

Константин Черкасов

**"Психология.
Переходный
период
подростка"**

Константин Черкасов

**"Психология. Переходный
период подростка"**

«Автор»

2026

Черкасов К.

"Психология. Переходный период подростка" / К. Черкасов —
«Автор», 2026

Твой подросток стал чужим. Молчит, хлопает дверями, сидит в телефоне сутками. Ты боишься его. Ты не знаешь, что делать. Ты думаешь, что ты плохой родитель. Это не так. Эта книга не будет тебя жалеть. Она скажет правду о том, что происходит с подростком: нейробиология, гормоны, школа, соцсети, буллинг, депрессия, суицид. Ты узнаешь, почему он взрывается, режет себя, уходит в виртуальный мир. Ты поймешь, что он не враг. Он — жертва своей биологии, школы, общества. Но главное — ты получишь инструменты. Как говорить, чтобы он слышал. Как быть опорой, а не врагом. Как не сломаться самому. Как спасти его и себя. Книга написана психологом и преподавателем, который держал за руку сотни подростков в их аду. Если ты готов посмотреть правде в глаза — открой книгу. Если нет — закрой. Но помни: твой подросток ждет. Пока ты читаешь эту аннотацию — он страдает. Не откладывай. Начни сейчас. Ты ему нужен. Живым. Настоящим. Рядом. "Посвящается Титовой Светлане, девочки которой больше нет"

© Черкасов К., 2026

© Автор, 2026

Константин Черкасов

"Психология. Переходный период подростка"

ВВЕДЕНИЕ

*«Посвящается Титовой Светлане,
жаль, что тебя больше нет»*

Эта книга — о подростках. О том, что происходит с ними в возрасте от 11 до 18 лет. О том, почему они становятся неузнаваемыми. О том, почему дом превращается в поле боя. О том, почему школа перестает быть местом знаний и становится местом страха.

Книга написана для родителей, которые не знают, как общаться с собственным ребенком. Для учителей, которые теряют контроль над классами. Для самих подростков, которые не понимают, что с ними происходит и куда исчезает их привычное "я".

Подростковый возраст — это не "переходный период" в том смысле, который вкладывают в это слово обыватели. Это не капризы. Это не желание досадить взрослым. Это **БИОЛОГИЧЕСКАЯ РЕВОЛЮЦИЯ**. Мозг подростка перестраивается. Тело меняется. Гормоны атакуют. Сознание формируется заново. И всё это происходит одновременно, в условиях, когда общество требует соответствия, школа требует оценок, а родители требуют послушания.

Научные данные однозначны: подростковый мозг — это не просто "незрелый мозг взрослого". Это иная структура. Префронтальная кора, отвечающая за контроль и планирование, ещё не работает в полную силу. Лимбическая система, отвечающая за эмоции, работает на полную мощность. Дофаминовая система требует новых впечатлений, новых рисков, новой остроты ощущений. Это не вредность — это физиология.

Кроме биологии, есть культура. Современный подросток живёт в мире, где школа — часто не место развития, а место оценивания. Где соцсети формируют ложные идеалы. Где родители либо гиперопекают, либо игнорируют. Где учителя часто не готовы к тому, что ученики могут быть агрессивными, тревожными или апатичными.

Эта книга — документ. Она основана на исследованиях нейробиологов (Джей Гиедд, Сара-Джейн Блэкмор, Лоренс Штейнберг), на работах классиков психологии (Эрик Эрикссон, Лев Выготский, Джон Боулби), на многолетней практике работы с подростками в школе, колледже и частных консультациях.

Об опыте автора. За плечами — годы работы в школе, где каждый день приходилось сталкиваться с подростковой агрессией, апатией, буллингом. За плечами — колледж, где студенты уже не дети, но ещё не взрослые, и каждый из них — отдельная история боли и поиска. За плечами — частная практика, где родители сидели в кабинете и плакали, потому что не узнавали своих детей. За плечами — сотни консультаций, где подростки впервые говорили вслух о том, что хотят умереть. И каждый раз — это был не провал, а шанс. Шанс помочь. Шанс вернуть. Шанс объяснить.

Книга не будет жалеть читателя. Она не будет обещать быстрых решений. Она будет называть вещи своими именами. Потому что только честность даёт шанс на изменение.

Книга разделена на три части.

Первая часть — диагностическая. Она отвечает на вопрос: что происходит с подростком на биологическом, эмоциональном, культурном и практическом уровнях? Как распознать опасные симптомы? Где грань между "нормальным переходным возрастом" и патологией?

Вторая часть — трансформационная. Она отвечает на вопрос: как помочь подростку пережить этот период без потерь? Как выстроить диалог, когда кажется, что диалог невозможен? Как сохранить уважение, когда хочется кричать?

Третья часть — спасательная. Она отвечает на вопрос: как выжить самим родителям и учителям? Как не сгореть в этом аду? Как сохранить любовь, когда хочется убежать?

В конце книги даны практические памятки: для родителей, для учителей, для подростков. Телефоны служб поддержки. Список литературы для углублённого изучения.

