

Содержание

Предисловие	7
Введение	9
Примечание для родителей	11

Часть первая

Обрисуем картину	15
История Джейсона: что мы упустили?	17
Вы никогда не были подростком	21
Новый подросток	24
Новый ранний подросток	27
Неуверенность в себе	30
Эмпатия	33
Социальные сети	36
Антидоты социальным сетям	50
Эмоциональный банковский счет	54
О вашем презрении	59
Трафик личностей	63
Новый поздний подросток	68
Наше узкое определение успеха	78
Выбор вуза и стрессогенные факторы	85
Их другие социальные сети	92

Часть вторая

Рассмотрим проблемы	99
Тревожность	101
Повышенная осведомленность	113

Осведомленность о психических расстройствах	118
Кризисный кризис.....	130
Алкоголь	133
Запрещенные вещества	141
Травка	148
Рецептурные препараты.....	156
Видеоигры.....	161
Отношения и секс	165
Сексуальное принуждение.....	175
Самоубийство и суицидальные мысли	180

Часть третья

Пополняем инструментарий.....	187
Атмосфера у вас дома.....	189
Восхищение и изумление.....	193
Никаких малоподвижных дней	197
Ну да, нужна целая деревня	199
Музыка.....	207
Сон. Лечь сегодня и спать до утра.....	210
Ценность денег.....	216
Что вы можете сделать прямо сейчас.....	220
Когда ребенок ведет себя ужасно	226
Надежда на будущее.....	230
Примечание для пап.....	233
 ВОСПИТАНИЕ КАК ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА.....	235
БЛАГОДАРНОСТИ	238
ОБ АВТОРЕ	239

ПРЕДИСЛОВИЕ

Все мы знаем, как непросто сегодня растить наших детей. Давление на родителей беспрецедентно.

Но все меркнет в сравнении с глубоким эмоциональным воздействием на детей современных технологических, социальных, культурных и образовательных стрессогенных факторов, с непомерной тревожностью и депрессией, которые дети переживают в шокирующе раннем возрасте. В столь запутанной ситуации новая книга Джона — простое и удобное руководство, и она поможет вам сохранить сильную, положительную и радостную связь с вашим ребенком.

Нашему сыну Дюку всего семь лет, а его мир уже кажется нам незнакомым. Его атакуют таким объемом данных и стимулов, который был нам неведом, а значит, эмоционально и интеллектуально он перегружен гораздо больше. Мы очень рады, что у нас столь своевременно появился мощный ресурс, помогающий справляться сегодня и подсказывающий стратегии для того, что ждет впереди.

Мы знакомы с Джоном и лично, и профессионально, много лет. Он — наша палочка-выручалочка в вопросах воспитания и отношений. Его советы всегда честные, конструктивные, обоснованные и познавательные.

На Джона можно положиться. Он ежедневно работает с родителями и детьми. Он знает, с чем приходится иметь

дело детям, с чем они борются, в чем их сильные стороны, что они знают и что им необходимо.

Эту книгу необходимо прочитать всем родителям. Джон дает нам глубокое и ясное понимание наших детей, а также и инструменты, помогающие сориентироваться и преуспеть во всем этом.

*Джулиана и Билл Рэнсик
Ведущий E! News и предприниматель*

Примечание: При обсуждении вопросов воспитания, которые не связаны с конкретным полом, я решил использовать местоимение женского рода. Если не указано иначе, истории и советы здесь предназначены для обоих полов.

Д-р Джон Даффи

ВВЕДЕНИЕ

Я люблю писать, правда люблю. И несколько лет назад мне повезло. Я выполнил весомый и важный пункт из моего личного списка того, что нужно успеть сделать в жизни: я опубликовал книгу. Но не просто книгу. Я чувствовал, что опубликовал по-настоящему значимую книгу, которая, если ее воспримут всерьез, принесет заметные положительные перемены в жизнь семей, и особенно — в жизнь подростков и их родителей.

Я рассказывал истории, я развенчивал мифы, я обобщал годы непосредственной клинической работы и придумал действительно простой и понятный инструментарий для родителей подростков, который, я знал это, переворачивает традиционные модели и системы верований о подростках в их головах. Я гордился этим и горжусь до сих пор. Я сказал свое слово и думал, что закрыл вопрос.

Я был свободен и собирался продолжить писать что-то более легкое, возможно, экзистенциальное и под влиянием Востока, не психологическое, а скорее философское, в чем побольше Ницше и поменьше из моей ниши.

(Простите мне эту игру слов. Не удержался.)

Как бы то ни было, смене фокуса не суждено было произойти. И вот я вновь обращаюсь к взаимоотношениям «родители–подросток», полностью признавая, что за несколько лет, пролетевших с момента публикации «Доступных родителей», мир наших подростков и их родителей изменился настолько кардинально, настолько основательно, что к предмету необходимо вернуться.

Я считаю, что вопрос воспитания детей сегодня гораздо более важен, чем каких-нибудь пару лет назад. Ставки выше, опасности серьезнее, угроза для самооценки и самоуважения проникает отовсюду.

