

Серия «Школа безопасности  
для детей и взрослых»

Лия Шарова

# МОЙ ПОАРОСТОК

КРАТКИЙ КУРС  
ВЫЖИВАНИЯ  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Ростов-на-Дону



2023

УДК 37.0  
ББК 74.90  
КТК 480  
Ш26

Шарова, Лия.

Ш26 Мой подросток : краткий курс выживания для родителей / Лия Шарова. — Ростов н/Д : Феникс, 2023. — 169 с. — (Школа безопасности для детей и взрослых).

ISBN 978-5-222-38652-1

В этой книге Лия Шарова говорит с родителями просто о сложном и делится своим опытом, секретами, методами и способами выживания в самых сложных отношениях «родитель – ребенок».

Эта книга – честный и открытый диалог с родителями, которые пытаются наладить с бунтующим подростком отношения и взаимопонимание, донести до его сознания все эти «надо» и «должен» и даже стать для него тем самым авторитетом, мнение которого он будет спрашивать сам.

Добро пожаловать в мир бесконфликтного влияния, доверительных разговоров и настоящей близости со своим подростком.

УДК 37.0  
ББК 74.90

ISBN 978-5-222-38652-1

© Шарова Л., 2022  
© Оформление: ООО «Феникс», 2022  
© В оформлении обложки  
использованы иллюстрации  
по лицензии Shutterstock.com

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Драматическое вступление . . . . .	5
Глава 1. Стратегическая ошибка родителей. Почему мы так безнадежно опаздываем? . . . . .	13
Глава 2. Развитие мозга подростка . . . . .	19
Глава 3. Хочу, чтобы проблемы просто не было . . . . .	27
Глава 4. Авторитет или друг? Как показать им настоящего себя? . . . . .	35
Глава 5. Как говорить, чтобы подросток услышал? Как открыть уши подростка? . . . . .	45
Глава 6. Как реагировать на проблемы? . . . . .	59
Глава 7. Критикуем правильно . . . . .	69
Глава 8. Как учить подростка безопасности? . . . . .	79
Глава 9. Неуверенность и комплексы . . . . .	89
Глава 10. Поле битвы — носок . . . . .	101
Глава 11. Не хочет учиться . . . . .	109
Глава 12. Если подростка обижают. . . . .	123
Глава 13. Образ жизни, питание, диван и самооценка . . . . .	133
Глава 14. Секс и интимная безопасность . . . . .	141
Глава 15. Живет в телефоне. . . . .	149
Глава 16. Самое непростое . . . . .	157
И напоследок . . . . .	167



# ДРАМАТИЧЕСКОЕ ВСТУПЛЕНИЕ

**М**ой мир рухнул перед Новым годом, в самом конце декабря, рядом с наряженной елкой вечером, часов в девять. Конец света с мандариновым ароматом.

И, как пишут в банальных книжках, «ничто не предвещало». Я просто задавала ей вопросы о том, когда начнется первая сессия и как ее настроение и боевая готовность. И она начала отвечать как-то невнятно, отворачиваясь и будто проглатывая слова: мол, в январе, после каникул... И вдруг выпалила:

— Мне нужно тебе кое-что сказать, но я боюсь, что ты меня не поймешь.

— Говори, — бодро ответила я, еще не зная, что ровно через двадцать секунд я рухну на дно пропасти, выбираться из которой мне придется очень долго.

Но сначала — предыстория...

\* \* \*

Она — это дочь Даша, на тот момент только что отпраздновавшая свое восемнадцатилетие.

Первая сессия была в МГУ. Тут хочется поставить восклицательные знаки. МГУ! Бюджет! Во времена моей юности именно МГУ наряду с МГИМО и еще парой аббревиатур венчали недостижимый Олимп абитуриентов. Но МГУ не был моей мечтой для ребенка, навязанной против ее воли, совсем нет. Это была ее цель.

Умный ребенок, который много лет уверенно мечтал «делать науку». Хорошая школа, которая помогла вытащить из

возникшего в восьмом классе болота под названием «Не хочу учиться» и исправить казавшуюся безнадежно жиденькой слабую тройку по математике. Экстернат, позволивший сэкономить год и сосредоточиться на ЕГЭ. Три репетитора: профильная математика (да, я расскажу, как это чудо любви к ненавистному предмету все-таки произошло), биология и химия. Деньги, время, нервы. История, отлично знакомая многим родителям старшеклассников.

