

**Натисніть тут, щоб  
купити книгу на сайті  
або замовляйте за телефоном:  
(0352) 51-97-97, (067) 350-18-70,  
(066) 727-17-62**

## ПЕРЕДМОВА

Тато і мама — чи не найрідніші, найтепліші слова для кожної людини. Батько і мати становлять та забезпечують справжнє щастя у будь-якому віці. Адже справедливо кажуть, що ми є дітьми доти, доки у нас живі батьки. І залишаємося ними, зі світлою пам'яттю і смутком, коли вони йдуть від нас назавжди.

Чимало є науково-популярних видань про матерів, трохи менше, але усе частіше з'являються публікації про татів, рясніють описи і про спільне батьківське, сімейне виховання. Книжки на таку тему надзвичайно важливі, бо це — своєрідні настільні посібники чи пам'ятки для взаємодії між батьками й дітьми, старшими і молодшими членами родини. Їх спеціально складають фахівці з психологічною, філософською і педагогічною освітою. Адже далеко не всі батьки мають можливість, час і настрій прочитати безліч відповідної наукової літератури, визначити закономірності розвитку людини і її стосунків з іншими, специфіку сімейних взаємовідношень, відчути сучасний рівень перетворень в країні та окремо взятій родині, в її соціально-культурному оточенні. Не кожен батько чи мати в змозі, без упереджень, знайти інформацію саме для себе і про себе, аби відрефлексувати, помітити не тільки свої здобутки, а й відзначити поразки, а може, навіть значні помилки у вихованні своєї дитини, враховуючи саме її життя, саме її особистісні риси, саме її нахили та здібності, мрії та наміри.

При написанні цієї книжки я прагнула об'єднати декілька аспектів: важливість батьківсько-материнського виховання, а також унікальність становлення й ролі окремо тата і мами у житті дитини, хлопчика і дівчинки, а далі — дорослих чоловіка і жінки; запропонувати дорослим матеріали для самопізнання і бесід з дітьми обох статей.

Мета книжки — спонукати вас, шановний читачу, до внутрішнього діалогу з самим собою. Адже ви — не тільки сам батько чи мати, у вас у самих є старенькі або літні батьки, котрі мають власну історію життя у родині й уявлення про справжню сім'ю. Ваші ще зовсім маленькі або вже повнолітні діти завтра мріятимуть про те, щоб створити власну сім'ю, народити і виховувати дітей. І ваша точка зору, ваш досвід допоможуть сину та доньці будувати плани

---

на майбутнє, в якому знайдеться гідне місце і для вас, для ваших спогадів і сподівань. Живий ланцюжок поколінь не перерветься і буде щільнішим, коли батько й мати разом йтимуть однією дорогою з головним вектором своїх діянь — бути щасливими і подарувати щастя власним дітям, підтримати у них творче ставлення до життя. І цей шлях буває тернистим — через втечі та покаяння, чергування сліз і радості, неповаги й гордості, він неможливий без любові, ніжності та взаємної відповідальності.

Ця книжка — і для психологів, котрі здобувають і переосмислюють знання, аби надавати професійну допомогу чоловікам і жінкам, дівчаткам і хлопчикам, юнакам і дівчатам з питань особистісного розвитку, міжлюдських взаємин, творення власного майбутнього, зокрема й сім'ї.

Матеріали видання можуть знадобитися й учителям, класним керівникам, вихователям різноманітних дитячих закладів у роботі з дітьми та їхніми батьками.

*Тетяна Гурлева*

# I. БАТЬКО І МАТИ — ДВА КРИЛА

## 1. Батьківське виховання як путівка у життя

Мама і тато, сім'я і родина в усі віки були, є і будуть найціннішим, нетлінним скарбом. Як у пісні:

*Батько і мати — два сонця гарячих,  
Що нам дарують надію й тепло.  
Батько і мати у долі дитячій —  
Треба, щоб кривди між них не було.*

І синові, і доньці необхідне виховання обох батьків. Мама й тато мають спільну мету, обоє схиляються до схожих методів виховання, в них єдина точка зору на перспективи своєї дитини. Однак кожен із батьків не тільки разом з іншим, а й окремо спілкується із сином і донькою, кожний по-своєму розповідає казки і про своє дитинство. У кожного дорослого — своя історія, котру він передає дитині. У цьому розмаїтість й унікальність виховання батька й матері як окремих особистостей, неповторних індивідуальностей. Тому для дитини важливе виховання обох батьків. Вони самі, їхній духовний світ збагачують внутрішній світ малюка, розширюють його межі. У тих випадках, коли, приміром, дівчинку виховує лише мама, то вона багато чого може дати доньці. Легше відбувається ідентифікація зі статевою роллю, ніж якби її виховував тільки батько. Але тоді в дівчинки бракуватиме виняткового досвіду спілкування з представником чоловічої статі. Випробовуючи недолік у захисті з боку сильнішого, вона шукатиме його потім, коли стане старшою. Такі дівчатка часто «шукають» батька, вибирають собі за чоловіка саме того, хто підмінив би цю роль.

