



# Содержание

Предисловие к переработанному изданию .....	7
Кризис как шанс — несколько мыслей о переходном возрасте .....	9

## **ЧАСТЬ I. Переходный возраст — трудно не только детям**

Родители переживают переходный возраст дважды .....	24
Испытание для отца .....	32
Дети становятся взрослыми .....	39
Восприятие своего тела, уверенность в себе и сексуальность .....	57
Разговор с родителями .....	72
Слово молодым людям .....	74
С точки зрения науки .....	76
Половое воспитание нужно. И срочно .....	81
«Почему он не устанавливает границы?» .....	83

## **Часть II. Подросткам нужны границы**

От мужества к хладнокровию и от мужества к ошибкам .....	99
Поддержать и выстроить отношения .....	112
Подросткам нужны границы .....	122

## **Часть III. Классические семейные конфликты**

Разговаривать друг с другом — спорить друг с другом .....	156
Современные технологии и средства массовой информации .....	179
Потребление и самообслуживание .....	198
Ненавистная учеба .....	205
Начало трудовой деятельности .....	215

**Часть IV. Наиболее распространенные риски  
в подростковом возрасте**

Нейроны и гормоны — как меняется мозг .....	218
Аутоагрессия и деструктивное поведение — крик о помощи .....	222
Агрессия и насилие в школе .....	242
Насилие, гаджеты и увлечение компьютером .....	254

**Часть V. Отпустить и поддержать**

Родители тоже проходят сепарацию .....	262
О пубертате в вопросах и ответах .....	270
Библиография .....	283
Об авторе .....	285

# Предисловие к переработанному изданию

Когда в середине 1990-х годов я начал писать эту книгу, сложно было предположить, что к 2021 году будет продано более 320 тысяч ее экземпляров и она станет самым читаемым изданием по воспитанию подростков в мире.

После выхода первого издания в свет я получил множество писем и устных отзывов. Более того, многие родители приходили ко мне на семинары и лекции, чтобы поблагодарить за то, что я смог простым языком рассказать о такой сложной теме, как переходный возраст. Они особенно отмечали ту чуткость, с которой я подошел к проблемам подростков. «Теперь мне проще поставить себя на место моего сына, — рассказывал мне один отец. — И в то же время я укрепился в своей воспитательной позиции. Благодаря вам мне хватило твердости продолжить настаивать на исполнении тех правил, которые я считаю важными, но исключительно из воспитательных соображений, а не потому, что хочу, чтобы мой сын был идеальным». А одна мама написала: «Благодарю вас за этот труд. У меня две дочери-подростка. С ними не всегда было просто, и тогда вечерами я брала в руки вашу книгу и читала... Она становилась для меня утешением... А спустя время я вдруг заметила, какая же я молодец и какие замечательные у меня выросли девочки... Спасибо!»

Хотя книга рассчитана на взрослых — родителей, бабушек и дедушек, педагогов и воспитателей, — ее читали и подростки. Один из самых приятных отзывов пришел от пятнадцатилетнего Бена: «Классная книга! Я дал почитать ее родителям, чтобы им было со мной не так тяжело!.. После этого многое и правда наладилось. Я жалею только о том, что вы выдали почти все наши подростковые трюки и уловки! И у меня есть еще предложение. То, что вы говорите

о гаджетах, — каменный век. Переходите в онлайн и напишите об этом, тогда вас прочтает еще больше людей!.. До скорого. Может быть, даже онлайн... И все-таки вещь потрясающая!»

Согласен, да, я «чужак в цифровых джунглях»\*, как принято называть тех, кто вырос на книгах, радио, кино и телевидении и лишь в зрелом возрасте скрепя сердце приобщился-таки к миру новых технологий. Тех, кто позднее всех узнал, что такое мобильный телефон, и научился отправлять СМС, кому сложнее всех было начать ориентироваться в интернете и вступить в чудесный новый мир, чтобы что-нибудь твитнуть или с кем-то поговорить по скайпу, кто все так же предпочитает личные встречи. Чужой всегда остается чужим — будь то в цифровых технологиях, в виртуальном или реальном пространстве.

Тем не менее Бен прав: некоторые вещи настолько изменились с момента первого издания, что книгу необходимо было переработать. У подрастающего поколения совершенно иной опыт использования медиа (у них есть смартфон, и Facebook, и Википедия), подростковое развитие ускоряется (здесь и раннее половое созревание, и завышенные ожидания родителей и общества, которые давят на детей), появились новые данные исследований мозга (например, о взаимодействии гормонов и нейронов), плюс существенно изменился стиль жизни, который порождает новые психологические проблемы (отношение к собственному телу, шрамирование, подростковый алкоголизм и другие химические зависимости, агрессия и жестокость).

Однако из общения с подростками и их родителями я вынес одно: в большинстве своем молодые ребята, вопреки всем неприятностям, вырастают уверенными в себе, вступают во взрослую жизнь самодостаточными и прекрасно с ней справляются. Родители, которые сопровождают выросших детей на пути в самостоятельную жизнь, стараются как следует выполнить свою воспитательную функцию — притом порой в очень непростых условиях.

Желаю получить истинное удовольствие от чтения, узнать что-то новое, подойти к вопросу с юмором, самоиронией и улыбнуться вместе с подростком. И надеюсь, что благодаря книге родители найдут в себе силы отпустить ребенка и в то же время поддержать, пока он учится стоять на своих ногах.

