



НИКИТА КАРПОВ

детский и подростковый психолог

ЧЕРТОВЫ СКАНДАЛЫ!

КАК ОБЩАТЬСЯ С ПОДРОСТКОМ
НОРМАЛЬНО



Диалог с подростком. Книги от детского и подросткового психолога Никиты Карпова

Никита Карпов

**Чертовы скандалы! Как общаться
с подростком нормально**

«ЭКСМО»

2023

УДК 159.922.7
ББК 88.8

Карпов Н. Л.

Чертовы скандалы! Как общаться с подростком нормально /
Н. Л. Карпов — «Эксмо», 2023 — (Диалог с подростком. Книги
от детского и подросткового психолога Никиты Карпова)

ISBN 978-5-04-194924-2

Детский и подростковый психолог Никита Карпов за 20 лет практики помог уже тысячам семей. В своей второй книге он обращает особое внимание на налаживание отношений и разрешение конфликтов между родителями и подростками. Маме и папе трудно принять, что их ребенок вырастет, и от этого меняется не только его поведение и приоритеты, но и стиль общения, появляется потребность в собственных границах, желание бросить вызов правилам. В своем, уже полюбившимся читателям и подписчикам, легком стиле, с долей юмора и при этом на полном серьезе, Никита Карпов предлагает эффективную стратегию общения, которая поможет наладить контакт даже с самым бунтарским подростком. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-04-194924-2

© Карпов Н. Л., 2023

© Эксмо, 2023

Содержание

Введение	6
Часть I	8
Глава 1	10
Психологические задачи возраста. Зачем подросток такой?	10
Конфликт интересов, наших и подростка	16
Глава 2	19
Подростка обратно в ребенка уже не превратить	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Никита Карпов
Чертовы скандалы! Как общаться
с подростком нормально

© Карпов Н., текст, 2024

© Гладких О., обложка и иллюстрации, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

* * *

Введение

Меня зовут Никита Карпов, и я детский психолог. Работаю с подростками и их родителями уже 20 лет, последние пять из которых активно веду блог. Помимо этого пишу для профильных изданий и много выступаю на конференциях для всех, кто интересуется воспитанием и развитием детей.

К чему вам эта пафосная информация обо мне? Чтобы наглядно продемонстрировать материал для своей книги – а она уже вторая в серии о подростках – я собирал не один год. И перенес на ее страницы многое из того, что наблюдаю раз за разом на консультациях, слышу от подростков на тренингах или в рамках индивидуальной работы.

Да, мои книги – не научная концепция с кучей исследований, подкрепленных статистикой. Это, скорее, обобщенные, проанализированные и структурированные наблюдения за много-много-много лет практики.

Почему же вопрос «Как выстраивать отношения с подростком?» всегда остается актуальным? Обычно об отношениях начинают задумываться, когда что-то не складывается либо идет не так, как хочется.

Возможно, подросток перестает слушаться в привычном формате или не делает то, о чем его попросили, да еще и хамит. Может, не выполняет обещания или часто обманывает. Многих родителей тревожит, что подросток перестал с ними делиться. Теперь они не знают, чем их ребенок живет и что делает, чего он хочет.

Дети в пубертате становятся неудобными в общении. Они в принципе часто бывают неприятными и неуправляемыми, что достаточно сильно пугает большинство родителей.

«Я опять сорвалась. Ребенок весь в слезах. Отношения испорчены в хлам, а меня преследует чувство вины. Что делать?»

У Анны, которой принадлежит эта цитата, двое детей: сыну 14 лет, дочери – 10. И если с дочкой пока тишь да гладь, то с сыном все стало сложно. Каждый раз крики, ругань, хамство и ответы: «Норм!» и «Закрой дверь». Может быть, вы иногда тоже не можете сдержаться и уже готовы прибить подростка? Вы срываетесь и ворчите по любому поводу, а потом чувствуете себя опустошенными и обессиленными, потому что накричали на близкого человека? Так бывает, я знаю это по своему опыту.

В общении и налаживании контакта всегда участвуют минимум двое, и каждый несет свою долю ответственности. Со стороны подростков взаимодействие портят их неудобность, резкость, нежелание соответствовать ожиданиям взрослых, девиантное поведение и т. д. С родительской стороны – негибкость, неготовность меняться, позиция «ребенок должен», преследование своих интересов во что бы то ни стало.

