

Посвящается моим друзьям

Содержание

Вступление	7
Марсианин в доме	9
Уйти нельзя остаться	14
Оставь меня в покое	19
 Глава 1. Подростковый возраст — не болезнь.	
Особенности переходного периода	25
Желание отдалиться — это норма	27
Беспорядка много не бывает	40
Компания ровесников	45
Удивительный мозг подростка	55
Как же утомительны эти подростки	58
Конфликты с подростками	63
 Глава 2. Никакого второго рождения	73
Как гриб после дождя?	75
Ползание, глоток вина и родительская кровать	79
Ошибки, которых можно было избежать	86
Никогда не поздно	90
Сила одной встречи	93
 Глава 3. Правильный подход	97
Нескончаемый список проблем	99
Три основных принципа	106
 Глава 4. Почему непрерывный диалог — это ошибка	111
Так бы его и затискала	113
Говорить, говорить, говорить	117

Родитель-друг	123
Безоценочное слушание	127
Глава 5. Сохраняем дистанцию	139
А как же мама?	141
Держите дистанцию!	146
Командная работа с акцентом на роли отца	153
От контроля к воспитательной стратегии	162
Глава 6. Метод «колышков» и роль отца	175
Не дави на меня. Потребность в свободе	177
Отцовская фигура как центр воспитательной стратегии	183
Метод «колышков»	190
Глава 7. Как наладить общение: новые методы	203
Критика бесполезна	205
Метод кота	210
Активное молчание	214
Функциональное общение	223
Письмо подросткам	231
В защиту подростковых компаний	235
Благодарности	238

Вступление

Марсианин в доме

Мне пишет Соня, мама двенадцатилетнего мальчика:

Я совсем не узнаю сына, его словно подменили. Что с ним случилось? Доктор, я оказалась совершенно к этому не готова и просто не знаю, что делать. Подруги предупреждали меня: «Вот увидишь, как только наступит переходный возраст, ему станет не до тебя». Но мне с трудом верилось: «Быть такого не может, мой Джанмария не такой». Я не раз слышала: «Маленькие дети — маленькие проблемы. Большие дети — большие проблемы», но считала, что все это просто глупые присказки. А оказалось, нет... И вот я — мать подростка. Он почти не улыбается. Стал резкий и колющий как еж, отказывается отвечать на мои вопросы или мычит что-то невнятное в ответ. В чем я ошиблась? Что сделала не так? Я задаю этот вопрос своему мужу, но он только отмахивается: «Чего ты от него хочешь? Я тоже таким был, это пройдет». А мой мальчик тем временем становится все более невыносимым, и я стараюсь лишний раз с ним не заговаривать, потому что он просто выводит меня из себя. Мне больно и обидно из-за его безразличия. Вы можете мне помочь?

Рассказывая о своем двенадцатилетнем сыне, который уже безвозвратно простился с детством, Соня точно подмечает те перемены, которые происходят с детьми на пороге

нового этапа жизни. В этом нет ничего удивительного. Во все времена старшее поколение воспринимало подростков как угрозу: дерзкие и непокорные, они бросали вызов сначала семейным устоям, а затем и общественному порядку.

Шумные компании молодежи всегда внушали обществу тревогу. Принято считать, что от них лишь одно беспокойство, а порой они и вовсе покушаются на сложившийся миропорядок. Яркий тому пример — Грета Тунберг. В 2018 году пятнадцатилетняя школьница прекратила посещать занятия и несколько дней подряд сидела у здания шведского парламента с плакатом. Она обвиняла взрослых в бездействии относительно климатической катастрофы, угрожающей будущему ее поколения. День за днем она продолжала свой молчаливый протест, пока ее не услышали, — и вскоре она стала символом борьбы за спасение планеты. Грета начала свой путь совсем юной, и «старшее поколение», как водится, было возмущено ее поступком. Так же когда-то негодовали и по поводу молодого Гоффредо Мамели — двадцатилетнего патриота итальянского Рисорджименто, который выступил против действующей власти и написал марш, позже ставший национальным гимном Италии.

Конечно, родителям непросто принять, что ребенок теперь слушает их вполуха, а то и вовсе пропускает все мимо ушей. Нелегко смириться и с тем, что интересы детей все больше смещаются за пределы семейного круга. Но первое, что должны понять родители: такая перемена естественна и неизбежна — это не отклонение от нормы и не признак психического расстройства.

Подростковый возраст — не болезнь, которую нужно лечить, а закономерный этап развития. Перед нами не пациенты, а обычные взрослеющие дети. Их жизнь входит

в новую фазу, и своим поведением они словно кричат о желании вырваться из родительского гнезда, сбросить защитную оболочку детства. Им важно самостоятельно принять вызовы судьбы и преодолеть преграды, которые еще вчера казались неприступными.

В конце 2016 года в Италии вышла автобиография Брюса Спрингстина*. В одном из интервью журналист заметил: «Наверное, работа над автобиографией заставила вас заново переосмыслить свою жизнь?» Спрингстин ответил: «Я рад, что написал эту книгу, хотя бы ради своих детей. Они ведь почти ничего не знают о нашей жизни и абсолютно равнодушны к тому, чем мы с женой занимаемся. Насколько мне известно, никто из них до сих пор так и не прочел мою книгу. Хотя думаю, когда-нибудь они это сделают».

