



# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	9
----------------	---

## **ЧАСТЬ I**

### КТО ТАКИЕ И ПОЧЕМУ ТАКИЕ

1. «ПОДРОСТОК ТИПОВОЙ» .....	15
«Началось». Кого мы называем подростком .....	15
С чем вам приходится иметь дело .....	21
«А может, пронесет?»	
Все дети разные. ВСЕ ДЕТИ РАЗНЫЕ .....	25
2. НЕМНОГО О ФИЗИОЛОГИИ .....	32
Мальчики .....	33
Девочки .....	36
3. ЧТО ОНИ ЧУВСТВУЮТ.	
КАКИЕ ЗАДАЧИ ОНИ РЕШАЮТ .....	38
Почему подростки не говорят с родителями? .....	39
«Почему подростки к нам напряженно относятся?	
Почему нам от них прилетает и достается?» .....	42

Сепарация .....	46
Сверстники .....	54
Почему их тянет на «всякое говно», или Кого они смотрят и слушают .....	57
Самопознание, отношения со своим будущим .....	61
Сексуальная идентификация. Нужны ли разговоры .....	65
Парадоксы подросткового возраста. «Не выдумывать» подростка .....	69
Они действительно хотят быть хорошими .....	93

## ЧАСТЬ II

### РОДИТЕЛИ

4. ВОСПИТЫВАТЬ УЖЕ ПОЗДНО .....	103
Можно ли быть к этому готовым? .....	104
Ребенок — не ваша собственность .....	108
Родитель, проверь себя. Битва за порядок .....	109
Реалистичные и нереалистичные запросы, ожидания и требования родителей .....	113
Практика «Отстаньте от них» .....	130
Идеал недостижим, а вот баланс — вполне возможен .....	132
5. ЧТО НАС БЕСПОКОИТ И ПОЧЕМУ. СТРАХИ И ТРЕВОГИ РОДИТЕЛЕЙ .....	139
А это нормально вообще? Тревога, вина, гнев и контроль .....	140
Круговорот тревоги. Помогать подростку или нет? .....	149

Не задолбался — не родитель? .....	155
Способы снизить тревожность прямо сейчас .....	157
Чего на самом деле мы хотим? Изнанка страхов и тревог .....	160
На что на самом деле мы влияем .....	163
Практика «Я все делаю для него!» .....	165
Мантра для родителей «У меня есть своя жизнь» .....	168

### ЧАСТЬ III

#### КАК ИХ ТАКИХ НЕ ПРИБИТЬ

6. ПРАКТИКА «КАК ИХ ТАКИХ НЕ ПРИБИТЬ?» .....	176
Вы все и так знаете .....	176
Актуализация .....	183
Практика, помогающая «поймать» во внимание момент возрастающего напряжения .....	183
Что еще вам важно и интересно в жизни, кроме вашего подростка? .....	192
Стрессоустойчивость .....	193
Практика «Дневник энергии» .....	194
Практика «Белый камень» .....	195
Техника расслабления .....	197
Осознанность .....	200
Техника «Пять вопросов» .....	203
Почему мы взрываемся .....	204
Зачем нужна была целая глава с упражнениями? .....	207

## **ЧАСТЬ IV**

### О САМОМ ГЛАВНОМ

7. ЧЕМ ПОМОЧЬ, КАК НЕ НАВРЕДИТЬ .....	211
«Транслировать правильные ценности» .....	213
Заняться чем-нибудь вместе с подростком .....	215
Что родители хотят знать о подростках, но боятся спросить .....	216
Психолог и психиатр: когда пора привлекать на помощь третьих лиц .....	218
8. ПОЧЕМУ ПУБЕРТАТ — ЭТО КРУТО? ХРОНИКИ ВЫЖИВШИХ .....	230
9. ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ .....	244
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СЛОВО АВТОРА .....	252
ЛИТЕРАТУРА. ЧТО ПОЧИТАТЬ .....	253

## ВВЕДЕНИЕ

«Отстань, а!» Поверьте, рано или поздно каждый из нас услышит эту фразу. Больно как в первый раз, так и в сотый. Но именно это четкий показатель того, что ваш ребенок — уже не ребенок. Но еще и не взрослый. Он — подросток.

Подростковый возраст ребенка всегда гарантирует нам, родителям, несколько лет очень веселой жизни. С американскими горками эмоций, неизведанными тревогами и большим количеством конфликтов по любому поводу.

Теперь детская — не детская, а Сектор Газа. Во всех смыслах. А его кроссовки уже 45-го размера и дурно пахнут. И валяются посреди коридора. Из еды — чипсы и сладости. Из хобби — гаджеты и потусить.

