
КАК ВЫРАСТИТЬ
ЛИДЕРА ИЗ ПОДРОСТКА
Практическое руководство
для родителей
АЛЕКСЕЙ ШАКИРОВ

Алексей Шакиров

Как вырастить Лидера из подростка

https://litres.ru/74504617
SelfPub; 2026

Аннотация

Как помочь подростку стать самостоятельным, уверенным и ответственным — без постоянного контроля, давления и бесконечных конфликтов?

«Как вырастить лидера из подростка» — практическое руководство для родителей детей 11–17 лет. Книга помогает перейти от роли контролёра к роли наставника и шаг за шагом развивать у подростка внутреннюю опору, самостоятельность, дисциплину, эмоциональную зрелость, финансовое мышление, умение принимать решения, отвечать за последствия и строить собственную стратегию жизни.

Внутри — жизненные примеры, конкретные вопросы для разговоров, упражнения, семейные практики и понятные модели, которые можно применять сразу.

Эта книга не о том, как сделать ребёнка удобным. Она о том, как помочь ему стать сильным взрослым человеком, способным думать, выбирать, действовать и создавать своё будущее.

Содержание

Как вырастить Лидера из подростка 4
Вступление от автора. 5
Введение 6
ЧАСТЬ I. ОТ КОНТРОЛЯ К НАСТАВНИЧЕСТВУ 19
Глава 1. Почему хорошие родители выращивают зависимых детей 19
Глава 2. Психология подросткового сопротивления: что на самом деле скрывается за «отстань от меня» 39
Конец ознакомительного фрагмента. 48

Как вырастить Лидера из подростка

Как вырастить Лидера из подростка

Практическое руководство для родителей подростков 11–17 лет

Алексей Шакиров

Вступление от автора.

Добрый день! Я – Алексей Шакиров, предприниматель, учитель с 1998 года и папа успешной дочки – трижды чемпионки России, окончившей академию на Воробьёвых горах в Москве. Она сама выбрала этот ВУЗ и сама поступила на бюджет.

Моя миссия – «Воспитать два поколения Финансово, Эмоционально и Физически здоровых людей, любящих свою Родину». Я уже болеё 20 лет изучаю различное поведение подростков и их родителей, провожу образовательные семинары и с помощью игр, мастер-классов и других различных мероприятий меняю сознание людей и улучшаю их результаты.

В этой книге я делюсь с Вами секретами воспитания Лидера, которого на мой взгляд нужно «растить» уже в подростковом возрасте, а не думать, что жизнь сама научит моего ребёнка потом… Каждый, кто прочтёт внимательно – получит болеё 100 инструментов улучшения жизни ребёнка.

Благодарю за поддержку в написании этой книги моих родителей, любимую жену, прекрасную дочку, друзей и моих учителей, которые были разными со мной, но справедливыми всегда.

Введение

Родитель как архитектор будущего лидера



Почему одни подростки становятся самостоятельными взрослыми, а другие всю жизнь ждут указаний

Однажды в кабинете семейного психолога встретились две семьи с абсолютно похожей ситуацией.

В первой семье родители жаловались:

— Мы все для него делаем. Покупаем лучшие вещи, помогаем с учебой, записываем на курсы, контролируем оценки. Но ему ничего не интересно. Он лежит с телефоном, ничего не хочет, не принимает решений и постоянно говорит:

«Мне всё равно».

Во второй семье родители говорили почти то же самое:

— Мы переживаем за дочь. Она стала спорить, сама принимает решения, иногда ошибается, делает по-своему. Нам кажется, что мы теряем влияние.

На первый взгляд эти ситуации выглядят противоположными.

В первой семье подросток кажется пассивным и зависимым.

Во второй — сложным, упрямым и неудобным.

Но если посмотреть глубже, можно увидеть один важный процесс: оба подростка находятся в моменте формирования собственной личности.

Разница лишь в том, какая среда вокруг них создана.

Первый подросток привык, что ответственность находится снаружи. Родители решают, напоминают, исправляют, контролируют. Его мозг получает постоянный сигнал:

«Кто-то другой лучше знает, что делать».

