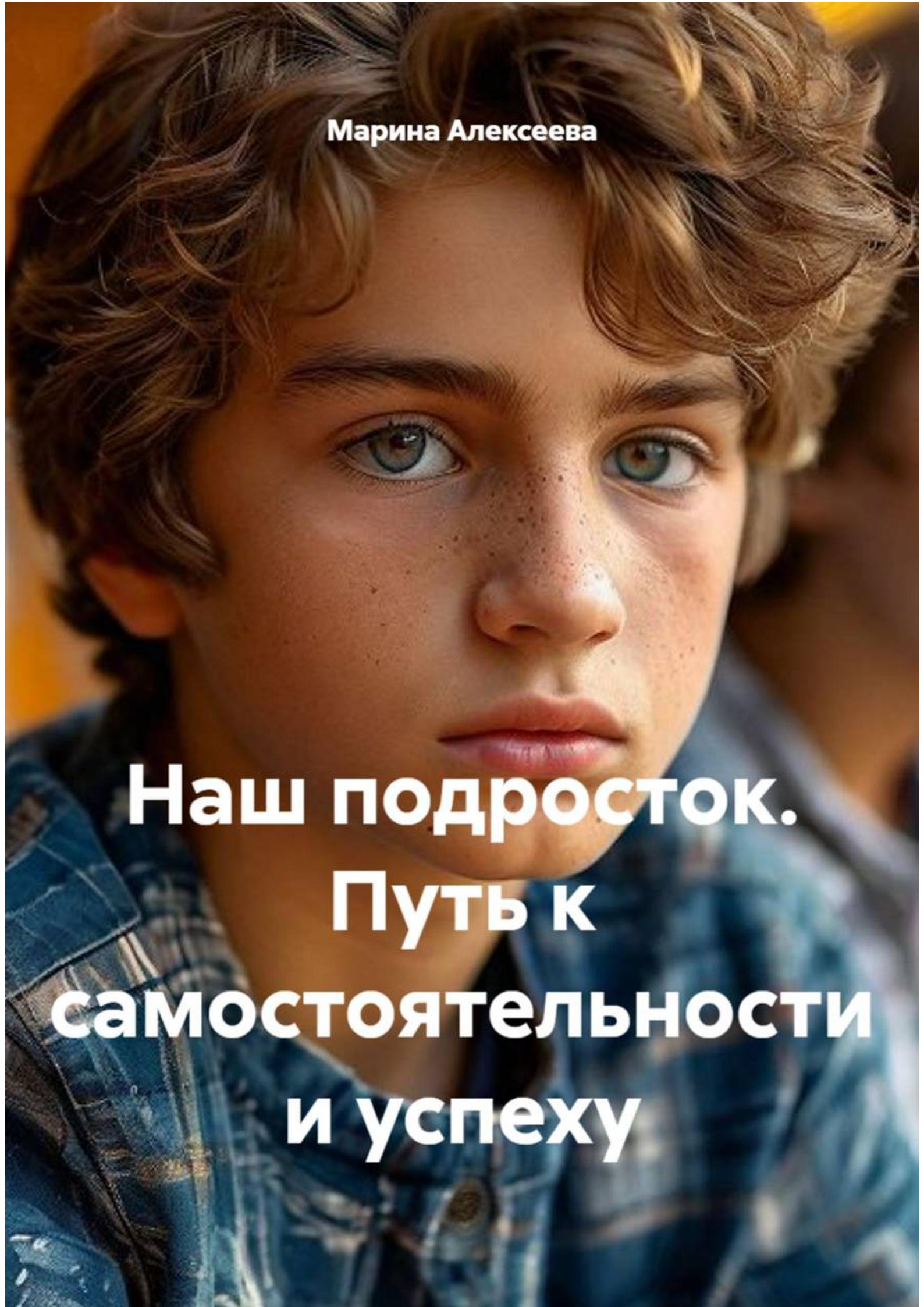




Марина Алексеева

**Наш подросток.
Путь к
самостоятельности
и успеху**

Марина Алексеева

**Наш подросток. Путь к
самостоятельности и успеху**

«Автор»

2026

Алексеева М. Н.

