

УДК 159.922.8
ББК 88.415+88.42
К36

Научный редактор Марина Безбогова, кандидат психологических наук, социальный психолог в области киберпсихологии и цифрового детства,
преподаватель Московского городского педагогического университета
Редактор Наталья Быкова

Керре Н.

К36 Осторожно, пубертат! Как понять, что происходит в голове у подростка и что с этим делать / Наталья Керре, Иван Кудряшов; М. : Альпина Паблицер, 2022. — 288 с.

ISBN 978-5-9614-5987-6

Пубертат — время, когда заканчивается детство и начинается взрослая жизнь, и он одинаково сложно переживается как самими подростками, так и их родителями: в этом периоде в полной мере проявляются многие завуалированные проблемы — как в воспитании ребенка, так и с его здоровьем.

Эта книга адресована не только родителям. Она словно мост, соединяющий близких людей, оказавшихся на противоположных берегах реки. Авторы, активно консультирующие семьи с детьми, помогают подросткам и их родителям посмотреть на острые, болезненные, а иногда и очень деликатные проблемы переходного возраста с разных точек зрения: родителям — понять, о чем молчит или, наоборот, кричит их ребенок, какие чувства, ощущения, эмоции он переживает в период пубертата, а детям — осознать, что их мама и папа обычные люди, со своими проблемами и трудностями, и они рады поддержать и оказать помощь даже в самой сложной ситуации, но не всегда знают как. Надеемся, что в этой книге вы обретете друга, который поможет пережить переходный возраст ваших детей с наименьшими потерями и остаться близкими людьми, которые любят и понимают друг друга.

УДК 159.922.8
ББК 88.415+88.42

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращаться по адресу mylib@alpina.ru.

ISBN 978-5-9614-5987-6

© Наталья Керре, Иван Кудряшов, 2022
© ООО «Альпина Паблицер», 2022

Содержание

Введение.....	7
----------------------	----------

Часть 1

Пубертатный возраст как он есть

Глава 1. Когда тело твое — враг твой.....	11
Глава 2. Психологические изменения в пубертатном периоде.....	44

Часть 2

Родительские страхи: секс, наркотики и рок-н-ролл

Глава 1. Наркотики	79
Глава 2. Ранняя беременность.....	88
Глава 3. Алкоголь.....	102
Глава 4. Странный внешний вид.....	109
Глава 5. Буллинг.....	114
Глава 6. Плохая компания.....	124
Глава 7. «Причуды и странности любви».....	129
Глава 8. Безответная любовь.....	137
Глава 9. Селфхарм.....	143
Глава 10. Суицид	149
Глава 11. Насилие на сексуальной почве.....	164

Часть 3

Подростковые страхи: как их преодолеть

Глава 1.	Я не знаю, как жить, если родителей не станет	177
Глава 2.	Я некрасивый, меня никто никогда не полюбит	181
Глава 3.	Я неудачник, никогда никем не стану	188

Часть 4

Ссоры, споры, конфликты: как выйти из них и остаться друзьями

Глава 1.	Когда подросток хамит	199
Глава 2.	Младшие и старшие	204
Глава 3.	Асоциальное поведение	210
Глава 4.	Когда проблемы не в подростке	214
Глава 5.	Подросток не хочет убираться в своей комнате и ухаживать за собой	222

Часть 5

Психические заболевания у подростков

Глава 1.	Тревожные симптомы	231
Глава 2.	Панические атаки	237
Глава 3.	Обсессивно-компульсивное расстройство	240
Глава 4.	Биполярное аффективное расстройство	245
Глава 5.	Депрессия	252
Глава 6.	Расстройства пищевого поведения	258
Глава 7.	Шизофрения	264

Вместо заключения	280
--------------------------------	------------

Книги, которые мы советуем прочитать взрослым, если они хотят немного лучше понять своих подростков	286
--	------------