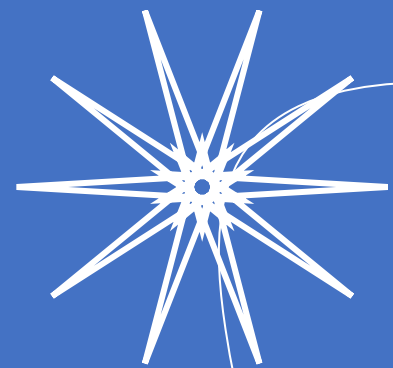



# Хто такі підлітки?

# Як з ними взаємодіяти?





## ХТО МИ?

 **OPORA** - БЛАГОДІЙНА ОРГАНІЗАЦІЯ, ЯКА ДОПОМАГАЄ УКРАЇНЦЯМ СТАЛО БУДУВАТИ СВОЄ ЖИТТЯ У ВЕЛИКОБРИТАНІЇ

## ЩО МИ РОБИМО?

- ІНФОРМАЦІЙНІ КАНАЛИ ТА ГРУПИ ПІДТРИМКИ
- ГІДИ ЩОДО ЖИТТЯ У УК
- ОНЛАЙН АСИСТЕНТ
- ПРОЄКТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ





MENTAL HEALTH



# Формати психологічної допомоги

## ЩО МИ РОБИМО?

- ІНФОРМАЦІЙНІ ПОСТИ
- ВЕБІНАРИ
- ЩОТИЖНЕВІ ЗУСТРІЧІ, АРТ ТЕРАПІЯ, ГРУПИ ПІДТРИМКИ
- МАПА ФАХІВЦІВ У ЮК



# Тетяна Малько

*Магістр психології, практикуючий психолог, арт-терапевт, викладач міжнародного інституту психології, експерт з розвитку емоційного інтелекту у дітей та дорослих.*

*Маю великий досвід роботи у дитячо-батьківських відносинах. Особливо — у відносинах з дитиною-підлітком.*

1. Автор та ведуча психоедукаційних курсів з розвитку емоційного інтелекту для дітей, підлітків та батьків.
2. Організатор виїзного табору для мами та дитини, ціль якого — корисний відпочинок та відновлення взаємодії з дитиною. Усвідомлене батьківство та налагодження стосунків з дитиною-підлітком.
3. Автор унікального щоденника трансформації емоційних станів «Шалений Щоденник».

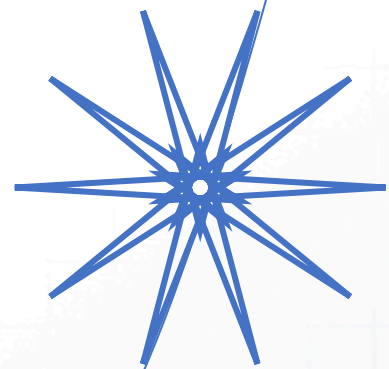
У роботі з дітьми та дорослими використовую арт-терапію, казкотерапію, когнітивно-поведінкові методики, щоб допомогти пізнати свій внутрішній світ через творчість.





# Хто такі підлітки ? Як з ними взаємодіяти ?

1. Підлітки та їх цінності
2. Задачі підліткового віку
3. «Погана» поведінка (її причини)
4. Що руйнує стосунки
5. Як успішно вирішувати конфлікти з підлітками (покрокова інструкція)
6. Традиції для зміцнення стосунків





# Загальні вікові особливості тінейджерів

Традиційно підлітковим називають вік **від 13 до 19 років**.

Звідси і назва «тінейджер» від англійського закінчення чисельних від 13 до 19 («-teen»: 13 - thirteen, 19 nineteen).



**Він ділиться на два періоди:**

**1** **молодший підлітковий вік (пубертатний)**  
від 13 до 15 років (включно);

**2** **старший підлітковий вік (ювенальний)**  
від 16 до 19 років (включно).

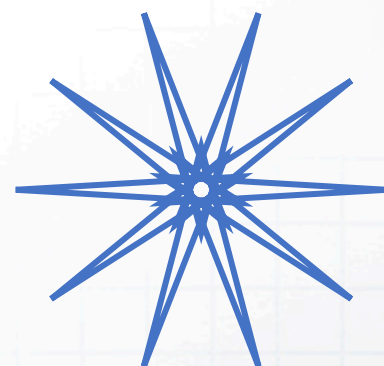
Існують **різні думки щодо нижньої та верхньої меж віку**, часто поняття «молодші підлітки» відносять до дітей 10-12 років.



# Загальні вікові особливості тінейджерів



**Підлітковий вік** — це період, який надає величезний вплив на все подальше життя людини. Як він реагуватиме на події свого життя, прийматиме рішення, яке коло спілкування обере, як буде ставитися до самого себе та своїх близьких, як будуватиме стосунки з людьми, чи буде він успішним, чи навчиться досягати бажаного, якими будуть його прагнення і як він долатиме труднощі - саме в підлітковому віці людина починає відповідати на всі ці питання.





# Загальні вікові особливості тінейджерів

Загалом у цей час людина, як відомо, змінюється не лише фізично, а й духовно. У підлітків величезні ресурси та енергія, але при цьому ще не визначено вектора їх застосування, не чітко або зовсім не визначено цілі (або цілі настільки завищені, що підлітки не знають, як до них підступитися), не отримані важливі життєві вміння, які дозволяють розвиватися і рухатися в конкретному напрямку.



Вони прагнуть високих ідеалів, але відчувають себе далекими від досконалості. Вони прагнуть незалежності, але при цьому надзвичайно залежні від думки оточуючих. **Вони сповнені суперечливих почуттів та думок. Вони не можуть пояснити своїх вчинків.** Не дивно, що це найважчий період у їхньому житті.



# Які саме цінності важливі для підлітка?

## 1. **Справедливість.**

Підлітки мають почуття підвищеної чутливості до справедливості на всіх рівнях – від сім'ї до країни. Наприклад, багатьох з них хвилює питання екологічної утилізації сміття, дбайливого ставлення до тварин. Про подібні глобальні речі вони замислюються частіше, ніж деякі дорослі.

## 2. **Чесність.**

Підлітки одразу бачать, коли батьки оминають якісь моменти, кажуть неправду.

## 3. **Особистий простір.**

В ідеалі у кожної дитини старше десяти років має бути своя окрема кімната. Нехай у нього будуть п'ять квадратних метрів, але своїх, куди ніхто без його дозволу не вриватиметься. Якщо зовсім не виходить організувати дітям «свої метри», виділіть кожному з них з 8–9 років окрему скриньку, коробочку, металевий сейф або валізу, яка закритиметься.





