

отримати скутер у 15 років, — це нормально. Такі типи поведінки є природними. Проте це не означає, що у вашої дитини вони виявляться обов'язково, хоча цілком імовірно.

Граматичне уточнення: мова відображає наше несвідоме і свідчить про норму. На нашу думку, важливо не вивищувати чоловічий рід над жіночим. Здебільшого з поваги до па-

ритету, а не через побоювання ускладнити читання систематичним додаванням закінчень жіночого роду, ми намагалися дотримуватися чергування чоловічого та жіночого родів, хлопців і дівчат. Так само ми почергово згадуватимемо тата і маму, батька, матір, не заперечуючи, що певні питання є прерогативою матерів, а інші — тат.

У 11 років з'являються перші ознаки. У 13 — уже жодних сумнівів — наша дитина входить у підлітковий вік. Ми побоюємося грюкання дверима, гучної музики



та ризикованої поведінки. Ми чекаємо допізна, щоб забрати підлітка з вечірки чи концерту... Але реальність часто перевершує наші прогнози... Ніколи наперед не

знаєш, що відбудеться. І це характерно для підліткового віку: дивувати батьків!

Так, дитина дорослішає і готується назавжди покинути нас: «Я його більше не впізнаю. Куди ж поділося моє любе кошенятко?».

Підлітковий вік — це перехідний період не тільки для дітей, а й для їхніх батьків. Раніше у нас була дитина. Згодом це буде молода доросла людина. А сьогодні? Складно пояснити!

Підлітковий вік — це етап фантастичного роз-



витку, спалахів щедрості та ентузіазму, соціальної прихильності, припливів любові та вибуху талантів. На жаль, через поширене уявлення про агресивного й трансгресивного (такого, що «виходить за межі») підлітка ми забуваємо, що для юнацтва характерні чутливість і вразливість. Підлітки потребують нашої любові та особистої свободи. Якщо вони матимуть і те й інше, славнозвісна «криза» виявиться для батьків лише перетворенням гусені на прекрасного метелика.

Підліток помітно зростає, стає здатним до глибоко філософського дискурсу, але забуває про спорт... Те, що було важливим в 11, зовсім не цікаво в 14. Батькам складно адаптуватися до таких стрімких змін, що нагадують шалені американські гірки. Кожен період оновлення супроводжується регресією, неорганізованістю і тривожністю.

В одному можна бути впевненим: на шляху до автономії підліток потребує живлення нашою безумовною любов'ю, щоб

ВСТУП



Дідусь

Батько

Син

черпати з неї ресурси, що необхідні для зростання.

Проте нам не завжди легко підтримувати зв'язок, особливо, коли дитина зачиняє перед нами двері своєї кімнати. Як реагувати? Про це ми поговоримо в *першому розділі*. У цей період нам украй важливо вміти відновлювати рівновагу. Коли підлітки пасивні, агресивні чи ігнорують нас і наші зауваження, ми прагнемо посилити контроль: «Припини негайно! Зараз же наведи лад у своїй кімнаті». Ми намагаємося домогтися свого у будь-який спосіб: нотаціями, поясненнями, лагідністю, погрозами, покаранням, позбавленням привілеїв, обіцянками винагород... Зазнавши краху усіх стратегій, ми буквально вибухаємо: «Я випробував геть усе, а йому начхати!». Ми роздратовано звинувачуємо підлітка, який не відповідає нашим

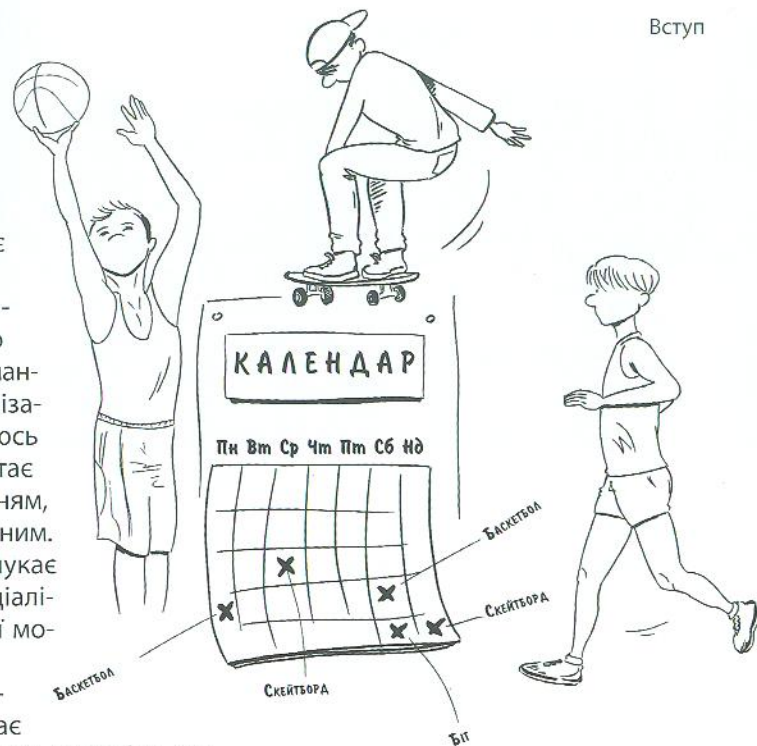
очікуванням. Ми в розпачі: нам здається, що дитина віддаляється, а ще нас непокоять наші бурхливі емоції, що іноді нагадують реакції власних батьків...