---

\* Digital immigrant (англ.) противопоставляется «Маугли цифровых джунглей» — digital natives (англ.) — буквально «абориген цифровых джунглей». *Прим. пер.*

# Кризис как шанс — несколько мыслей о переходном возрасте

«Я перестала понимать своего сына, — жалуется мама четырнадцатилетнего Свена. — Он сидит дуется в своей комнате, полностью погружен в себя, доброго слова от него не услышишь, да вообще ничего не услышишь!» Тут же в разговор вклинивается Сонин отец: «С тех пор как Соне исполнилось двенадцать, она стала совершенно неуправляемой. Ей страшно что-то сказать, потому что тут же будет скандал. Я понимаю, что у нее переходный возраст, но настолько обидчивым, например, я в ее возрасте не был». А одна мама подтрунивает: «Это что, у меня их двое. Роберту пятнадцать, а Габи — одиннадцать. Вот это катастрофа. Комнаты обоих выглядят как после бомбежки. У Роберта вонь, словно в кошачьей норе. Удивляюсь, как там еще зараза какая не завелась. Мои дети живут по принципу “в темноте грязи не видно”!» Женщина входит в раж: «Но только попробуй не обратиться на них внимание, как они тут же выползают из своих нор с недовольным видом и обвиняют, дескать, тебе до них нет дела».

Таковы жалобы недоумевающих родителей, чьи дети вступают или уже вступили в период полового созревания. Для многих из них их чада — это олицетворение нескончаемого кризиса. Они, конечно, возлагают большие надежды на то, что с поступлением в вузы их детишки быстро уgomонятся и «наконец станут нормальными», как выразилась одна моя клиентка. «Но когда все друг с другом на ножах и ты понятия не имеешь, что делать, а бабушки с дедушками капают на мозги своими причитаниями по поводу современной молодежи, то кажется, это будет длиться вечно», — тяжело вздыхая, говорила она.

Я знаю: у тех, кто имеет дело с подростками, особое восприятие времени. Они постоянно балансируют между двумя крайностями: только что они мирно болтали со своим сыном или дочкой,

наслаждались покоем, и ничто не предвещало неприятностей, как вдруг в одно мгновение разразилась буря. Или эти изматывающие споры по одним и тем же поводам — одежда, прическа, домашнее задание. Как будто ты крутишься на карусели, все время возвращаясь к одному и тому же, и такое чувство, что этим разногласиям не будет ни конца ни края.

Однако переходный возраст — это стадия развития, у нее есть начало и (обычно) завершение как для подростка, так и для его родителей. Многие с ужасом ждут наступления переходного возраста у детей, потому что это время бесконечных конфликтов. Но данный период не обязательно предполагает кризис. Прежде всего это фаза изменений, которые и могут порождать проблемные ситуации. Однако это также шанс для родителей и для юношей и девушек выстроить новые взаимоотношения. Трансформация, изменения под влиянием извне, внутренние перемены, развитие — это естественные для данного периода процессы. Они лишь выглядят по-разному в зависимости от темперамента и характера ребенка. В то время как одни подростки становятся резкими, скандальными и устраивают провокации, другие замыкаются в себе, отгораживаются от окружающих, погружаются в собственный мир фантазий и мечтаний.

При общении с родителями, бабушками и дедушками или с педагогами я часто отмечаю, что многие имеют крайне ограниченное представление о том, что нормально для подростка, что для него характерно. Они склонны подозревать, что поведение их ребенка обусловлено нарушениями в развитии или психопатологией. Это заблуждение. Ведь процесс взросления многогранен и сложен.

Хладнокровие сейчас необходимо как никогда! Я хочу показать родителям, насколько разным и многообразным может быть поведение подростка, и оно при этом остается совершенно нормальным. Только когда взрослые принимают своих детей такими, какие они есть, их перестает мучить навязчивая мысль, что они живут под одной крышей с зомби, разгильдяем или инопланетянином. Чтобы успокоить родителей, расскажу историю. По словам известного французского детского психоаналитика Франсуазы Дольто\*,

---

\* Франсуаза Дольто (1908–1988) — французский психоаналитик, педиатр, одна из ключевых фигур французского психоанализа и детского психоанализа в частности. *Прим. ред.*

подросток похож на омара во время линьки: он только что лишился панциря, и ему надо вырастить новый, а в этот момент его подстерегают всевозможные опасности.

Эта история об омаре Рунэ. Рунэ обитает в глубинах океана с каменистым дном, в котором полно расщелин, где можно спрятаться. Рунэ спокоен, ведь ему известно, что детенышам омаров ничего не угрожает: их только сытно кормят и окружают заботой. А что будет потом, его не интересует. Рунэ чувствует, как с каждым днем растут его мышцы под панцирем. Скоро панцирь становится мал. Молодому омару в нем тесно и больно. И когда становится совсем нестерпимо, Рунэ сбрасывает его, как это уже сделал братец Ари. Но Ари предупреждает его, насколько опасна жизнь без панциря. «Стань невидимым», — напутствует он Рунэ и уплывает.

Итак, Рунэ сбрасывает старый панцирь. Обнажается его аппетитное мясо, конечно, не такое большое, как у рыб, но в качестве деликатеса для гурманов океанских глубин — самое то. Именно поэтому спешит Рунэ в подводные пещеры, заплывает в самые глухие места, так глубоко, чтобы никто не покусился на него, и там, среди камней, ищет себе скудное пропитание. Рунэ один и наслаждается своим одиночеством, грезит о том, как вырастет и все у него будет здорово. Тогда — с новым панцирем — он выплывет на свет, туда, где живут его взрослые родственники. Там, должно быть, очень хорошо, ведь ни брат, ни другие так и не вернулись обратно. В пещерном мраке крепнут его мышцы, все прочнее новый панцирь. Рунэ чувствует себя более защищенным, его уверенность в себе растет с каждым днем. Когда же панцирь становится достаточно большим и твердым, он покидает пещеру и отправляется в путь, подальше от загаженной, вонючей норы, которая уже слишком тесна для него. Теперь Рунэ хочет познать мир и похвастаться всем своим новеньким панцирем.

