

НИКИТА КАРПОВ

детский и подростковый психолог,
автор бестселлеров

ЧЕРТОВО ВЗРОСЛЕНИЕ!

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ:
ВЫЖИВАНИЕ | ОТНОШЕНИЯ | ШКОЛА

3 КНИГИ ПОД ОДНОЙ ОБЛОЖКОЙ

ЧЕРТОВЫ
ПОДРОСТКИ

ЧЕРТОВА
ШКОЛА!

ЧЕРТОВЫ
СКАНДАЛЫ!

 БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Никита Леонидович Карпов
Чертово взросление!
Практическое руководство
для родителей подростков:
выживание, отношения, школа
Серия «Диалог с подростком.
Книги от детского и подросткового
психолога Никиты Карпова»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73373368

*Никита Леонидович Карпов «Чертово взросление! Практическое
руководство для родителей подростков: выживание, отношения,
школа»: ООО «Издательство «Эксмо»; Москва; 2026
ISBN 978-5-04-240665-2*

Аннотация

Если ваш подросток хлопает дверями, плохо учится и отвергает любые советы – этот сборник из трех книг для вас. Честный, отчасти смешной, но очень полезный омнибус спасет ваши нервные клетки и поможет вернуть контакт с подростком. В него вошли: «Чертовы подростки!», «Чертовы скандалы!»

и «Чертова школа!» с суммарным тиражом более 100 000 экземпляров.

В живом стиле и с ноткой иронии Никита Карпов легко разложит по полочкам внутренний мир подростка, расскажет родителям о новом языке общения, разберет распространенные и непростые ситуации, поможет с мотивацией подростка. Даже если ваш ребенок имеет сомнительные планы после школы или не может наладить общение с одноклассниками и учителями, у Никита Карпова найдется ответ.

Вы узнаете:

- как не срываться и выстроить доверительные отношения;
- какая причина у конфликтов и как их быстро решать;
- что стоит за плохой успеваемостью и хамством;
- какие есть методы общения с бунтующим подростком;
- как вернуть мотивацию к учебе и помочь определиться с будущим.

В конце книги вы найдете контрольный список вопросов по поводу проблем в школе, который поможет решить вашу индивидуальную проблему как можно быстрее.

В книге присутствует нецензурная брань!

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Чертовы подростки!	8
Введение	8
Часть I. Кто такие и почему такие	11
Глава 1. «Подросток типовой»	11
«Началось». Кого мы называем	11
подростком	
С чем вам приходится иметь дело	17
«А может, пронесет?» Все дети разные.	22
ВСЕ ДЕТИ РАЗНЫЕ	
Глава 2. Немного о физиологии	29
Мальчики	30
Девочки	33
Глава 3. Что они чувствуют. Какие задачи	35
они решают	
Почему подростки не говорят с	36
родителями?	
«Почему подростки к нам напряженно	40
относятся? Почему нам от них прилетает	
и достается?»	
Сепарация	44
Сверстники	52
Почему их тянет на «всякую хрень», или	56
Кого они смотрят и слушают	

Самопознание, отношения со своим будущим	61
Сексуальная идентификация. Нужны ли разговоры	65
Парадоксы подросткового возраста. «Не выдумывать» подростка	69
Они действительно хотят быть хорошими	90
Часть II. Родители	95
Глава 4. Воспитывать уже поздно	98
Можно ли быть к этому готовым?	100
Ребенок – не ваша собственность	103
Родитель, проверь себя. Битва за порядок	105
Реалистичные и нереалистичные запросы, ожидания и требования родителей	109
Практика «Отстаньте от них»	129
Идеал недостижим, а вот баланс – вполне возможен	131
Глава 5. Что нас беспокоит и почему.	138
Страхи и тревоги родителей	
А это нормально вообще? Тревога, вина, гнев и контроль	140
Круговорот тревоги. Помогать подростку или нет?	149

Не задолбался – не родитель?	156
Способы снизить тревожность прямо сейчас	159
Чего на самом деле мы хотим? Изнанка страхов и тревог	162
На что на самом деле мы влияем	165
Практика «Я все делаю для него!»	169
Мантра для родителей «У меня есть своя жизнь»	171
Часть III. Как их таких не прибить	175
Глава 6. Практика «Как их таких не прибить?»	177
Вы все и так знаете	177
Актуализация	184
Практика, помогающая «поймать» во внимание момент возрастающего напряжения	185
Что еще вам важно и интересно в жизни, кроме вашего подростка?	197
Стрессоустойчивость	198
Конец ознакомительного фрагмента.	199

Никита Карпов
Чертово взросление!
Практическое руководство
для родителей
подростков: выживание,
отношения, школа

© Никита Карпов, текст, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

Чертовы подростки!

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, крайне желательно, не всаждать все семейные сбережения на новопасит и винишко.

Меня зовут Никита Карпов. Уже 19 лет я работаю с под-

ростками. 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

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

дети. И что им может помочь.

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 нагрубить, 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

Глава 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.

Развитие органов, частей тела и психики – аналогично неравномерное. Получаются ребята с головой взрослого и саморегуляцией восьмилетнего мальчика. Они выросли под метр восемьдесят, но не задумываются о смысле жизни.

Как вы поняли, у подростков и без внешних жизненных задач очень много всего происходит. Эмоциональная лабильность – скачки настроения – это тоже следствие возраста.

Если следовать периодизации, предложенной в учебниках, то с 10–12 лет все и стартует. Примерно тогда к нам, психологам, родители приходят с выпученными глазами и говорят: «Ой, все, началось», – и непонятно, как это остановить. Официальная наука делит пубертат на:

– **младший подростковый период** – 11–13 лет. Здесь основная мотивация – общение со сверстниками. А вот мотивация ко всему остальному падает, в связи с чем, например, наблюдаем полный провал в учебе. Сейчас для подростка важно получить опыт взаимодействия, признание, сформировать самооценку через окружающих;

– **старший подростковый период** – 14–17 лет. Задача этого возраста – самоопределение, понимание: «Кто я? Что я? Зачем я?» Многие подростки ведут дневники, увлекаются чем-то творческим. Происходит взросление, появляется много возможностей, но при этом сохраняется полное отсутствие знаний о своих ресурсах.

Дети помладше тоже могут давать жару, и родители жалуются, что в 8–9 лет чада уже в полный рост хамят, спорят, забивают на учебу.

Но хамство – не основной и не единственный критерий начала пубертата.

Давайте копнем поглубже.

Пубертат запускается половыми гормонами. В среднем это возраст 11–13 лет. У девочек – чуть пораньше. И начинается катавасия с эмоциональной нестабильностью, психофизическими изменениями, неадекватным поведением и своеобразными решениями.

Психофизические изменения происходят под влиянием ускоряющихся темпов роста: меняются общие пропорции тела, подростки вытягиваются, прибавляется вес. Конечно, от таких изменений по всем фронтам вчерашние малыши пребывают в недоумении. Буквально с нуля учатся управлять своим новым телом.

Потом накрывают гормоны и полностью руководят телом и сознанием, вызывая повышенное беспокойство и чрезмерную активность. Заметная неловкость в движениях вызывает смущение, может провоцировать появление комплексов. Подростки теперь уязвимы и крайне остро реагируют на комментарии относительно внешности.

Так вот одним из этапов развития в этот момент станет принятие себя как взрослого представителя своего пола. Происходит первый опыт романтического общения, появля-

ется близкий друг для доверительного, исповедального разговора. Вот почему подростку так важны друзья.

И биология человека не изменилась от наличия интернета и смартфонов. А вот социальная жизнь и всяческие психологические феномены вполне себе стали жертвами прогресса. Общая культура, взаимодействие в социуме, подход к воспитанию, да и просто доступность информации – вот что изменилось сильно.

И то, что мы наблюдаем в детях, – не следствие изменений эволюционного процесса. Это адаптация к новым социальным, культурным и информационным условиям.

Вот смотрите. За последние 10–15 лет родительство и отношение к воспитанию детей развернулись в сторону детоцентричности, демократизации, большего внимания к происходящему с детьми, большей информированности о развитии ребенка.

А это значит, что дети получили простор для собственного мнения, чаще могут выстроить границы, сформировать самооценку и достаточный уровень уверенности, высказываться, наконец. В результате мы получаем «борзое» поколение. А ведь они «борзеют» потому, что набирают сил и им становится важно отстоять свою взрослость. Нынешним детям не надо даже дополнительно копить силы и смелеть, у них сразу есть простор для высказывания и отстаивания своей позиции.

Идем дальше. Хвала интернету, теперь у каждого лет с 6–

8 есть доступ к миллионам гигабайт информации. А что это значит? **Родители потеряли прерогативу главного источника знаний о мире.**

Если раньше родительское мнение не ставилось под сомнение (не было других), то теперь дети могут поспорить, и часто даже аргументированно. Или просто посмотреть «видос» с альтернативным представлением о реальности. Они начинают думать сами. Вот уже на уровне мышления и оценки действительности подростки раньше становятся самостоятельными. Да, не всегда адекватными. Но самостоятельными.

Глобальные изменения в мире не оставляют нам шанса на послушных детей, которые заглядывают нам в рот. Не надо бежать к психологам со словами: «Мой ребенок живет не по «Домострою»!» Учимся существовать в реальности с еще не взрослыми, но уже очень самостоятельными малышами. Помогаем лечить синяки от собственных граблей – помешать станцевать на них мы все равно не можем.

Что хорошего в этом? Вы уже от своего восьмилетнего ребенка получаете тест-драйв подросткового возраста и имеете возможность заранее подготовиться и научиться взаимодействовать. Выстроить недирективные отношения на доверии. И сгладить то, что по-настоящему придет, когда заработают половые гормоны.

Быть «борзыми» – это еще не подростковый период, а скорее следствие демократизации воспитания,

повышенного психологизма.

А вот если говорить уже относительно настоящих подростков, то лет с тринадцати интересные изменения происходят не только с ними самими, но и с реальностью вокруг. Как думаете, что радикально меняется по отношению к нему во внешнем мире и создает огромное напряжение?

Требования и ожидания. Все вокруг вызывают к ответственности, просят вести себя по-взрослому. В какой-то момент родители вдруг решают: ребенок вырос, теперь с него можно спрашивать как со взрослого дяди (подробнее об этом мы поговорим в главе «Реалистичные и нереалистичные требования родителей подростка»).

Подросток внезапно оказывается в среде с другим уровнем ожидания к нему. А его психика в этот момент решает внутренние задачи: что-то попробовать, что-то видоизменить, чтобы перейти на следующий этап развития.

Вспомните кризис трех лет, когда ребенок – это неуправляемый неприятный тип, который не слушается. Он решает задачу и хочет разобраться: а что в этом мире зависит от меня, на что влияю я? Где заканчиваюсь я и начинается мир? За что я получу по голове? Вот почему он все время куда-то лезет и ломится и, конечно, сталкивается с требованиями, ограничением дозволенного. Если малыша жестко строили и не давали определить границы, то в дальнейшем у него будут проблемы с самовыражением.

Некоторые психологи вообще считают, что подростковый

период – это реинкарнация кризиса трех лет. А похоже, правда? Все время повторяет «Я сам!», не слушается, лезет, куда нельзя, с разбегу бьется о выставленную границу – и только тогда ее понимает.

Вот так можно понять, что уже «совсем началось»:

Авторитет родителей падает на дно. Теперь на первом плане – сверстники. Это они самые умные и самые важные.

Борьба на всех фронтах. С родителями, требованиями социума. Борьба за место в группе, за свое будущее. И самое главное – с самим собой. Со всем, что рвануло внутри и пытаются раздергать подростка на части.

Для взрослеющего ребенка **конфликт со всем миром – норма**, а типичный взгляд на жизнь – «Все козлы, а я – д'Артаньян».

А что еще невооруженным взглядом видно родителям и какие первые советы можно дать в этом случае?

С чем вам приходится иметь дело

Вы оказались на одной территории с непредсказуемым, агрессивным, эмоционально нестабильным, неконструктивным существом с нездоровой тягой к гаджетам и полным пренебрежением к нормам, учебным задачам и вашему авторитету. «Буду ложиться спать когда захочу (утром), убираться когда захочу (никогда), ходить в школу, если вообще

захочу (ха!). И чтобы были карманные деньги!»

И нет, это не сюжет нового сериала от «Нетфликса», а типичная ситуация для каждого родителя подростка. У некоторых из вас есть еще отягощение в виде младших детей, домашних животных, близости ЕГЭ, проблем на работе и т. д.

Фигово, что уж там. Но давайте организуем свой «союз спасения остатков нервных клеток родителей подростков». Проведем рекогносцировку местности, то есть получше изучим пространство и ситуацию, в которой мы оказались.

Знаете, есть такой факт, что для родителей один из самых неприятных запахов – запах его ребенка в подростковом возрасте. То есть уже биология подает нам сигнал: «Выселить его за дверь!» Но современные реалии, изменившийся мир и цивилизованное сознание, конечно, успешно затыкают рот этому голосу.

Да и со свободой, которой жаждут дети, есть один интересный парадокс: она всегда включает в себя как самостоятельность, так и ответственность. Родители любят вторую часть, но не очень рады первой, а подростки – наоборот, мечтают стать самостоятельными, но не желают нести ответственность. Из-за этого парадокса и происходят всякие перекосы. Если мы держим ребенка в ежовых рукавицах лет до 18, а потом резко отпускаем на волю, то что он там делает? Еще и, не дай бог, обратно вернется, да? Опыт управляться с самим собой и жизнью надо получать до совершеннолетия!

Вы не поверите, но растущие дети – засранцы не сами по

себе. Так проходит этап развития, на котором психика подростка решает следующие задачи (на каждой из них мы подробнее остановимся в Главе 3):

1. **Психологическое отделение** от родителей: вы ничего не знаете, ничего не значите, все, что вы делаете, – это придираетесь и нападаете. Он просто защищается.

2. **Общение, признание, отношения со сверстниками** – если там вдруг что не так, то энергия уходит со страшной скоростью и все остальные сферы летят мимо. Одновременно важно выделиться – и отличаться от всех, «быть белой вороной, которую все любят». Найти свою группу, обрести принятие, социализироваться.

3. **Самопознание в широком смысле** – гонять в голове всякое про этот мир, себя и других людей. Обрывочная философия и нестабильная рефлексия, охота за новым опытом. Нестабильную самооценку подростков штормит: то они короли, то ничтожества.

4. **Справиться со своей физиологией** и сексуальностью (вообще это две задачи, но тут не принципиально). Предстоит разобраться, чем телесное отличается от романтического и как они стыкуются / не стыкуются.

Есть тут что-то про учебу? Вот-вот. А вы все об уроках. Вот что подростков беспокоит на самом деле:

- как бы сделать так, чтобы родители отвалили;
- чтоб его признали сверстники;
- много общения;

- не прилагать усилий, не думать, не переживать;
- гаджет/игры/интернет.

Вот какие бури у них внутри. И с этими бурями они живут ежесекундно, стараясь удержаться на плаву. И ровно в тот же момент от нас в их сторону летит внешнее – упреки и распоряжения, команды.

Но что делать родителям, которые уже и сами на пределе, доведены и сейчас взорвутся? Как жить нам самим, что у себя в голове перестроить и что предпринять, чтобы все было более-менее гладко? **Как не прибить подростка?**

Киньте в меня камень те, кто ни разу не задавал себе такой вопрос. А статистика говорит, что подростков, **на самом деле** прибитых родителями, крайне мало. Значит, большинство так или иначе справляются, но в основном ценой стертых в крошки зубов, седых волос, разгроханной посуды, испорченных отношений и утраченного здоровья.

Вы только не подумайте, я не сторонник того, чтобы «гори оно все огнем, на тебе леща». Даже наоборот. Я истово верю в ценность отношений и в то, что именно отношения являются единственным конструктивным инструментом влияния.

Однако стоит признать, выстраивать отношения с тем, кто тебя невыразимо бесит, – сложно. В основном потому, что, когда наши глаза застыт эмоции, мы абсолютно не способны на конструктивные действия. А значит, шанс на выживание и вообще позитивные движения дает только наша способность

к саморегуляции. То есть родителю нужно понять, что с ним сейчас происходит, и найти способ справиться с ситуацией без вреда для себя и окружающих.

Родители пишут

Очень часто вспоминаю ваши слова о том, что «подросток так устроен, чтобы нас бесить, для того чтобы мы его вовремя выкинули из гнезда»! Реально помогает правильно воспринимать даже, казалось бы, самое неадекватное поведение! Благодарю за все, что вы делаете! Это действительно ценно! Возникает образ из Сэлинджера, будто ловите детей над пропастью во ржи.

Мы все – не плохие родители, даже временами хорошие. А некоторые – так просто отличные. Очень за детей переживаем, читаем книги и блоги, стараемся, чтобы все по науке и от любви. А они все равно агрессивны, не ценят, обижаются и ведут себя как голодные хорьки. Это правда задевает. Иногда добивает не сама агрессия, а вот эти наши чувства после: беспомощность, тревога, разочарование.

Нам, родителям, хорошо бы понимать причину таких подростковых реакций. И вот это наше ожидание отдачи ежедневно добавляет немного обиды к тому, что происходит между нами и ребенком. А если сжиться с мыслью, что щенок грызет ботинки не потому, что вас ненавидит, а потому, что ему надо зубы точить, – обиды будет меньше. И жить

станет легче.

Надеюсь, книга поможет вам в этом.

«А может, пронесет?» Все дети разные. ВСЕ ДЕТИ РАЗНЫЕ

Все, что происходит с подростком, – гормоны, стрессы внешнего мира, изменившееся тело, – напрямую влияет на его поведение, на принятие решений.

Пубертат происходит у всех: у кого-то более гладко, а у кого-то – совсем не так. Причем, как показывает практика, проблемы в подростковом возрасте – это нормально, все с ними сталкиваются.

А вот если проблем совсем нет и ребенок послушный – с высокой долей вероятности что-то неладно!

Важно отдавать себе отчет в наших целях. Если мы говорим про младший подростковый возраст, то тут задача ребенка – набрать максимальное количество разнообразного опыта, попробовать больше вариантов деятельности, чтобы потом было легче самоопределяться, выбирать, что нравится, что нет. Научить доводить до конца – это вообще другая история. Оптимальный выбор для родителя – даже не направлять, а аккуратно поддерживать все пробы и начинания, не настаивая на завершении или определенности, пока что не время.

Знаю, есть взрослые, которым важно, чтобы их ребенок

стал крутым в какой-то определенной области. И абзац, написанный выше, им «мимо кассы», они все равно будут давать в одну точку. Это лотерея: если с выбором угадали, то все круто, если нет, то вся работа и прессура – в никуда, плюс психологическая травма и сильно напряженные отношения между родителем и ребенком.

Важно учитывать и личные особенности подростка. Кому-то будут просто и легко даваться бесконечные пробы вариантов, а кому-то, может, год-полтора надо позаниматься чем-то одним. Универсального решения нет. Вспомните, как ваше взрослеющее дите попробовало танцы, а потом схватилось за рисование, театральный кружок, бокс, футбол. Только и успеваете оплачивать смену мольбертов на спортивную экипировку! И ведь все бросает, абсолютно все! Сил нет от этого непостоянства.

Любого родителя в этот момент донимает пугающая мысль: «Он же никогда не научится ответственности! Так и будет перекаати-поле – то одно, то другое». Предлагаю вам другую точку зрения: ваш подросток имеет возможность безопасно попробовать очень многое, посмотреть на себя в разных сценариях и ситуациях.

А может быть, самоустраниться и пусть делает все что хочет?

Другая крайность – отсутствие внимания – вообще вызовет у подростка желание демонстративно все внимание к себе привлечь! То есть дети равнодушных родителей могут как

раз по этой причине совершать неконструктивные выходы.

Родители пишут

Когда начался переходный период, было очень тяжело и ей, и мне. Скандалы, провокации, непонимание... В 12 лет пришла ко мне и говорит: «Мам, теперь я – сатанистка!» Я говорю: «Как не повезло сатане!» На ее лице отразилось полнейшее недоумение. Больше провокаций не было. Сейчас ей 15, живем душа в душу.

Вот протестное поведение, например: он делает все наперекор, ждет, что на него обратят внимание. Вариантом могут быть повышенная скандальность, агрессивность или разрушительная активность: ломает, портит, начинает хуже учиться, прогуливает. Может произойти падение в детскую позицию: жалобы, слезы. Другим вариантом станет селфхарм или демонстративные рассуждения о суициде.

Бывают и условно позитивные промежуточные варианты: начинает хорошо учиться, ходит и показывает родителям все свои дипломы, награды: «Вот, смотрите!» – если родители не реагируют, то наступают печаль, напряжение, раздражение и в конце концов все равно все скатывается к деструктиву.

Как вы понимаете, первая и основная ошибка родителей во взаимоотношениях с подростками – негибкость. То, что мы не перестраиваем свое поведение, а дети-то наши уже из-

менились.

Вторая ошибка – непоследовательность. Дети видят это – и сами не выполняют свои обязательства и обещания.

Конечно, мы все – живые люди, можем что-то ляпнуть, но желательно потом признать, что вот тут мы действительно промахнулись. Другое дело, если это происходит систематически: тогда для подростков очевидно снижается значимость наших высказываний. Если мы хотим, чтобы наши слова были вескими, то нам надо говорить их редко. Конечно, до идиотизма не доходим, всякую хрень не говорим. Помним о саморегуляции.

Сказанное надо приводить в исполнение, дети смотрят на нас, перенимая ролевую модель «сказать и не сделать». Плюс подростки вообще склонны забывать, о чем их попросили, поскольку для них это не является важным. Если мы говорим и не делаем, то и от подростка не можем требовать чего-то.

Бывает и такой сценарий: подросток не протестует, свое мнение никак не отстаивает. Фактически пубертат проходит «незаметно».

Стоит отметить, что это нечастая история. Психологи в таких случаях обращают внимание на личностные особенности ребенка, на то, что происходит в семье. Потребность в психологической сепарации в той или иной степени есть у всех, но если это не вылезает наружу, то, возможно, подростку страшно это показать. Страшно или из-за своей тревож-

ности, или из-за слишком жесткой структуры воспитания.

К примеру, в семье очень жесткий папа: шаг вправо / шаг влево – расстрел. Тогда ребенок не будет выступать в оппозиции к взрослому, пока не наберет достаточно сил, чтобы ответить тем же или свалить из дома. Если очень много правил и жесткое соблюдение их обязательно, то все будет тихо – но до тех пор, пока у подростка не рванет.

Но снова подчеркиваю, что идеальной модели прохождения этого возраста нет.

Родителям кажется, что взросление – это линейный процесс. С каждым прожитым днем ребенок становится чуть взрослее, чуть осознаннее, чуть спокойнее и мудрее. Ни фига подобного! Это если коротко. Взросление (да и вообще развитие) идет скачкообразно.

Л. С. Выготский различал два типа возрастных периодов, сменяющих друг друга: стабильные и критические. В стабильных возрастах развитие совершается медленно, эволюционно, а в критических – бурно, стремительно. Кульминацией становится резкое обострение кризиса в середине. Это **апогей**, по которому удобно датировать кризис.

Основа кризиса – отказ от старой социальной ситуации развития и образование новой, то есть налицо и разрушительное, и созидательное начало. Кризис приходит не для того, чтобы все стереть в пыль и ничего не дать взамен!

Пубертат – это только один из пяти, о которых пишет Выготский. От рождения и до взросления мы все состоим из

кризисов, посмотрите сами:

- кризис новорожденности;
- младенчество (2 месяца – 1 год) + кризис одного года;
- раннее детство (1–3 года) + кризис трех лет;
- дошкольный возраст (3–7 лет) + кризис семи лет;
- школьный возраст (8–12 лет) + кризис 13 лет;
- пубертатный возраст (14–17 лет, Выготский не берет более ранние сроки) + кризис 17 лет.

Чтобы понять, что кризис неизбежен и даже нормален, посмотрите, из каких этапов он состоит.

– **Сензитивный период**². Этап, когда человек становится очень чувствителен к определенному рода сигналам, важным для развития определенных функций. За этот период человек набирается опыта и шишек, необходимых для следующего шага в развитии.

– **Бахает кризис**. Тьма, мрак, кровь, слезы, сопли. Буйство красок, переломный момент. Если кризис прошел успешно, то...

– **Переход** на следующий этап развития. И дальше по ной пошло накопление надежд и опыта.

Кризис в таком понимании может быть и не очень ярким,

² По классификации Л. С. Выготского, всемирно известного советского психолога и педагога, среди работ которого – фундаментальные исследования психологии и когнитивного развития ребенка.

но при этом он все равно происходит. Имеется в виду, что отмирают старые модели и замещаются новыми. Это может проходить достаточно спокойно.

Если поставить задачу визуализировать развитие, то путь будет не линией, а скорее зигзагом. Здесь важно, чтобы накопилась энергия, необходимая для перехода. Как только она соберется, организм перейдет в режим ожидания События. То есть ожидания чего-то, что произойдет и окажется последней каплей. Когда Событие позади, мы осознаем, что выросли, повзрослели. Или окружающие видят: какой-то этап развития завершился.

Это все равно будет. Но никто не даст вам точной даты, когда именно все произойдет, так стоит ли накручивать себя заранее, пытаясь угадать: а мой спокойный будет? А моя добавит нам седых волос?

В младшем подростковом возрасте дети уже могут порой вести себя как взрослые, могут иногда мыслить как взрослые. Но эта «взрослость» включается периодически, хаотично: как стробоскоп на дискотеке. Сами они этим не очень управляют.

Понимаете, о чем я говорю? То есть ваш ребенок может до упора вести себя как малолетний, а потом, как по щелчку пальцев, стать взрослым. Но, что важно, не таким взрослым, каким бы *вы* хотели его видеть.

Этим я подчеркиваю и последовательно отстаиваю идею бессмысленности родительских ожиданий.

Пубертат вы все равно не спутаете ни с чем другим.

Глава 2. Немного о физиологии

Действительно немного, потому что, во-первых, книга не об этом, во-вторых, информация есть в любой медицинской энциклопедии и в интернете, конечно же (хотя там не все-му можно верить). Упомянуть о важности физиологических процессов я обязан, но заикливаться на них мы не будем, хорошо? Просто предупрежден – вооружен.

Давайте поприветствуем на страницах моей книги замечательного педагога-психолога, специалиста по половому воспитанию **Ирину Селиванову**. Подробное и достойное изложение непростого предмета этого раздела – полностью ее заслуга. Хотите знать больше – приходите к ней на страницу: там познавательно и нескучно.

У взросления мальчиков и девочек есть общие и индивидуальные приметы. Когда ребенку исполняется 12–14 лет, сложно не заметить, что он начинает активно расти. Так, некоторые дети вырастают за год на 7–20 сантиметров, что является достаточно сложным испытанием для всего организма.

Активнее всего растут трубчатые кости, формируются грудная клетка, руки и ноги, подросток становится непропорциональным, может быть нарушена координация движения. Помимо скелета, перестраивают свою работу и внутренние органы:

изменяется деятельность гипофиза, увеличивается темп роста мышечной системы, ускоряется обмен веществ. Также более активно начинают работать половые и щитовидная железы, растет сердце, увеличивается объем легких.

Подростки реально становятся совами, позже засыпают и трудно встают – не из-за телефонов, а из-за биологии. Фигово спит – точно начался подростковый возраст. Проводилось нейрофизиологическое исследование детей в возрасте 10–11 лет³.

И, конечно, максимально активны половые гормоны, благодаря чему у подростков появляются вторичные половые признаки.

Мальчики

Что происходит в организме мальчиков в период полового созревания?

Считается, что пубертатный период у мальчиков начинается примерно с 10–12 лет и заканчивается к 17–18 годам. Под воздействием гормонов подростки превращаются в мужчин.

Одним из первых признаков начала полового созревания

³ Poor Sleep Quality Predicts Deficient Emotion Information Processing over Time in Early Adolescence Nirit Soffer-Dudek, PhD, Avi Sadeh, DSc, Ronald E. Dahl, MD, Shiran Rosenblat-Stein, MASleep, Volume 34, Issue 11, 1 November 2011, Pages 1499–1508.

является рост яичек и пениса. Активный рост половых органов наблюдается у мальчиков с 11 лет при увеличении концентрации в крови андрогенов. Внешний вид мошонки изменяется: теряется гладкость кожи, появляются пигментация и грубые волоски. Увеличение пениса следует за увеличением яичек. Появление волос у основания пениса с последующим распространением на лобок обусловлено ростом андрогенов.

