# Мій маленький монстрик,

## або що відбувається з моєю дитиною?

Порадник для батьків,
котрі мають дітей підліткового віку

ТОЧКА ОПОРИ
FULCRUM

**Вербицька Н., Діденко М., Ярмоленко Ю. Мій маленький монстрик, або що відбувається з моєю дитиною? [Порадник для батьків, котрі мають дітей підліткового віку] / за заг. ред. М. Діденко. — К.: Точка опори UA, 2018 — 52 с.**

Рекомендовано до друку на засіданні кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України протоколом № 1 від 29.08. 2018 р.

***Автори:***

**Марина Діденко** — практичний психолог, тренерка, старший викладач кафедри психології та особистісного розвитку ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України.

**Юлія Ярмоленко** — секс-педагог, тренерка, спеціаліст із педагогіки травми, авторка програм із сексуальної грамотності для дорослих та дітей.

**Ніна Вербицька** — психологиня, міжнародна тренерка і консультантка МБФ «Альянс громадського здоров'я» та ВБО «Ініціатива заради життя».

***Рецензенти:***

**Юлія Бойко** — практичний психолог технічного ліцею Шевченківського району м. Києва.

**Світлана Хілько** — старший викладач кафедри психології та особистісного розвитку ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України.

***Літературний редактор:***

Олена Токова

***Дизайнер:***

Михайло Федишак

CHILDHOOD
WORLD CHILDHOOD FOUNDATION
FOUNDED BY H.M. QUEEN SILVIA OF SWEDEN

Ця публікація стала можливою завдяки фінансовій підтримці World Childhood Foundation в рамках реалізації проекту From Needs to Actions 2018.

# Зміст


## 1. ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ 5

1.1. Емоційний стан підлітків 7

1.2. Зміни у тілі під час пубертату (ерекції, полюції, менструації, виділення з піхви, ріст грудей та інше) 10

1.3. Теми, про які варто говорити зі своїми дітьми у підлітковому віці 13

## 2. ПРОБЛЕМИ, З ЯКИМИ СТИКАЮТЬСЯ ПІДЛІТКИ 15

2.1. Підліткові кризи 15

2.2. Перше кохання та сексуальна ініціація 18

2.3. Психологічні проблеми: депресія та неприйняття себе 24

2.4. Булінг у школі. Що робити, якщо ваша дитина стала жертвою булінгу чи булером? 29

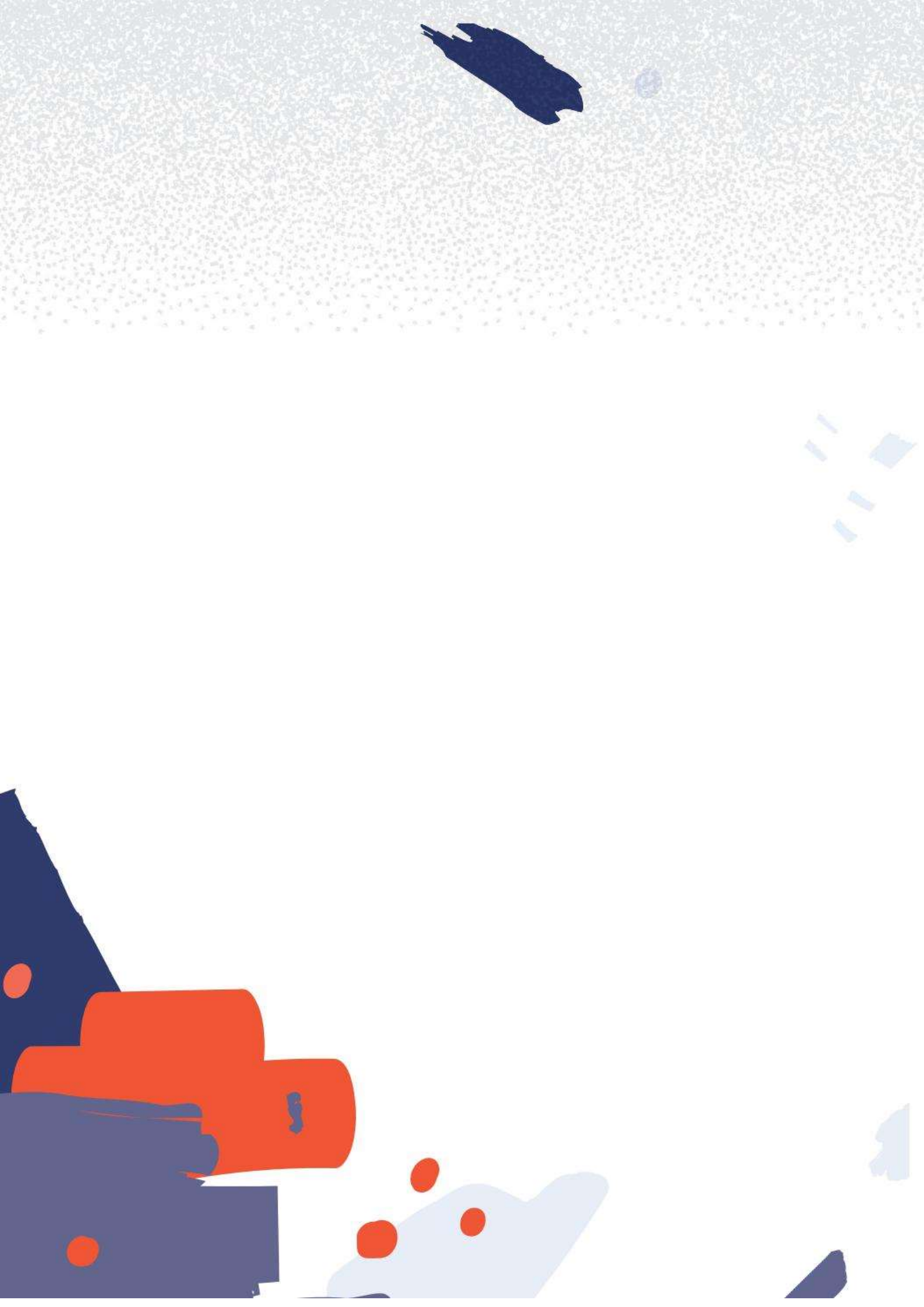
## 3. ЯК ПОБУДУВАТИ ДОВІРЛИВІ СТОСУНКИ З ДИТИНОЮ? 34

3.1. Засоби контрацепції: як говорити на цю тему з підлітками? 36

3.2. Безпека моєї дитини 38

## 4. КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ 43

## 5. СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 47



# 1

# ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Коли ваша дитина досягне підліткового віку, в неї розпочнеться період швидких змін, за якими ви та й вона сама не завжди встигатимете. Підлітковий вік може розпочатись із 10 років і тривати до ранньої юності (15–17 років). Та багато дослідників період ранньої юності теж відносять до підліткового віку*. Більшість вчених пов'язують старт підліткового віку з початком статевого дозрівання. А завершується цей період, коли індивід досягає незалежності у своїх вчинках, тобто дозріває емоційно, соціально та володіє мотивацією до виконання ролі дорослого (М. Кле).

**Підлітковий вік** — це один із найважливіших етапів, під час якого закладається фундамент для всього подальшого життя людини. Саме тому у цей період вашій дитині необхідна підтримка, розуміння, безумовна любов та сприйняття проявів її індивідуальності.

* Через відсутність загальноприйнятого визначення підліткового віку і юності Організація Об'єднаних Націй (ООН) відносить до підлітків осіб віком 10–19 років, а до молоді — осіб віком 15–24 років для цілей статистичного обліку без шкоди для інших визначень, що їх використовують держави — члени ООН. Разом підлітків та молодь позначають терміном «молоді люди», до яких належать особи віком від 10 до 24 років. Конвенція про права дитини визначає дітей як осіб віком від народження до 18 років.

У цей період для вашої дитини характерні:

- підвищена чутливість;
- часта зміна настрою;
- страх глузувань;
- зниження самооцінки;
- може уповільнюватися мовлення, відповіді на запитання стають біднішими;
- підвищується стомленість;
- з'являється сонливість чи дуже сильне збудження.

У ранньому підлітковому віці головними є питання незалежності та усвідомлення себе, інтерес до власного тіла, однолітків, їхніх цінностей та моделей поведінки. Спостерігається зменшення інтересу до світу дорослих. Власні цінності протиставляються цінностям родини. Підліток у цьому віці занурений у себе, зростає кількість конфліктів із приводу школи, роботи вдома, вибору друзів. У підлітка посилюється прагнення бути у групі, з'являються свої «герої», спостерігається концентрація на сьогоденні, проявляється егоцентризм. Підліток стає замкнутішим та сором'язливішим. Іноді від сором'язливості та невпевненості у собі з'являється деяка розв'язність у поведінці. Часом виникають відчуття власної неврразливості, прагнення перевірити себе, що спричиняє ризиковану поведінку. Більшість підлітків страждає від того, що їх ніхто не розуміє.

Провідною діяльністю у цей період є інтимно-особистісне спілкування з однолітками. Тому підлітки більше часу починають проводити разом з друзями, однокласниками; рідше супроводжують дорослих під час відпустки, пізно лягають спати і все менше хочуть залишатися вечорами вдома. Одночасно у них знижується готовність бути слухняними та виконувати вказівки батьків.

