

ЧЕРТОВЫ
СКАНДАЛЫ!

Отзывы

«Первая книга психолога Никиты Карпова непонятно как оказалась на моей кухне — скорее всего, ее забыла моя питерская подруга. Я ее листала потихоньку, а потом она пропала и нашлась, когда ее читали дети (13 и 17 лет) и смеялись в голос. И потом мы смеялись вместе, когда они зачитывали мне отрывки про взрослое поведение. Я тогда многое увидела их глазами.

Новая книга еще больше меня порадовала — потому что кажется, что не все потеряно во взаимоотношениях с дочками. Многое еще можно скорректировать и попробовать стать счастливыми. А не это ли желанная цель?»

— Светлана Большакова,
сооснователь и руководитель
лектория «Прямая речь»

«Я — мама подростка, и называю период после 12 лет “возрастом закатанных глаз”. Мой сын стал взрослеть и явно демонстрировать, что он — “отрезанный ломоть”. В это время я стала читать блог психолога Никиты Карпова и очень ждала выхода его книги.

Никита помогает мне понять, что происходит с сыном, и это упрощает мой выбор оптимальной стратегии воспитания. Теперь я осознаю, что контакт с ребенком важнее выученных уроков, доверие между мной и ребенком — настоящая ценность, а тепло в отношениях — это самая лучшая атмосфера.

Никита как бы “переводит” нам, родителям, подростков на понятный язык. Читая его, сразу радуешься, что и со мной все в порядке, и с ребенком, а все проблемы — решаемы.

Рекомендую книгу Никиты Карпова всем, кто перенервничал, воспитывая подростка, и хочет успокоиться и научиться любить своего “чертового подростка” без драм и надрывов».

— Ольга Савельева,
популярный автор, @olga_poriti

НИКИТА КАРПОВ

детский и подростковый психолог

ЧЕРТОВЫ СКАНДАЛЫ!

КАК ОБЩАТЬСЯ С ПОДРОСТКОМ
НОРМАЛЬНО

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.922.7
ББК 88.8
К26

Карпов, Никита Леонидович.

К26 **Чертовы скандалы! Как общаться с подростком нормально /**
Никита Карпов. — Москва : Эксмо, 2025. — 256 с.

ISBN 978-5-04-189766-6

Детский и подростковый психолог Никита Карпов за 20 лет практики помог уже тысячам семей. В своей второй книге он обращает особое внимание на налаживание отношений и разрешение конфликтов между родителями и подростками. Маме и папе трудно принять, что их ребенок взрослеет, и от этого меняется не только его поведение и приоритеты, но и стиль общения, появляется потребность в собственных границах, желание бросить вызов правилам. В своем, уже полюбившимся читателям и подписчикам, легком стиле, с долей юмора и при этом на полном серьезе, Никита Карпов предлагает эффективную стратегию общения, которая поможет наладить контакт даже с самым бунтарским подростком.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

© Карпов Н., текст, 2024
© Гладких О., обложка и иллюстрации,
2024
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-189766-6

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|----------------|---|
| ВВЕДЕНИЕ | 9 |
|----------------|---|

ЧАСТЬ I

ЧТО, ПОЧЕМУ И ЗАЧЕМ ПРОИСХОДИТ СЕЙЧАС МЕЖДУ ВАМИ И ПОДРОСТКОМ

| | |
|--|----|
| ГЛАВА 1. ПОЧЕМУ С ПОДРОСТКОМ СЛОЖНО | 17 |
| Психологические задачи возраста. Зачем подросток такой? | 17 |
| Конфликт интересов, наших и подростка | 30 |
| ГЛАВА 2. ПОЧЕМУ «КАК РАНЬШЕ» УЖЕ НЕ БУДЕТ | 35 |
| Подростка обратно в ребенка уже не превратить | 35 |
| «Мама, папа, отстаньте!» | 37 |
| Почему подростки не делают то, что мы от них хотим | 38 |
| Куда все движется | 42 |
| ГЛАВА 3. ПОЧЕМУ ПОДРОСТКУ СЛОЖНО С НАМИ | 46 |
| Проблемы из нашего прошлого | 46 |

| | |
|---|----|
| Наш непрожитый опыт | 49 |
| Тревога и вина | 51 |
| Нереалистичные ожидания | 54 |
| Несоответствие целей и средств | 56 |
| Путаница с функциями общения | 57 |
| Вывод главы, или Куда нести своих «тараканов» | 59 |
| Как же найти «своего» психолога? | 63 |

