

Даниэле Новара

ОТСТАТЬ

ОТ КОНТРОЛЯ К ДОВЕРИЮ:
КАК ПЕРЕЖИТЬ
ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ
ВМЕСТЕ

ОТ

МЕНЯ!



альпина
детти

Даниэле Новара

**Отстань от меня! От контроля
к доверию: как пережить
подростковый возраст вместе**

«Альпина Диджитал»

2025

УДК 37-053.6
ББК 88.611.45

Новара Д.

Отстань от меня! От контроля к доверию: как пережить подростковый возраст вместе / Д. Новара — «Альпина Диджитал», 2025

ISBN 978-5-00-632033-8

«Отстань от меня!» – это практическое руководство для родителей подростков от ведущего итальянского педагога и эксперта по разрешению конфликтов Даниэле Новары. Автор предлагает современные методы, которые помогут пройти через кризис взросления, сохранив доверие и близкий контакт с ребенком. Вы узнаете, как перестать быть для подростка «надзирателем», и научитесь выстраивать отношения без давления и тотального контроля.

УДК 37-053.6
ББК 88.611.45

ISBN 978-5-00-632033-8

© Новара Д., 2025
© Альпина Диджитал, 2025

Содержание

Вступление	8
Марсианин в доме	8
Уйти нельзя остаться	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Даниэле Новара
Отстань от меня! От контроля
к доверию: как пережить
подростковый возраст вместе

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436–ФЗ от 29.12.2010 г.)

16+

Перевод: *Юлия Гармашова*
Главный редактор: *Лана Богомаз*
Руководитель проекта: *Елена Булахова*
Арт-директор: *Таня Галябович*
Редактор: *Мария Замятина*
Корректор: *Зоя Скобелкина*
Компьютерная верстка: *Анна Тарасова*

© 2025 Mondadori Libri S.p.A., originally published by BUR, Milano, Italy

© Издание на русском языке, перевод, оформление.

ООО «Альпина Паблшер», 2026

* * *

Даниэле Новара

ОТСТАНЬ

ОТ КОНТРОЛЯ К ДОВЕРИЮ:
КАК ПЕРЕЖИТЬ
ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ
ВМЕСТЕ

ОТ

МЕНЯ!

альпина
.getu

Москва, 2026

менты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Текст настоящего издания публикуется с изменениями, внесенными в соответствии с требованиями Федерального закона от 05.12.2022 № 478–ФЗ.

Посвящается моим друзьям

Вступление

Марсианин в доме

Мне пишет Соня, мама двенадцатилетнего мальчика:

Я совсем не узнаю сына, его словно подменили. Что с ним случилось? Доктор, я оказалась совершенно к этому не готова и просто не знаю, что делать. Подруги предупреждали меня: «Вот увидишь, как только наступит переходный возраст, ему станет не до тебя». Но мне с трудом верилось: «Быть такого не может, мой Джанмария не такой». Я не раз слышала: «Маленькие дети – маленькие проблемы. Большие дети – большие проблемы», но считала, что все это просто глупые присказки. А оказалось, нет... И вот я – мать подростка. Он почти не улыбается. Стал резкий и колючий как еж, отказывается отвечать на мои вопросы или мычит что-то невнятное в ответ. В чем я ошиблась? Что сделала не так? Я задаю этот вопрос своему мужу, но он только отмахивается: «Чего ты от него хочешь? Я тоже таким был, это пройдет». А мой мальчик тем временем становится все более невыносимым, и я стараюсь лишней раз с ним не заговаривать, потому что он просто выводит меня из себя. Мне больно и обидно из-за его безразличия. Вы можете мне помочь?

Рассказывая о своем двенадцатилетнем сыне, который уже безвозвратно простился с детством, Соня точно подмечает те перемены, которые происходят с детьми на пороге нового этапа жизни. В этом нет ничего удивительного. Во все времена старшее поколение воспринимало подростков как угрозу: дерзкие и непокорные, они бросали вызов сначала семейным устоям, а затем и общественному порядку.

Шумные компании молодежи всегда внушали обществу тревогу. Принято считать, что от них лишь одно беспокойство, а порой они и вовсе покушаются на сложившийся миропорядок. Яркий тому пример – Грета Тунберг. В 2018 году пятнадцатилетняя школьница прекратила посещать занятия и несколько дней подряд сидела у здания шведского парламента с плакатом. Она обвиняла взрослых в бездействии относительно климатической катастрофы, угрожающей будущему ее поколения. День за днем она продолжала свой молчаливый протест, пока ее не услышали, – и вскоре она стала символом борьбы за спасение планеты. Грета начала свой путь совсем юной, и «старшее поколение», как водится, было возмущено ее поступком. Так же когда-то негодовали и по поводу молодого Гоффредо Мамели – двадцатилетнего патриота итальянского Рисорджименто, который выступил против действующей власти и написал марш, позже ставший национальным гимном Италии.

