

## ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

Эта откровенная и вдохновляющая книга — большой подарок для подростков и их родителей. Дэниел Сигел доказывает, что недостатки переходного возраста могут обернуться достоинствами, а жизненные уроки, ожидающие подростков, — многому научить людей любого возраста.

*ДЭНИЕЛ ГОУЛМАН, автор книги «Эмоциональный интеллект»*

То, о чем написал, доктор Сигел, помогает не только понять вашего взрослеющего ребенка, но и построить отношения на основе терпения и сострадания.

*ГОЛДИ ХОУН, актриса, продюсер, режиссер,  
автор книги «Всестороннее развитие ребенка за 10 минут в день»<sup>1</sup>*

Книга Сигела особенно нравится мне потому, что он рассматривает переходный возраст не как проблему, нуждающуюся в решении, или как трудное время, которое нужно пережить, а как источник вдохновения и возмужания.

*ЛОУРЕНС Т. КОЭН, автор книги «Лекарство от забот»*

Решительно новаторский подход к старой доброй теме подросткового поведения. Дэн Сигел развенчивает мифы о «гормональном безумии» и заменяет их более конструктивной концепцией «перестройки мозга», связанной с возрастом. Читать легко как родителям, так и самим подросткам.

*БАРБАРА Л. ФРЕДЕРИКСОН, почетный профессор психологии университета  
Северной Каролины, автор книги «Позитивные чувства и любовь 2.0»*

Подростковые годы не обязательно должны быть временем хаоса и смятения! Дэн Сигел предлагает богатый ассортимент остроумных идей и полезных советов подросткам и взрослым, которые заботятся о них, в этот удивительный период творчества, конфликтов и любви.

*ХАРВИ КАРП, доктор медицины, автор книги  
«Самый счастливый младенец в нашем квартале»*

---

<sup>1</sup> М.: Эксмо, 2011.



Дэниел Сигел

# вне зоны доступа

Как не потерять контакт с ребенком  
в переходном возрасте



Москва  
2016

УДК 159.922.7  
ББК 88.8  
С34

Daniel J. Siegel  
BRAINSTORM  
The Power and Purpose of the Teenage Brain

Copyright © 2013 by Mind Your Brain, Inc.  
Illustrations copyright © 2013 by Leah Pearlman  
Healthy Mind Platter © 2011 by David Rock and Daniel J. Siegel, M.D.  
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part  
or in any form. This edition published by arrangement with Jeremy P. Tarcher,  
a member of Penguin Group (USA) LLC, a Penguin Random House Company

Перевод на русский язык *К. Савельева*

Художественное оформление *Н. Дмитриевой*

**Сигел, Дэниел.**

С34 Вне зоны доступа : как не потерять контакт с ребенком в переходном возрасте / Дэниел Сигел ; [пер. с англ. К. Савельева]. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 272 с. : ил. — (Психология. PROродительство).

ISBN 978-5-699-84807-2

Дэниел Сигел — выдающийся психиатр и нейробиолог, автор бестселлеров о воспитании детей и работе мозга — рассматривает в этой книге проблемы переходного возраста. Это тот самый период, когда дети становятся агрессивными, замкнутыми, непредсказуемыми, а родители не понимают, что с ними делать. Но его точка зрения особая. Жизнь подростков изменяется со скоростью лесного пожара. И этих перемен не только не нужно избегать — их нужно поощрять! Дэниел Сигел объясняет родителям, как превратить один из самых трудных периодов в один из самых значимых. Также книга выходит под названием «Растущий мозг. Как нейронаука и навыки майндсайт помогают преодолеть проблемы подросткового возраста».

