

Жауме Фунес

**Люби меня,
когда я меньше всего
этого заслуживаю...
потому что именно тогда
мне это нужно больше всего**

Книга для родителей и учителей подростков



Жауме Фунес
**Люби меня, когда я меньше
всего этого заслуживаю...
потому что именно тогда
мне это нужно больше всего**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66561054

*Люби меня, когда я меньше всего этого заслуживаю... потому что именно тогда мне это нужно больше всего. Книга для родителей и учителей подростков /Жауме Фунес: Светло; Москва; 2021
ISBN 978-5-905392-52-8*

Аннотация

В книге о восхитительно невыносимых подростках автор подробно разбирает четыре практических вопроса: как управлять опасными ситуациями, как поддержать позитивное отношение к школе, как отличить норму от ненормы в психическом здоровье подростка и как сориентировать подростка в общественной жизни.

Справляться с этими и другими трудностями, по мнению автора, поможет осознание, что подростка уже невозможно ограничивать, но нельзя и полностью отпустить, что воспитывать – значит идти рядом, сопровождать, приглашая подростка в свою

жизнь внутренне и отпуская внешне. Быть подростком – это рисковать, зная при этом, что твои взрослые тебя не бросят. Растить подростков означает любить безусловно, несмотря на постоянные конфликты, понимать, что за внешней грубостью скрываются совсем другие послания: им необходимо продолжать чувствовать себя любимыми, чтобы, несмотря на все стремление к независимости, сохранять уверенность, что взрослые для них – в зоне доступа, если вдруг понадобится помощь.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Введение	10
Вы в отчаянии, но это нормально	10
Не ищите готовых рецептов	13
Неуверенность омолаживает	15
Любовь еще более безусловная и более необходимая	17
Чего стоит и не стоит ожидать от подростков	19
Предложение подростковой педагогики и этики	21
От школы к здоровью или наоборот?	23
Обобщение, признание, завещание	25
I. Научиться жить с подростками	28
1. Они как будто перешли в другое измерение	28
О ком мы говорим	29
Новый социальный феномен	29
Быть подростком или готовиться к будущему?	31
Время больших возможностей	32
Постподростки, или Затянувшийся переходный возраст	33
Постподростки и построители	35
Не мешайте им взрослеть	36
Общество потребления придает	38

ускорение	
Мальчики и девочки 12–18 лет. Этапы подростковости	39
Треугольник подростковости – сложности адаптации	41
Как будто не в своем теле	44
У всех по-разному	44
Взять верх над гормонами	46
Мое тело мне нравится, значит, и я себе направляюсь	47
Внутренний мир подростков	49
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Жауме Фунес

**Люби меня, когда я меньше
всего этого заслуживаю...
потому что именно тогда
мне это нужно больше
всего. Книга для родителей
и учителей подростков**

Посвящается всем мальчикам и девочкам, с которыми я на протяжении долгих сорока лет переживал подростковый возраст. Спасибо, что помогли мне открывать все то новое и интересное, что всегда таит в себе жизнь.

А также Адриане, моей внучке, подростку, чье мнение так важно для меня сейчас. С пожеланием ей стать прекрасной и в меру ответственной молодой женщиной.

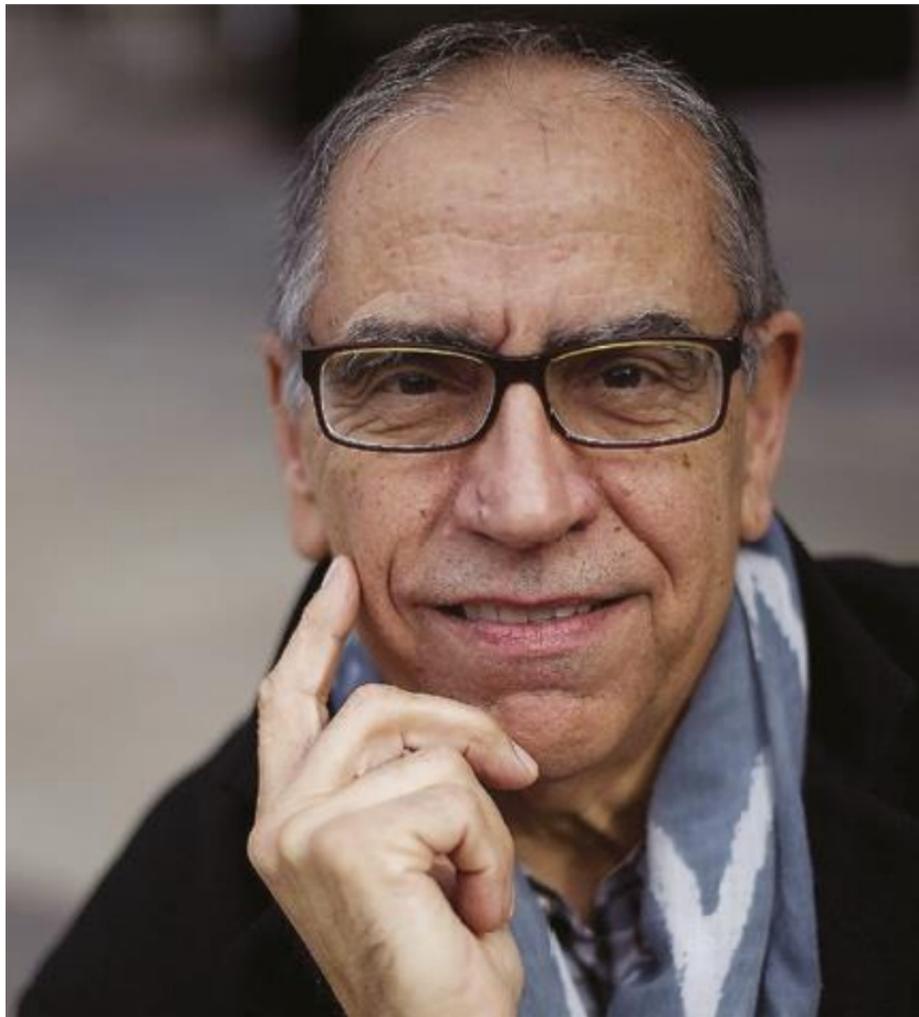
Quiéreme cuando menos me lo merezca... porque es cuando más lo necesito

Una guía para padres y maestros de adolescentes

© Перевод, оформление: ИП Лошкарева С.С. (Издательство «Светло»), 2021

© Текст: Jaume Funes, 2018

© Editorial Planeta, S.A.



