

91572437

ВИДАВНИЦТВО
РАНОК

ПРОЩО ДУМАЄ ПІДЛІТОК?

ПРАКТИЧНА ДИТЯЧА
ПСИХОЛОГІЯ
ДЛЯ СУЧАСНИХ БАТЬКІВ

ВИХОВАННЯ
ВІД 13 ДО 18

ТАНІТ КЕРІ

КЛІНІЧНА ПСИХОЛОГІНЯ, ДОКТОРКА
АНХЕРЕД РУДКІН



Практичний посібник з виховання підлітків віком 13–18 років ґрунтується на сучасних досягненнях доказової клінічної психології. Тут детально розібрано понад 100 сценаріїв, що демонструють найпоширеніші реальні повсякденні ситуації. Що робити, коли підліток грюкає дверима перед вашим обличчям. Як убезпечити його в інтернеті, як дати раду з питаннями навчання, зовнішнього вигляду, підліткового сексу тощо.

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

Авторка цієї новаторської роботи – Таніт Кери, відома журналістка (яка співпрацює з виданнями The Daily Telegraph, The Guardian тощо), має в доробку понад десяток видань. Ця книжка створена у співпраці з докторкою Анхеред Рудкін, викладачкою Саутгемптонського університету (Велика Британія) і клінічною психологинею, яка має надзвичайний досвід роботи з дітьми і родинами

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 вдягти!.....36
Практичні поради: соціальні мережі.....38
Серденько до серденька.....40
Завжди я в усьому винен!.....42
Ненавиджу тебе!.....44
Практичні поради: спілкування
з підлітками.....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 дітлахів!.....56
Практичні поради: тиск однолітків
та страх щось пропустити.....58
Мені потрібен новий ліфчик.....60
Він кепкує з мене.....62
Практичні поради: проблеми
дружби.....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 затеґали 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

РОЗДІЛ 3

15–16 років

То відпишися від мене!.....	102	Ти лаєшся –	
Дай поспати!.....	104	чому я не можу?.....	126
З такою страшною шкірою		Та вчуся я, вчуся!.....	128
сидітиму вдома!.....	106	Ще раз зіграю – і все.....	130
Це просто друг.....	108	Не піду нікуди.....	132
Практичні поради: секс		Практичні поради: підтримка	
та контрацепція.....	110	під час іспитів.....	134
Усі мої подруги фарбують волосся.....	112	Забирайся з моєї кімнати!.....	136
Мені потрібен набір для гоління.....	114	Вона твоя улюблениця!.....	138
Мушу тренуватися!.....	116	Практичні поради:	
Ти ніколи мене не слухаєш!.....	118	названі родичі.....	140
Практичні поради: сексуальність		Та начхати!.....	142
та ґендер.....	120	Це щира правда!.....	144
У моїх подруг такий класний вигляд!.....	122	Що захочу, те й вдягну!.....	146
Даси мені кишенькові гроші		Яка ж ти в'їдлива!.....	148
наперед?.....	124	Практичні поради: говоримо	
		про порнографію.....	150
		Учителька мене ненавидить.....	152
		Тато дозволив!.....	154
		Не знаю, звідки сигарети.....	156

Рятуй! Я запізнююсь!.....	158
Провалю 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