

Ольга Пропубертат

# Позная подростка 2.0



издание второе

18+

Ольга Пропубертат

**Познай подростка 2.0**

«Автор»

2023

## **Пропубертат О.**

Познай подростка 2.0 / О. Пропубертат — «Автор», 2023

Шикарная книга - практикум. Может показаться , что Мало информации, много заданий. Но! Сами эти задания и их результаты информативны! Так увлекательно! Для тех , кто любит психологию, хочет понять своего ребёнка подростка, любит анализировать . Отличные, познавательные задания , после которых смотришь на всё глубже и тоньше. Даже не ожидала некоторых открытий для себя. Я не только ребёнка, но и себя лучше понимать стала. Очень довольна! Автору браво! Я будто на семинаре, или курсах побывала!

© Пропубертат О., 2023

© Автор, 2023

## Содержание

Введение	5
Так кто такие подростки?	7
А что происходит с нами, родителями этих чудесных товарищей?	8
И начнем с понимания развития нервной системы.	10
Как же мы будем познавать подростка? По определенной схеме:	12
Инструкция к чтению книги и заданиям:	14
Первое задание	15
Комментарий	16
Второе задание	17
Комментарий ко второму заданию	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Ольга Пропубертат

## Познай подростка 2.0

### Введение

Доброго времени суток, мои читатели. Меня зовут Ольга. С 2019 года я использую псевдоним Пропубертат.

На данный момент я обучила в онлайн формате уже более 3000 семей. Рассказала им КАК я вижу подростковый возраст и ЧТО испытывают дети, когда их воспитывают разными способами.

Научила как применять теорию привязанности так, чтобы хорошее настроение было бы у всех в семье. Результаты учеников меня очень вдохновляют:

Наверное, в этом и ценность: никакой суперволшебной палочки не существует. Все дается на очень обычных примерах, ты понимаешь, что это про тебя, очень простым языком и скорее у тебя удивление "как я сама до этого не додумалась!" А главное, сразу практика, которая работает!

Промежуточные итоги курса:

– нам даже не понадобилось стоп слово. Мы перестали ругаться! Мы разговариваем!

– я стала спокойна (картинка мира другая, приоритеты) =спокойны дети.

– я не знаю когда перещелкнуло, но из "замученная мать, мне достались трудные дети, скорее бы выросли", стало: у меня замечательные, любимые дети, у них есть свое мнение и желания и тем интереснее!

– старшая дочь сдержанно несколько раз говорила "спасибо". Младшая просто обнимает перед сном: «Мама я тебя люблю, ты самая, лучшая! "(Ольга, спасибо 1001 раз!)

– Надежда! Появилась (закрепляется))) надежда, уверенность, что теперь все получится. Отношения с дочерью стали меняться, иногда прям такой чудесный лучик появляется, тепло-тепло на душе становится!!!!

– Курс открыл мне... меня))))

– Это прям инсайт-инсайтище!!!! На многое в поведении дочери открылись глаза (на свое собственное поведение, кстати, тоже))))

Поняла, что мне не хватает последовательности, твердости, уверенности в себе.

Поняла, что защищать своего ребёнка нужно всегда, всегда быть на его стороне!

Итак, словосочетание «пубертатный период» применяют применяют психологи для обозначения той стадии развития ребенка, когда он постепенно становится взрослым человеком. Иногда еще говорят о препубертате – это пара лет до самого подросткового кризиса, время, когда еще можно на многое в жизни ребенка повлиять.

Я сама прошла на своем пути много этапов. Сейчас я понимаю, где я выросла, а где мне было плохо.

Училась с 1-го по 7-й класс с одним коллективом, 8-й класс – с другим, 9-й и половину 10-го – с третьим и итоговые полтора года – еще в одной школе, уже с будущим мужем за одной партой. Ощутила на себе и школьную травлю, и уважение на уровне избрания в старосты. Когда меня травили я каждый день утром говорила, что у меня болит живот. И он правда болел – я это помню. Не желаю такого никому из людей на земле. Сейчас я провожу небольшой открытый тренинг для родителей – Как достучаться до ребенка, и там я обязательно даю рецепты – что такое травля и как её останавливать. У взрослых правда бывает много-много открытий.

Я окончила МГТУ имени Н. Э. Баумана по специальности «Инженер по боеприпасам и средствам поражения». Сильный технический вуз способствует умению выявлять самое главное и упорядочивать информацию.

