

Наталья Зеленина

ПОДРОСТКИ НА ПЕРЕКРЕСТКЕ

РУКОВОДСТВО ПО ВОСПИТАНИЮ



ПОДРОСТКОВАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Подростковая психология (АСТ)

Наталья Зеленина

**Подростки на перекрестке.
Руководство по воспитанию**

«Издательство АСТ»

2025

УДК 159.9
ББК 88.4

Зеленина Н. М.

Подростки на перекрестке. Руководство по воспитанию /
Н. М. Зеленина — «Издательство АСТ», 2025 — (Подростковая
психология (АСТ))

ISBN 978-5-17-162715-7

В подростковом возрасте наши дети сталкиваются со множеством изменений: происходит взросление организма, осознанное стремление к самостоятельности, поиск своего места в мире и, как следствие, желание делать все по-своему, не слушая ничьих советов. Часто ребята сбегают из дома, не отвечают на телефонные звонки, дают обещания, которые не выполняют, обманывают, у них появляются вредные и опасные привычки. Конечно, в этот период родители не находят себе места от беспокойства за своего ребенка и часто не знают, что делать и как вообще с ним говорить, ведь он огрызается и не хочет ничего слушать. В книге «Подростки на перекрестке» автор предлагает по-новому взглянуть на взрослеющего человека, его мозговые и нервные изменения, происходящие с ним эмоциональные метаморфозы, частые кризисы и многое другое. Пошаговые рекомендации помогут вам снизить напряжение в общении с ребенком, создавая крепкий семейный союз и помогая сохранить теплые и доверительные отношения. Наталья Зеленина — психолог, имеющий многолетний стаж работы с детьми пубертатного возраста и их родителями, преподаватель в нескольких российских университетах. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9
ББК 88.4

ISBN 978-5-17-162715-7

© Зеленина Н. М., 2025

© Издательство АСТ, 2025

Содержание

Введение	7
От автора	7
О книге	9
Кто есть кто: психиатр, психотерапевт, психолог	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Наталья Михайловна Зеленина
Подростки на перекрестке
Руководство по воспитанию

© Зеленина Н.М., 2025

© ООО «Издательство АСТ», 2025

Введение

От автора

С точки зрения молодости жизнь есть бесконечное будущее, с точки зрения старости – очень короткое прошлое.

Артур Шопенгауэр

Детство – чудесная пора для открытий, период проявления ярких эмоций, время теплых искренних улыбок от самых близких и родных. Весь мир окружает ребенка теплом и заботой, а сам он не знает скуки: рядом всегда найдутся взрослые, готовые предложить интересную игру. Но однажды яркое солнце заслоняют тучи: на смену радости и спокойствию приходят непонимание и гнев. Родители показывают свое «истинное лицо», одиночество становится лучшим другом, а игры сменяются вечными требованиями со стороны общества.

За годы работы с подростками я слышала множество историй о закрытых родителях, пренебрежительном отношении и путанице из-за непроходящих проблем. Но стоило мне пообщаться со взрослыми, я слышала об искренней любви и заботе, которую ребенок просто не ценит. Кому верить?

Ответственные родители мечтают взрастить в своих детях гармоничную личность и рассчитывают на достойное развитие социальной структуры общества в будущем. Воспитание, которое дали ребенку, помогает ему выстраивать круг общения, влияет на самовосприятие, карьеру и в дальнейшем оставляет отпечаток во взаимоотношениях в собственной семье.

Само воспитание является, в широком смысле этого слова, процессом социализации индивида, становления и развития его как личности на протяжении всей жизни в ходе собственной активности и под влиянием природной, социальной и культурной среды, в том числе специально организованной целенаправленной деятельности родителей и педагогов. Во втором значении воспитание рассматривается как процесс освоения индивидом общественно признанных и одобряемых данным сообществом социальных ценностей, нравственных и правовых норм, обретения качеств личности и образцов поведения. Благодаря научным словарям мы можем убедиться, что воспитание является неотъемлемой частью становления человека в социуме, и именно от окружающих людей зависит, каким поведением он будет руководствоваться в выстраивании стратегии собственной жизни.

