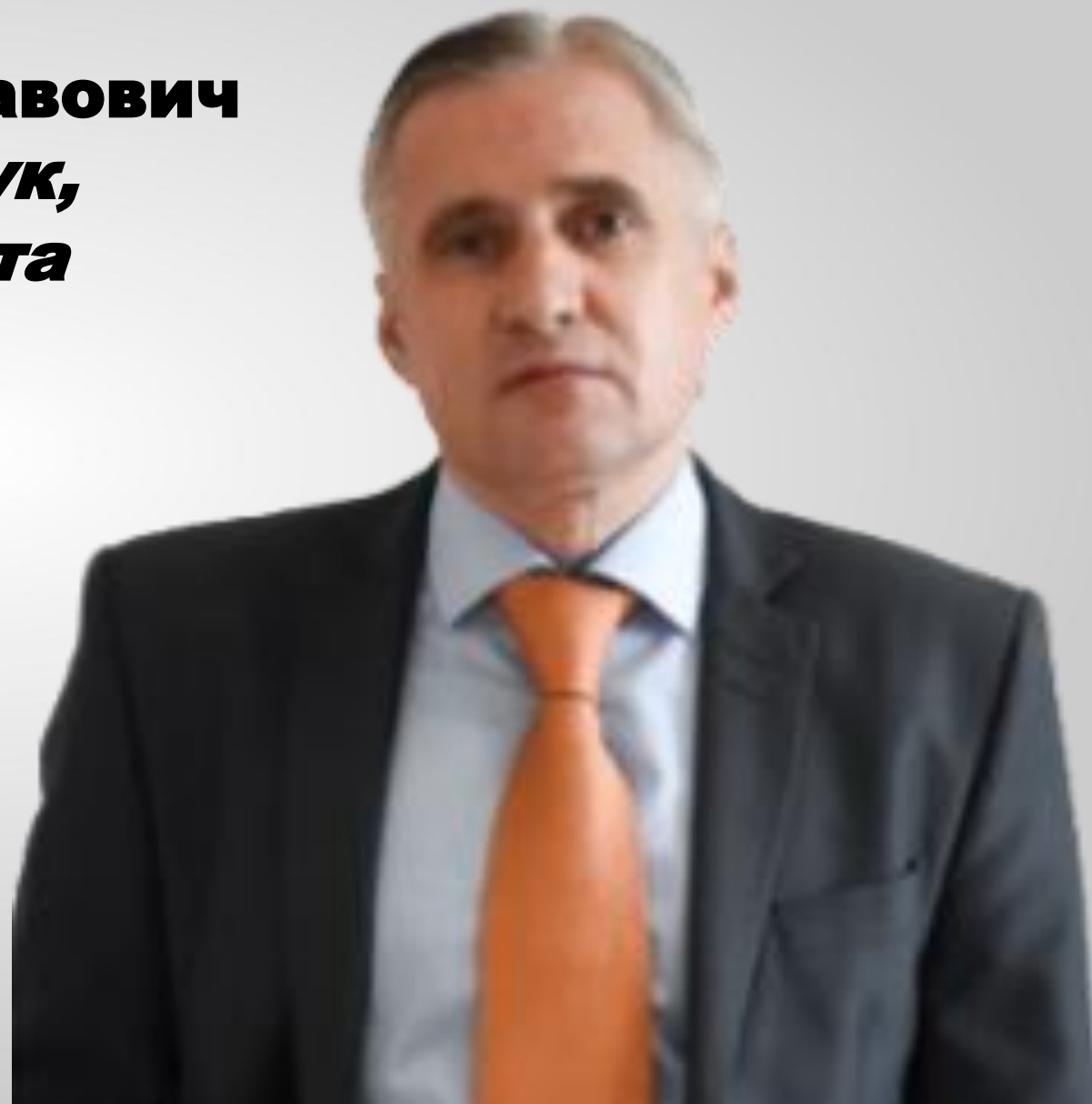




**Як правильно впливати
на сучасних підлітків та
налагоджувати з ними
ефективну комунікацію**



Папуша Владислав В'ячеславович
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та
педагогіки НТУУ «КПІ ім.
І.Сікорського»



Від контролю до партнерства

Як побудувати міст до сучасного підлітка





Юнацтво — час самоствердження, бурхливого
росту самосвідомості, активного осмислення
майбутнього, час пошуку, надій, сподівань.

Особливості дітей даної вікової категорії

Яскраво виражено вибіркове відношення до навчальних предметів.