Неожиданный ответ Спрингстина так и просится под заголовок «Подростковый возраст: богатые тоже плачут».

На первый взгляд такое поведение может показаться пренебрежительным: трое детей, наследников огромного состояния, даже не удосужились прочесть автобиографию своего знаменитого отца. Но на самом деле это лишь признак того, что они, как и все подростки, стремятся отдалиться от родителей, выйти из-под их опеки и начать собственный путь.

Порой способы, которыми подростки пытаются обозначить свою независимость, кажутся нам необычными или даже чужаковатыми. Например, многие мальчики и девочки в какой-то момент решают написать родителям письмо. На консультациях мне не раз доводилось читать такие послания — это совершенно особый жанр, где причудливо переплетаются случайные образы, догадки и порой самые

* B. Springsteen, Born to Run. L'autobiografia, Mondadori, Milano 2016.

невероятные фантазии. Все вместе складывается в трогательное и эмоциональное послание, которое неизменно цепляет родителей за живое. Но главный посыл таких писем всегда один: «Я здесь, и я хочу стать взрослым».

Лаура показывает мне письмо, которое написала ей тринадцатилетняя дочь:

Дорогая мама,

мне очень жаль, что все зашло так далеко, но, кажется, единственный выход для меня сейчас — это уйти. Наша жизнь превратилась в настоящий ад. Сестра только и делает, что изводит меня, а ты постоянно злишься по пустякам и слишком остро на все реагируешь. Вы с папой вечно во всем нас обвиняете. Я больше не могу все это выносить: крики, упреки, наказания, скандалы, насмешки... Ты не можешь себя сдерживать и срываешься на нас.

Мне просто нужна передышка, иначе я не выдержу. Ты меня медленно убиваешь.

Я очень тебя люблю и надеюсь, ты сможешь понять...

*Обнимаю,
Арианна*

Авторы подобных писем иногда приходят ко мне на консультацию, обычно по настоянию родителей. Истинное удовольствие общаться с подростками, слушать их истории, проникаться всеми оттенками эмоций, которые сопровождают взросление. Чаще всего дети говорят о чувствах: о несложившихся отношениях, о симпатиях, которые так и остались безответными, о желаниях, которые пока не нашли воплощения. Нередко спрашивают совета — как вернуть внимание понравившегося мальчика или как познакомиться с девушкой. На самом деле все эти ситуации

не так драматичны и безысходны, как может показаться из письма, которое я привел выше. Родителям важно не забывать одно важное правило: подростков нужно слушать, но не стоит воспринимать все, что они говорят, всерьез. Иначе можно увязнуть в попытках истолковать их высказывания — зачастую образные и метафоричные, — не имея для этого ни нужных знаний, ни подготовки.

Уйти нельзя остаться

Лучилла, мама четырнадцатилетнего мальчика, спрашивает меня:

Как так вышло, что мой сын только и делает, что жалуется — на школу, на друзей, на тренера в спортивной секции? Ему ничего не нравится! Все наши разговоры сводятся к бесконечным жалобам — на все подряд. Я вижу, что у него низкая самооценка и совершенно нет уверенности в себе. Ему недостает внутренней силы, которая у меня в его возрасте была ключом. Я же с детства старалась это в нем воспитывать — и куда что подевалось? Всегда повторяла ему: «Покажи, на что ты способен. Будь смелее. Цени себя». Что с ним случилось? И как я могу ему помочь?

Всякий раз, когда я слышу от родителей избитую фразу про «низкую самооценку», я думаю о том, насколько сложно это психологическое понятие. Чтобы действительно разобраться в том, как человек себя воспринимает, необходимы специальные знания, профессиональный опыт и отработанные методики. Самовосприятие невозможно определить на глаз. Стоит ли жонглировать серьезным профессиональным термином, когда речь идет всего лишь о наших догадках? Не слишком ли много мы на себя берем?

Подростки находят немало способов обозначить дистанцию между собой и родителями. В начале 2023 года появился новый тренд — так называемый «французский шрам»: подростки щипали себя за щеку до появления синяков. Другая, куда более распространенная и тревожная практика — нанесение порезов. Селфхарм — это способ заявить права на собственное тело. Причиняя себе боль и оставляя шрамы, подросток словно провозглашает свою независимость от родительской власти, отказывается от роли «примерного ребенка». Он как будто говорит: «Теперь мое тело принадлежит только мне, а не маме с папой. И я волен делать с ним что захочу».

Ситуация серьезная, за этой мнимой свободой скрывается опасный путь саморазрушения, который не решает проблемы, а лишь усугубляет их. Однако все это подводит нас к самой сути подросткового возраста — к тому, что родителям обычно сложнее всего принять: к стремлению детей быть отдельными.

Подростки стремятся отдалиться от родителей — это данность, которую нужно принять. Сегодня практически невозможно найти подростка, который хотел бы проводить время дома с мамой и папой. А если он и остается в четырех стенах, то явно не ради общения с родителями: он запирается в своей комнате и погружается в собственный мир, подальше от взрослых.

