

З. Шибзухов

Подросток

Инструкция для
занятых родителей

Как вернуть за 21 день
контроль и доверие



Залим Шибзухов

Подросток. Инструкция для занятых родителей

<https://litres.ru/74260029>

SelfPub; 2026

Аннотация

Устали от криков, хлопающих дверей и бесконечных споров? Подросток игнорирует, хамит, уходит в гаджеты? Теряете контроль, злитесь и не знаете, как вернуть доверие?

Эта книга — пошаговая инструкция для тех, кто больше не хочет ждать. Вы научитесь гасить конфликты до того, как они разгорятся. Говорить так, чтобы подросток вас слышал и соблюдал границы.

За 21 день вы сократите ссоры на 70% и вернёте тепло в отношения. Только чёткие алгоритмы, готовые скрипты и проверенные сценарии.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
ГЛАВНОЕ ОБЕЩАНИЕ ЭТОЙ КНИГИ	9
ЧАСТЬ 1. ДИАГНОСТИКА ПОЛЯ БОЯ	11
Глава 1. Почему он стал другим и что с этим делать	11
Он больше не слушается	11
Мальчики и девочки бунтуют по-разному	19
Почему вас бесит именно это	23
Как понять, что все идет по плану	26
Карта ваших точек напряжения	29
Глава 2. Как перестать быть надзирателем и стать партнером	32
Кто вы для своего ребенка	32
Куда уходят ваши инвестиции	35
Как маме оставаться авторитетом	38
Как папе воспитать самостоятельность	41
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Залим Шибзухов

Подросток. Инструкция для занятых родителей

Залим Шибзухов

ПОДРОСТОК. ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ЗАНЯТЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Как восстановить
контроль и доверие за 21 день

Если подросток игнорирует, хамит, уходит в гаджеты, а вы потеряли контроль над ситуацией и злитесь, эта книга даст вам пошаговую схему восстановления отношений с подростком, основанную на взаимном уважении

2026

УДК 159.9 + 37.015.3

ББК 88.61

Ш55

Шибзухов Залим Мухадинович.

Ш55 ПОДРОСТОК. ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ЗАНЯТЫХ РОДИТЕЛЕЙ.

Как восстановить контроль и доверие

за 21 день/ З.М. Шибзухов. - 2026.

Устали от криков, хлопающих дверей и бесконечных

споров? Подросток игнорирует, хамит, уходит в гаджеты? Теряете контроль, злитесь и не знаете, как вернуть доверие?

Эта книга — пошаговая инструкция для тех, кто больше не хочет ждать. Вы научитесь гасить конфликты до того, как они разгорятся. Говорить так, чтобы подросток вас слышал и соблюдал границы.

За 21 день вы сократите ссоры на 70% и вернёте тепло в отношения. Только чёткие алгоритмы, готовые скрипты и проверенные сценарии.

© Залим Мухадинович Шибзухов, 2026

ВВЕДЕНИЕ

Вы держите в руках эту книгу, и, скорее всего, не случайно. Возможно, вы уже перечитали десяток статей о подростковом кризисе, смотрели вебинары, слушали советы подруг. Каждый раз оставалось ощущение, что все это не про вашу ситуацию. Ваш подросток не вписывается в общие схемы, а вы не чувствуете себя готовыми следовать чужим рецептам, которые звучат красиво, но не работают на вашей кухне в восемь вечера, когда он или она снова в наушниках, а вы срыгаетесь на крик.

Эта книга для родителей, которые устали от чувства вины. Я хорошо понимаю, что вы не ищете способа стать идеальными, вы ищете способ перестать нервно вздрагивать при звонке из школы и сохранить лицо перед другими родителями. Вы любите свое чадо, но в последнее время любовь часто застревает где-то между раздражением и бессилием.

Кому точно не стоит читать эту книгу? Тем, кто ищет легких путей и волшебной таблетки — вы не найдете их здесь. Тем, кто уверен, что все и так хорошо, просто надо немного подождать, и подросток перерастет трудности. Возможно, это и так, но ждать годами, теряя связь с собственным ребенком, — дорогое удовольствие.

Эта книга для тех, кто готов действовать. Кто понимает, что вложение времени сейчас окупится сторицей через год

или два, когда ваш взрослеющий человек будет искать опору у вас, а не у случайных людей во дворе или в интернете.

Как устроена эта книга? Смотрите на оглавление как на навигатор. Если ваш ребенок хамит, переходите сразу к главе 4. Если он сутками сидит в телефоне, вам нужна глава 5. Если вы чувствуете, что между вами выросла стена молчания, открывайте главу 6. Если вы — родители — не можете договориться между собой, глава 7 ждет вас. Каждая глава — это отдельный инструмент, который может работать сам по себе. Вам не нужно читать все подряд. Выбирайте то, что «болит» сейчас.

Есть один нюанс. Инструмент работает хорошо тогда, когда вы его применяете. Вы же знаете, как это бывает, прочитали полезный совет, кивнули, отложили книгу и забыли. Так вот, в этой книге будут задания. Они несложные. Они будут тренировкой, которая приведет вас и ваших детей к взаимопониманию, уважению и гармонии в отношениях.

Возьмите сейчас ручку. На полях этой страницы напишите одну проблему, которая привела вас к этой книге. Самую острую. О которой вы думаете с содроганием. Например, «он перестал со мной разговаривать» или «я боюсь за его будущее». Написали? Теперь вы знаете, какой результат вы будете проверять. Через 21 день вы сможете вернуться к этой записи и посмотреть, что изменилось.

Эта книга не требует от вас быть суперменом. Она предлагает вам эксперимент длиной в три недели. Каждый день

вы будете брать один инструмент и пробовать его в реальной жизни. Не больше и не меньше. Что-то получится сразу, что-то со второго раза. Ошибки — это неотъемлемая часть процесса, и они здесь разрешены. Единственное, что не разрешено, — это бросать, когда станет трудно. Потому что именно в трудный момент и рождается главный навык.

Итак, вы согласились на эксперимент. Отлично. Теперь давайте начнем с самого начала. С того, что происходит с вашим ребенком и почему он стал таким, каким вы его перестали узнавать.

ГЛАВНОЕ ОБЕЩАНИЕ ЭТОЙ КНИГИ

Возвращайтесь к этой странице, когда захочется бросить читать дальше.

