

**Головні правила співіснування і спілкування з підлітком пояснює  
Марія Гончаренко, член Української спілки психотерапевтів,  
представник психоаналітично орієнтованої психотерапії, автор  
тренінгів для підлітків «Подолання»**

**1. Забудьте про виховання, подумайте про себе**

Більшість батьків, які звертаються до психотерапевтів, роблять одну й ту саму помилку: вважають, що підліток — «поламана» дитина, яку потрібно «підправити», і вона буде, як раніше, милою і слухняною.

Зрозумійте, виховувати людину в цьому віці вже пізно. Вплинути — так, виховати — ні. Важливіше ужитися і домовитися про майбутнє, тому спробуйте відповісти на просте запитання: «А що потрібно вам самим? Якого життя поруч з підлітком ви хочете?»

Формально той, кому не виповнилося 18 років, — ще не дорослий. Однак людина поводить себе як вередлива і безвідповідальна дитина, допоки її вважають дитиною.

Будуйте стосунки з підлітком так само, як з будь-яким родичем або сусідом. Наприклад, формулювання «Не хами! Ти ж був ввічливим хлопчиком. Не хочу, щоб ти виріс грубіяном» — неправильне. Так говорять з дитиною. А до дорослого варто звертатися: «Не грубіянь! Я не потерплю, щоб зі мною так розмовляли».



**2. Не говоріть постійно про те, що відчуваєте**

Не розраховуйте на модну техніку «Я-висловлювання», коли ви говорите про те, що відчуваєте у відповідь на чийсь вчинки. Це прекрасно працює для дітей і дорослих. Але не для підлітків, у яких вдосталь власних переживань. Вони просто не почують.

Якщо тінейджер знаходиться на стадії знецінення дорослих, ви ризикуєте отримати таке: «Мені плювати, що ти там відчуваєш». Зачекайте років 10, тоді зможете розповісти синові чи доньці про все, що витерпіли. Бажано, з гумором.

А поки не варто говорити: «Ти не прийшов опівночі додому, а я місця собі не знаходила». Краще: «Ти приходиш пізно і не даєш мені спати. Мене це не влаштовує».

**3. Не драматизуйте**

Батьки підлітків нерідко самі схожі на підлітків: занадто схвильовані і все сприймають у чорно-білому кольорі. Емоційність тінейджерів заразлива.

У старшокласниці думки: «Мій ніс задовгий — я потвора». А в її мами: «Донька вважає себе потворою, значить, спробує наркотики або піде на суїцид».

Істерики, конфлікти, сміливі надії та розчарування — реалії підліткового життя. Їх переживали всі. А глобальні проблеми — швидше виняток з правил. Тому не драматизуйте. Якщо вже емоції переповнюють, підключайте розум і заспокоюйтеся так, як вмієте: від дихальних технік до крапель валеріани.

#### 4. Не з'ясовуйте, хто головний

Люблячі батьки можуть наполягати на тому, що 16-річна людина — ще дитина. Але підсвідомість не обдуриш. Вона підказує, що на вашій території з'явився ще один дорослий. І якщо не член команди, то конкурент. Тож розгорнеться справжня битва за владу і ресурси. А вам здаватиметься, що ви виховуєте дитину.

У хід підуть дошкульні слова: «Це мій будинок, і ти будеш жити, як я сказав», «Тут немає нічого твого, все куплено на мої гроші» і «Права голосу не маєш, поки не почав заробляти». Однак подумайте, чи потрібна вам така «зброя» у цій боротьбі?



Якщо ви подарували приятелю на день народження телефон, ви ж не вимагаєте дивитися його фото і листування, бо смартфон куплений за ваші гроші? То чому ви вважаєте своєю власністю те, що подарували сину або доньці?

**Відмова від конкуренції — це не відмова від керівництва.** Батьки знаходяться нагорі сімейної ієрархії, оскільки беруть на себе відповідальність. І тому встановлюють правила. Але якщо ви постійно доводите це на словах (особливо забороненими прийомами) значить, щось пішло не так: **головує дитина, або ви живете без правил.**

#### 5. Скеруйте жіночу конкуренцію в правильне русло

У матері й доньки часто домішується ще й жіноча конкуренція за звання «хто на світі всіх миліша». Донька виграє через вік і рідко хто з дорослих зізнається навіть собі, що заздрить молодості. Тому жінки витісняють ці почуття думками на кшталт «вона жахливо виглядає».

Якщо ви — мама, і вас дратує імідж дівчини-підлітка, добре подумайте: якби зустріли таку особу на вулиці, усміхнулися б чи нахмурилися? А в юності — як би поставилися до такої однокласниці?

Усвідомлена конкуренція може принести користь. Вона дозволить матері відсторонено оцінити доньку як жінку. Мудра мама допоможе перетворити мінуси на плюси. А плюси навчить подавати з гідністю. До того ж спроби дівчини-підлітка виглядати «крутіше» матері прийме з любов'ю і повагою.

