

Підлітковий вік



unicef 
для кожної дитини

 **ВОЛОНТЕР**
Всеукраїнський громадський центр

Підлітковий вік – запитання і відповіді

Як впоратися із вихованням підлітка? Чим особливий підлітковий вік, та як впоратися з кризовими періодами цього віку? Чи потрібні підлітку прояви любові з боку батьків або осіб, які їх замінюють? Як взаємодіяти з підлітком, використовуючи 5 мов любові?

На ці та інші запитання ви знайдете відповіді у невеликій книжечці, яку тримаєте у руках. Дізнавайтеся більше про вашу дитину, любіть її та будьте щасливими.



Буклет створено за фінансової підтримки Європейського Союзу. Зміст матеріалів є виключно відповідальністю ВГЦ «Волонтер» та не обов'язково відображає точку зору Європейського Союзу та/або ЮНІСЕФ.

Підлітковий вік – період значних змін у житті дитини

Підлітковий вік – це віковий період з 10 до 19 років (за визначенням Організації Об'єднаних Націй).

Це вік стрімких фізіологічних, психологічних, соціальних змін, які відбуваються з дитиною, і це саме той період, коли вона потребує як мудрої та виваженої батьківської підтримки, так і свободи у прийнятті рішень та виявленні своїх поглядів та переконань.

Підлітковий вік можна умовно розділити на три етапи:

1. з 10 до 12 років – молодший підлітковий вік;
2. з 13 до 17 років – середній підлітковий вік;
3. із 17 до 19 років – старший підлітковий вік або юність.

Кожен із цих етапів має свої особливості, які ми розглянемо нижче.

Основні особливості підліткового віку

Для дітей підліткового віку є характерними чотири психологічні реакції, які обумовлюють поведінку підлітків:

1. ЕМАНСИПАЦІЯ ВІД ВПЛИВУ ДОРΟΣЛИХ

На її формування впливає основне новоутворення віку – відчуття дорослості. У підлітка виникає бажання якщо не бути, то принаймні здаватися і вважатися дорослим. Для нього важливо, наприклад, самостійно обирати собі зачіску (в цьому віці характерно експериментувати із своєю зовнішністю), одяг (дозвольте самостійно купувати одяг, попередньо ви можете проговорити ваші очікування щодо вибору), спосіб проведення вільного часу, майбутню професію тощо.

Підлітковий вік сповнений протиріч, і одним з основних є те, що почуття дорослості, яке є провідним психологічним утворенням цього віку, знаходить спротив з боку оточуючих, у першу чергу – значущих дорослих, зокрема батьків. Підліток вже не відчуває себе дитиною, однак ще не може сприйматися дорослими як рівний.

Здобути більшу незалежність від батьків/дорослих – завдання віку. Підлітки відчувають себе дорослими та впевнені, що тепер можуть робити все: спробувати цигарки, алкоголь; спілкуватися, вживаючи ненормативну лексику, тощо. Такі експерименти можуть зникнути згодом, коли підліток усвідомить, що «бути дорослим» – це не про шкідливі звички, а про можливість та відповідальність.

Головним завданням батьків на цьому етапі є: прийняти емансипацію, збільшити рівень свободи та допомогти дитині перейти на новий рівень – стати дорослою. Для досягнення цієї мети батьки можуть делегувати (передавати) свої обов'язки (наприклад, щодо оплати комунальних послуг); дозволяти дитині разом із дорослими приймати рішення, куди поїхати у відпустку; радитись щодо купівлі побутової техніки; щодо ремонту вдома (наприклад, якого кольору зробити стіни у коридорі). За можливості, у підлітка має бути своя кімната, куди інші можуть заходити тільки з його дозволу. Облаштування кімнати – завдання та право підлітка (поклеїти постери, переставити меблі...).

2. СПІЛКУВАННЯ З ОДНОЛІТКАМИ

Крім прагнення до емансипації від впливу дорослих та на противагу йому, підліток відчуває сильну потребу в спілкуванні з однолітками. Відбувається формування «Ми-концепції», що іноді набуває досить жорсткого змісту: «ми – свої, вони – чужі». Діти починають об'єднуватися у групи. Спочатку вони складаються з представників однієї статі; згодом підлітки об'єднуються у більші компанії; пізніше відбувається поділ на пари, відтак компанія починає складатися тільки з пов'язаних між собою пар. Цінності групи підліток схильний визнавати за свої власні.

