

АЛЕКСАНДР ШАРАПОВ

---

**Я не взрослый, не ребёнок,  
сам себе уже психолог!**

РУКОВОДСТВО ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ  
ПРОБЛЕМ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ



**Александр Шарапов**  
**Я не взрослый, не ребёнок,**  
**сам себе уже психолог!**  
**Руководство по преодолению**  
**проблем для подростков**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48630381](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48630381)*  
*ISBN 9785005077738*

**Аннотация**

Кто сказал, что подростки сами не могут управлять своей жизнью? Могут! У парней и девушек похожие проблемы:• несчастная любовь;• депрессия и тревога;• подготовка к экзаменам;• зависимость от интернета;• травля со стороны ровесников;• непонимание родителей и другие трудности. Узнай, как их можно преодолеть при помощи психологических знаний!

# Содержание

Введение	5
1. Что с моей головой?	8
2. Я одинок. А это «ок»?	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**Я не взрослый, не ребёнок,  
сам себе уже психолог!**

**Руководство  
по преодолению  
проблем для подростков**

**Александр Шарапов**

© Александр Шарапов, 2019

ISBN 978-5-0050-7773-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Приветствую тебя!

Эта книга о вас – о подростках. И для вас. Подростковый возраст – это неповторимый мир, когда на несколько лет словно обнажается сердце, чутко реагируя даже на малейший шелест жизненных событий и треволнений. Вы дерзки и ранимы, пылки и уязвимы, циничны и романтичны. И как всё это уживается в вас одновременно?

Да, порой бывает больно. Потому что не получается понять самих себя и с другими выстроить отношения. А взрослые, к сожалению, ограничиваются общими правильными фразами.

А много ли знают сами взрослые о вашем мире? Ведь когда-то они были точно такими же. Жизнь удивительная штука – память обязательно «причёсывает» и прихорашивает прошлое. И вот недавние подростки уже начинают наставлять и направлять на путь истинный своих детей. Но забавно, что если разобрать слово «подростки» по частям, то получается, что вы «под ростками». Словно взрослые сами ещё ростки, которые неумело учат взрослению младшее поколение.

Конечно, это шутка. Но лишь отчасти. Родители и остальные старшие люди не всегда понимают и умеют выстраивать отношения с вами. Не судите строго! Это не от злого умысла.

К сожалению, ни в школах, ни в других учебных учреждениях не учат, как правильно воспитывать детей. Поэтому часто возникает непонимание между людьми. И хотя теперь много информации и образовательных программ для взрослых, порой им всё равно не хватает ни времени, ни сил.

В интернете есть много статей и книг о том, как правильно воспитывать подростков. И эта литература в большинстве для педагогов и родителей. Но ведь мы говорим о вашей жизни! Кто сказал, что вы сами не можете её посылно регулировать и направлять? Я уверен, что вы в состоянии решать многие вопросы.

Поэтому и была задумана эта книга. В ней описаны характерные подростковые сложности: тревога, депрессия, зависимость от психоактивных веществ и интернета, несчастная любовь, непонимание родителей и другие случаи. Затем предлагаются конкретные психологические приёмы для их преодоления. Они практичны и эффективны и многие из них рекомендованы ведущими специалистами. Ты можешь попробовать их использовать.

Когда-то поэт Сергей Есенин написал:

*Берёзки! Девушки берёзки!  
Их не любить лишь может тот,  
Кто даже в ласковом подростке  
Предугадать не может плод.*

Я хочу верить, что многие из вас готовы принести пре-

красные плоды в наш непростой мир. Знание психологических особенностей поможет вам избежать неприятностей и раскрыть свои таланты и дарования. На радость себе и близким.

