

Иосиф Гольман

**СТРАХИ,
НЕВРОЗЫ
И РАДОСТИ
ПОДРОСТКОВ**

Москва
Издательство АСТ

УДК 159.9
ББК 88.4
Г63

Дизайн переплета Алексея Родюшкина

Гольман И. А.
Г63 Страхи, неврозы и радости подростков / Гольман И. А. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 320 с.; ил. — (Подростковая психология)

ISBN 978-5-17-179320-3

Иосиф Гольман — практикующий кризисный и клинический психолог, педагог-психолог. Его книги увлекательны, многогранны, и всегда полезны читателям. Рассказывая о подростках, он использует не только профессиональные знания и навыки, но и личный родительский опыт воспитания четырех детей. Кстати, их веселые и откровенные рассказы об этом тоже есть в книжке.

Итак, этот «ужасный» и прекрасный подростковый возраст.

Все родители сталкивались с ситуацией, когда за считанные месяцы их непредсказуемый и понятный ребенок становится буквально неузнаваемым.

Еще бы: подростком ищется новая (на его взгляд, оптимальная) позиция в социуме, при одновременной мощной гормональной перестройке всего организма.

Так что же это? Тяжелый, пусть и нормативный, кризис или все-таки период больших возможностей? Какими системами управляется психика подростка и как помочь ей? Как вовремя — если надо — забить тревогу, и как выбрать психолога и врача? Как пройти путь взросления вместе со своим подростком? И, главное, как научить его радости жизни?

Обо всем этом и рассказывает книга — настоящий навигатор по подростковой психологии. Она поможет провести вас и вашего ребенка в мир здоровой и счастливой жизни.

УДК 159.9
ББК 88.4

ISBN 978-5-17-179320-3

© Гольман И. А., 2025
© ООО «Издательство АСТ», 2025

Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты,
или таким, как ты хочешь.
Помоги ему стать не тобой, а собой.

Януш Корчак

Откровенный разговор о взрослении детей

Каждый год в Москве, как и в других больших и малых городах России, открываются десятки центров психологической помощи. Сотни психологов предлагают свои услуги. Согласно последним данным, сегодня насчитывается свыше четырехсот разновидностей психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии.

Ежемесячно издаются книги, посвященные тем или иным методам психологической поддержки, адресованные в том числе и родителям. Почему же тогда так редко можно встретить на прилавке книжного магазина издание, прочитав которое, родители «бунтующего» подростка могли бы сказать: «Да, это действительно мне помогло»? Конечно же, по многим причинам, в том числе, на наш взгляд, и потому, что довольно сложно найти достоверную информацию о наиболее характерных особенностях и проблемах современных подростков, что дает возможность задуматься о многих важных аспектах своей собственной жизни.

Книга «Тревоги, неврозы и радости подростков», написанная И. А. Гольманом, посвящена очень важным вопросам, которые могут заинтересовать читателей. Это разговор о том, что происходит с детьми, которые делают «первый шаг» к взрослению, со всеми «плюсами» и «минусами» этого процесса, о неизбежных трудностях в детско-родительских отношениях и, конечно же, о тех возможностях, которые есть у родителей для того, чтобы

не столько «воспитывать» подростков, сколько любить их и дружить с ними.

Очень важно, что автор опирается не только на свой профессиональный опыт клинического психолога и педагога-психолога, но и на жизненный опыт — а он воспитал четверых детей. Будет в книге и взгляд на воспитание детей в семье И. А. Гольмана глазами самих детей, что, конечно же, вызовет у читателя интерес и эмоциональный отклик.

Несомненным достоинством книги является то, что автор обращается к таким вопросам, как работа мозга, неврозы, тревожность, психосоматические и соматоформные расстройства и др., при этом доносит сложную информацию понятно, образно и часто под «нетипичным» углом зрения, пробуждая тем самым критическое мышление читателя.