**Особистий простір** — це не лише окрема кімната,  
і повага до особистих кордонів

- виділіть дитині окремий робочий стіл, стілець, шафу або хоча б полиці, які лише його. Краще одна маленька шафа, але власна, ніж загальна шафа-купе на всю кімнату
- завжди стукайте перед тим, як увійти до кімнати підлітка
- не читайте його щоденники
- не зазирайте у його телефон та соцмережі





# Як вибудувати особисті кордони у родині?

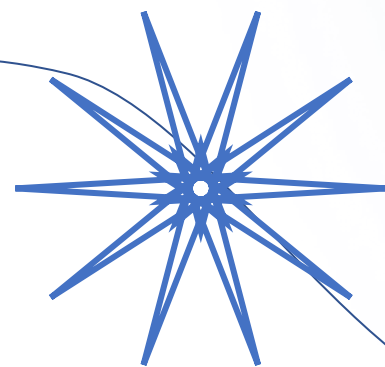
- 1. Поважайте індивідуальність один одного у сім'ї.**  
Ви всі різні і сильні, неперевершені у чомусь своєму. Одна дитина не обов'язково має відвідувати той самий гурток, куди ходить друга. Мама не повинна їсти те, що їдять діти, тощо.
- 2. Встановлюйте чіткі, зрозумілі правила і дотримуйтеся їх.**
- 3. Давайте дитині чесні відповіді.** Краще чесно сказати про втому, ніж спілкуватися з дитиною крізь зуби та з роздратуванням, аби довести, що ви «хороша мама».
- 4. Зберігайте сімейну ієрархію: батьки – головні.** При цьому не важливо, чи лідирує тато чи мама. Якщо підліток почувається головним, то жодних меж, кордонів не буде.





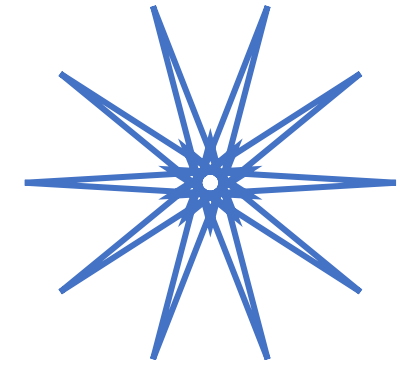
# Як вибудувати особисті кордони у родині?

- 1. Говоріть про свої почуття та бажання.** Часто ми запитуємо про них у дитини, але не відверті навзаєм. Дітям важливо бачити, що ви не просто «обслуговуючий персонал».
- 2. Мрійте разом.** Щовечора з дитиною записуйте по 3 мрії. Радійте, коли деякі пункти ваших нотатків співпадуть. І щиро дивуйтеся, які у вас різні бажання.
- 3. Визначте особистий простір дитини.**
- 4. Вчіть дитину говорити «ні» і висловлювати незгоду.** Навіть із вами.





# Головні «задачі» підліткового періоду



**1**

**Сепарація**  
**«відділення» від батьків**

**2**

**Самоідентифікація**  
**визначення свого місця у світі.**





# Сепарація

– один із найважливіших етапів становлення особистості, що виражається у відокремленні дитини від батьків. Йдеться про відокремлення не тільки від мами та тата, а взагалі від родини свого дитинства, від людей, з якими ви чи ваша дитина жили в певний період. Бабусі, дідусі, тітки, дядьки, брати, сестри – від усіх важливо пройти сепарацію і бажано – вчасно.

**1 рік**

У рік дитина перестає бути «продовженням маминої руки», **вчиться самотійно ходити**, може відійти або відповзти від мами, взяти те, що їй хочеться, починає сама їсти.

**2-3 роки**

Дитина **починає усвідомлювати себе як особистість**. Якщо до цього малюк говорив про себе в третій особі: «Саша поїв», то тепер з'являється Я – «Я поїв, я хочу гуляти». У цьому віці дітям хочеться робити все самотійно, навіть якщо не виходить. **Але за принципом – Я САМ**

**10-15 років**

**Найяскравіший етап життя, перехідний вік**. Формується тіло, настрій, поведінка. Це вже зовсім не той солодкий малюк, до якого ви звикли. Дорослі та діти взаємно дратують одне одного. Авторитет батьків падає, на перший план виходить авторитет однолітків. **Дитина хоче відокремитися, самовизначитися.**





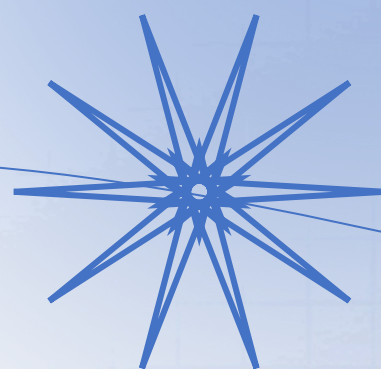
**18-21 рік**

Перехід із відносин «дорослий – дитина» до відносин «дорослий – дорослий» та спілкування на рівних.



**Якщо сепарація не пройдена, людина навіть у дорослому віці (40-50 років) залишається «вічним підлітком»**

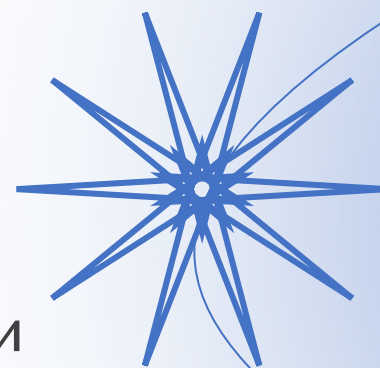
- **Постійний пошук себе.** Починають та кидають усі справи, часто змінюють види діяльності. Не можуть «встати на ноги»
- **Бажання розпочати життя з чистого аркуша** щоразу, коли наближаються труднощі
- **Відсутність авторитету для своїх дітей.** Дисципліна та відповідальність страждають
- **Залежність від батьків та подружжя.** Важко брати відповідальність та приймати самостійні рішення





# Чому сепарація може бути не пройдена?

- Хтось у підлітковому віці був такий **заляканий батьками**, що йому було не до себе.
- Хтось **боявся втратити їхню любов**, тож мав бути «відмінником» в усьому, чого хочуть саме батьки.
- Комусь **довелося рано подорослішати**: виховуючи молодших, вирішуючи сімейні негаразди та не маючи можливості прожити своє дитинство.