А как мы вибрировали нервной дрожью, наблюдая за перемещениями в списках абитуриентов: баллы, количество мест, поступит — не поступит. Мы смотрели на башню МГУ, виднеющуюся из окна на горизонте, и не знаю, как она, а я так практически молилась.

Она поступила. И это, конечно, было счастьем. Потому что весь этот путь был отчасти и моим экзаменом на звание хорошей матери, и моим ключом на пути к «свободе с чистой совестью»: я выучила, вытянула, смогла.

Даша — домашний ребенок, именно таких называют «ботаниками». Очки и учебники, философские рассуждения и научные статьи, толстые книжки и море саморефлексии.

Алкоголь и наркотики, секс и ночевки у друзей — все это началось довольно поздно по нынешним меркам, в семнадцать, хотя рухнуло на мою голову как-то сразу, внезапно, будто по какой-то дьявольской команде кто-то открыл шлагбаум «плохому». И влюбленность, конечно, — как без нее?! Красавец Саня. Ровесник. Вместе поступали.

Я в общих чертах знала историю их отношений, непростую и весьма неоднозначную, была знакома с этим самым Саней, общаясь с ним ровно и приветливо, хотя большого энтузиазма его дреды, гитара и иногда расширенные зрачки у меня не вызывали. И рассказы Даши о том, что Саня внезапно собрался бросить учебу и отправиться автостопом в путешествие по Юго-Восточной Азии, я совершенно не случайно воспринимала с некоторым облегчением. С глаз долой — из сердца вон.

Не то чтобы он мне совсем не нравился, но классический «плохой парень» — не совсем то, о чем мечтают мамы для своих дочерей. Практически все, чего боятся родители, включая разнообразные запрещенные препараты и удобную для некоторых философию полиаморных отношений, вошло в жизнь моего ребенка именно с появлением Сани.

Влюбленной девочке, восторженно, без намека на критическое мышление воспринимающей все, что транслирует, предлагает и пробует объект ее светлых чувств, не вставишь мозг на место ни ворчанием, ни критикой этого объекта. «Поэтому пусть Саня едет куда подальше», — радостно мечтала я о прекращении вечеринок, ночевок, красных глаз и мутной головы вместо учебы.

— Но боюсь, что ты меня не поймешь.

Мы остались в этой секунде предновогоднего вечера. И дальше я слышу следующее:

— Я не буду сдавать сессию. Я поеду с Саней. Автостопом. В Таиланд. Через несколько недель.

Меня снесло ударной волной — вот на что были похожи мои чувства.

Отрицание, гнев, торг, депрессия и принятие. Все так, господа присяжные заседатели, все так.

— Нет, что за бред, ты так не сделаешь! Я против! Даже не думай! Я запрещаю! Только попробуй! Только через мой труп! Ты с ума сошла!

Мое сознание, как слепой котенок, тыкалось в бетонную стену ее идиотского, опасного, убийственного решения, разбегаясь и ударяясь о него, отлетая и скуля от боли.

— Мне восемнадцать, мне очень жаль, я не хочу тебя расстраивать, но я все равно это сделаю, и ты никак не сможешь изменить мое решение.

Слезы. Истерика. Гнев.

— Убирайся прямо сейчас куда хочешь. Уматывай! — прорыдала я.

И она убралась в ночь с маленьким рюкзачком к друзьям.

Слезы моментально закончились. Тишина. Оглушенность. Ватные ноги. Из воздуха изъяли весь кислород, дышать было нечем. И немного незачем.

Это был один из самых ужасных моментов в моей жизни.

\* \* \*

Конечно, я могла бы не писать такую правду. Конечно, мне стыдно. И как матери, и как профессионалу. Ведь разве эта история не является тем самым доказательством моей человеческой и профессиональной непригодности? Как же я могу чему-то учить других, если вот он — результат моего воспитания.

