

ЛЕКТОРЫ ОБЩЕСТВА ЗНАНИЕ

МАРИЯ ЗУБАЩЕНКО

ЗАКРОЙ ДВЕРЬ С ДРУГОЙ СТОРОНЫ!

ПРАКТИКУМ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ,
КОТОРЫЕ ХОТЯТ ПОСТРОИТЬ ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ
ОТНОШЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ



КЛАДЕЗЬ

Издательство АСТ
Москва

УДК 159.922
ББК 88.42
3-91

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Зубашенко, Мария Александровна.

3-91 Закрой дверь с другой стороны! Практикум для родителей, которые хотят построить доверительные отношения с подростком / М. А. Зубашенко. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 192 с. — (Лекторы Общества Знание).

ISBN 978-5-17-179257-2

Мария Зубашенко — победитель просветительской премии «Знание», детский кризисный психолог, учредитель кризисного центра «Право голоса». В своей работе она много лет помогает подросткам и их родителям проходить один из самых сложных и уязвимых периодов взросления.

Эта книга о подростковом возрасте, о том, что на самом деле происходит с ребенком, почему он становится злым, резким и закрытым и как взрослому оставаться рядом, даже если кажется, что вас больше не слышат и не слушают.

В книге вы найдете:

- как меняются мышление, эмоции и поведение подростка;
- причины конфликтов, замкнутости и эмоциональных качелей;
- способы выстраивания диалога без давления, угроз и нотаций;
- полезные рекомендации, как поддержать подростка в кризисных ситуациях;
- ответы на сложные и неудобные вопросы о границах, ответственности и безопасности.

Текст дополнен наглядными иллюстрациями и схемами, которые помогают лучше понять чувства и реакции подростка и делают сложные темы более доступными для восприятия.

Опираясь на современные научные данные, практический опыт и реальные истории, автор помогает родителям лучше понять своих детей и не потерять близость в один из самых непростых периодов жизни. Знания, которые работают для людей!

УДК 159.922
ББК 88.42

ISBN 978-5-17-179257-2

© М.А. Зубашенко, текст, иллюстрации, 2026.
© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2026.

Оглавление

Введение.....	11
----------------------	-----------

ЧАСТЬ 1. КАК УСТРОЕН МИР ПОДРОСТКА

Глава 1. Подростковый возраст: вызов или возможность?...	16
---	-----------

Как понять, что детство закончилось?

«Красные флажки» подросткового возраста	17
---	----

1. Эмоциональная нестабильность (качели настроения)...	17
--	----

2. Поиск идентичности («Кто я?»).....	20
---------------------------------------	----

3. Стремление к независимости (сепарация)	22
---	----

4. Социальная адаптация (группа вместо семьи)	25
---	----

Вызовы и возможности подросткового возраста	27
---	----

1. Проблемы с самооценкой	28
---------------------------------	----

2. Давление со стороны сверстников — цена билета в стаю	28
--	----

3. Конфликты с родителями, битва за суверенитет.	29
---	----

4. Стресс из-за учебной нагрузки: гонка за призрачным будущим	30
--	----

Глава 2. Что происходит с мозгом и телом подростка: инструкция по внутренней перестройке	33
---	-----------

Эндокринная система и гормоны.	33
-------------------------------------	----

Растущий организм. Когда тело становится незнакомцем	36
--	----

Анатомия мозга подростка.

«Ремонт» главного центра управления	37
---	----

Нейропластичность и привычки.

