

3 КНИГИ ПОД ОДНОЙ ОБЛОЖКОЙ

**ЧЕРТОВЫ
ПОДРОСТКИ!**

**ЧЕРТОВА
ШКОЛА!**


**ЧЕРТОВЫ
СКАНДАЛЫ!**

НИКИТА КАРПОВ

детский и подростковый психолог,
автор бестселлеров

ЧЕРТОВО ВЗРОСЛЕНИЕ!

**ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ:
ВЫЖИВАНИЕ | ОТНОШЕНИЯ | ШКОЛА**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.922.7
ББК 88.8
К26

Карпов, Никита Леонидович.

К26 Чертово взросление! : практическое руководство для родителей подростков : выживание, отношения, школа : сборник / Никита Карпов. — Москва : Эксмо, 2026. — 576 с.

ISBN 978-5-04-232308-9

Сборник из трех книг популярного автора Никиты Карпова: «Чертовы подростки!», «Чертовы скандалы!» и «Чертова школа!». Честный, местами ироничный, но очень практичный omnibus, в котором вы найдете ответы на вопросы, связанные с конфликтами, потерей мотивации у подростка, резкими перепадами настроения, грубостью, трудностями в школе и сложностями в общении с одноклассниками и учителями. Психолог с 20-летним стажем, ведущий радио «Маяк» и телеграм-канала Никита Карпов расскажет, как выстроить доверие с ребенком, сохранить спокойствие в любой ситуации, говорить так, чтобы подросток слышал, и направить его в выборе будущего. В конце сборника вы найдете контрольный список, который поможет быстро определить источник школьных проблем и найти подходящее решение.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-232308-9

© Никита Карпов, текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ЧЕРТОВЫ ПОДРОСТКИ!

ВВЕДЕНИЕ	15
----------------	----

ЧАСТЬ I

КТО ТАКИЕ И ПОЧЕМУ ТАКИЕ

ГЛАВА 1. «ПОДРОСТОК ТИПОВОЙ»	19
«Началось». Кого мы называем подростком	19
С чем вам приходится иметь дело	23
«А может, пронесет?» Все дети разные. ВСЕ ДЕТИ РАЗНЫЕ	26
ГЛАВА 2. НЕМНОГО О ФИЗИОЛОГИИ	31
Мальчики	32
Девочки	33
ГЛАВА 3. ЧТО ОНИ ЧУВСТВУЮТ. КАКИЕ ЗАДАЧИ ОНИ РЕШАЮТ	36
Почему подростки не говорят с родителями?	36
«Почему подростки к нам напряженно относятся? Почему нам от них прилетает и достается?»	39
Сепарация	42
Сверстники	47
Почему их тянет на «всякую хрень», или Кого они смотрят и слушают	49
Самопознание, отношения со своим будущим	52
Сексуальная идентификация. Нужны ли разговоры	55

Парадоксы подросткового возраста. «Не выдумывать» подростка	58
Они действительно хотят быть хорошими	76

ЧАСТЬ II

РОДИТЕЛИ

ГЛАВА 4. ВОСПИТЫВАТЬ УЖЕ ПОЗДНО	84
Можно ли быть к этому готовым?	85
Ребенок — не ваша собственность	87
Родитель, проверь себя. Битва за порядок	88
Реалистичные и нереалистичные запросы, ожидания и требования родителей	91
Практика «Отстаньте от них»	103
Идеал недостижим, а вот баланс — вполне возможен	105
ГЛАВА 5. ЧТО НАС БЕСПОКОИТ И ПОЧЕМУ. СТРАХИ И ТРЕВОГИ РОДИТЕЛЕЙ	110
А это нормально вообще? Тревога, вина, гнев и контроль	111
Круговорот тревоги. Помогать подростку или нет?	117
Не задолбался — не родитель?	121
Способы снизить тревожность прямо сейчас	123
Чего на самом деле мы хотим?	
Изнанка страхов и тревог	125
На что на самом деле мы влияем	127
Практика «Я все делаю для него!»	129
Мантра для родителей «У меня есть своя жизнь»	130

ЧАСТЬ III

КАК ИХ ТАКИХ НЕ ПРИБИТЬ

ГЛАВА 6. ПРАКТИКА «КАК ИХ ТАКИХ НЕ ПРИБИТЬ?»	137
Вы все и так знаете	137
Актуализация	142
Практика, помогающая «поймать» во внимание момент возрастающего напряжения	142
Что еще вам важно и интересно в жизни, кроме вашего подростка?	147
Стрессоустойчивость	147

