PE BAZA PODCASTULUI CULTURE TRANSLATOR CU DR. JULIE YONKER

SĂNĂTATEA MINTALĂ: DIFERENȚE LA ADOLESCENȚI

Diferențe: băieți și fete

Fete (de obicei)	Băieți (de obicei)
Interiorizează: îndreaptă emoțiile spre interior	Exteriorizează: își arată emoțiile în afară
Des: îndoială de sine, ruminare, retragere	Des: iritabilitate, agresivitate, comportamente de dependență
Autodepreciere (imaginea corporală, valoarea de sine)	Comparația performanțelor, presiunea competiției

Semne de avertizare la care să fii atent

- Schimbare bruscă de comportament (de exemplu retragere, iritabilitate)
- Reacții exagerate la lucruri mărunte (de exemplu o criză de furie din cauza unui fleac)
- Schimbări în viața socială (mai puțin contact, alt grup de prieteni, izolare)
- Scăderea rezultatelor sau presiune exagerată pentru performanță
- Agresivitate online / bullying: la fete mai mult relațional și subtil

> **Devino „elevul” copilului tău: învață ce este normal pentru el sau pentru ea.**

Ce ajută cu adevărat

Fete

- Vorbesc mai des cu persoane de încredere
- Au nevoie de spațiu pentru reflecție
- Important: încurajează-le să meargă la terapie, fără rușine

Băieți

- Se retrag adesea în lucruri care îi distrag (jocuri, sport)
- Adesea nu-și recunosc imediat emoțiile
- Important: primul pas trebuie adesea să vină din afară

Instrumente din terapie

- Reflecție: Ce simt de fapt în clipa asta?
- Strategii practice de a face față (de exemplu întreruperea stimulului, jurnal, mișcare)
- Cum faci față respingerii și eșecurilor
- Moduri de a-ți exprima emoțiile (nu doar prin vorbă!)

> **Încurajează-i pe tineri să nu lucreze doar la slăbiciunile lor, ci să-și întărească și caracterul.**

Chiar și cu lupte interioare, fiecare om rămâne chipul lui Dumnezeu.

Fișă rezumat după podcastul Axis „Culture Translator” cu Dr. Julie Yonker. Versiunea germană: Esther Penner (echipa Pulse). Versiunea în limba română: Pulse.

Gratuit pentru lucrarea ta cu tinerii. Ce ai voie să faci cu acest material: **thepulse.org/ro/terms**