И главное, результат чего? Излишней строгости или, наоборот, излишнего потакания и расхлябанности? У нас было и то и другое. Следствие моих моральных качеств или плохого воспитания? Я так и вижу группу товарищей в белых пальто, уверенно утверждающих: «Да если бы моя заявила такое...» или даже: «Мой ребенок никогда бы так не поступил».

Я обязательно расскажу продолжение этой истории и другие самые острые моменты из нашей жизни. Но пока скажу вот что: нет методов, способов и секретов, гарантирующих нам, родителям, что ребенок избежит всех этих кочек взросления, кошмарящих нас паническими волнами с их рождения.

**Нет ответов** на самые желаемые в мире родительские запросы, как сделать, чтобы он или она:

- никогда не забивали на учебу;
- никогда не пробовали наркотики;
- не влюблялись в идиотов, дурочек, абьюзеров, бездельников, наркоманов, алкоголиков;
- не попадали под влияние дурацких трендов;
- не смотрели в рот тем, кто живет в мире утопии, хаоса, агрессии или саморазрушения;
- не ложились безвольным брюхом на дно депрессии;

- не прибегали к селфхарму;
- не пасовали перед трудностями;
- не попадали в неприятности;
- не рисковали бездумно и глупо;
- не выбирали очевидное «не то».

*Но есть и секреты, и методы, и способы* сделать хотя бы кое-что другое, «чтобы они не...»

- не переставали уважать, любить и ценить родителей;
- не врали нам и не скрывали правду;
- не замыкались в себе и не остались в тупике одиночества;
- не считали себя жертвами обстоятельств;
- не совершали ошибок, к которым приводит страх «лишь бы родители не узнали»;
- не выстреливали пулей в центр карусели пьянок и гулянок «из тюрьмы домашнего контроля».

И еще многие другие «чтобы они не...», на которые повлиять — реально.

Есть одна молитва о душевном покое, авторство которой приписывают и Фоме Аквинскому, и Марку Аврелию, и Цицерону, и Курту Воннегуту (она цитируется в его книге «Бойня номер пять»):

-----  
 «БОЖЕ, ДАЙ МНЕ РАЗУМ И ДУШЕВНЫЙ  
 ПОКОЙ ПРИНЯТЬ ТО, ЧТО Я НЕ МОГУ  
 ИЗМЕНИТЬ, СИЛЫ ИЗМЕНИТЬ ТО,  
 ЧТО МОГУ, И МУДРОСТЬ ОТЛИЧИТЬ  
 ОДНО ОТ ДРУГОГО».  
 -----

Вот это — «мудрость отличить одно от другого» — и есть тот редкий дар или воспитанное сознанием умение, которого многим из нас подчас не хватает. Мы с вами в этой книге пройдем полный путь со всеми этими тремя

шагами: принятием того, что мы объективно изменить не можем, пониманием и расширением границ нашего реального влияния на жизнь наших детей и нахождением в себе сил на мудрое влияние вместо истеричного «я хочу, чтобы было так, как хочу я».

А еще есть простые навыки, конкретные знания и умения, которые могут спасти нашим детям жизнь, помогут принять верное решение, подсветят в темноте зло, так часто скрывающееся под разными масками. И эти навыки и знания тоже нужно «вкрутить» в сознание подростка, но именно «вкрутить тонкой аккуратной отверткой, не повредив резьбу, а не вбить молотками» объяснений, наказаний и контроля, суровых разговоров и истерик, шантажа отобранным телефоном и манипуляций больным сердцем.

\* \* \*

Спустя два года Даша поступила заново. В другой вуз, на другую специальность. Они все-таки уехали в это путешествие, и любой родитель поймет, что я пережила. Я не могу подвести никаких итогов ее жизни, она вся еще впереди. Но я могу подвести итоги ее подростковому возрасту. Он закончился. Аминь. Ура. Префронтальная кора наконец-то доформировалась. Стопятьсот подростковых кочек позади. Мы обе выжили и остались близкими людьми, возможно, даже став гораздо ближе друг другу, чем были до всей этой истории. И я могу поделиться опытом своих ошибок и верных решений.

