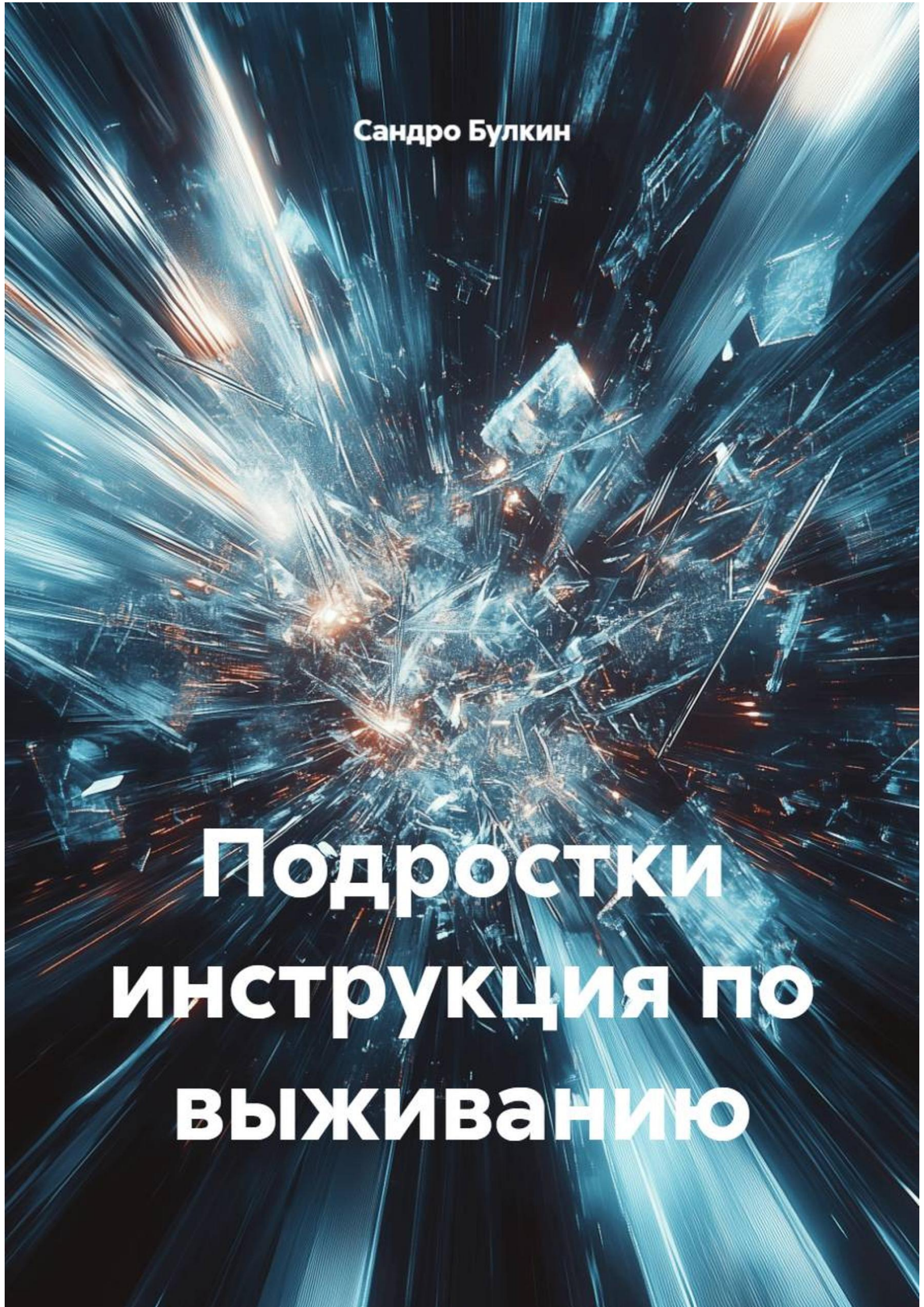




Сандро Булкин

**Подростки
инструкция по
выживанию**

Сандро Булкин

**Подростки инструкция
по выживанию**

«Автор»

2026

Булкин С.

Подростки инструкция по выживанию / С. Булкин — «Автор»,
2026

Он хлопает дверью, закатывает глаза, огрызается и живёт в телефоне. Она носит чёрное, слушает непонятную музыку и не разговаривает неделями. Знакомо? Добро пожаловать в клуб родителей подростков — самую нервную и непредсказуемую организацию в мире. Эта книга — не очередной скучный учебник по психологии. Это окопная правда, жестокая и смешная, с историями, которые вы узнаете, и советами, которые реально работают. Вы узнаете, что творится в голове у вашего «инопланетянина», как разговаривать, чтобы он не убил, и как выжить самому, не потеряв рассудок.

© Булкин С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Часть 1 Враг не дремлет	6
Глава 1. Гормональная буря: почему он стал неуправляемым?	7
Глава 2. Мозг на перезагрузке: почему он не думает о последствиях	9
Глава 3. Психология взросления: кризис идентичности, поиск себя, отделение от родителей	11
Глава 4. Половое созревание	13
Глава 5. Сон, еда, прыщи: мелочи, которые влияют на всё	15
Часть 2 Язык вражды: как разговаривать, чтобы не убить друг друга	18
Глава 1. Почему он хамит и огрызается	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Сандро Булкин

Подростки инструкция по выживанию

Подростки инструкция по выживанию

Добро пожаловать в ад.

Если вы взяли в руки эту книгу, скорее всего, последние несколько месяцев вашей жизни напоминают американские горки. Только без ремней безопасности. Вчера ваш ребёнок был милым ангелом, который обнимал вас и просил почитать на ночь. А сегодня это существо с непонятной причёской, вечно закатанными глазами и фразой «отстань, ты ничего не понимаешь», которая стала главным хитом сезона.