За нормальних сімейних взаємин тато для сина із самого раннього віку стає моделлю для наслідування, впливає на формування статевої ідентичності. У дочки батько формує позитивну самооцінку. У підлітковому періоді дитини його думка про зовнішність доньки, її вчинки і дії відіграє дуже важливу роль. Саме у віці 13-15 років дівчинка має отримати від батька визнання і схвалення своєї значущості як майбутньої жінки, достойної представниці

#### 4. Що зі мною коїться?...

Настає момент, коли дівчинка починає помічати зміни у своїй зовнішності, переживати незрозумілі досі стани. Щось змінюється всередині й навколо. Вона губиться в здогадках. Буває, від подружок дізнається, що з ними теж щось відбувається, і вони разом починають обговорювати, ще більше заплутуючись в припущеннях. І ось починаються регули, або «місячні». Якщо ви не говорили з донькою про «це» раніше, то настав час поговорити саме тепер, поки в дівчинки не з'явилися страхи і побоювання, сумніви з приводу свого здоров'я, поки вона не отримала гіркий досвід «наших бабусь». Багато хто з них дізнавалися про початок «червоних днів календаря» раптово. Зі сльозами на очах і страхом невеличкової хвороби, вони ховалися в очеретах, вистоявали по пояс півдня у ставку, рубали свою забруднену білизну сокирою і закопували в землю. А на запитання матері, де твоя нова сорочка, одна з них відповіла: «Не знаю, напевно, корова жувала...».

Тепер дівчатка більш інформовані про фізіологію, але й зараз багатьох такі зміни також можуть застати зненацька. «Як це, навіщо це потрібно? Це ж так незручно!», «У когось це все — зрозуміло, а як — у мене?» — такі питання стоять мало не перед кожною дівчинкою. І в цій ситуації важко переоцінити роль матері. Адже вона і розкаже, і пояснить, і, якщо потрібно, покаже, як і чим користуватися, і допоможе придбати необхідні засоби. Мама підкаже, як поводитися вдома й поза домом, серед людей, і як харчуватися в цей період. Головне — як ставитися до такої зміни.

А у кого з сім'єю «не пощастило» і стосунки з батьками напружені? Дівчата, у яких не склалися довірливі взаємини з матір'ю і мають ранній сексуальний досвід (бо часто тікали з дому), значно гірше за своїх благополучних ровесниць сприйняли початок першої менструації («Я переживала, злякалася, думала, що в мене щось не в порядку»). Пізніше, вже у 15-16 років, дівчата продовжують ставитися до всього, що пов'язане з критичними днями, в цілому негативно («Ненавиджу себе», «Мене це дратує», «Я нервую, коли щось не так і не вчасно»). Інформація про фізіологічні прояви статевого дозрівання надавалася у 2/3 випадків, і, як правило, викликала у більшості дівчаток негативні переживання, несприйняття цілком природного явища: «Мама казала, щоб я в цей час не виходила з дому, бо по мені помітно й соромно». Дівчатка

з тих сімей, в яких відомості про «жіночі справи» матері подавали адекватно, «нормально» ставляться до змін у своєму організмі («Це природно», «Я рада, що відчуваю себе вже дорослою дівчиною»). У таких сім'ях чуйне, дбайливе ставлення до дівчинки в цей період допомагає долати і болючість, і тривогу, і апатію.

Матерям важливо пам'ятати, що інформація про природні фізіологічні зміни в жіночому організмі повинна бути не тільки повноцінною, підноситися дозовано в спокійній і тактовній формі, а й надаватися трохи раніше, ніж дівчинка може виявити їхні перші хвилюючі ознаки. Це зніме надмірну напругу, виключить зайві та шкідливі домисли і страхи.

Особливої уваги заслуговує прискорений або уповільнений статевий розвиток. Так, акселерована дівчинка (менархе у 8 років), порівнюючи себе з подругами, схильна перебільшувати свою розвиненість, демонструвати свою «дорослість». А 70 % дівчаток з уповільненим статевим дозріванням страждають підвищеною плаксивістю, заб'якуватістю, періодичними запамороченнями, поганим апетитом. При ранніх або запізнitлих місячних краще проконсультуватися з лікарем і психологом.

Матері не обов'язково повідомляти про періодичні стани дочки своєму чоловікові або іншим членам сім'ї. Мати може відволікти пильну увагу домочадців до її самопочуття, настрою, наприклад, бажанням полежати і попити теплого чаю перед телевізором. Пошліться на те, що будь-якій людині потрібен відпочинок і розслаблення. Будьте її прикриттям, оточіть турботою. Хоча в сім'ях, де панує взаєморозуміння і співчуття, відвідування «гостей» взагалі-то й не доводиться приховувати.

