



С. О. ГРІНЧЕНКО

Я ПІДЛІТОК

ВІДВЕРТА
РОЗМОВА
З БАТЬКАМИ

С. О. ГРІНЧЕНКО



Харків

Видавнича група «Основа»

2020

УДК 316.612 (0.027.3)
Г82

Грінченко С. О.

Г82 Я підліток. Відверта розмова з батьками / Грінченко С. О. —
Х. : ВГ «Основа», 2020. — 144 с. : іл.
ISBN 978-617-00-3830-2.

Ця книга — звернення підлітка до своїх батьків із запрошенням вивчити його внутрішній світ, спосіб думок, логіку вчинків. У книзі є пояснення, ЧОМУ підліток так поводить, і запропоновано рекомендації батькам, ЯК їм вчинити і ЦЮ робити, щоб допомогти своїй дитині впоратися із труднощами дорослішання та віковими особливостями розвитку. Мета книги — дати батькам можливість через розуміння та усвідомлення утвердитися в любові та відчутті близькості зі своїм цікавим підлітком. Книгу адресовано батькам підлітків.

УДК 316.612 (0.027.3)

ISBN 978-617-00-3830-2

© С. О. Грінченко, 2019
© О. С. Іванова, ілюстрації, 2019
© ТОВ «Видавнича група "Основа"», 2020

ЗМІСТ

РОЗДІЛ I

Підліток 10–11 років.

Стадія «Бути»: сила бути

■ Як я з дитини перетворююсь на підлітка	7
■ Як я відчуваю новий етап життя	8
■ Як, навіщо й чому я проявляю себе тілесно	11
■ Як я пробую світ на смак	13
■ Як я потребую безпеки	14
■ Як я потребую сердечної приязні до моїх батьків	15
■ Як я потребую безпечного змагання	16
■ Як і чого я боюсь і чим мої страхи відрізняються від ваших, батьківських	18
■ Чого ж я, підліток, боюся в 10–11 років?	21
■ Побаження підлітка 10–11 років батькам	26
■ Що треба знати батькам про розвиток підлітка 10–11 років	32

РОЗДІЛ II

Підліток 12–13 років.

Стадія «Робити»: пізнання через дії

■ Як я опановую дорослий світ	36
■ Чому я так бездумно експериментую?	39
■ Де моя голова і чим вона зайнята	41
■ Як я відчуваю та розумію час	44
■ Як я використовую час для сну	45
■ Як я вчуся грати в «дорослі ігри»	49
■ Кого я потребую	56
■ «Хто кого?»	59
■ Коли щось пішло не так...	61
■ У королівстві кривих дзеркал	65
■ Як у стосунках я навчаюсь стосунків	72
■ Побаження підлітка 12–13 років батькам	75
■ Що треба знати батькам про розвиток підлітка 12–13 років	80

РОЗДІЛ III

Підліток 13–14 років.

Стадія «Думати»:

формування здатності думати

Як змінюється моє мислення в підлітковому віці	84
Що впливає на мою здатність думати	85
Чому мені складно думати «по-дорослому»	87
«Клаптикове мислення», або звідки думки беруться	89
Як розвиток мого мозку впливає на бажання діставати задоволення	95
Чому я сперечаюся, сварюся, вчиняю безрозсудно	97
Як ріст і розвиток тіла впливає на мою поведінку	99
Побажання підлітка 13–14 років батькам	104
Що треба знати батькам про розвиток підлітка 13–14 років	110

РОЗДІЛ IV

Підліток 15–16 років.

Стадія «Індивідуальності»:

формування ідентичності

Як формувалася моя індивідуальність у дитинстві	114
Як у 15 років формується моя індивідуальність	116
У чому батьки можуть допомогти у формуванні моєї ідентичності	118
Як я утверджуюсь у силі і впливі	120
Як я борюсь за свободу без обмежень	121
Чому я можу почати брехати й красти	125
Як я усвідомлюю свою сексуальність	129
Побажання підлітка 15–16 років батькам	133
Що треба знати батькам про розвиток підлітка 15–16 років	136
Післямова	139

ПІДЛІТОК 10-11 РОКІВ

СТАДІЯ «БУТИ»: сила бути



РОЗДІЛ I

Дорогі батьки! У мене з вами часто виникають розбіжності, суперечки, сварки. Іноді ми настільки не розуміємо одне одного, що готові кричати, допоки голос не захрипне, щоб бути почутим. Я хочу розповісти вам, як я сприймаю реальність, чому мені так складно вас розуміти й дослухатися до ваших порад, чому мені так важливо бунтувати й не підкорятися, слухати й копіювати вас, експериментувати й ризикувати. Я люблю вас, мої батьки, хоча й завдаю вам стільки клопоту, тривог, а іноді й болю. Але тільки так, через вас, я можу дізнатися, як формуються стосунки між людьми, як влаштований цей світ. Ця книга є спробою відкрити вам мій світ, незрозумілий і важкий світ підлітка. Мій підлітковий світ нібито нелогічний, сповнений хаосу й непередбачуваних емоцій, але всередині він має свою логіку розвитку, свою послідовність. Я розповім вам про те, що відчую, що роблю, про що думаю чи не думаю на кожному новому етапі свого росту й розвитку. Сподіваюся, це допоможе нам знайти спільну мову й діяти взаєморозуміння.

Підліток, який щиро вас любить

Як *я з дитини* *перетворююсь на підлітка*

Щоб дізнатися, що зі мною відбувається під час переходу з дитинства в підлітковий вік, я пропоную згадати моє народження. Коли я з'явився на світ на радість усім моїм рідним, то був абсолютно безпорадним. Я міг тільки заявити про своє існування в цьому світі і проявити себе через погляд, плач, кректання, рухи, тобто через своє тіло. Я міг тільки приймати турботу про себе від дорослих і вчитися дослухатися до себе, свого тіла. Це була перша стадія мого існування в цьому світі, стадія «буття». Вона для мене тривала від народження до 6 місяців. Тоді я, немовля, потребував багато тілесного контакту з дорослими людьми, що були поряд. Мені важливо було діставати багато дотиків і відчуттів, щоб повноцінно почали формуватися зачатки мого мислення, моїх дій та свідомості. Я був зосереджений на собі, своїх відчуттях. Для мене годування було і способом спілкування з мамою, і способом живлення, і способом задоволення. Для мене важливий був режим сну, прогулянок, їжі. Але важливішим був контакт з вами, мамо і тато! Ваші погляди, усмішки, голоси, дотики та обійми відкривали мені цей світ, давали мені відчуття, що світ,

у який я прийшов, — надійний, зрозумілий, який дає і приймає мене. Ви на руках тримали мене немовлям, за ручку провели в дитинство і були поруч зі мною в молодшому шкільному віці. Тепер ми підійшли до дивовижного етапу в моєму житті — підліткового віку.

Як *Я ВІДЧУВАЮ НОВИЙ ЕТАП ЖИТТЯ*

8

Уявіть, що вам треба ступити в невідомість. Вам страшно, цікаво й дуже кортить це зробити. Так само й мені, підлітку, у 10–11 років необхідно ступити в загадкову ДОРОСЛІСТЬ. Я роблю перші кроки й... завмираю перед жаскою порожнечою, запитуючи: «Як мені тут бути? Яким або якою мені тут бути? Що мені робити?». Я відчуваю розгубленість, невпевненість та напруження.

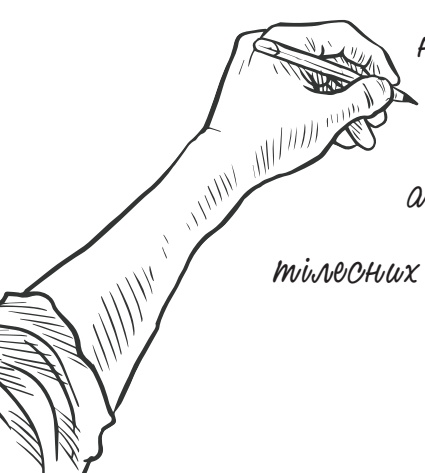
Мені, щоб увійти у світ дорослих, знову потрібен етап «буття» на початку підліткового періоду, подібно до того, що було пройдено немовлятою. Це час **появи нових завдань, цілей і сенсів**. Це час мого життя, схожий на ранкове пробудження, коли ти вже не спиш, але ще ніжишся в ліжку, коли бажання поспати вплетено в нове відчуття пробудження й пе-

редчуття нового дня. Коли мама каже: «Вставай!», а ти відповідаєш: «Я вже встав!» — і продовжуєш лежати, розуміючи, що день вже почався, і подумки ти вже в ньому, і тільки батьки цього не бачать і, як і раніше, тебе термосять... Я ще не прокинувся від дитинства, але дитинство вже завершено. Я ще не став дорослим, але перестаю почуватися залежною від інших дитиною. Проблиски дорослої свідомості та досвіду ще змішані з дитячими фантазіями й очікуваннями. Зараз, коли я починаю переходити з дитинства в підлітковий вік, я знову потрапляю в стадію «Бути». Якщо я хлопчик, то зі мною цей перехід в стадію «Бути» відбувається в 11 років, якщо дівчинка, то трохи раніше — у 10 років. Як це проявляється? Коли я переходжу з початкових класів в середню школу, вам, дорослим, чомусь здається, що я вже доросла, свідомо й навчена дитина. І ви очікуєте, що зі мною вже буде менше проблем, я досить дорослий, щоб збагнути, чого від мене хочуть, і повинен усвідомлено слухатися дорослих. Але тут і відбувається моє «відкочування назад», у колишню безпорадність, з'являються ниття, нездатність відстояти себе.

Таку ж розгубленість, безпорадність, незнання ви, дорослі, відчуваєте щоразу, коли опиняєтеся в несподіваному місці, у незнайомій компанії, стресовій ситуації, під час хвороби або коли вийшли на

нову роботу. І вам, дорослим, незважаючи на роки життєвих випробувань, хочеться в нових і несподіваних ситуаціях відчувати, що вас підтримують і розуміють близькі. Вам потрібен час, щоб пристосуватися і прийняти правильні рішення, час для спроб і помилок у нових умовах, час для усвідомлення й досвіду.

Дорогі мої батьки, ви справді не можете бачити того, що я відчуваю, пробуджуючись для дорослого життя. Я сам не розумію, що зі мною відбувається і до чого я рухаюся. Світ дорослих, такий бажаний і привабливий, хоча водночас абсолютно незнайомий та незрозумілий, мене насторожує і лякає. Я не можу вам пояснити, чого я не розумію і що мене турбує, але з огляду на те, як я поведжуся і що говорю, ви можете припустити, що ж зі мною відбувається. Якщо у мене в мовленні почали часто



Стадія «Бути» потрібна будь-якій людині для переналаштування на нове, невідоме, що не пережито емоційно або фізично. На цій стадії у людей немає досвіду, але багато тривог, сумнівів, незнання, тілесних реакцій та емоцій.

з'являтися фрази «не можу», «не знаю», «не вийде» і я починаю нити, канючити, скаржитися, боятися й сумніватися у своїх уміннях і здібностях, — це сигнал про те, що я перебуваю у стадії «Бути». Це час, коли я роблю перші дорослі кроки: я заявляю про своє існування у світі дорослих, я проявляю себе через тіло, я по-новому приймаю турботу про себе від дорослих і однолітків.

Як, *НАВІЩО Й ЧОМУ Я ПРОЯВЛЯЮ СЕБЕ ТІЛЕСНО*

11

У 10–11 років мій настрій і стан часто залежить від тілесних відчуттів. Я стаю особливо чутливим. Я вже вмію дослухатися до свого тіла, розуміти, як воно болить, ние, турбує, і я можу про це говорити іншим. Це час, коли я потребую фізичного контакту з іншими людьми. Моя потреба в тілесному контакті зумовлена особливостями мого фізіологічного розвитку: тіло інтенсивно росте, але при цьому знижується його витривалість і швидкість дій, і це призводить до того, що я швидко втомлююся, повільніше реагую на фізичний вплив. Саме тому я потребую й вимагаю «підживлення» від інших. Як я це роблю?

Мені, **хлопчикові-підлітку 10–11 років**, цікаво й важливо влаштовувати бійки, ігри в «боротьбу». Захвати руками, підніжки, поплескування одне одного по плечу, спині, стусани — це все способи фізичного контакту з іншими, якого я зараз особливо потребую. Ці види розваг у вас, дорослих, часто спричиняють невдоволення і паніку. Вам здається, що будь-яка сутичка підлітків призводить до бійки. Але для мене важливо тілесно відчувати свою силу й силу іншого, розпочати бій, скинути своє напруження, проявити агресію й визначити її силу. Так я вчуся відчувати можливості та обмеження свого тіла, долати страх і протистояти агресії інших, здобуваю спритність, гнучкість і завзятість.



Так я пробую світ на
стак і розширюю його само-
стійно через їжу. Мене дратують
не так ваші моралі про правильне харчу-
вання, скільки обмеження й заборони. Я злюся
й борюся за своє право обирати й пробувати.
Мені цікаво пробувати нове. І я не хочу їсти
те, що «треба», «корисно» і «всі їдять».

А я, **дівчинка-підліток, у 10–11 років** фізичний контакт з однолітками підтримую так: через прогулянки під ручку я відчуваю близькість і довіру. Розповідаючи секрети «на вушко», я відчуваю свій вплив на іншу людину. Коли ж ми прикрашаємо одна одну, плетемо волосся, створюємо зачіски, я вчуся приймати й дарувати турботу, захоплення і близькість.

З батьками саме в цьому віці ми починаємо поводитися «як маленькі»: часто залазимо на коліна до батьків, тулимося, ниємо-виємо, «як маленькі», смикаємо за руку, коли щось хочемо запитати або отримати, вимагаємо бути в контакті, бути весь час доступними. Коли я в хорошому настрої, прагнути фізичного контакту з однолітками і близькими людьми для мене — необхідність і норма!

13

Як я пробую СВІТ НА СМАК

Однією з особливостей мого переходу в підлітковий вік є моє «особливе» ставлення до харчування. Я починаю багато їсти, пробувати різну їжу, посилено й часто жувати жуйки, смоктати льодяники. Я поглинаю багато солодоців або багато п'ю. При цьому вам, батьки, складно змусити мене дотримувати режиму харчування, обмежити поїдання

солодощів, урізноманітнити моє меню. Я хочу їсти, але при цьому вередую, коли це не те, що мені хочеться. Я починаю самотійно купувати і споживати те, що ви забороняєте.

Як я ПОТРЕБУЮ БЕЗПЕКИ

14

Мені важливо, щоб поруч із рідними людьми я був у безпеці. А коли ви, батьки, сваритеся, я не відчуваю захищеності. Я боюся, що мій світ буде зруйнований. Я розумію, що у вас можуть виникати розбіжності та суперечки, але коли ви переходите на крик або ображаєте одне одного, мій світ розвалюється на шматки! У такі хвилини мені хочеться зникнути, випаруватися, померти... Саме в цей час у мене багато думок і почуттів з приводу «бути чи не бути», з приводу смерті. Я почав усвідомлювати, що життя скінченне і у світі багато несподіваних небезпек. Я починаю відчувати, що в цьому світі не все залежить від мене чи від вас. І це дуже тривожно — опинитися в полоні власної безпорадності й під тиском некерованих життєвих процесів. Усі ці думки й переживання часто відбиваються в моїх снах. Мені сняться гонитви, катастрофи, стихійні лиха чи війни. Уві сні мене охоплює жах, надто жах

смерті рідних мені людей. Потім я довго про це міркую. Іноді, сховавшись під ковдрою, я плачу, уявляючи, що буде, якщо я помру або помре мама, тато. У моїй уяві розігруються картини раптових смертей, похорону, я проживаю біль втрати. Так я входжу в дорослий світ з його законами буття, наявністю в житті — смерті. Тому смерть родича або втрата хатньої тварини для мене може стати надто приголомшливою. І в цей час я особливо потребуватиму турботи, уваги й спілкування, щоб розділити горе й відчуття втрати.

Як я потребу Сердечної Приязни до моїх батьків

15

Коли я прошу вас, мої батьки, побути зі мною, послухати мене, зробити зі мною щось разом, коли сумую за вами в розлуці, я проявляю свою прихильність до вас. У прихильності до вас, моїх батьків, визріває моє «Я». **Щоб по-справжньому подорослішати, мені потрібна глибока приязнь і контакт з дорослим, який несе за мене відповідальність.** Мені потрібні від батьків опора, орієнтир і допомога. Так я пізнаю, «хто я», «куди рухатися» і «де брати силу для руху». Через вашу безумовну любов, здатність до самопо-

жертви, турботу, увагу я знаходжу власну цінність і важливість. Ви вчите мене любити, піклуватися про когось, будувати стосунки. Ваші близькі стосунки зі мною стануть викрійкою для моїх взаємин з іншими людьми. І якщо між нами немає довіри і прихильності в почуттях, то я буду шукати їх серед однолітків. Мою потребу в близькості й приязні до того, хто за мене відповідає, я перекладатиму на своїх однолітків або сторонніх людей. Адже комусь же потрібні мої почуття, думки, мої ідеї і мрії? Можливо, у мене з'явиться близька подруга або друг, уважний тренер або класний керівник, з якими я зможу розділити свої переживання, страхи, радості. Але ці взаємини дуже крихкі та непостійні. Друг може образитися, якщо я розкритикую його в суперечці, подруга затоваришує з іншою дівчинкою, тренеру може не стати часу зі мною поговорити... І тоді я знову залишуся на самоті зі своїми почуттями. А мені дуже потрібен хтось, хто може зі мною БУТИ, коли мені весело, або сумно, або страшно. Хтось сильний, люблячий і турботливий.

Як я ПОТРЕБУЮ БЕЗПЕЧНОГО
ЗМАГАННЯ

Я потребує змагального й позитивного фізичного контакту з батьками, братами, сестрами, родичами.

З рідними людьми мені не так страшно помилятися й програвати. Тому, коли ми разом виконуємо фізичні вправи, граємо у спортивні ігри, змагаємося на швидкість у виконанні роботи або витривалості, мені не тільки дуже радісно, але й легко, навіть якщо я засмучений, коли програв. Змагання з татом чи мамою дають мені безцінний досвід у переживанні перемог і поразок. Якщо я не зможу пережити програш батькові, то як мені пережити програш одноліткам, які мене не люблять? Чи зможу я конкурувати з іншими, не позмагавшись із батьком? Коли я, катаючись на лижах, обганяю батька, я здобуваю безцінний досвід перемоги над сильним, що має неабияку перевагу. І це вчить мене, що перемога не завжди залежить від сили або віку, її можна здобути через майстерність, спритність, ризик або зусилля. Мені важливо з батьками робити щось разом: їздити на велосипедах, кататися на лижах, збирати гриби, ходити в похід, мити автівку, поливати дерева в саду, стригти газон. Важливо змагатися, відчуваючи фізичне навантаження.

Важливо програвати й перемогати, будучи в одній зв'язці з батьками!



Як і чого

Я БОЮСЬ І ЧИМ МОЇ СТРАХИ
ВІДРІЗНЯЮТЬСЯ ВІД ВАШИХ, БАТЬКІВСЬКИХ

18

Я знаю, що часто вас, мої батьки, не влаштовує моя поведінка. Вона, справді, буває не бездоганною! Але коли я регулярно вчиняю однаково, вас це починає дратувати: ви нервуєтеся, лаєте мене, сваритеся між собою з приводу мого виховання. Я теж на вас злюся, ображаюся! Але десь у глибині душі я розумію, що в чомусь ви маєте рацію. Я розумію, що ваше роздратування часто приховує вашу тривогу втратити контроль в моєму вихованні, ваші страхи про моє майбутнє. Ви дуже турбуєтеся, щоб із мене вийшло щось путнє, щоб я виріс «нормальною людиною», щоб я «зміг себе забезпечувати» і «чогось досягти в житті». Тому за-ледве я роблю щось урозріз із вашою схемою виховання, ви впадаєте в «стан пророка».

Ваше «пророцтво» подібне до такого: «Ти регулярно не робиш або НЕ доробляєш домашні завдання! Не буде знань. Чи не здаси ЗНО. Чи не вступиш до ВНЗ, а отже, не знайдеш хорошу роботу. Не зможеш себе забезпечувати. Будеш неуспішним,

нешасним, бідним і т. ін. І далі варіанти: станеш двірником, бомжем, алкоголіком, наркоманом ...» Так із звичайного факту про «невиконані уроки» ви через припущення і бурхливу фантазію доходите страшних прогнозів щодо мого майбутнього. Зрозуміло, що ваші побоювання підкріплені реальними життєвими уроками й досвідом. І якби я розумів, що вам просто страшно і вас лякають мої «подвиги» і непослух, я б не ображався на вас і не злився. Але мені в 10–11 років теж страшно! Хоча боюся я абсолютно іншого. І тому часто ми не розуміємо одне одного і не готові почути, прийняти і щось змінити. Спробуймо розібратися в цьому питанні?

Отже, вас, батьки, лякають «симптоми хвороби», виявлені вами в моїй поведінці:

- «Не хоче вчитися».
- «Не слухається дорослих. Потрібно сто разів повторювати одне й те саме».
- «Хитрує. Бреше. Обманює».
- «Б'ється з однокласниками».
- «Свариться з братом / сестрою. Не хоче поступатися».
- «Не має друзів у школі».
- «Часто свариться з подругами / друзями».
- «Безвідповідальна дитина. Усе забуває, нічого не можна доручити».

- «Несамостійний».
- «Грубо відповідає дорослим».
- «Конфліктує з одним з батьків або бабусею/дідусям».
- «Істерить» з будь-якого приводу.

Вас ці «симптоми» дратують, насторожують і часом лякають. Страх — це емоція, спрямована на реальне або уявне джерело небезпеки. Коли джерело небезпеки є невизначеним або неусвідомленим, виникає стан тривоги. І вам, мої батьки, часто доводиться відчувати тривогу. Так, у знайомій всім із дитинства фразі «Не будеш вчитися — станеш двірником» уміщено ваш батьківський страх за життя й майбутнє своєї дитини. Ваш батьківський страх малює свої картинки майбутнього та домалює те, що відбувається, негативними емоціями.

Як же вам, батькам, упоратися зі своїми переживаннями, тривогами, страхами і не втратити контроль над тим, що відбувається?

Перш за все побачити мене — свого сина чи свою дочку — реальними. Для цього потрібно ваше бажання досліджувати мене! Дізнатися, а що ж непокоїть мене, що мене турбує, лякає, із чим я не можу впоратися, що для мене зараз стало нестерпним або виконати поки несила. Часто за моїми лі-

нощами, дурною поведінкою і грубістю приховано мої тривоги й страхи. Я іноді кажу вам про свої страхи та переживання, але ви не звертаєте на них уваги або вважаєте їх неважливими, незначними, просто «якоюсь нісенітницею», не вартою уваги. Ви відмахуєтеся від них, але це не допомагає мені перестати так відчувати й переживати. Часто саме ці страхи стають причиною моєї неправильної або дивної поведінки.

ЧОГО Ж Я, ПІДЛІТОК,
БОЮСЯ В 10-11 РОКІВ?



21

- «Я боюся темряви, привидів». «Боюся залишатися вдома сама».
- «Боюся **самостійно їздити в транспорті**. Страшно **пропустити зупинку й загубитися**».
- «**Тривожно щось купувати в магазині**. А раптом не вистачить грошей, і мені буде соромно. На мене сердитиметься касир».

- «Боюся, що хтось із рідних помре». «Боюся, що я помру». «Боюся залишитися сам».
- «Бути маленьким в очах однокласників нестерпно».
- «Боюся бути неприйнятим в компанію друзів».
- «Зі мною не хочуть дружити. Я гірший за інших».
- «Я не хочу більше розчаруватися в друзях. Мене зрадив друг. Усе, що я йому говорив по секрету, він розповів іншим».
- «Вибирають для дружби не мене».
- «Я боюся і не хочу здаватися нерозумним перед однокласниками».
- «Боюся кпинів однокласників. Я цього не витримаю».
- «Боюся, коли на мене кричать».

Ви знаєте, що страх — дуже сильна емоція, яка змушує діяти певним чином. І часом дії, зумовлені страхами, неадекватні порівняно із ситуацією. Коли я побоююся критики однокласників, я не хочу відповідати біля дошки. А для цього достатньо не вивчити вірш, «забувши» записати домашнє завдання в щоденник. Ви, батьки, бачите в цьому вчинку

«лінь і безвідповідальність», а реальна причина — страх бути висміяним однокласниками або вчителем.

Я розумію, що вам складно розбиратися, що ж спонукало вашу дитину вчинити саме так, а не інакше. Можливо, це особливий талант батьківської майстерності. Талант, який ви зможете виростити в собі й передати мені, своїй дитині. А я цей талант передам своїм дітям.



Батьківська мудрість передається іноді у спадок від мам і тат, але частіше її збирають по крупицях у людських стосунках. І мудрість ця передбачає прості дії та рішення.

23

Мої страхи в цьому віці відображають стадію БУТТЯ:

- **Страх не бути взагалі.** (Страх втрати рідних і близьких. Страх смерті.)
- **Бути відокремленим.** (Страх відділення, сепарації. Страх самотності.)

- **Бути безсилим.** (Страх не впоратися із чимось новим, ще не випробуваним.)
- **Бути неприйнятним.** (Страх відкидання, неприйняття однолітками.)
- **Бути недостатньо хорошим.** (Страх критики. Страх образ, насильства.)

Спершу ви маєте збагнути, що страх — це та емоція, яку необхідно з кимось розділити, з тим, хто буде спокійнішим, сильнішим, старшим. Мені важливо розповісти комусь дорослому про те, що мене налякало. Це може бути якась подія, новини або сон. Поговоріть зі мною про те, як це було, з'ясовуючи подробиці або деталі. Розповідаючи вам, я почну витрачати, вихлюпувати ті емоції, які мене переповнюють, і їх градус почне знижуватися. Для мене важливо, щоб ви змогли прийняти ці емоції страху й показати, як із ними можна жити й витримувати багато чого. Ваш спокійний голос, увага, контакт поглядом, дотики дадуть мені відчуття опори й сили впоратися зі своїм страхом. А ваші пояснення, міркування, роздуми покажуть мені приклад того, як потрібно починати **ДУМАТИ**, навіть коли страшно: «Так буває, коли трапляються напади, аварії, бійки, грабежі, воєнні конфлікти, стихійні лиха, і це лякає. Усе несподіване й агресивне, усе, пов'язане з руйнуваннями, втратами, породжує тривогу,

страх. Але з цим можна щось робити. Можна просити про допомогу або допомагати, можна захищати-ся або захищати. Можна діяти, навіть коли страшно. Можна пробувати й помилятися». Тільки уважно вислухавши мене, забезпечивши співпереживання й допомогу, починайте щось радити й наводьте свої приклади! Спершу — вислухати, прийняти й розділити, а потім — запропонувати й дати щось своє. Я не можу прийняти щось важливе нове, не звільнившись від свого нестерпного. Щоб щось взяти, потрібно, щоб рука була вільна. Щоби щось змінилося в моєму сприйнятті реальності, потрібно дати мені «вивалити» все, що мене турбує, непокоїть і мучить.



*Навчати мене турботи,
уважності й рішучості мо-
жуть тільки практичні уроки
вашого слухання, співпережи-
вання й підтримання, а не лекції «це
не важливо, минеться, забудь, не переймайся».*

ПОВАЖАННЯ

ПІДЛІТКА 10-11 РОКІВ БАТЬКАМ

Забезпечуйте мені теплий фізичний контакт:



- беріть «на ручки»
- гладьте мене
- усаджуйте «на коліна»
- робіть масаж
- чухайте
- влаштовуйте «обні-машки»
- пускайте разом «валятися на дивані».

26

Пам'ятайте: незабаром усі ці «телячі ніжності» припиняться! За мою ініціативу. А ви будете потім нудьгувати й намагатися мене обійняти, поцілувати. Але потім мені ця опція вашої любові вже буде не так важлива й потрібна. І я чинитиму опір, злитимуся й відштовхуватиму вас. Я буду соромитися такої близькості, відсторонюючись від вас. Адже в мені буде прокидатися сексуальність, і я не знатиму, що із цим робити. Мені буде складно відрізнити поцілунок безумовної любові, поцілунок-ритуал під час прощання й сексуальний поцілунок. Поки я ще вчитимуся відрізняти, пізнаючи себе та інших, мої та їхні мотиви, бажання. А поки у мене є потреба відчувати тілесну близькість з рідними людь-

ми і з тими, хто для мене безпечний. І якщо вдома я не зможу отримати те, чого потребую, то залишається один вихід — шукати такий контакт деінде...

Говоріть мені слова любові й належності до вас:



- «Я люблю тебе».
- «Мені подобається бути з тобою».
- «Я радію, що ти у мене є».
- «Мені подобається обіймати тебе, гладити».
- «Я з радістю дбаю про тебе».
- «Нам добре бути з тобою (грати, говорити, спілкуватися, проводити час і т. ін.)».
- «Нам добре разом».
- «Ми тішимося з того, що у нас є такий синок / така донечка».

Найкраще, що я можу почути від своїх батьків, — це те, що я для вас важливий, потрібний! І ви не шкодуєте про те, що я з'явився на світ саме у вас, для вас, з вами, мої батьки! Ваша любов, яка виявляється у словах, дотиках, дає мені відчуття захищеності й упевненості. Із цих слів і дотиків постає фортеця моєї внутрішньої сили — сили робити, рухатися вперед, ризикувати, долати. Цю силу неможливо дістати через подарунки, правильне харчування, хороший догляд. Фортецю мого «Я» будуйте ви, мої батьки, через свій теплий, мудрий контакт.

Домовляйтеся зі мною про харчування:



- Не квапте мене швидко їсти, дайте мені можливість діставати задоволення від жування.
- Давайте мені часто їсти чогось потроху, «підгризати» фрукти, горіхи, сухофрукти.
- Дайте мені можливість використовувати льодяники або жуйку як заспокійливий і відвертальний засіб під час переживань або стресу.
- Спокійно й доброзичливо розповідайте про правильне харчування. Це матиме свої результати, але трохи пізніше, коли я почну сам(-а) активно думати.
- Поки ці розмови для мене звучатимуть тлом, як «колискові пісні», але саме це тло і сформує мої харчові пріоритети в дорослому віці.

Дайте мені відчуття безпеки:



- Батьки, не сваріться й не ображайте одне одного в моїй присутності. Це ваші дорослі стосунки. Я в них не можу розібратися і не ладен допомогти! Це посилює мою безпорадність і знижує ваш авторитет. Залишайтеся для мене сильними й мудрими!
- Розмовляйте зі мною про хвороби, смерті, втрати, коли я про це запитую.
- Мені важливо розділити з кимось сильним і авторитетним мої побоювання і занепокоєння. Так я позбавляюся внутрішнього напруження й задовольню свою потребу в безпеці.

Зберігайте нашу прихильність одне до одного:



- Залишайтеся для мене авторитетом, відповідаючи за свої рішення, дії.
- Проявляйте до мене різні почуття любові й радості, печалі й гніву.
- Не ігноруйте мої почуття, переживання, сумніви, роздуми.
- Не позбавляйте мене контакту, емоційної близькості, коли ви на мене ображені або злі. У такі моменти руйнується наша прихильність одне до одного і ми емоційно втрачаємо одне одного.

Прийміть і розділіть мої переживання, тривоги і страхи:

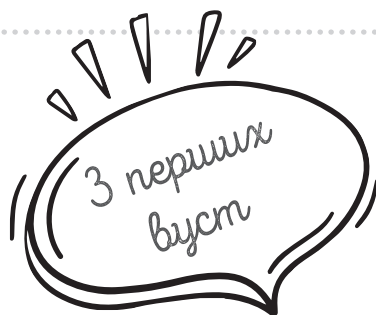


- Виділяйте час для нашого спілкування.
- Навчіться слухати й чути.
- Ставте уточнювальні питання, а не нав'язуйте своїх здогадок.
- Не знецінюйте мої відповіді фразами: «Та нічого страшного в цьому немає», «А ти не бійся», «Це неважливо», «Ти сам(-а) винен(-на)» і т. ін.
- Співпереживайте і проживайте мої біль, страх або образу разом зі мною: «Мені дуже шкода, що так сталося», «Мені прикро за тебе», «Я тобі співчую».

- Підтримуйте мене через фізичну близькість: обійміть, погладьте, побудьте разом, дайте можливість «сховатися під крильцем», щоб заспокоїтися.
- Не вчіть, не виховуйте, а просто поговоріть зі мною про те, що мене турбує і мучить, дайте можливість висловитися.

Єгор, 15 років:

— Ви знаєте, коли я був дуже наляканий? Коли мама захворіла. Моя сестра і я спершу не розмовляли. Але потім ми зрозуміли, що відбувається щось серйозне. Тому що батьки стали якісь не такі... Моя мама плакала, і мій батько заспокоював її. І ще вони не пускали нас у кімнату. А тоді нам сказали, що мама серйозно захворіла. Вона була в лікарні, протягом тривалого часу лікувалась. Зараз усе добре. Але я все ще боюся... Маму не можна засмучувати. Я не хочу, щоб вона засмучувалася, але вона часто нервується... Ну, коли я не роблю домашнього завдання або так трапляється протягом тривалого часу. Я боюся, що через мене вона зможе знову захворіти... Папа каже: «Не нервуй матір, інакше захворіє!» Я і математику виконую довго, а іноді ще й неправильно, і тоді



моя мама засмучується. Або із сестрою сперечаюся. Я забираю щось у неї, а вона скаржиться або репетує.

— Чого б ти хотів? Як би ти хотів жити?

— Ну, щоб моя мама була б здоровою!

— І тоді ти б міг сваритися із сестрою, не робити домашні завдання і помилятися?

— Так! Як і раніше...

— Знаєш, як раніше, уже не буде. Ті часи неможливо повернути назад. Це буде інакше. Але зовсім необов'язково, що це буде погано чи гірше, ніж було. Ви всі змінилися після маминої хвороби. Мама стала уважніше ставитися до свого здоров'я, Тато піклується більше про маму, і ти став дорослішим. Ти навчився думати про те, як твої дії можуть впливати на інших людей. А це дуже по-дорослому. Це вже свідчить про твою відповідальність і самоконтроль...

— А якщо хвороба повернеться?

— Ти не можеш контролювати здоров'я своєї мами. Це будуть робити дорослі: мама, тато, лікарі. Але ти вже можеш контролювати себе: свої бажання, увагу, стосунки із сестрою. І, я думаю, ти можеш це зробити!

— Чому це буде працювати?

— Тому що ти вже знаєш, як пройти випробування й жити у важкі часи. Я вірю в тебе.

ЩО ТРЕБА ЗНАТИ БАТЬКАМ

ПРО РОЗВИТОК ПІДЛІТКА
10-11 РОКІВ

32

**Коли вас, батьки, непокоїть така
поведінка підлітка:**

- «Не хоче вчитися».
- «Хитрує. Бреше».
- «Не слухається дорослих».
- «Потрібно сто разів повторювати одне і те саме».
- «Грубо спілкується з дорослими».
- «Б'ється з однокласниками».
- «Немає друзів у школі».
- «Свариться з братом / сестрою».
- «Часті сварки з подругами / друзями».
- «Усе забуває, нічого не можна доручити». «Не-самостійний».
- «Конфліктує бабусею / дідусем».
- «Чи можна вже довіряти, чи ні?»

**З'ясуйте, що впливає
на таку поведінку:**

- Невміння регулювати свої бажання і стосунки з ровесниками.
- Експерименти з харчуванням.
- Бажання бути дорослим, уникнути контролю старших.
- Страх самотності.
- Страх відділення від групи (сім'ї, друзів).
- Страх втрати рідних і близьких.
- Страх смерті.
- Страх відкидання однолітками.
- Страх не впоратися з чимось новим, невідомим.

**Дослухайтеся до того,
що найчастіше каже ваш підліток,
що його турбує, щоб зрозуміти
причину впливу:**

- «Боюся самотійно їздити в транспорті».
- «Тривожно щось купувати в магазині».
- «Боюся, що хтось із рідних помре».
- «Боюся, що я помру».
- «Боюся залишитися сам».
- «Боюся бути неприйнятним у компанію друзів».
- «Зі мною не хочуть дружити».

- «Я гірший за інших».
- «Для приятелювання вибирають не мене».
- «Боюся кпинів однокласників».
- «Боюся, коли на мене кричать»

Фокусуйте свою увагу на цих питаннях та впливайте на розвиток підлітка, навчаючи:

- міркувати вголос, говорити про свої труднощі;
- переживати розлучення і втрати (близьких, тварин, друзів, улюблених предметів);
- обстоювати свою позицію в безпечному оточенні (родичі, близькі та друзі);
- виробити навички самостійності в побуті й навчанні.

Враховуйте психологічні процеси:

- Відділення від батьків через пошук нових орієнтирів і особистостей у наслідуванні і копіюванні.
- Уникання магічного мислення.
- Усвідомлення скінченності життя, стосунків, емоцій, очікувань.

ПІДЛІТОК 12-13 РОКІВ

СТАДІЯ «РОБИТИ»: пізнання через дії



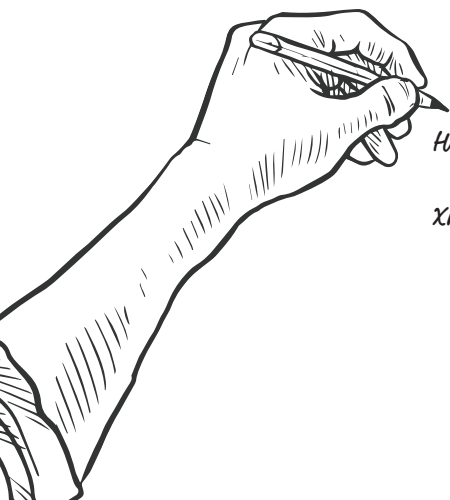
Розділ II

Як *я опановую* *дорослий світ*

Дорогі батьки, я увійшов у підлітковий вік, як у щось нове, збудливе й невідоме. Так входять у море, не знаючи дна. Я, придивляючись і побоюючись оступитися, починаю рухатися назустріч чомусь важливому, бажаному й новому.

У мене вже є певний **досвід дослідження світу через дії**, досвід мого першого року життя. Тоді, починаючи з 6 місяців, зі мною відбувалися дивні речі. Я навчився сидіти, стояти, ходити, а мій світ розширився до невпізнанності! Замість обмеженого маленького ліжечка мені відкрився світ квартири, у якому я зміг пересуватися самостійно. І в цьому світі виявилось багато цікавих для мене речей. Я навчився брати різні предмети, кидати і складати, збирати й руйнувати. А до 1,5 року я навчився

36



Багато чого в цей період я легко навчився, зазвичай копіюючи дії тих, хто був зі мною поруч.

тікати й наздоганяти, ховатися, знаходити те, що мені цікаво. Так через активність, рухливість і дії я пізнавав світ.

Я штовхав машинку, як тато, укладав плюшевого ведмедика спати, як показувала мама, плескав у долоні, як навчила бабуса, і стукав іграшковим молотком, як дідусь. Чогось, звісно, ви вчили мене довго й цілеспрямовано: ходити, тримаючись за руку, правильно брати чашку або ложку, реагувати на заборони і прохання. Маленькою дитиною я імітував тих, кого любив, і намагався бути схожим на дорослих: у поведінці, інтонаціях, перевагах. На другому році життя у мене розвинулася здатність прив'язуватися до тих людей, на яких хочу бути схожим, копіювати їх у реакціях і діях.

Зараз, у 12–13 років мені доведеться по-новому пройти етап дієвого опанування дорослого світу через дослідження, експерименти, проби й повтори. Я починаю експериментувати вже на новому рівні пізнання світу. І тепер мій світ не обмежений простором квартири або двору, руками мами чи тата. Зараз мій світ вміщує будинок, школу, секції, клуби, будинки моїх друзів, кінотеатри, транспорт, інші міста, країни. Мій світ розширився завдяки численним контактам, поїздкам, телебаченню, інтернету.