Пока я рассказываю эту историю, многие родители кивают в знак согласия, узнавая в маленьком омаре собственных дочь или сына, осознавая, как те прячутся в своих комнатах, становятся невидимыми, витают в облаках личных фантазий, такие уязвимые и неконтактные. «Пещера, — вырвалось у одной из матерей. — Точно, пещера. Так и с моей Юлианой: окна зашторены, воздух застоявшийся, полупустая чашка с чаем на полу, куски недоеденной пиццы, в комнате раздрай, и Юлиана в раздрае. И этот запах. Хоть



прищепкой нос зажимай, перед тем как войти к ней». Женщина прикрывает нос ладонью. «Я захватываю с собой освежитель воздуха, — подхватывает отец другого мальчика. — “Весенний аромат” называется, иначе в этом спертом воздухе можно задохнуться. М-да, такая пещера есть и в нашем доме. Надеюсь, сын не останется в ней навсегда».

В то же время не у всех переходный возраст проходит как у омара, который забивается в пещеру. Поведенческих вариантов может быть масса. «Хотела бы я, — вступает в разговор мама тринадцатилетнего Штефана, — чтобы мой сын был как тот омар. Но его же много, следы его пребывания повсюду, он, как кот, пометил весь дом. Все должны участвовать в его взрослении. Я бы с большим удовольствием выстроила ему пещеру и заманила туда, чтоб посидел, подумал». Превращение ребенка во взрослого происходит не так, как это себе представляют родители: «Когда выросли двое моих старших, я удивлялась страшилкам других родителей. Думала, они раздувают из мухи слона. Но потом настал черед моего младшего — Яна. С ним я испытала немало трудностей, я бы даже сказала, это он испытывал меня на прочность. Хотя за плечами уже был опыт воспитания двоих подростков, я вдруг почувствовала себя беспомощной. Ян продемонстрировал мне мою совершенную неспособность справляться с ситуацией».

Многие родители принимают проблемы воспитания, которые приходят вместе с подростковым возрастом, на свой счет, начинают думать, что это они во всем виноваты, что они потерпели фиаско. Они сравнивают себя с другими родителями, у которых вроде бы дела обстоят лучше и нет трений с домочадцами. Кроме того, они сравнивают своих детей с другими и в отчаянии вздыхают: «Ну почему мой так агрессивно настроен, и помощи от него не дождешься!» В результате ситуация накаляется, в ход идут взаимные обвинения и несправедливые упреки, родители и дети становятся противоборствующими сторонами и стремятся показать, кто сильнее. Но знайте, абсолютно нормально, что в период полового созревания возникает конфликт отцов и детей, ведь в это время отношения переживают трансформацию и преобразуются в качественно другие: старые привычки исчезают, новые формируются. Все это сопровождается кризисом, который дает родителям шанс построить со своими взрослеющими детьми партнерские отношения,

основанные не на силе, контроле и манипуляциях, а на взаимном уважении и чуткости. В идеале взрослые в это время становятся образцом для подражания — ребенок видит, что родители живут в соответствии с четырьмя принципами.

— Я люблю тебя таким, какой ты есть!

— Я в ладу с самим собой!

— Я не несу ответственность за твои действия, ты сам в ответе за себя!

— Я несу ответственность за себя и свои поступки, не ты!

Данные постулаты создают фундамент взаимоотношений, при которых родитель, с одной стороны, дает подростку свободу, а с другой — оказывает ему всяческую поддержку. Он дистанцируется, не отдаляясь, ослабляет связь, но не бросает. Таким образом, подросток получает право на индивидуальное развитие. Кроме того, необходимо очертить границы между двумя поколениями. Важно, чтобы подросток внутренне сепарировался, то есть отделился, от родителей и родительского дома, «покинул» его. Родители должны дать ему эту свободу. Только потеряв своего ребенка на время из виду, они могут вновь обрести его потом. Для молодого человека это сопряжено с большей степенью свободы. Но это свобода, предполагающая принятие ответственности за собственные поступки со всеми вытекающими последствиями. Свобода и ответственность неотделимы друг от друга. Первое без второго кончается хаосом и исключает возможность формирования самодостаточной личности.

Поскольку физические и психические изменения не обязаны протекать параллельно, период полового созревания представляет собой фазу, которая характеризуется высокой степенью нестабильности: тело молодого человека меняется, происходит его сексуальная самоидентификация, он пытается определить свое место в социуме. Это стадия самоосознания, познания собственной идентичности. Подросток словно живет между двух миров, где нет ничего однозначного. Его бросает из крайности в крайность. То он на вершине счастья, то случается что-то, что он воспринимает как трагедию. Либо жизнь, либо смерть. То он нафантазирует что-то и чувствует себя всемогущим. А иной раз кажется себе совершенно беспомощным и слабым и от стыда готов провалиться сквозь землю. Иными словами, ясно одно: маятник качается постоянно, и неизвестно, где он окажется в следующий момент.

Для ребенка переходный возраст — это период испытаний. Он чувствует, что его рост ставит перед ним новые задачи, нередко сопряженные с внешним давлением и стрессом. И хотя подростки отстраняются от родителей, обесценивают их и порой выбирают в друзья сомнительных личностей, они нуждаются в родительской поддержке. При этом не следует путать поддержку с желанием оградить ребенка от влияния внешнего мира. Нужна новая модель взаимодействия, включающая воспитательный процесс. Тот, кто предпочитает пустить все на самотек, фактически оставляет ребенка одного, без опоры, без ориентиров.

Переходный возраст, по аналогии с примером про омара, — время больших рисков и серьезных опасностей, таких как наркотики, спиртное, переоценка собственных возможностей (будь то в спорте или в жизни), школьные проблемы и конфликты, суицидальные настроения. Есть и угрозы, возникающие в результате плохих детско-родительских отношений: например, преувеличенная необходимость сохранить покой в доме, избегание разногласий и конфликтов любой ценой. Или воспитание железной рукой, когда ребенку не приходится рассчитывать на участие и эмоциональную близость папы и мамы. Бывает, что родители не распознают признаков наступивших перемен, не замечают, как ребенок стремится к победам, пробует себя и, таким образом, хочет доказать свое право быть частью этой семьи или этого общества.

