

Евгения Собчук

# Подростки

*Поддержка,  
принятие,  
сепарация*



Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.922.7

ББК 88.8

С55

*Все права защищены.*

*Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.*

*В оформлении использованы материалы с Shutterstock*

**Собчук, Евгения Викторовна.**

С55      Подростки. Поддержка, принятие, сепарация / Собчук Евгения. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2025. — 224 с.: ил. — (Сеанс психологии).

ISBN 978-5-17-164013-2

Подростковый возраст — сложный, противоречивый, тревожный как для самого подростка, так и для его родителей.

Это время, когда меняется все: тело, мозг, эмоции, отношения. Как не потерять связь, когда ваш ребенок отдаляется?

Эта книга расскажет, как помочь подростку пройти кризисы взросления, сохранить с ним эмоциональную связь без криков и ссор. Автор поможет не «пережить» подростковый возраст, а прожить его вместе с ребенком.

Вместе с Евгенией Собчук, детским психологом, вы узнаете:

- Как развивается мозг подростка, почему он срывается и «все драматизирует».
- Как меняется тело и гормональный фон — и почему это влияет на поведение и самооценку.
- Как построить эмоциональную связь, даже если подросток вас отталкивает.
- Как сепарироваться самому родителю — с любовью, а не с тревогой.

Поддерживайте своих детей, принимайте их и позволяйте им взрослеть.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-17-164013-2

© Собчук Е.В., текст, 2025

© ООО «Издательство АСТ», 2025

# Содержание

<b>ВСТУПЛЕНИЕ .....</b>	<b>7</b>
-------------------------	----------

## **ГЛАВА 1.**

**«МЫ ТАКИМИ НЕ БЫЛИ».**

**ЧТО ОТЛИЧАЕТ НОВОЕ**

<b>ПОКОЛЕНИЕ ПОДРОСТКОВ .....</b>	<b>10</b>
-----------------------------------	-----------

Цифровизация .....	12
--------------------	----

Психообразованность .....	18
---------------------------	----

    Онлайн-дружба

и романтические отношения .....	21
---------------------------------	----

Ранний пубертат .....	22
-----------------------	----

Мы тоже такими были .....	24
---------------------------	----

## **ГЛАВА 2.**

**КАКИЕ ЗАДАЧИ ВАЖНО**

<b>РЕШИТЬ ПОДРОСТКУ .....</b>	<b>26</b>
-------------------------------	-----------

Опоры идентичности .....	28
--------------------------	----

Поиск «своих» людей .....	33
---------------------------	----

Кризис сепарации .....	37
------------------------	----

**ГЛАВА 3.**  
**ПОЧЕМУ ОНИ ТАКИЕ?**  
**ЧТО ПРОИСХОДИТ С ПОДРОСТКОМ:**  
**КАК МЕНЯЕТСЯ ЕГО ТЕЛО И МОЗГ .....53**

Как мозг подростка управляет его поведением .....	61
Резюме: как развитие мозга влияет на подростков .....	68

**ГЛАВА 4.**  
**ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ.**  
**ОБ ЭТОМ ВАЖНО ГОВОРИТЬ**  
**С ПОДРОСТКОМ .....70**

Стадии психосексуального развития. ....	74
--	----

**ГЛАВА 5.**  
**КАК УЛУЧШИТЬ ОТНОШЕНИЯ**  
**С ПОДРОСТКОМ .....88**

Теория множественности. Как внутренние субличности влияют на отношения .....	88
Внутренние части по IFS. ....	90
Про доверие и эмоциональный контакт .....	96
Что делать, если подросток закрыт .....	101

Про родительскую уязвимость .....	106
Техники «скорой помощи».....	110

## **ГЛАВА 6.**

### **ПРО БЕРЕЖНОСТЬ .....118**

Насильственные действия по отношению к подростку .....	118
Как помочь подростку определить личные границы .....	128

## **ГЛАВА 7.**

### **ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ВРЕМЯ.**

#### **КАЧЕСТВЕННОЕ ПРИСУТСТВИЕ**

### **РЯДОМ .....155**

Если подростку плохо.....	206
---------------------------	-----

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....210**

**Быть рядом,  
когда подростку  
трудно, сохраняя  
пространство  
для его взросления.**

# ВСТУПЛЕНИЕ

Я обожаю подростков и люблю с ними работать: они такие свободные, интересные, яркие, думающие, творческие, смелые, застенчивые, харизматичные, сомневающиеся, целеустремленные, общительные или не очень — такие разные и прекрасные!

