

# ПЛАНЕТА РОДИТЕЛИ

КАК ПОНЯТЬ РОДИТЕЛЕЙ







# **ПЛАНЕТА РОДИТЕЛИ**

**Как понять родителей**

**Иллюстрировано  
Абдиным Канатом**

**Астана  
2023**

**УДК 159.9**  
**ББК 88.1**  
**П 37**

*Одобрено Республиканским научно-практическим центром психического здоровья  
Министерства здравоохранения Республики Казахстан*

*Одобрено Национальной академией образования имени Ы. Алтынсарина*

**Автор: Айтмухамбетов Е.А.**

**Планета – Родители. Как понять родителей.** – Автор: КФ «Bilim Foundation», 2023. – 44 с.

**ISBN 978-601-7638-21-4**

В книге «Планета-Родители. Как понять родителей» рассматривается отношение родителей к взрослению их детей, а также нынешних и предстоящих изменений в их жизни. Подобный подход позволяет подросткам взглянуть иначе на позицию и опасения родителей. Живые истории и иллюстрации облегчат понимание стратегий поведения, а подсказки и комментарии психолога помогут детям освоить новые навыки взросления.

Книга предназначена для подростков и их родителей. В качестве дополнительного практического руководства материал может быть использован школьным психологом.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.1**  
**П 37**

ISBN 978-601-7638-21-4

© Корпоративный фонд «Bilim Foundation»

*При использовании информации из книги ссылка на книгу обязательна.*

*Все права на книгу принадлежат авторам, запрещается копирование, распространение или любое иное использование информации и объектов книги без предварительного письменного согласия правообладателя.*

*Уважение – это застава, охраняющая отца и мать,  
столько же и детище; первых оно спасает от огорчений,  
последнего от уязвления совести.*

*О. Бальзак*

*Три бедствия есть у человека: смерть, старость и плохие дети.*

*От старости и смерти никто не может  
закрыть двери своего дома, но от плохих детей  
дом могут уберечь сами дети.*

*В.А. Сухомлинский*

*Лаской почти всегда добьешься больше, чем грубой силой.*

*Эзон*

*Любовь к родителям – основа всех добродетелей.*

*Цицерон*

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Дорогой читатель!.....	7
Я готов стать взрослым.....	8
Записи психолога.....	15
Тили-тили тесто, жених и невеста.....	19
Записи психолога.....	26
Побег .....	30
Записи психолога.....	38
Это может тебе пригодиться.....	41
На заметку родителям и опекунам.....	42
Об авторах и иллюстраторе.....	43

## ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Сейчас не только ты меняешься, взрослея с каждым годом, но и твоя семья. Конечно, с одной стороны, тебя больше всего затронули эти перемены. Шутка ли, из ребенка превращаться во взрослого. Тело стремительно развивается. Характер тоже. С другой стороны, на фоне твоих перемен происходят изменения и в семье: меняются взаимоотношения в семье, меняются и сами члены семьи.

Некоторые этот период взросления сравнивают с самолетом, попавшим в зону турбулентности, когда его трясет. Так же могут ощущать и твои сверстники и их семьи: их «трясет» на фоне перемен. Почему в этот период «трясет» всех? И почему это затрагивает не только тебя, но и твою семью? Потому что перемены происходят не только на твоём уровне, но и на уровне семьи.

Тебе хочется, чтобы твоя семья признала, что ты взрослый. Что твоя свобода и права поменялись. Что ты уже не маленький ребенок, который принимает все слова родителей как истину в последней инстанции и подчиняется всему, что говорят родители или взрослые. Что теперь у тебя есть свой взгляд на мир и на родителей в том числе.

В минуты хандры или тоски тебе может казаться, что взрослые тебя не понимают. И возможно, ты прав. Хоть взрослые все были когда-то подростками, они в суете взрослых дел и переживаний могли забыть, каково им было в твоём возрасте. Да и ты сам иногда можешь не понимать, что с тобой происходит. А как тогда это поймут другие, что у тебя происходит внутри? Даже самые родные.

Подумай о том, что не только тебе нелегко сейчас, но и твоим родителям. Они по ряду причин переживают за тебя и за себя. Это может касаться их страхов и тревог по поводу твоих перемен, твоего будущего, а, может быть, и их будущего. Ведь дети повзрослеют и будут жить отдельно, работая и заводя семьи.