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

© Савельев К.,  
перевод на русский язык, 2015  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Э», 2016

ISBN 978-5-699-84807-2

## Из этой книги вы узнаете

- Что такое переходный возраст с точки зрения психологии и нейробиологии? — часть I
- Какие мифы о подростках мешают взрослым нормально с ними контактировать? — часть I
- Как развивается мозг человека в переходном возрасте и как это влияет на личность? — часть II
- Что нужно делать, чтобы помочь гармоничному развитию мозга и личности подростка? — часть II
- Как знания о влиянии мозга на поведение и личность подростка помогут защитить его от бед и неприятностей? — части II–IV
- Почему порой вызывающее поведение подростков не всегда от них зависит? — части III, IV
- Чем объясняется стремление подростков к независимости от родителей? — часть IV
- Почему авторитет сверстников для подростка намного важнее авторитета взрослых? — части III, IV
- В чем причина, что принцип «не делай так» с подростками практически не работает? — часть II
- Почему подростки отчаянно нуждаются в одобрении своих действий? — части III, IV
- Как существующие в семье модели общения и привязанности влияют на подростка? — часть III
- Что поможет исправить ошибки воспитания, допущенные в детстве подростка? — часть III
- Как справляться с типичными и неизбежными проблемами переходного возраста? — части III, IV
- Что делать, чтобы отношения родителей с подростком были и оставались доверительными и теплыми? — часть III



Мадлен и Александру —  
за понимание сути переходного возраста.

Кэролайн —  
верной спутнице в этом бурном  
и полном чудес путешествии.

Моей маме —  
за то, что сохранила подростка во мне  
и послужила вдохновением для всех нас.





# Содержание

## Часть I

<b>СУТЬ ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА</b> .....	11
Выгоды и вызовы переходного возраста .....	16
От ранней юности — к зрелости: сохранение целостности .....	19
Переходный возраст наизнанку.....	23
Риски и награды .....	27
Отстраненность .....	31
Половая зрелость и сексуальность.....	32
Стрессы и расстройства переходного возраста .....	35
Переходные этапы и центральное место наших отношений .....	37
<i><b>Инструменты майндсайт № 1.</b></i>	
<i><b>Понимание и формирование «внутреннего моря»</b></i> .....	43

## Часть II

<b>МОЗГ ПОДРОСТКА</b> .....	66
Дофамин, решения и потребность в одобрении .....	67
Семья, друзья и опасные забавы .....	72
Цель переходного возраста .....	74
Принятие решений.....	77
Принцип «не делай этого» не работает .....	80
Интеграция мозга .....	81
Портативная модель мозга.....	85
Переходный возраст и творчество .....	89
Путь к сотрудничеству поколений .....	94
Уязвимость и возможность .....	95
Перестройка мозга и «помешательство» .....	98
Переходный возраст и интеграция мозга .....	102
Эмоциональный «нижний мозг».....	104
Закодированные для приключений и общения .....	106
<i><b>Инструменты майндсайт № 2. Отсрочка</b></i> .....	108

Часть III

<b>ПРИВЯЗАННОСТИ ПОДРОСТКА .....</b>	<b>131</b>
Надежная гавань и стартовая площадка .....	134
Четыре модели привязанности .....	139
Реактивная привязанность .....	145
Создание надежной привязанности и интеграция мозга .....	145
Размышления о привязанностях и наведение порядка в жизни .....	149
Вопросы для размышления о привязанности .....	151
Истории привязанности и полушария мозга .....	156
Реакция уклонения, эмоциональная дистанция и левое полушарие мозга .....	165
Амбивалентность, смятение чувств и правое полушарие мозга .....	173
Дезорганизованная привязанность и диссоциация мозга .....	178
Создание надежной гавани и стартовой площадки .....	184
<b>Инструменты майндсайт № 3.</b>	
<b>Сопричастность и вдумчивый разговор .....</b>	<b>186</b>

Часть IV

<b>ПРЕБЫВАНИЕ В НАСТОЯЩЕМ СРЕДИ ПРОБЛЕМ И ПЕРЕМЕН ...</b>	<b>197</b>
Уважение к личности, которой становится подросток .....	199
Расставание с домом .....	200
Половое созревание, сексуальность и формирование личности .....	207
Случайные знакомства .....	212
Романтика и первая любовь .....	214
Пребывание в настоящем .....	220
Перемены и проблемы интеграции .....	223
Наркотические вещества: опасный эксперимент .....	225
Возвращение домой: рефлексия, перестройка и лечение разрывов .....	237
<b>Инструменты майндсайт № 4.</b>	
<b>Семь классических практик .....</b>	<b>243</b>

Заключение

<b>Я/МЫ И ИНТЕГРАЦИЯ ЛИЧНОСТИ .....</b>	<b>258</b>
<b>Благодарности .....</b>	<b>267</b>
<b>Алфавитный указатель .....</b>	<b>269</b>