Мы возвращаемся к главному: суть подросткового возраста — в стремлении освободиться от родительской опеки, обрести независимость. Подростку жизненно важно получить личное пространство, где не нужно постоянно оглядываться на взрослого, который стоит над душой с бесконечными упреками, расспросами, нравоучениями и предостережениями. Этой теме посвящены сотни

научных трудов, ее изучают в университетах, по ней защищают дипломы, сдают экзамены, проходят магистерские программы и специальные курсы. Но суть остается неизменной: подростки, как и мы в свое время, испытывают острую потребность освободиться от родительского контроля, покинуть семейное гнездо, почувствовать вкус свободы.

Я прошу родителей вспомнить яркий эпизод из собственного подросткового возраста — момент, когда им самим нестерпимо хотелось вырваться из-под опеки взрослых. История Серены особенно красноречива.

Делаю что хочу

Мне было двенадцать, я заканчивала первый класс средней школы и впервые влюбилась. До этого я всегда была очень осторожным и послушным ребенком, хорошо училась. Родители уже многое мне разрешали: мы жили в большом городе, и по субботам я могла гулять с подружками в центре. В одну из таких суббот мы встретили компанию мальчишек, и меня как громом поразило — я с первого взгляда влюбилась в одного из них. Он пригласил меня погулять с ним и его друзьями. Ничего особенного, вполне нормальное предложение. Но мои родители почему-то запретили мне пойти. Причину я уже не помню, но до сих пор с улыбкой вспоминаю то острое чувство несправедливости, разочарования и злости, которое вызвал этот запрет. Я долго думала, что же мне делать, пока моя подруга не предложила пойти тайком. Такой вариант мне показался просто гениальным... Ох уж это влияние сверстников! Я почувствовала небывалую решимость. И пошла. Даже не задумываясь о возможных рисках и последствиях. Я гуляла

с незнакомыми ребятами, никто не знал, где я и с кем. В те времена еще не было телефонов с GPS.

Я могла оказаться где угодно, и никто не смог бы меня найти. Но об этом я даже не подумала. Перед глазами у меня была только цель — то, чего хотелось мне, и я не собиралась от нее отступить. После уроков мы бросили рюкзаки в не-большом скверике прямо перед школой и сбежали. Часа на три, не больше.

Когда мама, не дождавшись меня домой, отправилась на поиски и увидела у школы наши рюкзаки, она, наверное, постарела на несколько лет. Возвращаясь домой, я даже не задумывалась о том, осталось ли мое отсутствие незамеченным. Мне было абсолютно все равно.

Я и так знала, что меня накажут. Правила в доме устанавливал отец, но, так как он возвращался домой поздно вечером, за их соблюдением следила мама. Она была его «карающей дланью». Я прекрасно понимала, что нарушила родительский запрет, но в тот момент для меня это было неважно. Когда я вернулась домой, я все еще была на седьмом небе от счастья.

Мама устроила мне разнос. Она была в ярости по множеству причин, и сейчас я ее прекрасно понимаю, но тогда мамин голос доносился до меня откуда-то издалека и звучал как заезженная пластинка. Я была полностью поглощена своими переживаниями и новым опытом.

Анализируя этот эпизод, Серена обращает мое внимание на воспитательный тупик, в котором оказались ее родители. Выдвинув дочери категоричный запрет, они не оставили ей никакого пространства для выбора и тем самым собственными руками открыли ящик Пандоры: она могла уйти и не вернуться или прийти домой слишком поздно.

Вспоминая тот случай, Серена воссоздает логику подростка, охваченного жадной свободой. Взрослым не всегда просто такое принять. Времена меняются, но подростки остаются подростками — природа в этом смысле не знает исключений.

Современный подростковый возраст длится гораздо дольше, чем у предыдущих поколений. Если наши отцы и деды, не говоря уже о прадедах, выросли куда быстрее, то сегодня этот процесс занимает намного больше времени. Исследования в области нейронаук показали: мозг завершает свое формирование значительно позже привычных рамок подросткового периода — не в тринадцать-девятнадцать лет, а лишь к двадцати трем — двадцати четырем годам.

В этой неспешности есть свои плюсы. Сегодняшние подростки не рвутся поскорее стать взрослыми — им незнакомо то нетерпение, что было так свойственно прошлым поколениям. Теперь у них есть драгоценная возможность не торопясь прожить каждый этап взросления. Это особенно важно для учебы: молодые люди могут спокойно получать образование и набираться опыта. В отличие от своих предшественников, они не торопятся выйти на работу, которая — неважно, нравится она или нет — в юности часто ограничивает дальнейшие возможности развития.

Но как бы ни менялись времена, главное стремление подростка остается неизменным — желание вырваться из семейного гнезда. Когда-то подростки даже торопились обзавестись собственными детьми: случайная влюбленность и раннее родительство становились для них способом возвести стену между собой и семьей. Способов уйти — великое множество, но суть всегда одна: разорвать тесную связь с родителями и обрести независимость.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru