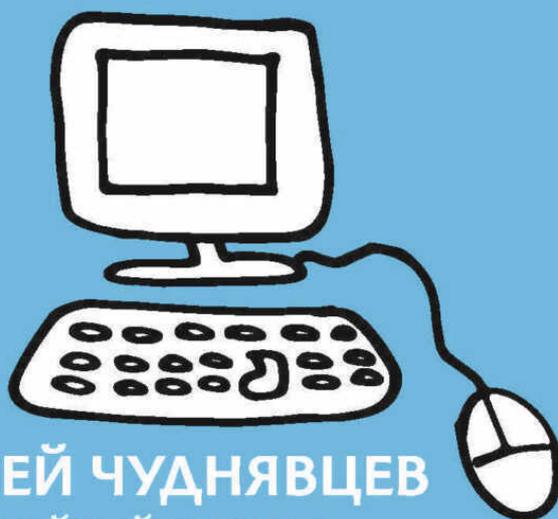


*Когда подростку выгодно — он взрослый и независимый. Но когда у него возникают проблемы, он тут же превращается в маленького ребенка. И это сводит нас с ума*

# НЕПОСЛУШНОЕ СОЛНЦЕ

**ИЛИ КАК ПОНЯТЬ, ЧТО  
В ГОЛОВЕ У ПОДРОСТКА**



**СЕРГЕЙ ЧУДНЯВЦЕВ**  
*семейный психолог*

Психология (Феникс)

Сергей Чуднявцев

**Непослушное солнце, или Как  
понять, что в голове у подростка**

«Феникс»

2021

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

**Чуднявцев С. Е.**

Непослушное солнце, или Как понять, что в голове у подростка /  
С. Е. Чуднявцев — «Феникс», 2021 — (Психология (Феникс))

ISBN 978-5-222-35233-5

Если у вас дома живет подросток, то вам точно не скучно. Вы каждый день нервничаете, спотыкаясь о его школьный рюкзак, валяющийся в коридоре, напоминая, что просили вынести мусор, призывая учиться (хоть как-нибудь, хоть на троечки), борясь с его зависимостью от гаджетов и интернета, контролируя соблюдение элементарных правил гигиены, с трудом отправляя вечером спать и пытаясь разбудить утром... В общем, вашему ребенку сказку уже на ночь не расскажешь и вообще в комнату без стука не зайдешь. Эта книга расскажет, как родителям пережить этот трудный возраст, не потеряв близости, доверия и взаимопонимания со своим оперившимся чадом, научит видеть в нем не «горе луковое», а своего помощника. Может быть, тогда не так уж захочется кричать и ругаться, мы начнем чаще поддерживать друг друга и станем одной командой с нашими детьми.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-222-35233-5

© Чуднявцев С. Е., 2021

© Феникс, 2021

# Содержание

Предисловие	5
Введение	7
Глава 1. Для чего нужен подростковый возраст?	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Сергей Чуднявцев

## Непослушное солнце, или Как понять, что в голове у подростка

### Предисловие

Эту книгу я пишу не один. Ведь книг о подростках, написанных взрослыми, очень много. Это не совсем честно, потому что мы видим только взрослый взгляд на проблему. Почему никто не спрашивает самих подростков, что они думают о самих себе, о своей жизни, о своих психологических трудностях?

Вот почему я пригласил несколько ребят-тинейджеров поучаствовать в создании этой книги. Я всех их знаю уже не первый день, ведь они занимаются в моей театрално-психологической студии и играют в организованном нами подростковом театре. Но при этом они все разные, с разными характерами, разными историями и интересами. Они читали материалы по мере их написания и делали свои замечания, дополнения, чтобы эта книга стала максимально достоверной и правдивой. Их слова я буду вставлять прямо в текст, только выделю курсивом. Пусть эти комментарии звучат, как наша с ними дискуссия.

Давайте я вам представлю ребят.