Это, на наш взгляд, крайне важно, так как на каждого из нас сегодня обрушивается настоящий шквал подчас недостоверной информации из всех доступных СМИ, в которой порой очень сложно разобраться. Именно поэтому крайне важно мнение специалиста — психолога и психотерапевта. При этом книга написана доступным языком, читается легко, будет понятна широкому кругу читателей.

Книга снабжена богатейшим практическим материалом: приводятся примеры из обширной клинической практики И. А. Гольмана, описаны приемы интегративной безмедикаментозной психологической помощи и самопомощи, даются практические рекомендации родителям, описан авторский психотерапевтический подход.

Материал, изложенный в книге, будет интересен и полезен не только подросткам и их близким, но и прак-

тикующим психологам, врачам-психотерапевтам, студентам психологических, медицинских, педагогических вузов, а также всем тем, кто нуждается в психологической поддержке и самопомощи.

*Елена Александровна Орлова,
доктор психологических наук,
профессор Московского института психоанализа*

Предисловие автора, аж в пяти частях и с промежуточным выводом

Почему я взялся за написание этой книжки?

Потому что есть вещи, которые в нашей профессии — да и в любой человеческой жизни — не обойти. Например, нельзя прожить полноценную жизнь, не побывав подростком. И нельзя стать полноценным психологом, не умея работать с подростковыми особенностями.

Мое первое психологическое образование — клинический психолог. Однако, начав консультировать своих доверителей (а я называю своих клиентов именно так), я быстро понял, что изрядную — а иногда основную — долю проблем в нашей жизни составляют детско-родительские отношения. Причем, начавшись в стенах роддома, они не заканчиваются и тогда, когда наши детки сами становятся родителями, а то и бабушками с дедушками (покажу далее на примерах).

Отношения эти должны делать нашу жизнь безмерно счастливой, но могут — и безмерно горькой.

Ну а раз есть такая проблема, значит, нужно, по возможности, искать пути ее решения.

Сам я, несмотря на опыт воспитания четверых собственных детей, годы вожатской работы и багаж профессиональных знаний по психологии, уже в зрелом возрасте пошел учиться в очную магистратуру МГППУ по специальности «Экстренная помощь детям и роди-

телям», получив квалификацию педагога-психолога. Учиться было очень непросто, но не пожалел ни разу. Обобщение имеющихся практических знаний добротной теорией всегда делает тебя профессионально сильнее. Жалко только, что сделал это не двадцать лет назад. А еще бы лучше — сорок.

Однако все вышесказанное — лишь преамбула.

Книга-то — все-таки в основном не про детей или взрослых, а про подростков.

Почему именно про них, если детско-родительские отношения начинаются еще в младенчестве?

Потому что именно в этом возрасте ситуация, по очевидным причинам, резко обостряется: подростком ищется новая (на его взгляд, оптимальная) позиция в социуме при одновременной мощной гормональной перестройке всего организма.

В итоге именно в этом возрасте трудности в детско-родительских отношениях возрастают кратно, порой становясь даже опасными. Не зря его называют нормативным кризисом. Кризис — потому что по-старому уже нельзя, а по-новому подросток еще не умеет. А нормативный — потому что его никто не минует, это обязательная ступень нашего онтогенеза.

Итак, попробуем свести проблемы подросткового периода жизни человека в краткий перечень:

- гормональная перестройка воздействует отнюдь не только на половую систему, но и, прежде всего, на психику — мы еще будем говорить об этом подробнее;
- прежнее положение ребенка в обществе дезавуируется, а новое — только создается;

- далеко не все родители в состоянии поменять свои устоявшиеся взгляды на «дитяtko», которое вдруг перестало им быть;

- именно в этом возрасте «вылезают» имеющиеся педагогические огрехи детского периода (а иногда, к несчастью, манифестируются и заболевания);

- и, наконец, именно в этом возрасте еще можно что-то модифицировать, изменить в лучшую сторону во взглядах юного человека, уже не ребенка, но пока еще и не взрослого, заостеневшего в своих привычках и рефлексках.

