

искусство
быть родителем

Советы профессионалов

Никита Карпов
детский и подростковый психолог

ЧЕРТОВЫ ПОДРОСТКИ!

КАК НАЙТИ
ОБЩИЙ ЯЗЫК
С ПОВЗРОСЛЕВШИМ
РЕБЕНКОМ

УДК 159.922.7
ББК 88.8
К26

Карпов, Никита Леонидович.

К26 Чертовы подростки! Как найти общий язык с повзрослевшим ребенком / Никита Карпов. — Москва : Эксмо, 2025. — 288 с. — (Психология. Искусство быть родителем. Советуют профессионалы).

ISBN 978-5-04-224107-9

Детский и подростковый психолог Никита Карпов знает о взрослении все. 20 лет он помогает подросткам и родителям найти общий язык и решает их проблемы. В легкой форме, с долей юмора Никита Карпов рассказывает о реальных кейсах, профессиональных техниках и методиках, которые спасут ваши нервы, наладят крепкие доверительные отношения и помогут воспитать самостоятельного человека. Он раскроет глаза на то, что на самом деле пубертат — очень интересный период, от которого можно получать удовольствие и родителям, и подросткам.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

© Никита Карпов, текст, 2023
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-224107-9

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	9
----------------	---

ЧАСТЬ I

КТО ТАКИЕ И ПОЧЕМУ ТАКИЕ

1. «ПОДРОСТОК ТИПОВОЙ»	15
«Началось». Кого мы называем подростком	15
С чем вам приходится иметь дело	21
«А может, пронесет?» Все дети разные. ВСЕ ДЕТИ РАЗНЫЕ	26
2. НЕМНОГО О ФИЗИОЛОГИИ	34
Мальчики	35
Девочки	38
3. ЧТО ОНИ ЧУВСТВУЮТ. КАКИЕ ЗАДАЧИ ОНИ РЕШАЮТ	41
Почему подростки не говорят с родителями?	42
«Почему подростки к нам напряженно относятся? Почему нам от них прилетает и достается?»	46

Сепарация.....	51
Сверстники.....	59
Почему их тянет на «всякую хрень», или Кого они смотрят и слушают	63
Самопознание, отношения со своим будущим.....	68
Сексуальная идентификация. Нужны ли разговоры	72
Парадоксы подросткового возраста. «Не выдумывать» подростка	76
Они действительно хотят быть хорошими.....	103

ЧАСТЬ II

РОДИТЕЛИ

4. ВОСПИТЫВАТЬ УЖЕ ПОЗДНО.....	114
Можно ли быть к этому готовым?.....	115
Ребенок — не ваша собственность	119
Родитель, проверь себя. Битва за порядок	121
Реалистичные и нереалистичные запросы, ожидания и требования родителей.....	126
Практика «Отстаньте от них».....	145
Идеал недостижим, а вот баланс — вполне возможен	148
5. ЧТО НАС БЕСПОКОИТ И ПОЧЕМУ. СТРАХИ И ТРЕВОГИ РОДИТЕЛЕЙ.....	156
А это нормально вообще? Тревога, вина, гнев и контроль	158
Круговорот тревоги. Помогать подростку или нет?.....	167

Не задолбался — не родитель?.....	174
Способы снизить тревожность прямо сейчас	177
Чего на самом деле мы хотим?	
Изнанка страхов и тревог.....	180
На что на самом деле мы влияем	184
Практика «Я все делаю для него!»	186
Мантра для родителей	
«У меня есть своя жизнь».....	189

ЧАСТЬ III

КАК ИХ ТАКИХ НЕ ПРИБИТЬ

6. ПРАКТИКА «КАК ИХ ТАКИХ НЕ ПРИБИТЬ?»	198
Вы все и так знаете.....	198
Актуализация	205
Практика, помогающая «поймать» во внимание момент возрастающего напряжения.....	206
Что еще вам важно и интересно в жизни, кроме вашего подростка?.....	215
Стрессоустойчивость.....	216
Практика «Дневник энергии»	218
Практика «Белый камень»	219
Техника расслабления	221
Осознанность.....	225
Техника «Пять вопросов»	228
Почему мы взрываемся.....	229
Зачем нужна была целая глава с упражнениями?	232

ЧАСТЬ IV

О САМОМ ГЛАВНОМ

7. ЧЕМ ПОМОЧЬ, КАК НЕ НАВРЕДИТЬ	237
«Транслировать правильные ценности»	239
Заняться чем-нибудь вместе с подростком.....	242
Что родители хотят знать о подростках, но боятся спросить.....	243
Психолог и психиатр: когда пора привлекать на по- мощь третьих лиц	245
8. ПОЧЕМУ ПУБЕРТАТ — ЭТО КРУТО? ХРОНИКИ ВЫЖИВШИХ.....	259
9. ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ	274
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СЛОВО АВТОРА.....	283
ЛИТЕРАТУРА. ЧТО ПОЧИТАТЬ.....	284

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 всадить 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 во-

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

просы. 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 застлал то непонятно откуда взявшийся гнев, то обостренное чувство несправедливости мира? А как сложно было остановить желание наругать, 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.

ЧАСТЬ I

**КТО ТАКИЕ
И ПОЧЕМУ
ТАКИЕ**

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