

ПСИХОЛОГИЯ  
YOUNG ADULT



КАТЯ КАРПЕНКО

# Шаг к себе

КВЕСТ ПЕРЕХОДА  
ОТ ПОДРОСТКА  
К ВЗРОСЛОМУ



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ  
МОСКВА

УДК 159.922.7

ББК 88.8

К26

Иллюстрация на обложку *Е. Шебанова*

Иллюстрации в блок *А. Кузьмина*

**Карпенко, Катя.**

К26 Шаг к себе. Квест перехода от подростка к взрослому / Катя Карпенко. — Москва: Издательство АСТ, 2024. — 272 с. — (Психология Young Adult).

ISBN 978-5-17-160519-3

Когда проблемы подросткового возраста накрывают с головой, кажется, что они никогда не решатся. И переход от ребёнка к взрослому выглядит как настоящий квест с препятствиями.

Эта книга станет твоей невидимой опорой, которая поддержит тебя, поможет лучше узнать себя, а главное, даст понять: с тобой всё нормально! Не переживай, если не умеешь справляться с трудностями подросткового возраста — книга научит тебя чётко анализировать проблемы и находить их решения.

Вопросы для самоанализа, упражнения и советы помогут тебе держаться на плаву, научат лучше понимать себя и окружающих.

Отправься в лучшую, осознанную жизнь. А каким будет твой путь — решать тебе!

**УДК 159.922.7**

**ББК 88.8**

ISBN 978-5-17-160519-3

© Карпенко К.

© ООО «Издательство АСТ»

Эта книга посвящается моим детям: Кириллу, который уже вошёл в подростковый возраст, и Арине, которую он только ждёт.

А также каждому подростку на планете Земля, которому сложно, который не знает, что с ним происходит, который запутался. Которому частенько кажется, что выхода нет.

Я хочу, чтобы эта книга стала невидимой опорой, которая подхватит тебя в тот момент, когда тебе будет сложно. И даст послание: с тобой всё нормально. Уже нормально. Ты справишься. В тебе очень много внутренней силы. У тебя всё получится.

Также эта книга для родителей, чтобы лучше понимать, что происходит с их подростками. Почему они кричат, злятся, отдаляются от вас, протестуют? Почему не идут на контакт и закрываются в комнате на три замка? Почему выглядят как колючие ёжики?

И эта книга для всех специалистов, работающих с подростками. Чтобы вам было проще понимать этих чудесных людей и взаимодействовать с ними.

Благодарность моему мужу, родителям, близким подругам Оле Гагуа и Лене Чупровой за поддержку и веру в меня. Моему супервизору Галине Марейченко за помощь в создании книги. Каждому подростку, который был у меня на консультациях. И родителям подростков за то, что доверили мне самое дорогое — своих детей. И себе. За исполнение своего большого детского желания — написать и издать книгу.



# ВСТУПЛЕНИЕ

---

Привет! Как ты?

---

---

Как тебя зовут?

---

---

Сколько тебе лет?

---

---

Ну что ж. Подростковый возраст сейчас у тебя в самом разгаре. Давай знакомиться? Я — Катя. И я психолог для подростков. Таких же, как и ты.

Главная цель моей книги — показать тебе, что с тобой всё нормально. Уже нормально. А если добавить уверенность в себе, стойкость, целостность и понимание, что с тобой сейчас происходит, будет вообще отлично.

Эта книга не монолог, а диалог. Представь, что ты у меня в кабинете. Ты удобно сидишь в кресле, возле тебя ароматный чай (или кофе?), и ты можешь полностью расслабиться. И довериться мне. Потому что я здесь про тебя. И для тебя. Я не осужу тебя и не буду ни в чём винить.

Бери ручку или карандаш. И мы начнём наш путь прямо сейчас.

*Правила работы с книгой:*

1. Можешь читать блоки по порядку, а можешь начинать именно с той темы, которая сейчас для тебя актуальна.
2. Упражнения в книге — это шаги, которые быстрее приблизят тебя к желаемому результату. Помни: просто прочитать или услышать — это ничто. Важно всю приобретённую информацию сразу внедрять в жизнь. Скажешь: «Потом сделаю»? Увы, «потом» чаще всего равно «никогда».