Отже, найбільш значущі особи в цьому віці – ровесники. Тепер вже не оцінка сім'ї та вчителя є важливою, підліток орієнтується саме на оцінку з боку друзів та однолітків.

3. ПОВЕДІНКОВІ РЕАКЦІЇ, ПОВ'ЯЗАНІ З ФОРМУВАННЯМ СТАТЕВОГО ПОТЯГУ

Підлітковий вік – період активного статевого дозрівання та формування статевого потягу (лібідо). Підлітків цікавить все, що пов'язано зі статтю та стосунками. Цьому сприяє ще й період пубертату – активного статевого дозрівання на фоні гормонального сплеску.

Ключовими етапами формування лібідо у цьому віці є:

- **стадія платонічного кохання** – у віці 10–12 років достатньо простого спілкування з представниками протилежної статі, визнання, усвідомлення, що підліток подобається комусь, що існують спільні секрети та інтереси. У цей період з'являється перша закоханість, яка має платонічний характер.
- **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 чуттєвість, потреба тактильного контакту, що має еротичний характер: важливо доторкатися до об'єкта своєї закоханості, тримати за руку, обіймати, цілувати. У хлопців дана стадія починає формуватися дещо пізніше, ніж у дівчат, однак і завершується дуже швидко, переходячи в стадію сексуального (фізичного) потягу. Дівчатка довше залишаються на еротичній стадії. Перехід у сексуальну настає, як правило, лише з початком і досвідом статевого життя.
- **стадія сексуального (фізичного) потягу** – потреба в реалізації потягу через статевий контакт.

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

Якщо в родині тема сексу – під табу, то підлітки знайдуть відповіді на питання, що їх цікавлять, в іншому місці. Що саме вони дізнаються і наскільки ці знання будуть корисними та достовірними, залишається зазвичай закриттю інформацією для батьків.

Через гормональну бурю, яку переживає організм, для підлітків характерні різкі перепади настрою – від радості та веселощів до смутку, туги, сліз, хоча вагомих причин для такої зміни настрою може й не бути.

Батькам необхідно з розумінням ставитися до таких коливань настрою і не чинити тиску на дитину, не влаштовувати «допит» щодо того, що з нею трапилось. Важливо сказати дитині, що ви поруч і завжди готові поговорити з нею, коли вона цього захоче.

4. ХОБІ-РЕАКЦІЇ

У підлітків виникають яскраві, але зазвичай нестійкі та мінливі захоплення й хобі, які можуть посідати важливе місце в їхньому житті . Без сумніву, підлітки вимагатимуть від дорослих поваги та прийняття їхніх уподобань.

Творча діяльність має прояви у веденні щоденників, складанні віршів. Інколи батьки, переслідуючи добрі наміри, починають перевіряти особисті речі підлітка . Але такі дії порушують кордони дитини, знецінюють її особистий простір, підбивають довіру до батьків.

Характерними ознаками підліткового віку є **прагнення до ризику** та, так званий, **«комплекс невразливості»** (або «комплекс супермена/супервумен»).

У підлітків активно розвивається лімбічна система та префронтальна кора головного мозку. Лімбічна система відповідає за яскраві емоції та отримання задоволення, а під впливом гормонів на етапі пубертату вона стає ще більш чутливою. Саме це робить підлітка імпульсивним, примушує весь час шукати яскравих вражень, наражати себе на ризик, вважаючи, що неприємності можуть статися з ким завгодно, але тільки не з ним.

Підлітка притягує все, що раніше було під заборноюю. Саме звідси росте коріння такої нестримної жаги до екстремальних видів діяльності, як – от:

- **паркур** – екстремальний вид спорту, пов'язаний з подоланням перешкод на висоті або в інших небезпечних місцях;
- **зачеперство** – катання на дахах або інших неприлаштованих для цього частинах потягів / іншого транспорту;
- **руфінг** – сходження на дах, найвищу точку будівель, телевізійних башт, мостів, інших висотних споруд із використанням пожежних сходів, водостічних труб, уступів тощо, а також інших **небезпечних пригод** та **челенджів** (викликів).