# 1. Что с моей головой?

*Давно Света так не ругалась! В школе из-за пустяка она поссорилась с Милой. Слово за слово и уже подружки натурально засопели и разошлись по сторонам.*

*Звонок на урок заставил ребят поспешить в класс.*

*Разгорячённая Света присела за парту. Рядом устроился Гриша и игриво ущипнул её за бок.*

*– Отстань, дурак! – прошипела Света и посмотрела раздражённо на соседа.*

*– Ты что такая злая? – промямлил и опасливо отстранился Гриша.*

*– Ничего!*

*– Потихонечко! – потребовала Наталья Алексеевна, учительница русского языка.*

*Ребята послушно достали учебники и тетради. Сегодня преподаватель начала с устной проверки домашнего задания.*

*Гриша опасливо втянул голову в плечи – он опять засиделся за компьютерными играми и ничего не выучил. Света скривила губы и покачала головой.*

*– А ответит у нас... – Наталья Алексеевна выдержала паузу, – ответит у нас Говорков!*

*Гриша обречённо вздохнул, побледнел и сразу густо залился краской. Он привстал и неожиданно зашевелил носом.*

– Готов? – поверх очков взглянула преподаватель.

– Я, это... Ну, да.

Мальчик потёр с силой нос, скривился и:

– Апчихи! – громко чихнул.

Света вздрогнула, но, увидев растерянный взгляд Гриши, хихикнула. Весь класс одобрительно улыбнулся, а девушка сжала правой ладошкой рот, но не смогла остановиться и стала прыскать от смеха.

– Ладно, Света, получилось смешно. Дай теперь ответить.

– Хорошо, Наталья Алексеевна, – девушка отвернулась к окну, но снова не удержалась. Опустив голову, она тряслась от хохота.

Теперь класс настороженно наблюдал, ожидая реакции учительницы. Наталья Алексеевна терпеливо ждала.

– Да хватит тебе! – насутился Гриша.

А Света гулко хохотала, и слёзы текли из глаз.

– Выйди и успокойся, – потребовала учительница.

– Да всё, всё...

– Нет, выйди, пожалуйста, – Света взглянула и поняла, что Наталья Алексеевна уже не просит, а спокойно и сурово требует.

Внезапно девушке стало противно от самой себя. В полной тишине она понуро вышла из класса...

\*\*\*

Сегодня Антон купил шикарный букет. Вот Ксюша будет довольна! Они не общались уже несколько дней. Никто не виноват – просто у Антона не было настроения. И он немного вспылил.

«С кем не бывает?» – сейчас храбрился парень и сильнее сжимал стебли.

Нагибая голову и уклоняясь от тяжёлых сиреневых гроздей, Антон повернул на узкую тропинку между домов. Перешагнув через низкое ограждение и... Не поверил своим глазам: поодаль его Ксюша мило болтала с незнакомым парнем. Было заметно, что они оба особо и не прятали взаимную симпатию. Антон скрылся в тени кустов и наблюдал. А сердце внезапно оглушило стуком так, что даже заложило уши.

«Идти, не идти?» – мелькало в голове у Антона. Но тут рядом с ребятами остановилась машина. Молодой человек улыбнулся, мило коснулся плеча девушки, сел в автомобиль и уехал. А Ксюша мечтательно опустила на скамейку.

Антон резко выдохнул и решительно направился к своей девушке (хотя уже не был в этом уверен).

Ксюша нисколько не смутилась от появления Антона. Было видно, что она рада примирению. И совсем расцвела от букета.

– Я уж думала, ты не появишься.

– А я появился, – Антон не смог скрывать волнение, – слушай, а кто это был?

– Где? Ах, это... Ты что следил? – девушка сожмурила лукаво глаза, – Серёжа Нечаев из параллельной группы.

– И чего хотел?

– Спрашивал ответы на экзамен... Ты что ревнуешь?

– Да нет... – Антон стал нервно дёргать носком туфли, – просто я уже ни в чём не уверен.

– В смысле?

– Два дня не общаемся, а ты уже здесь вовсю...

– Что значит вовсю? И в чём ты меня подозреваешь? – у Ксюши потемнело лицо.

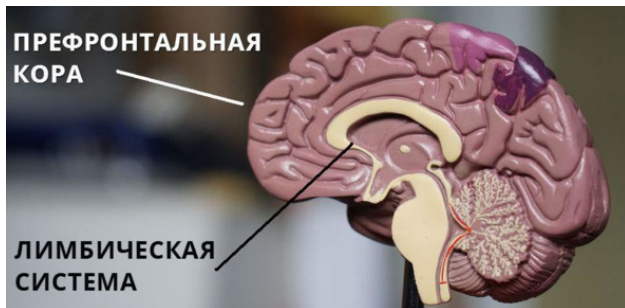
Антон ожесточённо хмыкнул в сторону.

