

Эмилия Джавадова

КОН ТАКТ С ПОДРОСТКОМ:

как все не испортить?

Издательство АСТ
Москва
2024

УДК 159.922.7

ББК 88.8

Д40

Все права защищены.

Любое использование материалов данной книги, полностью или частично, без разрешения правообладателя запрещается

Иллюстрации *Ирины Абрамовой*

Джавадова, Эмилия Игоревна.
Д40 Контакт с подростком: как все не испортить / Эмилия Джавадова — Москва: Издательство АСТ, 2024. — 224 с. — (Табубук).

ISBN 978-5-17-158882-3

«Что бы между нами ни происходило и как бы мы ни поссорились, никогда не уходи из дома. Уйти легко, вернуться сложно. Если что, знай — я тебя жду», — говорила мне мама.

Меня зовут Эмилия Джавадова, но пациенты и их родители знают меня под кодовым именем Эмилия Игоревна. Эта книга не учебник, а рука помощи для родителей, которые воспитывают детей, уже вступивших в подростковый возраст, а также для тех, кого это ждет впереди. Я покажу вам, какую палитру боли и одиночества испытывают подростки, предложу некоторые приемы для оказания помощи и поддержки, а также подтолкну вас (в хорошем смысле) подумать об этом самостоятельно.

Главное, помните, что со всеми проблемами отношений можно справиться, вернув в детско-родительский контакт спокойствие, любовь и принятие.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-17-158882-3

© Джавадова Э.И., текст, 2023

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2024

*С благодарностью
учителям и семьям,
которых я встретила
на своем профессиональном
пути*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	6
Знакомство с языком метафор: мостик контакта между вами и ребенком	10
Почему же так трудно: что происходит с подростком и как достойно пройти это вместе	26
Пара слов о взрослении.....	27
Разбираемся подробнее: задачи подросткового возраста.....	36
«Подростковая» нейробиология.....	66
Почему мостик контакта такой хрупкий?.....	74
Школа как один большой стрессор	82
Травля.....	87
Трудности с учебой: реальные и надуманные.....	92
Школьный и семейный перфекционизм: когда все время недостаточно.....	97
Между молотом и наковальней.....	103
А если не просто переходный возраст: как не упустить болезнь	108
Семейные факторы риска	123
Палитра семейных проблем: от кризисов до повышенной родительской тревоги.....	124

Конфликт: инструкция по применению	149
Побег. Трагедия в трех актах	162
Зачем и почему дети бегут из дома	163
Когда совсем невыносимо:	
побег из жизни.....	177
В пиксели с головой: где можно спрятаться в цифровом пространстве	190
Заключение	221
Поле для заметок	223

ПРЕДИСЛОВИЕ

Вы читаете (держите в руках, листаете на планшете или слушаете) книгу, написанную в духе беседы на очень сложную тему ухода ребенка из реальной жизни. На первый взгляд, эта книга о подростках и о переходном возрасте, но на самом деле это разговор о биологических характеристиках пубертатного периода и буллинге в школе. Упражнения и рефлексивные вопросы, которые вы найдете в книге, помогут родителям подготовиться к встрече со своим самым страшным страхом — возможной потерей собственного ребенка.

Нередко суицидальным намерениям подростков предшествуют побег из дома. Импульсивные или спланированные, измеряемые часами или месяцами, в группе или в одиночку, в младшем школьном или в подростковом возрасте, в качестве реакции на несправедливость или в рамках психического расстройства, в сочетании с алкоголем, наркотиками, промискуитетом или без этих проявлений. В различных странах дети, которые уходят из дома, называются по-разному. в массовом представлении они приобретают отчетливый образ, отражающий ту степень терпимости, с которой к ним относятся в обществе. в Неаполе их называют «*scugnizzo*» — «веретено». в Перу они получили прозвище «*pajaro frutero*» — «фруктовая птичка»: на рын-

ке они предупреждают о появлении полицейских. в Колумбии слово «*gamin*» — «мальчишка» заимствовано из французского языка, но с резко отрицательным оттенком. в Руанде их называют «*saligoman*» — «гадкий мальчишка», «гаденьш». в Заире этих детей зовут «*moineaux*» — «воробьи». в Камеруне социальные работники называют их «*poussins*» — «мелюзга», а полиция — «*moustigues*» («москиты»). в Юго-Восточной Азии предложен термин «дети сумерек».

