

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	9
----------------	---

ЧАСТЬ I

ЧТО, ПОЧЕМУ И ЗАЧЕМ ПРОИСХОДИТ СЕЙЧАС МЕЖДУ ВАМИ И ПОДРОСТКОМ

ГЛАВА 1. ПОЧЕМУ С ПОДРОСТКОМ СЛОЖНО	17
Психологические задачи возраста. Зачем подросток такой?	17
Конфликт интересов, наших и подростка	30
ГЛАВА 2. ПОЧЕМУ «КАК РАНЬШЕ» УЖЕ НЕ БУДЕТ	35
Подростка обратно в ребенка уже не превратить	35
«Мама, папа, отстаньте!»	37
Почему подростки не делают то, что мы от них хотим	38
Куда все движется	42
ГЛАВА 3. ПОЧЕМУ ПОДРОСТКУ СЛОЖНО С НАМИ	46
Проблемы из нашего прошлого	46

Наш непрожитый опыт	49
Тревога и вина	51
Нереалистичные ожидания	54
Несоответствие целей и средств	56
Путаница с функциями общения	57
Вывод главы, или Куда нести своих «тараканов»	59
Как же найти «своего» психолога?	63

ЧАСТЬ II

ИЗУЧАЕМ ОТНОШЕНИЯ И НАЧИНАЕМ ИХ ВЫСТРАИВАТЬ

ГЛАВА 4. КОНЦЕПТ ОТНОШЕНИЙ.	
ИЗ ЧЕГО ОНИ СОСТОЯТ	69
Интерес	72
Уважение	75
Доверие	76
ГЛАВА 5. ХЕРНЯ, КОТОРУЮ ТВОРИТЬ НЕ НАДО	80
Критика	82
Обесценивание	83
Срывы	86
Унижение	88
Непоследовательность	90
ГЛАВА 6. ПРИНЦИПЫ И ПАРАДИГМА НОВЫХ ОТНОШЕНИЙ. ЧТО ПОМЕНЯТЬ В СВОЕЙ ГОЛОВЕ	92
Пирамида контакта	92
Решение дилеммы «взрослый-ребенок»	94
За что «этих» любить и уважать?	99
Польза, интерес, приятность	102

Помни себя	104
Осознанность	105
Границы подростка	111
Цена и ценность	114
ГЛАВА 7. КОММУНИКАЦИЯ	118
Навыки и действия	119
Поддержка. Как поддержать своего подростка?	140
Переговоры с подростком без драк и проклятий	143
Что такое переговоры?	145
ГЛАВА 8. ЧТО ЕЩЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ ДЛЯ ВАШИХ ОТНОШЕНИЙ?	155
Бочка меда vs ложка дерьма	155
Практика «Переключатель»	158
Говорите по одному	159
Ругать проще, чем хвалить	161
Упражнение «Влияние»	162
Задание «Договорились?»	163
Право на отказ	164
Как не кричать на ребенка?	166
Упражнение «Не кричать на ребенка»	168
Как задавать вопросы подростку	169

ЧАСТЬ III

ОПЫТ ДРУГИХ РОДИТЕЛЕЙ И ОТВЕТЫ НА КОНКРЕТНЫЕ ВОПРОСЫ

ГЛАВА 9. «КАК БЫ ПОСТУПИЛ СПОКОЙНЫЙ РОДИТЕЛЬ ПОДРОСТКА?» РАЗБОР ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ	173
---	------------

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 10. ЦИТАТЫ И ИСТОРИИ	203
Как поддержать подростка?	204
Взрослые о своем подростковом возрасте и отношениях с родителями	216
Как улучшить отношения с подростком за один шаг	234
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	253

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, подкреплённых 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 сдержать себя 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, сооснова-

телем 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.

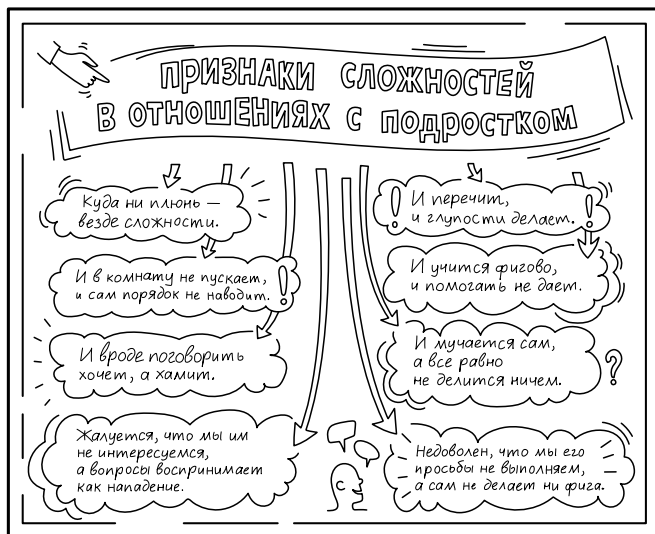
Ставьте галочки. Сколько попаданий?

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 организм 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?