Конечно, родителям непросто принять, что ребенок теперь слушает их вполуха, а то и вовсе пропускает все мимо ушей. Нелегко смириться и с тем, что интересы детей все больше смещаются за пределы семейного круга. Но первое, что должны понять родители: такая перемена естественна и неизбежна – это не отклонение от нормы и не признак психического расстройства.

Подростковый возраст – не болезнь, которую нужно лечить, а закономерный этап развития. Перед нами не пациенты, а обычные взрослеющие дети. Их жизнь входит в новую фазу, и своим поведением они словно кричат о желании вырваться из родительского гнезда, сбросить защитную оболочку детства. Им важно самостоятельно принять вызовы судьбы и преодолеть преграды, которые еще вчера казались непреступными.

В конце 2016 года в Италии вышла автобиография Брюса Спрингстина¹. В одном из интервью журналист заметил: «Наверное, работа над автобиографией заставила вас заново переосмыслить свою жизнь?» Спрингстин ответил: «Я рад, что написал эту книгу, хотя бы ради своих детей. Они ведь почти ничего не знают о нашей жизни и абсолютно равнодушны к тому, чем мы с женой занимаемся. Насколько мне известно, никто из них до сих пор так и не прочел мою книгу. Хотя думаю, когда-нибудь они это сделают».

Неожиданный ответ Спрингстина так и просится под заголовок «Подростковый возраст: богатые тоже плачут».

На первый взгляд такое поведение может показаться пренебрежительным: трое детей, наследников огромного состояния, даже не удосужились прочесть автобиографию своего знаменитого отца. Но на самом деле это лишь признак того, что они, как и все подростки, стремятся отдалиться от родителей, выйти из-под их опеки и начать собственный путь.

Порой способы, которыми подростки пытаются обозначить свою независимость, кажутся нам необычными или даже чужаковатыми. Например, многие мальчики и девочки в какой-то момент решают написать родителям письмо. На консультациях мне не раз доводилось читать такие послания – это совершенно особый жанр, где причудливо переплетаются случайные образы, догадки и порой самые невероятные фантазии. Все вместе складывается в трогательное и эмоциональное послание, которое неизменно цепляет родителей за живое. Но главный посыл таких писем всегда один: «Я здесь, и я хочу стать взрослым».

Лаура показывает мне письмо, которое написала ей тринадцатилетняя дочь:

Дорогая мама,

мне очень жаль, что все зашло так далеко, но, кажется, единственный выход для меня сейчас – это уйти. Наша жизнь превратилась в настоящий ад. Сестра только и делает, что изводит меня, а ты постоянно злишься по пустякам и слишком остро на все реагируешь. Вы с папой вечно во всем нас обвиняете. Я больше не могу все это выносить: крики, упреки, наказания, скандалы, насмешки... Ты не можешь себя сдерживать и срываешься на нас.

Мне просто нужна передышка, иначе я не выдержу. Ты меня медленно убиваешь.

Я очень тебя люблю и надеюсь, ты сможешь понять...

Обнимаю,

Арианна

Авторы подобных писем иногда приходят ко мне на консультацию, обычно по настоянию родителей. Истинное удовольствие общаться с подростками, слушать их истории, проникаться всеми оттенками эмоций, которые сопровождают взросление. Чаще всего дети говорят о чувствах: о несложившихся отношениях, о симпатиях, которые так и остались безответными, о желаниях, которые пока не нашли воплощения. Нередко спрашивают совета – как вернуть внимание понравившегося мальчика или как познакомиться с девушкой. На самом деле все эти ситуации не так драматичны и безысходны, как может показаться из письма, которое я привел выше. Родителям важно не забывать одно важное правило: подростков нужно слушать, но не стоит воспринимать все, что они говорят, всерьез. Иначе можно увязнуть в попытках истолковать их высказывания – зачастую образные и метафоричные, – не имея для этого ни нужных знаний, ни подготовки.

¹ B. Springsteen, Born to Run. L'autobiografia, Mondadori, Milano 2016.

Уйти нельзя остаться

Лучилла, мама четырнадцатилетнего мальчика, спрашивает меня:

Как так вышло, что мой сын только и делает, что жалуется – на школу, на друзей, на тренера в спортивной секции? Ему ничего не нравится! Все наши разговоры сводятся к бесконечным жалобам – на все подряд. Я вижу, что у него низкая самооценка и совершенно нет уверенности в себе. Ему недостает внутренней силы, которая у меня в его возрасте была ключом. Я же с детства старалась это в нем воспитывать – и куда что подевалось? Всегда повторяла ему: «Покажи, на что ты способен. Будь смелее. Цени себя». Что с ним случилось? И как я могу ему помочь?