Вы чувствуете злость, обиду, страх и бесконечную усталость. Вы задаётесь вопросом «Где я ошибся? Что я сделал не так? Почему он меня ненавидит?». Спойлер он вас не ненавидит. Он просто вырастет, и этот процесс похож на бомбу, замедленного действия.

Подростковый возраст – это не поломка, это перестройка. И да, в ней участвуют все. Ваш ребёнок страдает не меньше вашего. Его тело ломается, гормоны пляшут джигу, мозг временно отключает отдел, отвечающий за последствия, а в душе – полный хаос из страхов, комплексов и грандиозных планов по спасению мира.

И в этом аду Вы – его главный враг Нет. Вы – его главный спасатель. Просто он пока этого не знает. А иногда и Вы сами забываете.

Эта книга – не про то, как «воспитать правильного человека». Это про то, как выжить в эти несколько лет и не потерять друг друга. Как из окопной войны перейти к перемирию, а потом и к настоящей дружбе. Потому что, если пройти этот путь достойно, вы обретёте не просто ребёнка, а друга на всю жизнь.

Я не буду вешать лапшу на уши про «просто любите и принимайте». Любить легко, когда тебя не посылают матом. Я расскажу, что делать в те моменты, когда хочется убить или сбежать. Дам конкретные фразы, техники, лайфхаки. И обещаю после прочтения вы будете знать врага в лицо и иметь чёткий план действий.

Готовы Тогда надевайте каску, проверяйте бронежилет. Мы идём в самое пекло. Но выйдем оттуда живыми и, возможно, даже обнявшись.

Часть 1 Враг не дремлет

Прежде чем мы начнём говорить о том, как договариваться, как ругаться, как мириться и как отпускать, давайте остановимся на самом важном. На том, без чего всё остальное бессмысленно. На понимании.

Понимание – это не значит согласие. Вы можете не соглашаться с поведением подростка, можете злиться на него, можете запрещать ему что-то. Но если вы не понимаете, почему он так себя ведёт, вы будете бить вслепую. Вы будете принимать его выходки на свой счёт, думать, что он специально вас бесит, что он вас не любит, что он испортился. А он просто... вырастет. И этот процесс, поверьте, для него самого не сахар.

В этой части мы разберём анатомию подросткового возраста. Без заумных терминов, простым языком. Что происходит с его телом? Что творится в его голове? Почему он спит до обеда, не ест нормально, рыдает из-за прыща и не слышит ни одного вашего слова? Мы заглянем в его мозг, проследим за гормонами и поймём, что за чудовище поселилось в вашем доме.

И когда вы это поймёте, вам станет легче. Правда. Вы перестанете кричать «как ты можешь?!», а начнёте думать «ага, у него сейчас лобная доля отключена, надо переждать и переключить». Вы перестанете обижаться на его «отстань», потому что узнаете, что это не про вас, это про него.

Итак, надевайте белые халаты, мы идём в анатомический театр подросткового возраста. Не бойтесь, там не страшно. Там интересно.

Глава 1. Гормональная буря: почему он стал неуправляемым?

Ещё вчера ваш ребёнок был вполне адекватным. Может, капризничал, может, спорил, но в целом вы жили в мире. И вдруг – как подменили. Он начинает огрызаться по любому поводу, закатывать глаза, хлопать дверью, рыдать из-за несданной контрольной и тут же ржать как ненормальный над глупым видео из соц.сетей. Вы в панике: «Что с ним? Наркотики? Плохая компания?».

Спокойно. Скорее всего, это не наркотики. Это гормоны. И они страшнее любой химии. Что такое гормональная буря и как она выглядит?

Представьте, что в вашем организме есть тонкая настройка – как у рояля. Всю жизнь вы играли более-менее стройно. И вдруг приходит настройщик-маньяк и начинает дёргать струны как попало, крутить колки, стучать молоточками. Рояль орёт, хрипит, фальшивит, а потом вдруг выдаёт чистую ноту, чтобы через секунду снова взвыть. Примерно то же самое происходит в организме подростка.

В возрасте примерно 10–14 лет (у всех по-разному) гипофиз даёт сигнал: пора! И начинается гормональная перестройка. Главные дирижёры этого оркестра – половые гормоны (тестостерон у мальчиков, эстроген у девочек), а также гормон роста и кортизол (гормон стресса).

Тестостерон выступает топливом для агрессии и драйва. У мальчиков уровень тестостерона подскакивает в 10–20 раз. Это как если бы вы пересели с велосипеда на болид «Формулы-1», но без тормозов и инструкции. Тестостерон отвечает за:

Агрессию и раздражительность. Мальчик может взрываться из-за мелочей. Ему кажется, что весь мир против него, и он готов это доказывать кулаками (или хотя бы словами).

Повышенную активность. Ему трудно сидеть на месте, он ищет острых ощущений, риска, драйва. Отсюда желание гонять на скейте, лазить по стройкам, ввязываться в авантюры.

Снижение эмпатии. Временно. Мозг перестраивается, и ему сложно понимать чужие чувства. Он не специально грубит, он просто вас не слышит.

Эстроген и прогестерон как американские горки для девочек вызывают гормональные качели не менее крутые. Уровень эстрогена и прогестерона колеблется в зависимости от цикла, и это влияет на всё:

Эмоциональная нестабильность. Она может быть счастливой, а через час рыдать из-за того, что «меня никто не любит». Это не потому, что она истеричка. Это гормоны пляшут.

Обострённая чувствительность. Любое слово, взгляд, оценка могут ранить до слёз. «Мама, почему ты так на меня посмотрела? Ты меня не любишь?». Узнаёте?

Тревожность и мнительность. Девочки-подростки часто переживают из-за внешности, оценок, отношений. Им кажется, что они недостаточно хороши, и гормоны эту тревогу усиливают.