Стоит понимать, что воспитание личности является одним из двух столпов развития индивида – наряду с обучением. Воспитание и обучение идут рука об руку с самых первых дней жизни человека и продолжают до самого последнего вздоха. Понять, что такое воспитание, необходимо, чтобы при прочтении данной книги вы понимали, что подросток, проходя через систему серьезных изменений в организме и психике, включая перестройку эмоциональных реакций на повседневные вещи, продолжает оставаться объектом воспитания. Более того, подростковый/пубертатный/переходный период можно сравнить с лакмусовой бумажкой, «отражающей» уровень воспитания личности. Он приоткрывает нам дверь в понимание развития воспитанности ребенка: как тот будет себя вести, как реагировать, чем будет увлекаться, какие ценности считать более значимыми.

Особое значение в этом процессе имеет семья, в которой воспитывается ребенок. При этом следует отметить, что семья – как небольшое сообщество – постоянно находится в состоянии изменения. Функции и структура семьи меняются в зависимости от экономической, социальной и политической ситуации, а также от появления в ней новых людей.

Значимое влияние на ребенка оказывают не столько перечисленные нами факторы, сколько отношение к нему близких. Часто это отношение может быть продиктовано событиями извне, несмотря на наше желание или нежелание допускать влияние внешних факторов на внутренний уклад семьи и, непосредственно, на ребенка. Под воздействием этих факторов приоритетные цели в разных семьях могут существенно различаться. Каждый родственник может иметь собственные представления о воспитании подрастающего поколения и ценностях, которых должны придерживаться все члены семьи, в том числе подрастающие.

То, насколько верными были выбранные стратегия и ориентиры, родитель может оценить только с течением времени. Чаще результат воспитания виден лишь спустя годы, отчего родитель оказывается уже не в силах повлиять на происходящее с его ребенком. Но здесь я постараюсь осветить каждый процесс, влияющий на жизнь подростка, чтобы вы могли избежать негативных проявлений и вовремя принять действенные меры.

О книге

Данная книга написана практикующим психологом для родителей, столкнувшихся со сложностями при воспитании подростка. Она будет полезна тем, кто хочет понять, пора ли обращаться к специалистам или нынешняя ситуация демонстрирует, что психика ребенка развивается в пределах нормы.

Учитывая возраст, о котором пойдет речь, разобраться в этом не всегда так легко, как хотелось бы. Да и книг, доступно объясняющих особенности подросткового возраста, мало. Конечно, можно обратиться к академическим трудам, в которых содержится огромное количество научной информации. Но без соответствующего образования воспринимать ее сложно, особенно если проблема стоит остро и решить ее необходимо как можно быстрее.

Давайте представим, что после очередного отстаивания своих прав подросток хлопнул дверью и отказывается идти на контакт. С одной стороны, освобождается много времени, которое можно посвятить вышеупомянутой литературе, а с другой – хочется поскорее прийти к миру в семье. Ведь в теплой атмосфере взаимопонимания и заботы развитие личности происходит гораздо быстрее и качественнее.

Книга разбита на несколько частей: теорию, примеры из практики и практическую часть, где вы можете попробовать себя в роли семейного психолога. Я поделюсь с вами не только научной информацией, собранной непосредственно о подростках, но и личным практическим опытом. Вы увидите, что не одиноки в проблемах, возникающих в процессе выстраивания взаимоотношений с ребенком-подростком.

Однако мои рекомендации, разобранные кейсы и даже ситуации, предложенные для самостоятельного разбора читателем, не являются панацеей. Я настоятельно рекомендую обращаться к специалисту при возникновении сложной ситуации в воспитании ребенка. Указанная в последующих главах информация не всегда сможет помочь именно вам. Стоит помнить, что человек уникален в своем личностном развитии, уникально и сочетание событий, происходящих в его жизни, а значит, и решение каждой проблемы требует особенного подхода. Только грамотный специалист способен понять влияние сочетаний жизненных обстоятельств на отдельную личность.