Жауме Фунес – психолог и педагог. Более сорока лет работал в школах и в государственных службах по делам несовершеннолетних, способствуя социальной интеграции и про-

должению образования трудных подростков.

© Перевод, оформление: ИП Лошкарева С.С. (Издательство «Светло»), 2021

© Текст: Jaume Funes, 2018

© Editorial Planeta, S.A.

Введение

Вы и сейчас мне нужны



Вы в отчаянии, но это нормально

До сегодняшнего дня вы были вполне разумными родителями. С тех пор, как сын или дочь появились в вашей жизни, прошли годы. Все это время вы заботились о ребенке; не сказать, чтобы при этом не возникало проблем, но было

много счастливых моментов. Вы были постоянным источником уверенности, ребенок всегда чувствовал себя любимым, и именно вы всю жизнь давали ему возможность учиться и развиваться. Теперь же, когда ваш ребенок вступает в подростковый возраст, вы чувствуете себя как-то странно. Вы ощущаете, что уже не играете ни одной из тех ролей, которые позволяли вам чувствовать себя хорошим отцом или матерью. Однако, хотя вам так и не кажется, все осталось как прежде.

Но правда и то, что сейчас почти все выглядит совсем иначе. Стоит отдавать себе отчет, что охватывающее нас время от времени ощущение тщетности или напряженности почти никогда не означает, что мы что-то делаем не так или что ошибались раньше. В то же время приходится признать, что мы теперь живем вместе с личностью, раздираемой постоянными внутренними противоречиями, и наш подросток – это всегда две стороны одной медали, которые желательно уметь видеть одновременно.

Возможно, вы открыли эту книгу вообще не из-за собственных детей, а потому, что подростки входят в сферу ваших профессиональных интересов как учителя или воспитателя. Потому что вы уже многие годы с ними работаете и хотите обновить свои педагогические приемы. Потому что вы, например, их тренер и не хотите начинать заражаться паническим настроением выгоревших профессионалов, сетующих на утомительность и бесполезность своих усилий. На-

деюсь, что эта книга как минимум поможет вам укрепиться в убеждении, что каждый взрослый, входящий в жизнь подростка, может открыть для него важные пути развития. Ведь и мы все многое унаследовали от тех важных взрослых, которые были рядом с нами в ту пору, когда сами мы были подростками, только вступающими в жизнь.

Не ищите готовых рецептов

В деле воспитания сборники готовых рецептов или книги из серии «помоги себе сам» большой пользы не принесут. Всем детям необходимы открытые взрослые, которые постепенно учатся на собственных ошибках. Воспитывать детей – это останавливаться, чтобы посмотреть на них, выяснить, что их радует, а что заставляет страдать, выслушивать их аргументы и пытаться найти ответы, исходя из собственного, неизбежно ограниченного, взрослого опыта. Я никогда не доверял тем, кто навешивает ярлыки и раздает рецепты. Воспитывать без крика, на основе самоуважения, естественным образом, в семейной гармонии, отстаивая границы и вот это вот все. Не существует учебника по правильному отцовству и материнству, и большинство родителей тем не менее хорошие в той мере, в какой не отмахиваются от своих детей, задумываются, что же именно будет правильным, и помнят, что их взрослые жизни связаны с жизнью их детей.

Учебник, объясняющий, как быть хорошим родителем, чтобы на выходе получить хорошего подростка, был бы несомненным бестселлером. Эта книга явно не такова. Но я и написал ее не для того, чтобы успокаивать читателей: делайте-де, что хотите, все равно все будет хорошо. Нет. Не все способы воспитывать подростков одинаково хороши, а некоторые поступки подростков вполне способны повлечь за со-

бой катастрофу.

Не хочу я и того, чтобы вы рассматривали эту книгу как что-то вроде протокола для оценки самих себя, пытаюсь понять, являетесь ли вы частью группы «хорошие родители». Глупо давать советы, не учитывая, что ситуации бывают очень разными. Не учитывая, что сохранять спокойствие возможно, если день не был уже наполнен стрессом. Не принимая во внимание, что, возможно, когда наш подросток входит в кризис, у нас за спиной уже несколько стрессовых дней подряд. Но мы никуда не денемся от факта, что взрослые – это мы и, следовательно, именно наша задача – первыми сохранять спокойствие или брать себя в руки, восстанавливать отношения... в то время как нам открываются положительные стороны тех изменений, что происходят с детьми.

Неуверенность омолаживает

Если в вашей жизни присутствует подросток (или несколько – в семье или в классе), у вас имеется постоянный источник беспокойства. Его ежедневно меняющееся отношение к жизни, его постоянная неуверенность, эксперименты, вопросы и противоречия приводят к тому, что в вашей зрелой жизни все чаще появляется волнующая нестабильность. Понятно, что вы задаетесь вопросом, всё ли вы делаете правильно, что ищете новые формулировки, что защищаетесь от забот способами, которые до сего дня работали, что сложно не паниковать от перспективы возможных будущих проблем, хотя ничто не указывает на то, что они непременно будут.

Теперь вы растите динамичных, развивающихся подростков, но делать это приходится в стремительно меняющемся мире. Каждое поколение подростков было занято тем, что росло, пытаясь решительно порвать с миром своих взрослых. Каждый отец, мать или педагог может вспоминать собственные подростковые годы как увлекательный этап многочисленных баталий (эстетических, музыкальных, идеологических и так далее) со взрослыми из своего окружения. Тем не менее сейчас мы переживаем опыт резкого отставания в ускорившемся мире, где зачастую нам приходится воспитывать подростков, не зная немалую часть того, что открыва-

ется им. Например, совершенно разные вещи – давать сексуальное воспитание тому, кто видел пару-тройку мужских журналов, или тому, кто к пятнадцати годам носит в себе множество образов из просмотренных порновидео. Разные вещи – прививать ценности, исходя из своих взрослых моделей, или учитывать противоречия и различные системы ценностей, которые подросток мог обнаружить при помощи пары кликов где-нибудь в сети.

