

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	9
ПОДРОСТКИ	15
Как проходит подростковый возраст сейчас?	16
Как работает мозг подростка?	22
Что ценно для подростков?	26
Главные задачи подросткового возраста	32
Задача первая: сепарация	33
Задача вторая: самоидентификация	57
РОДИТЕЛИ	67
Родительский кризис	70
Родительские установки	77
Сочувствие к себе	88
ОТНОШЕНИЯ	93
Традиции для укрепления отношений	96
Что разрушает доверие	116
Скрытые причины плохого поведения	126
Введение семейных правил	134
Похвала	143
Подростковые манипуляции	145

6 СОДЕРЖАНИЕ

ПРОБЛЕМЫ	149
Алгоритм совместного решения проблем	159
Как отказать подростку	166
Вредные привычки, зависимости	168
Гаджеты	189
Грубость и хамство	194
Лень, отсутствие мотивации	195
Враньё	221
Плохая компания	224
Первая любовь	227
Половое созревание	233
Субкультуры	240
Выбор профессии	242
Зависимость от моды	244
Странный внешний вид	245
Неряшливость	247
Воровство	248
Когда нужно сразу обращаться к психологу	249
Упражнение «Если бы подросток стал идеальным»	260
Говорят подростки	261
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	281
Родителям, которые теряют надежду	283
ДНЕВНИК УСПЕХА И БЛАГОДАРНОСТИ	285
ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ	289

ВВЕДЕНИЕ

«Закрывается в себе, не слушается, хамит, ничего не хочет, грубит, не признаёт авторитетов...» — примерно так многие родители жалуются на своих подростков.

Тёплые отношения с ребёнком, которые родители старались выстраивать годами, в подростковом возрасте вдруг начинают рушиться. Добрых слов, объятий и общения становится меньше, появляется взаимное раздражение. Подростки раздражают родителей, родители бесят подростков. А вместе с раздражением растёт родительский страх: «Вдруг такие ужасные отношения у нас останутся навсегда? Вдруг подросток уйдёт из дома или попадёт в плохую компанию? Вдруг начнёт курить? Вдруг завалит экзамены? Вдруг мы рассоримся навсегда? Вдруг...»

Почему с подростками обычно сложно? Может быть, проблема в них самих? Давайте подумаем. Часто так бывает, что одно и то же поведение растущего ребёнка раздражает маму, а папу — нет. Или бабушку нервирует, а вы, родители, на это спокойно смотрите.

Все видят проблему по-разному. К вам приходит друг и жалуется: «Мой подросток ужасно себя ведёт, не слушается, ещё и курить пробовал». Вы спокойно отвечаете: «Ну ладно, хватит тебе, он перерастёт». Но если то же самое происходит с вашими детьми, то эти же слова вас не успокоят.

А если все видят одного и того же подростка по-разному, значит, проблема не только в подростках. И не только их поведением нужно заниматься. Не получится просто что-то «починить» в ребёнке.

Тогда, может, причина в родителях? Сейчас вообще модно во всем винить маму и папу. Говорить: «В моих проблемах виноваты родители, они меня не так воспитывали. Я разгребаю это всю жизнь». Но у меня для вас грустная информация. По данным некоторых исследований, родители, воспитание и вообще всё то, что происходило в детстве, влияет на нас только на 10–20%.

С одной стороны, это печально, ведь кто-то привык сваливать все жизненные сложности на детские травмы. Если таким людям сказать, что влияние родителей ограничивается 10–20%, то им придётся взять ответственность за остальные 80% на себя и как-то менять свою жизнь.

С другой стороны, это может быть радостно, потому что мы понимаем: как бы мы ни старались, как бы ни ошибались, ни ссорились с нашими детьми, больше 10–20% их жизни мы не ухудшим.

А с третьей стороны, некоторые от такой информации почувствуют тревогу: «В смысле 10–20%? Я думал, что всё зависит от меня. Сделаю всё идеально — и ребёнок вырастет идеальным». Эх, к сожалению или к счастью, это так не работает.

Если же проблема не в подростках и не в родителях, тогда в чём или в ком? А проблема на самом деле между ними (см. иллюстрацию). Точнее, в их отношениях.

В ком проблема?

Проблема между вами!