Підлітки, переважно, знають про негативні наслідки ризикованої поведінки, проте сигнали від лімбічної системи можуть бути набагато сильнішими, ніж іще несформовані навички самоконтролю (префронтальна кора).

Категорична заборона ризикованої поведінки призводить, як правило, до того, що підлітки лише майстерніше приховують свої уподобання.

Тож батькам важливо ще з раннього віку формувати корисні захоплення своєї дитини, в підлітковому ж віці – якомога більше спілкуватися, проводити час разом, знати про захоплення дитини та спільно з нею:

- 1) дружньо обговорювати можливі ризики, які є у сучасному житті та техніку безпеки (яким чином зменшити вірогідність травмування);
- 2) навчати дитину вчасно зупинятися;
- 3) створювати умови для розвитку навичок самоконтролю.

Гарна новина в тому, що психічна пластичність підлітка дозволяє йому легко піддаватися не лише негативному впливові, а й позитивному.

Кризові періоди підліткового віку та шляхи їх подолання

Криза 12/13 року життя

Ця криза схожа із кризою 3 року життя («Я сам/-а»). Тільки тепер це «Я сам/-а» – у соціальному сенсі. Як вже зазначалося вище, це саме той вік, коли авторитет дорослого відходить на другий план, а на перший виступає думка однолітків. Криза супроводжується зниженням продуктивності й здатності до навчальної діяльності. Найбільш яскравим симптомом кризи 12/13 року життя є **негативізм**. Підліток схильний до сварок, виявляє ворожість до оточення.

Одним із зовнішніх факторів, який значно підсилює кризу, є надмірний контроль та жорсткі вимоги з боку дорослих, які не готові визнати певну автономію дитини та дати їй хоча б часткову самостійність у прийнятті рішень, що стосуються її життя.

Якщо батьки вчасно не змінять свою поведінку, в дитині може наростати спротив і конфлікт загострюватиметься, що матиме небажані для всіх наслідки. Щоб уникнути подібних проблем, слід будувати взаємини з підлітком на основі довіри, поваги, дружби. Створенню таких стосунків сприяє залучення підлітка до якої-небудь серйозної діяльності спільно з батьками, де він буде відчувати себе на рівних.

Важливе новоутворення віку (12 – 13 років) – внутрішній план дій, самоконтроль.

Криза 15/17 року життя

Виникає на межі звичного шкільного та нового дорослого життя. У цей час дитина опиняється на порозі реального світу .

Відповідальність перед собою і своїми рідними за вибір, реальні досягнення в цей час – це вже велике навантаження на дитину. До цього всього додається страх перед новим, імовірністю помилки, невдачею під час вступу до професійно-технічного або вищого навчального закладу.



Різка зміна способу життя, включеність в інші види діяльності, спілкування з новими людьми зумовлюють значну напруженість та тривожність.

Нова життєва ситуація вимагає адаптації. Пристосуватися до умов сучасного життя підлітку допомагають два **фактори**:

- підтримка сім'ї;
- впевненість у собі (почуття компетентності).

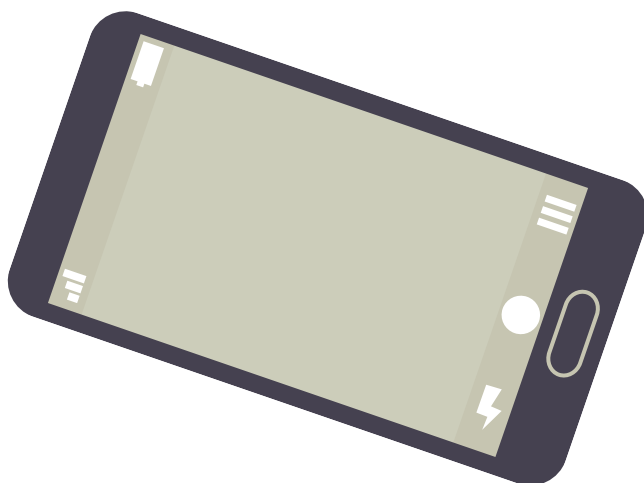
Важливими новоутвореннями періоду від 15 до 17 років є самоусвідомлення та самовизначення (професійне й особистісне).

Основні потреби в цьому віці:

розуміння з боку дорослих, визнання ними незалежності та самостійності підлітка, повага до його таємниць.

