

Введение

Дорогие читатели! В ваших руках завершающая книга из серии «Эксклюзивная психология». Подростки — ох и сложная эта история! Это не тот возраст, про который я могу сказать, что он легкий. Да, он не простой. Да, с детьми в этот период жизни приходится посоревноваться в постановке целей, достижении результатов. Да, вам придется делать над собой усилия, а это так не просто. За годы жизни с ребенком у нас формируется определенная инертность мышления, но подростки ее быстро и мастерски ломают. Дети в этом возрасте могут быть двигателем прогресса вашей семьи: вы будете лучше выглядеть, красивее одеваться и узнавать много нового ради того, чтобы быть на одной волне с ними. Либо, наоборот, будете упираться, кричать



и стоять на своем. Можно догадаться о результатах в том и ином случае?

Я постаралась сделать эту книгу очень точной и краткой в ответах и формулировках, это так важно в наш век дефицита времени. Я очень благодарна двум своим старшим детям, для которых этот возраст актуален. Они научили меня мудрости, и на них я отработала большую часть описанных тут советов и рекомендаций.

Приятного вам чтения и результативных ответов!

ГЛАВА 1

Ваш ребенок от 8 до 13

ОТ 8 ДО 13 — ДЕТИ, ПОДРОСТКИ ИЛИ ВЗРОСЛЫЕ?

Удивительно, но каждую свою книгу о детях я могу начинать словами: «Это мой любимый возраст». И потому, что у меня есть собственные дети в каждой возрастной категории, и потому, что для меня каждый из этих периодов прекрасен по-своему. Но дети, входящие в ранний подростковый возраст, — это категория, которая вызывает у меня особые чувства по ряду причин. Во-первых, я считаю, что этим детям может быть тяжелее всех. Они сталкиваются со многими изменениями в социуме вокруг. У них огромная загруженность: чем только дети не



заняты, кроме школы. На них давит бесконечное родительское «ты должен», но при этом уважение к ним практически не показывается, им не выражают доверия. А это очень важно для их адекватной самооценки. Во-вторых, у них начинаются изменения в гормональном фоне, что тоже дается не просто. В-третьих, на них давит информационный поток: новости, мультики, фильмы и т.д. Это большая нагрузка, которой у нас с вами не было. Поэтому нашим детям гораздо тяжелее.

Подросток... Даже само слово такое, как будто «под ростком», сразу представляется нечто хрупкое, недоделанное, что ли... Примерно так, но только не осознавая этого, ощущает себя и ребенок в этом возрасте.

И все-таки дети 8–13 лет — это дети, подростки или они ближе ко взрослым? В психологии подростками считаются те, кто достиг возраста 12–13 лет. Я не могу с этим согласиться в современных реалиях. Дети взрослеют раньше, в другие сроки формируются вторичные половые признаки и пси-



хоэмоциональная сфера ребенка. Так когда же начинается подростковый возраст? Удивить вас? Первые признаки его приближения вы начнете замечать в 9–10 лет. Для меня это стало в свое время шоком, честно говоря, я не ожидала этого «гостя» так рано. Но именно в этом возрасте у современных детей начинаются первые гормональные перестройки. Постепенно становятся очевидными и изменения в теле, вызванные взрослением. Ваш вчерашний малыш становится похож на маленького неуклюжего олененка. Юный человек и сам не понимает, что происходит с ним, с его телом, и это, конечно, сказывается на характере. Резкие смены настроения, нежелание слышать чужое мнение, постоянные протесты и споры — основные симптомы, сопровождающие ранний подростковый возраст. Что делать? Выставлять рамки — с одной стороны, проявлять мягкость и максимальное понимание, ласку — с другой. Я прекрасно понимаю родителей, которым порой хочется не то что наорать, а и подзатыльник дать. Но это не метод. От любого покуше-



ния на личность и, как кажется детям, «взрослость» вы получите жесткое усугубление отношений. Оговорите условия еще «на суше», то есть за пару лет до начала этого периода. Ребенку в это время важно жить в привычных условиях, которые не «ломают» его психику, его образ жизни и привычки. Это поможет не усугублять и так непростое для всей семьи время. И обязательно помните — это все тот же ребенок, и объятия как минимум 4 раза в день никто не отменял!