Взаимодействие родителей и подростков напоминает сцену из боевиков, в которой две машины мчатся навстречу друг другу: у кого первого сдадут нервы и он свернет? Спойлер: у нас, взрослых. Так что лучше уйти в сторону и нажать на тормоз раньше, чем позже.

Дорогие родители, дети не перестают вас любить, вы для них по-прежнему значимы. Просто в этот период в ваших отношениях происходит масса неконструктивных вещей. Если их убрать, то останутся просто два человека, которые пытаются друг с другом договориться.

Хочу верить, что моя книга поможет вам в этом.

Она построена так: сначала обсуждаем, что на сегодняшний день происходит между нами, взрослыми, и нашими подростками, потом определяем, что мешает хорошим отношениям, а затем переходим к главному – к тому, как изменить ситуацию.

В главах будут использованы материалы и цитаты из моих прямых эфиров и совместных вебинаров с:

Александром Савкиным, основателем Института коучинга имени Александра Савкина и соучредителем, сооснователем Питерской школы коучинга и консалтингового проекта «Земля стратега»;

Софьей Дударевой, переговорным и командным коучем, тренером по переговорам и продажам;

...а также из прямых эфиров и спецпроектов в соцсетях, опросов родителей и подростков.

Начнем!

Часть I

Что, почему и зачем происходит сейчас между вами и подростком

Давайте начнем с простого теста, чтобы понять, есть ли у вас и вашего подростка проблемы с общением.

Чек-лист «Сложности в отношениях»

На ваши вопросы ребенок отвечает односложно, например: «Норм».

Говорит о себе неохотно и общими словами.

Не интересуется вами и вашей жизнью.

Вы не знаете его друзей.

Хамство и грубость стали регулярными.

Общение сократилось до минимума.

В разговоре вы чаще всего испытываете раздражение.

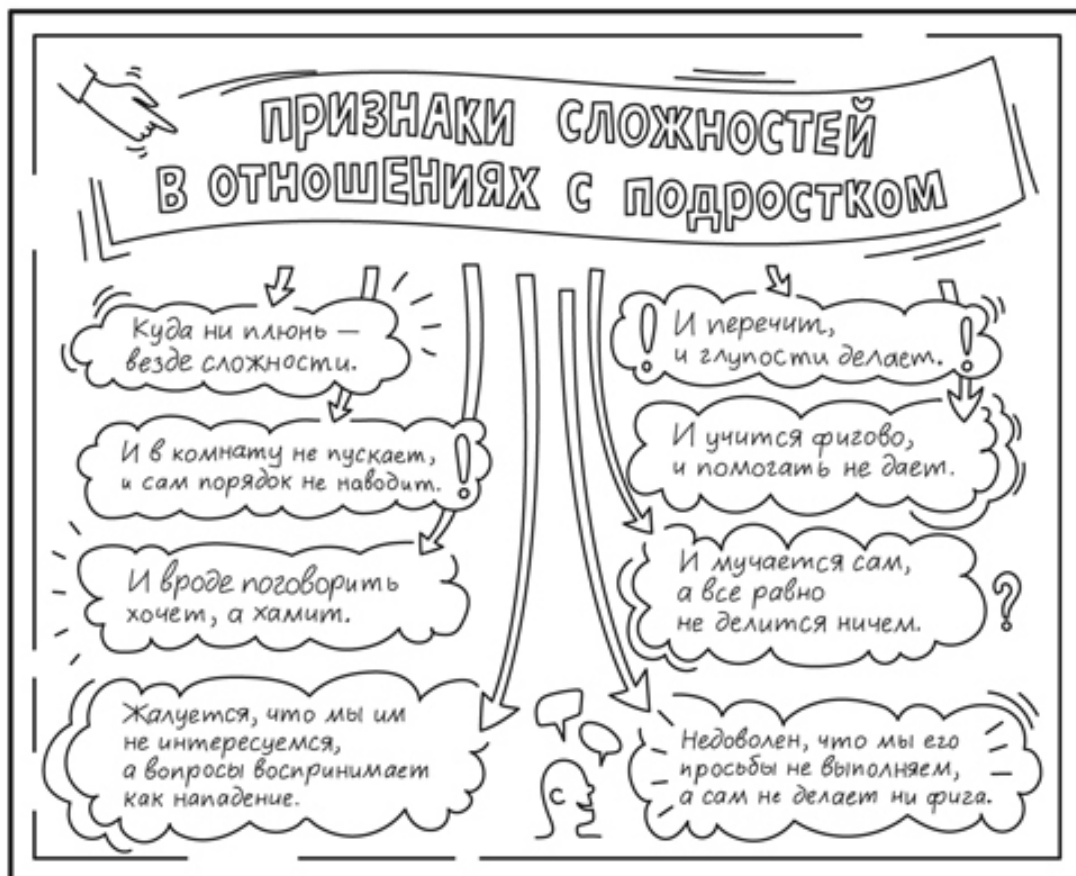
Ставьте галочки. Сколько попаданий?