**Катя, 15 лет.** *Собирается стать психотерапевтом, хотя раньше подумывала о карьере актрисы. Веселая, открытая, остроумная, при этом в голосе иногда звучат стальные нотки, так что мне кажется, парням с ней приходится несладко. Всегда со вкусом одевается.*

**Лера, 16 лет.** *Точно хочет быть актрисой и имеет для этого превосходные данные. Очень чувствительная и добрая, любит «обнимашки». Прекрасно рисует «аниме». Одновременно рассудительная и трогательно-наивная. Но, как оказалось, в некоторых случаях может полезть в рукопашную, так что лучше ее не обижать.*

**Максим, 14 лет.** *Очень спокойный и сдержанный. Раньше был слишком погружен в мир гаджетов, но после прихода к нам в студию в его жизни появилось очень много живого общения, он стал более уверенным в себе. Ко всему подходит очень ответственно. Крайне чувствителен к несправедливости и непониманию.*

**Маша, 15 лет.** *С виду – резкая, дерзкая, категоричная (так ее воспринимают и собственные родители). А на самом деле – очень ранимая, мягкая, любит тепло, очень нуждается в поддержке окружающих. У нее есть младшие сестра и брат, и, похоже, она болезненно отнеслась к тому, что родители переключили на них большую часть внимания. Любит гулять, делает великолепные фотоснимки.*

**Максим, 15 лет.** *Высокий, крепкий парень, выглядит старше своих лет. Спортсмен, противник всяких вредных привычек. Очень честен, правдолюбив. Хочет стать врачом, интересуется биологией, химией. При этом очень восприимчив, даже мнителен. Может начать «накручивать» себя, но прилагает много усилий, чтобы разобраться и избавиться от лишних страхов и переживаний.*

**Катя, 16 лет.** *Выглядит немного высокомерной, но на самом деле это лишь маскировка. Она умеет защищаться, но при этом все равно чувствительна к критике и нападкам, поэтому выстраивает невидимый барьер вокруг себя. Очень добрая, мечтательная и даже сентиментальная. Любит рисовать, танцевать, увлекается графическим дизайном. Учится играть на укулеле.*

Вот такая подобралась компания, а теперь давайте посмотрим, что у нас получилось.

## Введение

Если у вас дома живет подросток, то вам точно не скучно.

Вы каждый день нервничаете, кричите на него, потому что опять споткнулись о его школьный рюкзак, валяющийся в коридоре.

Вы по сто раз напоминаете, что просили вынести мусор.

Вы боретесь с ним за то, чтобы он все-таки учился (хоть как-нибудь, хоть на троечки).

Вы пытаетесь ему объяснить, что у него зависимость от гаджетов и что у него должно быть в жизни еще хоть что-нибудь, кроме интернета (кстати, единственная мера наказания, которая еще хоть как-то срабатывает, – это отобрать у него заветный смартфон). Вы сходите с ума, заходя к нему в комнату и видя, какой бардак он там старательно поддерживает.

Вы не можете понять, как в 13 лет можно разучиться чистить зубы, мыть ноги, причесываться, менять трусы (нужное подчеркнуть).

Вы обеспокоены тем, что у него нет реальных друзей (только онлайн-приятели, которых он, возможно, и не видел-то никогда), а если они есть, то это явно не те люди, которых вы желали бы видеть рядом с вашим ребенком.

Вы не можете заставить его лечь спать, а потом не можете разбудить в школу – впрочем, в этом даже есть что-то милое, этакая ностальгия по его 5-летнему возрасту, хотя сказку ему уже на ночь не расскажешь и вообще в комнату не зайдешь.

Откуда я все это знаю? Нет, я не подглядывал к вам в окна вон с того тополя. Я не прятал камеры наблюдения в вашей квартире и не устанавливал шпионские программы на ваших телефонах. Я это знаю, потому что в моем доме тоже живет подросток. Возможно, вы уже читали другие мои книги («Непослушное солнце, или Как перестать кричать на своего ребенка» или «Мое солнце идет в школу»), там я частенько упоминал мою дочку Катю, у которой я усердно учился быть хорошим папой. Так вот, истории, рассказанные в тех книгах, незаметно ушли в прошлое, и я не успел оглянуться, как моя Катя выросла и превратилась в подростка. В настоящего – трудного, вредного, непонятного – подростка. И началась совсем другая история.

Сейчас, когда я пишу эти строки, Кате 16 лет (и она тоже среди «рецензентов» этой книги). По сути, это уже закат переходного возраста, все главные сражения и страсти остались позади. Предыдущие 5 лет были тяжелыми, они стоили многих нервных клеток (правда, наука уже доказала, что нервные клетки восстанавливаются), но при этом очень интересными, необычными, вдохновляющими. Необходимо понимать: когда твой ребенок становится подростком, ты вместе с ним растешь, выходишь за рамки обыденности, ломаешь собственные привычки и ищешь себя нового. Для меня эти годы стали переломными, это был и мой переходный возраст. Я учился быть взрослым.