Я сменила много направлений деятельности – и кадровое агентство, и салон маникюра, была и руководителем, и девочкой на побегушках – очень благодарна тому периоду за полученный опыт.

Я магистр психологии и педагогики МГППУ. Ох и непросто было заядлому технарю в гуманитарном вузе!

Я нейропсихолог и учитель математики и информатики (профпереподготовка).

Я суицидолог – ибо человек работающий с подростками обязан понимать, где здоровая психика, а где поломанная и как предотвращать страшное

Выпускающий учитель. Это 6 лет работы в старших классах обычной московской школы.

Я дочь двойного «комплекта» родителей: второй «комплект» подарил мне муж. Замужем более 20 лет. И мы ездим отдыхать только с родителями. Мы сумели стать очень близкими друг другу людьми.

Я мама двоих детей. Дети у нас «рождены сердцем» —именно так я говорю о приемных детях. Старшего мы «родили» в его 10 лет, младшую – в ее месяц. Приемный подросток – серьезная прокачка знаний об этом возрасте, и важно, что мой опыт оказался удачным. Мой сын из ежика, убегающего превратился в человека, который способен сам разруливать конфликтные ситуации в жизни. Сейчас я очень радуюсь возможности его полноценно баловать.

Я подростков обожаю. Понимаю. Принимаю. Знаю, как говорить, чтобы они слышали.

Добро пожаловать в мой мир. Тут тепло.

## Так кто такие подростки?

Младенец, детсадовец, первоклашка... это такой волшебный возраст. Время, когда мама и папа – почти боги. С ними, конечно, можно поспорить, синюю шапку надеть или красную.

Но обе шапки куплены родителями. И все споры идут в поле этих людей.

Если в семье принято слушать рок, то и ребенок слушает рок. Услышав классическую музыку в гостях, он, может, и порадует, но не перестанет слушать рок.

А вот ребенок старше 8 лет уже «принесет» в дом и рэп, и попсу, и классику. И потребует, чтобы родители тоже это слушали.

«Малыш» начинает влюбляться в явления жизни вне своей семьи. Причем влюбленность тут – не про отношения мужчины и женщины. Влюбленность – это заинтересованность и восхищение. Обожание.

Бывает влюбленность в книги, в фильмы, в героев книг, в динозавров, в мультики, в медицину, в ветеринарию, в человека старше, в человека моложе, в ровесника, в марку одежды, в рисование, в снятие видеороликов... Ох и долго я могу продолжать этот список!

И каждая влюбленность – это нечто новое дома и в жизни.

Влюбился в динозавров? Выучил их всех – проверил свою память. У меня есть друг, который увлекается футболом. Он в свои 15 лет по фото знал всех футболистов России и Европы. Я проверяла – не ошибался.

Влюбилась в одноклассника? Научилась писать стихи.

Влюбился в медицину? Зачитал до дыр атлас анатомии и узнал, как происходит пищеварение и работает нервная система!

Одному достаточно один раз влюбиться. У меня есть такой знакомый. Ему сейчас уже за пятьдесят. В 7-м классе он привел маму за руку в школу и сказал: «Забирай мои документы».

Довел до другой школы, через дорогу: «Отдай документы, я буду учиться здесь». Мама так и сделала. В той школе была сильная биология. В результате этот человек стал врачом и полжизни проработал на скорой помощи.

Другому нужно 50 раз прожить этот цикл: влюбиться, открыть для себя и в себе нечто новое, разлюбить.

На этот путь любви и роста невозможно никак повлиять.

Стоит только его поддерживать и принимать. Можно сделать процесс тайным для семьи или отодвинуть во времени. Для подростка очень важно именно спокойное поддерживающее тепло дома.

Каждый из нас все равно влюбится нужное количество раз и нужное количество раз разочаруется в мире, в себе, в объекте влюбленности. И заново влюбится, и поверит.

## **А что происходит с нами, родителями этих чудесных товарищей?**

В нашем мире роль родителей оценивается очень странно.

У нас есть поверье, что ребенок – это некая куколка, пустая заготовка, которая к 18 годам должна превратиться в доброго, умного, сильного, красивого человека. И если вдруг на пути совершаются некие ошибки, то родитель сильно виноват.

