

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	9
----------------	---

ЧАСТЬ I

КТО ТАКИЕ И ПОЧЕМУ ТАКИЕ

1. «ПОДРОСТОК ТИПОВОЙ»	15
«Началось». Кого мы называем подростком	15
С чем вам приходится иметь дело	21
«А может, пронесет?»	25
Все дети разные. ВСЕ ДЕТИ РАЗНЫЕ	25
2. НЕМНОГО О ФИЗИОЛОГИИ	32
Мальчики	33
Девочки	36
3. ЧТО ОНИ ЧУВСТВУЮТ. КАКИЕ ЗАДАЧИ ОНИ РЕШАЮТ	38
Почему подростки не говорят с родителями?	39
«Почему подростки к нам напряженно относятся?»	42
Почему нам от них прилетает и достается?»	42

Сепарация	46
Сверстники	54
Почему их тянет на «всякое говно», или Кого они смотрят и слушают	57
Самопознание, отношения со своим будущим	61
Сексуальная идентификация. Нужны ли разговоры	65
Парадоксы подросткового возраста. «Не выдумывать» подростка	69
Они действительно хотят быть хорошими	93

ЧАСТЬ II РОДИТЕЛИ

4. ВОСПИТЫВАТЬ УЖЕ ПОЗДНО	103
Можно ли быть к этому готовым?	104
Ребенок — не ваша собственность	108
Родитель, проверь себя. Битва за порядок	109
Реалистичные и нереалистичные запросы, ожидания и требования родителей	113
Практика «Отстаньте от них»	130
Идеал недостижим, а вот баланс — вполне возможен	132
5. ЧТО НАС БЕСПОКОИТ И ПОЧЕМУ. СТРАХИ И ТРЕВОГИ РОДИТЕЛЕЙ	139
А это нормально вообще? Тревога, вина, гнев и контроль	140
Круговорот тревоги. Помогать подростку или нет?	149

Не задолбался — не родитель?	155
Способы снизить тревожность прямо сейчас	157
Чего на самом деле мы хотим? Изнанка страхов и тревог	160
На что на самом деле мы влияем	163
Практика «Я все делаю для него!»	165
Мантра для родителей «У меня есть своя жизнь»	168

ЧАСТЬ III КАК ИХ ТАКИХ НЕ ПРИБИТЬ

6. ПРАКТИКА «КАК ИХ ТАКИХ НЕ ПРИБИТЬ?»	176
Вы все и так знаете	176
Актуализация	183
Практика, помогающая «поймать» во внимание момент возрастающего напряжения	183
Что еще вам важно и интересно в жизни, кроме вашего подростка?	192
Стрессоустойчивость	193
Практика «Дневник энергии»	194
Практика «Белый камень»	195
Техника расслабления	197
Осознанность	200
Техника «Пять вопросов»	203
Почему мы взрываемся	204
Зачем нужна была целая глава с упражнениями?	207

ЧАСТЬ IV	
О САМОМ ГЛАВНОМ	
7. ЧЕМ ПОМОЧЬ, КАК НЕ НАВРЕДИТЬ	211
«Транслировать правильные ценности»	213
Заняться чем-нибудь вместе с подростком	215
Что родители хотят знать о подростках, но боятся спросить	216
Психолог и психиатр: когда пора привлекать на помощь третьих лиц	218
8. ПОЧЕМУ ПУБЕРТАТ — ЭТО КРУТО? ХРОНИКИ ВЫЖИВШИХ	230
9. ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ	244
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СЛОВО АВТОРА	252
ЛИТЕРАТУРА. ЧТО ПОЧИТАТЬ	253