Время заложить прочные «дорожки»	40
--	----

Упражнение на внимание и память

<i>(тренировка для «строящегося штаба»).....</i>	<i>41</i>
--	-----------

**Глава 3. Почему важно понимать подростков:
долгосрочные последствия для отношений и развития42**

Эмоциональная поддержка. Строительство внутреннего фундамента устойчивости	42
Улучшение коммуникации. Как диалог сегодня создает мост в будущее	44
Поддержка в принятии решений. От внешнего контроля к внутреннему компасу	45
Формирование здоровых отношений. Семейный сценарий, который он унесет с собой.	47

**Глава 4. «У меня дома появился неудобный ребенок»:
особенности подросткового возраста49**

Кризис идентичности: кто я и чего хочу?	49
Что такое кризис идентичности для подростка?	
Не роскошь, а необходимость	49
Причины кризиса идентичности: почему именно сейчас и именно так?	50
Вопросы, которые задает себе подросток: внутренний диалог на грани паники.	52
Упражнение «Моя жизненная карта»	53
Упражнение «Хочу, Могу, Надо»	54
Преодоление кризиса идентичности: как поддержать, а не сломать	55
Упражнение «Колесо жизненного баланса — для перемен и самоанализа»	57
Кризис как дар. Что остается после бури	58
Поиск себя и бунт против правил: почему подростки так часто сопротивляются	59
Как отвечать на сопротивление, чтобы не разрушить и не сдаться	61
Подростковый максимализм: все или ничего.	61

Глава 5. «Закрой дверь с той стороны»66

Почему подросткам так важны границы и как их правильно выстраивать	66
Границы как способ сепарации и формирования личности	67
Упражнение «Светофор правил»	69

Типы границ: жесткие, размытые, здоровые	71
Упражнение «Я-сообщение»	73
История из практики: папа, дочь	
и сломанная граница	78
Как устанавливать границы с учетом потребностей	
подростка: практические советы и примеры	79
Упражнение «Круги отношений:	
как увидеть и защитить свои границы»	81
Упражнение «Анализ границ в вашей семье»	83

Глава 6. «Ты не понимаешь, что я чувствую»:

эмоциональный мир подростка85

Эмоциональная нестабильность: почему подростки	
так быстро переходят от радости к гневу	85
Эмоции vs Чувства. Краткий ликбез	86
Инструменты эмоциональной регуляции:	
как помочь подростку справляться с эмоциями	88
1. «Что со мной происходит?»	88
Практика «Эмоциональный словарь»	88
Сканирование тела	89
Задание «Эмоциональный атлас тела»	90
2. Принятие: «Все эмоции важны,	
все эмоции нужны»	90
Практика нормализации	91
3. Отслеживание эскалации. От искры до пожара	91
Упражнение «Термометр эмоций»	92
4. Конкретные техники саморегуляции	
(инструментарий)	94
Техника «5–4–3–2–1» (Техника заземления)	94
«Дыхание по квадрату»	95
Техника «20 горошин». Перестраиваем восприятие	
на позитивные события	96
Техника «Поезд» для работы с сильными чувствами	97
Как распознавать моменты грусти, злости и тревоги	
и поддерживать подростка	98
Ключевые принципы поддержки:	
что делать и чего не делать	99

Глава 7. «Я хочу vs Мне надо»:	
как помочь подростку находить	105
Приоритеты и цели: как помочь подростку определить, что действительно важно	105
<i>Упражнение «Дневник энергии»</i>	106
<i>Квадрат Декарта для подростка</i>	106
<i>Упражнение «Колесо баланса»</i>	108
Планирование и организация времени:	
как помочь подростку стать более ответственным.	109
Самодисциплина: как развивать навыки самоконтроля.	114
<i>Упражнение «Мой день»</i>	117
<i>Упражнение «Утренняя свалка мозга»</i>	118

ЧАСТЬ 2.

