

Модул 6. Развивање на отпорност и самодоверба кај тинејџерите



**Co-funded by
the European Union**

Овој модул им нуди на родителите ефикасни стратегии за поттикнување емоционална отпорност и самодоверба кај тинејџерите. Во текот на овој документ, ќе откриете практични пристапи кои им помагаат на тинејџерите да се справуваат со предизвици како што се врсничко насилство и притисок од врсници, додека развиваат клучни животни вештини кои го промовираат позитивното ментално здравје и емоционалната благосостојба. Од поддршка на отпорноста, преку поттикнување на саморефлексија, управување со врсничкиот притисок и промовирање позитивни модели на однесување, овие техники базирани на докази ќе им овозможат и на вас и на вашиот тинејџер да се соочите со животните предизвици со сила и самодоверба.

Разбирање на отпорноста кај тинејџерите

Отпорноста не значи само цврстина; тоа е способноста да се прилагодиш и да се опоравиш од предизвици, неуспеси и тешкотии. За тинејџерите, отпорноста служи како основа која им помага да се справуваат со тешки ситуации, без разлика дали се соочуваат со врсничко насилство, академски потешкотии или лични проблеми.

Отпорноста игра клучна улога кога децата доживуваат врсничко насилство. Истражувањата покажуваат дека преку поттикнување на отпорноста можете да му овозможите на вашето дете да се соочи со тешкотии со сила и истрајност (Кахил и соработници, 2014).

Обезбедете поддршка

Бидете покрај вашиот тинејџер за да создадете основа за отпорност.

- Слушајте активно кога вашиот тинејџер ги споделува своите потешкотии
- Уверете ги дека неуспесите и грешките се дел од учењето и растот
- Избегнувајте осуда или критика во тешки моменти; наместо тоа понудете охрабрување

Поттикнувајте решавање проблеми

Способноста за решавање проблеми се развива кога децата имаат можности да експериментираат со проблеми во атмосфера на слободна игра (Томпсон и Хиксон, 1984).

- Поставувајте прашања со отворен крај, на пример: „Што мислиш дека можеме да направиме по ова?“
- Водете ги во процесот на разложување на проблемите и истражување на опциите
- Научете ги да ги оценуваат ризиците и да носат внимателни одлуки

Поддржете позитивна самодоверба

Самодовербата е дел од личноста и се гради преку животните предизвици кои покажуваат успех (Минев и соработници, 2018).

- Препознајте ги напорите, не само успесите
- Поттикнувајте учество во активности кои носат задоволство
- Помогнете да се преформулира негативниот самовнатрешен говор со фокус на силните страни

Поттикнување хобија и групни активности

Поттикнувањето на децата да учествуваат во хобија или групи кои ги уживаат е моќен начин за градење на самодоверба и поттикнување здрави пријателства.

Наоѓање на вистинската активност

Започнете со разбирање што вашето дете сака да прави во своето слободно време. Без разлика дали тоа е цртање, играње спорт, кодирање или волонтирање, клучот е да им помогнете да најдат активности кои одговараат на нивните уникатни страсти.

Придобивки од групни активности

Групните активности, како спортски тимови, музички ансамбли, драмски клубови или волонтерски активности во заедницата, им нудат на децата можност да создаваат пријателства, да учат за работа во тим и да развиваат социјални вештини.

Активност: Размислете за тековните предизвици и силни страни на вашето дете. Кои предизвици можат да ги сретнат? Како реагираат на тешки ситуации? Кои вештини за отпорност (како решавање проблеми, оптимизам) можете да ги поттикнете? Забележете неколку начини на кои можете да му помогнете на вашето дете да ја развие отпорноста.

Развивање самодоверба кај децата

Самодовербата е важен аспект на личноста во секојдневниот живот. Луѓето кои се самоуверени имаат доверба во своите способности и одржуваат реални очекувања. Дури и ако овие очекувања не се исполнат, тие остануваат оптимисти и се способни да ги прифатат резултатите. Недостатокот на самодоверба може да биде еден од главните причини за континуитетот на врничкото насилство во училиштата.

41%

Повторување на врничко насилство

Учениците кои пријавиле дека биле малтретирани во училиштето изјавиле дека сметаат дека насилството повторно ќе се случи.