Наш подросток. Путь к самостоятельности и успеху /
М. Н. Алексеева — «Автор», 2026

За последние десятилетия подростковый возраст заметно "удлинился". И появилась особенность поколения - наши дети, фактически взрослые люди, которые не могут преодолеть "застревание". Эта книга о самом сложном и загадочном периоде жизни человека - переходном возрасте. О том, как помогать своему ребенку взрослеть. Как взять ответственность за свою жизнь. О том, как направить своего тинейджера в мир достижений, а не увлечений. И как в этой турбулентности сохранить со своим ребенком близкие отношения на долгие годы.

© Алексеева М. Н., 2026

© Автор, 2026

Марина Алексеева
Наш подросток. Путь к
самостоятельности и успеху

Глава 1

Как часто мы транслируем эту мысль своим взрослеющим детям?

Или используем другие фразы, но имеем в виду, что тебе еще рано проявляться. Сначала...

Дальше мы выкатываем целые списки требований или условий, что нужно сделать. Чтобы просто быть собой.

А ведь в подобных посланиях огромная сила. Вообще слово, которое мы произносим, остается в памяти навсегда. Оно отражается в дыхании, в мышцах лица и в теле.

Слова могут согревать, а могут ранить. Через общение мы способны вдохновить ребенка на подвиги, а можем разрушить его психику.

Мы думаем, что сказанное на эмоциях, в порыве гнева растворяется. На самом деле оно остается, застревает в душе занозами, меняет нас, наш внутренний ритм. Дети прекрасные эмпаты, они чувствуют наше настроение, тон, вибрацию, даже когда мы молчим.

«Человек на своем месте» - говорила мне мама, когда я работала в международной компании и сделала успешную карьеру. Это место было мое. Поэтому все получалось.

Там, где с местом все понятно, это дает права, волю и личную силу.

Там, где с местом непонятно – человека нет.

«Я не знаю, чего хочу» говорит взрослый, который так и не нашел свое место, а значит ни прав, ни обязанностей не понимает. Нет энергии действия.

В этой книге мы переосмыслим кризис переходного возраста через призму главных вопросов: «Кто я», и «Куда иду».

Как подготовиться к сложным моментам и разговорам.

Какие слова и действия наиболее эффективны.

Как в водовороте проблем не столкнуться с болезненной реальностью, когда перепутанные места ломают жизнь.

Часть 1 Семья

Глава 1.

Место в семье

Что я транслирую каждый день?

Семья – это живая система. Кто-то строит этот механизм сознательно, но большинство из нас чаще всего об этом не задумывается. На выходе – что получилось, то и есть. Можно погружаться в болото самокритики, испытывать разочарование в своей жизни или осуждать себя за прошлое. Которое уже сложилось. И его не изменить.

А можно принять текущую реальность, поддерживая себя словами: «Что можно было, то и сделано». Развернуться в будущее, направив фокус на то, что есть сейчас. И что можно «починить».

Очень важный момент, который нужно обсудить до любых шагов к изменениям. Придерживаться принципа «не навреди» и не усиливать напряженность наездами на жен, мужей, бабушек и дедушек. «Это ты его все детство баловала(а), все позволял(а)». Подобные обвинения усиливают враждебность. Мы не ищем решения, а пытаемся найти виноватых. Таким образом скидывая ответственность с себя любимых.

Меняйтесь сами, не пытайтесь выбивать ожидаемое поведение из других взрослых. Не конфликтуйте, если их поведение расходится с тем, что рекомендуют психологи.

Если новые способы коммуникации реально работают, все видят улучшение поведения собственных детей, то мужа, жены и другие близкие будут их копировать бессознательно.

Потому что семья – единый механизм. Наши привычки и мировоззрение синхронизируются между собой, как два смартфона, автоматически.

На выходе получается взрослый человек, у которого инсталлированы различные программы. Которые оказывают огромное влияние на судьбу. Задумайтесь, какие они? Что мы транслируем своим детям?

Самый главный, а для многих неприятный вопрос, а какие роли уже навязаны моему тинейджеру?

Для семьи всегда есть определенная выгода в том, чтобы дети выступали в том или ином качестве, закрывая тем самым какие-то потребности или боли.

Есть семейные лидеры или отстающие, есть любимчики или отверженные – все эти роли формируются или навязываются незаметно. В суете будних дней, под влиянием ситуации, переживаний близкими кризисов и личных драм. В вашей семейной системе эти роли давно распределены и изменить их бывает очень сложно.