Поради батькам, які хочуть знайти спільну мову з підлітками

- обіймайте дитину не менше 8 разів на день (з дозволу підлітка);
- делегуйте відповідальність та розширюйте межі самостійності;
- дайте можливість самостійно купувати одяг та особисті речі;
- спілкуйтеся з підлітком, коли він/вона говорить, а не коли маєте час або бажання;
- цікавтесь буденним життям підлітка, діліться своїм;
- дивіться разом телевізор та обговорюйте побачене або організуйте сімейні походи у кіно, парк, на річку;
- поважайте інтереси та хобі підлітка;
- питайте власну думку, запрошуйте на сімейні наради як повноцінного/-ну учасника/-цю;
- говоріть про зміни, які відбуваються в його/її організмі, емоції та почуття, дружбу, закоханість та кохання, статеві стосунки; говоріть без сорому та страху, упевнено, авторитетно та компетентно, відповідайте на запитання;
- хваліть і робіть акцент на досягненнях, вселяйте віру у свої сили та пропонуйте свою підтримку.



«П'ять мов любові» у спілкуванні з підлітком

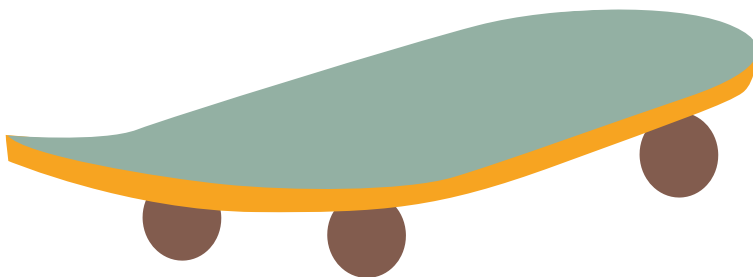
Складна поведінка підлітка може створювати у батьків враження, що дитина вже не має потреби у проявах їхньої любові. Але насправді, саме у цьому віці дитина, як ніколи, потребує батьківської любові, підтримки, розуміння та визнання.

Поки дитина перебуває у стані «маленької» (до 9 років), батькам достатньо легко проявляти свою любов до неї. Згодом приємні в дитинстві тактильні контакти (обійми, поцілунки, погладження по голові), певні подарунки та слова перестають працювати. Це відбувається тому, що дитина дорослішає, будує та випробовує нові кордони, проживає кризові етапи підліткового (пубертатного) періоду.

Щоб налагодити комунікацію з дитиною – підлітком і не втратити довірливі стосунки, батькам варто: по-перше, визначити пріоритетну «мову любові» своєї дитини; по-друге, вдало використовувати всі «п'ять мов любові», підбираючи їх відповідно до ситуації.

До «п'яти мов любові» належать:

1. Слова підтримки (похвала).
2. Тактильний контакт або дотики.
3. Продуктивний час разом та спілкування.
4. Допомога.
5. Подарунки.



1

СЛОВА ПІДТРИМКИ (ПОХВАЛА)

Похвала – це визнання досягнень підлітка і схвалення його/її дій. Батьки мають помітити досягнення і гарні вчинки дитини та винагородити її словесною похвалою. Коли ви хвалите підлітка, важливо пам'ятати про наступне:

Робіть це щиро

Сучасні підлітки чекають від дорослих щирості. Якщо ви говорите: «Як добре ти прибрала у кімнаті. Все блищить, наче після ремонту!», а насправді прибирання обмежилось лише складанням книжок на поличку, це, щонайменше, буде неправдою, та, окрім того, закріпить не таку вже й бажану вами поведінку. У три роки така похвала була би доречною, але у підлітковому віці це сприйматиметься ще й так, немовби ви сумніваєтеся в здібностях вашої дитини.

Хваліть за конкретні дії

Загальні фрази типу: «*Ти – молодець*», коли дитина прибирала вдома, навряд чи будуть корисні. Підліткам важливо, щоб батьки помітили, що конкретно було зроблено і саме за це їх хвалили:

«Ти молодець, що пропилососив у квартирі, дякую тобі», «Спасибі, що склала брудний одяг у кошик, тепер ми зможемо віднести його, щоб випрати».

