

ЗМІСТ

РОЗДІЛ I. Підліток 10–11 років.

Стадія «Бути»: сила бути	5
Як я з дитини перетворююся на підлітка	7
Як я відчуваю новий етап життя	8
Як, навіщо й чому я проявляю себе тілесно	10
Як я куштую світ на смак	12
Як я потребую безпеки	13
Як я потребую щирої прихильності батьків	14
Як я потребую безпечного змагання	15
Як і чого я боюсь, і чим мої страхи відрізняються від ваших, батьківських	16
Побажання підлітка 10–11 років до батьків	22
Що мають знати батьки про розвиток підлітка 10–11 років	28

РОЗДІЛ II. Підліток 12–13 років.

Стадія «Робити»: пізнання через дії	31
Як я опановую дорослий світ	32
Чому я так бездумно експериментую	35
Де моя голова і чим вона зайнята	36
Як я відчуваю та розумію час	39
Як я використовую час сну	40
Як я вчуся грати в «дорослі ігри»	43
Кого я потребую	49
Хто кого?	52
Коли щось пішло не так	54
У Королівстві кривих дзеркал	57
Як у стосунках я навчаюся стосунків	63
Побажання підлітка 12–13 років до батьків	66
Що мають знати батьки про розвиток підлітка 12–13 років	71

РОЗДІЛ III. Підліток 13–14 років.

Стадія «Думати»:

формування здатності мислити	73
Як змінюється моє мислення в підлітковому віці	74
Що впливає на мою здатність мислити	75
Чому мені складно мислити «по-дорослому»	77
«Клаптикове мислення», або Звідки думки беруться	79
Як розвиток мого мозку впливає на прагнення відчувати задоволення	84
Чому я сперечаюся, сварюся, дію безрозсудно	86
Як розвиток тіла впливає на мою поведінку	88
Побажання підлітка 13–14 років до батьків	90
Що мають знати батьки про розвиток підлітка 13–14 років	95

РОЗДІЛ IV. Підліток 15–16 років.

Стадія «Індивідуальності»:

формування ідентичності	99
Як формувалася моя індивідуальність у дитинстві	100
Як у 15 років формується моя індивідуальність	102
Чим батьки можуть допомогти у формуванні моєї ідентичності	104
Як я утверджуюсь у силі й впливі	105
Як я борюся за свободу без обмежень	106
Чому я можу почати брехати й красти	110
Як я усвідомлюю свою сексуальність	113
Побажання підлітка 15–16 років до батьків	117
Що мають знати батьки про розвиток підлітка 15–16 років	120

ПІСЛЯМОВА	123
----------------------------	------------

ДОРОГІ БАТЬКИ!

Між нами часто виникають розбіжності, суперечки, сварки. Іноді ми аж так не розуміємо одне одного, що вдаємося до горлання і криків. Я хочу розповісти, як я сприймаю реальність, чому мені складно розуміти вас і дослухатися до порад, чому необхідно бунтувати й не підкорятися, експериментувати й ризикувати.

Я люблю вас, мої рідні, хоча й завдаю стільки клопоту, тривоги, а іноді болю. Але тільки в такий спосіб я можу дізнатися, як формуються стосунки між людьми, як улаштований цей світ.

Ця книга є спробою відкрити вам незрозумілий і складний світ підлітка. Він нібито нелогічний, сповнений хаосу й непередбачуваних емоцій, але насправді має свою закономірність, певну впорядкованість.

Я розповім вам про те, що відчуваю, що роблю, про що думаю чи не думаю на кожному новому етапі свого розвитку. Маю надію, що це допоможе нам знайти спільну мову й порозумітися.

Підліток, який щиро вас любить

РОЗДІЛ I

спритності, здатності ризикувати. Мені важливо робити щось разом із батьками: їздити на велосипедах, кататися на лижах, збирати гриби, ходити в похід, мити автівку, поливати дерева в саду, стригти моріжок. Важливо змагатися, відчуваючи фізичне навантаження.

Важливо програвати й перемагати, підтримуючи міцний зв'язок із батьками!

ЯК І ЧОГО Я БОЮСЬ, І ЧИМ МОЇ СТРАХИ ВІДРІЗНЯЮТЬСЯ ВІД ВАШИХ, БАТЬКІВСЬКИХ

Я знаю, що часто вас, батьків, не влаштовує моя поведінка. Вона справді не завжди бездоганна. Але коли я регулярно вчиняю так само, вас починає це дратувати: ви нервуєтеся, лаєте мене, сваритеся між собою. Я теж на вас злюся, ображаюся! Але десь у глибині душі розумію, що в чомусь ви маєте рацію. Я розумію, що ваше роздратування спричиняють побоювання втратити контроль над моїм вихованням і тривога про моє майбутнє. Ви дуже хочете, щоб із мене вийшло щось путнє, щоб я виріс «нормальною людиною», «зміг себе забезпечувати» і «чогось досягти в житті». Тому заледве я роблю щось урозріз із вашою схемою виховання, ви починаєте «пророкувати».

