



Penguin  
Random  
House

Старша редакторка	Клер Кроу
Старша художня редакторка	Салма Фордж
Дизайнер	Том Фудж
Асистентка редакторки	Кірон Гілл
Ілюстраторка	Сенет Волерт
Старший продюсер, підготовка виробництва	Том Фелло
Старший продюсер	Ліана Басаллі
Дизайнерка обкладинки	Кікіма Льюїс
Координаторка обкладинки	Леслі Філліпс
Графічна текстостроєнка	Том Марс
Варшавська редакторка	Ден Хеджесон
Відповідальна художня редакторка	Меріан Маріам
Художня редакторка	Мавлін Пітерман
Вступова редакторка	Мері-Кейт Девррелл

Ця книжка, у якій розкрито колективну думку авторки – доречна як і для батьків, так і для дітей. Проте вона не є повсякчасним замінником медичних консультацій чи фахівцями психологічного фахівцем. Якщо ви замислюєтесь про психологію, здоров'я та добробут свого дитини, радимо звернутися до спеціальної фахівки. Ані авторка, ані видавець не несуть відповідальності за будь-яку шкоду від використання інформації, наведеної в цьому виданні.

Перекладено за виданням T. Carey 'What's My Teenager Thinking?'  
Practical child psychology for modern parents / T. Carey – London: DK, Penguin Random House, 2022 – 224 с.

Науково-популярне видання

Кері Таніт

**ПРО ЩО ДУМАЄ ПІДЛІТОК?**

**Практична дитяча психологія для сучасних батьків. Виховання від 13 до 18**

Питання редакторки М. В. Галчарова-Гришак  
Технічний редактор В. І. Труфін

З повагою рецензія авторки: Харків, тел. (067) 727 70 77, e-mail: deti@book.com.ua

HN000419 Парувано до друку 16.02.2023. Формат 84×108/16. Папір офсетний.

Парура Робота. Друк офсетний. Ук. друк. арк. 23,52

ТОВ «Видання Діти» «Ранок»

вул. Ювілейна, 27, к. 136, Харків, 61071.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 0215 від 23.09.2016.

Дом. листів: вул. Космічна, 21а, Харків, 61045.

E-mail: info@ranok.com.ua. Тел./факс: (067) 719 98 97.

**Кері Таніт**

**К36** Про що думає підліток? Практична дитяча психологія для сучасних батьків. Виховання від 13 до 18 / Таніт Кері ; пер. з англ. Т. В. Салова. – Харків: Вид-во «Ранок», 2021. – 224 с.

ISBN 978-617-09-6968-2

ISBN 978-0-2413-8946-1 (англ.)

Практичний посібник з виховання підлітків віком 13–18 років ґрунтується на сучасній дослідницькій доказовій емпіричній психології. Тут детально розкрито понад 100 сценарії, що демонструють найпоширеніші реалії повсякденної ситуації: що робить вільний підліток третім дорослим перед повним обличчям. Як убезпечити його в інтернеті, як дати раду з лютим ланцюгом, новознайденого виховця підліткового сексу тощо.

Дізнаючись, що сказати і що зробити, щоб допомогти підлітку впоратися з будь-яким викликом. Як пережити важкі часи разом і налагодити стосунки, засновані на взаємній повазі та розумінні.

Авторка щодня творить у своїй редакції – Таніт Кері, відомо журналістка (яка співпрацює з виданнями The Daily Telegraph, The Guardian тощо), має в доробку понад десять видань. Ця книжка створена у співпраці з докторкою Аманда Руссон, викладачкою Соуптотемпського університету (Велика Британія) і колективною психологією, яка має надзвичайний досвід роботи з дітьми і родинами.

УДК 159.9

© Таніт Кері 2020

© Dorling Kindersley Limited, 2020

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, without the prior written permission of the publisher.

© ТОВ «Видання Діти» «Ранок» 2021

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, without the prior written permission of the publisher.