У підлітків відбувається активний розвиток усіх психічних функцій та процесів: мислення, свідомості, сприйняття, уяви,

емоцій, почуттів тощо. Тому в цей період у дитини може з'явитися бажання слухати музику, писати вірші, змінити позакласні гуртки на зовсім протилежні за своїм спрямуванням.

## 1.1. *Емоційний стан підлітків*

У більшості підлітків спостерігається емоційна нестабільність та суперечливість почуттів.

Центральним та специфічним новотвором підлітка є уявлення про себе як уже не дитину — він починає почуватися дорослим і прагне таким бути. Своєрідність цієї особливості, яка називається почуттям дорослості, полягає у тому, що підліток відкидає свою приналежність до дітей, але в нього ще немає відчуття справжньої, повноцінної дорослості, хоча є потреба у визнанні його дорослості навколишніми.

Підлітки схильні до розмірковувань та монологів або ж, навпаки,— замикання у мовчанні. Вони часто доходять до межі під час вираження якогось почуття. Інколи, намагаючись уникнути внутрішньої боротьби та занепокоєння, викликаних прихильністю до батьків, підліток вихлюпує свої почуття у доволі агресивній формі.

Перепади настрою у цьому віці нормальні і не завжди є приводом для занепокоєння.

Як виявили результати досліджень, підлітки можуть почуватися щасливими, а за якусь мить вже відчувати нещастя. Це може залежати від будь-чого: зовнішньо вигляду, коментаря, сказаного

однокласниками, кількості лайків у соцмережах. Хоча підлітки дуже емоційні, але в цей період життя вони проявляють свої емоції рідше та скудніше, ніж у дитячому віці. Як правило, переживають більший спектр емоцій всередині себе.

Ще одна важлива особливість емоційної сфери підлітків — можливість співіснування емоцій та почуттів протилежної спрямованості. Наприклад, молоді люди можуть любити і ненавидіти когось одночасно. При цьому обидва почуття можуть бути зовсім щирими.

Емоції зазвичай поділяють на позитивні (радість, інтерес і т.п.) та негативні (страх, гнів, огиду і т.д.). Усі ці емоційні переживання корисні, бо вони допомагають людині регулювати свою поведінку і наповнюють її існування особистісним сенсом. Та будь-які емоції можуть перетворитися з корисних на шкідливі. Відбувається це тоді, коли вони стають занадто інтенсивними чи неадекватними.

На думку психологів-дослідників, підлітки більше схильні до вияву радості, аніж гніву, страху та печалі. Схильність до гніву виражена дещо яскравіше, ніж до страху та печалі. Радість, гнів та смуток найінтенсивніше переживаються у віці 12–13 років, а вираженість страху в цей період, навпаки, зменшується.

Поряд із позитивними та негативними емоціями існує і стан так званого «емоційного нуля» — нудьга. Якщо підліток, якому нудно, не зуміє швидко знайти для себе захопливу справу, то його нудьга підсилиться роздратуванням, злістю чи тугою. Коли людина у такому стані вирушає на пошук «пригод», як правило, це може мати негативні наслідки як для неї самої, так і для інших. Дуже багато агресивних дій, які вражають своєю безглуздістю та бездумністю, відбуваються саме під впливом нудьги.

Емоційний розвиток хлопців-підлітків відрізняється від дівчат. Вважається, що дівчата емоційніші та інтенсивніше, ніж

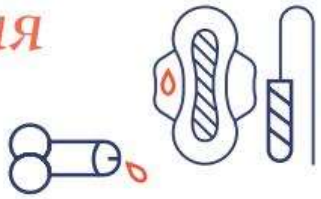
хлопці, переживають з найрізноманітніших приводів, а також більше люблять розмовляти про свої почуття. Та пов'язано це з ґендерними стереотипами, відповідно до яких прояви емоцій та почуттів вітаються у дівчат і засуджуються у хлопців.

Однак у хлопців та дівчат відрізняються емоційні реакції на складні ситуації. У дівчаток частіше відбуваються «збої» в емоційній сфері — різко змінюється настрій, з'являються сльози і т.п. А хлопці переважно реагують зміною поведінки, наприклад, можуть вибухнути та нагрубіянити. Вони зазвичай уникають прояву своїх емоцій. Проте поводяться галасливіше. Багато їхніх дій супроводжується зайвими рухами (не можуть всидіти на місці, крутять щось у руках і т.п.) Подібні бурхливі реакції — це спроба перекласти відповідальність за невдачі з себе на навколишніх, обставини або просто «скинути» внутрішню напругу через крик та «зайві» рухи. Та, зрештою, кожна дитина індивідуальна і її реакції теж можуть не залежати від віку та статі.

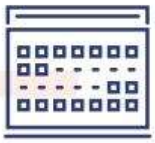
Пік емоційної нестійкості у хлопчиків припадає на 11–13 років, а у дівчаток — на 13–15. Тобто 13 років — це вік піку емоційної нестійкості і у хлопців, і у дівчат. Саме у цьому віці виникають найбільші труднощі у взаємодії між підлітками та дорослими. За спостереженнями вчителів, дисципліна найчастіше порушується учнями 7-х класів, тобто у віці 13 років.

Підліткам властиво зациклюватися на своїх емоціях — як позитивних, так і негативних. У результаті вони, особливо дівчатка, іноді буквально «купаються у своїх переживаннях» і без особливого ентузіазму реагують на спроби навколишніх допомогти їм, захопити якоюсь справою.

## 1.2. *Зміни у тілі під час пубертату (ерекції, полюції, менструації, виділення з піхви, ріст грудей та інше)*



Розмовляти з дітьми про зміни, які відбуватимуться з їхнім тілом у підлітковому віці, — надважливо. Згадайте себе у віці 10, 12 чи 15 років. Скільки було переживань щодо того, як змінюються груди, голос, починаються виділення, спонтанних ерекцій стає дедалі більше, і ти не можеш зрозуміти — це нормально чи, можливо, з тобою щось не так? Тому варто розповісти дівчаткам та хлопчикам, що їх очікує у період пубертату.



### У якому віці треба порушувати ці теми?

Мами часто роблять помилку, відкладаючи розмову з донькою про менструацію до 10–12 років. Зараз часто у дівчат менархе буває у 8–9 років, і це цілком нормально. Тому поговорити треба не пізніше, ніж у 5–7 років, коли діти часто цікавляться прокладками та тампонами, які бачать на полицях магазинів, у маминій шафі та у рекламі. Не варто боятися того, що ви налякаєте дитину цією розповіддю. Якщо орієнтуватися на те, що менструація — це абсолютно нормальний фізіологічний процес, який є у кожної дівчини та жінки, то й сприйматиметься це позитивно. Гірше буде, коли юна дівчинка нічого не знатиме і раптом побачить кров на білизні. Це буде значно страшніше та травматичніше.

## Як пояснити, що таке менструація?

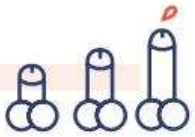
Батькам варто розповісти своїй доньці:

- в якому віці починається менструація; що робити під час перших менструальних виділень;
- до кого звернутися за прокладкою;
- які правила гігієни під час місячних;
- скільки днів вони зазвичай тривають;
- які виділення (кількість, колір, консистенція) є нормальними, а які — ні;
- про що може свідчити затримка;
- через який час у дівчинки менструальний цикл стане регулярним;
- про що в цілому свідчить початок менструацій;
- як запобігти вагітності; що робити, коли менструація проходить дуже болісно; чи можна використовувати тампони та менструальні чаші підліткам.

Відповіді на ці та інші запитання ви знайдете у книгах **«Відверта розмова про жіноче здоров'я»** Наталі Лелюх та **«Вальс гормонів»** Наталі Зубарєвої. Крім цього, радимо придбати для доньки книгу Рут Томпсон **«У тебе ще не розпочалися?»**.

Також із дівчатами варто говорити про те, як ростуть груди. Вони можуть збільшуватися нерівномірно і при цьому свербіти, боліти, викликати дискомфортні відчуття. Молочні залози починають набухати за 2–2,5 роки до першої менструації. А приблизно за рік до цього моменту на трусиках з'являться вагінальні виділення — жовті чи білі плямки. Це абсолютно нормально — починають працювати гормони, залози, йде підготовка до початку репродуктивного періоду. Якщо не розповісти дитині про всі ці особливості підліткового віку, вона може злякатися чи почати переживати.

## Говоримо про ерекцію та полюцію



Якщо з дівчатками мами говорять хоча б про менструацію, то хлопчикам пощастило менше — з ними взагалі ніхто не розмовляє на теми фізіологічних змін. Та не потрібно забувати, що у них є ерекції та полюції. Про ерекцію краще розповісти ще у дитинстві, бо це також нормальний фізіологічний процес, коли пеніс отримує кисень та поживні речовини через кров, що приливає в печеристі тіла всередині статевого органу. А в підлітковому віці під дією гормонів ерекцій стає більше. І керувати ними юнак не може ніяк. Проте можна пояснити, що це нормально, і інколи, перебуваючи в школі, можна попроситися вийти з класу, аби перечекати цей незручний момент.