Практика «Дневник энергии»	148
Практика «Белый камень»	149
Техника расслабления	151
Осознанность	153
Техника «Пять вопросов»	155
Почему мы взрываемся	155
Зачем нужна была целая глава с упражнениями?	157

ЧАСТЬ IV

О САМОМ ГЛАВНОМ

ГЛАВА 7. ЧЕМ ПОМОЧЬ, КАК НЕ НАВРЕДИТЬ	161
«Транслировать правильные ценности»	162
Заняться чем-нибудь вместе с подростком	164
Что родители хотят знать о подростках, но боятся спросить	164
Психолог и психиатр: когда пора привлекать на помощь третьих лиц	166
ГЛАВА 8. ПОЧЕМУ ПУБЕРТАТ — ЭТО КРУТО? ХРОНИКИ ВЫЖИВШИХ	175
ГЛАВА 9. ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ	185
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СЛОВО АВТОРА	191
ЛИТЕРАТУРА. ЧТО ПОЧИТАТЬ	192

ЧЕРТОВЫ СКАНДАЛЫ!

ВВЕДЕНИЕ	195
----------------	-----

ЧАСТЬ I

ЧТО, ПОЧЕМУ И ЗАЧЕМ ПРОИСХОДИТ СЕЙЧАС МЕЖДУ ВАМИ И ПОДРОСТКОМ

Чек-лист «Сложности в отношениях»	199
ГЛАВА 1. ПОЧЕМУ С ПОДРОСТКОМ СЛОЖНО	201
Психологические задачи возраста. Зачем подросток такой?	201
Конфликт интересов, наших и подростка	210

ГЛАВА 2. ПОЧЕМУ «КАК РАНЬШЕ» УЖЕ НЕ БУДЕТ	214
Подростка обратно в ребенка уже не превратить	214
«Мама, папа, отстаньте!»	215
Почему подростки не делают то, что мы от них хотим	216
Куда все движется	219
ГЛАВА 3. ПОЧЕМУ ПОДРОСТКУ СЛОЖНО С НАМИ	222
Проблемы из нашего прошлого	222
Наш непрожитый опыт	224
Тревога и вина	225
Нереалистичные ожидания	227
Несоответствие целей и средств	228
Путаница с функциями общения	229
Вывод главы, или Куда нести своих «тараканов»	230
Как же найти «своего» психолога?	233

ЧАСТЬ II

ИЗУЧАЕМ ОТНОШЕНИЯ И НАЧИНАЕМ ИХ ВЫСТРАИВАТЬ

ГЛАВА 4. КОНЦЕПТ ОТНОШЕНИЙ. ИЗ ЧЕГО ОНИ СОСТОЯТ	239
Интерес	241
Уважение	243
Доверие	244
ГЛАВА 5. ХЕРНЯ, КОТОРУЮ ТВОРИТЬ НЕ НАДО	247
Критика	248
Обесценивание	249
Срывы	251
Унижение	253
Непоследовательность	254
ГЛАВА 6. ПРИНЦИПЫ И ПАРАДИГМА НОВЫХ ОТНОШЕНИЙ. ЧТО ПОМЕНИТЬ В СВОЕЙ ГОЛОВЕ	256
Пирамида контакта	256
Решение дилеммы «взрослый-ребенок»	257
За что «этих» любить и уважать?	261
Польза, интерес, приятность	263

Помни себя	265
Осознанность	265
Границы подростка	269
Цена и ценность	272
ГЛАВА 7. КОММУНИКАЦИЯ	274
Навыки и действия	274
Поддержка. Как поддержать своего подростка?	290
Переговоры с подростком без драк и проклятий	292
Что такое переговоры?	293
ГЛАВА 8. ЧТО ЕЩЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ ДЛЯ ВАШИХ ОТНОШЕНИЙ?	301
Бочка меда vs ложка дерьма	301
Практика «Переключатель»	303
Говорите по одному	304
Ругать проще, чем хвалить	305
Упражнение «Влияние»	306
Задание «Договорились?»	306
Право на отказ	307
Как не кричать на ребенка?	309
Упражнение «Не кричать на ребенка»	310
Как задавать вопросы подростку	311

