

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	17
------------------	----

1

СТРАННЫЕ ПЕРЕМЕНЫ

Непонятные особенности подростка	20
<i>Что же меняется в первую очередь?</i>	20
Время бунта	23
Избавление от родительских страхов	24
Нормальные изменения для взрослеющего ребенка	26
Переживания, работающие против нас	28
Неработающие способы общения с подростком	28
Иногда он слышит	29
Объясняем ребенку свои срывы и их причины	30
Беспокойство родителей	31
Правильный разговор с подростком	33
Ваши действия при непонятном подростковом поведении	35

2

ОСНОВНЫЕ ТИПЫ КОНФЛИКТОВ

Первый тип конфликтов с подростком.

Эмоциональная буря	37
<i>Как вести себя,</i> <i>когда эмоций слишком много</i>	38
«Хватка бультерьера»	40
Игра «Достать мамочку»	41
<i>Как себя вести,</i> <i>если сложно контролировать свои чувства</i>	43
<i>Что делать, если вы не можете</i> <i>справиться с эмоциями подростка</i>	44
Техника «Безопасный конфликт»	47

Второй тип конфликта с подростком.

Кто главный?	49
<i>Какой вы видите структуру вашей семьи</i>	51
<i>Как выражаются просьбы в вашей семье</i>	53
<i>Есть ли у вас во взаимодействии</i> <i>с подростком «твердый знак»?</i>	54
Эксперименты с внешностью	56
<i>Оптимальные реакции,</i> <i>когда ребенок уперся</i>	56
<i>Модели реакций наших собственных родителей</i>	58
<i>Конфликты из-за денег и другие «заявки»</i>	59

Третий тип конфликта с подростком.

Ощущение нелюбви	60
<i>Как понять, что это просьба о любви?</i>	61
<i>Как лучше реагировать</i> <i>на пассивно-агрессивное поведение подростка</i>	62
<i>Чего точно лучше не делать?</i>	64

Четвертый тип конфликта с подростком.	
Конфликты, в которых виноват не он	65
<i>Как помочь подростку,</i>	
<i>когда он ведет себя парадоксально</i>	67
<i>Три способа поговорить с подростком о сложном</i>	68
Как определить тип конфликта	70

3

НАГРУЗКИ И ПЕРЕГРУЗКИ. НЕ ВСЕ ДЛЯ ВСЕХ

Выбор образовательной траектории	72
<i>Родительские амбиции и детские потребности</i>	73
<i>Социальная накрутка уровня обучения</i>	75
<i>Феномен родительских проекций</i>	76
<i>Ответственность и безответственность</i>	78
<i>Помощь подростку в учебе</i>	78
<i>Отсутствие эффективности обучения</i>	79
<i>Как отличить то, что нужно ребенку,</i>	
<i>от того, что хочешь ты сам?</i>	80
Психотипы: физиология и психология	81
<i>Неврологические и типологические состояния</i>	83
<i>«Закон вилки» — реакция на стресс</i>	87
<i>Рефлексивные вопросы</i>	87
<i>Совместное домашнее задание</i>	88
<i>Общение с подростком на обоюдные темы</i>	89
Интеллектуальные возможности и личные особенности	89
<i>Неудачи и рост: как сравниваем ребенка</i>	90
<i>«Я ничего не хочу»</i>	91
<i>Несамостоятельность как нежелание взрослеть</i>	93

Отложенное взросление	94
<i>Высшее образование потеряло и эксклюзивность, и престижность</i>	95
<i>Есть что-то, кроме избыточности и достаточности</i>	96
<i>Стабильность и инфантилизация</i>	98
<i>Что будет с детьми у состоявшихся родителей?</i>	100
<i>Ребенок выбирает профессию</i>	101
<i>Что делать? Что дальше?</i>	103
<i>Ребенок с большой буквы</i>	105

4

ГЛАВНЫЕ ЗАДАЧИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Жизнь или борьба с уроками	107
<i>Кто учится в школе?</i>	107
<i>Автономия и идентичность</i>	109
<i>Временный возврат к эгоцентризму у подростков</i>	110
<i>Идеальная картинка с уроками по возрастам</i>	112
<i>Твои уроки — твое дело</i>	113
<i>Первые шаги к изменениям</i>	115
<i>Простые правила безопасного взаимодействия с подростками</i>	117
<i>Как раньше было устроено взросление</i>	120
<i>Если нет давления, нет и бунта</i>	121
Как передать подростку ответственность	122
<i>Что мешает передаче ответственности</i>	122
<i>Бунт и отвержение родительских ценностей</i>	125