Не можете похвалити за результат – хваліть за старання

Наприклад, ваш одинадцятирічний син вимив увесь посуд після обіду. Результат не такий досконалий, якби ви зробили це власноруч. Але посуд вимитий і підліток витратив на це свій час та старання. Якщо ви хочете, щоб він і наступного разу взявся за цю справу та набув достатньо досвіду, щоб зробити це краще, утримуйтеся від критики щодо якості зробленого та обов'язково похваліть за старання:

«Синку, дякую, що помив посуд. Я надзвичайно ціную твоє старання і хочу, щоб ти знав, що дуже допоміг мені».

Син відчує себе потрібним, оскільки його старання були помічені та оцінені.

Хтось запитає: *«Але, якщо не сказати підлітку, що посуд треба мити так, щоб не було потреби перемивати, то він і не зрозуміє, що робить це погано?»* Дайте дитині час навчитися, з досвідом прийде і якість. Після того, як ви пів годинимили «гору» посуду, нікому не захочеться почути, що робота виконана погано.

Хваліть, коли це чують інші

Нехай слова похвали і любові до підлітка звучать у присутності інших членів родини.

Наприклад: *«Микола (батько), ти знаєш, наш син сьогодні сам приготував вечерю. Спробуй, це перша його страва! Дуже добре вийшло!»*

Але батькам необхідно пам'ятати, що у присутності друзів хвалити підлітків не варто, бо зазвичай вони соромляться цього.



ТАКТИЛЬНИЙ КОНТАКТ АБО ДОТИКИ

У дотиках до тих, кого ми любимо, є емоційна сила, яку неможливо заперечувати. Ось чому батьки беруть немовлят на руки, колихають, цілують, гладять. Пестячи трирічну дитину або тримаючи її на колінах під час читання казки, ви задовольняєте її потребу в любові.

Підлітки відрізняються від дітей молодшого віку. Ви не можете продовжувати пестити їх так само, як робили це в дитинстві. Батьки повинні завжди пам'ятати про прагнення підлітків до незалежності і самовизначення, тому вони мають поставити собі запитання: *«Чи не загрожує моя ласка незалежності підлітка?»*

У підлітковому віці тактильний (тілесний) контакт можливий:

- з дозволу дитини: «*Можна, я тебе обійму?*»
- за відсутності друзів/однолітків (якщо ви обіймаєте підлітка в присутності ровесників, це може викликати швидше збентеження, ніж радість).

Пам'ятайте, підліток потребує вашої любові. Дотик – одна з п'яти «мов любові», але ви повинні використовувати його в потрібний час, у відповідному місці і належним чином. Якщо в дитинстві рідною «мовою любові» вашої дитини був дотик, то вона не зміниться і в підлітковому віці. Але «діалект», який використовує у спілкуванні ваш підліток, може бути іншим.



ПРОДУКТИВНИЙ ЧАС ТА СПІЛКУВАННЯ

Проводячи з підлітком час, ви присвячуєте йому частину свого життя. На жаль, цією «мовою любові» спілкуватися набагато важче, ніж «мовою заохочення» та «дотиків», і на це є одна проста причина. Ця «мова» потребує більше часу. Дотик триває секунду, на слова заохочення вам знадобиться менше хвилини. Але для того, щоб побути разом, потрібно більше, ніж одна хвилинка. Сьогодні – час, коли всі кудись поспішають, але не варто економити цей час на своїх дітях.

Перебувати з підлітком в одній кімнаті, де кожен зайнятий своєю справою – це не про «продуктивний час». Продуктивний час – це реальне змістовне спілкування один з одним. Це час, коли ви зайняті спільною справою, коли ви разом:

- вболіваєте за спортивну команду;
- переглядаєте кіно;
- влаштовуєте похід у парк/ліс/на річку;
- граєте у настільну гру всією родиною (або складаєте пазли);
- вечеряєте, де всі члени родини спілкуються між собою без гаджетів...

Проводити з підлітком час – означає приділяти увагу йому особисто.