Ще одне свідчення дорослішання юнаків — це полюція. Вперше вона з'являється у проміжку між 10 та 14 роками. Хлопець прокидається зранку і бачить, що на його білизні невелика мокра липка пляма. Це еякулят (сперма), в якому вже є невелика кількість сперматозоїдів. Тобто перша полюція — це свідчення того, що в яєчках (тестікулах) уже почали вироблятися сперматозоїди, і теоретично юнак може стати татом. Чому це відбувається вночі, а якщо точніше — під ранок? Бо саме в цей час у хлопців та чоловіків найбільше виробляється тестостерону — гормону, який відповідає, зокрема, і за збудження. Це все свідчення того, що юнак чи чоловік абсолютно здоровий.

## Говоримо про фізіологію та тіло

Не уникайте тем про фізіологію та тіло. Якщо вам складно говорити про це, ви можете придбати книги для підлітків про сексуальність.

## 1.3. *Теми, про які варто говорити зі своїми дітьми у підлітковому віці*

Звичайно, емоції та фізіологія — це дуже важливо. Та це не єдине, про що варто говорити батькам зі своїми дітьми. Американська спеціалістка із сексуальної освіти Дебра Хаффнер склала перелік важливих питань, які варто було б обговорити:

- побачення (що допустимо чи не допустимо на побаченнях; як вони проходять і де);
- утримання від статевих контактів (чому утримання не шкідливе для здоров'я; чому не кожне збудження має закінчуватися сексом);
- контрацепція та презервативи (чому це важливо; які види контрацепції підходять підліткам та молоді; де можна придбати контрацептиви; правила використання; що робити, якщо забули подбати про контрацепцію до сексу);
- кордони сексуальних стосунків (як сказати «ні»; як відмовитися від різних сексуальних практик; як повідомити, що не готова(–ий) до таких експериментів; як припинити секс у будь-яку мить);
- ваші цінності стосовно сексуальної поведінки до шлюбу;
- ВІЛ/СНІД/ЗПСШ (якими шляхами передаються, а якими ні; як уберегти себе від інфекцій; що робити, якщо є підозра на зараження; де і коли варто перевірятися);

- любов/кохання (як зрозуміти, що ти закохався/закохалася; які стосунки допустимі між закоханими; що робити, якщо в тебе хтось закоханий, а ти не можеш відповісти взаємністю; які емоції відчуває закохана людина);

- сексуальні домагання (як відрізнити комплімент від харасменту; що робити, якщо тебе домагаються; до кого можна звернутися за допомогою; чому це неприпустимо);

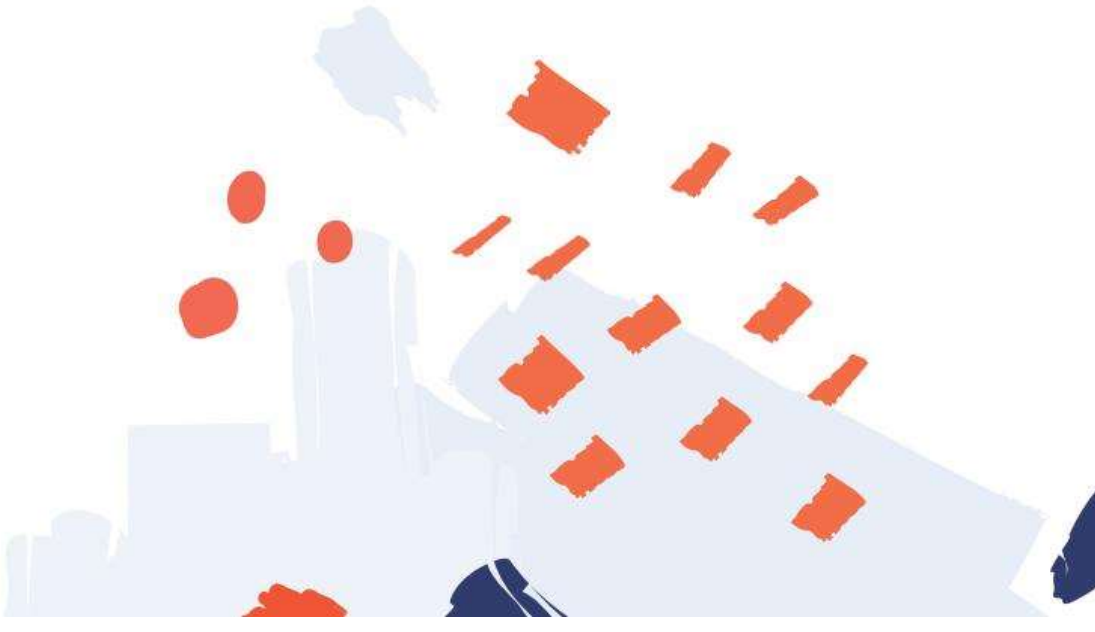
- зґвалтування (як зберегти своє життя під час зґвалтування; куди й до кого звертатися за допомогою);

- сексуальна орієнтація;

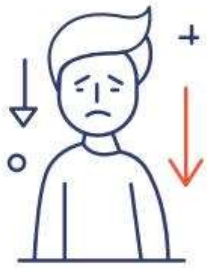
- алкоголь, наркотики (як впливають на здоров'я; чому викликають залежність; які є інші шляхи розслаблення чи відпочинку);

- небажана вагітність (що з цим робити та до кого звернутися за допомогою; які є права у неповнолітньої);

- образ сексуальності, як його демонструють у ЗМІ.



# 2 ПРОБЛЕМИ, З ЯКИМИ СТИКАЮТЬСЯ ПІДЛІТКИ



## 2.1. *Підліткові кризи*

Криза підліткового віку — це криза соціального розвитку, що нагадує кризу, яку ваша дитина пережила у три роки. Труднощі у поведінці дітей віком 12–15 років — це наслідок їхньої боротьби за незалежність. У цей час підліткові хочеться довести, що він абсолютно самостійний. Йому важливо, аби ніхто не втручався в його життя. Він прагне незалежності від батьківського контролю.

Криза підліткового віку не має обов'язкового універсального характеру, а залежить від соціальних умов. Найчастіше криза підліткового розвитку виникає тоді, коли дорослі не змінюють своєї поведінки у відповідь на прагнення підлітків до нових форм взаємин із ними.

**Симптоми підліткової кризи:**

- зниження продуктивності, навіть у тій сфері, в якій підліток є обдарованим;
- цікавість до філософських питань (*Хто я? Для чого я на цьому світі? У чому сенс життя? тощо)*;
- самоспостереження та самопізнання світу власних бажань;
- прагнення до самотності;
- внутрішнє занепокоєння;
- сумніви у силі та авторитетності власної індивідуальності;
- незадоволеність собою;
- протест проти чинного укладу життя та авторитетів;
- негативізм та егоцентризм;
- відчайдушні спроби пройти через усе.

Підліткову життєву кризу умовно поділяють на три ступені: поверхневу, середню та глибоку. Поверхнева криза у підлітків характеризується тривожністю, роздратуванням, негативним настроєм, нестійкістю в ухваленні рішень, розгубленістю. Це приблизно припадає на 11–12 років, тобто початок підліткової кризи. Криза середньої ваги виявляється під час певних порушень роботи організму підлітка. Він швидко втомлюється, у нього з'являються песимістичні погляди. Глибока криза підлітків супроводжується роздратуванням, заглибленням у себе та великим переживанням з приводу власного зовнішнього вигляду. На цьому етапі вирішальну роль відіграє статевий потяг, адже перше розчарування у коханні спричиняє виникнення глибинного депресивного стану. Це припадає приблизно на період завершення підліткового віку (14–15 років).

Переживання підліткових криз має безпосередній вплив на життєдіяльність дитини і часто проявляється в певних формах **порушення поведінки та виникнення шкідливих звичок.**

1 Найпоширенішою формою є рухова загальмованість або надмірна активність. Виявляється це у скутості, повільності, неповороткості чи в непосидючості, надмірній рухливості. Все це пов'язано з нездатністю до зосередження. **Як результат — низька успішність.**

2 Своєрідною формою протесту на образи дорослих можуть **бути втечі з дому**. Це характерно переважно для хлопчиків віком від 7 до 13–16 років. Мотиви: страх перед покаранням, раптова зміна настрою, імпульсивне виникнення непереборного бажання. Страхи можуть бути нетривалими (10–12 хвилин) та тривалими (приступи від 1 до 1,5 місяця). Діти стають дратівливими, плаксивими.

3 **Страх перед своєю фізичною неповноцінністю**, пов'язаний із необґрунтованою впевненістю у наявності у себе певних фізичних недоліків. Найчастіше виявляється у підлітковому віці у дівчат. Вони знаходять дефекти обличчя, недоліки фігури.

4 **Заїкання** проявляється у момент емоційного напруження та викликає страх мовлення. Діти стають дратівливими, ображаються з найменших приводів, часто перебувають у пригніченому настрої, схильні до усамітнення. Їм необхідне відчуття підтримки та любові.

5 Мотивами **розладу апетиту** є бажання схуднути, звернути на себе увагу, реакція на розлуку з рідними.

6 **Фантазування** характерне для усіх вікових груп. Та коли воно затяжне, то викликає зниження інтелектуальної діяльності.