## **НІКОЛИ НЕ ПІЗНО СЕПАРУВАТИСЯ.**

У багатьох повне відокремлення від батьків відбувається вже в дорослому віці.  
Для цього необхідно пройти всі види сепарації, про які поговоримо далі.





# Причини, чому у підлітка може не відбуватися сепарація від батьків.

Буває так, що батьки просунуті, усвідомлені, активні, готові жити своїм життям, але дитина «вчепилась» і не відпускає. Причин може бути кілька:



**1**

**Батьки не дали дитині почуття базової безпеки та довіри до світу.**

«**Світ страшний.** Може мені погано з батьками, але без батьків ще гірше»

**2**

**Батьки не дали безумовної любові, прийняття та визнання своєї дитини**

**Часта критика** за оцінки, недостатні досягнення, порівняння з іншими «кращими» дітьми, насмішки замість підбадьорень. Щоб сепаруватися, людина має відчутти, просто «корінням врости» в ідею, що вона досить гарна для самого себе, а не для когось іншого.



# Причини, чому у підлітка може не відбуватися сепарація від батьків.

3

## Низька самооцінка

Вона часто буває **викликана батьками і транслюється фразами:**

«Сиди і не висовуйся»,  
«Тобі що, найбільше треба?», «Ти що, тут найрозумніший?», «Нічого не чіпай, я сама все зроблю, ти тільки нашкодиш».

Так батьки мимоволі вселяють дитині, що вона недостатньо хороша.

4

## Відсутність плавної підготовки до сепарації

Це той випадок, коли батьки **опікуються дитиною до 30 років, потім їм це набридає** і вони кажуть: «Все, давай сам себе забезпечуй».

5

## Тепличні умови

Найважче прощатися з дитинством тим людям, **у яких воно було щасливим**. Самостійне власне життя означає для них втрату частини доброго, що вони мали.



# Як допомогти підлітку сепаруватися від батьків?

## Функціональна сепарація

—це та сама самостійність, при досягненні якої доросла людина може забезпечити своє існування без допомоги батьків. І справа не лише у фінансах. Підліток може облаштувати особистий простір, приготувати собі поїсти, самостійно доїхати до школи та, в принципі, жити без батьків, самостійно, вирішуючи побутові питання.



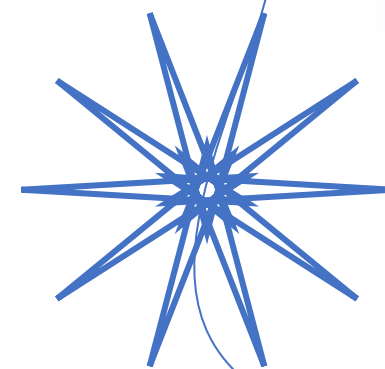
1. **Давайте підлітку більше самостійності.** Приготувати собі сніданок, сходити за продуктами, замовити квитки у кіно на всю родину.
2. **Дайте підлітку можливість самому розпоряджатися кишеньковими грошима.**
3. **Дайте можливість підлітку самостійно обставити свою кімнату** так, як він хоче.
4. **Виділіть хоча б одну справу по домогосподарству, за яку повністю відповідатиме саме ваш підліток.** Винести сміття, помити посуд, попросувати білизну, полити квіти – щось одне, але, що сподобається синові чи доньці. Щоб підліток розумів: «У мене в сім'ї є своя функція. Я не є непотрібним елементом».



# Як допомогти підлітку сепаруватися від батьків?

## Емоційна сепарація

– право підлітка, а потім і дорослої людини відчувати різні емоції, які не залежать від емоцій батьків. **Тобто, відчувати власну, відмінну емоцію, навіть якщо батько із цим незгодний.** Сміятися, коли смішно та не сміятися, якщо не смішно, не озираючись на думку інших. Підліток має право злитися, сумувати, радіти, захоплюватися, спираючись на власні відчуття, а не на емоції батьків.



1. **Розділяйте свої емоції та емоції підлітка.**
2. **Давайте підлітку можливість висловлювати будь-які емоції, незалежно від ваших.** Вчіться розділяти та не зливатися в емоціях з дитиною. Двійка у школі - йому, а не вам за «материнство».



# Як допомогти підлітку сепаруватися від батьків?

## **Ціннісна сепарація**

відбувається тоді, коли батьки зі своїми дітьми мають **різні цінності**. **І це нормально**. Дітей за це не сварять, а вони не соромляться сказати про те, що для них **найважливіше**. Або навпаки, висловлювати думку про те, що цінності батьків для нього **насправді не найважливіші**.



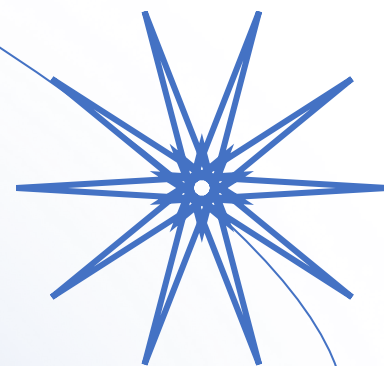
- 1. Напишіть список своїх цінностей, а потім попросіть зробити те саме вашого підлітка, чоловіка, взагалі всіх членів сім'ї.**
- 2. Знайдіть у нотатках спільне, потім знайдіть різне і прийміть це, але без докорів та оцінок.**



# Як допомогти підлітку сепаруватися від батьків?

## Конфліктна сепарація

завдяки якій підліток має навчитися **відстоювати свою точку зору в конфлікті** у разі незгоди з чимось, чи з думкою когось, не відчуючи почуття провини.



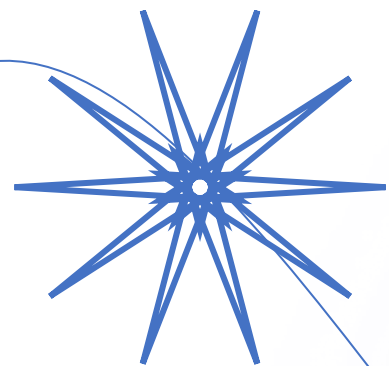
1. **Не бійтеся вступати у конфлікт зі своїм підлітком.** Конфлікти – частина відносин. Сприймайте це так: зустрілися дві людини з різними точками зору, але вони люблять одне одного настільки, що вирішують: «Я зі своєю думкою, ти – зі своєю, і ми знайдемо вихід із ситуації, що склалася».
2. **Не дорікайте підлітку за конфлікти з вами.** Хороші стосунки – це не ті стосунки, у яких не конфліктують. Хороші стосунки – це ті, які не руйнуються через конфлікт.





# Фрази-установки для успішної сепарації

Ці фрази можна роздрукувати та повісити на видноті, аби слова і фрази постійно були перед очима. Чим частіше ви це повторюватимете, тим швидше ці фрази «запишуться» як установки. Вони здатні принести користь як вашому підлітку, так і вам самим.



1. Я це я, а ти це ти.
2. Ти мій син/моя дочка, але ти вже не дитина.
3. Я – твоя мама/твій тато.
4. Ми близькі одне одному люди, але окремі.
5. Ми різні.
6. Тобі може щось у мені чи у моєму житті не подобатися, так само як і мені може не подобатися щось у твоєму, але я маю право на це не реагувати і жити своїм життям.
7. У кожного з нас свій шлях, свої цінності, свої рішення та своє право на помилки.



# Друга «задача» підліткового періоду — самоідентифікація

Одним із способів позитивної самоідентифікації для підлітків є вибір гуртків, секцій та додаткових занять, які їм подобаються.

- Усі додаткові заняття підліток має обирати сам.
- Більше трьох секцій краще не обирати. Підлітку може бути важко емоційно та фізично.

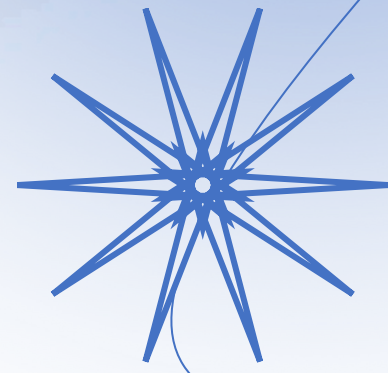
В ідеалі діти повинні гармонійно розвиватися за кількома напрямками:

- **фізичний** – спорт та будь-який інший напрямок, спрямований на розвиток тіла (танці, йога тощо);
- **творчий** – малювання, співи, танці, бісероплетіння, що завгодно, де треба виявляти власну творчість;
- **інтелектуальний** – шахи, іноземні мови, олімпіадна математика і таке інше.
- **духовний розвиток** – психологія, релігія, благодійність, волонтерство.





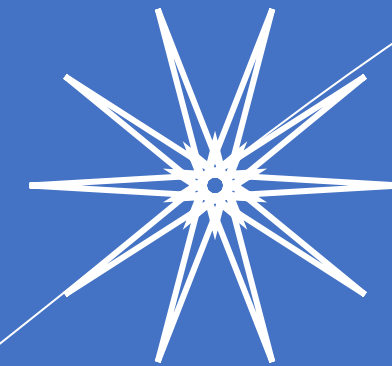
# Питання щодо самоідентифікації



1. Хто я?
2. Який я?
3. Що я люблю?
4. Що мені не подобається?
5. Кого я люблю?
6. Які люди мені не подобаються?
7. Які мої сильні сторони?
  
8. Які мої слабкі сторони?
9. Чим я пишаюся?
10. Про що я мрію?
11. Що робить мене щасливим?
12. Чому я хочу навчитися?
13. Чому я можу навчити інших?
14. Що для мене найдорожче (найцінніше)?



# Прихована причина поганої поведінки підлітка







## ПІДЛІТОК

*Боротьба за увагу*

*Самоствердження*

*Образа та бажання помститися*

*Втрата віри у власний успіх*



## БАТЬКИ

*Роздратування*

*Гнів*

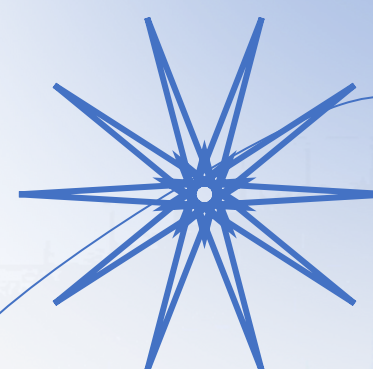
*Образа*

*Образа*



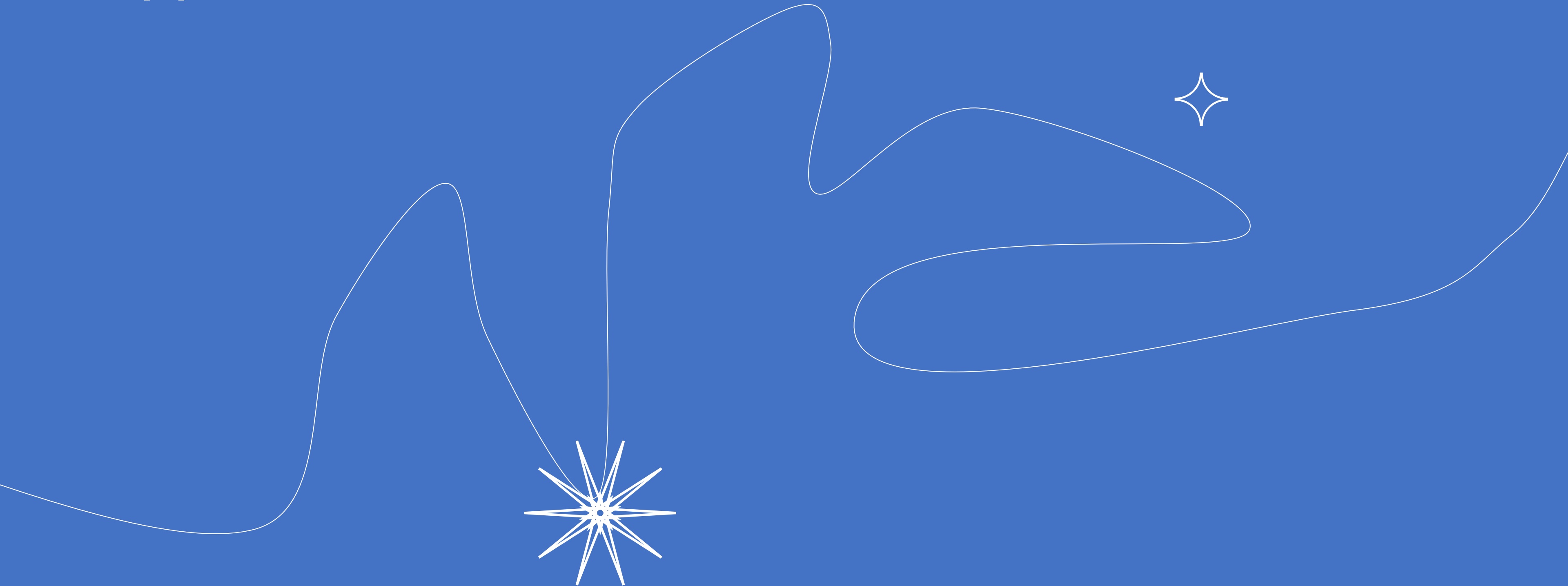
## Якщо ви відчуваєте:

