

ПОДРОСТКИ

Как рушится
и рождается личность



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.922.7

ББК 88.8

Ж91

Журек, Елена Владимировна.

Ж91 Подростки. Как рушится и рождается личность / Елена Журек, Светлана Огнева. — Москва: Издательство АСТ, 2025. — 352 с : [176] ил. — (Психология в иллюстрациях).

ISBN 978-5-17-171974-6

Выдающиеся психиатры и психологи, классики мировой литературы, учителя и родители — практически все человечество единогласно в одном: подростковый кризис является едва ли не самым тяжелым периодом развития человека. Но что, если юношеский максимализм и бунт обуславливаются не просто бушующими гормонами и придирками всего окружающего мира? Что, если именно в подростковом возрасте проявляются все травмы, все упущенные психологические установки прошедших кризисов одного года, трех, семи лет?

В этой книге, посвященной влиянию детских травм на прохождение подросткового кризиса, анализируются психологические трансформации более ранних возрастов, которые должны быть усвоены каждым ребенком. Такой подход позволяет наиболее полно раскрыть все элементы, составляющие уникальный подростковый опыт, его связь с предшествующими этапами психологического развития и влияние на дальнейшую жизнь каждого человека.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-17-171974-6 © Самарцева В., иллюстрации, 2025

© Никитин В., фотография
на обложке, 2025

© ООО «Издательство АСТ», 2025

ПОСВЯЩЕНИЕ

Мы, Елена Журек и Светлана Огнева, искренне и с любовью посвящаем эту книгу нашим детям — подросткам.

Спасибо, дорогие, что держите нас в тонусе и не даете расслабиться.

Спасибо, что стимулируете нас думать и искать ответы про вас и про нас в таких непростых отношениях как между мамой и подростком.

Спасибо, что заставляете и смеяться, и вздрагивать.

Спасибо, что вносите свет и смыслы в наши жизни.

БЛАГОДАРНОСТЬ

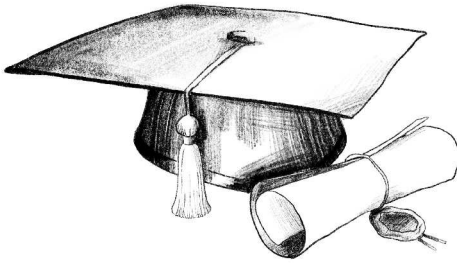
Бесконечная благодарность за эффективное и очень комфортное сотрудничество: команде издательства АСТ и команде психологического проекта Елены Журек.

За поддержку, вдохновение и единое движение к росту и развитию общего дела.

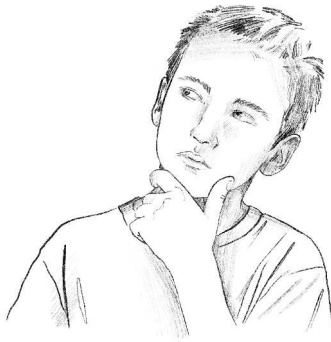
Особая благодарность Светлане Беличко и Марии Ямбиковой за профессионализм и спокойствие.



ВВЕДЕНИЕ



Подростковый возраст можно назвать пробным выпускным экзаменом перед выходом ребенка в самостоятельную взрослую жизнь.



Подростковый кризис завершает детские возрастные и является лакмусовой бумажкой того:

- удалось ли привить ребенку чувство безопасности и защищенности;
- насколько ребенок напитан родительской любовью;

- в какой степени закрыты его базовые потребности, хватило ли ему внимания, заботы, принятия;
- получил ли он миллионы объятий и поцелуев от мамы и папы;
- сформировались ли у него психологические новообразования пройденных ранее возрастных кризисов.

