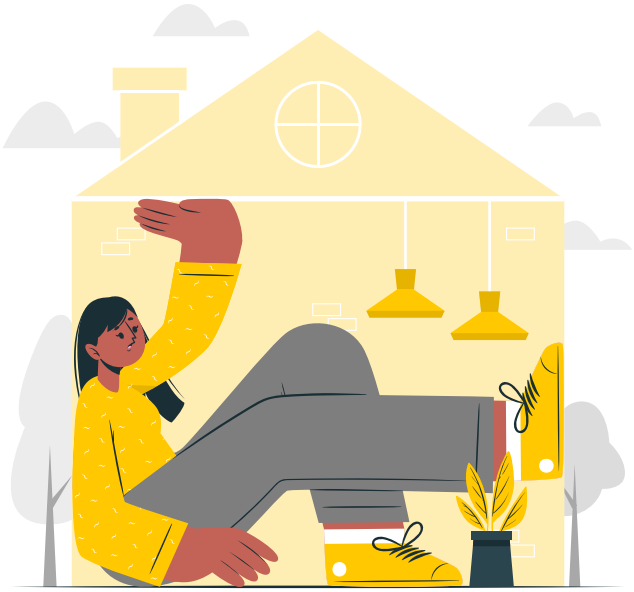
Tabletochki

# Чому для підлітків, які одужали від важкої хвороби, важлива соціалізація

Соціалізація, пошук власного місця у групі однолітків, розвиток комунікативних здібностей та все більша сепарація від батьків — це основне завдання будь-якого підлітка. Це шлях, сповнений труднощів, розчарувань та сумнівів навіть у тих, у кого підліткова криза проходить легко або «нормативно».

Лишень уявіть: вам знову 13, 14, 15 або майже 16 років і ваше тіло кардинально змінюється буквально щодня (ваша фігура, зріст, стан шкіри, волосся, голос). Це все може статися навіть за декілька місяців! Крім цього, від вас вимагають визначитися з подальшими планами на найближчих 5-10 років, обрати напрям освіти чи майбутню сферу роботи. Водночас щоб поїхати з друзями до сусіднього міста чи записатися на гурток, вам часто все ще потрібен дозвіл або супровід батьків.

Ще в обід вам здається, що ці дорослі безнадійно відстали від життя і єдине їхнє бажання — псувати ваші мрії, а вже ввечері ви переживаєте неймовірний жах від думки, що не впораєтеся навіть з повсякденними задачами.



**А тепер уявіть, що крім цих всіх проблем з пошуком власної ідентичності, ви ще й маєте історію тривалої ізоляції, бо довго знаходились у лікарні, де проходили через багато неприємних процедур.**

Можливо, в результаті лікування з'явились шрами, випало волосся, з'явилися інші зміни в тілі, певні обмеження щодо фізичного навантаження чи будь-що інше, що лише поглиблює «незграбність», тривогу та невпевненість підлітків перед викликами дорослого життя.

Уявили? Саме ці труднощі переживають підлітки, які лікуються чи закінчили лікування від раку. Здається, ось він — кінець боротьби, тепер все буде добре, але часто це лише початок роботи з наслідками.

І це нормально, якщо підлітку або і вам знадобиться допомога та підтримка в адаптації до життя після лікування **(буклет фонду про Бочку лимонаду).**

http://bit.ly/3QwkBv5

БОЧКА ЛИМО-НАДУ

# ОТЖЕ, НАВІЩО ПІДЛІТКУ СОЦІАЛІЗАЦІЯ?

Підлітковий вік — це період, коли ми експериментуємо і вчимося будувати горизонтальні стосунки. Час, коли ми робимо помилки та виправляємо їх, вирішуємо конфлікти, закохуємось і переживаємо розчарування. Саме цей досвід стає фундаментом партнерських стосунків у дорослому житті.

**Тривале перебування у групі однолітків допомагає:**

- Гармонійно розвиватися.
  Лише у близьких стосунках: спершу з батьками, а потім — з соціальним оточенням, яке збільшується з кожним роком, ми отримуємо, переосмислюємо та інтегруємо власний досвід, задовольняємо свої потреби, знаходимо цілі та мотивацію, реалізуємо себе і будуємо власну систему цінностей та уявлення про світ.
- Будувати близькі та довготривалі стосунки з коханими, власними дітьми, партнерами по роботі, колегами тощо.
- Віднайти власні кордони, навчитись казати «ні», приймати складні рішення, краще пізнати власні вподобання та потреби, вміти про них комунікувати.
- Наважитися на конфлікти, дискусії, навчитись формулювати та презентувати власну думку, проявлятися в робочому колективі, на співбесіді, публічних виступах тощо.
  Соціалізація — це фундамент для усіх софт скілів. Наприклад, підлітку дуже важливо мати свої «спроби» та «помилки», будуючи стосунки зі світом. Цей досвід допомагає обрати потрібні стратегії в майбутньому.