Какие же причины могут влиять на твоих родителей? И каково им, когда их ребенок взрослеет? Можешь ли ты представить себе, что они чувствуют и ощущают?

Книга «Планета-Родители. Как понять родителей» расскажет тебе три истории Мираса, Талгата и Анель, в которых твои сверстники пытались найти общий язык со своими родителями, и как у них это получилось.

Итак, ты готов узнать, как общаться с родителями, и почему они так поступают?

## Я ГОТОВ СТАТЬ ВЗРОСЛЫМ

Сейчас я уже учусь в 8 классе и считаю себя взрослым и самостоятельным человеком. Жаль, что родители этого не могут понять.

На днях у моего лучшего друга был день рождения, и он позвал меня отпраздновать вместе с ним: сходить в кино и вкусно поесть. Конечно, всё это было после школы, и заканчивать гулять мы должны были ближе к вечеру. Но меня это в тот момент несколько не волновало, дорогу домой я очень хорошо знал и сразу же согласился пойти со своим другом.

В тот же день после уроков я побежал в магазин подарков и купил своему другу красивые часы. Я как раз вспомнил, что он недавно сломал свои. Денег на эти часы я не просил у родителей и купил их сам. Они всегда давали мне деньги на обед и бывали случаи, когда я просто не успевал или не хотел кушать, поэтому у меня скопилась небольшая сумма.

Я был очень счастлив, потратить свои деньги на подарок другу и при этом не зависеть от решения родителей. А то обычно именно они определяли сумму, на которую я должен был купить подарок, и часто «помогали» мне с выбором, покупая его сами. Бывали такие случаи, что подарок не нравился не только мне, но и моему другу. Я выговаривал родителям, но в такие моменты они лишь отвечали: «Ничего вы со своим другом не понимаете, это ведь такая хорошая вещь, вот подрастете и обязательно ещё спасибо скажете». Мы подросли, и мои друзья просто выкинули все такие очень «классные» подарки.







Придя домой, я увидел, что мама ждёт меня уже у порога. Это было неудивительно, ведь я пришёл на полтора часа позже обычного и даже её не предупредил.

Она первая начала разговор.

- Мирас, где ты был? Я уже час стою у двери, места себе не нахожу. Ты ведь даже не позвонил и не предупредил меня, что сегодня задержишься, - тревожным голосом спросила мама.

- Мама, я задержался всего на час-полтора, а ты уже строишь из этого такую трагедию! Мои одноклассники гуляют до 10-11 вечера, и им родители и слова не говорят, - со злостью в голосе ответил я.

Мама даже рта мне раскрыть не дала и уже кричала:

- А если твои одноклассники завтра будут голышом по улице бегать, ты тоже с ними пойдешь? - воскликнула она.

- Мама, это не смешно, я ведь серьезно говорю, мне кажется, ты слишком сильно меня опекаешь. - пытался объяснить я.

- Слишком сильно? Сынок, ты разве не слышал, что сейчас на улице творится, везде наркоманы, маньяки гуляют. Вон по новостям передают, что маленького мальчика кто-то забрал, и его до сих пор найти не могут, - поделилась со мной мама.

- Я уже не маленький, можно я уже как-нибудь сам буду решать, во сколько мне приходиться и куда ходить. Я ведь всё понимаю и не прихожу очень поздно домой, да и по всяким опасным дворам не хожу, - я уже начал повышать тон.

Тут в разговор вмешался отец:

- Мирас, не кричи на мать! Что же с тобой стало?! Ты ведь только вчера был таким хорошим и послушным ребенком, а сейчас огрызаешься на каждом слове и не слушаешь нас. Заходи давай, не стой в коридоре, продолжим наш разговор вечером.

