КАТЕРИНА МУРАШОВА
Практикующий семейный психолог,
писатель, известный спикер



ЭТИ СЛОЖНЫЕ ПОДРОСТКИ

Как подготовиться
к переходному возрасту
и сохранить отношения?

Школа безопасности для детей и взрослых

Екатерина Мурашова

Эти сложные подростки. Как подготовиться к переходному возрасту и сохранить отношения?

«Феникс»

2026

УДК 159.922.7
ББК 88.41

Мурашова Е. В.

Эти сложные подростки. Как подготовиться к переходному возрасту и сохранить отношения? / Е. В. Мурашова — «Феникс», 2026 — (Школа безопасности для детей и взрослых)

ISBN 978-5-222-48540-8

Катерина Мурашова – практикующий семейный, детский психолог, писатель, востребованный спикер, автор книг о детях и для детей. Подростковый возраст – обычно самый болезненный период и для ребенка, и для родителей. А чем больше у взрослых плохих предчувствий, тем вернее они сбываются. Тревожась, мамы и папы все укорачивают и укорачивают «поводок», подтягивая к себе подростка, в надежде его защитить (а сказать по-честному – проконтролировать). Или пытаются воспитывать «по-доброму»: развивают, обслуживают, не считаясь с расходами. А потом бегут к психологу: мы для него – всё, а он? Подождите отчаиваться. Читайте книгу Катерины Мурашовой. Она научит вас… нет, не воспитывать, а понимать своего неуправляемого, пассивного, гиперактивного, отстраненного подростка и находить с ним общий язык.

УДК 159.922.7
ББК 88.41

ISBN 978-5-222-48540-8

© Мурашова Е. В., 2026
© Феникс, 2026

Содержание

Предисловие 6
Глава 1. Возрастные кризисы: какие они? 7
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Катерина Мурашова
Эти сложные подростки
Как подготовиться к переходному возрасту и сохранить отношения?

© Мурашова К., текст, 2026
© ООО «Феникс», оформление, 2026

Предисловие

Рэй Брэдбери в сборнике рассказов «К западу от октября» писал: «В тринадцать жизнь идет наперекосяк. В четырнадцать – и вовсе заходит в тупик. В шестнадцать – хоть ложись да помирай. В семнадцать – конец света. А там терпи лет до двадцати, чтобы дела пошли на лад».

Родители еще и сами не забыли о том бунте гормонов, который сопровождает взросление, и глядят на своих подрастающих детей с ожиданием, смешанным с тревогой. Столько опасностей кругом: и дурные компании, и преступность, да еще интернет, который для взрослого – просто инструмент, а для подростка – среда обитания, неизведанная зона, в которой рыщут невидимые родителю монстры. Тревожась, мамы и папы все укорачивают и укорачивают «поводок», подтягивая к себе подростка, в надежде защитить (читай – проконтролировать). Или пытаются воспитывать «по-доброму»: развлекают, развивают, обслуживают, не считаясь с расходами. А потом бегут к психологу: мы для него – всё, а он? Неуправляемый, агрессивный, озлобленный – или пассивный, отстраненный. Как быть?

Если ответить коротко: самое главное для родителей в период подростковости их детей – это сохранение отношений. Даже для подростка его родители остаются значимыми людьми. А вот подробнее об особенностях переходного возраста, его опасностях и удивительных возможностях поговорим на страницах книги.

Глава 1. Возрастные кризисы: какие они?

Давайте для начала определимся, что такое кризис. Жизнь любого человека с момента рождения и, в идеале, до самого ее конца – это постоянное развитие. И в этом развитии есть стабильные периоды, а есть периоды кризисные – когда что-то происходит, как шторм в океане. Из штормовых волн можно выбраться, самому или с чьей-то помощью, а можно беспомощно барахтаться в морской пене или и вовсе пойти ко дну. То же – и с жизненными кризисами.

Обычно психологи выделяют три возрастных кризиса:

- первый – кризис трех лет;
- второй – подростковый кризис;
- третий – кризис середины жизни, или так называемый экзистенциальный кризис.

