



# Підліткова агресія: як зрозуміти свою дитину та допомогти їй у конфліктах

Путівник для батьків  
щодо підтримки та  
безпеки.

Розпізнавання, комунікація та  
захист особистих кордонів. →

# Зона турбулентності: біологія емоцій

Підліток часто фізично не встигає «ввімкнути мозок» перед тим, як вибухнути. Це період перебудови, а не «зіпсованості».



## Сепарація:

Думка друзів стає важливішою за думку батьків.



## Пошук статусу:

Агресія як спосіб самоствердження в групі.



## Емоційні гойдалки:

Гормони впливають на реакції сильніше за виховання.

# Види агресії:

Відкрита

**Вербальна**

Образи, сарказм,  
крик.

**Матеріальна**

Псування або  
вимагання речей.

Прихована

**Реляційна**

Плітки, маніпуляції  
стосунками, бойкоти.

**Важливо:** Прихована (реляційна) агресія – ігнорування, маніпуляції типу «якщо ти з нею дружиш, ти нам не друг» – часто травмує глибше, ніж відкрита сварка.

# Кібербулінг: поле бою без кордонів



**Раніше:** школа закінчується = безпека вдома.



**Зараз:** конфлікт у кишені 24/7. Цькування триває навіть у ліжку.



**Не забирайте гаджети як покарання за конфлікт!** Це сприймається як ізоляція і закріє дитину від вас. Натомість — **навчайте цифровій броні:** налаштуванням приватності та блокуванню токсичних контактів.

# Діагностична матриця: розпізнаємо приховані сигнали

Ознаки Жертви	Ознаки Агресора
 <p><b>Психосоматика:</b> Болі в животі чи голові перед школою, зміна сну/апетиту.</p>	 <p><b>Емпатія:</b> Нездатність визнати провину, виправдання жорстокості («Він сам напросився»).</p>
 <p><b>Поведінка:</b> Раптова замкненість, бажання змінити маршрут до школи, прогули.</p>	 <p><b>Поведінка:</b> Грубість у розмовах про вчителів/однокласників, потреба в домінуванні.</p>
 <p><b>Речі:</b> Зіпсований одяг, техніка, або зникнення кишенькових грошей.</p>	 <p><b>Речі:</b> Наявність нових дорогих речей, походження яких незрозуміле.</p>

# Пастка «батьківського рефлексу»: що не працює



**«Просто не звертай уваги»**



Дає агресору відчуття безкарності та вседозволеності.



**«Дай здачі!»**



Призводить до ескалації конфлікту та юридичних/адміністративних проблем для самої жертви.



**«Я сам/сама піду і розберуся!»**



Позбавляє дитину впевненості, руйнує її статус у класі та викликає сором.



**Чому вони мовчать?** Через страх, що батьки застосують один із цих методів і зроблять лише гірше.

# Техніка «Безпечна гавань»: слухати, а не допитувати

**Запит на формат підтримки**  
Передайте контроль дитині.  
Фраза: «Як я можу тебе підтримати? Хочеш пораду чи просто щоб я послухав?».



**Слухати без порад**  
Дайте виговоритися до кінця.  
Жодних «А я ж казала» або «Що ти знову накоїв?».

**Валідація емоцій**  
Підтвердьте, що почуття дитини нормальні. Фраза: «Я бачу, тобі було дуже прикро. Це справді несправедливо».

Мета: Стати тією людиною, якій можна розказати найгірше без остраху крику.

# Психологічне айкідо: захист кордонів без кулаків

**Тіло та поза.** Рівна спина зчитується як сигнал: «Цю людину не лякати».

## «Фрази-щити»

- Відмова: «Ні, мені це не підходить.»
- Зупинка: «Я готовий продовжувати, тільки якщо ми говоримо спокійно.»
- Знезброювання: «Це твоя думка, я маю іншу.»

