

Инна Хамитова
Ирина Петрова
Марина Слинькова
Татьяна Бедник

Вместе с подростком Путь родителя

Под редакцией И.Ю. Хамитовой

Издательство АСТ
Москва

УДК 159.922.7

ББК 88.8

П90

**Инна Хамитова, Марина Слинькова, Ирина Петрова,
Татьяна Бедник.**

П90 Вместе с подростком. Путь родителя / Хамитова И. Ю., Слинькова М. И., Петрова И. М., Бедник Т. А.; под ред. И.Ю. Хамитовой. — Москва: Издательство АСТ, 2024. — 480 с. — (Разумное воспитание).

ISBN 978-5-17-156364-6

Книга, которая помогает в самый турбулентный период детско-родительских отношений.

Буллинг в школе, безответная любовь, стресс из-за экзаменов и будущей карьеры. Как помочь подростку в сложной ситуации и не сойти с ума самим? А если ваш ребенок ворует, хамит, травит одноклассников, постоянно лжет? Авторы и здесь знают, как помочь родителям и детям.

Как выстроить общение так, чтобы не терять связь друг с другом и понимать подростка. Как быть рядом, когда хочется хлопнуть дверью и уйти? Инструкции, примеры из практики, теоретические основные коммуникации, — все, что вам нужно знать для крепких отношений с подростком под одной обложкой. В любой непонятной ситуации открывай книгу «Путь родителя».

УДК 159.922.7

ББК 88.8

© Хамитова И. Ю., Слинькова М. И.,
Петрова И. М., Бедник Т. А., текст 2024

© ООО «Издательство АСТ», 2024

© Дарья Пахомова, иллюстрация
на обложку, 2024

ISBN 978-5-17-156364-6

Оглавление

Об авторах	7
Предисловие. Время испытаний	8

Часть I. Путешествия между Сциллой и Харидбой. Любить или воспитывать? (Путеводитель)

Глава 1. Почему так трудно с подростком	13
Глава 2. Привязанность — теория о любви.....	20
Глава 3. Границы вседозволенности. Почему родители балуют детей	29
Глава 4. Краткие сведения об устройстве мозга ребенка и подростка.....	46
Глава 5. Какофония настроений	54
Агрессия выходит на сцену	56
Исчезающая жизнь.....	63
Глава 6. Почему дети ведут себя плохо	68
Ребенок, добывающий внимания,	72
Ребенок, борющийся за власть	76
Мстительный ребенок.....	78
Ребенок с ощущением собственной неполноценности	81
Глава 7. Методы гуманистического воспитания	85
Укрепление уверенности в своих силах.....	85
Взаимное уважение	89
Равноценность	90
Вера в свои силы.....	91
Право на принятие решения.....	93
Глава 8. Воспитание с помощью принципа естественных и логичных последствий	96
Основные принципы естественных и логичных последствий.....	97

Часть II. Путь от 7 до 10 лет. Дорожные карты

Глава 9. Почему учиться трудно	102
Пирамида обучения.....	104

	Мотивация к учебной деятельности.....	106
Глава 10.	Почему со мной не дружат? Детское одиночество	115
	Начинаем с себя	117
	Уникальность вашего ребенка	124
	Важность эмоционального интеллекта.....	130
	Кратко о важном:	134
	Какой мир окружает ребенка — атмосфера в школе, в классе, во дворе	135
Глава 11.	Буллинг, предательство	139
	Виды буллинга	141
	Жертва.....	150
	Свидетели. Наблюдатели.....	156
	Преследователь. Буллер. Свита	159
Глава 12.	Твоя основная задача — учиться? А домашние обязанности?	167
	Обязанности	171
Глава 13.	Деньги и их смысл.....	187
	Карманные деньги	194

Часть III. Путь родителя. От 11 до 13 лет

Глава 14.	Учебная мотивация	206
	Особенности учебной деятельности и мотивов подростка.....	206
	Что делать, если у подростка не сформирована учебная мотивация	207
Глава 15.	Поездка в лагерь. Репетиция самостоятельности	212
	Типы привязанности	214
	Чем родитель может помочь ребенку перед поездкой в лагерь?	218
	Опасности в лагере.....	222
Глава 16.	Формирование я-концепции. Я и другие.....	227
Глава 17.	Ложь	236
	Стадии нравственного развития человека	237
	Причины, которые подталкивают подростка ко лжи.....	240
Глава 18.	Воровство	248
	Психологические особенности ребенка.....	252
	Подражание родителям	264
	Что делать, если воровство совершено	

первый раз?	273
Что делать, если воровство случается повторно?	274
Глава 19. Конструктивные способы договариваться.....	278

