

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 Гоффридо 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.

Оставь меня в покое

На приеме Дария, мама четырнадцатилетнего подростка, жалуется мне на сына:

Сын продолжает вести себя вызывающе. Сегодня утром я сделала ему замечание по поводу неряшливого вида — в ответ он мне нахамил. Его отец как раз стоял на лестничной клетке и все слышал. Он вернулся в квартиру и жестко предупредил сына: если это повторится, последуют серьезные меры. А для начала он забрал у него PlayStation. С тех пор, как сын снова начал играть, он стал более раздражительным и агрессивным.

Мне даже стыдно повторять те слова, которые он мне бросил, — настолько они меня задели. Я бы хотела найти с ним общий язык, быть мягче, но не знаю как. Как вообще разговаривать с человеком, который постоянно грубит? Я в отчаянии. Разве я, как мать, заслуживаю такого обращения?

Как найти подход к подростку, который словно нарочно нарывается на конфликт? Дария пытается выстроить диалог с сыном, но все ее попытки проваливаются. Ей обидно и горько: сын демонстративно не уважает ее и ведет себя вызывающе. В самом деле, что плохого она сделала? Всего лишь остановила его в дверях, заметив, что он не причесан и выглядит неопрятно. Почему же он так остро воспринял

ее замечание? Она просто выполняла свои материнские обязанности — напомнила, что нужно следить за внешним видом. Муж встал на ее защиту, но главное в этой истории прозвучало в конце: «Я бы хотела быть с ним мягче, но не знаю как». Дария оказалась в классической ловушке отношений с подростком.

Она все еще сохраняет иллюзию прежней близости, надеется на доверительные отношения, которые были в детстве, ждет от сына благодарности за свою заботу.

Ей стоило бы прочитать интервью Брюса Спрингстина, в котором он говорит, что подросткам совершенно не свойственна благодарность, это просто не про них. Дария тоскует по тем отношениям с сыном, которые уже остались в прошлом и не могут вернуться. А сыну откровенно наплевать — он грубо отвергает заботу матери, всем своим видом показывая, что больше не нуждается в опеке как маленький. Эта близость нужна только маме, но не ему.

Так мы подходим к одному из самых стойких мифов о воспитании подростков — вере в то, что диалогом и разговорами можно решить все проблемы. Как будто слово — волшебная палочка, взмахнув которой можно укрепить отношения и направить их в нужное русло. Но это совсем не так. Словами от подростка ничего не добиться. Полагать, что диалог (в философском смысле) может заменить продуманную систему воспитания, — серьезная ошибка. Особенно когда речь идет о подростке, который всеми силами стремится вырваться из-под материнской опеки. Это игра в одни ворота.

Никакими разговорами невозможно совладать с той силой, с которой четырнадцатилетний подросток отстаивает свое право на личную жизнь, взросление и свободу. Необ-

ходимость диалога — это всего лишь миф, получивший широкое распространение в последние годы, но не имеющий под собой никаких оснований. Более того, эта слепая вера в силу бесконечных бесед — мол, может, хоть что-то до него да дойдет — только обостряет конфликт: все обычно скатывается к крикам, нотациям и взаимным упрекам. При этом упускается главное: перед нами уже не ребенок. Подростковый возраст — не просто финал детства, а начало взросления.

Мне хочется сказать Дарии и всем тем, кто читает эту книгу, что чем ближе мы подходим к подростку, тем сильнее он стремится от нас отдалиться. Мы не можем насильно удерживать его возле себя, постоянно контролировать и жить в слиянии, которое на этом этапе его жизни не просто бесполезно, но и потенциально опасно. Многие психологические проблемы возникают именно из-за чрезмерной близости с родителями.

Она порождает у подростка болезненную потребность в постоянном одобрении, которая тормозит развитие личности, как и в случае с двенадцатилетними детьми, которые все еще спят в родительской кровати, хотя в этом возрасте уже могли бы гордиться тем, что стали самостоятельными.

Родителям важно научиться соблюдать дистанцию, с уважением относясь к этому особому периоду жизни ребенка. Подростки обладают огромным потенциалом для нейроркогнитивного развития, но он может раскрыться только при условии, что родители не будут слишком на них давить. Когда от подростка постоянно ждут душевной близости, словно он обязан делиться с родителями каждым своим переживанием, это может привести к нездоровой зависимости и серьезным проблемам в будущем.