Юнацтво — це період розквіту всієї розумової діяльності.

Прагнення створити власну точку зору, дати свою оцінку подіям, що відбуваються

Самостійність мислення набуває визначного характеру та край необхідна для самоствердження особистості.

Юнацький вік — це період вироблення світогляду, переконань, характеру та життєвого самовизначення.



Анатомо-фізіологічна перебудова організму підлітка

- Прискорений ріст тіла
- порушення пропорцій тіла
- Дисгармонійність рухів
- Невідповідність розвитку серця, маси тіла і судинної системи
- Статеве дозрівання



Основні протиріччя:

1. Прагнення бути дорослим і разом з тим відсутність соціального досвіду
2. Прагнення бути самотійним і водночас матеріальна залежність від батьків
3. Відмінності між фізичною і соціальною зрілістю



• Чому «старі» методи ламаються?

- Світ горизонтальних зв'язків, а не ієрархій.
- «Тому що я так сказав» — більше не аргумент.
- Вплив = Авторитет + Довіра.



• Три кити комунікації

- **Слухати**, щоб зрозуміти (а не щоб відповісти).
- **Валідація**: визнати почуття, навіть якщо вони здаються дріб'язковими.
- **Вразливість**: чесність дорослого викликає повагу.



- Фрази-вбивці (Чого уникати)
- Список:
 - «А от у мій час...»
 - «Я ж казав(ла)!»
 - «Не бери дурного в голову».
 - «Ти завжди... / Ти ніколи...»

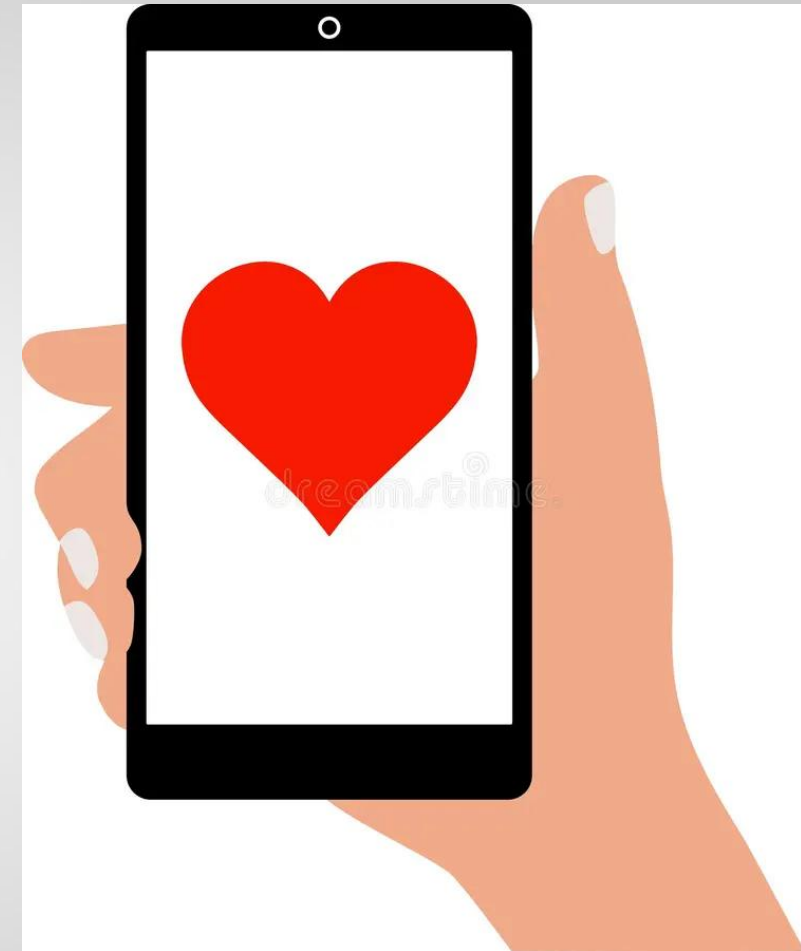


- Фрази-містки (Що допомагає)
- Список:
 - «Я бачу, що ти зараз злишся».
 - «Мені потрібна твоя порада».
 - «Я на твоєму боці».
 - «Скільки тобі потрібно часу?»
(Вибір).



•Цифровий етикет

- Гаджет — це частина ідентичності.
- Повага до приватності (не читай переписки).
- Будь прикладом, а не цензором.