Эта книга не заменит специалиста. Но она может стать точкой опоры. Картой местности, по которой предстоит пройти. И если хотя бы один подросток не совершит непоправимого шага, если хотя бы один родитель не сломает судьбу своего ребенка, если хотя бы один учитель перестанет быть палачом и станет наставником — значит, книга написана не зря.

ПРЕДИСЛОВИЕ

ЧТО ТАКОЕ ПОДРОСТКОВЫЙ ПЕРИОД НА САМОМ ДЕЛЕ

Разговор, которого все боятся

Большинство взрослых живут в иллюзии, что подростковый возраст — это просто «сложный этап», который нужно перетерпеть, как зубную боль. Перетерпеть — и всё наладится. Эта иллюзия стоит жизней. Тысяч жизней. Ежегодно. И пока взрослые терпят — подростки умирают. Не все. Но достаточно. Чтобы это стало эпидемией.

Подростковый возраст — это не просто «сложный период» в жизни человека. Это нейробиологическая перестройка, которая по своей мощи сравнима с эволюционным скачком. Мозг подростка — это строительная площадка, где одновременно сносят старое здание и строят новое. Там шумно, грязно, опасно, и все бегают без касок. Исследования последних двадцати лет перевернули представления о подростковом мозге. Раньше считалось, что мозг развивается примерно до 12 лет, а потом просто «стабилизируется». Это миф. Мозг развивается до 25 лет. И самый активный период перестройки приходится на 11-18 лет.

В это время происходит удаление лишних синапсов — мозг «подрезает» лишние связи, оставляя только те, которые активно используются. Это как садовник, который обрезает ветви, чтобы дерево росло правильно. Но если садовник неопытен — он может обрезать слишком много. Или не то. Или слишком мало. И тогда дерево вырастет кривым. Параллельно идёт миелинизация — нервные волокна покрываются специальной изоляцией, которая помогает сигналам проходить быстрее. Но этот процесс идёт от задних отделов мозга к передним. А передние отделы — это префронтальная кора, которая отвечает за планирование, контроль эмоций, принятие решений. Она изолируется в последнюю очередь. Поэтому подростки могут гениально рассуждать о теории, но делать глупости на практике. Их контроль запаздывает.

Лимбическая система — центр эмоций — в подростковом возрасте работает на полную мощность. Префронтальная кора — центр контроля — ещё не созрела. Это, как если бы в машине газ был выжат до предела, а тормоза ещё не установлены. Подросток чувствует эмоции в десять раз сильнее взрослого. Он не может их контролировать. Он просто их переживает. И это не слабость. Это физиология. Добавьте к этому гормональный взрыв — тестостерон у мальчиков, эстроген у девочек, которые меняют не только тело, но и восприятие мира. Добавьте дофаминовую систему, которая требует новых впечатлений, новых рисков, новой остроты ощущений. Это не лень. Это зависимость. Физиологическая.

Но есть и другая сторона. Культурная. Школа, которая часто становится не местом развития, а местом оценивания. Соцсети, которые формируют ложные идеалы. Родители, которые либо гиперопекают, либо игнорируют. Учителя, которые часто не готовы к тому, что ученики могут быть агрессивными, тревожными или апатичными. Подросток оказывается зажат между молотом биологии и наковальней общества. И он не знает, как выжить в этом аду.

Я как автор этой книги — не просто теоретик и психолог. Не просто преподаватель, который видел сотни подростков в коридорах школы и колледжа. Я человек, который держал за руку девочку, резавшую себе вены, и молчал с ней час, пока она не перестала плакать. Я человек, который сидел в кабинете с мальчиком, готовым выпрыгнуть из окна, и просто слушал его. Я человек, который говорил с родителями, потерявшими ребенка, — и не выдержавшими, потому что не знали, как услышать его крик. Я человек, который каждый день смотрит в глаза тем, кто потерял ориентиры, и пытается найти для них свет.

За плечами — годы работы в школе, где каждый день — война. Годы работы в колледже, где студенты уже не дети, но ещё не взрослые. Сотни консультаций, где родители плакали от беспомощности, а подростки впервые за многие годы говорили вслух то, что носили внутри.

Эта книга — не просто пересказ теорий. Это документ. Живой. Дышащий. Написанный кровью и потом. Основанный на научных исследованиях нейробиологов, психологов и на реальной жизни. Здесь нет волшебных таблеток. Нет легких ответов. Нет обещаний, что «всё будет хорошо, если ты просто...». Есть честность. Есть научная правда. Есть жесткие вопросы. Есть практические шаги. Есть то, что работает — если делать, а не просто читать.

Я не буду жалеть читателя. Я не буду говорить, что подросток — это «просто переходный возраст». Я попытаюсь сказать правду: это нейробиологический ураган, который сносит всё на своем пути. Я не буду утешать родителей, которые чувствуют вину. Я скажу правду: вы не виноваты, но вы ответственны. Я не буду оправдывать учителей, которые сдались. Я скажу правду: вы можете больше, чем вы думаете. Я не буду обещать подросткам, что «всё наладится». Я скажу правду: это сложно, но это можно пережить.

Эта книга — карта. Карта местности, которую предстоит пройти. Местности, где есть ямы, болота, обрывы. Но также — мосты, тропинки и свет в конце тоннеля. Карта, которая показывает, где опасно, а где можно передохнуть. Карта, которая дает надежду — не пустую, а реальную, основанную на знании.