Первые волосы на лице мальчика заметны в 14–15 лет. Пушок располагается над верхней губой, около ушей. Далее волосы появляются на внутренней поверхности бедер, груди. Под конец полового созревания на лице появляются усы, вслед за ними – плотные волосы на щеках.

Первое ускорение роста наблюдается в самом начале созревания, в 11–12 лет. Под влиянием андрогенов и соматотропина (гормона роста) мальчик вырастает на 10–15 сантиметров. После скачка роста наблюдается его замедление. Затем ребенок прибавляет 7–8 сантиметров в активной фазе созревания и еще 4–5 сантиметров к ее окончанию.

В возрасте 18–22 лет повышенное содержание эстрогенов в крови вызывает окостенение зон роста длинных костей – и рост прекращается.

Причиной разрастания плечевого пояса и вытягивания тазовых костей является повышенная концентрация тестостерона. Наблюдается непропорциональное увеличение конечностей: сначала увеличиваются кисти рук и стопы, после на-

чинается рост в высоту. По этой причине мальчик может испытывать психологический дискомфорт, но тело быстро становится пропорциональным. В активной фазе полового развития мальчики худощавы. Мышечная масса набирается ближе к 17–19 годам, когда проходит гормональная буря.

В возрасте 14–15 лет начинают продуцироваться мужские половые клетки – сперматозоиды, созревание которых происходит непрерывно в отличие от созревания яйцеклеток. Как раз в это время у мальчиков появляются поллюции – самопроизвольные семяизвержения. Это может произойти и на 1–2 года раньше. Это нормальное физиологическое явление.

Увеличение гортани за счет разрастания щитовидного хряща происходит также по причине гормонального всплеска. Растянутые голосовые связки дают звуки разной тональности, что в народе называется мутацией голоса. К 17 годам щитовидный хрящ максимально увеличивается, формируя «адамово яблоко», а окрепшие связки издадут устойчивые звуки – мужской тембр.

Гормональные всплески в организме мальчика становятся причиной увеличения интенсивности потоотделения – пот приобретает характерный запах. Также повышается активность сальных желез кожи, из-за этого в 14–15 лет появляются прыщи и угри. Помочь понять нормальность происходящего – задача родителей. Папа и мама должны объяснить сыну, что с ним будет происходить, что это нормально и, ес-

ли возникнут вопросы или его что-то беспокоит, — он всегда может прийти, поговорить и найти с родителями совместное решение.

Девочки

«Мама, что это?» — обычно такой вопрос звучит от девочки, которая не понимает, что с ней происходит.

Самые резкие изменения происходят еще до начала первых месячных, в этот период отмечается значительное ускорение роста (помните уроки физкультуры, когда все девочки стоят в начале шеренги до старшей школы?). Очень часто девочки не нравятся себе в этот период, так как мышечная масса не успевает за ростом костей и тело выглядит угловатым. Также за ростом мышц не успевают нервные окончания, поэтому девочки-подростки часто бывают неловкими.

Постепенно бедра расширяются за счет роста костей таза в ширину и накопления жировых отложений. Также жировые отложения формируются на груди, лобке. Именно в этот период фигура девочки приобретает характерные женственные очертания.

Важно обратить внимание на то, что жировые отложения в организме девочки необходимы (!) для нормального менструального цикла и подготовки к рождению детей, поэтому не стоит гнаться за модельной худобой.

Кожа девочки-подростка может также не успевать за ро-

стом костей, это иногда вызывает появление трещин, стрий на коже (растяжек). Начинают активнее работать сальные железы (кожа становится жирной, волосы тоже, могут появиться угри).

Начинается рост молочных желез, грудь растет на протяжении длительного периода – до 16 лет в среднем. Размер и форма молочных желез уникальны у каждой женщины. После начала роста груди начинается рост волос на лобке. Сначала волоски появляются в области половых губ, потом разрастаются на весь лобковый треугольник. Затем волосы начинают расти в области подмышек, на ногах, руках и так далее.

Появляются выделения из влагалища, которые являются предвестниками наступления менархе. Первые месячные наступают примерно в возрасте 11–15 лет. Сначала цикл чаще всего нерегулярный, поэтому девочке важно всегда иметь с собой про запас средства женской гигиены. Цикл устанавливается в течение года.

После наступления менструации начинается более активное развитие половых органов. Половое созревание девочки завершается обычно к 18 годам.

С вами мама или папа говорили о предстоящих изменениях в теле? Вы поговорили с дочерью или сыном? Планируете это сделать?

Гормоны провоцируют первые сексуальные желания – абсолютно новые ощущения для подростка. Вместе с

тем подросток испытывает трудности с самоконтролем и адекватностью восприятия своих действий.

Важно понимать, что вся информация, полученная подростком **до начала** полового созревания, воспринимается им как удовлетворяющая его интерес к определенным темам. А вот когда гормон начал активничать, тут уже гораздо сложнее вложить в голову нужное и важное, поскольку подростку труднее становится воспринимать все в силу физиологических и психологических изменений.

Так что помните: лучший возраст для полового воспитания – с 8 до 12 лет. За год до полового созревания ребенку будет комфортнее всего все узнать.
Ирина Селиванова, t.me/naukapopolat, naukapopolat.ru

Глава 3. Что они чувствуют. Какие задачи они решают

Моя любимая метафора для описания внутреннего состояния подростка: представьте конюшню, в которой много лошадей. И вот начался пожар. Кругом все в дыму, кони мечутся как безумные, сшибают перегородки и пытаются вырваться наружу. Но ворота конюшни заперты. Родитель здесь – это сторож, который сидит спиной к воротам, бьющим его в спину. И вот если он их откроет, то улетит на фиг – лошади его снесут. А если не откроет, то к чертовой матери сгорит вместе с конюшней.

Подростки сами не могут осознавать, где они находятся, куда направляются и где хотят оказаться. Между точкой «сейчас» и финальным пунктом у них в понимании – туман. Нет представления, как через него идти. С этим связано много страхов: «Я не понимаю, реально ли то, что я хочу, а такой ли я, чтобы там быть?» И вот с этой тревогой и страхом они существуют. Думаю, теперь понятно, что эти переживания мало вяжутся с идеей «сядь, сделай уроки, получи пятерку по математике». Мы видим поведение подростков, знаем, что происходит с нами, но не понимаем, что происходит с ними. А на вопрос: «Что с тобой происходит?» – подросток отвечает: «Выйди из комнаты!»

Почему подростки не говорят с родителями?

А о чем с нами говорить? Об уроках, немытой посуде, чистке зубов, кем станешь в будущем, ты охренел совсем, что ты там сидишь в своем «Ютубе», «Тик-Токе» (дурь какая!), давай собирайся, репетитор через час, ты как с отцом разговариваешь? Очень увлекательно. И почему они не стремятся к таким душевным беседам?

Даже за вычетом всех подростковых особенностей мы с вами можем сделать очень многое для того, чтобы контакт стал проще, а отношения – крепче. Причем большую часть действий надо не начать, а прекратить.

Прекратить наезжать, критиковать, обесценивать, уни-

жать, игнорировать, решать за них, давить. Кто не замечал этого за собой? И мы же не злодеи, правда? Большая часть из таких штук маскируется за пользой для ребенка или усталостью от жизни, а в основе – наши собственные страхи и тревоги, а еще общее наблюдение, что подростки решают прежние задачи, но в других условиях.

Огромная часть коммуникаций у подростков теперь в мессенджерах, соцсетях. В наше время такого не было. Плюс еще одна принципиальная история – возможность контроля со стороны родителей. Раньше предки целый день не знали, где мы там шарахаемся с ключом на шее. А сейчас лет до 17 могут с геолокацией следить, где ребенок, и в любой момент позвонить, а потом истерить, если не дозвонились в течение трех минут.

Наши дети решают те же проблемы, что и мы когда-то, но уже в другом мире и реальности. Что изменилось? Как минимум наличие интернета, повышенная тревожность и образованность родителей. Другой подход к школе и к образованию. Более открытый мир.

Основные причины волнений подростков – это отношения, самооценка, эмоциональное состояние, «меня не слышат», чего хотеть и кем быть. А на фоне всего этого возникает мы, родители, с очень принципиальным «вещи убери!».

Типичные фразы, которые я слышу от родителей: «У него плохое настроение, ничего не хочет, совсем перестал учиться. Еще что-то с самооценкой, да и не ладится общение, он

не может разобраться, кем быть».

Могу сказать, что со всеми подростками происходит примерно одно: они внезапно резко меняются и их мозг пытается к этому приспособиться. Подросток фактически находится в раздрае. Меняется и структура его самооценки. При этом четко прослеживается недостаток абстрактного мышления и временной перспективы, что мешает подростку оценить долгосрочные последствия любых действий. И, конечно, достаточно серьезная эмоциональная нестабильность.

А помимо всего этого – никуда не деваются родители, которых беспокоят его учеба и бардак в комнате. И внезапно:

1. Дети перестают реагировать на привычный формат коммуникации.

Когда мы растим малышей, то для них мы – весь мир. Именно мы, родители, определяем правила и говорим, что нужно делать. А подростки в определенный момент просто перестают слушать. Или еще начинают возражать, протестовать.

Но у родителей в этот момент не щелкает в голове: «О, да он вырос!» – а включается реакция: «Ого, как нахамил! Ну щас я ему!...» Родитель начинает давить еще сильнее, включать больше авторитарности. Конечно, теперь конфликт нарастает.

Родители пишут

Из фейлов в общении – услышать от знакомого подростка «Здрасьте – хренасьте» в ответ на безобидное «Привет!». И руки опускаются, не знаю, о чем тут дальше говорить.

2. В какой-то момент мы осознаем, что вообще-то мало знаем, что он там делает, сидя у себя в комнате.

Он ставит пароль на телефон, избегает долгих разговоров. Или же случается другая, абсолютно противоположная поведенческая реакция – ваш подросток начинает делиться своими, уже взрослыми, проблемами: влюбленность, дружба, мысли о будущем.

Ошибка родителей здесь заключается в том, что они используют такой момент как возможность напихать в чашу максимум мудрых советов, пользы, рассказать, как надо жить. А ведь это не тот случай. Здесь как раз нужно помолчать, послушать, поддержать, намотать себе на ус, что – да, дитя подросло, и теперь нужно с ним как-то по-другому.

А как? Есть предложение посмотреть на негативные поступки подростка иначе.

Не хотят делать – значит, нужен простор для формирования собственной мотивации. **Хамят, ругаются** – ищут возможности отделиться и стать самостоятельными. **Экспериментируют с ролями и образами** – ищут себя, расши-

ряют ролевой репертуар. **Взрываются от нарушения границ** – слава всевышнему, научатся их отстаивать.

И вот здесь кроется ответ на вопрос

***«Почему подростки к нам напряженно
относятся? Почему нам от
них прилетает и достается?»***

Во-первых, они стремятся к свободе и самостоятельности, это мощная потребность!

Во-вторых, подростки – не идиоты и осознают (чувствуют), что полноценные свободу и самостоятельность не вывезут. Это создает мощный диссонанс и напряжение у них внутри.

В-третьих, поскольку ведущая психологическая задача возраста – психологическое же отделение от родителей, то чаще всего она решается через попытку обрести формальную самостоятельность.

И, помня про «во-вторых», подростки ощущают тщетность своих попыток отделения. Они чувствуют свою зависимость от нас (стремясь стать независимыми) и, более того, свою выгоду зависеть (потому что для полной и абсолютной свободы у них ресурсов нет).

И ведь мы еще ничего не сделали, а вот у них уже в голове какой удивительный набор тревог и напряжений.

Подростки ощущают себя заложниками. Причем такими,

которые тоскуют по свободе, но одновременно имеют выгоду в своем положении. Как волк, который вырос в зоопарке. Клево, что регулярно кормят, но инстинкты говорят, что счастье где-то в лесу.

Вспомните ситуацию, когда вы от кого-то зависели, да еще и оставались в этой зависимости из чувства страха. Что вы испытывали к этому человеку? А к себе? Гнев, обида, унижение, тревога. А если этот человек еще и ткнул вас носом в нашу зависимость? Как он мог, вот же дрянь!

Так вот, какими бы хорошими родителями мы ни были, сочетание психологических задач возраста и социокультурных традиций (детей уже не выпинывают из дома в 14 лет) создает в психике подростка ситуацию, где **мы злодеи, а они – жертвы**. И это не лечится вообще ничем, кроме времени и личностного роста каждого из участников.

«Циничные, эгоистичные мерзавцы! Вообще не способны ценить то, что получают от нас. Ни мудрости, ни опыта, ни заботы. Ничего. Им надо только денег и чтобы мы отстали. Как мы вообще таких вырастили!» Бывали такие мысли? Еще бы. Типичный подросток не воспринимает наши благие намерения. И ладно бы просто не хотел, чтобы мы вокруг него прыгали и переживали. Так он же еще и обесценивает по полной программе: «Чему вы меня можете научить?», «Да вы динозавры, как еще не вымерли все», «Ты ничего не понимаешь».

А мы и правда иногда (почти всегда) не понимаем. Не по-

нимаем, как можно просирать жизнь и шансы за гаджетом, гробить здоровье на ровном месте или вестись на провокации друзей-кретинов. А больше всего мы не понимаем, как они могут не быть благодарными за то, что мы полжизни на них убили, отказывали себе во многом, ночами не спали, деньги и время в них вкладываем, стараемся верить, постоянно идем на уступки и миримся с этим.

Но подростки действительно почти биологически не способны ценить то, что получают от родителей. И к лучшему, поверьте. Вы просто представьте себе, что будет означать полноценное признание всего, что для ребенка делают родители. Это же какой невероятный груз.

Вы наверняка и сами пробовали представить, что перенесли ваши мама с папой. В какой-то момент фантазия останавливается. Душа не выдерживает.

Потому что полное осознание создает огромный долг. И не вернуть его нельзя, и вернуть невозможно. И в этом моменте закончится своя жизнь.

А у наших детей главная задача – стать взрослыми и жить эту самую свою жизнь. Такой путь не пройти, оставаясь в долгу. Поэтому они и смотрят на то, что мы бесконечно в них вкладываемся, как будто так и надо.

Не волнуйтесь, они потом отдадут этот долг. Своим детям. Вам – нет. Правда, это вовсе не исключает простых слов благодарности. Может, вы их даже слышите – примерно раз в год. Просто не нагружайте нестабильную хрупкую психику

еще и вот таким вселенским кредитом, хорошо?

Как-то я изучал методику исследования психологических проблем подростков. Следующая цитата выдернута из методички, из раздела определения понятий:

«Психологическая проблема – противоречие между сформированным (актуальным) уровнем развития тех или иных психических функций, процессов, свойств и теми вызовами, которые делает жизнь, требуя появления новых психических качеств».

Получается, проблема – это когда реальность требует от нас больше, чем мы можем? К примеру, ребенку нормально учиться на тройки, ему это не мешает, а мешает только родителям, и вот он считает, что раз они капают ему на мозг из-за учебы, то они и создают проблему.

Дальше в методичке было много слов о путях разрешения этого противоречия. Вкратце – или развивайся, или тебе конец.

Но ни слова (!) о том, что можно поменять среду (класс/школу, выбрать онлайн-школу, если говорить об учебе, или отношения в семье между родителями или детьми) или снизить требования, чтобы они были по силам! А потом давай удивляться, откуда столько желающих помереть от достижения на фоне миллионов тех, чья самооценка капитально пострадала.

Каждый день, каждую минуту подросток находится в состоянии войны со своей психикой, мышлением, эмоциями,

стремлениями. Это пожирает невероятное количество энергии. Как тот самый пожар в конюшне – только теперь вашему чаду надо этих обезумевших рысаков запрячь и красиво поехать в свое счастливое будущее.

Каждый день, каждую минуту – пожар. Даже если он просто лежит на диване и ничего не хочет, внутри него «горит конюшня».

Никогда, ни до, ни после этого возраста, внутри нас нет такой борьбы. Больше ни в одном жизненном периоде все части нашей психики не развиваются в таком быстром темпе. А главное здесь – отсутствие порядка и синхронности.

Теперь, когда будете смотреть на своего подростка, представляйте внутри него пожар и коней. И он мечется, чтобы стать взрослым – хотя бы таким, как хотите вы. А если повезет, то в процессе узнать, каким взрослым он хочет стать сам.

Все психологические задачи пубертата, которые были перечислены в разделе «С чем вам приходится иметь дело», существуют как раз для того, чтобы обозначить путь к взрослению, а не для того, чтобы довести вас до нервного срыва. Поймите и примите.

Поговорим о каждой из задач отдельно: что делает подросток и что можно / не стоит делать родителям.

Сепарация

В процессе взросления наиболее важен период сепарации.

Когда подростки максимально дистанцируются от родителей и ищут значимых людей на стороне, протестуют всегда, по всем поводам и без логики.

И здесь нужно сделать акцент на том, что родителям важно создать для подростка дома тихую гавань, чтобы он на стороне побесился, поскандалил, совершил ошибки и познал проблемы, но знал, что в семью всегда может вернуться и получить там утешение.

Как отпускать ребенка? И куда? И зачем?

Этот раздел включен в книгу по мотивам прямого эфира, в котором мы с психологом **А. Яковлевым** как раз задавали друг другу именно такие вопросы, искали адекватные определения и сравнивали свой опыт, жизненный и рабочий.

У нас тоже нет готовых решений, дорогие родители. И психологи – тоже мамы и папы. Так что давайте разбираться вместе.

«Отпустить» и «отстать»: это одно и то же или нет? Первое скорее идет от всего, к чему привязаны наши родительские страхи и тревоги. И «отстать» – значит перестать их навешивать на ребенка. А также «отстать» – это поменять формат взаимодействия. Когда ребенок еще маленький, все, от чего подросток резко отмахивается и называет «приставаниями», включает в себя необходимые вещи: мы показываем, как ходить, мыться, одеваться, есть, причесываться, учим

читать и прочее. Просто у родителей инерция больше, чем у детей: человек уже вырос, а мы продолжаем тащить душащую педагогику в отношения, когда уже нет необходимости.

Алексей когда-то рассказывал мне историю об интернате для слепоглухонемых детей. Когда их обучают простейшим (для нас, зрячих и слышащих) навыкам — например, есть, — то одно из самых важных действий для наставника это уметь почувствовать момент, когда ребенок хочет вести ложку самостоятельно. И **убрать свою руку** вовремя! Иначе есть риск, что ребенок второй раз уже не попытается и всю оставшуюся жизнь будет рассчитывать на помощь наставника.

Отличнейшая метафора как раз про перестройку родительского поведения и отношения. Мы пропускаем момент, когда ребенок что-то может сам, и продолжаем за него «водить рукой», контролировать. Часть детей с радостью нам эти бразды оставляют, до тех пор, пока совсем планка не упадет, а часть бьется за самостоятельность.

То, что ребенок начинает сражаться, — сигнал для родителя, чтобы пересматривать свой подход к воспитанию и количество приложенных усилий. А многие родители начинают воевать в ответ: «А ну, сядь, я сказал!» Отчасти это тоже идет из тревоги, но еще во многих случаях это просто заученный привычный паттерн.

И слово «отстать» я использую именно в ситуациях, когда

родители на самом деле уже не сильно влияют на происходящее, но все еще продолжают пытаться. В результате – только конфликт и напряжение.

А «отпустить» – понятие больше экзистенциальное. Ввернуть ребенка кому-то другому (на самом-то деле – ему же самому). У меня с религией сложные отношения, но назовите как хотите: можете верить Богу, судьбе – и принять, что все свои грабли подросток соберет без нашего участия, мы его не убереем от этого. Мы больше не отвечаем за то, что будет происходить дальше.

Конечно, мы тревожимся!

И ведь у нас нет понимания, когда именно это отпусkanie должно происходить. Ни определенного возраста, ни определенной даты. Тысячу лет назад существовал, скажем, обряд инициации: всех мальчиков племени вывозили в лес в 14 лет, и кто вернулся – тот взрослый. Удобно, понятно. Я, конечно, утрирую, но четкий момент времени присутствовал, да и родители «отпускали» в полный рост. Сейчас такого нет, все сложнее, неопределенность смешивается с тревогой и с тем, что «мы умнее, старше, мы знаем лучше». И мы продолжаем тащить детей на себе вплоть до университета, кто-то – и дальше.

В отпусkании лично для меня тоже сконцентрировано много экзистенциальных страхов. Совсем жесть – например, страх, что ребенок умрет. У кого-то (возможно, у Корчака) было даже прямо написано, что надо принять: ребенок мо-

жет не выжить без меня, но это – его путь.

Отпускание – процесс, который идет и внутри, и снаружи. Внутри он качественный: «перехожу и отпускаю», а внешне может быть очень плавным, постепенным.

Для примера: сплав по реке, в котором участвуют отцы с детьми, длится три дня. За ними очень интересно наблюдать. Тревожные отцы, которые в обычной жизни не проводят много времени с детьми, следят за каждым их шагом, буквально не отходят от ребенка – вначале. И видно, как день ото дня увеличивается расстояние, на которое ребенку разрешено удалиться. В итоге на последней стоянке ребята младше двенадцати лет собрались группой, ушли на гору метров за 200 от взрослых и отсутствовали часа три. Я с интересом смотрел, как отцы сидели, пили чай, периодически кто-то прислушивался – и все. Те же самые люди, которые с первого дня вытрясали из детей душу...

Мне самому отпускание дается волевым, сознательным усилием. Когда мой ребенок взбирался на горку, откуда можно серьезно звездануться, я прямо заставлял себя: жди, жди, жди, не лезь! На тех же сплавах сын вернулся с самостоятельной прогулки и рассказал, какой овраг и какое бревно они нашли с ребятами, но ползти туда не стали – я помертвел, вспомнив тот овраг, бревно и его высоту. Это был сильный опыт, показавший, что я на самом деле был не готов отпустить. Сознательно принял решение, что ребенок идет гулять – а внутри был не готов!

Я и лично, и со своим психологом прорабатываю это, потому что мне очень важен внутренний процесс. И наблюдение за антагонизмом внешнего и внутреннего. Так я лучше понимаю потом родителей, которые приходят ко мне.

Они же сейчас образованные, читают умные книжки, более-менее знают, что делать, психологов слушают. И вот внешне ребенка отпускают, дают больше свободы, а внутри – сжатая пружина, тревога никуда не делась и все равно прорывается. Дали самостоятельность – но задолбали по мелочи. Отпустили – а потом дали по башке за то, что он не так воспользовался этой свободой. И вот на сегодняшний день описанная мной ситуация более частая, чем вообще неосознанные родители, которые душат ребенка гиперконтролем.

Чем больше я думаю над этим, тем больше понимаю, что, прежде чем отпустить ребенка, нужно самому личностно развиваться и научиться доверять себе.

В обсуждении процесса «отпускания» у родителей иногда звучит вот такой мотив: «Ребенок для меня – дело, в которое я вкладывался много лет и продолжаю вкладываться, и я занят и переживаю за это. Если я ребенка отпущу, у меня не станет дела и большой кусок смысла моей жизни потеряется». Такой эгоистичный вариант, из страха почувствовать себя ненужным.

Иногда мы так сильно контролируем детей, потому что все ждем, что за нас тоже кто-то отвечает, что нас кто-то направит, о нас кто-то позаботится. И, казалось бы, логичный

вывод – займись собой, но другими-то заниматься проще.

Дети справятся! И все равно они из-под крыла вырвутся, и все равно будут жить уже свою жизнь и своим психологам деньги нести. Вопрос не про них, а про нас, чтобы мы этот процесс прошли с достоинством, с минимумом седых волос, с интересом и удовольствием наблюдая, как наши дети становятся взрослыми. По-моему, это суперкруто!

Пробуя взрослую жизнь...

Этот небольшой раздел – для родителей уже более взрослых детей, принявших решение пожить отдельно или уезжающих на учебу в другой город, например.

Отъезд из дома – финальная точка сепарации (на самом деле нет, но могла бы быть ею). Отъезд ребенка может стать именно тем этапом, которого вам не хватало или на который вы не могли решиться.

Но как пережить тоску от отъезда ребенка, как не потерять связь, как заполнить пустоту? Выпускать из гнезда – ответственное мероприятие. А еще – нервное и даже печальное. Наверное, есть родители, которые с восторгом выпинывают чадо во взрослую жизнь, но их немного. Каким образом упростить процесс отделения и отъезда ребенка во все родительские тревоги сразу?

1. Начните готовиться заранее. Ребенок (даже взрослый) занимает большую часть нашей жизни. И с отъездом

как минимум появятся свободное время и свободные мысли. Хорошо бы вы были к этому готовы. Поэтому:

а. составьте список того, чем вы хотели бы заниматься, но не хватало времени и сил;

б. уже сейчас, заранее, начните загружать свою жизнь приятными делами: походом к психологу, встречами с друзьями, поездками, тренировками. Круто, если у вас будет не хватать времени, тогда с отъездом ребенка вы испытаете еще и облегчение;

с. не накидывайтесь с утроенной силой на младших, они не виноваты, что старший вырос;

д. очень помогает начать учиться.

2. Пересмотрите жизненную концепцию и план вообще. Пока мы родители, голова редко думает дальше «вырастить ребенка». Все, вырастили. Зачем вы живете дальше? Чего хотите от жизни? Кем стать, как жить? Предупреждаю, это важные и сложные вопросы. Психолог может помочь.

3. Тревога. Ребенок уехал, а переживания остались. Вы же теперь еще и не видите его. И это совсем не значит, что сейчас с ним случатся все беды мира. Очень четко сформулируйте для себя, что вы хотите про него знать и в каком объеме. А главное – зачем? И вот это вот согласуйте с ребенком. Он уже, кстати, взрослый и может быть не согласен с вашими пожеланиями. Не потому, что не любит, а потому, что взрослые люди не отчитываются друг перед другом. На основе этого договоритесь о том, как вы будете общаться. Что-

бы не получалось ситуации, при которой вы весь день ждете звонка, измучились и, когда ребенок наконец позвонил – наехали на него, что он совсем забыл свою мать. Важно: договоренность должна быть комфортна обоим, а не только вам.

4. Боль и печаль. Устройте праздник. Вот настоящий. С блэкджеком и кафе-мороженым. Такого сильного изменения в жизни у вас не было с момента появления ребенка. А лучше даже два праздника. Первый – всем вместе отпраздновать переход во взрослую самостоятельную жизнь. А второй – уже без ребенка, чисто для себя. Отпраздновать начало новой жизни без старшего ребенка.

Итого: отъезд ребенка – повод для радости. Новая жизнь начинается и у вас, и у него. Испытать радость поможет подготовка к этому как к радости, загрузка своей жизни событиями и делами и формулирование новых жизненных приоритетов.

Бывают ситуации, когда взрослому ребенку нужно к нам вернуться. И здесь родители решают, принять ли его в свой дом. Но мы должны понимать, что в этот момент мы помогаем другому взрослому человеку, а не возвращаем чадо в семью.

Сверстники

Стадность, желание принадлежать к какому-то кругу, социальность, антисоциальность – какие еще жалобы вы слы-

шали?

«Нашел каких-то друзей. Имен не знаю, где живут – не знаю. Кто-то из ПТУ, кто-то школу бросил, а кому-то вообще уже 25 лет. Гопники какие-то. Курят, пьют, он говорит, что не пробует, а общается потому, что они интересные люди. А от него пахнет периодически. Где проводит время с ними – не знаю. Начинаю расспрашивать – замыкается или хамит. Учиться хуже стал, прогуливает».

Знакомо? А если еще у вас дочка – то тревога вдвойне. Вдруг чего натворят? Вдруг пойдет по кривой дорожке? Вдруг они ей навредят, она же такая наивная?

Если вы еще не столкнулись с этим в реальности, то наверняка переживали эту тревогу в голове. Нам никуда не деться от того, что важнее всего для подростков – общение со сверстниками. И, увы, авторитет сверстников выше, чем авторитет родителей. И это вообще не связано с объективными критериями оценки и социальными показателями.

Иногда компанию выбирают по общности интересов, иногда от отчаяния, иногда, чтобы просто быть в группе, иногда, чтобы казаться крутым, иногда потому, что заметили и позвали, иногда – потому что нельзя с ними и родителям точно не понравится.

Что же делать?

Опустим решение «Достичь дзена и принять, что подросток живет свою собственную жизнь». Хотя оно достаточно очевидное, но крайне непростое.