Да, конечно, наличие в доме младенца подтверждает эту теорию. Потому что маленькие люди очень зависимы от взрослых. Создается ошибочное ощущение всемогущества взрослых людей. А потом советчики со всех сторон, особенно бабушки и дедушки, замечают каждую ошибку в действиях мамы и папы.

В общем, родитель – это неимоверная ответственность и власть. А еще родители имеют некое представление о том, каким должен быть их ребенок. В этой картинке обычно много эмоций: «Не буду воспитывать, как моя мама» и «Он не повторит моих ошибок». Но реальный ребенок с этой картинкой совпадает редко.

Иногда разочарование приходит при рождении ребенка «не того пола», иногда – при его женитьбе («Как мой чудесный ребенок мог выбрать в супруги т а к о е !»).

Но чаще всего разочаровывают именно подростки. Влюбленный ребенок приносит маме с папой нечто такое, о чем они и помыслить не могли.

Причем точка разочарования у каждого своя.

В семью, где не смотрят телевизор, дочь «приносит» телевидение.

В семью, где у всех татуировки, ребенок «приносит» белые рубашки и галстук.

В семью вегетарианцев – шматок сала.

Что вы не любите или чего боитесь? Вот это и станет ценностью для ребенка.

Обида. («Я ради тебя ночи не спала, а ты!...»)

Разочарование. («Я же все для него делал, как он мог?»)

Вина. («Что я сделал не так? Почему он мне такое выдает?»)

Стыд. («А что люди-то скажут?»)

Адская смесь, приправленная соусом, – это ребенок, и надо что-то делать.

Приносит ребенок в дом вот это – знания, вещи, приводит людей. А родитель не готов их у себя видеть и отталкивает.

И вот в момент отторжения принесенного рвется нить доверия ребенка к своим родителям. Родитель не хочет видеть телевизор дома, а ребенок считает, что не хотят видеть его! Особенно острые ситуации возникают, когда родители ругают друзей и запрещают с кем-то общаться.

Сейчас модно говорить об осознанности. Вот у неосознанных, кто просто плывет по течению эмоций, сценарий часто прост. Ребенок живет своей отдельной жизнью. Родители подчищают «хвосты», могут поругать за двойки после звонка учителя. После 18 лет жизнь в корне меняется: чужие люди на одной территории.

Иногда сами дети включают режим осознанности. Изучают вопрос и встречным курсом отношения восстанавливают до близких. Именно так было в нашей семье, и сейчас мы дружим с мамами и папами. Не изображаем близость и не делаем ничего, потому что должны. А проводим вместе время, потому что хочется!

Именно поэтому я и пишу эту книгу. Чтобы те родители, кто хочет близости со своими детьми на всю жизнь, уже сейчас смогли это сделать – не разорвать ниточку взаимного доверия.

Ведь на самом деле до достижения ребенком 18 лет ответственность лежит на взрослых.



Как из клеточки в животе у мамы появляется взрослая личность – человек, разберемся в этой книге.

## **И начнем с понимания развития нервной системы.**

Мы все изучали в школе биологию и слушали про рефлекс и теорию Дарвина. Но что все эти знания дают нам при ответах на вопросы о самих себе?

Изначально была инфузория-туфелька. Она тихо плыла в сторону еды. Потом воздействия и реакции усложнялись, но суть от этого не менялась. Есть некое воздействие – и есть реакция на него.

Спинной мозг отвечает за автоматические реакции. Моргнуть, если что-то приближается. Отдернуть руку от горячего – палец ощутил тепло, пришел сигнал в спинной мозг, спинной мозг дал команду мышцам отдернуть руку.

Чуть выше, в основании черепа, есть отдел – древний мозг.

Это следующая ступень развития. Его реакции уже не так просты. Но их всего три: бей, замри, беги. Так живут холоднокровные животные: ящерицы, черепахи.

Еще выше есть отдел эмоций: радость и грусть обитают там.

Это все химические реакции. И у этого отдела есть возможность дать команду древнему и спинному мозгу действовать.

От огня вас заставит убежать древний мозг.

От обидных слов вы уйдете благодаря отделу эмоций.

А выше находится кора больших полушарий головного мозга, которая обрабатывает и объединяет разные воздействия.

Теперь кроме обидных слов мы помним, что это наш начальник, например, и не убегаем.