7 **Патологічні захоплення** чим-небудь або ким-небудь. Характеризуються одержимістю, надмірно інтенсивним проявом, незвичністю, супроводжуються затратами часу та сил. Усе інше відходить на задній план.

8 **Куріння** — це одна з найпоширеніших шкідливих звичок. Підлітки інколи не приховують від батьків своєї патологічної звички і курять у їхній присутності, незважаючи на заборону. У цьому виявляється бажання звільнитися від опіки та контролю з боку старших. Поступово шкідлива звичка перетворюється на залежність.

9 **Зловживання алкоголем,** ранній **алкоголізм**. Під час першого вживання алкоголю більшість підлітків відчуває огиду чи байдужість. Подальше вживання алкоголю залежить від ставлення до нього близьких людей, зокрема батьків. У сім'ях, в яких батьки не зловживають алкоголем, середній вік залучення до вживання спиртних напоїв становить 12–15 років, у неблагополучних сім'ях — 9–12 років. Тобто алкогольні установки батьки передають своїм дітям. Перші стереотипи поведінки дитина отримує від батьків, копіюючи їх, вважаючи все те, що роблять батьки, правильним. Раннє систематичне вживання алкоголю може викликати алкогольну залежність.

## 2.2. *Перше кохання та сексуальна ініціація*

Закохані підлітки часто не бачать світ поза їхніми симпатіями. При цьому дорослі схильні знецінювати підліткові почуття, вважаючи це чимось несерйозним. Це велика помилка, адже емоції, які відчувають підлітки, є автентичними, унікальними та дуже сильними. Байдуже чи занадто поблажливе ставлення батьків до емоцій та почуттів дитини можуть завдати шкоди і змусити її до відсторонення та прийняття рішення щодо нерозголошення своїх переживань.

Любов у цьому віці відрізняється від того, що переживають дорослі люди. Це пов'язано з природним розвитком особистості та статевим дозріванням. У випадку закоханих підлітків частіше згадуються три види любові: закохана, ідеалістична та романтична.

## Види любові

**«Закохана любов».** Виникає на ранньому етапі. Навіть 10–12-річні хлопці та дівчата можуть любити таким чином. Для цього виду любові характерні ейфорія від самого відчуття закоханості, короткочасність та яскравість. Як правило, це кохання спрямоване не на реальних людей із середовища підлітків, а на знаменитостей, героїв чи героїнь фільмів, книг тощо.

**«Ідеалістична любов».** З'являється приблизно у віці 15–16 років. Вона характеризується своєрідним поклонінням людині, яка є об'єктом любові. Кохана особа ідеалізується, а захоплення нею може тривати не один місяць.

**«Романтична любов».** У такому коханні на перший план виходять духовні елементи. Як правило, це пошук спорідненої душі. На жаль, це часто невзаємна, платонічна та нещаслива любов. Хоча це і не обов'язково має бути саме так.

Останній вид любові — це **«зріле кохання»**, яке з'являється приблизно у віці ранньої дорослості (від 20 до 30 років), коли в людини вже сформована власна система цінностей (світогляд, життєва позиція) та цілісний «Я-образ» *(Хто я? Що мені цікаво? Чим я хочу займатися в житті? Яка моя сексуальна орієнтація? Який у мене стиль? тощо).*

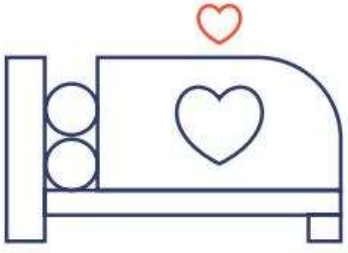
Батьки мають обов'язково розмовляти із дітьми про стосунки та почуття. Не варто чекати миті, коли син чи донька розкажуть

вам про те, що вони закохалися. Загальні розмови про емоції варто розпочинати якомога раніше, навіть коли дитині лише кілька років. Адже вона вже тоді відчуває як позитивні, так і негативні емоції. Батьки, демонструючи свою готовність говорити про почуття з дитиною, створюють міцне підґрунтя для того, аби їхні діти згодом могли будувати якісні стосунки. Зважаючи на те, що під час підліткового періоду відбувається багато емоційних злетів та падінь, дуже важливо, щоб батьки підтримували своїх дітей незалежно від того, чи вони вже закохані, чи лише перебувають у пошуках любові.

Окрім емоційного боку першого кохання, є ще біологічні особливості, що суттєво впливають на поведінку підлітків. Багаторічне дослідження письменника та сексолога Збігнєва Іздебського дозволяють побудувати картину сексуальності сучасних підлітків. З огляду на середній вік початку менструацій у дівчаток та середній вік настання нічних полюцій у хлопчиків, можна дійти висновку, що нинішня молодь дозріває швидше і, у підсумку, раніше досягає сексуальної ініціації.

**Сексуальна ініціація** — це перший статевий акт, який зазвичай супроводжується розтягненням та надривом дівочої пліви. Як правило, сексуальній ініціації передує інша сексуальна поведінка:

- мастурбація (служить для вивільнення статевого потягу, що виникає у результаті гормональних змін, пізнання підлітком свого тіла та його реакції);
- еротичні фантазування та сновидіння;
- поцілунки;
- обійми;
- пестощі.



Сексологи стверджують, що сексуальна ініціація означає **«згоду на фізичну близькість з іншою людиною, яка має характер найвищої інтимності».** З цієї причини це одна з найважливіших подій у житті кожної людини.

Невдала сексуальна ініціація може бути результатом низки причин. Наприклад, через недостатню кількість знань про еротичність та людську сексуальність або неготовність обох чи когось із партнерів до сексуальної ініціації. Це може бути тиск навколишнього середовища, бажання приєднатися до важливої групи однолітків чи прагнення дати партнеру або партнерці «докази любові».

Коли підлітки закохані, безперечно, вони хочуть бути близькими, і найчастіше сексуальна ініціація відбувається під впливом моменту чи в результаті розслаблення після прийому алкоголю. На щастя, у зв'язку з доступністю інформації, а також активною профілактичною роботою, більшість молодих людей підходять усвідомлено до своїх перших еротичних контактів. І хоча задоволення від першого сексу — явище доволі рідкісне (зазвичай люди здобувають цей досвід згодом), вони згадують свій «перший раз» протягом тривалого часу. Однак треба пам'ятати, що перший статевий акт (і кожен наступний!) може закінчитися невдачею, розчаруванням, а також вагітністю чи інфекціями, що передаються статевим шляхом. Найкраще, що можуть зробити батьки,— це надати базову інформацію щодо безпечної сексуальної поведінки. Пам'ятайте, що кожна людина (жінка та чоловік) має право самостійно планувати свою сексуальну ініціацію і робити це так і тоді, коли вона вважає за потрібне для себе!

Рішення щодо сексуальної активності може бути прийнято з багатьох причин. Це може бути:

- біологічна потреба, пов'язана із сильною сексуальною напруженістю;
- захоплення іншою людиною, закоханість;
- бажання відчувати себе близьким із партнером чи партнеркою;
- цікавість, бажання спробувати щось нове.

Існує також безліч причин, чому люди, зокрема і підлітки, вирішують не займатися сексом:

- наявність певних релігійних переконань;
- страхи щодо болісних відчуттів;
- неготовність до інтимних стосунків;
- сумніви щодо своєї ґендерної ідентичності та сексуальної орієнтації;
- відчувають, що вони ще не знайшли потрібну людину.

Поясніть своїй дитині головне: займатися сексом чи ні — це завжди лише її рішення та вибір. Крім того, кожна людина має право сказати «НІ» та відмовитися від сексуального контакту в будь-який момент, навіть в останню мить. Секс є безпечним, коли людина відчуває себе добре з партнером чи партнеркою, використовує презервативи та справді цього прагне.

Які питання варто обговорити з підлітком перед тим, як він прийме остаточне рішення щодо початку активного статевого життя:

- *Чи він перебуває у здорових стосунках, відчуває до себе повагу і довіряє своєму/своїй партнеру/партнерці?*
- *Чи ці стосунки є відвертими? Чи може він поговорити зі своїм/своєю партнером/партнеркою про свої страхи?*
- *Чи рішення про сексуальну ініціацію насправді є його власним рішенням?*
- *Чи він не піддається тиску / шантажуванню / залякуванню / маніпуляціям?*
- *Чи це рішення також є рішенням його партнерки/партнера? Чи він не тисне / залякує / шантажує / маніпулює?*
- *Чи розмовляє зі своїм/своєю партнером/партнеркою про те, чого вони хочуть у сексі, а чого ні? Чи вони говорить про це?*
- *Чи знає, як захиститися від вагітності та венеричних захворювань?*
- *Чи відчуває, що партнер/партнерка підтримає його у разі будь-яких небажаних наслідків після статевого акту? Чи вони розмовляли про це?*

# 2.3. *Психологічні проблеми: депресія та неприйняття себе*

Повторні епізоди поганого настрою, що є наслідком погіршення результатів навчання та соціальної дезадаптації, потребують особливої уваги. Найчастіше депресію у підлітків приймають за проблеми із характером, властиві перехідному вікові, або примхи та вередування. За даними різних джерел, від 5 до 11 % підлітків страждає від депресії.