Например, в многодетной семье старшая дочь может быть «помощницей». По факту оказывается в роли матери для братьев и сестер. Или мальчик, который берет на себя функции авторитетного отца, становясь опорой семьи, «мужчиной в доме».

Младшие вынуждены донашивать куртки и обувь за старшими. Слушаться и брать с них пример, быть у них на побегушках и терпеть обиды от них.

Это правда жизни. Так наши дети привыкают к определенным моделям поведения. Усваивают их, как собственное «Я». И уже опираясь на них, ваш подросток пытается закрепиться среди сверстников, а дальше в мире взрослых.

А дальше свой путь он выбирает привычным способом – выбирая то место, которое было отведено ему долгие годы жизни в его главной группе – семье.

Выявляем роли

Часто дети просто оказываются в тисках обстоятельств. В рамках определенных условий, которые транслируются взрослыми.

Становятся средством для удовлетворения каких-то потребностей: компенсации конфликтов между супругами, демонстрации благополучия и статуса, воплощение несбывшихся надежд.

Тогда роль является способом выживания в условиях хронического стресса, насилия, зависимости, эмоциональной недоступности родителей. Запускается адаптивный механизм, который помогает справиться с напряжением и хаосом.

Какие роли выбирают дети?

Отличник (Перфекционист)

Это ребёнок, который пытается создать иллюзию контроля и порядка в хаотичной семье. Он берет на себя чрезмерную ответственность и стремится к идеалу, чтобы заслужить признание и избежать критики.

Жертва

Роль Жертвы — это сигнал о бессилии и потребность в защите. Ребёнок, занявший эту позицию, часто ощущает себя отвергнутым и несправедливо обиженным. Через пассивность он привлекает внимание и заботу. Слабым и несчастным быть выгодно, для некоторых это становится привычным поведением во взрослом возрасте.

Ребёнок-бунтарь

Полная противоположность «отличнику». Это тот, кто открыто бросает вызов родительским правилам, нормам общества и стремится доказать свою самостоятельность. Бунтарство может проявляться в агрессивном поведении, непослушании, конфликтах с родителями и учителями. Бунт часто возникает как реакция на чрезмерную строгость или недостаток внимания. Часто это способ самоутвердиться среди сверстников.

Миротворец

Модель поведения, при которой человек стремится сгладить конфликты, избежать напряжения и сохранить видимость гармонии. Часто эту роль неосознанно берёт на себя ребёнок в напряжённой семейной системе, пытаясь компенсировать неадекватное поведение взрослых. Там, где бушуют скандалы и агрессия, всегда есть примиритель.

Кумир семьи

Родители ставят ребёнка в центр своей жизни, превращая его в объект чрезмерного обожания, восхищения и исполнения всех желаний. Жизнь семьи подчинена интересам ребёнка. Заслуги и способности ребёнка преувеличивают, а недостатки не замечают.

«Козёл отпущения»

Один из членов семьи (чаще всего ребёнок, но может быть и взрослый) становится мишенью для обвинений, критики и переноса на него ответственности за все проблемы и неудачи семьи. На него «сваливают» вину за напряжение, неудачи, даже если он не является их истинной причиной. Если в семье не принято обсуждать конфликты открыто, проще найти «крайнего».

«Золушка, заботливая дочь»

На ребёнка возлагают чрезмерные бытовые обязанности, лишая его детства, возможности учиться и общаться со сверстниками.

«Талисман» (клоун)

Этот ребёнок пытается разрядить напряжённую атмосферу с помощью юмора и легкомыслия. Однако за внешней беспечностью часто скрываются страх, тревога и неуверенность.

Во взрослой жизни это может привести к поверхностности, инфантильности и неспособности к глубокому сопереживанию.

Подумайте, какие стратегии выживания проявляют ваши дети? Какие изменения в семье давно назрели?

Внутрисемейный статус

Межличностные роли отличаются от социальных, так как регулируются не обязанностями, а эмоциями. Каждый из нас занимает определенную позицию в родственных отношениях. Причем, с каждым взрослым формируется индивидуальная связь, вам быстро и честно скажут, кто из близких «хороший», а с кем отношения конфликтные. Кто наполняет и вдохновляет, а от кого хочется сбежать, в том числе спрятаться в интернете.

