

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 delicate 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 обращайтесь по адресу [tylib@alpina.ru](mailto:tylib@alpina.ru).*

ISBN 978-5-9614-5987-6

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

## Содержание

<b>Введение</b> .....	<b>7</b>
<b>Часть 1</b>	
<b>Пубертатный возраст как он есть</b>	
<b>Глава 1.</b> Когда тело твое — враг твой.....	<b>11</b>
<b>Глава 2.</b> Психологические изменения в пубертатном периоде.....	<b>44</b>
<b>Часть 2</b>	
<b>Родительские страхи: sex, наркотики и рок-н-ролл</b>	
<b>Глава 1.</b> Наркотики .....	<b>79</b>
<b>Глава 2.</b> Ранняя беременность.....	<b>88</b>
<b>Глава 3.</b> Алкоголь.....	<b>102</b>
<b>Глава 4.</b> Странный внешний вид.....	<b>109</b>
<b>Глава 5.</b> Буллинг.....	<b>114</b>
<b>Глава 6.</b> Плохая компания.....	<b>124</b>
<b>Глава 7.</b> «Причуды и странности любви».....	<b>129</b>
<b>Глава 8.</b> Безответная любовь.....	<b>137</b>
<b>Глава 9.</b> Селфхарм.....	<b>143</b>
<b>Глава 10.</b> Суицид .....	<b>149</b>
<b>Глава 11.</b> Насилие на сексуальной почве.....	<b>164</b>

### **Часть 3**

#### **Подростковые страхи: как их преодолеть**

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

### **Часть 4**

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

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

### **Часть 5**

#### **Психические заболевания у подростков**

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

<b>Вместо заключения .....</b>	<b>280</b>
--------------------------------	------------

<b>Книги, которые мы советуем прочитать взрослым, если они хотят немного лучше понять своих подростков .....</b>	<b>286</b>
--	------------