**Депресія** — це хворобливий психічний стан, під час якого всі процеси в організмі загальмовані, відсутній ресурс на різні реакції. Спровокувати депресивний розлад може будь-що: успіхи чи невдачі у навчанні, небажаний соціальний статус, неприйняття сексуальної орієнтації, атмосфера всередині сім'ї тощо.

**Симптоми депресії у підлітка:**

- постійна апатія або тривалий пригнічений стан;
- відсутність задоволення від чогось, що раніше приносило радість;
- часті болі (незрозумілої етіології): головний біль, біль у спині, шлунку тощо;
- проблеми з концентрацією та увагою;
- неможливість самостійного прийняття рішень;
- безвідповідальна поведінка: запізнення, невиконання обов'язків тощо;
- переїдання чи втрата апетиту;
- забудькуватість або неуважність;
- думки про смерть;
- почуття безнадійності та безпорадності;

- занепокоєння та смуток;
- денна сонливість чи нічне безсоння;
- зниження успішності;
- ігнорування друзів.

Нині не існує певних методик чи аналізів, на основі яких можна було б поставити діагноз — підлітковий депресивний розлад. Зазвичай фахівець може діагностувати депресію на основі співбесіди та психологічних тестів, а також після розмови з родичами, друзями та вчителями. Сучасна медицина пропонує широкий вибір методів лікування депресивних розладів у підлітків, зокрема і застосування медикаментозних препаратів. Та не завжди прийом лікарських препаратів дає позитивний результат. У багатьох випадках допомагає поведінкова терапія, з'ясування причин та усунення їхнього негативного впливу, а також корекція поведінки всіх членів сім'ї у поєднанні із прийомом антидепресантів. Дуже часто батьки не сприймають серйозно нарікання дитини на погане самопочуття, кволість та апатію. У такі періоди підліткові як ніколи потрібна підтримка та розуміння. Намагайтеся більше з ним спілкуватися, запитуйте про його самопочуття. Іноді просто ваш інтерес до дитини, зацікавленість її життям може мати психотерапевтичний ефект.

Не знецінюйте та не нівелюйте переживання і почуття вашої дитини.

Ще однією проблемою у підлітків є питання **самооцінки**.

**Самооцінка** — це оцінка особистості самої себе, своїх можливостей, якостей та місця серед інших людей. Від самооцінки залежать стосунки людини з навколишніми, її критичність, вимогливість до себе та інших, ставлення до успіхів та невдач. Саме у підлітковому віці починає формуватися стрижень самооцінки людини.

Самооцінка впливає на ефективність діяльності людини та подальший розвиток її особистості:

- при низькій самооцінці підліток недооцінює свої можливості і прагне до виконання лише найпростіших завдань, що заважає його самоствердженню;
- при високому рівні самооцінки підліток вірить у власні можливості, в успішне завершення починань і, у підсумку, досягає більших успіхів;
- при завищеній самооцінці неадекватна поведінка може бути джерелом особистісних проблем.

На самооцінку підлітка впливає:

- процес перебудови тіла та його фізичний вигляд;
- успіхи у навчанні, спорті, творчості тощо;
- оцінка значимих для нього людей;
- соціальна роль у класі, школі, групі однолітків тощо.

Найчастіше підлітки страждають від заниженої самооцінки. Це можна визначити, наприклад, на підставі того, як дитина приймає похвалу. Якщо вона вважає, що її успіхи — це не її власні досягнення, а лише збіг обставин, допомога інших, посмішка фортуни тощо, це і є симптомом, на який варто звернути увагу.

### Рекомендації щодо формування адекватної самооцінки

- Хваліть підлітка, навіть за незначні успіхи.
- Підкреслюйте його позитивні якості.
- Зосереджуйте увагу на його сильних сторонах особистості.

- Навчіть підлітка фокусуватися на своїх сильних якостях.
- Ніколи не порівнюйте його з однолітками, друзями, рідними, двоюрідними братами та сестрами тощо.
- Підтримайте дитину та допоможіть впоратися з розчаруваннями і невдачами.
- Заохочуйте займатися чимось новим, спонукайте до виходу із зони комфорту.
- Плануйте поїздки та спільні заняття з дитиною або запропонуйте їй поїздку в літній табір (наприклад, багатокультурний чи мовний).
- Цікавтеся тим, чим цікавляться підлітки; беріть участь у цих заняттях.
- Залучайте підлітків до суспільно корисних справ та допомоги іншим.

Поряд із самооцінкою у підлітковому віці важливим може бути питання **прийняття своєї ідентичності**, особливо якщо мова йде про сексуальну орієнтацію (сексуальну ідентичність) чи ґендерну ідентичність. За статистикою, близько 7 % населення належить до представників ЛГБТ*-спільноти, тому частина підлітків може переживати певні проблеми із прийняттям себе.

Звичайно, підлітковий вік — це вік пошуків себе та експериментів (зокрема і експериментів із проявом симпатії чи закоханості до людей своєї статі). У когось це є проявом сексуальної орієнтації, а для когось так і залишиться підлітковим експериментом. Цього не потрібно лякатися.

* ЛГБТ — це абревіатура, що позначає лесбійок, геїв, бісексуальних і трансґендерних людей. Також існують різні варіанти розширеної абревіатури, наприклад, ЛГБТКІ (лесбійки, геї, бісексуали, трансґендери, квіри, інтерсекс), котрі включають в себе більше ідентичностей.

Якщо ви помітили, що ваша дитина проявляє симпатію чи закоханість до осіб своєї статі, не потрібно бити на сполох і починати водити її до психологів чи психіатрів. На цьому етапі дитині необхідна ваша підтримка та розуміння, щоб розібратись у собі і відповісти на запитання «Хто Я?».

Нині в усьому світі вчені дійшли згоди, що сексуальна орієнтація може бути гомосексуальною, бісексуальною та гетеросексуальною. І всі ці прояви є варіантами норми.

Процес прийняття своєї ідентичності довготривалий та складний. Він має декілька стадій та може супроводжуватися замкнутістю, подавленим емоційним станом, депресивними проявами, агресивністю.

Вчені виділяють шість стадій, які проходить людина у процесі прийняття своєї сексуально-ґендерної ідентичності: сумніви, порівняння, терпимість, прийняття, гордість, синтез.

На певному етапі свого життя особистість починає відчувати відмінність від інших членів сім'ї та однолітків, з'являються відчуття неприкаяності та розгубленості, соціальне відчуження. Людина намагається з'ясувати, як жити з гомосексуальною орієнтацією, з'являється терпиме відчуття до певних особливостей, пов'язаних із сексуальною орієнтацією.

Далі терпимість змінюється позитивним самосприйняттям. Інколи люди починають відчувати гордість за те, ким вони є. Їм хочеться про це поділитися з близькими, друзями або, навіть, і з усім світом.

Закінчується формування сексуальної ідентичності стадією синтезу, коли особистість перестає поділяти усіх людей на «своїх» (ЛГБТ) та «інших» (гетеросексуалів).

Пам'ятайте, найважливіше для вашої дитини — це ваша підтримка та розуміння. Дитина має знати, що може вам довіряти і розрахувати на вас.

## 2.4. *Булінг у школі. Що робити, якщо ваша дитина стала жертвою булінгу чи булером?*

**Булінг** (*анг.* bully — залякувати, цькувати) — ситуація, в якій учень неодноразово піддається негативним діям з боку одного чи кількох інших учнів [Дан Ольвеус]. Це повторювальні негативні дії, які включають фізичне насильство, сексуальні дії, економічне насильство, кібербулінг.

**Учасники булінгу**:

- жертва (той, на кого спрямовані негативні дії);
- агресор/агресори (той чи ті, хто здійснює негативні дії);
- спостерігачі (ті, хто присутні під час здійснення негативних дій чи знають про них).

Жертвою булінгу може стати будь-хто. За статистикою, кожен третій учень в Україні хоча б один раз страждав від булінгу.

Діти не завжди діляться із дорослими, що стали жертвами булінгу. 40 % жертв булінгу не розповідають нікому про це, навіть батькам. Тому рекомендуємо вам звертати увагу на поведінку своєї дитини та зовнішні прояви, наприклад, порвані чи зіпсовані речі, синці, жуйку у волоссі, забруднений крейдою одяг тощо.

Якщо зовнішніх проявів немає або вони неоднозначні, зверніть увагу на такі моменти:

- У дитини мало чи взагалі немає друзів, з якими вона проводить час.
- Дитина боїться ходити до школи або брати участь у заходах з однолітками (гуртках, спортивних змаганнях, театральних виставах тощо).
- Ходить до школи довгим «нелогічним» шляхом.
- Втрачає інтерес до навчання або раптово починає погано вчитися.
- Приходить додому сумна, похмура, зі сльозами.
- Постійно відмовляється йти до школи, скаржачись на головний біль, біль у животі, погане самопочуття.
- Має розлади сну або часті погані сни.
- Втрачає апетит, виявляє тривожність, страждає від низької самооцінки.
- Якщо дитину шантажують у школі, вона може почати просити додаткові гроші на кишенькові витрати, щоб відкупитися від агресора.