Се очекува родителите и наставниците да помогнат во развојот на самодовербата кај децата со соодветна стимулација. Зајакнувањето на самодовербата кај децата е клучно за да се опремаат со вештините што им се потребни за самостојно да се соочуваат со идните предизвици.

Моќта на саморефлексијата

Според теоријата за самосвест, позната и како теорија за објективна самосвест, вниманието на една личност во кој било момент може да биде насочено или навнатре, кон самата личност, или на надвор, кон надворешната средина.

Саморефлексијата ги охрабрува децата да ги разберат своите емоционални реакции, да ги препознаат своите сили и да ги идентификуваат областите во кои можат да се подобрат.

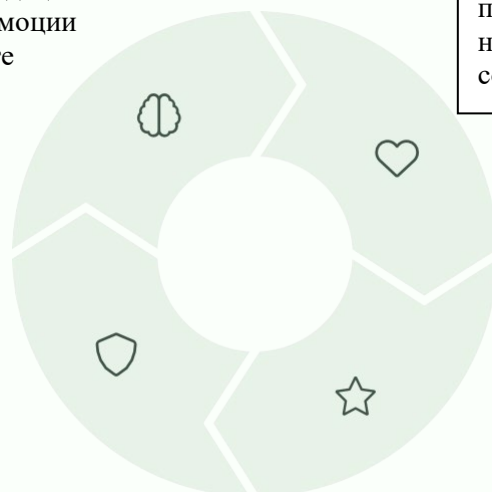
Дополнително, овие практики поттикнуваат попозитивни врнички интеракции. Кога децата се чувствуваат сигурни и уверени во себе, помалку се водени од потребата да се вклопат или да бараат потврда од другите, што може да помогне да се намали притисокот од прилагодување.

Зголемена емоционална свесност

Саморефлексијата им овозможува на децата да бидат повеќе во допир со своите емоции што им помага да ги разберат нивните реакции ситуации како што се врничкото насилство или притисокот од врниците.

Намалување на анксиозноста

Преку препознавање на своите чувства децата можат да доживеат намалување на нервозата и да имаат поголемо чувство на контрола врз своите реакции.



Учење за емпатија

Кога децата почнуваат да ги гледаат ситуациите од перспективата на другите, пристапуваат кон конфликти или недоразбирања со смиреност и сочувство.

Изградба на самодоверба

Кога децата се фокусираат на своите силни страни тие развиваат попозитивна слика за себе што им помага да се соочуваат со предизвици со поголема отпорност и самоувереност.

Водењето дневник како алатка за градење самодоверба

Водењето дневник обезбедува приватен простор што им овозможува на децата да ги обработат своите искуства без страв од осудување, да ги разјаснат мислите, да управуваат со емоциите и да добијат перспектива за нивниот секојдневен живот.

Записи за благодарност

Охрабрете ги вашите деца секој ден да запишат по три работи за кои се благодарни.

Момент на денот

Нека се фокусираат на „најважниот момент од денот“, како постигнување, забавен момент или комплимент што го добиле.

Совети за родителите за охрабрување на водење дневник

Изјави на потврда

Охрабрете ги секој ден да запишат една позитивна работа за себе, како „Јас сум храбар/храбра“ или „Јас сум добар/добра пријател/пријателка.“ Ова со текот на времето ја гради самодовербата.

Следење на расположение

Секој ден нека го оценуваат своето расположение со боја, емотикон или број што помага да се разберат емоционалните обрасци и причините.

- Поставете рутина - дневникот нека стане секојдневна навика
- Обезбедете удобен простор кој ќе ја направи активноста посебна и значајна.
- Постојаност без притисок - целта е редовна рефлексива, а не совршени записи.

Активност: Секоја вечер, родителите запишуваат една позитивна постапка што нивното дете ја направило тој ден, потоа ја споделуваат со детето како конкретна пофалба и потоа заедно размислуваат како се чувствувале двајцата.

Послава на постигнувањата на децата

Прославувањето на постигнувањата на децата е клучно за градење на нивната самодоверба, бидејќи ја зајакнува позитивната слика за себе и им помага да се чувствуваат ценети за своите уникатни квалитети и напори. Тоа ја зајакнува врската меѓу родителот и детето што создава чувство на поддршка и сигурност, што е особено корисно ако детето се соочува со предизвици како врсничко насилство.

