стыда. Открытость побуждает к доверию и развивает здоровые взаимоотношения.

Как меняется психическое здоровье?

Многие расстройства, с которыми сталкиваются взрослые, начинают проявляться в детстве. На самом деле, по данным социальных служб и Министерства здравоохранения, у каждого шестого молодого человека имеется нарушения психики.

Близкие обязаны помочь, научиться определять первые признаки недуга, и, не боясь спрашивать о мыслях и переживаниях своего чада. Борьба с психическими расстройствами и ранняя диагностика предупреждает увеличение тяжести или продолжительности заболевания. При своевременном обращении большинство состояний можно контролировать или лечить эффективно.

Почему современные молодые люди так напряжены и обеспокоены?

Отчет ассоциации психологов показал, что 91 процент подростков испытывают различные симптомы стресса.  Депрессия чаще всего вызвана родительским давлением, влияние социальных сетей, негативные сравнения и исторические события, такие как война и массовые обстрелы родного города.

Как помочь справиться с тревогой?

Сосредоточьтесь на том, чтобы понять их, а не обвинять. Люди достигают большего, если их не принуждают быть идеальными, поэтому не стоит выражать потребность в совершенстве. Также полезно поддерживать связь и поощрять их отношения с другими заботливыми взрослыми, такими как учителя и наставники.