Мой интерес к подростковому возрасту точно связан с моими собственными трудностями в том периоде. Я хорошо помню свои переживания, иногда с интересом перечитываю свои дневники и рассказы, которые писала в то время, рассматриваю свои рисунки, с нежностью и трепетом разглядываю свои подростковые фотографии.

Я впервые начала работать с подростками как социальный педагог в одной из мос-

ковских школ в нулевых годах, а затем — как волонтер кризисной службы психологической помощи подросткам.

Последние 10 лет я много работаю с подростками в частной психотерапевтической практике, и мой интерес и любопытство — по-прежнему со мной.

А еще я мама подростка (моя старшая дочь родилась в 2011 году) и знаю, что родителям бывает непросто: подстраиваться к переменам со взрослеющими детьми; оказываться в эпицентре частых перепадов настроения или горячих споров, а иногда, казалось бы, нерешаемых конфликтов; сталкиваться с нарушениями договоренностей, а также со сложностями сепарации и многим другим, к чему сложно подготовиться «на берегу».

С одной стороны, создается впечатление, что с человеком, дотянувшимся до высоты твоего роста, и отношения можно строить как со взрослым. С другой — сложно перестроиться и отказаться от привычных моделей более ранних детско-родительских отношений, где послушание — важная их основа.

Иногда родители подростков настроены «пережить пубертат», «перетерпеть» или «справиться», «совладать» с собой и взрослением ребенка. Но ведь пубертат — затяжной период, а потому настроиться перетерпеть или переждать его — не самый оптимальный вариант и для родительского психоэмоционального состояния, и для детско-родительских отношений: слишком многое в этом переживании может напрягать.

Проживать спектр эмоций по отношению к растущему ребенку, пробуя выстраивать с ним доверительные, теплые, живые отношения, параллельно разрешая конфликты, обоюдно признавая ошибки, находя новые возможности для договоренностей, а вместе с этим сохраняя интерес и любопытство друг к другу, — такой путь может вдохновить гораздо больше.

Думаю, вы найдете что-то полезное для себя в этой книге!

## ГЛАВА 1.

# **«Мы такими не были». Что отличает новое поколение подростков**

Фразу, вынесенную в название главы, часто говорят родители в адрес подростков. Каждый родитель вкладывает в нее что-то свое. Но давайте попробуем посмотреть, насколько же современные подростки «совсем другие».

В относительно недавнем исследовании<sup>1</sup> ученые ПИ РАО сравнивали психологические характеристики современных 15-летних подростков (2004 год рождения) и их

---

<sup>1</sup> Ученые выяснили, чем современные подростки отличаются от советских // Информационное агентство РИА Новости [Электронный ресурс]. — 2020. — URL: <https://ria.ru/20200715/1574320590.html>.

сверстников с разницей в 30 лет (1974 год рождения).

Основные результаты исследования таковы:

1. Современные подростки научились ставить перед собой более амбициозные цели, чем советские, а также сильнее ценить и больше уважать себя.
2. Серьезно возросла мотивация личных достижений: индивидуализм, материальный успех вместо фокуса на коллективистских ценностях.
3. Современные подростки живут в настоящем, «здесь и сейчас».
4. Современные подростки более любознательны и активны в познавательной деятельности, нежели советские. Но и отношение к учебе стало эмоционально насыщеннее, тогда как восприятие школы советскими школьниками нейтральное.
5. Современные подростки предпочитают перекладывать ответственность на других, чем брать на себя.

При этом исследователи отмечают: подростки адекватны требованиям современного общества, которое, в общем-то, и не требует от взрослеющих детей ответственности

и во многом ограждает от самостоятельности и проявлений инициативы.

