

КУДА ПОДЕВАЛСЯ НАШ РЕБЕНОК? 13

Он нас стыдится	20
Он вспоминает про нас, только когда что-то понадобится . .	22
Он не дает себя приласкать — разве что сам захочет	24
Он сбил режим дня	26
Он не умеет управлять своей энергией.	28
Он ведет себя вызывающе	30
Он перестал мыться	32
Он питается как попало	34

ОН ОТБИЛСЯ ОТ РУК 37

Он одевается как хочет	44
Он теперь чаще заводит виртуальных друзей, чем реальных	46
Он перестал с нами общаться.	48
Он совсем, насколько не слушается	50
Он по-своему понимает порядок	52
Он почти не помогает по дому	54
Он не выпускает из рук смартфон	56
Он не рассказывает о своих романах	58
Он отказывается от всякой помощи	60

ЧТО ИЗ НЕГО ВЫЙДЕТ? 63

Он забросил свои увлечения.	70
Он не делает уроки	72
Он подпадает под чужое влияние	74
Он приводит в дом кого-то, кто нам не нравится	76
Он стал жертвой травли.	78
Он употребляет психоактивные вещества	80
Он не умеет распоряжаться карманными деньгами.	82
Он ничем не интересуется	84
Он с трудом делает выбор.	86
Он не учится на собственном опыте	88

ОНИ ВСЁ ЕЩЕ СЧИТАЮТ МЕНЯ РЕБЕНКОМ . . 121

Они всё еще хотят таскать меня за собой	128
Они выдумывают дурацкие ограничения	130
Они смотрят на меня свысока или занудствуют	132
Они продолжают меня наказывать, как маленького	134
Они всё еще заставляют меня рано ложиться	136
Они отрывают меня от экранов	138

ОНИ ВСЕ ВРЕМЯ ЗА МНОЙ СЛЕДЯТ 141

Они достают меня по телефону	148
Они хотят знать, куда именно я иду	150
Они ругаются, когда я сижу за компьютером	152
Они всё время хотят со мной поговорить!	154
Они помешаны на моих оценках	156
Они недовольны тем, как я занимаюсь	158

КОГДА ОНИ УЖЕ НАКОНЕЦ МЕНЯ ПОЙМУТ? . . 161

Они из-за меня ссорятся	168
Они думают, что у меня зависимость	170
Они не видят, что у меня проблемы с другими	172
Они непоследовательны или ненадежны	174
Они сочиняют ужастики про мою сексуальную жизнь	176
Они со мной не считаются	178

БОНУС**Как управлять
нашим гневом**
СТРАНИЦА 181

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эту книгу можно назвать продолжением нашей первой книги, «Давай договоримся», которая вышла в сентябре 2017 года и оказалась очень полезной для многих родителей и во Франции, и в других странах.

Она построена по тому же принципу, тоже состоит из отдельных глав с картинками, которые можно читать подряд, а можно и в разбивку, но есть в ней и отличия.

Она дает родителям возможность найти ключи, которые помогут расшифровать неадекватное поведение подросткового ребенка или подростков детей, но в то же время дает возможность и подросткам, увидевшим эту книгу на журнальном столике в гостиной, в случае необходимости открыть ее на предназначенных для них страницах и получить объяснение неадекватным поступкам родителей.

Подростковый возраст — это и рискованный опыт, и возможность. О книге, затрагивающей эту тему, мы осмелились бы сказать то же самое.

В чем же состоял риск? Дело в том, что нам пришлось считаться с противоречащими друг другу требованиями:

- ▲ такой же, как и в первой книге, доступный язык, хотя темы, связанные с подростками, куда сложнее детских тем;
- ▲ разумный объем книги, несмотря на то, что тем, которые следует затронуть, стало больше;
- ▲ юмор и способность посмеяться над собой, пусть даже проблемы переходного возраста зачастую кажутся нелегкими и даже пугающими;
- ▲ те же персонажи, хотя в переходном возрасте различия между подростками — в зависимости от пола, возраста и модели семьи — проявляются намного более явно, чем между детьми.

Чтобы справиться с первой задачей, мы применили метод концентрации: охватить каждую тему как можно шире, а затем сжимать и сжимать объем до предела, сохраняя при этом главное.

