

**Лия Шарова**

руководитель Международной  
сети школ детской безопасности  
«Стоп Угроза», автор и ведущая  
медиапроекта @Razmorozzka

# МОЙ ПОДРОСТОК

**КРАТКИЙ КУРС  
ВЫЖИВАНИЯ  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**



ЧЕСТНЫЙ  
ДИАЛОГ

**Лия Валентиновна Шарова**  
**Мой подросток. Краткий курс**  
**выживания для родителей**  
**Серия «Школа безопасности**  
**для детей и взрослых»**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68999374](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68999374)*  
*Л. В. Шарова. Мой подросток. Краткий курс выживания для*  
*родителей: ООО «Феникс»; Ростов-на-Дону; 2023*  
*ISBN 978-5-222-40027-2*

### **Аннотация**

В этой книге Лия Шарова говорит с родителями просто о сложном и делится своим опытом, секретами, методами и способами выживания в самых сложных отношениях «родитель – ребенок».

Эта книга – честный и открытый диалог с родителями, которые пытаются наладить с бунтующим подростком отношения и взаимопонимание, донести до его сознания все эти «надо» и «должен» и даже стать для него тем самым авторитетом, мнение которого он будет спрашивать сам.

Добро пожаловать в мир бесконфликтного влияния, доверительных разговоров и настоящей близости со своим подростком.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Драматическое вступление	6
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **Лия Шарова**

# **Мой подросток. Краткий**

# **курс выживания**

# **для родителей**

© Шарова Л., 2022

© Оформление: ООО «Феникс», 2022

© В оформлении обложки использованы иллюстрации по лицензии Shutterstock.com

**\* \* \***

# Драматическое вступление

Мой мир рухнул перед Новым годом, в самом конце декабря, рядом с наряженной елкой вечером, часов в девять. Конец света с мандариновым ароматом.

И, как пишут в банальных книжках, «ничто не предвещало». Я просто задавала ей вопросы о том, когда начнется первая сессия и как ее настроение и боевая готовность. И она начала отвечать как-то невнятно, отворачиваясь и будто проглатывая слова: мол, в январе, после каникул... И вдруг выпалила:

– Мне нужно тебе кое-что сказать, но я боюсь, что ты меня не поймешь.

– Говори, – бодро ответила я, еще не зная, что ровно через двадцать секунд я рухну на дно пропасти, выбираться из которой мне придется очень долго.

Но сначала – предыстория...

\* \* \*

Она – это дочь Даша, на тот момент только что отпраздновавшая свое восемнадцатилетие.

Первая сессия была в МГУ. Тут хочется поставить восклицательные знаки. МГУ! Бюджет! Во времена моей юно-

сти именно МГУ наряду с МГИМО и еще парой аббревиатур венчали недостижимый Олимп абитуриентов. Но МГУ не был моей мечтой для ребенка, навязанной против ее воли, совсем нет. Это была ее цель.

Умный ребенок, который много лет уверенно мечтал «делать науку». Хорошая школа, которая помогла вытащить из возникшего в восьмом классе болота под названием «Не хочу учиться» и исправить казавшуюся безнадежно жиденькой слабую тройку по математике. Экстернат, позволивший сэкономить год и сосредоточиться на ЕГЭ. Три репетитора: профильная математика (да, я расскажу, как это чудо любви к ненавистному предмету все-таки произошло), биология и химия. Деньги, время, нервы. История, отлично знакомая многим родителям старшеклассников.

А как мы вибрировали нервной дрожью, наблюдая за перемещениями в списках абитуриентов: баллы, количество мест, поступит – не поступит. Мы смотрели на башню МГУ, виднеющуюся из окна на горизонте, и не знаю, как она, а я так практически молилась.

Она поступила. И это, конечно, было счастьем. Потому что весь этот путь был отчасти и моим экзаменом на звание хорошей матери, и моим ключом на пути к «свободе с чистой совестью»: я выучила, вытянула, смогла.

Даша – домашний ребенок, именно таких называют «ботаниками». Очки и учебники, философские рассуждения и научные статьи, толстые книжки и море саморефлексии.

Алкоголь и наркотики, секс и ночевки у друзей – все это началось довольно поздно по нынешним меркам, в семнадцать, хотя рухнуло на мою голову как-то сразу, внезапно, будто по какой-то дьявольской команде кто-то открыл шлагбаум «плохому». И влюбленность, конечно, – как без нее? Красавец Саня. Ровесник. Вместе поступали.