Если вы родитель — не закрывайте книгу. Она для вас. Если вы учитель — не откладывайте. Она для вас. Если вы подросток — читайте дальше. Она для вас. Если вы просто человек, который когда-то был подростком — вы найдете здесь себя. И, возможно, поймете то, что не понимали раньше.

Я не знаю, будет ли легко. Я знаю, что будет по-настоящему. А по-настоящему — это единственное, что имеет смысл.

ГЛАВА 1. НЕЙРОБИОЛОГИЧЕСКИЙ ВЗРЫВ. ЧТО ПРОИСХОДИТ В ГОЛОВЕ У ПОДРОСТКА

О том, как мозг подростка становится полем боя

Введение. Война, которая идет внутри

Представьте себе город. Огромный, шумный, живой. В этом городе есть правительство, которое отвечает за порядок, планирование, контроль. И есть народ — эмоциональный, бурный, требующий внимания. В нормальном городе правительство работает эффективно, народ более-менее спокоен. Но в подростковом городе правительство внезапно ушло в отпуск. А народ начал бунтовать. Кричать, бить стекла, требовать перемен. И никто не может остановить этот хаос, потому что правительство не вернулось и не отвечает на звонки.

Этот город — мозг подростка. А правительство — префронтальная кора. Она отвечает за планирование, контроль импульсов, принятие решений, понимание последствий. Она начинает формироваться еще в детстве, но полностью созревает только к 25 годам. В подростковом возрасте она — как недостроенный дом: каркас есть, а стен и крыши еще нет. Она есть, но она не работает на полную мощность.

А народ — это лимбическая система. Она отвечает за эмоции, за желания, за инстинкты. Она созревает гораздо раньше — уже к 12-13 годам она работает на полную катушку. И когда префронтальная кора не может ее контролировать, начинается хаос. Подросток чувствует эмоции, но не может их регулировать. Он хочет что-то сделать, но не может оценить последствия. Он злится, боится, тоскует, влюбляется — и всё это с силой, в десять раз превышающей взрослые эмоции.

Это не капризы. Это не вредность. Это физиология. Это война, которая идет внутри каждого подростка. И если мы не понимаем эту войну, мы не можем помочь.

Раздел первый. Префронтальная кора — недостроенный дом

Префронтальная кора — это самая эволюционно молодая часть мозга. Она находится прямо за лбом. Она делает нас людьми в том смысле, в котором мы понимаем слово "человек". Она позволяет нам:

- Планировать будущее.
- Оценивать последствия своих действий.
- Контролировать свои эмоции.
- Сдерживать агрессию.
- Принимать взвешенные решения.
- Понимать других людей.

В подростковом возрасте префронтальная кора — как коттедж, который строят, но забыли закончить. Стены есть, крыши нет, окна без стекол. Можно зайти, но в нем холодно и неуютно. И самое главное — в нем нет связи с городом. Сигналы из "народа" (лимбической системы) доходят до префронтальной коры с задержкой. Или не доходят вообще.

Исследования с помощью МРТ показывают: когда подросток выполняет задачи на контроль импульсов, его префронтальная кора работает на 20-30% слабее, чем у взрослого. Это не потому, что он плохой. Это потому, что его мозг еще не достроен. Он не может "просто взять себя в руки", потому что руки еще не подключены к центру управления.

Пример из практики. В школе, где я работал, был мальчик, Денис. Он был отличником до 7-го класса. А потом — резкое падение оценок, прогулы, конфликты с учителями. На вопрос "почему ты не делаешь уроки?" он отвечал: "Не хочу. И все". Его мама ругалась. Учителя ставили двойки. А никто не спросил у него: "А ты сам понимаешь, почему не делаешь?". А он не понимал. Его префронтальная кора просто не могла спланировать вечер так, чтобы сначала сделать уроки, а потом играть в компьютер. Он хотел играть — и играл. А уроки — не хотел. И это было сильнее его воли. Потому что воли, в том смысле, в котором мы ее понимаем, у него еще не было.

Что это значит для родителей и учителей: когда вы говорите подростку: "Ты должен был подумать о последствиях!", он честно не понимает, о чем вы говорите. Он физически не может подумать о последствиях так, как это делаете вы. Его мозг еще не способен на это. Это не оправдание. Это факт. И если вы будете требовать от него того, на что он не способен — вы будете бить его головой о стену. И он, и вы — будете страдать.

Раздел второй. Лимбическая система — бунтующий народ

Лимбическая система — это более древняя часть мозга. Она есть у всех млекопитающих. Она отвечает за базовые эмоции: страх, злость, радость, печаль. Она же отвечает за инстинкты: голод, жажду, секс, самосохранение. Она работает быстро, мощно, без оглядки на последствия.

В подростковом возрасте лимбическая система работает на полную мощность. Эмоции — как оголенный провод. Любое событие вызывает мощный отклик. Взгляд одноклассника,

сказанное слово, оценка в дневнике — всё это может вызвать эмоциональную бурю, которую подросток не в силах контролировать.