- Коли штормить (Алгоритм конфлікту)
- Кроки:
 - Спершу — заспокойте себе.
 - Визнайте емоцію дитини.
 - Візьміть тайм-аут (20 хв).
 - Шукайте рішення, а не винного.



Від контролю до партнерства: як почути сучасного підлітка

1. Зміна парадигми: чому «старі» методи не працюють

- Сучасні підлітки живуть у світі надлишку інформації та горизонтальних зв'язків. Для них фраза «тому що я так сказав» — це не аргумент, а сигнал до закриття.
- **Головна теза:** Вплив сьогодні базується не на владі чи віці, а на авторитеті та довірі.



2. Три кити ефективної комунікації

- **Слухати, щоб зрозуміти, а не щоб відповісти.** Підлітки часто закриваються, бо очікують нотацій. Спробуйте техніку «активного слухання»: дзеркальте їхні емоції («Я бачу, що тебе це справді зачепило»).
- **Валідація почуттів.** Те, що нам здається дрібницею (сварка в соцмережах, низький бал), для них — центр всесвіту. Ніколи не знецінюйте їхні переживання.
- **Чесність та вразливість.** Підлітки відчувають фальш за кілометр. Не бійтеся визнавати свої помилки або ділитися власним підлітковим досвідом невдач. Це зближує.

3. Як «правильно» впливати?

- **Залучення до рішень.** Замість директив («Прибери в кімнаті»), пропонуйте вибір або питайте поради («Як гадаєш, коли нам краще зробити прибирання, щоб вихідні були вільні?»).
- **Правило 5:1.** На одне критичне зауваження має припадати п'ять позитивних взаємодій. Фокусуйтеся на тому, що вони роблять добре.
- **Цифровий етикет.** Поважайте їхній онлайн-простір. Не критикуйте їхні захоплення (ігри, TikTok), а спробуйте щиро поцікавитися: «Чому це зараз популярно?».

4. Висновок

- Найкращий спосіб вплинути на підлітка — це **стати людиною, якій він захоче наслідувати**. Навчайте не словами, а станом і вчинками.



Конкретні фрази-маркери, які допомагають миттєво зняти напругу під час конфлікту? Ось список фраз-«вогнегасників», які допомагають перевести розмову з конфлікту в конструктив:

1. Фрази для визнання почуттів (Валідація)

- Замість «Не перебільшуй» або «Це дурниця», спробуйте:
- «Я бачу, що ти зараз дуже **злишся/засмучений**, і я маю право це розуміти».
- «Схоже, цей день був для тебе справді **важким**. Хочеш про це поговорити чи тобі краще зараз побути на самоті?»
- «Я б теж відчував несправедливість у такій ситуації».

2. Фрази для зниження градусу напруги

- Якщо підліток починає кричати або грубити:
- «Я справді хочу тебе почути, але мені важко це зробити, коли ти **кричиш**. Давай зробимо паузу на 10 хвилин і продовжимо спокійніше?»
- «Я зараз відчуваю, що ми починаємо сваритися, а я цього **не хочу**. Що я можу зробити прямо зараз, щоб ми порозумілися?»

