

ЗМІСТ

| | |
|---|-----------|
| Від авторки | 7 |
| Коментар | 11 |
| Вступ | 13 |
| Розділ 1. Складний період для батьків | 17 |
| • У нього підліткова криза, у мене — криза середнього віку | 18 |
| • Вона замикає двері на ключ | 19 |
| • Я йому більше не потрібен! | 20 |
| • Він більше не слухає мене | 22 |
| • Я божеволію від хвилювання | 24 |
| • Я шаленію від нахабства | 26 |
| • Іноді я реауюю занадто бурхливо | 28 |
| • Я ходжу тонкою кригою | 30 |
| • Ми сперечаємося з авторитетом | 32 |
| Розділ 2. Тіло, серце і мозок у стадії формування | 35 |
| • Перебудова | 36 |
| • Контролювання імпульсів | 38 |
| • Надмірна чутливість | 39 |
| • Чи можна довіряти підліткові? | 40 |
| • Ключові моменти | 42 |
| Розділ 3. Гіперсоціалізація, приналежність і соціальний статус | 43 |
| • Вона сліпо наслідує подружку! | 44 |
| • Він не випускає смартфона з рук | 46 |
| • Вона хоче брендові джинси | 48 |
| • Здається, покарання йому до вподоби! | 50 |
| • Вона не популярна | 51 |
| • Вона глузує з іншої учениці | 52 |
| • Його цькують у школі | 53 |
| • Її цькують у соціальних мережах | 54 |
| • У неї немає друга | 56 |
| • Протидія цькуванню | 58 |
| • Підтримати емпатію | 60 |
| Розділ 4. 11—12 років: початок | 61 |
| • Дарма, що холодно, він ходить до школи у футболці! | 62 |

| | |
|---|-----------|
| • Вона скаржиться на біль у ногах | 64 |
| • У неї формуються груди | 65 |
| • Він завжди хоче все й одразу | 66 |
| • Вона хоче бюстгальтер | 68 |
| • Секс? Замало для мене! | 69 |
| • Вона не любить, коли я розповідаю про неї | 72 |
| • Дівчата — це відстій! | 74 |
| Розділ 5. 13 років | 77 |
| • У неї страшенні перепади настрою | 78 |
| • Вона не любить себе | 80 |
| • Вона говорить мені жакливі речі | 82 |
| • Він рухається безперервно | 84 |
| • Він не може зосередитися на роботі | 86 |
| • Він обманює | 89 |
| • Вона постійно нудиться, смикається і накручує волосся на палець | 90 |
| • Він гіперактивний | 91 |
| Розділ 6. 14 років | 95 |
| • У нього нервовий зрив! | 96 |
| • У її кімнаті гармидер | 98 |
| • Вона ні на кого не зважає, розкидає свої речі на спільній території | 100 |
| • На її обличчі акне | 101 |
| • Він відмовляється іти в душ | 102 |
| • Він обіцяє... але порушує обіцянки | 104 |
| • Він не слухає! | 106 |
| • Марність покарань | 108 |
| • Вона постійно закочує очі | 110 |
| • Він не бере участі в хатніх справах | 112 |
| • Він сперечається і прагне залишати останнє слово за собою | 114 |
| • Він засуджує мене | 115 |
| • Вона незграбна | 116 |
| • Вона відстає у навчанні | 118 |
| • Він забуває про все | 120 |
| • Вона нахабна | 121 |
| • Він просить мене бути поруч, а потім мене ж відштовхує | 122 |

- Неможливо розбудити її вранці 124
- Через надмірний пофігізм він нічого не робить у школі 126
- Доводиться стояти в нього за спиною, щоб він виконував домашнє завдання 128