Почему это происходит. Лимбическая система получает мощный стимул от гормонов. Тестостерон у мальчиков, эстроген у девочек — они делают эмоциональные реакции более яркими и нестабильными. Подросток может плакать из-за того, что уронил телефон, и смеяться через пять минут, потому что увидел смешного кота в интернете. Это не шизофрения. Это норма. Для его возраста.

Но самое страшное — когда лимбическая система перегружена негативными эмоциями: страхом, тревогой, тоской. Если подросток находится в состоянии хронического стресса (а это большинство современных подростков), его лимбическая система работает на пределе. Он постоянно на взводе. Он постоянно ждет удара. И когда префронтальная кора не может этот стресс погасить — происходит взрыв.

Пример из практики. Девочка, Катя, 14 лет. Отличница, папина дочка, "золотой ребенок". В начале 8-го класса она стала закрываться, перестала общаться с одноклассниками, скатилась на тройки. Родители били тревогу, но она молчала. На консультации выяснилось: подруга предала ее, рассказала её секрет всему классу. Катя чувствовала страх и стыд, которые она не могла контролировать. Она не знала, как с ними справиться. Она хотела спрятаться. Она хотела умереть. Её лимбическая система орала: "Ты в опасности! Беги! Прячься!". А префронтальная кора молчала — потому что не могла предложить никакого решения. Она просто не дозрела до этого.

Что это значит для родителей и учителей: когда подросток "взрывается" из-за ерунды — это не характер. Это его лимбическая система перегружена. Вы не должны говорить: "Что ты такое говоришь? Как тебе не стыдно?". Вы должны сказать: "Я вижу, что тебе сейчас очень тяжело. Что случилось? Я хочу помочь". Не обесценивать эмоции, а признавать их. Это единственный способ наладить контакт.

Раздел третий. Дофаминовая петля — почему они сидят в телефоне до утра

Дофамин — это гормон, который отвечает за предвкушение награды. Он заставляет нас делать то, что приносит удовольствие. Или то, что, как мы думаем, принесет удовольствие.

У подростков дофаминовая система работает по-другому, чем у взрослых. У них рецепторы к дофамину менее чувствительны. Это значит, что им нужна большая стимуляция, чтобы получить тот же уровень удовольствия, что и взрослый. Это как с кофе: если вы пьете его каждый день, вам нужна всё больше доза, чтобы почувствовать бодрость. Подросткам нужна большая "доза" новизны, риска, острых ощущений.

Отсюда — все эти "странности":

Они сидят в телефоне до трех ночи. Потому что каждая новая лента в соцсетях — это маленькая доза дофамина. Им нужно больше, чем взрослым, чтобы чувствовать себя "нормально".

Они ищут риска. Драки, экстремальные виды спорта, опасные челленджи. Им нужно чувствовать границу. Им нужно чувствовать, что они живые.

Они совершают необдуманные поступки. Потому что предвкушение награды (одобрение сверстников, лайки в соцсетях) перекрывает все предупреждения о риске.

Что это значит для родителей и учителей: когда вы ругаете подростка за то, что он сидит в телефоне, — вы боретесь с его биологией. Вы не можете "отучить" его от телефона. Вы можете только научить его управлять своей дофаминовой зависимостью. Не запрещать — а предлагать альтернативу. Живую, реальную, интересную. Такую, которая даст ему ту же дозу дофамина, но не разрушит его психику.

Раздел четвертый. Два мира подростка: реальный и цифровой

Подросток живет в двух мирах. В реальном — школа, родители, оценки. В цифровом — соцсети, игры, лайки. И часто цифровой мир становится для него более реальным, чем мир физический. Потому что в цифровом мире он может управлять своей жизнью. Он может создать идеальный образ. Он может получить признание. Он может быть тем, кем хочет.

Почему это опасно. Цифровой мир — это искусственная среда. В ней нет живых эмоций, нет реальной обратной связи. Но для подростка этот мир становится убежищем. Местом, где его не оценивают, не критикуют, не сравнивают. И когда родители пытаются "вытащить" его из телефона, он воспринимает это как вторжение. Как попытку лишить его безопасного пространства.

Пример. Саша, 15 лет. Проводил в интернете по 12 часов в день. Родители били тревогу. Мама вырывала телефон из рук, папа ругался. Саша стал агрессивным, начал убегать из дома. На консультации оказалось, что в школе его травят. Он не мог никому рассказать об этом, потому что боялся осуждения. Его безопасным миром стала игра. Там он был героем, у него были друзья, у него была цель. Родители не знали об этом. Они видели только "зависимость".

Что это значит для родителей и учителей: прежде чем бороться с телефоном, спросите себя: что дает ребенку этот телефон? Что он там ищет? Признание? Общение? Убежище от реальности? Если вы просто запретите — он найдет другой способ спрятаться. Или уйдет в депрессию. Или найдет еще более опасное убежище. Нужно не запрещать, а заполнять реальную жизнь тем, что дает ему то же, что и телефон. Но вживую.

Раздел пятый. Нейропластичность — шанс, который нельзя упустить

Нейропластичность — это способность мозга меняться под влиянием опыта. У подростков нейропластичность максимальна. Это значит, что их мозг может быстро перестраиваться. Если подросток занимается музыкой — у него развиваются слуховые зоны. Если он занимается спортом — развивается координация. Если он учится — развиваются когнитивные способности.