### Як допомогти вашій дитині, якщо вона стала жертвою булінгу?

- Заспокойтеся і лише після цього розпочинайте розмову з дитиною.
- Дайте зрозуміти, що ви поруч, готові підтримати та допомогти, вислухати і захистити.

- Запевніть дитину, що ви не звинувачуєте її у тому, що відбувається, і вона може говорити з вами відверто.
- Пам'ятайте, що дитині може бути неприємно говорити на цю тему.
- Будьте терплячими та делікатними.
- Спробуйте з'ясувати все, проте не допитуйтеся, не повторюйте одні і ті ж запитання по кілька разів.
- Запропонуйте подумати, які дії допоможуть дитині почуватися у більшій безпеці зараз (наприклад, бути певний час поряд з дорослими, не залишатися після уроків тощо).
- Розкажіть дитині, що немає нічого поганого у тому, щоб повідомити про чиюсь агресивну поведінку вчителеві чи друзям. Поясніть різницю між «пліткуванням» та «піклуванням» про своє життя чи життя друга/однокласника.
- З'ясуйте, яка ваша допомога, на думку дитини, буде для неї найбільш корисною. Запропонуйте свій варіант.
- Пам'ятайте, що ситуації фізичного насилля потребують негайного втручання з боку батьків.
- Спільно з дитиною шукайте способи реагування на булінг.
- Обговоріть, до кого дитина може звертатися за допомогою у школі: психолога, вчителів, адміністрації, дорослих учнів, охорони, батьків інших дітей. Важливо усвідомити, чому саме дитина потрапила в ситуацію булінгу. Рекомендуємо звернутися із цим питанням до дитячого психолога.
- Підтримайте свою дитину у налагодженні дружніх стосунків з однолітками.
- Поясніть дитині, що зміни відбуватимуться поступово, проте весь цей час вона може розраховувати на вашу підтримку.

**Пам'ятайте, що ваша мета — припинити насильство, а не покарати винних.**

Може статися так, що ваша дитина виявиться агресором, а не жертвою. Деякі діти не розуміють наслідків своєї поведінки, вважаючи, що це весела гра. Інші самостверджуються таким чином. Більшість підлітків не знає, яких страждань завдають їхні «ігри» жертвам.

Та психологічна шкода від булінгу, зрештою, має вплив не лише на жертв, але й агресорів.

## Що робити, якщо ви з'ясували, що ваша дитина агресор чи булер?

- Відверто поговоріть з дитиною про те, що відбувається. З'ясуйте, як вона ставиться до своїх дій, як на них реагують інші діти. Ви можете почути, що «всі так роблять» або «він заслуговує на це».
- Уважно вислухайте дитину і зосередьтеся на фактах, а не на припущеннях.
- Не применшуйте серйозності ситуації кліше на кшталт «хлопчики завжди будуть хлопчиками» або «глузування, бійки та інші форми агресивної поведінки — це просто дитячі жарти, природна частина дитинства».
- Поясніть, які дії вважаються переслідуванням інших. А це цькування, образливі прізвиська, загрози фізичного насильства, залякування, висміювання, коментарі з сексуальним підтекстом, бойкот чи підбурювання до ігнорування, плітки, публічні приниження, штовхання, псування особистих речей, принизливі висловлювання чи жести.

- Діти-агресори намагаються заперечувати факт булінгу так довго, наскільки це можливо. Спокійно поясніть дитині, що її поведінка може зашкодити не лише жертві, але й усім навколишнім. І щодалі ситуація лише погіршуватиметься для усіх учасників конфлікту.
- Дайте зрозуміти дитині, що агресивна поведінка — це серйозна проблема, і ви не будете терпіти це у майбутньому. Чітко та наполегливо попросіть дитину припинити насильство.
- Скажіть дитині, що їй потрібна допомога, а тому ви тимчасово триматимете зв'язок з учителями, аби впевнитися, чи вона справді прагне змінити ситуацію.
- Загрози та покарання не працюють. Можливо, на якийсь час це припинить булінг, та в перспективі це може лише посилити агресію і невдоволення.
- Не варто акцентувати увагу на відчуттях дитини, яку цькують. Той, хто виявляє агресію, відсторонюється від почуттів іншої людини.
- Агресивна поведінка та прояви насильства можуть вказувати на емоційні проблеми дитини та розлади поведінки. Порадьтеся зі шкільним чи дитячим психологом. Якщо дитина не може впоратися з агресією, подумайте, як вона може її випускати. Можливо, для емоційного розвантаження варто віддати дитину на якусь спортивну секцію, наприклад, бокс чи боротьбу.

**Пам'ятайте, дитина-агресор не зміниться одразу. Це тривалий процес, над яким потрібно працювати.**

# 3

# ЯК ПОБУДУВАТИ ДОВІРЛИВІ СТОСУНКИ З ДИТИНОЮ?

У підлітковому віці дуже часто погляди батьків та дітей з приводу різних питань не збігаються. Це провокує виникнення конфліктних ситуацій.

**Причини виникнення конфліктів:**

- різний досвід;
- відсутність чітких етапів переходу від дитячої залежності до дорослої незалежності;
- відсутність правил, які структурують нові форми взаємодії між батьками та дітьми;
- соціальні відмінності, що пов'язані із зіткненням ролей (дорослий, що контролює, і підліток, який намагається звільнитися від цього контролю).

## Правила взаємодії та встановлення довіри

1 Ознайомте дитину з призначенням та функціонуванням організму.

2 Не варто вбачати загрозу у самостійності дитини.

3 Уважно вислухайте свою дитину. Прагніть до того, аби підліток усвідомлював, що він вам небайдужий, і ви готові зрозуміти та прийняти його; не перебивайте, не виявляйте свого страху, ставтеся до нього серйозно та з повагою.

4 Запропонуйте свою підтримку та допомогу. Спробуйте переконати підлітка, що такий стан тимчасовий та швидко мине. Виявляйте співчуття та демонструйте, що ви поділяєте і розумієте його почуття.

5 Поцікавтеся, що зараз найбільше турбує вашу дитину.

6 Упевнено спілкуйтеся з підлітком. Саме це допоможе йому повірити у свої сили. Основне правило роботи з дітьми — не нашкодити.

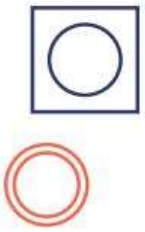
7 У спілкуванні з підлітком використовуйте слова, словосполучення та речення, які сприятимуть контакту: *розумію, співчуваю, хочу допомогти.*

8 У розмові з підлітком дайте йому зрозуміти, що він унікальний як особистість та потрібен іншим. Кожна людина, незалежно від віку, прагне дати позитивну оцінку своїй поведінці, переживає потребу в похвалі.

9 Недооцінка гірша, ніж переоцінка. Надихайте підлітка на високу самооцінку. Вмійте слухати, довіряти та викликати довіру.

10 Якщо вас щось насторожило у поведінці підлітка, зверніться за допомогою та проконсультуйтеся з фахівцем.

# 3.1. *Засоби контрацепції: як говорити на цю тему з підлітками?*



Єдиний засіб контрацепції, що підходить підліткам та молоді,— це презервативи. Лише вони захищають від небажаної вагітності та різних захворювань, що передаються статевим шляхом. Пігулки, свічки, креми, пластирі, ін'єкції не вбережуть від ВІЛ, гепатиту чи сифілісу. Презерватив — найбезпечніший контрацептив, який максимально нешкідливий для обох партнерів. А ще він доволі дешевий, дуже ефективний (за умови правильного зберігання та використання згідно з інструкцією) і простий у користуванні.

Як ви ставитеся до поради, що забезпечувати підлітків презервативами потрібно з 13–14 років? Більшість батьків у цьому місці починають обурюватися, вважаючи, що вручення кондомів означає дозвіл займатися сексом, а в цьому віці ще зарано. Ми з цим погоджуємося. Та не все так просто.

По-перше, більшість підлітків переконані, що придбати презервативи до 18 років неможливо через вікові обмеження. Незважаючи на те, що це абсолютна нісенітниця (купувати презервативи можна у будь-якому віці), для когось такі переконання можуть стати перешкодою. По-друге, українським юнакам та дівчатам, на жаль, не завжди доступні якісні презервативи. Мас-маркет-вироби — далеко не найкращий варіант. А дорога у секс-шопи, де продаються якісні американські, німецькі, іспанські презервативи, до 18 років справді закрита. По-третє, молодь часто соромиться купувати контрацептиви. Не в усіх є сміливі друзі, готові допомогти у цьому питанні в будь-який момент. По-четверте, зазвичай підлітки віддають перевагу гамбургерам, колі, чіпсам, жуйкам, а про презервативи думають в останню чергу.

На них не хочеться витрачати кишенькові гроші та власні заощадження. Але ж ми хочемо, аби наші діти були захищені, чи не так?

Звісно, коли батьки вручають презервативи підліткам, варто проговорювати, що, «на нашу думку, займатися сексом вам ще зарано, і з цим варто почекати. Та, якщо ви раптом вирішите інакше, ми хочемо, аби ви захистили себе від хвороб та небажаної вагітності». Вільний доступ до презервативів допоможе юнакам та дівчатам не боятися і не соромитися гумових виробів, а також навчитися ними користуватися до першого сексуального досвіду. Бо, коли руки тремтітимуть, а пристрасть зашкалюватиме, буде не до вивчення інструкцій. Тож краще, аби цю науку вони засвоїли до свого першого разу.