Добавьте к этому кортизол. Жизнь подростка полна стресса: школа, экзамены, отношения с друзьями, вечный контроль родителей, неопределённость будущего. Кортизол вырабатывается постоянно, и подросток живёт в состоянии хронического стресса. Отсюда:

Усталость. Он может спать по 10 часов и всё равно просыпаться разбитым.

Раздражительность. На любой чих он готов взорваться.

Тяга к сладкому и мучному. Организм требует быстрой энергии и дофамина, чтобы заглушить стресс.

Проблемы с памятью и вниманием. Кортизол разрушает нейронные связи.

Гормон роста заставляет подростка расти буквально не по дням, а по часам. Но у этого есть побочные эффекты:

Боли в костях и мышцах. Особенно по ночам. Отсюда вечное «мне неудобно», «я не могу найти позу», ворочанье в кровати.

Неуклюжесть. Он не привык к своим новым рукам и ногам. Отсюда разбитые чашки, спотыкания на ровном месте, ушибы. Он не нарочно, он просто не вписывается в своё тело.

Нарушение координации. Ему трудно делать то, что раньше получалось легко.

Что чувствует подросток в этом аду?

Давайте на минуту представим себя на его месте. Ваше тело меняется так быстро, что вы не успеваете к нему привыкнуть. Вы просыпаетесь утром, идёте к зеркалу и не узнаете себя. У мальчиков ломается голос, пробиваются усы, растёт кадык. У девочек меняются формы, начинаются месячные, появляются прыщи. Всё это происходит не синхронно, не красиво, как в кино, а нелепо, стыдно, не вовремя.

Внутри вас бушуют эмоции, которые вы не можете контролировать. Вы злитесь на родителей, которые лезут с советами. Вы боитесь, что над вами будут смеяться. Вы хотите любви и признания, но не знаете, как их получить. Вы чувствуете себя одиноким и непонятым в целом мире.

А тут ещё школа, оценки, ЕГЭ, давление со всех сторон. И родители, которые говорят: «Ты стал неуправляемым, возьми себя в руки».

Возьми себя в руки, когда руки чужие, тело ломит, голова гудит, а внутри атомный реактор? Легко сказать.

Что делать родителям?

1. Перестаньте принимать на свой счёт. Его поведение – не личное оскорбление. Это биология. Он не хочет вас достать, он просто не справляется с собой. Повторяйте как мантру: «Это гормоны, это гормоны, это не про меня».

2. Не требуйте контроля там, где его нет. Если он не может сдерживать слёзы или гнев, не кричите «прекрати немедленно!». Он бы рад, но не может. Лучше сказать: «Я вижу, тебе очень трудно сейчас. Я рядом, когда захочешь поговорить».

3. Снизьте градус ожиданий. Сейчас не время требовать от него идеального поведения, пятёрок и помощи по дому. Сейчас время выживания. Установите минимум, который обязателен (безопасность, учёба в щадящем режиме, элементарный порядок), и на остальное закройте глаза.

4. Обеспечьте физиологический комфорт. Кормите его нормальной едой (даже если он ест в странное время), проветривайте комнату, купите удобную кровать, не дёргайте из-за сна. Всё это снижает уровень стресса.

5. Не стыдите за внешность. Прыщи, жирные волосы, неуклюжесть – он сам страдает от этого. Ваша задача – помочь (хороший дерматолог, удобная одежда, нормальный шампунь), а не добивать фразами «а вот в наше время мы умывались дегтярным мылом».

История из жизни: гормональный взрыв в супермаркете

Мама 14-летнего Паши рассказывала: они зашли в супермаркет купить хлеб. Паша попросил купить дорогие чипсы. Мама отказала, сказав, что денег в обрез. И тут началось. Паша побледнел, потом покраснел, сжал кулаки и заорал на весь магазин: «Ты меня никогда не слушаешь! Ты только о себе думаешь! Ненавижу!». Выбежал из магазина, хлопнув дверью так, что стекла задрожали.

Мама была в шоке. Она шла за ним, чувствуя жгучий стыд и злость. Дома она хотела устроить разнос, но увидела, что Паша сидит на кухне и плачет. Настоящими слезами. Она села рядом, обняла его (хотя он пытался вырваться) и сказала: «Тяжело, да?». И тут его прорвало. Он говорил про школу, про то, что над ним смеются, про то, что он никому не нужен. Чипсы были просто последней каплей.

Мама поняла: дело не в чипсах. Дело в буре. И она перестала обижаться. Она просто была рядом.

Глава 2. Мозг на перезагрузке: почему он не думает о последствиях

Вы когда-нибудь задумывались, почему подростки способны на совершенно идиотские, с точки зрения взрослого, поступки? Зачем они лезут на крыши, снимают опасные трюки, связываются с плохими компаниями, бросают учёбу за месяц до экзаменов? Кажется, у них напрочь отсутствует инстинкт самосохранения и чувство ответственности.

И вы будете правы. Напрочь – не напрочь, но временно он действительно отключён. И виноват в этом мозг. Вернее, его развитие.

В нашем мозге есть замечательная область – префронтальная кора. Это та самая часть, которая отвечает за:

Планирование и прогнозирование последствий.

Контроль импульсов (способность не делать то, что хочется, если это опасно).

Принятие взвешенных решений.

Эмпатию и понимание чужих чувств.

Торможение нежелательного поведения.

Проще говоря, это наш внутренний взрослый. И проблема в том, что у подростков эта область ещё не созрела. Она достроится только к 20–25 годам. А пока она... в ремонте.

Зато другая часть мозга – лимбическая система (центр эмоций, удовольствия, вознаграждения) – работает на полную катушку. Она созревает раньше и сейчас буквально бушует.

Представьте ситуацию: в комнате сидит детсадовец, которому хочется всего и сразу, и ему плевать на последствия. А воспитатель, который должен его успокаивать и объяснять, что можно, а что нельзя, – вышел покурить и вернётся лет через десять. Вот это и есть мозг подростка.