Розділ 7. 15 років 131

- Вона одягає мене 132
- Він терпіти не може, коли на нього дивляться 134
- Вона багато говорить, але її плани майже ніколи не реалізуються 135
- Вона безупинно розміщує селфі в соціальних мережах 136
- Він критикує мене! 138
- Вона діє всупереч моїм цінностям 140
- Вони вештаються цілий день із друзями 142
- Він не знає, як організувати себе, і покладає надію на нас... 144
- Вона соромиться мене, а перед своїми подругами нападає на мене 146
- Він умикає свою музику на повну! 148
- Він проводить своє життя перед екранами 150
- Вона напружена 152
- Він знервований 154
- У неї апатія 155
- Вона проводить час, поринаючи у мрії 156
- Вона переїдає 157
- У нього погана постава 158
- У неї анорексія 160
- Вона курить 162
- Він каже, що хоче розважитися 164
- Він курить коноплі 165
- Вона вживає наркотики 168
- Вона гіперсексуальна і груба 170
- Він зазнав болю першого кохання 171
- Вона зустрічається з хлопцями 172
- У нього немає подружки 174
- Він надсилає «сексемески» 176

Розділ 8. 16 років 179

- Він прагне змінити світ 180
- Він створює рок-гурт 182
- Вона забуває проходити медичні огляди 183
- Він ризикує нерозсудливо 184
- Він ніколи нікого не запрошує до себе додому 186
- Вона переглядає безглузді програми по телебаченню 187
- Стрінги і туш для вій 188
- Вона хоче зробити пірсинг або татуювання 190
- Вона дряпає себе 193
- Він харчується лише колою, гамбургерами або піцею... 194
- Вони вживають алкоголь 196
- Він жорстокий 199
- Він залежний від відеоігор 200
- Вони не вміють оцінити небезпеку 202
- У нього депресія 204
- Вона впадає у крайнощі 206
- Вона не завжди практикує безпечний секс 208

Розділ 9. Наша справжня батьківська сила 209

- Бути надійним авіаносцем 210
- Сила любові: заповнити бак 211
- Сила безсилля 214
- Сила свободи 215
- Сила правил 216
- Сила прикладу і моделювання 218
- Сила прийняття 219
- Сила слухання 220
- Сила незворушності 222
- Сила емпатії 224
- Сила обговорення 226
- Сила слухного моменту 228
- Сила рефреймінгу 229
- Сила похвали 230
- Сила примирення 232
- Сила вдячності 233

Висновки 235

- Подяки 240

Моїм підліткам, які стали молодими дорослими.

Дякую за все, чого ви мене навчили.

Дякую за теплоту й щирість наших взаємин.

Я вас люблю.

Ізабель

Моїм джерелам натхнення —

Ерікові, Саломе, Джульєтті.

Анук

Сьогодні молодь поводить ся нестерпно і самовпевнено. Вона гадає, що вхопила бога за бороду.

Коли я був молодим, нас навчали гарних манер і поваги до батьків.

Але сучасна молодь постійно сперечається, щоб довести свою правду.

Молодь надзвичайно безтурботна, і це — незаперечний факт.

Гесіод «Роботи і дні»
(VIII ст. до н. е.)

ВІД АВТОРКИ

Ізабель Фільоза



Дорогою до школи мій син зненацька промовив: «Це неймовірно, зараз я бачу все в трьох вимірах! Наприклад, цей автомобіль попереду може їхати різними шляхами і повернути праворуч або ліворуч... А якщо він поверне, то змінить щось для авто, що рухається за ним...».

Я поглянула на ту машину і погодилася з ним. Для мене це було очевидним і нормальним. Але якщо ця думка для нього нова, то як же він мислив раніше? Я озвучила це запитання, він відповів: «Ну... Раніше все було простим! Річ була річчю. Я не бачив усіх її зв'язків з навколишнім світом».

Мій син відкрив для себе абстрактне мислення і складність світобудови. І висловив це напрочуд чітко. Мої теоретичні знання з психології несподівано дістали докази. Ідеться про теорію поетапного розвитку інтелекту Жана Піаже. Це — швейцарський психолог, який завдав мені чимало клопоту в студентські роки і якого я відкрила для себе згодом, коли мені запропонували читати курс лекцій для медичних сестер про його працю. Завдяки цьому я збагнула, що викладання є найкращим способом навчитися. Для того щоб навчати, потрібно глибоко знати свій предмет. Змога ділитися знаннями стала моїм способом задоволення власного потягу до навчання.