3 – у вас подросток.

4–5 – у вас подросток, и в вашей коммуникации наблюдаются сложности.

6–7 – общением и отношениями стоит заняться как можно скорее, даже в ущерб чему-то другому, например, учебе.

Конечно, эти результаты приблизительны и многое можно списать на особенности возраста. Однако нарушенные взаимоотношения лучше «лечить» в самом начале, не дожидаясь, пока трещина превратится в пропасть. Щелкнуть пальцами и вернуться к моменту, когда все было хорошо, уже не удастся и просто переждать пубертат, ничего не предпринимая, – тоже.



Значит, будем шаг за шагом разбираться с возникшими трудностями.

Для начала выясним, почему с большинством подростков сложно общаться, и поймем, что мешает конкретно нам. Потом попробуем иначе взглянуть на то, как устроены отношения. А после этого изучим навыки коммуникации, выполним практические задания и рассмотрим опыт и точку зрения других родителей.

Помните: вы не одиноки!

Глава 1

Почему с подростком сложно

Для начала хорошо бы немного снизить то количество напряжения, которое успело накопиться между вами и подростком. И, поскольку именно непонятное «напрягает» сильнее всего, давайте напомним самим себе об особенностях подросткового периода.

Психологические задачи возраста. Зачем подросток такой?

Если вы читаете эту книгу, то, думаю, вы уже столкнулись со всеми сложностями, о которых я пишу. Так или иначе пробовали выстроить отношения, шли на уступки, не получая взамен ничего, или занимали жесткую позицию, на которую дети отвечали протестом.

Вы лучше меня знаете всю глубину проблемы, тем более я обсуждаю пубертат в общем, а у вас есть свой конкретный ребенок.

Вы все еще пытаетесь воспитывать, а подросток уже не хочет этого. Подход «просто пойди и сделай» не работает. Также постепенно отказывают такие замечательные инструменты, как шантаж, манипуляции и подкуп. Я уверен, что все родители в той или иной мере их используют, но надо понимать, что подростки в какой-то момент перестают реагировать на шантаж, «не ведут переговоры с террористами», не подкупаются, ну и, конечно, за версту чувствуют ваши манипуляции.

Почему вообще становится так сложно? Эту тему я достаточно подробно раскрыл в своей предыдущей книге – «Чертовы подростки! Как найти общий язык с повзрослевшим ребенком».

Подростковый кризис свидетельствует о начале нового жизненного этапа. Это, наверное, самый сложный возрастной кризис, потому что в этот период меняются не только навыки, умения и потребности, но и жизненная роль, и позиция. У ребенка есть задача – за несколько лет превратиться во взрослого. Однако тут нет никакой определенной точки перехода, нет критерия, по которому можно понять, что подросток уже совсем вырос и с ним можно общаться на равных.

Давление внешнего мира на подростка многократно возрастает именно в этот период. Есть даже отдельная категория людей, которые критично/подозрительно относятся ко всем детям старше десяти лет и делают им замечания. В школе гнет ОГЭ и ЕГЭ: куча новых предметов, новых педагогов, у каждого свои требования, да еще и родители с этим «ты же взрослый».

Несчастному «котелку с гормонами», неуверенному в себе, постоянно нужно решать какие-то сложные задачи, а он при этом еще и чувствует себя существом с другой планеты. Многие поведенческие и эмоциональные проявления подросткового возраста один в один совпадают с симптомами психопатии. Может быть, на несколько лет у вас в доме поселится качественный такой психопат (по поведению) – но в медицинском смысле ребенок, конечно, им не является.