Лимбическая система требует: «Хочу ярких эмоций! Хочу риска! Хочу драйва!». А префронтальная кора, которая могла бы сказать: «Стоп, это опасно, подумай о будущем», – молчит, потому что ещё не доросла.

Почему он не слышит ваших доводов?

Вы говорите: «Если ты бросишь учёбу, ты не поступишь в вуз, не найдёшь работу, останешься у разбитого корыта». Вы оперируете логикой, вы строите причинно-следственные связи. Вы включаете свою префронтальную кору и ждёте того же от подростка.

А у него префронтальная кора в ответе: «Будущее? Какое будущее? Мне сейчас плохо (или сейчас хочется)!». Он не может представить себя через 5 лет. Для него будущее – это абстракция, которой не существует. Есть только здесь и сейчас. И здесь и сейчас ему нужны эмоции, признание, свобода, а не ваши скучные нотации.

Это не потому, что он глупый или безответственный. Это потому, что его мозг просто не способен сейчас на долгосрочное планирование. Биологически не способен.

Дофамин – это нейромедиатор, отвечающий за чувство удовольствия и предвкушения. У подростков уровень дофамина выше, чем у взрослых, и он более чувствителен. Им нужно больше ярких стимулов, чтобы получить то же удовольствие.

Отсюда жажда новых впечатлений, рискованного поведения, громкой музыки, компьютерных игр с их быстрым дофаминовым откликом. Обычная жизнь кажется им пресной. Им нужен драйв. И если вы не дадите им этот драйв в безопасной форме, они найдут его в опасной.

Вы когда-нибудь говорили подростку: «Как ты мог так поступить со мной? Ты видишь, мне больно!» – а он смотрит стеклянными глазами и уходит? Это не потому, что он бессердечный монстр. Это потому, что эмпатия тоже сидит в префронтальной коре. А она, как мы помним, в ремонте.

Он действительно может не понимать, как его слова и поступки ранят вас. Он не чувствует вашу боль так, как чувствовал в детстве. Это временно. Позже эмпатия вернётся, но сейчас он – маленький эгоцентрик, заикленный на себе.

Что делать родителям?

1. Снизьте планку ожиданий по части ответственности. Ждать от подростка взрослого планирования – всё равно что ждать от годовалого ребёнка, что он сам сходит на горшок. Постепенно научится, но не сейчас.

2. Не читайте нотации. Лекции о будущем бесполезны. Мозг их не слышит. Вместо этого используйте короткие, чёткие фразы и делайте упор на «здесь и сейчас».

3. Используйте эмоции, а не логику. Хотите, чтобы он что-то сделал? Не объясняйте, почему это полезно. Расскажите, как это круто, интересно, или как это поможет ему прямо сейчас (например, «убери в комнате, и сможешь позвать друзей»).

4. Предлагайте безопасный риск. Спорт, походы, соревнования, творческие проекты, даже компьютерные игры (в разумных пределах) – всё это даёт тот самый дофамин, который им нужен. Направьте его жажду приключений в безопасное русло.

5. Будьте рядом, когда он «падает». Раз за разом он будет совершать ошибки. И ваша задача – не кричать «я же говорил!», а подставить плечо, помочь разобраться последствия и сделать выводы. Так, шаг за шагом, его префронтальная кора будет учиться на его собственном опыте.

6. Не требуйте эмпатии сейчас. Если он обидел вас, не ждите, что он сразу поймёт и извинится. Лучше скажите о своих чувствах коротко и уйдите. Дайте ему время переварить. Извинения могут прийти позже, когда буря уляжется.

История из жизни: крыша, трюк и последствия

15-летний Коля с друзьями полез на крышу заброшенного здания, чтобы снять трюк для соц.сети. Сорвался, сломал руку. В травмпункте мать рыдала, а он смотрел на неё с недоумением: «Мам, ну чего ты плачешь? Подумаешь, рука срастётся. Зато видео крутое!».

Мать была в ярости: «Ты вообще понимаешь, что мог убиться?!». Не понимал. Мозг сказал: «Эмоции, драйв, лайки – да!» – и отключил тормоза. Позже, когда рука зажила, и Коля пересмотрел видео, он сам ужаснулся. Но это было потом. А в тот момент – нет.

Мама, вместо того чтобы пилить его месяц, сказала: «Ты живой, и это главное. Давай подумаем, где ещё можно получить адреналин, чтобы не рисковать жизнью». Записала его на скалодром. Коля увлёкся, теперь ездит на соревнования. Риск остался, но стал безопасным.

Глава 3. Психология взросления: кризис идентичности, поиск себя, отделение от родителей

Если физиология – это то, что происходит с телом, то психология – это то, что происходит с душой. И здесь, пожалуй, происходит самое главное. Подросток впервые в жизни задаётся вопросом: «Кто я? Какой я? Зачем я живу?».

До этого всё было просто. Он был чей-то ребёнок, ученик, друг. Его идентичность определялась взрослыми. Теперь же ему нужно создать свою собственную. И это мучительно.

Подросток примеряет на себя разные роли, как костюмы. Сегодня он панк, завтра – примерный мальчик, послезавтра – философ-пессимист. Он может менять друзей, увлечения, стиль одежды, музыкальные вкусы с пугающей скоростью. Родители в панике: «Он себя ведёт как хамелеон! У него нет своего мнения!».

На самом деле это нормально. Это поиск. Ему нужно перебрать множество вариантов, чтобы найти тот, который подходит именно ему. И ваша задача – не мешать, не высмеивать, не запрещать (если это не опасно), а позволить ему экспериментировать.

До подросткового возраста родители были для ребёнка непререкаемым авторитетом. Они всё знают, они всегда правы. Но в подростковом возрасте происходит неизбежное: ребёнок начинает видеть в родителях обычных людей. Со своими слабостями, ошибками, глупостями. И это открытие его... разочаровывает.

