



Віртуально про реальне
конференція для та про підлітків

*"Прояви агресії в підлітковому віці:
фактори виникнення та організація
допомоги"*

Пашко Наталія

Координаторка по роботі з
дітьми та підлітками
Інституту психології
здоров'я

м. Київ





“Підлітки – вже не діти, але ще не дорослі.”

“Підлітковий вік – важливий, а не складний період!”



Особливості підліткового віку

- Потреба відповісти на питання “Хто Я?”
- Фізичні та гормональні зміни
- Пластичність мозку та креативність
- Процес сепарації
- Зміщення локусу-контролю
- Почуття дорослості та потреба бути почутим
- Переоцінка цінностей, які були закладені в сім'ї
- Керівництво емоціями , але разом з тим переживання їх по афективному типу та складність управляти ними
- Складність аналізувати рівень небезпеки, ризику та наслідку своїх дій
- Важливість спілкування, стосунків з однолітками та дорослим-наставником
- Початок професійної орієнтованості
- Загострена потреба в справедливості
- Інтимно-особистісне спілкування.
- Дослідження власних меж та меж світу
- Прагнення до самоствердження та розвиток власних компетентностей



Нейробиологія підліткового віку



- Лобні частини «дозрівають» чи не останніми в порівнянні з іншими областями мозку. Ця область відповідає за виконання таких функцій, як планування, увага, мотивація, робоча пам'ять і управління імпульсами.
- Мозок підлітка більше покладається на лімбічну систему, відповідальну за емоції, а не на більш раціональну префронтальну кору
- Статеве дозрівання є початком серйозних змін в лімбічній системі. Ця частина мозку, яка не тільки допомагає регулювати серцевий ритм і рівень цукру в крові, але також має вирішальне значення для формування спогадів і емоцій.
- Гормональні зміни можуть привести до інтенсивних переживань люті, страху, агресії (в тому числі до себе), збудження і сексуального потягу.
- «Система гальм» формується в мозку трохи пізніше, ніж «система прискорення», так що підлітки потребують більш високих дозах ризику, щоб відчувати себе добре.



Фактори виникнення проявів агресії:



- Гормональні та фізичні зміни
- Порушення власних меж
- Реакція на втрату, насильство, зміни (потерпілі/свідки насильства)
- Порушення фізичного та психічного здоров'я
- Особливості взаємостосунків в сім'ї та застосування "методів виховання", які базуються на контролі, авторитарності, недовірі
- Реакція на несправедливість
- Емоційний дисбаланс та складність управляти емоціями
- Рівень стресу
- Криза віку
- Ігнорування потреб підліткового віку



Формула взаємодії



Принципи взаємодії з підлітком, який проявляє агресію :



- Немає хороших та поганих емоцій. Емоція – маркер стану та реакція на подію.
- Дай можливість заспокоїтись! Не оцінюй!
- Запитай! Можливо підліток потребує допомоги.
- За будь якою складною поведінкою стоїть хороша причина. Дізнайся з турботою і повагою.
- Допоможи знайти “безпечні” варіанти прояву емоцій та вирішення ситуацій.
- Розмовляй, слухай, запитуй! Не повчай! Поважай!



Пашко Наталія
+38 (097) 805 81 97
natalya.pashko@gmail.com