Однако мой личный опыт — это одна тысячная этой книги; он нужен мне здесь лишь для того, чтобы книга не превратилась в еще одну занудную проповедь специалиста, обезличенную, скучную и формальную. Но, разумеется, методология создается опытом не личным, а профессиональным.

Более двадцати лет назад я начала работать с подростками, попавшими в химическую зависимость. И это — бесценный профессиональный опыт, потому что именно

алкоголики и наркоманы — самые хитрые, изворотливые и склонные к самообману и манипуляциям ребята.

Десять лет назад я создала «Стоп Угрозу» — первую в России школу детской безопасности, и сейчас она выросла до сотни филиалов в семи странах мира и продолжает успешно расти и развиваться. А еще я создала более двадцати тренингов для детей и родителей и разработала несколько серьезных методических пособий для специалистов.

Мои методики прошли экспертизы и профессиональных сообществ, и Роскомнадзора, а сам проект «Стоп Угроза» был признан лучшим социальным проектом России в номинации «Дополнительное образование» в 2019 году.

Я провела несколько тысяч тренингов и личных консультаций. Все это — очень ценный опыт, который мне удалось сконцентрировать, отшлифовать и местами довести до коротких формул успеха воспитания не только безопасности, но и доверия в отношениях. Именно этим я хочу поделиться с вами, мои дорогие читатели — родители, которые желают понять и наладить отношения со своим подростком.

-----  
БЫТЬ МАМОЙ/ПАПОЙ ПОДРОСТКА —  
СЛОЖНО И ИНОГДА ОЧЕНЬ БОЛЬНО.  
И ТОТ СПИСОК РЕЖУЩИХ ДУШУ ОБИД,  
С КОТОРЫМИ МЫ ВЫПОЛЗАЕМ НА СУШУ  
ИЗ ПОСТОЯННО ШТОРМЯЩЕГО ОКЕАНА  
ПОДРОСТКОВОСТИ К ИХ ДВАДЦАТИ-  
ДВАДЦАТИ ПЯТИ ГОДАМ, — ОН ЕСТЬ ИЛИ  
БУДЕТ У КАЖДОГО.  
-----

Но и они выползают из детства с неменьшим количеством ссадин в душе. И их список обид и претензий к нам ничуть не менее значим.

В этой книжке кроме формул, логических цепочек, концентрата опыта и личных историй будет еще один персонаж. Назову его Мама Акакже. Эта Акакже есть практически в каждой из нас. Именно она пишет мне тысячи патетичных

писем, сообщений и комментариев в соцсетях о воспитании в детях ответственности и внимательности; о том, что ответить подзатыльник — ничего страшного: а как же, если похорошему не понимают. Она сидит в подкорке, возвращенной советским воспитанием. Она «девочка и хочет на ручки», а не быть взрослой. Она зажимает уши ладошками и отворачивается от реальности, видя перед собой картинку «как должно быть в идеале».

Она руководила и всеми моими истериками, пощечинами и ворчанием, долгими пафосными проповедями, ультиматумами и беспомощной местью. Она взрывалась гневом, не желая себя контролировать: «А как же, я же не робот, я же не железная». Именно ее мы нежно проводим к выходу, потому что ничего, кроме инфантилизма, эмоциональной распушенности, мстительности за разбитые иллюзии и занудства, в ней нет.

Я буду чередовать практические советы и эмоциональные главы, потому что иногда одно понимание, один инсайт, одно новое эмоциональное состояние может изменить в нас гораздо больше, чем списки правил и тщательно выверенных советов. Для доверия в отношениях с детьми, для влияния на их сознание и решения нам понадобятся и новые способы общения с ними, и определенные настроения, состояния, которые помогут создать атмосферу в отношениях и даже полностью изменить то, что уже кому-то кажется безнадежно испорченным.

Вы не найдете в этой книге того, к чему привыкли все: «10 правил воспитания», «Что должен знать подросток в 13 лет», не сможете просто подозвать ребенка и зачитать ему с поучающей интонацией то, что он должен или не должен делать. Потому что это не работает.

Здесь вы найдете только то, что сработает на сто процентов.