Ваше завдання як батьків — сформувати у підлітків позитивний імідж презервативів і донести думку про те, що без них секс неприпустимий. Причому варто озвучити, що кондом потрібно використовувати під час різних сексуальних практик: і при вагінальному, і при оральному, і при анальному сексі, а також при стимуляції партнера/партнерки пальцями. Варто зазначити, що є хвороби, від яких презерватив, на жаль, не захищає (наприклад, герпес, ВПЛ).

**Важливо пам'ятати**

1. Купувати презервативи можна лише в аптеках. У супермаркетах часто зустрічаються підробки, а також не завжди дотримується необхідний температурний режим зберігання.

2. Носити презервативи у кишенях не можна з двох причин: по-перше, латекс нагрівається до 36,6 °С, тоді як має зберігатися при температурі не вище 25 °С, по-друге, можна пошкодити кондом ключами чи іншими гострими предметами, що є у кишені.

3. Презерватив завжди необхідно використовувати з лубрикантом. Це зменшує тертя і ризик того, що виріб порветься.

4. Важливо індивідуально підбирати розмір презерватива, тоді він не буде зменшувати відчуття, а ще не сповзатиме і не рватиметься.

5. Є люди, які мають алергію на латекс, проте зараз можна придбати презервативи з поліізопрену, нітрилу та поліуретану. Хоча частіше алергія викликається не латексом, а дешевим лубрикантом, що додається в презервативи мас-маркету.

## 3.2. *Безпека моєї дитини*

Поки діти менші, з ними простіше. Можна вивчати правила безпеки, обговорювати різні ситуації, читати книгу Людмили Петрановської «Що робити, якщо...», повторювати тези із брошури «Правила спідньої білизни». Коли діти дорослішають, то стає складніше, у першу чергу, із безпекою. Ми не можемо контролювати кожен крок підлітків. Та наше завдання — продовжувати розмовляти з ними про важливі речі. Наприклад, на думку американської спеціалістки з сексуальної грамотності Дебри Хаффнер, у підлітковому віці батьки мають обговорити з підлітками, як мінімум, такі питання:

- побачення;
- утримання від статевих контактів;
- контрацепція/презервативи;
- кордони сексуальних стосунків;
- ВІЛ/СНІД/ЗПСШ;

- кохання;
- сексуальні домагання/зґвалтування на побаченні;
- алкоголь, наркотики та секс; що робити, якщо ти вагітна чи отримала/отримав інфекцію статевим шляхом;
- як відмовитися від небажаних сексуальних практик; як сказати «ні».

Причому важливо, щоб це був діалог, а не лекція. Інакше діти навіть не сприймуть сказане вами всерйоз. Тому краще вести розмову через запитання — відповіді.

Наприклад, навіть з молодшими дітьми можна поговорити про кохання, ставлячи такі запитання: *Як ти думаєш, що відчуває закохана людина? Які емоції вона переживає? Як зрозуміти, що кохання прийшло, а як — що скінчилося? А що робити, якщо в тебе хтось закоханий, а ти не можеш відповісти взаємністю? Як відмовити, щоб не образити? Які стосунки допустимі між людьми, котрі закохані? У 12–16? У 18–25?*

Потрібно слухати та чути, що говорить ваша дитина. Якщо у вас інакший погляд на цю тему, то варто дуже делікатно про це сказати. Мовляв, «а мені здається, що у цьому випадку ось так правильно...»

Підлітки часто скаржаться, що не розмовляють з батьками на важливі для них теми через те, що дорослі зовсім не цікавляться їхньою думкою, поглядами та переживаннями. І все, чого можна очікувати від батьків,— це нотації, крик, заборони, контроль та влада. Замість бесід, компромісів, домовленостей, емпатії та відвертості.

Не можемо не зачепити тему безпеки в інтернеті. На жаль, дуже багато шахраїв пересіли за монітори комп'ютерів у пошуках

легкої наживи у всесвітній мережі. Найчастіше їхніми жертвами стають діти та підлітки. Наприклад, одна з найпоширеніших схем шахрайства — це створення дорослими фейкових сторінок «підлітків» від 10 до 18 років для знайомства з дівчатами та юнаками. За місяць-два у них можуть зав'язатися романтичні стосунки, і тоді шахрай просить вислати інтимне фото чи відео, після чого розпочинається низка маніпуляцій та вимагань. Підліток опиняється на гачку: доводиться постійно надсилати все більше й більше матеріалу інтимного характеру, який чудово продається на чорному ринку любителям дитячого та підліткового порно. І зазвичай такий шантаж не припиняється, поки юнак чи дівчина не видалять сторінку із соцмереж. Але є велика ймовірність, що інтимні фото чи відео потраплять у відкритий доступ, де їх побачать друзі та знайомі.

## Що ми можемо зробити для безпеки наших дітей в інтернеті?

1 Перед придбанням телефона / планшета / ноутбука / комп'ютера пропишіть з дитиною правила: які сайти / програми / соцмережі / ігри допустимі у цьому віці, а які — ні; скільки часу можна проводити в інтернеті з метою розваг, а скільки — з метою навчання; які фотографії доречно викладати в соцмережі, а які — ні; з ким можна спілкуватися віртуально, а з ким не варто і чому. Ще раз наголошуємо: правила складаються спільно з дитиною і переглядаються кожні два роки у бік розширення.

2 Правила безпеки — це те, що потрібно обговорювати регулярно, а не тоді, коли трапилося щось страшне чи неприємне (у світі, країні, місті, в родині). Чому не варто позначати геолокацію та постійно ставити чекіни? Що робити, якщо тебе шантажують в особистих повідомленнях незнайомці? До кого звернутися за допомогою, якщо ти вже відправив/відправила інтимні фотографії, а вони були викладені у публічний

доступ? Що в принципі недопустимо чи заборонено законом у соціальних мережах та в інтернеті?

3 Розміщуйте комп'ютери з інтернет-з'єднанням поза межами кімнати вашої дитини.

4 Поговоріть зі своїми дітьми про друзів, з яким вони спілкуються в онлайні. Довідайтесь, як вони проводять дозвілля і чим захоплюються. Поцікавтеся, які веб-сайти вони відвідують та з ким розмовляють. Найголовніше завдання батьків — побудувати з дітьми довірливі стосунки. Підлітки повинні розуміти, що до дорослих можна звернутися з будь-якою проблемою, і їх не будуть лаяти, карати, соромити, обмежувати в діях. Вони справді отримають допомогу та прийняття. І, безумовно, зроблять свої висновки з ситуації.

5 Якщо вам здається, що дитина потрапила у якусь халепу, повідомте доньці чи синові про свої переживання та почуття. Скажіть: «Я хвилююся за твою безпеку, мені страшно, що хтось може скористатися твоєю довірливістю, та я не хочу порушувати твої кордони і перевіряти твої гаджети таємно. Давай разом подумаємо, як ми можемо подбати про моє і твоє благополуччя, аби всім було комфортно».

6 Навчіть своїх дітей ніколи не надавати особисту інформацію про себе та свою родину електронною поштою та в різних реєстраційних формах, які пропонуються власниками сайтів.

7 Вивчіть програми, які фільтрують отримання інформації з інтернету, наприклад, «Батьківський контроль» в Windows.

8 Контролюйте інформацію, яку завантажує дитина (фільми, музику, ігри тощо); цікавтеся, чи не відвідують діти сайти з агресивним змістом.

9 Переконайтеся, що діти консультуються з вами щодо будь-яких фінансових операцій, здійснюючи замовлення, купівлю чи продаж через інтернет.

10 Інформуйте дітей стосовно потенційного ризику під час їхньої участі у будь-яких іграх та розвагах.

11 Розмовляйте з дитиною, як з рівним партнером, демонструючи свою турботу про суспільну мораль.

12 Наполягайте на тому, аби ваші діти ніколи не погоджувалися зустрічатися зі своїми онлайновими друзями без вашого відома. Також до підлітків важливо донести думку, що будь-які стосунки (зокрема і сексуальні) можуть бути лише за спільною згодою. Ніхто не може примушувати до обіймів, поцілунків, сексу, розмов, побачень, дружби, будь-якої взаємодії. І ми так само не маємо права когось до чогось примушувати. Навчіть своїх дітей відповідальному та етичному поводженню в онлайні. Діти не повинні використовувати інтернет-мережу для розповсюдження пліток, погроз та хуліганських дій.

Ще раз наголосимо: завдання батьків — навчити підлітків безпечно уникати небезпечної поведінки, проінформувати про можливі загрози та сформувати у дитини відчуття впевненості у тому, що ви завжди поряд. І що б не трапилося — будьте надійною підтримкою для своїх дітей.