Внимание: все ваши действия в сторону друзей подростка, скорее всего, будут вызывать крайне негативную реакцию. Во-первых, потому, что негативная реакция на интервенцию в личное пространство – нормальна. Во-вторых, потому, что у подростков обострены реакции на родителей в целом. А уж если родители лезут в личное пространство – держите меня семеро.

Так что инструментарий у вас не очень велик. По сути, у вас три пути (ведь дзен мы откинули).

1. Отчаяться, забить и просто ночами плакать от тревоги. Но ничего и никак не говорить.

Этот путь быстро лишит вас сил, и вы все равно сорветесь на скандал. Но он имеет право на существование. Возможно, если вы переживете несколько месяцев или лет, окажется, что ничего страшного не случилось.

2. Радикально решить ситуацию. Что сложнее с появлением интернета, но все же возможно.

Если вы реально видите риски для жизни, то можете поставить на кон ваши отношения с подростком и избавить его от этой конкретной компании. Жестким запретом с санкциями, невероятным контролем, переездом в другой город, в конце концов. Важно понимать, что от компании вы, может, и избавитесь, а вот с потребностью вы ничего не сделаете. Ну и риск потерять отношения крайне велик. Чтобы получить нужный результат, нельзя действовать на полшишечки. Рубить – так с плеча.

Этот способ прекрасен в качестве интеллектуальной разминки. Обдумать, при каком стечении обстоятельств вы готовы на крайние меры. Такое обдумывание позволяет снизить тревогу и дерготню по поводу всех обстоятельств, которые вы сами не посчитали крайними.

3. Диалог. И нет, это не то, что делают 90 % родителей.

Когда я пишу «диалог», я имею в виду, что вы за собой оставляете право транслировать и аргументировать свою позицию, но не предпринимаете действий по контролю и ограничению общения. Позицию свою озвучивать тоже желательно по запросу, а не при каждом удобном случае. Иначе вы быстро превратитесь в белый шум по этой теме. Основная ваша цель в рамках этого способа – поддержание и развитие отношений между вами с подростком. И только вторая цель – донести свои тревоги и попытаться уберечь от глупостей. Важно осознавать, что этот метод вам ничего не гарантирует. Скорее всего, ребенок продолжит общаться с теми, с кем хочет. Но вы получаете серьезный шанс на то, что если ваш подросток действительно влипнет, то он обратится за помощью к вам. А вы поможете.

Этот способ прекрасно сочетается с правилами. Особенно если их немного, они не меняются и не корректируются в зависимости от вашего настроения. Например, у вас в семье строгое правило на запрет употребления алкоголя без согласования с вами. Тогда ребенок, который тусил с плохой ком-

панией и дернул пивка, получает от вас трендюлей и оговоренное наказание. Не за то, что он тусил с ребятами (очень важно, чтобы вас не понесло), а за то, что нарушил правило.

Для повышения уровня собственного спокойствия можно повспоминать друзей своей юности. И как к ним относились ваши родители.

А еще, если вы действительно хотите ребенка уберечь, то стоит обратить внимание не на то, с кем он общается, а на то:

- насколько он уверен в себе и какая у него самооценка;
- умеет ли он принимать самостоятельные решения;
- есть ли у него цели и увлечения;
- насколько ему комфортно в его жизни.

Благополучный человек с головой на плечах не попадет под влияние дурной (по мнению родителей) компании.

Почему их тянет на «всякую хрень», или Кого они смотрят и слушают

Любопытное исследование⁴ канадских авторов я однажды накопал в подтверждение очередной из своих идей.

Не секрет, что в подростковом возрасте одной из задач психики ребенка становится поиск других значимых взрослых – «кумиров». В моей голове давненько брезжит

⁴ Searching for Oneself on YouTube: Teenage Peer Socialization and Social Recognition Processes (Claire Balleys, Florence Millerand, Christine Thoër and Nina Duque).

мысль, что фантастический успех подростковых блогеров на «Ютубе» связан с попаданием в эту потребность. То есть место «плохих парней со двора» заняли блогеры.

Речь идет в основном о влогах, рассказах и рассуждениях о жизни от первого лица. «Интимно-исповедальный контент». Исследование разбирает, каким образом подростки-влогеры влияют на социализацию и поиск значимых других у подростков – потребителей контента. И как потребители контента помогают авторам блогов решить свои задачи психики. И автор влога, и зритель хотят видеть себя в других подростках (отражение самих себя), ищут социального признания у других подростков и стремятся иметь социальную ценность. «Значимые другие» придают миру подростка смысл, показывают поведенческие модели, позволяют пережить чувство «меня понимают», дают ощущение легитимности собственных переживаний.

Любопытный эффект: контент становится темой для обсуждений в подростковой среде, таким образом облегчая процесс социализации. В итоге у подростков развивается чувство привязанности к ютуберам, которые, в свою очередь, выступают в качестве образцов для подражания и гидов в мире взросления.

Подростковая социализация представляет собой двойную потребность в общественном признании. Это одновременно и способность узнавать самого себя в других, и отождествить себя (я такой же, я принадлежу), и потребность быть при-

знанным другими, то есть быть увиденным как индивид с социальной ценностью. Быть принятым vs выделиться.

Ориентация на кумиров-влогеров позволяет разрешить этот важный парадокс. «Я чувствую общность с кумиром, я принадлежу к той же группе, что и он. Я принадлежу к группе его поклонников. Вместе с тем влогер выделяется, а раз мы местами идентичны, то я тоже выделяюсь».

Интересный раздел исследования касается приемов, при помощи которых влоги становятся настолько востребованными. Вот эти приемы:

- обращаться лично;
- говорить о том, что важно аудитории;
- спрашивать мнения;
- отвечать в комментариях;
- использовать понятную стилистику и лексику;
- признаваться в любви;
- выражать эмоции;
- говорить искренне;
- обозначать общность.

Смотрите, прямо инструкция для родителей!

Влогеры сумели встроиться в психологические задачи подросткового возраста. То, что подростки смотрят «Ютьюб», фанатеют от влогов, обсуждают между собой контент – это нормально. Это наша новая реальность, с ней бесполезно бороться.

Но есть чему поучиться с точки зрения установления контактов с подростками.

Родитель – это не друг!

Многие родители говорят: я хочу стать другом своему ребенку. Похвальное желание, если это означает, что вы готовы освоить инструменты общения, которые используют между собой друзья. Но дальнейшей ошибкой будет то, что родители подменяют понятия. Становятся готовы буквально снять с себя все родительские функции, чтобы все друг другу рассказывать, чтобы не было секретов.

Например, мама, которая воспитывает мальчика-подростка одна, вывешивает на него свои проблемы, обижается на него, когда он не берет на себя ответственность. Обижается как на взрослого человека, как на партнера. Хотя это более глубокая история, чем «хочу быть другом».

Если родитель обижается, это означает, что он поставил подростка в какую-то другую роль: не ребенка, а взрослого, который что-то должен. Иногда это связано с тем, что родители пытаются передать ответственность за принятие решений: типа реши ты, куда мы поедем, на что потратим деньги. Или «реши, с кем ты хочешь жить после развода» и так далее. А у ребенка может подскочить тревожность, потому что такие вопросы – не его зона ответственности.

Подростку важно «найти своих и успокоиться», и ро-

дитель не должен замещать ему эту группу! Я считаю это страшной ошибкой, которая противоречит эволюции и всем законам психики, возрастной психологии. У подростка сверхзадача возраста – отделиться от родителей. Но если не будет родителя, то от кого отделяться? И взросление не произойдет. Таким образом, вы забираете у него важную фигуру, ему становится «не с кем воевать».

Нам как бы становится легче, мы ничего не требуем. И вот здесь велик риск того, что мы не сможем стать другом и сами потом будем обижаться, что не имеем предпочтений друга. Например, дочка не хочет с нами в отпуск, не хочет делиться секретами.

Но на самом деле и с позиции родителя можно помочь подростку пережить эмоции, научить разделять проблемы и страхи. Родители тоже все это могут. Иногда, правда, нам очень мешает родительский страх. Когда что-то идет плохо, мы, вместо того чтобы сопереживать, начинаем проблему решать, а еще чаще – по шапке даем «на всякий случай, чтобы вдруг ничего страшного не произошло».

Подведем итог: родитель **может** использовать те же инструменты и форму коммуникации, что и друзья (использовать юмор, сленг, говорить на личные темы, переписываться, обмениваться мемовиками), но при этом не нужно стремиться действительно тянуть эту роль. Это место принадлежит сверстникам. И подростки все равно будут выбирать сверстника.

Родителям не нужно вытеснять сверстников из жизни подростка. У вас разные роли. Друзей не надо выживать, не надо и воевать с ними, и копировать их. Все равно проиграете в этом. У вас сейчас одна роль: любить, кормить и доверять. Отличная формула для взаимодействия с детьми.

Желаю вам сил, терпения и дзена. Помните, подростки превращаются в нормальных взрослых, если им особо не мешать.

Самопознание, отношения со своим будущим

Что они думают о будущем? Что их привлекает и во что они верят?

У подростков зачастую феерические представления о собственном будущем: блог, острова, бизнес, миллионы, успех и все такое. И очень туманное видение пути к этому невероятному счастью. Но это нормально.

Родители устают биться лбом об стену и показывать, как действия сейчас влияют на результаты в будущем. Юра Дудь, например, выпустил фильм о Кремниевой Долине, мекке всех стартаперов мира. Родители в восторге смотрят трехчасовой фильм вместе с подростками в надеждах, что вот-вот чадо начнет шевелиться... но нет. (И это тоже нормально!)

Независимо от того, как они видят свое будущее, втюхивать им свое видение — не нужно. «Они пока ничего не понимают, потом спасибо скажут» — не скажут.

Здесь приведу типовой актуальный пример: подростки в эмиграции. У меня хватает клиентов из-за границы, и есть общие проблемные места. Подросткам сложнее, чем детям в ситуации, когда все сорвались и переехали в другую страну. Подросток завязан на окружении, на привычной модели мира и себя, у него вбита в голову история, как он будет развиваться, расти и куда станет идти, даже если он от этого отрешивается. И вот он оказывается в ситуации, когда нужно строить новую жизнь, только он еще и не самостоятельный, не он это решение принял.

Родители обращаются с запросом «падение мотивации к учебе, неуверенность в себе, неустойчивость самооценки, повышенная конфликтность, агрессивность». И что я могу здесь сказать. Во-первых, агрессия у подростка к родителям – за принятое ими решение. Подросток не может оценить перспективы. Для него это выглядит так: родители решили за меня и вырвали меня из моей жизни, где у меня все было хорошо. Даже если было не очень хорошо, то все равно лучше, чем здесь, потому что там все было привычно. Родители на эту агрессию обижаются, потому что им самим нелегко и ситуация забирает много сил. А подросток не благодарен, не ценит. И получает ответную агрессию, что усложняет отношения.

В зависимости от статуса подростка на родине и в эмиграции тоже возникают проблемы. Допустим, там он был звездой, а здесь потерялся, и ему

нужно опять потратить колоссальное количество сил, чтобы вернуть себе уровень. Трудно налаживать контакты, потому что язык не очень позволяет это сделать конструктивно, и он начинает чувствовать себя хуже, учиться сложнее, достигать результатов сложнее. Будущее неопределенное.

С подростком мы работаем на уровне психологической поддержки: выговориться, поделиться и проработать чувства, научиться адаптироваться, налаживать контакты, организовывать себя, поддерживать, приобретать уверенность в себе. С родителями много работы про принятие ситуации, про понимание подростка: что он имеет право на свои чувства, реакции; что взрослые в большей степени отвечают за то, что происходит. Я рекомендую им снизить требования к подростку. Чаще удастся снизить накал, напряжение и начать двигаться в сторону выстраивания отношений.

К сожалению, а может, и к счастью, будущее, придуманное вами для ребенка, и его собственные представления – разные вещи. Просто почему-то в последние несколько лет крайне популярной стала идея «ребенок как проект». Отчасти это пошло от апологетов схемы личностного роста «Я как проект», которые просто перенесли ее в семью без учета критически важных отличий.

Ребенок – отдельная личность. Отдельное существо. Со своей историей и путем. И вообще не является плодом только наших усилий. И далеко не во всем только мы несем от-

ветственность за то, что из него получится.

Я считаю подход «проект» категорически вредным. Он убивает основное – позволение ребенку жить свою жизнь. И подменяет действительную родительскую задачу на более понятную и считываемую. Дети-проекты рискуют вырасти, может, и более успешными, но зачастую более несчастными. Потом им предстоит пройти долгий путь поиска «а где же я».

Ей-богу, для детей безопаснее отношение «пусть растет как трава». Со стабильной крепкой психикой они могут достичь гораздо больших результатов, чем с хорошими оценками.

Что все-таки можно сделать для будущего своего подростка? «Закрой рот и открой кошелек».

Поясню. Смотрите, все хотят волшебных таблеток. Родители подростков – особенно. Ибо задолбали эти прыщавые, страдающие балбесы с хамскими замашками, у которых, видите ли, сложности с картиной будущего.

Часть сложностей вы можете решить путем личностного роста – развивать себя как родителя и личность. Часть вы можете просто не создать ровно тем же путем (поэтому я и блог завел, меньше-меньше невротиков!) А вот на львиную долю проблем ребенка вы уже не влияете никак.

Потому что:

- в принципе на подростка родители уже влияют мало;
- подросток отбивается от вашего влияния и скорее расшибется, чем сделает так, как вы сказали;

– ваши рекомендации не подходят.

Можете больше не переживать за необходимость своего мнения. Ее нет, если ребенок прямо не попросил. Куда деть свое мнение и горячее желание высказаться – не скажу. Поэтому помните простую формулу: закройте рот. Все. Применяйте каждый раз, когда хочется принести ребенку пользу.

Хотите помочь – вот вам вторая часть волшебной формулы. Откройте кошелек. Можно возмутиться по поводу грубости и меркантильности, а можно понять мой совет пошире, чем просто бабло, хотя подросткам оно всегда в тему. Дайте возможность. Вы – главный источник возможностей. Хотите помочь – откройте кошелек и дайте возможность.

Вот, пожалуй, и вся волшебная таблетка.

Сексуальная идентификация.

Нужны ли разговоры

В главе «Немного о физиологии» описаны природные процессы, на которые ни подросток, ни мы повлиять никак не можем. Они происходят, это факт. Тем более я не врач.

И вот поэтому захотелось отделить непосредственно физиологию – честную, прямую – от того, как подростки **воспринимают** себя, что вокруг этого всего **делают** и **чувствуют**, как пытаются **справляться** и как **решают** очередную возрастную задачу. Идентификацию себя через новое, растущее тело, его ограничения и его возможности.

Мир через призму гормонов, конечно, обретает совершенно новые краски. Замечая изменения в своем ребенке, родитель спохватывается, беспокоится и в голову приходит идея... поговорить о сексе. В зависимости от степени осознанности, уверенности и сексуальной культуры это происходит от 11 до 18 лет. Иногда раньше.

Перед беседой важно сформулировать для себя самого, что вы хотите в результате донести. Родители обычно рассказывают про большую и чистую любовь, вследствие которой секс вообще появляется в жизни человека. Правда, подростки уже и посмотрели на эту тему немало, и с друзьями пообщались.

Поэтому начнем со спокойствия: примите как данность, что к стандартному возрасту разговора дети уже многое знают. Возможно, не то, не так, не в том объеме, но знают. То есть 99 % родителей поздно спохватились.

Но ведь так хочется нанести пользу и уберечь!

Разберемся, как сделать, чтобы разговор не получился неловкий, нелепый и бессмысленный, как это бывает обычно.

Есть две крайние точки в важных разговорах:

1. **То, что вы на самом деле думаете о теме.** Ваши убеждения, позиция, нормы и знания.
2. **Ваши страхи.** Чего вы боитесь, от чего хотите уберечь, в чем помочь.

Большинство взрослых людей так и не чувствуют себя

уверенно ни в практике, ни в теории. Это прямо мешает, если мы пробуем начать просвещать кого-то другого.

Нам привычнее испытывать тревогу, чем признавать страх, ибо тревога не требует конкретики: «Бр-р, даже думать не хочу, как моя деточка занимается сексом». Чтобы с ней справиться, мы препарируем общее поле волнений до конкретных страхов.

Родители мальчиков боятся:

- ранней половой жизни (две части: вред для психики и «нам будет неловко»);
- что он перейдет чьи-то границы;
- сексуальных экспериментов;
- незащищенного секса (делится на две части: ЗППП и беременность партнерши);
- что начало сексуальной жизни сделает ребенка неуправляемым;
- осуждения других людей;
- что у мальчика сформируется неверное представление о роли секса во взрослой жизни и отношениях.

Добавьте от себя, если я что-то упустил.

Про девочек страхи менее рациональные. Есть и общее. Родители боятся:

- раннего начала половой жизни;
- беременности;
- насилия;
- что опыт будет негативный;

- нарушения границ (и психологических травм, с этим связанных);
- сексуальных экспериментов;
- вред репутации (ребенка и своей);
- осуждения со стороны других людей;
- ЗППП, конечно;
- сформируется неверное отношение к роли секса во взрослой жизни и отношениях.

В целом родители помимо физического вреда боятся, что половая жизнь в сочетании с незрелостью навредит ролевой модели, снизит ценность человека на брачном рынке, сформирует привычки, не совместимые с жизнью приличного человека, секс заменит любовь и чувства.

Обратите внимание, я ни в коем случае не обесцениваю страхи родителей, моя задача их всего лишь конкретизировать, чтобы дальше было понятно, с чем мы имеем дело.

В общем, все страхи делятся на четыре группы:

1. Страх конкретных событий (беременность, границы, согласие).
2. Страх психологического вреда.
3. Страх социальных потерь.
4. Страх несоответствия «норме» взрослого человека.

Все, чего вы боитесь, так или иначе испытывали и другие родители.

Итак, разговор с подростком на тему секса нужен. Состояться он должен заблаговременно. Ваша задача вести разго-

вор спокойно, мягко, без излишней категоричности. До разговора поборите свои собственные страхи и не проецируйте их на своего ребенка.

После своей вступительной части дайте ребенку возможность задать вам вопросы, создайте комфортную атмосферу для открытой беседы. Помните, что не нужно исходить из принципа «а что люди скажут». Лучше пусть вашей опорой будет уважение личности: смотрите на своего ребенка и относитесь к нему с доверием.

Спокойно расскажите ему о возможных рисках и последствиях необдуманных решений, но не нагнетая, а скорее, констатируя факт. Пусть общей мыслью звучит то, что принимать решения подросток должен сам, но и быть готовым к соответствующим последствиям. В конце разговора дайте понять, что вы доверяете ему и принимаете те решения, которые он самостоятельно примет на этот счет.

Парадоксы подросткового возраста.

«Не выдумывать» подростка

Если говорить в целом, то подростковый период — это один сплошной парадокс. Мы ведь ни черта не знаем на самом деле, что у них в голове.

Лет в 6–7 внешняя и внутренняя речь разделяются, и ребенок учится говорить не то, что думает. Или не говорить то, что у него в голове. И дальше разрыв между внутренним

миром и поведением только нарастает. Мы с каждым годом все меньше времени проводим с ребенком и обладаем все меньшим количеством информации о том, как он живет, пока мы работаем. Плюс к подростковому возрасту ему уже становится важно дистанцироваться и скрывать свою частную жизнь от родителей.

Вот и получается жизнь втроем: мы, наш реальный подросток, про голову которого мы ничего не знаем, и наши догадки о нем.

У нас разлад между представлениями и реальной картиной, и у подростков – тоже, но по-другому:

- ощущают себя взрослыми, хотят признания, но возможности для этого нет, они полностью зависимы;
- высокая критичность к родителям и взрослым, отсутствие критичности к себе и друзьям;
- выделиться равно стать своим;
- море ситуаций, когда нужен совет взрослого, но есть мощное отрицание и противодействие;
- хочет многого, но прямо сию секунду;
- бравада при неуверенности;
- стремится к взрослости, но хочет сохранить привилегии ребенка.

Родители пишут

Дочка (12 лет) вчера сказала: «Пойдем поговорим.

Только мне советов не надо. Только поддержка и послушать». В семье еще два подростка постарше. И им по большей части от взрослых только и надо – поддержка и послушать.

Самая частая жалоба подростка – «меня не понимают». При этом он может вести себя закрыто и, согласно всем парадоксам, ревностно охранять любую информацию о себе и даже не разговаривать с родителями. Но страдать от непонимания.

Пример из практики

Ситуация с селфхармом. Девочке 13–14 лет, нервная, тревожная, накопилось напряжение в школе, плюс сложности в личных отношениях с мальчиком. И в какой-то момент она выбрала способ справляться со своими эмоциями через самоповреждение: царапала, резала руки. Это не было движением к суициду, нет.

Родители обнаружили проблему, записали дочь к психологу. Мы работали по нескольким направлениям, справлялись с повышенной тревожностью, чтобы научиться по-другому выражать свои эмоции, в большей степени их осознавать.

Но суперсильное напряжение у девочки осталось еще и от того, что родители, когда ситуация вскрылась, первым делом наехали, наорали и еще возвращались потом к этой теме с обвинениями и оправданиями себя:

«Мы все для тебя делаем, а ты на нас перекладываешь ответственность за свое проблемное поведение».

Понятно, что родители действовали из страха, паники, но такая реакция оставляет на душе тяжелый след, который в дальнейшем осложняет контакт, снижает вероятность того, что ребенок обратится к родителям за помощью. Поэтому мы параллельно работали с родителями, давали им глубже разобраться, что с их подростком происходит, как на это реагировать, что делать. Курс «Как не прибить подростка» они тоже проходили.

А девочка сейчас в большей степени умеет справляться со своими эмоциями и как минимум всегда может обратиться к психологу, потому что у нее остались благоприятные впечатления.

Если вы родитель как раз такого ребенка, то, может быть, вам помогут результаты масштабного опроса, который я проводил среди подростков из числа своей аудитории. Дальше просто будут ответы. Очень разные. По большей части честные. Давайте прочтем их и попытаемся не выдумывать и не изобретать взрослеющих детей, а понять их.

«О чем ты больше всего переживаешь?»

- Об учебе, о моем статусе, о мнении общества по поводу меня, о матери.
- О переезде.
- О ВПР, о будущем, о семье.
- О том, что я не оправдаю ожиданий учителей и род-

ственников.

– О здоровье, о том, что у меня мало друзей, о том, что я живу «не своей жизнью», что трачу свое время зря, что много сижу в телефоне.

– Я переживаю о том, что меня все будут буллить.

– О своем темном будущем. О неуверенности в завтрашнем дне. Сейчас мне уже 15, и я не знаю, что делать после 11-го класса. Мой старший брат хорошо зарабатывает, и у него есть все, что ему нужно. Я смотрю на него и хотела бы быть такой же, но не уверена, что смогу. Я переживаю, что не найду себе партнера на жизнь.

– О подругах, потому что если я не буду поддерживать их мнение, то они перестанут со мной общаться, о школе, потому что у меня не получается с предметами, а спросить страшно.

– Я боюсь, что у меня в голове что-то не так, но мы пока этого не заметили, а ситуация станет хуже, и мне потом придется этим заниматься.

– Об учебе. Это то, что важно мне и моим родителям, поэтому насчет этого я всегда переживаю больше всего.

– О будущем. Слишком страшно.

– О том, что я не смогу принести этому миру ничего хорошего.

– Одиночество. Оно разрушает. Даже если есть кто-то в одном помещении со мной, это не значит, что я не один. А я... Всегда один. Возможно, это из-за того, что мне страшно.

но подпускать кого-то. Боюсь, что меня оставят... Сейчас я замечаю, что никому не нужен. Мне всегда найдется замена. Я пустое место.

– Очень много разных причин, потому что я чувствительная и все принимаю близко к сердцу. Переживаю из-за учебы, взаимоотношений с окружающими (с этим много проблем), конфликты с семьей (чаще всего с родителями, сестрой и бабушкой), часто чувствую себя неуверенно. Иногда ко мне приходит апатия, и я понимаю, что у меня целая гора важных дел, но у меня просто нет сил, поэтому я лежу и ничего не делаю, а потом переживаю.

– Боюсь выгорания. Чуть больше чем через год мне будет 14, и я не уверена, смогу ли сразу начать работать. Беспокоюсь, что впаду в слишком плохое психическое состояние, буду лениться или не буду знать, что делать и куда именно идти работать. Или что буду слишком плохо выполнять свою работу. Сейчас я работаю «на будущее», не зарабатывая денег, ведя ютьюб-канал. Да, мне это нравится, но это сложно. Иногда очень обидно, что, когда я говорю про выгорание, взрослые думают, что я говорю про школу, про секции и дополнительные занятия, коих у меня немало. Думают, будто бы жизни людей моего возраста только и состоят, что из школы и компьютера по вечерам, что в случае многих не является правдой.

– О моем будущем и о времени, которое я потерял.

Следующий вопрос, который я задал ребятам: **«Как ты**

себя ощущаешь, что происходит у тебя внутри, какие мысли и чувства?»

– Физически тело часто болит из-за суставов, а мысли то тихие и размеренные, то кидаются из стороны в сторону в абсолютном хаосе.

– На данный момент – спокойствие, может, небольшая тревога. Я никогда не могу нормально расслабиться, когда знаю, что впереди у меня еще есть крупные дела.

– Ощущаю себя не очень. Внутри сильно бьется сердце, хочется плакать. Мысли чаще бывают неприятные.

– Постоянная усталость, переполненность, постоянные переживания насчет будущего.

– Довольно часто возникает ощущение камня в груди: тоска, грусть, беспокойство, страх. В этот момент я стараюсь себя успокоить, хотя не всегда получается. Чувствую себя одинокой, хочется спрятаться куда-нибудь.

– Опустошение, непонимание, что вообще происходит в этом мире. Желание исчезнуть, не умирать, а просто пропасть вдруг, будто и не существовало. Все вокруг слишком сложное. Хочется поступать правильно, делать как лучше, но я не знаю, как будет лучше. А еще хочется почувствовать, что я кому-то нужна, чтоб обо мне кто-то заботился, а не только я о ком-то.

– Я помню, что в детстве смотрела какой-то фильм и в нем смеялись над подростком, который в порыве эмоций поругался с родителями и сбежал из дома. Тогда я подумала, что

никогда не буду ссориться с родителями, что не стану таким подростком. Но стала им. Иногда просто хочется пойти против их мнения, доказать свою правоту. Мне больно, что цели в жизни не существует, я не могу найти свою. Не знаю, кем быть в будущем, что делать сейчас. Тяжело от своих неудач, тяжело от происходящего в моей стране и мире, ведь я с самого детства хотела, чтобы все люди объединились.

– Во многом вижу для себя враждебность, не часто чувствую себя в безопасности. Стараюсь формировать свое мнение без чужого вмешательства.

– Часто очень грустно и одиноко, хочется, чтобы кто-то любил, много чего ужасно бесит.

– Ощущаю себя бесполезным и очень сильно переживаю за друзей и близких.

– Я потеряна, мне нужно куда-то идти, что-то делать, а ничего не хочется. Я уже будто и не подросток, я ощущаю себя полноценным человеком, которому просто не дают свободно жить. Часто мне кажется, что я лишаю себя подростковых забав по типу отношений и тусовок, но я и не могу на это тратить время пока, нужно строить будущее.

– Я очень плохо себя ощущаю, мне очень плохо, у меня депрессия уже полгода, у меня суицидальные мысли.

– Огромный ком, все вперемешку.

А этот вопрос прямо очень важный, как они себя ощущают внутри вот этого вот всего: **«В какой момент ты по-**

нял/а, что стал/а подростком?»

– Когда на мою голову упала чертова куча проблем, и физических, и моральных.

– Когда у меня начало часто меняться настроение, когда я стала отдаляться от своих родственников из-за повышенной гиперопеки и ограниченных возможностей в прошлом. Я начала уходить в себя и решать свои проблемы сама.

– Я поняла, что стала подростком, когда родился мой маленький брат.

– Где-то в 11–12, уже точно не помню.

– Когда перестала одеваться по моде, думать о будущем.

– В 12–13 лет, когда у меня появилось больше обязанностей.

– Думаю, я поняла, что стала подростком, когда моя жизнь и мое мироощущение начали меняться. Мои отношения с родителями и ровесниками стали сложнее, да и понимать саму себя стало не так просто. Мое настроение стало очень переменчивым, вещи, которые приносили удовольствие раньше, перестали нравиться. Я стала проводить много времени в интернете (и волноваться из-за этого).