<i>Стадии выполнения домашнего задания</i>	127
<i>На чем «валится»</i>	
<i>огромное количество родителей</i>	130
<i>Как пережить падение успеваемости</i>	132
<i>Как увеличить</i>	
<i>учебную автономность подростка</i>	133
<i>Конкретика выстраивания</i>	
<i>учебной самостоятельности</i>	135
Воля и домашние обязанности	136
<i>Списки домашних обязанностей по возрастам</i>	
<i>для ориентировки</i>	138
<i>Что такое «полностью автономен»?</i>	139
<i>Подросток и быт</i>	139
<i>Уровень 1. Самообслуживание</i>	
<i>и бытовая самостоятельность</i>	140
<i>Уровень 2. «Обратный ток заботы»</i>	143
<i>Нужно ли включать</i>	
<i>«обратный ток заботы» искусственно</i>	144
<i>Можно ли с этим переборщить</i>	145
<i>Когда легко и когда трудно</i>	145
<i>Твоя комната — это твоя территория</i>	146
<i>Закон самоорганизации</i>	148
<i>Семья, где ребенок в центре</i>	149
<i>Надо ли вовлекать ребенка в домашние дела</i>	150
<i>Не справляйтесь слишком хорошо со всем,</i>	
<i>что есть в доме</i>	151
<i>Зачем нужны домашние обязанности</i>	153
<i>Главные помехи в развитии</i>	
<i>самостоятельности</i>	153
<i>Как включить включенность</i>	154

Домашние дела и личная зона подростка	155
<i>Как поощрять адекватно</i>	155
<i>Вы за или против системы поощрений?</i>	156
<i>Апгрейд системы поощрений</i>	158
<i>Учимся делегировать</i>	159
<i>Как относиться к делам по дому</i>	160
<i>Как выйти из ловушки</i> <i>«Ребенок на полном обеспечении»</i>	161
<i>Технология передачи домашних обязанностей</i>	162
<i>Кто отвечает за личную зону подростка</i>	164
<i>Как помочь ребенку развить</i> <i>личные навыки тайм-менеджмента</i>	165
<i>Что можно ждать на выходе?</i>	168

5

ТРЕВОГА ЗА БУДУЩЕЕ И РАБОТА С ЗАВИСИМОСТЬЮ

Интернет как пространство свободы и независимости	169
<i>Эксперименты с виртуальной</i> <i>самостоятельностью</i>	172
<i>Мир соцсетей и мир реальных отношений</i>	175
<i>Скука и поиск себя в реальном мире</i>	177
<i>Влияет ли количество девайсов</i> <i>в жизни подростка на активное чтение</i>	181
<i>Какие проблемы провоцирует бегство</i> <i>в виртуальную реальность</i>	182
<i>Простота виртуальной жизни</i>	184
<i>Перегрузка и слишком насыщенный график</i>	186

Лечение и профилактика интернет-зависимости	187
<i>Что делать, если зависимость уже есть</i>	187
<i>Способы выхода из этой ситуации</i>	189
<i>Кто входит в группу риска</i>	191
<i>Как гаджеты влияют на учебу подростка</i>	192
<i>Как гаджеты связаны с популярностью в коллективе</i>	192
<i>Схема выхода из «экранный болезни»</i>	195
<i>Профилактика интернет-зависимости</i>	195
<i>Что еще может вызывать зависимость</i>	197
<i>Плохая компания</i>	198
<i>Не потребитель, а деятель</i>	200
<i>Инфодетокс для всей семьи</i>	201

6

КАК ПЕРЕЖИТЬ ЭКЗАМЕНЫ

Перенапряжение не дает успеха	202
Гипермотивированный ребенок	207
Говорим ребенку о возможных вариантах исхода событий	209
Мама-отличница	210
Передача ответственности за учебу и подготовку	211
Ситуация несоответствия испытаний и способностей	213
Правила действий с теми подростками, кому все равно или совсем не безразлично	215
Праздник сдачи экзамена	217
Переживания родственников о результате как источник стресса	218
Главное не победа, а участие	219