Не бывает гладкого развития, без рисков, ошибок и заблуждений. Кроме того, даже если все складывается благополучно и в семье, и в школе, и в других социальных отношениях, никогда нельзя полностью исключать непредвиденные риски. Можно только создать подростку условия, в которых он поймет:

- родные и окружение готовы в случае чего прийти ему на помощь, он им небезразличен, как небезразличны его потребности и интересы;
- родители, учителя, друзья и знакомые — его надежный тыл (о чем они постоянно должны говорить и что должны показывать своим поведением);
- значимые взрослые замечают его и уважают, принимают таким, какой он есть, но, в свою очередь, также заслуживают внимания и уважения;

— поведение взрослых предсказуемо, последовательно, они не обидят, не накажут, не станут самоутверждаться за его счет, на них можно положиться.

Конечно, проще сказать, чем сделать. Ведь подростки ежедневно бросают нам вызов, пытаются задеть, лезут на рожон, нарушают границы дозволенного, обижают и не ценят нас. Они словно специально созданы для этого. Конечно, неосознанно, но они чувствуют, что если не сейчас, то уже никогда. Сразу хочу отметить, что и у меня бывают сложности с некоторыми подростками, которых отличает хамское, асоциальное, (само)разрушительное поведение. Проблемы возникают с медиазависимыми ребятами и с теми, кто со всем соглашается, лишь бы взрослый поскорее «отвял», как выразился однажды пятнадцатилетний Ульрих. Тем не менее у меня создается впечатление, что нарушение подростками наших границ нередко оценивается взрослыми либо неправильно, либо преувеличенно.

Юношам и девушкам моментально приписывают разные патологии. Стоит им поступить вопреки принятым нормам, взрослые тут же говорят, что у них слабо развито воображение, они жестоки, живут только ради собственных удовольствий, не социализированы, ни к чему не стремятся, одержимы бесконечным потреблением. Подрастающее поколение постоянно попрекают тем, что «в наше время такого не было», и одновременно представляют эдаким символом заката западной цивилизации. Разговоры о прекрасном прошлом завершают апокалиптической картиной современного мира, полного конфликтов. При этом никто не говорит, что делать, а лишь нагоняет туман, запугивает, поддерживает бездействие и подкрепляет недопонимание между представителями разных поколений. Один лишь пример из прошлого, чтобы пояснить, что я имею в виду: «Отец привыкает уподобляться ребенку и страшиться своих сыновей, а сын — значить больше отца; там не станут почитать и бояться родителей. При таком порядке вещей учитель страшится школьников и заискивает перед ними, а школьники ни во что не ставят своих учителей и наставников. Вообще, молодые начинают подражать взрослым и состязаться с ними в рассуждениях и в делах, а старшие, приспособляясь к молодым и подражая им, то и дело остряют и балагурят, чтобы не казаться неприятными и властными. А кончат они тем, что перестанут считаться

даже с законами — писаными или неписаными, — чтобы уже вообще ни у кого и ни в чем не было над ними власти. Именно из этого правления, такого прекрасного и по-юношески дерзкого, и вырастает, как мне кажется, тирания»\*. Эти слова произнес греческий философ Платон еще 2400 лет назад.

Я не утверждаю, что во все времена дела с подростками обстояли таким образом. Процесс взросления — на это указывает социолог Гельмут Фенд\*\*, опираясь на результаты своих исследований, — обусловлен политически, социально и культурно, поэтому проявляется весьма по-разному. Но если обратиться к истории, то можно отметить, что во все времена люди связывали переходный возраст с изменениями, которых боялись все задействованные стороны. Раньше неопределенность пытались взять под контроль путем ритуалов и церемоний, которые знаменовали переход молодых людей во взрослую жизнь. В наше время таких ритуалов практически не осталось. Правда, в некоторой степени они сохранились среди самой молодежи — пьяные оргии, посиделки на холодных автобусных остановках небольшими компашками, общение на только им понятном секретном языке.

Те, кто клеймит подростков или навешивает на них ярлыки, видят исключительно то, что хотят видеть и к чему хотят придраться. К сожалению, когда взрослые потворствуют несоблюдению принятых в обществе правил поведения, ни к чему хорошему это тоже не приводит. Подростки презирают таких «понимающих» взрослых, не воспринимают их всерьез. И, кажется, так было не только в платоновские времена, но и остается актуальным по сей день. Преступая границы дозволенного, подростки бросают вызов взрослым: они рассчитывают на эмпатию с их стороны, ждут, что те сделают скидку на возраст. Однако их смущает, когда попустительство приравнивается к пониманию. Родителям и педагогам не следует забывать, что нельзя потакать взрослеющим детям. Это вовсе не то же самое, что поставить себя на их место и рассматривать свойственное им разрушительное поведение как проявление возрастного кризиса. Даже акты вандализма и погромы — как бы

---

\* Платон. Государство / пер. А. Н. Егунова. М., 1971. *Прим. пер.*

\*\* Гельмут Фенд (род. 1940) — доктор педагогических наук и психологии, области исследований и преподавания включают воспитание молодежи, образовательные системы и развитие школ. *Прим. ред.*

странно это ни звучало — тоже своего рода дискуссия о добре и зле, правильном и неправильном. Причем взрослый в данном споре выступает и в качестве партнера, и в качестве противника.

Подростки особенно чувствительны к фальши. Родители часто не отделяют поступки детей от их личности: «Так не делается. Ты вообще одурел?» Или: «Продолжай в том же духе, посмотрим, до чего ты докатишься!» За этим нередко следуют разрыв отношений, бойкот, грубый и резкий выплеск эмоций или ожесточенное выяснение отношений — чья же возьмет. Даже в случае неподчинения подросток хочет, чтобы его воспринимали как личность. Критику своих действий он может выдержать и принять при условии, что не задается его личное достоинство. Важно, чтобы он слышал: «Я люблю тебя. Но то, что ты сделал, неправильно!»