– Когда у меня начались резкие перепады настроения, изменения в теле, быстрый рост.

– Когда-то прочитала, что на английском языке тинейджер – это ребенок с 13 до 19 лет, однако изменения в своем теле я начала замечать еще в 4-м классе – мой пот начал пахнуть, иногда я не могла контролировать свои эмоции из-

за их наплыва, я стала интересоваться своим телом.

– Физически – рано, когда пошли первые месячные, психологически не было четкого момента осознания, все произошло постепенно.

– В начале 5-го класса.

– Я так и не понял, стал ли я им вообще.

– С тех пор, когда мне исполнилось 11 лет, а остальные люди перестали обращаться со мной как с ребенком.

– Наверное, когда мама начала меньше доверять, когда взрослые курящие ребята стали друзьями, когда начала слышать фразу: «Это у нее такой возраст», когда впервые поцеловалась и почувствовала возбуждение.

– Я поняла тогда, когда мне пришлось самой себе помогать в своем состоянии.

– В 12 лет. Летом 2020 года произошло жуткое озарение. Я будто осознала, что живу. Что существую.

– В 9 лет.

– На самом деле никакого ощущения, что стала подростком, нет, просто что-то изменилось, ну, наверное, в последний год.

– Когда начала часто ссориться с друзьями, родителями, родными и думать о смерти.

– Когда мне было без трех месяцев 11 лет. Я завела первый ютьюб-канал о рисовании и гейминге и начала активно социализироваться в окружающем мире. С тех пор получила много опыта и очень сильно выросла, будто лет 10 прошло.

– Наверное, я переросла моменты, когда восхищалась чем-то. Простые вещи больше не вдохновляют, хочется заниматься саморазвитием, начала думать о будущем.

«Как изменились твои отношения с окружающими: родителями, учителями, друзьями?»

– С родителями я стал чаще общаться на различные темы, которые мне стали интересны теперь, а так вообще никак не изменились.

– С друзьями как-то ничего не менялось. С учителями все так же, никогда не было никаких разногласий. С бабушкой и мамой (матерью) у меня все нормально. Но я не могу доверять своей матери. Я не рассказываю ей о своих друзьях, о своей личной жизни, о своем здоровье. Мне противно иногда с ней обниматься, потому что я вспоминаю, что было в прошлом, и я не могу простить ее из-за этого. Это было очень больно.

– С родителями общаюсь нормально, но иногда возникают проблемы. С учителями могу найти общий язык, но не всегда. Про друзей молчу. С кем бы ни дружила, все предают.

– С мамой мы стали лучше общаться, мы стали почти друзьями, чего не было даже год назад, друзей почти не осталось, есть только друг и подруга из школы.

– В какой-то момент я ругалась каждый день с родителями. Сейчас проще и легче, но все равно часто бывает некая напряженная атмосфера.

– С родителями отношения не изменились – они поддер-

живают меня и сопровождают в этом нелегком периоде. Друзей у меня ранее было больше, но сейчас хоть и немного, но они все хорошие и преданные.

– Насчет родителей я поняла, что с ними можно обсуждать, а что нет. В каких моментах наши взгляды расходятся. Я стараюсь избегать конфликтов с близкими, поэтому предпочитаю молчать об этих темах. Ближе к выпуску я нашла подход ко всем учителям, была на хорошем счету практически у каждого учителя. В университете же с преподавателями тоже поддерживаю нормальные взаимоотношения. С друзьями мне очень сложно общаться, я не знаю, о чем с ними говорить, чем заниматься. Но в то же время друзья – главное, что делает меня счастливой.

– Я люблю своих родителей, однако бывают моменты, за которые я их ненавижу. Я замечаю то, как злоба передается от человека к человеку. Мама пришла с работы, и папа испортил ей настроение разговором, а затем уже она – мне.

– С мамой никак, к отцу больше не чувствую любви и не общаюсь с ним, не вижу в большинстве учителей авторитета, а к некоторым не могу относиться даже уважительно, у меня нет контактов ни с одним человеком, с которым я общалась до подросткового возраста.

– С мамой и бабушкой я постоянно ругаюсь, с папой у меня хорошие отношения, мы с ним на одной волне, но самые лучшие отношения у меня с Андреем (отчимом), он всегда меня поддерживает, и ему я могу рассказать все свои секре-

ты, даже самые тайные.

– У меня сейчас очень плохие отношения с родителями, у меня нет друзей.

– С родителями отношения улучшились, а вот учителя мне не совсем понятны, многие их суждения вызывают презрение (ну не совсем по теме, а, например, когда говорят, что двойки – это плохо). С друзьями в жизни не очень, как будто все разговоры бесполезны и пусты, зато с интернет-друзьями общаться очень легко.

– Со мной стали считаться и воспринимать серьезнее, стали больше доверять.

– С родителями на удивление даже улучшились, я всегда прихожу к маме за обнимашками в трудных ситуациях. Со сверстниками, думаю, не очень поменялись. С учителями: я больше стала отстаивать свои позиции, хотя не уверена, что это связано с возрастом.

– Ну, никак вроде... сильнее все стали бесить.

– Я потеряла всех своих друзей, с родителями часто ссоримся.

Ответы на вопрос **«Что тебя бесит, раздражает в поведении родителей?»** будут разделены по возрастным группам, так они более показательны.

10 лет:

– что относятся ко мне как к маленькому ребенку, все объясняют;

– что родители всегда на стороне младших.

11 лет:

- несоблюдение личного пространства;
- иногда происходит недопонимание моих проблем;
- ругают, запрещают гаджеты;
- папа постоянно ставит лимиты и все забирает;
- не разрешают поехать в магазин на метро/автобусе;
- занудствование, ограничение гаджетов или когда не понимают;
- нравоучение, внедрение в личное пространство;
- папа до ночи не дает мне спать своим телевизором.

12 лет:

- агрессия, которую обычно вываливают на меня;
- что не разрешают гулять хотя бы до 21:30, хотя я отвечаю на СМС;
- когда папа относится к братьям лучше, чем ко мне;
- я рассказываю лекцию, что я могу и смогу, они говорят «все равно нет», я повторяю все заново;
- не принимают твое мнение и просто не слышат важные вещи;
- могут ругаться, когда плохие оценки;
- ничего;
- то, что вы не даете мне действовать самостоятельно;
- сравнение меня с собой в их возрасте.

15 лет:

- я не всегда нуждаюсь в ваших советах, просто услышьте меня. Я хочу быть услышана. Мне нужна забота!
- они считают, что, пока я живу с ними, я не имею права на личное пространство;
- контролируют, как я выгляжу;
- отсутствие компромисса, резкость, отсутствие поддержки в моих начинаниях;
- о моих интересах им слушать не обязательно, а об их я должна слушать всегда. То, что мне обижаться нельзя, а им можно, даже без причины. Я должна просить прощения, от них я еще ни разу подобного не слышала;
- непонимание важности моих проблем и нежелание тратить на них свое время.

16 лет:

- неготовность считаться с мнением и пересматривать свое. Неуважение. Взрослые не всегда правы, но редко это признают;
- глупые вопросы по типу «ты дома?», когда ты стоишь перед ними в вашей квартире;
- когда начинают попрекать деньгами;
- неумение признавать свои ошибки и извиняться;
- гиперопека, хватит пытаться контролировать каждое мое действие, я достаточно самостоятельна;
- просит сделать, хотя сама может;

- когда лезет в мою жизнь или, что еще хуже, просит показать ЛС;
- постоянные просьбы убратся в комнате/доме;
- когда не хотят замечать мои чувства и не понимают их, манипуляции.

«Как ты воспринимаешь/ощущаешь свои тело и внешность?»

- Ощущаю я свое тело болезненно, потому что суставы болят. Про остальное... Ну, существует и существует, ладно.
- Внешность еще более-менее нормальная. Мне говорят, что я красивая, но я так не считаю. Ненавижу свое тело: пухлые пальцы, вечно потная, вес, ноги, ляжки.
- Плохо, мне не нравится мое лицо.
- Постоянная перемена мыслей о внешности. То красивая, то ужасная.
- С этим, к счастью, у меня проблем нет. Я люблю себя, свое тело и свою внешность, стараюсь принимать себя такой, какая я есть.
- Я считаю, что стала куда красивее. И вообще я суперкрутая.
- Я будто персонаж из игры, за которого я играю. А что такое «Я» – не понимаю. Ум живет отдельно, тело живет отдельно.
- Ну, я люблю свое тело, но я очень низкий.
- Мне нравится своя внешность, и мне нравится, что она может зависеть от меня и она может меняться!

– Меня бросает от нелюбви к себе до полного принятия. Бывает, что погружаюсь в первое состояние надолго, аж тошнит от себя.

– Теперь с любовью. Все растяжки, складки, прыщи – это путь той маленькой меня, которой пришлось проходить через дебри непонимания и неприятия.

– Первое время не воспринимала никак. Мне было противно от своего тела, хотя я всегда весила и выглядела очень даже хорошо. А сейчас по факту ничего не изменилось, а любить себя я стала сильно.

– Мне все равно, ну иногда мне нравится, как я выгляжу, а так я не считаю это важным аспектом жизни и думаю, что глупо заикливаться на внешности.

– В разные дни по-разному. Иногда я смотрю и думаю, какая я красотка, а иногда смотрю в зеркало и плачу (я не преувеличиваю, реально, иногда плакать хочется). Но я стараюсь красиво одеваться, это помогает.

– Как деревянную болванку, внутри которой ничего нет. Внешность же... Не знаю. Я на ней не заикливаюсь.

– Чувствую себя неповоротливой и вообще неспортивной. 50/50. Внешность вроде нормальная, но есть периодически загоны по типу «тут прыщик, а тут не так и не эдак».

– Ужасно, тело ненавижу, а внешность вроде очень красивая, но вечно вижу недостатки.

«Что тебе нравится и что не нравится в том, что ты подросток?»

– Нравится лишь некая независимость от денег и т. д., но в остальном быть подростком – ужасно. Хочу поскорее вырасти.

– Начинают появляться недостатки, но зато можно побыть в одиночестве, одному дома. Самому сходить куда-либо.

– Нравится то, что удобно находить общение, можно жить за счет родителей. А минусы в том, что я не могу решить, куда мне поехать, где работать, где жить, как развлекать себя.

– Нравится то, что я стала самостоятельной, мне позволяют делать больше вещей самой. А вот что не нравится – то, что мне стали меньше помогать с выбором, что мне надо делать кучу дел, и никто мне с этим не поможет. Я должна быть правильной и идеальной во всем...

– Мне нравится то, что я вырастаю и набираюсь опыта, мне не нравится то, что я часто ссорюсь с друзьями.

– Нравится то, что мне многое открыто для изучения, достаточно много возможностей. Будущее еще впереди. Но это все и пугает одновременно. Это не нравится. Страшно сделать неправильное решение.

– Взрослые не считаются с моим мнением. Я понимаю, что еще не доросла до «ума», но уже и не ребенок – я чувствую, когда голодна и могу сама себе приготовить; чувствую, что мне холодно, и могу одеться теплее; устала и могу дать себе отдохнуть; вижу, что в комнате бардак, и начну убираться. Однако, может, это и к лучшему – некоторые подростки без контроля взрослых могут сделать что-то плохое себе или

окружающим. Не все же умеют обдумывать свои действия в подростковом возрасте.

– Нравится, наверное, мысль о том, что подростковое время – самое лучшее в жизни. Но я не ощущаю той радости, ведь все мое время занимает учеба. Нет ни друзей, с которыми можно было бы погулять и повеселиться, нет настроения, и круговорот тоски продолжается.

– Не нравится то, что люди продолжают воспринимать меня ребенком и не уважают мое мнение, что этот возраст я полностью истрачу на учебу и волнение о ней, хотя могла бы наслаждаться всем вокруг. Нравится то, что не обладаю полной ответственностью за себя.

– Мне нравится, что могу гулять с друзьями, больше возможностей, не нравится, что очень много «домашки» и дополнительных занятий, вечные мысли: «А что дальше?», «А вдруг я что-то не так сделаю» и т. п., которые не появлялись ранее.

– Мне нравится то, что я стал старше и ближе к новым возможностям, но в это же время я вообще не хочу взрослеть и мне не нравятся частые перемены в настроении.

– Мне не нравится то, что у меня плохие отношения с родителями, а нравится, что я могу одеваться и делать так, как хочу, а не так, как скажет мама.

– Я не вижу ни проблем, ни радостей в том, что я подросток. Ну а что в этом такого, я просто растущий человек. Это как понятие «девственность», кто-то это придумал, а теперь

все об этом говорят. Я не отрицаю, что я отличаюсь от себя прежней, что я стану другой, но как-то меня это не волнует.

– Мне нравится, что дано больше свободы в действиях и выборе. Больше ответственности. Но это и минус одновременно. Меня отпускают гулять подольше, я могу поехать гулять в другой район города, мне доверяют какие-либо серьезные вещи.

– Все нравится. Сейчас будто мое время. Самое лучшее время.

– Мне нравится, что я меньше переживаю из-за учебы в последнее время, что я могу фильтровать информацию и выбирать, что достойно моего внимания, а что нет. Не нравится, что слишком много думаю и частые смены настроения, по не совсем понятным причинам, а еще что буду меняться.

– Страшно, все очень страшно, я боюсь задуматься, что будет дальше.

– Мне нравится возможность делать что угодно со своей внешностью, без каких-либо последствий, еще то, что мне доступна куча мест/кружков, где можно найти единомышленников. А еще билеты почти везде льготные. Теперь о плохом, эмоциональные качели и приближающиеся экзамены.

– Нравится, что я себя чувствую взрослой. Много делаю сама, хожу в гости или на ДР друзей сама хожу. Не нравится то, что из-за этого все считают, что я старшая и мне можно запрещать больше, чем моему младшему брату. Ему 8, а мне 10.

– То, что в моем возрасте начинают гнобить за что угодно. В первых классах всем все равно на твою расу, внешность, какие-то особенности и т. д., вы просто играете вместе, и все, сейчас все намного сложнее.

– Взрослые думают, что мы не имеем права на уважение, собственное мнение и самовыражение. Мы для них куклы. А еще учеба. Абсолютно все дети и подростки ненавидят школу. Но она удобна взрослым. Именно поэтому никто ничего не хочет менять... А еще мне страшно, что я не знаю, что будет дальше. Я не вижу плюсов быть подростком. Ведь я все еще ребенок. Мне страшно взрослеть. Я не хочу выходить в мир, полный ненависти к тебе, где ты все время один. Ребенком проще...

– Мне нравится, что в этот период ты меняешься. Не нравится сталкиваться с проблемами взрослой жизни и усложнением программы, то, как меняюсь я в плане характера.

– Все нравится: возможность наполнять свою жизнь интересными моментами, свободное время на новые хобби и общение с друзьями.

– Все нравится. Правда! Тебя все еще не воспринимают как взрослого, но ты уже не ребенок, что несет кучу плюсов; меняются интересы, занятия, точки зрения, начинается ЖИЗНЬ!

– Мне нравится, что я иногда все еще могу вести себя как ребенок и не брать на себя ответственность за это. Но, с другой стороны, очень часто раздражает, когда начинают

поучать тому, что я сама прекрасно понимаю. Не дают свободы или права делать выбор. Считают меня глупым и безответственным человеком, у которого «ветер в голове». В то время как мне часто хочется, чтобы мое мнение воспринималось всерьез и имело ценность для тех, кто старше меня, потому, что они часто возвышают себя надо мной из-за разницы в возрасте.

– Я не могу осознать, почему я как-либо поступаю, мне задают вопрос: почему ты так поступил? А я не знаю, что сказать. Это очень страшно. Еще тебя не воспринимают всерьез, а когда речь о проблемах, которые ты создал, то ты сразу во всем виновен...

Никто не расскажет о подростках лучше них самих. Часть, посвященная тому, «какие они», подходит к концу, дальше речь пойдет о родителях. Что сказать в финале, чем обобщить?

Они действительно хотят быть хорошими

Очень хотят. И это легко заметить, на самом деле. Стоит только послушать любого подростка с интересом – и сразу слышно и видно. Младшие подростки делают это более бесхитростно, старшие – чуть сложнее. Но делают все.

Подростки рассказывают о себе историю. И эта история – про хорошего человека в плохих обстоятельствах. А иногда так хочется быть хорошим, что даже любые обстоятельства

становятся благоприятными.

Непонятно? Поясняю.

Когда подростки говорят о себе и своей жизни, то подают информацию так, чтобы выглядело хорошо. Что все более-менее, что с родителями «норм», что со школой справляется, что о будущем «ваще» не думает и не парится. Что с друзьями «ок», нормальные ребята. Математичка дура, поэтому занижает оценки. «Да нравлюсь я себе!»

Глаза только грустные. И смотрят в сторону.

А потом оказывается, что родители не слышат совсем. Что толстый, низкий, худой, прыщавый не нравится никому. И себе. Что страшно до усеру, когда вспоминает, что через два года поступать, а он ни бум-бум. Что друзья – не друзья вообще, приходится терпеть их тупые шутки, чтобы одному не ходить. Что не тянет по учебе, а школа хорошая, родители старались, устраивали. Херово, в общем-то, все.

Но очень хочется, чтобы было хорошо. И чтобы он – хороший. Уже в собственных глазах важно таким быть. Но сначала ищет подтверждение через отражение в глазах родителей, психолога, друзей. Это трудный путь. И, конечно, устает, выматывается, поддерживая привычные иллюзии. Просто не знает, как прийти к нормальному результату, и делает то, что может.

Вот это важно нам запомнить из всей главы: что подростки хотят быть хорошими! И для себя. И для нас. И для мира вообще. Это нормально. Но в их возрасте – очень-очень

трудно.

Поэтому подростки чувствуют себя плохо, а истории рассказывают – замечательные. Но и мы можем для них сделать одну простую вещь: говорить и показывать, что они – хорошие. Это гораздо важнее, чем ткнуть носом, где у них не так. Без вас знают.

И ведь они и правда такие, вот в чем суть! Подростки – супергерои.

Я начинаю работу с любым подростком с убеждением, что он сам хочет справиться с проблемой, что у него более чем достаточно ресурсов, взрослости и ума, чтобы это сделать.

И вы не поверите, я постоянно угадываю. Мне раз за разом попадаются удивительные ребята. Сейчас расскажу про суперсилы, которые я наблюдаю у подростков во время работы. А вы можете примерить на себя, есть ли такие способности у вас:

- признать свои страхи и честно рассказать о них;
- заметить связь между состоянием и убеждением, что надо быть «хорошей девочкой»;
- принять, что родители неидеальны, и спокойно к этому относиться;
- признать свои ошибки;
- осознать и озвучить убеждения, на основе которых принимают решения;
- говорить о любви и отношениях;
- сказать, что сейчас чувствуют и отчего;

- искренне радоваться осознаниям;
- докопаться до истинных причин поведения и признать их;
- формулировать цели нашей работы;
- рефлексия! У них потрясающие способности к рефлексии;
- плакать, если грустно, больно или много напряжения;
- очень глубоко размышлять и рассуждать;
- говорить родителям, что им нужно к психологу;
- выполнять «домашку»! Каждый день от встречи до встречи;
- запрашивать обратную связь;
- накапливать осознания, которые выстрелят в свое время.

«Как тебе такое, Илон Маск?»

Конечно, подростки способны хитрить, отлынивать, отвлекаться, отмалчиваться, скидывать ответственность, забивать и т. д.

Но я верю, что первый список – настоящее, а вот это вот все, привычное нам, – игра. И если действовать, исходя из моей веры и убеждений, то оказывается, что подростки невероятно круты.

И все, что им нужно, чтобы показать свою глубину, крутость, осознанность, взрослость, искренность – хороший, до-

верительный контакт.

Попробуйте посмотреть на своего подростка моими глазами. Это прекрасно, правда.

А чтобы вам было легче это сделать – вспомните свой подростковый возраст, вспомните какой-то вывод, осознание или идею, которые пришли к вам тогда, а вы до сих пор этим пользуетесь.

Я, например, в подростковом возрасте осознал, что мне необходимо внимание и признание других людей. И что в любом моем выборе это важный фактор. Признал это как данность я несколько позже, но осенило меня именно в старших классах.

Часть II. Родители

Так в чем заключается главная сложность для родителей подростков?

На первый взгляд, тут трудно ошибиться: в подростках! Они хамят, не слушаются, не учатся, не убираются, не хотят, не думают, косячат, рискуют, курят, уходят, режутся, орут матом, просто орут, носят хрень, слушают дрянь.

Да. Но нет. Ничто из этого не является главной сложностью само по себе.

Подростки – уникальные ребята. В каком-то смысле они – самое трудное наше испытание. Это они лучше всех умеют задеть нас за больное – ну ладно, после наших мам. Внуки недалеко ушли от бабушек по меткости попадания в кровавые раны души.

Если нас мучает внутренний огонь перфекционизма – подрастающий ребенок добавит температуры горения: одежда мимо, просыпанный сахар, несмытый унитаз, одна тетрадь на все предметы, криво обгрызенные ногти. Каждая мелочь – как серпом по яйцам (даже если у вас их нет).

Если у нас нет чувства безопасности, то подростки экстремалют, забывают позвонить, приходят ночью, друзья у них – гопники. Полный набор параноика. Дергающийся глаз в подарок.

Не дай бог, мы в душе – «хорошая девочка-отличница».

А они, засранцы: «Ну двойка, ну и че, спишу у кого-нибудь, не знаю, куда поступать, мне и так нормально». Прямо втапывают идеалы в грязь.

А если мы «настоящий полковник»? Дисциплинированный и с вертикалью власти вместо спинного мозга? А подростки – хуже заградотряда: кровать не заправляют, с первого раза не слушаются, а с пятого хамят. С гауптвахты вообще сбегают и про долг Родине даже не слышали. Хочется расстрелять, но нечем. От попадания в большое эмоции уходят в стратосферу.

При этом детей еще нужно воспитывать – ну хотя бы поддержать живыми до совершеннолетия. А это значит, придется продолжать разговаривать, требовать, уговаривать, мотивировать, просить.

Но нас бомбит. Даже винишко уже не помогает. Так кто главный? Родители думают, что они. Подросток надеется, что он, а правду знает только кот.

Вы пришли с работы. Судя по мату и звукам выстрелов, доносящимся из детской, там явно не органическую химию изучают.

В приподнятом настроении (уставшие, голодные и злые) вы отправляетесь в комнату ребенка, дабы напомнить (а то он забыл, ага) о неминуемой «домашке».

Преодолев ров с крокодилами, падающие со стен крепости грязные носки и крошки чипсов, вы устанавливаете контакт ваших глаз и его затылка.

«Милый, мля, ты обещал сделать уроки, прекрати игру», – ласково говорите вы, дергая глазом.

«Ма-ам, ну еще пять минут», – слышите в трехсотый раз. Ну или просто «отстань».

Забрало падает. На ногу. И дальше вы сразу кричите – или вырубаете интернет и уже тогда кричите. В общем, с вариациями. На выходе конфликт и никаких уроков.

Вот подсказка, которая поможет разорвать заколдованный круг ора и валерьянки: в момент, когда вы слышите первое «нет!», происходит магия. Помимо изначальной задачи «заставить сделать уроки» (дать засранцу светлое будущее), появляется эпическая миссия «показать, кто тут главный». Эпическая миссия сразу придает нам сил и энергии. И если чисто на «домашку» мы можем и забить, то тут будем сражаться до последней капли белого сухого.

Мы находимся в кровавой битве за власть в собственном доме, даже если так не думаем. А вот психика уже включилась в конкурентную борьбу. Хрен с ним, с подростком, у него задача возраста такая – претендовать на главенство. Но мы-то куда? И ведь чаще всего мы проигрываем потому, что не готовы реально убивать. Да-да, речь про тот самый мифический «авторитет».

«Ты такой умный, а делать-то что?» – спросите вы.

Все просто. Остановиться и спросить себя: «За что я воюю?» Потому что в подобном состоянии никакие проблемы не решаются, только усугубляются. Из него надо выходить! В

большинстве случаев предельно честного ответа хватит, чтобы изменить паттерн. Или можно использовать другой красивый подход, спросив себя: «Я бы мог повести себя так по отношению к другому взрослому?»

Например:

- шлепнуть коллегу по заднице за непослушание;
- дать подзатыльник коллеге за то, что взял вашу чашку;
- отобрать у мужа планшет, если он не помыл посуду;
- тряхнуть за шкуру соседа в маршрутке за шум;
- накричать на гостей, если они испачкали свои штаны.

Ну как? Чаще всего этот подход используется в дискуссиях про телесные наказания. В принципе, воображение таких сцен хорошо ставит мозги на место, хоть и не очень корректно полностью приравнивать ребенка к чужим людям.

Вступление окончено. В этой главе речь пойдет уже не о наших детях, точнее, не совсем о них. Большею частью – о нас. Как, отчего и почему мы так сильно эмоционируем, что толкает нас на конфликт с подростком, как остановиться «за шаг до» и начать разбираться в причинах происходящего.

В общем, на старт.

Глава 4. Воспитывать уже поздно

Большая часть конфликтов возникает именно тогда, когда мы продолжаем воспитательное воздействие, несмотря ни на что. Контролировать, ругать за оценки, ругать, что пришлось

сходить в школу; пинать, чтобы с репетитором занимался, а не в носу ковырялся; шпынять за порядок в комнате, напоминать, что нужно вежливо разговаривать с бабушкой.

Когда нас, взрослых, кто-то воспитывает, то у нас возникает скрытая (или не очень) агрессия: мол, не надо меня учить, я взрослый. Вот и многие подростки внутри своей головы уже взрослые. И ваше учение воспринимают как агрессию, вторжение. Почему воспитывать поздно? Потому что все, что можно было в ребенка заложить, вы уже сделали.

Вы реально уже сделали все, что могли.

Можно было что-то сделать лучше, да, но однозначно, что можно было накосячить и сильнее. Что выросло – то выросло. Мы иногда по ошибке стараемся запрыгнуть в последний вагон и напихать чаду еще сверху советов, чтоб он точно знал, как ему жить. И очень расстраиваемся, когда наши благие начинания встречают агрессию.

Нельзя понять сразу и четко: вот теперь сын или дочь – взрослые. Я всегда советую родителям подростков представить себя ученым-исследователем. Ваше взаимодействие – это и есть исследование. У вас есть гипотеза, вы ставите эксперимент. Проверяете эту гипотезу. Подтвердилась – следуйте дальше. Не подтвердилась – пробуете другую. Нужно искать, пробовать, оценивать. Привычка понимать, что и зачем вы делаете по отношению к ребенку, очень упростит взаимодействие.

Но еще раз акцентирую ваше внимание: в случае с под-

ростком нет никаких гарантий, что при налаживании доверительных отношений «до» и сам пубертат пройдет гладко.

Можно ли быть к этому готовым?

Что можно сделать заранее, чтобы избежать сложностей, когда ребенок вступит в пубертат? Подстелить соломку хотят почти все родители! Но в действительности единственное, что вы можете сделать, – быть готовым с точки зрения понимания того, как вырастет ребенок. Когда мы знаем, какие этапы он проходит, когда понимаем, что ключевой ценностью будут отношения – мы заранее в них вкладываемся.

Как же хочется все сделать правильно! А не через одно место, как обычно.

Вот прямо правильно, чтобы и легко было с ребенком, чтобы он занимался полезным, учился и стал успешным. И здоровым. Чтобы не повторять триста раз одно и то же. Чтобы ценил и понимал, чтобы сам хотел всесторонне развиваться, чтобы «врубился», что будущее зависит от того, что он делает каждый день. Чтобы сам догадался, что там, в будущем, ему пригодится. И чтобы все было так, как видим мы. Вот появилась у нас минутка – а дети и рады пообщаться. Чтобы сладкое с чипсами не любили, а брокколи – наоборот.

Чтобы это он был «сын маминой подруги», а не вот эти вот все идеальные засранцы.

Но нет же! Каждое утро натыкаемся на одно и то же:

времени нет, ресурса нет, отдачи нет, надежды тоже, похоже, нет. Из миллиона возможностей он выберет гаджет. На шведском столе – картошку фри. Учится из-под палки.

У нас как у родителей нет ни единой возможности сделать «правильно». Не существует такой реальности, где все хорошо и так, как нам мечтается.

В каждый момент принятия решения на это самое дурацкое решение влияет:

- какие мы;
- какой ребенок;
- какая ситуация;
- какая предыстория;
- как звезды встали (шутка);
- а еще генетика;
- а еще погода и биологические циклы.

