



ЕСТЬ
КОНТАКТ

ЕКАТЕРИНА КОКОРИНА

ПОДРОСТОК ОБЫКНОВЕННЫЙ

КАК ЖИТЬ, А НЕ ВЫЖИВАТЬ
С РЕБЕНКОМ ОТ 11 ДО 17 ЛЕТ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.922.7
ББК 88.8
К59

Кокорина, Екатерина.

К59 Подросток обыкновенный. Как жить, а не выживать с ребенком от 11 до 17 лет / Екатерина Кокорина. – Москва : Эксмо, 2026. – 144 с. – (Есть контакт. Книги для родителей подростков).

ISBN 978-5-04-193701-0

Подростковый возраст, как бы родители его ни боялись, однажды приходит в каждый дом. Еще вчера ребенок охотно делился своими секретами, а сегодня захлопывает перед вашим носом дверь, спорит по любому поводу, пропадает с друзьями и отвечает на вопросы многозначительным молчанием.

Екатерина Кокорина, мама двух подростков, честно и с юмором рассказывает об ошибках, страхах, открытиях и маленьких победах, знакомых каждому родителю взрослеющего ребенка. Это искренний разговор о доверии и границах, самостоятельности и родительской тревоге. О том, почему не стоит проживать жизнь подростка за него, как научиться отпускать, не теряя близости, и почему живой контакт важнее тотального контроля.

**УДК 159.922.7
ББК 88.8**

© Кокорина Е.И., текст, 2026
© Корюшкин Г.М., Бортник В.О.,
художественное оформление, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-193701-0

Моему мужу Андрею,
моим детям Насте и Саше,
без которых эта книга
была бы готова на год раньше

МНЕНИЕ ПОДРОСТКОВОГО ПСИХОЛОГА

Это офигенская книга, без преувеличений. Она прям под бокальчик, или даже вместо. Когда подростки заколебали уже и руки трясутся.

Екатерина пишет очень живо и весело. Прям по-настоящему все. И пишет о своем опыте (обдуманном и систематизированном). Автор не психолог, а журналист и мама. Ну и отлично, а то психологов развелось. При этом мне не придраться к рекомендациям. Ну разве что про дружбу с подростками я бы подискутировал.

Да, важно, что книга не про «как это устроено», этих книжек хватает. А там прям «че делать», от матери подростка – матерям подростков.

Важный акцент – на том, что книга для сомневающихся мам без белого пальто. Все мы немного такие в моменты трудные.

Несмотря на то, что книга для мам, а подростки как объекты – это очень любимые объекты. И в каждом личном примере это чувствуется.

В общем, для поправки психического здоровья и вдохновения на дальнейшие попытки справляться – родителям подростков рекомендую.

Никита Карпов
детский и подростковый психолог,
автор бестселлера «#Чертовы подростки»

ВСТУПЛЕНИЕ

Я мать. Но не из тех, которые с 32 винирами, идеальной укладкой и домом, где можно есть с пола. Не из счастливых обладательниц «двух ангелочков» или «трех богатырей», какающих, вероятно, ванильной радугой.

Я обычная мать двух подростков в нескончаемом цейтноте, которая регулярно борется с желанием завыть или заорать, или хлопнуть дверью, выходя из комнаты, и не возвращаться до совершеннолетия своих детей. Назвать их ангелочками язык не повернется ни у меня, ни у мужа, ни у любого, кто знаком с нашими отпрысками.

Пару лет назад я начала вести блог «Мать двух чертят». Там без прикрас и с юмором, когда он мне не отказывает полностью, описываю свою жизнь с двумя «подростками обыкновенными». А, да! Еще с мужем, который тоже частенько подкидывает поводы настрочить пару ласковых. Иногда мне кажется, что специально.

За время ведения блога я поняла, что все мамы делятся на две категории. Первая – мамы-всезнайки. Те, которые убеждены, что они, и только они, знают, как правильно жить, думать, воспитывать. С ними лучше не спорить – последнее слово всегда за ними, и лишь оно единственно верное. Вторая – мамы сомневаю-

щиеся. Те, которые прислушиваются, ищут, терзаются. Их голоса, как правило, тонут в потоке агрессивных комментариев мам из первой категории.