# 4 КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ

**Де я можу почитати про сексуальне виховання та особливості розвитку підлітків?**

## Книги

- Альберто Пеллай ***«Слишком рано. Сексвоспитание в эпоху интернета»***
- Брюс Перри ***«Мальчик, которого растили как собаку»***
- Дебра Хаффнер ***«От пеленок до первых свиданий»***
- Дебра Хаффнер ***«От первых свиданий до взрослой жизни»***
- Ди Снайдер ***«Курс выживания для подростков»***
- Дэниэл Гоулман ***«Эмоциональный интеллект»***
- Лоуренс Стейнберг ***«Переходный возраст»***
- Наталя Зубарєва ***«Вальс гормонів»***
- Наталя Лелюх ***«Відверта розмова про жіноче здоров'я»***
- Рут Томпсон ***«У тебе ще не розпочалися?»***
- Франсуаза Дольто ***«На стороне подростка»***
- Ник Фишер ***«У тебя мужское достоинство»***

## Сайти та матеріали

- Брошура «100 запитань і відповідей про репродуктивне здоров'я і планування сім'ї» (БФ «Здоров'я жінки і планування сім'ї») / Режим доступу: http://bit.ly/2QdO6Rw

- Брошура «Батькам підлітків: відверта розмова про статеве виховання та репродуктивне здоров'я» (БФ «Здоров'я жінки і планування сім'ї») / Режим доступу: http://autta.org.ua/files/resources/Parents_Teens_Ukr.pdf

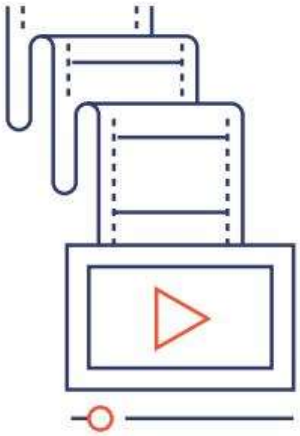
- Веб-сайт для молодіжної аудиторії, створений трьома мовами — українською, російською та румунською. Містить інформацію про зміни тіла у підлітковий період, зовнішність, психологію стосунків, спілкування в інтернеті, інтимні стосунки та багато інших запитань, що хвилюють молодь / Режим доступу: http://teenslive.info

- Навчальні та методичні матеріали БФ «Здоров'я жінки та планування сім'ї» / Режим доступу: http://www.womanhealth.org.ua/resursy-fondu/drukovani-vydannya

- Матеріали американської шкільної програми із сексуальної освіти / Режим доступу: http://www.advocatesforyouth.org

## Що можна подивитися, аби бути «просунутими» батьками?

- Серіал «*Їх переплутали в пологовому будинку*» (2011), США
- Серіал «*Хор*» (2009), США
- «*Винні зірки*» (2014), США
- «*Темпл Грандін*» (2010), США
- «*Дітки*» (1995), США
- «*Перед класом*» *(2008)*, США
- «*Зірки на небі*» (2008), Індія
- «*Молитва за Боббі*» (2009), США
- «*Хористи*» (2004), Франція
- «*Скарб*» (2009), США
- «*Перший раз*» (2012), США
- «*Статеве виховання*» (2014), США
- «*Трансамерика*» (2005), США
- «*Сексуальні хроніки французької сім'ї*» (2012), Франція (категорія 18+)
- «*Весняні надії*» (2012), США
- «*Майстри сексу*» (серіал) (2013), США (категорія 18+)
- «*Дівчина з Данії*» (2015), Велика Британія, США та інші (категорія 18+)
- «*Лікар Кінсі*» (2004), США, Німеччина (категорія 18+)
- «*Молода та прекрасна*» (2013), Франція (категорія 18+)



## Куди я можу звернутися за допомогою та порадою?*

Батьківська організація «Терго» — спеціалізується на підтримці батьків та рідних представників ЛГБТ-спільноти. Формат допомоги: участь у зустрічах та тренінгах батьків ЛГБТ-людей, спілкування з іншими батьками за принципом «рівний рівному», консультація психолога / Режим доступу: https://tergo.org.ua

Сайт-платформа Національної інформаційної кампанії «Не дай СНІДу шанс!» Тут можна в інтерактивній формі перевірити свої знання щодо шляхів передачі ВІЛ, профілактики ВІЛ, тестування, а також довідатись адресу найближчого обласного чи міського центру з профілактики ВІЛ або кабінету довіри з питань ВІЛ/СНІД / Режим доступу: http://aidsfacts.helpme.com.ua/uk

Сексінфорія. Територія правильної інформації про секс: ресурс, на якому ви знайдете багато порад та цікавих матеріалів / Режим доступу: https://sexinforia.com/ua

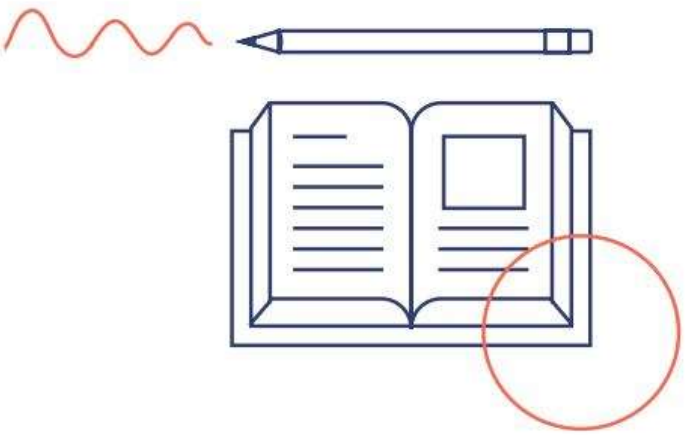
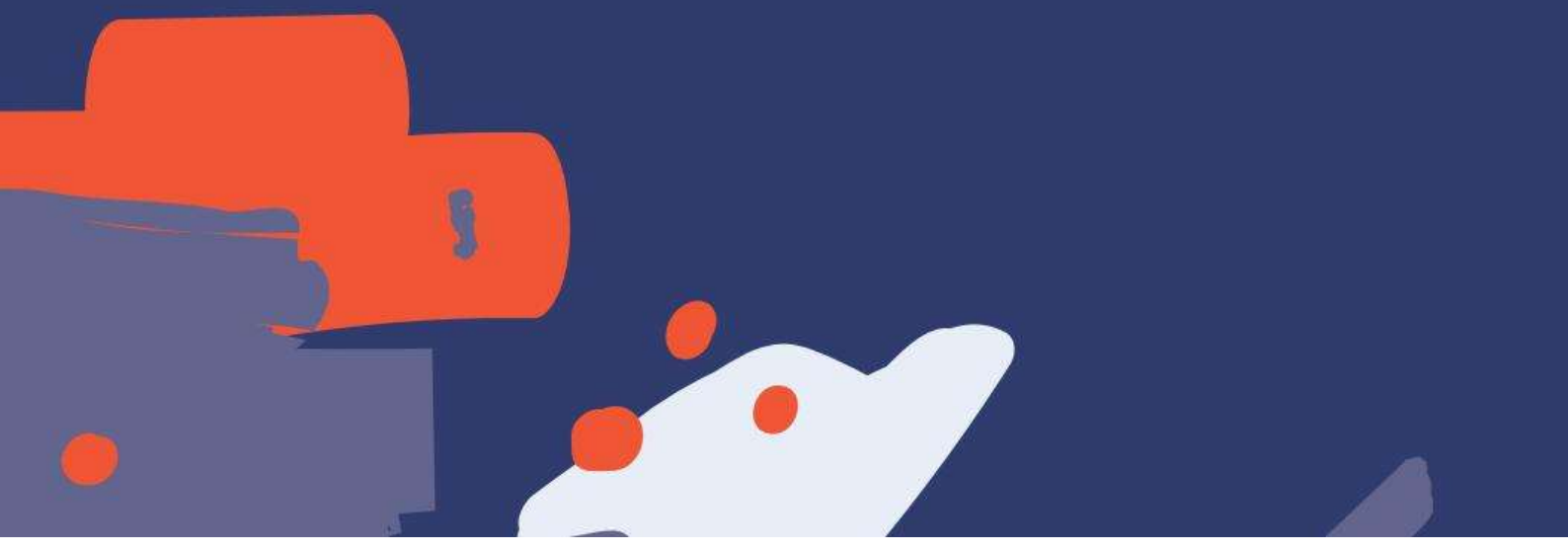
Сервіс «Дружній лікар» — надає послуги з безкоштовного тестування на ВІЛ, психологічні консультації представникам ЛГБТ-спільноти та їхнім батькам / Режим доступу: https://friendlydoctor.org

СОС Дитячі містечка України, що мають на меті підтримувати родини у складних життєвих обставинах та сприяти створенню сімей для дітей-сиріт / Режим доступу: https://www.sos-ukraine.org

* Безкоштовна гаряча лінія з питань протидії булінгу для батьків за тел.: **116 000**.
Час роботи: 10:00 – 18:00

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ


- Батькам про кризи та стабільні періоди розвитку дитини // Пахаленко І.А., Максимова Н.А. / Режим доступу: http://bit.ly/2NKXPCb
- Діденко М., Ярмоленко Ю. Підліткам про важливе просто та доступно: порадник для підлітка.— К.: Точка опори UA, 2018–37.
- Матеріали сайту http://www.stopbullying.com.ua
- ЮНФПА. Підліткова і молодіжна демографія / Режим доступу: http://www.unfpa.org/webdav/site/global/shared/factsh.




ТОЧКА ОПОРИ
FULCRUM