За 21 день эта книга превратит ваши конфликты в диалоги.

Сейчас это звучит почти как насмешка, не правда ли. Особенно вечером, когда вы в очередной раз срыгаетесь, а он захлопывает дверь, и вы стоите в коридоре, чувствуя, что ничего не можете изменить. Так вот, представьте, что через три недели вы сможете спросить его о школе и услышать не «нормально», а развернутый ответ. А вместо привычного «отстань» вы услышите «давай поговорим» или хотя бы «я подумаю».

Этот результат возможен благодаря навыку, который рождается в процессе тренировки. Каждый день вы берете один инструмент из этой книги и пробуете его в жизни. Не пытайтесь объять необъятное. Не будьте фанатичны в своих действиях и не бойтесь ошибиться. Что-то получится сразу, что-то потребует нескольких попыток, и это совершенно нормально. Вы не обязаны быть идеальными, вы обязаны пробовать.

Через неделю вы заметите, что перед ответом возникает пауза, а не привычный крик. Через две — услышите себя со

стороны и удивитесь, как изменился ваш голос. А через три случится это самое. Он начнет подходить к вам первым. С вопросами, с историями, просто так, без повода.

Эта книга не дает готовых решений на все случаи жизни. Она дает карту, на которой отмечены главные ловушки и безопасные тропы. И она дает право сбиваться с пути, потому что любая дорога имеет повороты. Главное, что вы теперь знаете направление.

Когда на середине книги вам покажется, что ничего не меняется, и захочется все бросить, просто откройте эту страницу снова. Напомните себе, зачем вы начали читать. Вы делаете это для себя и для него, для вашего ребенка. Чтобы в вашем доме стало тише и теплее.

Возьмите ручку. Напишите здесь одну фразу, которую вы чаще всего говорите подростку в момент злости. Через 21 день вы откроете эту страницу и, возможно, не узнаете себя. В хорошем смысле.

Готовы попробовать?

Тогда поехали!

В момент злости я чаще всего говорю:

ЧАСТЬ 1. ДИАГНОСТИКА ПОЛЯ БОЯ

Глава 1. Почему он стал другим и что с этим делать

Он больше не слушается

Я не хочу, чтобы мама меня контролировала. Я хочу, чтобы она иногда спрашивала, как у меня дела, и слушала ответ (Дима, 15 лет)

Помните его в семь лет. Он задавал вопросы, бегал за вами по пятам, верил каждому слову. Теперь он захлопывает дверь, бурчит что-то в ответ и смотрит так, будто вы говорите на разных языках. Первая мысль, которая приходит в голову родителям: «Что-то сломалось. Где мы допустили ошибку? Где и что мы упустили?» Спокойно. Вы ничего не сломали. Внутри него сейчас идет грандиозная перестройка, сравнимая разве что с переездом большого хозяйства в новое здание, где еще не проведены все коммуникации. И да, там бывает хаос.

Чтобы понять, почему он огрызается и отворачивается,

заглянем ему в голову. Это не метафора. Речь о вполне конкретных изменениях в мозге.

В детском мозге все устроено относительно просто. Есть центры удовольствия, которые работают на дофамине, и есть «руководящий центр», который находится в передней части черепа. Называется он префронтальная кора. Это наш внутренний директор, который отвечает за планирование, контроль импульсов, взвешенные решения, взаимодействие с окружающими людьми. У взрослого человека он развит и работает как часы. У подростка, увы, этот «управляющий директор» находится в процессе трансформации — капитального ремонта. Нервные связи перестраиваются, старые нейронные схемы разрушаются, а новые еще не достроены. Вот вам и результат — он может отлично рассуждать о глобальных проблемах, но в минуту злости его «директор» просто не успевает включиться. Импульс вырывается наружу раньше, чем подросток успевает подумать.

Добавим к этому гормональную бурю. Тестостерон, эстроген, кортизол — все это плещется через край, и мозг реагирует на любые раздражители острее, чем у взрослого. Вы, возможно, помните, как после напряженного рабочего дня любое неосторожное слово выбивало вас из колеи. Так вот, подросток живет в таком состоянии каждый день, весь день. И он не может просто «взять себя в руки», потому что его биология в настоящее время работает часто против него.

Здесь важно добавить еще один важный слой, который

практически все родители упускают. Представьте, что все эти гормональные и мозговые перестройки накладываются на уникальную личную конструкцию, которая досталась вашему ребенку при рождении. Это его темперамент, его психологический тип. Один ребенок от природы экстраверт, ему нужно много общения, он громкий и активный. Другой — интроверт, ему требуется тишина и время наедине с собой, и в подростковом возрасте его уход в себя будет выглядеть глубже и тревожнее для родителей. Один — чувственный, живет эмоциями, любое замечание переживает остро, как личное оскорбление. Другой — логик, он отмахивается от чувств и говорит «все нормально», даже если внутри все кипит. Один — сенсорик, ему важны конкретные факты, порядок и предсказуемость, и когда мир (и его собственное тело) становится хаотичным, он злится. Другой — интуит, живет идеями и фантазиями, его бунт может быть скрытым, тихим и незаметным для посторонних. Один — рационален, привык все планировать, а когда планы рушатся, впадает в отчаяние. Другой — творец, он гибок и спонтанен, его кризис проявляется в разбросанных вещах и смене увлечений, а родителям кажется, что он просто «не может собраться».

Почему это так важно понимать? Потому что в одной семье могут расти два совершенно разных подростка, и их бунт будет выглядеть по-разному. То, что сработало со старшим (например, строгие правила и четкий распорядок), может не сработать с младшим, который по природе свободнее и нуж-

дается в доверии, а не в жестком регламенте. И наоборот. Если вы видите, что ваш ребенок ведет себя не так, как соседский или как его брат в этом возрасте, это не значит, что вы что-то делаете не так. Это значит, что он проживает свой собственный путь, со своим набором врожденных инструментов. И наша задача — не пытаться перекроить его под общий шаблон, а понять, какие из этих инструментов сейчас требуют настройки, а какие, наоборот, работают на полную мощность.