Эта книга – для мам сомневающихся. Я и сама такая, как несложно догадаться: не знаю, как правильно воспитывать детей и что надо делать (это, пожалуй, никому не известно). Но кое-что я все-таки знаю! Как неправильно и чего делать не надо.

И этого, как показывает мой опыт, более чем достаточно, чтобы строить близкие и доверительные отношения со своими подростками. По мере их взросления я в этом неоднократно убеждалась. Знаете, каким образом?

Если у детей происходило или происходит что-то, по их меркам, просто ужасное, первая мысль в их голове не «Мать меня убьет!», а «Надо позвонить маме!».

Кстати, чтобы вам было веселее, в каждой главе вас ждет комментарий от мамы мечты любого подростка (сокращенно – ММЛП) – она просто уверена, что каждый ребенок мечтает о такой матери, как она. Это собирательный образ всех мам-всезнаек, которых вы встречали на детских площадках и на родительских собраниях, читали их комментарии в блогах и чатах. ММЛП всегда точно знает, как надо. Она вам расскажет. А потом расскажу я – и это будет немного другая история.

Проходите, располагайтесь и почувствуйте себя как дома. Только с пола не ешьте – с моего точно нельзя.

НЕ ГОТОВЬТЕСЬ – И НЕ ПРОСПИТЕ



От лица мам-всезнаек комментирует мама мечты любого подростка: «Не понимаю, к чему этот шум-гам. Подростковый Возраст – это что, стихийное бедствие? Землетрясение? Цунами? Нет же! Абсолютно естественный этап Взросления, через который проходят все дети. Все. Без исключения. И мы тоже прошли – и ничего, живы-здоровы.

Меня, если честно, поражают мамы, которые начинают трястись от страха, когда их ребенку исполняется 10–11 лет. Скупают книжки, записываются на какие-то курсы, ходят к психологам. Зачем?! Вы не в состоянии сами Воспитать своего ребенка?! Я у Вас спрашиваю!

А другая крайность бесит меня еще больше! Встречались мне такие клуши, которые, наоборот, впадают в ступор и делают вид, что ничего не происходит. Ребенок уже хамит, прогуливает школу и курит

за гаражами, а она все талдычит подругам: “Нет-нет, у нас все хорошо, это просто возраст такой”.

В общем, не понимаю я и не приемлю ни первых, ни вторых. У меня никаких проблем с подростками не было и нет. Может, потому, что я нормальная мать и нормально их воспитываю?»

А МАМАМ СОМНЕВАЮЩИМСЯ МНЕ ХОТЕЛОСЬ БЫ СКАЗАТЬ ВОТ ЧТО...

...

Странно и парадоксально это прозвучит из уст человека, написавшего книгу, которую вы держите в руках, но первое, что вам нужно сделать, — категорически запретить себе представлять жуткие картинки о подростковом периоде своего ребенка.

Не читайте всевозможные книги и статьи по воспитанию подростков (и эту книгу тоже можете спокойно отложить) до «лучших худших» времен, точнее, до момента, когда вы четко осознаете, что у вашего ребенка действительно начался переходный возраст.

Не слушайте друзей, у которых дети постарше и которых хлебом не корми — дай пожаловаться на то, как тяжело им с их неожиданно повзрослевшими отпрысками. Не смотрите сериалы про трудных подростков. Или смотрите, если они классные и стоят потраченного на них времени, но не проецируйте на своего ребенка и вашу семью происходящее на экране. Ну и самое главное —

ни в коем случае не посещайте всевозможные курсы, вебинары, тренинги, которые из каждого утюга втюхивают родителям предпринимчивые псевдопсихологи, коучи и иже с ними.

Это самый подлый вид инфоцыганства, ведь эти «чудо-специалисты» наживаются на максимально уязвимой части человеческой психики: на материнском инстинкте и практически животном страхе за своих детей.

Вдобавок к тому «наше поколение родителей очень тревожное. И тревога эта всячески нагнетается. На нас влияют новости, которые постоянно сообщают криминальную хронику, тревожные статистические факты, угрозы, скандалы и так далее. А про благополучную жизнь никто не пишет, потому что это неинтересно. И получается, что мы все время в тревоге и все больше боимся за детей. И порой это носит неконтролируемый характер*.