Я был очень зол на своих родителей, хотя на самом деле сам не понимал, что со мной происходит. За последние несколько месяцев столько всего на меня навалилось. Я понимаю, что остаюсь ребенком своих родителей, но в то же время хочу быть взрослым и самостоятельно нести ответственность за свои поступки. Я читал всякие рассказы про переходной возраст и все эти проблемы, но думал, что это всё как-то обойдет меня стороной. Как оказалось, перехитрить организм не удалось даже мне. Конечно же, оставлять всё как есть было нельзя, поэтому вечером я решил спокойно поговорить с родителями и, наконец, решить эту проблему. Мне казалось, что не только у меня переходной возраст, но и у моих родителей тоже.

Вот мы уже собрались вечером все дома. Я рассказал им всё как есть, попросил прощения за свои грубые слова в их сторону. Мама покивала головой в знак согласия и уже спокойным тоном сказала:

- Хорошо, пойдём пить чай.

Но, чтобы до конца всё прояснить, она спросила:

- Мирас, тебе точно хватает денег на обед? Если тебе нужны деньги на такие вещи, ты лучше объясни нам всё как есть. Мы постараемся тебя понять, но экономить на обедах не нужно. Ты ведь ещё молодой, желудок испортишь, и потом во взрослой жизни будут большие проблемы с этим. Видимо, мы сильно пытались тебя контролировать. Пойми нас, мы ещё не привыкли к твоим переменам. Мы забываем, что ты вырастешь. И боимся давать тебе больше ответственности, - объяснила мне мама.

- И я был не прав, когда кричал на вас сегодня после обеда, да и до этого тоже. Просто во мне много чего накопилось, и я сорвался. Мама, папа, не переживайте, я хорошо кушаю, иногда после школы что-нибудь покупаю, но голодным я никогда не хожу. Денег на обеды всегда хватает и даже остаются, бывает, их я и откладываю на что-нибудь, - сказал я.

- Хорошо, главное не забывай вовремя покушать. А вот после того, как вы погуляете со своим другом, уже поздно ведь будет, как ты домой будешь возвращаться? - с опасением спросила мама.

- Не переживай мам, я уже всё посчитал, дома буду не позже 9 вечера. Думаю, за полчаса дойду. А в это время на улице ещё светло, и я буду идти только по главным дорогам, не сворачивая через дворы и проулки, да и по дороге буду звонить и писать, - ответил я.

- Ты у нас молодец, Мирас, мы очень рады, что ты так сильно повзрослел и помог нам это понять. Давайте впредь, если будут возникать какие-то проблемы, то будем все вместе их обсуждать и пытаться решать, ведь все мы теперь взрослые, - весёлым голосом сказала мама.

- Отличная идея, - подхватили мы с папой со смехом.



На этом наш вечерний разговор закончился. Я рад, что мы во всём смогли разобраться, и я со спокойной душой пойду отмечать день рождения лучшего друга. Думаю, что это – тяжкое время для всей нашей семьи. Все переживают, не понимают, что происходит, злятся друг на друга. Я благодарен родителям, что они услышали меня и увидели во мне взрослого, а не «задавили» мое стремление к ответственности. Я уверен, что только все вместе, поддерживая друг друга на этом пути, мы с родителями с легкостью пройдем этот этап нашей жизни, называющийся «переходной возраст».



## Записи психолога

История про Мираса помогает нам представить, что происходит и с ним и с его родителями. С одной стороны – Мирас, переживающий бурю перемен, ощущающий себя взрослым, желающим самостоятельности, жаждущим более взрослого отношения к себе и своим решениям. С другой стороны – родители, которые еще не привыкли к тому факту, что Мирас взрослеет. Они переживают за своего сына, которого еще видят ребенком в окружении множества опасностей, от которых им надо защищать его.

Типичная история взросления детей. Эти этапы проходят все семьи. Так же, как люди отличаются друг от друга, так и семьи по-разному проживают этот период. Кто-то с бурным выяснением, кто же тут прав. Кто-то спокойно, договариваясь. Кто-то вообще не понял, что проходил этот этап.

Как ты думаешь, можно ли сказать, что в этой истории кто-то из героев прав, а кто-то нет? На самом деле, жизнь – она не такая конкретная, как в сказках, где четко понятно, кто злодей, и кто герой. В жизни есть понятия добра и зла, и они действительно четкие. Например, воровство – это зло в любой культуре, религии, законах любых стран. А вот помочь слабым и нуждающимся – это добро. Но есть вещи, которые так ясно разделить на черное и белое не получится. Сама жизнь состоит из разнообразия красок и их многочисленных оттенков.