ISBN 978-617-09-6968-2

ISBN 978-0-2413-8946-1 (англ.)

## Зміст



Передмова ..... 12

### РОЗДІЛ 1

#### Розуміння підліткового періоду

Пригадайте власну юність ..... 16

Мозок підлітка ..... 18

Подолання підліткового періоду ..... 20

Жити на повну разом із підлітком ..... 24

### РОЗДІЛ 2

#### 13–14 років

Я приберу свою кімнату за хвилинку! ..... 28

Мені потрібен новий телефон ..... 30

Я стану ще вищим? ..... 32

Тут нічого їсти! ..... 34

Мені нічого вдягати! ..... 36

Практичні поради: соціальні мережі ..... 38

Серденько до серденька ..... 40

Завжди я в усьому винен! ..... 42

Ненавиджу тебе! ..... 44

Практичні поради: спілкування

Практичні поради: спілкування ..... 46

Я вже мився минулого тижня ..... 48

Вона така сучка! ..... 50

Я не можу все встигнути! ..... 52

Я не обідав у школі ..... 54

Це для дідлахів! ..... 56

Практичні поради: тиск однолітків та страх щось пропустити ..... 58

Мені потрібен новий ліфчик ..... 60

Він кепкує з мене ..... 62

Практичні поради: проблеми дружи ..... 64

Я маю найгірші оцінки в класі ..... 66

Можна я не піду на фізру? ..... 68

Зранку я не голодний ..... 70

Ви такі стрьомні! ..... 72

Як же це нудно! ..... 74

Він показав усім мою оголену фотку ..... 76

Практичні поради: самоушкодження ..... 78

Я не грюкала дверима! ..... 80

Не піду у школу ..... 82

Мене затегає на страшній фотці! ..... 84

Усі стільки пишуть ..... 86

Яка жесть! ..... 88

Я така волохата ..... 90

От же шльондра! ..... 92

Усі грають у цю гру – і нічого! ..... 94

Це мій телефон ..... 96

Я збираюся на марш! ..... 98

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

## РОЗДІЛ 3

### 15–16 років

То відлишися від мене!	102
Дай поспати!	104
З такою страшною шкірою сидітиму вдома!	106
Це просто друг	108
Практичні поради: секс та контрацепція	110
Усі мої подруги фарбують волосся	112
Мені потрібен набір для гоління	114
Мушу тренуватися!	116
Ти ніколи мене не слухаєш!	118
Практичні поради: сексуальність та гендер	120
У моїх подруг такий класний вигляд!	122
Даси мені кишенькові гроші наперед?	124

Ти лаєшся – чому я не можу?	126
Та вчуся я, вчуся!	128
Ще раз зіграю – і все	130
Не піду нікуди	132
Практичні поради: підтримка під час іспитів	134
Забирайся з моєї кімнати!	136
Вона твоя улюблениця!	138
Практичні поради: названі родичі	140
Та начхати!	142
Це щира правда!	144
Що захочу, те й вдягну!	146
Яка ж ти в'длива!	148
Практичні поради: говоримо про порнографію	150
Учителька мене ненавидить	152
Тато дозволив!	154
Не знаю, звідки сигарети	156

Рятуй! Я запізнаюся!	158
Провалою іспит – і як жити далі?	160
Практичні поради: харчові проблеми	162
А я таки піду	164
Мені ніколи	166
Я не почуваюся безпечно у школі	168
Ми йдемо на побачення	170
Я не чіпала коньяку!	172
Запишіть мене в автошколу!	174
Мамо, я гей	176

## РОЗДІЛ 4

### 17–18 років

Нащо тобі говорити з моєю вчителькою?	180
Я знаю своїх друзів краще за тебе!	182
Я думала, що в нас «вікно»!	184
Можна я «підкачаю» губи?	186