Вы уже не боги. Вы просто люди. И он начинает критиковать вас, спорить, обесценивать. Это больно, но это необходимый этап отделения. Чтобы стать самостоятельным, ему нужно психологически «отделиться» от родителей. И лучший способ сделать это – объявить вас «отсталыми» и «ничего не понимающими».

На самом деле ему по-прежнему нужна ваша поддержка и любовь. Но он никогда в этом не признается. Потому что признаться – значит снова стать маленьким.

Подросток совершает первый шаг к взрослости – сепарация – это процесс отделения ребёнка от родителей. Он начинается в подростковом возрасте и заканчивается, когда человек создаёт свою собственную семью. Это нормально и необходимо. Без сепарации не бывает взрослого человека.

Как это выглядит:

Он проводит больше времени с друзьями, чем с вами.

Он перестаёт делиться сокровенным, закрывает дверь в комнату.

Он спорит по любому поводу, отстаивая своё мнение.

Он критикует ваши вкусы, привычки, образ жизни.

Он требует больше свободы и меньше контроля.

Всё это – не предательство, а признаки того, что он растёт. И ваша задача – не держать, а отпускать. Плавно, постепенно, но отпускать.

Самооценка подростка вырастает от небес до земли. Подростковая самооценка – это американские горки. Сегодня он гений, завтра – ничтожество. Любое слово, взгляд, оценка могут либо вознести его до небес, либо раздавить в лепёшку. Это связано и с гормонами, и с работой мозга, и с психологическими задачами.

Он постоянно сравнивает себя с другими. В школе, в соц.сетях, в компании. И эти сравнения часто не в его пользу. Отсюда – болезненная реакция на критику, заикленность на внешности, страхи «быть не таким».

Что делать родителям?

1. Не мешайте искать себя. Пусть пробует. Красит волосы в зелёный – ну и ладно, через месяц смоем. Слушает непонятную музыку – загляните в его плейлист, может, найдёте что-то интересное. Не высмеивайте, не запрещайте, интересуйтесь.

2. Не обижайтесь на обесценивание. Когда он говорит: «Ты ничего не понимаешь, это только ваше старьё», – это не про вас. Это про его потребность отделиться. Переведите дыхание и скажите про себя: «Это этап, это пройдёт».

3. Отпускайте контроль постепенно. Давайте больше свободы в обмен на ответственность. Не можешь контролировать, с кем он дружит, – приглашай друзей домой, знакомься. Не можешь запретить гулять допоздна – договаривайся о времени и требуй сообщать, где он.

4. Работайте над его самооценкой (и своей). Хвалите не за оценки, а за старания, за поступки, за личные качества. «Ты очень добрый», «Ты упорный, если хочешь», «Мне нравится, как ты это придумал». Не сравнивайте с другими, только с ним самим в прошлом.

5. Будьте тылом. Ему нужно знать, что, что бы ни случилось, дом – это место, где его примут любого. Не сбегут, не застыдят, не выгонят. Даже если он накосячил, вы сначала обнимете, а потом будете разбираться.

История из жизни: зелёные волосы и потерянная дочь

Мать 15-летней Ани пришла в ужас, когда дочь покрасила волосы в ядовито-зелёный. «Ты на кого похожа! Что люди скажут! Срочно перекрашивай!». Аня замкнулась, перестала разговаривать, ушла в себя. Мать решила, что это бунт, и усилила давление.

А через полгода, случайно заглянув в телефон дочери, она увидела её переписку с подругой. Аня писала: «Меня дома никто не понимает. Я хотела просто выделиться, чтобы меня заметили. А они только ругаются. Мать считает меня уродом». Мать расплакалась. Она поняла, что зелёные волосы были криком о помощи, просьбой о принятии.

Она купила дочери красивую бандану (прикрыть зелёный, если идёт к бабушке) и сказала: «Прости, я была неправа. Твой выбор – твой. Я тебя люблю любой». Аня сначала не поверила, потом расплакалась сама. Они проговорили всю ночь. Волосы потом Аня перекрасила сама, в спокойный пепельный. Потому что главное – не цвет, а то, что её наконец услышали.

Глава 4. Половое созревание

Мы можем обсуждать оценки, уборку, планы на выходные. Но когда дело доходит до разговора о сексе, отношениях, изменениях тела, многие родители впадают в ступор. Нам неловко, мы краснеем, мы начинаем мямлить или, наоборот, уходим в сухую биологию. А подросток чувствует эту неловкость и делает вывод: это стыдная тема, говорить об этом с родителями нельзя.

Между тем, половое созревание – это не просто «это». Это огромный пласт жизни подростка. Его тело меняется, появляются новые ощущения, вопросы, страхи. И если он не получит ответы от вас, он получит их от друзей, из интернета, из порно. И последствия могут быть печальными.

Начнём с простого: подростку нужно знать, что всё, что с ним происходит, – нормально. Что прыщи, ломка голоса, поллюции у мальчиков, месячные у девочек, рост волос, изменения фигуры – это не уродство, а признаки того, что он становится взрослым.

Для мальчиков:

Объясните, что поллюции (непроизвольное семяизвержение во сне) – это нормально, это не болезнь и не стыдно. Просто организм работает.

Расскажите про эрекцию, которая может возникать в самый неподходящий момент. Объясните, что это нормально, что не надо паниковать, можно просто прикрыться или отвлечься.

Поговорите про гигиену. С изменением гормонального фона меняется запах тела. Расскажите, как важно мыться, пользоваться дезодорантом, менять бельё. Без осуждения, как про обычный бытовой навык.

Для девочек:

Первые месячные – это стресс. Хорошо, если девочка знает о них заранее и у неё есть всё необходимое. Объясните, что это начало нового этапа, что это не больно (или больно, но терпимо), что это не грязь, а нормально.