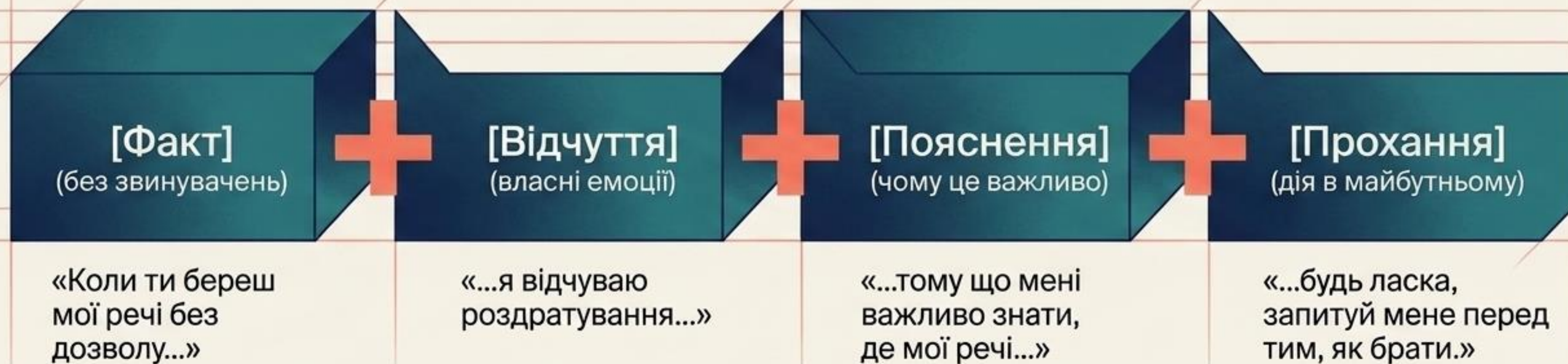


**Прямий зоровий контакт.** Спокійний і зосереджений погляд – маркер того, що дитина бачить маніпуляцію і не боїться.

**Голос – це зброя.** Крик = слабкість. Низький, гучний голос без тремтіння зупиняє краще за істерику.

**Порада:** Програйте ці ситуації вдома як рольову гру, щоб виробити «м'язова пам'ять».

# формула «Я-повідомлення»



Знімає захисну реакцію, вчить дитину розуміти себе, дає опоненту чіткий алгоритм дій.

## Помилка

«Скільки можна сидіти в телефоні!  
Ти зовсім лінивий!»

## Я-повідомлення

«Коли я бачу, що ти весь вечір у гаджеті (Факт), я тривожуся за твій сон (Відчуття). Відклади телефон о 22:00 (Прохання).»

# Алгоритм ескалації: коли дорослі зобов'язані втрутитися

Втручання негайне при загрозі фізичному здоров'ю, систематичному булінгу або вимаганні грошей.

## Крок 1: Підтримка та факти

Збір доказів вдома, забезпечення психологічної стабільності дитини.

## Крок 2: Класний керівник

Конструктивна розмова оперуючи фактами (скріншоти, дати), а не емоціями.

## Крок 3: Шкільний психолог

Залучення медіатора для роботи з класом.

## Крок 4: Адміністрація та Закон

Офіційне звернення.



**Закон про протидію булінгу в Україні:** цькування — це правопорушення, що тягне за собою адміністративну відповідальність та штрафи для батьків кривдника і школи.

# Дипломатія дорослих: розмова з батьками іншої дитини

## Пастка:

Звинувачення («Ваш син хуліган!»)  
вмикає біологічний захист своєї «зграї».  
Розв'язання блокується.