Мені здається, що я знаю про цей світ все або майже все. У мене багато уявлень і фантазій про те, що я бачу. І мені хочеться все спробувати, випробувати, дізнатися, досліджувати, відчувати. Я рвуся назустріч новим відчуттям, смакам, діям. Це ж так здорово, так цікаво поекспериментувати! Це так розбурхує, вносить стільки енергії в моє одноманітне шкільне життя! Зараз, коли ви, дорослі, вже фізично не можете мене весь час контролювати, у мене з'явилася свобода в діях. І щойно у мене виникає якась ідея, я, не особливо замислюючись про наслідки, швидко втілюю її в життя.

Швидкість втілення ідеї, що спонтанно виникла, мене теж часто дивує. Я не встигаю поміркувати про доцільність дій, про наслідки. Я роблю, дістаю якийсь результат, а потім, здивувавшись або злякавшись, починаю думати: «А що тепер із цим робити? Як далі бути?». Мені складно пояснити вам, розважливим і правильним дорослим, навіщо я ЦЕ зробив! Я НЕ ЗНАЮ. ЯКОСЬ ТАК ВИЙШЛО. САМЕ ТАК ВИЙШЛО з МЕНЕ. Я розумію, що це якось безглуздо звучить, що «саме так вийшло», але знання, розуміння та усвідомлення до мене доходять із запізненням, вже після того, як я щось зробив. У 12–13 років — це чудовий час мого життя, коли «вчинки випереджають думання».

Іноді мої швидкі необдумані дії шокують інших і спричиняють бурю негативних емоцій. Але мені в цей час важливі не думка оточення, а власне процес продукування, задоволення від процесу. Здорово, коли в цьому процесі беруть участь мої ровесники! Тоді ми змагаємося в діставанні задоволення. Наприклад, дуже цікаво позмагатися у «хто далі плюне» або «хто перший доведе вчителя до істерики». А в розмальовуванні стін будинків, підкиданні петард, штовханні однокласників у шкільному коридорі, спалюванні класного журналу, розпиванні слабоалкогольних напоїв стільки цікавого, смішного та екстремального! Про наслідки думати — це нудно й нецікаво. А ось випробувати щось нове, спробувати себе в новій якості — це здорово!

ЧОМУ

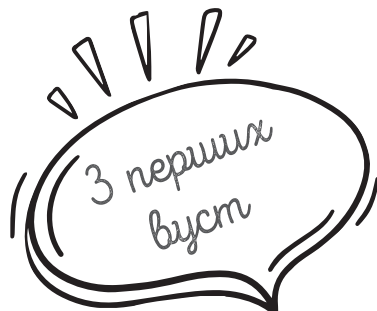
Я ТАК БЕЗДУМНО
ЕКСПЕРИМЕНТЮЮ

- Мені це цікаво! Експерименти — це те, чого раніше я побоювався робити в присутності дорослих, а тепер, маючи певну свободу переміщення й самостійності, можу спробувати.
- Так я здобуваю свій досвід. Раніше ви мені розповідали про те, що можна і що не можна, а зараз я всю теорію перевіряю на практиці.

- У мене в цьому віці змінюється робота мозку, починають домінувати ті ділянки мозку, які відповідають за контроль, спонукання, осмислену поведінку. Але я часто, як і раніше, реаую звичними дитячими активними зонами мозку, старими нейронними зв'язками.

Влада, 13 років:

«Мені дуже хочеться перекрасити волосся в чорний колір, а мама проти. Каже, що це шкідливо, коли дівчинка покрасована, як тінка-вамп. Ну то й що! Це ж не небезпечно й не на все життя. Я хочу спробувати інший образ! Мені що, все життя ходити в рожевому й зав'язувати бантики?! Я хочу бути такою, якою хочу я, а не хтось інший».



Де

МОЯ ГОЛОВА
І ЧИМ ВОНА ЗАЙНЯТА

Часто я чую від батьків і вчителів одну і ту саму фразу: «Ну, про що ти думав? Де була твоя голова?!» Хочу вам відповісти: «На місці!». Правильніше було б мене запитати: «Як влаштована зараз твоя голова? Як тобі вдається впоратися з новими завданнями, використовуючи ті самі можливості свого мозку? Як тобі вдається під час перебудови роботи мозку діяти розумно?»

Батьки, чи знаєте ви, що у дітей і дорослих найбільш активно працюють абсолютно різні ділянки головного мозку?

У дітей перш за все активний мозковий стовбур і середній мозок. Мозковий стовбур контролює основні життєво необхідні функції тіла: серцебиття, артеріальний тиск, температуру тіла. Середній мозок забезпечує автоматичну стабілізацію життєдіяльності, орієнтовану на рефлекси, і відповідає за пробудження, почуття апетиту, насиченості, а також за сон.

А ось у дорослих основними робочими зонами є лімбічна система і кора головного мозку. Лімбічна система контролює більш складні функції: сексуальну поведінку, емоційні реакції і рухову активність. Кора

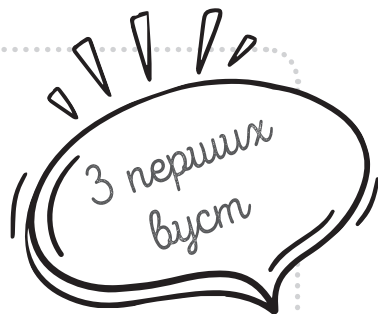
головного мозку, її лобова частина відповідає за конкретне мислення, наукове абстрагування, міркування, гальмування. Розвиток і активність кори головного мозку дає осмислену та емоційно насичену поведінку.

З 11 років у підлітків починається дивовижний процес визрівання нейронних зв'язків і активізації нових зон мозку. Це схоже на процес в процесі! З одного боку, формується «нова електрична проводка», коли мало використовувані зв'язки знижують свою активність, а залишаються тільки найефективніші шляхи для проходження нервового імпульсу, а з іншого — ці «електромережі» висвітлюють, обслуговують нові ділянки мозку. Активізується лобова частка кори головного мозку, яка починає більш повно і швидко взаємодіяти з іншими ділянками мозку. У результаті такої перебудови у підлітка з'являється здатність аналізувати й синтезувати впливи навколишнього середовища, орієнтуватися й регулювати складні поведінкові акти.

У 12–13 років я занадто вразливий, емоційний, рухливий. І тільки починаю вчитися гальмувати себе у вчинках, пробую осмислювати те, що відбувається, поєднуючи фрагменти інформації. Моя голова на місці, але в ній ще немає порядку, дорослого порядку причиново-наслідкових зв'язків. У моїй голові частіше вмикаються **ситуативні рішення та імпульсивні реакції**.

Антон, 13 років:

«Приніс у школу запальничку. На вогні нагрів пластикову картку і пробував прикладати до своєї руки, а потім до руки однокласника. В однокласника з'явився пухир від опіку. Ну, я ж не знав, що картка так нагріється... Я не подумав».



Єгор, 12 років:

«Ми на перерві чекали, коли прийде вчитель, і стояли біля кабінету, підпирали стінку. Було скучно. Повз проходив пацан з іншого класу, ну, я йому й зробив підніжку. Усі посміялися, коли той упав. Було весело. А на наступному уроці мене викликали до завуча. Виявляється, що в цього хлопця спухла нога і його повезли в травмпункт. Наступного дня прийшли батьки постраждалого і викликали моїх батьків. Ну, я ж не спеціально хотів йому зламати ногу. Просто так вийшло».

Як *Я ВІДЧУВАЮ ТА РОЗУМІЮ ЧАС*

Спостерігаючи за моєю зовнішньою активністю і достатньою для дитини самостійністю, ви, батьки, припускаєте, що я можу самостійно регулювати своє час сну і неспання, час навчання й відпочинку.

Але моє розуміння часу і вміння ним розпоряджатися ще не сформоване. Я ще не відчуваю час як обмежений ресурс, як те, що невблаганно минає, і тому не часто сумую за втраченим часом. Ми, підлітки, зовсім інакше сприймаємо координатну пряму під назвою «час». У нашому сприйнятті час — це те, чого ще багато попереду, адже позаду минуло зовсім мало. У вас, дорослих, інший відлік. За вашою спиною, у вашому минулому багато подій, фактів, досвіду, переживань, думок, тож і в майбутнє ви дивитеся, спираючись на попередній досвід. Ви робите висновки й виважено приймаєте рішення, пам'ятаючи про минулі розчарування, переживання, наслідки. У вас, батьки, є досвід втрачених можливостей і бажання його не повторювати.

У моїй же пам'яті підлітка стерто або частково витіснено те, що відбувалося зі мною в перші роки мого життя, є спогади про дошкільний період, але найбільше спогадів починаючи із 7–8 ро-

ків. У мене ще мало усвідомленого досвіду і немає тривоги щось втратити як можливість, бо я ще не зазнав того болю помилок і розчарувань, тих страхів і тривог, які ви накопичили за роки свого життя. Я не розумію, чому вас так турбує моє спокійне ставлення до часу, що минає! Я починаю нервуватися або злитися, коли спізнююся, тільки тому, що ви так поводитися. І якщо МЕНІ важливо прийти вчасно, завершити справу або зібратися кудись, я вмикаю свій внутрішній контроль, прискорююся та організовуюсь. Я керуюся не стільки життєвим досвідом або страхом втраченого часу, скільки моя ситуативна мотивація. Тож, імовірно, існує тільки два способи домогтися від мене раціонально використовувати час: залякати мене й видресирувати, щоб я боявся не встигнути, або навчити цінувати час, усвідомлено мотивуючи себе.

Як Я ВИКОРИСТОВУЮ ЧАС
ДЛЯ СНУ

Я ще не надто добре вмію контролювати себе в часі, не люблю дотримувати режиму дня. Але вже активно, а часом і агресивно починаю опиратися зовнішньому контролю, вимогам розкладу й режиму навчання, тренувань, сну.

Я люблю поспати вранці й почуваюся добре, якщо посплю не менше 9 годин. Але, відчуючи велику потребу уві сні, я вважаю за краще пізно лягати й пізно вставати. А ранні підйоми в школу перетворюю на бойові дії або виснажливу боротьбу за зайві хвилини сну. І тут вам, батьки, варто проявляти твердість! Часто саме брак повноцінного сну призводить мене, підлітка, до перевтоми з відповідними наслідками. Мої вечірні перегляди новин у соцмережах, листування з реальними або віртуальними друзями плавно переходять в нічні посиденьки, і замість солодких снів я поглинаю інформацію, проявляю емоції та перебуваю в напруженні. Іноді в листуванні з друзями я веселюся, пліткую, іноді — дратуюся, ображаюся, заздрю, злюся. Так я контактую з ровесниками, але водночас краду у себе час для відпочинку, час, коли можна поміркувати про минулий день, підбити підсумки, намітити плани на наступний день. Я не вмію цінувати час спокою, коли можна встановити контакт із собою: поміркувати, помріяти, оцінити. І цього мене потрібно навчити!

Я потребую чітких правил і меж, особливо коли це стосується мого здоров'я. Я не усвідомлюю цінності здоров'я, бо не відчуюю страху втратити його, страху безпорадності, безсилля, відчаю залежності від інших. Для мене хворіти означає не ходити в школу, не робити уроки, байдикувати, бачити посилену турботу

батьків і, звісно, бути вільним від обов'язків. Я не думаю про витрати на лікування, не переймаюся через пошук лікарів, ліків, засобів. Моє розуміння хвороби та її наслідків не зовсім повне. Я не знаю, яка реальна ціна хвороби, не вмію прогнозувати наслідки і те, які можуть трапитися зміни, якщо втратити здоров'я.

Я потребую, щоб мій режим дня контролювали, але ще більше потребую, щоб мені пояснили, наскільки цінний час та усвідомлена турбота про себе. Утримуйте часові межі мого сну й навчайте мене самоконтролю, передавайте мені відповідальність за власне самопочуття. Так будуть формуватися мої внутрішні позиції і ставлення до себе.

Іван, 12 років: «Батьки забрали мій телефон і видали мені дебільний кнопковий, щоб я ночами не грався.

Ну а якщо я не можу одразу заснути?

І яке їм діло — сплю я чи граю?! Це ж мій час! Як хочу, так і буду ним розпоряджатися. Я ж не контролюю їх, що вони там роблять. Це несправедливо!»



Відповідь дорослого: «Так. Це, справді несправедливо. Несправедливо карати тіло, яке весь день сумлінно тобі служило, позбавляючи його сну. Мотор автомобіля також перегрівается через невинну експлуатацію. Подбай про свій організм, дай йому час відновитися й набратися сил».

Христина, 13 років:

«Остання сварка з матю була через телефон.

Вона хотіла його забрати,

щоб я раніше заснула, а не

сиділа в соцмережі. Я не збираюся їй віддавати телефон! Мені і так немає з ким дружити, ні-

коли ходити гуляти, тому що днем то школа, то репетитор, то танці. Коли мені спілкуватися?

Чекати суботи? До суботи вже всі про щось домовляються і мене не запросять. Мені потрібно розуміти, що відбувається у моїх друзів нового, щоб не здаватися дурепою, коли будуть щось обговорювати».



Відповідь дорослого: «Це справді важливо — спілкуватися з друзями. А ще важливо вміти балансувати між «хочу» і «треба». Організму потрібен повноцінний восьмигодинний сон, а голові — емоції від спілкування з друзями. Голова намагається за рахунок всього тіла дістати задоволення, скорочуючи час сну. А вранці тіло «помститься» впертій голові загальмованістю, сонливістю, дратівливістю і зниженням працездатності. Може, голові варто думати і дбати про тіло?»

Як я вчуся грати
в «дорослі ігри»

49

Метод залякування через покарання і критику може мене зламати як особистість і навчити чинити опір не відкрито, а через саботаж, ігнорування, відстороненість. Я погоджуюся з вами і нічого не роблю, слухаю і не чую, «забуваю» або «лінуюся». Мій страх чинити опір вам відкрито перетворює наші стосунки на «партизанську війну», де швидкісні поїзди вашого батьківського «треба» і «швидше» підриваються на моїх підліткових мінах «забув», «не чула», «потім», «не можу», «угу». І ми починаємо грати в ігри, причому кожен — у свою.

Ваш батьківський набір ігор найчастіше звучить так:

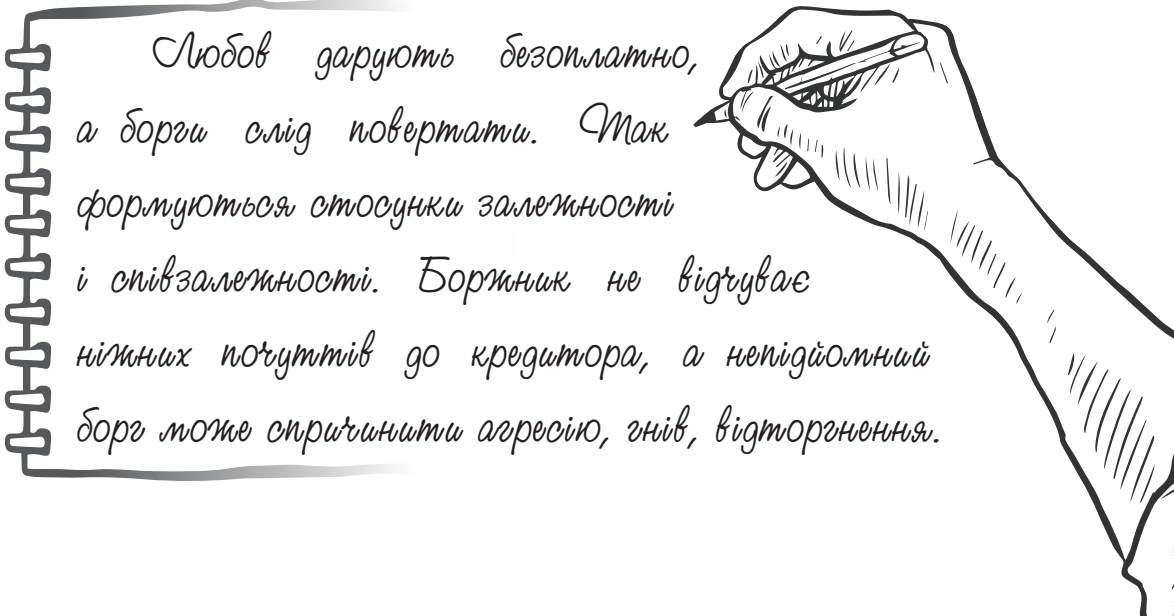
- **«Виснажена мати»:** «У мене і без тебе стільки турбот, а тут тобі треба організовувати!», «Я тобі не прибиральниця!», «Мені колись із тобою...», «Мама втомилася, а ти...»
- **«Папа-бос / мама-бос»:** «Мені дорослі люди підкоряються, а ти не хочеш?!», «Швидко і без розмов!», «Я кому сказав!», «Чому? Тому що!»
- **«Переслідування»:** «Ти знову не...», «Начувайся!»
- **«Радіоняня»:** «Скільки разів говорити!», «Я не папуга, щоб повторювати сто разів!»
- **«Генетика»:** «Ти як... (тато, мама, дідусь, дядько ...!)» (будь-який негативний сімейний персонаж).
- **«У всіх діти як діти, а ти у нас...»:** «А ось Сашко все встигає!», «Мені за тебе соромно», «Будь-хто може, а ти ні?»

Мої матчі-Відповіді-стратегії:

- **«Провал у пам'яті»:** «Не пам'ятаю», «Забув (-ла)», «Ти мені не говорила...»
- **«Безпорадність»:** «Не виходить», «Не можу», «Не встиг (-ла)», «Не зрозумів (-ла)»
- **«Угодовство»:** «Обіцяю зараз, зроблю потім» (сподіваючись, що батьки забудуть, минеться, не згадають).

- **«Виключений звук»:** «Кажіть-кажіть...», «Думаю про своє», «Зроблю вигляд, що слухаю», «Треба перечекати — поговорять і заспокояться».
- **«Мовчанка»:** «У мене немає сил тобі протистояти, буду ігнорувати тебе мовчанням», «Ти тиснеш на мене своїм авторитетом, знаннями, силою? А я піду в оборону. Спробуй пробитися крізь моє мовчання».

Наші спільні «ігри» не розважають і не радують. Такі ігри обов'язково завершуються розплатою: руйнують нашу близькість, віддаляють і роблять нас чужими, незрозумілими одне одному. Психологічні батьківсько-дитячі ігри підміняють справжню близькості, а без близькості стосунки стають нестерпно формальними. У формальних стосунках любов замінено обов'язком, а обов'язок — безповоротним кредитом.



Любов дарують безоплатно,
а борги слід повертати. Так
формуються стосунки залежності
і співзалежності. Боржник не відчуває
ніжних почуттів до кредитора, а непідйомний
борг може спричинити агресію, гнів, відторгнення.

У таких психологічних іграх завжди є два рівні: усвідомлений і неусвідомлений. На свідомому рівні заявлено свою позицію, вимогу та сподівання від іншого, а на несвідомому рівні є прихований мотив так себе проявляти.

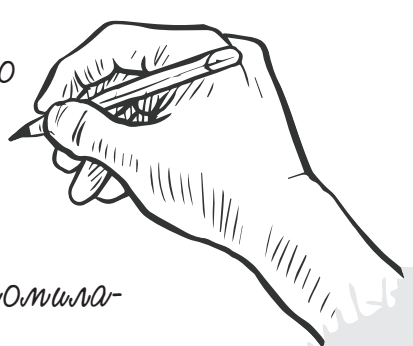
Мамо, коли ти приходиш з роботи втомлена або засмучена і з порога починаєш вичитувати мене за не прибраний за котом лоток або кинуте в передпокої брудне взуття, як по нотах розігрується гра «Переслідування»: «Ти знову не прибрал за котом! Скільки разів тобі говорити про те, що за твариною потрібно доглядати!» Або: «Чому ти знову кинув брудні кросівки?! Ти можеш їх одразу вимити і не свинячити в передпокої?» Зовні ці зауваження схожі на виховні повідомлення, але мотив у них інший: скинути роздратування на того, хто не може протистояти, або на того, хто першим трапився під руку. Мамо, було б чесно і без гри «відокремити мух від котлет» — твої почуття від моїх дій, наприклад, так: «У мене сьогодні був важкий день. Я дуже втомилася, щоб зараз щось ще робити. А коту потрібно почистити лоток, з нього вже тхне. Ти можеш це зараз зробити?».