«Это чертовски тяжело, — восклицает мама Адриана, — особенно когда это только что случилось. Когда сына снова забрали в полицию за кражу в магазине, мир для меня рухнул. Я хотела накричать на него, но вдруг увидела слезы на его глазах. Адриан не пытался таким образом надавить на жалость. Это были слезы отчаяния, горя и стыда. Тогда я взяла его за руку, чтобы поддержать и показать, что я на его стороне, и на душе стало хорошо. Пришлось возместить ущерб. Вы бы слышали реакцию моих родителей: «Позорище!» Они уже считают его преступником. Честно говоря, я буду счастлива, когда переходный период закончится. Не одно, так другое. Это сведет меня в могилу!»

Во многих беседах и на семинарах меня спрашивают, уместно ли использовать такое узкое понятие, как «период полового созревания», разве не подошло бы больше словосочетание «юношеские годы». На самом деле термин «пубертат» — от латинского *pubes* («волосы в области гениталий»), *pubertas* («половая зрелость») — изначально описывал только телесные изменения, то есть возрастной отрезок, следующий за детством, когда происходит половое созревание и детское тело превращается во взрослое. Изменения же — часто размытые во времени — протекают и в душе, в духовной и эмоциональной сферах: мышление становится более абстрактным, начинают беспокоить вопросы, связанные с реальной действительностью и будущим. Для этого возраста характерны преувеличение и сомнения. «Юношество» же описывает психические, эмоциональные и социальные изменения. Именно поэтому

некоторые авторы разводят эти два понятия и определяют их следующим образом: пубертат\* — с одиннадцати до пятнадцати, юношество — с четырнадцати лет.

Я всегда говорю о переходном возрасте, поскольку хочу подчеркнуть влияние на ребенка трансформаций в его теле, душе и голове, а также роль социальных условий. При этом я выделяю три фазы: препубертат (первая фаза) — с одиннадцати до четырнадцати лет, собственно пубертат (вторая фаза) — с четырнадцати до шестнадцати лет, постпубертат (третья фаза) — с шестнадцати до восемнадцати лет. Разумеется, временные рамки условны. Любая фаза может продлиться и меньше, и дольше. На сегодняшний день можно отметить такие особенности: с одной стороны, процесс полового созревания (изменение форм тела, менархе, первая эякуляция) начинается раньше, а с другой — продолжительность постпубертатного периода увеличилась аж до двадцати четырех лет.

Препубертат характеризуется главным образом телесными, психическими и духовно-нравственными изменениями, что приносит с собой неуверенность. С последующей фазой заканчивается детство, и у ребенка начинает формироваться собственная идентичность. В этой книге акцент делается именно на первых двух фазах.

В постпубертате прежде всего происходят перестройка отношений с родителями и постепенная интеграция в общественную жизнь. Молодой человек уходит из дома и начинает жить автономно. После жесткого отвержения родителей в (пре)пубертатный период мало-помалу он начинает вновь принимать их. Отношения, в детском возрасте носившие четко выраженный воспитательный характер, трансформируются в партнерские и равноправные.

Три ключевые мысли проходят красной нитью через всю книгу, вы будете встречаться с ними снова и снова в разных главах.

1. Многие родители боятся конфликтовать и спорить со своими подрастающими детьми и даже считают, что в подростковом возрасте воспитание заканчивается. Однако воспитание строится на взаимоотношениях и предполагает упорный, не всегда приятный труд по выстраиванию коммуникации. Тот, кто отказывается от воспитательного процесса, по сути, отказывается от отношений со своим ребенком-подростком, оставляет его в одиночестве.

---

\* Переходный возраст в русской традиции. *Прим. пер.*

Разрушительные действия подростка «кричат» о том, что он, беззащитный, взывает о помощи и принятии, просит, чтобы ему уделили внимание. Необходимо поощрять родителей и других взрослых, которые общаются с подростками и стараются оказать на них положительное влияние.

2. Даже если подросток замыкается в себе и избегает контакта, с ним трудно общаться, важно не прекращать диалог, стараться доносить до него существующие нормы и ценности. Только путем столкновения с принятыми в обществе моделями поведения и благодаря поиску компромиссов подросток сможет оценить их и перенять. Критика и ссоры, исключение и отвержение — маркеры этого процесса. Юноши и девушки хотят уважения и внимания к себе. Они требуют, чтобы их воспринимали всерьез. И у них есть на это право! Но партнерские отношения подразумевают также внимательное и уважительное отношение к родителям со стороны подростков. Если же родители ради худого мира готовы пожертвовать собственными интересами, это быстро приведет к тому, что подросток сядет им на шею.

3. Не только сам молодой человек проходит через пубертатный период. То же в некоторой мере применительно к отцам и матерям. Ведь и их жизнь заметно меняется. Сама семья переживает «переходный возраст». Нередко подростковый период становится предвестником скорого ухода повзрослевшего ребенка из дома. После того как все родительское внимание долгое время было сосредоточено только на ребенке, в семье должны сформироваться новые отношения: партнерство двоих — отца и матери. Во время подросткового периода в движение приходит не только один лишь подросток, но и его родители. Меня поражает, как мало значения этому аспекту придают сами папы и мамы. Уход детей из семьи может стать началом нового этапа их совместной жизни. Если данное обстоятельство не принимается в расчет, то нередко происходит затухание отношений. Вот почему порой вслед за взрослением детей распадаются зрелые браки — один из партнеров просто сбегает в другие отношения. Пубертатный период становится драматической фазой в детско-родительских отношениях, полной крупных и мелких конфликтов, с бурей эмоций и накалом страстей. Это фаза, смысл и значимость которой можно в полной мере оценить лишь впоследствии.