Вторая задача подтолкнула нас к двум ограничениям: отводить на каждую тему не больше разворота (рискуя чрезмерно спрессовать содержание правой страницы) и отказаться от разговора на некоторые темы (такие, как расстройства пищевого поведения, сообщение о гомосексуальности, развод и новая семья), рассчитывая на то, что по каждой теме можно найти более развернутые ответы в других, более специальных трудах.

Третья задача заставила нас пройти по лезвию, балансируя между юмором и серьезными рассуждениями. Мы убедились, что наш собственный опыт родителей подростка не всегда позволяет нам достаточно отстраниться, чтобы выйти на тот уровень юмора, какого нам хотелось бы достичь в этой книге. Пришлось смириться с тем, что это продолжение вышло более сдержанным во всех отношениях.

Четвертую задачу мы решили, остановившись на семье, состоящей из родителей, мальчика-подростка и девочки-подростка, которые с каждой главой становятся старше (при этом на протяжении всего текста мы для простоты используем только мужской род).

Возможность, к счастью, у нас была, и мы ее использовали — возможность напроситься в эту семью и вместе с ней проживать различные повседневные ситуации, позволяя каждому читателю отойти от своих особых обстоятельств (семья с одним родителем, однополая родительская пара, многодетная семья, повторный брак с детьми и т. д.). И на каждой странице находить (или не находить!) сходство с тем или другим положением, той или иной проблемой, попытками решения и т. д.

Итак, наш выбор — взять стандартную семью, и мы остановились на традиционной семейной модели: пара, состоящая из мужчины и женщины, с двумя детьми.

Так что добро пожаловать в эту несовершенную семью, которая приглашает нас к себе, позволяя нам обрести вдохновение для собственного родительского творчества и преодолеть опасности кризиса, сосредоточившись на возможностях постепенно восстанавливать и укреплять связи.

Хорошая новость — читателям этой книги, возможно, станет проще мирно общаться друг с другом в семье, а кроме того, она может поспособствовать развитию не только подростков, но и взрослых.

Плохая новость — книга эта не волшебная.

Как получается, что, читая ее, мы соглашаемся со многими соображениями, которые кажутся продиктованными здравым смыслом, а когда приходит время применить знания на практике — все оказывается не так просто?

Вот несколько попыток это объяснить:

- ▲ наши прежние привычки держатся стойко и не так легко уступают место новым; мы воспроизводим не то, что нам нравится, а то, что нам знакомо. И хотя мы понимаем, что лучше бы поступить по-другому, перемены происходят не за один день, нейронные связи так быстро не формируются;
- ▲ внутри нашего мозга есть разница между тем, как работает наш верхний мозг (префронтальная кора), который одобряет хорошие предложения в теории, и нижний (лимбический) мозг, который действует в режиме «рефлекса» в соответствии с ситуацией и чаще всего побеждает, по крайней мере — в первый момент. Другими словами, читая книгу, мы точно знаем, как надо поступить, но, когда наступает время применить это на практике, уверенность куда-то пропадает;