Батьків турбує запитання: «Як змусити дитину зрозуміти, що її поведінка є неприйнятною?». Але головна проблема в іншому: така реакція підлітка має певні причини! Якщо ми не з'ясуємо їх, ті самі причини й надалі призводитимуть до небажаних наслідків, і всі наші спроби вплинути на підлітка виявляться марними.

Ми вважаємо, що син міг би докласти більше зусиль або що йому до нас байдуже. Причина в іншому — його мозок формується. Розглянемо основні трансформації в мозку в *розділі 2*.

Потім, перш ніж перейдемо до особливостей кожного віку, дослідимо фундаментальні параметри

перехідного періоду між дитинством і дорослішанням. Підліток розв'язує багато проблем, пов'язаних зі становленням його особистості та емансипацією. Соціалізація (як я інтегруюсь у свою групу?) стає основним питанням, майже пріоритетним. Хімія мозку спонукає його до гіперсоціалізації (підвищеної моральної відповідальності). Підліток більше зважає



на думку однолітків, аніж батьків. У *третьому розділі* розглянемо деякі наслідки цього переходу від вертикального виду взаємин, тобто прихильності до батьків, до горизонтального — прихильності до однолітків.

Усі підлітки різняться: одні переживають цей період, зачинившись у своїй кімнаті, інші — багато гуляють. Одні проводять час, лежачи на дивані, інші інтенсивно займаються спортом. Одні втрачають інтерес до навчання, інші — завжди перші. Є й такі, що мають пірсинг, і такі, що не роблять його нізащо, і такі, що коливаються між крайнощами. Проте факт, що певні ознаки перехідного віку ви-

являються в кожного і що всі підлітки мають подолати цей складний період, є незаперечним. Криза? Так, певним чином підліток переживає кризу, трансформацію.

Підлітковий вік дає багато приводів для занепокоєння, бо має багато ризиків. Алкоголь, секс, наркотики, перевищення швидкості на дорозі, низька успішність у навчанні...

Підлітки потребують нашої допомоги, а не протистояння. *Розділи 4—8* досліджують не тільки психологію підлітків, а й певні біологічні та фізіологічні аспекти, що пояснюють деякі причини їхньої поведінки.



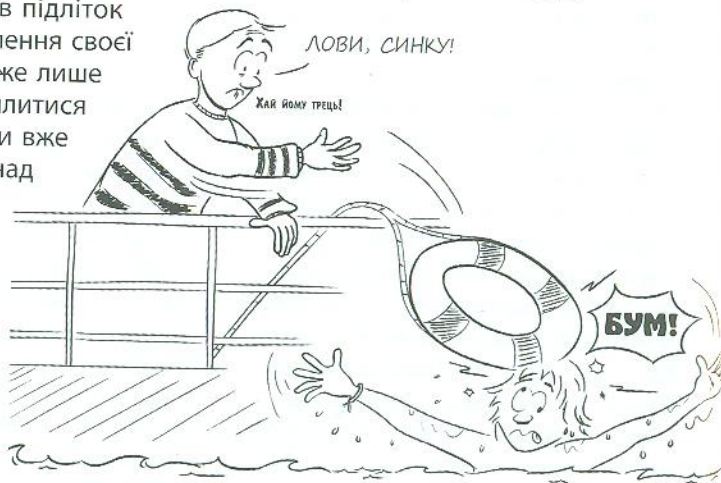
ХАЙ ТАМ ЩО,
А МЕНІ
БАЙДУЖЕ!

роль, повертають справжню владу, авторитет.

Попри удавану самовпевненість, жорсткість чи байдужість, підлітки чутливі до наших почуттів і прагнуть нашої любові. Ми вважаємо, що вони занадто дорослі для «ніжностей». У розділі 9 побачимо, що маємо нагоду суттєво змінити сімейну атмосферу й залучити підлітка як до життя сім'ї загалом, так і до навчання, поліпшуючи зв'язок з ним. Ми не безпорадні перед підлітковим максималізмом, ми можемо розвинути багато вмінь.

Зрештою, чому б не дати цю книгу підліткови? Замість того, щоб сидіти навпроти, можемо читати пліч-о-пліч. І провести плідні дискусії в перспективі! Ми можемо багато чого навчитися в них і разом з ними.