Часть IV. Путь родителя от 14 до 18

Глава 20. Железный занавес подросткового периода.....	303
Подростки и просьбы родителей	308
«НЕТ» — слово, рождающее бурю в душе подростка.....	309
Глухота — типичная напасть для подростка.....	314
Что делать, когда ребенок огрызается?	316
Молчание — золото	322
Глава 21. Трудности в общении	326
Взаимоотношения с друзьями	327
Глава 22. Первая любовь.....	332
Как говорить с подростком о любви и сексе	333
Подростки и секс.....	339
Что делать, если ребенок переживает либо безответную влюбленность, либо разрыв отношений?.....	345

Часть V. Важнейшие остановки в пути

Глава 23. Реальный или виртуальный мир глазами подростка. Компьютерные игры	349
Каким видит подросток виртуальный мир.....	350
Причины компьютерной зависимости	352
Как родители могут помочь подростку, чтобы избежать появления компьютерной зависимости (профилактика зависимости)	355
Частные вопросы из практики психотерапевта	357
Глава 24. Соцсети — себя показать и на других посмотреть	358
Глава 25. Секстинг безопаснее, чем секс?	368
Кто инициирует секстинг и для чего?	371
Риски секстинга.....	374
Грумминг	376
Глава 26. Суициды, самопорезы, селфхарм.....	382
Самоповреждение	382
Когда тело звучит громче, чем слова	385
Что запускает самоповреждающее поведение?	393

	Желание не быть.....	400
Глава 27.	Нарушения питания	410
Глава 28.	Развод родителей	416
	Когда знакомить ребенка с новым партнером	418
	Что еще важно знать родителям о влиянии развода на детей.....	418
	Как же помочь ребенку?	419
	Правила хорошего развода	420
	Как говорить с ребенком про развод.....	422
	Какие бывают последствия развода и как их решить (часто встречающиеся случаи из практики психотерапевта)	422
Глава 29.	Отношение подростка к будущей профессии	424
	Как еще родители могут помочь подростку в выборе профессии	429
	Какие бывают ошибки при выборе профессии и как их избежать.....	429
	Где школьники могут познакомиться с профессиями.....	431
	Что делать, если ребенок не знает, чего хочет?	432
Глава 30.	ОГЭ/ЕГЭ.....	433
	Как влияет экзаменационный стресс на детей	433
	Как психологически подготовиться к экзамену.....	439
	Как подросток может помочь себе во время экзамена	442
Глава 31.	Проблемы со сном у подростков	445

Приложения

Приложение 1.	Домашние обязанности от 7 до 18.....	450
Приложение 2.	Напутствие в дорогу. Памятка для родителей (РЕЗЮМЕ)	457
Приложение 3.	Исследование границ	460
Приложение 4.	Методика Е. А. Климова «Определение типа будущей профессии»	464
Приложение 5.	Опросник Дж. Холланда	470
	Список литературы.....	476



→ об авторах

• **Инна Юрьевна Хамитова** — клинический психолог, системный семейный психотерапевт с 30-летним стажем, директор Центра системной семейной терапии. Член правления Сообщества эмоционально-фокусированных терапевтов (СЭФТ), член ICEEFT, Общества семейных консультантов и психотерапевтов (ОСКИП), Международной ассоциации семейных психотерапевтов (IFTA), Европейской психотерапевтической ассоциации (ЕАР). Преподаватель курсов по семейной терапии в Центре системной семейной терапии. Автор множества статей и книг по семейной психотерапии.

• **Татьяна Алексеевна Бедник** — клинический психолог, детский психотерапевт с 25-летним стажем, преподаватель психотерапевтических курсов в Центре системной семейной терапии, эксперт и преподаватель DIR/Floortime, EMDR-терапевт, член Сообщества эмоционально-фокусированных терапевтов (СЭФТ), член ICEEFT. Автор множества статей по детской психологии.

• **Ирина Михайловна Петрова** — клинический психолог, педагог-психолог с 20-летним стажем, преподаватель психотерапевтических курсов в Центре системной семейной терапии. Член Сообщества эмоционально-фокусированных терапевтов (СЭФТ), член ICEEFT. Автор статей по детской психологии.

• **Марина Ивановна Слинькова** — клинический психолог, семейный психотерапевт с 15-летним стажем, преподаватель психотерапевтических курсов в Центре системной семейной терапии. Член Сообщества эмоционально-фокусированных терапевтов (СЭФТ), член ICEEFT. Автор статей по психологии.