А вы про идеальные планы и взвешенные решения... Все – чертова иллюзия.

В каждый момент времени мы делаем лучшее, на что способны с нашим сегодняшним уровнем осознанности, ресурса и саморегуляции.

И все действия только отчасти определяют результат. А уж мним мы себя как минимум демиургами нашей персональной с дитем реальности.

Родители живут в своей вселенной и не учитывают, что у них растет не спутник, а еще один целый мир. Только наша вселенная нам почему-то кажется более правильной.

Один из факторов, который влияет на ситуацию, на наше поведение и, соответственно, на ребенка – наше собственное состояние. И, по счастливой случайности, именно нашим состоянием мы можем управлять.

Так что take it easy⁵. Займемся (в этой книге – так уж точно, вся глава «Практика» нам в помощь) своей психикой, отпустим все, на что не влияем (почти все, собственно), и будем получать удовольствие.

Конечно, изменения с ребенком начинают происходить задолго «до». А в подростковом возрасте мы лишь пожинаем плоды. Так что же нам, родителям, нужно сделать «до»? Прочтите, что вам поможет в общении с подростком, – и представьте, что все уже началось. Готовы ли вы к таким шагам:

1. Держите себя в адекватном состоянии. Все, что вас выматывает, утомляет, расстраивает, – отбросьте, даже если это домашнее задание. Занимайтесь тем, что вам нравится, забейте на все, что не нравится. Искренне. Вы точно лучше как родитель, чем как педагог, например, или надзиратель.

2. Расставьте приоритеты. Только по-честному, а не «по-правильному». От тревоги мы склонны пытаться контролировать все, до чего дотягиваемся. Уделяйте время и внимание только действительно важному, это безошибочный выбор.

3. Пересмотрите степень критичности своих требо-

⁵ Take it easy (англ.) – расслабьтесь, успокойтесь.

ваний (об этом мы еще не раз поговорим).

4. Разглядите в своем подростке человека. И общайтесь с ним как с человеком. А не как с рабом школы, гаджетозависимым, дворовым гопником и т. д. Что это значит? Поинтересуйтесь, чем он увлекается, о чем думает, что ему нравится. Поделитесь с ним чем-то своим.

5. Берегите личное пространство друг друга. Надо давать друг другу паузу и отдых. Позволять уединяться. И не вламываться в границы. Святость собственного пространства незыблема. Начинайте стучаться. Если нет отдельной комнаты, придумайте ширму или игру, что вы не видите подростка в его углу и не контролируете.

6. Занимайтесь выстраиванием отношений между собой и с детьми. Скорее всего, вы давно живете по заведенному порядку, плавно отдаляетесь, и уже никто особо не представляет, что за человек живет с ним в одной квартире. Это постепенная, плавная история. Лучше качественно пройти три метра, чем пробежать километр и переломать ноги всем вокруг.

Если пока не готовы, будем учиться. А если у вас в квартире уже стартовал пубертат, то скажу вот что.

Ребенок – не ваша собственность

Вы можете точно определить, что является вашим, а что – нет? У вас есть идеи? Я нашел только два неизменных кри-

терия:

1. Мое – это то, что я могу уничтожить и никому, кроме меня, до этого нет дела.

Да, другие могут пострадать, если я уничтожу вещь, но главные последствия – мои. Я могу делать со своей собственностью все что угодно: продать, обменять, испортить, улучшить, развить, подарить, нести за нее ответственность. Но уничтожение – ключевое, что отличает мои вещи от чужих. Например, телефон, который я купил, – мой. И юридически, и «по жизни». Картина, которую я нарисовал, – тоже. Бизнес, который я создал, – тоже моя собственность. И то, и другое, и третье я могу уничтожить, и, если что, проблемы потом – все мои. Думаю, тут возражений нет.

2. От своей собственности у нас есть ожидания.

Например, я делаю техосмотр своему автомобилю, ремонтирую его, плачу страховку, чтобы он продолжал меня возить на работу и рыбалку. И я недоволен, когда машина не выполняет свою функцию. Я заводил ее для поездок, будь добра возить меня! Точно так же бизнес я строил, например, для удовольствия, денег или реализации миссии. Картину писал – для эстетического удовлетворения или поддержания ЧСВ. Люди выходят из себя, если собственность не работает. Логично? Зафиксируйте эту логику в голове.

При чем тут дети, спросите вы? А вот при чем. Многие родители склонны относиться к детям как к своей собственности: принимать за них решения, как им будет лучше, ожи-

дать, что те будут «работать на родителей», приносить им пользу и/или радость. Даже не возникает в голове идеи, что дети – отдельная сущность. Или произносят это на уровне рации, но ведут себя иначе.

Вы можете возразить, что с рождения дети беспомощны, и мы все равно все за них решаем. Это правда. Но и с рождения дети не являются нашей собственностью, нашей вещью, просто пока они не способны сформулировать свою волю. Помните, что, если вы не можете сделать с вещью или человеком то единственное, что определяет ваше право на собственность, – вещь или человек не являются вашими.

С собственностью, кажется, разобрались. Или нет?

Родитель, проверь себя. Битва за порядок

Возьмем головную боль всех родителей – порядок в комнате их подрастающего ребенка. «Черная дыра», «сектор Газа», «сынарник», «зона отчуждения» – можно привести еще немало красочных названий для детской комнаты.

У кого-то из детей «территория» – это стол/уголок, у кого-то – целая комната. Размер не принципиален, бардачить они умеют на всем пространстве.

Самые частые жалобы родителей относительно порядка:

- в комнате бардак;
- не наводит порядок;
- убирается «на отвали».

А теперь перевернем ситуацию: к вам приехала ваша мама. Уже поднапряглись? Она заходит и морщит нос: «Что у тебя тут? Нет времени прибраться? Ну-ну». Потом вздыхает и, пока раздевается, поправляет обувь у входа, чтобы стояла ровнее. Молча, но головой качает. Растет напряжение? «Ну и ремонт вы сделали, неудобно же ничего. Шкаф не открыть нормально». А вы полгода с дизайнером ругались, чтобы все было как вы любите. «Тапки водятся у вас? Не хочу по грязному полу босиком». Держитесь еще? Она сейчас на кухню пойдет, а вы посуду не помыли, не успели после работы. «Не могла к моему приходу прибраться? Как вы так посуду храните, она же пылью покрывается, а вы потом это едите. Ну нельзя так к своему здоровью, это как минимум негигиенично. Что за неряху я вырастила... Как тебя муж терпит?»

Потом вы сбежали на работу и забыли все это на восемь часов как страшный сон. Пришли – а дома чистота. Аж блестит все, на хрен! Даже в вашей комнате. Все постельное сложено стопочками по цветам в шкафу. Ваше белье по комплектам разобрано, наконец. Перехватывает дыхание? А это вы еще не знаете, нашла она ящик с игрушками для секса или нет.

«Ты бы хоть спасибо сказала, что я тут у тебя твой срач прибрала. Целый день убила, сил никаких нет! Что смотришь так недовольно, что молчишь?»

Если бы вы могли сказать то, что думаете, то это было бы примерно так: «Мама, ..., ..., а не спасибо!»

К чему я это все? А теперь представьте, что «мама» – это вы. А «вы» – это ваш подросток. Только ему еще по возрасту положено критично и агрессивно относиться к любой попытке интервенции в свои границы. Теперь понятно, почему вопрос порядка на его территории вызывает такое количество конфликтов?

Да и бардак – понятие субъективное. Для какого-нибудь педанта, к примеру, и ваш порядок будет сущим бардаком. Вот и у подростка свое видение. В связи с этим возникает противостояние между собственно порядком, системой и личными границами подростка. Ведь почему у него возникают сложности:

- нет устойчивой привычки, своей системы;
- не умеет, не может;
- не хочет;
- хочет иначе;
- порядок становится чем-то большим, чем просто порядок.

Ну и не забываем, что у вас *подросток* со всеми вытекающими задачами возраста. Итак, что мы можем предпринять? Логика наших действий должна быть следующей: вначале немного расслабляемся, потом – определяем место порядка в своей картине мира. Насколько это важно? А что будет, если не будет порядка?

Затем оцениваем текущую ситуацию: насколько вы включены в систему своих требований и сами соблюдаете поряд-

док. После этого формулируем, чего хотим в итоге, расставляем и признаем границы и выбираем методы. Свои ответы лучше записывать (блокнот под рукой?).

– **Что сейчас у вас происходит с порядком? Какая ситуация?**

– **А что вы хотите от подростка в плане порядка?**

– **Представьте, что вы можете потребовать только одно ключевое действие? Что это будет?**

– **Где проходит граница его пространства?**

Вот последний вопрос – он с подвохом. Потому что чуть ли не самый важный.

Чтобы начать какие-то действия относительно комнаты подростка, определитесь точно, ваша это территория – или его? Автономная республика или государство в государстве? Зачем я это спрашиваю: в предыдущем материале мы обсуждали тему собственности, так вот **у собственности не бывает своей собственности**. Держите это в уме, когда будете читать дальше.

Если вы ответили, что территория ваша и в доме диктатура, вопросов нет.

Если вы согласились, что в бардаке живет автономная республика под управлением подростка, то чем вы недовольны?

Смотрите: на словах вы признаете право подростка на территорию. Но то, что происходит там, вам не нравится, поскольку не соответствует вашим правилам. Когда не выполняются **ваши требования** относительно его территории,

это вызывает у вас негативные реакции.

Для сравнения, это равносильно тому, как если бы вы переживали и раздражались от происходящего в Зимбабве: «Как же они там так со своим народом обращаются?!»

Если говорить по-честному, мы не слишком-то признаем территорию подростков их настоящей территорией, да?

Хитрость в том, что, пока мы не разберемся с этим вопросом, остальные лучше отложить. Определить одно важное ключевое требование – и все! Хватит спрашивать с подростка за все подряд, следуя вашему бесконечному списку.

Ну и держите в голове одну замечательную истину: как только появится мотив, ваш подросток сразу займется уборкой. Захочет позвать гостей – наведет порядок.

Реалистичные и нереалистичные запросы, ожидания и требования родителей

Знаете, чем желание отличается от ожидания? В желаниях нет разочарования.

С момента зачатия мы должны заботиться о том, что не является и никогда не будет нашим в полном смысле этого слова. И можем не получить «отдачи». Мы – инкубаторы, опекуны, воспитатели, но не хозяева. Мне близка идея из теории семейных систем, что «энергия идет от начала рода к продолжению, дети никогда не смогут отдать ее напрямую

родителям, вселенский баланс достигается тем, что они отдают энергию уже своим детям, а те – своим». Это справедливо.

К чему вся эта философия? Ответ прост. Ваши установки влияют на поведение и решения. И если вы в глубине сознания считаете, что дети все-таки ваша собственность, то готовьтесь всю жизнь переживать обиду и возмущение, что они делают не так, как вы хотели бы.

Если вы принимаете идею, что вы – только стартовая площадка и ресурсная база для будущего человека, то многие вещи проживаются и воспринимаются легче. Ресурсы ведь – не только еда и деньги, это еще и любовь, и принятие, и модель поведения, и еще миллион вещей, которые родители дают своим детям.

Отдавайте, потому что так устроен мир, отдавайте по любви, а не потому, что это ваша вещь, о которой надо заботиться, чтобы она вас радовала.

Пример из практики

Родители пришли с запросом: пятнадцатилетняя дочь замыкается в себе, агрессивно реагирует, плохо учится. Когда начинаем общаться с девочкой, оказывается, что у нее сложные личные отношения со сверстниками, неудачная влюбленность: мальчикотреагировал некорректно, тяжело пережить. Обсудить

это с родителями нет возможности – они говорят только об учебе и о том, что дочь должна делать. Ей больно, обидно. Она испытывает разочарование от ситуации, что дополняется элементами селфхарма. Родители добавляют агрессии. Все силы уходят на то, чтобы справиться с переживаниями, а на учебу и социальную жизнь уже сил не остается.

Это логично: чем больше давление, тем меньше сил на конструктив. Родители и подросток начинают существовать в параллельной реальности. В реальности взрослых девочка ленится и заваливает учебу, а в реальности девочки – ее никто не понимает, не хочет слышать, у нее драма и трагедия. И работа наша заключалась в том, чтобы наводить мосты, предпринимать шаги, чтобы родители с девочкой пообщались и она смогла им все сказать.

Мы работали параллельно и с родителями, и с подростком. Удалось сделать так, чтобы разговор состоялся. Родители продемонстрировали свое понимание, девочка смогла сказать о своем состоянии. Ей стало легче. У нее появилась возможность запрашивать и получать от родителей поддержку. Мама с дочкой договорились выделять время и проводить его вместе, не говоря о делах.

Учеба – регулярное поле боя в отношениях родителей и подростка. Падение интереса к обучению в определенное время происходит у всех. Да и результат от «делания» или «неделания» может быть один и тот же.

Давайте обсудим, почему война вокруг учебы – яркий пример наших **ожиданий**, а не объективной реальности?

О чем забывают родители, когда готовят детей к поступлению в вуз (думают о будущем)? О том, что есть важные навыки и знания, которые не усваиваются в школе, а моделируются в семье. И это не имеет отношения к оценкам.

Так, репетитор по математике есть, по русскому есть. На профильный предмет наняли одного завкафедрой из МГУ. Английский, тьфу-тьфу, благодаря поездкам лучше, чем у всех в классе. На День открытых дверей съездили, запасные вузы выбрали. На подготовительные курсы ходит, преподаватели его знают и помнят. Профориентацию прошли, способности позволяют. Мотивации, правда, маловато, но это мы поправим. Каждому ведь хочется новый айфон, а аттестат с пятерками – небольшие усилия.

Что тут еще... Портфолио собрано, вот медали за олимпиады, вот тут благодарности от федерации какого-нибудь спорта, вот грамота от школы за отличное поведение за каждый класс, вот бумажка о курсах программирования, вот сертификат участия в конференции по компьютерным технологиям и защите компьютерных программ.

Мы сделали все, что можно. Осталось допинать, чтобы не филонил на подготовке к ЕГЭ, а то один ветер в голове. Ну ничего, заберу планшет, интернет включу по таймеру, пусть учится, нечего в «Ютьюб» пялиться и переписываться до трех ночи, высыпаться надо.

Учителя, слава богу, их активно дрючат по подготовке, со стороны школы поддержка есть, а то от папаши не дожدهшься. Ну ладно, пусть хоть сын оболтусом не станет.

Вы прочли классический монолог мамы ученика 10-11-го классов в преддверии сдачи экзаменов и поступления в вуз.

Возможно, всего вышеперечисленного достаточно, чтобы ребенок поступил в то место, которое вы выбрали. Может быть, он принимал участие в этом выборе, тогда вы вообще молодцы. Но этого совсем недостаточно для самого важного. А что может быть важнее, спросите вы? Ведь поступление на носу, иначе – армия, техникум, закончит жизнь под забором.

Да, все это на носу. А еще на носу взрослая, самостоятельная жизнь. Но, прежде чем я разверну свою мысль, сделайте паузу и мысленно ответьте на вопрос: «Чего вы хотите для своего ребенка?» И следом уточните: «А зачем?»

Остановиться можно, когда вы дойдете до ответа «Ну, чтобы он был счастлив». В общем, это конечная точка, главная цель большинства родителей. Тех, кто ответил «обеспечить меня в старости», мы рассматривать не будем, у них прямо четкая картина мира.

Дальше вопросы будут еще сложнее. А мысль – еще более далекой от учебы и поступления.

Как много вы знаете людей, которые стали счастливы благодаря поступлению в выбранный родителями вуз? Или благодаря отличной учебе? Может быть, ваше счастье зависело

именно от этого? Точно? Вуз сам по себе – здорово, учеба – отлично. Но это вообще не залог успеха и счастья, если нет самых важных вещей.

Может быть счастлив идеально обученный невротик? Или человек, который не принял в жизни ни одного важного решения, но зато имеет красный диплом? Или чудесный специалист с самооценкой ниже плинтуса? Или самый умный в городе парень, который не умеет общаться?

Понимаете, к чему я веду? На самом деле путь к счастью выстелен нашими качествами и навыками, а не знаниями. Знания могут помочь, но обеспечить счастливую жизнь не способны.

Тогда почему родители столько сил и времени гробят именно на то, чтобы приучить ребенка получать знания в объеме, достаточном для хорошей оценки? Все просто – потому что это легче контролировать и легче на это влиять. Всего лишь.

Пример из практики

Девочка, 17 лет, окончила школу, сдала ЕГЭ хорошо и оказалась в депрессивном состоянии, а дальше не хочет учиться. Все делает через силу. Здесь мы больше работали с ней, чем с родителями. Оказалось, что она ответственная, переживает, умная, а ее самооценка и отношения с родителями зависят от того, как она

учится. Вот и перенапряглась, выгорела на учебе. Она долго готовилась к ЕГЭ, очень переживала за оценки. К моменту поступления оказалась в полном нервном истощении.

Есть много похожих ситуаций, когда дети выгорают еще до сдачи ЕГЭ. Мы снижали планку, делали девочку менее ответственной, менее тревожной. Договаривались с родителями об отсутствии давления во время учебы в институте. Прорабатывали варианты. Мы сделали так, чтобы девочка могла принимать решения, чтобы она, например, могла выбрать: уйти из института, не учиться какое-то время и потом решать дальше. Взять академический отпуск⁶. Ей оказалось достаточно того, что у нее такая возможность есть. Она не ушла из института, училась какое-то время по минимальной планке: чтобы просто не вылететь, чтобы себя сохранить и жить как ей хочется, как считает нужным.

Если вы правда стремитесь помочь ребенку стать счастливым, а на самом деле – стать способным сделать себя счастливым, то подтолкните его к обучению базовым вещам:

⁶ За рубежом выпускники и студенты широко практикуют так называемый «gap year» – это такой незапланированный отпуск между выпуском и поступлением в вуз или во время учебы в вузе. Обычно молодежь использует это время для получения новых впечатлений: путешествует, работает волонтерами, занимается творчеством или даже просто отдыхает. Gap year не обязательно длится год, это может быть и две недели, и пара месяцев.

- уверенности в себе;
- коммуникабельности;
- самостоятельности и ответственности;
- умению управлять собой, вниманием, энергией, эмоциями;
- умению организовывать себя: ставить цели и двигаться к ним в своем стиле;
- самопознанию и принятию своих особенностей.

Беда в том, что это сложные навыки, часть которых так вообще вытекает не из ваших сознательных действий, а из того, как вы живете, как общаетесь в семье, какие у вас нормы и требования, какие приоритеты.

Начнем с неприятного. Какую модель вы демонстрируете? Что, глядя на вас, ребенок должен усвоить, чему научиться? Может быть, упакиваться до ночи и раздражаться на близких? Или делать выбор в пользу денег, а не интереса? Быть привязанным к географической точке? Не уметь накапливать и инвестировать? Остановиться в своем развитии и не получать дополнительные образования? Забросить хобби и общение с друзьями? Забить на здоровье?

А как вы принимаете решения, как вы общаетесь с другими, на какие ценности и приоритеты опираетесь? Много из этого ребенок перенимает, даже не думая. И уже во взрослом возрасте будет узнавать вас в себе. С какими чувствами – отдельный вопрос.

Ваша реакция на действия подростков многому их учит.

Что поощряется, что нет, за что мама любит, а за что терпит?

Что вы поощряете? Послушание? То есть неумение следовать своим желаниям и принимать самостоятельные решения? Сидеть дома и зубрить, пока все сверстники получают навыки общения и эффективного выживания в социуме?

С уважением относиться к учителям? То есть реагировать на статус, а не на реальные достижения и поведение?

Не смеет возражать? Откуда же возьмется уверенность?

А какие установки вы формируете своими словами и оценками? Что ничего не дается просто так? Что жизнь – это трудно, а работа – тяжело? Что люди вокруг злые? Что деньги – зло?

Даже если вы не делаете ничего плохого, это еще не значит, что вы делаете что-то хорошее.

Пример из практики

Подросток стал мало общаться с родителями, погружался в свои дела, потерял мотивацию к учебе. Вся работа в этом случае я вел с родителями. Подросток учится на 4 и 5 в сильной гимназии, параллельно у него два языка, оканчивает музыкальную школу, занимается спортом. Есть успехи и нет свободного времени. И в каждую вольную минуту он ложится с телефоном на диван. А родителей триггерит оттого, что он лежит с телефоном, вместо того чтобы стать круглым отличником!

При этом подросток выполняет задачи по дому, с ним можно договариваться, у него есть друзья. И все у него благополучно – кроме того, что с него родители трясут дополнительные подвиги. Они загнались в своем стремлении сделать все идеально, подросток начал от родителей уставать, от их давления. И он мог просто забросить то, что успешно вел все это время. Родители старались выжать больше, рискуя потерять контакт и мотивацию навсегда. После работы с ними они стали замечать все хорошее в сыне, хвалить его. Начали понимать, что подростку тоже надо полежать, потупить, и научились фокусироваться на отношениях и совместном времяпровождении.

Знаете, этот пример ярко демонстрирует, что, когда нет большой проблемы, мы ищем проблему в том, что имеем. То есть ребенок не курит, не пьет, не хамит – но «у него две четверки есть, а не все пятерки»! Не надо так.

Если вы хотите другого пути, если действительно верите, что ваша главная задача – помочь ребенку стать способным сделать себя счастливым, то предлагаю следующий подход (сначала тезисно, потом разберем детальнее):

1. Разобраться в своей концепции.

Что руководит вами сейчас? Исходя из каких убеждений и верований, не побоюсь этого слова, вы принимаете решения и оцениваете происходящее? Вы удивитесь, как много родителей на самом деле продолжают беречь концепт-мумию «учись хорошо, поступи в хороший вуз, найди хорошую ра-

боту, расти по карьерной лестнице, получи хорошую пенсию, умри серьезным». Во что верите вы?

2. По-честному сформулировать цели.

Чего вы хотите от и для ребенка. Потому что это очень важно.

3. Расставить приоритеты.

На что вы «забьете» в первую очередь?

4. Сейчас ваши действия направлены на что?

А насколько они эффективны? До чего же часто, раз за разом, родители делают одно и то же, даже если результата нет.

5. Остановиться и разобраться, на что вы на самом деле еще можете повлиять.

Список не так велик. Причем «повлиять» бывает двух видов: «развить» и «похерить».

Если вы еще не плюнули на все это, то сейчас самое время вновь оценить текущую ситуацию, уже с новым пониманием себя, своих мотивов, своих приоритетов и решить, как вы дальше будете действовать.

Все, что мы хотим от подростков, можно разделить на две части: требования (высказанное ожидание) и пожелания.

Как определить, что есть что? Критерий достаточно простой: если вы не готовы, что ребенок не будет делать то, что вы хотите, – это требование. Если готовы – пожелание.

Все мы склонны привирать сами себе и пытаться казаться

демократичнее, чем мы есть на самом деле. Это вредно для нас и наших взаимоотношений с подростком. Лучше честно обозначать свои требования и их придерживаться, чем пытаться завуалировать их под какие-то другие благие намерения.

А теперь скажу конкретнее: если вы говорите своему ребенку «А давай ты будешь учиться без троек, и тогда мы тебе айфон купим», но потом за тройки устраиваете истерику и отключаете интернет – значит, «без троек» – это требование, но никак не пожелание.

«Сейчас же, без разговоров, переодень джинсы и надень синие, а не черные!» – Ну, вы поняли. Вас пошлют и будут правы.

Итак, начинайте с того, чтобы самому себе честно признаться, что есть что. И тогда в принципе вопросов про то, как правильно договариваться, будет на порядок меньше. Важно не «как», а «про что».

В основе ожиданий, как правило, лежит то, что называется концепцией. И ее надо уметь видеть, определять и изменять при необходимости.

Почему возникает антагонизм поколений, конфликт? Потому что у каждого родителя есть личная концепция того, как жить хорошо. Хорошо – это если у тебя высшее образование, если ты веселый, если у тебя много друзей... Могут быть и более сложные вещи. Ребенок в эту концепцию не укладывается почти никогда, а мы испытываем разочарова-

ние, запикиваем его туда, он отбивается. Иногда мы опускаем руки – но продолжаем расстраиваться и разочаровываться. И любой вариант, кроме этого, психологически здоровее.

Некоторые родители действуют так: не работает авторитарный метод? Значит, слабо настаиваю, надо сильнее давить. Итог – разрушены отношения, двусторонний конфликт. Другой способ – мягкое воздействие, пассивная агрессия, когда мы долго и упорно, но с улыбкой на лице капаем подростку на мозг, как надо жить правильно. «Я была бы так счастлива, если бы ты пятерочку принес». Но нервы в итоге сдадут. И чем дольше это будет продолжаться, тем чаще подросток будет от вас зашториваться, отключаться, уходить в себя.

Более сознательные родители, которые читают про мотивацию, создают для ребенка возможности: «Поехали туда-то, давай сделаем то-то». Но в ответ – обида. Почему? Вообразите себе ребенка, которому, скажем, девять лет, и его день – это школа, английский, спорт, лего, музыка, шахматы. К вечеру он уже никакой. И к тому моменту, когда сможет сказать «нет» – он уже по горло будет сыт вашими решениями. И свой выбор делать он тоже не захочет, а захочет только расслабляться.

Грань между тем, где надо дожать, а где нужно отвалить – очень тонкая. И вот искренне отпускать родители не умеют. Говорят, например: «Все, с завтрашнего дня ты учишься сам и сам отвечаешь за учебу». А через две недели пилят: «Ты в

школе был только два раза, куча двоек, я тобой займусь теперь!» То есть родители не готовы искренне отпустить контроль этой сферы, не готовы к последствиям.

Идеальный случай – когда мы осознаем концепцию и отказываемся от нее или реализуем, но чисто для себя. Еще вариант: я осознал концепцию, я в нее верю и продолжаю ребенка по ней вести, но не мучаюсь по этому поводу. Может, это не так хорошо для ребенка, зато лучше, чем метания родителя, который и не осознал, и не верит, но продолжает автоматически пытаться.

У меня тоже тьма ожиданий как у родителя: чтобы ребенок мой был общительный; чтобы ему хотелось учиться; чтобы не приходилось воевать с ним за какую-то простую просьбу... И я периодически борюсь с этими демонами. Осознаю, что мне хочется для ребенка того, что у меня плохо получается: знать, чего хочет; чувствовать себя; получать удовольствие от происходящего; уметь наладить контакты, ощущать себя спокойно и уверенно.

В общем, чаще мы хотим, чтобы было «как у нас» то, что мы считаем хорошим и удачным – и наоборот, «не как у нас» то, в чем мы плохи.

А кроме личных есть еще ожидания социального окружения. Там тоже существует концепция, уже коллективная, общественная.

Пример

Одна мама в сети написала: «Я приняла наконец-то, что у меня ребенок бросил школу, и успокоилась», – и посыпались комментарии в стиле: «Ты что! Это же жесть какая-то, ребенок школу бросил!» Вот оно. Окружение нам говорит: «Ты чего, совсем, что ли, рукожоп, не можешь ребенка воспитать нормально? Чего он у тебя не учится? Чего не убирает в комнате? Чего хамит!»

Иногда это говорят наши родственники. Иногда наши партнеры – мужья, жены. Но то, что мы ведемся на нашу личную концепцию и окружение, то, что мы ведемся на тревогу за будущее и стараемся контролировать, все это сводится к одной теме: к работе с собой, а вообще не с ребенком.

Количество требований к взрослеющему человеку должно сильно сокращаться – а оно растет! От него все начинают многого хотеть: помнить обо всем, о чем попросили; ходить в школу; учиться хорошо; дружить только с теми, с кем разрешили родители; убирать в доме; определиться с будущим. И после того как подросток затюкан требованиями от внешнего мира, раздраен внутренними процессами, он еще получает по голове за то, что всем требованиям не соответствует.

Родители пишут

Самое большое впечатление от общения с ними: боже, сколько же на них наложено ожиданий и ответственности. Как же они самокритичны, готовы разругать свою работу в пух и прах, изо всех сил стараются поступить в вузы и так боятся провала.

По сути, серьезных ошибок у требовательного родителя может быть только две: не обращать внимания на происходящее и продолжать следовать своему плану – и не поменять тип коммуникации (продолжать общаться с подростком как с несмышленным малышом).

На все это подростки отвечают или громким протестом, или тихим саботажем, в любом случае мы уходим все дальше от взаимопонимания.