Как бы мы ни пытались пообщаться с этими удивительными существами, чаще утыкаемся носом в закрытую дверь. И в прямом, и в переносном смысле.

Что ж, давайте разбираться, каким образом пережить этот чудный возраст, не прибить своего подростка и, край-

не желательно, не всадить все семейные сбережения на новопассит и винишко.

Меня зовут Никита Карпов. Уже 19 лет я работаю с подростками. Правда, первый мой опыт такого рода был не очень содержательным: я караулил гопников в подростковом клубе. В неблагополучных районах это место, где зимой греются уличные пацаны и девчонки. Присматривая за ними, я их реально побаивался.

Став профессиональным психологом, за все время деятельности я пообщался с несколькими сотнями ребят от 11 до 19 лет. Имел дело с попытками суицида, депрессиями, плохой учебой, «не знаю, чего хочу», «достали родители», «не понимают одноклассники»; помогал справиться с проблемами зависимости, агрессией, селфхармом<sup>1</sup> и еще кучей всего.

Чаще всего подростков ко мне (или другому психологу) приводили родители. Но были и ребята, которые сами хотели сделать свою жизнь лучше.

Вот что я понял давно и во что верю сейчас: мне реально интересно общаться с теми, кто еще не стал окончательно «взрослым». С людьми, у которых чуткая душа и крайне глубокие мысли.

Во время консультаций я отвечаю на вопросы подростков. Часто это крутые и... неудобные вопросы. И мне очень жаль, что обычно родители не видят, как могут мыслить и о чем действительно переживают юные люди. Оказалось, что взрослые ни черта не знают о том, куда и зачем растут их дети. И что им может помочь.

---

<sup>1</sup> Селфхарм — преднамеренное повреждение своего тела по внутренним причинам без суицидальных намерений.

В своей книге я хочу говорить с читателем не свысока, когда двое взрослых собрались и решают, как научить подростка уму-разуму, добиться послушания, взять под контроль все происходящее. Это непродуктивно и бессмысленно. Я хочу, чтобы родитель вспомнил свой подростковый период и все, что тогда его тревожило, все проблемы, с которыми он столкнулся. Родителю нужно окунуться в мир и состояние подростка, чтобы в дальнейшем выстраивать с ним позитивные и доверительные отношения.

Помните, как горело в груди, разум застилало то непонятно откуда взявшийся гнев, то обостренное чувство несправедливости мира? А как сложно было остановить желание наругать, хотя вы понимали, что неправы? И вообще разбирало объявить бойкот окружающим и одновременно так хотелось чувствовать их одобрение? Теперь то же самое происходит и с вашими детьми.

Итак, добро пожаловать в пубертат.



ЧАСТЬ I

**КТО ТАКИЕ  
И ПОЧЕМУ  
ТАКИЕ**



# 1

## «ПОДРОСТОК ТИПОВОЙ»

### *«Началось». Кого мы называем подростком*

Вспомните, кто из вас ссорился с родителями в подростковом возрасте? Кто прогуливал школу или срывал уроки, всячески избегал нахождения в классе? Кто пробовал пить алкоголь/курить? Кто тискался и целовался по парадным? Кто уходил из дома — или собирался и грозился сделать это? Кто вообще родителей не слушался?

А кто вел дневники, писал стихи? Кто страдал от предательства друзей? Если что-то из перечисленного относится к вам, значит, вы были абсолютно нормальным подростком. Безусловно, подростки вытворяют не все из списка, но в какой-либо комбинации — обязательно.

**Пубертатный период** — это скачок роста, изменение гормонального фона, асинхронность развития: растет не все сразу, а по очереди. Когда тело выросло, а сердце не успело — вот вам анемия, обмороки, слабость, апатия. Тело выросло, а координация отстает — и подростки сшибают углы, роняют все из рук.

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

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

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

- **младший подростковый период** — 11–13 лет. Здесь основная мотивация — общение со сверстниками. А вот мотивация ко всему остальному падает, в связи с чем, например, наблюдаем полный провал в учебе. Сейчас для подростка важно получить опыт взаимодействия, признание, сформировать самооценку через окружающих;
- **старший подростковый период** — 14–17 лет. Задача этого возраста — самоопределение, понимание: «Кто я? Что я? Зачем я?» Многие подростки ведут дневники, увлекаются чем-то творческим. Происходит взросление, появляется много возможностей, но при этом сохраняется полное отсутствие знаний о своих ресурсах.

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

**Но хамство — не основной и не единственный критерий начала пубертата.**

Давайте копнем поглубже.

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

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

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

Так вот одним из этапов развития в этот момент станет принятие себя как взрослого представителя своего пола. Происходит первый опыт романтического общения, появляется близкий друг для доверительного, исповедального разговора. Вот почему подростку так важны друзья.

