

# Підлітковий вік: іспит складено!



## Підлітковий вік – з ним може бути складно.



Для початку хочемо сказати: це нормально та закономірно, адже підлітковий вік – це вік стрімких змін та викликів.

Тут вже має стати легше 😊

Людина у процесі дорослішання проходить певні етапи розвитку, і кожен новий етап ставить певні задачі, які вона має виконати.

---

Підлітковий вік – це випускний іспит з дитинства у доросле життя, який потрібно скласти.

---

Ставки достатньо високі, тож необхідно готуватися. Причому готуватися мають як діти, так і дорослі. І що раніше – тим краще.

Оскільки цей буклет – для дорослих, тут ми розкажемо, що необхідно знати вам, дорослим, про підлітковий вік, та попросимо пригадати себе у цьому віці (адже є що пригадати).



*Пригадайте та запишіть декілька успішних подій, надзвичайних історій, які з вами сталися у вашому підлітковому віці, і якими ви пишаєтеся. Також запишіть, як відреагували на них ваші батьки? А як би ви хотіли, щоб на них відреагували ваші батьки?*

Успішні історії, події підліткового віку, якими Ви пишаєтеся	Як на них відреагували батьки?	Як би Ви хотіли, щоб на них відреагували батьки?
--	--------------------------------	--

.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....



*Пригадайте та запишіть декілька ризикованих ситуацій, пригод, в які ви потрапили, які мали негативні наслідки або несли ризик для вашого майбутнього, здоров'я тощо. Як на них відреагували ваші батьки? А як би ви хотіли, щоб вони на них відреагували?*

Ризиковані ситуації, пригод, в які Ви потрапили та які були небезпечними	Як на них відреагували батьки? Чи знали про це?	Як би Ви хотіли, щоб на них відреагували батьки?
--	--	--

.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

Подумайте над результатами заповнення цих таблиць.

Ми швидко забуваємо і знецінюємо свій підлітковий досвід та свої бажання того часу. А часто це є ключиком до розуміння наших підлітків, які потребують уваги та підтримки. Наприкінці ми ще повернемося до цих запитань.

## З чого все починається? Що таке підлітковий вік?

**Це період між дитинством та дорослим життям.**

Формально підлітковий вік починається з 10 і триває аж до 19 років. Отож, це тривалий період, під час якого ваша дитина змінюється та формується як особистість, зустрічається з новими викликами, на які часом реагує як дитина, а часом – як доросла людина.



*Як часто ви забороняли своїй дитині щось, аргументуючи: «Коли виростеш, тоді»?*

*А скільки ми часу присвятили тому, щоб пояснити дитині, що таке «вирости» та «бути дорослим/-ою»? (тільки чесно)*

Одного чудового дня підліток дивиться в дзеркало і бачить, що його тіло схоже на тіло дорослої людини.

А це означає що? **Так! Тепер все можна і головне – треба.**

## А що в цей час бачать дорослі?

Частіше за все вони бачать зміни в поведінці: «Ще вчора була чемна дитина, а сьогодні – наче підмінили».

І тут дорослому вирішувати: допомагати своїй дитині чи саботувати її спроби «дорослішання».



Якщо ви вирішили, що готові допомогти полегшити та пом'якшити перехід від дитинства до дорослого життя, то наступні поради для вас.

## Як допомогти підлітку дорослішати безпечно?

Без допомоги та підтримки дорослих цей етап буде дуже складним та болючим як для дитини, так і для батьків.

Для того, аби розуміти процес дорослішання та допомогти своїй дитині пройти його, необхідно розібратися в «екзаменаційних» білетах: зрозуміти, чому дитина поводить себе саме так, що вона має засвоїти та отримати, аби скласти цей «іспит» для вступу у доросле життя.

**То які ж экзаменаційні «білети» мають засвоїти і батьки, і діти?** Вони тісно пов'язані між собою.

## Білет №1



## Підліток має здобути більшу незалежність від батьків / осіб, які їх замінюють

Так, саме це є однією з вимог підліткового віку, і не варто сприймати її як виклик проти вас.

### Як проявляється прагнення незалежності:

- Експерименти з зовнішністю (зачіска, пірсинг, татуювання...) та одягом
- Вибір способу проведення вільного часу (як і з ким)



Підлітки відчують себе дорослими та впевнені, що тепер вони можуть все те, що й дорослі. Вони починають експериментувати та пробувати «доросле життя».

А як виглядає доросле життя в очах підлітків? Спробувати все те, що було заборонено. Тому вони можуть спробувати курити, пити алкоголь або спілкуватися, вживаючи ненормативну лексику.

Такі експерименти, переважно зникають із часом, тож батькам варто ставитися до них спокійніше. Водночас, якщо поведінка підлітка ризикована, необхідно обговорити ці ризики та встановити правила безпеки.

---

Доросле життя – це більше можливостей,  
але й відповідальності – це те, що має  
засвоїти підліток.