В книге приводятся случаи из моей консультационной и семинарской практик. Истории эти часто вызывают улыбку. Но ведь смех спасает. Чувство юмора очень важно в воспитании, и его крайне не хватает — прежде всего по отношению к подросткам. У меня нет цели выставить кого-то на посмешище. Я люблю рассказывать эти истории на своих лекциях, консультациях и семинарах, потому что это кратчайший путь от проблемы до ее решения.

Родительские вопросы разнообразны, часто конкретны и настолько сложны, что в книгах на них не ответишь. И поэтому мои примеры могут быть похожи на какой-то случай из вашей жизни. Эта книга — карта воспитательного процесса, в ней содержатся указатели, куда стоит сходить на разведку и куда следует стремиться. В ней объясняется, как пользоваться компасом, чтобы добраться до своих целей. Вот только читать карту, пользоваться компасом и распознавать местность придется родителям и подросткам самостоятельно. Возможно, что-то не будет получаться сразу, ведь не зря говорят: «За деревьями леса не видно», а выражаясь иначе, за большими проблемами простых решений не разглядеть.

Чтобы преодолеть проблему, необходимо испытывать разные способы, возможно, ошибаться, но снова пробовать. То, что работало сегодня, скорее всего, не поможет завтра. Но знание, что однажды вы уже нашли решение, придаст мужества.

Когда каждая из сторон ищет выход из конфликтной ситуации, неважно, что в итоге поможет. Главное, чтобы в конце этого сложного периода жизни у подростка было ощущение, что благодаря родителям у него теперь достаточно сил, чтобы идти дальше своим путем. Родители должны суметь донести до него, что любят его любящим и отпускают во взрослую жизнь, которую ему нужно прожить самому. Но он всегда будет желанным гостем, если вдруг решит вернуться.

# Родители переживают переходный возраст дважды

— Мой муж все еще ведет себя так, словно ему тридцать, — начинает свой рассказ уже упомянутая ранее Матильда Франц. — Он работает больше, чем следовало бы в его возрасте, и жалуется на своих молодых коллег. Он хочет показать, что ни в чем им не уступает. Но так ведь не годится. Он не позволяет себе ни перерывов, ни отпуска и отвечает язвительные замечания в адрес коллег, которые постоянно отдыхают.

После короткой паузы она продолжает:

— Ведь и я такая же. Я надрываюсь, чтобы доказать что-то самой себе. Все дела должны выполняться сразу. Меня раздражает, когда я вижу, как долго делает что-то моя дочь, она такая медлительная. Но правильно ли то, как я живу? — вздыхает женщина. — Я все больше в этом сомневаюсь.

— А мой муж, — вступает в разговор Розвита Байер, — вечно меряется силами с сыновьями: в теннис он их еще кое-как обыгрывает, а вот в компьютере ему с ними не тягаться. Когда мы отправляемся в поход, он задает высокий темп, а потом сидит на привале, переводит дух. Он отказывается признавать, что силы уже не те и ему нужно больше времени на восстановление.

— Долгие годы я каждое утро изучал себя в зеркале, — говорит Георг Штайнер, — высматривая, не редеют ли волосы, не появилась ли седина. А когда это случилось, я покрасился. Горе было тому, кто смел шутить по поводу моей проплешины, — я тут же свирепел. Прошло несколько лет, прежде чем я примирился с собой новым. До того я вел себя как юнец — каждое утро торчал перед зеркалом, чтобы удостовериться, что со мной все в порядке, — смеется Георг.

У женщин наступает климакс, сопряженный с приливами, повышенной потливостью, учащенным сердцебиением и общим плохим самочувствием. У некоторых появляется ощущение — как метко сформулировала одна из моих клиенток — «теперь от меня никакой пользы, детей родить я не могу». «И это замечательно, — возразила ей другая, — ведь теперь и предохраняться не надо».

У мужчин в этом возрасте свои проблемы: перепады настроения, обидчивость, неприятные симптомы со стороны сердечно-сосудистой системы, приступы жара, выпадающие или седеющие волосы. И у мужчин, и у женщин становится дряблой кожа, появляются морщины, ухудшается зрение, так что без очков порой уже не обойтись. Некоторые стесняются носить их, ведь это — признак старости.

Именно мужчины наиболее подвержены желанию убежать от возраста — особенно если самооценку для них заключена в сексуальности. Сохранение близких любовных отношений с партнером — первоочередная задача. Родители, которые исключают сексуальный аспект из жизни, подают детям плохой пример. Своим поведением они внушают: «Секс — это не про нас». На эту тему ведется немало дискуссий, и все они сходятся в одном: что было вытеснено из отношений, однажды даст о себе знать.

Если подросток видит, что между родителями нет нежности, любовных объятий, он понимает: они вместе просто потому, что так надо. Тогда ребенку значительно сложнее отпустить родителей, ведь он чувствует, что без него их жизнь утратит смысл.

Многие матери и отцы до такой степени вживаются в свою роль, что воспринимают себя исключительно как родителей, как будто в жизни кроме этого больше ничего нет. Иногда я наблюдаю, что супруги перестают обращаться друг к другу по имени. Все чаще проскальзывает «мать» по отношению к жене и «отец» — к мужу.

Когда дети вступают в фазу переходного возраста, родительские задачи меняются: воспитание — это еще не все. Такое открытие иногда пугает. Появляется страх остаться ни с чем. С этим страхом нужно уметь справляться, заново выстраивая отношения, в которых жена становится спутницей, а муж — спутником жизни. Обе половинки должны видеть свое совместное будущее, где они стареют

вместе. Если они не распрощаются с ролью родителей и не пересмотрят ее, появится чувство пустоты. Отсутствие перспектив приведет к тому, что они будут упрямо цепляться за детей.

Консультируя родителей, я обратил внимание, что не только женщинам тяжело расстаться с ролью матери. Часто и мужчины продолжают воспринимать жен исключительно как матерей семейств, но не как женщин.

— В прошлом году, — рассказывает Эрна Шнайдер, — мы с мужем впервые за двадцать лет поехали в отпуск вдвоем. У нас четверо детей, они давно выросли и живут отдельно. Раньше они всегда были с нами — по крайней мере, один так точно. Я купила пятидневный тур на Тенерифе. Специально такой короткий, потому что я была не уверена в себе, боялась, что мы не протянем долго вместе. Но все оказалось прекрасно, и мы продлили наш тур еще на неделю. Поначалу было непривычно — одни, без детей, но потом мы вошли во вкус.

— А мы поступили иначе, — подхватывает Розмари Виллемс, — мы очень рано начали проводить выходные без детей. Когда им было уже десять — тринадцать лет, мы стали все чаще уезжать вдвоем на целую неделю. Причем делали это регулярно. Мы наслаждались этим временем, да и дети были в восторге, ведь они могли пожить у бабушки с дедушкой, где им разрешалось все. А потом мы все радовались встрече. Правда, люди из нашего окружения восклицали с укором: «Как вы можете оставлять детей одних!» А если вдруг кто-то из детей заболел в наше отсутствие, то, конечно, «потому что ты не мать, а кукушка». Но мы с мужем не обращали внимания на это. Сегодня, когда дети уже взрослые, в отпуск они приезжают к нам, мы вместе ходим по музеям, хотя раньше они это ненавидели.

— Звучит здорово, — с болью в голосе отзывается Альмут Тьюз. — Между нами с мужем больше ничего нет. Недавно мы были в отпуске без детей, и все закончилось как всегда: мы заводились с пол-оборота, кричали друг на друга, я в слезах убежала в лес. Наш совместный отдых выглядит так: каждый занимается своим делом, мы видимся только утром за завтраком и вечером во время ужина. В следующий раз я поеду с дочерью за город. Ее беспокоит, что я после поездок возвращаюсь совершенно разбитой. А поедет ли с нами муж, не знаю.

## Когда родители не выходят из роли

У подростков возникают сложности, если родители растворяются в их воспитании. Дети чувствуют, что обращенные к ним внимание и забота не безусловны, а вынужденны: «Мы столько для тебя сделали, ты должен сказать нам спасибо. Теперь твой черед заботиться о нас!» Или: «Если с нами что-то случится, это будет на твоей совести. Ты совсем о нас не заботишься!»

Таким образом родители приковывают своих взрослеющих детей к себе, и дети не могут полноценно развиваться. Они становятся раздражительными, агрессивными, гневливыми и вспыльчивыми, испытывая при этом чувство вины.

Подростки ценят тех родителей, которые не забывают о себе. Но понимают они это не сразу. Иногда сначала происходит мучительный процесс осознания, о чем свидетельствует приведенный далее случай из жизни.

Сабине Шретер пятьдесят два года. У нее двое детей, которые давно съехали, и младшая дочь Ивонн. Ей двадцать один год, и пока она живет с родителями. Они вдвоем пришли ко мне на консультацию, потому что постоянно скандалят.

— Не понимаю, я вроде все для нее делаю. Хотя, может, не всегда бескорыстно.

Немного помолчав, Сабина продолжает:

— Конечно, я хотела бы, чтобы дочь подольше оставалась дома. Я не понимаю себя, ведь мне и так хорошо живется. У нас большой дом, в котором всегда много гостей, я путешествую, друзья часто зовут меня в гости. Я пользуюсь уважением в нашем городке. И у детей все замечательно. Но эти сомнения, эта тревога...

— Какая тревога? — уточняю я.

— Тревога о том, что будет! О будущем! Ради детей я отказалась от работы, а когда-то была переводчицей. Я все свои силы и умения отдала воспитанию детей и думаю, что хорошо справилась с этой задачей. Но вот они выросли и постепенно уходят от меня!

— Если вы отпустите Ивонн из своих цепких рук, что у вас останется? — спрашиваю я ее.

Она смотрит на свои худые руки и задумчиво произносит:

— Ничего. Потому и страшно!

Ивонн, присутствующая при нашей беседе, улыбается матери и серьезным голосом произносит:

— Я всегда говорила тебе: займись чем-нибудь. У тебя же столько идей, столько интересов!

— Ивонн, это невозможно. Вы всегда были для меня важнее всего. Я заботилась о вашем благополучии. Мне было не до себя!

На лице девушки отражается раздражение.

— Я тебя умоляю!

— Ивонн, что ты себе позволяешь?

Теперь женщина обращается ко мне:

— Видите? И так постоянно. Безобидный разговор превращается в склоку. — Сабина в недоумении. — Что я сделала не так?

Ивонн берет руку матери и говорит:

— Ты все делаешь правильно, — и, кашлянув, продолжает: — Но я — не все, что у тебя есть. Я — твоя дочь, ты — моя мама. Но это далеко не единственное, что есть в жизни!

— Что ты имеешь в виду? — в голосе госпожи Шретер звучит неуверенность, смешанная с негодованием.

— Как ты думаешь, почему папа вечно пропадает на работе? — продолжает Ивонн и, не дожидаясь ответа, отвечает сама. — Потому что он уже слышать не может твои бесконечные разговоры о том, как ты беспокоишься о детях, обо мне. Наверное, он хотел бы хоть раз услышать от тебя что-то другое!

Госпожа Шретер так ошеломлена, что не находит что возразить.

Самопожертвование не есть добродетель. Оно воспринимается некоторыми молодыми людьми как вымогательство, давление. Дети знают, когда их используют как средство для достижения собственных целей.

Иными словами, только когда хорошо родителям, хорошо и детям. Тогда они со спокойной душой уходят из дома и с удовольствием возвращаются в него за советом.