Пришло время выстраивать отношения с подростками на новой основе, опираясь на четкие принципы воспитания. Хватит играть в домашних психологов и психиатров — оставьте эту работу профессионалам. У вас, родителей, своя важная миссия — воспитание, и именно на ней стоит сосредоточиться, не пытаясь примерить на себя роль психотерапевта.

Когда подростки открывают для себя мир дружбы, первой любви, чувств и отношений, начинается новая глава в их жизни. Они выходят за пределы семьи, в большой мир со всеми его возможностями. Поэтому так важно создать систему воспитания, основанную на свободе, где материнская и отцовская роли обретают новое звучание. Теперь родители учатся соблюдать правильную дистанцию, ведь их отношения с детьми уже не могут быть такими же, как прежде.

На страницах этой книги я поделюсь с вами методами и подходами, которые проверены годами практики — в работе с подростками и в педагогическом сопровождении родителей. Вы найдете здесь набор действенных рекомендаций, которые помогут вам избавиться от чувства вины и перестать стремиться к недостижимому идеалу, — вместо этого вы научитесь грамотно выстраивать отношения со своими детьми.

У каждого есть свои недостатки, и ваши дети прекрасно их видят. Но детей пугает не ваше несовершенство, а неуверенность в родительской роли: вы не можете прийти к единой линии воспитания, действуете бессистемно, хватаетесь за сомнительные педагогические теории. Вы пытаетесь стать друзьями собственным детям вместо того, чтобы оставаться родителями — отцом и матерью. А ведь именно сейчас, в сложный период перехода от детства к взрослой

жизни, им как никогда нужны рядом уверенные в себе взрослые.

Я помогу вам найти верный подход к воспитанию и вернуть утраченную уверенность. Тогда ваши дети снова увидят в вас надежную опору — ту силу, которая поможет им справиться со всеми серьезными и захватывающими испытаниями, которые ждут впереди.

Я предлагаю вам эффективный подход; он поможет не потеряться в череде бесконечных ситуаций, с которыми сталкиваются родители и дети. Вам больше не придется каждый раз изобретать велосипед, словно такие проблемы возникли впервые в истории. Речь не о поиске той самой незыблемой точки опоры, о которой пел Франко Баттиато еще в 1981 году, а о том, чтобы перестать воспринимать каждую воспитательную задачу как новую вселенную, требующую особого решения.

Мы часто напоминаем детям: недостаточно просто зазубрить материал — нужна система. То же самое верно и для воспитания: мало уметь решать отдельные воспитательные задачи вроде использования смартфона или вечерних прогулок — нужен целостный подход. Я не собираюсь раздавать советы, а хочу поделиться научным и практическим опытом, который поможет вам справиться с этой задачей.

Глава 1

Подростковый
возраст — не болезнь.
Особенности
переходного
периода

Вдруг весь мир вокруг озарился новым светом, словно за одну ночь все переменилось: она больше не была маленькой Антуанеттой, ребенком, которого нужно опекать, следить за каждым ее шагом, наказывать и поучать. Теперь она стала девушкой, женщиной, свободной личностью.

Ирен Немировски, «Бал»

Желание отдалиться — это норма

Однажды в интервью меня спросили: правда ли, что современное общество впало в «подростковость», или, наоборот, сегодняшняя молодежь взрослеет слишком рано?

О подростковом возрасте написано бесчисленное множество книг, научных работ и исследований. Эта тема всегда вызывала и продолжает вызывать живейший, порой даже чрезмерный интерес как у специалистов, так и у широкой публики.

Переходный возраст — настоящий подарок для исследователя, особенно психолога. Именно в этот период человеческая природа проявляется в самом чистом виде, без масок и прикрас. Это первый шаг к взрослой жизни, и, как в начале любого пути, здесь не избежать потрясений, разных по силе и характеру.

Глядя на проблему с педагогической точки зрения, я задаю себе и вам главный вопрос: как найти подход к «неуправляемому» подростку? И тут на первый план выходит важнейшее явление, процесс, который не просто определяет данный возраст, но буквально бросается в глаза — настолько он очевиден. Остается лишь осознать его, понять и назвать.

Суть проста: оставляя позади детство, подростки всеми силами стремятся отдалиться от родителей. Они делают это

упорно и целенаправленно, находя множество неожиданных, порой удивительных способов.

Ключевое слово здесь — ОТДАЛЕНИЕ.

Я пишу это слово прописными буквами — пусть оно отпечатается в памяти каждого родителя, чей ребенок стоит на пороге подросткового возраста. Да, поначалу кажется, что почва уходит у вас из-под ног, но все не так страшно.

Подросток — неважно, мальчик или девочка — просто готов покинуть родительское гнездо. Тот мир, где его десять-двенадцать лет оберегали и защищали, где можно было жить, не принимая серьезных решений, потому что за него все решали взрослые, больше ему не подходит. Этот этап остался позади. Подросток вырос, и прежние рамки стали для него тесны. Он не хочет, чтобы родители, как раньше, руководили его жизнью. Ему архиважно действовать самостоятельно, принимать собственные решения. В этом стремлении отдалиться от родителей заключена самая суть взросления.

Свой собственный путь

Линде через несколько дней исполнится двенадцать. Она заканчивает первый класс средней школы. За последние десять месяцев дочка сильно изменилась и повзрослела и все настойчивее стремится к самостоятельности.

Через несколько недель после начала учебного года Линда заявила, что хочет ходить в школу одна, без нашего сопровождения. Поначалу ее просьба выбила меня из колеи. Я знала, что этот момент когда-то наступит, но не думала, что он случится так скоро. Мы живем в большом городе, и, несмотря

на то что школа находится всего в трехстах метрах от дома, меня тревожила мысль, что она будет ходить одна по оживленным улицам.

Мне было страшно представить, как Линда идет в толпе незнакомцев с тяжелым рюкзаком за плечами. Но я не хотела своими страхами помешать ее первой попытке обрести независимость. Несколько дней мы провожали ее до светофора — помогали перейти дорогу.

Я успокаивала себя мыслью, что по пути ей встречается не только чужие люди, но и знакомые с детства лица: хозяйка канцелярского магазина, булочница, бармен... Когда я посмотрела на ситуацию глазами дочери, мне стало легче довериться ей и отпустить. Теперь, когда Линда выходит из подъезда, я машу ей с балкона и смотрю вслед — как она идет со своим рюкзаком навстречу новому дню, уверенная и самостоятельная. Тревога уступила место гордости: моя дочь такая смелая, решительная и полная энтузиазма.

«Оставь меня в покое!» — так называется моя книга. Именно эти слова бросают подростки своим растерянным родителям. Они словно пытаются докричаться: хватит следить за каждым моим шагом, пришло новое время. И действительно, пора научиться относиться к детям как к взрослым, не теряя при этом твердости родительской позиции. Тем более что мозг подростка в этот период находится в фазе интенсивного развития.

«В подростковом возрасте мозг одновременно достигает пика своих возможностей и становится максимально уязвимым. Именно в момент, когда способность к обучению максимальна, мозг начинает избавляться от серого вещества и терять нейроны.

Оба эти процесса связаны с так называемой нейропластичностью мозга»*.

Именно поэтому подростку так важно, чтобы рядом был взрослый, способный задавать ориентиры и границы, — взрослый, который понимает, какую бурю, пусть и естественную, сейчас переживает ребенок. К подростковому бунту необходимо относиться с пониманием, потому что именно в его силе и творческом заряде заложен источник обновления и развития общества.

НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТЬ

Детский и подростковый мозг обладает удивительным свойством — необычайной пластичностью. Это значит, что он способен перестраиваться — менять свою структуру и принципы работы в ответ на внешние воздействия. Под влиянием новых впечатлений и знаний формируются новые нейронные связи, включаются и «настраиваются» зоны мозга, отвечающие за мышление, восприятие и поведение.

В детстве мозг особенно чувствителен к влиянию среды, поэтому повседневный опыт играет решающую роль в формировании нейронных связей.

Плотность синапсов — соединений между нервными клетками в коре головного мозга — достигает пика к двум годам. Затем она постепенно снижается, но сами нейронные связи становятся более организованными и упорядоченными.

* F.E. Jensen, *Il cervello degli adolescenti. Tutto quello che è necessario sapere per aiutare a crescere i nostri figli*, Mondadori, Milano 2015, p. 69.

Мозг подростка все еще находится в процессе активного развития. В нем есть свои особенности: некоторые участки пока не достигли зрелости. В этот период происходит глубинная перестройка структуры и работы мозга, что напрямую отражается на мышлении, эмоциях и социальном поведении.

Главная особенность подросткового мозга — неравномерность развития разных отделов. Зоны, отвечающие за исполнительные функции (в том числе префронтальная кора, которая сдерживает импульсивность и управляет планированием и принятием решений), развиваются медленнее систем вознаграждения и эмоциональных центров, таких как лимбическая система.

Разница в темпах созревания разных участков мозга объясняет типичные черты подросткового поведения: тягу к риску, импульсивность, эмоциональные перепады. Все это происходит потому, что зоны самоконтроля формируются позже тех, что отвечают за эмоции и стремление к удовольствиям.

При этом исследования показывают: подростковый возраст — время колоссальных возможностей для обучения и адаптации мозга. С точки зрения нейробиологии области, управляющие исполнительными функциями и регуляцией эмоций, продолжают развиваться и налаживать связи друг с другом.

Нейронные соединения между этими участками становятся прочнее и точнее, что позволяет мозгу лучше координировать мышление и эмоции.

Проще говоря, мозг подростка активно развивается и меняется, оставаясь при этом особенно воспри-

имчивым к влиянию социального окружения. В этом возрасте заметно усиливается работа тех зон мозга, которые помогают понимать намерения и чувства других людей. А значит, подросткам жизненно необходима среда, наполненная эмоциональной поддержкой, важными для них отношениями и возможностями для развития.

Благодарю за подготовку этой справки Лореллу Боккалини, консультанта и тренера нашего психопедагогического центра.

Ко мне за консультацией обратились родители из провинции Павия: у них серьезные проблемы с единственной дочерью тринадцати с половиной лет. Она заканчивает среднюю школу и держится отчужденно, часто проявляя агрессию — в основном по отношению к матери, но порой и к отцу. Отец чувствует себя беспомощным: он не может взять ситуацию в свои руки и не в состоянии стать для дочери опорой, чтобы помочь ей дистанцироваться от постоянного давления со стороны матери. Та неустанно отчитывает девочку и все время пытается наказать, что, впрочем, не дает никаких результатов. Как обычно в таких случаях, я предлагаю родителям план действий: конкретные шаги по смещению фокуса с матери на отца — это помогает создать необходимую эмоциональную дистанцию. Через несколько месяцев родители приходят на третью консультацию совершенно подавленные. Мать явно в гневе. Я прошу ее не ходить вокруг да около и рассказать, что произошло. Она охотно уступает слово отцу, и он начинает рассказ.

Девочка из провинции

Месяц назад Илария ездила в гости к своей подруге в соседний городок. Мы отвезли ее на вокзал и были совершенно спокойны: ехать совсем недолго, да и подругу, и ее семью мы давно и хорошо знаем.

Но вчера на имя нашей дочери пришло заказное письмо из Управления городской полиции города Генуи. Мы открыли его, думая, что это какая-то ошибка, и получили сюрприз: штраф за безбилетный проезд в городском автобусе. Мы просто потеряли дар речи.

Когда Илария вернулась домой, мы сразу же спросили ее, что все это значит, и ей пришлось признаться. Да, она поехала к подруге, но потом девочки сели на поезд и решили прокатиться к морю. От вокзала до пляжа добирались на автобусе без билета. Надеялись, что никто не заметит. Но не повезло — попались.

Родители совершенно растеряны, не знают, что делать, и просят у меня совета. Они боятся, что ситуация выйдет из-под контроля, и рисуют в воображении самые мрачные картины. Они и подумать не могли, что их дочь способна на такое, и спрашивают, не стоит ли показать ее специалисту.

Несмотря на всю серьезность ситуации, я пытаюсь немного разрядить атмосферу, но безуспешно. Перед нами еще один яркий пример того, как подростки стремятся вырваться из-под родительской опеки. План Иларии был почти безупречен: конечно, девочки не ожидали, что их поймут в автобусе без билета. Видимо, привыкли к тому, что там, где они живут, обычно никто ничего не проверяет. Теперь родителям нужно спокойно оценить случившееся: да, девочки рисковали, но, к счастью, все закончилось

благополучно. Главное — понять истинную причину их поступка, типичное для подростка стремление вырваться на свободу, ускользнуть от родительского контроля.

Так было всегда. Дело не в том, что нынешние подростки другие.

Страстное стремление к свободе красной линией проходит через все поколения.

В подтверждение этих слов мой друг родом из итальянского региона Марке прислал мне свою историю о том, что с ним случилось, когда ему было шестнадцать.

Побег в Умбрию на мопеде

В подростковом возрасте меня преследовала одна мечта: уехать куда-нибудь подальше от дома на подходящем транспорте. Вскоре после шестнадцати желание отправиться куда глаза глядят, непременно с друзьями, стало просто невыносимым. В конце семидесятых у нас было модно восстанавливать старые мопеды. После моих бесконечных уговоров отец сдался и нашел мне старую «Ламбретту», которую я сразу отдал в руки опытного механика. Достаточно было одного разговора с двумя приятелями, такими же искателями приключений, чтобы спланировать побег в Умбрию на целую неделю. Не помню, почему мы выбрали именно этот регион, но так уж случилось. Через несколько дней все было готово.

Палатку одолжили у священника, а старый деревенский кузнец выковал для нас огромные железные колышки. Мы решили: я повезу Луку, а Маурицио на своей «Ламбретте» — все снаряжение для лагеря. Мы находились в полной эйфории. Но я не учел одного — маминой реакции. Отец, хоть и прочитал мне лекцию о безопасности, отнесся к нашей затее доволь-

но спокойно, а вот мама пришла в ужас. Сама мысль о том, что я надолго уеду из дома (да еще буду ночевать «в палатке где-то в чужих краях»), приводила ее в отчаяние, и она изо всех сил пыталась нас отговорить.

В итоге мама уступила под напором моих настойчивых просьб и убедительных доводов. Мы пришли к компромиссу: поездку пришлось сократить до пяти дней вместо задуманных семи-восьми, и я обещал время от времени звонить домой, чтобы мама не волновалась.

В жаркий июльский день мы втроем отправились в одно из самых захватывающих приключений моей юности. Это был настоящий побег — от родителей, от взрослых, от привычной жизни, — и он стал одним из самых ярких и важных событий моей молодости.

Каждое поколение находит свои способы пережить первые самостоятельные приключения вдали от дома. «Ламбретта» и автостоп уже в прошлом, но стремление справиться с чем-то в жизни без родительской помощи по-прежнему остается волнующей и важной частью взросления — несущественно, в какой форме это происходит. В современном обществе, где не осталось обрядов инициации, именно такие моменты сохраняют особую ценность. Они дают подростку возможность пройти через испытания, без которых невозможно повзрослеть. Так было и так будет всегда.

Кто из нас не сопереживал Джакомо Леопарди?* Когда я готовился к выпускным экзаменам, я всей душой разделял его терзания и боль от вынужденного пребывания в родном

* Джакомо Леопарди (итал. Giacomo Leopardi) — крупнейший романтический поэт Италии, выразитель беспросветной «мировой скорби». — Прим. ред.

«глухом селенье». В свете современных знаний о подростках можно сказать, что погружение в «исписанные страницы» было для Леопарди одним из способов установить дистанцию с родителями, прежде всего, как он сам писал, с грозным отцом, графом Мональдо, ярким противником «современности» от Просвещения до Французской революции, когда рушилась традиционная власть поколений.

Юный Джакомо, подобно современному хикикомори, находил утешение среди пожелтевших страниц отцовской библиотеки, мечтая о побеге. Эта возможность наконец появилась у него, когда Пьетро Джордани протянул ему руку помощи, подтолкнув навсегда оставить семейное гнездо и отправиться сначала во Флоренцию, а затем в Неаполь, где Джакомо безвременно скончался.

Считать, что современные подростки какие-то особенно неуправляемые, значит просто не понимать природу происходящих в этом возрасте перемен.

Когда мы понимаем мотивы подросткового стремления к независимости, нам, как мудрым родителям, остается только направлять этот процесс в правильное воспитательное русло, отказавшись от постоянных придирок и подсчета ошибок.

Чтобы понять своего подростка, нужно вспомнить, какими вы сами были в этом возрасте. Совершите небольшое путешествие в прошлое — туда, где вы сами пытались отстоять свое пространство, найти свою дорогу, вырваться из-под родительской опеки и получить новый опыт, далеко не всегда одобряемый взрослыми.

Пожалуй, начну с себя.

Я не хотел финансово зависеть от родителей.

Мое детство прошло на улице, в приходском дворике, во дворах, словом, где придется, рядом с толпой таких же

ребятишек. Шли шестидесятые — время демографического бума. Подавляющее большинство моих друзей были такими же мальчишками, что и я. Но с окончанием детства все пошло не так гладко. Промежуток между тринадцатью и пятнадцатью годами стал для меня временем бунта. Не осмысленного и продуманного, а стихийного, из чувства протеста.