Еще один важный момент. В подростковом возрасте ведущей потребностью становится поиск своей идентичности. Он должен ответить на вопрос: «Кто я?» И для этого ему нужно в какой-то степени отделиться от вас. Иначе он не сможет стать самостоятельным. Его бунт, его отстраненность, его споры — это не атака на вас, это его способ сказать: «Я есть, я другой, я существую сам по себе». Звучит обидно, но на самом деле это главная работа и достижение его возраста. Иначе он до 50 лет будет держаться за «мамину юбку» и ждать «когда отец решит его очередную проблему».

И что же все это значит для вас?

Это значит, что его поведение — отнюдь не крах вашей системы воспитания, и не доказательство вашей несостоятельности. Это прохождение через период, который обязательно закончится. Пик изменений мозга приходится на 14–16 лет, а к 20–22 годам префронтальная кора (кора больших полушарий) достигает зрелости. Это не значит, что вы долж-

ны терпеть все и ждать у моря погоды. Это значит, что вы можете перестать воспринимать его слова и поступки как катастрофу и что-то такое, что теперь будет всегда.

Типология личности

Тип

Особенности поведения в кризис

Родительские ошибки

Эффективные стратегии

Экстраверт

Ищет контакты, может становиться назойливым или, наоборот, резко замкнуться, если его отвергают. Эмоции выплескивает наружу, часто через конфликты или гиперобщительность.

Ограничивать общение, наказывать за «болтовню», не давать времени на встречи с друзьями.

Давать пространство для социализации. Обсуждать с ним его друзей, поддерживать общение. Предлагать активные формы досуга. Не запрещать, а договариваться о времени.

Интроверт

Уходит в себя, молчит, избегает шумных компаний. Может полностью изолироваться, не отвечать на вопросы. Ему нужно время на переработку эмоций в одиночестве.

Заставлять общаться, вторгаться в личное пространство, требовать немедленных ответов, считать его молчание обидой.

Уважать его территорию. Давать время на размышления. Предлагать общение в спокойной обстановке, но не настаивать. Использовать письменные формы диалога (записки, чаты).

Сенсорик

Ориентирован на факты, порядок, конкретику. Может раздражаться от хаоса, неопределённости, резких перемен. Может заикливаться на деталях и требовать ясности.

Менять правила без предупреждения, давать абстрактные задания, обесценивать его потребность в стабильности.

Давать чёткие инструкции, заранее предупреждать о переменах, создавать предсказуемый распорядок. Обсуждать конкретные шаги и планы.

Интуит

Живёт идеями, будущим, смыслами. В кризисе может теряться от бытовой рутины, считать ее скучной. Поиск идентичности у него связан с глобальными вопросами.

Заставлять заниматься скучной рутинной, обесценивать его фантазии, не давать пространства для размышлений.

Обсуждать его идеи, связывать реальность с его интересами. Давать творческие задачи. Поддерживать его мечты, но

помогать переводить их в конкретные шаги.

Логик

Руководствуется разумом, анализирует. Может казаться черствым, отмахиваться от эмоций, требовать логических обоснований. Спорит по каждому поводу.

Обижаться на его холодность, требовать эмоциональных проявлений, использовать аргументы, основанные на чувствах.

Общаться через факты и логику, признавать его право на рациональность. Не давить на чувства, а предлагать аргументированные решения. Уважать его аналитический склад ума.

Эмпат

Эмоционален, ориентирован на отношения. Остро переживает конфликты, нуждается в эмоциональной поддержке и одобрении. Его бунт часто выражается в слезах или ярких вспышках.

Игнорировать его чувства, считать их манипуляцией, говорить «не ной».

Признавать его эмоции, давать обратную связь, показывать любовь через слова и действия. Спрашивать о его переживаниях, не обесценивая их. Быть рядом и слушать.

Рационал

Любит порядок, планирование, предсказуемость. Может

паниковать от неопределённости, требовать чётких правил и сроков.

Ломать его планы без предупреждения, не давать времени на подготовку, считать его требовательность занудством.

Давать время на планирование, обсуждать изменения заранее, предлагать структуру. Опирается на его организационные навыки. Уважать его потребность в контроле над временем.

Творец

Гибкий, спонтанный, творческий. Проявляется хаотичностью, разбросанностью, сменой увлечений. Ему сложно подчиняться жёсткому графику.

Требовать жесткой дисциплины, ругать за беспорядок, ограничивать его эксперименты.

Давать свободу творчества, гибко подходить к правилам, ценить его креативность. Помогать структурировать идеи, но не давить. Давать право на ошибку и эксперименты.

Возьмите ручку и на полях этой страницы напишите, какое поведение подростка вызывает у вас самую острую реакцию. Например, «он игнорирует мои просьбы» или «он огрызается в ответ на любой вопрос». Теперь задайте себе вопрос: «Что я вижу за этим поведением, злой умысел или попытку справиться с тем, что у него внутри творится хаос?» Позвольте себе хотя бы на минуту предположить, что в этом нет

его злого умысла. Что он не пытается вас уничтожить, отомстить или сделать что-то назло. Он просто пытается не развалиться на части.

Я не пытаюсь оправдать его грубость. Я предлагаю вам вникнуть в контекст его поведения. Когда вы видите стройку, вы же не требуете, чтобы здание уже стояло готовым. Вы понимаете, что там шум, пыль и временные неудобства. Так и здесь, его мозг подобен стройке, и внутри много «шума». Наша задача не убрать шум (это невозможно), а найти способ общаться в этих условиях, чтобы стройка не превратилась в руины.

Сделайте глубокий вдох. Все, что происходит сейчас, — это часть процесса взросления. Вы не пропустили момент, вы не ошиблись где-то. Вы просто оказались в точке, где ваш ребенок меняется, и это нормально. Следующий шаг состоит в том, чтобы понять, какие роли вы играете в этой стройке и какую роль вам стоит выбрать. Об этом мы поговорим в следующей главе.

Мальчики и девочки бунтуют по-разному

«Сын молчит и злится. Дочь плачет и кричит. Мне кажется, что я воспитываю двух людей с разных планет (из разговора с мамой 15-летнего Руслана и 13-летней Алисы)

Вы замечали, как по-разному бунтуют мальчишки и дев-

чонки. Один молча хлопает дверью, уходит в комнату с наушниками и оттуда доносится только глухой рокот игры или музыки. Другая закатывает глаза, заливается слезами, жалуется, что вы ее не понимаете, и через пять минут уже пишет подружкам, какая вы ужасная. Вы стоите посередине комнаты и думаете: «Мы же их правильно воспитывали. Почему такие реакции?»