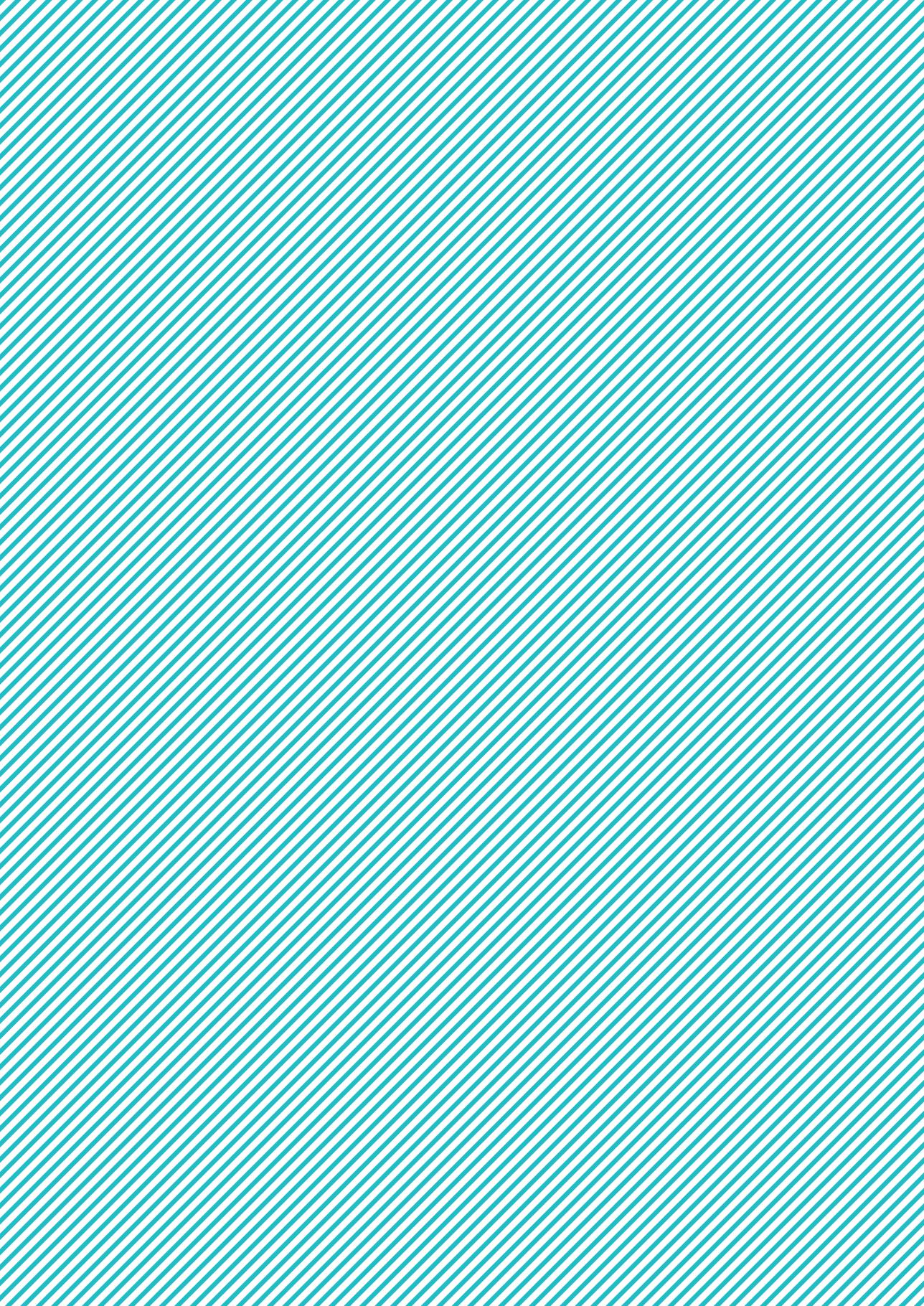
▲ в точности так же, как бывает, когда мы смотрим на человека, занимающегося тем видом спорта, в котором сами мы никогда еще себя не пробовали, мы можем наивно предполагать, что очень быстро достигнем такого же результата; однако, взявшись за дело, мы понимаем, что не так это просто и что придется долго тренироваться, чтобы выйти на приличный уровень. И тогда речь пойдет о том, чтобы продолжать двигаться дальше, падая, поднимаясь и снова падая; делать успехи, затем топтаться на месте или даже отступить, прежде чем новые способы действия закрепятся.

Но если придерживаться представления о том, что в приключении главное — путь, а не место назначения, может быть, стоит порадоваться тому, что ни в этой книге и ни в какой другой нет готовой формулы?

А родителям, которые посчитали бы, что это пособие попросту отмечено печатью здравого смысла, мы хотели бы просто и ответить, что они правы, речь идет о здравом смысле, но, когда эмоции берут верх в отношениях, наш воспитательный компас может расстроиться, мы собьемся с пути и, возможно, почувствуем себя совершенно безоружными и даже придем в отчаяние оттого, что не знаем ни куда, ни зачем нам двигаться.

Эта книга, как и многие другие (некоторые из них перечислены в библиографии), написана для того, чтобы предоставить место и время передышке, которая помогла бы придать верное направление этому жизненному пути и смысл приключению развития отношений.