Я вбил себе в голову, что не хочу брать у родителей ни копейки. Не хочу быть от них зависимым, не хочу быть в заложниках у их денег. И начал крутиться как мог. Сначала помогал в баре, который они держали. А когда поступил в лицей, по просьбе отца по вечерам стал подмастерьем у рабочего, который строил что-то на одном из его объектов.

Я согласился на эту работу не из уважения к отцовскому авторитету, как тот наивно полагал, а с прямо противоположной целью — держаться подальше и никак не зависеть от родителей. Я ничего не просил, даже новую одежду, поэтому постоянно ходил в одном и том же.

В те тяжелые, невыносимые годы мой внутренний порыв, который ни один родитель не смог бы понять, был острой потребностью освободиться от их контроля. Я помогал родителям в работе, чтобы они ничего не могли с меня спросить. Часто вспыхивали ужасные ссоры, особенно с матерью. Желание не зависеть от родителей, не просить у них ничего было таким мощным, что осталось со мной на все подростковые годы. Даже в университете я упорно старался обходиться своими силами: брал книги только в библиотеке, лишь бы не просить денег. Из-за этого у меня не сохранилось ни одного учебника с тех времен.

Сейчас, будучи взрослым, я понимаю, насколько мое поведение было нелепым, бессмысленным и в чем-то даже саморазрушительным, но по прошествии всех этих

лет я с нежностью вспоминаю о той упертости, с которой я, единственный ребенок в семье, пытался любой ценой найти свою дорогу в жизни.

История Марты еще более показательная и не оставляет места для сомнений.

Я больше не поеду с вами на море!

1 июля 1987 года мы, как и каждый год, отправились в отпуск. Все та же Лигурия, тот же пляж, то же море. Мне только исполнилось восемнадцать, и впереди меня ждал целый месяц с семьей. Вот уже несколько лет эта перспектива меня совсем не радовала. Более того, я всем своим видом выказывала раздражение: общалась с родными односложно и все время была в мрачном расположении духа. Каждое утро я неохотно тащила на пляж со стопкой книг под мышкой и лежала под зонтиком (никогда не любила солнце и пляжный отдых). Моя младшая сестра (она на семь лет меня младше), напротив, приходила в восторг от отпуска с родителями, ей с ними было весело. А они не понимали, что со мной происходит, и хотели, чтобы я проявляла такой же энтузиазм, что и она. В какой-то момент папа и мама решили организовать «веселую семейную вылазку» в Монте-Карло.

Я согласилась поехать с ними только потому, что хотела увидеть могилу Грейс Келли. Но поездка оказалась настоящим адом: бесконечные пробки, тоннели, поиски парковки... Родители не оставляли меня в покое... И в какой-то момент я не выдержала и послала их куда подальше, добавив: «Я больше не поеду с вами на море!» Так и вышло — на море с ними я действительно больше не ездила.

У каждого взрослого найдется в памяти похожий эпизод — отправная точка, после которой ты начинаешь смотреть на мир по-новому, постепенно освобождаясь от родительских установок.

А теперь ваша очередь.

Вспомните случай из своего подросткового возраста, когда вы испытали нечто подобное.

Беспорядка много не бывает

На консультациях сотни родителей тревожатся о своих пяти-семилетних детях: «Доктор, я не хочу, чтобы он вошел в подростковый возраст таким, как сейчас. Мне нужно его как-то исправить. Это невыносимо. Страшно представить, что будет дальше».

Такой странный, почти первобытный страх присущ периоду глубоких потрясений. Ты словно мчишься по американским горкам, почти не имея возможности что-либо контролировать. Родители пытаются заранее обезопасить себя, воспринимая подростковый возраст как катастрофу или болезнь.

В отношении детей-подростков они мечутся от крайности к крайности. От фатализма: «Ничего не поделаешь, такой уж он у нас» — к отрицанию: «Рано или поздно он изменится», «Надо просто подождать», «Нужно надеяться». От полного отчаяния: «Он плохо кончит, я давно это говорю», «Бесполезно пытаться его исправить, это ни к чему не приведет» — к легкомысленной беспечности: «Ну это же дети, они просто балуются. Нельзя требовать от них слишком много».

Такое отношение формируется под влиянием собственного опыта: в поведении детей-подростков родители видят либо повторение своей истории, либо шанс наверстать упущенное.