После первых острых двух лет взросления вас будет ждать «бонус» — примерно год спокойной жизни. Ваше чадо немного привыкло к себе, своему телу и успокоилось.

Расслабились? Не стоит! Самое интересное впереди. После 14 лет гормоны начинают бушевать с новой силой. Меняются представления о мире, появляются новые авторитеты. Не сформированная до конца личность легко поддается чужому влиянию, резко меняет свое мнение, опираясь на иное. Родители находятся в напряжении и переживаниях.



И самое главное, способов влияния или наказания практически нет. Современная школа формирует у подростка иммунитет к повышению голоса, крику. Дети живут за своеобразным экраном с надписью «Поорет — перестанет». Примеры из книг, герои фильмов — все это не имеет значения, важна лишь оценка определенного социума, которому они безоговорочно доверяют. И вроде бы вы как родители все еще помните о мягкости и любви, но все чаще опускаете руки и плачете от безысходности. Что делать? Вспомнить себя и переждать! Поверьте, и это пройдет! В этой книге мы обсудим, чем можно помочь вам, а главное, ему — вашему ребенку.

«Опускаются руки», «нет сил», «не понимаю, как с ним говорить» — вот что чаще всего я слышу от родителей подростков. Мама и папа бывают не готовы к взрослению их чад. Каждый из нас думает, что «мой таким не будет», когда слышит истории о неуправляемых подростках. Отсюда **проблема №1 — наша неподготовленность.** Кри-



зис этого периода жизни связан не только и не столько с психологией. Примите как факт: с вашей дитяткой это тоже случится. Как только начнет меняться гормональный фон, начнет меняться поведение ребенка. Теперь это происходит раньше: около 10–12 лет у девочек и 11–13 у мальчиков. Второй всплеск случается у всех в 15–16 лет.

Проблема №2 – самобичевание родителей.

«О, я ужасная мать, если мой ребенок мне хамит, не учится, красит волосы в синий цвет!» Я знаю, что принять это сложно, но этот кризис взросления случится со всеми. И какая вы мать — тут не имеет никакого значения. Наоборот, если ребенок бунтует вслух, выясняет с вами отношения, огрызается — это означает, что у вас нормальная семья и хорошие отношения. Если он делает все это в душе, выговариваясь лишь в соцсетях, то это гораздо хуже, и прогноз тут менее благоприятный.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Глава 1. ВАШ РЕБЕНОК ОТ 8 ДО 13	7
От 8 до 13 — дети, подростки или взрослые?	7
«У всех есть»	13
Почему наши дети так рано взрослеют?	16
Как говорить с подростком на одном языке?	24
Максимализм	26
Родительский авторитет	31
Тайм-менеджмент	35
Домашние обязанности	39
Глава 2. СКОРАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ	42
Низкая самооценка подростка	42
Застенчивость	47
Несамостоятельность	52
«Козел отпущения»	56
Как правильно давать сдачи	59
Неряшливость	62
Неустойчивое поведение и агрессия	64
Плохая компания	67
Курение, алкоголь, наркотики	72
Вранье	74
Хамство	76
Лень	81
Воровство	84
«Мода» на суицид	89
Подросток ничего не хочет	95



Глава 3. ШКОЛА	98
«Не хочу учиться»	98
Проблема мотивации	100
Новая школа	102
Оценки	105
Чтение	108
Перед ЕГЭ	111
Профориентация	114
 Глава 4. МИР ВОКРУГ	117
Компьютеры, гаджеты, соцсети	117
Карманные деньги	122
Увлечения	128
Кумиры	132
Стиль в одежде	135
Риск у подростков	139
Первая любовь	145
Половое воспитание	149
Разговор о сексе	154
Пищевое поведение	159
Лишний вес	172
Семейные ценности	176
Развод родителей	179
Толерантность	184
Патриотизм	187
 Заключение	189