Расскажите про цикл, про предменструальный синдром (ПМС), про то, что перепады настроения в этот период – это нормально, но важно учиться с ними справляться.

Поговорите про гигиену в критические дни, про выбор средств.

Разговор о сексе: не про «аистов», а про реальность

Рано или поздно этот разговор должен состояться. И лучше, если он состоится раньше, чем подросток столкнётся с сексом в реальности.

Когда начинать? Лучше до того, как у него появится партнёр. В 11–12 лет можно начинать с общих вещей, к 14–15 – говорить подробнее.

О чём говорить?

1. Анатомия и физиология. Как устроены половые органы, что происходит во время секса, как происходит зачатие. Это база.

2. Согласие и уважение. Самое важное. Объясните, что секс – это не обязанность, не способ удержать партнёра, не «доказательство любви». Это должно быть по обоюдному желанию. Что слово «нет» должно уважаться безоговорочно. И что он тоже имеет право сказать «нет».

3. Контрацепция и защита. Не надейтесь на школу. Расскажите про презервативы (они защищают не только от беременности, но и от инфекций), про таблетки, про экстренную контрацепцию. Дайте информацию, даже если вам кажется, что это рано. Лучше перебдеть.

4. Чувства и отношения. Секс – это не только физиология. Это про близость, доверие, уязвимость. Поговорите о том, что первый раз может быть не идеальным, что важно, чтобы рядом был человек, которому доверяешь.

5. Порно – это не реальность. Обязательно обсудите, что порно – это кино, постановка, где всё преувеличено. В реальной жизни всё иначе, и не стоит ждать от партнёра порно-сценариев.

Как сделать разговор комфортным?

Выберите время и место. Не за ужином, не в машине по пути в школу. Лучше на прогулке, в спокойной обстановке, когда никуда не надо спешить.

Говорите спокойно, без смущения. Если вам неловко, признайтесь: «Знаешь, мне немного неловко об этом говорить, но это важно». Это снизит напряжение.

Не читайте лекцию. Это диалог. Спрашивайте, что он уже знает, что думает, чего боится.

Не осуждайте. Если он задаёт вопросы или рассказывает что-то, не надо кричать: «Ты ещё маленький!». Не маленький. Он взрослеет.

Разделите по полу. Маме лучше говорить с дочкой, папе – с сыном. Но если ребёнку комфортнее с родителем другого пола – не препятствуйте.

Если вы чувствуете, что сами не справляетесь, что тема для вас табуирована, – найдите ресурс. Хорошие книги по половому воспитанию для подростков (их можно купить и оставить на видном месте), проверенные сайты, школьного психолога, врача. Главное, чтобы информация была, и она была правильной.

История из жизни: разговор, которого не было

Катя забеременела в 16 лет. Она не знала, что от первого раза можно забеременеть. В школе проходили «тычинки и пестики», а мама стеснялась говорить на такие темы. Когда она сказала маме, та разрыдалась, потом кричала: «Как ты могла! Я же тебя учила!». Не учила. Молчала. Катя осталась одна со своим страхом и животом. Сейчас Кате 30, у неё растёт дочь. И она поклялась себе, что будет говорить с дочкой обо всём. И говорит. Открыто, без стеснения. Потому что знает, какую цену платишь за молчание.

Глава 5. Сон, еда, прыщи: мелочи, которые влияют на всё

Когда мы говорим о подростках, мы часто думаем о глобальном: воспитание, будущее, моральные ценности. Но иногда проблема совсем не в этом. Иногда поведение подростка определяется простыми физиологическими вещами: недосыпом, недоеданием, прыщами на носу. То, что нам кажется мелочью, для них – катастрофа, влияющая на настроение, самооценку и отношения с миром.

Давай разберём эти «мелочи» подробно.

Сон: почему он спит до обеда и злится, если его будят

«Встань, уже день! Ты полжизни проспидишь!» – привычная утренняя мантра родителей подростков. А в ответ – злобное мычание, натягивание одеяла на голову и испорченное утро для всех.

Что происходит? У подростков меняются циркадные ритмы. Гормон сна мелатонин вырабатывается у них не вечером, как у взрослых, а позже, часа в 11–12 ночи. Поэтому уснуть в 10 вечера они физически не могут. Им хочется спать только к полуночи. А просыпаться им надо рано – в школу. В итоге они хронически не высыпаются. Норма сна для подростка – 9–10 часов. Редкий подросток столько спит в учебные дни.

Последствия недосыпа:

Раздражительность, агрессия.

Снижение памяти и внимания (учиться становится сложнее).

Тревожность, депрессивные состояния.

Ослабление иммунитета.

Тяга к простым углеводам (организм ищет быструю энергию).

Что делать?

1. Не пишите по утрам. Бесплезно. Он не виноват, что его организм так устроен.

2. По возможности, давайте досыпать в выходные. Пусть спит хоть до обеда – организм восстанавливает дефицит сна.

3. Сдвигайте режим. Если есть возможность, договоритесь, чтобы он ложился в одно и то же время (хотя бы примерно), и убирайте гаджеты за час до сна (синий свет экрана убивает мелатонин).

4. Не нагружайте утро. Сделайте утро максимально спокойным. Не читайте нотации, не спрашивайте про уроки. Просто дайте ему проснуться. Чашка чая, бутерброд, тишина.

Еда: пицца, чипсы, газировка и ни грамма супа

Родители в ужасе: «Он питается одной гадостью! У него будет гастрит/ожирение/проблемы с кожей!». Подросток в ответ закатывает глаза и идёт за очередной пачкой чипсов.

Почему так происходит?

Потребность в энергии. Организм растёт, ему нужно много калорий. Простые углеводы (сладкое, мучное) дают быстрый дофамин и быстрое насыщение.