Второй подросток получает другой опыт:

«Я могу выбирать. Я могу ошибаться. Я могу анализировать последствия».

И именно второй путь постепенно формирует лидерские качества.

Я не говорю, что подросток должен спорить и быть несогласным с родителем во всём, тут тоже нужно выстраивать «дорожки» доверия, при которых родитель становится на-

ставником.

Главная ошибка современного воспитания

Большинство родителей хотят одного:

«Я хочу, чтобы мой ребёнок был успешным, уверенным и счастливым».

Но часто выбирают методы, которые приводят к противоположному результату.

Почему?

Потому что родители пытаются подготовить ребенка к будущему, используя инструменты прошлого.

Когда ребёнок маленький, родитель действительно должен управлять почти всем.

Он выбирает:

- что есть;
- когда спать;
- куда идти;
- что можно и нельзя делать.

Это необходимо.

Маленький ребёнок еще не обладает развитой системой самоконтроля и прогнозирования последствий.

Но подросток находится уже на другом этапе развития. Его главная психологическая задача — не слушаться.

Его главная задача — научиться управлять собой.

И здесь возникает сложность.

Родитель видит изменение поведения и часто воспринимает его как угрозу:

«Он меня больше не уважает».

«Она стала слишком самостоятельной».

«Он ничего не понимает».

«Если я перестану контролировать, всё развалится».

Но подростковый период — это не разрушение личности ребенка, это строительство взрослого человека.

Что такое лидерство подростка на самом деле

Когда родители слышат слово «лидер», они часто представляют:

- уверенного человека, который выступает перед другими;
- успешного предпринимателя;
- человека с сильным характером;
- того, кто умеёт командовать.

Это только внешняя сторона.

Настоящеё лидерство начинается гораздо раньше.

Лидерство подростка — это способность:

- самостоятельно принимать решения;
- видеть последствия своих действий;
- управлять своими эмоциями;
- держать слово;
- искать решения вместо оправданий;
- брать ответственность за результат;

• влиять на окружающих через собственное поведение.

Другими словами:

Лидер — это человек, который воспринимает себя причиной изменений, а не объектом обстоятельств.

Именно это качество необходимо развивать в подростковом возрасте.

Не уверенность ради уверенности, не амбиции ради статуса.

А развивать нужно внутреннюю позицию:

«Моя жизнь зависит от моих решений».

Почему подростковый возраст — лучший период для формирования лидера

Многие родители воспринимают возраст 11–17 лет как сложный период, который нужно просто пережить.

Но с точки зрения развития личности это один из самых важных этапов!

В этот период происходит несколько процессов:

• Формируется способность к стратегическому мышлению

Ребёнок младшего возраста в основном живет настоящим моментом.

Подросток постепенно начинает понимать:

• долгосрочные последствия;

• причинно-следственные связи;

• влияние сегодняшних решений на будущеё.

Именно поэтому в этом возрасте можно формировать:

• финансовое мышление;
• навыки планирования;
• постановку целей;
• стратегический подход.
• Формируется идентичность

Главный внутренний вопрос подростка:

«Кто я?»

Он примеряет разные роли:

• спортсмен;
• интеллектуал;
• лидер компании;
• творческий человек;
• предприниматель;
• исследователь.

Иногда это выглядит хаотично.

Сегодня подросток хочет стать программистом.

Через месяц — музыкантом.

Через неделю — вообще ничего не хочет.

Родителям кажется:

«Он не знает, чего хочет».

Но на самом деле идет процесс поиска себя.

Проблема возникает не тогда, когда подросток экспериментирует.

Проблема возникает, когда он не получает возможности

самостоятельно исследовать себя.

• Формируется отношение к ответственности

Почему эта книга начинается не с подростка, а с родителя?

Большинство книг о воспитании пытаются ответить на вопрос:

«Как изменить ребенка?»

Но это неправильный вопрос.

Потому что ребёнок развивается внутри системы отношений.

Подросток — это не отдельный объект, который можно настроить инструкцией.

Он постоянно считывает:

• как родители принимают решения;

• как они относятся к ошибкам;

• как решают конфликты;

• как говорят о деньгах;

• как относятся к ответственности.

Ребёнок редко становится таким, каким родители его описывают.