Наверное, я вас сейчас сильно удивлю, но два из этих трех всем известных кризисов не существуют вовсе. Нет никакого кризиса трех лет и нет никакого подросткового кризиса, их выдумали. А вот экзистенциальный кризис существует на самом деле, но к нему мы вернемся чуть позже.

КРИЗИС ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Давайте рассмотрим самый первый кризис, через который неизбежно проходит каждый из нас, но о нем почему-то не так много говорят, – кризис первого года жизни, период формирования доверия к миру: мне тут рады или нет?

Весь первый год жизни ребенка кризисный. Если ему рады, его ждали и теперь заботятся о нем, то он проходит этот кризис успешно и благополучно живет дальше. Если же он неуместен, ребенок это чувствует. Раньше такие «ненужные» дети попросту умирали в младенчестве, но антибиотики и современная медицина серьезно изменили ситуацию, теперь они живут, но с психологической травмой непройденного кризиса.

Если ребенка не хотели, а он, вопреки всему, выжил, то у него в структуре личности формируются определенные изменения. Да, при благоприятных внешних обстоятельствах такой человек будет жить на свете более-менее благополучно, но с дефицитом доверия. Он никогда не сможет до конца поверить в то, что окружающие его искренне любят и ценят. С такими людьми очень трудно жить и так же трудно работать. Они могут быть прекрасными специалистами и неплохими людьми, но с ними невероятно тяжело взаимодействовать. Например, женщина, которая живет с таким человеком, говорит ему: «Дорогой, я люблю тебя больше жизни», а он при этом думает: «Ну конечно, ты из Твери, а я – с московской пропиской, чего бы тебе меня не любить-то?» Ему на работе будут говорить: «Иван Петрович, на вас держится проект, без вас работа всего отдела не была бы такой эффективной, вы наш лучший специалист в этой сфере», а он про себя думает: «Ну да, хотят еще что-то на меня повесить». То есть он никогда не поверит в то, что другие искренне его любят, уважают, восхищаются им. Некоторые мои коллеги утверждают, что с этим можно работать: что-то исправить, вернуть человеку базовое доверие к миру. Но в реальной жизни я никогда подобных чудес не видела. Да, можно помочь человеку осознать, почему с ним такое происходит, рационализировать его реакции, и он, возможно, даже с вами согласится: «Действительно, мать, условно говоря, не успела сделать аборт, и потом я ей был не пришей кобыле хвост, она мне даже сама не раз об этом говорила. Вы совершенно правы, я полностью узнаю себя в этом описании, но сделать ничего не могу. Я так чувствую, так думаю, это внутри меня». К сожалению, такие люди по-другому не умеют, живут как живут, а вот быть с ними рядом – тяжело.

Если же маленький ребенок успешно и без последствий проходит этот первый кризис и формирует базовое доверие к миру, дальше он этот мир начинает проверять на прочность. Ближе к двум годам ему позарез надо узнать, как тут все устроено. Где едят мороженое – у ларька или дома из мисочки? Вот бабушкина хрустальная ваза, ее можно взять поиграть? А папин телефон? Залезть на подоконник и выкидывать игрушки из окна на улицу – можно? Они же так здорово летят, так весело за этим наблюдать. Ему говорят – не ходи, Петя, в лужу, а он, глядя в глаза тому, кто это сказал, медленно идет в лужу. И это не вредность и не признаки возрастного кризиса, просто у ребенка нет никаких других способов узнать, как все устроено, кроме нарушения границ. И если родители с самого начала четко эти самые границы расставят, то этот период, хоть и отнюдь не благостный, тем не менее благополучно заканчивается.

Если же родители не могут договориться между собой или один родитель не может договориться сам с собой – сегодня запрещает, завтра разрешает, то это все затягивается и превращается в кризисную ситуацию: ребенок начинает требовать уже вообще непонятно чего, и тогда его приводят ко мне часто в невротическом состоянии. К счастью, горю можно помочь: если собрать волю в кулак и все поставить как надо, то ребенок осознает правила и границы и поймет: да, мороженое едим там-то, папин телефон не трогаем, на подоконник не залезаем – вот так здесь все устроено, живем дальше.

