

искусство
быть родителем

Советы профессионалов

Вика Дмитриева

Семейный психолог, телеведущая

ЭТО ЖЕ ПОДРОСТОК!

КАК ЖИТЬ И ОБЩАТЬСЯ
С ДЕТЬМИ, КОГДА ОНИ
ВЗРОСЛЕЮТ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Д53

Дмитриева, Виктория Дмитриевна.

Д53 Это же подросток! Как жить и общаться с детьми, когда они взрослеют / Вика Дмитриева. — Москва : Эксмо, 2025. — 384 с. — (Психология. Искусство быть родителем. Советуют профессионалы).

ISBN 978-5-04-207755-5

Что ждёт родителей подростка? Можно ли как-то подготовиться к тому, что ваш милый и послушный малыш превратится в недовольное нечто, которое бунтует и закрывается от вас? Подростки раздражают родителей, родители бесят подростков. Вместе с раздражением растёт и родительский страх: а вдруг не сдаст экзамены, закурит, убежит из дома? Почему с подростками так сложно?

Ответ на этот и множество других вопросов вы найдёте в книге семейного психолога, телеведущей, популярного блогера и мамы трёх мальчиков Вики Дмитриевой.

В издание входят главы и упражнения, которых не было раньше: как решать конфликты, повысить самооценку, развить критическое мышление у подростка и другое.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

© Дмитриева В.Д., текст, 2023

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-207755-5

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	11
ПОДРОСТКИ	17
Как проходит подростковый возраст сейчас?	21
<i>Ответственность и ограничения:</i>	
<i>двойное послание</i>	21
<i>Влияние со стороны СМИ</i>	
<i>и социальных сетей</i>	26
<i>Изменения в теле</i>	27
Как работает мозг подростка?	29
Что ценно для подростков?	35
<i>Справедливость</i>	35
<i>Честность</i>	36
<i>Личное пространство</i>	36
Главные задачи подросткового возраста	43
<i>Задача первая: сепарация</i>	44
<i>Задача вторая: самоидентификация</i>	70
РОДИТЕЛИ	81
Родительский кризис	87
<i>Не становитесь другом своему ребёнку</i>	92
Родительские установки	95
<i>Оспаривание ограничивающих убеждений</i>	98
Сочувствие к себе	109
<i>Чек-лист полезных привычек</i>	
<i>от родительского выгорания</i>	112

6 ЭТО ЖЕ ПОДРОСТОК!

ОТНОШЕНИЯ	115
Традиции для укрепления отношений	121
<i>Индивидуальное время</i>	121
<i>Песочные часы</i>	124
<i>Круг доверия</i>	126
<i>Три радости дня</i>	128
<i>Едим вместе</i>	129
<i>Ищите общее</i>	129
<i>Выделяйте время на отношения</i>	133
<i>Анкета для детей и родителей</i>	136
<i>Анкета для второго ребёнка</i>	138
<i>Анкета для мамы</i>	140
<i>Анкета для папы</i>	142
Что разрушает доверие	145
<i>Унижение, насилие</i>	145
<i>Критика</i>	149
<i>Сравнение</i>	152
<i>Контроль</i>	153
<i>Игнорирование</i>	154
<i>Нарушение границ</i>	155
<i>Категоричные запреты</i>	155
Скрытые причины плохого поведения	157
<i>Нехватка внимания</i>	157
<i>Самоутверждение</i>	158
<i>Обида и желание отомстить</i>	159
<i>Неуверенность в собственных силах</i>	160
<i>Как родители реагируют на плохое поведение?</i>	161
<i>Позитивные способы самоутверждения</i>	164
Введение семейных правил	167
<i>С чего начать</i>	167
<i>Обсуждение правил</i>	171
<i>Введение санкций за неисполнение правил</i>	173
Похвала	179
<i>Как хвалить?</i>	179
Подростковые манипуляции	183

ПРОБЛЕМЫ	187
<i>Разбираем вашу проблему</i>	197
Алгоритм совместного решения проблем	201
Как отказать подростку	209
Вредные привычки, зависимости	213
<i>Практики по работе с эмоциями</i>	217
<i>Практика «Привет, эмоция»</i>	223
<i>Практика «Где живёт эмоция»</i>	231
<i>А так лучше не делать и не говорить</i>	233
Гаджеты	237
Грубость и хамство	243
Лень, отсутствие мотивации	245
<i>Как мотивировать подростка учиться</i>	247
<i>Практика постановки целей</i>	251
<i>Кризис мотивации. Как её восстановить</i>	252
<i>Упражнение «Как сделать по-другому»</i>	266
Враньё	275
<i>Что делать, если подросток врёт?</i>	276
Плохая компания	279
Первая любовь	283
Половое созревание	291
<i>Как поговорить о сексе?</i>	293
<i>Мастурбация и видео 18+</i>	297
Субкультуры	301
Выбор профессии	305
Зависимость от моды	309
Неряшливость	311
Странный внешний вид	313
Воровство	317
Когда нужно сразу обращаться к психологу	319
<i>Самоповреждение</i>	322
<i>Памятка по самоповреждающему поведению подростков</i>	322

8 ЭТО ЖЕ ПОДРОСТОК!