---

## Білет №2



## Підліток має навчитися ефективно комунікувати з однолітками

Дитина не відчуває себе на рівних у дорослому світі. Цьому є пояснення, але воно не завжди зрозуміле підлітку (адже умова була «коли виростеш?»).

Отримуючи більшу незалежність від дорослих, дитина опиняється не на одному боці з ними, а немов би навпроти.

У цій боротьбі (саме так це сприймає дитина) підліток відчуває, що у дорослих є більше прав, можливостей і впливу. Звісно, у дорослих є ще й купа обов'язків, але їх не так видно. Тоді дитина все більше шукає підтримки у середовищі однолітків, які зрозуміють, як ніхто.



**Чим складніші стосунки з дорослими – тим сильніший авторитет однолітків.** Чому? Бо «Ми» сильніше, ніж «Я» (так безпечніше). Однолітки дають безумовну підтримку (приналежність до групи «своїх»).

Спілкуючись з різними людьми, підлітки розвиваються, а батькам варто навчити їх **безпечній комунікації**.

**Підлітковий вік** – генеральна репетиція перед дорослим життям. І підлітку дійсно треба вчитися, як комунікувати на рівних з іншими людьми з позиції дорослого, відстоювати свою думку, ухвалювати рішення та реалізовувати задумане.



## Білет №3

## Підліток має навчитися обирати улюблену справу, знайти хобі

Прагнення здобути незалежність пов'язане ще й з тим, аби мати щось своє (особливе, унікальне), чого не було раніше, це підштовхує підлітка до пошуків хобі.

Підліток швидко захоплюється новою справою, для нього це надважливо, але зазвичай ці захоплення – нестійкі.

*Якщо підліток захопився грою на гітарі, то не варто купувати нову найкращу, а потім звинувачувати дитину, що вона її не використовує. Адже насправді вподобання може зникнути за тиждень.*

У цьому віці досить поширеним є ведення щоденників, складання віршів, малювання.

*Часом батьки, переслідуючи добрі наміри, починають без дозволу заглядати в особисті речі підлітка. Але такі дії порушують кордони дитини та знецінюють особистий простір. Такі дії підризвають довіру до батьків.*





## Білет №4



## Підліток має зрозуміти себе та свою сексуальність

Ця тема викликає чимало переживань як у підлітків, так і у батьків.

Батькам варто прийняти той факт, що це неминуче, і це те питання, де їм необхідно зібратися з думками та говорити зі своєю дитиною відверто.



Говорити – це означає провести не одну розмову. Говорити – це постійно отримувати нові непрості запитання у найбільш «незручний» момент і відповідати на них.

Якщо в родині тема сексу – під табу, то підлітки знайдуть відповіді на запитання, які їх цікавлять, в іншому місці. Що саме вони дізнаються і наскільки ця інформація буде корисною та достовірною, а головне – безпечною, невідомо. Якщо одного

разу батьки «відмовчаться», ця тема може залишитися закритою для них надовго.

---

Формування статевого потягу (лібідо) та пов'язане з цим підвищення цікавості підлітків до теми стосунків та сексу є закономірним і цілком природним явищем.

---

## Ключовими етапами формування лібідо у цьому віці є:

1

**Стадія платонічного кохання** – у віці 10–12 років достатньо простого спілкування з людиною, яка приваблює, визнання, усвідомлення, що підліток подобається комусь, що існують спільні секрети та інтереси. У цей період з'являється перша закоханість (а тут і перші переживання, розчарування та болісні розставання – діти дуже чутливі та потребують підтримки дорослих).

**Стадія еротичного потягу** – у дівчат триває орієнтовно з 12 до 17 (20) років; у хлопців – з 13 (14) до 15 (16) років. На цьому етапі розвивається чутливість, потреба в тактильному контакті, що має еротичний характер: важливо торкатися об'єкта своєї закоханості, тримати за руку, обіймати, цілувати.

2

У хлопців ця стадія починає формуватися дещо пізніше, ніж у дівчат, однак вони її проходять дуже швидко, переходячи до наступного етапу.

Дівчата довше залишаються на еротичній стадії, переходячи, як правило, до сексуальної, лише з початком статевого життя.

3

**Стадія сексуального (фізичного) потягу** – потреба в реалізації потягу через статевий контакт.

Тут все зрозуміло, і батькам важливо визначитися, чого вони насправді хочуть: зупинити неминуче чи поінформувати дитину, подбати про її здоров'я та запевнити у своїй підтримці за будь-яких умов.

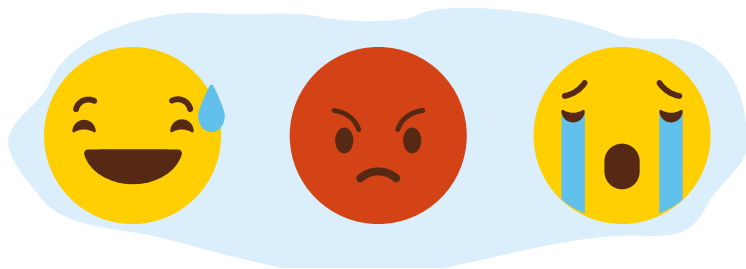
Отож, батькам варто говорити з дитиною та пояснювати як хлопцям, так і дівчатам, що таке стосунки, що таке кордони тіла та згода, як піклуватися про своє здоров'я та здоров'я партнера/партнерки, якою буває контрацепція та чому під час статевих стосунків необхідно використовувати презерватив.

