



Эта книга посвящается моим детям: Кириллу, который уже вошёл в подростковый возраст, и Арине, которую он только ждёт.

А также каждому подростку на планете Земля, которому сложно, который не знает, что с ним происходит. Который запутался. Которому частенько кажется, что выхода нет.

Я хочу, чтобы эта книга стала невидимой опорой, которая подхватит тебя в тот момент, когда тебе будет сложно. И даст послание: с тобой всё нормально. Уже нормально. Ты справишься. В тебе очень много внутренней силы. У тебя всё получится.

Также эта книга для родителей, чтобы лучше понимать, что происходит с их подростками. Почему они кричат, злятся, отдаляются от вас, протестуют? Почему не идут на контакт и закрываются в комнате на три замка? Почему выглядят как колючие ёжики?

И эта книга для всех специалистов, кто работает с подростками. Чтобы вам было проще понимать этих чудесных людей и взаимодействовать с ними.

Благодарность моему мужу, родителям, близким подругам Ольге Гагуа и Елене Чупровой за поддержку и веру в меня. Моему супервизору Галине Марейченко за помощь в создании книги. Каждому подростку, который был у меня на консультациях. И родителям подростков за то, что доверили мне самое дорогое — своих детей. И себе. За исполнение своего большого детского желания — написать и издать книгу.



# ВСТУПЛЕНИЕ

---

Привет! Как ты?

---

---

Как тебя зовут?

---

---

Сколько тебе лет?

---

---

Ну что ж. Подростковый возраст сейчас у тебя в самом разгаре. Давай знакомиться? Я — Катя. И я психолог для подростков. Таких же, как и ты.

Главная цель моей книги — показать тебе, что с тобой всё нормально. Уже нормально. А если добавить уверенность в себе, стойкость, целостность и понимание, что с тобой сейчас происходит, будет вообще отлично.

Эта книга не монолог, а диалог. Представь, что ты у меня в кабинете. Ты удобно сидишь в кресле, возле тебя ароматный чай (или кофе?), и ты можешь полностью расслабиться. И довериться мне. Потому что я здесь про тебя. И для тебя. Я не осужу тебя и не буду ни в чём винить.

Бери ручку или карандаш. И мы начнём с тобой наш путь прямо сейчас.

*Правила работы с книгой:*

1. Можешь читать блоки по порядку, а можешь начинать именно с той темы, которая сейчас для тебя актуальна.
2. Упражнения в книге — это шаги, которые быстрее приблизят тебя к желаемому результату. Помни: просто прочитать или услышать — это ничто. Важно всю приобретённую информацию сразу внедрять в жизнь. Скажешь «потом сделаю»? Увы, «потом» чаще всего равно «никогда».

Ты уже молодец, что начал и взял эту книгу. Это важный шаг. И его бывает сделать сложнее всего.

Глубину ныряния определяет ныряющий. Ты сможешь получить от этой книги столько, сколько захочешь.

Главные мысли, которые я хочу донести до тебя: с тобой всё нормально; выборов в жизни должно быть много; где фокус — там результат; нужно постоянно работать над своими опорами и смыслами, укреплять их и... относиться к себе по-доброму.

Ну что, поехали?



# ГЛАВА 1

# ЧТО С ТОБОЙ ПРОИСХОДИТ

---

Подростковый возраст. Про какой возраст вообще идёт речь? В английском языке всё предельно просто. *Teenager*: *teen* — составная часть в названиях чисел от 13 до 19 (*thirteen* и *nineteen*) и *age* — возраст. ВОЗ относит к подростковому возрасту период с 10 до 19 лет. На Кубе возраст совершеннолетия наступает в 16 лет, в России в 18, а, например, в США и Сингапуре — в 21 год.

Так что, если тебе от 10 до 21, эта книга про тебя.

Подростковый возраст — период серьёзных перемен. Давай попробуем вместе разобраться, что с тобой происходит.

*У тебя сейчас стремительно меняется тело.* Часто неравномерно. То что-то вырастет быстро, то удлинится, то округлится. Ещё эти прыщи. Волосы растут там, где не нравятся. Меняется запах тела, ломается голос. Только вроде к чему-то привык, опять появляется что-то новое. Хочется «приручить» тело, а оно не «приручается». Живёт как будто свою отдельную жизнь.

*У тебя сейчас повышенная эмоциональность. Ты можешь сильно агрессивовать, злиться, потом ни с того ни с сего начать плакать. Сдерживать себя становится всё сложнее. Также могут быть желание рисковать и тяга к экстриму.* Это нормально. Миндалевидное тело отвечает за инстинктивное поведение, агрессию, риск, порождает

сильные эмоции. У тебя сейчас эта область мозга используется больше, чем у взрослых.

*Тебе может казаться, что ты стал неуклюжим, постоянно спотыкаешься или налетаешь на какие-то предметы. Это нормально. Мозжечок отвечает за координацию движений и равновесие. Сейчас твой мозг не всегда успевает за стремительным ростом тела.*

*Ты не можешь заснуть вечером, а утром разбудить тебя — задача не из простых. Это нормально. Гипоталамус регулирует сон, голод, жажду. У подростков мелатонин вырабатывается лишь поздно вечером, и этот процесс продолжается утром.*

*У тебя может быть сильная потребность в получении удовольствия. И ты готов идти на риск ради получения этих ярких эмоций. Это нормально. В подростковом возрасте уровень дофамина в прилежащем ядре меняется.*

Подумай, каким безопасным способом ты можешь получить яркие эмоции? Может, это страшный квест? Или американские горки, от которых захватывает дух? Скалодром, тарзанка, верёвочный парк? Или стоит попробовать с тренером какой-то экстремальный вид спорта (велосипеды ВМХ, трюковые самокаты, паркур)?

