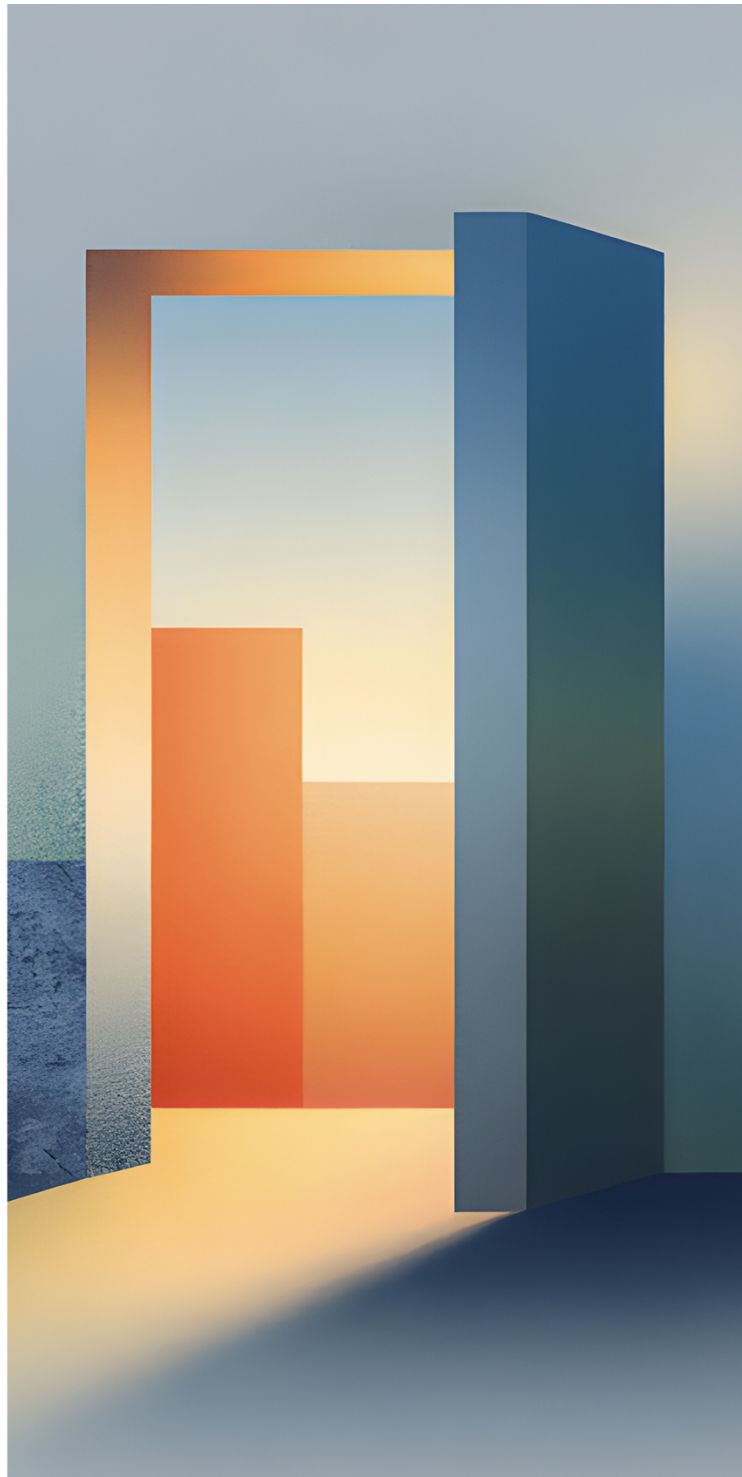


**Зубащенко
Мария**

**ЗАКРОЙ
ДВЕРЬ
С ДРУГОЙ
СТОРОНЫ!**

ЗНАНИЕ



**Практикум
для родителей,
которые хотят
построить
доверительные
отношения
с подростком**

Лекторы Общества Знание

Мария Зубащенко

**Закрой дверь с другой
стороны! Практикум для
родителей, которые хотят
построить доверительные
отношения с подростком**

«Издательство АСТ»

2026

УДК 159.922
ББК 88.42

Зубащенко М. А.