Чаще он становится таким, каким устроена жизнь вокруг него.

История семьи Андрея

Андрею было 14 лет.

Его родители пришли с жалобой:

— Он ничего не хочет. Мы предлагаем ему спорт, курсы, олимпиады. Он отказывается.

Мама говорила:

— Я боюсь, что он упустит время.

Папа добавлял:

— В его возрасте я уже работал летом. Сейчас дети совсем другие.

Когда начали анализировать ситуацию, выяснилось: Андрей практически никогда не принимал решений сам.

В детстве родители выбирали:

- школу;
- кружки;
- друзей;
- одежду;
- расписание.

Даже когда он говорил:

«Я хочу попробовать рисование»,

ему отвечали:

«Это несерьезно. Лучше займись английским».

Проблема была не в отсутствии интересов.

Проблема была в ОТСУТСТВИИ ОПЫТА ВЫБОРА.

Через несколько месяцев родители изменили подход.

Они перестали спрашивать:

«Чем ты хочешь заниматься?»

Потому что этот вопрос требовал от подростка сразу

иметь зрелый ответ.

Вместо этого начали давать небольшие зоны ответственности:

— Выбери сам, как организовать подготовку к контрольной.

— Реши, как накопить деньги на новую вещь.

— Предложи семейный план выходных.

Сначала Андрей сопротивлялся.

Он говорил:

— Почему вы теперь всё перекладываете на меня?

Но через несколько месяцев родители заметили изменения.

Он начал:

• сам планировать учебу;

• искать информацию;

• обсуждать варианты;

• предлагать идеи.

Он не стал другим человеком.

Он просто получил возможность развить то, что раньше не использовал.

Главный принцип книги -

Эта книга построена вокруг одной идеи:

Нельзя заставить подростка стать лидером. Можно создать условия, в которых лидерство станет естественным результатом его развития.

Родитель не создает личность ребенка с нуля.

Он создает среду.

Как садовник не может приказать дереву вырасти быстреё, но может:

- подготовить почву;
- обеспечить свет;
- убрать препятствия;
- поддерживать рост.

Так же работает воспитание.

Как пользоваться этой книгой

Не пытайтесь изменить всё сразу.

Самая частая ошибка родителей — прочитать книгу, вдохновиться и начать внедрять сто новых правил одновременно.

Это вызывает сопротивление.

У подростка возникает ощущение: «Родители снова решили меня исправить».

Поэтому работа будет идти постепенно.

Каждая глава будет менять один элемент системы:

- Позицию родителя.
- Способ общения.
- Уровень ответственности подростка.
- Навыки самостоятельного мышления.
- Практику лидерского поведения.

Диагностика перед началом пути

Перед тем как менять отношения с подростком, важно честно оценить текущую ситуацию.

Ответьте письменно на вопросы:

Блок 1. Самостоятельность

• Какие решения ребёнок принимает полностью самостоятельно?

• Какие решения вы до сих пор принимаете вместо него?

• Что произойдет, если вы перестанете контролировать эти области?

Блок 2. Ответственность

• За какие ошибки подросток сталкивается с последствиями?

• Какие последствия вы регулярно отменяете?

• Какие проблемы ребенка вы решаете вместо него?

Блок 3. Влияние

• Подросток обращается к вам за советом или только за помощью?

• Он рассказывает вам о своих планах?

• Он воспринимает вас как контролера или наставника?

Практические задания к введению.

Задание 1. «Портрет будущего взрослого»

Напишите ответы:

• Каким человеком вы хотите видеть своего ребенка в 25 лет?

• Какие качества будут важнеё профессии и денег?
• Какие из этих качеств уже развиты?
• Какие необходимо сформировать?

Задание 2. «Моя главная воспитательная ловушка»

Закончите предложения:

• Чаще всего я контролирую ребенка в области…
• Я боюсь отпустить контроль, потому что…
• Если я начну больше доверять подростку, возможно…
• Один маленький шаг к передаче ответственности будет…

Задание 3. «Новый контракт отношений»

Запишите три изменения, которые вы готовы начать:

• Я буду меньше…
• Я буду чаще…
• Я перестану делать за ребенка…

Задание 4. Наблюдение 7 дней

В течение недели не меняйте поведение подростка.