Отже, Жан Піаже¹, біолог і психолог, започаткував напрям

¹ Учений і психолог ХХ століття, створив загальну теорію розвитку інтелекту дітей, за якою мислення дитини відрізняється від мислення дорослого і для дітей одного віку характерні загальні форми пізнавальних здібностей. (Прим. ред. укр. видання).

досліджень «генетична епістемологія». Психолог-науковець! Я хутко припинила свої біологічні дослідження і зацікавилася психологією, хоча все життя захоплююся біологією, фізіологією, біохімією і природничими науками загалом. Особливо мене зацікавили дослідження взаємодії біологічного, фізіологічного, психологічного та соціального аспектів. Про це свідчить моя перша книга «*Le Corps messenger*» («Тіло сигналізує») про психосоматичні причини хвороб.

Мій 15-річний син, згідно Піаже, долучився до гіпотетично-дедуктивних міркувань. Він міг оперувати водночас кількома змінними і розв'язувати складні задачі. Повертаючись додому, я занурювалась у дослідження вчених про мозок підлітків. Якщо Піаже використовував експерименти і зовнішні спостереження за поведінкою, то сучасні вчені мають досконалі інструменти. Так, МРТ здійснила революцію у дослідженні мозку, даючи змогу бачити те, що безпосередньо відбувається під черепом. Пластичність мозку, дзеркальні нейрони, прогресування мієлінізації (мієлін — жирова речовина, що ізолює

та захищає нервові волокна)¹, опіоїди в мозку пролили світло на здатності мозку, його поведінку, особливо в дітей.

Бути батьками — та ще пригода! Я любила будь-який вік своїх дітей, кожен мав свої приємності і свої сюрпризи. Мені говорили: «Маленькі дітки — маленькі біди, великі дітки — великі біди». Насправді все виявляється неочікуваним.

Мене неприємно здивували власні емоційні реакції: занепокоєння, безпорадність і спустошеність. На превеликий жаль, мене охоплювало бажання принижувати, домінувати, плакати, утекти і кинути все... Я відчувала напруження і нервозність. Я навіть не уявляла, що можу відчувати таке!

З кожним з моїх двох підлітків я також пізнала багато миттєвостей, наповнених щирою любов'ю, радістю та підтримкою. Імовірно, я щось пропустила, проте надолужила в іншому. Спілкуючись із дітьми і намагаючись зрозуміти їхні емоції, я багато дізналася про себе, про них і про життя.

Я зверталася до наукової літератури, щоб краще зро-

¹ Тут і далі у дужках — прим. ред. укр. видання.

зуміти своїх дітей. І дізналася, що кишківник і бактерії, що в ньому мешкають, можуть впливати на настрій і навіть деякі емоції людини. Щоразу, коли виникала проблема з одним із моїх дітей, я відкривала захопливий Усесвіт.

У цій книзі я ділюся тим, що дізналася про підлітковий вік завдяки власним дітям, завдяки багатьом запитанням, які мені ставили батьки на лекціях і семінарах, а також завдяки книгам та інтернету, що дає нам доступ до праць учених, мислителів і дослідників усієї планети.

Підліткова культура розвивається швидко. Коли ви читатимете цю книгу, деяка інформація вже буде неактуальною. Але, окрім культури, є універсальні варіанти розвитку головного мозку.

Ми — психосоціобіологічні істоти! На поведінку підлітків впливають біологічні процеси так само, як психологічні і соціальні чинники. У цьому виданні викладено загальні ідеї, і зрозуміло, що кожна сторінка, кожна тема може бути предметом окремої книги. Якщо вони змушують за-

мислитися, отже — виконали свою місію.

Після книг «Я спробувала все!» і «Дитина зводить мене з розуму!», де розглянуто поведінку дітей віком від одного до п'яти та з шести до одинадцяти років, настав час створити «Ми більше не розуміємо одне одного!».