Пример

Один мальчик круглосуточно играет на мамины деньги и не учится. Второй учится в универе, а по ночам играет – мечтает накопить денег и свалить от родителей. Девочка не хотела учиться, когда началась удаленка. Мама заходила к ней в комнату и говорила: «Давай учиться!». Девочка отвечала: «Нет!» – и сидела час у компьютера, сложив руки. Терпения мамы не хватало,

она уходила, а девочка залезла в соцсети.

Ставим фильтр на бесконечные списки наших требований.

Забавно, но все, чего мы упорно требуем от подростка, мы вовсе не ожидаем получить от других взрослых, – коллег, например. Потому что те нам сразу ответят: «Вот там – выход, иди туда со своими указаниями».

Часть требований следует оставлять на откуп самому подростку, по части – договариваться. Но для родителей это страшно, это потеря контроля. А когда я задаю вопрос: «Ну а сейчас выполняются все ваши требования?» – выясняется, что нет. И родитель понимает, если список отменить, то ничего в жизни и не поменяется, разве что всем станет спокойнее.

Вы ведь наверняка заколебались требовать от них чего-нибудь? И ладно бы они просто не делали! Но ведь каждый раз получается конфликт. Мы, как зайчики, повторяем по триста раз, первые двести – даже спокойно. Только потом начинает дергаться глаз, а руки тянутся к холодному оружию. А подростки, как камикадзе – не жалеют ни себя, ни нас, ни наших потрепанных нервов. В итоге вместо семейной атмосферы – выжженное поле: требование не выполнено, отношения под угрозой, все по углам... Потом, может, и хочется по-человечески поговорить, но опять срывается «ну вот что тебе стоило сделать как я просила, все было бы нормально» – и по новой стрельба и лязг мечей.

Я, конечно, пытался найти другие подходящие слова, чтобы назвать отношения с подростками иначе, чем «война и баррикады». Но получалось так себе. Всем понятно, что мы имеем дело с разными интересами, разным уровнем мышления, разными мотивами, разным видением по одним и тем же вопросам. Этого уже много для одних отношений!

Но уживаться вместе легко, если уметь разговаривать друг с другом. Не в том смысле, что произносить звуки и слова и слышать их от других, а учитывать эмоциональное состояние собеседника, налаживать контакт, формулировать и передавать смыслы, задавать вопросы и качественно слушать, поддерживать и стремиться решать конфликты.

Я сейчас говорю исключительно про взрослых. Большинство из нас этому так и не научились. И вот что получаем в итоге.

– Слушай, ты вообще что-то думаешь о будущем или так и планируешь всю жизнь сидеть на нашей шее, в комп играть?

– Думаю.

– И что? Как бы ни хрена не делать и все получать? Почему опять посуду не помыл?

Не установили контакт, не учли контекст, сразу начали с содержания, задали риторический вопрос, наехали, не услышали ответ, не справились с эмоциями, продолжили наезжать, предъявили претензию.

– Мам, слушай, тут Андрей вейп в школу принес, предложил попробовать.

– А ты что?

– Попробовал.

– Да твою мать, сколько раз мы говорили о вреде курения.

Повелся на пацанов своих, когда уже начнешь головой думать?

Не поблагодарили за откровенность и доверие, не справились с эмоциями, не задали следующий вопрос, не стали слушать, наехали, оскорбили.

– Как дела в школе?

– Норм.

– Опять «норм», ты вообще другие слова знаешь?!

Были беспокойны, не учли состояние подростка, не установили контакт, задали типовой вопрос, взорвались на типовой ответ, наехали.

Примеры чуть утрированы, самую малость, но общий принцип, думаю, понятен.

Даже если у нас есть стремление выстраивать отношения и разговаривать, то зачастую не хватает навыков: осознанности, эмоциональной компетентности, коммуникации. Даже одни только эти умения могут сделать для налаживания отношений колоссальную работу. Как минимум вы начнете понимать, что происходит, управлять собой, высказываться и слушать так, что с вами захочет общаться даже подросток.

Бесит же, когда психологи пишут очевидные вещи: «детей надо любить», «лучше быть спокойными», «каждому ребенку нужна своя комната»? В общем, философия уровня «хо-

тите покусать – идите покусайте», да еще и общими словами. Мы-то приходим с конкретным запросом – но на него ответа нет.

Меня тоже бесит. Будто ищешь инструкцию, как прикрутить кран, а попадаешь на страницу, где написано «первый водопроводный кран придумали еще в XVIII веке...».

Но вот такая штука. Я работаю уже больше 18 лет. У меня высшее психологическое образование, куча дополнительных психологических образований, тонны прочитанных книг, статей, годы лекций и вебинаров. А еще – по 500 часов консультаций в год. Я много знаю о том, как устроены дети и отношения с ними, да и своих двое. Наблюдаю в реальности, так сказать. И чем больше я работаю, тем, как ни странно, проще становится сформулировать идеи, которые я хочу донести до родителей.

Когда приходит задерганная мама «начинающего» подростка, да еще после сложного развода, мне уже не хочется говорить с ней о том, как она «переносит роль партнера на сына», как она «не отпустила отношения» и какие установки лежат в основе ее реакций.

Гораздо более важным видится поддержка, дать выплакаться и убедить, что ей крайне нужны 15 минут между возвращением с работы и тем моментом, когда она начнет заниматься воспитанием. Чтобы выпить чаю, прогуляться, послушать музыку, прийти в себя – и все потихоньку будет налаживаться.

Часть простых вещей и правда приходится повторять много-много-много раз, чтобы они смогли лечь в основу поведения и принятия решений. Моя задача – не научить новому и сложному, а помочь начать делать простое и знакомое.

Предложу сейчас крайне логичную технику снижения частоты конфликтов, оздоровления отношений и приведения вселенной в баланс. Основана на здравом смысле и сотне лет психологической практики. Цель применения: убрать лишнее из взаимодействия, то, от чего нет результата, а есть только напряжение.

Практика «Отстаньте от них»

Напишите в свой блокнот список требований/ожиданий. Вот прямо весь вагон и маленькую тележку. Каждое можно расписать дополнительно. Например, «чтобы хорошо учился, не прогуливал школу». А можно ему не завтракать? А нужно, чтобы отзвонился? И чтоб вовремя вернулся?

В качестве подготовительного действия берем требование, которое соответствует следующим критериям:

1. Вы из-за него постоянно конфликтуете с подростком.
2. Оно никогда не выполняется (не с условием, не через раз, а вообще никогда-никогда). Чувствуете, к чему я?
3. От невыполнения этого требования никто не умер (может, кроме наших надежд).

Угадаете, что нужно сделать? Правильно – отменяете это

требование на хрен!

И все, атмосфера мгновенно становится чище и пропадает один повод, по которому вы ругались.

«А как же тогда воспитывать? Что, вообще ничего не требовать?» – спросите вы. Смотрите пункт 2: это требование все равно не выполнялось. И продолжали вы требовать по инерции, от тревоги, от слепой надежды и собственных иллюзий насчет того, что количество перейдет в качество. Ругались, ругались по мелочи, а потом слышали: «Иди куда подальше со своим воспитанием!» Оно вам надо?

Возвращайтесь к остальным 100–500 требованиям. Будем определять приоритеты.

Разделите список на три группы:

– **то, чего вы будете добиваться любой ценой** – к примеру, питание, безопасность;

– **то, что, по-честному, вам все равно**. Слушает матерный рэп или нет. В синих джинсах пойдет или в черных;

– **то, что подросток может выполнять по желанию или по договоренности**. Здесь же – определитесь с порогом критичности: чтобы тараканы из-под двери не лезли или чтобы с пола есть можно было?

Стандартов выполнения этого упражнения нет. Кто-то смиряется с бардаком в комнате, но ставит критическое требование – чтобы еда не гнила. Начала гнить – вот тебе генеральная уборочка. Кто-то гаджеты разрешает и говорит: да сиди ты сколько хочешь, но не разрешает редко мыться.

Требованиям о безопасности и здоровье, кстати, тоже нужны разумные пределы, а не когда подросток ростом 180 сантиметров занимается вольной борьбой, но хрупкая мама не выпускает его гулять.

А теперь в своем блокноте составьте и запишите обязательный список. Но будьте разумны: если у вас получилось 45 обязательных требований, то ребенок даже напрягаться не будет, все равно не осилит.

Собственно, вот и все. По части фигни – отстаньте. Сосредоточьтесь на главном.

Идеал недостижим, а вот баланс – вполне возможен

Если говорить о подростках, то нет «идеального» пути развития, нет стандартов психологической зрелости и так далее. Все это не отменяет нашего желания изменить ситуацию. Нам искренне хочется помочь ребенку и самим себе. А я верю, что лучше жить, исходя из убеждения, что «все нормально, но я хочу по-другому», чем из убеждения «боже, у нас проблема, надо спасать».

Хорошие отношения с подростком – единственный возможный способ влияния. «Что влияет на то, как складываются отношения с подростком?» – спросил я одного папу на консультации. Он мне ответил следующее: «То, насколько отношения полезны, интересны и приятны». Вы согласны?

Быть родителем – это освоить искусство балансировать между насилием и свободой, между тем, чего хотим мы, и тем, что хочет ребенок; между удовольствием и пользой, между настоящим и будущим, между успехом и психологическим здоровьем:

- делать уроки vs свободная игра;
- ходить в школу vs общаться и бегать;
- заниматься сольфеджио vs бренчать на инструменте;
- соблюдать этикет vs есть руками;
- читать книжки по программе vs читать «Метро 2033».

Омерзительная жизненная правда также в том, что **стремление к достижению результатов противоречит психологической стабильности.**

Поясняю: ориентация на результат, которая сейчас считается суперэффективностью, – это во многом невротическое стремление, когда за счет результатов мы пытаемся себя в какой-то степени скомпенсировать.

Но срабатывает совсем не так, как хочется. Типовой кейс у психолога – подросток, который ничего не хочет, не стремится, о будущем думает фантазийно и лежа, учится как получится, на словах амбиции есть, на деле – самооценка плавает, постоянно залипает в гаджетах. В пяти случаях из пяти его мама – активная, успешная, с мощной ориентацией на результат, селфмейд до кончиков ногтей. Осознанная, переживающая и жаждущая помочь и расшевелить. Кстати, наличие или отсутствие папы в ситуации роли не играет.

Как думаете, тянет на закономерность?

Людям, находящимся в психологическом комфорте, стабильности, не нужно рвать всех вокруг и покорять самую высокую гору. Они действуют из увлеченности и интереса.

Секрет правильного соотношения принуждение (ну ладно, мотивация) / свобода – неизвестен. Правы все и никто одновременно. И ошибаются тоже все. Нет идеального выбора, мы так или иначе что-то отнимем у нашего ребенка. И что-то дадим.

Самое дурацкое требование к ребенку, если честно – это чтобы он стал кем-то другим.

Представьте себе подростка, который всегда хорошо учится, играет на фортепиано, КМС по любому спорту, красавчик, «все сам», нормально одевается, у него приличные друзья, маме не хамит, принципиально за ЗОЖ и ПП, звонит бабушке, в комнате армейский порядок, собирается в МГУ, олимпиадник, девушка у него такая хорошая, по-английски свободно говорит, с младшей играет, по хозяйству поможет, цветы маме купил на свои деньги!

Да чтоб он провалился вместе со своей болтливой мамашей! Это же невыносимо, когда в вашем инфополе есть такое существо. А оно есть почти всегда. Его приносит смрадным ветром с ближайшего захоронения родительских надежд.

Иногда он – и правда «сын маминой (то есть вашей) подруги». Иногда – дочь. И как бы вы ни любили свое прыща-

вое чадо, глубоко в душе зарождаются легкая обида, тревога и разочарование, что он не такой. Сын подруги поселяется в вашей голове и портит, зараза, абсолютно все.

А еще иногда он завладевает вашим речевым аппаратом и произносит в сторону вашего ребенка: «Ну почему Петя сам учится, хоть и младше тебя на год?!», «Есть же нормальные дети!», «А вот Катя уже КМС, а ты пять лет занимаешься – и все не разрядник».

Самые сознательные родители после такого сразу же сторают со стыда и мысленно хлещут себя по щекам, но уже поздно. Предательский родительский нож уже воткнулся в чуткую психику ребенка и повредил жизненно важный орган – самооценку, попутно задев ваши с ним отношения и снизив уровень доверия.

Самый важный человек на земле только что вам сказал, что вы для него хуже, чем кто-то. Примерьте на себя эту фразу. Нравится? И зачем это было? Чтобы подросток понял, что можно лучше, и захотел развиваться?

Никогда и никому сравнение с другими не помогло стать лучше. Сравнение не дает ничего, кроме обиды, уязвленного самолюбия и агрессии. Сделать больно – не значит замотивировать.

Может быть, вам станет легче от того, что идеальных детей не бывает. Все сыновья всех подруг на свете только для вас выглядят офигительно. У каждого – своя война, своя проблема и свои переломы. И вот их-то вы точно не захотите

своему ребенку.

Зачем тогда вообще задумываться над дурацкими вопросами вроде будущего, контроля и влияния, если ничего нельзя от подростка требовать?

Если вы фаталист и спокойно принимаете идею, что невозможно спрогнозировать результат нашего влияния, то незачем. Если вам не нужно рационализировать и объяснять себе и другим собственные действия, то забейте на вопросы. Но я очень мало знаю людей, которые на это способны. Я вот неспособен.

Другой, самый частый путь: не задумываться, не сомневаться, но переживать и нервничать. Действовать на полшага, а тревожиться на всю катушку. Действовать по наитию с ощущением, что бродим в темноте, и постоянным чувством вины.

Мой путь – осознанный поиск ответов и баланса. Осознанный, потому что я понимаю: могу и не найти. Но продолжаю задаваться вопросами. И открываю счета детям (на психотерапевтов).

Какой путь ваш?

Я всегда говорю: мы как родители имеем право на любые решения и действия. Если осознаем, зачем и почему так поступаем, и уверены, что результат стоит цены, которую мы за него заплатим.

Грубо говоря, если нам нужна пятерка по математике, а ребенок уклоняется, то оцените, сколько сил и нервов мы

потратим на эту пятерку. Вычислите КПД – коэффициент полезного действия от ваших попыток добиться результата, учитывая количество затраченных сил. И выяснится, что некоторые действия нам проще прекратить, все равно ничего не потеряем.

Когда вы загоняетесь насчет какой-то вещи – будь то несделанные уроки, залежи крошек на кровати или грязный рюкзак с помятыми учебниками – спрашивайте себя:

- это большая или маленькая проблема?
- это вопрос жизни и смерти или невнятная тревога?
- это так же экстренно, как наркотики, или небольшой проступок?

Если речь идет о запрещенных веществах, то вы не будете мяться и пытаться договариваться, правда ведь? Ноги в руки, переезд, клиника, 12 шагов, смена образа жизни и все такое. Готовы так по поводу немытой кружки, тройки по математике, гаджетов? Вряд ли. Значит, телефон и оценки не так страшны.

Однажды вы можете ответить: да, это чертовски важно! Например, всеми силами не хотите отпускать сына в армию, поэтому боретесь за поступление в вуз. Готовы ли вы к жестким мерам, потому что считаете опасность слишком большой? Готовы ли вы жертвовать отношениями и комфортом, чтобы решить проблему?

Если нет (а в 99 % случаев ответ «нет»), то отпускайте ситуацию, потому что в запасе у вас остаются только инстру-

менты с сомнительной эффективностью:

- уговаривать;
- торговаться;
- отбирать что-то силой;
- придумывать альтернативы;
- ограничивать.

И все вышеперечисленное – это не меры, а лишь попытки образумить подростка. Нет волшебной методики убеждения, благодаря которой ваш подросток за один день бросит играть в игры или гулять с компанией. Сработает только одно: когда-нибудь ему самому надоест. Поэтому, повторяю, сохраните свои силы и нервы – отпустите ситуацию.

Итак, думаю, с требованиями и ожиданиями мы разобрались как следует. Повторю основные моменты.

Реалистичные ожидания в отношении подростка опираются на то, какой у вас ребенок, чего он хочет и на что он способен в данный момент. **Нереалистичные** опираются на ваши личные желания. И здесь нужно быть готовым к тому, что однажды что-то пойдет не так, как вы ожидаете.

В отношении запросов и требований даже проводилось исследование, для которого отобрали три группы детей:

1. С которых требовали меньше, чем они могут.
2. С которых требовали больше, чем они могут.
3. С которых требовали сообразно возможностям.

Так вот, по результату дети из третьей группы в дальнейшем оказались самыми успешными и счастливыми. Поэтому

му требовать с подростка надо **сообразно его возможностям**. И то – если он чувствует, что вы его любите. Конечно, когда в отношениях с подростком сплошной накал, в ответ бьет сопротивление и регулярно поднимается бунт, отсутствует вероятность мирных переговоров, то любить становится гораздо сложнее. Практически невозможно. И все чаще кажется, что проще прибить... Однако есть прекрасное слово «взаимопонимание»: взаимность + понимание. Именно оно станет спасительным кругом в буре эмоций, а его достижение зависит в первую очередь от нас, родителей.

И на этом пути лучше будет, если мы справимся со своими страхами и тревогами.

Глава 5. Что нас беспокоит и почему. Страхи и тревоги родителей

«Мы не родители, а цирковые артисты. Каждый вечер на арене. Воняет зверьем, тесно, бардак и нелепые костюмы.

Мы – чертовы канатоходцы. Нужно перейти всю арену, не свалиться ни в попустительство, ни в гиперопеку. Не пустить на самотек и не заставить идти по пути наших нереализованных желаний. Не перехвалить и не разрушить самооценку. Не заставлять есть, не позволяя голодать. Не контролировать, но так, чтобы учился. Быть демократичными, но чтобы не посылал матом. Не запрещать, но чтобы не спился.

Да это, б***, в голове удержать сложно, не то что попы-

таться выдержать.

Хорошо, если партнер идет с нами шаг в шаг. А если он еще прыгает на канате и в другую сторону?

Или, может, мы дрессировщики? А на арене лев пытается сожрать тюленя и слон навалил в партер? И нам надо всех накормить, выдрессировать, нарядить в банты, чтоб нас не сожрали. А потом заставить. А нет, «замотивировать» (!) этих пуделей попрыгать в такт на задних лапках. Быстрее бы номер, где надо башку в крокодила засунуть. Пусть жрет, я все.

А нет, мы – человек-ядро. Залезай, говорили они, будет прикольно, говорили они. Ах, это ощущение полета, ах, этот вид на толпу с верхотуры. Ага.

Теснота, даже голову не повернуть, потом в районе задницы полыхает и взрывается. Все болит, а мы летим хрен знает куда головой вперед. Главное улыбаться. Один хрен мы ни на что не влияем. Куда долбанемся – там и счастье материнства.

А арена круглая. И толпа со всех сторон. Не спрячешься. Бабушки, соседи, воспиталки, учителя, администрация, государство, одноклассники полным составом, идеальные инстамамы и другая чертовщина.

Вот прям в первом ряду сидит жирный боров, жрет мороженку и презрительно смотрит, как мыдохнем на потеху. Не нравится ему, как мы ребенка воспитываем.

Но мы выходим на арену. Улыбаемся. Разучиваем новые трюки и истово верим: вот появятся внуки, и тогда мы оторвемся. Сядем в первый ряд с мороженкой и скорчим рожу».

А это нормально вообще? Тревога, вина, гнев и контроль

Как думаете, на какой потаенный вопрос хотят услышать ответ практически все родители, которые приходят на консультации к детскому психологу? Вот на этот: «А с моим ребенком все нормально?»

Формулировки вопроса могут быть очень разные:

1. А это нормально, если...
2. Мой ребенок делает вот так, это нормально?
3. Я не знаю, что делать...
4. Я такой не была...
5. Все резко изменилось...

Я и сам приходил с этим к своим коллегам. Тревога за ребенка у любого из нас перекрывает логику.

Итак, дорогие тревожные родители, начнем с того, что **с вашим подростком все нормально**. Если у него нет никакого официального диагноза, то все нормально. А в подавляющем большинстве случаев диагноза все же нет.

Да, это нормально:

- бардак;
- хамство;
- отсутствие гигиены;
- пренебрежение к здоровью;
- снижение мотивации к учебе;

– депрессивное настроение.

И многое другое. Это часто встречается, но, подчеркиваю, не обязательное состояние.

Чувство вины и тревога становятся ведущими чувствами родителя практически с того момента, как ребенок появляется на свет. Тревога – «что-то пойдет не так». Вернее, мы сделаем что-то не так, и все пойдет под откос. Вина – мы уже что-то сделали не так.

Эти два чувства присутствуют с нами постоянно. Они влияют на нашу оценку ситуации, на нашу реакцию, решения и поведение.

У подростков есть проблемы в понимании безопасности и определении ее границ. Они возникают еще раньше, когда ребенок, совсем маленький, лезет на горку, и вам кажется, что вот еще одна ступенька – и он упадет. А ему-то кажется, что он звезда и залезет еще выше. Чем ребенок старше, тем ситуаций с проверкой границ безопасности – больше.

А у взрослых есть пара удивительных механизмов борьбы с тревогой и виной. Первый – трансформация в гнев. Ну правильно, кому нравится тревожиться и чувствовать себя виноватым? Вот психика нам и помогает. Тревогу и вину загоняет поглубже, а наружу выкатывает орудия гнева.

Основой многих конфликтных ситуаций с подростком в действительности является не реальный факт или действие, а тревожность родителей. Это именно родители испытывают острое чувство потери

контакта с ребенком, доверительных отношений, когда, как снежный ком, нарастают сложности в коммуникации и взаимопонимании.

Родителям не нужно искать и предлагать поводы для беспокойства. Они возникают сами собой, практически ежедневно, как автоматная очередь – один за другим – и сбивают наповал.

Простой пример: ваш подросток не пришел домой к восьми вечера. Не пришел и к девяти.

– **Тревога:** что с ним случилось? С кем он гуляет и где? Да что за компания у него такая? А вдруг они там курят? Или еще что хуже? А тот Колька, приятель его, вообще какой-то уголовник, не дай бог, еще моего затянут... Трубку не берет! Точно что-то случилось.

– **Вина:** это мы не доглядели, не договорились, не научили.

– **Гнев:** вот он гад, сколько раз говорили, чтобы звонил и сразу шел домой!

И едва затих последний выстрел шальных мыслей в вашей голове, как дверь в квартиру открывается – входит сын, жив-здоров, в трезвом уме и без сопровождения полиции. У подъезда соседку Марьиванну встретил, донес ей сумки до квартиры, а она вот маме варенья передала.

Но, поскольку у вас уже накопилось, то подросток получает по ушам. Сбросили гнев – и вроде как полегчало. На самом деле нет. Тревога никуда не делась, а вина даже уси-

лилась!

Эта ситуация условна, но что я хочу этим сказать: не нагнетайте и не накручивайте. Подростки разумнее, чем вам кажется. И у них нет цели специально опоздать к назначенному времени. Да и вы сами, встретив у подъезда Марьиванну, не скоро домой попадете. «За жизнь» поговорить придется.

Другой механизм – еще более душный. С тревогой взрослые пытаются справляться попытками контроля. Усилением контроля. А мы уже знаем, как подростки на это реагируют. И получается волшебный замкнутый круг. Мы пережили тревогу, усилили контроль, получили протест, усилилась тревога, усилили контроль и так далее.

Может, вы знаете, что на период праздников, массовых мероприятий или каких-то угроз силовики получают «приказ об усилении»: на улице должно оказаться в два раза больше патрульных. Потом приказ забывают отозвать. И вот новое мероприятие, новый приказ об усилении... В какой-то момент полиции уже не хватает, все работают сверхурочно, в стрессе, устают, заканчиваются. Реальный контроль пропадает. Зато усилений назначена уйма.

Для другого примера возьмем безопасность в интернете и личные границы подростка. В некоторых книгах по воспитанию (например, «Мам, я сам» Эми Маккриди, издательства «Альпина») прямо рекомендуется следующая политика: ребенок должен по первому требованию давать родителям до-

ступ к своей переписке в соцсетях или в телефоне, его надо заранее предупредить, что в любой момент родитель может потребовать прочитать сообщения, потому что так мама и папа могут обеспечить ему безопасность.

Тут все очень сильно зависит от двух вещей: возраста ребенка и личной «родительской» религии. До подросткового возраста это может быть нормой, которая существовала с самого начала пользования социальными сетями. В какой-то момент эта норма перестанет устраивать подростка, и это правильно и хорошо. Всего не проконтролируете.

Если же эта история возникла внезапно и в результате вашей тревоги – готовьтесь: конфликты, истерики, провокации, десяток дублирующих аккаунтов... И главное – появится цель избавиться от вашего контроля. Это как раз та ситуация, где очень стоит соразмерить ценность вашего решения с ценой, которую вы за это заплатите. Помните, мы так делали в прошлой главе? Разменная монета почти всегда одна и та же: ваши отношения с подростком и его уровень доверия к вам.

Пример из практики

Родители обратились к психологу по причине сильной зависимости дочки (12 лет) от гаджетов, очень конфликтных отношений с мамой и отсутствия какой-либо учебной деятельности. Мама давит – девочка

ни в какую, характер оказался очень сильным. Учеба полностью завалена. С ней договариваешься – но она не делает ничего, сидит в интернете. А если контролировать и постоянно находиться рядом, то она просто будет сидеть, но не делать уроки. Сидеть и ждать, пока мама уйдет. Если мама давит – сразу серьезный конфликт.

В процессе работы выяснилось, что история комплексная. Девочка – в разгаре подросткового возраста, для нее суперважно взаимодействие со сверстниками. Учеба стала полем выражения протеста по отношению к родителям. А гаджеты – инструмент их давления и влияния. Мама и дочь как будто друг друга шантажируют, стараясь забрать друг у друга самое важное.

Когда девочка дорывалась до интернета, то не уходила до последнего ровно потому, что не знала, когда этот интернет у нее заберут, закончится ее время онлайн или нет, сколько еще у нее будет возможностей. Сидела каждый раз как последний. Конечно, ни на что другое у нее времени не оставалось, и постоянно фонила тревога: самое важное у нее могут забрать!

Мы договорились с мамой выработать правило, режим для интернета. У девочки остаются в полном доступе телефон и интернет с 10 утра до 10 вечера, но ровно в 10 вечера маме нужно жестко отрезать связь, буквально положено сдать ей телефон. Неделя ушла на то, чтобы девочка поверила в соблюдение правила на 100 % – и ее реально отпустило. Она перестала

относиться к интернету как к глотку воздуха, начала спокойнее на что-то переключаться.

Не могу сказать, что она стала отличницей и все на свете, но начала что-то делать по учебе без внешнего давления. Наметились подвижки к лучшему.

Вообще гаджеты и залипание в них – сейчас это вариант нормы. Но часто норма не то, что нам нравится, а что наиболее распространено. Родители часто путают эти понятия. А когда в ответ получают озлобленность, то наращивают давление или делают шаг назад, но ситуация с уроками лучше не становится. Некоторые родители уже в этот момент идут к психологу. Игры нас пугают потому, что мы не знаем, как с этим управляться, для нас это новая реальность. Но детям она знакома гораздо больше. Они – дайверы, которые спокойно тренируются на глубине, это привычная им среда, а вы подойдете к краю – и вам жутко страшно.

История из комментариев

Знакомый управленец на фирме решил поинтересоваться, чем занимается ребенок в игре? А он, оказывается, занят примерно тем же, что и отец, только в мире компьютерных игр. У него в подчинении люди, он ставит задачи. Ровно как отец.

Другие начинают с подростком разговаривать про будущее или показывают видосы про Илона Маска, оставляют

полежать на диване на пару недель, а потом снова возвращаются к тому, как физика связана с успехами в будущем. Но чем краше вы расписываете перспективы, тем подросток мрачнее и все больше сопротивляется конструктивным действиям. Конфликты чаще, а успехов в учебе так и нет.

Все это бесполезно.

Внутри у подростка и так каша из представлений о себе, мире, скачущих эмоций. А еще представьте, что его мозг уже дорос до осознания масштаба требований реальности и критичности происходящих событий, – например, ОГЭ/ЕГЭ в недалеком будущем. И периодически накатывает холодное осознание, что его прекрасное будущее зависит от него, а он вот на диване лежит!

Так и нарастает отвратительное состояние, которое называется тревогой. Хуже его не придумать. Самое деструктивное состояние из возможных. Жрет энергию, как не в себя, и убивает мотивацию на корню. И каждый сигнал о том, что он, подросток, может что-то поменять, стоит только встать с дивана, – эту тревогу усиливает.