А разве не был до этого? По паспорту был. И был уверен, что и мозг мой – мозг взрослого человека, и поступки мои – взрослые, и решения тоже. Но оказалось, это была лишь ступень, а Катина подростковость помогла мне перейти на следующую. И я ей за это очень благодарен.

Давайте же вместе попробуем вырасти вместе с нашими непростыми подростками и открыть для себя мир по-новому. Давайте попробуем видеть в них не «горе луковое», а наших помощников и воспитателей. Может быть, тогда не захочется кричать и ругаться, мы начнем чаще поддерживать друг друга и станем одной командой с нашими детьми.

Еще год-два назад я не мог начать писать эту книгу. Просто не имел права. Вроде бы уже многое понял, уже есть победы, но еще было рано, надо было пройти путь папы подростка до конца. И вот Кате 16, и наше родительское влияние на нее почти сошло на нет. Не потому что она не слушается, а потому что уже и нет в нем необходимости. И вот я уселся за книгу. Теперь можно. И нужно успеть, пока свежо предание.

## Глава 1. Для чего нужен подростковый возраст?

И в самом деле, ну зачем все эти сложности, которые мы перечислили раньше? Ну почему нельзя просто быть прекрасным маленьким ребенком, а потом стать прекрасным самостоятельным взрослым? Знаете, а ведь на самом деле можно! Но об этом чуть позже.

Давайте сперва разберемся в предназначении подросткового возраста. Мы его еще называем переходным. Переход откуда куда? Очевидно: из детства во взрослость.

Заметьте, и детство, и взрослость – это два достаточно продолжительных этапа жизни. А между ними – узкий перешеек под названием подростковость, отрочество. Природой на него отпущено 3–4 года. И за это время надо успеть (подумайте только!) перестать быть ребенком и научиться быть взрослым. Ничего себе задачка, да? Представьте, что вы всю жизнь проработали бухгалтером, и вдруг вас забирают с рабочего места, перевозят на какую-то шахту и говорят:

– Теперь ты шахтер. Ты должен быстро научиться быть хорошим шахтером, либо ты просто не выживешь. Время пошло.

– Эй, погодите! – в растерянности кричите вы. – Какой к черту шахтер? Я привык быть бухгалтером! Куда вы меня притащили? Где мой компьютер, где моя 1С?!

– Ты больше не бухгалтер, ты шахтер. Время идет, а ты тратишь его на глупые вопросы. Бери-ка лучше отбойный молоток и принимайся за работу.

– Да подождите вы! Хоть объясните мне, что делать? Как этим молотком работать?! Я его в первый раз вижу! Дайте инструкцию, проведите тренинг!

– Некогда. Да и нет никаких инструкций. Хочешь жить – учись сам. Не хочешь – погибай под завалами. Времени осталось совсем немного. Удачи, шахтер!

Представили себе? Как думаете, что бы сделали в такой ситуации? Скорее всего, впали бы в отчаяние. Либо заплакали бы, либо попытались сбежать, либо бросились с отбойным молотком наперевес в атаку на тех, кто вас сюда притащил.

Ничего не напоминает? Да-да, именно это и происходит с подростками. Они были детьми, они привыкли жить по законам детства, и вдруг пора становиться взрослыми. Кто их сюда притащил? Родители. Вот они и бросаются на родителей с ожесточением, протестуют, впадают в истерики. Учат ли подростков быть успешными взрослыми? Родители думают, что учат, но на самом деле это не так.

Родители точно так же заигрываются со своими детьми в детство. А детство заканчивается – просто биологически это предусмотрено, ничего не попишешь. Когда ребенок становится подростком, он уже не может жить как ребенок – он стал другим. И это не нравится родителям! Только посмотрите, с какими запросами приходят ко мне как к психологу родители подростков.

– Мой сын не хочет учиться. Я не могу заставить его делать домашнее задание!

– Мои слова для него ничего не значат! Он вообще меня не слушается!

– Я ему по сто раз подряд напоминаю, чтобы выбросил мусор, а он мне каждый раз отвечает: «Сейчас».

– Моя дочь мне постоянно врет! Я хочу с ней доверительных отношений, а она ничего мне не рассказывает!