Або так:

— Привіт! Як твої справи?

— Нормально.

— А у мене сьогодні був важкий день. Я втомилася й роздратована. Ти можеш зараз вимити свої кросівки? Бруд з передпокою шириться по всій квартирі і не додає мені радості.



Мотив такого звернення до мене відкритий: «Я розумію, що тобі не цікаво, не хочеться виконувати хатню роботу. Але я втомилася і прошу подбати про порядок у домі та про мене».

53

Мамо, мені важко змушувати себе робити те, що не дарує мені задоволення: прибирати, складати, наводити порядок. Для мене прибирання не є цінністю, а тому не має сенсу. Але для мене цінністю є стосунки з вами, батьками. Заради підтримування теплих стосунків з важливими для мене людьми я можу робити щось, що не дає мені задоволення. Те, що я не бачу сенсу робити для себе, я можу робити для тих, кого ціную. Робити для того, кого люблю й поважаю, для того, хто чесний у наших стосунках.

Я гостро відчуваю, коли мною починають маніпулювати через звинувачення, залякування або нав'язування почуття сорому:

- «Як тобі не соромно, я весь вечір готувала, а ти не доїв, викинув півтарілки їжі!»
- «Не прибереш в кімнаті — не підеш гуляти».
- «Не зробиш уроки — розповім батькові про те, які в тебе сьогодні оцінки».
- «Це через тебе ми з татом посварилися, через твою успішність».

Я сприймаю такі звинувачення як нечесні стосунки, гру в переслідувача і жертву. Я дуже прошу вас, батьки, не маніпулюйте моєю залежністю від вас і моєї «невдячністю»:

- «Ми для тебе все робимо, а ти такий невдячний!»
- «Це я буду вирішувати, що тобі їсти і який одяг носити».

У мене такі висловлювання дорослих викликають біль і образу, а від болю я іноді плачу, іноді кричу або відповідаю грубо, а іноді замикаюся й відчуваю безсилля й порожнечу. Я очікую від вас розуміння моєї недосконалості, терпіння вчити мене справжніх стосунків через взаємну повагу і вміння домовлятися.

Через нашу прихильність одне до одного, нашу любов і довіру, дорогі батьки, ви можете навчити мене багатьох корисних речей! Заради вашого схвалення, підтримання, уваги я готовий робити над собою зусилля, напружувати силу волі, вмикати самоконтроль. Хай би як я ігнорував ваші похвали чи відмахувався від компліментів, їх важливість для мене складно переоцінити! І якщо ваші критичні зауваження врівноважено щирою вдячністю, похвалою, підтримкою, то мені простіше рухатися в доросле життя, безпечніше пробувати нове, починати й завершувати справи.

Навіть відчуваючи труднощі у стосунках, у прояві емоцій, я, тим не менш, залишаюся розумною людською істотою. Коли ви сприймаєте мене нормальним, повноцінним, досить розумним, ви звертаєтеся до моєї зрілої частини психіки. І я сприймаю це як хороший контакт у стосунках. Часто в гостросюжетних фільмах навіть зі злочинцем ведуть переговори, і якась частина його душі відгукується на розумну пропозицію або моральні цінності. У фільмах порушникові норм і порядку, хуліганові, нехлюєві дають шанс прийняти нові, правильні рішення або інакше вчинити. Якщо звертатися до зрілої частини психіки людини, то, щоб зміцнити її, розширити й підтримати, можна допомогти їй здобути перемогу в одвічній внутрішній духовній боротьбі «добра і зла».

Кого я ПОТРЕБУЮ

56

Я психічно здоровий, але якісь частини моєї психіки ще не завершили свій розвиток, не сформувалися. Мені ще належить розвинути волюві якості, емпатію*, відповідальність. Моє мислення ще вдосконалюється, тож на мене ще чекає перехід від конкретного до теоретичного мислення. Мої емоції схожі на розладнаний рояль: усі клавіші робочі, а звучання, на жаль, залишає бажати кращого. Налаштування моїх емоцій частково залежить від «виробника рояля», тобто спадковості, а також від професіоналізму майстра-налагоджувальника. Але я ще не майстер, швидше підмайстер. Я намагаюся контролювати себе, керувати своїми емоціями, але у мене не завжди це виходить. І тоді мені потрібен хтось, хто покаже на власному прикладі й допоможе навчитися керувати своїми емоціями.

Мені потрібен наставник, досвідчена доросла людина, яка покаже майстерність, пояснить тонкощі й секрети управління собою, навчить

* **Емпатія** (від грецьк. *empathia* — співпереживання) — опанування емоційного стану, проникнення-вчування в переживання іншої людини.

перелаштовуватися, переходити з одного стану в інший. Для мене дуже важливо, щоб мій наставник — людина, якій я можу довіряти, — був добрий, терплячий і послідовний у своїх діях. Мені потрібна опора і зразок в правильності, чесності, щирості. І тоді я, як унікальний інструмент, заграю свою мелодію життя у своєму звучанні сили, тембру, висоти.

Мені потрібен стабільний дорослий, на якого я можу спертися не тільки в базових потребах (забезпечення їжею, житлом, одягом, доглядом, лікуванням), але й психологічно стійкий, надійний дорослий.

57

Влад, 13 років:

«Мені нема з ким цим поділитися. Батьки одразу починають вчити, пресувати, кричати.

А можна ж просто поговорити?! Просто вислухати. Нічого страшного не сталося. Навіщо кричати?»



Поліна, 13 років: «З матою можу нишком попліткувати, але потім вона це обов'язково згадає, коли ти сваритися. Так нечесно! Навіщо тоді мені ділитися секретом? Щоб дорікали? Але подрузі я теж боюся все розповідати. Невідомо, кому вона розповість про мене, якщо ти посваритися».



Артем, 13 років: «Подробиці історії я розповів тільки дідові. Дідові можна розповісти. Він не псує й не виховує. Може навіть посміятися. Вислухає і скаже: «Ну ти і крендель!» Він мене розуміє».

Вероніка, 13 років: «Коли мене карають батьки, я можу покаржитися бабусі. Вона мене жаліє, заспокоює. Вона на моєму боці. А мама на неї через це злиться. Але ж має ж хтось бути на моєму боці?!»

«ХТО КОГО?»

Сумні наслідки принесуть у моє життя так звані силові ігри, коли дорослі, використовуючи свій вік, авторитет та соціальний стан, регулярно змушують мене робити те, що я не хочу робити. Не намагаючись домовитися про співробітництво, не враховуючи мої бажання або можливості, не даючи підтримки або заохочення, дорослі примушують беззаперечно слідувати їхнім вказівкам. Такий психологічний тиск може спричинити в мене реакцію ПРОТИСТОЯННЯ, а воно буває різним.

Це може бути відкритий бунт у вигляді суперечки, криків, плачу, істерик, звинувачень у несправедливості й упередженості або у вигляді фізичної агресії (ляскіт дверима, кидання речей, стукіт кулаком). Мій відкритий бунт для вас, батьки, здається неприпустимим, небезпечним і викликає багато емоцій і тривог. Але для мене відкрите протистояння — це здоровий і природний спосіб відстоювати себе, свої бажання й наміри, свою позицію. Навіть коли я помиляюся, але відкрито заявляю про свою незгоду, сперечаюся, злюся у вашій присутності, то це більш здорова реакція, ніж промовчати, замкнутися й зачaitися. Моя енергія зростання й розвитку, мій нестійкий гормональний фон, мій нереалістичний погляд на світ відображені в цьому бунті, про-

тесті, боротьбі з чужими вимогами! Так я проявляю себе, своє «Я», свою позицію в цьому світі. Я тренуюся на вас, мої батьки, проявляти себе в соціумі. Ви — мій перший і найнадійніший тренажер, на якому я випробовую свою силу й багатогранність своєї особистості. На вас я вчуся відкрито обстоювати свою позицію, ризикувати.

60

Данило, 13 років: «Я більше спілкуюся з матю, вона уважно слухає, ставить запитання.



Я можу з нею говорити про дівчинку, яка мені подобається. З татом складніше. Він одразу критикує і каже, що потрібно робити. А я на нього злюся через це. Але іноді я з ним сперечаюся, ми навіть лаємося. І тут мама нас, як рефері, зупиняє, коли когось заносить. Раніше ми з татом на неї злилися, що вона когось підтримує. А потім на сімейній раді домовилися, що мама перебирає на себе суддівство, коли хтось із

нас порушує правила: починає кричати або обзиватися. Загалом, мама стежить за тим, щоб мене не заносило на грубощі, а тато не тиснув авторитетом. Але іноді я об'єднуюсь із татом і ми кепкуємо над матою».

КОЛИ ЩОСЬ ПІШЛО НЕ ТАК...

Татку, мені складно говорити тобі про такі речі, але це дуже важливо для мене й моїх майбутніх стосунків зі значущими, важливими й авторитетними людьми в моєму житті. Зараз я не можу протистояти тобі в конфліктних ситуаціях. Навіть намагаючись сперечатися з тобою, я знаю, що доведеться здатися. Тому що ти мій батько. Тому що ти сильніший. Сильніший фізично та емоційно. У тебе більше досвіду протистоянь, боротьби, перемог і поразок. Ти сильний своїм правом на те, що сам заробив, створив, купив. Ти сильний і тим, що це ти мене носив на руках, годував, переживав, коли я хворів, радів моїм успіхам.

Для мене зараз ти перший, навіть коли я на тебе злюся й бунтую. Але мені нестерпно важко витримувати твій тиск під час наших конфліктів. Коли

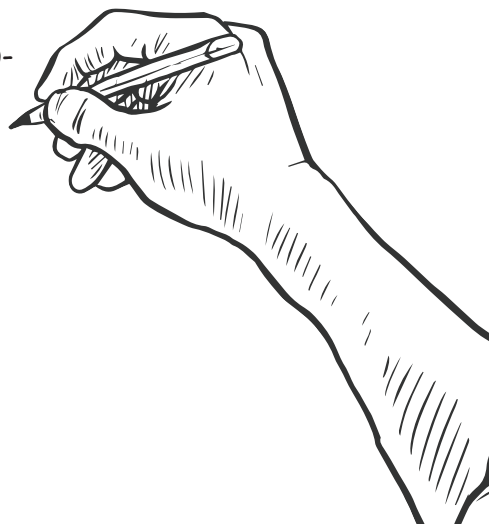
ти на мене кричиш, я одночасно боюся тебе й відчуваю сильний гнів. Страх і гнів змішуються й перетворюються на гримучу суміш мого реагування на інших людей, на ситуації. Мій гнів може потім спонтанно і неконтрольовано виплеснутися на слабших опонентів: на маму чи бабусю, на молодшого брата або однокласників. А ще цей гнів може мною вдавитися, закріпитися в моїй свідомості й віддрукуватися там як заборона відстоювати себе, свою позицію, свої кордони.

І тоді в моєму житті з'явиться механізм пасивного прояву агресії: спізнюватися, недовиконувати роботу, починати те, що треба зробити і кидати, відкладати на потім, погоджуватися на якусь роботу, розуміючи, що не вийде це зробити. Там, де мені потрібно було б відкрито сказати «ні» і проявити твердість своєї позиції, я буду боятися натрапити на невдоволення або відкриту агресію іншої людини, особливо якщо ця людина авторитетніша за статусом, має владу. Повторюваний не раз страх батька або матері обов'язково віддрукується в моїй психіці як неусвідомлена боязнь значущих осіб або страх непередбачуваних умов, страх змін або страх відповідальності, страх починань і експериментів. Яку сферу життя паралізує цей страх — важко передбачити. Але моя гра в «мовчанку» під час твого виховання гнівом, перевагою і тиском може завер-

шитися для мене сумно. Я почну уникати близькості з тобою, мій батьку! З тим, хто міг би дати мені відчуття надійності і захищеності, але вважав за краще вибрати більш примітивний варіант впливу — через страх і підпорядкування.

Страхом управляти й підпорядковувати легше. Але людські стосунки не будують на піску страху та гніву. Здорові стосунки скріплюються чесністю, правилами та любов'ю. Ти, мій батьку, можеш навчити мене діяти, виявляючи твердість і чесність, довіру й відповідальність, любов і мудрість. У тебе є право першим навчити мене не боятися труднощів, вірити в себе, відстоювати свою думку або рішення. Скористайся цим правом! Прошу тебе, дай мені право, відштовхнувшись від твоєї сили і мудрості, вийти у відкрите море починань, власних рішень, ділових відносин. Те, що зараз в моєму підлітковому віці не даси ти, мені доведеться по крихтах збирати через інших людей.

Це буде важкий шлях проб і помилок, розчарувань і болю. Але це будуть вже інші люди та інші стосунки. Не з тобою...



Даша, 13 років: «У нас із матою зараз регулярні суперечки та сварки. Вона весь час дає мені вказівки: як мені одягатися, як фарбуватися, як поводитися. Я все роблю не так! Усе повинно бути, як їй хочеться. Як правильно. А я не хочу, як їй хочеться, нехай сама собі й робить. Чому я повинна все робити, як хочеться комусь?! Коли ми сваримося з матою, зі мною починає розмовляти тато. Він не виховує. Татко спокійний, як удав, і каже: «Дашо, ну то розбратися. Що хоче мама? Що хочеш ти? У чому розбіжності? Як можна домовитися?» Татко завжди в кінці розмови пропонує нам перепросити одна в одної за крики і обзивання. Заради тата ми миримося. Ну, щоб його не засмутувати. Я знаю, що тата його намагається перетягнути на свою сторону і зробити мене винною. Але він не піддається. Я за це його люблю й поважаю. Чому з нами непросто».



У КОРОЛІВСТВІ КРИВИХ ДЗЕРКАЛ

Тато і мамо, зрозумійте, що залякування, дресирування й докори можуть викликати у мене, вашого підлітка, жорстокість і агресію до вас, дорослих, і до світу. У моїй свідомості ви є прообразом світу загалом. У вас, як у дзеркалі, я бачу себе і світ. І якщо з вами мені небезпечно, боляче й нестерпно, то і навколишній світ я буду сприймати як небезпечний і нестерпний. Якщо у ваших словах і діях я бачу себе невдячним, ледачим, безвідповідальним, дурним, то я саме таким і почуваюся. І тоді мені доведеться, рятуючись від вас, шукати притулку і захисту у інших людей, переважно — своїх однолітків. А тут я матиму справу з іншою травмувальною ситуацією: мої ровесники можуть мене розуміти і співпереживати, але вони не можуть мене безумовно любити, терпіти і приймати мене в моїй недосконалості та незрілості, і це змусить мене шукати інших дорослих, які прийматимуть мене. Прийматимуть і розумітимуть мене в моєму бунті й недосконалості. Але ж це можуть бути дорослі, які волітимуть використовувати мене у своїх цілях, причому нерідко вони можуть бути поганими...

У моїх однолітків ще мало життєвого досвіду, зрілості й стабільності, вони ще самі в процесі

становлення й пізнання себе. Тож їм буде складно витримувати мої імпульсивні вчинки, емоційні спалахи, непередбачуваність та інтенсивність. А коли вони не зможуть витримувати мене, то відреагують, але не зможуть зрозуміло пояснити «чому» і «що не так». Вони просто перестануть зі мною спілкуватися і почнуть дружити з іншими, а в гіршому варіанті — розкажуть мої секрети своїм новим друзям, почнуть ігнорувати або обговорювати в компанії, влаштують цькування. Так у моє життя увійде біль відкидання — спочатку через неприйняття і агресію батьків, потім — через неприйняття однолітками.

66

Олексій, 13 років:

«У мене складні стосунки з однокласниками. Не з усіма, в основному всім байдуже. Але є один хлопець,

який мене дістає постійно. Мо дратує мене образливим прізвиськом, то загірку висміює, то обзиває мене жирним. А інші однокласники сміються над його жартами. Я злюся, а його це ще більше заводить. Хочеться набити йому морду!



Але мені здається, що підтримують його, а не мене. Я не хочу йти в школу через цього придурка. Не бачу виходу з цієї ситуації. Не хочу, щоб втручалися в це батьки. Мене потім будуть ще й «матусиним» сином називати».

Вероніка, 13 років: «Я посварилася з подругою, з якою товаришувала з п'ятого класу. Мені дуже прикро, що вона обговорювала з дівчинкою з іншої компанії те, що я говорила їй по секрету. А мені про це розповіла наша спільна знайома. Це справжня зрада! Мама мене заспокоює і пропонує поговорити з подругою, з'ясувати, що сталося. А я не можу! Мені дуже боляче! Як я зможу її пробачити? Людям взагалі не можна вірити?»

Дружба з однолітками для мене — це коктейль «два в одному». У цьому коктейлі є магнетична привабливість й абсолютна ненадійність. На друж-

бу підлітків впливають вітри нашої імпульсивності, максималізму й категоричності. І щоб хоч якось закріпитися в дружбі з однолітками, я піддаштовуюся під їхні думки, бажання, інтереси.

Якщо однокласники починають висміювати мої успіхи в бальних танцях, то мені хочеться кинути ними займатися. І навіть виграні напередодні міжнародні конкурси не будуть для мене такими важливими й цінними, якщо мою перемогу ігнорують або висміюють. Знецінення емоційними лідерами класу моїх досягнень у математичній олімпіаді призведе до того, що я свої досягнення також почну знецінювати. Якщо моя хороша успішність цінна для однокласників, це мене мотивує, а якщо мої успіхи в навчанні оцінюють тільки вчителі й батьки, мені цього вже недостатньо. Я вже не хочу шукати схвалення дорослих, тепер бажаним і важливим стає схвалення ровесників. І за це схвалення я готовий платити будь-яку ціну: сперечатися з учителями або ставати блазнем у класі, саботувати навчання або експериментувати з курінням, алкоголем, приєднуватися до груп із «дивними інтересами» й відмовлятися від того, що «добре і правильно». І тут для мене дуже важливим буде ваше розуміння моїх труднощів і підтримка.

Зрозумійте, що за зовнішньою бравадою, сміливістю й самостійністю я часто приховую абсолютно протилежне. Моє бажання наслідувати однолітків,

імітуючи чужу поведінку і смаки, продиктовано такими сильними почуттями, як страх, безпорадність і недосяжність.

Мої страхи:

- Страх бути відкинутим, виключеним, неприйнятим однолітками.
- Страх нового, незвіданого для мене.
- Страх незнання чогось, що вже знають інші.
- Страх бути посміховиськом для інших.

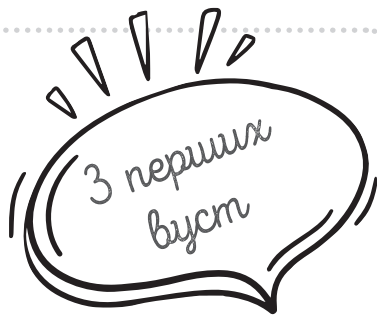
Як відчуваю безпорадність:

- Немає сил щось поміняти.
- Нездатність контролювати інших.
- Обмеженість можливостей.

Натрапляю на нездійсненність дорослих можливостей та здібностей:

- здатності мислення;
- обсягу знань;
- терпіння;
- сили;
- волі;
- рішучості;
- влади.

Ніка, 13 років: «Я випадково розповіла мамі, що дівчатка з класу курять, навіть ті, кого мама ставила мені за взірць. Мама почала мене виховувати, обзивати однокласниць малолітніми дурепами. Я почала злитися і кричати, що вони не такі і я ніколи нічого їй не буду розповідати! Мама почала кричати на мене. Ось так розповідай їй щось про школу. Те, що вони курять, зовсім не означає, що вони дурепи. Просто зараз всі пробують. Я ж не збиралася з ними палити».