- **Гнів, лють, прямо бісить** —  
... означає, підліток самостверджується. Криво, косо, погано, але самостверджується.
- **Роздратування** —  
... підліток бореться за вашу увагу.
- **Образу на дитину** —  
... дитина намагається зачепити вас, зганяє на вас якусь образу, бажання помститися.
- **Безнадійність, розпач: «Нічого не виходить! Я вже і так, і так!** —  
... підліток втратив віру у власний успіх.





Що руйнує стосунки батьків та підлітків?



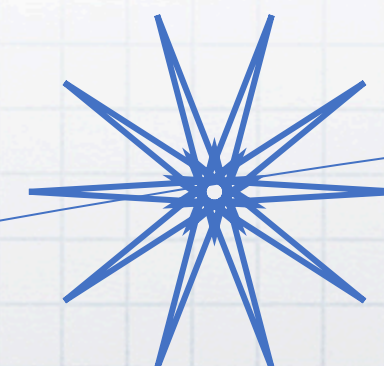


# 1 Приниження, насильство

Опитування свідчать, що всі батьки зриваються на дітях. Хтось час від часу, хтось частіше, але кожен з батьків: репетував, шантажував, погрожував.

## Які причини?

- **Батьківське вигорання.** Коли від втоми і недосипання починаються зриви на дитину через дрібниці.
- **Батьківські моделі.** Це так звані «налаштування за замовчуванням». Якщо вас у дитинстві били, емоційно на вас тиснули, зривалися та кричали, то і у вас це може проявлятися у стосунках із вашими власними дітьми. Навіть якщо ви собі говорили: «Я ніколи не буду поводитися так, як мої батьки саме зі мною».
- **Віра у ефективність.** Дехто дійсно думає, що це працює: «Ось нагримаю на дитину, і вона зрозуміє і буде слухняною!». Все із точністю навпаки. Батьківський крик та фізичне насильство блокують нормальну роботу лімбічної системи в мозку дитини, і вона взагалі перестає чути все, що ви кажете.





# 1 Приниження, насильство

## Насильство викликає залежність

Є науково доведені свідчення, що **наслідками емоційного та фізичного насильства є схильність до залежностей, до зниження самооцінки**. Коли проявляється агресія стосовно дитини, виробляються певні гормони, відбуваються психофізіологічні реакції, до яких дитина звикає. Чутливість до них швидко притупляється, і щоразу дозу доводиться подвоювати. Тому необхідно перервати розвиток залежності, а зробити це може лише доросла людина.

## Насильство «веде» дитину до групи ризику

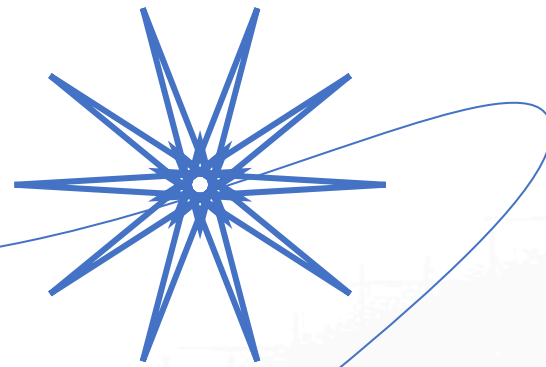
- **Діти, яких б'ють, самі найчастіше виявляють агресію** у ставленні до однолітків, молодших чи, навіть, тварин. Вони знецінюють своє тіло, відчувають до нього огиду. Сюди ж додаємо нервові тики, заїкуватості, енурези, страхи та поганий сон.
- **Чим сильнішими** були фізичне та емоційне насильство в дитинстві, **тим менше дитина схильна піклуватися про батьків у зрілому віці**. Фізичне та емоційне насильство руйнує будь-які стосунки.



## 2 Критика

Коли дитина маленька, вона отримує багато схвалення за все : «Молодець, що поїв!», «Молодець, що зробив», «Намалював равлика? Розумничка!», «Зліпив із пластиліну ...щось – просто вау! Шедевр!».

*Але чим доросліші наші діти, тим менше вони отримують схвалення від нас. Підлітку вже складно здобути похвалу батьків. Натомість, **його постійно критикують**. Не так виглядаєш, не тих слухаєш, погано вчишся.*





## 2 Критика

### Критика НЕ допомагає

Критику краще прибрати із сім'ї взагалі, а не лише зі стосунків із підлітками. Вона не спрацьовує. До того ж:

- ніяк не допомагає покращити погану поведінку дитини – часом, навпаки, погіршує;
- може знизити самооцінку дитини;
- робить спілкування з вами неприємним

Якщо це вже вкрай необхідно, критикуйте за **схемою 3/1**:

**три рази похвалили, один – покритикували.**

Тоді у дитини достатньо ресурсу, аби витримати ваше критичне зауваження.



## 2 Критика

### Метод сендвіча

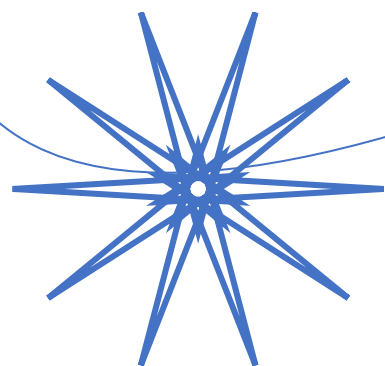
Використовуйте метод сендвіча: **говоримо щось хороше, потім додаємо критику, а потім знову хороше**. Наприклад: «Слухай мені так подобається, як ти книги у себе на полиці в кімнаті розклав. Око радіє, обожнюю порядок. Єдине - якщо поруч протерти пил, буде ідеально. А так твоя кімната набагато краща, ніж була, прогрес очевидний».