Ну и как тут разобраться: оставить сына лежать на диване, потому что какой-то психолог говорит, что мотивация появляется только в покое, или запинать на десять полезных дел ценой чего угодно, потому что другой, не менее авторитетный, психолог говорит, что есть риск упустить ребенка и вырастить раздолбая? Есть еще Курпатов⁷, пугающий робо-

⁷ Андрей Владимирович Курпатов – психотерапевт, получивший известность

тизацией и рассказывающий про навыки будущего, которым обязательно надо научить. Нужны четкие инструкции! А их нет.

Есть только наша личная концепция, установки и всякий багаж, накопленный в голове; наш реальный настоящий ребенок с его физиологией, темпераментом, характером, личностью, привычками, опытом – и, конечно, внешний мир, снабжающий нас постоянно новыми требованиями. Как правильно растить успешного, но общительного, скромного, но лидера, самостоятельного, но послушного. Добавляем все эти «правильности» в ту кашу, что у нас уже есть в голове. Теперь уже нас начинает рвать на части.

Хорошо людям, которые живут в гармонии и согласии со своей личной концепцией, о чем бы в ней речь ни шла. У них не возникает вопросов и сомнений. Детям и так нелегко приходится, это да, и для них скорее будет лучше с уверенной мамой, чем с гениальной, но тревожной. Или хорошо тем, кто действительно знает и принимает своего ребенка – они живут и растят то, что есть, а не рвут задницы, чтобы создать чудо.

А еще классно тем, кто может послать реальность на хрен и создать свою. Тем, кто может забить на страну, школу, технологии и делать, как считает нужным для себя и детей.

Но как быть нам, людям простым, с сомнениями, знания-

ми и не буддистам? Все просто:

1. Признать, что наше влияние и прогностические способности очень ограничены.
2. Тщательно узнавать себя и признавать себя.
3. Внимательно узнавать ребенка и принимать его.
4. Честно определиться, какие требования реальности вы принимаете, а на какие забываете. И без суеты.

Только тогда любое знание станет частью структуры, а не отправится в котел с кашей.

Круговорот тревоги. Помогать подростку или нет?

В чем главная жесть с тревожностью? Смотрите, это состояние почти невозможно заметить, определить самому. И самому из него никак не выйти, даже взрослому, оно становится частью нас. Для того, чтобы что-то делать в состоянии тревожности, нужно:

- понять, что что-то не так;
- понять, что делать;
- найти на это силы;
- делать.

Проблема в каждом пункте!

Подросткам еще труднее победить тревожность, потому что у них есть мы. Допустим, мы заметили: с нашим ребенком что-то не так, и даже отвели к психологу. Но потом про-

исходит магия: **работа с ресурсом предполагает отказ от деятельности, которая этот ресурс жрет.** А у такой деятельности есть результаты, которые нам, родителям, почему-то нужны. Если от нее отказаться – результаты будут плохие.

И тут взрыв тревоги уже у нас!

И получается дурацкая, бессмысленная ситуация. Подростку надо не только справляться с тревогой, выполнять упражнения от психолога, но и поддерживать уровень учебы, например. Есть такие дети, которые плохо переносят даже взаимодействие в школе, особенно если в классе напряженная ситуация. Они приходят психически вымотанными. Плюс дома еще родители дают: «Делай «домашку»! Чтобы восполнить ресурс такого ребенка, нам надо остановиться и с «домашкой», и со школой.

Учеба жрет ресурс. Психолог – далеко и редко, а школа и родители – рядом и часто. И выходит, что формально работа идет, а по факту – нет. Но иначе тревожно будет родителю.

Психиатр, который лечит тревожные расстройства, в первую очередь говорит пациенту: «Идите в отпуск! И не делайте ничего в течение месяца». Только тогда появятся силы на что-то. То же самое – и с подростком.

Тут главное для родителей – вытерпеть какой-то срок и не вваливать на себя не свои задачи.

Когда мы сами поддаемся эмоциям, беспокойствам, то начинаем паниковать и, в надежде спасти ситуацию, берем все

в свои руки. Это касается всего, что происходит с подростком. Вот он надевает костюм, но как-то медленно. Рубашку натягивает неаккуратно, ну порвет же сейчас, – и вы уже подлетаете, берете все в свои руки: поправляете рукава, воротничок, командуете: «Повернись!» Упаковываете его в пиджак. Знакомо?

Знаете, что точно запрещено делать для человека, который растет и развивается? Делать за него то, что он способен сделать сам. Таким образом мы взращиваем и укрепляем в нем инфантилизм и неспособность справляться с реальностью. Правда, и бонус есть: наша тревога становится меньше. Но только потому, что мы сосредоточены на решении конкретных задач, а не на действительно важном будущем.

Скажу кое-что не очень приятное. Но честное. Большая часть вещей, которая нас тревожит, должна произойти, случиться, чтобы сформировался взрослый человек.

Вот сейчас, наверное, вы подумали, что я запретил всем родителям мира помогать их подрастающим детям? Нет. Помощь важна и нужна! Нельзя только **все делать за подростков.**

Про помощь – какую, когда и как часто – очень много вопросов. Иногда кажется, что есть только две крайности: бросить во взрослую жизнь самого и пусть плывет как знает – или укутать в одеяло до самой пенсии. Существует даже представление, что дети, которым не помогают, 100 % рас-

тут самостоятельными.

Обсудим!

Допустим, у вашего ребенка не получается запустить самолетик с моторчиком. Или вашей жене на рынке втюхивают 10 килограммов великолепных, но ненужных помидоров, она не может отказать и уже отсчитывает купюры.

Вариант поведения № 1. Вы рядом и не помогаете. У второго человека вырабатываются кортизол⁸ и адреналин. Он нервничает – и действует. Если справится, получит всплеск дофамина⁹, что просто замечательно: чему-то научился и получил удовольствие. Не справится – кортизол вверх, дофамин вниз, вместе с ним настроение и... отношение к вам. Не помог же! Вроде не справились они, а получите реакцию – вы.

Вариант поведения № 2. Вы справляетесь со стрессом вместо другого человека. Запускаете самолетик или мужественно покупаете всего 5 килограммов помидоров и даже сами за них платите. Человек благодарен, вырабатывается окситоцин – и все. Отношениям хорошо, но человек ничему не научился.

Вариант поведения № 3. Вы помогаете с частью задачи и вместе боретесь со стрессом. Это суперкомбо: вырабаты-

⁸ *Кортизол* – это гормон, который образуется в коре надпочечников. Он защищает организм от стресса.

⁹ *Дофамин* – продуцируется эндокринными клетками головного мозга. Любые моменты, доставляющие человеку радость, сопровождаются выбросом в кровь этого биологически активного вещества.

ваются окситоцин, адреналин и дофамин, если справитесь. Все учатся, всем хорошо – каждому отдельно и отношениям в целом. Не справитесь – останется адреналин, потому что боролись, и окситоцин, потому что вместе. А вредного кортизола будет меньше, чем в первой ситуации, потому что и окситоцин, и чувство вины за провал распределяются на двоих.

Исследования продолжительности брака показывают, что супруги, вместе прошедшие через серьезные испытания, живут дольше самостоятельных, которые все делают поодиночке, и безразличных, которые бросают партнеров. С детьми таких исследований вроде не проводилось, но механизм-то такой же.

Я не собираюсь советовать, как поступать, но наука подсказывает: если хотите крепких отношений, просите помощи и помогайте сами, если позволяют, конечно. А то некоторые гордые дети и мужчины считают предложение помощи недоверием, сомнением и даже оскорблением.

И ни за кого не делайте то, что ему абсолютно по силам. Бейте себя по рукам. Метафорически, конечно. Если вы ринулись решать деточкину проблему с поступлением или с отношениями – остановитесь и убедитесь, что сам он не справится. Только тогда подключайтесь. А если есть шанс, что он способен сделать то, что пытались сделать вы, – займитесь своими, а не его делами.

Есть очень простые вопросы, которые помогут выбрать

стратегию поведения:

1. Мой ребенок способен сделать это самостоятельно?
2. Проблема фатальна? Какова цена вопроса? (Что будет, если он не сделает.)

В таблице ниже я привел варианты того, как вести себя в зависимости от ответов.

	Может	Не может
Фатальные	Подстраховать (мягкий контроль, помощь) или действовать так, чтобы минимизировать последствия	Делаем мы
Нефатальные	Отстать вообще	Обучать

«Мы, взрослые, часто ведем себя как слоны в посудной лавке, топча все на своем пути», – это сказала одна из мам, моя подписчица.

В тот самый момент, когда мы сталкиваемся со своим ребенком лбами, чтобы объяснить, в чем он не прав, мы используем наиболее распространенные среди родителей методы воспитания.

– **Шантаж:** «Или ты сделаешь это, или я тебя нахлобучу / заберу телефон / останешься без сладкого».

– **Манипуляция:** «Ну ты че, не мужик?» или «Мама тебя так любит, а ты уроки не делаешь!»

– **Подкуп:** «Закончишь на пятерки – куплю айфон».

Мы применяем все это, чтобы ребенок гарантированно выполнил наши требования, иначе... нам страшно и тревожно.

но. Потому что наш список беспокойств, приведенный мной в начале главы, растет постоянно.

Будем откровенны: все родители делают это! Мы все в одной лодке. И это действительно могут быть эффективные в определенном моменте инструменты. Однажды я задал подросткам вопрос: «А в чем ограничения этих инструментов? Почему они не могут работать вечно?»

Мне абсолютно точно отвечали: теряется доверие и ухудшаются отношения. Ну это помимо того, что однажды у родителей заканчиваются деньги.

Отношения – единственный конструктивный инструмент влияния.

Авторитет уже не срабатывает. Ребенок начинает возмущаться: «А почему я должен это делать?!» – и просить аргументировать. Попробуйте, объясните ему, зачем нужно заправлять постель. Подкуп тоже работает все хуже. Конструктивный аргумент означает, что он не рушит, а создает и развивает. И отношения – именно такой аргумент.

Снова представьте коллегу. Вы его можете попросить, объяснить, но не давить авторитетом. Вот с подростком нужно выстроить отношения так, чтобы появился шанс, что он сделает, что мы хотим.

Все это выглядит глупо, но мы так живем. И помогает этой странной картинке существовать еще один феномен. Это подарок от наших родителей, от идеальных блогеров и психологов, которые точно знают, как надо жить.

**Подарок вот такой: убеждение, что если мы не за-
долбались, то мы плохие родители. Только хорошие
родители постоянно на грани выгорания, в тревоге,
суете и контроле.**

Не задолбался – не родитель?

Вам знакомо состояние истощения, задолбанности, уста-
лости, перманентного стресса, отягощенное необходимостью
воспитывать, контролировать, улыбаться и вообще
быть вменяемым?

Я бы определил состояния родителей так:

- родителям младенца не хватает сна и информации;
- родителям тоддлера¹⁰ энергии и терпения;
- родителям школьника нервов на уроки;
- родителям подростка вообще трындец.

Всегда есть как общие выматывающие моменты, так и ин-
дивидуальные триггеры, которые жрут нашу энергию.

Но, если заглянуть чуть глубже, здесь есть один момент,
и, если его признать, а потом от него избавиться, – можно
экономить 10–20 % энергии.

Мы все считаем задолбанность неотъемлемой частью
понятия «хороший родитель». «Не задолбалась – не

¹⁰ *Тоддлер* – ребенок, который только начинает ходить. Последнее время так
стали называть детей от 1 до 3 лет. Это целый период, когда за ребенком сложно
уследить. Для многих родителей их дитя превращается из милого и улыбающе-
го малыша в настоящий хаос, от которого сдают нервы. – *Прим. ред.*

мать!» – слышали такое?

То есть как будто сам факт усталости подтверждает, что вы тяжело работали над святой целью. И логики тут нет! Никто не задумывается, что можно тяжело работать без результата. Главное – упахаться на ниве родительского труда!

У вас уже глаз дергается, когда вновь слышно о мамочках, полных энергии, живущих в гармонии с собой и миром, с новым маникюром, а еще они работать успевают, ну а главное – с их ребенком все хорошо?

Значит, вы попались. Установка «задолбался = молодец» у вас есть. Печаль такой установки в том, что мы начинаем выбирать ровно те действия, объяснения и отношения, которые нас больше выматывают.

Еще бонус – жизнь в режиме подвига создает ощущение превосходства и того, что вам должны. Особенно дети, ради которых вы на амбразуре лежали. Пока дети маленькие, это просто выплескивается обвинениями. А вот когда дети вырастают, то родительская обида встает в полный рост.

Вот теперь уж мы начинаем трясти наследников как грушу: «Звони мне каждый день», «Ты не рад поговорить с мамой», «Какую эгоистку я воспитала», «Я жила ради тебя!».

Но так нельзя! Что делать? Для начала признаться себе в этом и научиться задавать себе вопросы: от чего я устал? Соразмерна ли моя усталость? Чего я хотел добиться своими действиями? А чего добился?

Если объективных причин считать себя плохим родите-

лем на данный момент нет, то мозг эту причину изобретает.

Например, все больше слышу на консультациях от родителей: «Я осознал(а), как ему вредила все детство своим поведением». Занятость, приоритеты, отсутствие ресурса, поддержки партнера, личные психологические, психиатрические проблемы – много причин. А результат – повышенная тревога и чувство вины по отношению к ребенку. И компас адекватных родительских действий и решений снова сбоит.

Послушайте, мы все своим детям поднасрали в той или иной степени. Иногда это называют «воспитанием».

Здорово, что вам удастся заметить свое поведение, которое наносит вред. Или наносило. Совсем огонь, если удалось начать вести себя иначе. Хотя бы просто прекратить. Но вот вина – совсем лишнее. Нет в психологии такого закона, что чем виноватее себя чувствует человек, тем быстрее все исправится. Увы. Что тревога, что вина сжигают энергию капитально. И мешают принимать решения. И жить вообще.

Прочитали вы Петрановскую, поняли, что были неправы (знали бы вы, как я рыдал над «Тайной опорой») – ну и все, двигаемся дальше.

Смотрим на то, какой подросток у нас сейчас, ищем ему помощь, если нужна. Стараемся быть более адекватными. Если вина заедает и вы до сих пор плачете, когда вспоминаете свои поступки в детстве вашего ребенка, сходите к психологу. Но не грузите подростков еще и этим.

Способы снизить тревожность прямо сейчас

В 99 % случаев наша тревога связана с тем, что в глубине души у нас есть план, который, по нашему неосознанному мнению, приведет к счастью. Да, я опять про личную концепцию. Так вот тревога возникает вместе с тем, как реальность расходится с планом – а она всегда будет расходиться!

Сместите фокус с ребенка на себя: займитесь анализом своего плана. Если задуматься, уже в процессе формулирования его неработоспособность станет очевидной. А если уж не станет, то прям поразмышляйте, какие у вас реальные основания предполагать, что это – рабочая тема? И вопрос в самую болезненную точку: если уж вы так верите в свой план, всегда ли самим получается следовать ему? И должно ли получаться у других?

Следующий совет опасен, но работает.

Любая ситуация тревоги строится на неопределенности и заикленности на общих картинах негативного будущего. Пошагово вывернем ее наизнанку. Сделаем картинку позитивной и конкретной.

Отвечаем письменно, в вашем блокноте, на три вопроса:

1. Что мне не нравится, что меня беспокоит?
2. Как я хочу, чтобы было?
3. Что я могу для этого сделать (на что я влияю на самом деле)?

Этот совет опасен в случае, если вы не признаете, что ваш взрослый ребенок – отдельное существо со своим характером, личностью, особенностями и, самое главное, собственными мотивами.

Пример

Родитель знает, что ребенок идет гулять на крышу (или в плохую компанию), что делать? Разобраться: почему конкретно мы хотим запретить прогулку?

Например, если дело в компании – потому что будет пить алкоголь. И чего боимся дальше? Потеряет контроль и попадет в полицию. Тогда прорабатываем с подростком проблему контроля. Берем с него обещание, что по такому-то сигналу и симптому он дает знать родителям, что что-то идет неправильно.

А если родитель боится, что в компании будет наркотик и ребенок станет наркоманом¹¹? Этот страх есть у всех. Чтобы повысить шансы избежать зависимости, важно воспитывать и формировать в ребенке уверенность, адекватную самооценку, чувство собственного достоинства, коммуникативные навыки,

¹¹ Законодательством РФ установлена уголовная и административная ответственность за незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов и прекурсоров, растений или их частей, содержащих наркотические средства, психотропные вещества либо их прекурсоры, незаконное культивирование растений, содержащих наркотические средства, психотропные вещества либо их прекурсоры.

доверительные отношения с родителями.

Зависимость не возникает на пустом месте, внутри есть что-то такое психологическое (проблема), куда зависимость попадает, замещает эту проблему и закрепляется.

Ну и если состояние тревоги захватило и вы уже не можете ни о чем другом думать, кроме как «где он, с кем он, что они творят?», то давайте выполним технику **«Заземление»**:

- сядьте на стул/кресло, удобно и расслабленно;
- закройте глаза и обратите внимание на свое дыхание. 30 секунд просто следите за тем, как воздух входит и выходит из ваших легких;

- если приходят мысли – благодарите себя за них и отпускайте;

- когда дыхание выровнялось, последовательно делаем следующее:

- + с закрытыми глазами представьте **пять** предметов, которые есть в комнате;

- + не открывая глаз, попробуйте услышать **четыре** разных звука;

- + зафиксируйте **три** разных ощущения в теле;

- + поймите **две** разные мысли;

- + осознайте **одну** эмоцию.

Если тревога не отпустила, то повторяем сначала, только вспоминаем уже другие предметы, слушаем другие звуки и так далее.

Ну и руки, займите чем-нибудь руки!

Теперь в случае чего, думаю, вы справитесь и сумеете договориться со своей тревогой. Но это временная мера. Чтобы разобраться в себе получше, желательно пойти до конца и выяснить, где источник всех этих мыслей и ощущений.

Чего на самом деле мы хотим?

Изнанка страхов и тревог

Еще раз повторим, что мы, родители, делаем из-за состояния тревожности:

- заставляем учиться;
- контролируем;
- переживаем, если поздно пришел;
- кормим;
- напоминаем про зубы и гигиену;
- страшаем наркотиками и тюрьмой;
- пируем на спорт-музыку-английский;
- вывозим за границу, чтобы посмотрел, как можно жить еще;
- муштруем;
- придумываем хитрые системы мотивации;
- рвемся на британский флаг в поисках репетиторов;
- забиваем все расписание пользой, чтобы не шлялся;
- ограничиваем гаджеты.

Но зачем? Чтобы наш подросток выжил и стал успеш-

ным. Вот два основных, сознательных или не очень, мотива каждого родителя. Некоторые бьют себя по губам и вместо «успешный» быстренько вставляют «счастливый».

Но, делая все вышеперечисленное, мы убиваем доверие. А пока оно есть, есть и шанс оказать позитивное влияние на подростка. То есть добиться каких-то очень важных вещей.

Безопасность: если случится полная жесь – ребенок придет за помощью к вам. И вы поможете (если с отношениями беда – не придет). Ограничения, правила – все может работать из уважения (и точно не сработает из протеста).

Успех/Счастье: контакт и отношения позволяют вам обсуждать решения и выбор подростка. Позволят вам быть услышанными, а не попасть в «бан» со своим мнением. Не факт, что ребенок последует вашим советам, но у вас будет шанс.

Я регулярно задумываюсь – а чего я хочу от своего ребенка? Каким я хочу его видеть? Вернее так: какие качества и умения помогут ему стать счастливым/успешным, какой бы путь он ни выбрал?

Лично я додумался вот до такого списка, который составил только касаясь моего ребенка.

1. **Самостоятельность и смелость.** Умение принимать решения, основываясь на своем желании, умение обеспечить свои нужды. Готовность пробовать новое, экспериментировать. Понимание, что многое зависит от него самого. Легкая безбашенность и вера в безграничные возможности это-

го мира.

2. Уверенность, стабильная самооценка – качества, лежащие в основе предыдущего пункта. Внутреннее знание, что все будет хорошо. Убежденность, что со всем можно справиться. Любовь к самому себе, знание своих сильных сторон и принятие ограничений.

3. Умение общаться с другими людьми + эмоциональная компетентность. Слушать, объяснять, поддерживать. Понимать свои эмоции и уметь с ними управляться. Налаживать контакт и верить, что люди хорошие. Уметь дружить и любить.

4. Самоорганизация – умение ставить себе цель, завершить начатое, вовремя отказаться. Способность прилагать усилия и преодолевать препятствия. Навык толково распоряжаться своим временем и энергией.

5. Интерес – к жизни, к людям, к себе, к системам. Готовность разбираться в том, что важно и хочется понять. Стремление учиться и развиваться.

Мне видится, что с таким базовым набором в жизни можно совершить все, что захочется, получать удовольствие и быть счастливым.

Второй важный вопрос для себя: «Что я могу сделать, чтобы помочь сыну получить эти качества, умения и навыки»?

Список не такой большой:

– моделировать, быть примером, показывать, как круто всем этим обладать;

– создавать условия, среду и вызовы, которые будут интересны ребенку. И само присутствие и жизнь в этой среде поможет ему расти. К примеру, если мы хотим, чтобы у него была сформирована ценность познания эстетического воспитания, то мы сами должны стремиться к этому: в отпуске не просто валяемся на пляже, а – у нас план по музеям. Если хотим, чтобы он жил в красоте, то и мы живем в красоте.

– дать возможности и позитивный опыт – участвовать, пробовать, узнавать. Благо сейчас миллион вещей, которые доступны. Путешествия, выставки, курсы, мастер-классы, тусовки;

– ставить во главу угла не получение от подростка действий и результатов, а выстраивание с ним отношений;

– любить. Крепко, нежно, внимательно.

Видите, какая штука – все перечисленное мы можем делать с собой и только с собой. Чтобы делать что-то с другим человеком, нужны рычаги, инструменты влияния.

Иногда (ошибочно) родители думают, что способны повлиять на подростка во всех самых важных вопросах.

На что на самом деле мы влияем

Наше влияние на детей непрогнозируемо, его невозможно просчитать, спланировать и вообще быть уверенным, что это мы повлияли. Вот как минимум то, что влияет на конечный результат (если он есть):

- физиология (генетика, конституция, статус здоровья);
- тип нервной системы (гуглить Павлова, не путать с Гиппократом);
- темперамент (гуглить Теплова-Небылицына);
- характер (гуглить Личко);
- личность (не гуглите, больше 100 концепций, включая гороскопы).

Из всего этого только личность зависит от среды и других людей. Но это еще не все факторы:

- семья (то есть мы, и у каждого из нас есть весь список выше);
- окружение;
- ДС/школа;
- социальная ситуация;
- условия жизни;
- опыт и рефлексия этого опыта.

Есть исследования, которые доказывают превалирование генетики над социальными факторами. Есть исследования, которые доказывают обратное. Гуглить «биосоциальная фундаментальная проблема психологии».

Короткий вывод: нелишним будет периодически махать рукой и расслаблять булки.

Спокойный родитель лучше образованного.

А если еще раз захотите проверить, стоит ли вам беспокоиться и тревожиться насчет какой-то определенной вещи, взгляните на эту картинку (см. иллюстрацию). И задайте се-

бе вопрос: находится ли эта тема в круге вашего влияния?

Берегите отношения. Делайте то, что от вас зависит.

МОЙ ВОЗРАСТ

КЕМ
БЫТЬ

МНЕНИЯ
ЛЮДЕЙ

МОЯ
ОРИЕНТАЦИЯ

ЧТО СЛУШАТЬ

ЧТО ГОВОРИТЬ

ПОСТУПКИ
ЛЮДЕЙ

С КЕМ
ЖИТЬ

ЧЕМ

ВЗГЛЯДЫ
ЛЮДЕЙ

УВЛЕКАТЬСЯ

ПРИВЫЧКИ
ЛЮДЕЙ

ЧЕМ ЗАНИМАТЬСЯ

КАК РАЗВЛЕКАТЬСЯ

ВНЕШНОСТЬ
ЛЮДЕЙ

НАСТРОЕНИЕ
ЛЮДЕЙ



Практика «Я все делаю для него!»

Я написал о своих желаниях и действиях. Теперь ваша очередь. Разберитесь, чего вы хотите **для** ребенка – ну вот все делаете, чтобы он – что?

– опишите счастье и успех, как вы это понимаете, во что вы верите;

– что нужно человеку для достижения такого состояния (работа, семья, удача, поддержка близких, уверенность, здоровье, реализовать свои детские мечты, жить в ладах с собой, чувствовать, что ты нужен, уверенный и самостоятельный и т. д.)?

– что вы именно сейчас делаете? И какой результат этих действий?

Что я сейчас делаю – это самый важный вопрос. Нужно задать его себе в моменте. Какой я результат хочу и какой результат получаю? Допустим, я осознанно воспитываю уверенного и самостоятельного шестилетнего ребенка. Посмотрите, что идет в комплекте к этому:

- протест;
- сам все знает;
- непослушание;
- неподконтрольность.

Итого, ребенок «неудобный» и «слабоуправляемый». Но я-то понимал, чем чревато такое воспитание, знал, к чему

готовиться, в отличие от других членов моей семьи! Понимаете?

А теперь посмотрите, что говорят такие же родители подростков. Ниже привожу ряд высказываний.

– Ну глобально, конечно, хочу, чтобы дети смогли хоть как-то самореализоваться в жизни и чувствовали себя достаточно уверенно в психологическом и социальном плане.

– Я бы хотела, чтобы дочь нашла себе какое-то дело, которое ее прокормит, и какое-то интересное (может, одно и то же). Чтобы вышла на самообеспечение и чтобы заботилась о себе (здоровье и прочее) сама и вовремя. Чтобы ей встретились хорошие надежные друзья, а не тупая «стая». Безопасности для нее хочу. И чтобы она имела возможность просто жить. Как нравится.

– Хочу, чтобы мои дети выросли свободными (не зашоренными), уверенными в себе, интересующимися, неравнодушными людьми.

– Мне с детства настойчиво говорили: чтобы достойно жить, надо получить высшее образование, достойную работу найти. Мне ничего не говорили о том, что надо слушать себя, уходить от чего-то или кого-то, если не нравится, не оставаться там, выбирать друзей, с которыми классно.

Так вот я хочу, чтоб мой сын понимал – его жизнь будет ровно такой, какой он захочет, чтобы она была. Он вправе выбирать, где жить, как зарабатывать, с кем общаться. И дело вовсе не в высшем образовании.

Хочу, чтобы умел опираться на себя, имел внутреннего уверенного взрослого и понимал, что ответственность – это не просто слово. Уверенный в себе человек сможет все, я не сомневаюсь.

– Хочу, чтобы были здоровы, получили профессию или навыки, которые бы помогли им обеспечивать свою самостоятельную жизнь, в идеале чтобы это дело было и по душе, чтобы научились выстраивать здоровые отношения и коммуникацию, чтобы выросли не агрессивными, стрессоустойчивыми взрослыми. Идеально, чтобы жили свою жизнь.

Но очень хочется соломки подстелить, поэтому сложно принять их откровенно дурацкие самостоятельные решения, импульсивные поступки, максималистские рассуждения, обесценивание. Хочется самой научиться отпускать, не навязывать, как надо, а принять то, что сын для себя выбрал.

Успехов!

Мантра для родителей «У меня есть своя жизнь»

Полегчало? Если еще нет, то выдаю одно «полегчало» в одни руки!

Эту мантру стоит читать, если вы задолбались. Вначале читайте непрерывно, пока искренне не поверите в то, что говорите. Выучите наизусть и проговаривайте себе в сложных моментах. Выдалась свободная минутка? Расслабьтесь, при-

кройте глаза, дышите ровно и уверенно. Повторяйте:

«Я мама. У меня дети, у детей учеба. А еще быт. Да и хрен с ним со всем, собственно.

Помимо родительства, у меня есть своя жизнь. Точно-точно, есть, просто я не всегда об этом помню.

У меня есть мое отдельное тело. Его хочется холить и лелеять. Кормить, гулять, заниматься сексом.

У меня есть отдельный от детей мозг, который думает отдельные мысли и строит планы. И мысли эти вообще не про детей, оценки, будущее и все такое.

У меня есть отдельные от детей чувства. Про разным поводам, но точно не про них. Чувства и радостные, и грустные, но про мою собственную жизнь и события в ней.

