



---

**Андрей Сергеевич Ананьев** — дипломированный экзистенциальный психолог, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, инструктор детско-юношеского туризма.

Более 16 лет работает с подростками в сфере дополнительного образования. Помимо занятий по образовательным программам туристско-краеведческой направленности реализует свою авторскую программу «Мастер жизни», нацеленную на всестороннее развитие и эффективную самореализацию подростков. В 2015 году получил премию правительства Санкт-Петербурга «Лучший педагог дополнительного образования».

В 2006 году окончил магистратуру психолого-педагогического факультета РГПУ им. Герцена. В 2010 году завершил обучение по программе Альфрида Лэнгле «Психологическое консультирование: экзистенциальный анализ». В настоящее время ведет частную практику, работая в русле экзистенциального подхода. Состоит в альянсе помогающих практик «ПроБоно».

Родился и живет в Санкт-Петербурге. Женат.



---

**Наоми Александровна Ананьева** — сертифицированный экзистенциальный психотерапевт, детский психолог, работает со взрослыми, подростками и детьми. В работе использует методы песочной терапии, арт-терапии, проективные методики. Организатор семинаров и конференций по психологии, в том числе интенсива по экзистенциальной психотерапии «Мужество Быть». Состоит в Ассоциации межрегиональных психологов-практиков «Просто Вместе»: [www.prostovmeste.ru/who/first/naomi.htm](http://www.prostovmeste.ru/who/first/naomi.htm).

Автор книги «Экзистенциальная психотерапия в жизни. Личный опыт клиента», которая является сборником статей из ее Живого Журнала [naomi-anael.livejournal.com](http://naomi-anael.livejournal.com).

Автор и ведущая обучающе-терапевтического семинара «На пути к Внутреннему Ребенку» и семинара по экзистенциальной психотерапии «Бытие в мире», проведенных в Магнитогорске и Казани.

По первому образованию — «английская филология» — переводчик и педагог, по второму — психолог.

Родилась в Москве, сейчас живет и работает в Санкт-Петербурге. Замужем.

Андрей Ананьев, Наоми Ананьева

# 50 возможностей НЕ ДОПУСТИТЬ

# Самодийства

Родителям,  
которые хотят понять  
своего ребенка



ПРАЙМ  
У

Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.5  
А64

*Все права защищены. Никакая часть данной книги  
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было  
форме без письменного разрешения владельцев  
авторских прав.*

**Ананьев, Андрей.**

А64 50 возможностей не допустить самоубийства. Родителям, которые хотят понять своего ребенка / Андрей Ананьев, Наоми Ананьева. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 243, [12] с. — (Главная книга родителя).

ISBN 978-5-17-094766-9

Еще вчера он был милым малышом, шаловливым, но послушным, а главное — понятным, и вдруг превратился в самого настоящего инопланетянина: непонятно, чего он хочет, чего не хочет, что его обижает, а что радует. А самое главное — что у него в голове. Да-да, это ваш ребенок. Уже не малыш и еще не взрослый. Одним словом — подросток.

Эта книга о том, как научиться понимать свое растущее дитя, как предупредить проблемы в отношениях с ним и как разрешить эти проблемы, если они все-таки возникли. Советы опытных психологов помогут достичь взаимопонимания между подростками и их родителями, сохранить мир в семье и не допустить трагических ситуаций.

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-094766-9

© Ананьев А., 2015  
© Ананьева Н., 2015  
© ООО «Издательство АСТ», 2016

# Оглавление

---

Вступление от редакции.	
Как общаться с этими «инопланетянами» .....	9
От авторов .....	15

## Глава 1 МАМА, ПАПА, ПОЙМИТЕ МЕНЯ! Отношения между родителями и подростками

Почему он начал лгать? .....	18
Утаивание, скрытность... В чем причины? .....	23
Свобода? Да! Но в определенных границах .....	31
Как договариваться с подростком .....	36
Про лень настоящую и мнимую .....	38
Если дети не оправдывают ожиданий .....	43
У страха глаза велики? О чрезмерной родительской тревоге .....	52
Когда мама растит ребенка одна .....	58
Почему подросток не хочет учиться... и вообще ничего не хочет .....	63
Высшее образование как камень преткновения ...	68
Если родителям не угодить .....	73