Ответ прост и сложен одновременно. Мальчики и девочки проходят через один и тот же кризис идентичности, но их инструменты для этого кризиса — разные. Связано это не столько с воспитанием, сколько с биологией, социальными ожиданиями и тем, как их мозг привык справляться со стрессом.

Начнем с мальчиков. В их крови бушует тестостерон, который усиливает импульсивность и склонность к соперничеству. Когда мир вокруг становится неуправляемым, а внутри все кипит от гормонов, мальчику нужно взять этот хаос под контроль. И самый доступный способ — дистанцироваться. Он уходит в себя, потому что не знает, как иначе справиться с тем, что его собственное тело и чувства выходят из-под контроля. Его агрессия, его грубость, его «отстань» — это не злоба, это паническая защита. Он пытается сказать: «Я не справляюсь, но признаться в этом означает проявить слабость, поэтому я просто закроюсь». Он не умеет говорить о чувствах так же легко, как девочки, потому что его учили быть сильным, а ведь сильные не жалуются. В результате он

молчит, злится, уходит в игры или соцсети, где хотя бы иллюзорно все ему знакомо и предсказуемо.

Теперь о девочках. У них другой гормональный фон, их мозг чаще обрабатывает эмоции через более разветвленные нейронные связи между полушариями. Эмоции у них возникают быстрее и проживаются ярче. И, что важно, девочкам в обществе разрешено быть чувствительными. Им не нужно скрывать слезы, их не осуждают за просьбу о помощи. Поэтому их кризис выглядит иначе. Она может плакать без причины, срываться на крик из-за одного неосторожного слова, переживать, что подруги обсуждают ее за спиной, и закатывать скандал из-за того, что вы не так посмотрели. За всем этим стоит страх. Страх отвержения, страх быть недостаточно хорошей, страх, что ее не принимают в компании, где все решает статус и внешность. Социальная тревога для девочки-подростка — главный враг, и она борется с ним, «широко покачиваясь из стороны в сторону на своих эмоциональных качелях». Внутри нее тоже хаос, но она выплескивает его наружу, а не прячет в себе.

Здесь важно увидеть разницу. Мальчик чаще уходит в себя (прячет эмоции), девочка чаще выплескивает эмоции наружу. Мальчик говорит «отстань», девочка говорит «ты меня не понимаешь». Мальчик заливается в игре, девочка залипает в соцсетях и переживает о том, сколько лайков поставили под ее фотографией. Но суть одна, оба пытаются выжить в этом новом для них мире, где они уже не дети, но еще и не

взрослые. И оба чувствуют себя потерянными в этой пустоте неопределенности и взаимного непонимания.

Что это значит для вас, родители. Если у вас сын, не пытайтесь вытащить из него слова силой. Он не откроется под натиском вашей настойчивости. Дайте ему эмоциональное пространство, но дайте знать, что вы всегда рядом и готовы выслушать. Иногда просто сидеть рядом и молчать — это лучшее, что вы можете сделать.

Если у вас дочь, не отмахивайтесь от ее эмоций как от «глупостей». Ее слезы и крики — это не манипуляция, это ее способ сказать: «Мне страшно, обними меня, скажи, что я хорошая». Да, это утомляет родителей, ведь и без того хватает своих проблем и эмоций, но это ее язык внутренней боли.

И, кстати, если у вас и сын, и дочь, вы наверняка уже заметили, что подходы к ним должны быть разными. То, что работает с дочерью — разговоры по душам, обсуждение чувств, — может раздражать сына и заставлять его закрыться еще больше. А то, что работает с сыном — четкие границы, уважение к его территории и времени, — может казаться дочери холодностью и равнодушием. И это не ваша ошибка. Это их внутренняя природа.

Предлагаю вам проверить себя. Вспомните последнюю ссору с сыном. Что вы сказали? Что он ответил? А теперь представьте ту же ссору с дочерью. Разница огромная, правда. Запишите на полях страницы одной фразой, что чаще всего выводит вас из себя в поведении сына, и что — в пове-

дении дочери. А теперь подумайте, что скрывается за этим поведением. Страх, неуверенность, желание быть понятым. Попробуйте в следующий раз, когда он захлопнет дверь, сказать себе: «Ему сейчас трудно, он не знает, как сказать о том, что его волнует». Когда она разрыдается из-за ерунды, скажите себе: «Ей страшно, она ищет опору». Это не оправдание их грубости и спонтанности, это ключ к тому, чтобы не принимать их бунт на свой счет.

Почему вас бесит именно это

«Я злюсь не потому, что он плохой. Я злюсь, потому что боюсь. Боюсь, что он не справится, что я не справилась, что все увидят, какая я плохая мать. А он просто стоит и смотрит, как я кричу» (из рассказа мамы 14-летнего Адама)

Вы замечали, как иногда одна и та же фраза подростка в один день пролетает мимо ушей, а в другой вызывает бурю. Сегодня вы спокойно реагируете на его «отстань», а завтра взрываетесь из-за того же самого слова. Знакомо? Значит, дело не только в его поведении. Дело в вашем состоянии, в том, что происходит внутри вас в этот момент.

Попробуем разобраться, что на самом деле стоит за вашей реакцией. Вспомните и запишите три ситуации за последнюю неделю, где вы сорвались на крик или почувствовали, что вот-вот сорветесь. Нужны просто факты — что он сделал

или сказал, и что вы почувствовали в тот момент. Не анализируйте, просто вспомните и запишите.

Сделали. Теперь по поводу каждой ситуации задайте себе один вопрос: «Чего я испугалась в тот момент?» Не «почему он так поступил», а «чего испугалась я». Позвольте себе быть честными. Ответы могут быть неожиданными. Например, вы кричите на него, потому что он не сделал уроки. А на самом деле вы боитесь, что он провалит экзамены, не поступит, и вся его жизнь пойдет под откос. Или вы злитесь, потому что он не убирает в комнате, а на самом деле вам стыдно перед подругой или перед его учительницей, которые могут подумать, что вы плохая хозяйка или что вы не справляетесь с его воспитанием. Или вы срываетесь на грубость, потому что чувствуете бессилие от того, что вы больше не можете контролировать его, как в детстве.