Начини на кои родителите можат да ги прослават постигнувањата

- Вербална пофалба:
„Горда/Горди сум што се потруди“ или
„Тоа беше многу внимателно од тебе“
- Посебно време заедно: Кога детето достигнува важен момент, посветете време заедно
- Табла за постигнувања – простор каде се истакнати постигнувањата



Разбирање на врничкиот притисок

Врсничкиот притисок во училиштата се однесува на влијанието што врсниците го имаат едни врз други за да се придржуваат кон одредени однесувања, ставови или одлуки. Ова може да вклучува позитивни влијанија, како охрабрување на здрави навики, или негативни влијанија, како убедување некого да учествува во небезбедни или нездрави активности.



Позитивен врнички притисок

Група пријатели го охрабрува тинејџерот да се приклучи на дебатниот тим на училиштето, пофалувајќи ги неговите говорни вештини, што го мотивира тинејџерот, му ја зголемува самовербата и му помага да развие вредни вештини.



Негативен врнички притисок

Тинејџерот се чувствува под притисок од пријателите да ја пропушти наставата за да се дружи со нив во блискиот парк. И покрај тоа што знае дека е погрешно, тинејџерот се согласува бидејќи се плаши дека ќе биде исклучен или осуден од групата.

Студии покажале дека адолесцентите кои се дел од врнички групи што прифаќаат или охрабруваат врничко насилство, имаат поголема веројатност да учествуваат во такво однесување. Врсничките групи можат значително да влијаат на однесувањето на адолесцентите и исто така да влијаат на однесувањето кај возрасните. Споредено со нив, **тинејџерите се повеќе подложни на ризично одлучување кога имаат друштво** (Albert et al., 2013).

Начини на кои тинејџерот може да се справи со врнички притисок



Научете ги да кажат „Не“

Научете ги вашите деца да одлучно одбиваат однесувања или активности со кои не се согласуваат, користејќи фрази како „Не, не ми е во ред тоа.“



Да се избераат поддржувачки пријатели

Охрабрувајте ги вашите деца да се опкружуваат со пријатели кои ги почитуваат нивните вредности и не ги притискаат на негативно однесување.



Вежбајте донесување одлуки

Помогнете им на вашите деца да размислуваат за можни ситуации и однапред да одлучат како ќе реагираат на врнички притисок.



Фокусирајте се на цели и вредности

Кога тинејџерите имаат јасна претстава за своите цели и лични вредности, тие помалку веројатно ќе бидат под влијание на врнички притисок.

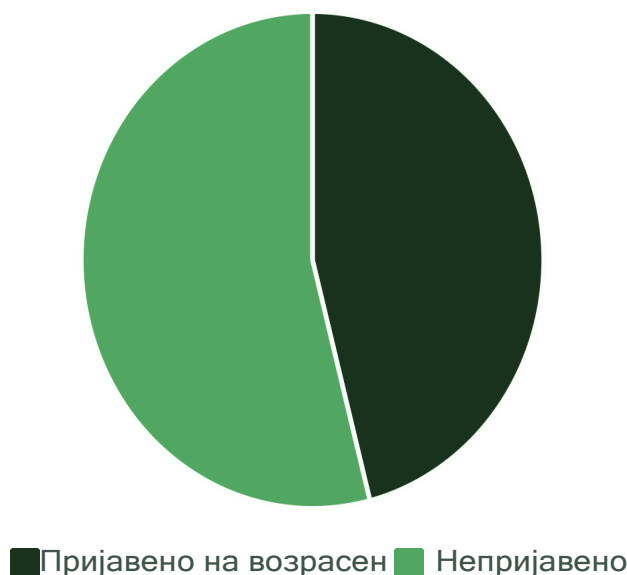
Како родителите можат да ги научат тинејџерите за справување со врснички притисок

- **Отворена комуникација:** Создадете безбедно место каде тинејџерите можат да ги споделуваат своите искуства без страв од осуда
- **Пример за одлучно однесување:** Покажете им на вашите деца како да кажат „не“ со почит и да се држат до личните вредности
- **Играње улоги:** Вежбајте потенцијални ситуации со вашите деца, како справување со притисок да пробаат штетни активности, за да се чувствуваат подготвени.
- **Примери од реалниот живот:** Споделете приказни за личности кои се спротивставиле на врснички притисок и постигнале позитивни резултати
- **Вештини за решавање проблеми:** Помогнете им на вашите деца да научат да ги проценуваат последиците од своите постапки и да донесуваат одлуки во согласност со своите вредности.
- **Доверливи возрасни:** Потсетете ги вашите деца дека секогаш можат да разговараат со родители, наставници или советници за совет и поддршка.