ВСЕ СМЕРТНЫ

Следующий реальный кризис – между четырьмя и шестью годами – случается, когда ребенок подходит к «черной линии» и задает вопросы: «Мама, а ты умрешь? А я тоже умру? А все люди умирают?» Как правило, в этот кризис вступают не просто так, а по какому-то поводу – ребенок увидел сбитую машиной собаку или реально кто-то в семье умер. Сам по себе этот этап неизбежен.

Как отвечать? Самое главное – годам к четырем вашего ребенка обзавестись хоть каким-нибудь мировоззрением. Все равно каким. Вы можете быть буддистом, православным, атеистом – не так важно, во что именно вы верите, вам просто необходимо иметь собственную позицию по этому вопросу. Правильная реакция матери в ответ на эту заявку – изложить свою картину мира так, как она ее видит. В понятной для ребенка форме, в трех-пяти фразах рассказать о своем мировоззрении. Если, допустим, мать у нас – православная христианка, то она скажет: «Да, дорогой, конечно, мы все умрем, и я, и ты, но смертно только тело, душа бессмертна». Ребенок может задать пару уточняющих вопросов, например спросить: «А где теперь наша бабушка, а она нас видит?» И здесь родителю важно сказать то, что он на самом деле думает, донести до ребенка свою точку зрения. «Она там вот у господа сидит, видит тебя и шлет тебе привет. Тело хоронят на кладбище, душа отправляется на небеса». Как правило, ребенку на этом этапе такого объяснения вполне достаточно. Если мать буддистка, она скажет: «Да, мы все, конечно же, умираем, но в зависимости от того, что мы делали в этой жизни, мы рождаемся в следующей жизни в какой-то другой форме».

Вообще этот детский вопрос, он на самом деле «со звездочкой», с двойным дном. В первую очередь дети желают узнать: «А вы вообще в курсе, что в нашем мире есть такая жуткая вещь, как смерть?» Если взрослые в курсе и как-то с этим знанием уживаются, то это уже хорошо. Поэтому худший вариант реакции на вопрос о смерти: «Господи, да что ты говоришь такое, с чего ты это взял? Кто тебе сказал, что мы все умрем?» Для ребенка это будет означать лишь одно: да, родители знают и сами боятся. А если они, большие и сильные, боятся, то что же тогда делать мне, маленькому и беззащитному? Зачастую после такой реакции взрослых ребенок больше никогда не обратится к ним с этим вопросом. Но кризис останется непройденным.

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ КРИЗИС

Следующий кризис – это один из самых известных и сложных: кризис смысла жизни, или экзистенциальный. Его время – это условное сорокалетие, хотя сейчас он наступает ближе к пятидесяти годам, и без него никак.

Если, окончив институт, большинство людей задаются вопросом: а смогу ли я как все – найти хорошую работу, купить жилье, построить семью? У меня получится? Я достаточно полноценен? – то теперь, в условные сорок, перед нами человек, который уже все смог: у него есть работа, жена, ребенок, квартира в ипотеке. И он задает себе вопрос: и это что, всё? Теперь вот так всегда до конца жизни будет? Вот эта женщина всегда будет тут? И вот эти дети? И карьера: только эти две позиции, а дальше потолок? И больше ничего уже никогда не будет? И его накрывает отчаяние.

Если человек не очень умен, то он меняет жену, работу, страну, если умен – расширяет свой мир, добавляет в эту картину еще что-нибудь, оставляя при этом неизменными все исходные. Те же, кто меняет все вокруг, только отодвигают кризис. Так, конечно, тоже можно, но удовлетворения это не приносит. Мужчины часто в этот период женятся на двадцатилетних, которые, в свою очередь, обеспокоены вопросом: а я смогу чего-то добиться? Он ей отвечает на это: я тебе помогу, а ты мне отдай свою жажду жизни. На некоторое время помогает. Пока она заглядывает ему в рот, есть ощущение, что отпустило. Как только они оба привыкают, кризис возвращается.

Женщины порой тоже забавно решают этот кризис: а дай-ка я себе заведу еще одного ребенка! Я с тем не насладилась материнством, а сейчас еще одного заведу и хорошо воспитаю. Как правило, это иллюзия и от экзистенциального кризиса тоже не спасает.

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.