От говорящих голов, умеющих после курсов ораторского мастерства очень убедительно вещать с экрана и думающих только о своей прибыли, практической пользы ждите по минимуму, если вообще дождетесь. Со спокойной душой пролистывайте заманчивые рекламные призывы а-ля «Прямо сейчас всего за 1990 рублей вы узнаете 10 способов замотивировать подростка» или «Только на этом марафоне вы получите пошаговую инструкцию, как наладить отношения с подростком! Торопитесь! Количество мест ограничено». Ну или мое любимое: «Только сегодня и завтра вы можете приобрести авторский курс “Как приучить подростка убирать в комнате” со скидкой 60 %. Курс помог 10 000 мам!»

Это все, кстати сказать, реальные курсы и марафоны, на которые навоображавшие себе всяких ужасов и отчаявшиеся мамы тратят деньги. Моя настоящая рекомендация – не ведитесь на эту чушь! Поверьте, сэкономите деньги и нервы.

* Петрановская Людмила. Интервью «О воспитании, привязанности и тайной опоре».

Убеждена, это самое важное, что вы можете сделать, точнее, НЕ сделать и для себя, и для своего ребенка. Почему? Да потому, что

у каждого подростковый период начинается в своем возрасте и по-разному.

И никто не может точно сказать, когда и при каких обстоятельствах ваш ребенок превратится в подростка, в чем это будет выражаться и что именно он начнет делать или не делать. Кто-то пускается во все тяжкие, кто-то становится замкнутым, одни прогуливают школу и проводят время в плохой компании, а другие ударяются в учебу и ни с кем не общаются.

В общем, точно определить, когда у вашего чада начнется переходный возраст, просто невозможно. Вы можете готовиться к тому, что это произойдет лет в 13–14, а потому впадете в полный ступор, вдруг осознав, что последние несколько месяцев наблюдаете в вашем доме не милые детские капризы и шалости, а настоящий подростковый бунт, который уже расцвел во всей красе, хотя вашему ребенку только-только исполнилось 11 лет (собственно, ровно так было у меня с дочерью как раз в ее 11 лет). Вы потеряете изрядное количество нервных клеток и драгоценного времени на то, чтобы прийти в себя, вместо того чтобы начать с холодной головой по-новому строить отношения с сыном или дочкой.

Или, наоборот, ваш, к примеру, 12-летний ребенок все еще по-детски наивен и абсолютно искренен, а вы видите в этом подвох, принимая такое поведение за подростковую скрытность. Начинаете судорожно искать другие признаки пубертата, наступившего не в реальности, а только в вашей голове.

В обоих случаях вы потратите на подозрения и страхи то время, которое могли бы посвятить ничем

не замутненному общению с вашим ребенком. Когда подростковый возраст действительно вступит в свои права, вы не пропустите такое событие. А до этого момента расслабьтесь!

Прочитирую Людмилу Петрановскую, психолога, жизненная философия и здравомыслие которой мне наиболее близки: «Готовиться к кризисам заранее – все равно что периодически вытаскивать ребенка из живота, чтобы тот привыкал к своему будущему рождению»*. Великолепно и точно сказано. И очень образно, согласитесь.

Ну и если определить точный возраст или конкретный момент наступления подросткового возраста ребенка не подвластно никому, то и подготовиться к сему знаменательному событию невозможно. В принципе!

Даже если до поры до времени вы с ребенком в супердоверительных отношениях. Даже если он всем с вами делится и ваши советы для него не пустой звук. Даже если вы морально настраиваетесь и занимаетесь по утрам аутотренингом, как не срываться и держать себя в руках (а это умение жизненно необходимо всем родителям подростков), то... внимание – спойлер! – ничего не выйдет.

И к вам тоже в один прекрасный день придет шокирующее осознание того факта, что теперь ваш любимый ребенок не только постоянно с вами не согласен, но и хамит, закатывает глаза на любые ваши реплики и совершает еще какие-то очень нервирующие вас действия. И рано или поздно вас обязательно, что называется, накроет, и это абсолютно нормально и естественно. Всех накрывает, и вы не исключение. Просто смиритесь с этим.

* *Петрановская Людмила*. Как пережить подростковый кризис (<https://letidor.ru/psihologiya/kak-perezhit-podrostkovyy-kризис-rasskazyvaet-lyudmila-petranovskaya.htm>).