Очень важный момент – негативный образ может сформироваться из-за единичной ситуации. Любой проступок – украл деньги с маминой карты или из кошелька, отказался помогать по дому, ослушался родителей, нахамил. Любое недовольство поведением и у сына или дочери появляется доминирующая роль. Навсегда.

А дальше все усилия бросаются на то, чтобы «искоренить плохое». Мы назначаем своим детям статус лодыря, бездельника, нытика, геймера. И жизнь закручивается вокруг бесконечных попыток взрослых по перевоспитанию своего подростка. Это очень опасная стратегия.

Изменить привычный образ очень трудно. Понятно, почему не нужно годами убеждать своих детей, что «тебе ничего не нужно, только в интернете сидеть»?

Семья является малой группой, по факту первичной системой общественных отношений. Какие эмоции при взаимодействии с каждым из родителей переживает ребенок? Дома атмосфера любви и внимания, или отвращения к тому, что «я не такой, как все, изгой»?

Формируйте сознательно внутрисемейный статус своих детей.

Поступки могут быть разными, в том числе очень плохими. Их можно переосмыслить и исправить после разговора с родителями. Но в своем первом в жизни коллективе я:

Любимый сын или любимая дочь

Внук или внучка у бабушек, дедушек

Брат или сестра

Семейный статус является фундаментом, опорой для того, чтобы найти свое место в школьной жизни, закрепиться в коллективе и чувствовать себя счастливым. И образ, который актуален сегодня каждому автомобилисту – с пустыми баками далеко не уедешь. Если к подростковому возрасту в семье уже сформирован определенный «эмоциональный багаж», то он начинает формировать поведение в социуме.

Семейный секрет

У каждого из нас есть свои способы хранения информации. Все мы стараемся уберечь своих близких от лишних тем, которые могут причинить страдания или боль. Так появляются «скелеты в шкафу», которые хранятся, чтобы предотвратить еще большее смущение, защитить семью от осуждения или избежать наказания.

Многие создают фасад псевдоблагополучия. Картинку своего счастья, которую транслируют в социальных сетях. Потому что признание правды или разглашение секрета приведет к неблагоприятным изменениям в жизни, репутационным рискам, снижению доходов. Так или иначе это выбор каждого. Самое главное осознавать, как семейная тайна может повлиять на развитие вашего ребенка и его будущее.

Для подростка роль держателя секрета разрушительна. Не спешите сваливать любую информацию на своих детей.

Тем не менее у каждого человека есть право знать о своем происхождении, усыновлении, серьезном заболевании, а также о родственниках, вычеркнутых из семейной истории, потому что они нарушили закон.

В истории нашей страны было много периодов, когда от умения хранить язык за зубами зависело благополучие близких. Но важно избегать культуру секретности, которая передаётся из поколения в поколение как нечто само собой разумеющееся.

Особенно остро в наше время стоит вопрос отцовства. Когда ребенок никогда не видел биологического отца, а мама придумывает «историю» его появления. Или в семье появляется отчим, создается новая жизнь, в котором подростку отводится место «неродного сына». Все это очень зыбкие пески, на котором мы пытаемся выстраивать фундамент будущей личности.

Для многих задача нерешаемая, но важно перестать жить в таинственной атмосфере, где один секрет быстро обрастает другими, не имеющими отношения к первоначальному. Взрослые вязнут во вранье себе. И самое главное – врут детям.

Прежде чем решить, открывать тайну или нет, стоит взвесить все за и против. Сначала притормозите, подумайте и задайте себе вопросы: кому будет лучше, кому хуже, кто пострадает, как давно тайна хранилась и почему, зачем вы хотите ее открыть?

Продолжая автомобильный образ, в этом случае у подростка часто не хватает внутренних ресурсов на освоение новых социальных ролей. Потому что все силы сливаются в пробоину, сколько топлива туда не «заливай», всегда будет пустота. То есть внимание сосредотачивается не на том, что нужно сделать, чтобы получить необходимый результат. А на переживании и попытках достучаться до правды, от которой тебя оберегают. Или, которую ты знаешь, но секрет семьи скрывают от остальных. Такие дети находятся в более уязвимой позиции.

