

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 пробує світ на смак	13
■ Як я потребує безпеки	14
■ Як я потребує сердечної приязні до моїх батьків	15
■ Як я потребує безпечного змагання	16
■ Як і чого я боюсь і чим мої страхи відрізняються від ваших, батьківських	18
■ Чого ж я, підліток, боюсь 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 потребує	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

4

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 борюся 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

«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 зачаїтися. 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.

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

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 недосконалої та незрілості, і це змусить мене шукати інших дорослих, які прийматимуть мене. Прийматимуть і розумітимуть мене в моєму бунті й недосконалої. 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

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.