Активност: Играјте улоги во ситуација каде вашето дете е под притисок од пријатели да направи нешто небезбедно, при што вие ќе играте улога на врсник; потоа дискутирајте како се чувствувало вашето дете и размислете за начини како да одговори со самоверба

Значењето на позитивните примери

Набљудувајќи личности кои покажуваат отпорност, добрина и интегритет, тинејџерите можат да научат како конструктивно да се справуваат со тешки ситуации. На пример, личност која застанува зад другите или решава конфликти смилено може да го инспирира вашето дете да постапува со храброст и достоинство. Моделите на однесување исто така им обезбедуваат на тинејџерите јасен пример како да донесуваат етички и одговорни одлуки.



Во тешки училишни средини е важно да постојат позитивни модели на однесување, бидејќи тие служат како столбови, покажувајќи им ја на тинејџерите вредноста на трпеливоста, емпатијата и силата. Овој влијание не само што им помага на децата да ги решат непосредните предизвици, туку и ги опремува со животни вештини кои можат да ги имаат и понатаму како возрасни.

Квалитети кои тинејџерите ги добиваат од моделите на идентификација:

- Покажување почит – третирајте ги другите со добрина и праведност
- Прикажувње лидерство – водете со пример и застанете за она што е правилно
- Ценење труд – инспирирајте ги тинејџерите да ги следат своите цели и да ги надминат предизвиците

Вклучување позитивни модели на идентификација

Охрабрете изложеност на инспиративни личности

Родителите можат да ги запознаат тинејџерите со луѓе кои претставуваат позитивни вредности, како наставници, тренери, членови на семејството или лидери во заедницата.

Дискутирајте за медиумски модели на идентификација

Помогнете им на тинејџерите критички да ги анализираат познатите личности или јавните фигури, нагласувајќи квалитети како добрина, истрајност и интегритет што им помага на тинејџерите да развијат медиумска писменост.

Бидете пример за позитивно однесување

Родителите можат да бидат модели за однесување со тоа што ќе демонстрираат емпатија, искреност и издржливост во нивното секојдневие.

Поттикнувајте поврзување со ментор

Охрабрете ги тинејџерите да градат односи со ментори кои можат да понудат насоки и охрабрување, како што се училишни советници или постари врстници.

Пример за јавни личности како модели на идентификација

Џесика Алба за одговорно користење на социјалните мрежи

Актерката Џесика Алба зборувала за одговорното користење на социјалните мрежи, давајќи пример како познатите личности можат да бидат модел за здраво дигитално однесување кај тинејџерите.

Мишел Обама како модел на емпатија

Мишел Обама служи како модел за емпатија, покажувајќи како да се воспостави врска со други луѓе од различни средини и искуства.

Активност: Замолете го вашиот тинејџер да запише три квалитети што ги цени кај некој модел за углед, а потоа разговарајте како може да ги примени тие особини во сопствениот живот или пријателства.

Моќта на позитивното врничко влијание

Позитивното врничко влијание има длабоко влијание врз однесувањето, изборите и севкупната благосостојба на тинејџерите, особено во текот на формирањето за време на школските години. Кога се опкружени со пријатели кои охрабруваат добри навики и почитување на заедничките вредности, тинејџерите имаат поголема веројатност да усвојат здрави однесувања. Ова влијание е особено силно затоа што зајакнува чувство на припадност и прифаќање, што е суштинско за емоционалниот развој.

Емоционална поддршка

Позитивните врсници обезбедуваат утеха во тешки моменти и ги прославуваат успехите, создавајќи чувство на сигурност и припадност.

Развој на социјални вештини

Позитивните пријателства нудат можности за вежбање на комуникација, решавање конфликти и емпатија.



Академска мотивација

Пријателите кои ја ценат едукацијата можат да инспирираат поголем труд во училиштето и да создадат култура на учење и постигнување.