## Часть I

---

# Суть переходного возраста

ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ — не только трудный, но и уникальный этап нашей жизни. Период примерно с 12 до 24 лет (да-да, до поздней юности!) — время значительных перемен и испытаний как для подростков и молодых людей, так и для тех, кто их окружает. Надеюсь, что эта книга будет полезна как старшему, так и младшему поколению. Если вы подросток, она поможет вам совершить местами болезненное, а местами захватывающее путешествие по переходному возрасту, понять и принять себя. Если вы родитель, учитель или воспитатель, книга покажет, как помочь вашим подопечным с большой пользой для себя пройти через чрезвычайно важные годы становления личности и характера.

Переходный период окружен массой вымыслов, убедительно опровергаемых современной наукой. Эти предубеждения значительно усложняют жизнь как взрослым, так и подросткам. Один из самых стойких мифов гласит, что бушующие гормоны заставляют подростков «слетать с катушек». Ложь. Выработка гормонов в этом возрасте действительно увеличивается, но не гормоны определяют поведение молодых людей. Теперь мы знаем, что подростковое восприятие в первую

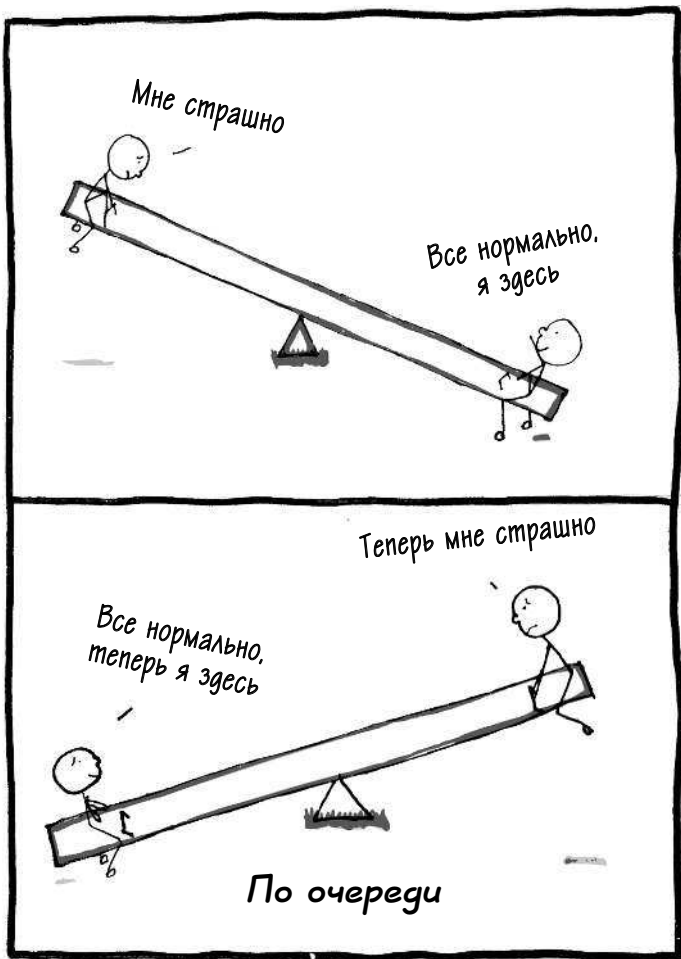
очередь является результатом изменений в развитии мозга. Понимание этих перемен делает течение жизни более ровным как для подростков, так и для взрослых, которые имеют с ними дело.

Другой миф: переходный возраст — это просто время незрелости и подросткам нужно лишь «вырасти». Неудивительно, что с такой ограниченной точки зрения переходный возраст остается так или иначе перетерпеть и оставить позади с минимальным количеством боевых шрамов. Да, как уже говорилось, переходный возраст может быть трудным и противоречивым периодом, так как происходит много новых и зачастую глубоко переживаемых событий. Поступки, совершаемые подростками, могут казаться непоследовательными и даже бессердечными. Поверьте, будучи отцом двух подростков, я знаю, о чем говорю.