ЧАСТЬ III

ОПЫТ ДРУГИХ РОДИТЕЛЕЙ И ОТВЕТЫ НА КОНКРЕТНЫЕ ВОПРОСЫ

ГЛАВА 9. «КАК БЫ ПОСТУПИЛ СПОКОЙНЫЙ РОДИТЕЛЬ ПОДРОСТКА?» РАЗБОР ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ	315
ГЛАВА 10. ЦИТАТЫ И ИСТОРИИ	336
Как поддержать подростка?	336
Взрослые о своем подростковом возрасте и отношениях с родителями	344
Как улучшить отношения с подростком за один шаг	357
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	371

ЧЕРТОВА ШКОЛА!

ВВЕДЕНИЕ	375
ЧТО ВАС БЕСПОКОИТ?	376
ВЫДЫХАЙТЕ!	380
СКОЛЬКО ЛЕТ ВАШЕМУ ПОДРОСТКУ?	382
Младшие и старшие подростки	382
Еще не подросток	383
Падение мотивации («окукливание»)	384
В КАКОМ КЛАССЕ ОН УЧИТСЯ?	387
Соотношение возраст/класс	387
Переход в среднюю и старшую школу	388
В КАКОЙ ШКОЛЕ ОН УЧИТСЯ?	391
Типы школ	391
Функции школы. Зачем она нужна	392
Требования по способностям	393
Не школа: семейное образование, оно же — хоумскулинг (homeschooling)	394
Поможет ли смена школы и чему именно?	397
КОГДА НАЧАЛИСЬ ПРОБЛЕМЫ С УЧЕБОЙ?	404
Всегда было — таковы личностные особенности, не всем надо учиться	404
Всегда было — с самого начала учебы что-то пошло не так	408
Началось после определенных изменений	411
Ни с чего, вдруг. Исследование, что произошло	428
ЧТО ПОДРОСТОК ГОВОРИТ О БУДУЩЕМ? А ВЫ САМИ?	430
Возраст и картина будущего	430
Понимание	431
Стратегии реагирования подростков	432
Мотивация от интереса-цели	435
Реалистичные и нереалистичные амбиции	438

Будущее, в котором не за что зацепиться	440
Туман войны	443
ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ ПОМИМО ШКОЛЫ?	446
Интенсивность нагрузки	446
Что выбирал сам?	448
Спортсмены/музыканты — особый вопрос	451
КАК СКЛАДЫВАЕТСЯ ОБЩЕНИЕ В ШКОЛЕ И ВНЕ ЕЕ?	452
Зачем подростки ходят в школу?	452
Где и как общается, страдает или нет?	453
Как помочь с общением (возможности, навыки, поддержка, рефлексия)?	454
Конфликты	455
Буллинг	456
Влюбленности	456
КАКИЕ ОТНОШЕНИЯ С УЧИТЕЛЯМИ? ЕСТЬ ЛЮБИМЫЙ И НЕЛЮБИМЫЙ УЧИТЕЛЬ?	459
Место учителя в жизни — часть патерналистской системы	460
Конфликты с учителями	461
Человеческий контакт с учителями	462
Общение родителей и учителей	463
Идеальная тройка (школа–родитель–ребенок) и разделение ответственности	465
ЧТО УЖЕ ПРОБОВАЛИ СДЕЛАТЬ С УЧЕБОЙ? И КАКИМ ОБРАЗОМ?	468
Отпустить и передать ответственность	469
Платить за учебу, поощрять материально	471
Забить/заставить/замотивировать	473
Результаты или мотивация	481
Концепция Херси–Бланшара	482
Организация работы	487
Наказания и телефон	491
КАК У ПОДРОСТКА С МОТИВАЦИЕЙ К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ? КАКИЕ ЕСТЬ СТРЕМЛЕНИЯ, ЖЕЛАНИЯ, ИНТЕРЕСЫ?	495
Что мы понимаем под мотивацией?	495