---

Вік переходу від однієї стадії до іншої – орієнтовний. Тому батькам варто звертати увагу на те, що говорить дитина, як себе поводить та не залишати запитання дитини без відповідей!

---

Через гормональний сплеск, який переживає організм, для підлітків характерні різкі перепади настрою – від радості та веселощів до смутку, туги та сліз. Причому значимих причин для такої зміни настрою може й не бути.



Батькам важливо з розумінням поставитися до таких коливань настрою і не чинити тиску на дитину, не влаштовувати «допитів» щодо того, що ж з нею трапилось. Важливо проговорити дитині, що ви поруч і готові поговорити з нею, коли вона цього захоче або буде готова.



Ще однією рисою підліткового віку, яка може ускладнити «складання іспиту», є **прагнення до ризику та, так званий, комплекс невразливості (або комплекс супермена/супервумен)**.

Адже треба вибороти свою незалежність, досягти визнання у групі однолітків, сподобатися хлопцю/дівчині, показати, що «Я – можу».

Батькам варто пам'ятати, що категорична заборона будь-чого та тотальний контроль – це не вихід, адже, як правило, призводить до того, що підлітки лише майстерніше приховують свої уподобання.

Розповідати про цінність життя та здоров'я, звісно, потрібно. Але не очікуйте, що дитина одразу включить їх до переліку своїх цінностей. Пригадайте, коли про здоров'я як цінність почали міркувати ви?

---

Тож, батькам важливо ще з раннього віку дитини формувати у неї корисні захоплення, а в підлітковому віці – якомога більше спілкуватися, проводити час разом, дізнаватися про захоплення дитини та долучатися до них, за можливості, разом із підлітком.

---

# То що ж робити дорослим?

Найважливіше – це пам'ятати про те, чого потребували і проти чого повставали ви у своєму підлітковому віці, а також зважати на чотири ключові экзаменаційні «білети» і потреби цього віку.

## Основні потреби підліткового віку:

- розуміння з боку дорослих та визнання дорослими незалежності та самостійності підлітка
- повага дорослих до таємниць підлітка
- право на помилку
- підтримка з боку значимих дорослих



## Отже, що варто робити дорослим, аби підтримати підлітка на шляху його дорослішання:

- делегувати (передавати) свої обов'язки (наприклад, щодо оплати комунальних послуг);
- залучати до обговорення та ухвалення рішення (наприклад, куди поїхати у відпустку тощо);
- радитися щодо купівлі побутової техніки (або просити обрати);
- ухвалювати рішення щодо ремонту вдома (наприклад, якого кольору зробити стіни у коридорі);

- питати про власну думку підлітка, запрошувати на сімейні наради як повноцінного/-ну учасника/-цю;
- дозволити самостійно обирати зачіску (не тільки стрижку, але і колір волосся – незалежно від статі);
- дозволити самостійно купувати одяг (попередньо можна проговорити ваші очікування щодо вибору, але будьте готовими до діалогу);
- за можливості, у підлітка має бути своя кімната (якщо її немає, має бути організований простір, який буде закріплений за ним/нею), куди ВСІ інші можуть заходити тільки з його/її дозволу;
- облаштування кімнати – завдання та право підлітка (поклеїти плакати, переставити меблі...);
- говорити з підлітком, коли він/вона говорить, а не лише коли батьки мають час або бажання;
- цікавитися буденним життям підлітка, ділитися своїм;
- дивитися разом відео та обговорювати побачене, організувати сімейні походи у кіно, парк, на річку;
- поважати інтереси та хобі підлітка;
- говорити про зміни, які відбуваються в його/її організмі, про емоції та почуття, про дружбу, закоханість та кохання, статеві стосунки. Говорити без сорому та страху, упевнено, авторитетно та компетентно, відповідати на запитання;
- хвалити і робити акцент на досягненнях, вселяти віру у його/її сили та пропонувати підтримку (це дуже важливо для дитини, хоча показувати може інше);
- серйозно ставитися до проблем, якими ділиться підліток (не можна говорити: «та це взагалі не проблема», «у тебе ще стільки буде хлопців/дівчат», – для підлітка це – проблема);



- дружньо обговорювати можливі ризики, які є у сучасному житті, та техніки безпеки;
- навчити дитину говорити «Ні» (найкраще на своєму прикладі, але будьте готовими, що вам так само треба буде приймати відмову. Така навичка убезпечить від незручних пропозицій, які не підтримує ваша дитина).





Буклет розроблено в межах проєкту, що реалізується Всеукраїнським громадським центром «Волонтер» за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

Думки, висловлені в публікації, є позицією авторів і не обов'язково відображають погляди ЮНІСЕФ.

©ВГЦ «Волонтер», 2021  
© Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2021