Ты уже молодец, что начал и взял эту книгу. Это важный шаг. И его бывает сделать сложнее всего.

Глубину ныряния определяет ныряющий. Ты сможешь получить от этой книги столько, сколько захочешь.

Главные мысли, которые я хочу донести до тебя: с тобой всё нормально; выборов в жизни должно быть много; где фокус — там результат; нужно постоянно работать над своими опорами и смыслами, укреплять их и... относиться к себе по-доброму.

Ну что, поехали?



# ГЛАВА 1

# ЧТО С ТОБОЙ ПРОИСХОДИТ

---

Подростковый возраст. Про какой возраст вообще идёт речь? В английском языке всё предельно просто. *Teenager*: *teen* — составная часть в названиях чисел от 13 до 19 (*thirteen* и *nineteen*) и *age* — возраст. ВОЗ относит к подростковому возрасту период с 10 до 19 лет. На Кубе возраст совершеннолетия наступает в 16 лет, в России в 18, а, например, в США и Сингапуре — в 21 год.

Так что, если тебе от 10 до 21, эта книга про тебя.

Подростковый возраст — период серьёзных перемен. Давай попробуем вместе разобраться, что с тобой происходит.

*У тебя сейчас стремительно меняется тело.* Часто неравномерно. То что-то вырастет быстро, то удлинится, то округлится. Ещё эти прыщи. Волосы растут там, где не нравятся. Меняется запах тела, ломается голос. Только вроде к чему-то привык, опять появляется что-то новое. Хочется «приручить» тело, а оно не «приручается». Живёт как будто свою отдельную жизнь.

*У тебя сейчас повышенная эмоциональность. Ты можешь сильно агрессивовать, злиться, потом ни с того ни с сего начать плакать. Сдерживать себя становится всё сложнее. Также могут быть желание рискнуть и тяга к экстриму.* Это нормально. Миндалевидное тело отвечает за инстинктивное поведение, агрессию, риск, порождает

сильные эмоции. У тебя сейчас эта область мозга используется больше, чем у взрослых.

*Тебе может казаться, что ты стал неуклюжим. Ты постоянно спотыкаешься или налетаешь на какие-то предметы. Это нормально. Мозжечок отвечает за координацию движений и равновесие. Сейчас твой мозг не всегда успевает за стремительным ростом тела.*

*Ты не можешь заснуть вечером, а утром разбудить тебя — задача не из простых. Это нормально. Гипоталамус регулирует сон, голод, жажду. У подростков мелатонин вырабатывается лишь поздно вечером, и этот процесс продолжается утром.*

*У тебя может быть сильная потребность в получении удовольствия. И ты готов идти на риск ради получения этих ярких эмоций. Это нормально. В подростковом возрасте уровень дофамина в прилежащем ядре меняется.*

Подумай, каким безопасным способом ты можешь получить яркие эмоции? Может, это страшный квест? Или американские горки, от которых захватывает дух? Скалодром, тарзанка, верёвочный парк? Или стоит попробовать с тренером какой-то экстремальный вид спорта (велосипеды ВМХ, трюковые самокаты, паркур)?

---

---

---

---

*У тебя может «хромать» дисциплина. Ты не всегда способен держать себя в руках и принимать правильные решения. Это нормально. Префронтальная кора отвечает*

за рациональное мышление, самоконтроль, принятие решений, дисциплину. Она формируется в последнюю очередь (к 25 годам).

*Тебе может быть сложно «приручить» свою сексуальность. Также у тебя может появляться тяга к несдержанному, рискованному, необдуманному поведению. Это нормально. Благодаря росту уровня половых гормонов у подростков пробуждается не только сексуальность, но и агрессивность.*

*Ты постоянно смотришь по сторонам и сравниваешь себя со сверстниками. Тебе кажется, что у тебя всё началось намного раньше, чем у других. Или наоборот — позже. Что со всеми всё в порядке, а с тобой что-то не так. Созревание у всех происходит в своём темпе. У кого-то раньше, у кого-то позже. И это нормально.*

С тобой всё хорошо. Уже хорошо. И вместо того, чтобы смотреть на других и измерять себя по их «линейке», обратись к себе. Начни изучать себя, своё тело. Постарайся войти с ним в контакт.