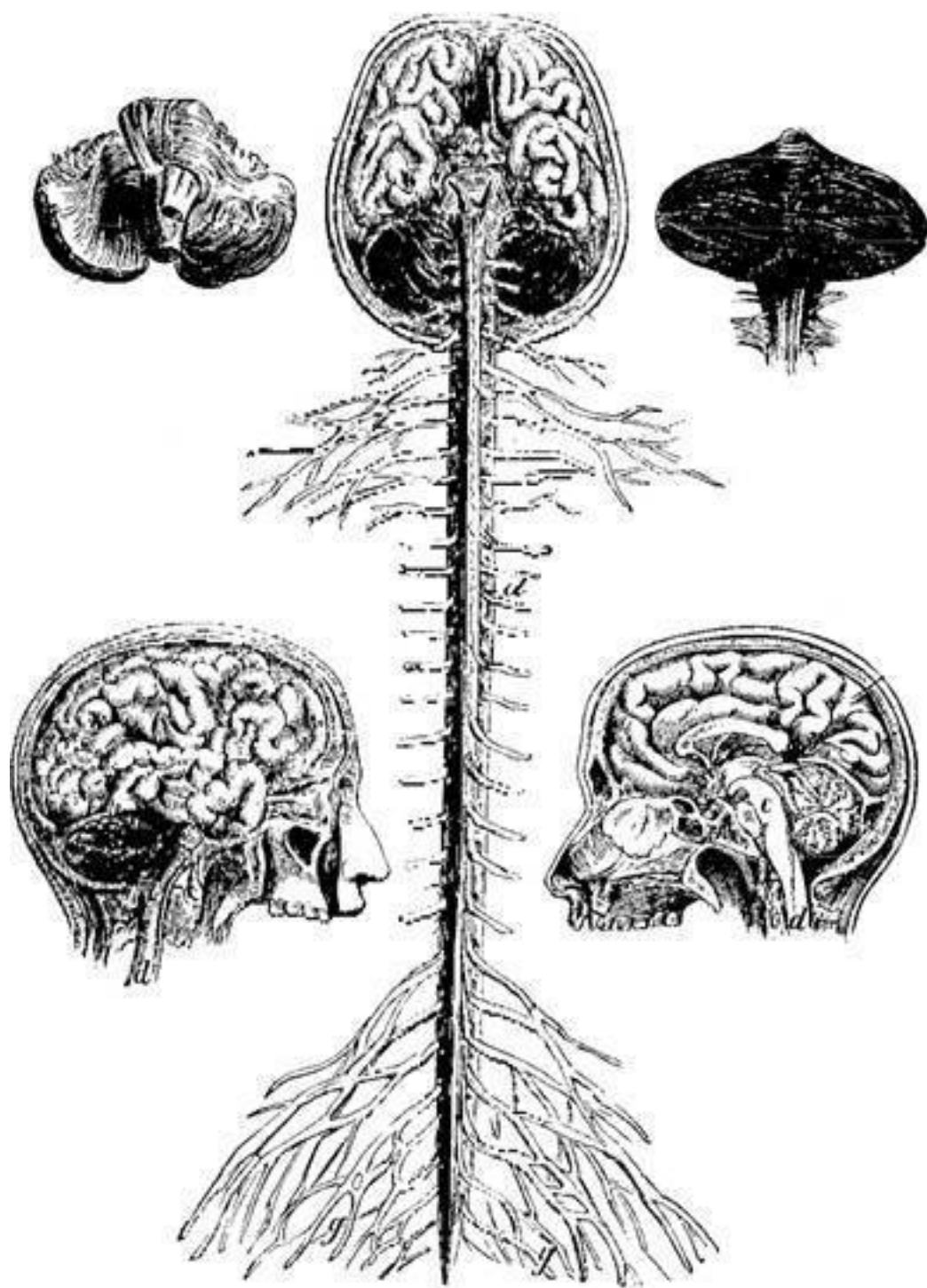
Именно благодаря коре больших полушарий мы выносим котят из горящих домов. Можем досмотреть скучный фильм.

Сидим на нудной лекции. Именно кора позволяет нам не ударить разбившего любимую вазу ребенка. У людей кора больших полушарий созревает окончательно к 23–25 годам!

Идеально убирающий в комнате ребенок в 14 лет – это жизнь на уровне эмоционального отдела, где присутствует страх перед родителем. Это не осознанность! А после созревания появляются некоторые сложности. Например, у взрослого человека с хроническим недосыпом кора и эмоции есть, они созрели... Но связи с другими отделами нет. Живет этот взрослый древним мозгом. И ребенка он, как правило, наказывает, хорошо если только словами.