Зачем хорошо учиться в школе?	498
Цели, процесс, среда	501
Точно ли подросток «ничего не хочет»?	505
Чего хотят подростки на самом деле?	510
Что со всем этим можно делать?	513
Мышление и перспектива. Разговаривайте с подростком «в его мире»	514
Хорошие вопросы для того, чтобы лучше понимать подростка и его мотивацию	516
Мотивация? Нет. Дисциплина	517
КАК ВЫ ОБЩАЕТЕСЬ ВНУТРИ СЕМЬИ?	
КАКИЕ СЕЙЧАС ОТНОШЕНИЯ?	521
Учеба под флагом сопротивления	522
Требования и приоритеты	523
Когда учеба — главная тема в семье	524
Кто из вас увлеченно учится?	525
Образ будущего при взгляде на родителей	526
РОДИТЕЛИ, КАК ВЫ ВООБЩЕ? В КАКОМ СОСТОЯНИИ?	528
Что чувствуете?	528
Почему вас «клинит»?	529
Какой есть ресурс?	530
Снижение тревоги. Практики	534
В ЗАВЕРШЕНИЕ	538
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ИТОГОВАЯ ТАБЛИЦА КОНСУЛЬТАЦИИ	540
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ЦИТАТЫ ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ	545
«В чем сейчас состоит проблема с учебной?» Ответы родителей	545
«Что ваш подросток говорит об учебе в школе?» Ответы родителей	550
«Одна вещь — действие, решение, осознание, — которая реально помогла хоть как-то улучшить ситуацию с учебной?» Ответы родителей	555
«Что ты думаешь о школе и необходимости учиться там?» Ответы подростков	562
«Что должно произойти, чтобы ты захотел и начал больше усилий прилагать к учебе?» Ответы подростков	568

**ЧЕРТОВЫ
ПОДРОСТКИ!**

ВВЕДЕНИЕ

«Отстань, а!» Поверьте, рано или поздно каждый из нас услышит эту фразу. Больно как в первый раз, так и в сотый. Но именно это четкий показатель того, что ваш ребенок — уже не ребенок. Но еще и не взрослый. Он — подросток.

Подростковый возраст ребенка всегда гарантирует нам, родителям, несколько лет очень веселой жизни. С американскими горками эмоций, неизведанными тревогами и большим количеством конфликтов по любому поводу.

Теперь детская — не детская, а Сектор Газа. Во всех смыслах. А его кроссовки уже 45-го размера и дурно пахнут. И валяются посреди коридора. Из еды — чипсы и сладости. Из хобби — гаджеты и потусить.

Как бы мы ни пытались пообщаться с этими удивительными существами, чаще утыкаемся носом в закрытую дверь. И в прямом, и в переносном смысле.

Что ж, давайте разбираться, каким образом пережить этот чудный возраст, не прибить своего подростка и, крайне желательно, не всаждать все семейные сбережения на новопассит и винишко.

Меня зовут Никита Карпов. Уже 19 лет я работаю с подростками. Правда, первый мой опыт такого рода был не очень содержательным: я караулил гопников в подростковом клубе. В неблагополучных районах это место, где зимой греются уличные пацаны и девчонки. Присматривая за ними, я их реально побаивался.

Став профессиональным психологом, за все время деятельности я пообщался с несколькими сотнями ребят от 11 до 19 лет. Имел дело с попытками суицида, депрессиями, плохой учебой, «не знаю, чего хочу»,

«достали родители», «не понимают одноклассники»; помогал справиться с проблемами зависимости, агрессией, селфхармом¹ и еще кучей всего.

Чаще всего подростков ко мне (или другому психологу) приводили родители. Но были и ребята, которые сами хотели сделать свою жизнь лучше.

Вот что я понял давно и во что верю сейчас: мне реально интересно общаться с теми, кто еще не стал окончательно «взрослым». С людьми, у которых чуткая душа и крайне глубокие мысли.

Во время консультаций я отвечаю на вопросы подростков. Часто это крутые и... неудобные вопросы. И мне очень жаль, что обычно родители не видят, как могут мыслить и о чем действительно переживают юные люди. Оказалось, что взрослые ни черта не знают о том, куда и зачем растут их дети. И что им может помочь.

В своей книге я хочу говорить с читателем не свысока, когда двое взрослых собрались и решают, как научить подростка уму-разуму, добиться послушания, взять под контроль все происходящее. Это непродуктивно и бессмысленно. Я хочу, чтобы родитель вспомнил свой подростковый период и все, что тогда его тревожило, все проблемы, с которыми он столкнулся. Родителю нужно окунуться в мир и состояние подростка, чтобы в дальнейшем выстраивать с ним позитивные и доверительные отношения.