На каждом этапе развития наш организм решает какие-то задачи. В подростковом возрасте они тоже есть. В определенный момент психика ребенка начинает стремиться реализовать новую потребность, и он этим никак не управляет. Если задачу не решить, растущий орга-

низм будет чувствовать себя некомфортно: энергия уходит со страшной силой, а развития не происходит.

Я выделил бы в этом этапе блок из четырех самых значимых задач.

Первая, я думаю, уже многим знакома – это **сепарация**, психологическое отделение от родителей. Качественно и грамотно отделяться не умеет никто, и подростки – тем более. Они не знают, что им делать, а главное – не могут сформулировать задачу, поэтому на всякий случай воюют с мамой и папой. Ведь если с человеком воюют, то с ним точно нет связи (в их понимании), а значит, происходит отделение. Отсюда следуют конфликты и споры на ровном месте, презрительное отношение к опыту, мнению и знаниям старших: «Да-да, что ты понимаешь, динозавр, у вас другого выхода не было, кроме как учиться на пятерки, а сейчас жизнь изменилась».

В свою очередь, многие взрослые – особенно работающие с психотерапевтом – понимают, что сами еще не отделились от своих родителей и не могут послужить хорошим примером.

Что происходит в процессе сепарации? Долгое время мама и папа были значимыми фигурами просто по определению – без вопросов, сомнений и аргументации, а теперь у подростка появляется внутреннее стремление сбросить родителя с пьедестала. Вот только сложных и важных обрядов инициации сейчас не существует, поскольку культура принципиально поменялась. Подростки не сдают «экзамен» на право охотиться вместе со взрослыми мужчинами племени и вообще дольше, чем необходимо, живут с родителями. Поэтому отделение переносится в область отношений и коммуникации.

То есть сепарация проявляется не на деле, а на словах – например, в жестком отстаивании границ. Когда подростки на любой вопрос отвечают «Нормально!», это значит, что они не хотят вас пускать внутрь своего информационного поля. Есть еще охрана физических границ комнаты, стола, невероятного бардака, который они будут защищать не с оружием в руках, а со скандалом: «Пусть здесь невероятный срач – но это мой срач. Я тоже имею право принимать решения».

Конечно, взрослые переживают, что потеряли авторитет, но как ребенку иначе расти, не свергая вас с пьедестала?



Конструктивных инструментов отделения в голове у подростка нет, единственный понятный ему способ – война.

Примите это.

Следующая задача этого возраста – **освоиться со своим телом**, в широком смысле – принять вообще все физиологические изменения.

Часто у подростков появляется *дисморфофобия* – неприятие, искажение образа своего тела. Нам, взрослым, тоже порой не нравятся наш нос, рост или объем бицепса, и совершенно точно никто не в восторге от прыщей.

Однако в пубертате самокритика приобретает уродливые формы. Даже объективно красивые мальчики и девочки не любят свое отражение в зеркале, их многое в себе раздражает, и они совершенно не выносят, когда родители пытаются хвалить их «неудачную» внешность.

У такого неприятия много психофизиологических причин. Растущие дети сильно устают, им трудно сконцентрироваться и мыслить адекватно, а их эмоции нестабильны. В голове – муть, каша и фейерверки, непрерывная рефлексия и атомная война. На этом фоне уши, которые показались с утра «слишком большими», – реальная проблема, которая может спровоцировать нервный срыв. С проявлениями дисморфофобии порой лучше не разбираться самим, а нести этот запрос к психологу.

Чтобы полностью освоиться в своем теле, подростку придется решить еще один важнейший вопрос – сексуальной идентификации.

По большому счету главная задача природы – сделать так, чтобы из беспомощного детеныша выросла половозрелая особь, способная к размножению. Эту задачу природа решает эффективно для себя, но достаточно волнительно для всех окружающих.

Когда наступает пубертат, эндокринная система активирует развитие половой системы, работу которой дети до этого момента еще не чувствовали. Теперь же она просыпается и набирает силу.

Представьте, что вы нашли в своем телефоне незнакомое системное приложение, которое без вашего ведома меняет подсветку, громкость звонка, отключает Wi-Fi и периодически запускает YouTube с шокирующими роликами. Примерно так подростки себя ощущают в этот период.