Но есть обратная сторона. Если подросток проводит часы в соцсетях, его мозг адаптируется к этому. Он становится менее устойчивым к стрессу, менее способным к концентрации, менее терпеливым. Это не "эффект", который пройдет. Это структурные изменения. И они могут остаться на всю жизнь.

Что это значит для родителей и учителей: Время подростка — это золотое время. Он как губка. Впитывает всё. И мы, взрослые, можем выбирать, что он впитает. Мы можем дать ему книги, спорт, живое общение. Или мы можем отдать его цифровому миру. Выбор — за нами. Но мы должны знать: всё, что мы не добавим сейчас, мы уже не добавим никогда.

Раздел шестой. Выводы и практические советы

Подростковый мозг — это не "незрелый взрослый мозг". Это другая структура. Другие приоритеты. Другая химия. Если мы не понимаем этого — мы будем постоянно конфликтовать, ругаться, требовать и не получать. Если мы это поймем — мы сможем стать союзниками.

Что нужно делать:

Понять. Подросток не делает вам назло. Он не может думать о последствиях так, как вы. Его эмоции сильнее ваших.

Не требовать. Не требуйте от него "взрослого" поведения. Он еще не взрослый. Он — подросток. Это нормально.

Объяснять. Говорите о последствиях, но не как о наказании, а как о том, что он может не видеть. Просто, без угроз.

Спрашивать. "Что ты чувствуешь сейчас? Что тебе нужно?". Не решайте его проблемы. Помогайте ему их решать.

Давать альтернативу. Вместо телефона — спорт, живое общение, хобби. Вместо риска — легальный адреналин.

Быть терпеливым. Это пройдет. Мозг достроится. Но то, как вы себя поведете сейчас, повлияет на то, кем он станет потом.

И главное: не принимайте на свой счет. Его крик, агрессия, замкнутость — это не про вас. Это про его войну внутри. Не становитесь врагом. Станьте тылом.

ГЛАВА 2. ГОРМОНАЛЬНЫЙ УРАГАН. КАК ТЕЛО ПРЕДАЕТ ПОДРОСТКА

О том, почему они смотрят в зеркало и не узнают себя

Введение. Тело, которое стало чужим

Представьте, что вы просыпаетесь утром, идете к зеркалу — а там другой человек. Незнакомец. С чужой фигурой, с чужими чертами лица, с чужим голосом. Вы пытаетесь его прогнать, но он остается. Вы смотрите на свои руки — они больше, чем были вчера. Вы смотрите на свое тело — оно выросло, изменилось, стало непонятным. Вы чувствуете запах, которого раньше не было. Вы слышите голос, который ломается на полуслове. И вы не знаете, что с этим делать.

Это — реальность подростка. Каждый день. Тело меняется так быстро, что психика не успевает за ним. Вчера он был ребенком — сегодня он уже почти взрослый. Но он не знает этого взрослого. Он его боится. Он его ненавидит. Он хочет вернуть старое тело, но не может. И эта война с собственным телом — одна из главных причин подростковой депрессии и тревоги.

В этой главе мы разберем, что происходит с телом подростка. С мальчиками и девочками. Мы увидим, как гормоны превращают жизнь в американские горки. Мы поймем, почему они злятся, плачут, боятся и хотят спрятаться. И мы дадим инструменты, как помочь им принять это новое тело.

Раздел первый. Гормоны — это не капризы, это химия

Когда говорят о подростках, часто слышишь: "Это у них гормоны играют". И это правда. Но никто не объясняет, что значит «играют». А значит это вот что:

В период полового созревания организм подростка начинает вырабатывать половые гормоны в огромных количествах. У мальчиков — тестостерон. У девочек — эстроген и прогестерон. Эти гормоны запускают цепную реакцию:

Меняется тело: рост, вес, мышечная масса, жировая ткань, голос, кожа.

Меняется мозг: активируются зоны, отвечающие за агрессию, сексуальное влечение, эмоциональность.

Меняется поведение: подросток становится более импульсивным, раздражительным, тревожным, склонным к риску.

Но самое главное — мозг подростка становится гиперчувствительным к гормонам. Он начинает реагировать на них намного сильнее, чем взрослый. Это, как если бы вы нажали на газ и не могли отпустить педаль. Подросток не может контролировать свои реакции, потому что его мозг буквально «залит» гормонами.

Цитата из исследования. Нейробиолог Лоренс Штейнберг пишет: «Подростковый мозг — это машина, которая работает на полной мощности, но с очень плохими тормозами».

Гормоны — это топливо для этой машины. И когда топлива слишком много — машина срывается с места и не может остановиться.

Раздел второй. Мальчики: тестостерон и его последствия

Тестостерон — это гормон, который делает мальчика мужчиной. Он отвечает за:

Рост мышц и костей.

Углубление голоса.

Рост волос на теле и лице.

Развитие половых органов.

Сексуальное влечение.

Агрессию и конкуренцию.

У мальчиков уровень тестостерона повышается в 10-20 раз в период полового созревания. Это огромный скачок. И он влияет не только на тело, но и на психику.