ЧАСТЬ II

ИЗУЧАЕМ ОТНОШЕНИЯ И НАЧИНАЕМ ИХ ВЫСТРАИВАТЬ

| | |
|---|-----|
| ГЛАВА 4. КОНЦЕПТ ОТНОШЕНИЙ. | |
| ИЗ ЧЕГО ОНИ СОСТОЯТ | 69 |
| Интерес | 72 |
| Уважение | 75 |
| Доверие | 76 |
| ГЛАВА 5. ХЕРНЯ, КОТОРУЮ ТВОРИТЬ НЕ НАДО | 80 |
| Критика | 82 |
| Обесценивание | 83 |
| Срывы | 86 |
| Унижение | 88 |
| Непоследовательность | 90 |
| ГЛАВА 6. ПРИНЦИПЫ И ПАРАДИГМА НОВЫХ ОТНОШЕНИЙ. ЧТО ПОМЕНИТЬ В СВОЕЙ ГОЛОВЕ | 92 |
| Пирамида контакта | 92 |
| Решение дилеммы «взрослый-ребенок» | 94 |
| За что «этих» любить и уважать? | 99 |
| Польза, интерес, приятность | 102 |

| | |
|--|------------|
| Помни себя | 104 |
| Осознанность | 105 |
| Границы подростка | 111 |
| Цена и ценность | 114 |
| ГЛАВА 7. КОММУНИКАЦИЯ | 118 |
| Навыки и действия | 119 |
| Поддержка. Как поддержать своего подростка? | 140 |
| Переговоры с подростком без драк и проклятий | 143 |
| Что такое переговоры? | 145 |
| ГЛАВА 8. ЧТО ЕЩЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ ДЛЯ ВАШИХ ОТНОШЕНИЙ? | 155 |
| Бочка меда vs ложка дерьма | 155 |
| Практика «Переключатель» | 158 |
| Говорите по одному | 159 |
| Ругать проще, чем хвалить | 161 |
| Упражнение «Влияние» | 162 |
| Задание «Договорились?» | 163 |
| Право на отказ | 164 |
| Как не кричать на ребенка? | 166 |
| Упражнение «Не кричать на ребенка» | 168 |
| Как задавать вопросы подростку | 169 |

ЧАСТЬ III

ОПЫТ ДРУГИХ РОДИТЕЛЕЙ И ОТВЕТЫ НА КОНКРЕТНЫЕ ВОПРОСЫ

| | |
|---|------------|
| ГЛАВА 9. «КАК БЫ ПОСТУПИЛ СПОКОЙНЫЙ РОДИТЕЛЬ ПОДРОСТКА?» РАЗБОР ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ | 173 |
|---|------------|

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----|
| ГЛАВА 10. ЦИТАТЫ И ИСТОРИИ | 203 |
| Как поддержать подростка? | 204 |
| Взрослые о своем подростковом возрасте и отношениях с родителями | 216 |
| Как улучшить отношения с подростком за один шаг | 234 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 253 |

ВВЕДЕНИЕ

Меня зовут Никита Карпов, и я детский психолог. Работаю с подростками и их родителями уже 20 лет, последние пять из которых активно веду блог. Помимо этого пишу для профильных изданий и много выступаю на конференциях для всех, кто интересуется воспитанием и развитием детей.

К чему вам эта пафосная информация обо мне? Чтобы наглядно продемонстрировать: материал для своей книги — а она уже вторая в серии о подростках — я собирал не один год. И перенес на ее страницы многое из того, что наблюдаю раз за разом на консультациях, слышу от подростков на тренингах или в рамках индивидуальной работы.