В XX веке на страницах научных журналов, в монографиях и учебниках по детской психиатрии, возрастной психологии, педагогике и юриспруденции мощно звучали результаты исследований «синдрома ухода и бродяжничества» у детей и подростков. Исследователи делили детей на «уличных детей», у которых порваны связи с домом временно или постоянно, они спят на улице и выживают, выполняя простейшую работу, испытывая высокий риск попадания под влияние взрослых людей антисоциальной или криминальной группы и «детей на улице», которые обычно учатся и сохраняют связи с семьями. Они идут на улицу по самым разным причинам: из-за конфликтов в семье, в силу душевного заболевания, личностных особенностей или для выполнения простейшей работы ради собственного выживания и помощи семье. Для них наибольшую опасность представляют их психологическое (эмо-

циональное) состояние, угрозы от окружающей среды, а также риск школьной дезадаптации.

Когда подростки подвергают себя опасности, они, как правило, не ищут смерть как таковую. Суицид — это символическая форма ухода, попытка вырваться из семейной системы, одна из форм сепарации. Этим шагом ребенок как бы говорит своим родителям: *«Вы не обратили внимания на мой уход из дома, не изменили правила в семье, не дали мне больше любви, не услышали мой крик о помощи, не заметили, что я стал другим, — тогда я уйду из жизни. Быть может, вы заметите его?!»*. После суицидальной попытки у подростка в семье обычно начинается диалог, родители, наконец, обращаются к нему с предложением: *«Давай сядем и поговорим, мы хотим знать, как ты хочешь жить, как хочешь, чтобы мы жили?»*

Специалистам, работающим с семьями, кажется, что профилактикой суицидального поведения может быть помощь при побегах (уходах) подростка из дома. а что будет служить профилактикой собственно подросткового побега? Об этом книга Эмили Джавадовой.

Мне кажется, что многие учителя мечтают, чтобы их ученики состоялись. Эмилия Джавадова — яркая, умная, глубокая личность. Классическое университетское образование, трудолюбие, интерес к профессии и неравнодушие к семьям, нужда-

ющимся в помощи, превратились в опыт. Именно опыт семейного консультанта талантливо отражен на страницах этой книги.

Писать предисловие к любой книге — почетно. Делать это для книги Эмилии Джавадовой мне довелось с удовольствием и гордостью.

Поздравляю с дебютом! И ждем продолжения. . .

Марина Бебчук

Знакомство
с языком
метафор:
мостик
контакта
между вами
и ребенком



Оказывается, в написании книги самое сложное — это не выбор названия или обложки, не поиск источников, не преодоление девяти кругов адавой прокрастинации с тягостным желанием посмотреть еще одну серию чего-нибудь успокаивающего (лишь бы не писать еще страницу) и даже не определение лучшего места в тексте для картинок или инфографики. Оказывается, самое сложное — это придумать, с чего начать! Что будет уместно, а что нет? А вдруг начну слишком претенциозно или занудно? А как это сделать так, чтобы вам не захотелось захлопнуть книгу с первых строк (а вдруг уже...)?

На все эти вопросы у меня нет ответа, потому что я не писатель, а психолог, основная работа которого проходит в формате консультаций, а на первых встречах всегда принято знакомиться. Поэтому я решила, что и мы с вами начнем со знакомства, тем более книга будет в формате **общения с читателем**. Да, без обратной связи, как в настоящем диалоге, потому что я не вижу вашей реакции и могу только предполагать, в какие моменты

прочтения вы будете закатывать глаза от несогласия или раздражения, а может быть сочувственно кивать, так как внутри вас что-то откликается, или вы узнали где-то себя, или же я могу представить, как вы, сосредоточившись, хмурите лоб, пытаясь вникнуть в написанное. Но даже если реальность книжного разговора окажется совсем не такой, как мне сейчас представляется, — у меня есть классный редактор, который поможет выстроить этот диалог правильно. Так что, уважаемый читатель, давайте знакомиться?

