



ИНСТИТУТ
НЬЮФЕЛДА

СОХРАНЯЕМ ОТНОШЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ



ИНСТИТУТ
НЬЮФЕЛДА

Сохраняем отношения с подростком

Колючие, холодные, дерзкие, угрюмые, агрессивные, потерянные, самонадеянные, категоричные, неблагодарные, своенравные, непонятные, закрытые, отталкивающие. Все это и много другое – **о подростках**.

Только что это были прекрасные, милые дети, с которыми наконец-то удалось найти общий язык после их бурного дошкольного всплеска. **А тут все заново** – как будто перед нами тот же пятилетка: горы противления, лавины фрустрации и цунами импульсивности.

Или наши подростки кажутся такими чужими, далекими, несчастными и потерянными. Как бы там ни было, **столкнуться с пубертатом наших детей – это неизбежность**.

В теории Гордона Ньюфелда подростковому периоду уделяется особое внимание. Большой курс о подростках сродни годичному курсу Интенсив 1. Мы хотим поделиться материалами из нашей библиотеки, после которых хочется обнять своего подростка с нежностью, сочувствием и глубоким пониманием того, что с ним сейчас происходит.



Загляните в мозг подростка

Основные изменения, как оказалось, **происходят в мозге**. До недавнего времени считалось, что к моменту, когда мы начинаем ходить в школу, формирование основных структур головного мозга уже закончено. На самом же деле с началом пубертата в мозгу вновь происходят масштабные изменения. **Эти процессы вызывают длящиеся годами неврологические боли в теле, а также многочисленные видимые изменения.**



Поэтому наберитесь терпения! **В итоге мы увидим более сильный, быстрый и сложный мозг!**

[Как работает мозг подростка?](#)
[Мозг подростка: ведутся работы](#)
[Созревание мозга](#)

Головной мозг подростка в возрасте от 13 до 18 лет находится в процессе формирования, каждый год он теряет 1% серого вещества.



Подростки в цифрах

посмотрите важные статьи на эту тему

4 ориентира для родителей подростка

5 вещей, в которых нуждаются ваши подростки

3 вида психологических защит

9 правил отношений с детьми

60 способов улучшить отношения с подростками





После этих статей вам захочется обнять своего подростка



”
Мне трудно признавать, что этого больше нет, что я не знаю и не хочу знать о стримах, ютубах, Копмотах и Аидах. Но я признаю. И признаю, что мне трудно. Я раскатываю пиццу, глядя в телефоне очередное видео сына: “Всем привет, и с вами снова я - Визор....” Я тоже снова с тобой, мой сын, здесь и сейчас. Хоть мне и трудно, пицца готова, иди есть.

”
[ЧИТАТЬ СТАТЬЮ ЦЕЛИКОМ](#)

«Не отпускай меня, хотя я всеми силами тебя отталкиваю». Мне кажется, именно это послание зашифровано в словах и действиях моего подростка. Что поделаешь, сейчас дети оказываются на мосту между детством и взрослостью раньше. Так что у меня дома действительно подросток, хотя и всего-навсего одиннадцатилетний.

Как происходит отталкивание? Это не такое милое отталкивание младенчика или полуторогодовалого ребенка, мол, я тут сам, и тут я попробую, и вот это я уже могу.

[ЧИТАТЬ СТАТЬЮ ЦЕЛИКОМ](#)





После этих статей вам захочется обнять своего подростка



Мне отчаянно нужно, чтобы ты держал один конец верёвки. Держал крепко, пока я мечусь на другом конце – пока **я ищу опоры для рук и ног в этом новом мире, в который я попал**. Раньше я знал, кто я, кто ты, кто мы. Но сейчас уже не знаю. Сейчас я ищу свои пределы, и иногда они находятся только тогда, когда я дёргаю тебя. **Когда я довожу всё, что раньше знал, до предела. Тогда я чувствую, что существую, и хотя бы минуту могу дышать**. Я знаю, что ты тоскуешь по тому милому ребёнку, которым я был. Я знаю это, потому что тоже по нему тоскую, и эта тоска добавляет мне сейчас ещё больше боли.