Закрой дверь с другой стороны! Практикум для родителей, которые хотят построить доверительные отношения с подростком /
М. А. Зубащенко — «Издательство АСТ», 2026 — (Лекторы
Общества Знание)

ISBN 978-5-17-179257-2

Мария Зубащенко — победитель просветительской премии «Знание», детский кризисный психолог, учредитель кризисного центра «Право голоса». В своей работе она много лет помогает подросткам и их родителям проходить один из самых сложных и уязвимых периодов взросления. Эта книга о подростковом возрасте, о том, что на самом деле происходит с ребенком, почему он становится злым, резким и закрытым и как взрослому оставаться рядом, даже если кажется, что вас больше не слышат и не слушают. В книге вы найдете: • как меняются мышление, эмоции и поведение подростка; • причины конфликтов, замкнутости и эмоциональных качелей; • способы выстраивания диалога без давления, угроз и нотаций; • полезные рекомендации, как поддержать подростка в кризисных ситуациях; • ответы на сложные и неудобные вопросы о границах, ответственности и безопасности. Текст дополнен наглядными иллюстрациями и схемами, которые помогают лучше понять чувства и реакции подростка и делают сложные темы более доступными для восприятия. Опираясь на современные научные данные, практический опыт и реальные истории, автор помогает родителям лучше понять своих детей и не потерять близость в один из самых непростых периодов жизни. Знания, которые работают для людей! В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.922
ББК 88.42

ISBN 978-5-17-179257-2

© Зубащенко М. А., 2026

© Издательство АСТ, 2026

Содержание

Введение	7
Часть 1	9
Глава 1. Подростковый возраст: вызов или возможность?	9
Как понять, что детство закончилось? «Красные флажки» подросткового возраста	9
1. Эмоциональная нестабильность (качели настроения)	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Мария Александровна Зубашенко
Закрой дверь с другой стороны!
Практикум для родителей, которые
хотят построить доверительные
отношения с подростком

© М.А. Зубашенко, текст, иллюстрации, 2026.

© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2026.

Введение

Привет! Меня зовут Маша. Я психолог, специалист с большой кучей дипломов по психологической работе с детьми. Каждый день ко мне приходят с запросами о подростках: «Он не учится!», «Она меня не слушает!», «Мы ссоримся из-за всего!» Я киваю, делаю профессиональное лицо и даю научно обоснованные рекомендации. А про себя иногда думаю: «Господи, да я в их возрасте делала то же самое, только еще и волосы в синий красила».

Когда-то я была тем самым трудным ребенком, про которого сейчас говорят родители в моем кабинете. Мои мама с папой, наверное, до сих пор вздрагивают, вспоминая мои эксперименты с внешностью, ночные гулянки и внезапные решения бросить школу. Я была живой иллюстрацией к списку «Что может пойти не так в переходном возрасте».

Я была сложным подростком.

Эту фразу я пишу не для драматизма, а как констатацию факта. Мой внутренний мир тогда был полон противоречий, а внешний – постоянной борьбы. Я искала себя, не зная, где искать, и отстаивала свое право на существование, не понимая, в чем это право заключается.

Мои эмоции не поддавались управлению. Они были не фоном, а главным событием каждого дня. Я могла испытывать безудержную радость от пустяка и через полчаса – погружаться в абсолютное отчаяние из-за неловко сказанной фразы или косога взгляда. Это не было игрой или манипуляцией. Это было состояние постоянного внутреннего цунами, которое я сама не могла остановить.

Я экспериментировала со всем чем могла, в попытках понять кто я. Синие волосы, пирсинг, вызывающая одежда – это были не просто модные тренды. Это были мои вопросы, вынесенные наружу: «Такой меня примут?», «Это мое?», «Как я могу заявить о себе миру?» Я попадала в плохие компании не из-за отсутствия ума, а из-за острого дефицита понимания и чувства принадлежности. Там, среди таких же потерянных, я хоть на время переставала чувствовать себя одинокой.

Для своей семьи я была проблемой. Я приносила домой двойки, срывала уроки, грубила, уходила гулять, забывая предупредить. Я была ураганом, врывающимся в их упорядоченную жизнь. И теперь, с высоты своего профессионального и жизненного опыта, я могу сказать: я действительно доставляла им много тревоги.

Но есть один важный момент, который, как я сейчас понимаю, спас меня тогда. В моей семье, несмотря на все ссоры и непонимание, были четкие границы. Они были жесткими, иногда казались несправедливыми, но они были. Поздний возврат домой, неуважительный тон, прогулы школы – все это имело свои, заранее известные последствия. Эти границы были стенами, о которые я билась в ярости. Но именно эти стены создавали пространство, в пределах которого я могла бунтовать, будучи в относительной безопасности. Я могла выйти из себя, но не могла выйти за эти рамки окончательно. Они не дали мне потеряться совсем.

Я пишу эту книгу потому, что помню все эти чувства изнутри. Я помню ощущение тоски, когда тебя не понимают самые близкие люди. Помню слепую ярость от слова «нельзя» и горькую обиду от фразы «Ты еще маленькая». Я знаю, как тяжело объяснить родителю, что ночевка у подруги – это не просто ночевка, а целое событие, проверка на доверие и взрослость. Как невозможно донести, что алгебра сейчас кажется абсурдной абстракцией на фоне реальных драм в твоей душе. Как отчаянно хочется, чтобы твои «хочу» и «не хочу» просто приняли всерьез, а не отмахнулись как от каприза.

