

ЭЙНАТ НАТАН

И ВДРУГ ОНИ ПОДРОСТКИ

ПОЧЕМУ ДЕТИ ВНЕЗАПНО
СТАНОВЯТСЯ НЕПОНЯТНЫМИ
И КАК ЭТО ПЕРЕЖИТЬ



ПЕРЕВОД ИРИНЫ ИЛЬКОВОЙ

МИОО

Эта книга принадлежит

Контакты владельца

Эту книгу хорошо дополняют

Неспящие подростки

Хизер Терджен и Джули Райт

Как помочь ребенку повзрослеть

Роберт Уинстон

Пубертат

Ян-Уве Рогге

Einat Nathan

ONE OF US Teenagers

A Love Story

Переходный возраст. Помочь детям повзростеть

Эйнат Натан

И вдруг они — подростки

Почему дети внезапно становятся непонятными и как это пережить

Перевод с английского Ирины Ильковой

Москва
МИФ
2024

УДК 37.04
ББК 88.412
Н33

На русском языке публикуется впервые

Натан, Эйнат

Н33 И вдруг они — подростки. Почему дети внезапно становятся непонятными и как это пережить / Эйнат Натан ; пер. с англ. И. Ильковой. — Москва : МИФ, 2024. — 256 с. — (Переходный возраст. Помочь детям повзрослеть).

ISBN 978-5-00214-329-0

Книга от автора бестселлера о воспитании «Смысл моей жизни» Эйнат Натан.

В этой книге Эйнат затрагивает важные вопросы для родителей подростков: как строить отношения с детьми, когда они «внезапно» становятся взрослыми, как реагировать на перемены и эмоциональные качели, как понять их внезапную заикленность на себе и своем теле, как помочь с учебной, не дать угодить в плохую компанию и говорить с подростком о взрослении.

Эйнат — сама мама пятерых детей, и в этой книге вы найдете не только объяснения и советы, но и много тепла и поддержки на нелегком пути родителя.

УДК 37.04
ББК 88.412

*Все права защищены.
Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

ISBN 978-5-00214-329-0

Copyright 2022 by Einat Nathan
© Издание на русском языке, перевод,
оформление. ООО «Манн, Иванов
и Фербер», 2024

Оглавление

Посвящение	11
Глава 1. И вдруг они выросли	15
<i>Уже не такие сладкие, но все еще дети</i>	
Глава 2. Большой взрыв	23
<i>Организм пробуждается, готовясь к самому большому потрясению</i>	
Глава 3. Если бы эти стены могли говорить	29
<i>Каким воздухом мы дышим дома?</i>	
Глава 4. Родительское пророчество	36
<i>Наши слова формируют их самооценку</i>	
Глава 5. Я, я, я	45
<i>Подростки эгоцентричны, и тому есть причина</i>	
Глава 6. Правда или действие	53
<i>Правда в том, что нам не стоит ожидать от них слишком многого</i>	
Глава 7. Что можно и чего нельзя делать	59
<i>Когда есть победитель и проигравший — проиграли все</i>	

Глава 8. Вот моя граница	64
<i>Нам нужно указать, кто мы и чего не хотим делать</i>	
Глава 9. Маленькие наглецы	69
<i>Как реагировать на грязь, льющуюся из их ртов</i>	
Глава 10. Сакральное «прости»	77
<i>Как научить сопереживанию и вежливости</i>	
Глава 11. В кресле ответственного может сидеть кто-то один	83
<i>Пока не встанете и не отойдете, им не будет места</i>	
Глава 12. Декларация независимости	93
<i>Почему нельзя ждать и не стоит медлить</i>	
Глава 13. Опасный треугольник	100
<i>Сложные отношения: родители — ребенок — школа</i>	
Глава 14. Новые «наркотики»	115
<i>Что мы поняли о жизни благодаря гаджетам</i>	
Глава 15. Только один!	125
<i>Почему нас так смущает, когда они хотят еще и еще</i>	
Глава 16. Наркотики и алкоголь: есть ли опасность страшнее?	137
<i>Как мы на самом деле следим за ними</i>	
Глава 17. Всё не в порядке	153
<i>Когда они говорят, что все в порядке, но мы видим, что это не так</i>	

Глава 18. Плохая компания	160
<i>Почему важно не паниковать</i>	
Глава 19. Голоса	166
<i>Как не стать ингредиентом в котле социального давления</i>	
Глава 20. Остановись!	177
<i>Ситуаций, требующих тревожного сигнала, не так много</i>	
Глава 21. Нежданные условия для любви	186
<i>Когда ребенок не вписывается в идеальную картину</i>	
Глава 22. Мама, ты не представляешь, каково это — быть толстой	192
<i>Как наше представление о теле влияет на них</i>	
Глава 23. Разговор о сексуальности с девочками	198
<i>Мамы должны говорить с дочками</i>	
Глава 24. Разговор о сексуальности с мальчиками	206
<i>И об этом можно написать</i>	
Глава 25. Будьте рядом	217
<i>Присутствие, без которого дети бездомны</i>	
Глава 26. Даже смерть не разлучит нас	225
<i>Путешествие внутреннего разделения и вечной связи</i>	
Глава 27. Пусть будет трудно	232
<i>Избавьтесь от привычки хотеть, чтобы им было легко</i>	

Глава 28. Без боли этого не произойдет	236
<i>Выгнать их из дома — все равно что снова их родить</i>	
Глава 29. Затишье после бури	241
<i>И вдруг они действительно вырастают</i>	
Глава 30. Хорошие отношения — это главное	245
<i>Что мы на самом деле должны им дать</i>	
Глава 31. Отпустить детей для любви	251
<i>Письмо женщине, которая выберет моего сына</i>	

Посвящение

Когда со дня выхода книги «Смысл моей жизни» исполнился год, я встретила со своим редактором Керен в маленьком кафе, чтобы скромно отпраздновать это событие. Похвалив друг друга за то, что сумели выкроить пару часов на личную встречу в будний день, мы заговорили о детях. И так всегда. Мы клянемся не говорить о них, потому что у нас ужасно мало времени и мы жутко соскучились друг по другу, но через пять минут уже ведем увлекательный разговор о ее Ае и Гали и моих отпрысках.