У меня есть желания. Не про детей и родительство. Я много всего хочу для себя и про себя. Поехать, сделать, получить. И это очень важная часть моей жизни.

У меня есть работа. Или хобби, или любые другие дела, на которые мне нужны время и силы. И я прям радуюсь, когда они находятся.

Что главное – все это не менее важно, чем дети и родительство. Просто если бы всего этого не было, то как я могу быть мамой? Сначала человек, потом мама, и это правильно».

Вот и закончилась эта непростая глава. В ней мы прочувствовали, как многое, что происходит с подростком, точно стрела попадает в родительские страхи и тревоги. Рождается жгучее желание получить простое объяснение. Это ловуш-

ка, не ведитесь, нет простых объяснений человеческому поведению.

Но мы продолжаем искать волшебные таблетки, чтобы уберечься, а потом – однозначные объяснения, чтобы было на кого конкретно излить гнев.

Дети не начинают вести себя отвязно оттого, что посмотрели мультик. Подростки не принимают наркотики потому, что кто-то об этом поет. Детей воспитывают не телевизор и интернет, а мы. Надеюсь. А если вы отдали воспитание интернету – так чего тогда переживать и метаться?

Я 19 лет работаю с подростками. Интересы, которые пугают родителей, были и будут всегда. Только лица и личности меняются.

Родители пишут

Говорю своей про таланты, ум, про «смотреть в будущее» и про «готовить платформу уже сейчас». А она мне: «Мама, мне хочется только одного – гулять с друзьями, вот тебе в 15 чего хотелось? Только честно!» И я понимаю, что если я ей честно, то моя карта бита. А если еще честнее, сейчас нам с мужем по 40 и нам по-прежнему хочется гулять с друзьями...

Обнимайте и гладьте своих детей независимо ни от чего. А чтобы оставались для этого силы, в следующей главе будем осваивать простые навыки саморегуляции, справляться

с эмоциями в моменте и делать много-много упражнений.

Часть III. Как их таких не прибить

Есть в ряде психотерапевтических подходов такое понятие, как «тень». Это та сторона нашей личности, которая нам неприятна, пугает, и мы всячески пытаемся сделать вид, что ее не существует. При этом каждому совершенно необходимо с ней познакомиться и подружиться, чтобы спокойно и счастливо существовать.

К чему тут подростки? Так выходит, что именно эти дети обладают суперспособностью раз за разом сталкивать нас с нашей же тенью.

Во многом поэтому они так раздражают, нервируют и тревожат родителей. Никому не нравится сталкиваться со своей темной стороной без своего запроса и готовности.

Что ж, как только ваш ребенок стал подростком, возможно, пришло время для психотерапии и начала дружбы со своей тенью. Ведь вам так или иначе придется с ней регулярно сталкиваться.

Выстроить отношения с ним (да и любым другим человеком) мешает всего одна вещь. Вы можете быть очень начитанным родителем, обладать развитыми навыками коммуникации, глубоко интересоваться подростком, выстраивать договоренности, читать по утрам аффирмации и готовить имбирный чай, но! Все это не имеет значения, если вы не справляетесь с эмоциями.

Если вы закипаете от хамства, впадаете в панику в случае двоек/вейпов/ночевок, раздражаетесь от разбросанных ботинок и обижаетесь на невнимание. Тогда все ваши знания и навыки дружно летят в трубу, а на сцену выходит полыхающее огнем чудо-юдо. Страшное в нашей голове и нелепое снаружи. Даже мое высшее психологическое и 19 лет практики не помогают, если я не справился с эмоциями. Мои дети могут подтвердить.

Подростку страшно противостоять взрослому. Он иногда чувствует себя драконом, а иногда – моськой. Вот накричал на маму – дракон улетел, моська осталась. Теперь ваш смельчак стоит, набычившись, а внутри у него там все дрожит с перепугу.

У взрослых немного иначе. Сначала мы испытываем тревогу оттого, что что-то идет не так. А психика взрослых не любит состояние тревоги и переходит в раздражение и гнев. Начиная воевать, мы часто сражаемся не за то, что нужно. Просим убрать комнату, слышим «нет» – и с этого момента бьемся за авторитет, а не за уборку. За то, кто тут главный. Надо же надавить, доказать, что мы главные и нас нельзя прогибать. А это распаляет гнев.

Дальше с обеих сторон начинаются обиды и чувство вины. Мамы еще могут извиниться и проработать это, а подростки – нет. И все равно обе стороны страдают.

Родитель все равно взрослее – надо помнить, кто настоящий взрослый, и взять уже ответственность за свое состоя-

ние.

В следующей главе у нас программа-минимум – совладать с эмоциями и не начинать войну с первых же двух фраз. Понимаю, иногда срываешься на автомате, от усталости – и покатилося.

Как остановить себя в этом моменте? Как не прибить подростка? Давайте разбираться.

Глава 6. Практика «Как их таких не прибить?»

Вы все и так знаете

Ну правда, информация о подростках, особенностях возраста, родительстве, воспитании не то что доступна, она прям из каждого утюга. Хотите убедиться, что каждый из вас достаточно шарит в подростках?

Вот вам тест, посчитайте, сколько пунктов вам знакомы.

1. Пубертат запускается половой системой, и в этот период происходят мощные физиологические, гормональные и психологические изменения.

2. Эмоциональная сфера подростков находится в неадекватном состоянии: они склонны к чрезмерному реагированию, частой смене настроений и повышенной мрачности.

3. Одной из главных задач подросткового периода явля-

ется сепарация, психологическое отделение от родителей.

4. Подростки – не взрослые, они не думают как мы, опираются на другие приоритеты и не очень способны смотреть в будущее.

5. Для подростка крайне важна коммуникация со сверстниками: поиск референтной группы, принятие группой, определение своей роли и общение.

6. Большинство подростков в этот период активно пробуют то, чего нельзя: алкоголь, курение и т. д.

7. Подростки зачастую с трудом принимают изменения своего тела, это влияет на самооценку и настроение.

8. Подросткам крайне важно отстоять свои границы и самостоятельность.

9. В подростковом периоде проходит сексуальная идентификация. Подростки разбираются, кто они и какие с точки зрения отношений и секса.

10. Чаще всего у подростков падает учебная мотивация в средней школе и восстанавливается в хорошем случае к концу старшей.

– 1–3 пункта – у вас, видимо, нет интернета или детей.

– 4–7 – вы достаточно знаете о подростках.

– 8–10 – возможно, вы детский психолог?

Как видите, все-то мы знаем. Тогда почему так трудно? Потому что знание само по себе не имеет значения, еще нужны навыки. Это мы тоже понимаем. С навыками, кстати, тоже может быть неплохо. Мы сейчас все достаточно образо-

ванные и тренированные. Общаться плюс-минус можем.

Знаете, где провал? В саморегуляции. Мы не справляемся с собой: нас бомбит, штормит, пугает. И все, моментально обнуляются наши знания и испаряются навыки.

Киньте в меня камень, кто ни разу не жалел о том, что сделал или сказал детям в запале. Вот-вот.

Идеальная ситуация взаимоотношений с нашим подростком должна выглядеть так:

- что-то случилось;
- я пришел в себя, справился с эмоциями;
- поднял в голове всю информацию, что знаю о подростках;
- применил навыки общения и взрослость.

Я сделал небольшой курс, чтобы понять, можно ли повлиять на ситуацию. Курс был про саморегуляцию, про то, чтобы снизить уровень накала, чтобы можно было начать все полученные знания и навыки применять сразу же.

С тех пор прошло десять потоков, от 30 до 150 участников на каждом из них. Аудитория – родители подростков, предподростков и некоторые психологи, которые хотели бы расширить свои знания. Кто-то приходит на всякий случай, переживая, что будет делать, когда детей накроет пубертат. И присоединяются все, в ком откликаются мысли про то, как сложно с собой справляться, как сложно сдерживаться.

Практику мы начнем уже сейчас. Подумайте и запишите в блокнот, к какой цели вы стремитесь в отношениях с под-

ростком? Чего вы хотите достичь, прочитав эту главу?

Ниже я приведу примеры наиболее распространенных целей, которые ставили перед собой родители, обращаясь ко мне за помощью в определенный момент взаимоотношений со своим подростком. Все они давали ответ на вопрос, зачем пришли на курс и чего именно хотят.

– Перестать орать, контролировать свои эмоции, не навязывать свои решения и цели детям, выстроить гармоничные отношения с ними.

– Хочу понять себя и своего сына. Хочу научиться взаимодействовать с ним спокойно и продуктивно, выйти на новый уровень общения и доверия.

Не срываться на ребенка, когда проблема откровенно не в нем. И даже если в нем – все равно не срываться.

Хочу разобраться, зачем ребенок врёт нам, в школе, друзьям. Какие потребности закрывает этим? Как помочь перестать это делать, потому как он ощущает вредоносные последствия, но все равно так поступает.

Хочу понять, как лучше наладить совместное времяпровождение, чтоб это было в кайф и сыну, и нам, родителям.

Хочу перестать беситься оттого, что ребенок смотрит глупые ролики на «Ютубе», хочу заразить его любопытством к жизни и более интересным вещам.

Попробовать понять, есть ли психологическая подоплека у лишнего веса ребенка.

– Хочу понимать своего ребенка, чтобы остаться с ним

друзьями, а не друг друга бесящими людьми. Научиться слышать и понимать раньше, чем начинать кричать.

– Хочу узнать, что это – переходный возраст или характер, и как со всем этим жить. Хочу перестать тревожиться, хочу отпустить, доверять – пока не получается. При мысли о любимом ребенке желудок в судорогах: понимаю, что так не должно быть. Хочу научиться не втягиваться в конфликт, не поддаваться манипуляциям – он у нас большой мастер в этом, и особенно ему хорошо это удастся со мной.

– Научиться оставаться в позиции взрослого. Разумно подходить к границам. Видеть целесообразность идти на уступки. Отпустить мое чувство вины и помахать рукой внутреннему контролеру.

– Хочу быть во взрослой позиции, особенно в ссорах, не опускаться на уровень ребенка. Научиться не говорить на эмоциях обидные вещи детям. Отлепиться от детей.

– Хочу улучшить отношения с дочерью, научиться по-другому относиться к ней, без излишнего перфекционизма.

– Хочу спокойно и позитивно общаться с сыном, чтобы он больше доверял мне, и прислушиваться хоть иногда. А то каждый раз беседа с ним по важным вопросам превращает меня в ту корову в огне из мема, а вовсе не в джедая.

– Хочу взаимодействовать с детьми продуктивно (не тратить время на ссоры, бесконечные споры, манипуляции с их стороны, которые осознаю, а использовать это время на что-то другое, приносящее удовольствие всем, например, на сов-

местный досуг).

Хочу пройти через переходный возраст и остаться друзьями.

Хочу лучше понимать детей, не добиваться желаемого порой посредством крика от бессилия по-другому «решить» вопрос, а использовать другие способы.

– Хочу понять, как расставить приоритеты: что требовать, на что забыть, не впадая в безразличие.

Хочу найти ресурс и инструменты, которые позволят сохранять спокойствие в отношениях с дочкой не ценой трясущихся рук и закулисных истерик, а из собственного спокойствия и уверенности.

Хочу понять, как поддержать ее в тех интересах, которые дают развитие и приносят ей радость.

– Понять для себя, как мне пройти сепарацию и остаться друзьями, близкими людьми, понять отношения между дочерью и сыном.

– Цель: сохранить хорошие отношения с детьми в процессе их взросления и далее, установить и поддерживать спокойный и устойчивый психологический климат в семье.

Теперь можно охватить проблемы гораздо шире, сравнить, какие цели и ожидания озвучивают другие родители. Как видим, примерно половина всех опрошенных очень хочет, чтобы:

- улучшились отношения;
- улучшилась учеба;

- велись переговоры;
- появился порядок в комнате;
- появилось стремление к здоровому образу жизни;
- определенность по жизни.

Думаю, вы согласитесь, что в этих словах чувствуется много боли, расстройства, гнева. Определенно ясно, что ситуации в семьях нередко похожи, а чаще – и вовсе одинаковые.

Если говорить о перечисленном, то часть из этого – наша общая с подростком работа, а часть – лично его.

Но вот что главное. Здесь, в этой главе книги, я буду говорить и работать только с вами, родителями. И мы совсем ничего не будем делать с подростками. Действительно отстанем от них и погрузимся в свои собственные чувства и мысли. Обратим внимание лишь на свое поведение.

Можно прочесть миллиард инструкций, как сделать так, чтобы все было хорошо. Но ни одну из них не удастся применить, если вы будете не готовы: без ресурса и в растрепанных чувствах.

Так что здесь мы будем заниматься самым главным: своим психологическим и эмоциональным состоянием. И уже на этом созданном фундаменте вы сможете быстрее продвинуться в тех сферах взаимодействия с подростком, где видите сложности.

Актуализация

Теперь будет короткое, но важное задание. Проведем оценку своего состояния, чтобы иметь возможность в дальнейшем отследить свои собственные результаты.

Возьмите ручку/карандаш и напишите, пожалуйста, в своем блокноте две цифры (можно с комментариями).

1. Насколько быстро вы заводитесь? По шкале от 1 до 10, где 10 – моментально.

2. Насколько сильный взрыв происходит? По шкале от 1 до 10, где 10 – рукоприкладство и смертоубийство.

А ведь ситуации нашего взрыва происходят по типовому сценарию. Часто вы уже накрутили себя, взвинтили еще до прямого контакта с подростком. Далее с какого-то определенного момента, когдаросло напряжение, вы уже не очень управляете собой и ситуацией.

И вот теперь ваша ключевая задача – остановить происходящее до момента потери контроля. Самый базовый инструмент, который здесь можно использовать, – *фокус внимания на своем состоянии*.

Практика, помогающая «поймать» во внимание момент возрастающего напряжения

Сейчас поговорим о базовой эмоциональной компетентности, которой вы должны обладать: уметь осознать и назвать свое эмоциональное состояние.

Для этого регулярно задаем себе вопрос: «Что я сейчас чувствую?» Лучше делать это несколько раз в день, как только вспоминаете.

11 базовых эмоций

- радость,
- удивление,
- печаль,
- гнев,
- отвращение,
- презрение,
- горе-страдание,
- стыд,
- интерес-волнение,
- вина,
- смущение.

Если сложно дать ответ словами, сложно назвать свое со-

стояние, то идите другим путем: вспомните какую-нибудь ситуацию, в которой вы точно испытывали яркую эмоцию – гнев, тревогу, обиду, вину. Попробуйте в эту ситуацию погрузиться, представить ее. Закройте глаза и начните физически ощущать это эмоциональное состояние.

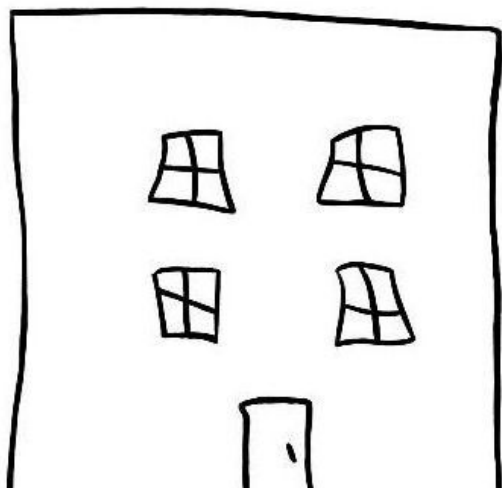
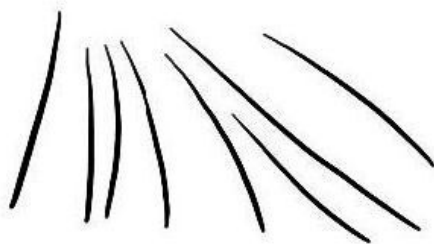
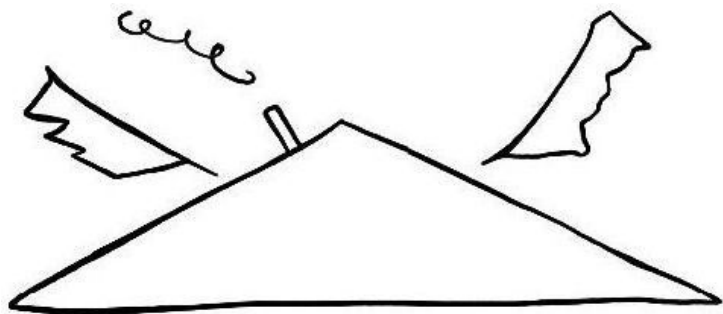
Перенесите фокус внимания на то, что происходит в теле. Что сжимается, нагревается, охлаждается, покалывает и так далее? Подумайте и отметьте, какими ощущениями в теле сопровождаются ваши злость, страх или раздражение?

Ваша задача – понять, какая эмоция главная в вашем комплексе. Именно это ощущение и поможет поймать момент, когда ситуация начнет накаляться, и вовремя остановить развитие эмоциональной бури.

Визуализация динамики нарастания эмоций

Теперь вам нужно придумать образ, который отражает, что лично с вами происходит на уровне эмоций и как это состояние меняется. То есть задачей будет обозначить для себя точку «потери контроля».

Нарисуйте свой образ эмоций в конфликте в своем блокноте/тетради для записей.



А вот как другие родители, участники курса «Как не прибить подростка», передавали свои эмоции.

Важно понимать, что, вступая в воспитательную коммуникацию с подростком, мы делаем это уже в определенном эмоциональном состоянии. Мы **уже** взвинчены, злимся, пар из ушей пошел, и так легко это не остановить, не получится снизить накал в одно мгновение.



Условно мы состоим из двух составляющих: одна из них – рациональная, когда мы думаем, планируем, это наши мысли и идеи. Вторая – эмоциональная: что чувствуем, о чем переживаем. Эти две сферы не очень дружат между собой.

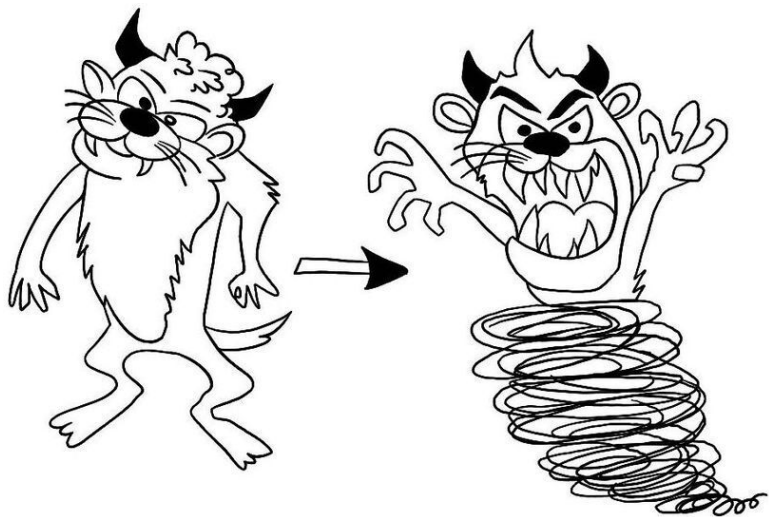
Когда эмоций внутри нас много и они сильные, то разум

автоматически отключается. Как следствие – мы плохо собой управляем и говорим то, что вовсе не хотели. Другими словами, эмоции берут верх. В связи с этим нам необходимо усвоить базовый принцип: все воспитательные воздействия принесут результат, только если мы будем их совершать в состоянии штиля, спокойствия.

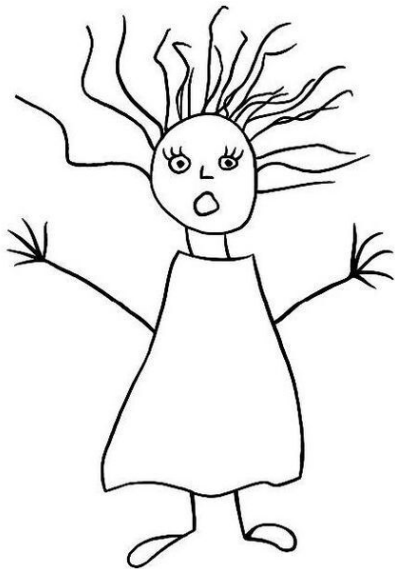
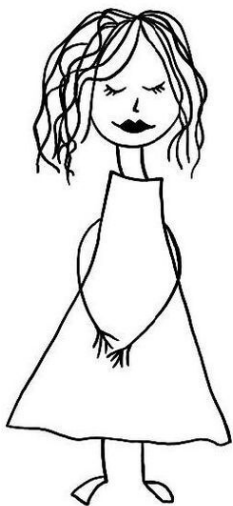
Подростки, в свою очередь, тоже моментально реагируют на ваш напряженный голос и дают еще больше напряжения в ответ, а далее просто вас не слышат.

Итак, в ситуации накала эмоций первое, что вы должны сделать, – разобраться, что в данный момент вообще с вами происходит. Снова задаем себе вопрос: **«Что я сейчас чувствую?»**

Когда вы идете в комнату к подростку, чтобы узнать, сделал ли он уроки, то уже ощущаете и раздражение, и гнев, и бессилие. И диалог, который вы пытаетесь построить, пребывая в таком внутреннем состоянии, будет бесполезным. А отсюда снова поднимается и злость, нарастает ощущение, что поговорили, но ничего не изменилось. Далее еще может наложиться тревога, что ваш оболтус двойку в итоге получит. В этой ситуации нами управляют исключительно гнев и страх.



Для достижения положительных изменений нам необходимо научиться регулярно задавать себе этот вопрос: «Что прямо сейчас со мной происходит?»



Хороший результат вы получите, только если научитесь не вступать в диалог, когда вести его не в состоянии, т. е. когда злитесь. Для вас важно отследить, в какой момент вы перестаете собой управлять.

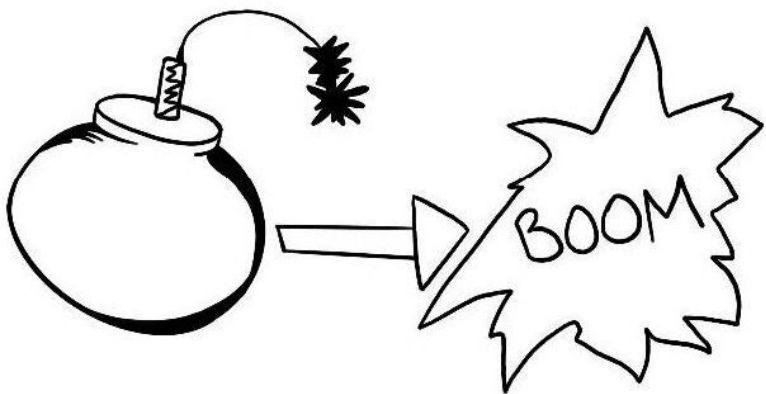
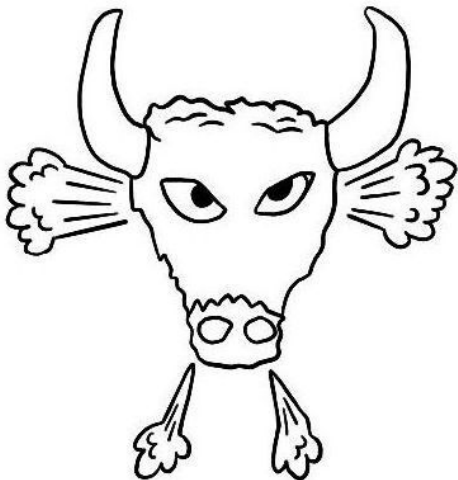
Большая часть коммуникаций в состоянии тревоги, злости не принесет результата. Следовательно, не вступаем во взаимодействие, если к нему не готовы. Задаем себе вопрос, что сейчас чувствуем, а далее – анализируем и, исходя из этого, решаем, нужно ли сейчас проводить беседу с вашим подростком. Не вступаем в коммуникацию, если это грозит

взрывом.

И только при соблюдении этого обязательного, первостепенного условия у нас появится пространство для иного взаимодействия с подростком.

Итак, мы говорили с вами, что чаще всего ситуации проходят по типовому сценарию: вы уже на взводе – контакт с подростком – триггер – дальше едем по рельсам с нарастанием эмоций.

Пока мы учимся идентифицировать эмоцию и визуализировать ее – начнем разбираться и с причинами.



Обдумайте, пожалуйста, и сформулируйте самый частый

триггер (или несколько), ситуацию, которая запускает вашу эмоциональную реакцию. Это может быть тема, выражение лица подростка, тон, обстоятельства. Может быть, сочетание вашего состояния и чего-то из вышеперечисленного. Возьмите самый частый или самый сильный пример. После того как сформулируете, **запишите в свой блокнот**.

Понимание своих триггеров дает очень простую и понятную пользу. Видя, что ситуация «ваша», вы уже заранее можете спрогнозировать свою реакцию и еще на берегу подготовиться к ней или «не включаться».

Ниже примеры триггеров родителей.

– Взрываюсь, когда начинает грубить в ответ на помощь (например, с уроками) или специально затягивать выход из дома (в школу). Пару-тройку раз спокойно говорю, потом срываюсь на крик. Нечасто, но бывает.

– Слова «Не буду! А мне пофиг!» (с закатыванием глаз). Это и в отношении уроков, и в отношении уборки и т. д. У меня сразу забрало падает.

– Когда в районе 10 вечера выясняется, что завтра контрольная или самостоятельная по математике и что есть пара вопросов.

– Телефон в руках! Вместо книги. Вещи, оставленные на входе в квартиру: жутко мешают и о них все спотыкаются. Форма, которую я гладила, в первый же день валяется смятая на кровати/полу. Бардак в комнате. Грубый тон.

– Постоянное зависание в телефоне. На просьбу что-то

сделать отвечает «Ща-ас», после третьего раза – взрыв. Постоянно разбросанные вещи. Когда спрашиваю: «Кушать хочешь?» – «Нет» (отказ от полноценной еды), как только ухожу из дома, сразу на кухню – ест бутерброды или готовит быстрый кекс в микроволновке или печенье. В школе только пицца, по дороге домой – булка. Это самое большое мое расстройство.

– Мой триггер – лежащая на кровати дочь с телефоном. Вот прямо бесит. Чувствую сразу, как нарастают гнев и негодование. На остальное (бардак в комнате, невыполненные обязанности по дому) уже не реагирую, решила, что все бесполезно.

Посмотрите, ведь по большей части все триггеры у родителей как под копирку. Можно даже вывести общий принцип: всех бомбит, если...

- подросток не слушается;
- закатывает глаза;
- сидит в гаджетах;
- приносит плохие оценки;
- не делает то, что обещал;
- не отзванивается.

Неоднократно у меня появлялась мысль, что подросток будто специально выбивает из родителей искру, даже в том случае, если они прилагают усилия по саморегуляции. В таком случае и родителям, и подрастающему ребенку стоит поразмышлять на тему, кто и что получает от того, как сейчас

складывается ситуация.

Скорее всего, ваш случай – это когда уже устоялась некая система с выгодами для обеих сторон. Например, подросток от взрывной реакции получает подтверждение, что он существует, что вам не все равно, что конфликт есть – это сигнал сепарации. А родитель получает эмоциональную разрядку, которой ему так не хватает. Но это лишь «например». Точный ответ можете дать только вы сами.

Бывает и так, что у родителей очень длинный список триггеров, их бесит буквально все. Значит, есть что-то, что эти триггеры объединяет, стоит обратить на это внимание. Все поведенческие проявления подростка, которые вас бесят, попадают в одну общую базовую идею, как будто нарушая ее. Тогда исходите из того, чтобы определить, что же это за идея.

Что еще вам важно и интересно в жизни, кроме вашего подростка?

Теперь составьте список того, что вам интересно, что вы любите делать, чем увлекаетесь – и наблюдайте за своими чувствами в процессе написания. **Вписывайте в блокнот.**

Да, иногда проблемная зона (в нашем случае – воспитание ребенка) вытесняет из области вашего внимания менее острые задачи и личные интересы. Важное подменяется срочным. Давайте учиться балансировать.

Нельзя задвигать на задний план свои увлечения. Нельзя ожидать, что полное сосредоточение на подростке позволит решить все проблемы, связанные с его взрослением. Напротив, такое решение может их только усугубить.

Стрессоустойчивость

В голливудских боевиках главный герой – классный парень – встречается со злодеем. Потом парня долго метелят: ногами, тяжелыми предметами, оружием, – всем, что попадется. Бьют в течение продолжительного времени. Но потом происходит **чудо**:

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.