Важкі переживання викликають підліткові вугри (15-16 років), посилені потовиділення. Невпевненість у собі, хворобливе ставлення до сторонніх висловлювань з приводу поведінки або зовнішнього вигляду деформують самооцінку підлітка. Переживання й страхи викликаються також уявною небажаною вагітністю, можливістю зараження венеричними хворобами, СНІДом. Психічний стан очікування невідворотного погіршення стану, наступ важких хвороб і передчасної смерті спричиняється соціально-економічними умовами в країні, тривожними екологічними проблемами у світі, а також відсутністю взаєморозуміння й довіри в родині. У таких випадках спостерігається почуття безпорадності, пригнічений настрій, прагнення до розрядки. Тому частина підлітків «поспіша-

ставлені до жіночої або чоловічої поведінки в даному суспільстві, регіоні. Роль молодіжної субкультури на розвиток особистості. Героїні та герої художньої літератури, кінофільмів, реального життя як ідеали жінки або чоловіка.

#### ***4. Коло друзів підлітка***

Відмінність між приятелюванням і дружбою, дружбою і закоханістю, закоханістю і любов'ю. Вік друзів, його роль у становленні особистості дитини. Особливості об'єднання підлітків у компанії, групи. Інтереси, захоплення, мотиви міжособистісних взаємин в одностатевих і різностатевих компаніях. Як уникнути негативних зв'язків. Які вимоги й дії групи можуть насторожити доньку або сина і запобігти входженню в це коло. Що дівчинка (хлопчик) повинна знати про особливості поведінки хлопців та чоловіків (дівчат і дорослих жінок), котрі розраховують на статеву близькість із нею. Поведінка у відповідних ситуаціях. Спостережливість і контроль власних почуттів у стосунках з малознайомими людьми. Формування в дитини поваги до себе і до тих, з ким вона спілкується. Проведення вільного часу в групах. Прийоми та засоби вдосконалення форм і змісту дозвілля (відвідання виставок, праця на земельній ділянці, допомога батькам у вирішенні побутових проблем, створення спільного хобі — гра на гітарі, їзда на велосипеді, моделювання одягу тощо). Зв'язок дівчаток, хлопчиків, їхніх батьків та вчителів у вирішенні проблем групи і стосунків між дітьми.

#### ***5. Моя сім'я, мої батьки, брати і сестри***

Склад сім'ї. Що дитина вкладає в поняття «моя». Яке значення для дитини має кожен член родини. Вияв любові, прихильності та психологічна дистанція у стосунках. Співробітництво, співтворчість, співбуття у родині. Особливості стосунків з батьком і матір'ю, сестрами і братами, бабусями і дідусями. Живий зв'язок поколінь — передавання традицій. Моя родина і зовнішній світ: стосунки з друзями, сусідами тощо. Сім'я — замкнена чи відкрита система. Переваги великої родини.

#### ***6. Уявлення підлітків про власну сім'ю і свою роль у ній***

Що повинна вміти і робити дівчинка, щоб стати коханою, дружиною, матір'ю, господинею. Естетика почуттів закоханих. Роль чоловіка у житті жінки. Основні риси характеру жінки і чоловіка

як потенційного подружжя. Місце материнства і батьківства в ієрархії цінностей дівчини і хлопчика. Побут і культура традиції в сім'ї, їхня роль у вихованні дітей. Вплив батьківської родини на становлення молодого сім'ї. Усвідомлення дівчинкою себе як майбутньої виховательки своїх дітей, а хлопцем себе як взірцем для своїх майбутніх нащадків. Мораль і духовність — як основа побудови щасливої сім'ї.

### *7. Статеві злочини і закон*

Дії, які можна визначити як порушення закону. Хуліганство та засоби його покарання. Юридична відповідальність за звалтування. Поодинокі та групові правопорушення, злочини, які характеризуються особливою жорстокістю, і покарання за них, передбачені законом. Особиста відповідальність за свою поведінку. Особливості поведінки дівчинки, що спонукають юнаків і чоловіків до злочину, і притягнення її за це до відповідальності.



## ПІСЛЯМОВА

Кажуть, що очі людини — дзеркало душі. Але очі вашої дитини — це і дзеркало її почуттів до вас, це відображення ваших з нею стосунків. Всадовіть доньку і сина біля себе, зазирніть у їхні очі, і ви зрозумієте — а це обов'язково станеться, якщо у вас відкрите серце, — що промовляє дитина до вас, що намагається донести, що відчуває, чого боїться і прагне. Поговоріть з дітьми, дозвольте їм ознайомитися з вашим внутрішнім світом і обережно торкніться — їхнього, знайдіть і збережіть спорідненість між вами.