Поверьте, мало кто из детей относится к этим изменениям с восторгом и радостью, потому что они тревожат и беспокоят. Появляется незнакомое ощущение полового влечения, с которым подростки пока еще не знают, что делать. Взгляды представителей противоположного пола приобретают доселе неведомый смысл, интересуют, но при этом напрягают. В 10–17 лет общение, романтика и физиологические желания пока не стыкуются друг с другом.

Половое развитие для подростка – определенно новая грань реальности и неведомый пласт отношений. Процесс изучения появившихся возможностей протекает беспорядочно и неуправляемо, отнимая приличное количество энергии.

Снова предлагаю «телефонную» аналогию: чтобы настроить GPS, нужно положить смартфон на ладонь и плавно водить ею в пространстве, пока спутники не засекут движение и изменение координат. Примерно то же происходит с сексуальной идентификацией: какое-то время юного человека «болтает» туда-сюда, его чувства, вкусы и эмоции разбалансированы, пока он ловит свои ориентиры.

Чем родители могут помочь детям в этот период?

С одной стороны, информации о сексуальности, сексе в целом и идентификации в частности просто навалом, медиа перенасыщены сексуальным контентом. С другой – адекватной информации, на которую подростку можно опереться и понять, что с ним происходит, крайне мало.

Согласно опросам, мальчики и девочки в 10–17 лет больше доверяют друзьям или интернету – редко кто задает вопросы «об этом» напрямую родителям. Мы, взрослые, тоже не любим обсуждать такие темы со своими детьми и ощущимо напрягаемся, если нам задают провокационные вопросы.

Книги, видео и блоги хороших сексологов могут помочь, но в любом случае на тему сексуальной идентификации имеет смысл разговаривать задолго до наступления подросткового возраста. Лет в 12, например, уже бывает поздно – Америку вы не откроете и какую-то базу в сознание ребенка тоже не заложите.

Главное – помните: задачу сексуальной идентификации дети будут решать обязательно, хотите вы того или нет. Внушение «Сначала учись, а девочки/мальчики – потом» не сработает, потому что биология утверждает обратное: «Девочки/мальчики – это очень важно!» Поиск привлекательного партнера – и речь тут не идет о немедленном сексе – процесс, который сильнейшим образом влияет на самооценку и психику в целом.

Возглавляет этот «бунт» природа, а с ней тягаться бесполезно. Наша родительская задача – быть в курсе, присматривать и как-то сопровождать.

Следующая потребность возраста – общение со сверстниками. Несмотря на всеобщую виртуализацию и социальные сети, подростку важно «найти своих и успокоиться», найти группу, которая его примет. Это немного парадоксальная задача, потому что в то же время хочется еще и быть уникальным, особенным – «белой вороной, принятой в социуме». Подростки мучаются, когда не получается ни то, ни другое.

Родителям, переживающим по поводу школьных оценок, стоило бы задуматься о другом: есть ли у ребенка в классе друзья, компания, поддержка? Если нет, то на учебе можно смело ставить крест на ближайшее время. Потому что вся его энергия, психическая и эмоциональная, будет сосредоточена на решении задачи, связанной с социализацией.

С возрастом характер общения, конечно же, меняется. Но поскольку по задачам возраста мы здесь проходимся вкратце, то получается, что все дети с 10 до 17 лет у нас идут под одну гребенку, что не совсем корректно. Правильнее их делить на младших (10–13 лет) и старших (14–17 лет) подростков. На практике границы этих групп размываются, поскольку развитие – процесс нелинейный, но возраст все равно имеет значение в вопросах взаимодействия и управляемости.

В 10–13 лет как раз происходит старт гормональных изменений, и этот период самый сложный и для подростков, и для их родителей:

- физиология правит бал, изменений много, и организм от них просто трясет;
- недостаточно развитости в частности тех зон мозга, которые отвечают за саморегуляцию, – в 10–13 лет никому не удастся удержать себя в рамках;
- с пониманием своих и чужих эмоций все плохо, но спектр переживаний при этом огромный: страдания, гнев, протест, влюбленность, эйфория, разочарование, возмущение;
- взрослых навыков мышления, прогнозирования будущего пока еще просто нет.