**Глава 2**  
**ЛЮБОВЬ, ДРУЖБА, ПРЕДАТЕЛЬСТВО**  
**Законы подросткового мира.**  
**Отношения детей между собой**

Где ты, настоящий друг? .....	78
«Если друг оказался вдруг...» О предательстве .....	83
Безответная любовь? Это пройдет .....	88
Как выйти из роли «чучела»? Незавидная участь козла отпущения .....	92

**Глава 3**  
**МАЛЕНЬКИЙ ЧЕЛОВЕК В БОЛЬШОМ МИРЕ**  
**Отношения между подростками и обществом**

Почему подростки оказываются в плохих компаниях .....	96
Откуда берется хамство. Причины агрессивного поведения подростков .....	100
О воровстве и его причинах .....	104
Чтобы деньги шли на пользу .....	108
Хиппи, панки, эмо, готы... Как их понять и что делать? .....	111
Научите подростка, как не стать жертвой мошенников .....	115
Охотники за душами. Как не попасть в тоталитарную секту .....	119

---

**Глава 4**  
**ОПАСНЫЕ ЛОВУШКИ**  
**Как избежать зависимости**

Бегство в виртуальный мир .....	126
Вредно, но вкусно и хочется еще... ..	131
Первая сигарета, первая рюмка... Что дальше? ....	135
Как сказать «Нет!» наркотикам .....	138

**Глава 5**  
**ЗАПРЕТНЫЙ ПЛОД**  
**Подростки и секс**

О сексе опасном и безопасном .....	144
Ранняя беременность: счастье или кошмар? .....	149

**Глава 4**  
**СУИЦИД РЕАЛЬНЫЙ И ИЛЛЮЗОРНЫЙ**  
**Об угрозе самоубийства**

Иллюзорная угроза самоубийства Вики .....	156
Демонстративная угроза самоубийства Тамары ....	158
Реальное самоубийство Гоши .....	161

**Глава 7**  
**НЕПРОСТЫЕ ЭТАПЫ ВЗРОСЛЕНИЯ**  
**Особенности подростков:**  
**физиология и психология**

Физиологические изменения .....	168
Психологические особенности .....	172

**Глава 8**  
**50 ВОЗМОЖНОСТЕЙ**  
**НЕ ДОПУСТИТЬ САМОУБИЙСТВА**

50 принципов, на которые мы опираемся .....



## **Вступление от редакции. Как общаться с этими «инопланетянами»**

---

Дорогие родители! Вы знаете, что читают ваши дети?

Если нет — вы тем более не знаете, что они думают.

Если да — вы все равно не знаете, что они думают! Во всяком случае, не можете быть уверены на сто процентов, что знаете.

Известно ли вам название едва ли не самой популярной сейчас среди подростков книги? Она называется «50 дней до моего самоубийства». Автор — молодая писательница Стейс Крамер. Она рассказывает историю 16-летней девочки из вполне благополучной (с виду) семьи, которая твердо решила покончить с собой. Причины? Те же, что у множества ее сверстниц и сверстников во всем мире: несчастная любовь, недовольство собой, а самое главное — плохие отношения с родителями. Которые без конца ругаются и между собой, и с дочерью, собираются разводиться, никак не могут решить множество своих проблем... и за всем этим у них просто не остается сил, времени и желания понять единственную дочь или хотя бы заметить, чем та живет и о чем думает.

Эта книга побила все рекорды популярности среди подростков в интернете.

Эта книга долго не задерживается на прилавках книжных магазинов — ее моментально сметают тысячи и тысячи фанатов в возрасте от 13 до 18 лет.

Существуют целые фанатские движения, объединяющие огромное количество подростков, которым слишком близки переживания героини!