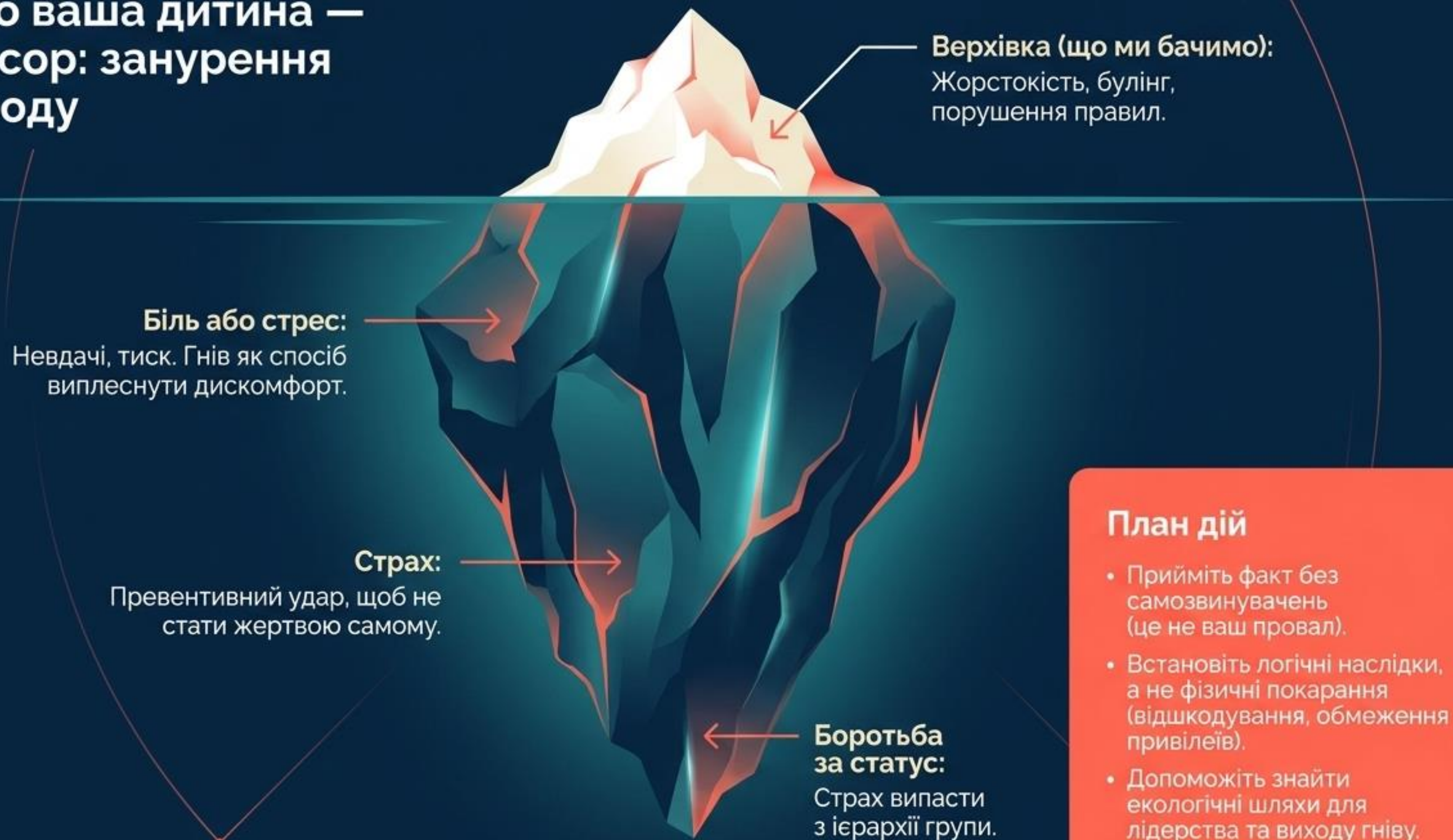
## Золоте правило:

Ми не проти один одного,  
ми разом проти проблеми.



«Сталася неприємна ситуація між нашими дітьми. Давайте об'єднаємо зусилля та подумаємо, як ми, дорослі, можемо це зупинити, щоб вони почувалися в школі безпечно.»

# Якщо ваша дитина — агресор: занурення під воду



## План дій

- Прийміть факт без самозвинувачень (це не ваш провал).
- Встановіть логічні наслідки, а не фізичні покарання (відшкодування, обмеження привілеїв).
- Допоможіть знайти екологічні шляхи для лідерства та виходу гніву.

# Емоційний інтелект починається вдома

Дитина копіює модель поведінки батьків.  
Емпатія — це те, що зупиняє руку перед ударом.



**Інструменти працюють лише тоді, коли діти бачать, що ви самі ними користуєтесь.**

# Панель інструментів: де шукати підтримку



## Лінії підтримки

- **116 111** (Національна гаряча лінія для дітей та молоді).
- **Чат-боти:** «Київ Цифровий», «Дитина не сама».
- **Teenergizer** (онлайн-консультації «рівний-рівному»).



## Книги-навігатори

- **Л. Петрановська:** «Таємна опора» (збереження зв'язку).
- **А. Фабер, Е. Мазліш:** «Як говорити, щоб підлітки слухали...»
- **Н. Гоппе:** «Мій сором'язливий підліток».



## Платформи

- **Stop Sexting:** захист від цифрового шантажу.
- **Дія.Освіта:** серіали «Про кібербулінг» та безпеку в мережі.

# Чек-лист команди: батьки та дитина

- Я вірю своїй дитині та не звинувачую її без фактів.
- Я не соромлюся звертатися до шкільних фахівців та психологів.
- Я вчу дитину бути самостійною, але вона знає, що я завжди за її спиною.

«Сім'я — це тил. Дитина має знати:  
вдома її завжди зрозуміють.»

При створенні цього матеріалу був залучений штучний інтелект.  
Використані джерела: <https://notebooklm.google/>