Забота родителей о самих себе для подростков — нечто само собой разумеющееся. Они понимают, что взрослые имеют право на личную жизнь. Тогда дети не чувствуют себя ответственными за их судьбу. Когда же родители видят в себе только маму с папой, детям трудно разглядеть за этими ролями живых людей.

— Есть ли у вас идеи, чем вы могли бы заняться? — спрашиваю я Сабину Шретер. Она растерянно пожимает плечами.

— Вы вообще хотите чем-нибудь заниматься? Или все останется как есть?

Она снова пожимает плечами. Мне хочется, чтобы она хорошенько подумала, что могло бы стать ее новой целью в жизни. На следующей консультации женщина сообщает, что обсудила этот вопрос с мужем. Разговор получился хорошим. Они вместе кое-что придумали. Поскольку Сабина бегло говорит на нескольких иностранных языках, она могла бы водить экскурсии по городу для туристов. «Не бесплатно, конечно. Я все-таки чего-то стою!» Спустя полгода Сабина уже работала экскурсоводом и писала книгу о своем районе. А Ивонн паковала чемоданы, чтобы съехать от родителей.

Для Мари Вебер уход детей из дома стал переломным моментом. Ее старший сын Том переехал, когда ему было девятнадцать, а годом позже ушла и дочь Таня. «В доме стало пусто. Я по привычке все еще заходила в детскую, сидела там, обводила комнату взглядом, вспоминая прошлое. Когда взгляд падал на фотографии на стене, я думала, как же хорошо было раньше. Меня душила жалость к себе». Поначалу Мари Вебер жила так, словно дети никуда не уходили. Ничего не меняла: ее распорядок дня не изменился, все в квартире оставалось на прежних местах. Время от времени дети приезжали в гости. «И тогда все было как раньше! Так хорошо! Но меня одолевала тоска, когда они возвращались к себе!»

На самом деле Мари Вебер не сепарировалась от детей. И тогда у меня возникла идея.

— У вас есть комната? — спрашиваю я.

— Что, простите? — женщина сбита с толку.

— У вас есть своя комната?

Мари смущенно улыбается:

— Комната для глажки, кухни... — Она качает головой. — У меня нет своей комнаты!

— А как же, — с улыбкой спрашиваю я, — комната вашего сына?

Реакция следует незамедлительно:

— Это исключено! Ему будет нужна привычная обстановка, когда он приедет в гости!

Я решил поинтересоваться, как часто он приезжает. Оказалось, раз в три месяца. Мари тяжело вздыхает:

— Вы считаете, я должна занять его комнату?

Через два месяца Мари позвонила мне и сообщила, что сделала перестановку в комнате сына, отнесла его вещи, которые еще

могут ему понадобиться, в кладовку, поклеила новые обои, купила подходящую мебель и на двери повесила табличку «Без стука не входить!». «И как вы себя теперь чувствуете?» — «Сначала было непривычно, но сейчас я чувствую себя прекрасно!» Теперь у Мари в планах переоборудовать комнату дочери в гостевую. «Когда дочь с сыном приедут снова, я приму их как дорогих гостей!»

Мы с Мари встретились год спустя — она произвела на меня впечатление уверенной в себе женщины. Она пошла учиться на курсы. «Дети навещают. Им невероятно понравилась гостевая комната. Тогда это была только перестановка. Но сейчас это уже новый мир. Том говорит, что я могу переделать хоть весь дом, только наши уютные ужины просит оставить. Он даже может сам что-нибудь вкусненькое приготовить, если мне не хочется стоять у плиты. Ужины должны сохраниться, иначе это будет уже не как дома».

То, через что проходят подростки и их родители в пубертатный период, нередко вызывает кризисные ситуации. Но это нормально, и избежать их не удастся. Кризис — это испытание, которое открывает новые перспективы. У того, кто отпустит своих детей в свободное плавание, появится место для новых дел. Кто же, напротив, будет придерживаться старых традиций, замкнется на детях. С умом перестроенные отношения несут позитивные изменения для всех участников процесса.

Я уже подчеркивал, что не только женщины переживают внешние и внутренние перемены в среднем возрасте, нечто подобное происходит и с мужчинами. Только они используют другие способы, чтобы удержать возле себя детей. По словам Патриции Майер, мамы восемнадцатилетнего Томаса, ее муж в течение долгих лет искал повод для ссоры с сыном. «Мужу не угодишь. Томас окончил школу с приличными оценками, зарекомендовал себя как прилежный стажер на предприятии». Рудольф, муж Патриции, давным-давно перестал принимать участие в воспитании сына. «Это была моя прерогатива. Но когда у Томаса начался переходный возраст, муж вдруг посчитал, что теперь его очередь взяться за воспитание. Что бы Томас ни делал, муж всем был недоволен. В доме стояла постоянная ругань. Одно время Томас ему перечил. Не без опаски, конечно. Каждый старался зацепить другого». Патриция заметила, что с некоторых пор сын просто провоцирует отца. Что с этим делать, она понятия не имеет.



Если в каких-то случаях (как, например, с Ивонн) матери используют самопожертвование как способ удержать возле себя взрослеющих детей, то отцы нередко вступают с ними в конфликт, чтобы показать, кто в доме хозяин. Они мотают друг другу нервы, а потом чувствуют себя бессильными и беспомощными, осложняя тем самым жизнь остальным членам семьи. Конфликт ради конфликта формирует зависимость его участников друг от друга.

В воспитании должны быть задействованы оба родителя, а не одна лишь мать, с чем я часто сталкиваюсь на своих семинарах и консультациях. Отцы же в большинстве случаев самоустраиваются и вмешиваются лишь в последнюю минуту, что только усугубляет ситуацию. Пример с Томасом подтверждает эту мысль. Чем раньше мужчина начинает участвовать в процессе воспитания, тем стабильнее и крепче будут его отношения с детьми. Тогда у обеих сторон появляются основания чего-то требовать друг от друга.