Мой путь из этого хаоса был непростым. Меня выгоняли из школы. Я лежала ночами, глядя в потолок, и думала, что со мной что-то не так. И именно тогда, в самой гуще отчаяния, у меня родилось желание не просто «справиться», а понять. Понять, что происходит в моей голове, почему я такая и как с этим жить. Так я наткнулась на психологию. Сначала как на

спасательный круг для себя, потом – как на профессию. Я увидела в ней не просто науку, а язык, на котором можно объяснить необъяснимое. Мост между моим внутренним миром и миром внешним.

Тогда я отчаянно мечтала о проводнике. О ком-то, кто возьмет моих родителей за руку и скажет им: «Вот что на самом деле сейчас творится с вашей дочерью. Вот почему для нее это важно. Вот как услышать ее, не сломав». Такого проводника не нашлось. И мы с родителями прошли через этот период с потерями: через взаимные обиды, долгое молчание, ощущение пропасти.

С годами пропасть стала сокращаться. Став взрослой, я увидела их страх, их беспомощность, их растерянность перед моим бунтом. Я поняла логику их запретов и тревог. Но на восстановление доверия и близости ушли годы.

Эта книга – тот самый проводник, которого мне так не хватало. Это не сборник готовых рецептов, как сделать подростка послушным. Это попытка перевести с одного языка на другой. С языка подросткового смятения, максимализма и боли – на язык родительской ответственности, тревоги и любви.

Я не призываю вас потакать всему. Я призываю к пониманию. Первый и главный шаг к этому – вспомнить себя. Вспомнить того пятнадцатилетнего подростка, который живет внутри вас, каким бы далеким он ни казался. Вспомнить свою собственную неуклюжесть, свой стыд, свои первые предательства и разочарования, свою жажду свободы и страх перед ней.

Подростковый возраст – как вирус, нужно просто перетерпеть. Это состояние, через которое нужно пройти. Его нельзя ускорить или обойти. Его можно только пережить. И от того, кем вы будете в этот период – опорой или противником, – зависит не только то, каким взрослым станет ваш ребенок, но и то, какие отношения у вас с ним будут через пять, десять, двадцать лет.

Эта книга – приглашение сделать три шага навстречу. Не шесть шагов, которые должен сделать только ребенок. И не шесть шагов, которые должны сделать только вы. А три ваших шага – в сторону понимания, терпения и пересмотра своей роли. И три его шага – в сторону ответственности, диалога и взросления, – которые станут возможными только в ответ на ваши.

Давайте попробуем.

Часть 1

Как устроен мир подростка

Глава 1. Подростковый возраст: вызов или возможность?

Что это за время?

Подростковый возраст – это не просто «трудный период», а важнейший кризис, переход от детства к взрослости. Это уникальный этап, характеризующийся не только физическими изменениями, но и значительными психологическими трансформациями. Он начинается примерно в 10–12 лет и может длиться до 18–21 года. Этот кризис – закономерный и необходимый период развития личности. Его главная задача – отделиться от родителей, найти свои ценности и свое место в мире. С точки зрения психологии, этот этап наполнен как вызовами, так и возможностями для развития, формирования личности и социального взаимодействия.

Почему родителям так сложно?

Первое, что важно понять родителю, чтобы помочь подростку, – нужно начать с себя. Вспомните собственный подростковый опыт. Скорее всего, это было время бунта, смятения, первой влюбленности, острого желания быть понятым и одновременно отчаянного стремления скрыть свои «слабости».

Сейчас вы взрослый человек, накопивший мудрость, опыт и ответственность. Мир, в котором выросли вы, и мир вашего ребенка – это две разные вселенные. Цифровые технологии, скорость жизни, социальные нормы – все изменилось. И все же глубинные переживания подростка, потребность в принятии, страх быть неудачником, жажда свободы и ужас перед ней остаются прежними. Ваша задача – не судить со своей «взрослой» колокольни, а попытаться выстроить мост понимания, вспомнив, каково это – быть на его месте.

Как понять, что детство закончилось?

«Красные флажки» подросткового возраста

Наступление подросткового возраста – это не только физические изменения. Это смена поведенческих паттернов. Вот ключевые маркеры, которые сигнализируют: «Кризис идентичности в процессе».

1. Эмоциональная нестабильность (качели настроения)

Гормональные изменения приводят к колебаниям настроения, повышенной чувствительности и эмоциональной восприимчивости. Если раньше вам были понятны эмоции вашего ребенка, то теперь придется узнавать его заново. Когда ваш вчера еще улыбчивый подросток сегодня хлопает дверью, крича «Отстань!», а через час рыдает в подушку под грустную музыку, первое, что приходит на ум, – «гормоны». И вы правы, но лишь отчасти. Эмоциональные качели подростка – это не просто химия, это масштабная перестройка в его голове.

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.