*Что еще вкладывается в мысль «мы такими не были»?*

## ЦИФРОВИЗАЦИЯ

Цифровизация — переход к цифровым технологиям в самых разных сферах жизни, который заметен нам, родителям: интернет-пространство, социальные сети, образовательные и игровые платформы, мультимедиа, мобильные приложения — все это стало устойчивой реальностью для детей нового тысячелетия. А родителям приходится адаптироваться к этой новой и зачастую пугающей реальности.

У современных подростков почти безграничные возможности для того, чтобы проявляться, делиться мыслями и чувствами, расширять круг общения, например вести частный телеграм-канал для друзей или же публичный блог — для более широкой аудитории.

В отличие от нас, подростки, как правило, не чувствуют черту, отделяющую реальный

мир от цифрового: в их реальности смартфоны и планшеты — стабильная, устойчивая и важная часть жизни.

Различная информация оказывается в мгновенном доступе: с одной стороны, это повышает риск перестимуляции, роста утомляемости и снижения двигательной активности; но с другой — это потрясающая возможность быстрого удовлетворения потребности в поиске информации и расширения возможности выстраивания социального взаимодействия.

Конечно, у этого существуют и негативные последствия: например, постоянное сравнение самих себя со сверстниками, конкуренция, зависть, усталость, снижение самооценки или чувство неудовлетворенности собой. Так, одно исследование подтверждает негативное влияние социальных сетей на образ тела у подростков<sup>2</sup>.

Существующая связь между длительным использованием гаджетов и тревожно-

---

<sup>2</sup> Revranche M., Biscond M., Husky M. M. Lien entre usage des réseaux sociaux et image corporelle chez les adolescents: une revue systématique de la littérature [Investigating the relationship between social media use and body image among adolescents: A systematic review]. *Encephale*. 2022 Apr;48(2):206 – 218. French.

депрессивными симптомами у подростков не означает, что гаджеты являются единственной причиной. Возможно, подросток проводит много времени в Сети именно потому, что ему уже плохо, и тогда он «прячется» в интернете от своих переживаний. Или наоборот — тревога и апатия усиливаются после длительного пребывания в соцсетях, поэтому кажется важным не торопиться с выводами.

Сегодня подростки могут знакомиться и общаться с интересными людьми из разных городов и стран в любое время, буквально в пару кликов. Благодаря гаджетам подростки узнают новые культуры, практикуют языковые навыки, учатся выстраивать диалог и быть открытыми разным точкам зрения. Благодаря гаджетам подростки могут находить друзей, которые разделяют их интересы и увлечения, даже если те живут на другом континенте. Такое общение способствует большей гибкости мышления и любознательности подростков.

Но в то же время, согласно метаанализу Сяо-Ли Э и Вэя Чжана<sup>3</sup>, общение онлайн,

---

<sup>3</sup> Xiao-Li Y., Wei Z., Fang F. Z. Depression and Internet Addiction among Adolescents: A Meta-Analysis. *Psychiatry Research* 326(3):115311. *Psychiatry Research* 326(3):115311. DOI:10.1016/j.psychres.2023.115311.

вытесняющее офлайн, может усиливать чувство одиночества и социальной изоляции детей.

Родители современных подростков часто сталкиваются со всем этим впервые, поэтому уровень тревоги и напряжения растет.

Большую часть времени подростки проводят онлайн: учатся, общаются, слушают музыку, играют, смотрят фильмы и сериалы и даже строят отношения. Детей упрекают в том, что им сложно выдерживать время наедине с мыслями, оказавшись без смартфона. Исследователь Тимоти Уилсон и его коллеги выявили<sup>4</sup>, что людям разных возрастов (не только подросткам) сложно оставаться наедине с мыслями и что они предпочитают этому внешние стимулы, даже неприятные, например легкий удар током, если испытуемые во время тестирования брали телефон.

В стрессовой ситуации человеку свойственно придерживаться тех паттернов поведения, которые мгновенно удовлетворяют его, даже если это не помогает достичь

---

<sup>4</sup> Wilson T., Reinhard D., Westgate E., Gilbert D., Ellerbeck N., Hahn C., Brown C., Shaked A. Just think: The challenges of the disengaged mind // Science. 2014. Vol. 345. P. 75 – 77.