Валерій, 12 років: «Я з матою в цьому році ходив у похід у гори. Мам були дорослі й підлітки від 12 до 16 років. Коли пройшли більшу половину шляху, гора стала крутішою, і я видихся. Я сказав мамі: «Я більше не можу. Не дійду. Дуже втопився, мені несила йти далі. Я вас тут почекаю». Маму це розлютило. Вона стала голосно говорити: «Ти що,

слабак?! Будь-хто може йти, а ти ні? Що ти розпустив нюні?! Підводься, йди!» Коли я відповів їй: «Так, я слабак», вона вже здорово розлютилася. Мене найбільше образили її слова: «Не ганьби мене. Будь-хто може йти, а ти — ні? У мене що, син слюнтяй?» Я зійшов на гору. На вершині мама тину похвалила мене: «Ну ось, батю, ти ж зміг». А я не радів. Мені було соромно й прикро. Мені було зле. Зле від того, що я втомився і не міг йти, зле від того, що це побачили всі і що я ганьбив маму. І дуже прикро, що вона мене не зрозуміла. Як би я хотів, щоб було по-іншому? Щоб вона мене зрозуміла. Ну, наприклад, сказала б, що вона в мене вірить і готова допомогти. Хоча б просто постояла зі мною, дала час віддихатися. Мені ж і самоту було соромно перед іншими, що я так видихався, я навіть розплакався. А вона мене перед усіма ще й виховувала... У похід ще раз піду, але не з матою. Краще самоту за себе відповідати, ніж так».

Як ^у ^{СТОСУНКАХ} я ^{НАВЧАЮСЬ} ^{СТОСУНКІВ}

72

Коли мені було 1,5 року, я через наслідування й імітацію долучався до світу дорослих. Я нічого не вмів і не знав. І ви були моїми вчителями та наставниками, зразком для наслідування, носіями норм і правил. Я вчився тільки у вас. І у вас не було конкурентів. Зараз я входжу в дорослий світ, уже щось вміючи й розуміючи, і у вас, мої батьки, з'явилися конкуренти: вчителі, тренери, кумири, мої ровесники, старшокласники, герої та антигерої. Зараз Я і ВИ, тато і мама, маєте труднощі вибору. Я зараз хочу й можу вибирати собі наставника. У цьому проявляється моя свобода вибору, моя самостійність, моя автономність, моя дорослість. Для мене свобода вибору — це те саме, що бути дорослим. А я хочу бути дорослим, незалежним і здатним приймати рішення, діяти. Але я дуже хочу вибрати вас моїми наставниками, вчителями. І зробити цей вибір не через страх бути вигнаним або знехтуваним, а тому, що ви надійні, мудрі й КОХАЄТЕ МЕНЕ. І коли я вчуся вибудовувати стосунки з однолітками, заявляючи про себе й обстоюючи себе, важливо, щоб ви взяли на себе відповідальність за наші стосунки.

У стосунках «батько + дитина» завжди несе відповідальність батько, тобто той, хто старший, досвідченіший і сильніший. Це складно, часом нестерпно, але під силу тільки вам, батьки! Так ви дасте мені можливість безпечно експериментувати з ровесниками й покажете власним прикладом, як можна нести ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ у стосунках:

- Коли ви терпляче вислуховуєте мої звинувачення, я вчуся терпляче вислуховувати критику друзів.
- Коли ви після важкої розмови не перериваєте зі мною спілкування і готові мені допомогти, я вчуся милосердя й прощення.
- Коли ви, забороняючи щось одне, дасте дозвіл і свободу в іншому, я вчуся розрізняти допустиме й недопустиме для себе, а також робити правильний вибір.

Ви можете мені дати значно більше, ніж мої однолітки! Тому що вам є що дати, є чого навчити. Але вам складніше буде підтримувати зі мною стосунки, тому що я буду протестувати, сперечатися, ігнорувати, ображатися й кривдити вас. Я буду це робити для того, щоб відокремитися від вас, набуваючи УСЬОГО СВОГО: своїх думок, рішень, своїх друзів, свого стилю в одязі, своєї музики і своїх захоплень. Але в боротьбі за власну незалежність я не

хочу втратити ВАС як джерело безумовної любові, прийняття й підтримки.

Як вам це все витримати? Спробуйте зрозуміти.

74

Віка, 13 років: «Мамка каже, що я вперта, як тато. Ну звісно, ми ж за гороскопом барани. Я не можу одразу погоджуватися й робити так, як вона хоче. У мене є своя думка. Чому вона не погоджується зі мною, коли вона не має рації?»



Оля, 12 років: «Я знаю, що сперечатися з батьками марно, особливо із татом. Він починає сердитися й кричати. Мамка каже, що сперечатися з ними марно. Вона не сперечається, а вмовляє його. А я так не можу. Я злюся на нього і мовчу. Роблю вигляд, що погоджуюся, а сама обзиваю його про себе. Мені так легше».

ПОВАЖАННЯ

ПІДЛІТКА 12-13 РОКІВ БАТЬКАМ

Допоможіть мені
подружитися з часом:



- Поясніть, що я не відчуваю й не ціную час так, як ви.
- Покажіть цінність часу. Покажіть своїм прикладом: через особисту організованість, побудову та виконання планів, точність у термінах виконання обіцянок. Подивіться разом зі мною фільми, розкажіть життєві ситуації, факти, коли час мав вирішальне значення.
- Навчіть мене планувати свій час. Ставте запитання: «Які у тебе сьогодні плани?», «Як ти використаєш цей час?»
- Навчіть якісно оцінювати час: «Чи ти добре провела час?», «Час витрачено з користю чи ні?», «Що важливого, цінного або потрібного відбулося за цей час?», «Де було витрачено час даремно?»
- Навчіть пов'язувати час із результатами. Якісно проведений час дає гарні плоди — результати. Час на уроці можна використовувати якісно:

добре попрацював на уроці, був уважний — знання й чудова оцінка в результаті, марно відсидів, не з'ясовуючи суть того, що відбувається, — немає результату.

Навчіть піклуватися про час сну:



- Розповідайте мені про важливість і цінність сну. Нагадуйте про необхідність піклуватися про себе, підтримувати свою працездатність через режим сну: «Подбай про себе, дай організму відпочити», «Недосипання виснажує твій організм», «Недосипання впливає на настрій і зовнішній вигляд», «Коли виспалася — маєш кращий вигляд».
- Запропонуйте мені самостійно фіксувати час сну і поспостерігати, як це впливає на моє самопочуття і настрій.
- Хваліть мене, коли я користуюся будильником, щоби прокинутися.
- Заохочуйте мене користуватися функцією нагадування в телефоні для того, щоб поступово готувати себе до сну.
- Навчіть мене ритуалів підготовки до сну: провітрювати кімнату, розстеляти постіль, виконувати гігієнічні процедури (прийняти душ, почистити зуби), перевдягатися в піжаму.

- Контролюючи мої приготування до сну, звертайте увагу на те, що я зробив (-ла) без нагадувань, а не на те, що не зробив (-ла).
- Перед сном, заходячи до мене в кімнату, дотримуйте простого правила чотирьох «П»: побажайте «На добраніч», погладьте мене, поцілуйте й похваліть хоча б за одну справу, яку я виконав (-ла) за минулий день.

**Отже, спробуймо не грати в ігри,
а чесно:**



- Усвідомлювати мотиви своїх слів і вчинків: «Навіщо я це говорю? Чого я реально хочу? Я хочу образити або мати результат?»
- Визначати свої справжні почуття й правильно передавати їх словами. Є різниця у фразах: «Я через тебе засмучена (роздратована, ображена), коли ти не прибираєш в кімнаті» (почуття + факт, що їх зумовив) або «Ти лінива, як...» (звинувачення і ярлик).
- Розуміти, що примусити іншу людину зробити те, що вона не хоче, — це значно складніше, ніж попросити її зробити це особисто для вас, для інших членів сім'ї: «Для мене важливо, щоб посуд був вимитий. Я розумію, що це заняття не межа твоїх мрій, але прошу це зробити для мене».

- Бути готовим йти на поступки, обговорення, домовляння, щоб зберегти стосунки: «Я не хочу з тобою сперечатися і сваритися. Спробуймо домовитися. У договорі в кожного є свої зобов'язання й поступки. Ми можемо зараз по-сваритися, а можемо зробити над собою зусилля і в чомусь поступитися одне одному».
- Вірити в те, що інша людина може думати, говорити й діяти не так, як ви очікуєте, але при цьому вона хоче зберегти з вами хороші взаємини.

Регулюйте мою безпеку:



- Поясніть і затвердьте у сім'ї правила наших стосунків: довіряю, але перевіряю. Мені складно себе постійно контролювати, і я не завжди розумію, де і в чому може бути небезпека.
- Контролюйте систематично, спокійно, м'яко, як пілот літака: є автопілот, але штурвал із рук не випускають, і спостереження триває.
- Хваліть підлітка за правильну поведінку, швидке реагування у складних ситуаціях, заохочення тих моментів, коли мій автопілот спрацював правильно. Так я навчуся брати відповідальність за власні рішення й поведінку.
- Утримуйте межі дозволеного через нашу сімейну ідентичність: «У нас у сім'ї це неприпустиме».

- мо», «Для нас це неприйнятно», «Ми вибираємо інше», «Хтось так живе, але ми так не робимо».
- Дозволяйте експерименти з одягом, зачіскою, чітко показуючи межу допустимого, прийнятного: «Змінити зачіску — добре, пробуй. Новий, дивний для нас одяг — пробуй. Пробити у вухах тонелі, що невіправно деформують вухо, — ні. Татуювання до твого повноліття — ні. Експерименти закінчаться, пошкодження залишаться. Такі рішення — вибір дорослої особистості. Почекай і, якщо не передумаєш, зробиш пізніше».
 - Дозволяйте нові знайомства й контакти, але просіть познайомити з новими друзями. Це важливо для вас, щоб не тривожитися й не придумувати страшилки і для моєї безпеки. Сторонні люди повинні знати, що за моєю спиною є сім'я, дорослі і захист у разі непередбачених обставин.
 - Розумійте, що якщо я самостійно кардинально щось міняю у своїй зовнішності або поведінці, то на це є якась важлива для мене причина. Просто так у сторони нас не хитає! Є рушійна сила для змін. Це може бути і азарт, і наслідування, і закоханість, і відчай, і протест проти терору батьків або однолітків.
 - Шукайте причину кардинальних змін. Від чого або до чого я біжу? Чого прагну або чого уникаю? Знайдете причину — уникнемо наслідків.

ЩО ТРЕБА ЗНАТИ БАТЬКАМ

ПРО РОЗВИТОК ПІДЛІТКА
12-13 РОКІВ

80

**Коли вас, батьки, непокоїть така
поведінка підлітка:**

- «Робить, не думаючи про наслідки».
- «Узагалі не тямить, кому що можна говорити».
- «Багато “хочу” і мало “треба”».
- «Не дотримується режиму харчування, їсть казна-що, а домашню їжу не хоче».
- «Б'ється з однокласниками, якщо йому не так відповіли».
- «Говорить все правильно, а робить дурниці».
- «Начебто все розуміє, але чудакує регулярно: забуває, плутає, псує, бруднить».
- «Починає щось і кидає».
- «Мені страшно втратити контроль над дитиною».

**З'ясуйте, що впливає
на таку поведінку:**

- Процес визрівання нейронних зв'язків і активізації нових зон мозку.
- Ситуативні рішення й імпульсивні реакції в діях.
- Страх критики, насмішок.
- Страх втратити сім'ю, смерті близьких.
- Страх отримувати погані оцінки.
- Страх сварок батьків і з батьками.
- Експерименти з їжею, алкоголем, курінням, втечею з будинку.

**Дослухайтесь до того,
що найчастіше каже підліток,
що його турбує, щоб зрозуміти
причину впливу:**

- «Наді мною насміхатимуться».
- «Боюся, що у мене не буде друзів».
- «Боюся посваритися».
- «Боюся відповідати перед усім класом».
- «Не витриму, коли на мене кричать».
- «Боюся людей, які на мене зляться. Бракує впевненості в собі».
- «Мені не вистачає радості».

- «Боюся залишитися сам. Бракує спілкування».
- «Мені не вистачає впевненості в собі і спокою».
- «Не впевнений, що можу щось виправити».
- «Боюся бути спійманим на обмані».

Фокусуйте свою увагу на цих питаннях та впливайте на розвиток підлітка, навчаючи:

- причиново-наслідкового мислення;
- самоконтролю в діях;
- регулювати самостійно свій час сну й неспання, час навчання й відпочинку;
- опановувати дорослий світ через дослідження, експерименти, проби й повтори;
- відмовлятися від егоцентричної позиції;
- формувати самооцінку.

ПІДЛІТОК 13–14 РОКІВ

СТАДІЯ «ДУМАТИ» формування здатності думати



Розділ III

Як *ЗМІНЮЄТЬСЯ МОЄ МИСЛЕННЯ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ*

Ще коли я був малюком, з 18 місяців і до трьох років, я проживав цікавий етап розвитку: вчився говорити, думати, обстоювати свої бажання, проявляти незалежність, не погоджуватися з чимось або кимось, досліджувати, тестувати своє оточення. У цей період дорослі мали справу з моїми:

- змінами настрою;
- нападами жадібності і власництва;
- вимогами негайно щось отримати;
- улюбленими словами «Ні!», «Не хочу!», «Не буду!»

Мені було властиве магічне мислення, коли все мусило відбуватися тільки тому, що я цього хочу. До трьох років я вже міг яскраво висловлювати свої емоції та бажання, але тільки починав вчитися словами оформлювати свої бажання й продумувати свої дії.

Підлітком я по-новому проходжу аналогічний етап у розвитку — вчуся думати. Думати, як дорослі. Мені належить попрощатися з дитячим магічним мисленням, навчитися думати самостійно, розбиратися зі своїми сумнівами, усвідомлювати свої емоції й говорити про свої почуття.



ВПЛИВАЄ НА МОЮ
ЗДАТНІСТЬ ДУМАТИ

Мій мозок ще розвивається і тільки до двадцяти років досягне потрібного розміру й дорослого функціонування. Згадаймо, що розвиток мозку у дитини починається від задніх відділів, що відповідають за роботу почуттів і руху. Потім поступово починають розвиватися передні відділи головного мозку, що відповідають за прийняття рішень, розумову діяльність, контроль і планування. І це відбувається через формування нейронних зв'язків. Саме зараз, у 13–14 років, у моєму мозку триває інтенсивне формування нейронних зв'язків.

Уявіть карту з автомобільними дорогами країни. Дороги мають забезпечувати доступ до всіх населених пунктів країни і швидке доправлення вантажів. Але в реальності дороги можуть мати безліч перешкод, і погане покриття також, тому рух ними може стати ускладненим. Тоді будують нові дороги з міцним покриттям — швидкісні магістралі, що об'єднують всі області країни. Такі дороги сприяють ефективності економіки.

У мозку людини нейрони створюють можливість для швидкого обміну інформацією між його різними ділянками. У підлітковому віці мій мозок починає інтенсивне «будівництво» швидкісних

доріг із нейронів. А точніше, триває реконструкція вже наявних доріг, що удосконалюються шляхом покриття нейронів захисним шаром з мієліну. Мієлінізація — утворення мієліну навколо аксонів ряду нервових волокон, завдяки чому швидкість проведення нервового імпульсу підвищується. Через мієлінізовані волокна імпульс іде приблизно в 5–10 разів швидше, ніж через немієлінізовані. Так формуються швидкісні шляхи сполучення в мозку.

Процес мієлінізації в основному припадає на перші два роки життя людини і триває до двадцяти років. Але в підлітковому віці він має свої особливості і значно впливає на мислення. В юному віці більшість нейронних зв'язків виникає в лобній частці. Мієлінізація збільшує ефективність роботи власне лобової частки і міцність зв'язку лобової частки з іншими ділянками мозку. А повноцінний розвиток лобової частки головного мозку — це запорука успіху в багатьох сферах життя. У лобових частках мозку розміщені рухові центри, центр мовлення, а також формуються базові психічні функції.

Від функціонування моїх лобових часток головного мозку залежить:

- моторика мовлення (як я кажу);
- аналітична робота мозку (як я думаю);
- здатність до постановки цілей (як я дивлюся в майбутнє і які вибираю цілі);

- формування мотивів досягнення (рушійні сили в моїх досягненнях);
- воля (свідоме регулювання своєї поведінки через подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод);
- моральні мотиви (система вимог, що регулюють поведінку);
- цінності;
- системи смислів особистості.

ЧОМУ МЕНІ СКЛАДНО ДУМАТИ «ПО-ДОРОСЛОМУ»

У 14 років зі мною ще відбуваються зміни, а функціонування головного мозку дедалі удосконалюється. Будь-які зміни в моєму тілі відбуваються стрибкоподібно й інтенсивно, а часом і неузгоджено: я можу різко почати рости, але при цьому серцево-судинна система не встигатиме й даватиме збої, гормональні скачки впливатимуть на вагу або емоційний стан. Так само стрибкоподібно й нерівномірно розвиваються і психічні функції мого мозку.

Я можу почати краще розв'язувати завдання з алгебри, підтягнути успішність з цього предмета (показник поліпшення аналітичної роботи мозку) і одночасно почати «зажовувати» слова, говорити квапливо й невиразно (прояв гальмування роботи

мовленнєвого центру). Можу розумно та чітко міркувати про майбутнє, аргументувати свою позицію (проявляти здатність до постановки цілей) і при цьому не прокидатися самотійно в школу, не виконувати вчасно завдання (несформованість свідомого регулювання своєї поведінки через подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод). А можу годинами міркувати, сперечатися, дискутувати про моральні якості людей, про загальнолюдські цінності, про правильні й неправильні вчинки людей (формування цінностей і системи смислів особистості) і брехати вчителєві (система вимог, що регулюють поведінку).

Вероніка, 14 років:

«І ще я часто говорю неправду, брешу. Навіщо я брешу? Не знаю, не можу пояснити... Так легше...

уникнути того, що здається нездійсненним, нестерпним, того, що мене лякає... нерозв'язності якоїсь. Знаєте, це почуття безвиході? Ну, хай скільки б я вчила цю хімію, ніколи її не знаю! Я брешу, ніби щось там вчила. Роблю вигляд,



що щось пишу, розв'язую. Мамі кажу, що вчителька до мене тіпляється, вчительці — що хворіла, а однокласникам — що мені ця хімія просто не потрібна і я її вчити не збираюся».

«КЛАПТИКОВЕ МИСЛЕННЯ», АБО ЗВІДКИ ДУМКИ БЕРУТЬСЯ

У цьому віці для мене важливо багато говорити, слухати й розглядати. Але якщо раніше я вимагав уваги батьків, то зараз мою увагу звернено на нові авторитети — друзів, ровесників, блогерів соцмереж, лідерів підліткових груп. Мені цікаво, що думають інші, як вони розмірковують, чим цікавляться, що вміють. Я хочу проявлятися, бути вислуханим, отримати гарну оцінку й підтримку. Через спілкування в соцмережах, перегляд відеороликів, розмови з друзями і приятелями у мене формується свій стиль спілкування. Часом моя мова нагадує ковдру, зшити з різнокольорових клаптиків, — у ній так і рясніють чужі слова, фрази, ідеї, інтонації. Так інформація з різних джерел і від різних людей поєднується в моїй свідомості і проявляється непостійністю моїх тверджень. Моє «клап-

тикове мислення» може дратувати вас, батьки. Але в пошуках себе, своєї ідентичності я шукаю зразки для наслідування вже за межами сім'ї. І для мене дуже важливо, не втративши близьких стосунків із батьками, пробувати нове, приміряти на себе чужі іміджі, стилі, манеру говорити, привласнювати нові ідеї і смисли. Я знаю, що вас турбує моє «зараження» чужими ідеями, моє наслідування інших людей, мої експерименти.

Дорогі батьки! Будь ласка, наберіться терпіння і поставтеся до цього періоду мого «пошуку себе в інших» як важливого, потрібного і закономірного. Не критикуйте мене агресивно й категорично, не знецінюйте тих, кого я починаю копіювати, не ображайте тих, на кого я намагаюся бути схожим:

- «Ти хочеш такі штани? Та ти подивися на кого він схожий!»
- «Тобі подобається, що вона співає? Це ж повна маячня!»
- «І ти хочеш бути схожий на цього дебіла?»