Практичні поради: тривожність і депресія	188
Я хочу зробити перерву між школою та вступом до вишу	190
Може, ти це зробиш?	192
Можна мій хлопець заночує в нас?	194
Практичні поради: згода на секс	196
Один раз живемо!	198
Хочу зробити тату	200
Практичні поради: наркотики	202
Ми розійшлися	204
Я сумую за тобою	206
Вейпи не шкідливі	208
Мене непокоїть майбутнє планети	210
Вибач, що давно не телефонувала	212
Предметний покажчик	214
Подяки	220



Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>



# ПЕРЕДМОВА

Запитання «Навіщо вони це роблять?» не дає спокою батькам підлітків. Приводів безліч: то волосся в рожевий пофарбує, то покидає одяг на купу й назве це «прибиранням». Передбачуваність і раціональне мислення – не найсильніші сторони підлітків.

Виховання підлітка нагадує «американські гірки»: переляк і захоплення чергуються за лічені секунди. Напрути додає ще й постійна батьківська тривога за майбутнє. Дитина виросла фізично, а разом із нею «виросли» й можливі проблеми – від оцінок у школі, що, на вашу думку, впливатимуть на її майбутнє, до сумнівів у своєму тілі й експериментів із наркотиками та алкоголем.

**Зміни, що стаються в мозку підлітка**, можна порівняти з тими змінами, які відбувалися в мозку дитини в 1–3 роки. Тепер усе ускладнює ще й «вибухова суміш» гормонів, що спричиняють емоційні «гойдалки», і неадекватність відстежити всі куточки інтернету, куди заносить вашу дитину. Водночас нам пощастило жити в добу, коли завдяки поступу в нейробіології ми розуміємо функціонування мозку підлітків, як ніколи раніше. Поради в цій книжці ґрунтуються на рецензованих дослідженнях, яким можна довіряти; їх повний переклад подано в онлайн-додатку до пропонуваного видання.

У цій книжці проаналізовано найтипівші повсякденні ситуації, які трапляються у спілкуванні з підлітками. Ми розглянемо, як батьківське сприйняття згаданих ситуацій може посилити непорозуміння у відносинах із підлітком, і переконаємося, що не лише кожен із нас так почувається. Ми допоможемо вам видихнути, підкажемо ефективні способи як «розрядити» емоційно напружені ситуації та надамо тривалі стратегії, покликані зміцнити ваш зв'язок із підлітком. Водночас ми запропонуємо блоки

порад, які допоможуть розв'язати непрості проблеми, зокрема тиск однолітків, хвилювання через іспити, стрес, завдання собі шкоди, наркотики та питання контрацепції.

Для вашої зручності та ліпшого розуміння ми розділили теми відповідно до трьох етапів або періодів розвитку підлітків на молодший, середній і старший підлітковий вік. Звісно, розвиток підлітка – процес різнобічний та індивідуальний, але послідовність змін різних етапів більш-менш однакова. Ми робили хлопців та дівчат персонажами певних ситуацій почергово, хоч більшість із цих сценаріїв актуальні для підлітків обох статей.

**Ключ до міцного зв'язку між батьками та дитиною-підлітком** – відкритість у спілкуванні. Радимо читати цю книжку з підлітком та разом обговорювати прочитане, відкрито висловлюючи свої почуття в моменти напруги та з'ясовуючи погляди одне одного.

Найтипівша реакція на ризикову поведінку, грубість чи неохайність – бажання покарати підлітка. А втім, щоденні подразники не адекватимуться такими нестерпними чи незбагненними, щойно ви зрозумієте глибинні процеси, приховані за ними. Пропонуваній докладній поради підкаже, коли бити тривогу, а що нормальне та очікуване. Попереджаючи вас про можливі майбутні проблеми, книжка покликана зробити неймовірну мандрівку в доросле життя зрозумілішою та приємнішою – для вас обох.