Я в общих чертах знала историю их отношений, простую и весьма неоднозначную, была знакома с этим самым Саней, общаясь с ним ровно и приветливо, хотя большого энтузиазма его дреды, гитара и иногда расширенные зрачки у меня не вызывали. И рассказы Даши о том, что Саня внезапно собрался бросить учебу и отправиться автостопом в путешествие по Юго-Восточной Азии, я совершенно не случайно воспринимала с некоторым облегчением. С глаз долой – из сердца вон.

Не то чтобы он мне совсем не нравился, но классический «плохой парень» – не совсем то, о чем мечтают мамы для своих дочерей. Практически все, чего боятся родители, включая разнообразные запрещенные препараты и удобную для некоторых философию полиаморных отношений, вошло в жизнь моего ребенка именно с появлением Сани.

Влюбленной девочке, восторженно, без намека на критическое мышление воспринимающей все, что транслирует, предлагает и пробует объект ее светлых чувств, не вставишь мозг на место ни ворчанием, ни критикой этого объекта. «Поэтому пусть Саня едет куда подальше», – радостно

мечтала я о прекращении вечеринок, ночевок, красных глаз и мутной головы вместо учебы.

– Но боюсь, что ты меня не поймешь.

Мы остались в этой секунде предновогоднего вечера. И дальше я слышу следующее:

– Я не буду сдавать сессию. Я поеду с Саней. Автостопом. В Таиланд. Через несколько недель.

Меня снесло ударной волной – вот на что были похожи мои чувства.

Отрицание, гнев, торг, депрессия и принятие. Все так, господа присяжные заседатели, все так.

– Нет, что за бред, ты так не сделаешь! Я против! Даже не думай! Я запрещаю! Только попробуй! Только через мой труп! Ты с ума сошла!

Мое сознание, как слепой котенок, тыкалось в бетонную стену ее идиотского, опасного, убийственного решения, разбегаясь и ударяясь о него, отлетая и скуля от боли.

– Мне восемнадцать, мне очень жаль, я не хочу тебя расстраивать, но я все равно это сделаю, и ты никак не сможешь изменить мое решение.

Слезы. Истерика. Гнев.

– Убирайся прямо сейчас куда хочешь. Уматывай! – прорыдала я.

И она убралась в ночь с маленьким рюкзачком к друзьям.

Слезы моментально закончились. Тишина. Оглушенность. Ватные ноги. Из воздуха изъяли весь кислород, ды-

шать было нечем. И немного незачем.

Это был один из самых ужасных моментов в моей жизни.

\* \* \*

Конечно, я могла бы не писать такую правду. Конечно, мне стыдно. И как матери, и как профессионалу. Ведь разве эта история не является тем самым доказательством моей человеческой и профессиональной непригодности? Как же я могу чему-то учить других, если вот он – результат моего воспитания.

И главное, результат чего? Излишней строгости или, наоборот, излишнего потакания и расхлябанности? У нас было и то и другое. Следствие моих моральных качеств или плохого воспитания? Я так и вижу группу товарищей в белых пальто, уверенно утверждающих: «Да если бы моя заявила такое...» или даже: «Мой ребенок никогда бы так не поступил».

Я обязательно расскажу продолжение этой истории и другие самые острые моменты из нашей жизни. Но пока скажу вот что: нет методов, способов и секретов, гарантирующих нам, родителям, что ребенок избежит всех этих кочек взросления, кошмарящих нас паническими волнами с их рождения.

**Нет ответов** на самые желаемые в мире родительские запросы, как сделать, чтобы он или она:

- никогда не забивали на учебу;
- никогда не пробовали наркотики;
- не влюблялись в идиотов, дурочек, абьюзеров, бездельников, наркоманов, алкоголиков;
- не попадали под влияние дурацких трендов;
- не смотрели в рот тем, кто живет в мире утопии, хаоса, агрессии или саморазрушения;
- не ложились безвольным брюхом на дно депрессии;
- не прибегали к селфхарму;
- не пасовали перед трудностями;
- не попадали в неприятности;
- не рисковали бездумно и глупо;
- не выбирали очевидное «не то».

***Но есть и секреты, и методы, и способы*** сделать хотя бы кое-что другое, «чтобы они не...»

- не переставали уважать, любить и ценить родителей;
- не врали нам и не скрывали правду;
- не замыкались в себе и не остались в тупике одиночества;
- не считали себя жертвами обстоятельств;
- не совершали ошибок, к которым приводит страх «лишь бы родители не узнали»;
- не выстреливали пулей в центр карусели пьянок и гулянок «из тюрьмы домашнего контроля».