Ваша категоричність руйнує наші стосунки, нашу близькість, провокує мене на прояв агресивності і штовхає на пошуки близькості з іншими людьми. Так відбувається перенесення моєї прихильності до батьків на інших людей або на предмети (телефон, комп'ютер) і розподіл між нами. Збере-

жить нашу близькість, і тоді вплив інших людей на те, як я міркую, що ціную і в що вірю, буде значно слабшим. Викорінення чужого — безглузда робота, а посилення свого мудрого батьківського впливу — це те, що зміцнить мою здатність приймати правильні рішення.

Ліза, 14 років:

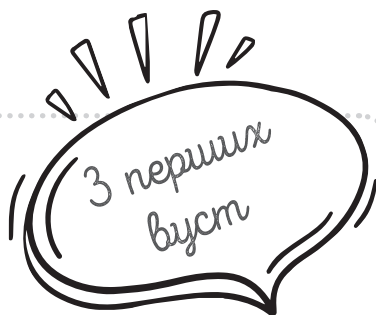
— У мене свій стиль в одязі. Я рідко ношу сукні, спіднички, як деякі дівчатка в класі. А мама сердиться, що я постійно ношу джинси. Я не збираюся бути, як вони.

— А як ти вибираєш одяг?

— Ну, щось ми купуємо з матюю разом, іноді я беру її футболки або светри. Правда, їй це не подобається.

— А тобі?

— Ну, у нас розтір однаковий, і у мати не поганий смак.



— А коли мама в магазині тобі щось вибирає і пропонує купити, ти погоджуєшся?

— Іноді, але частіше ми сперечаємося. Вона вибирає не те, що мені подобається, а щось інше.

— А тобі більше подобається те, що носять твої однолітки?

— Так.

— Складно поєднати бути несхожою на всіх, носити те, що носять однолітки, і мамин хороший смак.

— Точно! (Сміється). Я не хочу, щоб мені щось нав'язували, мені краще самій вибирати.

Микита, 14 років:

— Можливо, я не буду вступати до ВДЗ. Не обов'язково здобувати вищу освіту, щоб бути успішним і багатим. Потрібно знайти те, у чому в тебе буде перспектива росту і що затребуване. І це можна робити незалежно від освіти та віку.

— Наприклад, що це може бути?

— Продажі через інтернет. Знаєте, скільки люди на цьому заробляють?

— Припускаю, що заробляють. І ті, хто заробляють на інтернет-продажах, можуть мати різний рівень освіти. Коли саме ти вирішив, що здобувати вищу освіту необов'язково?

— Нещодавно. У літньому таборі у нас були бізнес-уроки та ігри. І там наводили приклади успішних людей, які не мали вищої освіти. А також розповідали, що бізнес можна починати вже з 14-15 років.

— Давись, яка штука виходить: є реальні люди, які в підлітковому віці придумали й почали свій бізнес і потім вирішили не здобувати вищої освіти, оскільки в цьому для них не було необхідності. А ти вирішив діяти у зворотному порядку: спочатку вирішив відмовитися від вищої освіти, оскільки трієш про свій бізнес, якого ще немає. Уловлюєш логіку?

— Ні...

— І я не вловлюю. Коли у тебе є здібності в чомусь одному, у тебе є варіант продовжувати розвивати цю здібність: «добре співаю — буду співати — стану співаком» або, навпаки, доповнювати одну здатність іншою: «вмію співати, навчуся ще й танцювати». А якщо здібності в тобі ще не виявлені, то відмовлятися від навчання, щоб їх виявити, якось нелогічно...

94

— А якщо я придумаю свій бізнес і почну заробляти?

— Можі ти натрапиш на конкретні труднощі й завдання, які потрібно буде вирішувати. Це змусить тебе шукати конкретні знання, використувувати чийсь досвід і приймати рішення. Можі з'являться питання про те, у кого вчитися і чого вчитися.

— Значить, знову вчитися...

— Отже, так. Деякі люди здобувають не одну освіту і не раз змінюють вид діяльності.

Як

РОЗВИТОК МОГО МОЗКУ
ВПЛИВАЄ НА БАЖАННЯ
ДІСТАВАТИ ЗАДОВОЛЕННЯ

До 14 років у мене починає змінюватися структура головного мозку, підвищується його пластичність, змінюється хімічний склад мозку, особливо в лімбічній системі — центрі позитивних емоцій і задоволення. А статеві гормони впливають на нейронні зв'язки, які синтезують дофамін (нейромедіатор і гормон). Одна з функцій дофаміну — стимуляція секреції соматотропіну (гормону росту), а інша — функція внутрішнього підкріплення, що забезпечує «систему винагороди» мозку. Саме дофамін породжує почуття задоволення.

Як це впливає на процеси мотивації та навчання в моєму підлітковому житті? Учені виявили, що дофамін у великих кількостях і природним чином виробляється під час позитивного досвіду. Наприклад, коли я їм смачну їжу, відчуваю приємні тілесні погладжування, швидко розв'язую завдання або виграю змагання і, на мою суб'єктивну думку, вважаю, що «це добре», у моєму організмі виробляється дофамін, і я дістаю задоволення. Нейробіологи експериментально довели, що навіть спогади про заохочення (похвала, приз, увагу, подарунок, хороша оцінка) можуть збільшити

рівень дофаміну, а значить, і мотивувати, щоб цей досвід повторився.

Оскільки в підлітковому віці відбувається різке збільшення дофамінових рецепторів, то всі позитивні відчуття, переживання, емоції сприймаються яскравіше, більш насичено. Я можу захоплено сміятися над дурним жартом, із задоволенням, перебиваючи одне одного, голосно обговорювати з друзями гру, без міри поглинати чіпси або шоколадки, з азартом бавитися в комп'ютерну гру. Я повторюю ті дії, які дарують мені задоволення, і можу відчувати від них залежність.

96

Батьки, це важливо знати! У всіх підлітків пік у відчутті задоволення і потребі повторювати дії, що дарують задоволення, припадає на період 14–15 років. І саме тому мені так складно буде самому відмовитися від приємних, але шкідливих, а часом і небезпечних речей: від некорисної їжі і напоїв, від комп'ютерних ігор, соцмереж, куріння, алкоголю, наркотиків. А потреба в задоволенні і винагороді, небажання відмовлятися від задоволення призводить до ризикової поведінки: перші спроби куріння чи вживання алкоголю з друзями, конфлікти з батьками через комп'ютерні ігри, спілкування в компанії з веселими, але неблагонадійними людьми, грубощі вчителям у присутності однокласників, крадіжки в супермаркеті і т. ін.

ЧОМУ

Я СПЕРЕЧАЮСЯ, СВАРЮСЯ,
ВЧИНЯЮ БЕЗРОЗСУДНО

Мрія кожного батька, щоб підліток слухав те, що йому говорять рідні, розумів важливість сказаного, спокійно реагував й самостійно виконував прохання. Цю ідеальну картинку взаємодії «батько — підліток» забезпечують два фактори. Перший — розвиток двох різних систем мозку (префронтальної кори головного мозку і лімбічної системи*).

* **Префронтальна кора** (латин. *Cortex prefrontalis*) — відділ кори великих півкуль головного мозку, що являє собою передню частину лобних часток.

Лімбічна система (від латин. *limbus* — границя, край) — сукупність ряду структур головного мозку, розташованих на обох сторонах таламуса, безпосередньо під кінцевим мозком. Огортає верхню частину стовбура головного мозку, ніби поясом, і утворює його край (лімб). Це не окрема система, але скупчення структур з кінцевого мозку, проміжного мозку (дієнцефалона) і середнього мозку (мезенцефалона).

Пубертат (від лат. *Pubertas* — статевая зрілість) — період статевого дозрівання. З огляду на значні індивідуальні відмінності, період пубертату триває від 9–10 років до 22–21 року.

І другий — те, як ці системи «домовляться між собою», тобто узгодять свою роботу. Як спритність рук залежить від розвитку правої і лівої руки окремо та їхньої узгодженості в діях, так і моя здатність до раціонального мислення, самоконтролю, саморегуляції залежить від розвитку та узгодженості двох систем головного мозку.

Чому з настанням пубертатного періоду я починаю більше сперечатися, ображатися, плакати, кричати, сваритися, бунтувати або ігнорувати? У період статевого дозрівання моя лімбічна система, що відповідає за емоційно-мотиваційну поведінку, стає більш збудливою: емоції переживаю гостріше, підвищується чутливість до зауважень і критики, зростає прагнення чуттєвого досвіду і агресивність, якщо не виходить дістати очікуване задоволення. І така моя поведінка було б нескінченною, якби це не компенсувалося активним розвитком структури префронтальної кори головного мозку, що відповідає за пізнавальні процеси (відчуття, сприйняття, увага, уява, пам'ять, мислення, мова), поведінку, оцінювання обстановки і прийняття рішень, почуття такту, контроль імпульсів.

Оскільки дії людини залежать від двох складових (інтенсивності емоцій і здатності з ними впоратися), то для мене важливо навчитися розпізнавати свої емоції й самому навчитися ними керувати.

І в цьому мені потрібна допомога дорослих. Для мене важливо, щоб:

- Мої емоції приймали батьки та дорослі в моєму оточенні.
- Не забороняли мені проявляти емоції і не знецінювали їх критикою, ігноруванням, залякуванням.
- Показували, як емоції через осмислення можна перевести в конструктивні дії.
- Помічали, заохочували, підтримували, хвалили, коли у мене виходить впоратися з емоціями й почати розумно міркувати та діяти.

Як РІСТ І РОЗВИТОК ТІЛА
ВПЛИВАЄ НА МОЮ ПОВЕДІНКУ

Дорогі батьки, зараз у моєму фізичному розвитку триває важливий період!

Як і в ранньому дитинстві, інтенсивно, але вже на новому якісному рівні продовжують формуватися мій скелет, нервова, ендокринна і серцево-судинна системи. Зовні це проявляється в моїй характерній підлітковій незграбності, у різких змінах настрою, частих скаргах на загальну слабкість або навіть на дискомфорт у серці. Одна з причин, що провокують мою емоційну нестабільність, — це

пубертатний стрибок росту. Статеві гормони стимулюють розвиток форми тіла, дозрівання репродуктивної системи й активне зростання. У хлопчиків зміни відбуваються досить плавно, цей період у них починається пізніше і триває довше, а у дівчаток розвиток починається раніше, проходить стрімко, стрибкоподібно й завершується раніше.

Якщо я хлопчик-підліток, то зі мною відбувається ось що:

100

- Збільшується кількість основного гормону, що впливає на статевий розвиток, — тестостерону.
- В 11–12 років починають збільшуватися яєчка.
- У 12–13 років починається ріст статевого члена, з'являється волосся на лобку.
- У 13 років можливий стрибок у зрості на 10–12 см.
- У 13–14 років відбувається мутація голосу.
- У 14 років виникають перші полюції (мимовільне сім'явиверження вночі і вранці, часто супроводжується еротичними сновидіннями).

- До 16 років полюції стають регулярними.
- У 14–15 років помітне зростання щитовидного хряща.
- У 14–15 років з'являються вугри, а також характерний запах поту.
- У 14–15 років з'являється овоłosіння пахвових западин.
- У 14–16 років починається овоłosіння обличчя.
- Статура починає набувати типових чоловічих ознак: стає ширшим плечовий пояс, а стегна стають вужчими, з'являються рельєфні м'язи грудей і спини, чоловіча форма сідниць.
- У 14–17 років можливе тимчасове набухання грудних залоз і сосків з подальшою пігментацією ареоли.
- У 17–18 років завершується зростання зовнішніх геніталій, хоча їх зростання можливе до 20–25 років.
- У 17–18 років триває зростання тіла.

- З 10 до 17 років (у середньому) можливе збільшення зросту тіла на 35 см і маси тіла на 34 кг.

Якщо я дівчинка-підліток, то мій розвиток відбувається таким чином:

- Основні статеві гормони, що впливають на мій статевий розвиток, — це естрогени (їх виробляють яєчники) і андрогени (їх виробляють яєчники і кора наднирників).
- У 10–11 років можливий стрибок у зрості до 10–12 см.
- З 10–11 років розширюється таз, помітно округлюються стегна й сідниці.
- У 9–10 років збільшуються молочні залози.
- У 10–11 років починається овоłosіння лобка (завершується до 14 років).
- В 11–13 років починається овоłosіння пахвових областей (завершується до 18 років).
- У 9–15 років можливе настання першої менструації (частіше настає у 12–14 років).

- У 15 років помітно розширюється таз, округлюються стегна і сідниці, збільшуються молочні залози.
- У 16–17 років завершується повний розвиток молочних залоз.
- У 16–17 років зростання припиняється.
- З 10 до 17 років (у середньому) можливе збільшення зросту тіла на 25 см і маси тіла на 25 кг.

Як ви, батьки, можете мені допомогти пройти етап інтенсивного фізичного розвитку?

Я потребую щоб ви, батьки, розповідали про те, що зі мною відбувається, показували приклад, як доглядати за собою, як користуватися засобами гігієни й косметикою. Для мене важливо, щоб ви своєю поведінкою, ставленням, словами показували, як ви радієте з того, що я расту і змінююся. З такою підтримкою мені буде легше подолати труднощі й дискомфорт мого стрибкоподібного та інтенсивного розвитку. Помічайте зміни в моєму тілі зі схваленням, навіть якщо вам щось не подобається, не поспішайте критикувати та оцінювати! Підлітковий розвиток — це як недопечений пиріг: уже йде

аромат, а для споживання ще не готовий. Мені важко приймати свою фізичну недосконалість, але ваша допомога надасть мені сил витримати цей перехідний період та зміцнить мою самооцінку.

ПОБАЖАННЯ

ПІДЛІТКА 13-14 РОКІВ БАТЬКАМ

104

Учіть мене думати
через спілкування зі мною:



- Слухайте мене, коли я розповідаю вам про свої захоплення або когось ставлю за взірця.
- Проявляйте інтерес та уточнюйте, що саме мені подобається в цій людині, які якості, здібності (талановитий, сміливий, розумний, веселий) або результат його діяльності (хороші пісні, красиві картини, екстремальні трюки).
- Навчайте мене розрізняти, де людина демонструє позитивний самовияв, а де — негативний: «Уславився, вигравши змагання або грубощами в ефірі?»

- Навчіть мене розглядати кумирів «під збільшувальним склом», щоб не ідеалізувати, а реалістично дивитися на людей: «Тобі подобаються його пісні, а що ще ти про нього знаєш? Яка він людина? Що про нього пишуть?», «Він робить талановиті шоу, але і з особистих стосунків влаштовує шоу. Чи ти хотіла б бути поруч з такою людиною?»

Навчайте мене:



- Не критикувати, а аналізувати: «У цієї людини яскравий образ, а якщо розглянути його в деталях?»
- Не ідеалізувати, а бачити переваги й недоліки в одній і тій самій людині: «Він добра людина, але при цьому дуже неохайно одягається, не стежить за собою. Отже, у тебе є вибір, що для тебе важливіше у ваших стосунках, — краса або доброта»
- Не сліпо довіряти, а перевіряти, прояснювати, уточнювати: «У соцмережах він виставляє красиві картинки, а що він пише під ними? А як відповідає на коментарі підписників? Як проявляє себе в реальних взаєминах з друзями?»
- Навчіть мене управляти своїми емоціями і приймати обдумані рішення.

- Приймайте мої емоції, розуміючи, що яскравий вияв емоцій підлітком — це вікова норма: «Я бачу, що ти засмучений результатами контрольної», «Ти злишся на мене через те, що заборонила ігри», «Тебе радують твої успіхи і засмучують успіхи подруг. Як ти думаєш, що це за почуття?»
- Не забороняйте мені проявляти емоції і не знецінюйте їх критикою, ігноруванням, залякуванням: «Ну і чого ти розридався, як маленький?», «Не розпускай нюні!», «Ти вже здорова дівка, а розридалася через дурниці», «Я не збираюся слухати твої істерики!», «Не звертай уваги на зауваження однокласників, нічого страшного не сталося!»
- Показуйте, як емоції через осмислення можна перевести в конструктивні дії: «ЕМОЦІОНУЮ (злюся, сумую, боюся, радію); потім ДУМАЮ, ЩО МОЖУ ЗРОБИТИ (формулюю у словах своє бажання, прагнення); далі МІРКУЮ ПРО НАСЛІДКИ (що буде, якщо...?); а тепер ДІЮ!
- «Ти зараз злишся на товариша і готовий наговорити йому образливих слів. Тож поміркуймо, як би ти вчинив у такій же ситуації, якби «вимкнулася» злість? Що б ти зробив? У тебе є вибір: діяти під впливом злості або розуму».

- «Ти ображаєшся на татка через заборону грати в комп'ютері більше двох годин. Так, це прикро — не отримувати того, що хочеться. Поміркуймо, чому з'явилося таке обмеження. Гра — це дуже захопливо, дуже складно зупинити себе й припинити гру. А безконтрольність формує залежність. Якщо ти сам не контролюєш свої бажання, то це зробить за тебе хтось інший. Хтось повинен взяти контроль за часом гри. Хто? Подумай, що ти можеш робити, щоб тебе менше контролювали інші люди».
- Помічайте, заохочуйте, підтримуйте, хваліть, коли у мене виходить дати раду емоціям і почати розумно міркувати й діяти. Спершу я можу тільки говорити правильні слова, але продовжувати робити, як і раніше, — не так. Покажуйте, що я правильно думаю, приймаю правильні рішення, і пропонуйте допомогу в тому, щоб втілити їх у дії: «Ти дуже переживала через оцінки з історії та сказала, що хочеш її виправити. Я рада твоєму рішенню. Як ти плануєш це зробити? Регулярно робити домашні завдання, більше читати, заучувати? Чим я можу тобі допомогти? Я можу...»
- Наберіться терпіння і пам'ятайте, що структури головного мозку (префронтальна кора головного

мозку і лімбічна система) стають більш взаємозалежними тільки близько 20 років. У міру дорослішання я почну краще контролювати свою імпульсивну поведінку, навчуся прогнозувати наслідки своїх дій, матиму кращу стійкість до стресів і буду рідше піддаватися впливу однолітків.

**Допоможіть мені
пройти всі етапи мого
фізичного розвитку**



108

- Розкажіть мені про особливості розвитку тіла і мої майбутні зміни.
- Діліться досвідом і розповідайте, як такі самі зміни відбувалися в юності з вами і як ви із цим змогли впоратися.
- Якщо ви побачили або дізналися щось про зміни в моєму тілі (поява волосся, збільшення грудей, менструації, полюції), не обговорюйте це публічно з родичами або друзями. Це дуже інтимна інформація, і публічність тут неприпустима!
- Пам'ятайте, що будь-яку зміну в моєму тілі, навіть якщо вона мені подобається і приємна (зростання грудей або полюції), а тим більше, якщо спричиняє дискомфорт (місячні або ву-

грі), я сприймаю з тривогою, розгубленістю, а часом і з соромом.

- Допомагайте і підтримуйте мене, коли зміни в моєму тілі проявляються болісно (хворобливі менструації, вугрі, слабкість).
- Навчіть користуватися спеціальними засобами гігієни, препаратами, косметикою для усунення незручностей (використання прокладок під час менструацій, антиперспірантів від запаху поту, лікувальні мазі і креми від вугрового висипу, корсет у разі ослабленого або інтенсивного зростання хребта).
- Наберіться терпіння, не зліться і не ображайтеся, коли я не приймаю ваших порад або не виконую інструкції для догляду за собою. Усе, що вимагає зусиль, правил і системності, викликає у мене відторгнення і протест, навіть якщо це стосується моєї зовнішності та гігієни. Мені, дівчинці-підлітку, здається більш важливим нафарбувати вії, ніж змінити нижню білизну. Так само хлопчикові-підлітку набагато важливіше укласти гелем для волосся вихор, ніж прийняти душ або змінити брудні шкарпетки. Але цей період «декоративного догляду за собою» в моєму житті минеться, а зіпсовані стосунки між нами буде складно відновити.

ЩО ТРЕБА ЗНАТИ БАТЬКАМ

ПРО РОЗВИТОК ПІДЛІТКА
13-14 РОКІВ

110

**Коли вас, батьки, непокоїть така
поведінка підлітка:**

- «Неможливо зрозуміти, що він говорить, про що торохтить».
- «Обманює в дрібницях».
- «Каже, що в школі все добре, а потім виявляється, що є проблеми».
- «Не хоче вчитися, до школи ходить, щоб потусуватися».
- «Не думає про вступ до ВНЗ».
- «Сперечається з учителями, конфліктує».
- «Сперечається з будь-якого приводу».
- «"Зависає" в телефоні годинами».
- «Лінується вчитися й доглядати за собою».