Только наблюдайте.

Каждый вечер записывайте:

• Где я вмешался автоматически?
• Где ребёнок мог бы справиться сам?
• Где я забрал его ответственность?
• Где я поддержал его самостоятельность?

Главный вывод введения:

Будущий лидер подростка начинается не с правильных слов.

Он начинается с новой роли родителя.

Не человека, который постоянно управляет ребенком.

А человека, который создает условия, где ребёнок учится управлять собой.

ЧАСТЬ I. ОТ КОНТРОЛЯ К НАСТАВНИЧЕСТВУ

Глава 1. Почему хорошие родители выращивают зависимых детей



Главный парадокс воспитания:

Большинство родителей хотят одного и того же:

«Я хочу, чтобы мой ребёнок вырос сильным, самостоятельным и уверенным человеком».

Но часто именно действия, которые кажутся проявлением заботы, постепенно формируют противоположный резуль-

тат.

Родитель помогает слишком быстро.

Родитель подсказывает до того, как подросток успел подумать.

Родитель исправляет ошибку, прежде чем ребёнок почувствовал последствия.

Родитель принимает решение, потому что «так будет правильнеё».

И каждый отдельный эпизод кажется логичным.

Болеё того — каждый отдельный эпизод действительно может быть проявлением любви.

Но проблема не в одном действии — проблема В СИСТЕМЕ.

Когда подросток годами получает один и тот же опыт:

«Когда появляется сложность — приходит взрослый и решает».

его мозг делает естественный вывод:

«Самостоятельно справляться необязательно».

Это не происходит сознательно.

Подросток не сидит и не думает:

«Я буду зависимым человеком».

Нет.

Формируется внутренняя привычка.

А привычки мышления становятся фундаментом личности.

Почему забота иногда становится препятствием для развития

Представьте двух подростков.

Первый — **Максим, 15 лет.**

Его мама каждое утро:

- будит его несколько раз;
- проверяет, собрал ли он вещи;
- напоминает о заданиях;
- пишет учителям;
- контролирует оценки через электронный дневник;
- помогает подготовиться к каждому экзамену.

Она говорит:

— Я просто хочу, чтобы он не испортил свое будущеё.

Максим не выглядит проблемным ребенком — он не конфликтует, он не нарушает правила.

Но когда возникает ситуация, где нужно самому принять решение, он теряется.

Например:

Ему нужно выбрать профиль обучения.

Он говорит:

— Мам, скажи, что выбрать.

Она отвечает:

— Ну конечно, я помогу.

И снова принимает решение.

Теперь другой подросток:

Артём, 15 лет.

Его родители тоже переживают за него. Они тоже хотят лучшего.

Но их стратегия другая.

Когда Артём спрашивает:

— Какой профиль выбрать?

Отец отвечает:

— Я могу рассказать свой опыт. Могу помочь тебе оценить варианты. Но решение должен принять ты. Потому что жить с этим выбором будешь ты.

Артем переживает.

Он сомневается.

Он может ошибиться.

Но он получает важнейший опыт:

«Я могу принимать решения».

Через несколько лет разница между этими подростками становится огромной.

Не потому, что один умнеё.

Не потому, что один талантливеё.

А потому, что он тренировался управлять своей жизнью.

Три уровня развития самостоятельности

Чтобы понять, как выращивается лидер, необходимо увидеть лестницу развития ответственности.

Уровень 1. Исполнитель

На этом уровне человек действует только после инструкции.

Модель мышления:

«Скажите, что делать».

Такие подростки часто выглядят удобными.

Они:

- выполняют требования;
- редко спорят;
- избегают конфликтов.

Но проблема возникает во взрослой жизни.

Когда нет инструкции, они теряются.

Им сложно:

- выбирать профессию;
- строить отношения;
- принимать финансовые решения;
- запускать проекты.

Уровень 2. Ответственный исполнитель

Это следующий этап.

Подросток уже может самостоятельно выполнять задачи.

Он понимает:

«Если мне поручили — я сделаю».
Это хороший уровень.
Но лидерство начинается дальше.