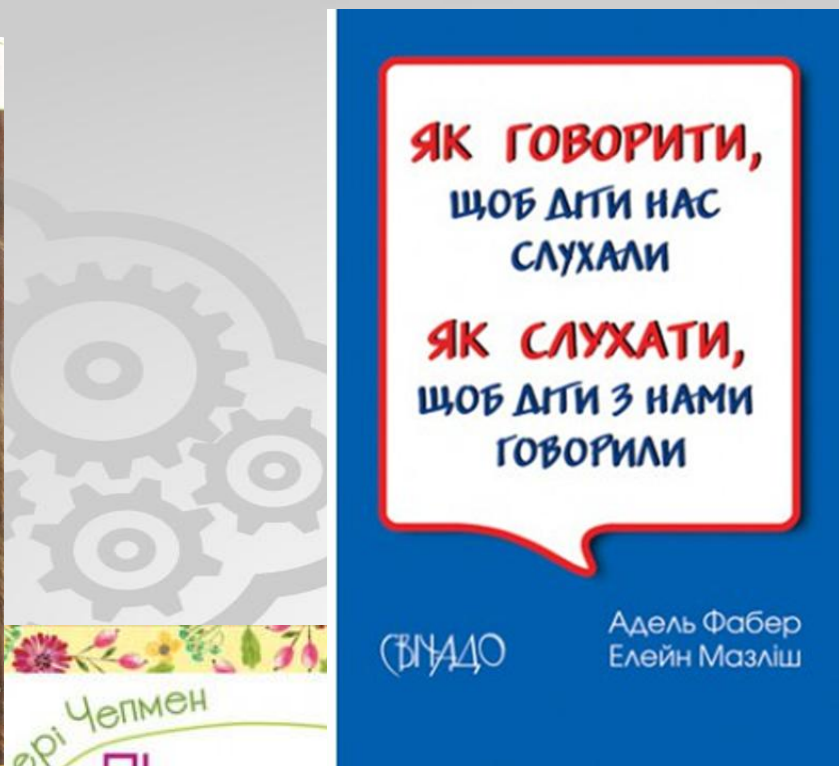
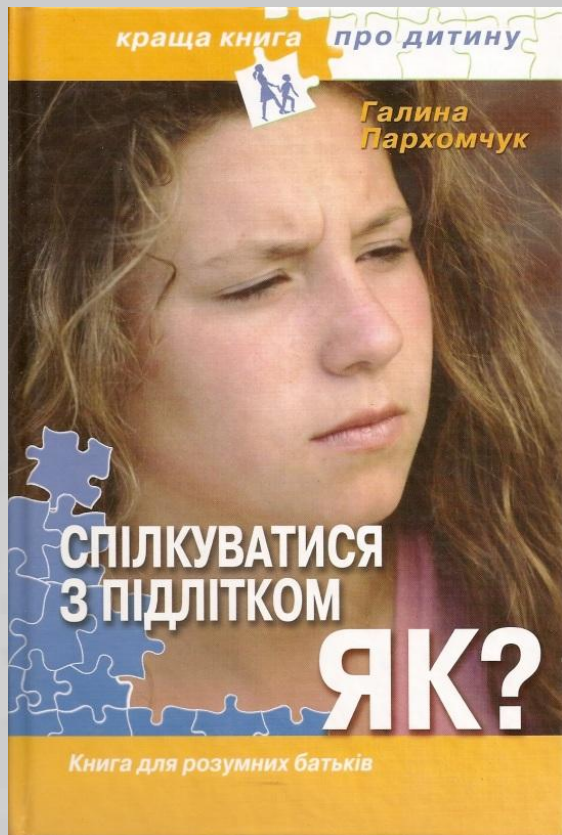
3. Фрази для м'якого впливу (Замість наказів)

- «Мені потрібна твоя **допомога/порада** у цьому питанні».
- «Як ти гадаєш, який варіант буде **справедливим** для нас обох?»
- «Я не змушую тебе погоджуватися, але мені важливо, щоб ти знав **мою позицію** і чому я за тебе хвилююся».