Вот они, три главных корня вашего гнева. Страх за его будущее. Стыд перед другими. Бессилие от потери контроля. И все они не имеют прямого отношения к нему. Они относятся к вам. Это история про ваши глубинные убеждения, что вы должны быть идеальным родителем, что ваша задача — обеспечить ему безоблачное счастливое будущее, что вы несете полную ответственность за каждый его шаг.

Когда он огрызается или игнорирует вашу просьбу, он не думает о ваших страхах. Только о своей внутренней боли, о своей усталости, о своей потребности быть независимым. И в этом конфликте вы сталкиваетесь «лбами» — ваша трево-

га против его стремления к свободе. И именно поэтому так важно отделить его поведение от вашей реакции.

Попробуйте еще одно совсем простое действие. На этой неделе, когда почувствуете, что закипаете, остановитесь на секунду. Спросите себя: «Что я сейчас чувствую — гнев, страх, стыд или бессилие?» Назовите это чувство про себя, а лучше вслух. Например, «Я сейчас злюсь, но на самом деле мне страшно, что он не сдаст экзамен». Или «Я сейчас кричу, но на самом деле мне стыдно, что я не могу договориться с собственным сыном». Иногда одной этой остановки и искреннего признания достаточно, чтобы гнев схлынул, потому что вы перестали быть заложником своей спонтанной реакции и увидели, что за ней стоит. Эта неуправляемая реакция порождается вашим «рептильным» мозгом, той его частью, которая в древности отвечала за физическое выживание. Жизнь стала безопасной, но инстинкты остались неизменными.

Важный момент. Ваши страхи и стыд не делают вас плохим родителем. Они делают вас живым человеком, который любит своего ребенка и просто хочет для него лучшего. Но когда вы действуете из чувства страха, вы часто делаете не те вещи, которые помогают, а те, которые только ухудшают отношения. Потому что крик и контроль — это признак страха, который затмевает вашу любовь. Подросток бессознательно чувствует ваш страх и тоже начинает бояться. Вы оба оказываетесь в ловушке, где никто не слышит друг друга.

Так что в следующий раз, когда вы почувствуете, что внутренняя пружина сжимается, напряжение нарастает, сделайте глубокий вдох. Скажите себе: «Сейчас я нахожусь под действием своих страхов. Я могу справиться с ними, не повышая голос». И посмотрите, что изменится.

Как понять, что все идет по плану

«Он дерзит, огрызается, но у него появился друг. И мне стало легче. Значит, он не пропащий» (из разговора с мамой 15-летнего Артема)

Вы уже разобрались, что происходит в голове подростка. Теперь самое время задать следующий вопрос: «А все ли с ним в порядке? Может быть, это уже не кризис, а что-то более серьезное?»

Я понимаю ваш страх. Каждая ссора, каждая захлопнувшаяся дверь, каждая двойка в дневнике кажутся доказательством того, что что-то идет не так. Но давайте договоримся, мы не будем паниковать раньше времени. Вместо этого я предлагаю проверить его по трем простым маркерам. Если они на месте, значит, ваш ребенок проходит через нормальный подростковый кризис, и вам не нужно бить тревогу.

Первый маркер. Он ищет автономию. Да, это раздражает. Да, он хочет сам решать, что надеть, с кем дружить, во сколько ложиться спать. Он спорит, возражает, отстаивает свое мнение. Это бесит, но самое интересное — это признак

здоровья. Если бы он не стремился к самостоятельности, это было бы тревожным звоночком. Потому что его главная задача в этом возрасте — отделиться от вас и стать собой, т.е. сепарироваться. И то, что он делает это через конфликты, тоже нормально. Он ведь не говорит вам «я вас не люблю», он говорит «я существую отдельно». И это естественно.

Второй маркер. Он тестирует ваши границы. Проверяет, где заканчивается ваше терпение, что можно, а что нельзя, как далеко можно зайти. Это тоже часть взросления. Он учится понимать мир через ваши реакции, через последствия своих действий. Если он нарушает правила, а вы спокойно, без крика, напоминаете ему о договоренностях и последствиях, он постепенно усваивает, как устроена реальность. Если он не нарушает, не спорит, не пробует на прочность — это более странно. Это может значить, что он боится всего или что его внутренний стержень еще не сформировался. А бунт как раз и помогает этому стержню появиться.

Третий маркер, самый важный. Есть ли у него хотя бы один друг. Один человек, с которым он делится, которому доверяет, с кем он проводит время. Это может быть друг из школы, из секции, из двора, даже виртуальный приятель из игры. Важно, что ваш ребенок не один. Потому что, если подросток полностью изолирован от сверстников, — это повод насторожиться. А если у него есть кто-то, с кем он смеется, спорит, обсуждает свои дела, значит, его социальный механизм работает. Даже, если вы не знаете этого друга или

он вам не нравится, сам факт наличия близких отношений вне семьи — это мощный сигнал, что ваш ребенок адаптируется к миру.

Если вы наблюдаете все три маркера, можете выдохнуть. Его подростковый бунт проходит в пределах нормы. Конечно, вам от этого не легче. Однако мысль о том, что все идет своим чередом, позволяет немного расслабиться и выдохнуть. Вы не пропустили ничего страшного, вы не сломали его психику своим воспитанием. Он просто проходит через необходимый этап, а ваша задача — находиться рядом, чтобы поддержать в нужный момент.

Теперь проверьте себя. Возьмите ручку и на полях этой страницы напишите ответы на три вопроса. «Ищет ли он автономию? Тестирует ли границы? Есть ли у него хотя бы один друг?» Если на все три вопроса вы ответили «да», поставьте себе плюс. Вы справляетесь. Да, это сложно, да, иногда невыносимо, но вы на правильном пути.

Если вы заметили, что чего-то не хватает, например, у него совсем нет друзей или он никогда не спорит и во всем соглашается, не паникуйте. Просто отметьте это для себя. Возможно, это повод присмотреться внимательнее. В большинстве случаев все три маркера работают, просто за суетой и тревогой мы их не замечаем.

Теперь, когда вы убедились, что его кризис в пределах нормы, мы можем перейти к следующему шагу. К вашей собственной роли в этом процессе. Потому что, если вы пони-

маете, что с ним все в порядке, остается один вопрос: «А что же делать мне?» Ответ на этот вопрос в следующей главе.