Написання цієї книжки я буду вважати доброю справою, коли в якусь мить, якоїсь доби і тато, і мама відчують особливу, відроджену гостроту потреби у спілкуванні зі своєю дитиною, у збереженні та вдосконаленні того найкращого, що об'єднує надзвичайно близьких одне одному людей. Коли щастя «бути разом», у родині, не конкуруватиме з роботою чи друзями. Коли час, витрачений на спільні бесіди, розмови віч-на-віч, не видаватиметься обтяжливим чи нудним. Коли ви з новою силою відчуєте міць і велич вашого земного покликання — бути Батьком і Матір'ю.

## ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА .....	6
I. БАТЬКО І МАТИ — ДВА КРИЛА .....	8
1. Батьківське виховання як путівка у життя.....	8
2. Любові не буває забагато .....	9
3. Птаха щастя чи мистецтво любити? .....	11
4. Ніжність + Ніжність = Ніжність .....	13
5. Відповідальність: взяти і розділити.....	14
6. Сила, м'якіша за вовну .....	15
II. БАТЬКО У ЖИТТІ ДИТИНИ .....	17
1. Тато починається з легенди.....	17
2. Хлопчик, в якому зароджується батько .....	18
3. ТанDEM батька та сина.....	20
4. Чи зрозумілий батько дітям? .....	20
5. Аби хлопчик став хорошим батьком.....	22
6. Гідний батько — це який? .....	22
7. Особлива ознака татового виховання .....	23
8. Батько як зразок.....	24
9. За досвідом — у власне дитинство.....	25
10. Тато — до вінця... і далі .....	27
11. Чи треба піднімати статус батька? .....	28
III. МАТИ У ЖИТТІ СИНА ТА ДОНЬКИ .....	29
1. Матінка — чарівниця з казки.....	29
2. «Мами різні потрібні, мами всякі важливі» .....	31
3. Як героїні казок стають реальними .....	32
4. Де зароджується майбутня обраниця сина? .....	33
5. Добра мати — це яка? .....	34
6. Сама — не означає самотня .....	35
7. Образа матері — найгірше зло .....	35
8. Її Високість Матір! .....	38
9. Дітям — про маму .....	40

IV. ТАТКО Й МАТІР — ОБЕРІГ НА ВСЕ ЖИТТЯ.....	41
1. «Які ми — такі й діти», «Які мама й татко, таке й дитятко»...	41
2. Вплив батьківських рис на розвиток особистості дітей.....	42
3. Образ життя сім'ї: один на всіх.....	43
4. Чи треба дитині доводити, що вона хороша? .....	44
5. Хвалити, аби не перехвалити .....	45
6. «Маленький секрет для маленької компанії» .....	46
7. За порадою — до друзів .....	46
8. За допомогою — до психолога .....	47
9. З любов'ю — до серця.....	48
10. Хрещені та хрещеники.....	50
11. Без рожевих окулярів... ..	53
V. БАТЬКАМ — ДЛЯ РОЗДУМІВ І НА ДОПОМОГУ.....	55
1. Статеве виховання... триває.....	55
2. Як зарадити ранньому статевому життю підлітків .....	63
3. З донькою віч-на-віч.....	67
4. Що зі мною коїться?... ..	70
5. Зазирни у дзеркало своєї душі .....	72
6. Підліткове кохання — цінний досвід життя .....	74
7. Перша закоханість: романтика чи сексуальний потяг .....	76
8. Красень зі звірячою душею .....	79
9. Ні дівчисько, ні хлопчисько..., або Як допомогти дівчинці бути дівчинкою? .....	80
10. Втеча з дому: відчай чи сваволя? .....	84
11. Не боятися, а бути обережним.....	87
12. «Ти маєш бути сильним...» (орієнтири для бесід батьків з хлопчиком) .....	91
13. Дитина перед екраном — плюси і мінуси .....	93
14. Коли дитина спілкується в Інтернеті.....	96
15. Дарувати й отримувати подарунок: вчимося разом.....	99
16. Ти — мені, я — тобі .....	102
17. Коли дитина — неформал.....	104
18. Хто більш «важкий»: діти чи дорослі? .....	108

---

VI. ДОРΟΣЛІ ДІТИ — ДОРΟΣЛІ ПРОБЛЕМИ .....	114
1. Болить душа — страждає тіло.....	114
2. Б'є — бо кохає? .....	115
3. Досвід любові.....	117
4. Куди піти вчитися?.....	118
5. «Поговори зі мною, мамо!» .....	121
6. Не красуня! .....	123
7. Уміти сказати «ні» .....	125
8. Як знайти себе, якщо загубив .....	129
VII. ТЕМАТИКА БЕСІД З ДІТЬМИ.....	132
ПІСЛЯМОВА.....	135
Рекомендована література.....	136
Література для підлітків .....	139