Сегодня мы и воспитываем на ощупь, пробуя и открывая новое. Точно так же действуют и сами подростки, познавая общество, в котором находятся или в которое желают попасть. Чего нельзя допустить – так это позволить страху перед неизвестным управлять собой. Нельзя пытаться строить закрытые сообщества, где наши дети были бы в безопасности от неконтролируемых влияний. Мы, взрослые, – тихая гавань для них, но это не закрытая гавань, как было прежде. Мы, взрослые, – что-то вроде страховки (или надежное убежище, куда можно вернуться): мы всегда будем рядом, если случится кризис, мы готовы учиться у подростков, если нужно, мы можем привносить идеи и чувства для интерпретации того, что они открывают и переживают. Некоторые из нас в тревоге, некоторые – спокойны и рассудительны. Но все вместе мы выстраиваемся в сеть пунктов быстрой помощи.

Любовь еще более безусловная и более необходимая

«Я этого вряд ли заслуживаю, но именно сейчас мне нужно, чтобы вы меня любили». Эта фраза^[1], давшая название моей книге, пытается продемонстрировать амбивалентность связи между взрослыми и подростками. Некоторые взрослые (да в какой-то момент просто все) склонны считать, что подростки уже выросли и, раз они постоянно такие колючие, надо оставить их в покое, не мешая им расти и не давая менять нашу жизнь, потому что они сами со временем всё это перерастут. В то же время, когда мы стараемся от них отстать, нам надо помнить, что под внешней грубостью скрываются совсем другие послания: им необходимо продолжать чувствовать себя любимыми, чтобы, несмотря на все стремление к сепарации, сохранять уверенность, что взрослые для него – в зоне доступа, если вдруг понадобится помощь.

Как я еще не раз повторяю в этой книге, нам, взрослым, нужно стараться приносить пользу тем, кто постоянно твердит: «Я сам все знаю, не переживай, у меня все нормально, ничего со мной не случится». И, чтобы у нас это получалось, придется согласиться помогать им, не требуя, чтобы они признавали, что чего-то не знают, а когда научатся – открыто благодарили бы нас и признавали, что мы были пра-

вы. Не всем из нас будут легко даваться эти обходные пути, молчаливая помощь и готовность заново учиться тому, что сами мы открыли уже десятилетия назад.

Мы не всегда отдаем себе отчет в том, какие битвы выдерживают подростки, чтобы продемонстрировать свою самость, показать, что они единственные и неповторимые, что они уже не те девочки и мальчики, которые были под нашей опекой раньше. Им нужно найти форму для того, чтобы быть свободными, при этом никогда не чувствуя себя одинокими. Быть подростком – это рисковать, зная при этом, что твои взрослые тебя не бросили. Растить подростка тоже означает любить безусловно, несмотря на постоянные конфликты, понимать, что вас просят – то скандальным тоном, то демонстративным молчанием – не рвать эту связь, потому что вы всё еще очень нужны.

Чего стоит и не стоит ожидать от подростков

Эту книгу можно читать в любом порядке. Я буду систематически повторять и разбирать на разных примерах несколько ключевых идей. Книга делится на две большие части. В первой я пытаюсь обобщить размышления и принципы, позволяющие жить активной и позитивной жизнью вместе с подрастающими мальчишками и девчонками. Во второй я разбираю четыре особенно беспокоящие взрослых большие практические темы. Есть и другие волнующие темы, но эти четыре представляются мне областями, где собрано большинство сомнений в вопросах воспитания.

На первых страницах я пытаюсь обобщить различные аспекты взросления. Здесь я предлагаю договориться о теме обсуждения, не списывать на подростковый возраст то, что к нему отношения не имеет, не забывать, на каком важном этапе своего развития находятся подростки. Предлагаю вспомнить, чего мы можем от них ожидать, а что на этом жизненном этапе попросту невозможно. Поскольку они постоянно напоминают нам, что уже подростки, я обобщу здесь, что на самом деле возрастное явление, а что – только попытка оправдать свое поведение (ну вдруг «прокатит»?). В этом заключается идея понимать подростковый возраст и догадываться, почему подросток ведет себя так, а не иначе. Я напи-

сал все это не для того, чтобы вы больше знали, а для того, чтобы вы лучше их понимали. В общем, речь идет о том, что для воспитания подростков необходимо понимать их логику, их аргументы, и не для того чтобы оправдывать и одобрять все, что они делают.

Во второй главе я приглашаю поговорить о нас, взрослых, о наших отношениях с подростками. В ней перечислены типичные воспитательные трудности и происходящие из них поводы для враждебности. Я старался навести порядок в реакциях взрослых, всегда готовых скорее напряженно всматриваться в проблемы, чем замечать, что подростки ищут себя. Поскольку невозможно говорить о подростках, не упоминая страхов и тревог взрослых, во второй главе появятся первые заметки о рискованном поведении и стремлении к экспериментам.

Предложение подростковой педагогике и этики

После того как мы разберемся, кто мы такие и где находимся, я постараюсь обобщить тему подростковой педагогики, воспитания подростков, элементарных правил и сфер влияния. В той главе я попытаюсь собрать воедино все то, чему я научился за сорок долгих лет, занимаясь подростками и будучи рядом с ними, а также побыв отцом подростков и став теперь уже дедом подростков. Нет. Я не предлагаю рецептов. Я только упорядочиваю то, что в итоге оказалось мне полезно, и то, что, насколько я знаю, может отравлять нам жизнь, когда дети переживают подростковый возраст.

В конце этой группы глав я поговорю об этике. По моему мнению, одна из наших ошибок при размышлениях, как же воспитывать подростков, заключается в том, чтобы рассматривать эту тему только с точки зрения педагогики или психологии. Тем не менее невозможно воспитывать подростков, которые постоянно мечтают о счастье, без системы ценностей. Поскольку это нелегко, я написал о возрастной этике. О том, например, как можно помочь осознать, что собственное счастье зависит от счастья других.

Поскольку семьи бывают очень разными, я посвятил несколько страниц подросткам, чьи семьи отличаются от классического образа семьи. Я также включил сюда неболь-

шую заметку о подростках и расставаниях. Наконец, я попытался поговорить об особой напряженности в поиске своей идентичности у тех подростков, которые попали в семью путем усыновления.

От школы к здоровью или наоборот?

Вторая часть книги состоит из четырех глав практических советов. Я старался предложить читателям подходы к четырем большим проблемам, волнующим взрослых. Сперва мы обратимся к теме оценки рисков, к тому, как учить становиться личностью в обществе, где есть риски, в тот период жизни, когда попытки оберегать приносят очень мало пользы.