## Глава 1

# СТРАТЕГИЧЕСКАЯ ОШИБКА РОДИТЕЛЕЙ

**Почему мы так  
безнадежно опаздываем?**

Когда я вырасту и у меня родится ребенок... Думаю, все начинается именно тогда, в нашем раннем детстве. С кукольного домика и с первых игрушечных обедов с усаженными за крохотный стол пупсами. С ласкового перебирания платяшек и кофточек и надевания этого волшебства на тонкие пластиковые ручки, с расчесывания золотых волос малюсенькой расческой.

Когда у меня будет ребенок. Давайте посмотрим на эти мечты практически каждой девочки, похожие на цветные открытки в нежно-пудровых тонах. Вот пухлощекий малыш в идеальной кроватке тянет к маме ручку и хватает ее за палец, улыбаясь беззубо с умильной ямочкой на подбородке.

Вот подрастающая принцесса или маленький принц в атласном платье или костюмчике старательно, с выражением читает стихотворение про любимую мамочку. Прогулки и пикники летом: расстеленный на траве плед, корзинка с аппетитными булочками или фруктами, игра в бадминтон, плеск и веселые брызги.

Вот семья на море в отпуске: дружная, расслабленная, счастливая. Идут вдоль синей кромки моря, шлепая по белой пене, и теплое оранжевое море окутывает их мягкой волной.

Нам всем показали эти открытки. И добавили не раз, что материнство — это счастье. Что дети меняют жизнь, наполняя ее абсолютным смыслом. Что быть матерью — главное призвание женщины. Что женщины, не имеющие возможность родить ребенка или решившие не делать этого, проведут свою жизнь в раскаянии, отчаянии, черной пустоте и бессмысленности.

И все это — вранье.

Нас обманули. Нет, разумеется, есть и такие женщины, для которых именно дети, именно материнство и семья и есть главное счастье. Но их не так уж и много.

Просто нас так научили. Нам внушили необходимость быть мамами, на нас наложили очень мощное заклятие. Не буду углубляться в социальную необходимость такого обма-

на, но эта глава для тех, кто немного разочарован. И нас — большинство. Нет, конечно, вряд ли найдется мама, которая, предложи ей нажать на кнопку «отмена миссии», согласилась бы остаться без своего драгоценного ребенка. Да, мы привязаны к ним такими прочными канатами чувств, с которыми мало что сравнится. Я о другом — о сказке, которой не случилось.

И пока ребенок маленький, мы все еще в сказке, пусть тяжелой и временами выматывающей до полнейшего изнеможения, пусть иногда горькой от одиночества и страха ответственности, но в сказке, и вот почему: ребенок полностью принадлежит нам. Он тотально зависим. Мы для него — солнце и луна, альфа и омега. Наша улыбка делает его счастливым, наши обнимашки успокаивают, наш строгий голос заставляет замереть и превратиться в абсолютное внимание.

Когда мы рождем ребенка, мы верим, что это — навсегда. Да, все понимают умом, что ребенок — отдельная личность, что он подрастет и двинет в свою самостоятельную жизнь, помахав нам на прощание. Но в тех самых обманчивых открытках о счастье материнства были витиеватые надписи: «ребенок — твой навсегда», «нужно родить хотя бы для себя», «стакан воды в старости», «смысл жизни», «безусловная любовь», «любовь, любовь, любовь».

Никто не написал нам, что вместе с любовью на свет появится великий страх, который будет держать нас за горло железной хваткой не один десяток лет. Страх за каждый шаг и вздох, за все эти изобретательные ужасы, которые ментально рождаются в голове, когда ребенок элементарно выпадает из зоны контроля. Страх, что заболит, поранится, отравится, упадет, попадет в аварию или в руки маньяка, что его обидят, уведут, побьют... ну кому я это рассказываю!

И страх — больше любви или хотя бы не меньше.

А еще родительство — это немного тюрьма. Подчинение всех своих планов, желаний и возможностей интересам ребенка. Мы не можем сделать очень многих вещей просто

потому что завтра в детский сад, в школу, потому что нужны деньги на длинный список необходимого для него, потому что нужны мы — рядом.