Меня зовут Эмилия Джавадова, а пациенты и их родители в основном знают меня под кодовым именем «Эмилия Игоревна», так уж принято у нас в больнице, где работаю на момент написания книги. Еще в университете я долго и упорно разбиралась, как работает психика человека, как устроено внутрисемейное общение и психологические процессы, а также как это все это преломляется через призму болезни (спойлер — придется разбираться до сих пор). В основном моя работа в больнице — это проведение семейных консультаций с пациентами подросткового отделения и их близкими, но и за пределами больницы я в силу профессии наблюдаю немалое количество самых разных семей с детьми и подростками (это и частная практика, и открытая работа во время

проведения обучающих семинаров). Моя книга адресована в первую очередь родителям, мамам и папам, но порадуюсь, если и другие взрослые — бабушки и дедушки — заинтересуются этой книгой. Также будет замечательно, если учителя или воспитатели из учреждений, в которых работают с подростками (а может быть, мои же коллеги), тоже сочтут этот труд полезным для себя и смогут почерпнуть что-то новое.

Чего в этой книге точно не будет?

Это не учебник, поэтому моя задача — простым языком рассказать родителям привычные для специалистов вещи, и, как бы мне ни хотелось, здесь не будет ответов на глобальные вопросы, например, «как решить в России проблему беспризорности и безнадзорности» или на специализированные вопросы для профессионалов о том, как работать с подростками, склонными к регулярному отклоняющемуся поведению в форме бродяжничества.

Здесь не будет четких алгоритмов и жестких правил реагирования, увы. Возможно, когда-нибудь исследования в психологии или наука по разработке искусственного интеллекта достигнут таких высот, что к детям любого возраста будет выдаваться инструкция, как к микроволновке, но

пока что на данный момент ни у меня, ни у других специалистов нет четкого ответа на конкретные вопросы типа «как сделать так, чтобы с подростком никогда не было проблем и он всегда слушался?». Давайте будем помнить, что психика человека устроена сложнее, и мы не можем свести ее к алгоритмам и скриптам.

И, Боже упаси, я не буду рассказывать родителям, как «правильно» воспитывать подростков. Так что, даже если где-то терминология или построение текста покажутся сложными, — это всего лишь мои особенности изложения мысли, а не попытка говорить назидательным тоном. Да, большая часть работы психолога направлена на информирование людей, и эта книга — способ выдать разом все то, что я фрагментами пытаюсь рассказывать родителям на консультациях. Я уверена, что понимание того, как работает психика человека, может помочь во многих ситуациях (это как с биологией: чем больше мы понимаем работу нашего тела, тем меньше глупостей с ним совершаем, хотя и это не факт). Но вместе с тем я знаю, что быть родителем подростка, а тем более подростка в тяжелом состоянии, — это невероятно сложно, и моя задача как специалиста вас, родителей, поддержать на этом непростом пути, предложив какие-то уже давно проверенные

инструменты, а вовсе не догнать и дать по голове всей тяжестью знаний из учебников по психологии. Хотя бывает, что какие-то из моих рассказов на консультациях вызывают массу сопротивления, так же и читатель может не согласиться, с тем, что написано в книге. Но сопротивление работе психолога может быть не только потому, что он сказал «какую-то чушь» (хотя и такое бывает, когда наши гипотезы и предположения не всегда попадают в яблочко). Часто оно возникает у родителей от усталости и безысходности, когда они уже вроде бы все попробовали, но это не работает, а тут им говорят: «давайте, постарайтесь еще, может быть, так сработает». Иногда сопротивление вызывает понимание того, что взрослый мог бы поступить иначе, более подходящим способом, но этого не сделал, а здесь со стороны ему об этом напомнили, и это может раздражать (что тоже нормально!). А периодически прослеживается такое ощущение, что родители от слов специалиста чувствуют какую-то опасность, как будто психолог собирается соревноваться с ними за авторитет у подростка или хочет уличить их в чем-то, но это **СОВСЕМ НЕ ТАК**. Повторю, что у психолога одна глобальная задача — **поддержать семью**. И да, так может быть, что для этой поддержки приходится объяснять, что какие-то приемы работают