В наших взрослых представлениях господствует идея, будто хороший подросток – это хороший ученик. Не буду затрагивать высшее образование, дипломы или фундамент для будущего, но всех нас волнует (и должно волновать), насколько культурными будут подростки. Нам придется отвечать на вопрос, для чего ходить в школу, если в жизни есть и более привлекательные занятия.

Я не хочу избегать темы душевного здоровья. Вынося за скобки манию (распространенную среди профессионалов, но затрагивающую также и родителей) рассматривать как патологию любое странное поведение – а что в подростковом возрасте не странно с точки зрения взрослого? – я хочу разделить беспокойство за подростков, которые страдают сами и причиняют страдания другим. Я постарался перечислить, куда обращаться за помощью и на что стоит надеяться, и поговорить об объективных трудностях оказания помощи подросткам,

которые не хотят принимать помощь и уверяют, что нет у них никаких проблем.

Поскольку всякий уважающий себя подросток задает неудобные вопросы, которые нам нельзя оставлять без ответа, я посвятил последние страницы тому, как добиться интереса подростков к тому обществу, в котором они живут. Им недостаточно научиться жить в ситуации риска, быть относительно культурными и более-менее уравновешенными. Нам надо помочь подросткам не стать жертвами рекламы, верными различным догмам, не имеющим отношения к действительному устройству общества.

Обобщение, признание, завещание

Эта книга – не мини-энциклопедия о подростковом возрасте. Однако ее можно рассматривать как обобщение того, что я считаю наиболее важным – своего опыта, который может оказаться полезен взрослым, окружающим подростка. С тех пор как в 1981 году я опубликовал статью «Психология пред-подростка»^[2] и вплоть до выхода книги «Воспитывать подростков... не выходя из себя»^[3] в 2016-м, я написал сотни статей и других книг, связанных с различными аспектами подросткового возраста. Теперь же я пытаюсь создать более-менее полезный обзор всего этого, в котором сохраняю позитивный взгляд на жизнь и помогаю вписать заботу о воспитании подростков в постоянно меняющийся мир, главную роль в обновлении которого играют как раз подростки.

Хотя я редко использую прямые цитаты, эти страницы озвучивают голоса подростков. Как всегда, я писал, находясь рядом с ними, наблюдая, слушая и задавая вопросы. Я рассказываю об их возможностях, страхах и недоумениях. Я показываю, какими можем быть и как можем вести себя мы, взрослые, приглашая внутренне и отпуская внешне. Эта книга всегда пытается изыскать перспективы (чтобы принимать их и расширять). Как говорил мой дорогой покойный друг Карлес Капдевила: «Фунес, как всегда, приглашает прежде

всего задуматься об отношениях с подростками дома. Он не поучает, а вдохновляет. А еще – он объединяет желание понять подростков с необходимостью быть к ним требовательными, но в то же время критически относиться к тому, что им предлагают общество, школа и семья»^[4].

Эти страницы также можно рассматривать как что-то похожее на личное завещание. В том, чтобы стать экспертом по подросткам, на которого все будут ссылаться, таится определенная опасность. Хорошо бы оставить место и для других взглядов. Как сам я писал в *Criatures* (выходящем дважды в месяц приложении к газете *Ara*)^[5]: «Я осознаю риск превратиться в вечного эксперта, который в конце концов изменяет собственным принципам и забывает об опасностях, свойственных его возрасту. Подросткам не нужно, чтобы на них рано или поздно начали смотреть неизбежно напуганным старческим взором; им нужен такой взгляд, который бы постоянно транслировал надежду. Я не желаю вызывать панику по поводу всего нового, по поводу того стремительно меняющегося мира, в который все мы погружены, потому только, что истощилась доза отмеренного мне любопытства. Подросткам нужны взрослые, которые смогут помочь им построить надежные дамбы перед лицом прибоя. Очень легко читать, думать и аргументировать – часто неубедительно, – пользуясь своим взрослым опытом. Но “советовать” никогда не предполагает, что подросток без спора примет твои аргументы, исполненные вековой мудрости. Я не желаю пре-

пятствовать стремлению к знанию, мешать задавать неудобные вопросы или утверждать какую-либо догму. Подросткам нужны взрослые, которые до старости способны сомневаться, не заражая при этом неуверенностью в себе».

Однажды меня спросили, как это я больше сорока лет подряд умудряюсь выдерживать подростков. Должен признать, что с ними я переживал и драматические моменты, и моменты бессилия, но у них же я и учился каждый день. Еще до того, как началась суровая эпоха героина, и до ускоренного мира Интернета мне приходилось открывать заново и обновлять свою собственную жизнь как способ разобраться в их жизни. Если жить с подростком всегда увлекательно, то работать с ними означает никогда не утрачивать связь с современностью. Думаю, это станет моей последней книгой о восхитительно невыносимых подростках.

I. Научиться жить с подростками

1. Они как будто перешли в другое измерение

Живет себе, живет счастливо и беззаботно ребенок лет одиннадцати-двенадцати, и вдруг с ним что-то случается. Случается переходный возраст. Под действием двух групп сил он начинает превращаться в подростка. Во-первых, наступает половое созревание (да, да! Как и мы когда-то, они тоже растут). А во-вторых, на ребенка действует закономерно возрастающее социальное давление: само общество заставляет мальчика или девочку попрощаться с детством, вступить в новый жизненный этап и начать вести себя как подросток: действовать, пробовать, самовыражаться, доказывать.

Период полового созревания и подростковый возраст – не одно и то же. Половое созревание неизбежно, существовало во все времена и во всех уголках мира. Всё, что мы можем и должны сделать в этом отношении, это постараться помочь ребенку приспособиться к изменениям, происходящим с его телом, в котором ему может стать некомфортно.

А вот «подростков» придумали относительно недавно.

Хотя большинство из вас, моих сегодняшних собеседников, в свое время тоже были подростками (правда, нам – папам, мамам, учителям – иногда свойственно об этом забывать), должен сказать, что общемировым явлением этот феномен стал менее тридцати лет назад. И сейчас мы можем говорить, что главная задача наших детей где-то между 12 и 18 годами – просто быть подростками. А наша роль состоит в том, чтобы помочь им с этой задачей справиться.