Всякий раз, когда я слышу от родителей избитую фразу про «низкую самооценку», я думаю о том, насколько сложно это психологическое понятие. Чтобы действительно разобраться в том, как человек себя воспринимает, необходимы специальные знания, профессиональный опыт и отработанные методики. Самовосприятие невозможно определить на глаз. Стоит ли жонглировать серьезным профессиональным термином, когда речь идет всего лишь о наших догадках? Не слишком ли много мы на себя берем?

Подростки находят немало способов обозначить дистанцию между собой и родителями. В начале 2023 года появился новый тренд – так называемый «французский шрам»: подростки щипали себя за щеку до появления синяков. Другая, куда более распространенная и тревожная практика – нанесение порезов. Селфхарм – это способ заявить права на собственное тело. Причиняя себе боль и оставляя шрамы, подросток словно провозглашает свою независимость от родительской власти, отказывается от роли «примерного ребенка». Он как будто говорит: «Теперь мое тело принадлежит только мне, а не маме с папой. И я волен делать с ним что захочу».

Ситуация серьезная, за этой мнимой свободой скрывается опасный путь саморазрушения, который не решает проблемы, а лишь усугубляет их. Однако все это подводит нас к самой сути подросткового возраста – к тому, что родителям обычно сложнее всего принять: к стремлению детей быть отдельными.

Подростки стремятся отдалиться от родителей – это данность, которую нужно принять. Сегодня практически невозможно найти подростка, который хотел бы проводить время дома с мамой и папой. А если он и остается в четырех стенах, то явно не ради общения с родителями: он запирается в своей комнате и погружается в собственный мир, подальше от взрослых.

Мы возвращаемся к главному: суть подросткового возраста – в стремлении освободиться от родительской опеки, обрести независимость. Подростку жизненно важно получить личное пространство, где не нужно постоянно оглядываться на взрослого, который стоит над душой с бесконечными упреками, расспросами, нравоучениями и предостережениями. Этой теме посвящены сотни научных трудов, ее изучают в университетах, по ней защищают дипломы, сдают экзамены, проходят магистерские программы и специальные курсы. Но суть остается неизменной: подростки, как и мы в свое время, испытывают острую потребность освободиться от родительского контроля, покинуть семейное гнездо, почувствовать вкус свободы.

Я прошу родителей вспомнить яркий эпизод из собственного подросткового возраста – момент, когда им самим нестерпимо хотелось вырваться из-под опеки взрослых. История Серены особенно красноречива.

Делаю что хочу

Мне было двенадцать, я заканчивала первый класс средней школы и впервые влюбилась. До этого я всегда была очень осторожным и послушным ребенком, хорошо училась. Родители уже многое мне разрешили: мы жили в большом городе, и по субботам я могла гулять с подружками в центре. В одну из таких суббот мы встретили компанию мальчишек, и меня как громом поразило – я с первого взгляда влюбилась в одного из них. Он пригласил меня погулять с ним и его друзьями. Ничего особенного, вполне нормальное предложение. Но мои родители почему-то запретили мне пойти. Причину я уже не помню, но до сих пор с улыбкой вспоминаю то острое чувство несправедливости, разочарования и злости, которое вызвал этот запрет. Я долго думала, что же мне делать, пока моя подруга не предложила пойти тайком. Такой вариант мне показался просто гениальным... Ох уж это влияние сверстников! Я почувствовала небывалую решимость. И пошла. Даже не задумываясь о возможных рисках и последствиях. Я гуляла с незнакомыми ребятами, никто не знал, где я и с кем. В те времена еще не было телефонов с GPS.

Я могла оказаться где угодно, и никто не смог бы меня найти. Но об этом я даже не подумала. Перед глазами у меня была только цель – то, чего хотелось мне, и я не собиралась от нее отступить. После уроков мы бросили рюкзаки в небольшом скверике прямо перед школой и сбежали. Часа на три, не больше.

Когда мама, не дождавшись меня домой, отправилась на поиски и увидела у школы наши рюкзаки, она, наверное, постарела на несколько лет. Возвращаясь домой, я даже не задумывалась о том, осталось ли мое отсутствие незамеченным. Мне было абсолютно все равно.

Я и так знала, что меня накажут. Правила в доме устанавливал отец, но, так как он возвращался домой поздно вечером, за их соблюдением следила мама. Она была его «карающей дланью». Я прекрасно понимала, что нарушила родительский запрет, но в тот момент для меня это было неважно. Когда я вернулась домой, я все еще была на седьмом небе от счастья.

Мама устроила мне разнос. Она была в ярости по множеству причин, и сейчас я ее прекрасно понимаю, но тогда мамин голос доносился до меня откуда-то издалека и звучал как заезженная пластинка. Я была полностью поглощена своими переживаниями и новым опытом.

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.