---

---

---

---

*У тебя может «хромать» дисциплина. Ты не всегда способен держать себя в руках и принимать правильные решения. Это нормально. Префронтальная кора отвечает*

за рациональное мышление, самоконтроль, принятие решений, дисциплину. Она формируется в последнюю очередь (к 25 годам).

*Тебе может быть сложно «приручить» свою сексуальность. Также у тебя может появляться тяга к несдержанному, рискованному, необдуманному поведению. Это нормально. Благодаря росту уровня половых гормонов у подростков пробуждается не только сексуальность, но и агрессивность.*

*Ты постоянно смотришь по сторонам и сравниваешь себя со сверстниками. Тебе кажется, что у тебя всё началось намного раньше, чем у других. Или наоборот — позже. Что со всеми всё в порядке, а с тобой что-то не так. Созревание у всех происходит в своём темпе. У кого-то раньше, у кого-то позже. И это нормально.*

С тобой всё хорошо. Уже хорошо. И вместо того, чтобы смотреть на других и измерять себя по их «линейке», обратись к себе. Начни изучать себя, своё тело. Постарайся войти с ним в контакт.

## Что делать

- *Собирай информацию.* Чем больше у тебя будет информации про то, что происходит с твоим телом, тем спокойнее ты будешь. В помощь книги про физиологию подростков. Их много.

Если не понимать, что происходит сейчас с тобой, у тебя могут возникать вопросы: может, у меня какие-то нарушения? Может, я умираю? Может, моя жизнь в опасности?

- *Задавай вопросы.* И лучше не таким же подросткам, как ты, а взрослым. Тебе нужен взрослый, который скажет, что всё, что с тобой происходит — это нормально.

Я знаю, что у тебя возникает много стыда и страха. Но здесь нечего стыдиться. Каждый взрослый твоего пола проходил этот путь... И тоже не понимал, тоже боялся. Но в итоге смог преодолеть всё это.

С кем ты можешь поговорить про изменения тела? Какому взрослому ты доверяешь? Оглянись по сторонам. Это может быть старший брат или сестра, тётя, тренер, учитель, психолог или мама подруги.

---

---

---

---

---

Спроси у взрослого,  
которому ты доверять, про  
его подростковый возраст  
и сложности, с которыми он  
сталкивался на этом пути.  
Наверняка многие сложности  
совпадут.

- *Пробуй разные варианты «подружиться с телом».* Представь, что тело — это твой музыкальный инструмент. Его можно настроить под себя, и тогда на нём можно будет виртуозно играть. Или можно постоянно его ру-

гать, сравнивать с другими, плохо к нему относиться... Он только расстроится во втором случае. И толку никакого не будет.

Какие способы могут помочь «подружиться с телом»? Изучать его в зеркале, двигаться, заниматься любым спортом, гладить себя.

Ты знал, что нашему мозгу  
всё равно, кто гладит тело  
(другой человек или мы сами)?  
Поэтому дари себе тепло  
и любовь.

*Часто подросткам хочется спрятаться в оверсайз одежде. Это нормально. Ты ещё не до конца понимаешь границы своего тела. Тебе проще, спокойнее сейчас в одежде не по размеру. Когда ты немного «подружишься со своим телом», в твоём гардеробе обязательно появится одежда по размеру и по фигуре.*

У меня для тебя есть одна хорошая новость. *Подростковый возраст — это не навсегда. Он обязательно пройдёт.* И все взрослые, которых ты видишь, тоже проходили этот непростой период. И прошли, не сломались. И ты обязательно пройдёшь.

## ВНЕШНОСТЬ

Часто в подростковом возрасте внешность — это уязвимое место. Нам всем хочется быть красивыми, нравиться себе и другим.

Что для тебя значит красота? Для чего тебе быть красивым? Кто твой идеал красоты?

---

---

---

Стремление к красоте и идеалу может привести к невротизации. В погоне за недостижимым идеалом часто используются нездоровые способы улучшить себя. Такие как изнуряющие диеты, занятия физическими упражнениями до изнеможения, желание переделать своё тело и лицо хирургическими способами...

«Но я хочу хорошо выглядеть, быть красивой. Что в этом плохого?» — можешь возразить ты.

Попытаюсь объяснить тонкую грань.

Я себе нравлюсь, я знаю свои сильные стороны и стараюсь это подчеркнуть. Я хочу хорошо выглядеть и хорошо себя чувствовать. Я забочусь о себе из любви к себе — это одна история.

Я не нравлюсь себе, я ненавижу своё тело, свою внешность, я не принимаю себя, я хочу переделать в себе всё — это желание изменений не от любви, а от ненависти.

Чувствуешь разницу?

Из нелюбви к своему телу могут быть разные стратегии поведения: или продемонстрировать тело напоказ, или, наоборот, скрывать его полностью.

Одеждой и своим внешним видом мы разговариваем с миром.

Что ты хочешь сказать своим внешним видом миру?

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Как справиться с красотой**

Но бывает и такое: подросток понимает, что он красивый, и получает подтверждение этого от других людей. И здесь тоже есть одна опасность: внешность может стать единственным костылём, на который человек опирается. И тогда он становится заложником своей красоты.

Красота — это одно из, но точно не единственное твоё достоинство. У тебя, я уверена, есть много интересов, в тебе много смыслов и много глубины. Если выставлять фокусом только внешность и игнорировать другие опоры, красота становится безликой.

Даже в самой красивой  
обёртке всё самое главное —  
внутри.