О ком мы говорим

Новый социальный феномен

Раньше, намного раньше, когда автор этих строк был молод, для большинства детей подростковый возраст был не чем иным, как временем, когда ты, с одной стороны, понимаешь, что твое тело меняется, а с другой – начинаешь брать на себя обязанности молодого взрослого: подметать на канулах в какой-нибудь мастерской или присматривать за младшими братьями и сестрами. В те времена в полной мере пройти период перехода из детства во взрослость могли только дети из определенных социальных кругов. Да и сейчас во многих уголках планеты позволить себе роскошь быть подростками могут далеко не все мальчики и девочки.

Особенности протекания и продолжительность подрост-

кового возраста заметно варьируются в зависимости от уровня развития общества. Если экономическая ситуация позволяет, он становится обязательным этапом развития человека. Подростковый возраст – продукт экономического прогресса или экономического кризиса. В любом случае, он возможен только там, где нет нужды в детском труде. Фабрикам, заводам, компаниям ни к чему рабочие руки четырнадцатилетних (а именно в этом возрасте сорок лет назад в нашей стране большинству приходилось начинать зарабатывать на жизнь). Безработных достаточно и без них^[6]. Подростки появляются тогда, когда увеличивается продолжительность и улучшается качество жизни. Раньше с этапами онтогенеза все было ясно и понятно: есть время расти и учиться, время трудиться и продолжать род и время отдыхать. Теперь все несколько сложнее.

Мне пришлось сделать этот небольшой экскурс в социологию подросткового возраста, так как, хотя в нашей стране уже все дети проходят эту жизненную фазу, мы, взрослые, всё еще плохо себе представляем, что это такое и с чем его едят. Это какое-то мертвое время между детством и вечной молодостью, и непонятно, чем оно должно быть заполнено и как нам себя вести, как воспитывать детей на этом «выдуманном и необязательном» этапе.

Быть подростком или готовиться к будущему?

Переходный возраст – это время, когда человек меняется изнутри и снаружи, время, которое мы, взрослые, воспринимаем как нечто, что нужно перетерпеть, как болезнь, которая обязательно пройдет, по мере того как наши сыновья и дочери будут взрослеть и становиться благоразумнее. Мы растеряны и пытаемся обрести почву под ногами, решая, в каком возрасте им выдавать паспорт, когда наступает уголовная ответственность, с какого возраста им можно употреблять алкоголь, голосовать, рожать и далее по списку.

Многие взрослые продолжают спрашивать себя, зачем нужен этот переходный возраст. В чем его смысл? Мы спрашиваем себя, а надо бы спросить подростков. Они бы ответили, что смысл в том и есть, чтобы быть подростками. Уже лет тридцать, как все признали, что подростковый возраст существует, но всё, до чего мы за это время додумались, что в этот период наши дети должны или учиться, или готовиться к будущему. А вот мальчики и девочки, превращающиеся в юношей и девушек, знают, что это время, когда с наслаждением (или стиснув зубы) надо просто быть подростком и жить по полной.

Значительная часть наших проблем с подростками вызвана как раз этим непониманием, этой терминологической пу-

таницей. Мы просто не знаем, как с ним или с ней быть (а если решаем, что знаем, то скорее всего ошибаемся). А вот они сами уже давно разобрались и просто стали подростками! Мы готовимся к трудностям, конфликтам, асоциальному поведению. Они это чувствуют и, как будто в ответ на наши страхи, находят миллион способов заставить нас переживать. Подростковый возраст – это некий социальный конструкт, мостик между поздним детством и вечной молодостью. Мы торопим их взростеть, а им и так хорошо («Ну, мам! Да отстань ты уже от меня!»).

Время больших возможностей

Но давайте не будем упрощать. Подростковый возраст – это время кардинальных физиологических изменений (гормоны бушуют, тело меняется), приспособиться к которым бывает нелегко, могут даже возникнуть проблемы со здоровьем. В то же время идет активный процесс формирования образа «Я». Путем экспериментов, проб и ошибок мальчики и девочки пытаются определить свое место в этом мире, доказать, что они существуют. Меняясь изнутри и снаружи, они встают на путь поиска личностной и социальной идентичности. И мы, взрослые, должны быть рядом и помочь им примириться с собой и обрести целостность.

Переходный возраст – не просто время перед тем, как... Это не просто промежуток между детством и взрослостью, а

полноценный и очень важный жизненный период, который во многом определяет будущее человека как в личностной, так и в социальных сферах. Задача взрослых – обеспечить богатую стимулами среду и возможности для развития. Приведу пример: обязательное школьное образование для детей четырнадцати-шестнадцати лет существует не потому (хотя причина его возникновения, может, когда-то была именно в этом), что национальной экономике не требуются рабочие руки подростков, а потому, что это еще один шаг к реализации принципа равных возможностей в образовании. Не торопите детей. Неправильно думать, что они должны побыстрее выбраться из этого подросткового возраста, пока не случилось чего ужасного. Это время, когда наши дети должны приобретать навыки и умения, которые пригодятся им в будущем, получать жизненный опыт, учиться общаться и взаимодействовать. Время, когда с помощью взрослых они должны обрести уверенность в себе и в своих силах.

Постподростки, или Затянувшийся переходный возраст

Я описал подростковый возраст как несколько лет, в течение которых наши дети живут и ведут себя как подростки. Несколько – это сколько? А не надо ли добавить еще пару-тройку лет? На встречах с родителями я чаще всего слышу два вопроса. Не думаю ли я, что продолжительность под-

росткового возраста с каждым годом увеличивается? Не мог бы я, основываясь на своем опыте, назвать точный возраст, в котором дети перестают быть подростками? И когда я слышу эти вопросы, понимаю, что задают их мамы и папы, которые или слишком переживают, или измотаны бесконечными ссорами.

Называть конкретные цифры – дело неблагодарное. Для того чтобы быть более-менее точными, мы должны принять во внимание две группы факторов: физическое и физиологическое развитие в период пубертата и собственно подростковое поведение и характерные для данного периода виды деятельности. Но вот ведь в чем проблема: мы часто встречаем уже давно не мальчиков и не девочек, которые и говорят, и одеваются, и ведут себя как подростки. Да и сколько у нас молодых людей (или уже не очень молодых), которые продолжают жить с родителями и словно застряли в своих шестнадцати годах.

Но не время начинать академическую дискуссию, тем более что мы еще даже не поговорили о том, какие именно характеристики делают подростка подростком. Предлагаю пока остановиться только на тех моментах, которые позволят нам понять, когда с подростками следует обращаться как с подростками, а когда – подтолкнуть их к переходу на новый уровень, на следующий жизненный этап. Начну с конца. К сожалению, героями существенной части популярных в настоящее время книг и статей являются кидаящиеся из край-

ности в крайность молодые люди, застрявшие в подростковом возрасте. И как раз образ жизни и мировоззрение этих не желающих взрослеть людей заставляют нас опасаться за будущее тех, для кого переходный возраст только начинается.