Предисловие

→ **Время испытаний**

Современное родительство — дело непростое. Мы так много знаем о современных теориях воспитания, о том, как развивается ребенок, о том, что делать, а самое главное — чего не делать с детьми. Начитавшись различных психологических теорий, мы так боимся «нанести травму» собственным детям и «испортить» им жизнь неловким действием или словом. Кроме того, наше родительское напряжение поддерживается и существующей в современном обществе тенденцией обвинять родителей во всем и, в частности, возлагать на них ответственность за поведение детей в школе, на улице и дома. Временами бывает непонятно, кто же получает двойки — родитель или ребенок. Такое ощущение, что мы, современные родители, каждый день сдаем экзамен на право называться хорошими родителями. Мы так стараемся быть идеальными, что любой промах наших детей воспринимаем как личную неудачу родительского проекта. В результате огромный груз вины, обязательств и бесконечных требований к себе лишь усугубляет эмоциональные, интеллектуальные и физические нагрузки, сопровождающие любое родительство.

Особенное испытание предстоит родителям, чьи дети проживают подростковый возраст. Опять же, про пубертат написано так много, и практически во всех возрастных теориях он описывается как критический возраст. Поэтому родитель почти с ужасом ждет прихода этого «прекрасного» периода и списывает на проявления пубертата почти все.

Таким образом, мы сталкиваемся с трудным периодом и у подростка, и у его родителя. Первый смущен тем, что происходит с его телом и душой, а второй недоумевает,

куда подевался еще вчера милый ребенок. И вот уже «на канате над пропастью» балансируют двое: вчерашний ребенок, ныне подросток, и его родитель.

Родителям довольно сложно воспринимать подростковый период как норму, слишком

уж резкие физические и психологические перемены во вчерашнем, еще милом и привычном ребенке они наблюдают. Физиологические изменения, изменения гормонального фона приводят к тому, что практически внезапно в твоём доме обнаруживается незнакомец, который выглядит по-другому, непривычно пахнет, ведет себя странно: то испытывает упадок сил, то подавлен, то скачет в эйфории или приливе энергии. Все видят человека, который физически почти схож со взрослым, но его поведение и реакции ставят в тупик, а временами очень раздражают. Но такое «половодье эмоций» смущает не только взрослых, но в первую очередь и самих подростков. Добавьте к этому еще и экзистенциальный кризис с вечными вопросами: «Кто я? Какой я? Куда я иду? Каков мой путь? Зачем все это? Какой во всем этом смысл?» Непростой период получается.

Мы все знаем про такой эффект: когда рядом близкий человек в мрачном или возбужденном состоянии, мы инстинктивно начинаем реагировать на это состояние. Но если раньше родительская чуткость, эмпатия, сонастроенность нам помогали, то теперь могут серьезно осложнять дело. Ведь одна из важнейших задач этого периода: для подростков — сепарация от родителей, а для родителей — сепарация от выросших детей. И это не тот процесс, который происходит одномоментно и внезапно. Сепарация — процесс длительный и постепенный. В каком-то смысле он начинается с перерезания физической пуповины и длится в норме все детство и юношество, пока отношения не превратятся из приоритетных в паритетные, партнерские. В этом смысле родитель несет двойную нагрузку, выполняет двойную задачу: пытается подготовить подростка к сепарации и проходит все этапы своей сепарации

от подростка. Но, сосредоточившись на первой задаче, родители часто забывают о второй, не менее сложной задаче: их собственной сепарации от подростка. Ведь это и правда достаточно болезненный процесс, предполагающий, что придется столкнуться и с утратой того милого малыша, которым был когда-то подросток, и своей собственной молодости, и с часто нереализованными родительскими ожиданиями...

Кроме того, психологически начитанный родитель боится «нанести травму» своему подростку неосторожным словом или действием, ранить его. Все это приводит к тому, что родитель или начинает действовать авторитарно, или скатывается во вседозволенность. Первое порождает в ответ лишь подростковый протест и уж точно нарушает связь и близость между родителем и ребенком. А второе не дает возможности установить оптимальные границы, подготовить подростка к взрослой жизни и выпустить в этот мир.

Любить или воспитывать — основной вопрос, мучающий родителей. Кажется, что эти вещи не могут сочетаться.

В книге мы обсудим процессы, происходящие с подростком в этот период, вспомним основные современные теории воспитания. А в практической части дадим множество рекомендаций, построенных на нашем многолетнем опыте работы семейными и детскими психологами. И конечно, приведем множество примеров из практики, анкеты и опросники, чтобы родитель мог ассоциировать различные случаи с собой и найти им практическое применение.

Инна Юрьевна Хамитова,
семейный психолог,

директор Центра системной семейной терапии

Часть I
Путешествуя
между Сциллой
и Харибдой.
Любить
или воспитывать?
(Путеводитель)



Глава 1

Почему так трудно с подростком

Справедливости ради отметим, что взрослые во все времена были недовольны поведением подростков. Сократ, например, говорил о том, что молодежь дурно воспитана и нисколько не уважает стариков. Шекспир устами своего героя — старого пастуха в «Зимней сказке» — мечтал о том, чтобы «не было никакого возраста между 10 и 23 годами, и хорошо бы, если бы этот промежуток можно было бы проспять, а то у них и дела, что... оскорблять стариков и заводить драки». Во все эпохи взрослые писали о том, что подростки плохо себя ведут, принимают глупые решения, что они ленивы, безответственны и грубы. Так почему же все дети во все времена в момент взросления ведут себя именно так?