Что происходит с мальчиком:

Агрессия. Тестостерон делает мальчиков более агрессивными и склонными к доминированию. Они начинают конкурировать, спорить, драться. Это не потому, что они плохие. Это потому, что их мозг получает сигнал: «Ты должен бороться за свое место в стае».

Импульсивность. Мальчики становятся более импульсивными. Они принимают решения быстрее, но менее обдуманно. Они ищут риска, потому что тестостерон стимулирует зоны мозга, отвечающие за поиск новизны.

Сексуальность. У мальчиков просыпается сильное сексуальное влечение. Они начинают думать о сексе, смотреть порно, фантазировать. Это нормально. Но это часто пугает их самих. Они не понимают, почему их мысли так сильно заняты этим.

Неуверенность. Несмотря на агрессию, мальчики в этом возрасте очень неуверенны. Они боятся, что не соответствуют образу «настоящего мужчины». Они боятся, что их тело недостаточно мускулистое, что голос недостаточно низкий, что они недостаточно крутые.

Пример из практики. В школе, где я работал, был мальчик, Миша. В 13 лет он начал резко расти. За полгода он вытянулся на 15 сантиметров. Его голос начал ломаться, на лице появились прыщи. Он стал агрессивным, начал конфликтовать с учителями, часто дрался. Родители не узнавали своего тихого сына. На консультации Миша признался: «Я не знаю, что со мной. Я злюсь на всех. Я не хочу быть таким. Но я не могу с собой справиться. Я просто взрываюсь». Мы объяснили ему, что это — не он. Это его тестостерон. Что это пройдет. Что он может научиться управлять этой энергией — через спорт, через творчество, через осознанное дыхание. Миша записался в секцию бокса. Через месяц он стал спокойнее. Он выплескивал агрессию на мешке, а не на учителях.

Советы для родителей мальчиков:

Признайте его агрессию нормальной. Не говорите: «Ты не должен злиться». Скажите: «Ты злишься — это нормально. Давай найдем способ выплеснуть эту злость безопасно».

Дайте ему физическую нагрузку. Спорт — лучшее лекарство от тестостерона. Бег, борьба, бокс, футбол — всё, где можно потратить энергию.

Не стыдите его за сексуальность. Не говорите: «Не думай о таком». Говорите: «Это нормально, что ты думаешь о сексе. Это часть взросления. Если у тебя есть вопросы — я могу помочь».

Поддерживайте его неуверенность. Не сравнивайте его с другими. Не говорите: «Вот твой одноклассник уже выше тебя». Скажите: «Ты растёшь. Твое тело меняется. Это нормально. Ты станешь таким, каким должен стать».

Раздел третий. Девочки: эстроген и его последствия

Эстроген — это гормон, который делает девочку женщиной. Он отвечает за:

Развитие молочных желез.

Рост матки и яичников.

Распределение жировой ткани (бедра, грудь).

Менструальный цикл.

Эмоциональность и социальное поведение.

У девочек уровень эстрогена повышается в 10-12 раз в период полового созревания. Это тоже мощный скачок. Но он действует на девочек иначе, чем тестостерон на мальчиков.

Что происходит с девочкой:

Эмоциональная нестабильность. Эстроген влияет на серотонин — гормон настроения. Когда эстроген скачет, серотонин падает. Девочка становится тревожной, плаксивой, раздражительной. Она может плакать из-за ерунды и смеяться через пять минут.

Заикленность на внешности. Эстроген стимулирует зоны мозга, отвечающие за социальную оценку. Девочка начинает сравнивать себя с другими. Она начинает следить за весом, за кожей, за фигурой. Она боится быть некрасивой. Она боится, что ее не примут.

Социальная тревога. Девочки становятся более чувствительными к отношениям. Они боятся быть отвергнутыми, одинокими, непопулярными. Они тратят часы на обсуждение друзей, врагов, отношений.

Тело как враг. Девочки часто ненавидят свое тело в этом возрасте. Они смотрят на себя в зеркало и видят толстых, уродливых, неправильных. Это не каприз. Это дисморфия тела — искаженное восприятие своей внешности, вызванное гормональным сдвигом.

Пример из практики. Девочка, Юля, 14 лет. Раньше была веселой, общительной, любила танцевать. В 13 лет у нее начались месячные, начали расти грудь, бедра. Она стала замкнутой, перестала ходить на танцы, начала худеть. Родители заметили, что она почти не ест, постоянно смотрит на себя в зеркало, ругает себя за каждый лишний грамм. На консультации Юля призналась: «Я ненавижу свое тело. Я толстая. Я уродливая. Мне кажется, что все смотрят на меня и думают: "Какая она жирная"». Мы провели несколько сессий. Мы объяснили ей, что ее тело меняется, потому что она становится взрослой. Что это нормально, что вес и формы меняются. Что она не толстая — она растущая. И что танцы — это не для "стройности", а для удовольствия. Юля пошла к психологу, начала есть нормально, вернулась на танцы. Она приняла свое тело — не сразу, но постепенно.

Советы для родителей девочек:

Не комментируйте ее тело. Не говорите: «Ты поправилась», «Ты похудела», «Ты некрасиво выглядишь». Ее тело — это ее зона. Если вы будете комментировать — вы усилите ее ненависть к себе.