Общение со сверстниками в этом возрасте протекает специфически: если до пубертата дети собирались вместе в основном для того, чтобы побегать и поиграть, то теперь фокус сместился в сторону разговоров и обмена информацией. Они хотят иметь больше возможностей и разнообразия коммуникативного опыта. Им нужны общие темы для обсуждения с друзьями – и на передний план выходят гаджеты, компьютерные игры, TikTok и блогеры, так раздражающие родителей. Поэтому будьте, пожалуйста, аккуратнее с запретами, контролем контента и гаджетов, чтобы случайно не сделать своего ребенка «белой вороной» в его компании.

В 14–17 лет мозг потихоньку развивается, и мы постепенно начинаем видеть в своих детях то, чего так от них ждали: больше рациональности, способности к прогнозу и саморегуляции. Гормональная буря немного утихает, но сепарация и сексуальная идентификация по-прежнему в топе задач.

Старшим подросткам важно почувствовать свою независимость – психологическую, физическую и эмоциональную. Чем они взрослее, тем больше у них возможностей – и это порой пугает родителей. Ведь в 11–13 лет дети вроде бы многого хотят, но редко выходят из-под контроля, а в 14–17 уже вполне могут скрыться с радаров и натворить дел.

В общении со сверстниками старшие подростки ориентированы на глубину и выстраивание отношений. Они ищут своих, и уже от них надеются получить признание, а также найти среди них партнера, прожить влюбленность.

Родители совсем перестают быть значимыми фигурами с точки зрения оценки происходящего. Сверстники становятся самыми умными, самыми важными, даже если они несут полную ересь. Подросток скорее поверит им, чем вам, и это тоже абсолютно нормально.

Следующая задача возраста – **самопознание и самоопределение**. Родители, услышав о ней, обычно благодарно вздыхают, но потом разочаровываются. Подросткам важно определиться, что они хотят делать в этой жизни, как хотят ощущать себя, кем быть, – но это не совсем то же самое, что выбрать вуз. Здесь, скорее, психическая задача, интегрированная с социальной.

Подростки переживают за будущее, которое их тревожит и волнует, но никаких структурированных, четких представлений о нем не имеют. Родители тоже волнуются, из-за чего давят на детей, оценивают их действия как правильные или неправильные (чаще второе, конечно), достают, требуют определенности, пытаются «выбить дурь из головы». Им кажется, что если дать отпрыскам правильный план и заставить действовать по нему, то все будет хорошо. Если это про вас, скажите, в какой точке и как именно вы поймете, что у ребенка «все» действительно хорошо?

Вот как подростки 10–15 лет отвечают на вопрос: «Что ты думаешь о будущем?»

10 лет:

– Я думаю, что поеду учиться в Санкт-Петербург.

– В будущем хочу поступить в университет в Новосибирске.

11 лет:

– Мечтаю уехать от родителей и снимать квартиру с подругами.

– Хочу петь на сцене перед толпой фанатов или писать книжки!

– Жить в другой стране с семьей, зарабатывать кучу денег и кайфовать.

12 лет:

– Хочу просто быть счастливым. Съехать от них, работать баристой в кафе.

– Думаю, что, когда вырасту, наконец-то куплю себе все, что хочу.

– Хочу, чтобы нас с братом любили одинаково.

13 лет:

– Я мечтаю обустроить свою комнату так, как хочется мне. И я это сделаю.

– О будущем думаю редко, но надеюсь, что не буду как отец.

– Я мечтаю построить свой дом, но не думаю, что это получится осуществить, а так в целом я не знаю, чем буду заниматься и вообще кем я буду.

14 лет:

– Надеюсь, я буду самым свободным человеком в мире.

– Совсем ничего не понимаю, правда. Есть какие-то мечты, но я не уверена, что это то, что мне нужно...

– Пока не знаю, все хочу попробовать.

15 лет:

– Хочу стать замечательным хореографом и помогать людям.

– Не знаю, ни о чем не мечтаю, не знаю, куда хочу идти, просто плыву по течению.

– Собираюсь поступить на программиста. Вообще большие планы на жизнь.

С определенностью и с реальностью у подростков бывает по-разному: иногда хорошо, а иногда – не очень.

Подросток не способен дать вам полный визуализированный отчет о своем будущем, но в целом достаточно и того, что он задумывается на эту тему.

Еще раз перечислим основные задачи этого возраста:

- сепарация;
- принятие своего тела и сексуальная идентификация;
- сверстники, группа «своих»;
- самопознание, (профессиональное) самоопределение и будущее.

Вокруг них в основном и вращается мир подростка.

Конфликт интересов, наших и подростка

Есть такой анекдот: корабль потерпел крушение и затонул. К уединенному острову подплывает чудом спасшийся мужчина, а на острове его встречает чудом спасшаяся жена: «И где это ты шатался целые сутки? Ведь пароход затонул еще вчера!»

Родители подростка часто ведут себя как та самая «жена» из анекдота: во что бы то ни стало требуют, чтобы муж «прибыл вовремя», а сам факт выживания не так уж и важен.

Рассмотрим типичную ситуацию, когда подросток пришел с прогулки в 23:00, хотя была договоренность, что он вернется в 21:00. Ничего плохого с ребенком не произошло. С ним просто случилась... его жизнь: немного прошлись с ребятами, поговорили, слушали музыку, что-то обсуждали, зашли к кому-то в гости. В общем, «корабль тонул, он плыл» – и все это было очень значимым для него.

Но родителей в этот момент волнуют только *операционные проблемы*: договоренности нарушены, а значит, ребенок охамел и не уважает их; пришел поздно и опять не выспится; завтра, возможно, контрольная в школе, и он точно напишет ее на двойку. Наконец, взрослые могли просто хотеть спать, а не грызть ногти и пить валерьянку, впиваясь взглядом в цифры на часах.

Обычно в такой ситуации начинается битва, «чья важность важнее».

Желание родителя: «Хочу, чтобы дочь взялась за ум и ходила к репетитору». А дочь, например, погрузилась в переживания первой любви, и ей совсем не до математики.

Желание родителя: «Хочу, чтобы сын вежливо общался с соседями и мне не приходилось краснеть за него». А сын отказывается: «...потому что мне эти соседи неприятны и здоровья я им не желаю».

Ни вариант родителя, ни вариант подростка в чистом виде приняты не будут. Взрослые не откажутся от своего видения, а дети – от своей жизни, с которой должны разобраться, справившись с задачами возраста. Лучшим результатом может стать договоренность, решение помиришь два полюса важности между собой и создать общую безопасную и комфортную территорию.

Мне нравится образ мостика над бурной рекой.

Никаких вселенских открытий: этот мостик – отношения родителей и подростков.

Операционные проблемы с хамством, поздними возвращениями, рискованным поведением, странными компаниями и занятиями, высказываниями и решениями, пугающими родителей, не исчезнут по щелчку. На них можно *повлиять*, но не *устранить*. Решение об устранении может принять только сам ребенок.

За вами – выбор способа влияния из крайне ограниченного списка того, что пока еще доступно.

Да, есть *неэкологичные методы* вроде тотального контроля и репрессий. Перестанет ли сын поздно возвращаться, если вообще не выходит из дома? Конечно.

Есть *смена среды*: перевести ребенка в другую школу, переехать в более благополучный район, удачно отправить в летний/психологический/тематический лагерь, эмигрировать на Аляску. Станет ли ваш подросток более приятным в общении, более мотивированным, если у него появятся новые классные друзья/хобби? С большой вероятностью – да, но это не точно.

Вот почему я пишу эту книгу именно о поддержании контакта, о взаимодействии, выстраивании отношений, а не о военной дисциплине внутри семьи или организации переезда.

Если вы хотите иметь в руках конструктивный, долгоиграющий инструмент влияния на подростка, на его мотивы и действия, то сосредоточить усилия нужно не на действиях и результатах, а на отношениях.

Создайте такие отношения, чтобы подросток однажды сам захотел вас спросить: «Мам (пап), а как мне жить-то?» – и вот тогда откроется окно возможностей для того, чтобы предложить родительскую рекомендацию, помощь, поддержку.

Беда в том, что родители не считают отношения ключевой задачей. Особенно если:

- у ребенка двойки;
- он хамит;
- а еще и курит;
- они устали;
- был плохой день.

Если родители будут вести себя как обычно, о чем я подробнее расскажу в главе 2, то рискуют остаться перед захлопнувшейся дверью. Подросток наглухо закроет от них свою жизнь, и влиять на него не получится от слова совсем.

И это будут уже не просто испортившиеся отношения, а потеря контакта. Мостик, даже ветхий и недостроенный, как-то работает, а вот если на двух берегах даже зацепиться не за что – увы, ситуация совсем нехорошая.