Ребенок, на которого кричит близкий взрослый, в 70% случаев замирает. Работает древний мозг. И ребенок не злит вас!!!

Он просто иначе не может!



## **Как же мы будем познавать подростка? По определенной схеме:**

В последнее время я написала очень много статей о взаимоотношениях с подростком. Мне хотелось бы, чтобы жизнь была простой.

Не ругайтесь из-за уборки в комнате.

Ругайтесь, если не спит ночами.

Выполните все рекомендации, и ваша семья будет дружной! Множество таких советов уже написано до меня.

Но просто прочесть, что надо делать, – недостаточно.

Родитель уже прошел свой уникальный путь. У него есть свои убеждения и знания. Родитель уже понимает, что подростковый возраст – это очень непросто.

Кроме знаний важны еще чувства. А чувства неуправляемы. Откуда они у нас?

У животных все просто. Голод? Ищут еду. Громкий звук? Убегают. Воздействие прямое! У человека огромное значение имеет речь. У него есть мысли и слова.

«А вдруг муж мне изменяет?» – мелькнула мысль ночью. Без всяких поводов: муж спит рядом, и отношения хорошие. Но эта мысль запускает ответ нервной системы. Обида уже внутри. Эмоции заполняют нас.

Что же мы делаем в этой ситуации? Ругаем себя. Говорим себе: «Не чувствуй». И первое время это даже получается более-менее.

Особенно «хорошо» это получается у родителей по отношению к своим детям.

«Что ты тут нюни распустила, это всего лишь кукла!»

«Что ты рыдаешь, у тебя еще тысяча таких будет!»

Идет обесценивание и отрицание.

Но эмоция уже есть. Она дала реакцию нервной системы.

Гормоны выделились в кровь, и реальность события и его ценность вообще значения не имеют.

Когда мы говорим себе или детям: «Не чувствуй», мы сообщаем: «Ты тут не нужен», «Не живи».

Нервная система сходит с ума. Сбиваются все процессы.

Непрожитые, запрещенные эмоции хуже компьютерного вируса, ибо вирус написан людьми и все-таки имеет алгоритм. А сбои в человеческом организме не изучены.

Психосоматика знает некоторые моменты, но еще многое непонятно и непредсказуемо. Поэтому лучшее, что мы можем сделать для долголетия и здоровья (да и для счастья, собственно), – это прожить каждую свою эмоцию. И дать ее прожить своим детям!

«Это на самом деле обидно, именно здесь и сейчас. И обидно именно мне. Другие и не заметили бы».

Такое разрешение – это первый базовый шаг к счастью.

Потому что если мне можно злиться на ребенка, то я прямо здесь и злюсь. Злюсь. Злюсь. И все. Можно дальше любить.

А если мне злиться нельзя, то я просто чудовище, и как так вообще можно! И я ударю ребенка из-за этого накопленного гнева. Или сильно заболею. Нет разницы, куда будет направлена беда, плохо будет всем.

Еще раз. Эмоции неуправляемы! Их можно только прожить!

Управляем мы своими действиями. Я очень злюсь на опоздание сына, но обнимаю его и целую, ведь он пришел домой живой и здоровый! Я говорю ему, что злюсь, и мы вместе придумываем путь, как не опаздывать в следующий раз.

Поэтому я создала онлайн-марафон «Познай подростка» по его мотивам пишу эту книгу.

## **Инструкция к чтению книги и заданиям:**

Если вы мама, папа, бабушка, дедушка, дядя, тетя ребенка старше 8 лет – заручитесь его поддержкой. Это может быть просто переписка в WhatsApp, но лучше – возможность живого разговора глаза в глаза.

Выделите себе достаточно времени – не меньше месяца.

По два-три дня на каждое задание.

Читайте первое задание, выполняйте его и только потом смотрите комментарии к нему. Не перелистывайте книгу, пока не сделали. Идеально – это 24 часа пожить с самим заданием. Подумать, а как еще его можно было выполнить, а что в нем можно поменять. Поговорить с близкими и друзьями о задании, спросить, как они бы его выполнили.

Прочли комментарий? Дайте себе время вжиться, перечитать, осознать. (тоже не менее 24 часов, переспать с идеей) И только потом приступайте к следующему заданию!