Вы уверены, что вашего ребенка-подростка нет среди них?

К сожалению, существуют такие родители, которые, прочитав все вышесказанное, захотят немедленно устроить выволочку своему ребенку: «Не смей читать эту дрянь! Слышишь? Чтобы я и близко ничего подобного не видела!» Так и слышится голос разгневанной мамы, которая сочтет, что таким образом она решила проблему.

Нет! Таким образом вы не решите проблему. Таким образом вы создадите множество дополнительных проблем. Потому что добьетесь лишь того, что ребенок еще больше отдалится от вас.

Поэтому всем родителям, у кого дети — подростки, или будущие подростки, или даже уже вполне взрослые люди, не помешает прочитать этот бестселлер Стейс Крамер. Даже несмотря на то, что предназначен он для подростков. Даже несмотря на то, что многие из вас будут плевать и говорить: «Как вообще это можно читать?!»

Но все же приложите усилие, прочитайте, если не хотите прятаться от реальности. Потому что эта книга — не сказка, не фэнтези, не результат буйного воображения автора. Она — именно о реальности.

О том, что есть. О переживаниях подростков во всем мире, независимо от того, живут они в крошечной квартире или в богатом особняке, в маленьком городке или огромном мегаполисе, в семье простых служащих или миллионеров.

Сотни и сотни тысяч подростков видят в этой книге себя.

И это не может не вызывать тревоги. «Тревоги» — это мягко говоря. У по-настоящему любящего родителя это должно вызывать панику.

Вы знаете, что подростки часто не осознают того, что смерть — это навсегда? Если не можете вспомнить себя в том возрасте — понаблюдайте за подрастающими детьми. Они не вполне еще представляют себе реальность смерти. Это для них подчас что-то вроде игры. Но последствия таких «игр» могут быть трагическими. Подросток может шагнуть с балкона просто из любопытства. Не вполне осознавая, что он делает. А повод найти несложно. От травли в школе и невнимания противоположного пола — до банальной ссоры с матерью. Которая скажет: «Из-за такой ерунды?!» Да, для матери это ерунда — подумаешь, отругала ребенка! Но в 14 и даже в 16 лет слова и поведение матери — далеко не ерунда. Подросток воспринимает это более чем серьезно. И хуже всего, что вывод, который он делает, бывает по-настоящему убийственным: «Мама меня не любит».

Это потом, став взрослым, он научится жить без материнской любви. Он научится отмахиваться от слов матери и не принимать их всерьез. Если пере-

живет этот опасный подростковый возраст и станет взрослым.

Но в 16 лет он не может просто отмахнуться. У большинства подростков еще недостаточно сил, чтобы не обращать внимания на слова и поведение матери. К сожалению, многие родители не до конца осознают, какая огромная ответственность лежит на них. Как важно обращаться бережно с хрупкой подростковой психикой — а она хрупкая у всех подростков. Как необходимо быть внимательными, чуткими, добрыми. Даже среди множества дел, даже при постоянной усталости от бытовых проблем и загруженности работой находить возможность искренне интересоваться, чем живет ребенок. Не жалеть для него доброго слова и понимающего взгляда. А главное — несмотря ни на что, быть для него настоящей опорой в этом сложном и непонятном взрослом мире, в который он только начинает входить.

Даже если сами родители, будучи подростками, прошли через то же самое — невнимание, непонимание, нелюбовь, — они могут стать другими для своих детей. Не повторять ошибок предыдущего поколения. Измениться — и помочь своим детям справиться с трудным подростковым возрастом, решить проблемы и тем самым избавить их от тяги к книгам с названиями, в которых есть слово «самоубийство».

Никто не спорит — с подростками бывает нелегко. Родители все еще хотят видеть в них милых послушных малышей, какими они были, казалось бы, совсем недавно. А вместо этого вдруг обнаруживают

перед собой каких-то «инопланетян», говорящих на другом языке, обескураживающих своим поведением, а главное — бесконечно отдалившихся.