Я пропоную вам книгу, яку хотіла би прочитати сама, коли мої діти були підлітками.

Тут ви знайдете нові і вже знайомі вам ідеї, розглянуті з іншого погляду. Тут є корисна інформація, що ґрунтується на дослідженнях у галузі неврології, та наведено конкретні ресурси для створення емоційно багатшого і значно щасливішого повсякденного життя з підлітками.

Деякі методи виховання можуть видаватися нереальними, навіть наївними. На жаль, стереотипна думка, що підліток відмовляється співпрацювати, заважає нам вірити в те, що він може взаємодіяти — до того ж легко. Деколи проблему, що на перший погляд є складною, можна розв'язати просто. Тому, перш ніж докласти зусиль, слід поміркувати.

Анук



Учора я везла нашу старшу шістнадцятирічну дочку на манікюр. Це не перший її візит туди, але новим був вибір кольору: натуральний. Після яскраво-червоного, чорного, синього, хакі Саломея вибрала нейтральний тон, що відповідав очікуваній події. Я не є шанувальницею штучних нігтів і ніколи їх не носила, але Саломея не зобов'язана поділяти мої уподобання. Це мені подобається в ній. Ця зміна кольору повернула мене на думку про барометр настрою...

Тиждень тому наша молодша дочка Джульєтта, якій виповнилося чотирнадцять років, захотіла підстригти волосся (вони сягали середини спини). Ми з її татом погодилися.

— Я запишу тебе до перукаря,— запропонувала я.

— Ні, ні, мамо, цього разу я хочу підстригтися сама.

— ...Гаразд. А якщо захочеш, я підрівняю.

Джульєтта зі щасливою усмішкою взялася до справи. За пів години вона вийшла з ванної кімнати. Її волосся було на 20 сантиметрів коротшим. Їй пасувало! Щоб підрівняти кінці, мені знадобилося лише 10 хвилин.

Я дуже ціную цю здатність підлітків виражати емоції. Стосовно нігтів чи одягу (зачіски, стилю, музики, мови...). Ми маємо помічати й «перехоплювати» ці повідомлення. Це нескладно. Ми в їхньому віці говорили приблизно схожою мовою. Чому ж синдром батьківської амнезії такий поширений? Я не можу відповісти на запитання, але впевнена, що, прочитавши цю книгу, ви знайдете низку відповідей: о)

Я відчувала величезне задоволення, ілюструючи ці теми — смішні для одних, сумні для інших — але всі вони заслуговують на увагу. Хочу сказати ДЯКУЮ! нашим дочкам, ДЯКУЮ! усім підліткам на цій землі, адже вони нагадують нам, дорослим, що ця мова існує і ми опанували її, що ми послуговувалися нею упродовж ключового періоду життя, і що ми маємо пам'ятати її. Дякую, що дозволили нам бути завжди напоготові й пам'ятати: заради життя зроблено ще не все!

КОМЕНТАР

Структура книжки доволі проста. Малюнки ілюструють певні ситуації, поведінку, реакції підлітків і дорослих, їхню думку щодо конкретної проблеми.



Підліток ділиться переживаннями щодо реакції батьків: «Я розповідаю тобі, що відбувається в моїй голові».



Лампочка позначатиме наукове пояснення події, зважаючи на відкриття неврології та експериментальної психології.

У рамці подано деяку статистичну чи іншу інформацію.

Корисні поради з виховання наведено жирним шрифтом. Кожна ситуація має декілька варіантів розвитку. Звісно, список запропонованих рішень можна продовжувати. Вони лише визначають напрями.

Книга містить узагальнену інформацію. Чи можна розповідати про підлітка взагалі, якщо кожен з них є унікальним? Щоб зайве не перевантажувати текст, ми не додаємо до кожного речення «іноді» і «трапляється, що...», покладаючи це на вас.

Зважаючи на можливі розбіжності в розвитку однолітків, варто читати всю книгу, а не тільки ті сторінки, що стосуються віку саме вашої дитини. Ми можемо бути «совами» чи «жайворонками», різнитися чутливістю до запахів, шумів тощо. Так само кожній дитині притаманні власний ритм, своя чутливість, свій рівень розвитку.