Другими словами, имея дело с подростковым возрастом — почти наверняка получаем **ряд проблем**. И в то же время — имеем едва ли не последнее **«окно возможностей»** для исправления того, что необходимо исправить. И, что не менее важно, — для выявления **траектории оптимального развития личности**.

Как именно я писал книгу?

Если в двух словах, то старался, чтобы она получилась, несмотря на сложность некоторых разделов, максимально понятной. Ведь чем лучше мы понимаем, как мы «технически» и «психологически» устроены, тем легче жить долго и счастливо.

К сожалению, настоящая «Инструкция по эксплуатации человеческого тела» — уж не говоря про душу — еще не разработана. А если и будет когда-нибудь создана, то для ее полного изучения не хватит и десятков жизней.

Да это и не нужно.

Ведь покупая, например, мощный смартфон, мы никогда не изучаем его устройство полностью: чтобы

успешно им пользоваться, нам достаточно лишь понять основные функции. Причем главное — знать, как его в одночасье не испортить.

Когда же возникает непонимание по каким-то частным серьезным проблемам, мы лезем в поисковую систему, которая знает всё, и уже там ищем подсказки.

Такую же схему можно применить и к человеческому телу, и к человеческой психике. Знать только то, без чего нельзя эффективно их использовать. А остальная информация — как говорится, по запросу.

Именно такой подход я и собираюсь применить в этой книге. Дать читателям знания, без которых можно «влететь» в проблемы. Но на том уровне, чтобы читателю для понимания сказанного не пришлось получать дополнительное образование.

Собственно, это и есть научно-популярный подход: объяснять просто, однако все-таки корректно. И здесь автор должен пройти буквально по лезвию ножа: миллиметр вправо — и тебя из-за сложности не поймут, текст не дочитают. Ну а миллиметр влево — закритикуют коллеги.

Впрочем, если, начиная дело, сильно боишься, то лучше его тут же и закончить.

Так что смело идем дальше.

Почему выбрана такая структура книги?

Потому что мне показалось, что так будет доступнее и... честнее.

Последнее относится, прежде всего, к первой ее части: здесь кроме моей «программной» главы 1.1 я включил «мемуары» собственных детей о своем вос-

питании. Все же помнят поговорку про «сапожника без сапог». Пока согласились написать о себе двое из четырех детей, их тексты вы и увидите в начале книжки. Чтобы сразу решить, читать ли дальше 😊.

Разумеется, я ничего в них не правил и не переписывал. Ну а детки в нашей семье привыкли говорить все, что думают.

Все остальное, что я рассказал в книге, тоже абсолютно откровенно. Это мои мысли, представления и взгляды, с ними можно спорить, их можно опровергать, но они такие, какие есть.

Структуру попытался сделать максимально логичной и «читабельной»: во второй части рассказываю про нейробиологические механизмы функционирования психики подростка и, соответственно, возможные их проблемы. Это скорее психологическое просвещение, которое само по себе является серьезным подспорьем в избавлении от психологических расстройств: ведь непонятное всегда пугает больше. В третьей, более прикладной, части — о том, как с ними — психологическими проблемами — справляться.

Почему книжка построена на реальных историях, а не на теоретических конструктах

Думаю, это многим понятно.

Реальные истории оттого и интересно читать, что они — реальные. И какие бы сверхценные идеи автор ни закладывал в своей книге, они не найдут пути к адресату, если тот просто не дочитает текст. Помните мудрую

идею одного известного человека? «Хорошая книга — не скучная книга».

Вторая причина — в моем писательском подходе.

Я просто не умею безудержно фантазировать. Я написал около 15 книг. И что бы я ни писал — учебник, научно-популярную книжку или авантюрный роман, — я вынужден опираться на то, что сам лично знаю, видел, слышал или узнал от близких, доверенных людей. Кстати, в этом есть и слабое место. Опираясь в основном на свой собственный опыт, всегда теряешь в широте взгляда.