Как понять этих «инопланетян» — подростков? Как наладить с ними контакт? Как вернуть их доверие? Как построить новые отношения — уже не как с детьми, а как со взрослыми, но сохранив при этом взаимное уважение, любовь и тепло в семье? Возможно ли это?

Да, возможно. Но для этого вы должны как минимум захотеть по-настоящему понять свое подростковое дитя, отнестись к нему уважительно, как к личности, равной себе.

Если вам это удастся — вы никогда не столкнетесь с проблемами, о которых пишет Стейс Крамер.

Книга, которую вы сейчас держите в руках, призвана помочь вам. Она адресована всем родителям. Всем без исключения! Независимо от того, сколько лет вашим детям. И не спешите говорить: «Ну, с моими-то детьми все в порядке, это не для меня». Вы никогда не можете знать этого наверняка — все ли с ними в порядке. Даже если вы самый любящий и самый внимательный родитель.

Задача этой книги — помочь родителям лучше понять своих детей и в свою очередь помочь им в непростой период взросления. Она — своеобразный ответ Стейс Крамер. «50 возможностей не допустить самоубийства» — это еще и 50 возможностей стать ближе со своими детьми, 50 возможностей помочь им разобраться в себе и в жизни, 50 возможностей разре-

шить проблемы, тяготящие вашего ребенка-подростка, 50 возможностей построить с ним самые теплые, дружеские, доверительные отношения.

Книга включает истории, отражающие самые типичные проблемы во взаимоотношениях родителей с детьми-подростками. Каждая история демонстрирует несколько основных принципов, на которых строятся взаимоотношения людей. За каждой историей следует комментарий и рекомендации психолога.

Конечно, трудно сформулировать единые правила, подходящие всем без исключения, ведь каждая семья неповторима. И все же проблемы подросткового возраста достаточно типичны и хорошо изучены. Не случайно подзаголовок книги — «Все, что родителям подростка нужно знать о своем ребенке».

Но даже если вы не найдете готового ответа — то знание и применение принципов взаимоотношений обязательно приведут вас к собственным решениям, которые подойдут именно вам и вашему ребенку.

И не забывайте: все, что ему нужно, — это ваша любовь. Не слова о любви! Подростки очень хорошо чувствуют фальшь и не поверят неискренним словам. Ваша любовь, которая проявляется в равнодушии, добром и деликатном интересе к нему и его внутреннему миру и, конечно, в искренних попытках понять своего ребенка. Этого, увы, не хватает очень многим родителям. Прочитайте эту книгу — и станьте одним из тех, кто уже никогда не допустит ошибок, способных привести к непоправимому.

## От авторов

---

Наша книга адресована родителям, испытывающим трудности в общении со своими подростками. В основном она состоит из вымышленных историй, после которых идет психологический комментарий и наши рекомендации. Возможно, герои чем-то напомнят вам собственную семью, и тогда вам может пригодиться то, что мы им советуем.

Трудно сформулировать единые правила, подходящие всем без исключения, ведь каждая семья неповторима. Но мы надеемся, что совокупность наших рассказов расширит ваше представление о том, как можно взаимодействовать со своими детьми. За нашими рекомендациями стоят принципы, перечисленные в последней главе, на которые мы, как психологи, опираемся в любых взаимодействиях между людьми. Они позволяют наладить и укрепить контакт, выстроить близкие, доверительные, уважительные отношения. Если претворять их в жизнь, вы сможете найти собственные решения, подходящие именно вам.

С подростками бывает нелегко. Старые модели отношений теперь не всегда срабатывают, приходится их менять. Подрастающие дети перестают быть похожими на тех милых послушных малышей, которыми были еще так недавно. А как общаться с этими «инопланетянами», отдалившимися, но горячо любимыми, не всегда понятно. Наша книга о том, на что опираться, выстраивая новые отношения; как не потерять, а восстановить и укрепить связь со своим подростком.