Беседовать о детях с Керен — все равно что говорить о них с собой. А поскольку у меня не очень много возможностей вести беседы с собой и она самая умная женщина на свете, умеющая точнее всех выражать мысли, мы снова заводим этот разговор. Вся чушь, которую я говорю себе, разбивается о любопытство, с которым она смотрит на меня, и я начинаю употреблять слова, обнажающие мои тревоги и радости, самые хрупкие чувства, все, что знает разум, но так трудно понять сердцу. И в разгар этого диалога, без всякого предупреждения, она спрашивает: «Скажи, есть шанс, что ты напишешь еще одну книгу?»

Моей реакцией был полунатянутый раскатистый смех. «Ты серьезно? Я что, писатель? Это безумие. Я еще много

лет буду приходить в себя после “Смысла моей жизни”. А ты? У тебя есть силы на редактуру еще одной книги? Ты готова отвечать на каждое сообщение, которое я отправляю, в течение пяти минут, чтобы меня не слишком тошнило? Да и о чем писать? Что с тобой, почему ты вообще об этом спрашиваешь, да еще посреди разговора о детях?» И Керен, как всегда, посмотрела на меня своими светлыми улыбающимися глазами, ничуть не впечатленная моим взбудораженным эмоциональным лепетом. Она просто улыбнулась.

Эту книгу я посвящаю Ювалю — мужчине, который 24 года назад дал мне свою фамилию, подарил свое сердце и поклялся быть вместе в горе и в радости, так, как я не умела и даже мечтать не могла. Юваль, эта книга посвящена тебе и дому, который ты построил для нас, в котором живут дружба, уважение и безусловная любовь. Мы оба знаем, что посвящать тебе всего лишь книгу — нелепо, поэтому я посвящаю тебе себя, просто так, ведь все, что рождаю я, на самом деле рожаем мы оба. Вместе с твоей фамилией, фамилией нашей семьи, в мою жизнь вошло состояние постоянной самоотдачи. И наша семья родилась ровно тогда, когда к твоему умению отдавать себя я добавила радость и благодарность, которым научилась в жизни.

Эта книга посвящается моим пятерым детям, моим настоящим учителям, самым необычным, интересным, веселым, шумным, чутким людям, каких я только могла пожелать. Детям (теперь почти взрослым), которые позволяют мне снова и снова делиться с миром тем, какой путь мы все прошли. Они понимают, что фамилия их обязывает (в переводе с иврита Натан буквально означает «подарок») и что все мы вместе выполняем важную миссию: превращаем другие

дома в безопасное место, где здоровые взаимоотношения превыше всего.

Эта книга посвящается моему отцу, с чуткостью и тактом принявшему на себя ношу матери, когда я была еще подростком. Она была уже тяжело больна, поэтому именно он отвел меня в магазин за первым лифчиком и так непринужденно шутил с продавщицей, будто для отца и дочери-подростка совершать эту торжественную покупку вместе — обычное дело. И когда я не могла решить, какой из трех бюстгальтеров выбрать, отец сказал, что, конечно, не подглядывал, но что-то ему подсказывает: надо брать все три. Он стоял у входа в свою спальню, когда я в шестнадцать лет однажды слишком поздно вернулась домой от своего нового парня. Бросив на меня разочарованный взгляд, он сказал несколько резких слов, напомнивших мне о том, что в доме, откуда я ухожу и куда возвращаюсь, чтят определенные моральные принципы. Он ждал меня на отдаленной автобусной остановке, когда я служила в армии, только чтобы увидеть мое удивление, крепко обнять и отвезти в следующий пункт назначения, а по дороге поболтать в машине несколько драгоценных минут. Эта книга посвящена ему, потому что он любит наших подростков так же сильно, как любил их малышами, и потому что помнит меня в этом возрасте, и себя, и мою маму. Помнит и никогда не забывает, и эта магия воспоминаний присутствует в каждом разговоре за чашкой кофе с кем-то из его внуков-подростков.

Эта книга посвящается Рани, моему любимому младшему брату, моей родственной душе, позволявшему мне быть частью его жизни на протяжении последних 47 лет. Она посвящается нашим отношениям, нашей жизни вместе без мамы, всему, что мы потеряли на этом пути, и силе кровных

И вдруг они — подростки

уз между нами, до сих пор придающих мне сил. Она посвящается его покойной жене Морит, ушедшей от нас в этом году и оставившей бездну боли, тоски и горя. Мике, Гади и Альме, слишком рано потерявшим мать, которая всегда, до самых последних минут, казалась мне немного подростком — может быть, поэтому я так любила ее.

А еще эта книга посвящается Керен Либски, моему редактору, которая наверняка знает меня лучше, чем я сама, и ее улыбке в кафе на праздновании годовщины «Смысла моей жизни».