Но уж что есть, то есть.

Зачем после большинства глав идут «Полезные страницы»?

Этот прием использован с уже продекларированной ранее целью — сделать книжку максимально полезной.

Надеюсь, один-то раз ее прочтут все читатели. Однако человеческая память постепенно освобождается даже от нужной информации.

Так вот — для того, чтобы быстро восстановить нужное, второй раз книжку можно перечитывать не полностью, а большей частью лишь по заголовкам, подзаголовкам и «Полезным страницам».

Получается своего рода дайджест, что по времени раз в десять оперативнее, чем сквозное чтение. Тем, кто еще совсем не знаком с книгой, такой подход вряд ли окажется полезным. А вот тем, кто ее уже однажды внимательно прочитал, может сэкономить много времени, восстановив в памяти необходимую информацию.

С похожей целью сделана Часть 4 с наиболее, как мне видится, применимыми для семейного использова-

ния психологическими тестами. Потому что в интернете их сотни, причем большинство имеет отношение скорее к развлечениям, чем к науке. Мы же, основываясь на личном опыте, постарались отобрать тесты уже достаточно валидные, т. е. пригодные, но еще достаточно простые для исследования и интерпретирования результатов.

И напоследок — про часто применяемое мною слово «доверители». Вообще-то в психологии принято — клиент. Но меня коробит так называть человека, порой делящегося со мной тем, что никому на свете не рассказывал. Пациент — тоже не годится. Больным мы, конечно, тоже помогаем, в тандеме с врачами, но все же в основном встречаемся с психологическими расстройствами. Вот и использую это слово, *доверитель*, которое «увел» у друзей-адвокатов. И, как мне кажется, оно максимально точно отражает суть взаимоотношений между психологом и человеком, пришедшим к нему со своей проблемой. Ведь мы, как и хорошие адвокаты, всегда за него.

Промежуточные выводы

Думаю, теперь понятно, чему посвящена настоящая книга.

Напоминаю, что написана она не ученым-теоретиком, а совершенно «приземленным» практикующим психологом. Оттого вряд ли вы найдете в ней высокие научные откровения. Однако очень надеюсь, что многое из изложенного окажется для читателей практически полезным и ежедневно применимым.

Ну и последнее, что хочу сказать в предисловии.

Пожалуйста, не рассматривайте надвигающийся подростковый возраст вашего ребенка как предчувствие катастрофы.

Все мы через него проходим, и подавляющее большинство — вполне благополучно. В норме этот период жизни должен быть таким же счастливым, как и все остальные.

И да, это определенно кризис. Один из многих на нашем пути. Однако, во-первых, **нормативный**. А во-вторых, мы ведь помним, что кризис — это не только опасность, но и уже упомянутое мной **«окно возможностей»**.

Вот так себя и настраивайте. И своего ребенка, конечно. И все у вас будет хорошо.

Часть 1. Как мы с женой воспитывали своих детей? И воспитывали ли? Спрашиваем у них самих

В первой части хочу рассказать о своем видении воспитания детей вообще. Наверное, оно спорно и, возможно, недостаточно академично, но ведь работает.

Этому будет посвящена Глава 1.1.

А вот далее предоставлю слово собственным детям. Есть в этом, конечно, определенный риск: в нашей семье «ради красного словца» могут и не пожалеть. Тем более что вмешиваться в чужие откровения правкой считаю неэтичным.

Но уж больно интересно, что мои выросшие детки думают о процессе собственного воспитания.

А для читателей это может быть весьма полезным чтением.

Как я уже сказал, эта идея возникла внезапно.

Как и что видели дети, «объекты воспитания»? В кавычки взято, потому что мне бы хотелось видеть их только субъектами.

В итоге попросил детей рассмотреть **семь моих вопросов** и неограниченное количество собственных.

Быстро согласились написать «самопедагогические мемуары» двое из четырех. Их и публикуем.

Первый опус (Глава 1.2.) принадлежит средней дочке, Лизе.