– Знаешь, я так больше не могу. Ты что считаешь, что я просто не могу ни с кем поговорить. Или мне у тебя разрешение по телефону спрашивать? Ты вообще с головой дружишь? То смеёшься, то орёшь, то подозреваешь! С меня довольно! – девушка всучила обратно букет Антону и поспешила прочь...

Бывает ли, что без причины у тебя резко меняется настроение? А случается, что трудно сконцентрироваться на определённом задании? Ловишь ли ты на себе временами недоуменные взгляды окружающих? Такие, что сам начинаешь подумывать: может, мне действительно нужно к психиатру?

Отчего у подростков резко чередуются бурный смех с подавленностью и печалью? Оказывается, для этого есть физиологические причины.

Твой головной мозг сейчас отличается от мозга ребёнка и взрослого человека. А перепады настроения во многом зависят от несогласованной работы лимбической системы и префронтальной коры головного мозга. Да-да, меня тоже немного пугают умные названия.



Две системы

Попробуем упростить. Лимбическая система головного мозга управляет нашими эмоциями. Если мы радуемся, злимся, печалимся, восторгаемся, унываем, надеемся и испытываем другие переживания – всем этим заведует лимбическая система.

Префронтальная кора находится сразу за лобной костью. Она отвечает за разумные действия, анализ, прогнозирование.

ние ситуаций и последствий.

Теперь представь, что ты сидишь за рулём автомобиля и у тебя в салоне два пассажира. Первый громко предлагает свои варианты и на всё ярко реагирует: «Ух, здорово! Давай повернём направо! Или нет, давай здесь притормозим! Я передумал, поехали дальше. А можно побыстрее?» А второй разумно и спокойно пытается приструнить первого: «Не торопись. Сейчас красный свет, мы двигаться не можем. Давай сверимся по навигатору. Езжай потихоньку на зелёный сигнал и не забудь перестроиться на соседнюю полосу. Остановимся там, где разрешено». Как ты понял, первый пассажир похож на эмоции, а второй олицетворяет разумность и осмотрительность. Они и дополняют, и уравнивают друг друга.

Но в подростковом возрасте есть небольшая сложность: лимбическая система начинает бурно созревать примерно лет с двенадцати. А префронтальная кора и созревать приступает позже, и оканчивает формироваться годам к двадцати. То есть, если вернуться к примеру с автомобилем, «крикун» командует громче, чем «разумный» ему объясняет. Поэтому дорога жизни, по которой спешат подростки, часто полна ухабов и столкновений. Вот что творится в твоей голове!

Есть ещё один аспект, из-за которого трудно иногда сконцентрироваться и думать. Посмотри на какой-нибудь провод – от настольной лампы или от утюга. Как он устроен?

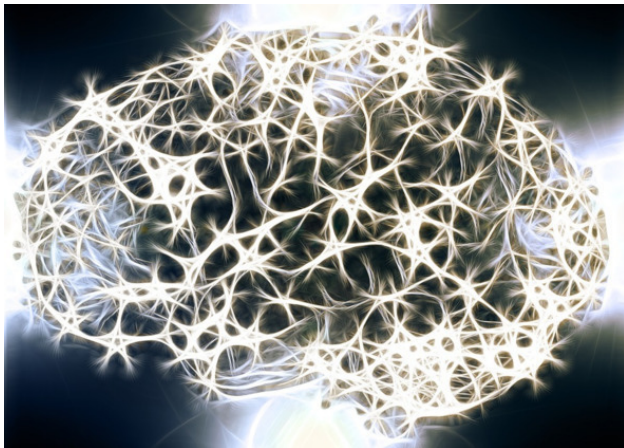
Внутри металлический сердечник, по которому пробегает электрический заряд, а снаружи он изолирован. Мы же хотим остаться живыми и здоровыми?

Оказывается, в голове сигналы работают по похожему принципу. Есть нервные клетки – нейроны. От них идут отростки – аксоны. Снаружи их укрывает миелиновая оболочка. Это вроде изоляции. Поэтому по изолированным путям сигнал пробегает точно и не расплывается.