**З'ясуйте, що впливає
на таку поведінку:**

- Порушення моторики мовлення (квапливість, заїкання, зажовування слів).
- Несформованість свідомого регулювання своєї поведінки.
- Страх висловлювати свої думки публічно.
- Страх майбутнього.
- Страх подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод.
- Відсутність чіткої системи вимог, що регулюють поведінку.

**Дослухайтесь до того,
що найчастіше каже підліток,
що його турбує, щоб зрозуміти
причину впливу:**

- «Не можу відповідати біля дошки. Якщо я помилюся, усі будуть сміятися».
- «У нас із батьками різні уявлення про життя».
- «Я не хочу жити так, як мої батьки».
- «Я хочу сам вибирати, що мені робити».
- «Чому я повинен погоджуватися, якщо мені це не подобається?»
- «У мене є своя позиція, і я її буду відстоювати!»

- «Я знаю, що я некрасива. Я ж бачу інших і себе».
- «Я лінуюсь вчитися».

**Фокусуйте свою увагу
на цих питаннях та впливайте
на розвиток підлітка, навчаючи:**

- самостійно думати й міркувати;
- аналітичних здібностей;
- контролю і плануванню;
- ставити цілі;
- відстоювати свою точку зору;
- висловлювати гнів та інші почуття в соціально прийнятній формі;
- стверджувати свою незалежність від дорослих.

Враховуйте психологічні процеси:

- Ідентифікація з новими ролями у стосунках з однолітками та дорослими.
- Формування цінностей і системи смислів особистості.

ПІДЛІТОК 15–16 РОКІВ

СТАДІЯ «ІНДИВИДУАЛЬНОСТІ»: формування ідентичності



Розділ IV

До 15 років я вже пройшов три важливі стадії розвитку підлітка «Бути», «Робити» і «Думати».

- На стадії «Бути» я набув нового досвіду підліткового пізнання життя через фізичні відчуття.
- На стадії «Робити» я випробовував відчуття руху, дій і набув досвіду осмислення своїх вчинків.
- На стадії «Думати» я вчився самостійно думати й міркувати, обстоювати свою точку зору в різних ситуаціях, стверджувати свою незалежність від дорослих.

Тепер настав час четвертої стадії мого розвитку, коли продовжує формуватися та шукає прояву СИЛА МОЄЇ індивідуальності.

Як ФОРМУВАЛАСЯ МОЯ ІНДИВІДУАЛЬНІСТЬ У ДИТИНСТВІ

Моя індивідуальність* — це поєднання моїх анатомо-фізіологічних задатків, своєрідності психіки, результатів виховання, усього мого особистого життєвого досвіду і прийнятих мною рішень. Рішень, які

* **Індивідуальність** (від латин. *individuum* — нероздільне) — це властивість особистості відрізнятися від інших, бути неповторним, своєрідним.

я приймав переважно несвідомо, в емоційно напружених ситуаціях, але вони й надалі будуть впливати на моє життя, керувати моєю поведінкою, позначатися на стосунках з іншими людьми.

Першим яскравим і помітним етапом у розвитку моєї індивідуальності був вік від 3 до 5 років. Тоді я почав активно говорити, усвідомлювати себе як особистість, окремо від мами і тата, і дуже наполегливо заявляти про себе. Поява в моєму мовленні слова «Я» і фраз «Я хочу», «Я буду», «Я зробив», «Я можу» свідчило про те, що почала формуватися свідомо частина моєї особистості.

Як у дитячій пірамідці на стрижень з основою нанизують кільця, так і на моє усвідомлене «Я» почали нанизуватися певні властивості особистості. Ці якості формували мій індивідуальний психологічний «лик», «особу», «особистість».

З трьох років у мене з'явилася усвідомленість належності до певної статі — «Я хлопчик» або «Я дівчинка». Я практично досліджував своє тіло, порівнював його з іншими людьми і зробив свої умовиводи, хто я.

Наступним кроком у розширенні індивідуальності мого «Я» стала поява слів, які характеризують мене як особистість через опис різних якостей: «Я добрий», «Я весела», «Я сміливий хлопчик», «Я красива дівчинка».

Як у 15 років формується моя індивідуальність

Потім, порівнюючи себе з кимось, хто був для мене важливий або цікавий, я зміцнював своє «я» схожістю з авторитетами: «Я сильний, як тато», «Я, як мама, люблю порядок: складаю речі на місце», «Я, як вихователь, розповідаю правила гри». І в моїй свідомості з'явилося «Я», що володіє якимись бажаними й цінними якостями. Так я, будучи малюком, на простому, практичному рівні відкривав себе в собі і в навколишньому світі.

У 15 років я повторюю цей шлях відкриттів і конструювання свого «Я», але на більш складному, екзистенційному рівні. У мене вже з'явилися уявлення про те, що мені подобається в собі і людях, які людські якості для мене цінні, а які нестерпні. Мої дитячі фантазії бути схожим на героя мультфільму (принцесу, воїна, поні, дракона і т. ін.) уже відійшли в минуле. Зараз я порівнюю себе з реальними людьми з мого оточення, соціально популярними особистостями, героями фільмів або аніме. Порівнюю, щоб зрозуміти «хто вони» і «хто я».

Для мене настав час більш усвідомленого самовизначення й пошуку відповідей на питання:

- «Хто я є?»
- «Навіщо я є тут і зараз?»
- «У чому сенс мого життя?»
- «Навіщо мені це треба?»
- «Хто я щодо інших?»
- «Як я можу впливати на інших людей?»
- «Хто впливає на мене?»
- «Чий вплив для мене нестерпний?»
- «Хто сильніший за мене і від кого сильніший я?»
- «Кому я цікавий?»
- «Чим мені цікава інша людина?»
- «Чим я можу бути цікавий для протилежної статі?»

У 15 років я починаю міркувати й прагну знайти відповідь на життєво важливі, екзистенціальні питання:

- 1.** Власної ідентичності: «Хто я?» І «Хто я для інших?»
- 2.** Сили і впливу: «У чому моя сила?», «Хто сильніший від мене?», «На кого я можу впливати?», «Хто хоче впливати на мене?», «Що зробить мене сильнішим?»

3. Органів влади та управління: «Ким і як я можу керувати?», «Кому підкорятися, а кому не підкорятися?»
4. Статевих відмінностей: «Чим я відрізняюся від осіб протилежної статі?», «У чому переваги моєї статі?»
5. Рівності й нерівності: «Як і в чому я відчуваю рівність і нерівність з іншими?»
6. Свободи та обмежень: «Де межі моєї волі з іншими людьми?», «Що мене обмежує?»
7. Відмінності бажаного й реального: «Чи узгоджується самопрезентація людини з її вчинками?», «Я у своїх фантазіях і я в реальності».

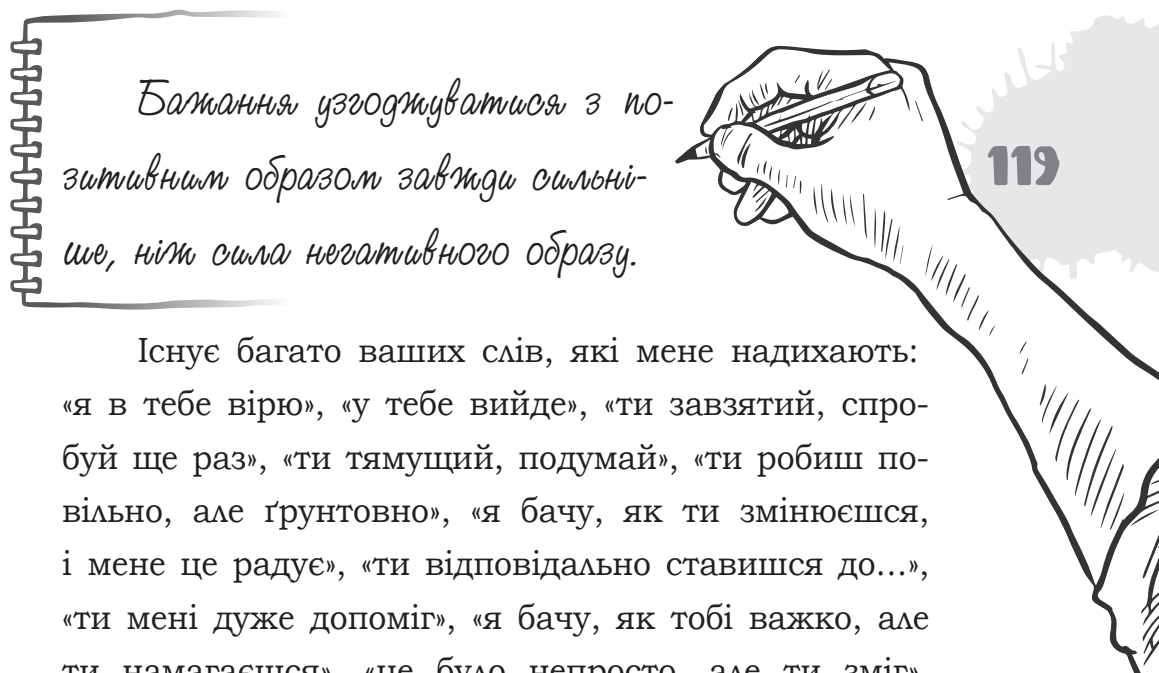
У ЧОМУ

БАТЬКИ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ
У ФОРМУВАННІ МОЄЇ ІДЕНТИЧНОСТІ

Дорогі батьки! Незважаючи на те, що я з вами сперечаюся, порушую правила, які саботую, і бунтую, я визнаю вашу владу, силу і авторитет, і для мене важливі ваші коментарі та висловлювання на

мою адресу. Для мене життєво важливо, щоб від близьких і авторитетних для мене людей я чув не тільки критичні зауваження «ти ледачий», «ти нероба», «ти неакуратний», «ти безвідповідальний», «ти безсовісний» і т. ін.

Якщо ви звернете увагу на те, що я можу, чого навчився, що виконую і в чому проявляю старанність, то у мене з'явиться бажання проявляти себе. Саме так і сформується сильне, затверджене практикою, цілісне «Я».



Бажання узгоджуватися з позитивним образом завжди сильніше, ніж сила негативного образу.

Існує багато ваших слів, які мене надихають: «я в тебе вірю», «у тебе вийде», «ти завзятий, спробуй ще раз», «ти тямущий, подумай», «ти робиш повільно, але ґрунтовно», «я бачу, як ти змінюєшся, і мене це радує», «ти відповідально ставишся до...», «ти мені дуже допоміг», «я бачу, як тобі важко, але ти намагаєшся», «це було непросто, але ти зміг». Ваші похвала, підтримка, заохочення зміцнюють моє сильне і усвідомлене «Я». Через віру і прийняття батьків я усвідомлюю своє «Я» і впевнено висуваю його іншим людям.

Як я *утверджуюсь* *у силі і впливі*

У 5 років я ставив дорослим запитання про силу і вплив: «А хто сильніший — лев або тигр?», «Хто головніший — мама чи тато?». Інтуїтивно я відчував свою силу впливу на дорослих і робив висновки, що може дозволити мама, а що дозволить бабуся. Це був вік пристосування до світу дорослих, до їхніх вимог і правил. Дорослі видавалися мені сильними і всемогутніми, що забезпечують мій захист.

120

До 15 років я маю справу з новим завданням — пристосування й виживання в середовищі майже дорослих однолітків. Батьки вже не можуть повною мірою забезпечити мені захист в конфліктах з ровесниками. Мені важливо самому відчувати свою силу й силу інших людей, вміти впливати на друзів, обстоювати свою позицію, самостверджуватися й активно проявляти себе. Мені дуже тривожно, а часом і страшно проявляти свою силу! Я не знаю напевно, якою буде відповідна реакція, до чого бути готовим. Але я ризикую і вплутуюся в суперечки й конфлікти з однокласниками, вчителями, родичами. Саме в таких словесних сварках, бійках я і починаю відчувати свою силу, силу впливу моїх слів і дій на інших людей. Мої нескінченні розмови

по телефону, сварки, образи, з'ясування стосунків із друзями — це практичне випробування моєї сили і впливу.

*Дорогі батьки! Мені потрібна
ваша мудра підтримка моєї сили
й розумне пояснення, як і на що
я можу впливати.*



Як я борюсь за свободу без обмежень

До 15 років у мене вже сформувалося власне уявлення про будову навколишнього світу, уявлення про те, як я хочу почуватися в цьому світі, про свої потреби, накопичилося багато енергії і бажання відстоювати свою позицію. Для мене одна з важливих характеристик дорослості — це свобода самому вирішувати, що, коли і як робити. І я починаю активну боротьбу за здатність до самовизначення у своїх діях. Для мене вільна людина — це той, хто діє без примусу, з огляду на свою натуру або роблячи самостійний свідомий вибір. Але, бажаючи дістати саме таку свободу, я ще не зрозумів, на чому ґрунтується така свобода і як її досягають.

Тато і мама, саме ви можете мені показати, що свобода завжди пов'язана з волею, вибором, відповідальністю й моральністю, і навчити мене бути вільним, а саме:

1. Усвідомлювати свої бажання: «Чого я хочу?»
2. Визначати самому: «Що для цього я повинен зробити?»
3. Розподіляти покроково або операційно свої дії.
4. Концентрувати зусилля на досягненні мети або відмовитися від неї заради альтернативних цінностей.

Я мрію про свободу без зовнішніх обмежень у вигляді ваших заборон, правил і норм. Я зляся на зовнішній контроль і бунтую щоразу, коли ви нагадуєте мені про порядок, правила, обіцянки.

Я не усвідомлюю, що зовнішній контроль можна замінити тільки самоконтролем, а справжня свобода — це усвідомлене самоврядування.

Вітрильник у морі вільно ковзає по хвилях тільки в тому випадку, коли капітан керує вітрилами, а не віддає управління вітру. Поки я бачу тільки легкість і ковзання у свободі, але не усвідомлюю відповідальності, вміння, знання й самодисципліни капітана.

Єгор, 15 років:

— У чому ти почувався невільним?

— Мата мене весь час виховує.

— Як це відбувається? Наведи приклад.

— Іду поруч з нею, їм морозиво, доїдаю, шукаю очима куди б викинути обгортку. Тут же мата видає: «Не викидай! Давай мені!»

— У чому ти почувався невільним?

— Вона вже вирішила, що я збираюся викинути обгортку просто так! Я що, свиня?! Або не можу сам знайти урну?

— Можливо, колись ти так і робив в її присутності?

— Ну, робив, так що мене тепер весь час контролювати?

— Значить, зараз ти можеш сам себе контролювати, куди викидати сміття, і не потребуєш зовнішнього контролю?

— Так.



— А чи є ще ситуації, де ти сам себе чудово контролюєш?

— Так. Я без нагадувань батьків ходжу на тренування, чищу зуби, йду в душ.

— А раніше тобі про це нагадували?

— Так.

— Виходить, що там, де ти сам себе почав контролювати, і закінчилося виховання батьків.

— Схоже на те... Але папірці я теж вже не кидаю повз урни, а мама мене виховує.

— Можливо, вона не помітила, що ти прийняв рішення «не бути свинєю» і став сам себе контролювати? Ви можете про це поговорити?

— Так. І що я їй скажу? «Мамто, не виховуй мене. Я вже великий»?

— Ти можеш попросити маму не контролювати тебе там, де ти сам себе контролюєш, і це у тебе добре виходить. Наведи приклади, де ти справлявся з труднощами без батьківського контролю.

— Думаєте, це допоможе?

— Думаю, що якщо про це говорити, а потім підтверджувати вчинками, то батькам буде не так тривожно знизити контроль.

ЧОМУ

Я МОЖУ ПОЧАТИ
БРЕХАТИ Й КРАСТИ

З неприємними ситуаціями, коли я брав речі, що не належали мені, ви, батьки, вже мали справу. У три роки я брав те, що мені подобалося, і був упевнений, що так можна. І вам довелося показувати мені кордони між моїм «Я» і «Я» іншої людини, розуміти засади власності «моє» і «не моє», вчити мене берегти «своє» і просити «чуже».

У сім років була друга хвиля «привласнення чужого», але мотиви були вже інші:

- Бажання хоча б тимчасово володіти таким привабливим предметом — «Візьму ненадовго пограти або відчути власну значимість».
- Прояв агресії до того, у кого я крав речі, — «Не можу відкрито покарати кривдника, тоді візьму його річ, нехай пошукає, постраждає».

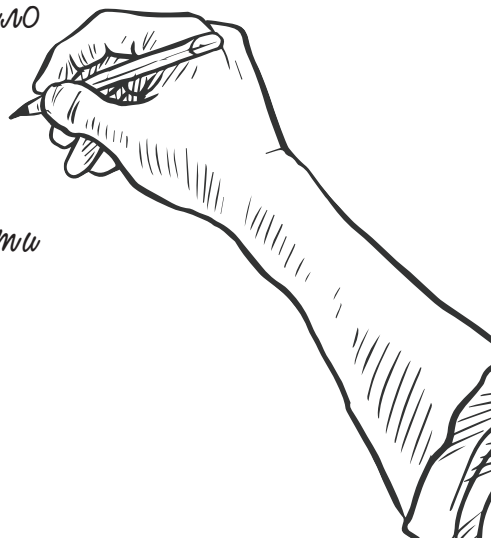
- Неусвідомлений спосіб привернути до себе увагу батьків — «Ви занадто опікуєтесь з'ясуванням стосунків між собою, а тепер вам доведеться звернути увагу на мене, моє виховання, думати про мене, розмовляти зі мною».
- Несформоване відчуття власності — «У нашій родині всі можуть без дозволу брати мої речі, віддавати мою улюблену одяг або іграшки когось. Значить, і я можу так само вчиняти з іншими людьми».
- Приклад родичів, які беруть чуже, але виправдовують тим, що «зараз це можна» або «поки ніхто не бачить».

У 15 років у мотивах крадіжки з'являються ще й інші причини. Якщо в дошкільному віці і молодшому шкільному віці моральні та поведінкові норми я сприймав від конкретних людей: батьків, родичів, вчителів, тобто персоніфіковано, то в підлітковому віці я починаю більше орієнтуватися на соціальні норми тих груп, у які я потрапляю. Так, у школі я можу долучатися до колективного протистояння вчителів або прогулів, на тренуваннях — до змагання і конкуренції, у компаніях — до експериментів з курінням або алкоголем, змагання у фінансовій спроможності або лихослів'ї.

І тепер злодійство та крадіжки можуть стати для мене ще одним зі способів утвердитися в групі підлітків, дістати схвалення й визнання моєї сміливості та винахідливості. Я можу на спір з приятелями спробувати винести з магазину неоплачений товар або взяти залишену без нагляду річ. Щоб демонстративно витратити гроші перед друзями або похвалитися, що непогано заробляю на комп'ютерних іграх, я можу взяти гроші в гаманці у когось із батьків, а можливо, і приховані бабусею заощадження.

Але частіше саме в 15 років я можу почати брехати й красти, щоб дізнатися: «А що ж трапиться якщо я це зроблю?» Азарт, бажання випробувати себе, ризик, відчуття переваги, позерство, спосіб проявити хоробрість — це те, що може штовхати мене на злодійство і брехню. Для мене злодійство — швидше випробування своєї сили, кмітливості, спритності, здатності перевершити дорослого. Але

Мато і тата, якщо вам стало відомо про те, що я скоїв крадіжку, не поспішайте одразу ж називати мене злодієм, фізично карати або відкидати у спілкуванні.



навіть після «вдало проведеної операції» та ейфорії успіху у мене всередині триває боротьба тих моральних норм, які були колись закладені вами, батьки, і новим злодійським досвідом.

Не відокремлюйте мене від себе, не відкидайте і не протиставляйте собі: «Ти не наш син», «У нас злодіїв у роду не було!», «Ми чесні люди, а ти нас зганьбив!», «Ти злодій, і нам з тобою нема про що говорити». Це не тільки відокремить мене від тих моральних норм, які ви прищеплювали з дитинства, але й відверне від вас, близьких мені людей.