8 порад щодо того, як зробити спілкування якісним та проводити час продуктивно

- 1. Дивіться на підлітка, коли він говорить.** Так ви не будете відволікатися, і у дитини складатиметься враження, що вона повністю володіє вашою увагою.
- 2. Слухаючи підлітка, не займайтеся більше нічим.** Якщо ви робите щось важливе і не можете відволікатися чи необхідно якнайшвидше закінчити свої справи, скажіть підлітку правду: *«Я бачу, що ти хочеш поговорити зі мною, і мені це дуже цікаво. Але зараз я мушу завершити справи. Якщо ти даси мені десять хвилин, то ми зможемо спокійно поговорити»*. Через 10 хвилин ви маєте першим підійти до підлітка, подякувати, що він почекав, та поцікавитись, про що хотів поговорити.
- 3. Будьте уважні до почуттів підлітка.** Запитайте себе: *«Що відчуває моя дитина?»* Якщо вам здається, що ви знаєте відповідь, спробуйте отримати підтвердження: *«Мені здається, ти розчарований тим, що я забув ...»* Це дасть підлітку можливість прояснити власні почуття. Дитина зрозуміє, що ви уважно слухаєте її, що для вас це дійсно важливо.
- 4. Спостерігайте за жестами підлітка.** Стиснуті кулаки, тремтячі руки, сльози, насуплені брови і рух очей підкаже вам, що підліток відчуває. Іноді рухи свідчать про одне, а слова – про інше. Ставте запитання, щоб зрозуміти, що насправді підліток думає і відчуває.
- 5. Не перебивайте.** Дайте підлітку договорити. Ваше завдання – зрозуміти думки, почути бажання. І пам'ятайте, дитина може звертатися до вас не лише за порадою. Можливо, вона хоче з вами поділитись або виговоритись.
- 6. Ставте запитання.** Думаючи, що добре зрозуміли підлітка, перевірте це, звернувшись до нього із запитанням, що повторює його твердження (як ви зрозуміли його): *«Як я зрозумів, ти хочеш сказати, що... Все правильно?»* Або: *«Ти маєш на увазі, що?...»*

Ставлячи такі запитання, ви зможете уникнути непорозуміння. Пам'ятайте, ви намагаєтеся знайти відповіді на запитання: *«Про що думає моя дитина? Що відчуває? Що хоче?»*

- 7. Виражайте розуміння.** Підліток має знати, що ви почули і зрозуміли його. Наприклад, син 15 років хоче піти вперше у похід без дорослих на два дні:

«Я розумію, чому тобі хочеться поїхати з друзями у похід з ночівлею. Я впевнений, що ви плануєте весело провести час».

Або донька 14 років розповідає про сварку в школі з однокласницею: *«Я розумію, як важко тобі було стримуватись, коли вона тебе образила, це дійсно непросто».*

Висловивши розуміння, ви стаєте на сторону дитини і вона готова вислухати вас, незважаючи на відмову в проханні.

Ставлячись до дитини із розумінням, ви спонукаєте її ділитися з вами переживаннями та відчувати, що ви в одній «команді», мотивуєте до діалогу, підтверджуєте, що думка підлітка цінна для вас. Тепер ви готові до 8-го кроку.

- 8. Попросіть дозволу висловити свою точку зору.** *«Тобі хотілося б дізнатися, що я думаю про це?»* Коли підліток відповідає: *«Так»*, – ви ділитесь з ним своїми думками, ідеями і почуттями. Якщо ви чуєте у відповідь: *«Та, не особливо»*, – розмова закінчена. Проявляючи батьківську увагу до думок, почуттів і бажань підлітка, будьте впевнені, що і він так само вислухає вашу думку, навіть якщо і не поділяє її.



4

ДОПОМОГА

Виконання батьківських обов'язків – це служіння. У той день, коли у вас з'явилася дитина, ви підписалися на довгострокову службу. Якщо хочете відчувати себе хорошими батьками, виділіть кілька хвилин на те, щоб підрахувати: скільки підгузків ви поміняли, обідів приготували, випрали і попросували одягу, перев'язали подряпин, полагодили іграшок, перевірили зошитів тощо. Будь ласка, не показуйте цей список своїй дитині, але наодинці з собою прочитайте його вголос. Ви зрозумієте, що ви точно – не «погані» батьки. Це, безсумнівно, безперечний доказ того, що ви любите свою дитину.