[ЧИТАТЬ СТАТЬЮ ЦЕЛИКОМ](#)



Как помогать выражать эмоции



В одном из подростковых интернет-форумов ребята 13-16 лет пишут

“Человек живет в семье, а чувствует себя одиночкой. И родители ничуть не переживают, что вот я отдельный от них такой!”

“Папа у меня хороший, **но не заморачивается мной.** Спросит, как здоровье, и до свиданья. А иногда хочется выговориться.”

“Мама воспитывала меня хорошо, но что-то пошло не так. Я обманываю и сама потом страдаю. Смотрю на одноклассников - они все счастливы, в семье их любят, и они любят своих родителей....
Мама относится ко мне очень холодно, а раньше было не так.”

“Я все записываю в дневник, он единственный, кто помогает высказаться. **Раньше все рассказывала маме, но она меня уже не слушает.** Работа у нее, то се. А у меня безответная любовь в это время.”

“По поводу внешности, конечно, переживаю. Я не модель с обложки. Маме, думаю, мои страдания не пофиг, но она занятой человек, в офисе.”

“Мама спрашивает, как дела. Начинаю отвечать - отвлекается, занимается другим. нафиг делать вид, что ей интересно? **Лучше честный игнор.**”

“Хочется хоть какой-то поддержки от родителей, хоть бы полчаса в день, чтобы сели со мной и просто поговорили. Устал ждать. Подскажите, как им намекнуть на душевный разговор.”



Как помогать выражать эмоции



Статьи на сайте Заботливая Альфа, которые могут помочь

1. Доверительные отношения и поддержка близких могут уберечь подростка в трудные моменты его жизни. Чтобы **выражать и проживать** самые болезненные переживания, нам нужен кто-то близкий рядом.

<https://alpha-parenting.ru/2017/04/06/mat-i-doch-cto-mozhet-uderzhat-nashih-detey-na-storone-zhizni/>

2. Поведение подростков может вводить родителей в ступор. Почему подростки протестуют, **наносит вред окружающим и себе в виде каттинга?** Что происходит внутри у подростка? И можно ли **вернуть ребенка с края пропасти**, к которой он приблизился?

<https://alpha-parenting.ru/2020/01/23/kak-s-pomoshhyu-poezii-vernut-rebenka-s-kрая-propasti/>

3. Как можно помочь человеку, который наносит себе вред, будь то **прижигание** или **передозировка лекарствами**?

<https://alpha-parenting.ru/2022/03/28/kak-pomoch-cheloveku-kotoryj-nanosit-sebe-vred/>

4. Сердца могут становиться холодными и черствыми – об этом всегда говорили поэты, художники и музыканты. Мы **сталкиваемся с онемением чувств** на протяжении всей жизни, это часть человеческой сущности, которая обнаруживает присущую нам **уязвимость**, необходимую, чтобы чувствовать глубоко.

<https://alpha-parenting.ru/2019/03/11/otogrevaya-zaledenevshie-serdza/>



ПАМЯТКА

Как поддержать человека, который занимается самоповреждениями:

Ознакомьтесь, что представляет собой самоповреждение. Оно может принимать различные формы, например, нанесение себе порезов, и может затронуть любого человека.

Познакомьтесь с распространенными мифами о самоповреждении. Вопрос, не причиняет ли человек себе вред, вряд ли станет для него подсказкой для дальнейших действий.

Относитесь к самоповреждению серьезно. Люди прибегают к нему по разным причинам и соображениям. Но это всегда признак страдания, которой не следует расценивать как стремление привлечь к себе внимание.

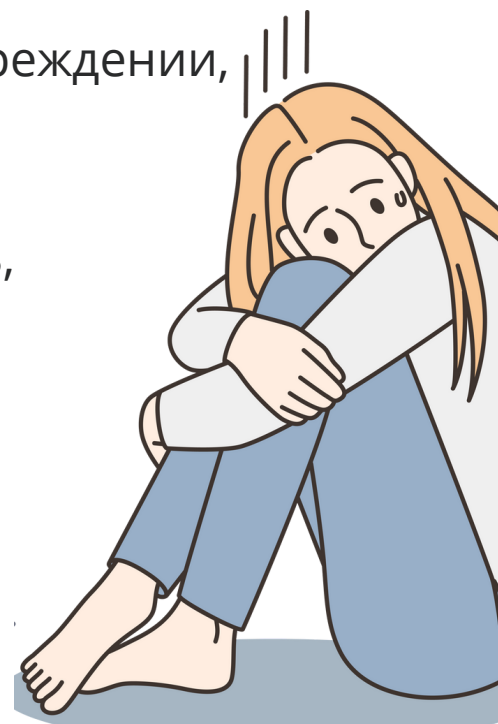
Знайте факторы риска. К ним относятся чувство беспомощности и травматическое прошлое.