Постподростки и постродители

В 1985 году, когда первый индустриальный кризис в Европе сделал подростковый возраст обязательным, французская журналистка Кристин Коллан написала бестселлер «Я, твоя мать»^[7]. Это длинное письмо сыну, который отказывается покинуть родительский дом и продолжает вести себя как школьник. Письмо начинается со слов: «Пожалей родителей!» и заканчивается мольбой: «Пожалуйста, повзрослей уже!» В те годы только возникало явление, которое мы позже назовем «постподростковость», и отношение к нему было неоднозначным. Некоторых беспокоило, что социально-экономическая ситуация в стране не позволяет молодым людям встать на ноги и начать самостоятельную жизнь, а кто-то злился на «переростков, которые хорошо устроились на родительской шее» и живут себе как в бесплатной гостинице.

Теперь, спустя несколько десятков лет, стало очевидно, что на одну экономику все не спишешь. Все гораздо серьезнее. Некоторые молодые люди, которые вполне могли бы

обеспечивать себя самостоятельно, продолжают жить с родителями, просто не желая усложнять себе жизнь и избегая ответственности. В 2013 году, продолжая осмысление этой темы, итальянский писатель Микеле Серра публикует роман «Лежебоки»^[8], где главными героями становятся взрослый сын, диван и социальные сети. Это история о «постродителях», которым приходится иметь дело с поколением нини^[9], молодыми лентяями и бездельниками, которых ничто, кроме их самих, не интересует. И нельзя забывать о том, что затянувшееся детство сына или дочери состоятельных родителей и вечный студент в семье, где бюджет трещит по швам, – далеко не одно и то же.

Не мешайте им взрослеть

В среднем подростковый возраст со всеми присущими ему психологическими и эмоциональными характеристиками заканчивается годам к восемнадцати. Если ребенок продолжает скандалить с родителями и по достижении этого возраста, мы уже не сможем списать все на необходимость самоутвердиться. Делать это они все равно продолжают, но теперь уже потому, что считают, что никто не должен вмешиваться в их жизнь. Мы уже не говорим, что они устраивают вечеринку, чтобы попробовать алкоголь. К этому возрасту поход в бар или ресторан становится нормальной частью социальной жизни и, вполне возможно, включает употреб-

ление спиртных напитков.

Но если, будучи подростками, наши сыновья и дочери не научатся быть по-настоящему самостоятельными и независимыми, отрочество может затянуться до бесконечности. Да, будет именно так. Сначала они застрянут в подростковом возрасте, потом превратятся в инфантильных молодых людей, потом в инфантильных взрослых, в инфантильных пенсионеров – в этом мире вечной молодости, где реальная власть сосредоточена во взрослых, очень взрослых руках.

Плохо, когда подростковый возраст слишком затягивается, это тоже может быть утомительно. Избежать этого мы сможем, только научив наших детей принимать самостоятельные решения, научив их брать на себя ответственность до той степени, до какой это возможно, за свои подростковые решения. А дальше нам следует подумать над тем, как помочь им понять, что детство заканчивается. Было бы хорошо, если бы семья могла принять тот факт, что ребенок вырос, и поощряла бы получение им опыта взрослой жизни, идет ли речь об образовании, работе или отношениях. Не надо искусственно задерживать их в подростковом возрасте, пусть лучше начинается молодость.

Но даже если вы устали и разочарованы, ни в коем случае нельзя смотреть на подростков как на взрослых, которые так и не нашли себя, приспособились и «на все забили». Не ждите от пятнадцатилетнего того, чего ожидали бы от двадцатилетнего, не злитесь на него так, как злились бы на взрослого,

который, по вашему мнению, инфантильный переросток, не приносящий никакой пользы.

Общество потребления придает ускорение

Теперь мы должны ответить на вопрос, не стал ли в последние годы подростковый возраст начинаться раньше. В целом – нет. В частности, потому, что биологические законы никто не отменял и пубертатный период начинается в том же возрасте, что и раньше. Однако это не отменяет того, что в современном глобализованном мире, где информация распространяется мгновенно, дети преждевременно начинают копировать некоторые элементы подросткового поведения. Очень часто можно встретить десятилетних мальчиков и девочек, которые говорят и стараются выглядеть как подростки. Когда я пишу эти строки, моя внучка, только в этом году окончившая начальную школу (уже скоро и я стану дедушкой подростка)^[10], снимает себя на видео и мечтает вести блог на *YouTube* и одновременно взахлеб рассказывает о поездке в детский лагерь и о том, как странно все в средней школе, о которой ей рассказала соседка по комнате, чуть постарше.

Имитация детьми подросткового поведения – во многом результат коммерциализации детства и эффективных маркетинговых кампаний. Возьмем, например, музыкальную индустрию. Многие кумиры современных детей и подростков,

собирающие огромные залы по всему миру, изначально задумывались их создателями как проекты, ориентированные именно на эту целевую аудиторию^[11]. В этом возрасте дети очень подвержены влиянию взрослых, и мы должны стараться ограждать их от внешних воздействий, провоцирующих преждевременное взрослое поведение. Дети должны быть детьми столько, сколько это задумано природой; придет время – и они и их друзья и одноклассники, вступят в новый жизненный этап.

Мальчики и девочки 12–18 лет. Этапы подростковости

Хотя бывают вечные подростки и дети, которые, наоборот, взрослеют рано, мне все же придется установить определенные возрастные границы. Так или иначе, нам с вами нужно договориться, особенности воспитания детей какого возраста мы обсуждаем в этой книге. Речь идет о мальчиках и девочках от двенадцати до восемнадцати лет (в наибольшей степени все сказанное мной относится к периоду от 13 до 16 лет). За эти годы большинство подростков вступают в подростковый возраст, проживают его и начинают из него выходить. При этом важно помнить, что каждый ребенок развивается в своем собственном темпе, и зависит это от множества факторов, внутренних и внешних, личного опыта и условий среды.