Ко мне на консультацию приходила девочка (15 лет), у которой были вполне нормальные отношения с родителями, но ей хотелось больше времени проводить с друзьями. Мама и папа из соображений безопасности отпускали дочь гулять только под жестким контролем «кто, где, с кем», а про ночевки не было и речи.

С одной стороны, девочка стремилась сохранить доверительные отношения с родителями, чтобы можно было поделиться своими чувствами, посоветоваться, с другой – для получения желаемого она была вынуждена обманывать родителей, потому что иначе не получалось.

Если честно все рассказать, родители, конечно, запретят делать все то, что она сейчас делает тайком, а если продолжать лгать, то про доверие можно забыть. Вот такая дилемма.

Такие сложности есть у большинства подростков: вроде и хочется быть честными, но лишаться из-за этого с трудом отвоєванной свободы – совсем не вариант.

Дети почти всегда выберут свою свободу, а не отношения с нами, так что чинить мостик в любом случае будем мы, кто бы его ни сломал. К счастью, до полной потери контакта доходит редко, ведь родители сейчас чаще всего осознанные, но помнить об этом все равно надо.

Итак, почему же с подростками сложно сосуществовать и общаться?

Они во что бы то ни стало должны решить главные задачи возраста, которые, к сожалению, в совокупности нарушают привычное взаимодействие детей и родителей. Вслед за этим «сыпется» контакт, и взрослые теряют уже опробованные, проверенные инструменты влияния.

Чтобы снова обрести влияние и решить очевидные проблемы, описанные в самом начале главы, придется:

1. Понять и признать своего подростка – моя первая книга как раз об этом.
2. Выстроить новое взаимодействие, потому что общаться по-старому уже не получится.

Даже жаль, что не получится, потому что раньше было хорошо. Вы сказали, попросили, спросили, позвали – дети сделали, принесли, ответили, пришли. Увы, теперь это перейдет в

разряд приятных воспоминаний, не более, поскольку у вас начинается абсолютно новый этап отношений с подростком.

Глава 2

Почему «как раньше» уже не будет

Подростка обратно в ребенка уже не превратить

Все, что было раньше, происходило между родителями и *ребенком*. А подростковый период – это мощный «замес», в результате которого должен получиться *взрослый человек*.

Пытаясь вернуть «как раньше», мы, по сути, пытаемся выстроить отношения с будущим взрослым как с ребенком, что противоречит самой идее развития. Чем раньше мы попросимся с этой идеей и со своими иллюзиями, тем легче нам будет искать новые инструменты. Пока мы цепляемся за прекрасных, но несуществующих мальчиков-зайчиков и девочек-припевочек, давно оставшихся в песочнице детского сада, или за наши мечты о том, что дети будут с нами общаться точно так же, как дошкольники, мы никуда не продвинемся.

Поверьте, лучше опираться на реальность, даже неприятную, чем пытаться выстроить стратегию на пустом месте. Воздушный замок разрушится, а пропасть между тем, что мы нафантазировали, и настоящей жизнью будет только нарастать.

Наши методы и подходы устарели, потому что мы остались прежними, а дети уже изменились.

Улыбнитесь, пожалуйста, все, кто сейчас обеспокоен тем, что юное поколение «совсем не уважает старших». Работа авторитетом – прием из далекого-далекого прошлого, когда ребенок воспринимал все наши слова и указания на веру. Теперь он подрос и спрашивает: «Почему я должен убирать в комнате?», «Зачем мне идти в гости?» – в этот момент родители впадают в ступор. Для них в новинку необходимость объяснять свои требования, желания, запросы и ограничения, и первой реакцией часто становится агрессия: «А ну-ка, пошел и прибрался, иначе интернет отключу».

Точно так же устаревают и отмирают все модели поведения, которые работали с малышами. Когда ребенок падал, мама обнимала его и говорила: «Дай поцелую – и все пройдет». Попробуйте сделать то же самое с поранившимся подростком, и он в лучшем случае фыркнет в ответ, а в худшем – обвинит вас в том, что вы совершенно не умеете нормально поддержать.

То, что мы продолжаем трактовать как заботу, взрослеющий ребенок считает формой проявления контроля – поэтому так много конфликтов вспыхивают от совершенно невинных вопросов («Ты надел(а) теплую куртку?») и попыток проверить оценки в дневнике. «Ты позавтракал?»

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.