Карта ваших точек напряжения

Я начала записывать, когда злюсь. Через три дня увидела, что, оказывается, кричу не из-за него, а из-за того, что я устала. Это изменило все! (из разговора с мамой 15-летнего Дениса)

Теперь, когда вы увидели, что скрывается за его поведением, и разобрались в своих собственных реакциях, наступает этап практической работы. Начнем наблюдать за собой и записывать.

Зачем это нужно? Вы уже знаете, что источников вашего гнева являются не его поступки, а ваши страхи и усталость от ответственности. Но знать и чувствовать — разные вещи. Чтобы почувствовать, нужно увидеть это своими глазами. Легче всего это сделать на бумаге. Когда вы просто переживаете ссору, она остается в памяти как одно большое пятно боли. А когда вы записываете ее по пунктам, она распадается на составляющие, и вы начинаете видеть свои собственные психологические механизмы.

Как это делать? Возьмите отдельную тетрадь или откройте чистую страницу в конце этой книги. В течение семи дней вы будете записывать каждый случай, когда вы почувствовали злость или раздражение в общении с подростком. Не надо

ждать грандиозного скандала. Фиксируйте даже мелкие моменты — он не поздоровался, разбросал вещи, сказал что-то резкое, не ответил на вопрос.

Записывайте по следующей схеме.

1. Ситуация. Что произошло. Не давайте оценок, просто фиксируйте факты. Например: «Он не вышел из комнаты, когда я позвала его ужинать». Не «он опять проигнорировал меня, потому что наглая бессовестная скотина», а просто факт.

2. Дальше напишите свою эмоцию. Что вы почувствовали в тот момент. Злость, обида, раздражение, отчаяние, беспомощность, стыд. Не стесняйтесь, это ваш личный дневник.

3. И последняя колонка, она самая важная. Остановитесь на секунду после того, как записали эмоцию, и спросите себя: «Что я на самом деле испугалась в этот момент?» Например, вы разозлились, что он не вышел к ужину. А на самом деле вы испугались, что он отдаляется от вас, что вы теряете контроль над ним, что ваша семья распадается на куски. Или вы испугались, что он не поел, и у него будет болеть живот, и он не сможет заниматься, и это ваша вина. Или вам стало стыдно перед мужем или свекровью, которые подумали, что вы плохо кормите ребенка.

Когда вы заполните эту таблицу в течение семи дней, вы увидите повторяющиеся узоры. Оказывается, вы кричите не из-за разбросанных носков, а из-за того, что боитесь его будущего. Вы срываетесь не из-за того, что он не сделал уро-

ки, а из-за того, что вам стыдно перед учительницей. И эти повторяющиеся страхи — вот они, ваши настоящие триггеры. Когда вы их видите, они перестают управлять вами так сильно, как раньше.

Откройте сейчас чистую страницу в конце книги и нарисуйте таблицу с тремя колонками: ситуация, моя эмоция, мой скрытый страх. Начните с сегодняшнего дня. Записывайте каждый случай, даже если кажется, что это ерунда. Через семь дней вы вернетесь к этой таблице и увидите, как много вы о себе узнали. А еще вы увидите, что ваше отношение к его поведению изменилось, потому что вы перестали принимать его на свой счет.

Это задание послужит хорошим фундаментом для всех следующих шагов. Без него сложно двигаться дальше. Поэтому, пожалуйста, отнеситесь к нему серьезно. Выделите время, когда вы можете быть наедине с собой и честно ответить на эти вопросы. Вы делаете это для себя, чтобы перестать нервно вздрагивать всякий раз, когда ваш ребенок приходит домой.

Теперь перейдем к вашей собственной роли в этой системе.

Глава 2. Как перестать быть надзирателем и стать партнером

Кто вы для своего ребенка

Я все делала для него. Уроки, кружки, даже друзей подбирала. А он вырос и сказал: «Ты ничего мне не дала, я ничего не умею сам». И я поняла, что была не матерью, я была спасателем (из разговора с мамой 18-летнего Макса)

Вспомните ту маму, которая водила вашего ребенка на все кружки, сидела с ним над уроками до ночи, решала все его проблемы с учителями и одноклассниками. Она искренне верила, что делает все правильно. Что любовь — это помогать, вытаскивать из любой ямы. А он вырос и теперь обвиняет, что вы его не так воспитывали. Становится больно. Потому что вы вложили в него всю себя, а получили обиду вместо благодарности.

Это классическая модель спасателя. Родитель, который принимает на себя ответственность за все, что происходит с ребенком. Он решает его проблемы, сглаживает острые углы, подстилает соломку там, где нужно и там, где не нужно. На первый взгляд, это выглядит как забота, а на самом деле это ловушка. Когда вы делаете за ребенка его работу, вы лишаете его возможности научиться делать ее самому. Вы бе-

рете на себя его взросление.

Что происходит дальше? Ребенок привыкает, что все проблемы решают вместо него. Он не учится справляться с трудностями, не развивает навык преодоления, не понимает, как устроен мир, в котором за ошибки приходится платить. Он привыкает, что всегда есть кто-то, кто его «вытащит» из проблем. Когда он вырастает, мир уже не дает ему этой спасительной соломки. Повзрослевший ребенок оказывается беззащитным и злым на себя, но чаще на вас. Он считает, что вы не научили его летать, вместо этого вы просто носили его на руках.

Есть другая модель, гораздо более эффективная и, как ни странно, свойственная любящим родителям. Модель инвестора. Представьте себе венчурный фонд¹. Он вкладывает деньги в стартап, который может выстрелить или прогореть. Он не управляет компанией вместо ее основателей. Он дает ресурсы, консультации, связи, но не берет на себя операционное управление. Он верит в основателей и дает им пространство для роста. Если стартап проваливается, он не бросает их, но и не спасает. Он анализирует ошибки и делает выводы, делится информацией.

Вот такая же логика работает в воспитании. Родитель-инвестор вкладывает в ребенка ресурсы. Время, внимание,

¹ Венчурный фонд — это инвестиционная организация, которая специализируется на финансировании высокорисковых, но потенциально высокодоходных инновационных проектов и стартапов на ранних стадиях их развития. Название происходит от английского слова *venture* — «риск».

деньги на образование, создание безопасного пространства для проб и ошибок. Но он не решает его проблемы. Он помогает найти решение, но не принимает его за него. Он дает ребенку право ошибаться и учиться на своих ошибках. И он не забирает назад свои инвестиции, когда что-то идет не так, потому что он понимает, что это процесс, и на пути к самостоятельности неизбежны падения.