СТРОИМ ОТНОШЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ

Глава 8. «Ты меня не любишь!»: любовь,	
принятие и поддержка в подростковом возрасте.	120
Как выражать любовь и поддержку, чтобы подросток это почувствовал.	120
Истории из практики. Как подростки относятся к своим проблемам: голоса изнутри.	124
Принятие безусловное и условное: в чем разница и как найти баланс	125
Как избегать манипуляций и строить здоровые отношения	130
Как противостоять манипуляциям.	133

Глава 9. «Я тебе ничего не расскажу!»:	
как построить доверительные отношения	
с подростком	136
Активное слушание: как слышать то, что подросток действительно хочет сказать	137
Эмпатия: как понимать чувства подростка	144
Как создавать атмосферу безопасности и открытости.	150
<i>Упражнение «Практика активного слушания».</i>	154

Глава 10. «При первой возможности съеду от вас»:	
 разрешение конфликтов с подростком	156
Причины конфликтов: взгляд подростка и взгляд родителя. . . .	156
<i>Таблица с пятью стратегиями поведения</i>	
<i>в конфликте, основанная на концепции</i>	
<i>психологов К. Томаса и Р. Килмена</i>	<i>159</i>
Эффективные стратегии разрешения конфликтов:	
компромисс, переговоры, медиация.	161
Как сохранять спокойствие и уважение в процессе спора. . . .	164
Как помириться с ребенком после ссоры —	
тактильный контакт и пример взрослого	166
 Глава 11. «Я сам знаю, что мне делать!»: как давать	
советы и помогать подростку принимать решения	168
Как предлагать помощь, не навязывая свое мнение	170
Как задавать вопросы, которые помогают подростку	
самостоятельно находить решения	171
Инструменты выбора для подростка:	
4 ключевых вопроса	174
Роль родителя: сценарист диалога,	
а не автор решения	179
<i>Практическое упражнение «Доска выбора»</i>	<i>179</i>
Как поддерживать подростка в его выборе,	
даже если вы с ним не согласны	179
Первый шаг поддержки. Задайте вопросы	
самому себе.	180
Второй шаг. Отделите личность от решения	
и перейдите от запрета к договору	181
Третий шаг. Позвольте столкнуться	
с последствиями (в безопасных рамках)	182
Четвертый шаг. Заботьтесь о себе,	
пока он проживает свой опыт	182
Послесловие	188
Слова благодарности.	190

Введение

Привет! Меня зовут Маша. Я психолог, специалист с большой кучей дипломов по психологической работе с детьми. Каждый день ко мне приходят с запросами о подростках: «Он не учится!», «Она меня не слушает!», «Мы ссоримся из-за всего!» Я киваю, делаю профессиональное лицо и даю научно обоснованные рекомендации. А про себя иногда думаю: «Господи, да я в их возрасте делала то же самое, только еще и волосы в синий красила».

Когда-то я была тем самым трудным ребенком, про которого сейчас говорят родители в моем кабинете. Мои мама с папой, наверное, до сих пор вздрагивают, вспоминая мои эксперименты с внешностью, ночные гулянки и внезапные решения бросить школу. Я была живой иллюстрацией к списку «Что может пойти не так в переходном возрасте».

Я была сложным подростком.

Эту фразу я пишу не для драматизма, а как констатацию факта. Мой внутренний мир тогда был полон противоречий, а внешний — постоянной борьбы. Я искала себя, не зная, где искать, и отстаивала свое право на существование, не понимая, в чем это право заключается.

Мои эмоции не поддавались управлению. Они были не фоном, а главным событием каждого дня. Я могла испытывать безудержную радость от пустяка и через полчаса — погружаться в абсолютное отчаяние из-за неловко сказанной фразы или косого взгляда. Это не было игрой или манипуляцией. Это было состояние постоянного внутреннего цунами, которое я сама не могла остановить.

Я экспериментировала со всем чем могла, в попытках понять кто я. Синие волосы, пирсинг, вызывающая одежда — это были не просто модные тренды. Это были мои вопросы, вынесенные наружу: «Такой меня примут?», «Это мое?», «Как я могу заявить о себе миру?» Я попадала в плохие компании не из-за отсутствия ума, а из-за острого дефицита понимания и чувства принадлежности. Там,

среди таких же потерянных, я хоть на время переставала чувствовать себя одинокой.

Для своей семьи я была проблемой. Я приносила домой двойки, срывала уроки, грубила, уходила гулять, забывая предупредить. Я была ураганом, врывающимся в их упорядоченную жизнь. И теперь, с высоты своего профессионального и жизненного опыта, я могу сказать: я действительно доставляла им много тревоги.