Уровень 3. Инициатор

Это человек, который видит ситуацию и спрашивает:
«Что можно улучшить?»
Он не ждет команды.
Он замечает проблему.
Он предлагает решение.
Он берет ответственность.
Именно этот уровень является фундаментом лидерства.

Почему родители часто застревают на контроле

Есть несколько психологических причин.
Причина №1. Страх ошибки ребенка
Самая распространенная мысль родителей:
«Если я позволю ему ошибиться, он пострадает».
Это естественный страх. Родительская психика запрограммирована защищать ребенка.
Но здесь есть важное различие.
Есть ошибки, которые действительно опасны.
И есть ошибки, которые необходимы для развития.

Например:

Опасно:

- позволять подростку связываться с криминалом;
- игнорировать разрушительное поведение;
- оставлять без поддержки при серьезных проблемах.

Развивающие ошибки:

- неправильно распределил время;
- плохо подготовился;
- выбрал не тот кружок;
- потратил деньги необдуманно;
- неправильно построил разговор.

являются тренировочной площадкой. Без них не появляется опыт.

История семьи Елены и Кирилла

Кириллу было 16 лет.

Его мама Елена говорила:

— Он совершенно безответственный.

Когда разбирали ситуацию, выяснилось: Кирилл действительно редко проявлял инициативу.

Но причина была неожиданной.

Практически каждая его попытка сделать что-то самостоятельно заканчивалась исправлением со стороны мамы.

Вот ситуации:

Он готовил презентацию для школы.

Мама посмотрела:

— Можно было сделать намного лучше.

Она переделала половину.

Он самостоятельно выбрал одежду.

Мама сказала:

— Так никто не ходит.

Она выбрала другую.

Он пытался приготовить ужин.

Мама исправила рецепт.

Через несколько лет сформировался вывод:

«Лучше не проявлять инициативу. Всё равно исправят».

Елена считала, что она развивает сына, но на самом деле она тренировала избегание.

Закон развития ответственности

Существует простой принцип:

Человек не становится ответственным оттого, что ему говорят быть ответственным. Он становится ответственным, когда получает опыт ответственности.

Это означает:

Если подросток никогда не принимает решений — он не научится принимать решения.

Если подросток никогда не сталкивается с последствиями — он не научится прогнозировать последствия.

Если подросток никогда не решает проблемы — он не научится решать проблемы.

Ошибка: требовать взрослости без передачи полномочий

Одна из самых частых родительских фраз:

— Ты уже взрослый, должен понимать!

Но одновременно:

- родители выбирают;
- родители контролируют;
- родители исправляют;
- родители запрещают.

Получается противоречие.

Подростку говорят:

«Будь взрослым».

Но не дают возможности быть взрослым.

Это похоже на ситуацию:

Человеку говорят:

«Научись водить машину» — но никогда не дают сесть за руль.

Модель передачи ответственности: от малого к большому

Ответственность необходимо передавать постепенно. Как физическую нагрузку.

Нельзя человеку, который никогда не тренировался, дать поднять огромный вес.

Так же нельзя подростку, которого всю жизнь контролировали, внезапно сказать:

«Теперь полностью управляй своей жизнью».

Он будет испытывать не свободу — Он будет испытывать тревогу.

Шаг 1. Малые решения

Например:

- выбор одежды;
- организация своего пространства;
- планирование выходного дня;
- выбор способа подготовки к уроку.

Цель:

Создать опыт: «Мои решения имеют значение».

Шаг 2. Средние решения

Например:

- выбор кружков;
- распределение времени;
- управление личными деньгами;
- планирование учебного периода.

Цель: Научить анализировать последствия.

Шаг 3. Большие решения

Например:

- выбор направления обучения;
- профессиональные интересы;

• серьезные жизненные проекты.

Цель: Научить стратегическому мышлению.

Почему подросток сопротивляется новым правилам

Когда родитель резко меняет стиль общения, подросток может удивиться.

Например:

Раньше мама всегда напоминала:

— Ты сделал домашнеё задание?

А теперь говорит:

— Это твоя ответственность.

Подросток может ответить:

— А почему ты теперь не напоминаешь?

Это кажется странным, но причина проста.