- Мати розвинену  емпатію та співчуття: можливість мислити за межами короткотривалих індивідуальних вигод, піклуватися про близьких, колектив чи навіть громаду.
- Завести друзів та розширити соціальні зв'язки.
  Жодна ідея не з'являється з повітря. Нам потрібні інші люди, щоб мати натхнення, можливість скористатися чужими лайфгаками, а не щоразу вигадувати велосипед, щоб могти отримати інсайт в стилі «а що, так було можна?!», ділитись власним досвідом. Контакти — це основа просування в майбутньому, це підтримка і можливості.
- Знайти однодумців, вільно почуватися в командній роботі з однокурсниками, співробітниками.

Може банально, але мати багато соціальних контактів і добрих друзів — це також весело. Людина врешті-решт — соціальна істота. Нам потрібні інші люди, які були б свідками нашого життя, розділяли приємні та складні моменти. «Наші люди» і позитивний досвід стосунків — це те, що впливає на рівень стресу (про це є ціла купа наукових досліджень), здатність опиратись травматичним подіям, суб'єктивний рівень задоволеності життям.

**Як казав Стів Джобс: «Якщо ви просто хочете йти швидко, ідіть самі. Але якщо хочете йти далеко, йдіть разом».**

## ДЕКІЛЬКА ПОРАД ЯК «ВИЖИТИ» БАТЬКАМ ПОРУЧ З ПІДЛІТКОМ, ЯКИЙ ЗРОСТАЄ:

- Пам'ятайте, що впродовж декількох років друзі підлітка будуть для нього більшим авторитетом, ніж батьки. Не варто конкурувати та ображатись. Швидше за все це означає, що до цього ви все зробили добре. До того ж це минеться за два-три роки. Головне — зберегти контакт з підлітком. Цікавтесь, чим він живе, що викликає у нього інтерес. Це не означає, що ви також маєте розділяти ці заняття, особливо, якщо вам вони не відгукуються. Просто запитуйте та будьте щирими у своїй цікавості.

- Встановлюйте зрозумілі та чіткі правила, будьте послідовними. Правила мають бути погоджені обома батьками, а діти мають бути поінформовані заздалегідь про правила та наслідки їх порушення.

- Поступово розширюйте коло незалежності та відповідальності підлітка. Вони будуть помилятись та часом приймати нераціональні рішення — це нормально. Вам же теж не все вдається з першого разу.

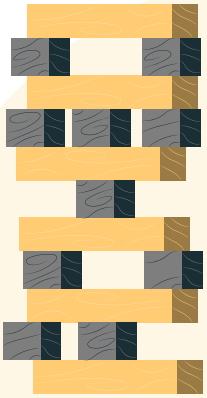
- Знаходьте час, щоб якісно провести його в колі сім'ї: можливо це буде пікнік раз на місяць чи настолки на сімейні свята, спільна поїздка, прогулянка, приготування вечері тощо. Створюйте нові традиції чи підтримуйте старі.

- Заохочуйте хобі та спілкування з однолітками, спостерігайте за інтересами дитини. Можливо, варто запропонувати підлітку відвідати майстер-клас на тему, яка його цікавить, події для підлітків, клуб за інтересами, спортивну секцію. Часто потрібна одна зустріч, щоб дитина проявила власний інтерес і захотіла продовжити. Не здавайтеся — шукайте разом.

- Не критикуйте друзів, яких він чи вона обирає. Вам цілком може не подобатись Марія чи Сашко, та якщо це не несе прямої загрози безпеці вашої дитини, не забороняйте спілкування.
- Домовляйтесь і слухайте одне одного. Часом це складніше завдання, ніж здається на перший погляд.
- Не забувайте піклуватися про себе, шукати власні ресурси для натхнення та відновлення, адже діти вчаться не тому, що ми їм розповідаємо, а тому, що ми самі робимо з власним життям.

**Головне, щоб ваша дитина знала: що б не трапилося, вона може попросити у вас допомоги, і в критичній ситуації ви будете на її боці. Основна задача батьків підлітка — не «підстеляти солому», а бути поруч, коли потрібна підтримка та розуміння.**

Спостерігаючи за підлітками, які пережили досвід лікування раку та їхніми братами і сестрами, ми бачимо потребу знаходити спільноти «своїх»: тих, хто розуміє і не ставить незручних питань. Зв'язок підлітка зі спільнотою онкоодужавших та батьків з батьківською спільнотою — це вагома підтримка. Адже в спільноті легше проживаються болісні моменти, присвоюються перемоги. Прожитий досвід може допомогти переоцінити багато моментів у житті.



**Допомогти справлятися з психосоціальними наслідками лікування покликані реабілітаційні програми фонду «Таблеточки». В роботі над соціалізацією та набуттям позитивного досвіду спілкування залучені спеціалісти різних напрямків, які організовують і проводять для родин, підлітків та дітей сімейні вихідні, кемпи, комунікативні клуби «Бочка лимонаду».**

Долучайтесь до нашої групи у ФБ та стежте за новинами програми.

https://www.facebook.com/groups/1129985570685676/