Влияние компании. В подростковой среде фастфуд – норма. Питаться «правильно» может быть стыдно, это «ботанство».

Протест. Чем больше вы запрещаете, тем больше хочется. Запретный плод сладок вдвойне.

Удобство. Чипсы съел – и свободен. Не надо готовить, сидеть за столом.

Что делать?

1. Не устраивайте войну. Запретами вы ничего не добьётесь, кроме тайного поедания запрещёнки.

2. Обеспечьте доступ к здоровой еде дома. Пусть в холодильнике всегда будут нарезанные овощи, фрукты, йогурты, орехи, сыр. Если он проголодается, он съест то, что под рукой.

3. Не комментируйте каждый кусок. Фразы «Опять чипсы? Ты посмотри на свои прыщи» – прямой путь к расстройству пищевого поведения.

4. Готовьте вместе. Если он участвует в приготовлении, он с большей вероятностью это съест. Ищите здоровые альтернативы: например, пиццу на тонком тесте с овощами, домашние бургеры из нормального мяса.

5. Следите за режимом питания. Если он не завтракает и не обедает в школе, к вечеру он сорвётся и съест всё подряд. Постарайтесь организовать хотя бы один нормальный приём пищи всей семьёй (например, ужин), но без давления.

Прыщи и внешность: конец света каждый день

Для взрослого прыщ – это досадная мелочь. Для подростка – катастрофа вселенского масштаба. Из-за прыща он может отказаться идти в школу, впасть в депрессию, возненавидеть себя. Это не капризы. Это реальная боль.

Почему так важно?

Внешность в этом возрасте тесно связана с самооценкой. «Если я уродлив, меня никто не полюбит, я никому не нужен».

Социальное давление. В школе и соц.сетях внешность постоянно оценивают. Любой изъян может стать поводом для насмешек.

Гормоны. Прыщи – прямое следствие гормональной перестройки. Подросток не виноват, что они появляются.

Что делать?

1. Не обесценивайте. Фразы «Ерунда, пройдёт», «Не выдумывай», «Никто не заметит» – убивают. Для него это не ерунда. Скажите: «Я вижу, тебя это очень расстраивает. Давай подумаем, что можно сделать».

2. Помогите делом. Вместо нравоучений отведите к хорошему дерматологу-косметологу. Не в бесплатную поликлинику, где отчитают, а к специалисту, который подберёт уход и лечение. Да, это стоит денег. Но душевное спокойствие ребёнка дороже.

3. Купите качественную косметику. Для девочек – хороший тональный крем, который не забивает поры, маскирующие средства. Для мальчиков – средства для умывания.

4. Разделите его боль. Если вы в подростковом возрасте тоже страдали от прыщей, расскажите об этом. Это сближает.

Одежда и стиль: почему он одевается как клоун

Подростковая мода часто ужасает родителей. Мешковатые штаны, чёрное с ног до головы, немыслимые сочетания цветов, пирсинг, странные стрижки. Кажется, что он специально уродует себя.

Почему так?

Поиск себя. Через внешность он заявляет о своей принадлежности к группе, о своих взглядах, о том, что он не такой, как вы.

Желание выделиться. В мире, где все стремятся быть одинаковыми (в школе, например), внешность – способ показать свою уникальность.

Протест. Чем больше вы критикуете, тем сильнее он будет цепляться за свой стиль.

Что делать?

1. Принимайте, если это не опасно. Зелёные волосы, пирсинг в ухе (не в языке), странная одежда – это не навсегда. Это этап. Чем меньше вы на этом заиклены, тем быстрее это пройдёт.

2. Обсуждайте границы. Если стиль явно выходит за рамки (например, одежда с пропагандой наркотиков или насилия), это повод для разговора. Ищите компромисс.

3. Помогайте деньгами. Вместо того чтобы критиковать его выбор, дайте бюджет на одежду и позвольте выбирать самому (в пределах бюджета). Пусть учится распоряжаться деньгами и нести ответственность за свой выбор.

4. Не высмеивайте. Даже если вам кажется смешным, держите при себе. Для него это серьёзно.

История из жизни: прыщ, который стоил школы

Лена, 14 лет, отличница, всегда активная. В один день отказалась идти в школу. Мама не могла понять: что случилось? Лена молчала и плакала. Наконец, выдавила: «У меня прыщ на носу. Огромный. Все будут смеяться». Мама чуть не рассмеялась, но вовремя остановилась. Она села рядом, обняла и сказала: «Я понимаю, это ужасно неприятно. Знаешь, у меня в твоём возрасте тоже постоянно были прыщи, я их маскировала тональным кремом. Давай попробуем?». Они вместе пошли в ванную, мама показала, как правильно наносить корректор. Лена посмотрела в зеркало – прыща почти не видно. В школу пошла. А вечером мама записала её к косметологу. Через месяц кожа стала лучше, а доверие между ними выросло.

Мы разобрали анатомию подросткового возраста. Гормоны, мозг, психология, тело, еда, сон – всё это не отдельные проблемы, а части одного пазла. Когда вы поймёте, что ваш ребёнок не враг, не лентяй, не бессердечное чудовище, а человек, попавший в шторм, вам станет легче. Вы перестанете обижаться и начнёте помогать.

Да, он будет бесить. Да, он будет ошибаться. Да, он будет хамить. Но теперь вы знаете: это не про вас. Это про него. И он, как никогда, нуждается в вашей любви и принятии. Даже если кричит: «Отстань!».

В следующей части мы научимся разговаривать на его языке. Как не убить друг друга словами, как слышать то, что не сказано, как ссориться с пользой. Но это уже потом. А сейчас просто переварите эту информацию. И, может быть, в следующий раз, когда подросток нагрубит вам, вы скажете себе: «У него гормоны, у него лобная доля отключена, он не выспался. Я подожду, я рядом». И это будет вашей первой победой.