Если нет доверительной связи с ребенком, то просто прочтите эту книгу и сохраните ее на будущее. Это уже принесет вам результат. Но будет лучше, если вы зададите «детские» вопросы своему внутреннему ребенку. «Взрослые» задания нужно выполнить в любом случае.

В одном из живых марафонов девушка выполняла задания с мужем. Результатом осталась очень довольна.

Главное – не торопитесь. Помните, что лучший результат получается в связке «практика – ощущения – знания»!

## Первое задание

Ну что? ГОТОВЫ? Мы начинаем!

И первое задание – это фиксация вашего старта.

Расскажите сами себе о своем ребенке. Какой он для вас?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Если у вас возникли сложности с описанием, выберите слова из списка ниже – те, которые откликаются, когда вы думаете о своем ребенке. Выбрать нужно 5 слов. Если детей несколько — подчеркните слова разными цветами.

хороший плохой счастливый грустный бесполезный красивый увлеченный скучающий  
уродливый тихий непослушный узкий послушный громкий сильный худой слабый ужасный  
широкий великий незначительный поздний ранний уставший бодрый богатый бедный темный  
яркий осторожный неосторожный дорогой дешевый беспомощный полезный трудный низкий  
здоровый больной грязный чистый толстый мягкий крохотный огромный маленький большой  
кислый сладкий пустой полный опасный безопасный вежливый грубый высокий застенчивый  
общительный твердый легкий тяжелый

## **Комментарий**

К этому заданию нет никаких пояснений. Мы просто честно ответили сами себе на вопрос: каким я вижу своего подростка? Что для меня в нем выделяется? Теперь закройте эту страницу и не возвращайтесь к ней до конца книги.



## Второе задание

## Выполнили первое задание?

А сейчас возьмите ту книгу, которую читаете в данный момент. Или любую книгу, которая прямо сейчас под рукой.

Откройте страницу номер 30.

Отсчитайте снизу 13-ю строчку.

Выпишите оттуда второе и третье слова.

Если у вас пустая страница, считаем снизу на предыдущей, 34-й странице.

Если строчка 13 пустая, читаем выше – 14-я строка, второе и третье слова.

Прямо сейчас сделала это сама. Мне досталась фраза «строго-настрого запретила».

А что у вас? И какие чувства вы ощутили от этих слов? Какая первая мысль?

[illegible]

Вернитесь к этим словам на следующий день. Какие мысли возникают сейчас?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## Комментарий ко второму заданию

В психологии есть такое понятие – ожидание.

Мы всегда знаем до события, чего хотим или чего опасаемся.

И самая основная беда человечества – это несовпадение ожиданий и реальности.

Мы обижаемся на супругов («ждала, что после свадьбы он будет ого-го, а он – фюить...»).

Расстраиваемся из-за неудачных спектаклей.

Я прочитала слова про категорический запрет и улыбнулась.

Прямо сейчас я категорично запретила себя отвлекать от написания этой книги. Через сутки порадовалась, что запретила. Успела многое сделать.

Мне очень хотелось бы, чтобы взрослые люди научились видеть разницу между ожиданиями и реальностью.

«Я правда расстроена, что платье некрасивое? Оно правда мне не идет? Или просто я хотела синее, а оно красное? Но красное ведь тоже красивое, оно совсем не хуже...»

Просто не совпали ожидания и реальность, и поэтому я расстроена. Выдохну и посмотрю на платье спокойно. Ну красивое же!

Представьте, что вместо платья может быть поведение ребенка. «Я хотела, чтобы посуда была вымыта...» Но ребенок не перестал быть любимым из-за того, что не сделал этого. Просто ожидания и реальность не совпадают, а не «он меня не любит».

Вот в вопросах подросткового развития ожидания – отличный инструмент. В первую очередь это инструмент понимания, почему ребенок так себя ведет.

Он просыпается утром и понимает, что ему предстоит дорога в школу, что ему надо одеваться и выходить в промозглую стужу. Или он знает, что на входе в школу стоит злой завуч, который обязательно сделает замечание.

Иногда опоздание – это способ защиты. «Я опоздал, меня за это отругают – и все. А если приду вовремя, то отругают за одежду». Логично, что в ожидании этой дороги он огрызнется на ваше «выпей чай». Когда знаешь механизм, меньше поводов злиться.

## **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.