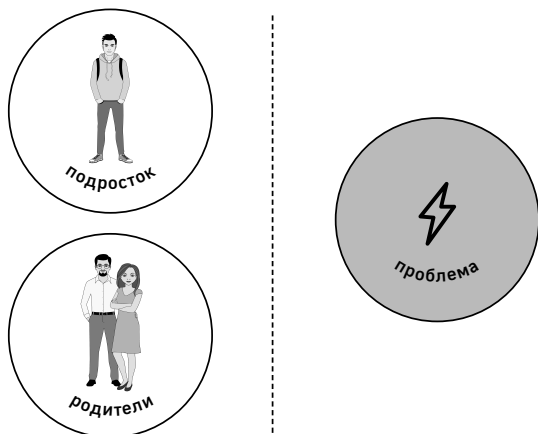
Область, которую вы видите на пересечении двух сфер, родительской и детской, маленькая полоска, — и есть центр кризиса. Ни взрослые, ни подростки не виноваты. Но между ними есть отношения, которые необходимо выстраивать, они не возникнут сами по себе.

Какой бы прекрасный сад цветов вы ни посадили, он заглохнет и зарастёт сорняками, если за ним не ухаживать. То же самое — с отношениями родителей и подростков. Какого бы прекрасного и талантливого малыша вы ни родили, какие бы ценности ни вложили в ребёнка, насколько выдержанными и мудрыми ни являлись бы сами — если никто в семье не занимается отношениями, то будут проблемы: недопонимание, манипуляции, утаивание, хамство, грубость, отдаление, конфликты. Отношениям необходимо уделять время, заботиться о них как о прекрасном цветочном саду и не выстраивать их только вокруг проблем.

Если вы хотите, чтобы ваш сад цвёл и благоухал, не надо сажать туда сорняки. Наоборот, выкапывайте их и выносите за пределы сада.

Если вы хотите, чтобы ваши отношения с подростком оставались комфортными для всех, выносите любые проблемы с подростком за рамки ваших отношений.

Встаньте на сторону подростка



Посмотрите, пожалуйста, на эту схему. Она пригодится вам во многих сложных ситуациях на протяжении всей жизни. Вам не нужно бороться со своими детьми, а им — с вами. Представьте, что вы со своим ребёнком на одной стороне воображаемого ринга, рядом, держитесь за руки, а проблема — на противоположной стороне ринга. Вдвоём ведь намного проще её победить.

Не «вы друг против друга», а «вы вместе против проблемы».

Только так можно сохранить адекватные отношения. Чем мы и займёмся.

В написании этой книги помогали сами подростки. Мальчики и девочки 10–19 лет анонимно отвечали в моих соцсетях на вопрос «Если бы ты мог сказать родителям всё что угодно, зная, что тебя поймут, примут и не отругают, то что бы ты сказал?». Для родителей очень важно прочитать их ответы и сделать свои выводы, ведь не все дети готовы лично сказать маме и папе о том, что их беспокоит.

Для вашего удобства книга разбита на части. Сначала поговорим о подростках, затем — о родителях, после — о том, что между ними происходит, об их отношениях. А в финальной части разберём самые типичные подростковые проблемы — что делать в самых распространённых ситуациях, когда подросток демонстрирует то, что называется «трудным поведением».

ПОДРОСТКИ

Приходит ветеринар на приём к терапевту.

Терапевт:

— На что жалуетесь?

Ветеринар [с возмущением]:

— Нет, ну так-то каждый сможет!

Часто проблемы возникают только из-за того, что мы не знаем, как что-то устроено. Например, без инструкции сложно собрать вертолёт из тысячи деталей. Да даже с инструкцией будет непросто. А если «рецепта» вовсе нет, неясно, что в итоге должно получиться — вертолёт, танк, троллейбус или набор детских электронных игрушек.

Увы, родителям не выдают инструкцию к подросткам. Просто примерно в 12 лет (а иногда и раньше) ребёнок превращается в недовольное нечто, а мама и папа даже не понимают, как это нечто устроено.

В этой главе мы разберёмся, кто такие подростки, что происходит у них в мозге, в психике и с гормонами в это непростое пубертатное время.

Во-первых, если сравнивать с нашим детством, у современных подростков препубертатный период сдвинулся на более ранний возраст. У девочек он стартует в 8–9 лет, у мальчиков — в 10–11 лет. Дети сейчас дей-

ствительно «ранние». Все те нормы, которые когда-то относились к 15-летним, теперь становятся младше.

Даже Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет подростковый возраст с 10 (!) до 19 лет.

Во-вторых, чем больше ребёнка опекают, чем более тепличные у него условия, тем дольше может длиться этот период, поскольку не нужно сталкиваться с «суровой реальностью» и решать все свои проблемы самостоятельно. И это понятно, ведь раньше, например, в деревне девушку в 16 лет уже выдавали замуж. Какие там тебе подростковые проблемы?! Пора корову доить и детей рожать.

Современный подростковый период чаще всего растянут на 10 лет. И это десятилетие жизни обходится родителям в километры нервов.

Как проходит подростковый возраст сейчас?

Скажу абсолютно точно: у наших детей этот период проходит зачастую сложнее, чем проходил пубертат у нас. Им тяжелее, потому что время сильно изменилось. В *наше* время *такого* не было. От нас не ждали настолько ответственных решений в юном возрасте. На нас не оказывали такого колоссального давления. Чем же отличается подростковый возраст, пережитый в наше время, от того, что приходится пройти современным подросткам?

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ОГРАНИЧЕНИЯ: ДВОЙНОЕ ПОСЛАНИЕ

Раньше подростки после школы выбирали будущую профессию из достаточно ограниченного списка: инженер, врач, учитель и ещё пара-тройка специальностей. Вспомните, многие мальчики хотели стать космонавтами, а девочки — балеринами. На этом фантазия часто и заканчивалась.

Сейчас вариантов для выбора профессии даже слишком много. Более того, новые специальности появляются буквально каждый год. Например, совсем недавно мы не знали об ИТ-медиках, ремонтниках «умной» одежды и киберследователях. А многие не знают о существовании таких профессий и сейчас. Это всё знать просто невозможно. Перечень постоянно растёт и обновляется. Тревога по поводу выбора профессии растёт вместе с этим перечнем. Из-за этого родители начинают мучить подростка вопросами уже лет с десяти: «Куда будешь поступать? Ты должен решить, кем станешь! Надо же готовиться!» А подросток сам в шоке от происходящего, растерян и ощущает давление. В итоге вместо выбора профессии родители слышат от измученного подростка: «Да ничего я не хочу! Отстаньте уже от меня».

Мир быстро меняется, и ответственность, которая ложится на плечи подростков, постоянно возрастает. Перед современными подростками — огромное поле жизненных возможностей, которого не было раньше. Это провоцирует сильное напряжение. Вспомните, как вы ходите по магазинам, например, за одеждой или обувью. Ещё

ничего не купили, но уже устали. Постоянно принимать решения, выбирать из множества вариантов — один из самых больших стрессов для психики человека. А подростку приходится заниматься этим постоянно.

Но при всей этой огромной ответственности у подростков практически нет никаких свобод. В их жизни намного больше контроля, чем было в нашей в те же годы. Естественно, это вызывает огромный внутренний конфликт.

Раньше подростки выходили гулять на улицу, и никто толком не знал, где они. Родители не были в курсе, по каким стройкам шатаются их дети, у кого в гостях сидят, в каких подъездах зависают. Было больше свободы. Ушёл подросток гулять — и родитель просто ждёт, когда дитя вернётся. Максимум можно было позвонить соседям, одноклассникам, друзьям на домашний телефон и спросить, не у них ли ваш отпрыск.

Сейчас подростки уже неподвластны себе в перемещениях, ведь родители могут определить по геолокации в телефоне, где ребёнок находится в любой момент времени. Родители могут позвонить на мобильный, даже по видеосвязи, и потребовать, чтобы подросток срочно шёл домой. Контроля стало намного больше.

Раньше можно было затереть какую-то оценку в своём дневнике или вырвать страницу. Можно было скрыть плохую успеваемость от родителей, попытаться самому с ней разобраться на первом этапе, пока родителям не позвонили из школы.

А сейчас оценки появляются в электронном журнале раньше, чем ребёнок сам об этом узнаёт. Родитель сразу

же, прямо со своего телефона, может следить за успеваемостью подростка. «Но это же хорошо», — скажете вы. Только частично. Ведь если родитель вовлечённый (а сейчас почти все стараются быть такими), то он сразу же включается в образовательный процесс. Особо тревожные моментально звонят учителю, выясняют, почему ребёнок получил двойку или тройку, пытаются разобраться в ситуации и выяснить, как исправить оценку. Кто-то учителям не звонит, но сразу же начинает срываться на своего подростка: «Откуда эта тройка? Опять ты не учишься! Отберу телефон, ну-ка за уроки!» И у подростка почти не остаётся возможности решать свои учебные вопросы самостоятельно. Он не может наверстать программу, пересдать, исправить или как-нибудь ещё выкрутиться, чтобы родитель не узнал. Скандал из-за каждой плохой оценки и постоянный контроль неизбежны.

Более того, во многих школах введены карточки, благодаря которым в системе появляется отметка, когда ребёнок приходит и уходит с учёбы. Эта информация тоже отображается в интернете. А значит, прогулять школу, сбежав с подругой в кино, становится сложнее. Вы не подумайте, я не за прогулы. Но!

Лишний контроль со стороны взрослых снижает самоконтроль ребёнка.

Когда до 18 лет отслеживается буквально каждый шаг, самому ребёнку сложно, да отчасти и незачем, развивать в себе такие полезные качества, как самоконтроль и самодисциплина.

Раньше подростков меньше контролировали и финансово. Давали скромную сумму на карманные расходы и не знали, что именно на эти деньги купил ребёнок — жвачки или сигареты.

А сейчас мало кто из родителей предпочитает наличные. Детям дают банковскую карту, привязанную к родительской, и о каждом шаге, о каждых десяти рублях мама или папа получают отчёт: им придёт смс с указанием, на что и где потрачены деньги.

Получается, что на современных подростках лежит больше ответственности и за ними намного больше контроля со всех сторон. Ответственности — как на взрослом человеке, а контроль — как за ребёнком.

С этим противоречием сложно справиться и самим подросткам, и их родителям. Это двойное послание буквально разрывает на части. Взрослым непонятно, как относиться к собственному ребёнку. Он выглядит и во многом ведёт себя уже как взрослый, но ключевое слово здесь именно «как». В то же время он остаётся ребёнком. В итоге такая неопределённость становится причиной многих конфликтов.

ВЛИЯНИЕ СО СТОРОНЫ СМИ И СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

Раньше, ещё лет 30 лет назад, когда юный спортсмен выигрывал Олимпиаду или попадал в Книгу рекордов Гиннеса, об этом могли и не узнать, потому что не было интернета. Ну, приходила еженедельно какая-то газета, в которой рекламы было больше, чем полезной информации, а подросток спокойно жил среди своих — таких же простых подростков, без выдающихся достижений, известных на весь мир.

Современные подростки сразу же, в моменте видят достижения всех и по всему миру. Они знают, что кто-то уже в 10 лет создал свой бизнес, кто-то заколачивает миллионы на роликах в интернете, кто-то в 14 лет уже топ-модель в Париже, а кто-то поступает в крутые вузы. И на подростков вся эта информация не может не давить. Идёт постоянное сравнение: «А чего добился ты?»

Этот лёгкий доступ к морю самой разной информации, с одной стороны, благо цивилизации, с другой — делает нас её заложниками. Быстро поступающая информация только нервирует, создаёт лишний стресс и ощущение, что ты вечно «недостаточно хорош». Всегда есть кто-то круче. И ведь это испытывают не только подростки, а даже взрослые. Просто взрослым проще справиться со своими эмоциями на этот счёт, а подросткам за неимением жизненного опыта — сложнее.

Я не хочу сказать, что сейчас плохо, а тогда было хорошо. Нет! Просто я показываю, почему современным подросткам зачастую сложнее проживать этот возраст, чем было когда-то нам с вами.

ИЗМЕНЕНИЯ В ТЕЛЕ

Это тоже можно отнести к давлению СМИ и социальных сетей, но уже немного под другим углом.

Раньше подростки видели преимущественно реальных людей «живьём»: родных, соседей, друзей мамы и папы, своих сверстников в классе и школе, в общих компаниях. Конечно, среди них всегда была какая-нибудь красотка-звезда, за которой бегали все парни, или красавчик, лю-