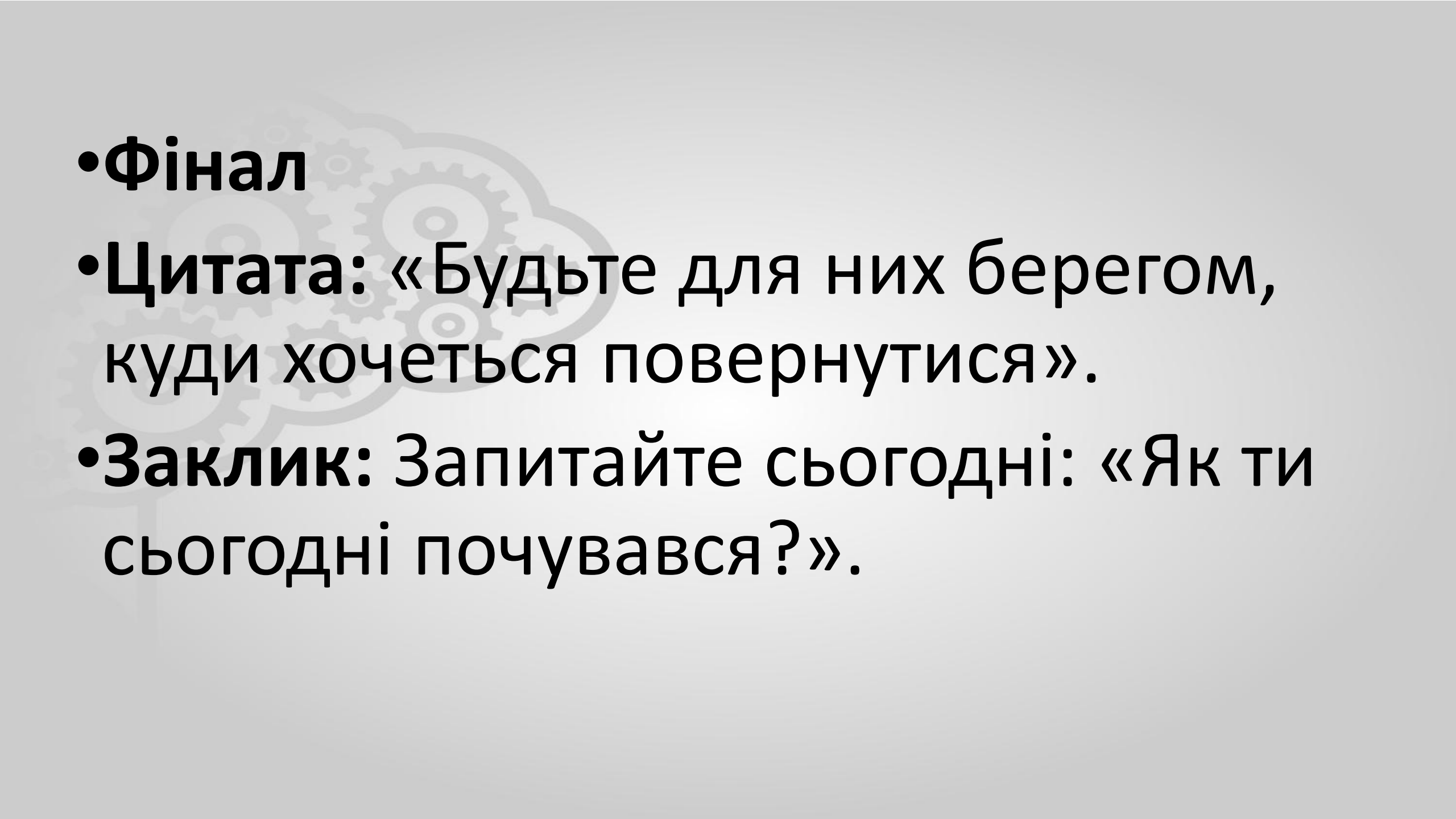
4. Фрази для відновлення довіри після сварки

- «Вибач, я був занадто різким. Я не хотів тебе образити, просто я **розгубився**».
- «Мені шкода, що ми так посварилися. Ти для мене **важливіший**, ніж ця оцінка/ситуація».
- **Головний секрет:** ці фрази працюють лише тоді, коли ви вимовляєте їх спокійним тоном, без сарказму. Підлітки дуже чутливі до щирості.

- **📖 Книги (Золотий фонд)**
- **Адель Фабер та Елейн Мазліш «Як говорити, щоб підлітки слухали, і як слухати, щоб підлітки говорили»** — це біблія комунікації. У ній мінімум теорії та максимум практичних вправ і коміксів «як треба / як не треба».
- **Деніел Сігел «Шторм у морі: Сила та призначення підліткового віку»** — нейробіолог пояснює, що відбувається з мозком підлітка. Це допоможе вам зрозуміти, що їхня емоційність — не «поганий характер», а фізіологічна перебудова.
- **Анна Гресь «Як приручити підлітка»** — практичні поради від українського психолога, адаптовані до наших реалій (школа, ЗНО, стосунки).
- **Людмила Петрановська «Selfmama. Лайфхаки для працюючої мами»** (або її лекції про підлітків) — про те, як зберегти прив'язаність, навіть коли дитина стає «колючою».



- **❓ Фільми та серіали (Для спільного перегляду або аналізу)**
- **«Думками навиворіт 2» (Inside Out 2, 2024)** — ідеальний мультфільм про появу Тривожності, Стику та інших емоцій під час пубертату. Обов'язково до перегляду разом із підлітком.
- **«Леді Берд» (Lady Bird, 2017)** — дуже чесна історія про конфліктну, але глибоку любов між матір'ю та донькою-підлітком.
- **«Сексуальна освіта» (Sex Education, Netflix)** — (для батьків доросліших підлітків). Серіал про те, як важливо мати дорослого, з яким можна чесно обговорити будь-які «соромні» теми.
- **«Чудове літо» (The Kings of Summer, 2013)** — про прагнення підлітків до незалежності та втечу від батьківського контролю.

- 
- **Фінал**
 - **Цитата:** «Будьте для них берегом, куди хочеться повернутися».
 - **Заклик:** Запитайте сьогодні: «Як ти сьогодні почувався?».

Дякую за
увагу!