секреты, например, усыновление ребёнка, заключение родственника в тюрьме, сексуальное насилие в семье или внебрачная связь одного из взрослых. Такие секреты могут разрушать структуру семьи и создаются из-за интенсивных чувств страха, стыда от нарушенных правил и запретов, когда у людей нет внутреннего ресурса и внешней поддержки, чтобы с ними справиться. Эти секреты часто хранятся, чтобы предотвратить ещё большее смущение, защитить семью от осуждения и избежать наказания. Они создаются потому, что существует явная или мнимая угроза важным отношениям. Кажется, что разглашение секрета приведет к неблагоприятным изменениям в жизни.

Отделите свои желания от его пути

Еще одна ошибка воспитания, которая чаще всего заканчивается серьезным психологическим кризисом ребенка - взрослые уже давно нашли место, направление задали, все подготовили. Как говорить, «живи да радуйся!»

В такой семье сына или дочь, как отдельную личность особо не воспринимают. Ведь мы «создаем» продолжение себя, «вторую версию». Или просто дети используются, как инструмент для реализации собственных амбиций.

Если взрослые все детство пытаются надеть на тебя «готовый сценарий», который не учитывает собственных склонностей и интересов, то рано или поздно человек сталкивается с кризисом идентичности.

И это может произойти сильно позже, чем переходный возраст.

Взрослые люди, которые получили профессию и создали семью вдруг бросают все. Их не держит ни ответственность, ни чувство долга.

Потому что приходит внутреннее понимание, что ты просто отработывал чужие желания, а не жил так, как хотел сам.

Конечно, мы стараемся с самого раннего возраста прививать своим детям какие-то интересы, которые могут перейти в профессиональную реализацию, войдут в круг интересов взрослого человека.

В этом случае речь о бессознательном и очень упорном стремлении реализовать свои мечты через ребенка. Мы как бы незаметно толкаем в какое-то направление, которое хотим сами. Часто очень авторитарно.

В результате не происходит контакт с собственными желаниями.

Потому что ты привыкаешь ориентироваться не на себя, свои интересы и потребности, а на внешние ожидания. «Я точно знаю, как тебе лучше! Даже не спорь со мной! Потом спасибо скажешь!»

Возможно, человек действительно поблагодарит своих родителей. Но мысль, что ему «навязали» этот путь, каким бы он успешным ни был, может сначала появляться в пространстве, потом заполнит его. А потом начнет разъедать сознание, как ржавчина. Фонить, как секрет, который мы уже обсудили. И мешать полноценно жить.

Психологическое пространство

Глава 2. Психологическое пространство

Чувство взрослости

По мере развития доминирующая позиция семьи отходит на второй план. Внимание разворачивается на себя и группу сверстников, которые теперь являются ориентиром для поведения. И не менее главное – присвоения социального статуса.

Вот этот процесс очень важен – нужно помочь своему ребенку найти свое место в группе просоциальной направленности. Простыми словами, сын или дочь смотрят в ту сторону, куда смотрит ближайшее окружение. И тут у всех все очень по-разному.

Переходный возраст – время формирования самосознания, становления «Я-концепции». Период неопределенности и индивидуального выбора, когда ты отделяешься от родительской опеки и совершаешь индивидуальный выбор.

Основную трудность в этом возрасте вызывают противоречия подростков между жадой свободы и зависимостью от семьи.

На этом этапе очень важно перестроить форму взаимодействия. Главное новообразование возраста – чувство взрослости – ведет к обозначению границ своей личности и территории.

Все конфликты являются следствием притязаний родителей на психологическое пространство тинейджера. Из чего часто следует «битва за свободу». Потому что любой адекватный взрослый понимает, что отвечает за своего ребенка, пытается его как-то направлять.

Но по факту многие просто пытаются рулить волей другого человека, мешая тем самым его становлению. Мы превращаемся в кучера, который тащит повозку морковкой спереди и плетью сзади. Но получает агрессию и жесткое сопротивление.

Проблемы появляются там, где свобода начинает восприниматься, как свобода «от чего-либо» - от ожиданий взрослых, от учителей, от повседневных обязанностей. Все это некоторые дети интерпретируют, как напруг на их пути ко взрослой жизни. А ответственность продолжает делегироваться родителям. Все права и привилегии такой ребенок получил, а обязанности нет.

В этой части мы обсудим личное психологическое пространство – место, где подросток учится быть собой, формирует свою личность и планы, пытается отстаивать свою автономию. Таким образом от позиции в семье мы переходим к формированию границ своего «Я», а следом формированию чувства контроля над своей жизнью.