Заштитничко влијание

Поддржувачките врсници помагаат да се одолее на негативните притисоци и да се донесат поздрави одлуки кога се соочуваат со ризични ситуации.

Дополнително, позитивното влијание на врсниците создава ефект на бранови во училишната средина каде што тинејџерите не само што се поддржуваат меѓусебно, туку и придонесуваат за посилна и повнимателна училишна заедница.

Поттикнување на позитивно влијание од врсници

Стратегии за родители

Поттикнување групни активности

Водете ги тинејџерите кон клубови, спортови или волонтерски активности каде можат да запознаат врсници со слични вредности и интереси.

Разговор за квалитетни пријателства

Разговарајте за карактеристиките на добар пријател, како што се доверливост, почитување и поддршка.

Прославете го позитивното пријателство

Препознајте и пофалете го тинејџерот за одржување на поддржувачки и здрави односи.

Справување со негативно влијание рано

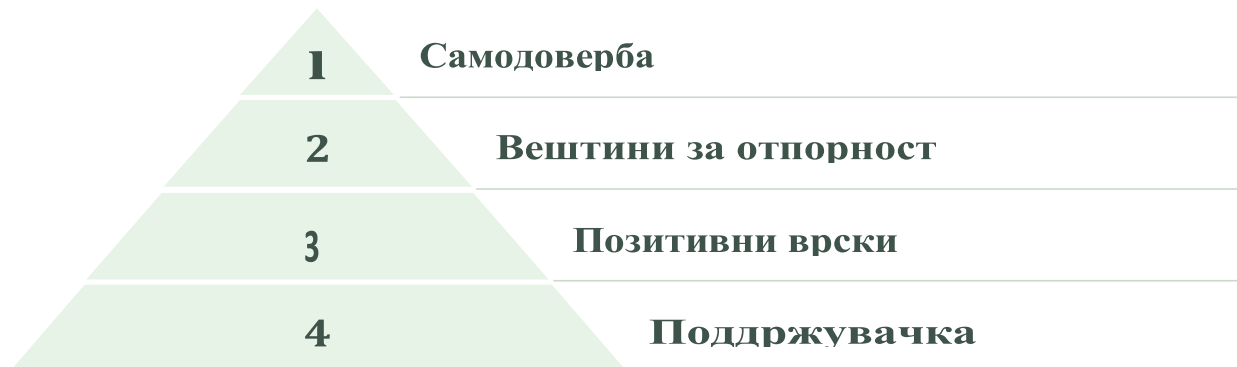
Помогнете им на тинејџерите да ги препознаат и да се дистанцираат од токсични пријателства.

Запомнете дека домашната средина ја поставува основата за тоа како вашиот тинејџер пристапува кон односи



Сумирање: Сеопфатен пристап

Изградбата на отпорност и самодоверба кај тинејџерите бара повеќеслоен пристап кој ги опфаќа различните аспекти на нивниот развој. Со комбинирање на стратегии за емоционална поддршка, саморазмислување, справување со притисок од врсници и позитивно моделирање на однесување, родителите можат да создадат сеопфатна рамка која им помага на тинејџерите ефективно да се справуваат со предизвиците.



Основата на овој пристап е создавање поддржувачка средина каде тинејџерите се чувствуваат безбедно, ценето и разбрано. Ова вклучува активно слушање, обезбедување постојана охрабрувачка поддршка и одржување отворена комуникација.

Заклучок и следни чекори

Во текот на овој водич, разгледавме различни стратегии кои им помагаат на родителите да ја поттикнат отпорноста и самодовербата кај своите тинејџери. Додека ги спроведувате овие стратегии, обрнете внимание на растот на вашиот тинејџер со текот на времето.

Клучни поуки

- Отпорноста е способност за прилагодување и опоравување од предизвици, а не само за цврстина.
- Саморазмислувањето и водењето дневник им помага на тинејџерите да ги процесираат емоциите и да ја развијат самосвеста.
- Прославувањето на достигнувањата, големи и мали, ја зајакнува позитивната самоперцепција.
- Учењето на конкретни стратегии за справување со притисокот од врсници им овозможува на тинејџерите да донесуваат здрави одлуки.
- Позитивните модели на однесување и влијанието на врсниците создаваат поддржувачка средина за раст.
- Родителите играат клучна улога во покажување на отпорност и обезбедување постојана поддршка.