**«Ну, я ж лише конструктивно критикую! Аби він став кращим!»**

**Конструктивна критика відрізняється від деструктивної тим, що:**

- надихає і робить нас кращими. Після неї виникають бажання і сили діяти
- критика висловлюється лише на запит, а не просто так, тому що ви вирішили висловити свою думку
- стосується того, що можна швидко виправити
- ґрунтується на фактах, а не на ваших людських емоціях і відчуттях





## 3 Порівняння

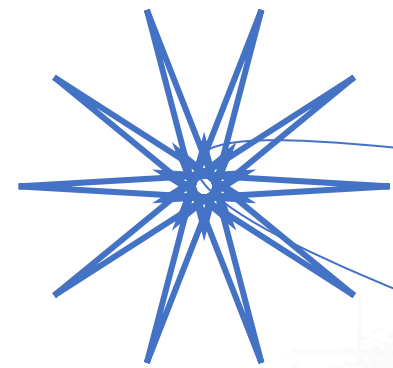
*Підліткам неприємно, коли батьки порівнюють їх із самими собою у тому віці: «А я таким у твоєму віці не був».*

Діти нічого не можуть зробити із цією інформацією. Уявіть, що я вам говорю: «А я у вашому віці вже отримала третю вищу освіту з червоним дипломом». Хіба це вас змотивує? Надихне? Ні, звичайно. Ви просто скажете: «Ну і що? У мене своє життя, що хочу, те й роблю». Це логічна відповідь. **Так і ми, своїми порівняннями лише дратуємо підлітків.**

## 4 Контроль

*Контроль та довіра в одному реченні стояти не взможі.*

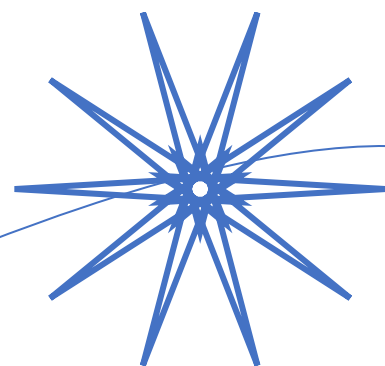
Надлишковий нагляд за підлітком не гарантує, що він не спробує покурити і дружитиме лише з тими, з ким ви скажете. Просто *дитина навчиться краще брехати та ховатися.* І хто від цього виграє? Зважте на це.





## 5 Ігнорування

- *«На вихідних їдемо до бабусі»*
- *«Не хочу їхати. Я хочу побути з друзями»*
- *«Мало що ти хочеш, я теж, може, не хочу до неї їхати. Треба, значить, треба»*  
– ось це і є ігнорування.



***Завдяки ігноруванню, підліток не відчувається значущим у своїй сім'ї.***

Якщо ви насправді не можете в якійсь ситуації вчинити так, як хоче підліток, то, не включаючи ігнорування, спробуйте підібрати слова, поговорити з ним, та з'ясувати чому саме він хоче вчинити так, а не інакше, не знецінюючи його право на бажання чи небажання

*«Я розумію, що у бабусі тобі буде дещо нудно, тому що всі твої друзі тут. Деколи щось складається не так, як нам хочеться. Зараз ми потрібні бабусі, треба їй допомогти, ми ж родина. Спробуємо придумати, чим можемо розважити себе по дорозі. І відразу домовимося, що після повернення від бабусі ти прямісінько вирушиш до друзів». Варіантів може бути багато. **Просто не мовчіть і не заперечуйте почуттів дитини!***



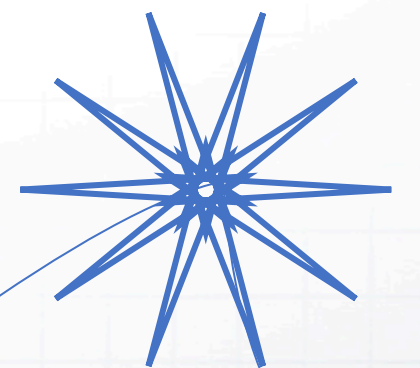
## 6 **Порушення кордонів**

*Вриватися в кімнату без стуку, вихоплювати телефон, вивалювати його речі із шафи і таке інше* – все це порушення кордонів. Має бути для всіх в родині неприпустимим.



## 7 **Категоричні заборони**

На жаль, через те, що ви спробуєте заборонити щось дитині, вона не перестане цього робити. **Категоричні заборони ведуть лише до одного – до брехні.**





# Як успішно вирішувати конфлікти з підлітками

## Інструкція

**1. Найголовніше – пам'ятати: Не проти тебе. Не ти проти мене. А ми разом – проти проблеми.**

- 1. Уникайте сварок**, якщо ви голодні, втомилися чи хочете спати. У цих станах людина найбільш уразлива емоційно.
- 2. Зачекайте 12 хвилин.** Найяскравіші емоції тривають не більше 12 хвилин.
- 3. Сядьте пліч-о-пліч.** Коли емоційний пік пройшов, сядьте пліч-о-пліч, поруч, а не навпроти один одного. Дослідження показали, що так люди лояльніше відповідають на запитання.
- 4. У конфлікті мають бути чітко визначені початок та завершення.** Тоді не складається враження, що конфлікт тягнеться вічно, перетікаючи з одного до іншого.





# Як успішно вирішувати конфлікти з підлітками

## Інструкція

- 1. Чим м'якше ви почнете конфлікт,** тим вища ймовірність, що його буде пройдено ефективно. М'який початок виглядає приблизно так: «Дорогий сину / люба дочко, я хочу поговорити з тобою про...»
- 2. Поставте за мету, уникнути суперечки заради суперечки.**  
Наприклад: "Мета цієї розмови - домовитися про час використання гаджетів вдома"
- 3. Висловлюйтесь по черзі.** Говоріть більше про себе та свої почуття, ніж про поведінку підлітка.
- 4. Не перебивайте.**
- 5. Шукайте схоже.** Слухаючи підлітка, фокусуйтеся на тому, з чим ви погоджуєтесь.
- 6. Перекажіть почуте.** Це потрібно, щоб звіритися, чи правильно ви зрозуміли одне одного.
- 7. Оперуйте фактами із теперішнього часу.** Найчастіше ми робимо з мухи слона, коли одна зі сторін починає згадувати образи минулого.