Так вот, подросткам нужно не *пережить* переходный возраст, а *прожить* его с пользой, потому что это очень важный этап. Что я имею в виду? Главная идея, которую мы будем обсуждать, состоит в том, что «работа» подростка — тестирование границ, поиск неизведанного и увлекательного — закладывает основу для формирования тех качеств характера, которые впоследствии позволяют ему жить полноценной, интересной и целенаправленной жизнью.

Третий миф гласит, что подростковый возраст знаменует переход к независимости от взрослых. Подростки действительно испытывают естественное стремление к независимости, однако отношения со взрослыми все равно имеют для них существенное значение. Здоровый переход к зрелости подразумевает взаимозависимость, а не полную изоляцию по принципу «сделай сам». Природа отношений с родителями меняется, и в этот пери-

од друзья становятся важнее. В конечном счете мы движемся от потребности в заботе взрослых к потребности в более интенсивном общении со сверстниками, а потом к заботе о других людях и получению помощи от них в зрелом возрасте. Это и есть взаимозависимость. Мы изучим характер этих связей и убедимся, что наша потребность в близких отношениях сохраняется на протяжении всей жизни.



К сожалению, мнение других людей о нас может повлиять на наше мнение о себе и наше поведение. Это особенно верно, когда речь идет о подростках и о том, как они интерпретируют распространенные негативные убеждения, прямо или косвенно исходящие от взрослых, — например, о «необузданности», «лени» или «невнимательности». Известно, что дети, которым учителя говорят об их «ограниченных способностях», показывают худшие результаты, чем те, которые не слышат о себе ничего подобного. Но когда учителя говорят, что те же ученики обладают выдающимися способностями, ученики показывают более высокие результаты. Подросткам, которые постоянно сталкиваются с негативным мнением о себе, зачастую труднее раскрыть свой потенциал. Как писал Йоганн Вольфганг фон Гете, «обращаясь

---

Подросткам, которые постоянно сталкиваются с негативным мнением о себе, зачастую труднее раскрыть свой потенциал.

---

с ближними так, будто они лучше того, что представляют собой на самом деле, мы заставляем их становиться лучше». Переходный возраст — это не период «взбалмошности» или «незрелости». Это период напряженной эмоциональной жизни, поисков своего места

в обществе и творческой работы над личностью. Это постоянное стремление узнать, что лучше для нас, на что мы способны как личности и члены человеческой семьи.

Эта книга построена следующим образом. В части I рассматривается суть переходного возраста и предполагается, что понимание ее важных аспектов обеспечивает заряд жизненной энергии в этом возрасте и в последующие годы. В части II я рассказываю о том, как развивается мозг в переходном возрасте, чтобы мы могли по максимуму использовать возможности, предоставляе-

мые этим периодом жизни. В части III мы обсудим, как взаимоотношения формируют наше чувство идентичности и что можно сделать для создания более прочных связей с людьми и понимания самого себя. В части IV мы изучаем, как восприимчивость к происходящему помогает справляться с изменениями и вызовами переходного возраста, чтобы полностью осознавать внутренние и межличностные аспекты нашего жизненного опыта. Я также предлагаю практические шаги в разделах «Инструменты майндсайт», где показаны научно доказанные способы, укрепляющие наш мозг и наши отношения.

Поскольку для каждого существует свой оптимальный способ обучения, вы можете решить, какой подход лучше всего работает для вас. Если вам нравится сочетать концепции и научные факты с историями и примерами, наверное, будет лучше всего прочитать книгу от начала до конца. Если вы лучше всего усваиваете практические знания, стоит начать с разделов «Инструменты майндсайт», а потом перейти к научным фактам и историям.

Я написал книгу так, что если вы хотите углубиться в конкретную тему, то можете сделать это, в первую очередь прочитав соответствующий раздел: в части III это взаимоотношения, а в части II — работа мозга. Если вам больше подходят дискуссии на основе реальных историй, сначала прочитайте часть IV, а потом перейдите к предыдущим частям и практическим разделам. Части книги и разделы «Практические советы» образуют единое целое, но вы можете выбрать наиболее удобный способ их освоения.

Это книга о понимании и воспитании основных черт характера в переходном возрасте, но ее цель — сделать мир более здоровым и счастливым местом независимо от нашего возраста.