Обращайте внимание на изменения в поведении. Разное ухудшение настроения, ощущение тупика являются примерами тревожных признаков.

Иницируйте контакт и спрашивайте, все ли в порядке. Если вы обеспокоены тем, что кто-то уже наносит себе повреждения или только собирается причинить себе вред, не бойтесь спросить напрямую - разговор может побудить человека обратиться за помощью и спасти его жизнь.

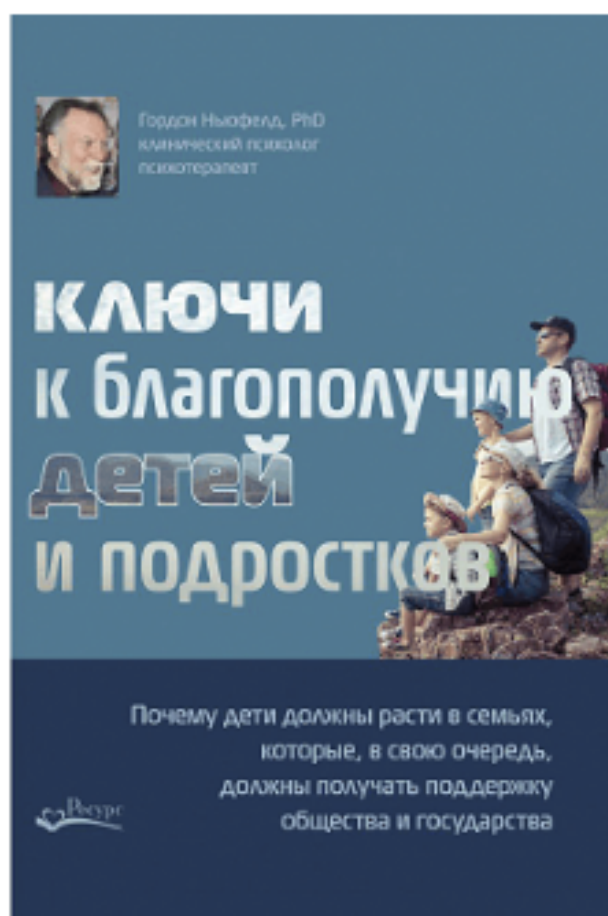
Внимательно слушайте. Если кто-то поведал вам о самоповреждении, постарайтесь проявить сострадание и не порицайте.

Привлекайте долгосрочную помощь. Если вы беспокоитесь, что можете причинить себе вред или не можете уберечь от этого кого-то другого, обратитесь к медицинскому специалисту. Если риск неизбежен, не бойтесь обращаться в службу спасения.