Все эти понятия мы раскроем в книге подробно, а пока определим важные тезисы:

Базовые потребности — это фундамент, на котором выстраивается жизнь человека. К ним относятся:

- **ПОТРЕБНОСТЬ В БЕЗОПАСНОСТИ** — физической (ребенок защищен от холода, голода и живет в безопасном окружении) и психологической (мама и папа — это тихий и спокойный, принимающий меня «мир»).
- **ПОТРЕБНОСТЬ В ЛЮБВИ** — ребенок ощущает себя ценным и самым любимым.
- **ПОТРЕБНОСТЬ В ПРИНЯТИИ** — ребенка любят таким, какой он есть (шустрым или медлительным, застенчивым или бойким, чувствительным или ищущим приключений).
- **ГОТОВНОСТЬ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ** —

человек может сам о себе позаботиться и обеспечить себя материально, умеет справляться со своими эмоциональными состояниями, а его психологический комфорт не зависит от одобрения или неодобрения окружающих.



Если эти базовые потребности закрыты, то есть ребенок получил практический и эмоциональный опыт «я в безопасности», «меня любят», «я могу быть любим», то его энергия направляется на познание окружающего мира, на проявление себя, на развитие своих способностей.

Если потребности не закрыты (ребенок недополучает важный для себя опыт), то его психологическое развитие останавливается, ребенок внутренне как бы замирает (не путать с психической задержкой в развитии).

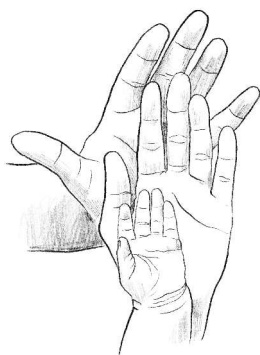


Его потенциал «консервируется», а моральные силы уходят на то, чтобы справиться с внутренними состояниями, например, страхом, тревогой, неуверенностью в себе.



Возрастные кризисы – это периоды активной внутренней трансформации, существующие для выхода на новый уровень развития. Это залог выживания, действующий в природе.

Для качественного перехода необходимо много энергии, например, новорожденному младенцу требуется три месяца, прежде чем он начнет держать головку и переворачиваться на животик. Еще через три месяца его мышцы окрепнут настолько, чтобы он сам смог сидеть, потом ходить и так далее.



На психологическом уровне происходит то же самое. Здесь без участия любящих родителей не формируются важные внутренние качества, ощущения, которые называются психологическими новообразованиями. Именно они являются точками роста для человека.



Психологическое новообразование — это КАЧЕСТВЕННО новые особенности психики, которые появляются В ОПРЕДЕЛЕННЫЙ ВОЗРАСТНОЙ ПЕРИОД и намечают уровень сознания, развития, отношения ребенка к себе и окружающему миру.

- Если ребенку в один год препятствуют изучать пространство, ставят много запретов, то его естественная любознательность не будет поддержана, импульс угаснет.
- Если в три года его «бьют по рукам» при попытке что-то делать самому, то потребность в самостоятельности и инициативе не будет удовлетворена.



- Если в 4–5 лет ребенок не получает внимание родителя противоположного пола, — папа не восхищается девочкой («какая ты у меня красивая»), а мама не отмечает джентельменское поведение сына («спасибо, сынок, что дверь открыл»), — то в дальнейшем у человека будут сложности в отношениях как со своим гендером, так и с противоположным полом.

Вывод №1: Возрастные кризисы — это всегда про развитие новых качеств, нового в поведении, в стиле действий. Эти качества проявляются и ищут укоренения. Они всегда про новое, потому что **являются залогом выживания на следующем этапе жизни.**

Вывод №2: Перемены необходимы, чтобы быть успешным (а значит выживать) в меняющемся мире. Способность адаптироваться встроена в природу человека, **но перемены — это всегда стресс,** необходимость прилагать усилия и самому человеку, и его родителям, если мы говорим о детях и подростках.

Перемены
СТРЕСС

Если родители не знают о возрастных кризисах, не понимают, что происходит с ребенком, и почему он ТАКОЙ, то мама или папа будут осознанно или неосознанно препятствовать взрослению ребенка. Им спокойнее, привычнее и удобнее, когда ребенок послушный, покладистый, понятный.