И биология человека не изменилась от наличия интернета и смартфонов. А вот социальная жизнь и всяческие психологические феномены вполне себе стали жертвами прогресса. Общая культура, взаимодействие в социуме,

подход к воспитанию, да и просто доступность информации — вот что изменилось сильно.

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

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

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

Идем дальше. Хвала интернету, теперь у каждого лет с 6–8 есть доступ к миллионам гигабайт информации. А что это значит? **Родители потеряли прерогативу главного источника знаний о мире.**

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

самостоятельными. Да, не всегда адекватными. Но самостоятельными.

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

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

**Быть «борзыми» — это еще не подростковый период, а скорее следствие демократизации воспитания, повышенного психологизма.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## *С чем вам приходится иметь дело*

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

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

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

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

Да и со свободой, которой жаждут дети, есть один интересный парадокс: она всегда включает в себя как самостоятельность, так и ответственность. Родители любят вторую часть, но не очень рады первой, а подростки — наоборот, мечтают стать самостоятельными, но не желают нести ответственность. Из-за этого парадокса и происходят всякие

перекосы. Если мы держим ребенка в ежовых рукавицах лет до 18, а потом резко отпускаем на волю, то что он там делает? Еще и, не дай бог, обратно вернется, да? Опыт управляться с самим собой и жизнью надо получать до совершеннолетия!

Вы не поверите, но растущие дети — засранцы не сами по себе. Так проходит этап развития, на котором психика подростка решает следующие задачи (на каждой из них мы подробнее остановимся в Главе 3):

1. **Психологическое отделение** от родителей: вы ничего не знаете, ничего не значите, все, что вы делаете, — это придираетесь и нападаете. Он просто защищается.
2. **Общение, признание, отношения со сверстниками** — если там вдруг что не так, то энергия уходит со страшной скоростью и все остальные сферы летят мимо. Одновременно важно выделиться — и отличаться от всех, «быть белой вороной, которую все любят». Найти свою группу, обрести принятие, социализироваться.
3. **Самопознание в широком смысле** — гонять в голове всякое про этот мир, себя и других людей. Обрывочная философия и нестабильная рефлексия, охота за новым опытом. Нестабильную самооценку подростков штормит: то они короли, то ничтожества.
4. **Справиться со своей физиологией** и сексуальностью (вообще это две задачи, но тут не принципиально). Предстоит разобраться, чем телесное отличается от романтического и как они стыкуются / не стыкуются.

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

- как бы сделать так, чтобы родители отвалили;
- чтоб его признали сверстники;
- много общения;
- не прилагать усилий, не думать, не переживать;
- гаджет/игры/интернет.

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

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

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

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

Однако стоит признать, выстраивать отношения с тем, кто тебя невыразимо бесит, — сложно. В основном пото-

му, что, когда наши глаза застыли эмоциями, мы абсолютно не способны на конструктивные действия. А значит, шанс на выживание и вообще позитивные движения дает только наша способность к саморегуляции. То есть родителю нужно понять, что с ним сейчас происходит, и найти способ справиться с ситуацией без вреда для себя и окружающих.

#### РОДИТЕЛИ ПИШУТ

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

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

Нам, родителям, хорошо бы понимать причину таких подростковых реакций. И вот это наше ожидание отдачи ежедневно добавляет немного обиды к тому, что происходит между нами и ребенком. А если сжиться с мыслью,

что щенок грызет ботинки не потому, что вас ненавидит, а потому, что ему надо зубы точить, — обиды будет меньше. И жить станет легче.

Надеюсь, книга поможет вам в этом.

*«А может, пронесет?»*

*Все дети разные. ВСЕ ДЕТИ РАЗНЫЕ*

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

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

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

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

и начинания, не настаивая на завершении или определенности, пока что не время.

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

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

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

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

Другая крайность — отсутствие внимания — вообще вызовет у подростка желание демонстративно все внимание к себе привлечь! То есть дети равнодушных родителей могут как раз по этой причине совершать неконструктивные выходы.

### РОДИТЕЛИ ПИШУТ

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

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

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

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

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

Конечно, мы все — живые люди, можем что-то ляпнуть, но желательно потом признать, что вот тут мы действи-

тельно промахнулись. Другое дело, если это происходит систематически: тогда для подростков очевидно снижается значимость наших высказываний. Если мы хотим, чтобы наши слова были вескими, то нам надо говорить их редко. Конечно, до идиотизма не доходим, всякую хрень не говорим. Помним о саморегуляции.