И раз уж в этой книге мы пытаемся выяснить, как правильно воспитывать подростков, как быть хорошими родителями и учителями, нам нужно принять во внимание еще один важный момент. Годы, которые я назвал, нельзя воспринимать как некий единый блок. Подростковый возраст тоже делится на периоды, от двенадцати до восемнадцати наши дети тоже меняются, как меняются и их потребности.

И хотя ниже мы, конечно, попытаемся определить некие общие правила, которые необходимо соблюдать со всеми подростками, следует помнить, что выделяется три этапа развития подростков, у каждого из которых свои особенности.

1. Ранний подростковый возраст (двенадцать, тринадцать, иногда четырнадцать лет), когда мальчики и девочки только вступают в новый и совершенно незнакомый этап развития. Время, когда детям приходится активно приспосабливаться к происходящим с ними изменениям (как физиологическим, так и касающимся социального статуса). Это очень деликатный момент, который во многом определит то, какими подростками они станут и насколько успешно выйдут из кризиса подросткового возраста.

2. Средний подростковый возраст (частично четырнадцать, затем пятнадцать, шестнадцать, а иногда и семнадцать лет), когда они чувствуют и ведут себя как настоящие подростки, а наша задача – постараться сделать так, чтобы полученный ими за это время жизненный опыт был положитель-

ным и обогащающим. Не надо видеть все в черном цвете и не надо слишком торопить их взрослеть.

3. Поздний подростковый, или постподростковый возраст (семнадцать, восемнадцать лет, иногда и больше) – время, когда юноши и девушки уже ощущают себя молодыми людьми и стремятся к независимости (хотят перестать быть подростками). Как я уже говорил выше, нам в это время следует их в этом желании поддерживать, помогать встать на собственный жизненный путь и перестать смотреть на них как на подростков.

Треугольник подростковости – сложности адаптации

Для того чтобы понять, кто же они такие, эти подростки, и чем живут, для того чтобы научиться уважать границы их личного пространства, но при этом быть рядом, мы должны помнить, через что проходят сейчас наши дети (или наши ученики). Наступление переходного возраста связано с серьезными изменениями, к которым мальчикам и девочкам приходится приспосабливаться, и когда мы спрашиваем себя, почему они ведут себя именно так, когда не знаем, как реагировать, или понятия не имеем, какая «погода» ждет нас сегодня дома или в классе, нам стоит подумать о трех силах, которые действуют на них в этот момент. Давайте назовем эти силы «треугольник подростковости».

На одной вершине нашего треугольника находятся все биологические и физиологические изменения, связанные с началом пубертатного периода. Именно бушующие в это время гормональные бури часто являются причиной эмоциональной нестабильности и раздражительности. Организм перестраивается, резко меняется внешность, все тело как будто не твое, и непонятно, как с ним быть и как вообще в таком виде можно на люди показаться. Вот почему важно поговорить о том, как проходят через пубертат современные дети. В последние десятилетия мы, например, можем сразу догадаться, что в доме живет подросток, обнаружив характерную вмятину на диване.

На другой его вершине находятся изменившиеся социальные ожидания, что, как я уже говорил, тоже давит на подростка. На него смотрят иначе, не как на ребенка, и предъявляют иные требования. Когда подростков спрашивают, в чем преимущества и в чем недостатки их нового статуса, они отвечают, что, когда они были маленькими, им не нужно было ничего решать самим и не было риска ошибиться. Этим, в частности, можно объяснить, почему девочки в этом возрасте обычно учатся лучше. Как правило, они стараются получать хорошие оценки и быть прилежными ученицами потому, что этого требуют от них родители. Мальчики же подобное давление воспринимают несколько иначе.

В современном мире социальные ожидания и связанное с ним давление приобрели еще одно измерение. В обществе

потребления и массовых коммуникаций быть подростком значит соответствовать образу подростка из рекламы или из фильма или быть как популярный *YouTube*-блогер. Подростки очень остро чувствуют различия и сходства со сверстниками, сравнивают себя с ними, им очень важно быть «как все». Например, девочка может быть еще не готова к интимным отношениям, но начинает заниматься сексом лишь потому, что подружки хвастаются полученным опытом. В конце этой главы мы поговорим о том, какие формы принимает современное подростковое поведение.

И наконец, третья вершина треугольника – это активный процесс самоидентификации. На фоне всех происходящих с ними изменений юноши и девушки должны найти ответы на вопросы (или хотя бы приблизиться к ним): «Кто я? Для чего живу? В чем мое предназначение?» Подростковый возраст – период поиска и самоопределения, именно этими поисками можно объяснить многое в подростковом поведении. Их основная жизненная задача – доказать свою значимость, найти – путем проб и ошибок – собственный путь, свое место в этой жизни.

И вот он или она, подросток, которого мы воспитываем (счастливый, растерянный, иногда страдающий), в центре этого треугольника. И не важно, какая именно из сил действует на него в каждый конкретный момент – гормоны ли это, социальное давление или острое желание доказать свою значимость; наша реакция на его или ее слова и действия

должна выстраиваться с учетом того, что перед нами именно подросток «изумительный и дивный», и его поведение объясняется (не оправдывается) в первую очередь именно тем, что он подросток.

Как будто не в своем теле

Все еще очень часто можно услышать, как родители прозвонят: «Наша малышка стала девушкой», если хотят сказать, что их дочь повзрослела. Мальчиков как-то не принято считать взрослыми лишь потому, что у них появились ночные поллюции или вторичные половые признаки. Мы скорее решим, что мальчик вырос, если он вырос в прямом смысле слова («Вон как вымахал!»). Но, так или иначе, в один прекрасный день и мальчики, и девочки вступают в период полового созревания. Мы никак не можем ни ускорить, ни замедлить этот процесс (если, конечно, речь не идет о нарушениях питания или чрезмерных спортивных нагрузках). Мы должны лишь помочь ребенку справиться с этим испытанием – принять новые особенности своего тела.

У всех по-разному

Раннее или позднее физическое созревание влияет на социализацию и адаптационные возможности подростков. Разные дети развиваются по-разному, и даже у одного ребенка

темпы физического и психологического развития могут не совпадать. Двенадцатилетняя девочка может иметь вполне сформировавшееся тело, но быть при этом сущим ребенком, а восьмиклассник ощущать себя таким же подростком, как и его одноклассники, но выглядеть совсем по-детски.

Ощущение дискомфорта будет возникать в обоих случаях. Девочка с округлившейся грудью может ее стесняться, если у подружек еще ничего не видно, и, наоборот, будет переживать, если формы подружек уже притягивают взгляды одноклассников, а ее грудь все не увеличивается. Странно будет ощущать себя и раньше других возмужавший юноша, и тот, кто все еще выглядит щуплым пацаном на фоне повзрослевших друзей.