Такие ошибки копятя на протяжении всего детского возраста, а подростковый кризис — это кульминация, максимум достижений (или ошибок) процесса воспитания и взросления ребенка.



Что же подросток должен иметь на финише детства, на старте взрослой жизни? **Рассмотрим важные психологические новообразования:**

- идентификация с собственным гендером;
- самоуважение и саморефлексия;
- принадлежность к обществу;
- взятие на себя ответственности;
- переоценка авторитетов;
- сепарация.



Каждое из новообразований — это опора для подростка в самостоятельной жизни. Их формирование может быть сопряжено с неудобствами для родителей, когда, например, им приходится перестать контролировать подростка и требовать от него отчет, что он ел, что наденет в школу, о чем переписывается с друзьями, чем занимается в свободное время. Подросток требует большей свободы. Родители отходят для него на второй, третий план: теперь друзья и увлечения важнее, они в фокусе внимания.

Напрашивается важный вывод: если подросток бунтует, спорит с авторитетом родителей, проявляет инициативу, берет на себя ответственность, знает, что хочет, и активен в социуме, то его родителей можно только ПОЗДРАВИТЬ. Они делали все правильно. Ребенок готов к сепарации — к самостоятельной жизни с полной ответственностью за свой выбор.

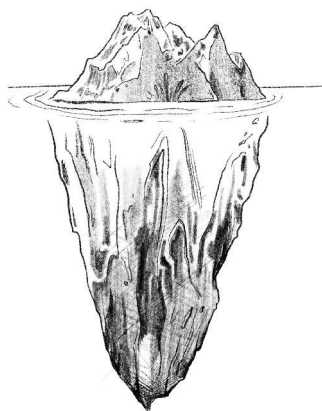


Если же родитель замечает, что у подростка нет друзей, у него низкая самооценка, он не знает, что хочет, какую

профессию выбрать, ему неинтересна социальная активность, значит, какие-то важные психологические новообразования у подростка отсутствуют или еще не сформированы, какие-то базовые потребности не удовлетворены (частично или полностью).

Чтобы такой ребенок повзрослел, стал активным и самостоятельным, важно проанализировать его детский опыт и выявить те дефициты, те ранние несформированные возрастные новообразования, которые, как дорожки, остались непройденными. Без этого не получится полноценно прожить последующий возрастной кризис, сформировать следующие психологические новообразования. Такие «хвосты» могут тянуться с самых ранних лет жизни, даже с пренатального периода.

Обо всех детских кризисах и новообразованиях мы будем говорить в этой книге.



Подростковый возраст — это вершина айсберга, и, чтобы помочь ребенку добрать все то, что родители не смогли (не знали, не умели) дать раньше, **НАДО ДЕЙСТВОВАТЬ СЕЙЧАС.**

Самый главный секрет про подростков: в подростковый период открывается волшебная дверца в детство ребенка.

Психика подростка готова пережить ранний опыт, чтобы восполнить жизненно важные ресурсы: закрыть базовые потребности в безопасности, получить любовь и добиться признания. Помочь в этом родители могут **СЕЙЧАС, ПОКА ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ НЕ ЗАКОНЧИЛСЯ.**



Это книга для родителей, которым важно понимать своего подростка, которые готовы помогать ему становиться уверенным, успешным, дерзким в стремлении реализовывать себя и свои мечты.

Мы начинаем знакомиться с психологическими новообразованиями пренатального и перинатального периодов, чтобы понять:

- какие важные установки может недополучить ребенок, находясь в животе у мамы, и что будет оказывать колоссальное влияние на всю его последующую жизнь;
- какой пренатальный и перинатальный опыт имеет самые негативные последствия во взрослой жизни человека;
- как имеющиеся психологические дефициты могут проявляться в подростковом возрасте;
- самое главное, что родители могут сделать, чтобы исправить ситуацию здесь и сейчас, а не сожалеть о невозможном — о возвращении в прошлое.