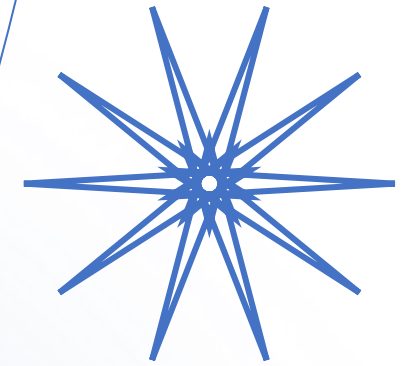
## Як успішно вирішувати конфлікти з підлітками

- 1. Запропонуйте рішення.**
- 2. Не робіть рішення остаточним.** Краще завершіть обговорення нейтральною фразою: «Ми спробуємо, а якщо не вийде – придумаємо ще щось».
- 3. Стежте за швидкістю мови.** Якщо ви починаєте говорити швидше, відчуваєте, що підвищується пульс, то це ознаки того, що ви заводитеся. Ні до чого хорошого це не призведе. Відкладіть розмову на годину. Або скористайтесь технікою релаксації. Встаньте зі стільця, зробіть глибокий вдих, потрясіть руками, ногами і ще раз глибоко вдихніть. Можливо, спочатку це буде складно зробити в моменті. Але поступово все вийде.
- 4. Не ображайте одне одного.**
- 5. Не узагальнюйте словами** "завжди", "ніколи", "все", "нічого", "все", "ніхто" тощо. *Ти ніколи мене не слухаєшся, тобі завжди начхати на мою думку, всі від тебе в шоці.*
- 6. Урочисто помиріться.** Хоча б просто візьміться мізинчиками і скажіть: «Мир, мир, мир».



# Як успішно вирішувати конфлікти з підлітками

## Інструкція



- 1. Після конфлікту запишіть свій стан.** Ведення щоденника сварок може стати чудовим способом побачити всі негативні сценарії, які є у відносинах із підлітком, і допоможе зібратися з думками після сварки, зрозуміти, про що ви думаєте та що відчуваєте.





## Схема «Я–висловлювання»

1. **Я відчуваю...** (емоція);
2. **коли...** (поведінка);
3. **і я хочу...** (бажаний результат).
4. **«Я відчуваю...»** – опис власних емоцій і почуттів, викликаних конкретною подією. Люди можуть не зрозуміти, що саме в їхніх вчинках образило вас, якщо їм про це не повідомите.
5. **«Коли...»** – короткий та об'єктивний опис поведінки, яка викликала емоцію. Це може навіть допомогти іншій людині побачити свої дії під іншим кутом зору. Можливо, вона навіть не підозрювала, що її вчинки так вплинули на вас. Той, хто вас образив, може і не пам'ятати цього. Образу пам'ятає людина, яка її зачала.
6. **«Я хочу...», «Мені хотілося б...»** – повідомлення очікувань стосовно поведінки у майбутньому, бажаного результату.





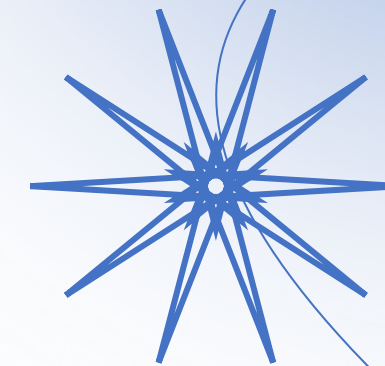
# Техніка контейнування емоцій

Часто ситуації та емоції знецінюються батьками, але **непрожиті переживання можуть бути причиною негативної поведінки у майбутньому**, психосоматичних захворювань, підвищення рівня тривоги чи агресії.

**Контейнування**  
**- це здатність переживати складні емоції, свої та чужі.**

Чуттєвий світ дитини/підлітка відрізняється від світу дорослого, **підлітку складно самому проживати свої емоції на самоті**. Тому можуть стати «контейнером» для перетравлення складних почуттів.

**Техніка**

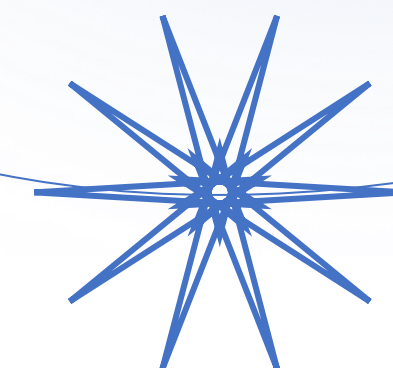




# Техніка контейнування емоцій

Техніка

1. **Розпізнайте емоцію та усвідомте, що відчуває підліток.** Для цього важливо спостерігати за ним, розуміти його.
2. **Назвіть емоцію** - «чи правильно я розумію (я бачу), що ти злишся (сумуєш, скривджений...)»
3. **Підтримайте** - я розумію тебе, це правда злить (сумно, прикро...)»
4. **Приймайте емоції** - я теж розлютився би (образився, сумував), якби...
5. **Озвучте правила поведінки:** «Ти маєш право злитися, але бити сестру неприпустимо»
6. **Допоможіть** із вирішенням проблеми. Вислухайте пропозиції підлітка та запропонуйте допомогу.
7. **Нагадайте підлітку, що ви завжди поруч** і будь-якої миті готові прийти, поговорити, допомогти.
8. **Усвідомлюйте та відокремлюйте власні почуття від емоцій дитини.** Перед батьками стоїть непросте завдання, адже внутрішній батьківський контейнер також не порожній. Там багато різних почуттів, що включають тривогу, провину, безсилля, втому... Тому дуже важливо звертати увагу на свій емоційний стан, відокремлювати його від поведінки підлітка, усвідомлювати свої емоції та потреби.





# Традиції для зміцнення стосунків із підлітком





# Індивідуальний час

**Підлітку потрібен час, який ви проведете лише з ним.** Мається на увазі час, приділений одне одному, а не фізичне перебування разом, втім, кожен займається своїми справами.

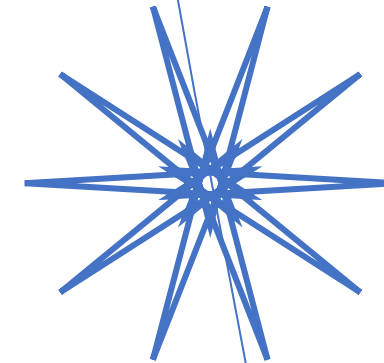
Звичайно, краще цей час виділяти щодня. **Хоча б по 20 хвилин.** Але такої можливості більшість батьків не має.