Говорите о нормальности. Скажите: «Твое тело меняется. Это нормально. Ты становишься женщиной. Это прекрасно. Ты красива, потому что ты есть. А не потому, что ты вешишь 50 кг».

Поддерживайте ее интересы. Если она любит танцы — пусть танцует. Если она любит рисовать — пусть рисует. Если она любит математику — пусть учит математику. Пусть она будет ценна не внешностью, а тем, что она делает.

Будьте осторожны с критикой. Не говорите: «Ты слишком эмоциональна». Скажите: «Я вижу, что тебе больно. Давай поговорим о том, что ты чувствуешь».

Раздел четвертый. Кожа, прыщи, голос — три бича подростка

Отдельно стоит сказать о том, что бросается в глаза. И о том, что мучает подростков больше всего.

Кожа и прыщи. Акне — это результат гормональных изменений. Сальные железы начинают работать активнее, поры забиваются, появляются прыщи. Для подростка это катастрофа. Он смотрит в зеркало и видит не себя, а «уродство». Он боится, что его будут дразнить. Он боится, что его никто не полюбит.

Что делать. Объяснить, что прыщи — это временно. Что это не грязное лицо, а гормональный процесс. Что это можно лечить (у дерматолога), но не нужно паниковать. Что важно — не давить прыщи, не травмировать кожу. Что пройдет — всё пройдет.

Голос. У мальчиков голос ломается. Он становится то низким, то высоким, то он срывается на полуслове. Это ужасно. Мальчик боится говорить, боится, что его засмеют. Он начинает говорить тише, реже, или наоборот — кричит, чтобы замаскировать ломку.

Что делать. Не смеяться над голосом. Это нормально. Это пройдет. Говорить с ним спокойно, не обращая внимания на срывы. Дать ему пространство, где он может говорить свободно, без страха осуждения.

Волосы на теле. Появляются волосы в новых местах. Для девочек — это ужас. Они боятся, что они «волосатые». Для мальчиков — это начало взросления. Но и они могут переживать, если волосы растут слишком быстро или слишком медленно.

Что делать. Опять же — объяснить. Это нормально. У всех по-разному. Не нужно сравнивать себя с другими. Не нужно бриться без консультации. Это тоже пройдет.

Раздел пятый. Синдром отличницы и синдром неудачника

Гормоны влияют не только на тело, но и на самооценку. Подростки начинают сравнивать себя с другими. И часто — не в свою пользу.

Синдром отличницы (у девочек). Девочки часто чувствуют, что они должны быть идеальными. Идеальная внешность, идеальные оценки, идеальное поведение. Если они не идеальны — они чувствуют себя никчемными. Этот синдром ведет к анорексии, депрессии, выгоранию.

Синдром неудачника (у мальчиков). Мальчики часто чувствуют, что они не соответствуют. Недостаточно сильные, недостаточно крутые, недостаточно успешные. Они начинают искать доказательства своей «мужественности» в риске, агрессии, алкоголе, сексе.

Что делать. Не создавайте условий для этих синдромов. Не сравнивайте детей с другими. Не ставьте условия для любви. Говорите: «Я люблю тебя просто так. Ты ценен не потому, что ты отличник. Ты ценен, потому что ты есть».

Раздел шестой. Выводы и практические советы

Гормоны — это не враг. Это часть взросления. Но они делают жизнь подростка сложной и непонятной. И наша задача — не усугублять этот ад, а помогать его пережить.

Что делать родителям и учителям:

Быть информированными. Понимать, что происходит с телом подростка. Не стыдиться говорить об этом.

Не стыдить. Не говорить: «Ты плохой», «Ты неправильный», «Ты слишком злой/плаксивый». Это — гормоны.

Поддерживать. Говорить: «Это нормально. Это пройдет. Ты справишься».

Обращаться к врачам. Если проблемы с кожей, с весом, с настроением — идти к эндокринологу, дерматологу, психологу.

Не сравнивать. Каждый ребенок растет по-своему. Не нужно его торопить или стыдить.

ГЛАВА 3. СОН И РИТМЫ. ПОЧЕМУ ПОДРОСТОК НЕ СПИТ НОЧЬЮ И СПИТ ДО ОБЕДА

О том, как циркадные ритмы превращают жизнь в войну за пробуждение

Введение. Утро, которое начинается с крика

Утро в доме, где есть подросток. 7:00. Родители уже встали, сварили кофе, собрались на работу. В комнате подростка — тишина. 7:30. Первый звонок: «Вставай, опоздаешь!». В ответ — мычание. 7:45. Второй звонок: «Я сказала, вставай!». В ответ — глухое рычание. 8:00. Третий звонок — уже крик: «Ты слышишь меня?!». В ответ — дверь открывается, появляется сонное, злое лицо. Начинается перепалка. «Ты меня достала! Я не хочу в эту школу!». «А я не хочу тебя каждый день будить!».

В конце концов он встает. Он не завтракает. Он не разговаривает. Он уходит с ненавистью в глазах. А родители чувствуют себя выжатыми лимонами. И так — каждый день.

Это не лень. Это не характер. Это физиология. Подросток не может заснуть рано и не может проснуться рано, потому что его циркадные ритмы сдвинуты. И это — не его вина. Это — реальность, с которой нужно считаться.