Но есть один важный момент, который, как я сейчас понимаю, спас меня тогда. В моей семье, несмотря на все ссоры и непонимание, были четкие границы. Они были жесткими, иногда казались несправедливыми, но они были. Поздний возврат домой, неуважительный тон, прогулы школы — все это имело свои, заранее известные последствия. Эти границы были стенами, о которые я билась в ярости. Но именно эти стены создавали пространство, в пределах которого я могла бунтовать, будучи в относительной безопасности. Я могла выйти из себя, но не могла выйти за эти рамки окончательно. Они не дали мне потеряться совсем.

Я пишу эту книгу потому, что помню все эти чувства изнутри. Я помню ощущение тоски, когда тебя не понимают самые близкие люди. Помню слепую ярость от слова «нельзя» и горькую обиду от фразы «Ты еще маленькая». Я знаю, как тяжело объяснить родителю, что ночевка у подруги — это не просто ночевка, а целое событие, проверка на доверие и взрослость. Как невозможно донести, что алгебра сейчас кажется абсурдной абстракцией на фоне реальных драм в твоей душе. Как отчаянно хочется, чтобы твои «хочу» и «не хочу» просто приняли всерьез, а не отмахнулись как от каприза.

Мой путь из этого хаоса был непростым. Меня выгоняли из школы. Я лежала ночами, глядя в потолок, и думала, что со мной что-то не так. И именно тогда, в самой гуще отчаяния, у меня родилось желание не просто «справиться», а понять. Понять, что происходит в моей голове, почему я такая и как с этим жить. Так я наткнулась на психологию. Сначала как на спасательный круг для себя, потом — как на профессию. Я увидела в ней не просто науку, а язык, на котором можно объяснить необъяснимое. Мост между моим внутренним миром и миром внешним.

Тогда я отчаянно мечтала о проводнике. О ком-то, кто возьмет моих родителей за руку и скажет им: «Вот что на самом деле сейчас творится с вашей дочерью. Вот почему для нее это важно. Вот как услышать ее, не сломав». Такого проводника не нашлось. И мы

с родителями прошли через этот период с потерями: через взаимные обиды, долгое молчание, ощущение пропасти.

С годами пропасть стала сокращаться. Став взрослой, я увидела их страх, их беспомощность, их растерянность перед моим бунтом. Я поняла логику их запретов и тревог. Но на восстановление доверия и близости ушли годы.

Эта книга — тот самый проводник, которого мне так не хватало. Это не сборник готовых рецептов, как сделать подростка послушным. Это попытка перевести с одного языка на другой. С языка подросткового смятения, максимализма и боли — на язык родительской ответственности, тревоги и любви.

Я не призываю вас потакать всему. Я призываю к пониманию. Первый и главный шаг к этому — вспомнить себя. Вспомнить того пятнадцатилетнего подростка, который живет внутри вас, каким бы далеким он ни казался. Вспомнить свою собственную неуклюжесть, свой стыд, свои первые предательства и разочарования, свою жажду свободы и страх перед ней.

Подростковый возраст — как вирус, нужно просто перетерпеть. Это состояние, через которое нужно пройти. Его нельзя ускорить или обойти. Его можно только пережить. И от того, кем вы будете в этот период — опорой или противником, — зависит не только то, каким взрослым станет ваш ребенок, но и то, какие отношения у вас с ним будут через пять, десять, двадцать лет.

Эта книга — приглашение сделать три шага навстречу. Не шесть шагов, которые должен сделать только ребенок. И не шесть шагов, которые должны сделать только вы. А три ваших шага — в сторону понимания, терпения и пересмотра своей роли. И три его шага — в сторону ответственности, диалога и взросления, — которые станут возможными только в ответ на ваши.

Давайте попробуем.

ЧАСТЬ 1

КАК УСТРОЕН
МИР ПОДРОСТКА