Но в том и проблема, что в подростковом возрасте миелиновая оболочка ещё полностью не сформирована. И что получается? Из одного нейрона в другой посылается сигнал. Но по пути он рассеивается. Усугубляет положение то, что нейроны образуют большую сеть. Это как подключить электричество к металлической сети – до адресата сигнал дойдёт, но будут активированы и другие области головного мозга. Падает производительность и повышается утомляемость.

После сказанного может возникнуть впечатление, что дело обстоит очень грустно. Но это не так.

Если подобные процессы происходят в голове, значит, они должны быть предусмотрены природой. Прежде всего, в подростковом возрасте вы начинаете знакомиться друг с другом, чтобы впоследствии создать отношения. Это определённый риск.



Без изоляции сигнал рассеивается

А ещё нужно овладеть новыми знаниями и навыками. И здесь у вас преимущество, потому что головной мозг подростков отличается пластичностью.

Важно понять, что есть оправданный риск и есть опасное рискованное поведение. Если юноша знакомится с девушкой, то, вполне возможно, отношения сразу и не сложатся. Это больно, но не смертельно. А если юноша захочет показать браваду и начнёт лихачить на мотоцикле или употреблять опасные вещества, то это разрушительное поведение. Хотя и в том и в другом случае мотив лежит похожий – понравиться противоположному полу. Во многом ситуация повторяется и у девушек.

Подумай, поищи новые возможности со «здоровым риском». Для этого хорошо бы придумать себе кнопку «паузы переживаний». Это воображаемая кнопка. Запускать её можно тайным ритуалом: сжать большой палец правой руки, мысленно сказать себе «стоп» или другим способом. И как только тебя начнут захлёстывать эмоции, мысленно нажми кнопку «паузы переживаний» и сделай несколько вдохов-выдохов.

Помнишь эпизод со Светой и Гришиным чихом? Как только её стали заполнять эмоции, она могла бы попроситься из класса. Похихикала бы пару минут и возвратилась. А Антон из второго примера мог бы не так агрессивно нападать на девушку. Как только появилась жгучая ревность и раздражение, можно было прервать разговор, чтобы впоследствии остыв, спросить у Ксюши: кто её знакомый?

Как станет спокойней, примени приём «расширения перспективы». Вообрази, что с завтрашнего утра всё получится так, как тебе хочется. Новый день, как чистый лист бумаги. Какая выгода будет? Всё ли в рамках закона? Как скажется на твоём здоровье? Полезно ли будет через полгода, год, три года? Как затронет отношения с родителями, сверстниками? Наконец, какие эмоции чувствуешь? Всё устраивает? Если нет сомнений – действуй! Но на всякий случай старайся слышать разумный голос.

Не пренебрегай физической активностью. Стремление к результату формирует упорство, которое может распро-

страняться и на другие стороны жизни – заработать денег на автомобиль, накопить на путёвку, открыть бизнес. Умение потерпеть тренирует волю и выдержку, которые, в свою очередь, необходимы для достижения успеха.

Знаешь ли ты об исследовании детей при помощи зефира? Собрали маленьких ребятшек-дошколят и каждого из них поочерёдно сажали одного в комнате. На столе лежал зефир. Учёные предложили детям варианты: можно съесть сразу лакомство или потерпеть пятнадцать минут, чтобы получить его двойную порцию. Потом специалисты оставляли детей одних и начинали за ними следить. И вот некоторые из ребят немедленно съедали вкусняшку, а другие героически терпели отведённое время, но потом получали больше сладостей. Как думаешь, кто из них позднее в жизни достиг больших успехов? Верно, те, кто умел потерпеть.

Ещё одна проблема подростков в том, что они себя представляют одним образом, а окружающие их видят иначе. Поэтому было бы отлично познакомиться с самим собой. Есть забавное и очень полезное упражнение.

Берёшь лист бумаги и сверху пишешь в строку «Сказочный герой или киногерой», «Животное или птица», «Геометрическая фигура», а в конце «Вид спорта» (для юношей) или «Время года» (для девушек). Теперь недолго думая, напиши о себе по одному определению на каждый пункт.