Раздел первый. Что такое циркадные ритмы и как они работают

У каждого человека есть внутренние биологические часы. Они регулируют циклы сна и бодрствования, выделение гормонов, температуру тела, давление. Это называется циркадными ритмами. В норме они настроены на 24-часовой цикл: утром светло — просыпаемся, вечером темно — засыпаем.

Но в подростковом возрасте эти часы **сдвигаются**. Подросток начинает засыпать позже и просыпаться позже. Это называется **задержкой фазы сна**. Сдвиг может быть на 2-3 часа. То есть, если раньше он засыпал в 22:00, теперь он засыпает в 24:00 или 1:00. А просыпается — в 9:00 или 10:00.

Почему это происходит. Когда наступает половое созревание, меняется уровень мелатонина — гормона сна. У подростков мелатонин начинает выделяться позже, чем у детей или взрослых. Пик выделения сдвигается на 22:00-23:00, а у некоторых — на 24:00 и позже. Это значит, что подросток **физически не может заснуть рано**. Его организм просто не готов ко сну.

Цитата из исследования. Нейробиолог Рассел Фостер пишет: «Подростки не ленивы. Они не хотят спать до обеда. Их мозг просто устроен так, что они не могут проснуться в 7 утра. Это не выбор — это биология».

Раздел второй. Почему это проблема в школе

Школы начинаются рано. В 8:00 или 8:30. Подростки должны вставать в 6:30-7:00, чтобы успеть. Но их биологические часы говорят: «Мы еще спим. Мы не готовы работать». И в результате:

Половина класса спит на первом уроке. Не потому, что они не хотят учиться. Потому что их мозг еще не проснулся. Префронтальная кора — центр концентрации и обучения — активируется только через 2-3 часа после пробуждения. В 8:30 она еще спит.

Подростки не усваивают материал. Первые уроки — самые неэффективные для них. Они могут смотреть на доску, но информация не откладывается. Это как пытаться заправить машину, у которой бензобак закрыт.

Подростки становятся раздражительными. Хронический недосып делает их злыми, тревожными, агрессивными. Они срываются на учителей, на одноклассников, на родителей.

Ухудшается здоровье. Недосып ведет к депрессии, тревожности, снижению иммунитета, проблемам с весом, сердечно-сосудистым заболеваниям.

Исследования. В США проводились эксперименты: школы, которые сдвинули начало занятий с 8:00 на 8:30 или 9:00, заметили улучшение успеваемости, снижение прогулов, снижение депрессии. Но в России об этом пока мало говорят. Школы начинаются рано — и дети страдают.

Раздел третий. Гаджеты и синий свет — убийцы сна

Еще один фактор, который усугубляет проблему — синий свет от экранов. Телефоны, планшеты, компьютеры излучают свет с короткой длиной волны — синий свет. Он подавляет выработку мелатонина. То есть, если подросток сидит в телефоне перед сном, его организм получает сигнал: «Еще светло! Не время спать!».

Итог: он не может заснуть еще 1-2 часа. Он ложится в 1:00, просыпается в 7:00 — спит 6 часов. Но он должен спать 9-10 часов в сутки. И он хронически не высыпается.

Пример из практики. В колледже, где я работал, одна студентка, Лена, постоянно спала на парах. Она не могла сосредоточиться, была раздражительной, конфликтовала с преподавателями. Её оценки падали. На консультации выяснилось, что она сидит в телефоне до 2-3 ночи. Смотрит Tik-Tok, переписывается в соцсетях. Она говорит: «Я не могу заснуть раньше. Мне кажется, что, если я не проверю ленту — я что-то пропущу». Это называется FOMO — страх упущенной выгоды. И это классика для подростков. Мы провели простой эксперимент: она убирала телефон за час до сна. Неделя. Через неделю она стала засыпать в 22:30. Еще через неделю — в 22:00. Она стала бодрее, оценки улучшились. Она говорила: «Я не знала, что так бывает. Я не знала, что я могу высыпаться».

Что делать родителям: не запрещать, а договариваться. Объяснить, что синий свет мешает сну. Договориться, что за час до сна телефон убирается в другую комнату. Это сложно, но это работает.

Раздел четвертый. Что делать родителям — практические алгоритмы

Итак, проблема выявлена. Что делать?

Первое: признать биологию. Не думать, что он «ленивый». Понять, что он не может заснуть рано и не может проснуться рано. Это норма. Это не изменится, если вы будете орать. Оры только ухудшают отношения.

Второе: создать ритуалы засыпания. Ритуалы — это то, что помогает организму понять, что пора спать.

За час до сна — убрать все экраны.

За полчаса до сна — принять теплый душ. Температура падает — организм готовится ко сну.

За 15 минут — почитать бумажную книгу. Не на телефоне.

Ложиться в одно и то же время. Даже если не спится — лечь в кровать, выключить свет, не брать телефон.

Третье: не воевать за завтрак. Если подросток не ест утром — он не голоден. Его желудок еще спит. Это норма. Не нужно заставлять. Дайте ему фрукт или сок. Но не заставляйте. Важнее, чтобы он поел вечером — но не позже, чем за 2 часа до сна.

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.