Тоді **півдня раз на 2 тижня** для зміцнення стосунків буде достатньо. Але важливо, щоб цей час був

**повторюваним, регулярним, лише тоді він спрацює.**

Саме у цей час, присвячений дитині, ми нічого від неї не хочемо, не вимагаємо - добре вчитися, гідно поводитися, не гуляти допізна, мати гарні оцінки в навчанні, тощо. Ми просто вимикаємо телефон, позбавляємося всіх інших справ та проводимо спільно час так, щоб сподобалось обом.

## Традиції





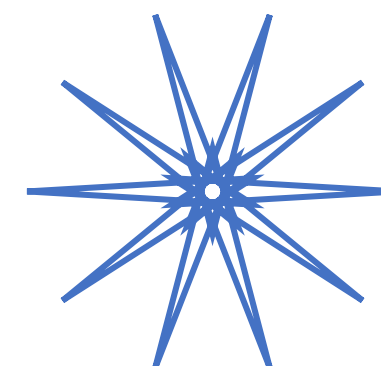
# Пісочний годинник

Традиція, яку я вам зараз запропоную, зміцнює довіру, вчить дітей відкриватися батькам, створює безпечний простір для дитини. Для цього вам необхідно купити пісочний годинник на п'ять хвилин.

«Сядьте з дитиною за стіл і попередьте про правила: ви перевернете годинник - і поки пісок сиплеться, ваш співрозмовник може розповідати будь-що. **За це ви його не будити сварити, не покараєте, не засудите. Поки сиплеться пісочок, мовчіть!** Нічого не висловлюєте, не перебиваєте, цілковита тиша, дозволяється тільки слухати та кивати! Коли верхня колба годинника спорожніє, ви кажете одну-єдину фразу: **«Дякую, що поділився зі мною», - і все.**

Діти відкриваються, якщо цю практику ви робите регулярно і вони знають, що їх не покарають.

Традиції





# Коло довіри

Ця практика теж підвищує довіру, але вже *не тет-а-тет, а у колі всієї родини.*

Сядьте всією сім'єю за стіл, візьміться за руки. Це і є «коло довіри».

## **Можете почати так:**

«У цьому колі довіри кожен із вас може сказати все, що завгодно. І за це нічого не буде. Якщо не знаєте, коли краще розповісти щось складне, кажіть зараз. Вас ніхто не буде сварити чи засуджувати».

**Звісно, діти одразу не повірять, не почнуть розповідати усі свої таємниці.** У них досвід спілкування з вами, мабуть, вже є. Подайте приклад: «Знаєте, мені є у чому зізнатися за сьогоднішній день. Я так злилася, що кинула на підлогу чашку і розбила її на очах у всіх на роботі. Потім було дуже незручно!»

# Традиції



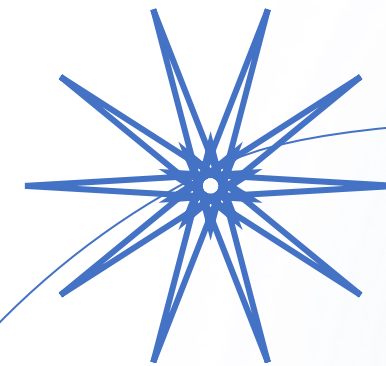


# Три радості дня

Це проста практика, яка може стати вашою родинною традицією. **Щовечора за вечерею обмінюйтеся один з одним враженнями, розкажіть, що вас потішило сьогодні.** **Починають батьки!** Можна перераховувати навіть дрібниці.

Наприклад: «Перша радість дня для мене – що ми з вами дружньо вечеряємо всією родиною, це така рідкість. Друга радість дня – що вечеря найсмачніша з моїх улюблених страв. Третя радість дня – що сьогодні мене на роботі похвалили, адже я підписав договір із крупним клієнтом»

## Традиції





# Шукайте спільне

Підлітки прагнуть відокремитися від нас: «Я не такий, як ти»

Та й батьки повторюють: «Я таким не був».

**Дуже важливо шукати в нас та наших підлітках щось спільне** - захоплення, музика, фільми, тощо.

Щоб полегшити собі завдання, **напишіть список із 20 пунктів**, де перерахуйте те, що вам подобається, чим ви любите займатися, які у вас інтереси.

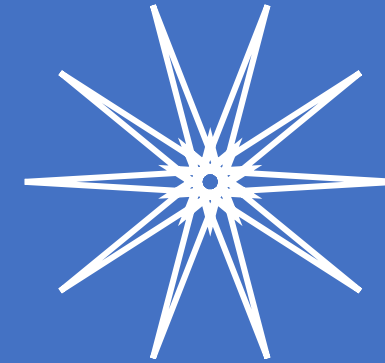
**Якщо не можете набрати навіть 20 пунктів, то це тривожний дзвінок.** Це говорить про те, що ви погано знаєте себе або що ви й досі не навчилися знаходити щось цікаве в житті для себе. Якщо вам складно знайти захоплення, то які претензії можуть бути до підлітка з приводу того, що він цілими днями в гаджетах і окрім цього нічого не хоче робити. **Почніть із себе.**

## Традиції





# Домашнє завдання



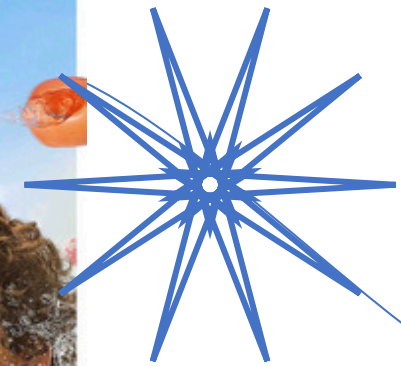


**Вправа**

«Подивись на себе»

◆ Подивіться фільм  
«День Так» (2021 р)  
та дайте відповіді  
на запитання:

- Що ви усвідомили?
- До яких висновків дійшли?
- Що вирішили ?



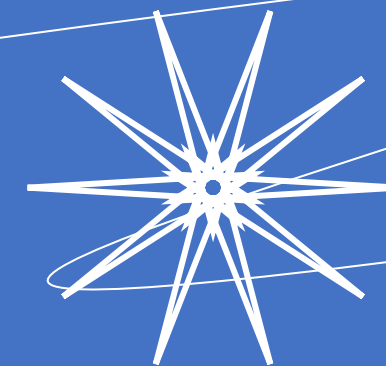




З вірою у вас,  
Ваша психологиня

Тетяна Малько

- Магістр з психології
- Практикуючий психолог
- Арт-терапевт
- Експерт з розкриття власного потенціалу



+44 738 883 45 54



@tany\_malko



ms.t.malko@gmail.com