Какая модель вам ближе. Посмотрите на свои привычные реакции. Когда у ребенка возникает проблема, вы хватаетесь за телефон, чтобы позвонить учителю, или садитесь рядом и спрашиваете его: «Что ты хочешь сделать? Чем я могу тебе помочь, я тебя поддержу в любом случае, но решение принимаешь ты?» Когда он получает двойку, вы ругаете его или спрашиваете: «Что ты чувствуешь? Что можно сделать, чтобы это исправить?» В первом случае вы контролер и спасатель, во втором — инвестор.

Инвестирование не означает равнодушие. Вы не транслируете: «Разбейся сам, я умываю руки». Это означает: «Я с тобой, я в тебя верю, я даю тебе ресурсы, но жить твою жизнь и проходить твой путь ты должен сам». Это требует, конечно, большего мужества, чем спасательство, потому что вы видите, как он падает, но не бросаетесь под него, а страхуете его и ждете, пока он поднимется сам. Это не жестокость. Вы верите в него и это помогает ему поверить в собственные силы.

Опишите коротко на полях этой страницы ситуацию, где вы в последнее время выступили в роли спасателя. А напро-

тив нее напишите, как бы вы могли поступить, будучи в роли инвестора. Не нужно бежать что-то менять. Просто попробуйте увидеть разницу. В следующий раз, когда он подойдет к вам с проблемой, спросите его: «А что ты сам об этом думаешь? Что ты хочешь сделать?» И дайте ему время подумать и ответить. Посмотрите, что изменится в вашем общении.

Куда уходят ваши инвестиции

Я считала, что я все делаю для него. Потом посчитала время и поняла, что почти все время я трачу на контроль, и совсем немного на то, чтобы просто быть с ним рядом и поддерживать. И мне стало стыдно (из разговора с мамой 15-летней Ксении)

Вы уже решили, что хотите быть инвестором, а не спасателем. Прекрасно. Прежде чем менять модель, давайте честно посмотрим на то, как вы инвестируете сейчас. Часто мы тратим ресурсы совсем не туда, куда нам кажется.

Представьте, что вы управляете инвестиционным портфелем. У вас есть четыре актива — время, деньги, внимание и эмоции. Вы вкладываете их каждый день в своего подростка. Вопрос только в том, в какие именно проекты вы их вкладываете. В контроль или в развитие, в поддержку или в конфликты.

Давайте проведем простой аудит. Возьмите лист бумаги

и разделите его на четыре части: Время, Деньги, Внимание, Эмоции.

Время

Деньги

Внимание

Эмоции

Теперь мысленно прикиньте, сколько процентов каждого ресурса за одну неделю вы тратите на следующие категории.

Первая категория — контроль. Проверка уроков, требования отчитаться, запреты, ограничения, угрозы, напоминания о том, что он должен делать. Это все ресурсы, которые уходят на то, чтобы он делал то, что вы считаете нужным, а не то, что он хочет.

Вторая категория — развитие. Обсуждение его интересов, помощь в выборе профессии, поддержка его увлечений, покупка книг или оборудования, разговоры о будущем. Это инвестиции в его рост.

Третья категория — поддержка. Эмоциональное присутствие, разговоры по душам, объятия, слова «я тебя люблю», даже если он отворачивается. Это не контроль, это связь.

Четвертая категория — пустые траты. Ссоры, выяснение отношений, бесконечные повторы «сколько можно говорить», бессильная злость. Это ресурсы, которые уходят в пе-

сок.

А теперь будьте честными и напишите цифры. Сколько процентов вашего времени уходит на контроль? А на развитие? Сколько вашего внимания вы отдаете проверке, а сколько — разговорам о его жизни? Сколько эмоций вы тратите на скандалы, а сколько — на теплые слова?

Часто картина выглядит так: 80% ресурсов уходит на контроль и пустые траты, и только 20% — на развитие и поддержку. А потом мы удивляемся, почему он огрызается и не слышит нас. Потому что он чувствует себя объектом контроля, а не объектом инвестиций.

Посмотрите на свои цифры. Если вы видите перекося, не пугайтесь. Пока это просто факт, который помогает понять, куда нужно сместить фокус. Вы не можете изменить все за один день, но вы можете начать перераспределять ваши ресурсы уже сегодня.

Напишите на полях этой страницы одну конкретную вещь, которую вы можете сделать уже сегодня, чтобы перенести хотя бы 5-10% ресурсов из контроля в развитие или поддержку своего ребенка. Попробуйте, вместо проверки уроков спросить его, что интересного он узнал за день. Вместо требования отчитаться о времени, проведенном в телефоне, — предложить вместе посмотреть что-то, что ему нравится. Это будет маленькое изменение в начале большого пути.

Как маме оставаться авторитетом

Я была с ней строгой, полагая, что поддерживаю авторитет. А потом поняла, что авторитет складывается из уважения, когда она знает, что я ее слышу, даже если не согласна с ее мнением (из разговора с мамой 14-летней Софии)

У мам особенная роль в жизни подростка. Именно к маме он чаще всего приходит со своей болью, именно маму он испытывает на прочность, именно мамин голос звучит в его голове, когда он сомневается в себе. И именно маме труднее всего найти баланс между теплотой и твердостью. Если мама слишком мягкая — он садится на шею. Если слишком жесткая — он закрывается и перестает доверять. Как же быть?

Ваш главный инструмент — эмпатия. Не стоит путать эмпатию с ситуацией, когда «я все прощу и закрою глаза на все, потому что ты мой ребенок». Настоящая эмпатия звучит как «я вижу твои чувства, я принимаю их, я рядом, но я не отрицаю правил». Это и есть стратегия, которая позволяет оставаться авторитетом, не превращаясь ни в надзирателя, ни в подружку.

Что значит быть авторитетом через эмпатию? Это значит, что вы не отвергаете его эмоции, даже если они кажутся вам незрелыми, нелепыми или несправедливыми. Вы говорите ему: «Я вижу, что ты злишься. Ты имеешь на это право». И

в тот же момент вы добавляете: «Но мы не кричим друг на друга в этом доме». Или: «Я понимаю, что тебе обидно, но уроки все равно нужно сделать». Вы признаете его чувства, но не позволяете им управлять ситуацией против его же интересов. Вы остаетесь опорой, а не спасателем.