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

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

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

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

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

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

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

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

Пубертат — это только один из пяти, о которых пишет Выготский. От рождения и до взросления мы все состоим из кризисов, посмотрите сами:

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

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

- **Сензитивный период**<sup>1</sup>. Этап, когда человек становится очень чувствителен к определенному рода сигналам, важным для развития определенных функций. За этот период человек набирается опыта и шишек, необходимых для следующего шага в развитии.
- **Бахает кризис**. Тьма, мрак, кровь, слезы, сопли. Буйство красок, переломный момент. Если кризис прошел успешно, то...
- **Переход** на следующий этап развития. И дальше по новой пошло накопление надежд и опыта.

Кризис в таком понимании может быть и не очень ярким, но при этом он все равно происходит. Имеется в виду, что отмирают старые модели и замещаются новыми. Это может проходить достаточно спокойно.

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

Это все равно будет. Но никто не даст вам точной даты, когда именно все произойдет, так стоит ли накручивать

---

<sup>1</sup> По классификации Л. С. Выготского, всемирно известного советского психолога и педагога, среди работ которого — фундаментальные исследования психологии и когнитивного развития ребенка.

себя заранее, пытаюсь угадать: а мой спокойный будет? А моя добавит нам седых волос?

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

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

Этим я подчеркиваю и последовательно отстаиваю идею бессмысленности родительских ожиданий.

Пубертат вы все равно не спутаете ни с чем другим.

## 2

# НЕМНОГО О ФИЗИОЛОГИИ

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

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

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

Активнее всего растут трубчатые кости, формируются грудная клетка, руки и ноги, подросток становится непропорциональным, может быть нарушена координация движения. Помимо скелета, перестраивают свою работу и внутренние органы: изменяется деятельность гипофиза, увеличивается темп роста мышечной системы, ускоряется обмен веществ. Также более активно начинают работать половые и щитовидная железы, растет сердце, увеличивается объем легких.

Подростки реально становятся совами, позже засыпают и трудно встают — не из-за телефонов, а из-за биологии. Фигово спит — точно начался подростковый возраст. Проводилось нейрофизиологическое исследование детей в возрасте 10–11 лет<sup>1</sup>.

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

## *Мальчики*

Что происходит в организме мальчиков в период полового созревания?

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

---

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

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

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

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

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

Причиной разрастания плечевого пояса и вытягивания тазовых костей является повышенная концентрация тестостерона. Наблюдается непропорциональное увеличение конечностей: сначала увеличиваются кисти рук и стопы, после начинается рост в высоту. По этой причине мальчик

может испытывать психологический дискомфорт, но тело быстро становится пропорциональным. В активной фазе полового развития мальчики худощавы. Мышечная масса набирается ближе к 17–19 годам, когда проходит гормональная буря.

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

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

Гормональные всплески в организме мальчика становятся причиной увеличения интенсивности потоотделения — пот приобретает характерный запах. Также повышается активность сальных желез кожи, из-за этого в 14–15 лет появляются прыщи и угри. Помочь понять нормальность происходящего — задача родителей. Папа и мама должны объяснить сыну, что с ним будет происходить, что это нормально и, если возникнут вопросы или его что-то беспокоит, — он всегда может прийти, поговорить и найти с родителями совместное решение.

## Девочки

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

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

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

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

Кожа девочки-подростка может также не успевать за ростом костей, это иногда вызывает появление трещин, стрий на коже (растяжек). Начинают активнее работать сальные железы (кожа становится жирной, волосы тоже, могут появиться угри).

Начинается рост молочных желез, грудь растет на протяжении длительного периода — до 16 лет в среднем. Размер и форма молочных желез уникальны у каждой женщины. После начала роста груди начинается рост волос на лобке. Сначала волоски появляются в области половых губ, потом разраста-

ются на весь лобковый треугольник. Затем волосы начинают расти в области подмышек, на ногах, руках и так далее.

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

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

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

Гормоны провоцируют первые сексуальные желания — абсолютно новые ощущения для подростка. Вместе с тем подросток испытывает трудности с самоконтролем и адекватностью восприятия своих действий.

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

Так что помните: лучший возраст для полового воспитания — с 8 до 12 лет. За год до полового созревания ребенку будет комфортнее всего все узнать.

*Ирина Селиванова,  
t.me/naukaropolat, naukaropolat.ru*

### 3

## ЧТО ОНИ ЧУВСТВУЮТ. КАКИЕ ЗАДАЧИ ОНИ РЕШАЮТ

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

Подростки сами не могут осознавать, где они находятся, куда направляются и где хотят оказаться. Между точкой «сейчас» и финальным пунктом у них в понимании — туман. Нет представления, как через него идти. С этим связано много страхов: «Я не понимаю, реально ли то, что я хочу, а такой ли я, чтобы там быть?» И вот с этой тревогой и страхом они существуют. Думаю, теперь понятно,