Однак тепер ваша дитина подорослішала. Підгузків більше немає, годувати з ложечки вже не потрібно. Але залишається безліч гудзиків, які треба пришити; одягу, який треба полатити; зробити зачіску, макіяж; міняти велосипедні шини, лагодити машину... Незважаючи на те, що підліток прагне бути самостійним, йому також важливо відчувати, що ви готові допомогти у складній для нього справі.

Допомога – це не розв'язати за підлітка його задачу, а навчити вирішувати її самостійно або виконати разом.

Виконати домашнє завдання – це не допомога. Сісти разом і розібратися з ним – допомога.

Через особливості віку ваша дитина може не звернутися безпосередньо до вас та попросити вашої участі, тому важливо бути уважними до неї та запитувати: *«Тобі потрібна моя допомога? У мене якраз є вільний час»; «О, я бачу, що ти зараз робиш дуже відповідальну та важку справу, якщо відчуєш, що я можу тобі допомогти чимось – звертайся, ми разом спробуємо це зробити».*

5

ПОДАРУНКИ

Подарунок – це видимий вираз любові. За самою своєю природою подарунок дається тоді, коли батьки хочуть поділитися своєю безумовною любов'ю з підлітком. Деякі батьки плутають подарунки із платою за надані підлітком «послуги» (прибирання протягом місяця, гарні оцінки тощо). Це не означає, що батьки ніколи не повинні винагороджувати підлітків за гарну поведінку чи певні здобутки. Проте, це означає, що сплата не рахується подарунком. Підліток міг би укласти таку ж угоду з будь-яким дорослим, зустрінутим на вулиці. Навіть якщо батьки укладуть з ним більш вигідну угоду, ніж незнайомці, це все одно угода, а не подарунок. Виходить, що справжні подарунки підлітки отримують тільки на свята.

Згадайте, коли ви востаннє робили підлітку подарунок від щирого серця? А потім запитайте себе: «Чекав/-ла я чогось від підлітка, коли робив/-ла цей подарунок?» Якщо відповісте: «Так», викресліть цей випадок, тому що це не справжній подарунок. Спробуйте згадати, коли ви востаннє робили підлітку справжній подарунок.

Підлітки не проти угод з батьками. Насправді, їм подобаються такі домовленості. Якщо підлітки не можуть отримати те, що хочуть, прохаючи батьків, вони постараються укласти з ними угоду. Це стандартний метод, прийнятий у багатьох сім'ях, але він не має нічого спільного з подарунками.

Подарунок і церемонія вручення

Інший важливий аспект подарунка – його вручення, що має супроводжуватися певною церемонією. Згадайте про якийсь подарунок, отриманий вами у дитинстві, що був для вас важливим. Що це був за подарунок? Хто вам дарував його? У що він був загорнутий? Як

його вам вручили? Чи супроводжувалося вручення словами, дотиками або іншими проявами любові? Сутність подарунка – не просто в передачі предмета з одних рук в інші. Його сутність у тому, аби висловити любов. Ми хочемо, щоб людина відчула наше ставлення: «Ти мені не байдужий. Ти важливий для мене, я люблю тебе». Це емоційне послання передбачається, коли ви приділяєте увагу церемонії, що супроводжує вручення подарунка.

Докладніше про «п'ять мов любові» та способи їх використання можна прочитати у книзі Геррі Чепмена «П'ять мов любові у підлітків».

Отож, у спілкуванні з підлітком...
демонструйте любов,
послаблюйте контроль,
виявляйте власну емоційну стабільність і компетентність...
... та будьте щасливими разом!







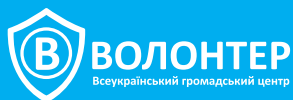


для кожної дитини

**Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ)
Представництво в Україні**

01021, Київ, вул. Інститутська, 28
Тел.: +380 44 521 01 15
Факс: +380 44 230 25 05

 www.unicef.org/ukraine
 facebook.com/UNICEF.Ukraine
 twitter.com/unicef_ua
 [@unicef_ukraine](https://instagram.com/unicef_ukraine)



**Громадська організація
«Всеукраїнський громадський центр
«Волонтер»**

м. Київ, вул. Олександра Довженка, 2,
кабінет 53
Тел.: +380 44 227 63 03

 www.volunteer.kiev.ua
 facebook.com/aupcvolunteer

© Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2019

© Громадська організація «Всеукраїнський громадський центр «Волонтер», 2019