Небезпечно зовсім уникати розмов про зовнішність. Якщо обмін жіночої інформацією у доньки з мамою не налагоджений, дівчина більше ризикує захворіти на анорексію або довести себе до нервових зривів, орієнтуючись на однолітків.

#### 6. Будьте екскурсоводом по життю

Загрози і диктат не діють на підлітків. Вони намагаються зробити все навпаки. Найгірше рішення — образитися, відсторонитися і дозволити безконтрольно набивати шишки. Або, навпаки, потурати і намагатися заслужити дружбу тінейджера.

Уявіть, що ви екскурсовод, який розповідає, що де знаходиться і куди приводить. Попереджайте про наслідки, а не бурчіть. Діліться власним досвідом. Показуйте більше ситуацій та прикладів. Не повчайте, а пояснюйте свою точку зору. З вашого боку не має бути заборонених тем. Підліток повинен знати, що з вами можна говорити про все: евтаназію, аборти або долю вимираючих племен Амазонки.

Якщо вас щось турбує в житті підлітка, а той відмовляється про це говорити, не приставайте із запитаннями, а розкажіть історію. Але без теоретизування і нотацій. Наприклад, замість запитання «Як багато пива ти випиваєш?» розкажіть про вашого однокурсника, який зганьбився на побаченні через похмілля. Розповідайте, доки не почуєте: «Та зрозумів я вже натяки! Немає в мене проблем з алкоголем, заспокойся».



### **7. Говорити про секс і алкоголь — пізно**

Сексуальна просвіта та бесіди про алкоголь і наркотики потрібні були раніше. Максимум у молодшому підлітковому віці. Тінейджеру взагалі не до розмов — його крають емоції і гормональні бурі. Уявіть, що у вас підскочив тиск або ви випили зайвого. У такому стані ви будете не думати, а діяти відповідно до ваших цінностей і рішень, які приймали раніше. Так і підліток проявить те ставлення до сексу і різних хімічних речовин, яке в нього склалося раніше.

Не встигли? Тоді говоріть вчинками, а не словами. Наприклад, дома має діяти заборона на куріння для всіх членів сім'ї. А якщо вживати алкоголь у вас прийнято лише на свята, то введіть санкції за порушення цього правила.

Однак ви маєте бути готові до розмов про новий досвід підлітка. Якщо він ділиться з вами сумнівами і невдачами, це ознака довіри.

### **8. Права додаються до відповідальності**

Якщо підліток хоче розширення прав — це супер. Але разом з ними збільшується і зона відповідальності. Тобто якщо «дитинка» вимагає купити «іграшку» (гаджет чи щось інше) вартістю у вашу місячну зарплату, вона зобов'язана взяти участь у веденні сімейного бюджету і перейнятися витратами.

Забезпечувати себе повністю підліток поки не може, але він здатен, наприклад, не тільки підзаробляти на розваги, а й сплачувати частину комунальних послуг. А батьки мають виділити йому житловий простір і ставитися до заведеного там порядку (хай навіть безладу) так само шанобливо, як до території сусіда.

Якщо тінейджер не заробляє, він може вкладати свою працю. За певні роботи нагородою є сам результат, а покаранням — його відсутність. Наприклад, якщо син або дочка постійно забувають купити продукти, ви можете «забути» зготувати їжу.

Праця в жодному разі не має перетворитися на «рабські повинності». Підліток має право відмовитися або взяти на себе подвійне навантаження. Але і сім'я, відповідно, витрачає мінімум або максимум коштів на те, що хоче підліток. І все це без зайвих слів, докорів і умовлянь.

### **9. Використовуйте соцмережі**

Соцмережі вам потрібні не для того, щоб відстежувати контакти підлітка і контролювати, що пише син або донька на своїй сторінці. Використовуйте їх за прямим призначенням: діліться інформацією, власною позицією, підтримуйте інтерес до себе.

Ваші діти можуть так і не дізнатися, що ви колись танцювали сальсу або знаєтеся на історії Середньовіччя. Найбільше вони знають про те, як ви їсте, прибираєте, дивитесь фільми і ходите до магазинів. **То покажіть їм себе з іншого боку.**

Дружити із сином або донькою — не найкраща ідея, адже в батьків інша місія. А ось стати френдом підлітка ви можете.

### **10. Дозвольте себе критикувати**

Не прагніть бути ідеальними батьками: яким би щасливим не було дитинство, кожен клієнт психоаналітика пригадає чимало промахів тата і мами. Тож дайте підлітку покритикувати себе вдосталь, інакше він не зможе відокремитися від батьківських установок і почати самостійно мислити.

Однак відрізняйте критику від хамства. Нехай тінейджер каже, що хоче, але не грубить батькам. Вимагайте ввічливості, не бійтеся цим озлобити. Підліток навчиться критикувати в прийнятній формі, це допоможе в дорослому житті.

У цей період з'ясується, що все, що ви робили — не так, як треба, і навіть на шкоду. А самі ви безнадійно відстали від життя. Найголовніше — не впадайте в почуття провини. Правду про себе як про батька чи матір ви дізнаєтеся років через 10-20. А поки вимагайте конструктивних пропозицій, до звинувачень не дослухайтесь.