Ми — батьки й дорослі, дедалі недосяжніші для дітей, зайняті роботою, транспортом, телебаченням, електронним листуванням, а надто відеоіграми. Ми не завжди усвідомлюємо, що нашим підліткам, які відчайдушно прагнуть незалежності, конче бракує нас. Коли взаємодія з дітьми зводиться тільки до батьківського контролю, часто виникають конфлікти. За авторитарного ставлення батьків підліток у процесі становлення своєї самостійності може лише збунтуватися, ухилитися чи збайдужіти. Ми вже не маємо влади над нашими дітьми, яку мали, коли вони були маленькими. На щастя, вчасно визнавши свою безпорадність, батьки водночас зміцнюють свою



ЛОВИ, СИНКУ!

ХАЙ ЙОМУ ТРЕЦЬ!

БУМ!

Розділ 1

Складний період для батьків



МАМО, БЛАГАЮ ТЕБЕ,
СКАЖИ: Я Ж
НЕ БУЛА ТАКОЮ
НЕСТЕРПНОЮ,
ЯК МОЯ ДОНЬКА?!

мить діє абсолютно непослідовно. Марно й згадувати про розуміння рівня небезпеки на дорозі, щодо наркотиків чи сексу...

Не говоритимемо про це!

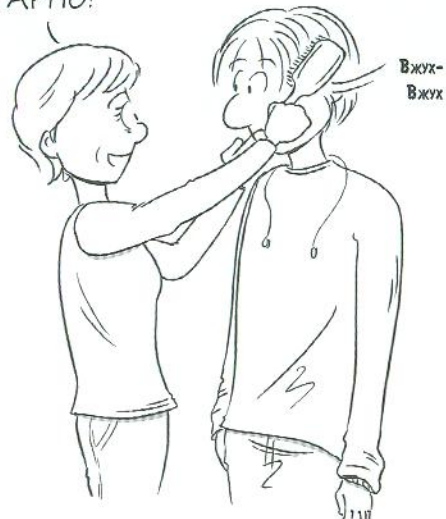
Такі думки затягують нас у безодню турбот. Підлітки не контролюють свої емоційні реакції. І, чесно кажучи, ми також занадто часто втрачаємо контроль! Нас дивують власні сильні емоції та схильність до примусу. Можна було б звинувачувати дітей у свідомому натисканні правильних кнопок, оскільки вони демонструють неабиякий талант у вмінні вивести нас із себе... Чи саме вони змушують нас нервувати? Або, можливо, так проявляється наше підліткове минуле з його стражданнями, тривогами й сумнівами?

Ми не впізнаємо свою дитину... Вона занадто часто ображається і зачинається у своїй кімнаті. Він вимагає свободи і вриває замки у двері своєї кімнати. Вона стає дедалі самостійнішою, але страшенно неорганізованою. Він виголошує мудрі міркування, а за

► У нього підліткова криза, у мене — криза середнього віку

Ось, тепер гарно!

ЕЕЕ, МАМО, А В ЧОМУ, ВЛАСНЕ, ПРОБЛЕМА?



Період материнської турботи закінчився! Роки, присвячені захисту, догляду, прогулянкам з малюком у сквері і т. ін., минули. Так, настав час туги! За маленькою дитиною та особливо за нашим відчуттям корисності. Ми почувалися дуже важливими! Наше чадо не тільки більше не плаче, коли нас нема вдома, але й радіє цьому! Відтепер ми стаємо (до речі, дуже легко) друго-

рядними для нього. Ми маємо усвідомити, що наша дитина виросла і незабаром покине батьківський дім.

Запитання, які ставлять собі підлітки: «Хто я такий?», «Яким є моє місце в суспільстві?», відзеркалюються і нам: «Що я роблю зі своїм життям зараз, коли моя дитина ось-ось стане дорослою?».

► Вона замикає двері на ключ



Вона міцно притискалася до нас в обіймах і всюди слідувала за нами. А сьогодні замикає двері своєї кімнати на ключ, і іноді здається, що своє серце вона зачиняє теж. Вона більше не ділиться з нами своїми печалями, і ми не знаємо, чим вона живе. Вона усамітнюється з музикою, ароматами, у соціальних мережах, у смартфоні... Вона виставляє межі, прагнучи самоти. Коли вона відштовхує нас, це пробуджує спогади нашого дитинства і спричиняє інтенсивні стресові реакції: лють, сльози чи розчарування... Чи не в двері власної матери ми тарбанимо?

Зараз саме час наповнити своє джерело любові, зміцнюючи зв'язки з дружиною або чоловіком, родиною та друзями. У такий спосіб ми також можемо загоїти свої старі рани. Як наші батьки виявляли любов до нас? Якщо ми вважаємо дочку невдячною і відчуваємося скривдженими, — ці проблеми належать нам. Вони більшою мірою стосуються нашої історії, аніж нашої дитини.