

ЧЕРТОВЫ
ПОДРОСТКИ!

НИКИТА КАРПОВ

детский и подростковый психолог

ЧЕРТОВЫ ПОДРОСТКИ!

КАК НАЙТИ ОБЩИЙ ЯЗЫК
С ПОВЗРОСЛЕВШИМ РЕБЕНКОМ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.922.7
ББК 88.8
К26

Карпов, Никита Леонидович.

К26 Чертовы подростки! Как найти общий язык с повзрослевшим ребенком / Никита Карпов. — Москва : Эксмо, 2024. — 256 с.

ISBN 978-5-04-171557-1

Детский и подростковый психолог Никита Карпов знает о взрослении все. Более 15 лет он помогает подросткам и родителям найти общий язык и решает их проблемы. В легкой форме, с долей юмора, Никита Карпов рассказывает о реальных кейсах, профессиональных техниках и методиках, которые спасут ваши нервы, наладят крепкие доверительные отношения и помогут воспитать самостоятельного человека. Он раскроет глаза, что на самом деле пубертат очень интересный период, от которого можно получать удовольствие и родителям, и подросткам.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

© Никита Карпов, текст, 2023
© Оформление.

ISBN 978-5-04-171557-1

ООО «Издательство «Эксмо», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	9
----------------	---

ЧАСТЬ I

КТО ТАКИЕ И ПОЧЕМУ ТАКИЕ

1. «ПОДРОСТОК ТИПОВОЙ»	15
«Началось». Кого мы называем подростком	15
С чем вам приходится иметь дело	21
«А может, пронесет?»	
Все дети разные. ВСЕ ДЕТИ РАЗНЫЕ	25
2. НЕМНОГО О ФИЗИОЛОГИИ	32
Мальчики	33
Девочки	36
3. ЧТО ОНИ ЧУВСТВУЮТ.	
КАКИЕ ЗАДАЧИ ОНИ РЕШАЮТ	38
Почему подростки не говорят с родителями?	39
«Почему подростки к нам напряженно относятся?	
Почему нам от них прилетает и достается?»	42

Сепарация	46
Сверстники	54
Почему их тянет на «всякое говно», или Кого они смотрят и слушают	57
Самопознание, отношения со своим будущим	61
Сексуальная идентификация. Нужны ли разговоры	65
Парадоксы подросткового возраста. «Не выдумывать» подростка	69
Они действительно хотят быть хорошими	93

ЧАСТЬ II

РОДИТЕЛИ

4. ВОСПИТЫВАТЬ УЖЕ ПОЗДНО	103
Можно ли быть к этому готовым?	104
Ребенок — не ваша собственность	108
Родитель, проверь себя. Битва за порядок	109
Реалистичные и нереалистичные запросы, ожидания и требования родителей	113
Практика «Отстаньте от них»	130
Идеал недостижим, а вот баланс — вполне возможен	132
5. ЧТО НАС БЕСПОКОИТ И ПОЧЕМУ. СТРАХИ И ТРЕВОГИ РОДИТЕЛЕЙ	139
А это нормально вообще? Тревога, вина, гнев и контроль	140
Круговорот тревоги. Помогать подростку или нет?	149

Не задолбался — не родитель?	155
Способы снизить тревожность прямо сейчас	157
Чего на самом деле мы хотим? Изнанка страхов и тревог	160
На что на самом деле мы влияем	163
Практика «Я все делаю для него!»	165
Мантра для родителей «У меня есть своя жизнь»	168

ЧАСТЬ III

КАК ИХ ТАКИХ НЕ ПРИБИТЬ

6. ПРАКТИКА «КАК ИХ ТАКИХ НЕ ПРИБИТЬ?»	176
Вы все и так знаете	176
Актуализация	183
Практика, помогающая «поймать» во внимание момент возрастающего напряжения	183
Что еще вам важно и интересно в жизни, кроме вашего подростка?	192
Стрессоустойчивость	193
Практика «Дневник энергии»	194
Практика «Белый камень»	195
Техника расслабления	197
Осознанность	200
Техника «Пять вопросов»	203
Почему мы взрываемся	204
Зачем нужна была целая глава с упражнениями?	207

ЧАСТЬ IV

О САМОМ ГЛАВНОМ

7. ЧЕМ ПОМОЧЬ, КАК НЕ НАВРЕДИТЬ	211
«Транслировать правильные ценности»	213
Заняться чем-нибудь вместе с подростком	215
Что родители хотят знать о подростках, но боятся спросить	216
Психолог и психиатр: когда пора привлекать на помощь третьих лиц	218
8. ПОЧЕМУ ПУБЕРТАТ — ЭТО КРУТО? ХРОНИКИ ВЫЖИВШИХ	230
9. ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ	244
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СЛОВО АВТОРА	252
ЛИТЕРАТУРА. ЧТО ПОЧИТАТЬ	253

ВВЕДЕНИЕ

«Отстань, а!» Поверьте, рано или поздно каждый из нас услышит эту фразу. Больно как в первый раз, так и в сотый. Но именно это четкий показатель того, что ваш ребенок — уже не ребенок. Но еще и не взрослый. Он — подросток.

Подростковый возраст ребенка всегда гарантирует нам, родителям, несколько лет очень веселой жизни. С американскими горками эмоций, неизведанными тревогами и большим количеством конфликтов по любому поводу.

Теперь детская — не детская, а Сектор Газа. Во всех смыслах. А его кроссовки уже 45-го размера и дурно пахнут. И валяются посреди коридора. Из еды — чипсы и сладости. Из хобби — гаджеты и потусить.

Как бы мы ни пытались пообщаться с этими удивительными существами, чаще утыкаемся носом в закрытую дверь. И в прямом, и в переносном смысле.

Что ж, давайте разбираться, каким образом пережить этот чудный возраст, не прибить своего подростка и, край-

не желательно, не всадить все семейные сбережения на новопассит и винишко.

Меня зовут Никита Карпов. Уже 19 лет я работаю с подростками. Правда, первый мой опыт такого рода был не очень содержательным: я караулил гопников в подростковом клубе. В неблагополучных районах это место, где зимой греются уличные пацаны и девчонки. Присматривая за ними, я их реально побаивался.

Став профессиональным психологом, за все время деятельности я пообщался с несколькими сотнями ребят от 11 до 19 лет. Имел дело с попытками суицида, депрессиями, плохой учебой, «не знаю, чего хочу», «достали родители», «не понимают одноклассники»; помогал справиться с проблемами зависимости, агрессией, селфхармом¹ и еще кучей всего.

Чаще всего подростков ко мне (или другому психологу) приводили родители. Но были и ребята, которые сами хотели сделать свою жизнь лучше.

Вот что я понял давно и во что верю сейчас: мне реально интересно общаться с теми, кто еще не стал окончательно «взрослым». С людьми, у которых чуткая душа и крайне глубокие мысли.

Во время консультаций я отвечаю на вопросы подростков. Часто это крутые и... неудобные вопросы. И мне очень жаль, что обычно родители не видят, как могут мыслить и о чем действительно переживают юные люди. Оказалось, что взрослые ни черта не знают о том, куда и зачем растут их дети. И что им может помочь.

¹ Селфхарм — преднамеренное повреждение своего тела по внутренним причинам без суицидальных намерений.

В своей книге я хочу говорить с читателем не свысока, когда двое взрослых собрались и решают, как научить подростка уму-разуму, добиться послушания, взять под контроль все происходящее. Это непродуктивно и бессмысленно. Я хочу, чтобы родитель вспомнил свой подростковый период и все, что тогда его тревожило, все проблемы, с которыми он столкнулся. Родителю нужно окунуться в мир и состояние подростка, чтобы в дальнейшем выстраивать с ним позитивные и доверительные отношения.

Помните, как горело в груди, разум застилало то непонятно откуда взявшийся гнев, то обостренное чувство несправедливости мира? А как сложно было остановить желание наругать, хотя вы понимали, что неправы? И вообще разбирало объявить бойкот окружающим и одновременно так хотелось чувствовать их одобрение? Теперь то же самое происходит и с вашими детьми.

Итак, добро пожаловать в пубертат.

ЧАСТЬ I

**КТО ТАКИЕ
И ПОЧЕМУ
ТАКИЕ**

1

«ПОДРОСТОК ТИПОВОЙ»

«Началось». Кого мы называем подростком

Вспомните, кто из вас ссорился с родителями в подростковом возрасте? Кто прогуливал школу или срывал уроки, всячески избегал нахождения в классе? Кто пробовал пить алкоголь/курить? Кто тискался и целовался по парадным? Кто уходил из дома — или собирался и грозился сделать это? Кто вообще родителей не слушался?

А кто вел дневники, писал стихи? Кто страдал от предательства друзей? Если что-то из перечисленного относится к вам, значит, вы были абсолютно нормальным подростком. Безусловно, подростки вытворяют не все из списка, но в какой-либо комбинации — обязательно.

Пубертатный период — это скачок роста, изменение гормонального фона, асинхронность развития: растет не все сразу, а по очереди. Когда тело выросло, а сердце не успело — вот вам анемия, обмороки, слабость, апатия. Тело выросло, а координация отстает — и подростки сшибают углы, роняют все из рук.