Он привык к старой системе.

Даже если эта система ограничивала его, она была понятной.

Изменение правил требует адаптации.

Как грамотно передавать ответственность

Не нужно говорить: «Теперь всё сам».

Это звучит как отказ.

Правильная позиция:

«Я верю, что ты можешь больше. Я буду рядом, если нужна помощь, но хочу, чтобы ты учился принимать решения самостоятельно».

Это принцип наставника.

Формула лидирующего родителя

Есть три роли, которые родители могут занимать.

Контролёр -

Главный вопрос:

«Почему ты не сделал?»

Результат:

Подросток учится избегать контроля.

Спасатель -

Главный вопрос:

«Как я могу решить это за тебя?»

Результат:

Подросток учится искать помощь вместо решения.

Наставник -

Главный вопрос:

«Как ты собираешься с этим справиться?»

Результат:

Подросток учится думать.

Практический инструмент главы:

Аудит родительского контроля «Кто держит руль?»

Возьмите лист бумаги и разделите его на три колонки.

Колонка 1.

Что подросток делает самостоятельно?

Примеры:

• готовит вещи;

• планирует учебу;

• распоряжается деньгами.

Колонка 2.

Что он делает только после напоминаний?

Примеры:

• уборка;

• домашние задания;

• подготовка к экзаменам.

Колонка 3.

Что полностью делают родители?

Примеры:

• решение конфликтов;

• планирование будущего;

• выбор направления.

После заполнения ответьте:

• Какие зоны можно передать подростку уже сейчас?

• Где я контролирую больше из-за своего страха?

• Какую одну ответственность я передам в течение следующей недели?

Практические задания для закрепления главы:

Задание 1. «Остановить автоматическое спасение»

В течение 7 дней замечайте ситуации, когда хочется сразу помочь.

Перед вмешательством задайте себе три вопроса:

- Реально ли подросток не способен справиться?
- Есть ли опасность?
- Чему он научится, если попробует сам?

Задание 2. «Передача одной зоны ответственности»

Выберите одну область:

- учеба;
- порядок;
- деньги;
- расписание;
- личные решения.

Передайте её подростку. Не контролируйте ежедневно.

Обсудите результат через неделю.

Задание 3. «Новые вопросы вместо старых требований»

Замените:

«Ты сделал уроки?»

на:

«Как ты планируешь подготовиться?»

Ещё:

«Почему ты опять опоздал?»

на:

«Что нужно изменить, чтобы завтра получилось иначе?»

И:

«Я же говорила!»

на:

«Какой вывод ты можешь сделать из этой ситуации?»

Задание 4. Личный анализ родителя

Ответьте письменно:

• В каких сферах я хочу, чтобы ребёнок был самостоятельным?

• Что я делаю, что мешает этому?

• Какое мое действие сегодня поможет ему стать взрослеё?

Главный вывод главы:

Самая большая ошибка хороших родителей — пытаться сделать жизнь ребенка легче настолько, что ребёнок не получает возможности стать сильнеё.

Задача родителя не убрать все препятствия.

Задача родителя — научить ребенка проходить их.

Лидер появляется не тогда, когда у него нет проблем.

Лидер появляется тогда, когда он знает:

«Я способен справляться с проблемами».

Смена роли родителя: от контролера к создателю лидера

Дополнение: ответственность как внутренняя позиция

Настоящеё определение ответственности

Ответственность — это не:

- всегда быть правым;
- никогда не ошибаться;
- всё контролировать;
- делать всё идеально.

Ответственность — это способность сказать:

«Это моя зона влияния, и я готов действовать внутри неё».

Три уровня ответственности:

Уровень 1. Внешняя ответственность

Человек думает: «Я отвечу, если меня заставят».

Пример:

Подросток убирает комнату только после десяти напоминаний.

Он выполняет действие, но не владеёт им.

Уровень 2. Ситуативная ответственность

Человек понимает: «Иногда я должен выполнять свои обязанности».

Пример:

Он сам делает уроки, когда есть важный экзамен.

Но не всегда стабилен.

Уровень 3. Внутренняя ответственность

Это уровень лидера.

Человек думает: «Это часть моей роли. Я отвечаю за результат».