КНИГИ

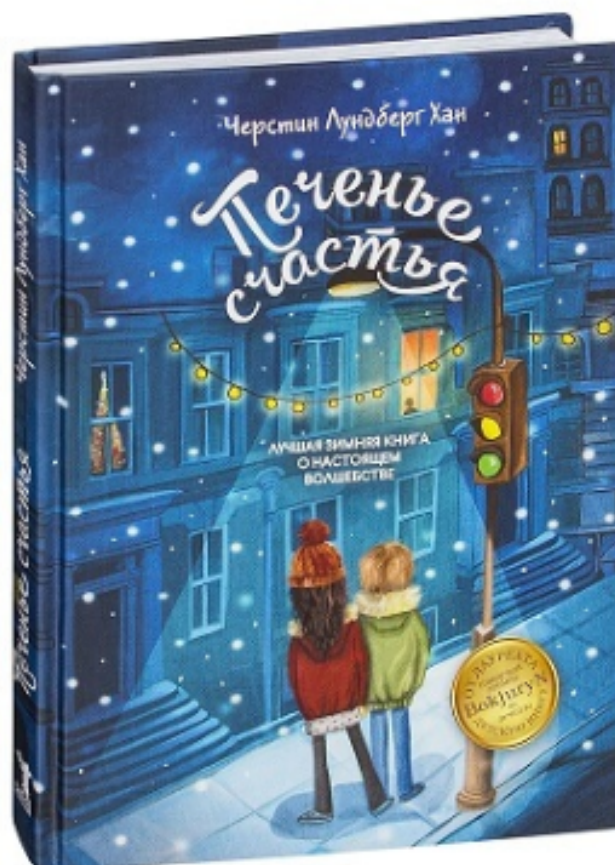
Книги для родителей и учителей



Книги для подростков



[статья о книге на сайте
Заботливая Альфа](#)



[статья о книге на сайте
Заботливая Альфа](#)



[статья о книге на сайте
Заботливая Альфа](#)



[статья о книге на сайте
Заботливая Альфа](#)



ФИЛЬМЫ

Писатели свободы



Итак, Эрин Грувел — начинающая учительница, выпускница хорошего колледжа, горящая своей профессией, — приходит в школу, которая вступила в программу поддержки неблагополучных учеников. И в мире белых успешных детей появился класс с учениками разных рас, причем из неблагополучных районов. От этих ребят отвернулось традиционное общество, но их крепко держат банды и жизнь «по понятиям».

[обзор фильма на сайте](#)

Красивый мальчик



«Красивый мальчик» – фильм об истории одной семьи, в которой любимый и дорогой родителям талантливый мальчик становится наркозависимым. В сюжете раскрываются эмоциональные детали того, как проходит свой путь подросток, и как проходит свой путь отец подростка-наркомана.

[обзор фильма на сайте](#)



ФИЛЬМЫ

Закон о детях



Иногда рассуждения подростков, их мысли и решения кажутся нам очень взрослыми, обдуманными и уверенными. Но, если копнуть глубже, за всем этим мы можем увидеть обычный детский страх и невероятное стремление к близости.

[обзор фильма на сайте](#)

Шана: музыка волчицы



В жизни каждого ребенка случаются горестные происшествия. Однако человек так устроен, что может оправиться даже после больших потерь.

[обзор фильма на сайте](#)



ФИЛЬМЫ

Дорога, дорога домой



Что, если у ребенка этих взрослых нет? Есть мама, папа, возможно, отчим или мачеха, бабушки-дедушки, но нет никого, кто давал бы те два самых важных приглашения: безусловно присутствовать в их жизни и быть собой. Сможет ли в такой ситуации помочь учитель в школе, психолог, соседская бабушка или случайный знакомый?

[обзор фильма на сайте](#)

Влюбись в меня, если осмелишься



«Влюбись в меня, если осмелишься» – французский фильм с блистательной Марион Котийяр в главной роли. Жюльен и Софи придумали игру, в которой пытались друг друга превзойти, сделать что-то такое, чего другой не осмелится, брали друг друга на «слабо». В этих заданиях друзья противостояли не только друг другу, но и правилам, различным нормам общества и даже горю невосполнимой утраты. Не имея надежной близости со взрослыми, дети были очень привязаны друг к другу. Основой их контакта было неудержимое противление, за которым на самом деле маскировалась отчаянная защита от уязвимых чувств.

[обзор фильма на сайте](#)



наши соцсети

#ППИН Письмо Института Ньюфелда в первый понедельник

Подпишитесь на письмо и ежемесячно получайте на почту
бесплатную лекцию от преподавателей Института Ньюфелда

подписаться



[neufeld.institute](https://www.instagram.com/neufeld.institute)



[Заботливая альфа](https://vk.com/alphaparentingru)



[Заботливая альфа](https://www.facebook.com/alphaparentingru)



www.neufeldinstitute.ru



[Заботливая альфа](https://www.telegram.com/alphaparentingru)



[alphaparentingru](https://www.pinterest.com/alphaparentingru)

Этот гайд для вас написала преподаватель
Института Ньюфелда Елена Фурдак,
графическое оформление Эмилия Янковская-Потапова