И еще многие другие «чтобы они не...», на которые повлиять – реально.

Есть одна молитва о душевном покое, авторство которой приписывают и Фоме Аквинскому, и Марку Аврелию, и Цицерону, и Курту Воннегуту (она цитируется в его книге «Бойня номер пять»):

«Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не могу изменить, силы изменить то, что могу, и мудрость отличить одно от другого».

Вот это – «мудрость отличить одно от другого» – и есть тот редкий дар или воспитанное сознанием умение, которого многим из нас подчас не хватает. Мы с вами в этой книге пройдем полный путь со всеми этими тремя шагами: принятием того, что мы объективно изменить не можем, пониманием и расширением границ нашего реального влияния на жизнь наших детей и нахождением в себе сил на мудрое влияние вместо истеричного «я хочу, чтобы было так, как хочу я».

А еще есть простые навыки, конкретные знания и умения, которые могут спасти нашим детям жизнь, помогут принять верное решение, подсветят в темноте зло, так часто скрывающееся под разными масками. И эти навыки и знания тоже нужно «вкрутить» в сознание подростка, но именно «вкрутить тонкой аккуратной отверткой, не повредив резьбу, а не вбить молотками» объяснений, наказаний и контроля, суровых разговоров и истерик, шантажа отобранным телефоном и манипуляций больным сердцем.

Спустя два года Даша поступила заново. В другой вуз, на другую специальность. Они все-таки уехали в это путешествие, и любой родитель поймет, что я пережила. Я не могу подвести никаких итогов ее жизни, она вся еще впереди. Но я могу подвести итоги ее подростковому возрасту. Он закончился. Аминь. Ура. Префронтальная кора наконец-то доформировалась. Стопятьсот подростковых кочек позади. Мы обе выжили и остались близкими людьми, возможно, даже став гораздо ближе друг другу, чем были до всей этой истории. И я могу поделиться опытом своих ошибок и верных решений.

Однако мой личный опыт – это одна тысячная этой книги; он нужен мне здесь лишь для того, чтобы книга не превратилась в еще одну занудную проповедь специалиста, обезличенную, скучную и формальную. Но, разумеется, методология создается опытом не личным, а профессиональным.

Более двадцати лет назад я начала работать с подростками, попавшими в химическую зависимость. И это – бесценный профессиональный опыт, потому что именно алкоголики и наркоманы – самые хитрые, изворотливые и склонные к самообману и манипуляциям ребята.

Десять лет назад я создала «Стоп Угрозу» – первую в России школу детской безопасности, и сейчас она выросла до

сотни филиалов в семи странах мира и продолжает успешно расти и развиваться. А еще я создала более двадцати тренингов для детей и родителей и разработала несколько серьезных методических пособий для специалистов.

Мои методики прошли экспертизы и профессиональных сообществ, и Роскомнадзора, а сам проект «Стоп Угроза» был признан лучшим социальным проектом России в номинации «Дополнительное образование» в 2019 году.

Я провела несколько тысяч тренингов и личных консультаций. Все это – очень ценный опыт, который мне удалось сконцентрировать, отшлифовать и местами довести до коротких формул успеха воспитания не только безопасности, но и доверия в отношениях. Именно этим я хочу поделиться с вами, мои дорогие читатели – родители, которые желают понять и наладить отношения со своим подростком.

Быть мамой/папой подростка – сложно и иногда очень больно. И тот список режущих душу обид, с которыми мы выползаем на сушу из постоянно штормящего океана подростковости к их двадцати – двадцати пяти годам, – он есть или будет у каждого.

Но и они выползают из детства с неменьшим количеством ссадин в душе. И их список обид и претензий к нам ничуть не менее значим.

В этой книжке кроме формул, логических цепочек, концентрата опыта и личных историй будет еще один персонаж. Назову его Мама Акакже. Эта Акакже есть практически в

каждой из нас. Именно она пишет мне тысячи патетичных писем, сообщений и комментариев в соцсетях о воспитании в детях ответственности и внимательности; о том, что ответить подзатыльник – ничего страшного: а как же, если по-хорошему не понимают. Она сидит в подкорке, возвращенной советским воспитанием. Она «девочка и хочет на ручки», а не быть взрослой. Она зажимает уши ладошками и отворачивается от реальности, видя перед собой картинку «как должно быть в идеале».

# 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.