Например, парень может написать так:

<b>«Сказочный герой или киногерой»</b>	<b>«Животное или птица»</b>	<b>«Геометрическая фигура»</b>	<b>«Вид спорта» (для юношей)</b>
«Железный человек»	«орёл»	«треугольник»	«бокс»

А девушка так:

<b>«Сказочный герой или киногерой»</b>	<b>«Животное или птица»</b>	<b>«Геометрическая фигура»</b>	<b>«Время года» (для девушек)</b>
«Спящая красавица»	«лань»	«круг»	«зима»

Конечно, у тебя могут быть свои персонажи.

Потом предложи родителям, знакомым или друзьям тоже записать о тебе определения, но на отдельном листе. И попроси, чтобы без особой издёвки. Затем сверься со своим списком. Насколько их определения близки к твоим? Если слишком отличаются, то стоит задуматься: действительно ли такое производишь впечатление?

Что если ты себя называешь «орлом», а приятель видит в тебе «павлина»? О чём он? О том, что ты любишь излишне покрасоваться? А если «лань» превращается в «лису», то о чём речь? О хитрости и лукавстве? О многом можно будет поразмышлять.

Обрати внимание на геометрические фигуры. Считается, что «квадрат» олицетворяет порядок, «треугольник» – лидерские способности, «круг» подходит для мягких и бесконфликтных, а «зигзаг» для творческих людей.

«Вид спорта» может показать, к какому типу людей ты относишься. Например, «бокс» будет характерен для индивидуалистов, склонных к противостоянию. А «волейбол» скорее подойдёт для командных игроков, комфортно работающих в группе.

«Время года» для девушек скорее всего отображается в «весне» и в «лете». Но мне встречались случаи, когда девушек относили и к «осени» и к «зиме». Возникает вопрос: а почему у девушки чувства «заморожены» для окружающих? Может, она излишне закрыта или холодна?

Такое упражнение поможет тебе образно соприкоснуться с твоим личным представлением о себе и окружением. И увидеть разницу. А это очень важно, потому что хуже всего люди знают о самых близких и родных существах – о себе любимых. Так нужно, чтобы окончательно не одеревенеть душевно и не превратиться в персонаж из анекдота:

– *Опишите себя.*

– *Я вполне себе уравновешенный!*

## 2. Я одинок. А это «ОК»?

*– С днём рождения! – приоткрыла дверь в спальню и нежно пропела мама.*

*– Спасибо, – протёр глаза Руслан.*

*– Вот тебе на шестнадцатилетие, – протянула пакет.*

*Руслан оперся локтем на край кровати и раскрыл пакет. Внутри лежала фирменная футболка.*

*– Ух, здорово! – парень натужно улыбнулся и благодарственно кивнул. Отец стоял за спиной мамы. Скупно растянул губы и подмигнул. Ему всегда тяжело давались эмоции.*

*Возникла пауза. Руслан старательно улыбался.*

*– Пойдём, пусть оденется, – коснулся отец мамино плеча.*

*Родители вышли и прикрыли дверь, Руслан откинулся на подушку и грустно вздохнул. Он любил родителей. Но дело не в этом... Просто ему хотелось уже много общения. Который год его от души поздравляют лишь родители. Когда он был младше, то каждое утро ждал с нетерпением, когда откроется дверь, и его поздравят. Но теперь... Руслану хотелось, чтобы его поздравляли друзья, которых не было. А ещё желанней – чтобы позвонила она, прекрасная незнакомка с первого курса и нежно прошептала тёплые слова. Но она не позвонит. Потому что попросту не знает о его чувствах. Руслан отчаянно скомкал простыню. Потом*

*нехотя вылез из постели и пошёл умываться.*

*С утра ещё позвонила бабушка и поздравила любимого внука. Руслан её почтительно поблагодарил.*

*В обед позвонил Стас – старый приятель ещё по детскому саду. Он громко и дурашливо продекламировал в трубку торжественную речь. Руслан терпеливо ждал, когда приятель заткнётся, чтобы под любым предлогом положить трубку. Стас был чудаковатым малым, что называется, «на своей волне». Радоваться мог по любому поводу и, как ни странно, имел очень широкий круг общения, среди таких же чудаков. Нет, такого общения Руслан не хотел.*

# 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.