<i>Причины</i>	323
<i>Что делать?</i>	324
<i>Дневник импульсов</i>	324
<i>Суицид</i>	325
<i>Что делать, если подросток угрожает суицидом, но это манипуляция?</i>	327
<i>Депрессия у подростков</i>	327
<i>Расстройство пищевого поведения</i>	328
<i>Травля</i>	330
Упражнение «Если бы подросток стал идеальным»	333
Говорят подростки	335
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	357
РОДИТЕЛЯМ, КОТОРЫЕ ТЕРЯЮТ НАДЕЖДУ	359
ДНЕВНИК УСПЕХА И БЛАГОДАРНОСТИ	363
ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ	367

Посвящаю эту книгу 13-летней себе.
Запутавшейся, потерянной, уже большой,
но ещё такой маленькой девочке.
«Викуля, ты можешь больше, чем думаешь.
У тебя впереди восхитительная жизнь».

ВВЕДЕНИЕ

Подростки — это существа, которые ещё не догадываются, что в один прекрасный день они будут знать о жизни так же мало, как и их родители...

«Закрывается в себе, не слушается, хамит, ничего не хочет, грубит, не признаёт авторитетов...» — примерно так многие родители жалуются на своих подростков.

Тёплые отношения с ребёнком, которые родители старались выстраивать годами, в подростковом возрасте вдруг начинают рушиться. Добрых слов, объятий и общения становится меньше, появляется взаимное раздражение. Подростки раздражают родителей, родители бесят подростков. А вместе с раздражением растёт родительский страх: «Вдруг такие ужасные отношения у нас останутся навсегда? Вдруг подросток уйдёт из дома или попадёт в плохую компанию? Вдруг начнёт курить? Вдруг завалит экзамены? Вдруг мы рассоримся навсегда? Вдруг...»

Почему с подростками обычно сложно? Может быть, проблема в них самих? Давайте подумаем. Часто так бывает, что одно и то же поведение растущего ребёнка раздражает маму, а папу — нет.

Или бабушку нервирует, а вы, родители, на это спокойно смотрите.

Все видят проблему по-разному. К вам приходит друг и жалуется: «Мой подросток ужасно себя ведёт, не слушается, ещё и курить пробовал». Вы спокойно отвечаете: «Ну ладно, хватит тебе, он перерастёт». Но если то же самое происходит с вашими детьми, то эти же слова вас не успокоят.

А если все видят одного и того же подростка по-разному, значит, проблема не только в подростках. И не только их поведением нужно заниматься. Не получится просто что-то «починить» в ребёнке.

Тогда, может, причина в родителях? Сейчас вообще модно во всем винить маму и папу. Говорить: «В моих проблемах виноваты родители, они меня не так воспитывали. Я разгребая это всю жизнь». Но у меня для вас грустная информация. По данным некоторых исследований, родители, воспитание и вообще всё то, что происходило в детстве, влияет на нас только на 10–20%.

С одной стороны, это печально, ведь кто-то привык сваливать все жизненные сложности на детские травмы. Если таким людям сказать, что влияние родителей ограничивается 10–20%, то им придётся взять ответственность за остальные 80% на себя и как-то менять свою жизнь.

С другой стороны, это может быть радостно, потому что мы понимаем: как бы мы ни старались, как бы ни ошибались, ни ссорились с нашими детьми, больше 10–20% их жизни мы не ухудшим.

А с третьей стороны, некоторые от такой информации почувствуют тревогу: «В смысле 10–20%? Я думал, что всё зависит от меня. Сделаю всё идеально — и ребёнок вырастет идеальным». Эх, к сожалению или к счастью, это так не работает.

Если же проблема не в подростках и не в родителях, тогда в чём или в ком? А проблема на самом деле между ними (см. иллюстрацию). Точнее, в их отношениях.

В ком проблема?

Проблема между вами!



Область, которую вы видите на пересечении двух сфер, родительской и детской, маленькая полочка, и есть центр кризиса. Ни взрослые, ни подростки не виноваты. Но между ними есть отношения, которые необходимо выстраивать, они не возникнут сами по себе.

Какой бы прекрасный сад цветов вы ни посадили, он заgnётся и зарастёт сорняками, если за ним не ухаживать. То же самое — с отношениями родителей и подростков. Какого бы прекрасного и талантливого малыша вы ни родили, какие бы ценности ни вложили в ребёнка, насколько выдержанными и мудрыми ни являлись бы сами — если никто в семье не занимается отношениями, то будут проблемы: недопонимание, манипуляции, утаивание, хамство, грубость, отдаление, конфликты. Отношениям необходимо уделять время, заботиться о них как о прекрасном цветочном саде и не выстраивать их только вокруг проблем.

Если вы хотите, чтобы ваш сад цвёл и благоухал, не надо сажать туда сорняки. Наоборот, выкапывайте их и выносите за пределы сада.

Если вы хотите, чтобы ваши отношения с подростком оставались комфортными для всех, выносите любые проблемы с подростком за рамки ваших отношений.

Посмотрите, пожалуйста, на эту схему. Она пригодится вам во многих сложных ситуациях на протяжении всей жизни. Вам не нужно бороться со своими детьми, а им — с вами. Представьте, что вы со своим ребёнком на одной стороне воображаемого ринга, рядом, держитесь за руки, а проблема — на противоположной стороне ринга. Вдвоём ведь намного проще её победить.

Встаньте на сторону подростка



Не «вы друг против друга», а «вы вместе против проблемы».

Только так можно сохранить адекватные отношения. Чем мы и займёмся.

В написании этой книги помогали сами подростки. Мальчики и девочки 10–19 лет анонимно отвечали в моих соцсетях на вопрос «Если бы ты мог сказать родителям всё что угодно, зная, что тебя поймут, примут и не отругают, то что бы ты сказал?». Для родителей очень важно прочитать их ответы и сделать свои выводы, ведь не все дети готовы лично сказать маме и папе о том, что их беспокоит.