Например:

Подросток сам понимает:

«Мне нужно подготовиться, потому что мое будущеё зависит от моих действий».

История семьи Дмитрия

Дмитрию было 17 лет.

Его родители говорили:

— Он совершенно не думает о будущем.

Он часто:

• забывал документы;

• опаздывал;

• не выполнял обещания.

Родители раздражались:

— Он взрослый, а ведет себя как ребёнок.

Но когда начали анализировать ситуацию, оказалось:

Каждый раз, когда Дмитрий ошибался, родители вмешивались.

Забыл документ? — Мама привезла.

Не подготовился? — Папа помог договориться.

Опоздал? — Родители писали объяснительную учителю.

Дмитрий НЕ был безответственным по природе.

Он просто НИКОГДА не сталкивался с реальной ценой своих решений.

Родители начали менять систему.

Они сказали:

— «Мы рядом и поможем подумать. Но исправлять последствия твоих решений ты будешь сам.»

Первые месяцы были сложными.

Были ошибки. Были неприятные ситуации.

Но постепенно Дмитрий начал планировать.

Потому что впервые почувствовал: «Результат зависит от меня».

Как формировать ответственность без жёсткости

Главный принцип:

Поддержка без спасения.

Это означает:

Родитель остается рядом, но не забирает у подростка его опыт.

Например.

Подросток:

— Я забыл подготовиться к контрольной.

Неэффективно:

~~— Сейчас я напишу учителю.~~

Эффективно:

— Давай подумаем, как ты можешь решить эту ситуацию.

Модель ответственности лидера: В. О. З. Д.

Практическая модель для подростков.

В — Вижу ситуацию

Не убегать от фактов.

Вопрос: «Что реально произошло?»

О — Определяю свою роль

Вопрос: «Что в этой ситуации зависит от меня?»

З — Задаю следующий шаг

Вопрос: «Какое действие я могу сделать сейчас?»

Д — Делаю вывод

Вопрос: «Чему меня научила эта ситуация?»

Эта модель переводит подростка из позиции: «Почему со мной это случилось?»

в позицию: «Что я могу сделать дальше?»

Глава 2. Психология подросткового сопротивления: что на самом деле скрывается за «отстань от меня»



Самая болезненная фраза для родителей

Есть несколько слов подростка, которые способны мгновенно вызвать у родителей чувство тревоги, злости или бессилия:

«Отстань».

«Я сам знаю».

«Ты ничего не понимаешь».

«Не лезь».

«Мне всё равно».

Для многих родителей эти фразы звучат как отказ от семьи.

Как будто ребёнок говорит: «Ты мне больше не нужен».

Но если смотреть глубже, чаще всего подросток говорит совсем другое:

«Мне нужно почувствовать, что я отдельный человек».

И это принципиально разные вещи.

Одна из главных задач подросткового возраста — сформировать собственную личность.

Ребёнок **младшего возраста** строит свою безопасность через близость:

«Я с мамой. Я с папой. Они знают, что делать».

Подросток начинает строить безопасность через самостоятельность:

«Я могу думать сам. Я могу выбирать. Я могу быть отдельным».

И именно здесь возникает конфликт.

Родитель пытается сохранить связь, а подросток пытается получить автономию.

Оба хотят хорошего результата.

Но используют разные стратегии.

Почему подросток начинает спорить даже там, где родители правы

Один из самых сложных моментов для родителей:

Подросток иногда спорит не потому, что у него есть аргументы.

Он спорит потому, что сам процесс выбора становится для него важным.

Например.

Мама говорит:

— На улице холодно, надень куртку.

Подросток отвечает:

— Не хочу.

Мама удивляется:

— Но ведь холодно!

И начинается спор.

С точки зрения взрослого вопрос кажется логичным.

Есть факт:

Холодно.

Есть решение:

Нужно надеть куртку.

Но для подростка ситуация может быть не про куртку.

Она может быть про внутренний вопрос:

«Я сам решаю, что делать со своим телом?»

Поэтому иногда подросток будет сопротивляться даже ра-

зумному предложению.

Не потому, что он хочет навредить себе.

А потому что его мозг тренирует независимость.