## Что делать

- *Собирай информацию.* Чем больше у тебя будет информации про то, что происходит с твоим телом, тем спокойнее ты будешь. В помощь книги про физиологию подростков. Их много.

Если не понимать, что происходит сейчас с тобой, у тебя могут возникать вопросы: может, у меня какие-то нарушения? Может, я умираю? Может, моя жизнь в опасности?

- *Задавай вопросы.* И лучше не таким же подросткам, как ты, а взрослым. Тебе нужен взрослый, который скажет, что всё, что с тобой происходит, — это нормально.

Я знаю, что у тебя возникает много стыда и страха. Но здесь нечего стыдиться. Каждый взрослый твоего пола проходил этот путь... И тоже не понимал, тоже боялся. Но в итоге смог преодолеть всё это.

С кем ты можешь поговорить про изменения тела? Какому взрослому ты доверяешь? Оглянись по сторонам. Это могут быть мама или папа, старший брат или сестра, тётя, тренер, крёстный, учитель, психолог или мама подруги.

---

---

---

---

---

Спроси у взрослого, которому ты доверяешь, про его подростковый возраст, сложности, с которыми он сталкивался на этом пути. Наверняка вы найдёте много общего.

- *Пробуй разные варианты подружиться со своим телом. Представь, что тело — это твой музыкальный инструмент. Его можно настроить под себя, и тогда на нём можно будет виртуозно играть. Или можно постоянно*

его ругать, сравнивать с другими, плохо к нему относиться... Оно только расстроится во втором случае. И толку никакого не будет.

Какие способы могут помочь подружиться с телом? Изучать его в зеркале, двигаться, заниматься любым спортом, гладить себя.

Ты знал, что нашему мозгу  
всё равно, кто гладит тело  
(другой человек или мы сами)?  
Поэтому дари себе тепло  
и любовь.

*Часто подросткам хочется спрятаться в оверсайз одежде. Это нормально. Ты ещё не до конца понимаешь границы своего тела. Тебе проще, спокойнее сейчас в одежде не по размеру. Когда ты немного подружишься со своим телом, в твоём гардеробе обязательно появится одежда по размеру и по фигуре.*

У меня для тебя есть одна хорошая новость. *Подростковый возраст — это не навсегда. Он обязательно пройдёт.* И все взрослые, которых ты видишь, тоже проходили этот непростой период. И прошли, не сломались. И ты обязательно пройдёшь.

## ВНЕШНОСТЬ

Часто в подростковом возрасте внешность — это уязвимое место. Нам всем хочется быть красивыми, нравиться себе и другим.

Что для тебя значит красота? Для чего тебе быть красивым? Кто твой идеал красоты?

---

---

---

Стремление к красоте и идеалу может привести к невротизации. В погоне за недостижимым идеалом часто используются нездоровые способы улучшить себя. Такие как изнуряющие диеты, занятия физическими упражнениями до изнеможения, желание переделать своё тело и лицо хирургическими способами...

«Но я хочу хорошо выглядеть, быть красивой. Что в этом плохого?» — можешь возразить ты.

Попытаюсь объяснить тонкую грань.

Я себе нравлюсь, я знаю свои сильные стороны и стараюсь это подчеркнуть. Я хочу хорошо выглядеть и хорошо себя чувствовать. Я забочусь о себе из любви к себе — это одна история.

Я не нравлюсь себе, я ненавижу своё тело, свою внешность, я не принимаю себя, я хочу переделать в себе всё — это желание изменений не от любви, а от ненависти.

Чувствуешь разницу?

Из нелюбви к своему телу могут быть разные стратегии поведения: или продемонстрировать тело напоказ, или, наоборот, скрывать его полностью.

Одеждой и своим внешним видом мы разговариваем с миром.

Что ты хочешь сказать своим внешним видом миру?

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Как справиться с красотой**

Но бывает и такое: подросток понимает, что он красивый, и получает подтверждение этого от других людей. И здесь тоже есть одна опасность: внешность может стать единственным костылём, на который человек опирается. И тогда он становится заложником своей красоты.

Красота — это одно из, но точно не единственное твоё достоинство. У тебя, я уверена, есть много интересов, в тебе много смыслов и много глубины. Если выставлять фокусом только внешность и игнорировать другие опоры, красота становится безликой.

Даже в самой красивой  
обёртке всё самое главное —  
внутри.