Помимо прочего, я рекомендую родителям сложных подростков самим обратиться к грамотному психологу. Именно родительские установки влияют на то, какую модель взаимодействия с внешним миром выстраивает ребенок. Но если ваши отношения с ребенком доверительные и вы лишь хотите лучше понять его, рекомендую совместное обсуждение содержания последующих глав. В этом возрасте ребята хотят знать как можно больше про себя и свое окружение, искренне обижаясь, когда родители не задают вопросы непосредственно им, а втихую штудируют литературу о подростках. Уверена, вашим детям будет что сказать. Возможно, они смогут даже предложить собственные варианты решения проблем, как в приведенных мной примерах.

Моя мать считает, что у меня психологические проблемы. Во время регулярного осмотра спальни родителей я нашел там книгу о подростковом параноидальном бреде. После этого я стал приправлять наши беседы избранными цитатами оттуда.

– У меня вместо тела пустая оболочка. Мои органы сделаны из камня.

Я уже давно умер.

– Ясно.

(Цитата из фильма «Субмарина»)

Кто есть кто: психиатр, психотерапевт, психолог

Написать эту книгу меня подтолкнула уверенность в том, что не каждый родитель понимает, зачем нужны психологи. Зачастую нас путают с психиатрами и совсем не осознают, какое же место среди этих профессий занимает психотерапевт. И пока люди пытаются понять, не поставят ли им в кабинете психолога диагноз, из-за которого ребенок потеряет потенциальные возможности в будущем, подростки остаются один на один с проблемами, которые не могут решить. В данной книге я хочу уйти от стереотипа о том, что обращаться к психологу зазорно. Психологи – это специалисты, которые помогают разобраться в причинах возникших проблемных ситуаций, решить их и предотвратить появление новых. Можно подумать, что психотерапевт и психиатр тоже помогают разобраться в причинах житейских проблем, потому как названия профессий очень похожи, но это не совсем так. В заблуждение вводит общий корень, который происходит от греч. *psyche* – душа.

Давайте раз и навсегда определим простое различие между психиатром, психотерапевтом и психологом. Психотерапевт – врач, который занимается диагностикой и лечением психических и психосоматических заболеваний. При необходимости он назначает лекарства, но основу практической деятельности этого специалиста составляют немедикаментозные методы. У психиатра тоже есть медицинское образование, и он работает только с людьми, страдающими от серьезных психических расстройств. Он ставит диагнозы, запрещает садиться за руль, может не допустить человека к выполнению определенной работы, выписывает курсы лечения препаратами, даже может провести наблюдение и качественный анализ ситуации в специализированных учреждениях. Психиатры помогают, подсказывают и направляют, они учились в медицинском университете много лет и их цель – помочь, а не навредить.

Психолог не является врачом, хотя зачастую учится не меньше психиатра. Он оказывает помощь людям, которые столкнулись с переживаниями, обидой, потерей близкого человека. Но при этом психолог не занимается ментальными заболеваниями и не назначает медикаментозного лечения. Наши клиенты могут испытывать проблемы в общении с членами семьи, не понимать собственную личность, бояться публичных выступлений или хотеть добиться больших успехов в жизни. Я только начала перечисление. Согласитесь, список ситуаций, которые можно разобрать в кабинете психолога, уже довольно внушительный. Эта профессия является помогающей. Психологи знают, с какими кризисами сталкивается человек с момента рождения и до самой смерти, стараются помочь каждому обратившемуся за помощью, выражая поддержку и принятие. Психологи работают в детских садах и школах, институтах, колледжах, на предприятиях и в МЧС. Кроме того, они могут вести частную практику и курировать работу друг друга (это называется супервизией). Благодаря своей профессии я познакомилась со многими высококвалифицированными коллегами, вкладывающими в работу всю душу и большое количество времени ради значимых результатов своих клиентов. В окружении таких людей хочется развиваться и приносить пользу обществу, а значит, их присутствие в жизни полезно и вносит положительные изменения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.