Ваше «пророцтво» подібне до вироку: *«Ти регулярно не робиш або НЕ доробляєш домашні завдання! Не буде знань. Ти не здаси ЗНО. Чи не вступиш до ВНЗ, а отже, не знайдеш хорошої роботи. Не зможеш себе забезпечувати. Будеш неуспішним, нещасним, бідним і т. ін.»*. І потім варіанти: *«станеш двірником, бомжем, алкоголіком, наркоманом...»*. Зрозуміло, що ваші побоювання підкріплені реальними життєвими уроками й досвідом. І якби я розумів, що вас просто налякали мої «подвиги» і непослух, я б не ображався і не злився. Але мені в 10–11 років теж страшно! Хоча боюся я зовсім іншого. І тому часто ми не розуміємо одне одного і не готові почути, прийняти й щось змінити. Спробуймо розібратися в цьому питанні.

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

- ⊙ *«Не хоче вчитися».*
- ⊙ *«Не слухається дорослих. Треба сто разів поєторювати те саме».*
- ⊙ *«Хитрує. 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».*

Спершу — вислухати, прийняти й розділити емоції, а потім — запропонувати й дати щось своє.

Я не можу сприймати важливу інформацію, щось нове доти, доки не звільнюся від цього нестерпного тягаря. Щоб щось узяти, потрібні вільні руки. Щоб змінилося моє сприйняття реальності, мені треба спершу позбавитися усього, що непокоїть і мучить.

Навчити мене чуйності, уважності й рішучості можуть тільки практичні уроки вашого слухання, співпереживання та підтримки, а не лекції на кшталт «це не важливо, минеться, забудь, не переймайся».

ПОБАЖАННЯ ПІДЛІТКА 10–11 РОКІВ ДО БАТЬКІВ

Забезпечуйте мені теплий фізичний контакт:

- ⊙ беріть на ручки;
- ⊙ садіть на коліна;
- ⊙ влаштовуйте обійманці;
- ⊙ гладьте мене;
- ⊙ робіть масаж;
- ⊙ чухайте;
- ⊙ дозволяйте валятися разом із вами на дивані.

Пам'ятайте: незабаром усі ці «телячі ніжності» припиняться! З моєї ініціативи. Ви будете нудьгувати й намагатиметеся мене обійняти, поцілувати. Але ці вияви любові вже будуть не надто важливими й потрібними. І я опиратимуся, злитимуся й відштовхуватиму вас. Я буду соромитися такої близькості, відсторонюючись. Адже в мені почне пробуджуватися сексуальність, і я не знатиму, що з цим робити. Мені буде складно розрізнити поцілунок безумовної любові, поцілунок-ритуал під час прощання та сексуальний поцілунок. Якийсь час я ще вчитимуся розрізняти, пізнаючи себе та інших, мої мотиви, бажання та інших людей. Я ще потребую відчуття тілесної близькості з рідними людьми і з тими, хто для мене безпечний. І якщо вдома я не зможу отримати те, чого потребую, то шукатиму такого контакту деінде...

Говоріть мені слова любові й прихильності:

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

ЯК У 15 РОКІВ ФОРМУЄТЬСЯ МОЯ ІНДИВІДУАЛЬНІСТЬ

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

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

- ⊙ *«Хто я є?».*
- ⊙ *«Навіщо я є тут і зараз?».*
- ⊙ *«У чому сенс мого життя?».*
- ⊙ *«Навіщо мені це треба?».*
- ⊙ *«Хто я для інших?».*
- ⊙ *«Як я можу впливати на інших людей?».*
- ⊙ *«Хто впливає на мене?».*
- ⊙ *«Чий вплив для мене нестерпний?».*
- ⊙ *«Хто сильніший за мене і за 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, екзистенційні питання:

- ⊙ Власної ідентичності: *«Хто я?»* і *«Хто я для інших?»*.
- ⊙ Сили й впливу: *«У чому моя сила?»*, *«Хто сильніший за мене?»*, *«На кого я можу впливати?»*, *«Хто хоче впливати на мене?»*, *«Що зробить мене сильнішим?»*.
- ⊙ Органів влади та керування: *«Ким і як я можу керувати?»*, *«Кому підкорятися, а кому не підкорятися?»*.
- ⊙ Статевих відмінностей: *«Чим я відрізняюся від осіб протилежної статі?»*, *«У чому переваги моєї статі?»*.
- ⊙ Рівності й нерівності: *«Як і в чому я відчуваю рівність і нерівність з іншими?»*.
- ⊙ Свободи та обмежень: *«Де межі моєї свободи?»*, *«Що мене обмежує?»*.
- ⊙ Відмінності між бажаним і реальним: *«Чи узгоджується самопрезентація людини з її вчинками?»*, *«Я у своїх фантазіях і я в реальності»*.