*Tambt Cary*

Таніт Кері



Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

РОЗДІЛ 1

Розуміння  
ПІДЛІТКОВОГО  
періоду

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



# ПРИГАДАЙТЕ ВЛАСНУ ЮНІСТЬ

Ми добре пам'ятаємо власні підліткові роки: перший поцілунок, отримання водійських прав — такі спогади особливо важливі. Однак наші діти-підлітки — це не ми, тож нам варто розібратися у своєму минулому, щоб бути добрими батьками.

Якщо певні види підліткової поведінки провокують у вас ірраціональні реакції, потрібно з'ясувати їх причини, це допоможе скоригувати способи реагування. Наприклад, підлітки вряди-годи виявляють непослух, адже це частина становлення їхньої самостійності. Якщо ваші батьки практикували авторитарний підхід «бо я так кажу», ви можете також вимагати повної покори або ж, навпаки, намагатися бути поблажливими. Якщо вас присоромлювали, удавалися до ігнорування та «гри в мовчанку» як засоби покарання, знецінювали ваші почуття і ви до ладу не осмислили цей досвід, так дії можуть стати вашою стандартною поведінкою у стресових обставинах та конфліктах із дитиною-підлітком. Якщо ви в юнацькі роки мали проблеми в дружбі чи навчанні, то болісно переживатимете схожі проблеми вашої дитини.

Пригадайте своє дитинство й поставте собі такі запитання:

- Які методи виховання ваших батьків вам подобалися, а які ні?

- Як ви описали б свої стосунки з батьками в підлітковому віці (трьома словами)?
- Як методи поводження з вами в підлітковому віці вплинули на ваше доросле життя?

Потім проаналізуйте сьогоднішня:

- Чи щось у поведінці вашої дитини діє на вас так, ніби червона ганчірка на бика?
- Чому, на вашу думку, це вас провокує? Може, причина у ставленні до вас у такому самому віці?
- Подумайте про ярлики, які ви навішуєте на свою дитину за її поведінку, і пригадайте, чи навішували такі ярлики на вас, вашого брата чи вашу сестру. Пригадайте, як ви тоді почувалися.

## Усвідомлене батьківство

Якщо ви виховуєте підлітка вдома із партнером/партнеркою, поділіться спогадами та думками з ним/нею. Порівняйте свій досвід: дійдьте згоди, як краще виховувати вашу дитину, і підтримуйте одне одного. Відхід від деяких виховних методів, застосованих до вас, — справа не одного



дня; немає батьків, які завжди все роблять правильно. Важливо помічати закономірності поведінки, що ґрунтуються на хибних уявленнях та упередженнях. Звертайте увагу на:

- свій «внутрішній голос», який оцінює, як «мав би» вчинити підліток, не вважаючи на контекст та обставини;
- свою схильність до узагальнення його поведінки за допомогою ярликів, як-от «ледащо», «розмазня», «грубиян»;
- випадки, коли поведінка дитини спричиняє у вас фізичне напруження — це може означати, що збудження периніної, реактивної діяльності мозку пригнічує вашу здатність мислити логічно;
- «катастрофічне мислення» в разі оцінювання поведінки підлітка: ви постійно уявляєте найгірші сценарії, які можуть трапитися з вашою дитиною в майбутньому.

## Усвідомлений розгляд

Гостра реакція підлітків зумовлена тим, що вони лише вчаться опанувати емоції.

Якщо ви втратите контроль і почнете розглядати свою дитину крізь призму стереотипів, конфлікти тільки наростатимуть. Щоб не втратити повноти картини, спитайте в себе «Як зазвичай почувається мій син-підліток, провішави деякий час зі мною?», «Як він опише мої методи виховання через 20 років? Чи цього я хочу?».



**«ПЕРЕОЦІНИВШИ СВІЙ  
ЮНАЦЬКИЙ ДОСВІД,  
ВИ МОЖЕТЕ УНИКНУТИ  
БЕЗДУМНОГО ВІДТВОРЕННЯ  
ТИХ САМИХ СЦЕНАРІЇВ».**

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>