7

ЛЮБОВЬ И ГОРМОНЫ

Говорить или молчать?	222
<i>Очень важно, разговаривая с ребенком</i>	
<i>о нежных чувствах, не оттолкнуть его</i>	223
<i>Норма интереса к другому полу</i>	224
<i>Говорить ли с подростками</i>	
<i>о личных отношениях</i>	227
<i>Ответы на коварные вопросы</i>	228
<i>Рефлексивные вопросы</i>	229
<i>«Мое тело — мое дело»</i>	230
<i>Гормоны и любовь: почувствуйте разницу</i>	231
<i>Физиологические сложности пубертата</i>	232
<i>Интимное в современном мире</i>	233
<i>Физическая близость еще не любовь</i>	234
<i>Включение собственных фильтров</i>	236
<i>Нужно ли объяснять,</i>	
<i>если ребенок не спрашивает</i>	237
<i>Что нужно знать подростку о своем теле</i>	237
<i>Страхи, влияющие на взрослых</i>	239
<i>«Стоп-сигналы» подростка</i>	240
<i>Подростковые «болевы́е точки»</i>	241
Подростковая любовь	243
<i>Это может быть совсем не про гормоны</i>	243
<i>Как могут влиять незавершенные</i>	
<i>родительские истории</i>	
<i>и идеализация влюбленности</i>	244
<i>Раннее начало половой жизни —</i>	
<i>это не про любовь</i>	245

<i>Почему мы многое про сильные подростковые чувства можем забывать, когда становимся родителями</i>	247
<i>Как себя вести, если у подростка — любовь</i>	248
<i>Неразделенная любовь</i>	248
<i>Он ни в кого не влюблен — это вообще нормально?</i>	249
<i>Чего точно делать не стоит</i>	250
<i>Правильные слова об отношениях</i>	251
<i>Дурацкие разговоры про...</i>	252
<i>Как говорить так, чтобы вас действительно слышали</i>	253
<i>«Мама, ты снова об этом...»</i>	253
<i>Границы приватности и личная тайна</i>	254

8

ПОДРОСТОК И ФИНАНСЫ

<i>Зачем подростку нужны карманные деньги</i>	256
<i>Самостоятельность, эксперименты и опыт</i>	257
<i>Стратегия и тактика предоставления финансовой самостоятельности</i>	260
<i>Надо ли контролировать, как подросток тратит свои деньги</i>	262
<i>Первый заработок</i>	264
<i>Зачем же нужны ребенку финансовые эксперименты и почему они происходят</i>	267
<i>Воровство как крайний случай и как финансовый эксперимент</i>	268
<i>Как реагировать на неприемлемое поведение</i>	269
<i>Почему подростки воруют</i>	273

9

РОДИТЕЛЬСКИЕ ТРЕВОГИ

Страх повторения негативного сценария	277
Острая реакция на окружение подростка	281
Разговаривайте про свою тревогу с подростком	283
Вспомните все, что можете, про свой подростковый период	284
Когда тревоги оправданны	286

10

КОГДА НУЖНО ГОТОВИТЬСЯ К ПУБЕРТАТУ

К подростковому возрасту надо подходить с очень хорошей подушкой запаса прочности отношений	290
Ребенка лучше поменьше оставлять одного	291
Почему важно найти время на хорошее кино	292
Рассказывать не хочет — но можно научить	293
Вспомните себя в этом возрасте	295
Слушайте ребенка так, как слушали бы своего знакомого	297
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	299

1

СТРАННЫЕ ПЕРЕМЕНЫ

Непонятные особенности подростка

Граница пубертата все время сдвигается: если в то время, когда росли мы, нынешние родители, пубертат начинался в 12–13 лет, то сейчас, по мнению большинства психологов, пубертат помолодел на 1,5–2 года, и уже 10-летние дети имеют все внешние признаки провокативного подросткового поведения.

Что же меняется в первую очередь?

Во-первых, появляются непонятные эмоции. У меня 11 детей, и я уверяю, что абсолютно невозможно привыкнуть к тому, насколько быстро меняется ребенок в пубертате. Родители привыкают, что дети до пубертата довольно радостные существа, если только ребенок не с меланхолической примесью в темпераменте.

Они очень открытые, солнечные, легко отходят от обид и огорчений. Но как только ребенок входит в пубертат, как только появляются внешние изменения, связанные с половым созреванием, сразу заметно меняется эмоциональный спектр — в этот период появляются либо эмоциональные взрывы, либо подростковая депрессивность. У ребенка не только меняется физический запах — а это первый маркер начала пубертата, — меняется запах эмоциональный. Часто это настолько резкое и внезапное изменение, что родитель утрачивает ощущение контакта.

Если ребенку больше 10–11 лет и у него изменились эмоции, чувствовать растерянность — это нормально, это испытывают большинство родителей. Значит, нужно научиться жить с человеком, которого сильно штормит. И поскольку подростковый возраст помолодел, к нему полезно готовиться заранее.