Да, мои книги — не научная концепция с кучей исследований, подкреплённых статистикой. Это, скорее,

обобщенные, проанализированные и структурированные наблюдения за много-много-много лет практики.

Почему же вопрос «Как выстраивать отношения с подростком?» всегда остается актуальным? Обычно об отношениях начинают задумываться, когда что-то не складывается либо идет не так, как хочется.

Возможно, подросток перестает слушаться в привычном формате или не делает то, о чем его попросили, да еще и хамит. Может, не выполняет обещания или часто обманывает. Многих родителей тревожит, что подросток перестал с ними делиться. Теперь они не знают, чем их ребенок живет и что делает, чего он хочет.

Дети в пубертате становятся неудобными в общении. Они в принципе часто бывают неприятными и неуправляемыми, что достаточно сильно пугает большинство родителей.

«Я опять сорвалась. Ребенок весь в слезах. Отношения испорчены в хлам, а меня преследует чувство вины. Что делать?»

У Анны, которой принадлежит эта цитата, двое детей: сыну 14 лет, дочери — 10. И если с дочкой пока тишь да гладь, то с сыном все стало сложно. Каждый раз крики, ругань, хамство и ответы: «Норм!» и «Закрой дверь». Может быть, вы иногда тоже не можете сдержать себя и уже готовы прибить подростка? Вы срываетесь и ворчите по любому поводу, а потом чувствуете себя опустошенными и обессиленными, потому что накричали на близкого человека? Так бывает, я знаю это по своему опыту.

В общении и налаживании контакта всегда участвуют минимум двое, и каждый несет свою долю ответственности. Со стороны подростков взаимодействие портят их неудобность, резкость, нежелание соответствовать ожиданиям взрослых, девиантное поведение и т. д. С родительской стороны — негибкость, неготовность меняться, позиция «ребенок должен», преследование своих интересов во что бы то ни стало.

Взаимодействие родителей и подростков напоминает сцену из боевиков, в которой две машины мчатся навстречу друг другу: у кого первого сдадут нервы и он свернет? Спойлер: у нас, взрослых. Так что лучше уйти в сторону и нажать на тормоз раньше, чем позже.

Дорогие родители, дети не перестают вас любить, вы для них по-прежнему значимы. Просто в этот период в ваших отношениях происходит масса неконструктивных вещей. Если их убрать, то останутся просто два человека, которые пытаются друг с другом договориться.

Хочу верить, что моя книга поможет вам в этом.

Она построена так: сначала обсуждаем, что на сегодняшний день происходит между нами, взрослыми, и нашими подростками, потом определяем, что мешает хорошим отношениям, а затем переходим к главному — к тому, как изменить ситуацию.

В главах будут использованы материалы и цитаты из моих прямых эфиров и совместных вебинаров с:

Александром Савкиным, основателем Института коучинга имени Александра Савкина и соучредителем, сооснова-

телем Питерской школы коучинга и консалтингового проекта «Земля стратега»;

Софьей Дударевой, переговорным и командным коучем, тренером по переговорам и продажам;

...а также из прямых эфиров и спецпроектов в соцсетях, опросов родителей и подростков.

Начнем!

ЧАСТЬ I

**ЧТО, ПОЧЕМУ
И ЗАЧЕМ
ПРОИСХОДИТ
СЕЙЧАС
МЕЖДУ ВАМИ
И ПОДРОСТКОМ**

Давайте начнем с простого теста, чтобы понять, есть ли у вас и вашего подростка проблемы с общением.

Чек-лист «Сложности в отношениях»

- На ваши вопросы ребенок отвечает односложно, например: «Норм».
- Говорит о себе неохотно и общими словами.
- Не интересуется вами и вашей жизнью.
- Вы не знаете его друзей.
- Хамство и грубость стали регулярными.
- Общение сократилось до минимума.
- В разговоре вы чаще всего испытываете раздражение.

Ставьте галочки. Сколько попаданий?

3 — у вас подросток.

4–5 — у вас подросток, и в вашей коммуникации наблюдаются сложности.

6–7 — общением и отношениями стоит заняться как можно скорее, даже в ущерб чему-то другому, например, учебе.