И вот сказка заканчивается. У кого-то в десять лет, у кого-то чуть раньше или немного позже. И дело не в каком-то мифическом подростковом кризисе, не в гормональной буре, не в злом интернете, влияющем на сознание ангелочка, а в реальности: он — отдельно, я — отдельно.

Мы для них — не смысл жизни. И даже не объекты безусловной любви. И им теперь хочется думать и жить самим по себе, а лучшая мама или лучший папа — это те, которые «не лезут».

И большее разочарование сложно представить. Вчера ты — центр его вселенной, а сегодня он с трудом терпит, когда ты заходишь в комнату, и ты читаешь на его лице: «Мам, уйди, а?!»

-----  
НАШЕ МНЕНИЕ — СПЛОШНОЕ ЗАНУДСТВО,  
НАШИ ПРОСЬБЫ — СПЛОШНОЕ  
БЕШЕНСТВО, НАШИ ЗАМЕЧАНИЯ —  
ПОВОД ДЛЯ ВОЙНЫ.  
-----

Они хотят, чтобы нас стало меньше. В пространстве, во времени, в словах и действиях, в ожиданиях и претензиях, в заботе и в контроле. И даже в любви. Как они умеют поежиться или поморщиться, если их не вовремя обнять или чмокнуть.

И вот во время какой-то ссоры или истерики из них вылетает главная пуля: «Ненавижу!»

Не из всех, конечно, но из многих.

И в этот момент все пространство осыпается с похоронным звоном расколотых вдребезги иллюзий.

С каждым днем, общаясь с родителями и детьми, я все больше вижу, насколько огромная и важная это проблема. И насколько мы не можем назвать ее честным словом — обида.

*«Я обижена на ребенка. Я обижена на него, на нее за то, что становлюсь ненужной. За неблагодарность и абсолютно пользовательское отношение ко всему, что я делаю.*

*За то, что я каждый день вынуждена контролировать одно и то же, одни и те же простые действия. И это сводит с ума.*

*За то, что вижу вранье и дурацкие уловки, за безответственность и пофигизм.*

*За то, что я не могу просто бросить контроль и напоминания, ведь тогда все сползет в хаос, двойки, бардак и отупение.*

*И за то, что эти обязанности превращают иногда меня в мегеру, в мерзкую бабу, которая орет или рыдает, замахивается или швыряет что-то, а я не хочу быть такой, я совсем другая: красивая, тонкая, волшебная, лиричная, умеющая радоваться жизни и влюблять в себя. Но я погрязла в одном и том же и не вижу выхода. И я обижена.*

*Потому что мой ребенок не понимает и не хочет понимать, что я живой человек, что у меня полно проблем, что я устаю, и эта усталость копится и копится, и я не могу отдохнуть, и не знаю, когда смогу.*

*Я обижена на то, что я все время должна: чистоту, еду, проверку уроков, воспитание и развитие. Но я должна еще и улыбки, нежность и интерес, а мне не хватает на это никаких ресурсов.*

*А еще иногда у меня такое чувство, что меня обманули. Потому что я, как и все девочки, думала, что ребенок — это счастье и любовь.*

*Но я часто ловлю себя на том, что почти что убеждаю себя, что люблю. И почти никогда не чувствую себя счастливой.*

*Я обижена на то, что во мне живет страх за ребенка, и он больше всех чувств. И за то, что останусь одна, когда ребенок вырастет и уйдет, поглотив двадцать лучших лет моей жизни. Будет здорово, если я смогу им гордиться и*

12+

*Популярное издание*

Лия Валентиновна Шарова

## **МОЙ ПОДРОСТОК**

### **Краткий курс выживания для родителей**

Ответственный редактор *К. Хаспекия*

Выпускающий редактор *Г. Логвинова*

Технический редактор *Т. Ткачук*

Верстка: *М. Курузьян*

Формат 70x100/16. Бумага офсетная.

Тираж 7000 экз. Заказ №

Издатель и Изготовитель: ООО «Феникс»  
Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл.,  
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 150.  
Тел./факс: (863) 261-89-50, 261-89-59.

Изготовлено в России. Дата изготовления: 12.2022.  
Срок годности не ограничен.

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография»  
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»  
432980, Россия, Ульяновская обл.,  
г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14.