Один из главных ключей в воспитании подростка со всеми его непонятными эмоциями, непредсказуемыми реакциями — это собственные детские воспоминания. Хотя очень часто подростковые воспоминания у людей либо смазанные, либо затертые, либо очень смутные, как непроявленная фотография. Очень важно эти воспоминания оживить, профильтровать и по возможности проработать, если они были сложными. Тогда это будет собственная палочка-выручалочка, личное экспертное знание, за которым не нужно ходить ни к какому специалисту.

Когда люди начинают работать с этими воспоминаниями, оказывается, что они хорошо помнят себя, свои влюб-

ленности, конфликты с педагогами, но почти никто не помнит в этот период родителей, потому что очень сильны личные переживания и намного интереснее все, что связано с собственными эмоциями.

Время идет очень быстро, и, не успели оглянуться, раз — мы сами уже в роли этих взрослых. И надо стараться не забывать, что у подростка родители не в фокусе и родительские слова для них где-то далеко. Даже если у вас ребенок еще маленький, вспоминайте ваш пубертат. Может быть, стоит что-то записать; возможно, надо поговорить с кем-то, кто вас воспитывал, если они еще живы-здоровы; может быть, захочется встретиться с друзьями детства. В общем, чем лучше вы вспомните себя в то время, тем, возможно, более снисходительны будете к собственным подросткам.

Итак, эмоции у ребенка меняются, но появляются и непонятные реакции. Ощущение непонимания у родителей обычно основано на изменении эмоций, но непонятные реакции подростка стопорят их еще больше. Наше родительское поколение выросло с учетом теории привязанности, и мы все еще пытаемся использовать привязанность в отношениях с ребенком. Это предполагает очень большую близость: родители все время с ребенком рядом, стараются быть с ним в контакте, откликаться на его потребности.

Трудно, когда ребенок перестал быть «прозрачным», перестал делиться важными переживаниями. Вдруг он хлопает дверью и замолкает: «Отстань от меня, все нормально. Закрой дверь в мою комнату». Или случается депрессивный эпизод, как будто он глубоко погрузился в какие-то

тяжелые мысли. Но это не потеря связи, а переход связи на новый уровень. Хотя связь можно потерять, если реагировать на поведение подростка неправильно, но и это не произойдет моментально.

Время бунта

Подросток не только по-другому себя ведет и иначе реагирует, он по-другому говорит и думает. Подростковый возраст психологи называют возрастом пробуждения самосознания. Вроде бы красивые слова, но о чем они? Как это самосознание выглядит в каждодневной жизни?

Самосознание — это появившиеся взгляды на жизнь, своя система ценностей.

Пубертат часто называют временем бунта. Сначала меняются эмоции, потом реакции, и потом уже у подростка формируется своя система ценностей. Даже если семья «правильная», теплая, любящая, крайне редко в период с 14–15 до 17–18 лет ценности подростка и семьи совпадают. Если ваши ценности совпали с ценностями подростка, тогда либо он еще не вошел в острый период пубертата, либо вы попали в те 2%, когда траектории развития совпадают. Но обычно разрыв возникает, потому что у подростка совершенно другие ценности.

В православных семьях это часто связано с бунтом против ежесубботного посещения церкви. Если семья неверующая, это может быть бунт против чего угодно, часто подростку неважно, против чего бунтовать. В неверующих семьях дети иногда ударяются в религию, и этот контраст

очень забавен для тех, кто не внутри. Обычно ребенок выбирает противоположное тому, что любят родители: другую музыку, другую одежду, — и сделать с этим ничего невозможно.

Избавление от родительских страхов

Для родителей наступает период непонятого — это и эмоции, и реакции, и ценности подростка. Если эта непонятность воспринимается как отсутствие контакта, то это страшный демотиватор для родителей. Появляются разные страхи, о которых родители ранее не ведали.

Мы все живые люди, и наши дети «пробивают» нас так, как никто не может. Если вы педагог, психолог или фасилитатор, вы можете прекрасно разбираться с чужими подростками, но иногда невозможно применить это к своим, что нормально. Профессиональные знания, конечно, помогают, но все равно собственные дети задевают нас до глубины души.

Потеря уверенности в себе из-за того, что изменилось поведение ребенка, — это классика. Но как только у родителя появляется ощущение, что «руль» у него в руках, что он чувствует «тормоза» у этого странного транспортного средства, что он понимает происходящее и знает, как реагировать, то внутренний страх и неуверенность снижаются и оказывается, что можно прекрасно придумать выходы из самых сложных ситуаций.

Очень важно в этот период почувствовать новые опоры. Лучше понимать — значит лучше реагировать. Если есть