В школе мы могли бы помочь детям примириться с этими несоответствиями, если бы поговорили о разных темпах развития и о том, что это совершенно нормально, работая, например, над темой «Статистические таблицы и графики». А дома и акселератам, и неторопливо развивающимся детям было бы полезно услышать об опыте родителей, о том, как они росли, выросли, менялись, был ли этот процесс быстрым или не очень. Если вы видите, что подросток недоволен своим телом, найдите слова поддержки, успокойте его или ее. Скорее всего, пары ободряющих слов, сказанных как будто невзначай, будет достаточно. И уж точно мы, взрослые, ни в коем случае не должны демонстрировать свои опасения или переживания по поводу слишком быстрого или слишком

медленного развития наших детей. А что касается внешнего вида, если определенная одежда или аксессуары дают юноше или девушке возможность выглядеть так, как они себя ощущают, не запрещайте, пусть носят.

Взять верх над гормонами

Справляться с бушующими гормонами не так-то просто. Гормональная перестройка – это настоящая революция для всего тела, в том числе и для нервной системы, которая тоже активно развивается. В подростковом возрасте формируются вторичные половые признаки, запускается репродуктивная система. И все это не происходит одновременно, речь идет об очень сложном и тонком механизме, который отлаживается постепенно.

Говоря о физиологии, хочу обратить ваше внимание, что одна из тем, которую мы должны научиться обсуждать, это менструация. Еще до ее появления и девочкам, и мальчикам (особенно мальчикам) следует понять, что это нормальный и естественный процесс, в котором нет ничего постыдного и о котором можно говорить. Девочки не должны ощущать никакой неловкости из-за месячных, им нужно понять, что это такой же вопрос здоровья и физического благополучия, как и любой другой.

Не пугайтесь, если вам покажется, что дети какие-то вялые и испытывают хроническую усталость. Когда я работал в

начальной школе, одна моя коллега говорила, что понимала, что ее ученики становятся подростками, когда «слышала в коридоре тяжелые шаркающие шаги». Не волнуйтесь! Сейчас они кажутся уставшими, а через минуту проявят такую гиперактивность, что отдых понадобится нам, взрослым. Надо сказать, что школьное расписание, особенно в первые годы средней ступени образования, не особо-то учитывает эту особенность подростков.

Гормональный хаос, в центре которого оказываются подростки, не только влияет на их поведение и мог бы объяснить определенные поступки, но еще и приводит к развитию аллергических реакций, приступам уныния или эмоциональным взрывам, и с этим нельзя справиться, просто объяснив детям, что они должны вести себя хорошо. Но кое-что с этим биологическим сумбуром мы всё же сделать можем. Можем помочь детям научиться анализировать свое состояние и новые эмоции. Было бы хорошо, если бы они могли понимать, что у состояний «Меня все бесит!» или «Все ужасно!» могут быть и физиологические причины.

Мое тело мне нравится, значит, и я себе нравлюсь

И последний букет сложностей, с которыми сталкивается ваш ребенок, – новое, незнакомое тело, и вы должны помочь ему или ей научиться в нем жить. Мы еще вернемся к

этой теме, когда будем говорить о формировании идентичности, но уже сейчас вы должны понять, что тело подростка постоянно и хаотично меняется и приспособиться к этим изменениям не так-то просто. А сюда еще добавляется вопрос физической привлекательности. Подросток часто может быть недоволен своей внешностью, считая ее не соответствующей представлениям об идеальном теле. Большинство наших проблем с питанием и бесконечные диеты, которым мы пытаемся следовать во взрослой жизни, берут начало как раз в подростковом недовольстве своим внешним видом.

Давайте будем честны. Сложно смириться с тем, что изгибы твоего тела неидеальны или всё еще недостаточно заметны, а в моде мини (или макси, значения не имеет), тем более если некоторые твои подружки уже совсем как супермодели. Если так происходит, нам остается только снова и снова повторять ребенку, что это временно, что все меняется, ее (или его) тело не будет таким всегда, оно тоже изменится, и что представление человека о себе и его самооценка помимо внешности должны включать еще очень много аспектов.

В обществе, где столь велика роль визуального образа и эстетического восприятия, недовольство собственным телом становится общей проблемой. Многие девушки-подростки (и некоторые юноши) ошибочно связывают свои нормальные подростковые проблемы именно с физическим несовершенством, что приводит к нарушениям питания или членовредительству. Неудовлетворенность телом смешива-

ется с неудовлетворенностью жизнью. Часто случается, что девушке уже прочат постоянную прописку в Центре расстройств пищевого поведения, а она всего лишь переживает сложный момент на пути взросления, который, в частности, может быть связан и с неудовлетворенностью внешним обликом.

Не все так плохо. Они растут и постепенно обретают прекрасное тело, которым гордятся и которому мы, взрослые, можем только позавидовать. И тогда юность превращается в период самолюбования (вот откуда столько селфи), период нарциссизма: как тот бог, который утонул, пытаясь поцеловать собственное отражение, они не могут отвести от себя глаз. Они обязательно придут к этому, научатся любить себя, если в какой-то момент вы сумеете объяснить им, что надо просто подождать, если в моменты отчаяния вы будете снова и снова говорить им, какие они особенные, единственные и неповторимые.

Внутренний мир подростков

Процесс запущен. Наш дом захвачен подростком. Или класс (в какой-то момент приходится смириться с тем, что все ваши ученики – подростки и будут ими в следующем году и через год). Что делать? Успокоиться и попробовать успеть сгруппироваться перед следующей бурей. Какой же он, этот человек, с которым нам отныне жить?

Если у них всех и есть какая-то общая черта, так это то, что все они проходят этап глубинной трансформации: изучают, пробуют, пытаются, и при этом они охвачены сильными эмоциями. Вихрь перемен кружит их с такой силой, что, с педагогической точки зрения, практически бессмысленно требовать от них постоянства, ожидать мгновенного и видимого эффекта от наших действий и «разумных советов». Они словно разбирают на части своего внутреннего ребенка и пытаются построить того, кем они хотели бы стать, прощупывая, испытывая все в действии. А тут еще и первая любовь, и экзамен по математике, и безумное расписание, и желание понять себя, найти свое место.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.