Якщо 13-річний підліток грюкає дверима і зачинається у своїй кімнаті або плаче, щоб

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.

Грамаічне 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.

ВСТУП

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!

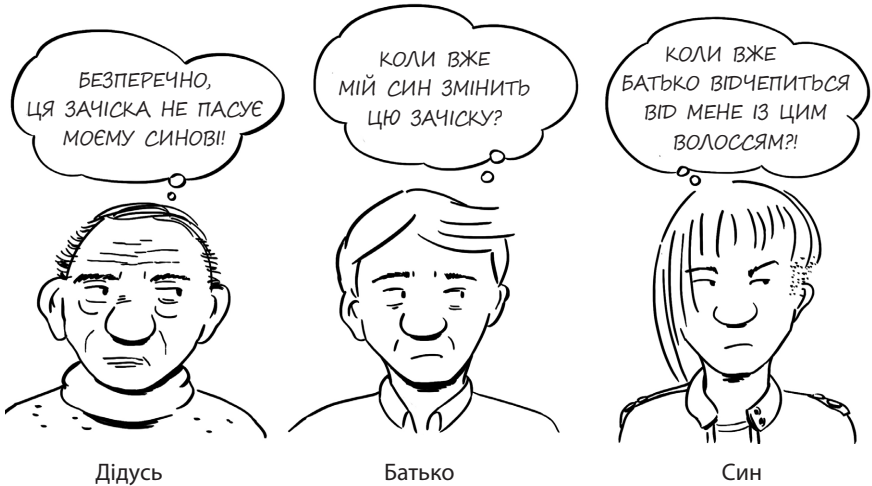
Підлітковий вік — це етап фантастичного роз-

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





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.

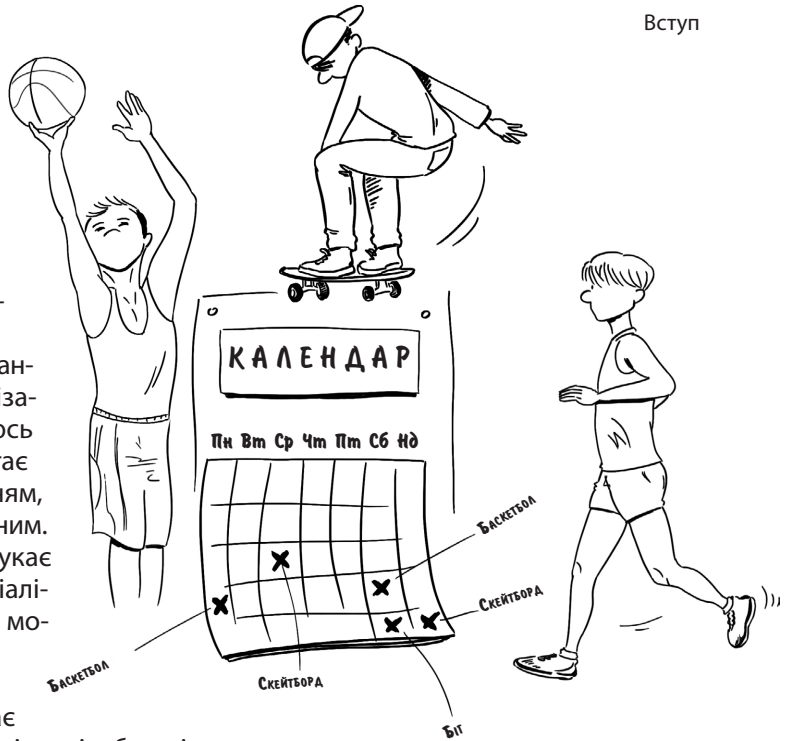
Ми вважаємо, що син міг би докласти більше зусиль або що йому до нас байдуже. Причина в іншому — його мозок формується. Розглянемо основні трансформації в мозку в *розділі 2*.

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 зроблять 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.



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

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 підліткові? 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.