Відокремте мене від брехні і злодійства, а не від себе. Покажіть мені свою віру, надію та любов. Віру в те, що кращого, чесного, правдивого в мені більше, ніж брехні. Надію на те, що це ситуативний, імпульсивний, необачний вчинок. Проявіть любов терплячу, мудру, таку, що все прощає. Прийміть любов справедливу, відповідальну, постійну. «Ти наш син, ми вчили тебе іншого, але ти спробував вкрати. Що нового ти для себе дізнався? Що тобі це дало? Як ти відчуваєшся тепер?», «Ми дуже засмучені, нам гірко, прикро, ми сердилося... Ми не розуміємо, чому це сталося. Ти можеш нам пояснити, чому ти зробив такий вибір — взяти чужу річ?»

Хай як би я пручався, сперечався, ображався або брехав, ви для мене завжди залишаєтеся

найважливішими людьми в моєму житті, і я боюся втратити вашу повагу, довіру, увагу і любов. Я можу прийняти й пережити покарання, розуміючи, що воно заслужене і не варто ображатися на вас. Але не зможу без наслідків для наших стосунків перенести образи, фізичне насильство, відкидання.

Як я усвідомлюю свою сексуальність

Секс, сексуальність — це привабливі слова, про які я дізнаюся ще в молодшому шкільному віці. Перегляд фільмів з відвертими сценами, розмови з однолітками, а пізніше і доступність інформації в інтернеті ознайомлюють мене із сексом спершу на початковому примітивному рівні. А далі я починаю збирати інформацію самостійно. Уже до завершення початкової школи я маю уявлення про те, що таке порнографія, секс по телефону, що можуть робити люди в ліжку, як і звідки з'являються діти. Я вже вивчив свої геніталії і знаю, що певними діями можна дарувати собі тілесне задоволення, яке за рівнем насолоди перевершує інші радощі життя. Але все це дослідження сексу відбувалося з цікавості, а збудження підтримувалося переважно інтригою, таємницею, недоступністю.

Після настання пубертатного періоду, тобто коли гормональний фон підвищується і проявляється імпульсивно, зростає загальна активність підлітка, котра стимулює різні види поведінки, спрямовані на отримання винагороди, задоволення, визнання. Тому моє ставлення до сексу та сексуальної близькості змінюється: мною рухає не стільки цікавість, скільки очікування задоволення. Люди протилежної статі стають сексуально привабливими, і тепер мене збуджує власне очікування тілесного контакту. А перші інтимні дотики, поцілунки, обійми спричиняють бурю емоцій! Гормон дофамін сигналізує мозку про приємний досвід і спонукає повторити цей досвід.

В ідеалі мої стосунки з підлітком протилежної статі можуть розвиватися поступово, переходячи від симпатії до закоханості. Тоді ми в парі проходимо період залицяння, близького знайомства одне з одним, знаходимо спільні інтереси, вчимося піклуватися одне про одного і прояснюємо неузгодженості та розбіжності. Ми вчимося приймати відмінності в характерах, індивідуальні особливості та потреби. У таких стосунках моя сексуальність буде однією із властивостей особистості, що доповнює мою ідентичність.

Але, на жаль, такі стосунки трапляються не часто. Адже обидва підлітки скоріше будуть прагнути швидко дістати задоволення від спілкування і фі-

зичного контакту. Тому дружба підлітків часто закінчується сексуальною близькістю. І якщо сімейні цінності, правила і виховання не утримують мене, підлітка, у певних моральних нормах чи не нагадують про відповідальність та наслідки, то найімовірніше, що юнацька закоханість перейде в сексуальну близькість.

Найчастіше ранній підлітковий секс — це задоволення якихось потреб, які не були задоволені іншими людьми або іншим чином.

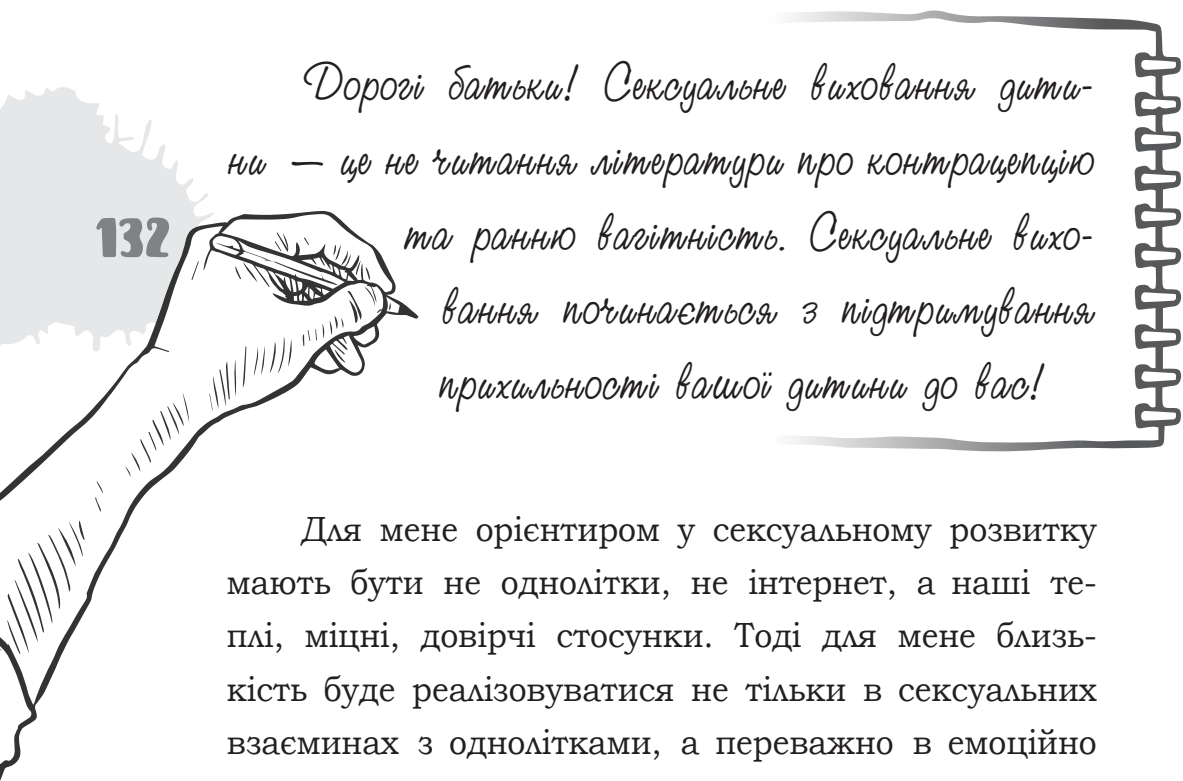
Що спонукає підлітка до ранніх сексуальних стосунків? Це може бути:

- потреба бути бажаним;
- потреба в статусі і визнанні;
- потреба встановити з кимось особливі взаємини;
- бажання використовувати секс як панування над іншим;
- потреба в підпорядкуванні комусь;
- бажання догодити;
- втеча від нудьги;
- втеча від самотності;
- відсутність внутрішніх кордонів і нездатність сказати «ні»;
- бажання мати досвід інтимної близькості;
- підтвердження власної привабливості;
- примітивна прихильність;
- бажання прив'язати до себе.

І значно рідше секс в підлітковому віці є проявом любові і справжньої близькості.

Для мене, підлітка, сексуальний досвід без близькості, без справжньої зрілості почуттів, без відповідальності за наслідки — це наслідок того, що моя потреба в прихильності не була задоволена. І я шукаю інших способів її задовольнити. Така незадоволеність може штовхати мене в нові обійми.

132



Дорогі батьки! Сексуальне виховання дитини — це не читання літератури про контрацепцію та ранню вагітність. Сексуальне виховання починається з підтримування прихильності вашої дитини до вас!

Для мене орієнтиром у сексуальному розвитку мають бути не однолітки, не інтернет, а наші теплі, міцні, довірчі стосунки. Тоді для мене близькість буде реалізовуватися не тільки в сексуальних взаєминах з однолітками, а переважно в емоційно здорових стосунках з тими, хто поряд. А час для сексуальної близькості буде вибрано, коли особистісна і фізична зрілість досягнуть своєї повноти й термінів.

ПОВАЖАННЯ

ПІДЛІТКА 15-16 РОКІВ БАТЬКАМ

Розвивайте та коригуйте
мої силу та вплив



- Не поспішайте одразу ж давати мені поради й відповіді, коли я приходжу до вас поділитися своїми переживаннями про сварку з другом або конфлікт з учителем.
- Навчіть мене міркувати й аналізувати ситуацію, покажіть, що в цій ситуації я можу змінити, а на що я не можу впливати.
- Навчайте мене порівнювати свої сили і вчитися їх нарощувати:
 - «Зараз ти можеш попросити, а вимагати ти зможеш за таких обставин...»
 - «Є правила, які потрібно приймати без обговорення, а є ситуації, де потрібно говорити й обстоювати свою позицію».
 - «Я бачу, що твій друг на тебе впливає, ти почав із ним прогулювати уроки. У тебе не вистачає сил не піддаватися його впливу? Спробуй на нього вплинути так, щоб він почав відвідувати всі уроки. Прояви свою силу, подивися, наскільки він буде схильний до твого впливу».

Дайте мне правильное уявлення про свободу



- Покажіть мені, що єдино правильний спосіб дістати свободу — це взяти відповідальність самому себе контролювати.
- Заохочуйте та підтримуйте мою самостійність, відповідальне ставлення, правильні рішення й висновки.
- Зміцнюйте моє право у прийнятті рішень і заохочуйте, коли я досягаю поставлених цілей, вчиняю морально правильно.
- Навчіть мене не чіплятися за негативну «свободу від чогось»: від батьків, від учителів, від чужої думки, критики, неприйняття і т. ін.
- Покажіть, що важливіше формувати позитивну «свободу для...»: досягнення своїх цілей, творчості, розвитку своїх здібностей, зміни навколишньої дійсності.

Допоможіть мне подолати спокусу крадіяства



- Покажіть свою тверду моральну позицію: «Крадіжка для нас у родині є неприпустимою».
- Розберіться, з'ясуйте причину крадіжки: «Що спонукало тебе вкрати?»
- Відокремте вчинок від особистості: «Ти розумний, здібний хлопець, а вчинив протизаконно»,

«Ти добра дівчинка, але взяла чужу річ, а це неприпустимо».

- Не тисніть на почуття сорому: «Як тобі не соромно!»
- Не відокремлюйте мене від себе і від родини: «Ти мені не дочка», «У нашій родині тобі не місце, збирайся в інтернат».
- Розкажіть про наслідки протизаконного вчинку, адміністративну та кримінальну відповідальність.
- Наполягайте на відшкодуванні шкоди: «Ти розтратив чужі гроші. Тепер потрібно відшкодувати збиток. Як ти пропонуєш це зробити?»
- Не афішуюте перед усіма родичами і знайомими, що я вчинив непорядно. Я дістав свій досвід викриття, пройшов моральний урок і зробив висновки. Збережіть цей негативний досвід між нами. Захистіть мене й наші стосунки своєю довірою.

ЩО ТРЕБА ЗНАТИ БАТЬКАМ

ПРО РОЗВИТОК ПІДЛІТКА
15-16 РОКІВ

136

**Коли вас, батьки, непокоїть така
поведінка підлітка:**

- «Сперечається з будь-якого приводу».
- «Не слухає, коли щось говоримо».
- «Обіцяє прийти вчасно і не виконує обіцянки».
- «Неможливо домовитися».
- «Сперечається, поки я не зриваюся на крик».
- «У голові сама любов. А навчання вже не обходить».
- «Зачиняється в кімнаті і не виходить».
- «Психує через будь-яку невдачу».
- «Страждає через сварки з подругою, як ніби хтось помер».
- «Постійне спілкування в соцмережах».
- «Нахабніє».

- «Використовує нецензурну лексику».
- «Не думає про майбутнє. Навчається час від часу».

**З'ясуйте, що впливає
на таку поведінку:**

- Страх самостверджуватися.
- Страх робити вибір.
- Страх брати на себе відповідальність.
- Несформована моральна позиція.
- Слабкі вольові навички.
- Гормональні скачки у зростанні й розвитку.
- Емоційність.
- Імпульсивність.
- Бажання утвердитися в групі підлітків.
- Прагнення перевершити дорослого й випробувати себе.

**Дослухайтесь до того, що найчастіше
каже ваш підліток, що його турбує,
щоб зрозуміти причину впливу:**

- «На мою думку не зважають».
- «Я теж людина. Чому мою думку не враховують?»
- «Мені зле, коли зі мною не хочуть спілкуватися».
- «Я гірший за інших».
- «У мене негарна фігура (ніс, вуха, волосся...)».
- «Я потвора».

- «Усі інші красивіші (стрункіші, худіші, розумніші...)».
- «Вони не хочуть зі мною спілкуватися».
- «Мене не чують».
- «Я не цікавий для протилежної статі».
- «На мене тиснуть батьки».
- «Краще “відморозитись”, ніж сперечатися».
- «Я не знаю, ким я хочу бути. Хочу бути багатим та успішним».

Фокусуйте свою увагу на цих питаннях та впливайте на розвиток підлітка, навчаючи:

- розмірковувати про себе, про інших людей, про устрій світу, «філософувати»;
- визначати свої силу і вплив;
- стверджувати свою владу та управління іншими;
- досліджувати статеві відмінності;
- розмірковувати про рівність і нерівність;
- розширювати свою свободу і приймати обмеження;
- самотійно розв'язувати складні проблеми.

Враховуйте психологічні процеси:

- Пошук власної ідентичності.
- Усвідомлення відмінності бажаного й реального.
- Відділення від батьків через пошук власних бажань, уподобань, рішень.

Післямова

Дорогі батьки!

Я знаю, що ви мене любите. І вас турбує моє майбутнє і те, що зі мною відбувається зараз. Я дуже ціную вашу турботу, увагу, працю й переживання, але не завжди можу це вам показати. Я егоїстично користуюся тим, що ви мені даєте, але пручаюся вашому управлінню. Мені одночасно хочеться бути і дорослим, незалежним, і маленьким, що потребує турботи. Я суперечливий у своїх словах, вчинках, обіцянках і рішеннях. Я злюся, влаштовую істерики, скаржуся, бунтую. Я расту. Це так складно, страшно, але так бажано й здорово!

Я знаю, що вам зараз складно. Складно вирішувати свої життєві завдання і знаходити спільну мову зі мною. Я спантеличую вас своїми вчинками, дратую своїм саботажем, лякаю своїми захопленнями, нервую ставленням до навчання й порядку в будинку.

Мені теж важко з вами. Ви часто буваєте втомленими після роботи, роздратованими сімейними негараздами або фінансовими труднощами, скривдженими кимось іншим і зануреними в чужі проблеми. І мені буває складно довіритися вам, складно розділити з вами свої переживання.

Але я щиро впевнений, що МИ разом зможемо пережити мій важкий підлітковий період, тому що у вас є ВІРА, ЛЮБОВ і СИЛА БАТЬКІВ! ВІРА в розумне, добре, чесне, справжнє у своїй дитині, ЛЮБОВ, яка покриває будь-яку недосконалість, незрілість, недоліки сина або дочки і СИЛА батьківських мудрості, знань і досвіду.

З вірою у вас, любов'ю та довірою
ВАШ ПІДЛІТОК

Джереда

1. *Арнхильд Лаувенг. Нечто совсем иное. Подростки и психическое здоровье* / пер. с норвежск. С. Высоцкой. — Самара : ИД «Бахрах-М», 2014. — 320 с.
2. *Гордон Ньюфилд, Габар Мате. Не упускайте своих детей* / пер. с англ. Е. Петровой, А. Абрамовой. — 2-е изд., испр. — М. : Ресурс, 2012. — 384 с.
3. *Лоуренс Стейнберг. Переходный возраст. Не упустите момент* / пер. с англ. Ю. Константиновой. — М. : Манн, Иванов и Фебер, 2017. — 304 с.
4. *Памела Левин. Циклы силы. Стадии развития ребёнка и человека* / пер. с англ. Д. Касьянова. — СПб. : Метанойя, 2017. — 317 с.
5. *Франсуаза Дольто, Катрин Дольто, Коlette Першминье. Разговор с подростками, или Комплекс омара.* — СПб. : Вектор, 2015. — 192 с.
6. *Эрик Берн. Люди, которые играют в игры* / пер. с англ. А. Грузберга. — М. : Издательство «Э», 2017. — 608 с.

Бажаєте отримувати якнайбільше корисних порад з гармонійного виховання дитини?

Тоді приєднуйтесь до наших спільнот у соціальних мережах!



Ми у Facebook:

www.facebook.com/4mamasbook



Ми в Instagram:

www.instagram.com/4mamasclub

Які цікавинки чекають на вас:

- практичні поради від досвідчених психологів-практиків та педагогів;
- корисні ігри для розвитку дитини;
- розумні казки для спільного читання;
- цікаві сценарії сімейних свят;
- актуальні лайфхаки для батьків;
- дотепні жарти.

Підписуйтесь на нас та виховуйте щасливих дітей разом з нами!



І ще приємний **БОНУС** від проекту «4Mamas»!

Ми даруємо саме вам безкоштовно електронну книгу
«101 спосіб показати дитині свою любов»!

Як її отримати?

Просто напишіть нам на пошту 4mamasclub@gmail.com або в соціальних мережах "Хочу безкоштовно електронну книгу". Незабаром ви отримаєте її у подарунок.

Проект «4Mamas» — це більше, ніж література для батьків!

Коли в житті жінки з'являється дитина, то її внутрішній світ змінюється. З появою малюків ми замислились про те, як підготувати їх до майбутніх випробувань та подарувати не лише щасливе дитинство, а й щасливе життя.

Більшість прочитаних нами книжок навчають дітей писати/рахувати/читати. А як щодо вмінь мислити/аналізувати/планувати своє майбутнє? Адже без цих навичок неможливо побудувати успішне майбутнє.



Так у нашому житті з'явився проект «4Mamas» — спільна дитина чотирьох успішних мам, які вірять у те, що ідеї свідомого батьківства допоможуть виховати нове покоління щасливих українців.

Ми поставили собі за мету створити книжки, зошити, плакати, які будуть інструментом для всіх дбайливих батьків у гармонійному вихованні дітей, готових до викликів сучасного світу.

До написання книжок ми залучаємо найкращих вітчизняних психологів-практиків та педагогів з багаторічним досвідом, які з радістю діляться власними вміннями з вами! А цього року ми розпочинаємо випуск ліцензованої літератури — ви першими зможете ознайомитись з найновішими трендами у вихованні.

З кожним днем до спільнот «4Mamas» у соціальних мережах долучається дедалі більше дбайливих батьків. Ми щиро тішимося кожному вашому відгуку! Кожне ваше «дякую» — наше натхнення для створення майбутніх книжок!

**Ми впевнені, що наші поради допоможуть
виховати нове покоління українців —
вільних, талановитих, щасливих,
які зможуть змінити наш світ на краще!**

Науково-популярне видання

ГРІНЧЕНКО СВІТЛАНА ОЛЕКСІЇВНА

Я ПІДЛІТОК.

ВІДВЕРТА РОЗМОВА З БАТЬКАМИ

Головний редактор *Н. Ф. Юрченко*

Відповідальний за видання *Ю. М. Афанасенко*

Технічний редактор *Є. С. Островський*

Ілюстрації *О. С. Іванова*

Коректор *О. М. Журенко*

Підп. до друку 28.01.2019. Формат 60×90/16.

Папір офсет. Гарнітура Бук Мен Олд. Друк офсет.

Ум. друк. арк. 9. Зам. № 2001213.

ТОВ «Видавнича група «Основа»».

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК No 6058 від 01.03.2018 р.

Україна, 61001 Харків, вул. Плеханівська, 66.

Тел. (057) 731-96-34

E-mail: office1@osnova.com.ua

osnova.com.ua

book.osnova.com.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6058 від 01.03.2018 р.

Телефон для замовлення: 0-800-505-212

(Безкоштовно з мобільних та стаціонарних телефонів України)