Почему это работает. Когда подросток слышит, что его чувства видны, важны и понятны, что на него никто не нападает, он перестает защищаться. Ему не нужно доказывать, что он прав, потому что вы уже признали его правоту в том, что он чувствует. Он расслабляется, а в этом состоянии он гораздо более открыт к диалогу, чем когда он в обороне. Вы не даете ему повода для бунта, потому что вы не атакуете его личность. Вы атакуете проблему, но не его личность.

А теперь о главном страхе любой мамы. Многие боятся, что, если они будут слишком понимающими, подросток перестанет их уважать, начнет манипулировать и садиться на шею. Как практикующий психолог смело заявляю вам, что это не так! Уважение строится не на страхе, а на последовательности. Если вы эмпатичны, но тверды в своих правилах, если вы говорите «я понимаю твои чувства, но последствия будут вот такими», он видит вашу силу. Он видит, что его эмоции вас «не ломают», вы стоите на своем, ваша ответственность за его благополучие не влияет на вашу любовь. Это и есть настоящий авторитет.

Попробуйте этот скрипт в следующий раз, когда он начнет злиться или огрызаться. Сделайте паузу. Посмотрите на

него. Скажите: «Я вижу, что ты очень злишься. И это нормально. Ты имеешь на это право. Но давай найдем способ сказать мне об этом без крика, потому что я хочу тебя услышать, а крик мешает мне слышать». Или в ситуации, когда он расстроен из-за оценки или ссоры с друзьями, скажите: «Я чувствую, как тебе больно. Это тяжело. Я здесь, я рядом, я готова помочь, если ты скажешь, что я могу сделать». Заметьте, вы не говорите «я решу твою проблему». Вы говорите «я рядом и готова поддержать».

Это не проявление слабости. Это не обрушает ваш авторитет. Наоборот. В этом проявляется ваша сила и уверенность в своей правоте. Вы показываете ему, что вы не боитесь чувствовать, вы умеете с обращаться с чувствами, даже с чужими. И он учится у вас этому же. Он видит, что можно злиться, не уничтожая и себя, и другого человека. Что можно грустить, не уходя в полную изоляцию. Что можно иметь слабые места и при этом оставаться сильным. Этот ценный навык вы можете инвестировать в своего подростка.

Запишите на полях этой страницы одну фразу, которую вы чаще всего говорите подростку в момент его злости или раздражения. Например, «прекрати истерить» или «возьми себя в руки». А теперь перепишите ее в эмпатичном варианте, начиная с «я вижу, что ты...» или «я слышу, что ты...». Почувствуйте, как меняется ваша внутренняя интонация, когда вы произносите эти слова. Попробуйте сказать их вслух. Это тренировка нового голоса. Голоса, который со-

единяет в себе силу и тепло.

Как папе воспитать самостоятельность

Я думал, что быть хорошим отцом, значит все контролировать. А когда я попробовал дать ему право на ошибку, он сам пришел ко мне за советом. Оказывается, доверие работает лучше, чем страх (из разговора с папой 16-летнего Андрея)

У пап своя роль в этой истории воспитания и она не менее важна, чем мамина. Если мама чаще отвечает за эмоциональную связь, то папа — за передачу ответственности. За то, как ребенок учится быть самостоятельным, принимать решения и отвечать за них. Здесь главный инструмент папы — делегирование.

Что обычно происходит? Папа видит, что сын или дочь делают что-то не так, неэффективно, медленно. Возникает желание вмешаться, поправить, показать, как надо. Особенно если папа сам привык все делать быстро и качественно, и ему кажется, что его способ — единственно верный. Это и есть ловушка контроля. Если вы все время показываете, как правильно и как надо, подросток никогда не научится делать сам. Он будет ждать вашей подсказки, а когда ее не будет — потеряется.

Делегирование выглядит иначе. Вы даете ему задачу, которая ему по силам, и отступаете в сторону, откуда наблюда-

ете. Вы говорите ему: «Я доверяю тебе решить это самому. Если понадобится помощь — я рядом». И вы действительно не вмешиваетесь, даже если видите, что он делает не так, как сделали бы вы. Вы позволяете ему набить свои шишки, получить свой опыт, сделать свои выводы. Это уважение к его усилиям и к его новому опыту. Вы показываете ему, что верите в его способности, что он достаточно взрослый, чтобы справляться сам. Это дает ему гораздо больше, чем любые ваши инструкции.

Почему это особенно важно для пап? Для подростка, особенно для сына, признание отца — это ключевой момент взросления. Когда папа говорит: «Я верю, что ты справишься», он слышит: «Ты достоин, ты мужчина, ты можешь». Эти слова придают ему внутреннюю опору. Когда же папа постоянно контролирует и поправляет, подросток слышит: «Ты недостаточно хорош, я должен тебя направлять, чтобы ты не наделал глупостей». Подросток либо бунтует, либо сдается, либо всю жизнь ищет одобрения по любому мелкому поводу вместо того, чтобы действовать самостоятельно.

Важно понимать, что делегирование — это не разовая акция. Это постепенный процесс. Начинается он с небольших шагов. Дайте ребенку несложную задачу, которая полностью лежит в его зоне ответственности. Например, самому планировать свой день, распределять время на учебу и отдых. Или самому выбирать кружки и секции, а потом посещать их без ваших напоминаний. Или самостоятельно ре-

шать мелкие бытовые вопросы. И когда он провалит эту задачу, не бросайтесь спасать. Обсудите с ним: «Что произошло? Что ты чувствуешь? Что можно было сделать иначе? Как бы ты поступил теперь?» Это рефлексия, которая помогает ему учиться на собственном опыте.

Вспомните одну ситуацию за последнюю неделю, где вы вмешались в то, что делает подросток, хотя могли бы этого не делать. Где вы дали совет вместо того, чтобы позволить ему сделать что-то самому. Напишите на полях страницы эту ситуацию. А теперь представьте, что вы поступили по-другому. Вы сказали: «Я доверяю тебе решить это самому. Если будет трудно — позови меня». Что бы изменилось в его реакции, в ваших отношениях, в вашем внутреннем состоянии? Просто представьте. В следующий раз, когда он подойдет к вам с проблемой, которая ему по силам, попробуйте этот метод. Вы увидите, как растет ваше взаимное уважение.

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.