Так бывает и в семье. Конечно, есть вещи, происходящие в семье, которые точно можно разделить на добро и зло. Но иногда очень сложно решить, что сделано во имя добра или зла, например, как в истории Мираса. Мирас повысил голос

## Записи психолога

и накричал, потому что ему казалось, что его не понимают и относятся как к маленькому и беспомощному ребенку, хотя он-то ощущает себя взрослым. А родители тоже кричали на Мираса не со зла, а из переживания за него. Переживать взросление и изменения в подростковом возрасте приходится не только подростку, но и семье, которая привыкла к тем правилам и устоям, которые были на протяжении предыдущих лет.

**Поэтому, когда тебя начинают выводить из себя родители, подумай: может, в этот момент они за тебя переживают, может, они из любви к тебе сейчас так ведут себя.**

Почему же родители Мираса так повели себя, несмотря на то, что они взрослые? Во-первых, родители сильно боялись за него. В целом родители обычно сильно тревожатся за детей. У них много страхов (иногда беспочвенных, иногда реальных) по поводу переходного возраста. Так как общение с родителями в этот период отходит на второй план, то родители начинают сильно переживать, что с тобой происходит, чем ты занимаешься и пр. То, что ты начинаешь меньше зависеть от родителей и твое внимание и интерес смещаются с семьи в сторону друзей, может привести к тому, что у родителей появляется больше переживаний и страхов. Особенно эта ситуация обострилась в связи с тем, что сегодня информация о различных терактах, катастрофах и несчастных случаях более распространена в новостях. Наличие социальных сетей и телефонов также позволяет родителям связываться с детьми в любое время, но если ребенок не поднимает трубку или не отвечает на сообщения, родители начинают переживать еще больше.



## Записи психолога

И тогда они могут в постоянном страхе за тебя выискивать признаки опасности.

**Родительские страхи и тревога – это нормально. Хотя ни один человек, даже родители не смогут везде подстелить соломку. Но не всегда можно одними рациональными доводами утихомирить свои страхи. Поэтому если тебя достают твои родители с допросами и постоянным контролем, расслабься. Это не потому, что они тебе не доверяют, а потому что они переживают за тебя. Во-вторых, родители привыкли к роли родителей маленьких детей. Представь, они столько лет подряд каждый день вели себя с тобой так, что они взрослые, а ты ребенок. Это естественно, что модель подчинения свойственна детскому возрасту. Дети еще не могут так заботиться о себе, как взрослые о них. Поэтому дети слушаются взрослых.**

Родителям тоже нужно время для того, чтобы подстроиться к новым правилам в доме, где ты все еще зависишь от них, но начинаешь больше отстаивать свою точку зрения. Они могут не сразу понять, почему ты экспериментируешь со своим внешним видом, увлекаешься новыми жанрами музыки или ведешь себя более эмоционально по сравнению с детством.

Когда ты начинаешь взрослеть, ты думаешь, что так не пойдет. Что ты уже взрослый и с тобой так нельзя. Например, требовать, как от ребенка, а не просить или договариваться, как у взрослых принято. Но подумай, от того, что ты так захотел, могут ли другие люди внутри быстро поменять отношение к тебе? Наверяд ли.

## Записи психолога

Каждое изменение происходит пошагово. Поэтому твое стремление общаться на равных будет постепенно разделяться и осваиваться родителями (это тоже тренируемый навык). Особенно, когда ты уже докажешь родителям своими действиями и решениями свою способность быть самостоятельным и ответственным за себя.

Так и в этой истории, Мирасу удалось справиться со своими эмоциями (злость, обида, гнев и пр.) и попытаться встать на позицию не маленького, обиженного ребенка, у которого отобрали игрушку (например, не дали той желанной самостоятельности), а поговорить открыто с родителями. И родители в этой истории смогли быстро понять сына и проявить уважение к его взрослению.

Это обоюдный процесс. Не стоит требовать от других, чтобы они поменялись. Так можно ждать всю жизнь и никогда не дожидаться. И упустить драгоценное время. Тогда, может, стоит попробовать поменяться самому, как делают взрослые.