И то, что поначалу похоже на плохое поведение, попытки уклониться или бросить учебу, отказ двигаться дальше — это, весьма вероятно, гиперкомпенсация, механизмы приспособления. С их помощью ослабляет стресс перфекционист, издерганный учащийся самых сильных школ, победитель олимпиад, потом тайком наносящий себе порезы, чтобы снять напряжение, или украдкой покурывающий или выпивающий, когда родители заснут. В наши дни ни один ребенок не выходит из детства невредимым. В общем и целом эту динамику создало наше поколение. Нам ее и исправлять. Это наш долг перед детьми.

Потому что объемы стресса действительно превосходят все разумные пределы, они безмерны, и помочь подростку в обретении контроля над своей жизнью — это новая задача, касающаяся всех родителей подростков и будущих подростков.

Так что выручайте. Я писатель. У меня есть замыслы, я мог бы написать роман или пьесу. Помогите мне, пусть это будет моя последняя книга о воспитании детей.

Пожалуйста.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Я безмерно восхищаюсь сегодняшним поколением подростков. Они добры, и внимательны, и практичны. У них есть чувство справедливости, — я не помню за собой такого в их возрасте. Они слишком рано оказываются один на один с самыми жестокими сторонами мира. Если бы я мог повернуть время вспять для их зреющих умов, я бы сделал это. Но положительная сторона в том, что мы, сами того не подозревая, растим чудесных людей, обладающих вдумчивым и сострадательным видением мира, какого у нас, вероятно, не было.

Лично у меня не было сколько-нибудь определенного мировоззрения в восемь, одиннадцать и даже в семнадцать лет. Сегодня я почти не знаю детей, у которых бы не было ясной точки зрения. Наша задача — помочь им разобраться и интегрировать все, что они впитывают. А для этого нам необходимо узнать и по-настоящему понять их мир и действовать с ними сообща.

Наши дети испытывают чрезмерную душевную боль и нуждаются в открытом диалоге. Если нам удастся разговаривать их, мы поможем им облегчить встревоженный ум.

Выход для родителей — в понимании. Чтобы когда ваш ребенок перегружен (а ваш ребенок будет чувствовать себя перегруженным), когда ваш ребенок вынужден справляться со слишком многим (а ваш ребенок будет вынужден справляться со слишком многим), он знал: у меня есть ма-

ма и/или папа, и они — константа, они надежны. Я могу пойти к ним, и меня выслушают без осуждения. Я *знаю* это. Я знаю, что могу поговорить с ними, и они поддержат меня безоговорочно. В этом безумном мире со всеми его раздражителями детям нужен *хоть какой-то* компас. Им необходимо, чтобы этим компасом были вы.

Когда возникает тревога, мы как родители естественно пытаемся приструнить и контролировать ребенка — или отворачиваемся, потому что нам страшно иметь дело с его трудностями. Иногда мы хотим избавить себя и детей от сложных разговоров, так как думаем, что еще слишком рано или что, развивая тему, мы посеем опасное зерно, о какой бы из трудных тем ни шла речь — об алкоголе или сексе, или наркотиках или депрессии, тревожности или самоубийстве. Но у нас теперь уже не всегда есть такой выбор. Мы должны быть открыты, и любопытны, и вовлечены, и в окопах вместе с ними. Нам необходимо активно изучать их мир, чтобы когда мы понадобится им, мы бы *поняли* это.

Итак, я знаю, что вы заняты, и что воспитание — не единственная ваша задача в жизни и не единственный источник стресса. Я прекрасно понимаю, что у вас свой набор трудностей — жизненных, в отношениях, работе и финансах, и мечтах и так далее.

Понимаю.

Я пишу эти мысли в качестве прелюдии к книге, потому что сейчас вы прочтете, очень подробно, о совершенно новой среде подростков и детей предподросткового возраста. Потому что все это начинается раньше и длится дольше, чем вы думаете.

Что-то из написанного читать будет достаточно сложно. Что-то тяжело. Мы поговорим очень подробно о депрессии и тревожности, о склонности к самоубийству и одиночестве, о сексе и наркотиках. Часть задач, которые я прошу вас выполнить, сложны и могут идти вразрез с вашими родительскими инстинктами.

Я написал эту книгу по двум причинам.

Во-первых, я считаю, что для того чтобы быть эффективными доступными родителями сегодня — и провести ребенка через «новую юность» — вам необходимо быть гораздо более знающими, осведомленными и больше «в теме», чем всем поколениям родителей до вас. Потому что готовых схем нет, я лишь пытаюсь их составить.

И вы убедитесь, что я постоянно говорю одно и то же:

- Разговаривайте с ребенком, поддерживайте открытое непрерывное обсуждение без нравоучений.
- Пополняйте ваш с ребенком общий эмоциональный банковский счет, — и тогда ваши слова будут иметь вес.
- Задавайте открытые вопросы о проблемах, с которыми ребенок вполне может сталкиваться, и о которых вы ничего не знаете или не вполне понимаете.
- Собирайте информацию, делайте это часто.
- Поддерживайте драгоценную связь с вашим ребенком. Всегда.