И мы предлагаем вам, держась за эту путеводную нить в поисках связи, вступить в лабиринт трудностей и задач, чтобы найти в нем возможности восстановить отношения, в которых есть смысл и которые позволили бы нам с каждым днем вместе становиться еще чуть более живыми.



**КАК
РАСШИФРОВАТЬ
ПОВЕДЕНИЕ
ПОДРОСТКА**

КУДА ПОДЕВАЛСЯ МОЙ РЕБЕНОК?







Мы не всегда знаем, как реагировать на изменения внешности, которые случаются в переходном возрасте, особенно если она меняется не в лучшую сторону.

Ну что ты говоришь, ничего подобного,
по-моему, ты очень красивый!





Эти внешние изменения — лишь видимая часть айсберга. Внутри тоже все меняется, и начинаются взлеты и падения, ледоход, цунами, извержения вулканов, переходы через пустыню и т. д.

Нашему подростку приходится трудно... да и нам нелегко приспосабливаться ко всем этим изменениям!

Давайте посмотрим, в чем проявляются эти изменения у нашего подростка и как это сказывается на нас, его родителей:

Что происходит С НАШИМ ПОДРОСТКОМ

Что происходит С НАМИ

Его **ЭМОЦИИ**
стали сильнее
и чаще сменяются.

Мы **НЕ** всегда умеем их
ПРИНИМАТЬ и приспосабливаться
к изменениям его настроения.

Он проживает
все **НАПРЯЖЕННО**.

Это может заставить нас задуматься
о **СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ**, в которой
эта напряженность утрачена.

Он поглощен своими **ДРУЗЬЯМИ**
(которых у него может быть
как двое, так и целая компания).

Мы можем почувствовать
себя **ПОКИНУТЫМИ**.

Он вкладывает всю свою энергию
в то, чтобы **ПРИНАДЛЕЖАТЬ**
к группе, быть на равных
с другими, и готов подчиняться
правилам, которые для
него/нас непривычны.

Мы перестаем его узнавать,
это приводит к **КРИТИКЕ** и **УПРЕКАМ**
с нашей стороны, если друзья
плохо на него влияют или еще
больше отдаляют его от нас.

Он действует более
ИМПУЛЬСИВНО, не
всегда задумываясь.

Этот новый способ действовать
ВЫБИВАЕТ НАС ИЗ РАВНОВЕСИЯ
и лишает уверенности.

Ему требуется новизна,
и он может **РИСКОВАТЬ**,
недооценивая опасность.

Это порождает у нас **БЕСПОКОЙСТВО**,
поскольку мы видим опасность там,
где он ее не видит, и можем дойти
до того, что станем запрещать
все подряд, подталкивая его тем
самым к нарушению запрета.

Он может часами
СИДЕТЬ БЕЗ ДВИЖЕНИЯ
и казаться невероятно
СОСРЕДОТОЧЕННЫМ НА СЕБЕ.

Мы **НЕ СПРАВЛЯЕМСЯ** и даже
ОТЧАИВАЕМСЯ. Нелегко общаться
спокойно в такой обстановке...

Он может впасть в настоящее
ОТЧАЯНИЕ, если его жизнь
не имеет для него смысла
или если он не находит
своего места.

Мы **ОБЕЗОРУЖЕНЫ**,
поскольку не можем действовать
вместо него. И решать за него
становится все труднее.

Ему необходимо утвердиться,
позиционировать себя,
а для этого иногда даже
ПРОВОЦИРОВАТЬ или
ДОМИНИРОВАТЬ.

Чувствуя себя задетыми,
мы рискуем вступить в словесную
перепалку или даже начать
МЕРИТЬСЯ СИЛАМИ.

В его мозгу происходит очень
серьезная **НЕЙРОННАЯ**
ПЕРЕСТРОЙКА

Мы замечаем, что он может
обучаться очень быстро, но может
и быстро терять навыки,
и это ощущение неурядицы
вызывает у нас **СТРЕСС**.

Вся наша родительская роль будет состоять в том, чтобы ПРИНИМАТЬ происходящее и приспосабливаться к этим изменениям.



Нам самим тоже надо меняться под влиянием нашего подростка... и ничего плохого в этом нет! Мы уже не можем обращаться с ним, как с ребенком.

Нашему подростку прежде всего необходимо чувствовать, что его слышат и понимают.