Помните, как горело в груди, разум застилало то непонятно откуда взявшийся гнев, то обостренное чувство несправедливости мира? А как сложно было остановить желание нагрубить, хотя вы понимали, что неправы? И вообще разбирало объявить бойкот окружающим и одновременно так хотелось чувствовать их одобрение? Теперь то же самое происходит и с вашими детьми.

Итак, добро пожаловать в пубертат.

¹ С е л ф х а р м — преднамеренное повреждение своего тела по внутренним причинам без суицидальных намерений.

ЧАСТЬ I

КТО ТАКИЕ И ПОЧЕМУ ТАКИЕ

Глава 1

«ПОДРОСТОК ТИПОВОЙ»

«Началось». Кого мы называем подростком

Вспомните, кто из вас ссорился с родителями в подростковом возрасте? Кто прогуливал школу или срывал уроки, всячески избегал нахождения в классе? Кто пробовал пить алкоголь/курить? Кто тискался и целовался по парадным? Кто уходил из дома — или собирался и грозился сделать это? Кто вообще родителей не слушался?

А кто вел дневники, писал стихи? Кто страдал от предательства друзей? Если что-то из перечисленного относится к вам, значит, вы были абсолютно нормальным подростком. Безусловно, подростки вытворяют не все из списка, но в какой-либо комбинации — обязательно.

Пубертатный период — это скачок роста, изменение гормонального фона, асинхронность развития: растет не все сразу, а по очереди. Когда тело выросло, а сердце не успело — вот вам анемия, обмороки, слабость, апатия. Тело выросло, а координация отстает — и подростки сшибают углы, роняют все из рук.

Развитие органов, частей тела и психики — аналогично неравномерное. Получаются ребята с головой взрослого и саморегуляцией восьмилетнего мальчика. Они выросли под метр восемьдесят, но не задумываются о смысле жизни.

Как вы поняли, у подростков и без внешних жизненных задач очень много всего происходит. Эмоциональная лабильность — скачки настроения — это тоже следствие возраста.

Если следовать периодизации, предложенной в учебниках, то с 10–12 лет все и стартует. Примерно тогда к нам, психологам, родители при-

ходят с выпученными глазами и говорят: «Ой, все, началось», — и непонятно, как это остановить. Официальная наука делит пубертат на:

- **младший подростковый период** — 11–13 лет. Здесь основная мотивация — общение со сверстниками. А вот мотивация ко всему остальному падает, в связи с чем, например, наблюдаем полный провал в учебе. Сейчас для подростка важно получить опыт взаимодействия, признание, сформировать самооценку через окружающих;
- **старший подростковый период** — 14–17 лет. Задача этого возраста — самоопределение, понимание: «Кто я? Что я? Зачем я?» Многие подростки ведут дневники, увлекаются чем-то творческим. Происходит взросление, появляется много возможностей, но при этом сохраняется полное отсутствие знаний о своих ресурсах.

Дети помладше тоже могут давать жару, и родители жалуются, что в 8–9 лет чада уже в полный рост хамят, спорят, забывают на учебу.

Но хамство — не основной и не единственный критерий начала пубертата.

Давайте копнем поглубже.

Пубертат запускается половыми гормонами. В среднем это возраст 11–13 лет. У девочек — чуть пораньше. И начинается катавасия с эмоциональной нестабильностью, психофизическими изменениями, неадекватным поведением и своеобразными решениями.

Психофизические изменения происходят под влиянием ускоряющихся темпов роста: меняются общие пропорции тела, подростки вытягиваются, прибавляется вес. Конечно, от таких изменений по всем фронтам вчерашние малыши пребывают в недоумении. Буквально с нуля учатся управлять своим новым телом.

Потом накрывают гормоны и полностью руководят телом и сознанием, вызывая повышенное беспокойство и чрезмерную активность. Заметная неловкость в движениях вызывает смущение, может провоцировать появление комплексов. Подростки теперь уязвимы и крайне остро реагируют на комментарии относительно внешности.

Так вот одним из этапов развития в этот момент станет принятие себя как взрослого представителя своего пола. Происходит первый опыт романтического общения, появляется близкий друг для доверительного, исповедального разговора. Вот почему подростку так важны друзья.