Верите или нет, эти базовые принципы потребуют меньше вашего времени, а не больше. И избавят вас, вашего ребенка и всю семью от бесконечных лет неопишуемой душевной боли, — серьезно. Вы будете чувствовать себя вооруженными и способными стать союзниками, проводниками и советчиками, необходимыми вашему ребенку для навигации в неведомых, неизученных водах затянувшегося подросткового путешествия, полного стрессов и тревог.

Вторая причина написания книги — это попытка дать вам надежду.

Если вы будете следовать рекомендациям, которые я предлагаю, уверен, все образуется. Это не означает, что вы с ребенком не набьете по дороге шишек и синяков. Шишки не просто неизбежны, они важны. Мы увидим, что в эти моменты развиваются компетентность и выносли-

вость, необходимые вашему ребенку, чтобы управлять своим миром, чтобы процветать.

Поэтому, пожалуйста, читая дальше, не отчаивайтесь. Здесь много всего. Но, следуя протоколу, вы сможете наслаждаться возрастом подростка вместе с ним, и каждая трудность будет сближать вас, а не разобщать.

А ваша связь так важна. Самые болезненные моменты проявляются у меня в кабинете не в разгар кризиса в семье. Самое болезненное — когда я становлюсь свидетелем того, как в реальном времени, прямо у меня на глазах, без нужды и смысла, родители теряют своих детей.

Сделать предстоит многое. Но есть и добрые известия.

Если читать внимательно и следовать предложенным рекомендациям, вы поспособствуете благополучию уникального и выдающегося ребенка — вашего ребенка. Вы обнаружите, даже если сейчас это еще не вполне очевидно, что ваш ребенок обладает глубиной, умом и эмпатией, которые будут вращать наш мир в нужном направлении.

Перемены быстро настигают наших детей. Я благодарен, что вы взяли эту книгу. Благодаря ей вашему ребенку станет гораздо лучше, — и вам тоже. И всем нам.

Спасибо за это.

Часть первая
**ОБРИСУЕМ
КАРТИНУ**



История Джейсона: что мы упустили?

Джейсону шестнадцать лет. Он способный и располагает к себе. Он работает, хорошо справляется с обязанностями и уважительно относится к получаемой зарплате. Он отличник, популярный и привлекательный. Кроме того, юноша принимает неловкую обстановку психологического кабинета с необычайным тактом. Он умеет подбирать на слух самые заковыристые гитарные ритмы, вызывая немалую зависть у своего психолога. По всем показателям жизнь Джейсона хороша. Он часто говорит, что вырос в привилегированных условиях: хороший дом, много денег, в целом нежные и любящие родители. Казалось бы, ничем не примечательная история взросления.

Однако при всем при этом Джейсон два раза проходил лечение в стационаре. Первый — из-за суицидальных мыслей с явным намерением причинить себе вред, второй — из-за выраженной наркотической зависимости. Он принимал препараты — от алкоголя до запрещенных веществ, седативные препараты, лекарства от панических расстройств сверх меры, обезболивающие, антидепрессанты и массу других рецептурных препаратов наряду с эпизодичным приемом «клубных наркотиков». На каком-то этапе врач реанимации сообщил родителям Джейсона, что к приезду скорой юноша находился в нескольких часах, если не минутах от смерти.

Теперь вы, вероятно, удивлены: как Джейсон со своей прекрасной жизнью и любящей семьей вообще мог оказаться в таких жутких, опасных для жизни ситуациях?

Вопрос закономерный.

Сегодня родители очень вовлечены — гораздо, гораздо более вовлечены в жизни своих детей, чем наши родители всего поколение назад. Сегодня существуют родительские конференции, собрания и университеты. Существуют книги и онлайн группы, и клубы, и приложения, подсказывающие нам, как выполнить родительские обязанности лучше. Мне повезло выступать на многих таких мероприятиях и участвовать в обсуждениях на многих подобных платформах. И недавно, получив разрешение, я рассказал историю Джейсона. Реакция родителей меня зачастую удивляет:

«Конечно, его родители им не занимались. Иначе бы заметили, что с ним не все в порядке».

«Родители виноваты. Наверняка недоглядели, а вам наврали с три короба, какие они хорошие».

«Парню нужно ответственно относиться к своим действиям».

«Он еще легко отделался».

Я могу сказать со всей убежденностью, что комментаторы упускают из вида общую картину. Потому что это история не одного только Джейсона. Во многом это история бесчисленного числа подростков, мальчиков и девочек, и моложе, чем вы могли бы подумать, и старше, по всей стране, из всех категорий населения, всех социально-экономических слоев.

Это могло бы произойти с вашим ребенком.

И традиционные решения дают сбой, и в действительности решениями вообще не являются.

Позвольте побольше рассказать вам о Джейсоне. В начальной школе он был звездой спорта, но бросил заниматься примерно в шестом классе. Тогда же он был крутым отличником. Гулял с друзьями, оттачивал движения на скейтборде и рассказывал идилические истории о поездках со своей семьей. Идеальный образ, такого ребенка вы бы *хотели*.