(Хотя вообще-то этот совет был годным и раньше!)

Ага, понятно, значит, достаточно было сказать «ты себя чувствуешь уродом»?!

Действительно, когда мы не знаем, что ему ответить, одно из возможных решений — переформулировать то, что он говорит нам.

Но этого мало; надо научиться не воспринимать все как личную обиду.

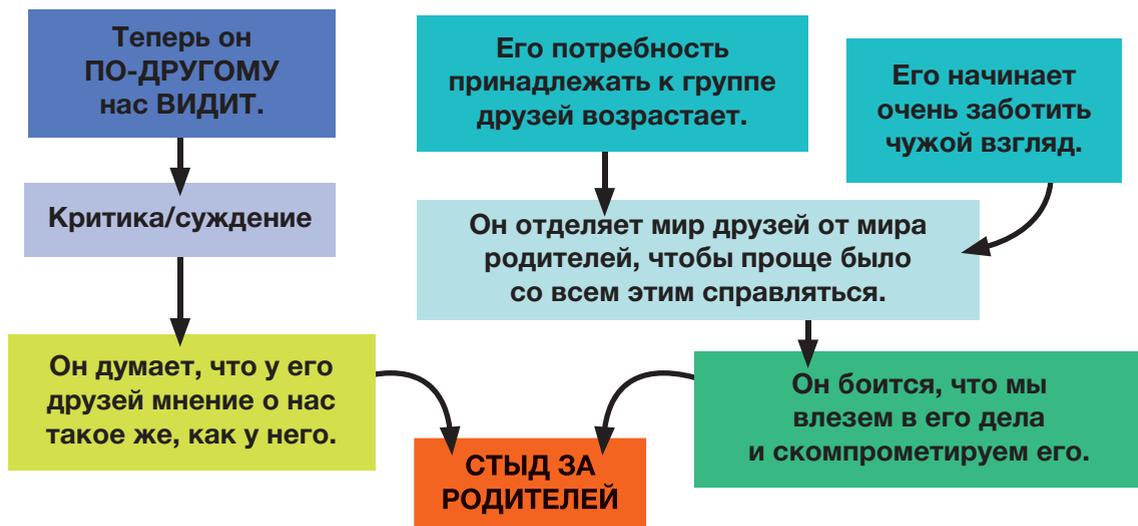
Давайте посмотрим, как это может выглядеть в разных повседневных ситуациях...

ОН НАС СТЫДИТСЯ



Конечно, иногда есть на что разозлиться...

Но давайте попробуем понять, что происходит с нашим подростком...



...чтобы, если это возможно, по-другому реагировать.

Прямо сейчас

НЕ ВОСПРИНИМАТЬ ЭТО КАК ЛИЧНУЮ ОБИДУ

Проблема не в том, какие мы, а в том, как мы выглядим.



Со временем

Примириться с тем, что на этом этапе он нас отстраняет.

Успокоить его, доказав, что мы способны не опозорить его.

Когда он встречается с друзьями в нашем присутствии, вести себя правильно и уместно, оставаться внимательными и сдержанными.

ОН ВСПОМИНАЕТ ПРО НАС, ТОЛЬКО КОГДА ЧТО-ТО ПОНАДОБИТСЯ



Наш подросток претендует на самостоятельность, и все же остается много ситуаций, в которых он обращается к нам, требуя помочь «прямо сейчас и немедленно».

Мы склонны тормозить процесс обретения самостоятельности и с той, и с другой стороны!



Когда надо действовать срочно, это может выглядеть так:



А потом мы всегда сможем спокойно все обсудить и вместе поискать решение.



Как по-твоему, что надо сделать, чтоб ты не осталась без трусов?

* Даже если он уже не живет дома, он еще нуждается в нас для того, чтобы учиться, адаптироваться и идти вперед по жизни.

ОН НЕ ДАЕТ СЕБЯ ПРИЛАСКАТЬ — РАЗВЕ ЧТО САМ ЗАХОЧЕТ



Когда наш подросток не позволяет к себе приблизиться, мы легко начинаем обижаться и можем обидеть в ответ. Давайте увидим здесь положительную сторону — он начинает понимать, чего он хочет, а это скорее хороший знак!