Сегодня, зная о том, как развивается и функционирует мозг, мы можем утверждать, что подростковый разум устроен таким образом, чтобы бросать вызов существующему положению вещей. С самого рождения дети открыты познанию мира, их мозг впитывает информацию от взрослых и воспринимает ее как должное. Ум подростков, наоборот, нацелен на то, чтобы сомневаться в существующем положении вещей. Психологическая задача подросткового возраста — подготовить взрослеющих девочек и мальчиков к самостоятельной жизни в социуме. Для этого им надо выйти в этот самый социум и стать в нем «своими», получить от него признание. Но мир ребенка — это в первую очередь его семья и родители. Дома комфортно, дома любят, дома заботятся. Кто же захочет идти узнавать незнакомый, а потому потенциально опасный новый мир самостоятельно? Вот природа и позаботилась о том, чтобы

мозг подростка отличался и от мозга ребенка, и от мозга взрослого человека. Именно эти особенности и позволяют подростку узнавать и присваивать себе новые формы поведения, познавать окружающий мир, получать столь важное признание вне дома и в итоге стать частью общества, то есть человеком, который умеет жить среди других людей.

Эволюция заложила в нашу ДНК идею: если ты — подросток, ты должен быть членом группы, ты должен стремиться к новизне. Стремление быть членом «стаи» заложено биологически, то есть оно врожденное. Все высшие животные и даже птицы группируются в молодом возрасте. В фундаментальном смысле животные-подростки и тинейджеры-люди сталкиваются с одними и теми же проблемами. И то, что может показаться старейшинам любого вида несносным поведением, не только неизбежно для большинства существ на этой стадии развития, но и может быть действительно ценным опытом. Вот почему у подростков на первый план выходят поиск новых ощущений и поиск одобрения сверстников.

Для родителей подростковый возраст детей — часто непростое испытание. С одной стороны, взрослые теряют свой авторитет. С другой стороны, имеют дело с подростком, который может совершать непродуманные поступки, желает жить согласно «своим» правилам и представлениям и претендует на роль взрослого в семье.

Для самого ребенка это тоже непростое время. Разочарование в родителях — они больше не являются богами и героями, а становятся людьми, совершающими ошибки, — сбивает с толку и заставляет искать понимание и одобрение в «своих» группах. И в то же время он нуждается в родителях. Ему по-прежнему нужны их поддержка, понимание, сострадание.

Родителей может смущать, а порой и раздражать желание подростка выглядеть определенным образом, носить определенную одежду, слушать определенных исполнителей, смотреть определенные фильмы и прочее. Но именно

так проявляется попытка подростка «вписаться» в значимую для него группу сверстников. Поэтому так важно учиться относиться с пониманием к его желаниям. Ведь, по сути, за этими переменами стоит забота подростка о том, как себя позиционировать, каким надо быть, как надо себя вести, чтобы быть принятым своим окружением. Подростку важно почувствовать, что он интересен, к нему прислушиваются, его ценят. Таким образом формируются социальные навыки, необходимые во взрослой жизни.

Параллельно с поиском признания в группе подростки учатся строить глубокие доверительные отношения, основанные на самораскрытии. Так страшно и так прекрасно делиться с кем-то своими переживаниями, мыслями, идеями. Это дружеские и романтические отношения, наполненные сильными эмоциями. Обратите внимание на то, что подростки очень избирательно подходят к выбору друзей и выбирают действительно тех, кого считают достойными и интересными.

Делясь сокровенным и обсуждая важное друг с другом, они сталкиваются с разными системами ценностей, взглядов, что в итоге приводит к формированию собственной системы ценностей. В общении они учатся уступать друг другу, отстаивать свои взгляды, сотрудничать, договариваться. И это тоже очень ценные умения во взрослой жизни.

Подростковый возраст часто называют трудным. Означает ли это, что трудности неизбежны?

Вовсе нет. Все дети разные, все взрослые разные, и подростковый период в разных семьях протекает по-разному. Но часто так бывает, что родители, сами того не замечая и не желая, усложняют обстановку. Как это происходит?

Чтобы это понять, попробуйте провести небольшой эксперимент с кем-нибудь из друзей или близких. Попросите их оглядеться вокруг и запомнить все красные предметы, которые попадут в их поле зрения. А потом предложите им закрыть глаза и назвать все желтые предметы, находящиеся в помещении. Обычно без дополнительного просмотра