Часть 2 Язык вражды: как разговаривать, чтобы не убить друг друга

В первой части мы разобрались, что творится с вашим подростком: гормональная буря, мозг на перезагрузке, кризис идентичности, физиологические изменения. Теперь мы знаем: он не враг, он просто попал в шторм. Но знание – это только половина дела. Самое сложное начинается, когда вы открываете рот.

Потому что именно в разговоре – в этих ежедневных диалогах, перепалках, спорах и молчаливых обидах – и разворачивается главная битва. Слова становятся оружием. Хлопанье дверью – языком тела. Молчание – пыткой.

Почему так происходит? Потому что мы говорим на разных языках. Мы (родители) говорим на языке заботы, опыта, логики. Они (подростки) – на языке чувств, протеста, поиска себя. И когда эти языки сталкиваются, получается взрыв.

Эта часть – про то, как выучить язык друг друга. Как перестать орать и начать слышать. Как договариваться без давления. Как ссориться так, чтобы после ссоры становиться ближе, а не врагами. Как возвращаться из молчания и как просить прощения.

Здесь не будет магии. Будут конкретные техники, фразы, примеры. И да, поначалу будет трудно. Потому что менять свои привычки общения – всё равно что учиться ходить заново. Но когда вы увидите первые результаты – когда подросток вдруг не хлопнет дверью, а задержится на пороге и скажет что-то важное, – вы поймёте, что оно того стоило.

Итак, надеваем наушники переводчиков. Мы идём в зону боевых действий, но с белым флагом.

Глава 1. Почему он хамит и огрызается

Представьте типичное утро. Вы заходите в комнату подростка, чтобы разбудить его в школу. Он спит, уткнувшись в подушку, на столе вчерашняя кружка с засохшим чаем, на полу валяются носки, в воздухе витает аромат не выветренного гаджета.

– Вставай, уже полвосьмого, опоздаешь, – говорите вы бодрым голосом.

Из-под одеяла доносится мычание.

– Я кому сказала? Вставай немедленно!

Одеяло натягивается на голову.

– Отстань! – глухой голос из-под одеяла.

– Не смей мне грубить! Я тебя разбудила, потому что забочусь о тебе! А ты...

– Я сказал, отстань, блин! – голова выныривает, глаза красные, голос злой.

Дальше варианты: либо вы взрываетесь и начинается перепалка, либо вы хлопаете дверью и уходите с чувством глубокой обиды и злости. День испорчен у обоих.

Знакомо? Ещё бы. Это классика подросткового жанра. Но давайте разберёмся, что на самом деле произошло. Почему он огрызнулся? Он действительно злой и неблагодарный? Или там что-то другое?

Подростковое хамство – это не всегда агрессия. Чаще всего это тест-драйв границ. Представьте, что вы купили новую машину и выехали на трассу. Вам нужно понять, как она разгоняется, как тормозит, как входит в повороты. Вы жмёте на газ, проверяете, где предел.

Подросток делает то же самое с вами. Он проверяет: а где мои границы? Как далеко я могу зайти? Что будет, если я скажу «отстань»? А если грубее? А если хлопну дверью? А если промолчу?

Для него это не личное нападение на вас. Это исследование. Ему нужно понять, кто он в этих новых отношениях, где он уже не маленький, но ещё не взрослый. Где кончается его территория и начинается ваша. Что вы ему позволите, а что нет. И как вы отреагируете.

Зеркало, которое показывает нас самих

Есть ещё один важный момент. Подростки – чуткие радары. Они считывают наше состояние лучше любого психолога. И часто их хамство – это просто зеркало, в котором отражаемся мы сами.

Если вы заходите в комнату с претензией, с напряжением, с ожиданием конфликта – вы его и получите. Если вы сами раздражены, устали, на взводе – подросток это чувствует и отвечает тем же. Он как индикатор вашего собственного состояния.

Конечно, это не оправдывает хамство. Но это повод задуматься: а что я транслирую? С каким лицом я вхожу? С какой интонацией говорю?

Почему он не может сдержаться?

Вспомните главу про мозг. Префронтальная кора (та, что отвечает за самоконтроль) у подростка в ремонте. Лимбическая система (эмоции) работает на полную. Поэтому когда он злится, он не может просто взять и успокоиться. Его мозг не даёт ему этой возможности. Эмоции захлёстывают, и единственное, что он может сделать, – выплеснуть их наружу. Часто самым примитивным способом: грубостью, криком, хлопанием дверью.

Он не выбирает это специально. Он просто не умеет по-другому. Его пока не научили (или он не успел научиться) справляться с сильными эмоциями. Это ваша задача – научить, но не нотациями, а своим примером и спокойствием.

Что делать, когда он хамит?

Золотое правило: не кормить тролля. Если вы включаетесь в перепалку, вы даёте ему именно ту реакцию, на которую он рассчитывает. Он проверял границы – вы показали, что

они есть, но в форме крика. Он добился своего: вы разозлились, вы в игре. Тест пройден. В следующий раз он будет хамить снова, потому что это работает.

Что делать вместо этого?

1. Остановитесь и выдохните. Прежде чем ответить, сделайте паузу. Глубокий вдох, выдох. Посчитайте до пяти. Это даст вам время отключить автоматическую реакцию «бей или беги» и включить голову.

2. Не принимайте на свой счёт. Повторите про себя: «Это не про меня. Это его гормоны, его тест, его боль. Я здесь ни при чём». Это трудно, но это единственный способ не обижаться.

3. Ответьте спокойно и твёрдо. Не надо кричать в ответ. Не надо обижаться и уходить в молчание. Не надо читать нотации. Скажите коротко и ясно:

«Я слышу, что ты злишься. Но с тобой можно разговаривать, только без хамства».

«Я понимаю, что тебе не хочется вставать. Но грубить мне не надо».

«Я готов поговорить, когда ты успокоишься».

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.