Биология подросткового сопротивления:

Чтобы правильно реагировать на подростка, важно понимать, что в этот период происходит внутри.

Подростковый мозг находится в состоянии перестройки.

Развиваются:

- способность планировать;
- самоконтроль;
- оценка последствий;
- управление эмоциями.

Но эти системы еще не полностью сформированы.

Поэтому подросток одновременно:

- хочет свободы;
- но иногда не умеёт ей пользоваться.

Он хочет принимать решения, но иногда принимает импульсивные решения.

Он хочет, чтобы к нему относились как к взрослому, но иногда ведет себя по-детски.

Это не противоречие.

Это этап развития.

Главная ошибка родителей: воспринимать сопротивление ЛИЧНО

Когда подросток говорит:

— Ты ничего не понимаешь!

Многие родители слышат:

— Ты плохой родитель.

Когда подросток закрывается в комнате:

— Он отдаляется от нас.

Когда подросток спорит:

— Он потерял уважение.

Но проблема в том, что родители часто переводят поведение подростка на язык отношений.

А нужно переводить на язык развития.

Например:

Подросток закрывает дверь:

Неправильная интерпретация: «Он нас отвергает».

Болеё точная: «Он учится создавать личное пространство».

Подросток спорит:

Неправильная интерпретация: «Он стал неблагодарным».

Болеё точная: «Он тренирует способность формировать собственное мнение».

Подросток не принимает совет:

Неправильная интерпретация: «Он не ценит мой опыт».

Болеё точная: «Он пытается проверить собственные решения».

Три вида подросткового сопротивления

Не любое сопротивление одинаково.

Родителю важно научиться различать его виды.

Вид 1. Нормальное развитие автономии

Это здоровое сопротивление.

Примеры:

— Я сам выберу одежду.

— Я хочу сам решить, чем заниматься.

— Я не согласен с твоим мнением.

Такой подросток не разрушает отношения.

Он просто пытается стать отдельной личностью.

Задача родителя:

Не подавить, а направить.

Вид 2. Проверка границ

Подросток может специально проверять: «Что будет, если я нарушу правило?»

Например:

Родители договорились:

Телефон после 23:00 остается вне комнаты. Подросток несколько раз нарушает правило.

Это не всегда означает отсутствие уважения.

Иногда это проверка: «Насколько серьезны эти границы?»

Здесь нужен спокойный ответ:

Не эмоциональное наказание, а понятные последствия.

Вид 3. Разрушительное сопротивление

Это уже другая ситуация.

Примеры:

• агрессия;

• систематическое нарушение всех правил;

• опасное поведение;

• полное отсутствие ответственности.

Здесь нужны болеё жесткие границы и иногда помощь специалистов.

Главная ошибка родителей — либо считать любое сопротивление нормой, либо любое сопротивление проблемой.

Необходимо видеть разницу.

История семьи Михаила

Михаилу было 13 лет.

Его мама рассказывала:

— Он стал ужасным. Раньше был спокойным ребенком, а сейчас постоянно спорит.

Когда начали анализировать ситуации, оказалось: Раньше Михаил соглашался со всем.

Он НЕ выбирал:

• одежду;

• занятия;

• друзей;
• планы.

Родители были уверены:

«У нас идеальный ребёнок».

Но фактически ребёнок был удобным.

Когда начался подростковый период, появилась собственная позиция.

Михаил начал говорить:

— Я не хочу ходить на этот кружок.

— Мне не нравится эта компания.

— Я хочу сам выбирать.

Родители восприняли это как ухудшение.

Но психологический анализ показал обратное.

Ребёнок начал развиваться.

Проблема была не в том, что он стал спорить а в том, что семья никогда не тренировала конструктивное несогласие.

Как научить подростка спорить правильно

Лидер не тот, кто всегда согласен.

Лидер умеет выражать позицию.

Поэтому задача родителей не уничтожить споры, а научить качественным спорам.

Есть четыре уровня разговора:

Уровень 1. Эмоциональная реакция

Пример:
— Ты вообще меня никогда не слушаешь!
Это не аргумент — Это эмоция.

Уровень 2. Мнение

— Мне кажется, это неправильно.

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.