– Я не могу заставить ее заниматься хоть каким-то спортом! Ей ничего не надо, только на диване валяться со своим смартфоном!

Видите, это же все запросы на ребенка, а не на подростка! Хочу, чтобы он был послушный, чтобы хорошо учился, чтобы мне все-все рассказывал, чтобы выполнял мои просьбы с первого раза... Верните мне моего ребенка! Куда он подевался?

Нет, вашего ребенка не похитили инопланетяне, не подсунули вместо него ленивую, грубую, замкнутую и плохо пахнущую копию. Это все тот же ваш сын или ваша дочь, но только они перестали быть детьми. И ожидать от них возвращения в детство бесполезно.

А родители не смотрят на ситуацию таким образом, потому им кажется, что их ребенок просто «вышел из строя». Они приводят ко мне в кабинет своих подростков, как будто в мастерскую, сдавать в ремонт.

– Вы посмотрите, пожалуйста, с этим еще можно что-то сделать? Или уже окончательно сломалось и можно не мучиться? У нас еще младший есть, может, мы тогда им лучше займемся?

Подростка не надо чинить! Он не сломался, с ним все в порядке! Он просто перестал быть ребенком, но еще не успел научиться быть взрослым. И ведь никто ему не помогает учиться! И мама с папой, и учителя в школе, и тренер спортивной секции – все просто хотят, чтоб он поменьше умничал и чаще делал то, что ему говорят. Но разве это означает быть взрослым человеком? Ну есть, конечно, такие взрослые, но неужели ради этого стоит жить и взрослеть? Чтоб все равно «слушаться старших»?!

Согласитесь, такая перспектива в тринадцать лет может действительно довести до отчаяния. Хочется жить, жить по-настоящему, а тебе со всех сторон только и бубнят о долге и об опасностях:

– В школу все равно ходить надо. Нет, неважно, интересно тебе там или нет. Смирись, это необходимость. Ты думаешь, я на работу хочу ходить? А надо, и я хожу. Чтоб нам было на что жить, что есть, на что тебе вот этот твой смартфон новый купить.

Господи, да зачем тогда вообще эта жизнь, если ты до конца дней должен делать то, чего не хочешь?

– Нет слова «хочу», есть слово «надо». Привык, милый, в свое удовольствие жить. А взрослая жизнь – другая. Главное – ответственность.

Да к черту ее тогда – и ответственность, и жизнь!

– А ты знаешь, что будет, если делать только то, что хочешь?

– Что?

Вот тут родители обычно «подвисают».

– Ну... что-то... По миру пойдешь! Бомжом, наркоманом станешь, умрешь под забором! – чем там еще нас пугали наши родители?

А вы знаете, ведь это наши дети показывают нам самим, что, возможно, мы живем неправильно. Они предлагают нам задуматься. Почему мы ходим на работу, которую не любим? Почему, вечно боясь пресловутого «черного дня», запрещаем себе то, чего нам хочется? Почему встаем, когда хотим спать, почему приглашаем в гости тех, кого терпеть не можем? Почему, почему, почему?

Почему, в конце концов, у нас самих нет ничего в жизни, кроме «дома» и «работы»? Где наши увлечения и хобби, где прогулки на свежем воздухе, где спорт и правильное питание? Почему нас тоже чаще можно застать с мобильным телефоном в руке, чем с книгой? Куда же мы пришли сами и куда ведем наших детей, которые пока еще не согласны на такой выбор?

Я уверен, что подростковый возраст настолько сложен именно потому, что его задача – усовершенствовать жизнь. Стряхнуть пыль с привычных устоев общества, провести ревизию существующих правил и безжалостно выбросить в мусорное ведро те, которые мешают жить счастливо. Почему безжалостно? Потому что они – 13–15-летние – еще не успели к этим правилам привыкнуть, они для них не являются частичкой их личной истории. Это мы, взрослые, настолько прикипели к «так положено» и «так принято», что научились оправдывать самые дурацкие идеи и принципы. Проводя курсы для родителей детей и подростков, я очень часто слышу фразу: «Но с нами так делали, и мы же как-то выросли нормальными людьми!» Да, взрослый человек, когда слышит о том, что нельзя бить ребенка, умудряется в своей голове

обратить собственное избиение отцом или матерью в нечто позитивное! «Ну теперь-то я понимаю, что били за дело, и спасибо им, что научили меня уму-разуму!»

## **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.